

บทที่ ๕

สรุปและข้อเสนอแนะ

৫.১ সূচক

จากการศึกษาวิธีการหลักการปฏิบัติพระกรรมฐาน ของสำนักปฏิบัติธรรมสวนโมกขพลาราม ที่ก่อตั้งโดย พระธรรมโกศาจารย์ หรือหลวงพ่อบุญทาส กับ สำนักปฏิบัติธรรมยุเตกอุทธรณ์ ที่ก่อตั้งโดย สยาดอกภักขันตีโรจนะ พอสรุปตามวัตถุประสงค์ ได้ดังต่อไปนี้

๕.๑.๒ ศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของสำนักสวนโมกขพลาราม

แนวการสอนของของสำนักปฏิบัติธรรมในภายในสำนัก สวนโมกขพลาราม ที่ก่อตั้งโดย พระธรรมโกศาจารย์ หรือหลวงปู่พุทธทาส มีความเพียรอยู่อย่างนี้จัดอยู่ในแนวอานาปานสติอานา ปานสติ ๑๖ ชั้น

วิธีการปฏิบัติกรรณฐาน ของสำนักสวนโมกขพลารามโดยย่อ มีขั้นเตรียมปฏิบัติกรรณฐานดังนี้

จตุกษที่ ๑

ชั้นที่ ๑ กำหนดลมหายใจยาว

ชั้นที่ ๒ กำหนดลมหายใจสั้น

ชั้นที่ ๓ กำหนดลมหายใจทั้งปวง

ชั้นที่ ๔ กำหนดลมหายใจสงบ

จตุกษะที่ ๒

ชั้นที่ ๕ กำหนดรูปติ

ชั้นที่ ๖ กำหนดรู้สุข ขณะหายใจเข้าออก

ชั้นที่ ๗ กำหนดรู้สังขาร

ขั้นที่ ๘ กำหนดรู้สังขารสงบ

จตุกษที่ ๓

ชั้นที่ ๙ กำหนดรู้จัก ขณะหายใจเข้าออก

ชั้นที่ ๑๐ กำหนดรู้ทำจิตปาโมทย์ยิ่ง ขณะหายใจเข้าออก

ขั้นที่ ๑๑ กำหนดรู้ทำจิตให้ตั้งมั่น ขณะหายใจเข้าออก

ขั้นที่ ๑๒ กำหนดรู้ทำจิตให้ปล่อยวาง ขณะหายใจเข้าออก

จตุกະที่ ๔

ขั้นที่ ๑๓ กำหนดรู้อนิจจัง ขณะหายใจเข้าออก

ขั้นที่ ๑๔ กำหนดรู้วิราคะ ขณะหายใจเข้าออก

ขั้นที่ ๑๕ กำหนดรู้นิโรธ ขณะหายใจเข้าออก

ขั้นที่ ๑๖ กำหนดรู้ปฏิสัคคะ ขณะหายใจเข้าออก

จตุกະที่ ๑ สมถล้วน

จตุกະที่ ๒ และ จตุกະที่ ๓ เป็นสมถภาวนาที่เจือปนกับวิปัสณา

จตุกະที่ ๔ เป็นวิปัสสนาภาวนาถึงที่สุด

หลักและวิธีการปฏิบัติอานาปานสติ และหลักโยนิโสมนสิการตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร ซึ่งได้กล่าวถึงอานาปานสติ ๑๖ ขั้น ผลของการปฏิบัติกรรมฐานอานาปานสติศรัทธาที่เพิ่มขึ้น การปฏิบัติ ผู้ปฏิบัติมีความเข้าใจที่ถูกต้อง จิตใจไม่เป็นทุกข์เพราะความยึดมั่นถือมั่น

ได้รู้จักกับธรรมชาติที่ใช้เป็นสถานที่ปฏิบัติ ทำให้รู้จักตัวเอง สามารถควบคุมอารมณ์ตัวเอง รูปแบบในการปฏิบัติกรรมฐานของสำนักสวนโมกขพลาราม เข้าถึงหัวใจแห่งศาสนา ปฏิบัติในอานาปานสติความเข้าใจระหว่างศาสนา เรียนรู้ธรรม จากการปฏิบัติ จากสถานที่โรงธรรม ถอนตัวออกจากอำนาจของวัตถุนิยม

การเป็นอยู่อย่างต่ำ มุ่งกระทำอย่างสูงเป็นอยู่อย่างง่ายกระทำสิ่งที่ยากใกล้ชีวิตธรรมชาติ รูปแบบในการปฏิบัติกรรมฐานของสำนักสวนโมกขพลารามมีวิธีการสอนที่ใช้เพื่อให้เหมาะสมกับผู้ที่ได้รับการฝึกแต่จะไม่ทิ้งรูปแบบเดิม คำสอนจำนวนมากจากท่านพุทธทาสภิกขุเป็นธรรมะระดับโลกุตระ อันมีนิโรธเป็นรส และมีนิพพานเป็นอารมณ์ ซึ่งพุทธศาสนิกชนส่วนใหญ่เห็นว่าเป็นธรรมะชั้นสูง และไม่เหมาะกับฆราวาส แต่ท่านพุทธทาสมองว่าธรรมะเหล่านี้ คือแก่นแท้ของพระพุทธศาสนา ไม่ว่าจะระดับขั้นใดก็จะได้รับรู้ ได้รับปฏิบัติ ซึ่งถึงแม้จะเป็นธรรมะที่ละเอียดลึกซึ้ง แต่ท่านพุทธทาสภิกขุก็ได้ถ่ายทอดให้อยู่ในรูปแบบที่คนทั่วไปสามารถเข้าถึงและเข้าใจ โดยยังคงเนื้อหาสำคัญไว้ได้อย่างครบถ้วน คำสอนทั้งหลายของท่านพุทธทาสภิกขุ แท้จริงแล้วก็คือการนำมาจาก พระสูตรให้ออกมาเป็นภาษาพูด และพระอภิธรรมให้ออกมาเป็นภาษาชาวบ้านนั่นเอง โดยข้อธรรมที่ท่าน

พุทธทาสภิกขุเน้นย้ำมากที่สุดคือเรื่องสุญญตา จนทำให้ผู้ศึกษาพระพุทธศาสนาเข้าใจ คำสอนของท่านพุทธทาสยังรวมไปถึงเรื่องพื้นฐาน ธรรม ซึ่งคนทั่วไปสามารถนำธรรมะเหล่านี้ไปใช้ใน ชีวิตประจำวันได้ทันที

จุดประสงค์ ท่านพุทธทาสได้ทำการศึกษาคำสอนของต่างศาสนาและต่างนิกาย เพราะ ศาสนาทั้งหลายล้วนมุ่งหมายในสิ่งเดียวกันคือสอนให้คนเป็นคนดีนำมาสู่มรรค และ ผลอันดีและมี นิพพานเป็นอารมณ์นอกจากคนไทยผู้สนใจในธรรมะทั้งหลายจะเข้ามา ฟังธรรมจากท่านพุทธทาส ภิกขุ ยัง มีชาวต่างชาติผู้ต้องการเรียนรู้พระพุทธศาสนา รวมทั้งสนทนาศาสนากับท่าน ทำให้สวนโมก ขพลารามมี การพัฒนาสภาวะ และความสงบเย็นภายในจิตใจของผู้ที่เข้ามาปฏิบัติ สามารถทำให้ การพัฒนาตนจากระดับปุถุชนธรรมดาเป็นพระอริยบุคคล

กล่าวคืออานาปานสติแม้เจริญให้มากย่อมได้ทั้งสมณะ และ สามารถเข้าสู่วิปัสสนาปล่อย วางได้ทุกสิ่ง ไม่ยึดถือตัวตนอันเป็นเหตุให้เกิดความเข้าไปยึดมั่น เมื่อเจริญอานาปานสติตามแบบอย่าง ที่ สำนักสวนโมกข์นำมาใช้สอนนี้ ก็จะไม่ผิดไปจากความเป็นจริงในพระไตรปิฎก และการปฏิบัติจะไม่ ผิดเพี้ยนไปจา ธรรมวินัยที่พระพุทธองค์ทรงบัญญัติไว้ อันเป็นเหตุนำมาซึ่งความพ้นทุกข์ ด้วยเหตุนี้ ท่านจึงคิดที่จะทำในรูปแบบของฉบับ การศึกษาและปฏิบัติธรรม กลับไปหาของจริงที่มีอยู่เดิม จึงได้ ตั้งสำนักปฏิบัติธรรมที่มีคุณลักษณะ ใกล้เคียงกับความเป็นอยู่ของพระพุทธเจ้า

การปฏิบัติกรรมฐานสำนักสวนโมกขพลารามนี้เกิดขึ้น เพราะเป็นอุดมการณ์และความตั้งใจ จจริงที่จะเผยแผ่ ศาสนาโดยวิธีการที่จะทำให้ ผู้ที่เข้ามา ปฏิบัติธรรมเข้าใจได้โดยง่าย และสามารถ ขยายผลออกไปให้กว้างขึ้น โดยการแต่งหนังสือธรรม และจัดทำสื่อในรูปแบบต่าง ๆ ในสิ่งก่อสร้าง ที่ท่านจัดทำไว้ ได้บรรจุธรรมรวมถึงข้อคิด แนวทางที่จะทำให้ธรรมขององค์สัมมาสัมพุทธเจ้า ได้ เข้าถึงผู้ที่สนใจได้อย่างถูกต้องตามพระธรรมขององค์สัมมาสัมพุทธเจ้า ความสำคัญของสำนักสวนโมก ขพลาราม เห็นได้จากงานเผยแผ่พระพุทธศาสนาในรูปแบบต่างๆ มากมาย ตั้งโรงมหรสพทางวิทยุญาณ เพื่อให้ได้ศึกษาธรรมะ

การตั้งสวนโมกข์นานาชาติขึ้น สำหรับชาวต่างชาติผู้ที่สนใจปฏิบัติธรรม ตั้งอาศรมธรรม มาตา เปิดโอกาสให้ สตรี ศึกษาและปฏิบัติธรรม ที่สำคัญท่านร่วมกับน้องชายของท่านตั้งคณะธรรม ทานขึ้น เพื่อจัดพิมพ์หนังสือพระพุทธศาสนาเผยแผ่ สำนักสวนโมกขพลาราม สวนโมกขพลารามหรือ วัดธารน้ำไหลนั้น เป็นที่รู้จักกันทั่วไป ในฐานะที่มีบทบาทอย่างมากในการเผยแผ่พุทธธรรมพระธรรม โกศอาจารย์ พุทธทาส อินทปัญโญ ซึ่งเป็นผู้ก่อตั้งและเป็นหลักอันสำคัญของสำนักนี้ จุดมุ่งหมาย ของการปฏิบัติกรรมฐานของสำนักสวนโมกขพลาราม ที่ท่านพุทธทาส แสดงไว้ย่อหมายถึงเอาความ ไม่มีตัวตน อัตตา เป็นแค่ธรรมชาติ แต่อาศัยความเป็นนักปราชญ์ ที่มีปัญญา ท่านพุทธ จึงประยุกต์ พึ่งให้ปุถุชนผู้เริ่มศึจิต และธรรม หากเจริญอานาปานสติถูกต้อง จะทำให้มรรคมีองค์ ๘ บริบูรณ์ หากเจริญอานาปานสติ ตามแบบของสวนโมกข ทำให้โพชฌงค์องค์แห่งการตรัสรู้ ถึงความเต็มรอบ หากเจริญอานาปานสติถูกต้อง จะทำให้เกิดอินทรีย์สังวรขึ้น หากเจริญอานาปานสติถูกต้องแล้ว เป็น ทั้งสมณะ และวิปัสสนา และ อินทรีย์สังวร นั้นทำให้เกิดการสำรวม กาย วาจา รวมไปถึงใจด้วย เป็น

เหตุให้ละความยึดมั่นในตัวตน ทำให้ศีลบริบูรณ์ เมื่อศีลบริบูรณ์ จึงทำให้ผู้ปฏิบัติไม่เดือดร้อน ใจ เป็นส่วนไป

เกื้อกูล เข้าสู่ความสงบเย็นแห่งจิตทำให้เป็นสมาธิได้ง่ายจึงคิดพูดและทำแต่ในทางที่ดี ไม่เบียดเบียนกัน ผู้กัมมิตกับคนได้ง่ายถ้ามีสติพิจารณาอยู่ เป็นสมถวิปัสสนาที่ประกอบด้วยการเจริญวิปัสสนา กล่าวคือ เจริญทั้งสติ, สมาธิ และปัญญา, เพราะสตินั้นทำให้เกิดสมาธิ และการพิจารณาตาม ธรรมบรรยายทำให้เกิดปัญญา จึงเป็นการเจริญสมถวิปัสสนาอย่างครบถ้วนกระบวนการ, ความ,

อานาปานสติ เป็นทั้งการฝึกสติและใช้สติ ให้เป็นไปในการใช้ลมหายใจ เป็นอารมณ์ กล่าวคือเป็นเครื่องกำหนด คืออยู่ในอารมณ์คือลมหายใจเข้าและออกอย่างมีสติระลึกรู้เท่าทันปัจจุบัน และพิจารณาสังขาร จากการปฏิบัติ จึงควรใส่ใจในการเจริญวิปัสสนาเพื่อให้เกิดนิพพิทา ให้เกิดปัญญา

การขาดสติไม่อยู่ในความสงบสุขสบายอันเกิดแต่ภวังค์ของฌานหรือสมาธิระดับประณีตแต่ฝ่ายเดียวหรือเสมอ ๆ เพราะฌานสมาธินั้นยังให้เกิดความสุข ความสงบ ความสบายอันเกิดขึ้นจากภวังค์ และการระงับไปของกิเลสในนิรวรณ ๕ เป็นระยะเวลาหนึ่ง อันเนื่องจากจิตไม่ส่ายไป และไม่ปรุงแต่งอันเนื่องมาจากจิต อยู่กับอารมณ์จนเป็นสมาธิ

ต้องการอาศัยลมหายใจเป็นเครื่องกำหนดเพื่อให้จิตสงบแน่วแน่แต่ฝ่ายเดียวก็เป็นการเจริญแต่สมาธิ แต่ถ้ายึดในอารมณ์ที่เกิดขึ้นก็เป็นเจริญฌาน จึงควรทำให้ถูกต้องตามเจตนาด้วย จึงจักถือว่าถูกต้องดีงาม เพราะลมหายใจนั้นสามารถใช้เป็นอารมณ์หรือเครื่องกำหนดในการปฏิบัติวิปัสสนา สติ สมาธิหรือฌาน ก็ได้ ขึ้นอยู่กับนักปฏิบัติเองเป็นสำคัญ อานาปานสติ เป็นกรรมฐานที่มีสติที่ลมหายใจเป็นอารมณ์ เป็นได้ทั้งสมถภาวนาและ วิปัสสนา ภาวนา อานาปานสติ จะขาดปัญญาไม่ได้เลยเป็นทั้งสมถภาวนาและวิปัสสนา แต่ผลต่างกัน เพราะสมถภาวนา เพียงระงับกิเลสไว้ ขณะหนึ่งด้วยกำลังแห่งสมาธิ ไม่สามารถดับกิเลสใด ๆ วิปัสสนาหรือสติปัญญาสามารถทำให้รู้แจ้งสภาพธรรมตามความเป็นจริง ดับกิเลสได้ตามลำดับขั้น สูงสุด คือ ถึงความเป็นพระอรหันต์ดับกิเลสทั้งปวงได้ อย่างหมดสิ้น

๕.๑.๒ ศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของวัฏฏะเตาอุกรรมฐาน

คือการตั้งสติกำหนดพิจารณากาย คือการกำหนดพิจารณา ๖ ประการคือ อานาปานบรรพ การกำหนดพิจารณาลมหายใจเข้าออก(อานาปานสติ) อิริยาบถบรรพ การกำหนดพิจารณาอิริยาบถของกาย เช่น ยืน เดิน นั่ง นอน เป็นต้น สัมปชัญญะบรรพ การกำหนดพิจารณารู้ตัวในความเคลื่อนไหว เช่น ก้าวไป ก้าวมา เหยียดแขน เหยียดขา มหาสติปัญญา มีแนวทางการกำหนดพิจารณา รวม ๙ อย่าง คือ การมีสติกำกับรู้เท่าทันเวทนา ขณะปฏิบัติธรรม เช่น สุข ทุกข์ ไม่สุขไม่ทุกข์ การกำหนดพิจารณานี้รวม ๑๖ อย่าง คือ การมีสติกำกับรู้เท่าทันจิต โยคีผู้ปฏิบัติธรรมมีสภาพและอาการของจิตเป็นอย่างไร การกำหนดพิจารณาได้ ๕ รูปแบบ คือ นีรวรณบรรพ การกำหนดพิจารณาธรรมที่กั้นจิตมิให้บรรลุสมาธิที่เรียกว่านิรวรณ ๕ ชั้นธรรพ การกำหนดพิจารณาชั้น ๕ คือ รูป

เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ आयตनบรรพ การกำหนด พิจารณาอายตนะภายใน ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ โพชนงคบรรพ การกำหนดพิจารณาธรรมที่เป็นองค์แห่งปัญญา เป็นเครื่องตรัสรู้ที่เรียกว่าโพชนงค์ ๗ และ สัจจบรรพ การกำหนดพิจารณาอริยสัจ ๔

การก่อตั้งสำนักยุเตาอุกรรมฐาน ของสยาดอว์กัททันตวิโรจนะที่ตำบลปงญน อ.ท่าช้างเหล็ก สหภาพเมียนมาร์ การสร้างสถานที่ปฏิบัติธรรม เพื่อสอนธรรม ใช้คัมภีร์วิสุทธิมรรค พระไตรปิฎก และ แต่งหนังสือธรรมสอน การปฏิบัติมหาสติปัฏฐานในสำนัก กำหนดอาการพองยุบของท้อง รูป นามปัจจุบัน ผัสสติดอยู่กับอาการพองยุบ ตามรู้อาการพองยุบ เป็นวิปัสสนา ผัสสติดอยู่กับอริยาบถ พิจารณาทุกอริยาบถเป็นวิปัสสนา ท่านสยาดอว์กัททันตวิโรจนะ มีหลักการสอนโดยแยบคายมีความละเอียดในการปฏิบัติพระกรรมฐาน โดยเริ่มต้นที่การมีสติ ตามทุก ๆ อาการคำที่ท่านเคยบอกกล่าว บ่อยๆว่าให้ปฏิบัติ แบบจดจ่อหมายถึงมีสติตามรู้ทุกขณะของการกระทำ ต่อเนื่องหมายถึงกระทำให้ ต่อเนื่องทุก ๆ อาการ การปฏิบัติ ตามหลักคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าเป็นไป เพื่อเกิดปัญญาเป็น เครื่องหลุดพ้น จากอาสวะ และ เพื่อทำลายกองกิเลสซึ่งเป็นเหตุนำมาซึ่งกองทุกข์ทั้งปวง ดังนั้น ทางสำนักยุเตาอุกรรมฐาน จึง ได้แนวคิดนี้โดยท่าน สยาดอว์กัททันตวิโรจนะ มาหั่นถวจากบัณฑิต มหากรรมฐาน จริยะ ซึ่งท่านได้ศึกษาแนวทางนี้มาจาก มหาสยาดอว์ ที่เมืองย่างกุ้ง หลังจาก ที่ท่านได้เผยแผ่ พระศาสนาพอสมควรแล้ว จึงตั้งสำนักแห่งนี้จุดประสงค์เพื่อที่จะเผยแผ่คำสอนที่ท่าน ได้เรียนมา และ เป็นที่ปฏิบัติธรรม แก่บุคคลทั่วไป โดยไม่จำกัดว่า ชาตินั้น มั่งมีหรือจน

หลักของท่านคือให้ผู้เข้ามาสู่สำนักแห่งนี้ตั้งใจปฏิบัติ ให้ได้ผลจริง เพื่อตัด และ ละ สิ่งที่ยึดมั่นทั้งปวง การเข้ามาปฏิบัติในรูปแบบมหาสติปัฏฐานนี้ สยาดอว์กัททันตวิโรจนะ หรือ สยาดอว์ ซึ่งหมายถึงการใช้เรียกอาจารย์ ผู้บอกหรือสอนพระกรรมฐาน กัททันตวิโรจนะ เป็นชื่อ ทางพระ เรียกฉายา มหาบัณฑิตถวจากบัณฑิตมหากรรมฐานจริยะเป็นตำแหน่งทางคณะสงฆ์ของประเทศพม่า สยาดอว์ ท่านได้ใช้ความเพียร ศึกษาจากสำนักของมหาสยาดอว์ที่เมืองย่างกุ้งประเทศพม่า เมื่อท่านศึกษาเล่าเรียนจนสำเร็จ ได้ทำการออกเผยแผ่พระศาสนา จนกระทั่งเข้ามาที่ประเทศไทยและ ทำการเผยแผ่หลักธรรมคำสอนอยู่นานพอสมควร จึงมีแนวคิดที่จะสร้างสำนักปฏิบัติธรรมยัง ประเทศของท่าน โดยใช้มหาสติปัฏฐานสูตร ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค และ พระไตรปิฎกเป็นในการสอน และตรวจเช็คผลการปฏิบัติจากการฟังลำดับฐานซึ่งใช้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคเป็นหลักกล่าวโดยย่อดังนี้

นาม-รูปปริจเฉทญาณ คือ ปัญญาว่านามและรูปเป็นคนละส่วน ไม่ใช่สัตว์ บุคคลตัวตน

๒ ปัจจยปริคคญาณ คือ ปัญญาว่าปัจจัยที่ทำให้เกิดนามรูป ๓ สัมมสนญาณ คือ ปัญญาว่าความไม่เที่ยงของนาม-รูป ๔ อุทยัพพยญาณ คือ ปัญญาว่าความเกิดขึ้นและดับไปของนามรูป ๕ ภังคญาณ คือ ปัญญาว่าความดับไปของนามรูป ๖ ภยญาณ คือ ปัญญาว่านาม-รูปเป็นภัยที่น่ากลัว ๗ อาทีนวญาณ คือ ปัญญาว่าโทษของนามรูป ๘ นิพพิทาญาณ คือ ปัญญาว่าสึกเบื่อหน่ายนามรูป ๙ มุญจิตุกัมยตาญาณ คือ ปัญญาว่าสีกอยากพ้นจากนาม-รูป ๑๐ ปฏิสังขาญาณ คือ ปัญญาว่าธรรมอันเป็นเครื่องพ้น

จากนามรูป๑๑ สังขารเปกขาญาณ คือ ปัญญารู้การทลายความยินดี ยินร้าย ในนามรูป แล้ววาเฉย ๑๒ อนุโลมญาณ คือ ปัญญาธรรมที่จะอนุโลมให้เห็นอริยสัจธรรมทั้ง ๔ ๑๓ โคตรภูญาณ คือปัญญารู้นิพพานเป็นอารมณ์ แต่จิตเป็นโลกีย์ ๑๔ มัคคญาณ คือ ปัญญารู้นิพพานเป็นอารมณ์ แต่จิตเป็นโลกุตตระ ๑๕ ผลญาณ คือ ปัญญารู้นิพพานเป็นอารมณ์ แต่จิตเป็นโลกุตตระ ๑๖ ปัจจเวกขณญาณ คือ ปัญญารู้มรรค ผล นิพพาน

กิเลสที่ละแล้ว และกิเลสที่เหลือ สติปัฏฐาน ๔ จึงเป็นการฝึกสติและใช้สติ ความหมายว่า การมีสติเป็นฐาน, ธรรม ที่เป็นที่ตั้งแห่งสติ ซึ่งเมื่อเกิดสัมมาสติขึ้นแล้ว ย่อมยังให้เกิดจิตตั้งมั่นอันคือสัมมาสมาธิร่วมด้วยโดยธรรมหรือธรรมชาติ ทั้งสัมมาสติและสัมมาสมาธิเมื่อการพิจารณาในธรรมคือเจริญวิปัสสนา หรือธรรมอื่นใดตามจริต สติ ปัญญา มิได้จำกัดแต่เพียงใน ธรรมานุปัสสนาเท่านั้น

การกำหนดปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน จะต้องไม่มีการหยุดพักการกำหนดในระหว่าง เพราะว่าการกำหนดก่อนและการกำหนดทีหลังต้องต่อเนื่องกันไม่ขาดสาย สภาพของสมาธิแรกกับสมาธิหลัง ต้องอาศัยซึ่งกันและกัน สภาพของปัญญาแรกกับปัญญาหลัง ต้องอาศัยซึ่งกันและกัน ลำดับขั้นที่ต่อเนื่องกันสูง ก็จะแก่กล้าขึ้นในจิตใจของโยคี โยคีผู้ปฏิบัติจะบรรลุมรรคญาณและผลญาณได้ กรปฏิบัติในมหาสติปัฏฐาน รูปแบบในการปฏิบัติกรรมฐานของสำนักปฏิบัติธรรมยุเตาอุกรรมฐานนั้น ได้ใช้หลักการนี้ในการสอนแก่โยคีผู้ปฏิบัติ ใช้องค์ภาวนาพองหนอเมื่อท้องพอง ยุบหนอ เมื่อท้องยุบ

การปฏิบัติแบบพองยุบของทางสำนักยุเตาอุกรรมฐานนั้นต้องอาศัยกระบวนการของวิปัสสนากรรมฐานคือการกำหนดให้ต่อเนื่องเช่นเดียวกับการก่อไฟ คือต้องเอาหินสองก้อนมาสีไฟโดยใช้กำลังมาก และไม่หยุดหย่อนในระหว่างการก่อไฟจนกระทั่งว่า เมื่อเปลวไฟลุกขึ้นด้วยดีแล้ว เหตุนี้จึงต้องกำหนดอาการที่จิตนึกเข้าไปจับอารมณ์เหล่านี้ตามที่มันเป็นจริง โดยกำหนดอารมณ์ตามสภาวะที่จิตเข้าไปจับตามที่มันเกิดขึ้น เมื่อผู้ปฏิบัติกำหนดรู้สภาวะ อยู่เช่นนั้น สภาวะที่ถูกกำหนดก็จะหายไปอย่างช้า ๆ ดังนี้จึงกลับมา กำหนดรู้อาการพองยุบของท้องและทุก ๆ อิริยาบถที่เป็นไปในฐาน ๔ ภายในสำนักยุเตาอุกรรมฐานนี้ จะมีวิปัสสนาจารย์ผู้สอนเพียงรูปเดียว คือท่านสยาตอ ภัททันตวิโรจนะ ดังนั้น การสอนจึงเป็นไปโดยแบบแผนเดียวกันหมด ท่านสยาตอภัททันตวิโรจนะ ในเวลาส่งสอบอารมณ์ ท่านจะกล่าวตักเตือนโยคีผู้ปฏิบัติอยู่บ่อย ๆ ว่าให้ปฏิบัติช้า ๆ ทำให้จดจ่อและต่อเนื่อง ถึงแม้โยคีจะปฏิบัติดีแล้วก็ตาม เพราะเป็นอิริยาบถซึ่งนำมาซึ่งการปฏิบัติ ที่ก้าวหน้าของโยคีผู้ปฏิบัติเอง

๕.๑.๓. ศึกษาเปรียบเทียบการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของสำนักสวนโมกขพลารามกับสำนักยุเตาอุกรรมฐาน

สำนักสวนโมกขพลารามหลักของรูปแบบเพื่อชี้แนะหลักธรรมที่เป็นหัวใจพระพุทธศาสนาที่สามารถนำไปใช้แก้ปัญหาในชีวิตประจำวันได้จริง และเพื่อฝึกปฏิบัติอานาปานสติภาวนา จนสามารถสัมผัสความสงบภายใน และความเป็นอิสระของจิตใจ อันเกิดจากความประจักษ์ในสัจธรรมและมีการประพฤติให้เป็นอยู่อย่างต่ำ มุ่งกระทำอย่างสูง เป็นอยู่อย่างง่ายกระทำสิ่งที่ยากใกล้ชิด

ธรรมชาติ เพื่อศึกษาเรียนรู้ธรรมชาติ คือธรรมะการปฏิบัติกรรมฐาน และศึกษาธรรมของสำนักสวนโมกขพลาราม เป็นไปตามธรรมวินัยการปฏิบัติกรรมฐานของสำนักสวนโมกขพลาราม อานาปานสติ การเข้าถึงหัวใจแห่งศาสนาปฏิบัติในอานาปานสติความเข้าใจระหว่างศาสนา เรียนรู้ธรรมจากโรงเรียนธรรมจาก การปฏิบัติอานาปานสติเป็นสถานที่ถอนตัวออกจากอำนาจของวัตถุนิยมมีความเป็นอยู่อย่างต่ำ มุ่งกระทำอย่างสูง มีความเป็นอยู่อย่างง่ายกระทำการที่ยากใกล้ชีวิตธรรมชาติไม่มีการวัดผล การปฏิบัติเพียวแต่บอกกล่าวเมื่อมีปัญหาในการปฏิบัติ

สวนโมกขมีวิธีการสอนให้อยู่แบบเรียบง่าย การสอนวิธีปฏิบัติตามแบบพุทธทาส จัดอยู่ในแนวอานาปานสติ ตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร ซึ่งได้กล่าวถึงอานาปานสติ ๑๖ ขั้น

จตุกะที่ ๑ สมณะล้วน

จตุกะที่ ๒ และ จตุกะที่ ๓ เป็นสมณภวณาทิเจือปนกับวิปัสสนา

จตุกะที่ ๔ เป็นวิปัสสนาภวณาทิถึงที่สุด

สำนักยุเตาอุกรรมฐานการปฏิบัติพระกัมมัฏฐานของวัดยุเตาอุกรรมฐานนี้เพื่อชำระจิตของผู้ปฏิบัติให้บริสุทธิ์สะอาดหมดจดจนกระทั่งถึงบรรลุมรรคผลนิพพานอันเปี่ยมมุ่งหมายสูงสุดทางพระพุทธศาสนากำหนดปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน จะต้องไม่มีการหยุดพักการกำหนดในระหว่าง เพราะว่าการกำหนดก่อน และการกำหนดทีหลังต้อง ต่อเนื่องกัน ไม่ขาดสาย สภาพของสมาธิแรกกับสมาธิหลัง ต้องอาศัยซึ่งกันและกัน สภาพของปัญญาแรกกับปัญญาหลัง ต้องอาศัยซึ่งกันและกัน ลำดับขั้นที่ต่อเนื่องกันสูง ก็จะแก่กล้าขึ้นในจิตใจของโยคี โยคีผู้ปฏิบัติจะบรรลุมรรคญาณและผลญาณได้ การปฏิบัติในมหาสติปัฏฐาน รูปแบบในการปฏิบัติกรรมฐานของสำนักปฏิบัติธรรมยุเตาอุกรรมฐานนั้นใช้หลักมหาสติปัฏฐานสูตรในพระไตรปิฎก และวิสุทธิมรรคโดยเน้นคัมภีร์วิสุทธิมรรคเป็นหลัก และได้ใช้หลักการนี้ในการสอนแก่โยคีผู้ปฏิบัติ ใช้อรรถกถาพองพองเมื่อท้องพอง ยุบพองเมื่อท้องยุบมีการวัดผลผลการปฏิบัติ และการฟังลำดับญาณ

๑. นามรูปปริจเฉทญาณ ญาณกำหนดแยกนามรูป คือปัญญากำหนดรู้เข้าใจในนามและรูป

๒. (นามรูป) ปัจจัยปริคคหญาณ ญาณกำหนดจับปัจจัยแห่งนามรูป คือปัญญากำหนดรู้ทั้งในนาม และรูปว่าล้วนเกิดแต่เหตุปัจจัย

๓. สัมมสนญาณ ญาณพิจารณานามรูปโดยไตรลักษณ์

๔. - ๑๒. ตรงกับวิปัสสนาญาณ ๙

๑๓. โคตรภูญาณ ญาณครอบโคตรคือหัวต่อที่ข้ามพ้นภาวะปุถุชน

๑๔. มรรคญาณ(มัคคญาณ) ญาณในอริยมรรค เช่น โสดาปัตติมรรค

๑๕. ผลญาณ ญาณในอริยผล เช่น โสดาปัตติผล เป็นพระโสดาบัน

๑๖. ปัจจเวกชนญาณ ญาณที่พิจารณาทบทวน

ญาณ ๑๖ นี้เรียกเลียนคำบาลีว่า โสฬสญาณ หรือ เรียกถึงไทยว่า ญาณโสฬส

วิปัสสนาญาณ ๙

๑. อุทยัพพทานุปัสสนาญาณ พิจารณาเห็นความเกิดและความดับ
๒. กังคานุปัสสนาญาณ พิจารณาเห็นความดับ
๓. ภัยตูปัฏฐานญาณ พิจารณาเห็นสังขารเป็นของน่ากลัว
๔. อาทีนวานุปัสสนาญาณ พิจารณาเห็นโทษของสังขาร
๕. นิพพิทานุปัสสนาญาณ พิจารณาสังขารเห็นเป็นของน่าเบื่อหน่าย
๖. มุญจितุกามยตาญาณ พิจารณาเพื่อใครจะให้พ้นจากสังขารไปเสีย
๗. ปฏิสังขานุปัสสนาญาณ พิจารณาหาทางที่จะให้พ้นจากสังขาร
๘. สังขารูปেকชาญาณ พิจารณาเห็นว่า ควรวางเฉยในสังขาร
๙. สัจจานุโลมิกญาณ พิจารณานุโลมในญาณทั้ง ๘ นั้น เพื่อกำหนดรู้ในอริยสัจ

ตารางเปรียบเทียบสองสำนัก

สำนักสวนโมขพลาราม	สำนักกุยเตาอุทกรรมฐาน
๑. เพื่ออบรมสั่งสอนธรรมแก่ประชาชนทั่วไป	๑. ใช้เป็นที่สอนธรรม
๒. ใช้เป็นสถานที่ ให้ความรู้แก่ผู้ที่สนใจ	๒. ใช้เป็นสถานที่อบรมธรรม
๓. ใช้เป็นที่ประชุมธรรม	๓. ใช้เป็นที่ปฏิบัติธรรม

เปรียบเทียบความเหมือนและความต่าง

ลำดับ	สวนโมกข	จุยเตาอุ	ความเหมือน	ความต่าง
๑	อานาปานสติ	มหาสติปัฏฐาน	เป็นกายนุสสนา	การปฏิบัติ
๒	พระไตรปิฎก	วิสุทธิมรรค และ พระไตรปิฎก	พระไตรปิฎก	การสอนไม่เป็น แบบเดียวกัน
๓	การกำหนดลม หายใจ	ไม่กำหนดลม หายใจ	ได้มรรค ได้ผล เท่ากัน	ความยากง่าย

ผลของการปฏิบัติกรรมฐานที่ได้รับจากการปฏิบัติธรรมที่ผู้ปฏิบัติได้จากการอบรมอย่างถูกต้องจากทางสำนักสวนโมกขพลารามแล้วนั้น นอกจากจะได้รู้จักกับธรรมชาติที่ใช้เป็นสถานที่ปฏิบัติแล้ว ยังได้รู้จักธรรมชาติที่มีอยู่ในตัวตนที่ทุกคนทั้งหลายเข้าไปยึดมั่น ว่าเป็นของสวยงาม น่ายินดี เมื่อผู้ปฏิบัติเห็นเหตุที่ต้องทุกข์ และความไม่มีตัวตนก็จะได้รับความสุขอันประณีตจากการที่ร่างกายสงบ รู้เท่าทันกิเลสในการปฏิบัติ ในสติปัฏฐานนี้ เห็นความไม่จริงยั่งยืนของสรรพสิ่งที่มีอยู่ มีปัญหาพิจารณา ว่าสิ่งไหนควรทำก่อน สิ่งไหนควรทำหลัง สิ่งนี้ดีสิ่งนี้ไม่ดี จากการเจริญอานาปานสติอย่างถูกต้อง ทำให้รู้จักตัวเอง สามารถควบคุมอารมณ์ตัวเองได้ดี เพราะการปฏิบัติจนได้เห็นผลของการปฏิบัติจริง สามารถพิสูจน์ให้ดูได้

สัมปชัญญะ ๔ คำว่าสัมปชัญญะนั้นแปลกันว่าความรู้ตัว คู่กับสติความระลึกได้ ดังที่แสดงในธรรมะมีอุปการะมาก ๒ อย่าง คือสติความระลึกได้ และสัมปชัญญะความรู้ตัว ได้มีการแสดงสัมปชัญญะไว้เป็น ๔ คือ

สาตถกสัมปชัญญะ สัมปชัญญะความรู้ตัวในสิ่งที่มีประโยชน์

สปปายสัมปชัญญะ ความรู้ตัวในสิ่งที่ปสาปยะคือสบาย

โคจรสัมปชัญญะ ความรู้ตัวในโคจรคือที่เที่ยวไป

อสมโมหสัมปชัญญะ สัมปชัญญะคือความรู้ตัวในความไม่หลง

กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน การมีสติระลึกกายเป็นฐาน ซึ่งภายในนี้หมายถึงประชุมหรือรวม นั่นคือธาตุ ๔ ได้แก่ ดิน น้ำ ลม ไฟมาประชุมรวมกันเป็นร่างกาย ไม่มองกายด้วยความเป็นคน สัตว์ เรา เขา แต่มองแยกเป็น รูปธรรมหนึ่งๆ เห็นความเกิดดับ กายล้วนไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา

เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน การมีสติระลึกเวทนาเป็นฐาน ไม่มองเวทนาด้วยความเป็นคน สัตว์ เรา เขาคือไม่มองว่าเรากำลังทุกข์ หรือเรากำลังสุข หรือเราเฉยๆ แต่มองแยกเป็นนามธรรมอย่างหนึ่ง เห็นความเกิดดับ เวทнал้วนไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา

จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน การมีสติระลึกจิตเป็นฐาน เป็นการนำจิตมาระลึกรู้เจตสิกหรือรู้จิตก็ได้ ไม่มองจิตด้วยความเป็นคน สัตว์ เรา เขา คือไม่มองว่าเรากำลังคิด เรากำลังโกรธ หรือเรากำลังเหม่อลอย แต่มองแยกเป็นนามธรรมอย่างหนึ่ง เห็นความเกิดดับ จิตล้วนไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา

ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน การมีสติระลึกสภาวะธรรมเป็นฐาน ทั้งรูปธรรมและนามธรรมล้วนมีความเกิดดับ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา

กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน การพิจารณารูปขันธ์ คือ ทำลายสูกวิปลาส เหมาะสมกับนักปฏิบัติที่เป็นต้นหาจริตทั้ง ๓ และเป็นสมถยานิก

เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน การพิจารณาเวทนา คือ การทำลายสุขวิปลาส เหมาะสมกับนักปฏิบัติที่เป็นต้นหาจริตทั้ง ๓ คือราคะจริต โทสะจริต โมหะจริต และเป็นสมถยานิก

จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน การพิจารณาวิญญูญาณ คือ ทำลายอนิจจวิปลาส เหมาะสมกับนักปฏิบัติที่เป็นทวิภูตจริตทั้ง ๓ คือศรัทธาจริต พุทธิจริต วิตกจริต และเป็นวิปัสสนายานิก

ธรรมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน การพิจารณาสังขารขันธ์และสังขารขันธ์ อานิสงค์ คือ ทำลายอนัตตวิปลาส (ความไม่มีตัวตนว่ามีตัวตน) เหมาะสมกับนักปฏิบัติที่เป็นทวิภูตจริตทั้ง ๓ คือศรัทธาจริต พุทธิจริต วิตกจริต และเป็นวิปัสสนายานิก

คำว่า สมถะยานิก ไม่ได้หมายถึง ความมีสมาธิมากหรือน้อย แต่กล่าวถึง ผู้ที่ใช้สมถะนำ เพราะเหมาะแก่ต้น ซึ่งบุคคลคนๆนั้น อาจมีสมาธิมาก หรือน้อยก็ได้ มีมากก็เช่นในทวิภูตวิสุทธิทฤษฎี มีน้อยก็ตามเนตติปริกขณ์และสติปัฏฐานสูตร ในทวิภูตวิสุทธิทฤษฎี ท่านกล่าวสมถะยานิกไว้ ในฐานะที่มีสมาธิมาก ส่วนในเนตติปริกขณ์และสติปัฏฐานสูตร ท่านกล่าวไว้ในฐานะที่เหมาะสมกับต้นหาจริต เพราะเป็นสภาพที่เป็นปฏิปักษ์กัน จึงเหมาะแก่การกำจัดจริตฝ่ายชั่วนั้น ๆ แต่ท่านไม่ได้หมายถึง การที่พระสมถะยานิก มีโพชฌงค์ฝ่ายสมาธิมากในที่นั้นเลย มีแต่ในวิสุทธิมรรค ซึ่งคนละนัยยะกับสติปัฏฐานสูตร

สมถยานิก หรือสมาธินำปัญญา ในพระไตรปิฎกเรียกว่า เจริญวิปัสสนามีสมถะเป็นเบื้องต้น คือการทำสมถะจนถึงฌานสองชั้นไป แล้วเอาผู้รู้ที่เกิดในฌานมาเจริญวิปัสสนา

คำว่า วิปัสสนายานิก หรือปัญ्यानนำสมาธิ ในพระไตรปิฎกจะเรียกว่าเจริญสมถะมีวิปัสสนาเป็นเบื้องต้น คือการเจริญสติ ตามรู้กายตามรู้ใจ ตามความเป็นจริงเลย เพราะขณะเจริญสติ จะเกิดการสลับระหว่างสมถะและวิปัสสนา

คัมภีร์วิสุทธิมรรคนี้เป็นการรวบรวมเนื้อหาสาระเกี่ยวกับศีล สมาธิ ปัญญา และหมวดธรรมต่าง ๆ ที่ปรากฏอยู่ ในพระไตรปิฎก มาอธิบายขยายความไว้อย่างเป็นระบบ ให้รายละเอียด ต่าง ๆ ให้เห็นถึงความ เชื่อมโยงกันของธรรมที่พึงทราบเหล่านั้น ผู้ศึกษาสามารถเข้าใจได้ว่า ถ้าหากปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนาแล้ว จะต้องมีความรู้อะไรบ้าง ความรู้เหล่านั้นมีหลักการอย่างไร จะต้องปฏิบัติอะไรก่อน และอะไรหลัง

อานาปา เป็นกรรมฐานที่มีทั้งกายเวทนาจิตธรรมในกรรมฐานเดียว และเป็น subset ของมหาสติปัฏฐานสูตร คืออานาปานบรรพมหาสติปัฏฐานสูตร หมายถึง หลักธรรม หรือพระสูตร ว่าด้วยเรื่องการฝึก การใช้สติเป็นฐาน เป็นที่ตั้ง ในการกำหนดรู้ ความเป็นไปตามความเป็นจริง เพื่อให้รู้ความจริงของ กาย เวทนา จิต และธรรม

อานาปานสติ หมายถึงการ การฝึกใช้สติเป็นฐาน เป็นที่ตั้ง คือตั้งสติ สติตั้งกำหนดรู้ รู้อยู่กับ ลมหายใจและอาการของลมหายใจที่เข้าออก มีลมหายใจเข้าออกเป็นอารมณ์

อานาปานสติ เป็นเพียง ส่วนย่อย หรือกลุ่มย่อยของ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน มีชื่อว่า อานาปาน

รูปแบบในการปฏิบัติกรรมฐานของสำนักสวนโมกขพลารามสำนักสวนโมกขมีวิธีการสอนให้อยู่แบบเรียบง่าย การสอนวิธีปฏิบัติตามแบบพุทธทาส จัดอยู่ในแนวอานาปานสติ ตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร ซึ่งได้กล่าวถึงอานาปานสติ ๑๖ ขั้น

เป็นรูปแบบเพื่อชี้แนะหลักธรรมที่เป็นหัวใจพระพุทธศาสนาที่สามารถนำไปใช้แก้ปัญหาในชีวิตประจำวันได้จริง และเพื่อฝึกปฏิบัติอานาปานสติภาวนา จนสามารถสัมผัสความสงบภายใน และความเป็นอิสระของจิตใจ อันเกิดจากความประจักษ์ในสัจธรรมและมีการประพฤติให้เป็นอยู่อย่างต่ำ มุ่งกระทำอย่างสูง เป็นอยู่อย่างง่ายกระทำสิ่งที่ยากใกล้ชีวิตธรรมชาติ

ในสำนักทั้งสอง คือสำนักสวนโมกข และสำนักเตาอุกกรรมฐานนั้นองค์ภาวนา เหมือนกัน คือพองยุบ ต่างกันที่การกำหนด แต่ผลที่ได้ไม่ต่างกันเป็น หนทางตัดละกิเลส และอาสวะ ทั้งปวงเป็นหนที่นำไปสู่ มรรค ๔ ผล ๔ และที่สุดคือพระนิพพาน

บรรพเปรียบเทียบวิธีการปฏิบัติกรรมฐาน

สำนักสวนโมกขพลาราม	สำนักกุยเตาอุทธรธรรมฐาน
<p>อานาปานสติ ๑๖ ชั้น</p> <p>ชั้นที่ ๑ กำหนดลมหายใจยาว</p> <p>ชั้นที่ ๒ กำหนดลมหายใจสั้น</p> <p>ชั้นที่ ๓ กำหนดลมหายใจทั้งปวง</p> <p>ชั้นที่ ๔ กำหนดลมหายใจสงบ</p> <p>ชั้นที่ ๕ กำหนดรู้ปิติ ขณะหายใจเข้าออก</p> <p>ชั้นที่ ๖ กำหนดรู้สุข ขณะหายใจเข้าออก</p> <p>ชั้นที่ ๗ กำหนดรู้สังขาร ขณะหายใจเข้าออก</p> <p>ชั้นที่ ๘ กำหนดรู้สังขารสงบ ขณะหายใจเข้าออก</p> <p>ชั้นที่ ๙ กำหนดรู้จิต ขณะหายใจเข้าออก</p> <p>ชั้นที่ ๑๐ กำหนดรู้ทำจิตป่าโมทย์ยิ่งหายใจเข้าออก</p> <p>ชั้นที่ ๑๑ กำหนดรู้ทำจิตให้ตั้งมั่น หายใจเข้าออก</p> <p>ชั้นที่ ๑๒ กำหนดรู้ทำจิตให้ปล่อยวางขณะ ยินร้ายหายใจเข้าออก</p> <p>ชั้นที่ ๑๓ กำหนดรู้อนิจจัง ขณะหายใจเข้าออก</p> <p>ชั้นที่ ๑๔ กำหนดรู้วิราคะขณะหายใจเข้าออก</p> <p>ชั้นที่ ๑๕ กำหนดรู้นิโรธขณะหายใจเข้าออก</p> <p>ชั้นที่ ๑๖ กำหนดรู้ปฏิสัคคะ หายใจเข้าออก</p>	<p>มหาสติปัฏฐาน ลำดับญาณ ๑๖ ชั้น</p> <p>๑.นามรูปปริจเฉทญาณ</p> <p>๒.ปัจจัยปรีคญาณ</p> <p>๓.สัมมสนญาณ</p> <p>๔.อุทยัพพญาณ</p> <p>๕.ภังคญาณ</p> <p>๖.ภยญาณ</p> <p>๗.อาทีนวญาณ</p> <p>๘.นิพพิทาญาณ</p> <p>๙.มูญจิตุกัมยตาญาณ</p> <p>๑๐.ปฏิสังขญาณ</p> <p>๑๑.สังขารุเปกขญาณ</p> <p>๑๒.อนุโลมญาณ</p> <p>๑๓.โคตรภูญาณ</p> <p>๑๔.มัคคญาณ</p> <p>๑๕.ผลญาณ</p> <p>๑๖.ปัจจุเวกขณญาณ</p>

จุดมุ่งหมายของแนวคิดในการปฏิบัติพระกัมมัฏฐานของวัดจตุรพิธพรธรรมฐานนั้นก็เพื่อชำระจิตของผู้ปฏิบัติให้บริสุทธิ์สะอาดหมดจดจนกระทั่งถึงบรรลุมรรคผลนิพพาน โดยรูปแบบของการปฏิบัติในมหาสติปัฏฐาน คือการเข้าไปเจริญสติในฐาน ทั้ง ๔ คือ ฐานกายเรียกกายนุปัสณาฐาน เวทนาเรียกเวทนานุปัสณา ฐานจิตเรียกจิตตานุปัสณา อย่าต่อเนื่องไม่ขาดสายแม้ในขณะที่พักผ่อน ดุจดั่งพระพุทธรูป พระอรหันต์ พระอริยสาวกทั้งหลายได้ทรงประสบพบเห็นมาแล้ว ผู้ปฏิบัติอาจจะบรรลุมรรคญาณผลญาณในระยะของการเจริญวิปัสสนากรรมฐานเพียง ๑ เดือน ๒๐ วัน หรือ ๑๕ วัน เท่านั้น สำหรับบุคคลผู้มีบารมีแก่กล้า ก็อาจจะบรรลุธรรมเหล่านี้แม้ภายใน ๗ วัน

การดำเนินชีวิตในสวนโมกขพลารามพุทธทาสภิกขุยึดคติที่ว่า เป็นอยู่อย่างต่ำ มุ่งกระทำอย่างสูง โดยชีวิตประจำวันของท่านพุทธทาสภิกขุเป็นไปอย่างสันโดษและสมณะ สำหรับวัตถุสิ่งของภายนอก ท่านพุทธทาสภิกขุจะพึงพาแค่เพียงวัตถุสิ่งของที่ทำให้ชีวิตดำรงอยู่ต่อไปได้พุทธทาสท่านเล็งเห็นความสำคัญเป็นอย่างยิ่งในการขจัดมลทินที่อยู่ในจิตใจ ท่านเป็นผู้ริเริ่มก่อตั้งสวนโมกขพลาราม เพื่อให้เป็นสถานที่ปฏิบัติธรรมและสถานที่เผยแผ่พระพุทธศาสนา ท่านยังมีผลงานของปรากฏอยู่มากมาย เช่น พระธรรมเทศนา และ งานเขียน โดยท่านตั้งใจทำการถ่ายทอดพระพุทธศาสนาให้อยู่ในฐานะที่เป็นพุทธศาสนาอย่างแท้จริง นั่นคือเป็นศาสนาแห่งความรู้ เน้นจากความเป็นปุถุชนเข้าสู่ความเป็นอริยบุคคล

สติปัฏฐาน ๔ คือมีสติเป็นในการปฏิบัติ จึงมีจุดมุ่งหมายสำคัญอยู่ที่ เป็นการฝึกสติ และเพื่อให้มีการระลึกรู้เท่าทันในธรรมหรือสิ่งต่างๆ โดยเฉพาะที่จะเป็นเหตุก่อให้เกิดทุกข์ ซึ่งประกอบด้วยคามมีสติอย่างตั้งมั่นหรือต่อเนื่องเรียกว่าสมาธิ และเป็นที่รู้ตามความเป็นจริงหรือปัญญา โดยหมวดธัมมานุปัสสนา ให้เป็นที่อาศัยอยู่ของจิตอันตั้งมั่นกล่าวคือในการปฏิบัติสามารถนำไปใช้ใน ชีวิตประจำวัน เมื่อปฏิบัติอยู่ จิตจำเป็นต้องอาศัยคือองค์ภาวนา จึงไม่ออกไปปรุงแต่งให้เกิดทุกข์ ในมหาสติปัฏฐานสูตรได้แสดงเรื่องเกี่ยวกับสติปัฏฐาน โดยแบ่งแสดงออกเป็นข้อ ๆ เรียกว่า ปัพพะช้อแบบ เป็นเครื่องหมายในการแบ่งสติปัฏฐาน ๔ ลงไปอีก รวมทั้งสิ้น ๒๑ บรรพะ เริ่มที่อานาปานบรรพพะ และไปสิ้นสุดที่ สัจจบรรพพะ

สำนักสวนโมกข กำหนดให้สังเกตุสิ่งเหล่านี้ การเกิดดับนี้ ผู้ปฏิบัติสามารถตามรู้ตามเห็นด้วยตา คือปัญญาเมื่อมีสติ สมาธิที่เกิดจากการพิจารณาอยู่เนื่อง ๆ สมาธิธรรมที่เป็นจริงจะปรากฏชัดขึ้น เป็นลำดับดังที่องค์สัมมาสัมพุทธเจ้า ทรงแสดงไว้ มีหลักฐานปรากฏชัดจนถึงปัจจุบันนี้ สำนักสวนโมกขนั้น ท่านพุทธทาส มองว่า จะทำอย่างไรให้ผู้สนใจปฏิบัติเข้าใจง่ายเพื่อที่จะขยายผลในการสอนให้แพร่หลายออกไป ด้วยความคิดนี้ท่านพุทธทาสจึงประยุกต์โดยใช้ภาษาที่เข้าใจง่าย แต่คงความหมายเดิมเอาไว้ ท่านจึงแต่งหนังสือไว้หลายเล่มที่ใช้ภาษาที่ผู้อ่านเข้าใจได้โดยง่าย

สำนักจตุรพิธพรธรรมฐานนั้น ท่านสยาดอ ภททันตวิโรจนะ ท่านมุ่งประเด็นที่การให้เห็นกับตัวเองในหลักธรรมขององค์สัมมาสัมพุทธเจ้า โดยวิธีแนะนำให้ปฏิบัติ และให้ไปลองปฏิบัติจนกระทั่งผู้ปฏิบัติได้เห็นธรรมด้วยตนเอง จึงมีศรัทธาที่จะปฏิบัติต่อ แนวคิดที่ท่านแต่งหนังสือไว้เป็น ๒ รูปแบบคือ เป็นแนวทางในการปฏิบัติอย่างหนึ่ง ใช้เป็นคู่มือในการสอนอย่างหนึ่ง การเรียนพระกัมมัฏฐานในสำนักของจตุรพิธพรธรรมฐานนั้น เป็นสิ่งที่ไม่ยากเกินไป การเข้าไปศึกษาเพราะมีการตรวจสอบ กัมมัฏฐาน หรือเรียกกันว่าสอบอารมณ์ ในทุกครั้งก็จะได้นำคำแนะนำในการปฏิบัติครั้งต่อไป

๕.๒ ข้อเสนอแนะ

๑. การศึกษาวิจัยครั้งนี้พบว่าเป็นการศึกษาแนวกว้าง ผู้วิจัยขอเสนอแนะให้ท่านผู้สนใจเรื่องนี้ต่อไปในเชิงลึกเช่น

๑.๑ ศึกษาเป็นกรณี เช่นผู้เข้าไปศึกษาอานาปานสติกับสำนักสวนโมกข

๑.๒ ศึกษาเป็นกรณี เช่นผู้เข้าไปศึกษามหาสติปัฏฐานกับสำนักยุเตกธรรมฐาน

๑.๓ ศึกษาในสำนักต่าง ๆ ที่มีการสอนในรูปแบบ ของทั้งสองสำนัก

๒. งานวิจัยนี้สำหรับผู้อ่าน ควรนำไปศึกษาเพิ่มเติม และ ปฏิบัติใน อานาปานสติ หรือ ในมหาสติปัฏฐาน เป็นการนำเสนอข้อมูลที่เป็นหลักการปฏิบัติธรรมตามหลักคำสอนของคัมภีร์สัมมาสัมพุทธเจ้า

๒.๒ ศึกษาเพิ่มเติมจากคัมภีร์ และพระไตรปิฎก

๒.๓ ควรที่ศึกษาเพิ่มเติมจากสำนักต่างๆ

๓. ให้ผู้บริหารหน่วยงาน โรงเรียนต่าง ๆ ได้ปฏิบัติธรรมในรูปแบบของมหาสติปัฏฐานสูตร และหลัก อานาปานสติ

๓.๑ ให้หน่วยงาน ข้าราชการ และผู้สนใจ ได้เข้าปฏิบัติธรรมในรูปแบบมหาสติปัฏฐานสูตร

๓.๒ ให้โรงเรียน ตลอดจนมหาวิทยาลัย ได้เข้าปฏิบัติธรรมในรูปแบบมหาสติปัฏฐานสูตร

๔. เพื่อความเข้าใจเพิ่มเติมผู้ศึกษาแนวทางนี้ ควรที่จะทดลองปฏิบัติเพื่อความชัดเจน และเพื่อพิสูจน์กับตัวเองสำหรับข้อเสนอแนะในการทำวิจัยเพื่อให้ได้ประโยชน์สูงสุดดังต่อไปนี้

๔.๑. ควรศึกษาพฤติกรรมในการปฏิบัติธรรม การบริหารงาน และวิธีการดำเนินการของแต่ละสำนัก

๔.๒. เปรียบเทียบ และ ประเมินผลการวิจัยแบบต่อเนื่องเพื่อติดตามการเปลี่ยนแปลงเคลื่อนไหว

๔.๓. ทำสถิติ ในแต่ละปีของจำนวนผู้ที่เข้ามาปฏิบัติเพื่อทราบจำนวนผู้ที่สนใจ

ตัวผู้รับการอบรมต้องได้รับการศึกษาความเป็นจริงของสังคม ศาสนา และค่านิยมต่างๆ พอสมควร ควรมีประสบการณ์เกี่ยวกับชีวิตจริง นอกเหนือจากความรู้ทางด้านทฤษฎี ควรมีโอกาสออกไปสัมผัสความจริงของสังคม

๔.๕. ควรที่จะศึกษาการปฏิบัติธรรมในสังคมหมู่ชนต่าง เพื่อจะได้เข้าใจปัญหาและสภาพความเป็นจริงมากยิ่งขึ้น