

บทที่ ๔

เปรียบเทียบกระบวนการในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของสำนัก สวนโมกขพลารามกับสำนักกุยเตาอุกรมฐาน

ผู้วิจัยกล่าวถึงกระบวนการปฏิบัติกรรมฐานของสำนักสวนโมกข โดยแยกออกเป็นหมวด เป็นข้อเพื่อให้เข้าใจได้ง่าย ต่อการศึกษาค้นคว้า โดยเน้นประเด็นไปที่การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ของสำนักสวนโมกข ต่อมาผู้วิจัยกล่าวถึงกระบวนการปฏิบัติกรรมฐานของสำนักกุยเตาอุกรมฐานทำให้ทราบถึงกระบวนการในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของวัดกุยเตาอุกรมฐาน โดยแยกออกเป็นหมวด เป็นข้อเพื่อให้เข้าใจได้ง่าย ต่อการศึกษาค้นคว้า และเปรียบเทียบของทั้งสองสำนักดังนี้

๔.๑ เปรียบเทียบแนวคิดของการปฏิบัติกรรมฐาน

แนวคิดในการเจริญอานาปานสติสำนักสวนโมกขพลารามมีรูปแบบและวิธีการปฏิบัติที่เป็นส่วนเฉพาะของสำนัก แต่มีจุดมุ่งหมายเดียวคือการเข้าถึงความสงบแห่งจิตใจ หรือเป้าหมายสูงสุดแห่งพระพุทธศาสนา รูปแบบ วิธีการ หลักการ และเป้าหมายของการปฏิบัติอานาปานสติสำนักสวนโมกขพลารามและมหาสติปัฏฐานของสำนักกุยเตาอุกรมฐาน เพื่อนำมาประยุกต์ใช้ในการเผยแผ่พระพุทธศาสนาอันจะเป็นประโยชน์ต่อสังคมก่อให้เกิดในสันติสุขได้อย่างแท้จริงข้อความพระมหานิพนธ์ มหาธมมรักษิโต (แสงแก้ว) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง การศึกษาเปรียบเทียบแนวการปฏิบัติกรรมฐานของหลวงปู่เทียมน จิตตสุโก และพุทธทาสภิกขุ พบว่า

หลวงพุทธทาสมองว่า แนวคิดในการปฏิบัติกรรมฐานของ พุทธทาสภิกขุมีจุดเด่นอยู่บนฐานความเชื่อที่ว่าธรรมชาติของจิตเดิมแท้ที่แรกนั้นบริสุทธิ์ ว่างจากกิเลสทุกชนิด แต่อยู่ในฐานะที่ถูกความอยากและความยึดมั่นถือมั่นปรุงแต่งให้เกิดทุกข์ได้ แนวคิดปฏิจจสมุปบาทก็เป็นการชี้ให้เห็นถึงกระบวนการปรุงแต่งให้เกิดและดับทุกข์อย่างละเอียด ^{๔๔}

จากข้อความข้างต้นหลวงพุทธทาสมองว่าวิปัสสนา คือเรื่อง ความเชื่อที่ว่าธรรมชาติของจิตและโคจรอาการคือความประพลิตที่ติงาม เพื่อแสวงหาธรรม เพื่อหลุดพ้น ในข้อความนี้กล่าวถึงการแนวคิดปฏิจจสมุปบาท ให้เท่าทันปัจจุบัน มีปัญญาเป็นอุบายในการดับทุกข์ มีสติอยู่ทุกเมื่อ ก็จะละความลัษเลสภัยในธรรมทั้งปวง คือปัญญาสัมปทา

^{๔๔} พระมหานิพนธ์ มหาธมมรักษิโต (แสงแก้ว), “การศึกษาเปรียบเทียบแนวการปฏิบัติกรรมฐานของหลวงปู่เทียมน จิตตสุโก กับพุทธทาสภิกขุ”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖).หน้า ๙๔

พระครูสมุห์เกิด ปุณณกาโม (ด้านขุนทด) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษาเวทนาในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ พบว่าภาวนา เป็นชื่อของวิธีการในการปฏิบัติกัมมัฏฐานในทางพระพุทธศาสนาที่เป็นเครื่องมือนำออกจากความทุกข์โดยมีศีลเป็นต้นมีปัญญาเป็นที่สุด และที่สุดของธรรมทั้งหลายที่กล่าวมา คือ ความดับทุกข์ทั้งมวลนั่นเอง”^{๘๙}

การปฏิบัติพระกัมมัฏฐานของวัดจตุรธาตุวฑูตธรรมฐาน ก็เพื่อชำระจิตของผู้ปฏิบัติให้บริสุทธิ์ สะอาดหมดจดจนกระทั่งถึงบรรลุมรรคผลนิพพาน อันเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดทางพระพุทธศาสนา ก่อนที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าจะเสด็จดับขันธปรินิพพาน ผู้ที่เคยเจริญพระกัมมัฏฐานอย่างรู้จุดหมาย หรือมีความท้อแท้หมดกำลังใจในการปฏิบัติ ก็จะมีกำลังใจในการปฏิบัติมากขึ้น ในขณะเดียวกันผู้ที่ยังไม่สามารถบรรลุธรรมระดับใดระดับได้พัฒนาตนจากระดับปุถุชนธรรมดาเป็นพระอริยบุคคลซึ่งเป็นบุคคลในอุดมคติของพระพุทธศาสนา ส่วนการเจริญมหาสติปัฏฐาน ๔ ตามนัยแห่งคัมภีร์วิสุทธิมรรคที่วัดจตุรธาตุวฑูตธรรมฐาน ดำเนินการสอนโดย สยาดอว์ ภัททันตวิโรจนะ ที่นำคำสอนของมหาสีสยาดอว์มาเผยแพร่ ซึ่งมหาสีสยาดอว์ได้นำมาจากหลักการปฏิบัติในมหาสติปัฏฐานสูตรอุเทศในพระสุตตันตปิฎก สยาดอว์ ภัททันตวิโรจนะ ได้กล่าวถึง หลักการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ไว้ในหนังสือ วิธีเจริญพระกรรมฐานเล่ม ๒ ว่า

การปฏิบัติธรรมโดยการมีสติ เพ้าระลึกรู้ที่รู้ปณาม ของตนตามที่มีอยู่จริงในปัจจุบัน ทุกขณะ และ กำหนดรู้อย่างต่อเนื่องจนกระทั่ง ศีล สมาธิ และปัญญาเกิดและเจริญยิ่งขึ้นในขั้นสันดานของตน การปฏิบัติธรรมดังนี้ ชื่อว่าภาวนา^{๙๐}

จากข้อความดังกล่าว เป็นหลักมหาสติปัฏฐานที่ทางสำนักปฏิบัติธรรมจตุรธาตุวฑูตธรรมฐานนำมาใช้บอกกล่าวแก่โยคีผู้ปฏิบัติโดยประยุกต์ใช้ให้ภาษาเข้าใจง่ายและไม่ผิดไปจากพระไตรปิฎก โยคีผู้ปฏิบัติ จะรู้ว่ามีควมก้าวหน้าในการปฏิบัติอย่างไรด้วยการฟังลำดับญาณโดยที่วิปัสสนาจารย์ไม่บอกล่วงหน้าก่อนแสดงการปฏิบัติ ในการสอนรูปแบบ ของสำนักจตุรธาตุวฑูตธรรมฐาน ลำดับญาณ ๑๖ หลักของรูปแบบเพื่อชี้แนะหลักธรรมที่เป็นหัวใจพระพุทธศาสนาที่สามารถนำไปใช้ แก้ปัญหาในชีวิตประจำวันได้จริง

เปรียบเทียบ ทั้งสองสำนัก การปฏิบัติในอานปานสติ จะสามารถสัมผัสความสงบเย็นภายใน และมีการประพาสให้เป็นอยู่อย่างต่ำ มุ่งกระทำอย่างสูงเป็นอยู่อย่างง่ายกระทำสิ่งที่ยากใกล้ชีวิตธรรมดา เพื่อศึกษารอบรู้ธรรมชาติ ในการปฏิบัติกรรมฐานของวัดจตุรธาตุวฑูตธรรมฐานคือการกำหนดรู้ ตามมหาสติปัฏฐานหมายถึงการใส่ใจพร้อมกับอาการที่เกิดขึ้นทางกายและใจ ให้ได้ปัจจุบัน

^{๘๙} พระสมุห์เกิด ปุณณกาโม (ด้านขุนทด) “ศึกษาเวทนาในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔).

^{๙๐} วัดจตุรธาตุวฑูตธรรมฐาน (สยาดอว์ ภัททันตวิโรจนะ), วิธีเจริญพระกรรมฐานเล่ม ๒, แม่ชีเกษร แปลเป็นภาษาไทย, (วัดจตุรธาตุวฑูตธรรมฐาน (สยาดอว์ ภัททันตวิโรจนะ) ตรงข้ามด้านท่าช้างเหล็ก อ.แม่สาย จ.เชียงราย), หน้า ๒๗. (สำเนาเย็บเล่ม)

ไม่ก่อนไม่หลังกับอาการที่เกิดขึ้น คือกำหนด และรู้อาการไปพร้อมกัน หมายถึงการกำหนดรู้ ตามสภาพที่เป็นจริงๆ โดยไม่มีการวิเคราะห์วิจารณ์ใดๆ ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ได้กล่าวถึง ญาณ ๑๖ ไว้ดังนี้

นาม-รูปปริจเฉทญาณ ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน	คือ ปัญญาว่านามและรูปเป็นคนละส่วน
ปัจจัยปริคคญาณ	คือ ปัญญาปัจจัยที่ทำให้เกิดนาม-รูป
สัมมสนญาณ	คือ ปัญญาถึงความไม่เที่ยงของนาม-รูป
อุทยัพพยญาณ	คือ ปัญญาถึงความเกิดขึ้นและดับไปของนาม-รูป
ภังคญาณ	คือ ปัญญาถึงความดับไปของนาม-รูป
ภยญาณ	คือ ปัญญาว่านาม-รูปเป็นภัยที่น่ากลัว
อาทีนวญาณ	คือ ปัญญาไร้โทษของนาม-รูป
นิพพิทาญาณ	คือ ปัญญารู้สึกเบื่อหน่ายนาม-รูป
มูญจิตกัมมตาญาณ	คือ ปัญญารู้สึกอยากพ้นจากนาม-รูป
ปฐิสังขาญาณ	คือ ปัญญาธรรมอันเป็นเครื่องพ้นจากนาม-รูป
สังขารูปেকขา	ปัญญาเห็นว่าไม่มีเป็นของตน คงจะมีแต่ความว่างเท่านั้น
สังจານุโลมิกญาณ หรือ อนุโลมญาณ	มีปัญญาเห็นรูปนามดับไปจะมีกำลัง ดียิ่งขึ้นได้ตาม อำนาจของอริยสัจ สามารถกำจัดความมืดที่มา ปกคลุมอยู่ให้หมดไป
โคตรภูญาณ	ปัญญาที่รู้นิพพานทำลายโคตรบุพพชน ความรู้แน่นอมไปสู่ พระนิพพาน ความดับ รูปนามไม่เกิด
อนุโลมญาณ	เป็นปัญญาที่สามารถ ทำลายกิเลสที่ปิดบังความจริงไว้ได้ แต่ไม่ สามารถเห็นนิพพานได้เป็นปัจจัยส่งให้โคตรภูญาณ
มรรคญาณ	ปัญญาในโสดาปฏิมรรค สกิทาคามิมรรค อนาคามิมรรค อรหัต มรรค กำจัดกิเลสตามฐานะของตน โดยมีนิพพานเป็นอารมณ์ เหมือนกัน
ผลญาณ	ปัญญาในโสดาปัตติผล สกิทาคามีผล อนาคามีผล อรหัตผล ซึ่ง เกิดขึ้นติดกันกับมรรคจิตของซึ่งกันและกัน โดยไม่มีระหว่างขั้น และนิพพานเป็นอารมณ์
ปัจจุเวกชนญาณ	ปัญญาที่เกิดขึ้น พิจารณามรรคผลนิพพานกิเลสที่ละได้แล้วและยัง เหลืออยู่ตามอำนาจของมรรคผลนั้นๆ ^{๙๑}

อานิสงส์ของ การปฏิบัติวิปัสสนาอย่างต่ำก็ทำให้คนเลวกลายเป็นคนดีได้ ทำให้คนที่มีความดีอยู่แล้วนั้น ทำให้คนโง่กลายเป็นคนฉลาด รู้แจ้ง ในกรรมแล้ว แล้วเลิกอบายมุขทั้งหลาย มีอุปนิสัยแก้
กล้าก็สามารถเข้าถึงมรรคผล และรู้แจ้งแห่งทางไปพระนิพพาน ได้ตามวินิจฉัยของตน

^{๙๑} วิสุทธิ.(ไทย) ๓/๒๐๕.

ตารางที่ ๗ เปรียบเทียบการปฏิบัติกรรมฐาน

สำนักสวนโมกขพลาราม	สำนักยุเตกธรรมฐาน(สหภาพเมียนมาร์)
<ul style="list-style-type: none"> - เป็นอยู่อย่างต่ำมุงกระทำอย่างสูง - ห่างไกลวัตถุ มุ่งศึกษาธรรม - ปฏิบัติตามพระไตรปิฎก - ปฏิบัติในอานาปานบรรพพะ - พิจารณาเรื่องอานาปานสติเรื่อง อิริยาบถ ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอนและปฏิบัติโดยวิธีกำหนดลมหายใจสัมปชัญญบรรพ - สัมปชัญญะอิริยาบถย่อยทั้ง เดินหน้าคือ ถอยหลัง แล เหลี้ยว คู้เหยียด - ปฏิบัติโดยวิธีกำหนดลมหายใจขณะปฏิบัติ 	<ul style="list-style-type: none"> - ฉันทน้อย นอนน้อย มุ่งปฏิบัติให้มาก - อยู่ให้พอกินให้พอ ปฏิบัติให้มาก - ปฏิบัติตามพระไตรปิฎก และคัมภีร์วิสุทธิมรรค - ปฏิบัติพิจารณาเรื่อง อิริยาบถบรรพพะ - พิจารณาเรื่องโคจรและสัมปชัญญะบรรพ คือ อิริยาบถย่อยทั้ง ๗ คือ เดินหน้าในการพิจารณาเรื่องโคจรสัมปชัญญะ คือ ถอยหลังแล เหลี้ยวเหยียดคู้ ใช้สอย - ปฏิบัติกำหนดตามความเป็นจริงโดยวิธี กำหนดอาการของ ท้องพอง ยุบ

จากตาราง ได้แสดงให้เห็นว่าสำนักสวนโมกขพลาราม กับ สำนักยุเตกธรรมฐาน(สหภาพเมียนมาร์)มีความแตกต่างในการปฏิบัติ

ตารางที่ ๘ เปรียบเทียบแนวคิดของการปฏิบัติกรรมฐาน

สำนักสวนโมกขพลาราม	สำนักยุเตกธรรมฐาน(สหภาพเมียนมาร์)
<ul style="list-style-type: none"> - มหาสติปัฏฐานหมวดอานาบรรพ - สำนักสวนโมกขพลาราม - สัมปชัญญะบรรพ - นั่งกำหนดลมหายใจเข้าออก - องค์ภาวนา ลมหายใจเข้าพอง พองหนอ ลมหายใจออก ยุบหนอ - ยืน เดิน นั่ง นอน กำหนดที่อาการ ลมหายใจเข้าออก 	<ul style="list-style-type: none"> - มหาสติปัฏฐานหมวด อิริยาบถบรรพ - สำนักยุเตกธรรมฐาน - สัมปชัญญะบรรพ - นั่งกำหนดการเคลื่อนไหวของท้อง - องค์ภาวนา ท้องพอง พองหนอ ท้องยุบ ยุบหนอ - ยืน เดิน นั่ง นอน กำหนดที่อาการตามความเป็นจริง

ตารางนี้ผู้วิจัยแสดงเปรียบเทียบแนวคิดของการปฏิบัติกรรมฐานของทั้งสองสำนักโดยนำมาจากเนื้อหาข้างต้น

จากการเปรียบเทียบ การปฏิบัติกรรมฐานของสำนักทั้งสองจะเห็นว่าความแตกต่างกัน สำนักสวนโมกขพลาราม ใช้อานาปานสติหมวดอานาบรรพ และ สัมปชัญญะบรรพ ใช้ฐานทั้ง ๔ จะอยู่อิริยาบถใดก็ตาม รวมถึงอิริยาบถย่อย จะใช้การกำหนดลมหายใจกล่าวคือมีสติที่ลมหายใจทุก ๆ ขณะ สำนักกุยเตาอุทธรธรรมฐาน(สหภาพเมียนมาร์) จะใช้อิริยาปถบรรพ และสัมปชัญญะบรรพในฐานทั้ง ๔ การกำหนด จะใช้กำหนดทุก ๆ การ และจะต้องกำหนดให้ตรงกับสภาวะธรรมที่เป็นจริงที่เกิดขึ้นในขณะนั้น จะเห็นว่าความเหมือนกันของ สำนักสวนโมกขพลาราม สำนักกุยเตาอุทธรธรรมฐาน(สหภาพเมียนมาร์) ใช้รูปแบบเดียวกันคือมหาสติปัฏฐาน ซึ่งมีในคัมภีร์วิสุทธิมรรคและในพระไตรปิฎก ในพระไตรปิฎกนั้นมิได้จัดเรียงไว้เป็นข้อ

๔.๒ เปรียบเทียบรูปแบบในการปฏิบัติกรรมฐาน

จากการวิจัยผู้วิจัยพบว่าสามารถเปรียบเทียบรูปแบบในการปฏิบัติกรรมฐาน ที่เหมือนกัน คือกุยเตาอุทธรธรรมตามพระไตรปิฎก และคัมภีร์วิสุทธิมรรค ต่างกับของสำนักสวนโมกข์ใช้อานาปานสติตามหลักพระไตรปิฎกอย่างเดียวนั้น คือการกำหนดลมหายใจ กำหนดที่ลมหายใจเป็นอารมณ์เป็นหลัก สำนักกุยเตาอุทธรธรรมฐานต่างกับสำนักสวนโมกขพลาราม ที่กุยเตาอุทธรธรรมฐานใช้หลักการสอนใช้หลักมหาสติปัฏฐานไม่กำหนดลมหายใจเป็นอารมณ์ และใช้คัมภีร์วิสุทธิมรรค สำนักสวนโมกข์ไม่ใช้คัมภีร์นี้แต่ มีไว้เพื่อศึกษาเท่านั้น

สำนักสวนโมกข์มีการสอนตามแบบอานาปานสติ ๑๖ ขั้นตอน ตามพระไตรปิฎกและนำมาประยุกต์ใช้เพื่อให้ง่ายต่อการสอน โดยไม่ผิดไปจากพระไตรปิฎก เป็นได้ทั้งสมถะ และวิปัสสนา อยู่ของผู้ปฏิบัติจะเลือก ผู้ที่เข้ามาปฏิบัติอาจไม่ชอบสมถะ หรือไม่ชอบวิปัสสนาสามารถที่จะปฏิบัติได้ทั้งสองอย่างหรือเลือกอย่างใดอย่างหนึ่ง ซึ่งสอดคล้องกับหนังสือ อานาปานาภาวนา โดยพุทธทาสภิกขุสตอภมภิกษุว่า

ส่วนบุคคลผู้ไม่ประสงค์จะทำให้เต็มที่ ในฝ่ายสมถะ แต่มีความประสงค์จะลดตรงไปสู่วิปัสสนา โดยด่วน ก็สามารถที่จะยก หรือเปลี่ยนการกำหนด ให้กลายเป็นการพิจารณา และ พิจารณารูปนาม โดยความเป็นอนิจจังทุกขัง อนัตตา อย่างยิ่ง ไปเสียตั้งแต่อานาปานสติขั้นที่สี่นี้ แล้วดำเนินข้ามเลยไปยังขั้นที่ ๑๓ - ๑๔ - ๑๕ - ๑๖ ด้วยอำนาจของการพิจารณาดังไปในทางของปัญญาอย่างเดียว ดังที่จะได้กล่าวในขั้นนั้น ๆ โดยไม่ห่วงหรือไม่ต้องการบรรลุนานเป็นต้นไป แต่อย่างไร ซึ่งหมายความว่าไม่ต้องการสมาธิถึงขนาดบรรลุนานนั่นเอง ต้องการสมาธิเพียงเท่าที่จะเป็นบาทฐานของวิปัสสนาเท่านั้น โดยเพ่งเล็งเอาความดับทุกข์เป็นที่มุ่งหมาย แต่ไม่ประสงค์สมรรถภาพ หรือคุณสมบัติพิเศษ เช่นอภิญญาเป็นต้น ^{๙๒}

^{๙๒} พุทธทาสภิกขุอานาปานสติภาวนาอภมภิกษุ ณ สวนโมกข์ ฯ ในพรรษาปี ๒๕๐๒พิมพ์ที่ หจก. การพิมพ์พระนคร ๖๙ - ๗๑ ถนนบูรณศาสตร์ (แยกถนนบุญศิริ) กรุงเทพฯ ๑๐๒๐๐หน้า๙๕-๖

ตารางที่ ๙ แสดงการเปรียบเทียบสองสำนัก

สำนักสวนโมกขพลาราม	สำนักยุเตกธรรมฐาน(สหภาพเมียนมาร์)
<ul style="list-style-type: none"> - การสอนพระไตรปิฎก - อานาปานสติ ๑๖ ขั้นตอน - ในฐานทั้ง ๔ เป็นสมณะนำวิปัสสนา 	<ul style="list-style-type: none"> - การสอนพระไตรปิฎก คัมภีร์วิสุทธิมรรค - มหาสติปัฏฐาน เทียบลำดับญาณ ๑๖ - ในฐานทั้ง ๔ เป็นวิปัสสนาล้วน

จากตารางแสดงให้เห็นถึงการสอน การสอนปฏิบัติทั้งสองสำนัก ว่าทั้งสำนักได้สอนตามหลักพระไตรปิฎก ต่างกันที่สำนักยุเตกธรรมฐาน ใช้คัมภีร์วิสุทธิมรรคเข้ามาเป็นรูปแบบของการวัดผล ใช้ในส่วนของลำดับญาณ ๑๖ ขึ้นเป็นตัววัดผลของการปฏิบัติ

๔.๓ เปรียบเทียบวิธีการปฏิบัติกรรมฐาน

แนวคิดของการปฏิบัติ ในการสอนรูปแบบ อานาปานสติของสำนักสวนโมกขพลารามสอนโดยพระธรรมโกศาจารย์ หรือหลวงพ่พุทธทาส ผู้วิจัยได้ทำการวิจัย ในสวนโมกขการดำเนินชีวิตในสวนโมกขพลาราม ท่านพุทธทาสภิกขุยึดคติที่ว่า เป็นอยู่อย่างต่ำ มุ่งกระทำอย่างสูง โดยชีวิตประจำวันของท่านพุทธทาสภิกขุนั้นเป็นไปอย่างสันโดษและสมณะ สำหรับวัตถุประสงค์ของภายนอกพึงพาก็แต่เพียงวัตถุประสงค์ที่ทำให้ชีวิตดำรงอยู่ต่อไปได้ และวัตถุประสงค์ของที่จำเป็นในการเผยแผ่ธรรมะเท่านั้น มีความเป็นอยู่อย่างต่ำที่สุด

การกระทำในความเป็นอยู่เป็นการกระทำอย่างสูงที่สุด คือเป็นการกระทำเพื่อศึกษาปฏิบัติ และเผยแผ่พระพุทธศาสนา การปฏิบัตินั้นเป็นการกระทำอันนำไปสู่มรรคผล และนิพพานเป็นที่สูงที่สุด ส่วนการเผยแผ่เป็นเพื่อนำพาธรรมอันบริสุทธิ์ให้แพร่หลายออกไป การปฏิบัติในอานาปานสติ นั้น มีจุดประสงค์เพื่อฝึกสติให้อยู่กับกาย โดยอาศัยการภาวนาโดยกำหนดลมหายใจเข้าออกเป็นอารมณ์ ดังคำกล่าวของพระธรรมโกศาจารย์ว่า

“มูลเหตุให้เกิดความทุกข์ ก็คือกิเลสนั่นเอง แต่มักเรียกว่าต้นเหตุเพราะมุ่งหมายเอาภิกขุอาการของกิเลสชนิดที่เป็นความอยาก” ^{๙๓}

ข้อความข้างบนแสดงว่าพระธรรมโกศาจารย์ หรือหลวงพ่พุทธทาสท่านได้เห็นถึงมูลเหตุของการเกิดทุกข์ ดังท่านจึงพยายามที่จะบอกกล่าววิธีที่จะทำให้เห็นทุกข์ด้วยตนเอง รูปแบบในการปฏิบัติกรรมฐานของวัดยุเตกธรรมฐานคือการกำหนดรู้ ตามมหาสติปัฏฐานหมายถึงการใส่ใจ การนึกในใจ การพูดในใจ พร้อมกับอาการที่เกิดขึ้นทางกายและใจ ให้ได้ปัจจุบันไม่ก่อนไม่หลังกับอาการที่เกิดขึ้น คือกำหนด และรู้อาการไปพร้อมกัน เหมือนกับการวางจิตเป็นเพียงผู้กำหนดรู้

^{๙๓} พระธรรมโกศาจารย์(พุทธทาสภิกขุ), คู่มือดับทุกข์ ฉบับสมบูรณ์, (กรุงเทพมหานคร : สถาบันธรรมสภาสถาบันบวรธรรม, ม.ป.พ.), หน้า ๖๗.

แลกเปลี่ยนอย่าไปยากให้เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ก็จะเห็นความเป็นจริง หมายถึงการกำหนดรู้ ตามสภาพที่เป็นจริงๆ โดยไม่มีการวิเคราะห์วิจารณ์ใด ๆ ทั้งสิ้นดังคำกล่าวของสยาดอว์ภทันทวีโรจนะ ว่า

รูปนามทั้งหลาย ชื่อว่ามีความเกิดดับอยู่อย่าง ต่อเนื่องไม่ขาดสายนั้น มีธรรมชาติที่ทำให้ความเบียดเบียนทำความบีบคั้นให้เป็นทุกข์ เป็นสิ่งน่ากลัว ดังนั้น ผู้ปฏิบัติธรรมจะต้องกำหนดรู้จนกระทั่งเห็นธรรมชาติที่แท้จริงของรูปนามว่า มีความเบียดเบียน มีความบีบคั้นเป็นสิ่งน่ากลัว^{๙๔}

ข้อความแสดงให้เห็นว่าท่านสยาดอว์ภทันทวีโรจนะ ท่านเห็นโทษแห่งการเกิดดับของรูปนามที่เป็นสาเหตุของการเกิดทุกข์ ดังนั้นท่านจึงสอนให้เห็นทุกข์ด้วยตนเองคือทุกข์ในอริยสัจ ๔ ก็คือทุกข์เวทนาหรือความรู้สึกที่เป็นทุกข์ เมื่อปฏิบัติในมหาสติปัฏฐาน ก็สามารถรู้ได้ด้วยตัวตา คือปัญญา

ตารางที่ ๑๐ เปรียบเทียบวิธีการปฏิบัติกรรมฐาน

สำนักสวนโมกขพลาราม	สำนักกุญเตาอุทุมมฐาน
อานาปานสติ ๑๖ ขั้น ขั้นที่ ๑ กำหนดลมหายใจยาว ขั้นที่ ๒ กำหนดลมหายใจสั้น ขั้นที่ ๓ กำหนดลมหายใจทั้งปวง ขั้นที่ ๔ กำหนดลมหายใจสงบ ขั้นที่ ๕ กำหนดรู้ปิติ ขณะหายใจเข้าออก ขั้นที่ ๖ กำหนดรู้สุข ขณะหายใจเข้าออก ขั้นที่ ๗ กำหนดรู้สังขาร ขณะหายใจเข้าออก ขั้นที่ ๘ กำหนดรู้สังขารสงบ ขณะหายใจเข้าออก ขั้นที่ ๙ กำหนดรู้จิต ขณะหายใจเข้าออก ขั้นที่ ๑๐ กำหนดรู้ทำจิตปามุทียิ่งหายใจเข้าออก ขั้นที่ ๑๑ กำหนดรู้ทำจิตให้ตั้งมั่น หายใจเข้าออก ขั้นที่ ๑๒ กำหนดรู้ทำจิตให้ปล่อยวางขณะ ยินร้ายหายใจเข้าออก ขั้นที่ ๑๓ กำหนดรู้อนิจจัง ขณะหายใจเข้าออก ขั้นที่ ๑๔ กำหนดรู้วิราคะขณะหายใจเข้าออก ขั้นที่ ๑๕ กำหนดรู้นิโรธขณะหายใจเข้าออก ขั้นที่ ๑๖ กำหนดรู้ปฐิสัคคะ หายใจเข้าออก	มหาสติปัฏฐาน ลำดับญาณ ๑๖ ขั้น ๑.นามรูปปริจเฉทญาณ ๒.ปัจจุยปริคคญาณ ๓.สัมมสนญาณ ๔.อุทยัพพญาณ ๕.ภังคญาณ ๖.ภยญาณ ๗.อาทีนวญาณ ๘.นิพพิทาญาณ ๙.มูญจิตุกัมมตาญาณ ๑๐.ปฐิสังขญาณ ๑๑.สังขารุเปกขญาณ ๑๒.อนุโลมญาณ ๑๓.โคตรภูญาณ ๑๔.มัคคญาณ ๑๕.ผลญาณ ๑๖.ปัจจุเวกขณญาณ

^{๙๔} สยาดอว์ภทันทวีโรจนะ(มหาคันถาจากบันทึก มหากรรมฐานาจารย์), วิธีเจริญมหาสติปัฏฐาน เล่ม ๒, แม่ชีเกษร แปลเป็นภาษาไทย, หน้า ๖๙.

ตารางที่ ๑๑ เปรียบเทียบความเหมือนและความต่าง

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

จากตารางผู้วิจัยแสดง วิธีการปฏิบัติกรรมฐานของสำนักจุงเตาอูกรรมฐานนั้นปฏิบัติแบบมหาสติปัฏฐาน คือการกำหนดสติไว้ในฐานทั้งสี่ คือ ฐานกาย ฐานเวทนา ฐานจิต และฐานธรรม โดยใช้จิตเป็นตัวกำหนดอาการในขณะที่อยู่ในอิริยาบถนั้น การปฏิบัติแบบพองยุบของทางสำนักจุงเตาอูกรรมฐานนั้นต้องอาศัยกระบวนการของวิปัสสนากรรมฐานคือการกำหนดให้ต่อเนื่องเหตุนี้ จึงต้องกำหนดอาการที่จิตนึกเข้าไปจับอารมณ์เหล่านั้นตามที่มันเป็นจริง ที่ถูกกำหนดก็จะหายไป อิริยาบถที่เป็นไปในฐานทั้ง ๔ เป็นวิปัสสนาล้วน

จากตารางผู้วิจัยแสดง วิธีการปฏิบัติกรรมฐาน สวนโมก การปฏิบัติธรรมได้อย่างสมบูรณ์ สำนักสวนโมกขมีวิธีการสอนให้อยู่แบบเรียบง่าย การสอนวิธีปฏิบัติตามแบบหลวงพ่อกุญชร จิตอยู่ในแนวอานาปานสติ ตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร ซึ่งได้กล่าวถึงอานาปานสติ ๑๖ ขั้นเจตนาพุทธานุสสติรูปแบบเฉพาะที่นำมาใช้อบรมสั่งสอนซึ่งรูปแบบดังกล่าวตรงตามหลักของพระพุทธศาสนาซึ่งเป็นแนวทางนำไปสู่การตัด และละในสิ่งที่เกินความจำเป็นไม่เป็นประโยชน์ โดยเฉพาะผู้ที่ประพฤติดุกปฏิบัติธรรม

๔.๔ เปรียบเทียบกระบวนการปฏิบัติกรรมฐาน

จากการศึกษาผู้วิจัยพบว่ากระบวนการปฏิบัติกรรมฐาน คงรูปแบบเดิมไว้ให้เหมือนกับสมัยพุทธกาลให้มากที่สุด เพื่อประโยชน์แก่ผู้ที่เข้ามาปฏิบัติ ได้ใช้สอยสถานที่อย่างเต็มที่ มีการทำสื่อ เช่นหนังสือ แผ่นบันทึกเสียง ปฏิบัติเพื่อชำระจิตใจให้สะอาด จนไม่มีเชื้อกิเลสให้เกิดภพเกิดชาติ ทำให้เกิดมีปัญญาดด้วยตัวเอง เมื่อนั้น ก็เข้าสู่วิมุตติ หรือ นิพพานหลักสำคัญในการปฏิบัติธรรม

จากการศึกษาผู้วิจัยพบว่ากระบวนการปฏิบัติกรรมฐานของสำนักปฏิบัติธรรมจุงเตาอูกรรมฐานกรรมฐานของวัดจุงเตาอูกรรมฐาน คือ เป็นการฝึกฝนให้พัฒนาจิตใจให้สูงที่สุด ปฏิบัติเพื่อความสงบนิ่งของจิตใจ มีสมาธิเป็นหนึ่ง ปฏิบัติเพื่อชำระจิตใจให้สะอาด จนไม่มีเชื้อกิเลสให้เกิดภพเกิดชาติทำให้เกิดมีปัญญาดด้วยตัวเองเมื่อนั้น ก็เข้าสู่วิมุตติ หรือนิพพานหลักสำคัญในการปฏิบัติธรรม

จากการเปรียบเทียบกระบวนการปฏิบัติกรรมฐานผู้วิจัย พบว่า ท่านพุทธทาสภิกขุ มองเห็นว่า ระบบการศึกษาของคณะสงฆ์เท่าที่เป็นอยู่ ในปัจจุบันนั้นไม่เอื้อให้คนเข้าถึงธรรมอย่างแท้จริง เหตุ เพราะพระธรรมคำสอนขององค์สัมมาสัมพุทธเจ้านั้นเป็นสิ่งที่ละเอียดลึกในบางครั้ง สามัญชนไม่อาจเข้าใจได้โดยง่าย ทั้งหลักสูตรการศึกษาก็ไม่เปิดโอกาสให้สัมผัสกับพระไตรปิฎกซึ่งเป็น พุทธพจน์ที่สำคัญ นั้นเป็นรูปแบบที่ห่างไกลจากการเดินตามรอยของพระพุทธองค์ ด้วยเหตุนี้ท่านจึง คิด ที่จะทำในรูปแบบของฉบับการศึกษาและปฏิบัติธรรม กลับไปหาของจริงที่มีอยู่เดิม จึงได้ตั้งสำนัก ปฏิบัติธรรมที่มีคุณลักษณะใกล้เคียงกับความเป็นอยู่ของพระพุทธเจ้า และสมัยพุทธกาลให้มากที่สุด เท่าที่จะเป็นไปได้ จึงเกิดสำนักสวนโมกขพลาราม แก่นแท้และคำสอนที่ท่านนำมาเผยแพร่และเพียรอยู่ ในรูปของการบรรยาย คือ ธรรม ๙ ตา ได้แก่ ๑. อนิจจตา ๒. ทุกขตา ๓. อนัตตา ๔. อิทัปปัจจยตา ๕. สญญตา ๖. ธัมมัญญิตา ๗. ธัมมเนียมตา ๘. อตัมมยตา ๙. ตถตา

สำหรับการเจริญมหาสติปัฏฐานของสำนักงูเตาอุกรรมฐาน คือ การกำหนดทุกสภาวะ ผู้ปฏิบัติจะต้องกำหนดติดต่อกัน ไม่หยุดพักผ่อน ไม่ว่าสภาวะอะไรเกิดขึ้นก็ตาม การจัดการกระบวนการ เรียนรู้ที่เน้นการปฏิบัติ สำนักงูเตาอุกรรมฐานจัดการจัดการปฏิบัติในลักษณะที่เรียนรู้ด้วยจาก พระวิปัสสนาจารย์ การปฏิบัติจริงและการแก้ปัญหา ในการปฏิบัติเพื่อให้เกิดการเรียนรู้จากการ กระทำ ปฏิบัติได้จริง จะมีวิปัสสนาผู้สอนธรรมเพียงคนเดียวเพื่อให้การปฏิบัติให้เป็นแนวทางเดียวกัน โยคีมีปัญหาในการปฏิบัติแนะนำให้รู้ว่าจะปฏิบัติอย่างไร การสอนแบบปฏิบัติเมื่อมีสภาวะธรรมต่างๆ และเข้าใจในสภาวะธรรมนั้น จุดประสงค์ของกรรมฐานนี้ กล่าวคือการปฏิบัติต้องทำต่อเนื่องไปเรื่อยๆ ด้วยความเพียร จะเกิดผลสัมฤทธิ์เป็นลำดับไปเป้าหมายของการปฏิบัติ

๔.๕ เปรียบเทียบจุดมุ่งหมายของการปฏิบัติกรรมฐาน

จุดมุ่งหมายของการปฏิบัติกรรมฐานของสำนักสวนโมกขพลารามการค้นคว้าพระไตรปิฎก ส่งเสริมวิปัสสนาธรรมตามรอยพระอรหันต์ก่อสร้างสิ่งสำคัญการเผยแพร่ ความรู้ ธรรมะ ชั้นลึกเน้นที่ แก่นของพุทธธรรมเป็นหลัก สำนักสวนโมกขพลารามได้เริ่มก่อสร้างขึ้น โดยหวังสร้างบุคลากรที่ สามารถนำความรู้กลับไปเผยแพร่และอบรมสั่งสอนได้ โดยจัดเป็นการปฏิบัติธรรมของชาวต่างประเทศ และชาวไทย โดยใช้หลักสูตรเหมือนกัน แต่ต่างกันที่สถานที่ปฏิบัติ กล่าวคือ แยกชาวต่างประเทศ ออกโดยให้ปฏิบัติอยู่ที่สวนโมกขนานาชาติซึ่งอยู่ไม่ไกล เพื่อให้การสอนเป็นไปโดยสะดวกสบาย จึงมี วิทยากร ที่สามารถบรรยายได้หลายภาษา นอกจากนี้ ยังขยายสาขาเข้าสู่ตัวเมืองหลวง โดยจัดตั้ง แบบเดียวกัน เพื่อให้คนที่อยู่ในเมืองไม่ต้องเดินทางไปไกลเป็นเวลานาน สามารถเข้าศึกษาธรรมได้ โดยง่าย เป็นเจตนาของท่านพุทธทาสเพื่อต้องการที่จะเผยแพร่หลักธรรมคำสั่งสอนขององค์สัมมา- สัมพุทธเจ้าได้อย่างกว้างขวาง เพื่อเป็นการกำจัดมลทินคือกิเลสทั้งปวงให้เบาบางลง ละตัวอวดดีการ ถือว่ามีตัวตน สำนักสวนโมกขพลารามมิใช่ให้การอบรมแค่การเรียน การศึกษา มิใช่การอ่าน แต่เป็น การเห็นที่ถูกต้องและสมบูรณ์ด้วยตนเอง ให้ห่างไกลจากกิเลส คือการปฏิบัติในแนวอานาปานสติ

แต่การก่อตั้งสวนโมกขนั้น จุดมุ่งหมายของการปฏิบัติกรรมฐานโดยแท้จริงคือละตัวตน และกองกิเลสมีรากะทั้งปวง โดยให้ปฏิบัติจนเห็นตามความเป็นจริง โดยท่านพุทธทาสได้ตั้งเจตนารมณ์ไว้ ๓ ข้อคือ ๑. การค้นคว้าพระไตรปิฎก ๒. การตามรอยพระอรหันต์ ๓. การเผยแผ่ความรู้ ธรรมะ ชั้นลึก

เพื่อส่งเสริมวิปัสสนาธุระและเพื่อส่งเสริมให้เกิดความหลุดพ้น และด้วยการทำให้พุทธศาสนาแพร่หลายไป มีประโยชน์แก่คนทุกคนในโลก ท่านพุทธทาสได้มาสร้างสวนโมกข์ และแสวงหาการปฏิบัติธรรมสำหรับธรรมะที่ท่านพุทธทาสใช้มากที่สุดในชีวิตปฏิบัติธรรม คือ การพิจารณาสติสัมปชัญญะ ไคร่ครวญ โดยโยนิโสมนสิการ ท่านกล่าวว่า ได้รับประโยชน์มากที่สุด ท่านพุทธทาสได้ทำการฝึกตนเองก่อนไม่ว่าการฉันเพียงหนเดียว ในระยะแรกที่ท่านพุทธทาสย้ายเข้ามาที่สวนโมกข์ ท่านมีบริวารและสิ่งของจำเป็นที่ใช้อยู่ไม่ถ้อย่าง ท่านจะใช้จีวรหรือบางครั้งจะใช้สังฆาฏิห่มเป็นผ้าห่ม ส่วนหมอนท่านใช้ไม้สองอันวางหัวท้ายซึ่งปัจจุบันยังคงสืบทอดใช้เป็นแบบอย่างกันอยู่

ท่านพุทธทาส ยังถือหลักการเป็นอยู่อย่างธรรมดา เพื่อช่วยให้จิตใจเหมาะที่จะเข้าใจสิ่งที่มีอยู่ตามธรรมชาติ ตามหลักพระไตรลักษณ์ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา หรือในแง่ที่มันจะต้องเป็นไปอย่างนั้น ไม่มีอะไรที่เป็นแบบตายตัว หลังจากที่ท่านสร้างสวนโมกข์ไม่นาน ท่านคิดทำหนังสือ โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อเผยแผ่ธรรมะจากการฝึกตนมาอย่างดี ทั้งด้านปริยัติ และปฏิบัติ ท่านจึงนำสิ่งเหล่านี้มาเผยแผ่ต่อ และประยุกต์การสอนเพื่อให้ง่ายต่อการเข้าถึงธรรม แต่ยังคงรูปแบบเดิมตามรอยคำสั่งสอนขององค์สัมมาสัมพุทธเจ้า

จุดมุ่งหมายของการปฏิบัติกรรมฐานของสำนักสวนโมกขพลาราม ที่ท่านพุทธทาสแสดงไว้อย่างหมายเอาความไม่มีตัวตน อัตตา เป็นแค่ธรรมชาติ อาศัยความเป็นนักปราชญ์ ที่มีปัญญา ท่านพุทธทาส จึงประยุกต์ให้ปุถุชนผู้เริ่มศึกษาธรรมเข้าใจได้ง่าย ซึ่งต่อมาได้รวบรวมหลักการและเขียนเป็นหนังสือ ซึ่งถือเป็นจุดมุ่งหมายสำคัญ ก็คือ การลงมือปฏิบัติธรรม ในขั้นต้น

ในสมัยท่านพุทธทาสยังไม่ได้มาพักอยู่ที่สวนโมกข์ ท่านพุทธทาสได้จดทะเบียนเป็นวัด ใช้ชื่อว่า วัดธารน้ำไหล แต่ต่อมาภายหลัง ได้ยกให้เป็นของวัดธารน้ำไหลทั้งหมดภายในสวนโมกข์ ท่านพุทธทาสได้สร้างสิ่งก่อสร้างสำคัญ ๆ ต่าง ๆ มากมาย มีวัตถุประสงค์เพื่อให้การเผยแผ่ธรรมเป็นที่กว้างขวาง และเป็นอุบายที่จะสร้างผู้มีปัญญาทั้งทางตรงและทางอ้อม จุดมุ่งหมายของการปฏิบัติกรรมฐานของสำนักสวนโมกขพลารามมิใช่เน้นเพียงแค่การปฏิบัติ ในรูปแบบของอานาปานสติเท่านั้น แต่ยังรักษาคงไว้ซึ่งรูปแบบเดิมเมื่อครั้งพุทธกาล เช่น อุโบสถ

ท่านพุทธทาสยังรูปแบบเดิมเมื่อครั้งพุทธกาล เมื่อท่านบรรยายธรรมก็จะกล่าวถึงสิ่งนี้ เพื่อให้มีความรู้แตกฉานในศาสตร์ต่าง ๆ มากมาย บ่งบอกชัดเจนว่าศีลเป็นเรื่องที่สำคัญในเบื้องต้นของการปฏิบัติ ลำดับต่อมา เป็นเรื่องของการภาวนา การกำหนดไปตามสภาวะความเป็นจริง หลังจากรักษาศีลแล้ว ท่านจะให้อธิษฐานจิตก่อนปฏิบัติ เพื่อเพิ่มศรัทธาและสัจจอธิษฐาน

ท่านพุทธทาส เริ่มปฏิบัติ และติดตามผลการปฏิบัติอย่างใกล้ชิด ผู้ปฏิบัติจะต้องปฏิบัติ เหมือนกับว่าไม่ได้เห็น แม้แต่ตาเห็นรูป เมื่อหูได้ยินเสียงก็เช่นเดียวกัน คือผู้ปฏิบัติจะต้องทำ เหมือนว่าหูหนวก ดังนั้น ในกรณีที่ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ความใส่ใจของผู้ปฏิบัติก็ต้องกำหนด รู้เท่านั้น

ท่านพุทธทาส สอนโดยมีจุดมุ่งหมาย โดยวิธีการโยนิโสมนสิการคือไตรตรองให้รอบคอบ ก่อน เช่นการพิจารณาว่าควรทำการสอนอย่างไร เพื่อให้ผู้ปฏิบัติทั่วไปได้เข้าใจ และมีศรัทธาต่อคำ สอนขององค์สัมมาสัมพุทธเจ้า ให้เป็นไปเพื่อการสร้างบุคคล ไม่นิยมสร้างวัตถุ ถ้าจำเป็นต้องสร้าง วัตถุ ท่านพุทธทาสจะทำการสร้างให้ใกล้เคียงเมื่อครั้งพุทธกาล หรือสร้างสถานที่ให้ปัญญา เช่นโรง มหรรพทางวิญญาน สวนโมกข์เกิดขึ้นโดย จากญาติโยม ที่รู้จักมากขึ้น เข้ามาช่วยกันสร้าง ซึ่งท่าน

พุทธทาสบอกพุทธ มีแนวคิดที่ จะสร้างสิ่งใดในที่นี้จะมีธรรมเนียมไม่จารึกชื่อไว้ เพื่อเป็น อุบายในการไม่ยึดติดในอัตตา ท่านพุทธทาสเรียกว่า ตัวเราของเรา ปัจจุบันก็ยังคงรูปแบบเดิมไว้เพื่อ เป็นอุบายในการสอนอย่างหนึ่ง เนื้อหาและรูปแบบการเผยแผ่พุทธธรรมของท่านอาจารย์พุทธ ทาส โดยเนื้อหาของท่าน เน้นที่แก่นของพุทธธรรมเป็นหลักโดยใช้หลักความรู้ทุกส่วนมาประยุกต์ ด้วยพุทธธรรม รูปแบบการเผยแผ่พุทธธรรมของพระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาส อินทปัญโญ) ท่าน แบ่งได้เป็น ๓ ประเภท คืองานเขียน งานแปล งานปาฐกถา

ส่วนจุดมุ่งหมายของการปฏิบัติกรรมฐานของสำนักยุเตาอุของวัดยุเตาอุกรรมฐาน ใน ขั้นต่อมาหลังจากที่บอกวิธีการเจริญกรรมฐานสติแล้ว หลังจากมีการสอบอารมณ์แล้ว วิปัสสนาจารย์ ผู้สอนคือท่านสยาดอกัททันตวิโรจนะ จะประเมินความก้าวหน้าของโยคีเมื่อเห็นว่ามี ความก้าวหน้า พอที่จะกำหนดรู้โดยอาการได้ตรงตามหลักมหาสติปัฏฐาน ท่านจะให้โอชญาณเพื่อเข้าถึงธรรมเบื้อง สูงจุดมุ่งหมายของการปฏิบัติกรรมฐานของวัดยุเตาอุกรรมฐานคือ การกำหนดจดจ่อ และต่อเนื่อง จุดมุ่งหมาย สำคัญของการปฏิบัติในสำนักนี้คือ

๑. สรรวม ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ศีลสังวร
๒. การกำหนดต้องประกอบด้วย
 - ๒.๑. อาตปปี มีความเพียรในการกำหนด
 - ๒.๒. สติมา มีสติระลึกได้ทุกขณะ
 - ๒.๓. สัมปชาโน มีความรู้ตัวทั่วพร้อมว่าทำอะไรอยู่ในปัจจุบันนั้นๆ
๓. ต้องรู้จักปรับอินทรีย์ ๕ ได้แก่ สติ ปัญญา สมาธิ ศรัทธา ความเพียรให้เสมอกัน

จุดมุ่งหมายนี้เพื่อให้การปฏิบัติมีความก้าวหน้าการค้นคว้าพระไตรปิฎกส่งเสริมวิปัสสนา ธุระ เน้นที่แก่นของคัมภีร์วิสุทธิมรรคเป็นหลักปฏิบัติกรรมฐานของวัดยุเตาอุกรรมฐาน ขึ้นตอน การแสดงความ

ครรรพ ต่อเจ้าสำนัก และ รับคำแนะนำชี้แจง กฎระเบียบของทางวัด โยคีเก่า(พี่เลี้ยง)จัดโยคีใหม่เข้าสู่ที่พัก สอนพระกรรมฐาน ในอิริยาบถทั้ง ๔ แกะโยคีผู้ปฏิบัติ ให้โยคีปฏิบัติ ตามอย่างเป็นระเบียบ ตามแบบแผนที่ทางสำนักกำหนดให้ ส่งสอบอารมณ์ตามวันเวลา ที่กำหนด เข้าฟังลำดับญาณ ตามเวลาที่ทางสำนักกำหนด ขึ้นตอนปฏิบัติ โยคีปฏิบัติตามวันเวลา ที่ทางสำนักกำหนด ฉันทาอาหารเช้า ทำวัตรเช้า โยคีเข้าปฏิบัติ สอบอารมณ์ ๒ วันหนึ่งครั้ง กรณีไม่ได้สอบอารมณ์ โยคีเข้าปฏิบัติตามปกติ การฉันอาหาร และน้ำปานะ ฉันทาอาหารเพล และกำหนดอิริยาบถย่อย กำหนดฉันน้ำปานะ และกำหนดอิริยาบถย่อย การเข้าสู่ที่พัก สิ่งเหล่านี้เป็นขั้นตอนที่ทางสำนัก กำหนดไว้เป็นแบบแผน เพื่อรักษาความเป็นระเบียบ และการปฏิบัติที่ถูกต้องตามธรรมวินัย

การปฏิบัติกรรมฐานของวัดจุฬารามวรวิหาร ขั้นตอนการประเมินผล ขึ้นตอนแรกเริ่ม จากสังเกตโยคีผู้ปฏิบัติโดยอาการภายนอก กล่าวคือตั้งแต่เริ่มปฏิบัติวันแรก และวันต่อมา ขึ้นตอนที่ ๒ คือการส่งสอบอารมณ์ ก็เพื่อที่จะประเมินความก้าวหน้าของการปฏิบัติ และให้คำแนะนำที่ถูกต้อง กระบวนการปฏิบัติกรรมฐานของวัดจุฬารามวรวิหารขั้นตอนสุดท้ายของการประเมินผลการ เข้าฟังลำดับญาณ เพื่อตรวจสอบความก้าวหน้าของการปฏิบัติว่า

เมื่อโยคีผู้ปฏิบัติได้ฟังลำดับญาณ จะทราบผลการปฏิบัติของตนว่าปฏิบัติถูกต้องหรือไม่ และได้ธรรมขั้นไหน สิ่งที่ผู้วิจัยได้พบ คือเนื้อหาสาระของวิปัสสนาญาณ ๑๖ ปรากฏอยู่ใน พระไตรปิฎก คัมภีร์ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค ที่ว่าด้วยญาณ ๗๓ ซึ่งท่านพระสารีบุตรได้ รวบรวมสาระสำคัญของโสฬสญาณในหมวดญาณ(ปัญญา) ๗๓ ประเภท เพียง แต่ไม่ได้เรียงหรือระบุ ชื่อญาณเหมือนกับที่ปรากฏในคัมภีร์อิทธิมัตถสังคหะ ปริเฉทที่ ๙ และในคัมภีร์วิสุทธิมรรค การ ปฏิบัติกรรมฐานของวัดจุฬารามวรวิหาร เป็นการปฏิบัติแบบพม่า คือพองยุบ ดังนั้น การฟังลำดับ ญาณ จึงใช้แบบอย่างของสำนัก ซึ่งบรรยายโดยท่านสิมหาสยาตอร์ การบรรยายเป็นภาษาพม่า และ จะมีผู้แปลเป็นภาษาไทย เพื่อความเข้าใจในการปฏิบัติธรรม ดังนั้นผู้ที่เข้าฟังลำดับญาณนั้น ต้องปฏิบัติตลอดเวลา และมีสภาวะธรรมตรงตามที่ทางสำนักกำหนดไว้

๔.๖ เปรียบเทียบผลของการปฏิบัติกรรมฐาน

ตารางที่ ๑๑ เปรียบเทียบผลของการปฏิบัติกรรมฐาน

ผลของการปฏิบัติกรรมฐานอานาปานสติ	ผลของการปฏิบัติกรรมฐานมหาสติปัฏฐาน
<ul style="list-style-type: none"> - ศรัทธาที่เพิ่มขึ้นการปฏิบัติ - ผู้ปฏิบัติมีความเข้าใจที่ถูกต้อง - จิตใจไม่เป็นทุกข์เพราะความยึดมั่นถือมั่น - ได้รู้จักกับธรรมชาติที่ใช้เป็นสถานที่ปฏิบัติ - ทำให้รู้จักตัวเองสามารถควบคุมอารมณ์ตัวเองได้ 	<ul style="list-style-type: none"> - ศรัทธาที่เพิ่มขึ้นการปฏิบัติ - ผู้ปฏิบัติมีความเข้าใจที่ถูกต้อง - จิตใจไม่เป็นทุกข์เพราะความยึดมั่นถือมั่น - สามารถนำมาใช้ในชีวิตประจำวันได้ - ทำให้รู้จักตัวเองสามารถควบคุมอารมณ์ ตัวเองได้

ผลของการปฏิบัติที่เพิ่มขึ้นอยู่กับ ผู้เข้ารับการอบรม ว่ามีความเพียรพยายามที่ตั้งใจปฏิบัติ โดยต้องซื่อฟัง ผู้ที่สอนเพราะเมื่อผู้เริ่มปฏิบัติแรก ๆ ส่วนใหญ่ เป็นผู้มีอัตตาสูงเพราะเหตุนี้การ สอนของสำนักสวนโมกขแห่งนี้ เป็นการสอนให้รู้จักตัวตนเสียก่อนเมื่อรู้จักตัวตนเป็นอย่างดีแล้ว ใน ที่สุดก็จะตัดความมีตัวตน และ มีความเพียรที่ประกอบด้วยศรัทธาที่เพิ่มขึ้นการปฏิบัติ ในขั้นต่อไป จะไม่ยากต่อผู้ที่เข้ามาปฏิบัติ

การปฏิบัติธรรมทั้งสองแบบ ทั้งอานาปานสติและมหาสติปัฏฐาน อานาปานสติอยู่ใน หมวดกายนุปัสสา ในอานาปัพพะ ของมหาสติปัฏฐานสูตร ที่กล่าวด้วยการกำหนดนับลมหายใจใน เข้าออก กล่าวโดยรวม กรรมฐานคือ อาการที่สงบ สำรวม สามารถใช้หลักธรรมมาแก้ไขปัญหา ชีวิต ให้เข้าใจอย่างถูกต้อง การปฏิบัติธรรมจะพร้อมอยู่ได้ด้วยสติ สมาธิ ปัญญา ทั้งยามหลับและยาม ตื่น

การปฏิบัติในอานาปานสติสูตรนี้ เป็นการปฏิบัติที่ต้องมีสติที่หมายถึงการระลึกรู้กำกับ ทั้งสิ้นจึงเป็นการเจริญสมณวิปัสสนา ถ้ากำหนดเอาลมหายใจเป็นอารมณ์หรือเครื่องกำหนดของจิต เพื่อให้เกิดสมาธิเพื่อให้จิตรวมลงสงบหรือสุขแต่อย่างเดียวนั้นเป็นการเจริญสมณะ จะมีผลต่อผู้ปฏิบัติ และ มีความเข้าใจที่ถูกต้องโดยอาศัยกาลยามนิมิตที่ดี จะทำให้เข้าใจกฎธรรมชาติ รู้เท่าทันความจริงของสิ่ง ทั้งปวง ความยึดมั่นถือมั่นจะลดน้อยลง สังเกตได้ว่าสิ่งกล่าวถึงในอานาปานสติสูตรนี้ ประกอบด้วย องค์ฌานปิติ สุขที่เด่นชัดขึ้น เกิดขึ้นเพราะเมื่อมีจิตแน่วแน่ และการพิจารณาธรรม

แสดงให้เห็นว่า ศีล สมาธิ ปัญญา นำมาสู่ วิมุตติ คือความหลุดพ้นจากต้นหา คือ ความอยาก สามารถทำที่สุดแห่งกองทุกข์ทั้งสิ้นนี้ให้ดับไป ผู้ปฏิบัติมหาสติปัฏฐานนี้ก็จะได้ผล ดังกล่าวนั้น เพราะเป็นผู้มีศีล หมั่นพิจารณา กำหนดต่อเนื่องทุก ๆ อิริยาบถ เป็นการยากที่ต้นหา และกิเลสจะเข้ามากระทบ เพราะเป็นผู้รู้แจ้งในกองทุกข์ทั้งปวง ผลของการปฏิบัติกรรมฐานของ วัดจุฬารามวรวิหาร นอกจากจะได้ความรู้ความเข้าใจในการปฏิบัติในสติปัฏฐาน ๔ แล้ว ยังสามารถ ประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ กล่าวคือ จะเป็นผู้มีสติอยู่ทุกเมื่อ และเป็นผู้ที่มีความละเอียด รอบคอบ ผลของการปฏิบัติในมหาสติปัฏฐาน ย่อมมีอานิสงส์ คือ เพื่อความบริสุทธิ์ของสัตว์

ทั้งหลาย เพื่อระบับความเศร้าโศกและคร่ำครวญ เพื่อดับความทุกข์กาย ทุกข์ และความทุกข์ใจ โทมนัส เพื่อบรรลุนิยามธรรม คือ อริยมรรคเพื่อเห็นแจ้งพระนิพพาน

ผลของการปฏิบัติกรรมฐานที่ได้รับจากการปฏิบัติธรรมที่ผู้ปฏิบัติได้จากการอบรมอย่างถูกต้องจากทางสำนักสวนโมกขพลารามแล้วนั้น นอกจากจะได้รู้จักกับธรรมชาติที่ใช้เป็นสถานที่ปฏิบัติแล้ว ยังได้รู้จักธรรมชาติที่มีอยู่ในตัวตนที่ปุถุชนทั้งหลายเข้าไปยึดมั่น ว่าเป็นของสวยงาม น่ายินดี เมื่อผู้ปฏิบัติเห็นเหตุที่ต้องทุกข์ และความไม่มีตัวตนก็จะได้รับความสุขอันประณีตจากการที่ร่างกายสงบ รู้เท่าทันกิเลสในการปฏิบัติ ในสติปัญญานี้ เห็นความไม่จริงยั่งยืนของสรรพสิ่งที่มีอยู่ มีปัญญาพิจารณา ว่าสิ่งไหนควรทำก่อน สิ่งไหนควรทำหลัง สิ่งนี้ดีสิ่งนี้ไม่ดี จากการเจริญอานาปานสติอย่างถูกต้อง ทำให้รู้จักตัวเอง สามารถควบคุมอารมณ์ตัวเองได้ดี เพราะการปฏิบัติจนได้เห็นผลของการปฏิบัติจริง สามารถพิสูจน์ให้ดูได้

๔.๖.๑ เปรียบเทียบผลต่อผู้ปฏิบัติ

ผู้ปฏิบัติอานาปานสตินั้นจะมีผลที่ดีและเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพ ไม่เป็นผู้ที่ประมาทในกาลทั้งปวง เป็นผู้ไม่มีศัตรูรบกวนจิตใจให้หวาดระแวง เป็นผลมาจากการทำจิตให้เป็นสมาธิจนมีสติที่มั่นคงไม่หวั่นไหว ทำให้ความคิดปลอดโปร่งเพราะมีสมาธิสูงทำให้มีปัญหาในการไตร่ตรอง มีโยนิโสมนสิการ คือพิจารณาก่อนแล้วจึงลงมือทำ และเป็นผู้ความจำดี มีสติสัมปชัญญะบริบูรณ์ ทำให้ทำงานได้ดี ไม่ผิดพลาด ไม่เหนื่อยหน่าย และมีสมาธิทำงานได้ทน ละเอียดยรอบคอบ และมีประสิทธิภาพ ทำให้รู้จักตัวเองและสามารถควบคุมอารมณ์ตัวเองได้ดี มีจิตใจที่เยือกเย็นมั่นคง อาจจำแนกออกได้เป็นเพื่อให้เห็นผลต่อผู้ปฏิบัติเจริญอานาปานสติโดยแท้จริง เพราะการเจริญอานาปานสติ เป็นการเจริญสติปัญฐาน เป็นไปได้ทั้ง ๔ หมวด ทั้งกาย เวทนา จิต และธรรม หากเจริญอานาปานสติถูกต้องจะทำให้มรรคมีองค์ ๘ บริบูรณ์ หากเจริญอานาปานสติถูกต้อง จะทำให้โพชฌงค์ ๗ หากเจริญอานาปานสติถูกต้อง จะทำให้เกิดอินทรีย์สังวรขึ้น หากเจริญอานาปานสติถูกต้องแล้วเป็นทั้งสมณะ และวิปัสสนา และอินทรีย์สังวรนั้น ทำให้เกิดการสำรวม กาย วาจา รวมไปถึงใจด้วย ทำให้ศีลบริบูรณ์ เมื่อศีลบริบูรณ์ จึงทำให้ผู้ปฏิบัติไม่เดือดร้อน กาย ใจ เป็นส่วนไปเกื้อกูล สนับสนุน ให้จิตเป็นสมาธิได้ง่าย

ตารางที่ ๑๒ เปรียบเทียบการปฏิบัติ

สำนักสวนโมกขพลาราม	สำนักกุยเตาอุทธรธรรมฐาน
<ul style="list-style-type: none"> - การปฏิบัติอานาปานสติ - อานาปานสติ ๑๖ ชั้น - นั่งมีสติอยู่กับลมหายใจเข้าออก - ยืน เดิน นอน มีสติอยู่กับลมหายใจเข้าออก - มีสติอยู่กับลมหายใจทุกเมื่อ - ตามลมหายใจเข้าออก - สมณะ วิปัสสนา - พิจารณาลมหายใจเข้าออกไม่เที่ยง - เห็นผลการปฏิบัติอานาปานสติ ๑๖ ชั้น 	<ul style="list-style-type: none"> - การปฏิบัติมหาสติปัฏฐาน - มหาสติปัฏฐานสูตร และ วิสุทธมรรค - นั่งมีสติ อยู่กับอาการพองยุบของท้อง - ยืน เดิน นอนมีสติอยู่กับอาการปัจจุบัน - มีสติอยู่กับอาการปัจจุบันทุกขณะ - ตามอาการท้องพองยุบ - วิปัสสนา - พิจารณาอาการท้องพองยุบไม่เที่ยง - เห็นผลจากการปฏิบัติตามลำดับญาณ ๑๖

ตารางแสดงเปรียบเทียบการปฏิบัติทั้งสองสำนักผู้วิจัยได้นำมาจากการข้อมูลข้างต้นเพื่อแสดงให้เห็นการปฏิบัติและผลในการปฏิบัติ

ผลต่อผู้ปฏิบัติมหาสติปัฏฐาน ผู้ปฏิบัติหลังจากตรวจสอบผลการปฏิบัติตามลำดับญาณก็จะทราบผลว่าตนปฏิบัติมีความก้าวหน้าอย่างไร ลำดับแห่งญาณที่ใช้ตรวจสอบความก้าวหน้ามีสิ่งที่ควรแสวงหา ได้แก่ ความรู้ คือ ความรู้นอก ความรู้ใน ความรู้ในจิตในใจ รู้แจ้งเห็นจริง เป็นหน้าที่การทำงานภายใน คือตั้งสติสัมปชัญญะ กำหนดจิต มีปัญญาพิจารณา ต้องกินน้อย นอนน้อย พูดให้น้อย ทำความเพียรให้มากไม่นานผู้ปฏิบัติจะมีความก้าวหน้าตามลำดับแห่งญาณนามรูปปริจเฉทญาณ หรือ

สังขารปริเฉทญาณหรือความรู้ความเข้าใจในรูปและนาม คือแยกออกด้วยความเข้าใจว่า สิ่งใดเป็นรูปธรรม อันสัมผัสได้ด้วยอายตนะทั้ง ๕ อันมี ตา หู จมูก ลิ้น กาย สิ่งใดเป็นนามธรรม อันเพียงสัมผัสได้ด้วยใจอย่างถูกต้อง เหล่านี้เป็นความเข้าใจขั้นพื้นฐานในการพิจารณาธรรมให้เข้าใจยิ่ง ๆ ขึ้นไป เป็นการเห็นด้วยปัญญาว่า สักแต่ว่า นาม กับ รูป ไม่มีตัวตนแท้จริง เรียกว่า เห็นนาม รูป นามรูปปัจจัยปริคคหญาณ หรือ สัมมาทสสนะญาณที่เข้าใจในเหตุ ปัจจัย คือรู้เข้าใจว่า นามและรูปว่าล้วนเกิดแต่เหตุปัจจัย พระอรหันตเจ้าจารย์ในภายหลัง ๆ เรียกว่าเป็นจุฬโสดาบัน คือพระโสดาบันน้อย ที่ถือว่าเป็นผู้มีคติหรือความก้าวหน้าอย่างแน่นอนในพระศาสนา เห็นด้วยปัญญาว่า สิ่งทั้งหลายสักแต่ว่าเกิดแต่เหตุปัจจัย เห็นความเป็นเหตุเป็นปัจจัยกันจึงเกิดขึ้น

สัมมสนญาณ ญาณพิจารณา พิจารณาเห็นการเกิด การตั้งอยู่อย่างแปรปรวน การดับไป คือเห็นด้วยปัญญา ปัญญาจักขุในความไม่เที่ยง แปรปรวนและดับไปทั้งหลายตามแนวทางพระไตรลักษณ์นั่นเอง เห็นด้วยปัญญาว่า สิ่งทั้งหลายสักแต่ว่า ล้วนไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่เป็นแก่นแท้จริง เห็นพระไตรลักษณ์ อุทยัพพญาณ อุทยัพพยานุสสนาญาณ เรียกแบบ วิปัสสนาญาณ ญาณอันเห็นการเกิดดับของขั้น ๕ หรือเบญจขันธ์ หรือการเห็นการเกิดดับของรูปและนาม

นั่นเอง คือพิจารณาจนเห็นตามความเป็นจริงในการเกิดขึ้นและดับไปของขั้น ๕ จนเห็นได้ด้วยปัญญา ปัญญาจักขุ ในปัจจุบันจิตหรือปัจจุบันธรรม คือในขณะที่เกิดและค่อย ๆ ดับสลายลงไป เห็นและเข้าใจสภาวะธรรมดังกล่าวในแง่ปรมาตม เช่น เห็นสังขารขั้นความคิดที่ผิดว่าเพราะสังขารนี้จึงเป็นทุกข์ ไม่ใช่รายละเอียดปลีกย่อยของความคิดนั้น ๆ และไม่ปรุงแต่งต่อในสิ่งที่เห็นนั้น ๆ ด้วยถ้อยคิดใด ๆ ดังการปฏิบัติในสติปัฏฐาน ๔ เป็นต้น เห็นการเกิดดับของรูปและนาม หรือกระบวนการของขั้น ๕ ทางปัญญา

รักษานุปัสสนาญาณ เรียกแบบ วิปัสสนาญาณ ญาณอันเห็นการแตกดับ เมื่อเห็นการเกิดดับบ่อย ๆ ถี่ขึ้น ชัดเจนขึ้น ก็จักเริ่มคำนึงเด่นชัดขึ้นด้วยปัญญา ในความดับไป มองเห็นเด่นชัดขึ้นที่จิตที่หมายถึงปัญญานั้นเอง ถึงการต้องดับสลายไปของนาม รูป หรือของขั้นต่างๆ การดับไปจะเห็นได้ชัด ถ้าอุเบกขา ที่หมายถึง การเป็นกลางวางที่เฉย รู้สึกละเอียดอย่างไรไม่เป็นไร แต่ไม่เอนเอียงแทรกแซงด้วยถ้อยคิดปรุงแต่งใดๆ ก็ จะเห็นการดับไปด้วยตนเองชัดแจ้งเป็นลำดับ โดยปัจจัยตั้ง เห็นการดับ ภยญาณ ภยตูปัฏฐานญาณ เรียกแบบ วิปัสสนาญาณ ญาณอันมองเห็นสังขารหรือนามรูปว่า เป็นของที่มีภัย เพราะความที่ไปเห็นด้วยปัญญาว่า สังขารหรือนามรูปต่างล้วนไม่เที่ยง ต้องแปรปรวน แตกสลาย ดับไป ไม่มีแก่นแกนตัวตนอย่างแท้จริง ถ้าไปยึดไปอยากย่อมก่อทุกข์โทษภัย เวียนวายเป็นเกิดใน สังสารวัฏต่อไปไม่มีที่สิ้นสุด เห็นสังขารเป็นของมีภัย ต้องแตกดับเป็นธรรมดา จึงคลายความอยากความยึดในสังขารต่าง ๆ อาทินวญาณ อาทินวานุปัสสนาญาณ - เรียกแบบ วิปัสสนาญาณ ญาณคำนึงเห็นโทษ เมื่อเห็นสิ่งต่างล้วนต้องดับแตกสลายไปล้วนสิ้น จึงคำนึงเห็นโทษ ที่จักเกิดขึ้น ว่าจักเกิดทุกข์โทษภัยขึ้น จากการแตกสลายดับไปของสังขารหรือนามรูปต่าง ๆ ถ้าไปอยากหรือยึดไว้ เกิดสังสารวัฏเวียนวายเป็นเกิดในภพในชาติอันเป็นทุกข์อันเป็นโทษเห็นโทษ

นิพพิทาญาณ นิพพิทานุปัสสนาญาณ เรียกแบบ วิปัสสนาญาณ ญาณอันคำนึงถึงความหนอย จากการใช้ตามความเป็นจริงของสังขารหรือขั้น ๕ ว่าล้วนไม่เที่ยง แปรปรวน และแตกดับไปเป็นที่สุด ไม่สามารถควบคุมบังคับได้ตามปรารถนาเป็นที่สุด จึงเกิดความหนอยต่อสังขารต่างๆเพราะปัญญาที่รู้ตามความเป็นจริงอย่างที่สุดนี้เอง ความหนอยคลายความยึดความอยากหรือเหล่าตัณหาทั้งปวงจากการรู้ความจริง มุญจิตุกัมยตาญาณ มุจจิตุกัมยตาญาณ เรียกแบบ วิปัสสนาญาณ ญาณหยั่งรู้ มีความหยั่งรู้ว่าการพ้นไปเสียจากสังขารชนิดก่อทุกข์ คือ ปรารถนาที่จะพ้นไปจากสังขารหรือขั้น ๕ ที่ก่อให้เกิดทุกข์ หมายถึงอุปาทานขั้น ๕ ปรารถนาพ้นไปจากทุกข์ ปฏิสังขาญาณ ปฏิสังขานุปัสสนาญาณ เรียกแบบ วิปัสสนาญาณ ญาณพิจารณาทบทวนเพื่อให้เห็นทางหลุดพ้นไปเสียจากภัยเหล่านั้น ดังเช่น โยนิโสมนสิการหรือปัญญาหยาบยกสังขารหรือขั้น ๕ นามรูปขึ้นมาพิจารณาโดยพระไตรลักษณ์ เพื่อหาอุบายที่จะปลดปล่อยหรือปล่อยวางในสังขารหรือขั้น ๕ เหล่านี้ เพื่อให้หลุดพ้นจากภัยเหล่านั้น ทบทวนพิจารณาสังขารูปেকชาญาณ

สังขารูปেকชาญาณ เรียกแบบ วิปัสสนาญาณ ญาณอันเป็นไปโดยความเป็นกลางอุเบกขาต่อสังขาร เมื่อรู้เข้าใจตามความเป็นจริงของสิ่งทั้งหลายทั้งปวงด้วยปัญญา เช่น สังขารอย่างปรมาตมแล้ว ก็วางใจเป็นกลางต่อสังขาร และกายสังขารได้ ไมยินดี ไมยินร้าย ไม่ติดใจในสังขารทั้งหลาย จึงโน้มโน้มที่จะมุ่งสู่ความหลุดพ้นหรือพระนิพพาน วางใจเป็นกลางต่อสังขารทั้งปวง

อนุโลมญาณ สัจจานุโลมิกญาณ เรียกแบบ วิปัสสนาญาณ ญาณอันเป็นไปโดยการหยั่งรู้ริยสัจ เมื่อวางใจเป็นกลางต่อสังขารทั้งหลายแล้ว ญาณอันคล้ายตามอริยสัจย่อมเกิดขึ้นในลำดับถัดไป เป็นขั้นสุดท้ายของวิปัสสนาญาณ โคตรภูญาณ ญาณครอบโคตร หรือญาณอันเกิดแต่ปัญญาที่เป็นหัวต่อระหว่างภาวะปุถุชนและภาวะอริยบุคคล มรรคญาณ ญาณอันสำเร็จให้เป็นอริยบุคคลต่อไป

ผลญาณ เมื่อมรรคญาณเกิดขึ้นแล้ว ผลญาณก็เกิดขึ้นเป็นลำดับถัดไปจากมรรคญาณนั้น ๆ ในชั่วมรรคจิตตามลำดับแต่ละขั้นของอริยบุคคล ปัจจเวกขณญาณ ญาณที่เกิดขึ้นเพื่อพิจารณามรรคผล กิเลสที่ละแล้ว กิเลสที่ยังเหลืออยู่ และพิจารณานิพพาน เว้นพระอรหันต์ไม่มีการพิจารณากิเลสที่ยังเหลืออยู่ เป็นอันจบกระบวนการบรรลุมรรคผลในขั้นหนึ่ง ๆ คืออริยบุคคลขั้นหนึ่ง ๆ หรือถึงพระนิพพาน เมื่อตรวจตามลำดับญาณ ก็จะทราบว่าจะปฏิบัติหรืออธิฐานจิต ต่อไปอย่างไร ทั้งนี้ท่านสหายดอร์ ภัททันตวิโรจนะ ท่านจะเป็นผู้ชี้แนะให้คำแนะนำต่อไปเพื่อที่จะปฏิบัติธรรมขั้นสูงต่อไปสำคัญคือต้องมีโยนิมนสิการปฏิบัติในฐานทั้ง ๔ ใช้หลักโยนิโสมนสิการซึ่งเป็นหลักที่ท่านสหายดอร์ ภัททันตวิโรจนะ ใช้สอนและใช้เป็นแบบอย่างในการปฏิบัติในสำนัก เมื่อผู้ปฏิบัติประพฤติตามได้แล้วจะมีผลถึงความเปลี่ยนแปลง ที่เห็นได้ชัดเจนคือตัวของผู้ปฏิบัติ จะเป็นผู้ที่ไม่ประมาทเพราะด้วยอำนาจของโยนิโสมนสิการ คือการพิจารณาว่าสิ่งนี้เป็นกุศล สิ่งนี้ไม่เป็นกุศล สิ่งเป็นอกุศล สิ่งนี้ไม่เป็นอกุศล เมื่อผู้ปฏิบัติเห็นดังนี้ ก็เป็นการยากที่จะให้จิตประกอบด้วย โลภะ โทสะ โมหะ อันจะเป็นเหตุนำมาสู่อบายภูมิ เป็นเหตุนำมาซึ่งความเศร้าหมองแห่งจิต

ผลต่อผู้ปฏิบัติในอานาปานสติทั้งขณะที่ปฏิบัติอยู่ และหลังจากที่ปฏิบัติแล้วอาจมีผลต่างกัน ดังนี้ เมื่อขณะปฏิบัติโดยผู้ปฏิบัติ ต้องมีความเพียรในการเร่งเผากิเลสด้วยการพิจารณาโดยการเอาใจใส่ต่อสิ่งที่ทำอยู่เช่นการตามรู้ลมหายใจโดยไม่ให้จิตไปสู่กระแสอื่น ที่เข้ามากระทบ เมื่อตามรู้ได้อย่างนี้ มีผลคือ ได้สติและสัมปชัญญะ เมื่อตามรู้ต่อเนื่องอีก ก็จะมีกำลังสมาธิแต่ยังไม่ตั้งมั่น เท่าที่ควรจนกระทั่งจิตเป็นหนึ่งเดียวตามรู้ได้ทุกขณะของลมหายใจก็จะป็นสมาธิที่ตั้งมั่น ไม่มีอาการหวั่นไหวโดยง่าย เพราะสติกับสัมปชัญญะนั้นคง เพราะสติเป็นตัวบังคับบอกว่ากระทำสิ่งใดอยู่ สัมปชัญญะเป็นเพียงแค่ตัวรู้ แต่ทั้งสองต้องอาศัยกัน สมาธิจึงเกิดขึ้น ในการปฏิบัติอานาปานสติโยคีต้องสังเกต คือต้องรู้ลมสุดเข้าออก โดยตามอาการขณะนั้น เพื่อเป็นการง่ายที่จะเปรียบเทียบเมื่อเข้าสู่การหายใจโดยปกติ

๔.๖.๒ เปรียบเทียบผลต่อผู้สอน

การเจริญอานาปานสตินั้น จะมีผลต่อผู้สอนก็ต่อเมื่อผู้สอนได้ทำการศึกษา และปฏิบัติมาก่อนจนรู้และเห็นตามความเป็นจริง ไม่ไปจากคำสั่งสอนขององค์สัมมาสัมพุทธเจ้าและถูกต้องตามหลักพระไตรปิฎก ผู้สอนจึงจะสำเร็จผลตามจุดประสงค์ที่ตนวางไว้ และผู้ปฏิบัติก็จะได้รับผลอย่างเต็มที่ ผลของการสอนอานาปานสติ เป็นการทบทวนของผู้สอน และเป็นการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ระหว่างผู้สอนกับผู้ปฏิบัติ ผู้สอนสามารถบอกแก่ผู้ปฏิบัติได้ถูกต้องและผู้ปฏิบัตินำไปใช้ได้ในชีวิตประจำวัน ผู้สอนสามารถปรับวิธีการสอนในครั้งต่อไป เพื่อให้ผู้ปฏิบัติเข้าใจได้ง่าย โดยไม่ผิดจากพระธรรมคำสั่งสอนซึ่งสอดคล้องในหนังสืออานาปานสติภาวนาพุทธทาสภิกขุ อ. สอน โมกข์ ฯ ในพรรษาปี ๒๕๐๒ว่า

การเจริญอานาปานสตินั้น ทำให้เกิดความเคยชินในการกำหนดเวทนาอยู่เป็นประจำ มา

ตลอดเวลาแห่งการฝึกเป็นระยะยาว จนรู้เท่าทันเวทนามาก่อนแล้ว ; มีเวทนาชนิดไหนแปลประหลาด น่าอัศจรรย์เพียงไรผ่านเข้ามา ก็สามารที่จะมีสติสัมปชัญญะรู้เท่าทันเวทนานั้นว่า เป็นสักแต่ว่า เวทนาที่เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา จึงไม่จับฉวยเอาเวทนานั้น ไม่ติดใจพัวพันมัวเมาอยู่ในเวทนานั้น เพราะอำนาจของการที่เคยฝึกอานาปานสติมาแล้วอย่างชำนาญ^{๙๕}

การเจริญมหาสติปัฏฐานนั้น จะมีผลต่อผู้สอนก็ต่อเมื่อผู้สอนได้ทำการศึกษา และ ปฏิบัติมาก่อนจนรู้และเห็นตามความเป็นจริง ไม่ไปจากคำสั่งสอนขององค์สัมมาสัมพุทธเจ้าและ ถูกต้องตามหลักพระไตรปิฎก ผู้สอนจึงจะสำเร็จผลตามจุดประสงค์ที่ตนวางไว้ และผู้ปฏิบัติก็จะได้ รับผลอย่างเต็มที่ในทั้ง ๔ ฐาน กาย จะต้องถูกกำหนดก่อน เพราะเป็นส่วนที่หยาบ ปกปิดส่วนละเอียด เอาไว้ เมื่อมีสติดูกายจะให้พบว่าความไม่เที่ยงนั้นอยู่ที่กาย ความไม่เที่ยงเกิดขึ้นก็เกิดความทุกข์ กาย ของเราตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้า ตั้งแต่อวัยวะภายนอกอวัยวะภายในไม่อยู่ภายใต้การบังคับบัญชา ทั้งสิ้น เฉพาะกายประกอบด้วยอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา คือ ความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และบังคับบัญชา ไม่ได้ จึงไม่ใช่ตัว ตนเขา เรา สักแต่ว่าเกิดขึ้นตามกรรมจากเหตุปัจจัยเดิม การเกิดต้องมีรูปกาย พึง กำหนดใจ ไม่มีเรา ไม่มีของของเรา เพราะในที่สุดก็ถูกทำลายไปส่วนที่เหลืออีก ๓ ฐานจึงพิจารณา ตามลำดับ กล่าวคือ เวทนา จิต และธรรม

ตารางที่ ๑๓ แสดงผลต่อผู้สอน

ผลต่อผู้สอนการเจริญมหาสติปัฏฐาน และอานาปานสติและมหาสติปัฏฐาน

ผลที่ได้รับ	อันสืบจากผลที่ได้รับ
<ul style="list-style-type: none"> - การทบทวนความรู้เดิม - การศึกษาทำความเข้าใจข้อมูลความรู้ใหม่ - แลกเปลี่ยนความรู้ความเข้าใจ - สรุปและจัดระเบียบความรู้ - วัดผลการสอนการปรับปรุงให้ดีขึ้น - การปฏิบัติ หรือการแสดงผล - การประยุกต์ใช้ความรู้ 	<ul style="list-style-type: none"> - การแสวงหาความรู้ใหม่ - ผลที่ได้จากการสอน - ประสบการณ์การสอน - มีความรู้เพิ่มเติม - แลกเปลี่ยนประสบการณ์ - วัดผลการสอน ประเมินผลการสอน - นำมาใช้ในชีวิตประจำวัน

ผู้สอนได้รับความรู้ทางหลักธรรมคำสั่งสอนของศาสนาพุทธได้ดียิ่งขึ้น รู้หลัก การปฏิบัติ สมาธิกรรมฐานสามารถนำความรู้ในการอบรมไปเผยแพร่บอกต่อได้นำความรู้ไปประยุกต์ปรับใช้ ในการทำงานกับชีวิตประจำวัน ได้ฝึกฝนจิต มีสมาธิ มีสติปัญญา ในการแก้ไขทั้งปัญหาการงานและชีวิต ดำเนินตามรอยพระพุทธเจ้าได้อย่างถูกต้อง พบว่าผู้สอนจะมีการสอนที่ดีได้ต้องอาศัยการวางแผนการ หรือการใช้หลักของโยนิโสมนสิการคือการพิจารณาก่อนจึงลงมือทำ เพราะจะทำให้การสอนมี ประโยชน์สูงสุด การสอนจะมีผลดีหรือผลเสียต่อผู้สอนได้นั้นขึ้นอยู่กับ การเตรียมขั้นตอนที่ดี ก็จะได้

^{๙๕} หนังสืออานาปานสติภาวนาพุทธทาสภิกขุขอมภิกษุ ฌ สอนโมกข์ ฯ ในพรรษาปี ๒๕๐๒
พิมพ์ที่ หจก. การพิมพ์พระนคร ๖๙ - ๗๑ ถนนบูรณศาสตร์ (แยกถนนบุญศิริ) กรุงเทพฯ ๑๐๒๐๐ หน้า ๑๑๕

ประโยชน์สูงสุด ที่ได้จากความคิดที่เป็นอิสระ ทำให้เข้าใจได้ง่าย เป็นหนทางแห่งความศึกษาและความเจริญในทางพระศาสนา ทำให้พระพุทธศาสนาตั้งมั่นยั่งยืน ท่านพุทธทาสได้ตระหนักถึงข้อนี้จึงมีความคิดที่จะทำให้สวนโมกข เป็นแหล่งรวมความรู้ทางธรรม เพราะเป็นที่เย็นเย็นและพิสูจน์ให้ดู เพราะมีผู้เข้าใจในการปฏิบัติสมาธิที่ใช้ลมหายใจเป็นเครื่องกำหนดหรืออารมณ์ได้ถูกต้องมีน้อย เพราะเหตุนี้ผู้สอนจะต้องศึกษาค้นคว้าจากพระไตรปิฎกอย่างจริงจัง เพราะเป็นองค์ความรู้ที่จะนำมาสืบต่อและจะมีอานิสงส์มาก

ผลต่อผู้สอนคือผู้สอนได้ใช้ปัญญาพิจารณาในสังขารตามความเป็นจริงอยู่บ่อย ๆ ในเมื่อกิเลสตัณหาเข้ามาทำให้ใจได้เกิดความหลงใหลในกามคุณอยู่ ไม่ยอมรับความจริงที่สติปัญญาได้อบรมสั่งสอน ถ้าอย่างนี้ จะไม่มีในคำว่าอภัยอีกต่อไป จะต้องใช้พระเดชแบ่งเขตที่หวงห้ามในทันที กิเลสตัณหาเข้ามาหลอกใจเมื่อไร ในเมื่อนั้น สติปัญญาก็ฟาดฟันให้แตกหักกันไปในทันที กิเลสตัณหาทำให้เกิดความทุกข์นานาประการ ทำให้ใจได้รับความทุกข์ กามตัณหา ภวตัณหา และวิภวตัณหา เป็นต้นเหตุให้ใจหลงผิดเกิดความลุ่มหลง หลงในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ หลงในวัตถุสมบัติ จึงได้เกิดความพอใจยินดีอยู่ในภพทั้งสาม มีสติปัญญาเท่านั้นที่จะแก้ไขให้เกิดความรู้จริงเห็นจริงได้ หรือทางพระพุทธศาสนาเรียกว่าสมุทัย คือเหตุที่เกิดทุกทั้งปวง พบว่าพระพุทธองค์ทรงตรัสถึงการเจริญอานาปานสติ ว่ามีอานิสงส์มาก ดังเมื่อผู้สอนสามารถสอนได้อย่างถูกวิธีที่ทรงบัญญัติไว้ ก็จะมีอานิสงส์เท่ากับผู้ที่ลงมือปฏิบัติ เพราะวิปัสสนาอันเป็นหัวใจของการปฏิบัติในพระศาสนา คือ การปฏิบัติธรรมจึงยังที่บริบูรณ์แต่ทำให้เข้าใจและปฏิบัติถูกต้อง มีความรู้ และการศึกษาธรรมต่าง ๆ รวมทั้งการศึกษาสังขารกายอันเกิดแต่ลมหายใจ ซึ่งจัดเป็นเวทนาคือความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากอานาปานสตินี้ คือจะมีสุขเวทนา ปิติ และมีสติบริบูรณ์ สามารถจัดนิวัตรธรรมอันเป็นเครื่องปิดกั้น ข้อความในพระไตรปิฎกกล่าวว่า

อีกทางหนึ่ง เราอาจจะเห็นได้พร้อมกันไปในตัวว่า อานาปานสติที่สมบูรณ์ตามแบบของพระผู้มีพระภาคเจ้า นั้น มีแต่อานาปานสติ ที่ประกอบด้วยวัตถุ ๑๖ อย่างเดียวเท่านั้น เพราะปรากฏว่า ไม่ว่าจะตรัสไว้ในที่ไหน เมื่อไรก็ล้วนแต่ตรัสอย่างนี้เหมือนกันทุกตัวอักษร ; ฉะนั้น จึงยุติเป็นหลักได้ว่าอานาปานสติที่สมบูรณ์ถึงที่สุด คือทำความสิ้นอาสวะได้ ต้องหมายถึงอานาปานสติมีวัตถุ ๑๖ นี้ ซึ่งเราอาจจะวินิจฉัยได้ว่าทำ ความสมบูรณ์ให้ได้อย่างไร ด้วยพระพุทธานุชาตที่ตรัสไว้ในที่อื่นสืบไป.^{๘๖}

ดังนั้น เหตุที่อานาปานสติเป็นไปโดยสภาวะธรรมเนื่องจากการพิจารณา ที่เป็นไปโดยอาการธรรมชาติผลของฌานสมาธิ ในการฝึกสติให้เห็นธรรมในกายสังขารหรือธรรมผู้สอนอานาปานสติ เป็นผู้หมั่นสังเกตโดยเฉพาะการพิจารณาลมหายใจ แต่ละขั้นซึ่งจะมีความละเอียดไปตามสภาวะของแต่ละขั้น เหตุสำคัญที่ผู้สอน พบบอผู้ปฏิบัติเป็นเหตุ ผู้ปฏิบัติบางคนหลงผิดปฏิบัติไม่ตรง ผู้สอนต้องสังเกต และแนะนำในรูปแบบของการบรรยายธรรมเพื่อบอกกล่าวโดยรวม ทำให้ผู้สอนง่ายต่อการสอนและลำดับต่อมา ให้คำแนะนำแก่ผู้ปฏิบัติเฉพาะบุคคล กรณีที่เกิดความสงสัย โดยทั่วไปแล้ว

^{๘๖} หนังสืออานาปานสติภาวนาพุทธทาสภิกขุอบรมภิกษุ ๓ สวนโมกข์ ฯ ในพรรษาปี ๒๕๐๒
พิมพ์ที่ หจก. การพิมพ์พระนคร ๖๙ - ๗๑ ถนนบูรณศาสตร์ (แยกถนนบุญศิริ) กรุงเทพฯ ๑๐๒๐๐ หน้า ๕๒๗

ความสงสัยมักจบลงในขณะที่ฟังบรรยายแต่ละครั้ง ที่ผู้สอนบรรยายเป็นขั้นตอน เพื่อให้การสอนเป็นไปโดยถูกต้อง ผู้ปฏิบัติต้องใส่ใจอย่างต่อเนื่อง ซึ่งสอดคล้องกับข้อความในพระไตรปิฎกว่า

แม้ว่าการทำกัมมัฏฐาน จะมีความมุ่งหมายถึงการหลุดพ้น เพื่ออยู่เหนือความยินดียินร้าย หรือเหนือการครอบงำของธรรมชาติก็จริง แต่ในขั้นเตรียมตัวนี้ผู้ปฏิบัติจะต้องหลีกเลี่ยงจากการครอบงำของธรรมชาติ ให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้. เพราะฉะนั้น จึงจำเป็นที่จะต้องรู้จักอิทธิพลของ ธรรมชาติภายนอก ซึ่งเป็นสิ่งแวดล้อม และรู้จัก ธรรมชาติภายใน คือ จิตนิสัยของตนเอง ว่ามันจะขัดกันหรือจะเข้ากันได้อย่างไรและเพียงไรเสียก่อน.^{๙๗}

กล่าวคือ อานาปานสติ การเจริญจะมีผลอย่างไรต่อผู้สอนและผู้ปฏิบัติดังนี้ การเจริญอานาปานสติเป็นการเจริญสติปัฏฐาน เป็นไปได้ทั้ง ๔ หมวด ทั้ง กาย เวทนา จิต และธรรม หากเจริญอานาปานสติถูกต้อง จะทำให้มรรคมงคล ๘ บริบูรณ์ หากเจริญอานาปานสติเจริญถูกต้องจะทำให้โพชฌงค์ องค์แห่งการตรัสรู้ถึงความเต็มรอบ หากเจริญอานาปานสติถูกต้อง จะทำให้เกิดอินทรีย์

สังวรขึ้น หากเจริญอานาปานสติถูกต้องแล้วเป็นทั้งสมณะและวิปัสสนา และอินทรีย์สังวรนั้น ทำให้เกิด การสำรวม กาย วาจา รวมไปถึงใจด้วย เป็นเหตุให้ละความยึดมั่นในตัวตน ทำให้ศีลบริบูรณ์ เมื่อศีลบริบูรณ์ จึงทำให้ผู้ปฏิบัติ ไม่เดือดร้อน กาย ใจ เป็นส่วนไปเกื้อกูล เข้าสู่ความสงบเย็นแห่งจิตทำให้เป็นสมาธิได้ง่าย จึงคิด พุท และทำแต่ในทางที่ดี ไม่เบียดเบียนกัน ผูกมิตรกับคนได้ง่าย

ข้อสังเกต จิตได้รับข้อมูลจากการใช้ประสาทสัมผัสทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และจิตมองเห็นเมื่อจิตทำงานอย่างนี้อยู่เสมอ จิตปรุงแต่งได้ทุกอย่างทุกอย่าง มีชอบใจและไม่ชอบใจ ทำให้จิตไปกับสิ่งที่ชอบและไม่ชอบ สิ่งที่ไม่ชอบ จะชอบตรงกับความคิด ความเชื่อของตน เพราะยึดมั่นถือมั่นเรื่องของความถูก ผิด ยึดมั่นเรื่องชอบและไม่ชอบให้ได้ดังใจตามความต้องการ ก็จะรู้สึกมีความสุข ถ้าไม่ได้ ก็จะรู้สึกทุกข์ จึงเพราะยึดในความคิดและอารมณ์ที่สร้างขึ้นมา ไม่สามารถแยกออกจากความคิดและอารมณ์ของตนเองได้เพราะยังไม่มี ความสงบ และสมาธิที่ดีพอ เพียงแต่การยึดมั่นถือมั่นในความคิดและอารมณ์แหว่งไปมากับความคิดไปกับอารมณ์ ไปกับความเชื่อและสภาวะธรรมต่าง ๆ ทำให้มีการบิดเบือนและไม่สามารถพบกับความจริงที่ปรากฏอยู่ ดังข้อความในพระไตรปิฎกว่า

ภิกษุในธรรมวินัยนี้ พิจารณาโดยแยกกาย แล้วไม่รับกามวิตกที่เกิดขึ้น ละบรรเทา ทำให้สิ้นสุดและทำให้ถึงความเกิดขึ้นไม่ได้อีกต่อไป พิจารณาโดยแยกกายแล้วไม่รับพยาบาทวิตกที่เกิดขึ้น ไม่รับรู้หิงสาวิตกที่เกิดขึ้น ไม่รับบาปอกุศลธรรม* ที่เกิดขึ้นแล้วเกิดขึ้นอีก ละ บรรเทา ทำให้สิ้นสุด และทำให้ถึงความเกิดขึ้นไม่ได้อีกต่อไป ซึ่งเมื่อเธอไม่บรรเทาอยู่ อาสวะและความเร่า

^{๙๗} พุทธศาสนิกขุอานาปานสติภาวนาอบรมภิกษุ ณ สวนโมกข์ ฯ ในพรรษาปี ๒๕๐๒ พิมพ์ที่ หจก. การพิมพ์พระนคร ๖๙ - ๗๑ ถนนบูรณศาสตร์ (แยกถนนบุญศิริ) กรุงเทพฯ ๑๐๒๐๐ หน้า ๓๗

* บาบอกุศลธรรม หมายถึงสภาวะธรรมที่เป็นอกุศล มี ๖ ประการ คือ (๑) ญาตีวิตก ความตรึกถึงญาติ (๒) ขนบวิตก ความตรึกถึงบ้านตัวเอง (๓) อมรวิตก ความตรึกที่มีทิวทัศน์ที่สวยงาม (๔) ปราณุททิตาปฏิบัติสังยุตติกา ความตรึกเรื่องอนุเคราะห์ผู้อื่น (๕) ลากลักการสิโลกปฏิบัติสังยุตติกา ความตรึกถึงลากลักการและสรรเสริญ (๖) อนวิญญูติปฏิบัติสังยุตติกา ความตรึกเรื่องเกรงผู้อื่นจะดูหมิ่น (ม.ม.อ. ๑/๒๖/๙๐)

ร้อนที่ก่อความคับแค้น ก็จะมีเกิดขึ้น เมื่อเธอบรรเทาอยู่ อาสวะและความเร่าร้อนที่ก่อความคับแค้น ย่อมไม่มีแก่เธอด้วยอาการอย่างนี้^{๙๘}

จากข้อความดังกล่าว อาสวะกิเลส คือ กิเลสที่หมักดอง นอนเนื่องทับถมอยู่ในจิต ชุบย้อมจิตให้เศร้าหมองให้ชุ่มมัวให้ชุ่มอยู่เสมอ เรียกว่า อาสวะ ก็ได้ มี ๔ อย่าง คือ กาม ได้แก่ ความติดใจรักใคร่อยู่ในกามคุณ ภพ ได้แก่ ความติดอยู่ในภพ ความอยากเป็นโน่นเป็นนี่ ทิณฺณ ได้แก่ ความเห็นผิด ความหัวดื้อหัวรั้น อวิชชา ได้แก่ ความไม่รู้จริง ความลุ่มหลงมัวเมา การปฏิบัติของทั้งสองสำนัก ผู้วิจัย พบว่ามีประเด็นที่น่าสนใจ คือ การปฏิบัติที่เหมือนกันของทั้งสองสำนัก คือ ต้องการขจัดกิเลสเครื่องเศร้าหมองต่าง ๆ ให้เบาลง เพื่อการอยู่ร่วมกันโดยสันติ ต่างกันที่วิธีการสอน ซึ่งเป็นแบบเฉพาะของทั้งสองสำนัก การสอนพระกรรมฐานของทั้งสองสำนักนี้ ถึงจะมีอุปายซึ่งจัดแบบแผนเฉพาะสำนักแล้ว ก็ต้องไม่ผิดไปจากธรรมวินัยที่พระพุทธองค์ทรงบัญญัติไว้

๗ สรุป

๑) จุดมุ่งหมายของแนวคิดในการปฏิบัติพระกัมมัฏฐาน วัดจุฬารามวรวิหารนั้น มีจุดมุ่งหมายเพื่อชำระจิตของผู้ปฏิบัติให้บริสุทธิ์สะอาดหมดจดจนกระทั่งถึงบรรลุมรรคผลนิพพาน โดยรูปแบบของการปฏิบัติในมหาสติปัฏฐาน คือการเข้าไปเจริญสติในฐานทั้ง ๔ คือ ฐานกาย เรียกกายานุปัสสนา ฐานเวทนา เรียกเวทนานุปัสสนา ฐานจิต เรียกจิตตานุปัสสนา อย่างต่อเนื่องไม่ขาดสาย แม้ในขณะที่พักผ่อนดุจดั่งพระพุทธเจ้า พระอรหันต์ พระอริยสาวกทั้งหลายได้ทรงประสบพบเห็นมาแล้ว ผู้ปฏิบัติอาจจะบรรลุมรรคญาณผลญาณในระยะของการเจริญวิปัสสนากรรมฐานเพียง ๑ เดือน ๒๐ วัน หรือ ๑๕ วันเท่านั้น สำหรับบุคคลผู้มีบาปมีแก่กล้าก็อาจจะบรรลุมรรคเหล่านี้แม้ภายใน ๗ วัน

๒) จุดมุ่งหมายของแนวคิดในสวนโมกขพลาราม ท่านพุทธทาสภิกขุยึดคติที่ว่าเป็นอย่างต่ำ มุ่งกระทำอย่างสูง โดยชีวิตประจำวันของท่านพุทธทาสภิกขุเป็นไปอย่างสันโดษและสมณะสำหรับวัตถุสิ่งของภายนอก ท่านพุทธทาสภิกขุจะพึงพากย์แต่เพียงวัตถุสิ่งของที่ทำให้ชีวิตดำรงอยู่ต่อไปได้ และวัตถุสิ่งของที่จำเป็นในการเผยแพร่ธรรมะเท่านั้น โดยไม่พึงพาวัตถุสิ่งของฟุ้งเฟ้ออันใดที่เกินจำเป็นเลย เรียกได้ว่ามีความเป็นอยู่อย่างต่ำที่สุด หากแต่การกระทำในความเป็นอยู่นั้นเป็นการกระทำอย่างสูง นั่นคือเป็นการกระทำเพื่อศึกษา ปฏิบัติ และเผยแพร่พระพุทธศาสนา การศึกษาและปฏิบัติเป็นการนำไปสู่มรรคผล และนิพพาน ซึ่งเป็นที่สุดแห่งการบรรลุ ส่วนการเผยแพร่นั้นเป็นการกระทำเพื่อนำกระแสธรรมอันบริสุทธิ์ให้อาบหล่อไหลรินรดคนทั้งโลก และทุกโลก เป็นการชี้ทางสว่างให้เพื่อนมนุษย์ ให้บรรลุถึงที่สูงคือนิพพาน ก็จะทำให้มนุษย์เรานั้นได้ลดการเบียดเบียนตนเอง และลดการทำร้ายผู้อื่น จะก่อให้เกิดทั้งสันติสุขและสันติภาพ การปฏิบัติในอานาปานสติ นั้น มีจุดประสงค์เพื่อฝึกสติ ให้อยู่กับกาย โดยอาศัยการภาวนาโดยกำหนดนับลมหายใจ เข้าออกเป็นอารมณ์

หลักอานาปานสติที่ปฏิบัติในสวนโมกขเมื่อ ทำให้มากแล้วจึงทำให้สติปัฏฐาน ๔ บริบูรณ์ได้ คือ เมื่อหายใจเข้ายาวก็รู้ชัดว่า เราหายใจเข้ายาว เมื่อหายใจออกยาวก็รู้ชัดว่า เราหายใจออกยาว เมื่อหายใจเข้าสั้นก็รู้ชัดว่า เราหายใจเข้าสั้น เมื่อหายใจออกสั้นก็รู้ชัดว่า เราหายใจออกสั้น รู้ว่า เรา

^{๙๘} ดูรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๕/๕๔๔

กำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจเข้ารู้ว่า เรารู้กองลมทั้งปวง หายใจออกรู้ว่า เราระงับกายสังขาร หายใจเข้ารู้ว่า เราระงับกายสังขาร หายใจออก พิจารณาเห็นกายในกาย มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติก็จะสามารถ กำหนดอภิชฌาและโหมนัสในโลกได้ กล่าวลมหายใจเข้า ลมหายใจออกนี้ว่าเป็นกายชนิดหนึ่งในบรรดากายทั้งหลาย จัดในฐานะกายอนุปัสสา มีความเพียรต่อเนื่อง มีสัมปชัญญะ มีสติ สามารถกำหนดอภิชฌาและโหมนัสที่มีอยู่ให้เบาบางได้

หลักมหาสติปัฏฐานใน วัฏฏะเตาอุทธรณฐานเป็นการปฏิบัติแบบพม่า คือ พอง ยุบ ดังนั้น และการฟังลำดับญาณตามคัมภีร์วิสุทธิมรรค ใช้แบบอย่างของสำนักสืมหาสยาดอซึ่งบรรยายโดยท่าน สืมหาสยาดอ การบรรยายเป็นภาษาพม่า และจะมีผู้แปลเป็นภาษาไทย เพื่อความเข้าใจในการ ปฏิบัติธรรม ดังนั้น ผู้ที่เข้าฟังลำดับญาณนั้น ต้องปฏิบัติตลอดเวลา และมีสภาวะธรรมตรงตามที่ ทางสำนักกำหนดไว้ ในการปฏิบัติ ในสติปัฏฐานนี้ไม่เป็นการลำบากเฉพาะผู้ที่มีศรัทธา และมีจิตใจ ที่มั่นคง ก็ย่อมสำเร็จประโยชน์ คือความสงบเย็น ความหลุดพ้นจากกองทุกข์ทั้งปวงเพราะเห็น ความเป็นจริงที่เกิดขึ้น มีปัญหาพิจารณา ว่าสิ่งไหนควรทำก่อน สิ่งไหนควรทำหลัง สิ่งนี้สิ่งนี้ไม่ดี ดังนั้น ผู้ที่ปฏิบัติสติปัฏฐานจึงเป็นผู้ที่ไม่หลง มีปัญญา คือญาณในการหยั่งรู้เหตุ

การหยั่งรู้ ว่าวิญญานนี้ย่อมหมุนกลับมาจากนามรูปเท่านั้น สัตว์โลกจึงเกิดบ้างแก่บ้าง ตายบ้าง นั้น คือ การพิจารณาด้วยปัญญาระยะปฏิบัติในสติปัฏฐานจะเห็นด้วยตาคือปัญญาว่า เพราะนามรูปเป็นปัจจัยวิญญานจึงมี เพราะวิญญานเป็นปัจจัยนามรูปจึงมี เพราะนามรูปเป็น ปัจจัยสฬายตนะจึงมี เพราะสฬายตนะเป็นปัจจัยผัสสะจึงมี เพราะผัสสะเป็นปัจจัยเวทนาจึงมี เพราะเวทนาเป็นปัจจัยตัณหาจึงมี เพราะตัณหาเป็นปัจจัยอุปาทานจึงมี เพราะอุปาทานเป็นปัจจัย ภพจึงมี เพราะภพเป็นปัจจัยชาติจึงมี เพราะชาติเป็นปัจจัยชรา มรณะ โสกะความโศก ปริเทวะ ความคร่ำครวญ ทุกข์ความทุกข์กายโหมนัส ความทุกข์ใจ และ อุปายาสความคับแค้นใจจึงมี ความ เกิดขึ้นแห่งกองทุกข์ทั้งมวลนี้มิได้ หรือเรียกว่าหลักอิตถีปปปัจจัยตา

สำนักสวณโมกข กำหนดให้สังเกตสิ่งเหล่านี้ การเกิดดับนี้ ผู้ปฏิบัติสามารถตามรู้ตาม เห็นด้วยตาคือปัญญาเมื่อมีสติ สมาธิที่เกิดจากการพิจารณาอยู่เนื่อง ๆ สภาวะธรรมที่เป็นจริงจะ ปรากฏชัดขึ้น เป็นลำดับดังที่องค์สัมมาสัมพุทธเจ้า ทรงแสดงไว้ มีหลักฐานปรากฏชัดจนถึงปัจจุบันนี้ สำนักสวณโมกขนั้น ท่านพุทธทาส มองว่า จะทำอะไรให้ผู้สนใจปฏิบัติเข้าใจง่ายเพื่อที่จะขยาย ผลในการสอนให้แพร่หลายออกไป ด้วยความคิดนี้ท่านพุทธทาสจึงประยุกต์โดยใช้ภาษาที่เข้าใจง่าย แต่คงความหมายเดิมเอาไว้ ท่านจึงแต่งหนังสือไว้หลายเล่มที่ใช้ภาษาที่ผู้อ่านเข้าใจได้โดยง่าย

สำนักญะเตาอุทธรณฐานนั้น ท่านสยาดอ ภัททันตวิโรจนะ ท่านมุ่งประเด็นที่การให้เห็น กับตัวเองในหลักธรรมขององค์สัมมาสัมพุทธเจ้า โดยวิธีแนะนำให้ปฏิบัติ และให้ไปลองปฏิบัติ จนกระทั่งผู้ปฏิบัติได้เห็นธรรมด้วยตนเอง จึงมีศรัทธาที่จะปฏิบัติต่อ แนวคิดที่ท่านแต่งหนังสือไว้เป็น ๒ รูปแบบคือ เป็นแนวทางในการปฏิบัติอย่างหนึ่ง ใช้เป็นคู่มือในการสอนอย่างหนึ่ง การเรียนพระ กัมมัฏฐานในสำนักของญะเตาอุทธรณฐานนั้น เป็นสิ่งที่ไม่ง่ายเกินไป การเข้าไปศึกษาเพราะมีการ ตรวจสอบ กัมมัฏฐาน หรือเรียกกันว่าสอบอาธรรณ ในทุกครั้งก็จะได้นำคำแนะนำในการปฏิบัติครั้งต่อไป

การปฏิบัติในมหาสติปัฏฐานในสำนักงุญเตาอุ คือการตั้งสติกำหนดพิจารณากาย คือ การกำหนดพิจารณา ๖ ประการคือ อานาปานบรรพ การกำหนดพิจารณาลมหายใจเข้าออก(อานาปานสติ) อิริยาบถบรรพ การกำหนดพิจารณาอิริยาบถของกาย เช่น ยืน เดิน นั่ง นอน เป็นต้น สัมปชัญญะบรรพ การกำหนดพิจารณารู้ตัวในความเคลื่อนไหว เช่น ก้าวไป ก้าวมา หยียด แขน หยียดขา การมีสติกำกับรู้เท่าทันเวทนา ขณะปฏิบัติธรรม เช่น สุข ทุกข์ ไม่สุขไม่ทุกข์ จะรู้ด้วยปัญญาว่าสิ่งเหล่านี้ บังคับไม่ได้ เป็นไปตามธรรมชาติ สักว่ามี ว่าเป็นเท่านั้น หาแก่นสารไม่ได้เลย

การมีสติ ในการปฏิบัติในสำนักงุญเตาอุคือ พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ และมีความเพียร มีสัมปชัญญะมีสติ ผู้มีสัมปชัญญะ คือทำความรู้สึกตัวในการก้าวไป การถอยกลับ ทำความรู้สึกตัวในการแลดูการเหยียดดู ทำความรู้สึกตัวในการคู้เข้า การเหยียดออกทำความรู้สึกตัวในการ ทำความรู้สึกตัวในการฉัน การตี้ม การเคี้ยว การลิ้มทำความรู้สึกตัวในการถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะทำความรู้สึกตัวในการเดิน การยืน การนั่ง การนอน การตื่น การพูด การนิ่ง มีสัมปชัญญะ มีสติสัมปชัญญะอยู่ ทุกเมื่อ