

การศึกษาเปรียบเทียบรูปแบบ
การพัฒนาจิตของกรรมฐาน
5 สายในสังคมไทย

**A Comparative study on Patterns of
Mind Development of Five Meditation
Lineages in Thai Society**

พระมหาวุฒิชัย วุฑฺฒิชโย

Phrama Wutthichai WUTTHICHAYO

คณบดีคณะพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมกายแคลิฟอร์เนีย

Dean of Buddhist studies Faculty, Dhammakaya Open University, California

ตอบรับบทความ (Received) : 21 ม.ค. 2563

รับบทความตีพิมพ์ (Accepted) : 09 ก.พ. 2563

เริ่มแก้ไขบทความ (Revised) : 21 ม.ค. 2563

เผยแพร่ออนไลน์ (Available Online) : 30 มี.ค. 2563

การศึกษาเปรียบเทียบรูปแบบการพัฒนาจิต ของกรรมฐาน 5 สายในสังคมไทย*

พระมหาวุฒิชัย วุฑฺฒิชโย

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 3 ข้อ คือ 1) ศึกษาแนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการพัฒนาจิตในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท 2) ศึกษารูปแบบการพัฒนาจิตของกรรมฐาน 5 สายในสังคมไทย และ 3) เปรียบเทียบรูปแบบการพัฒนาจิตของกรรมฐาน 5 สายในสังคมไทย เป็นการวิจัยเชิงเอกสารจากพระไตรปิฎก คัมภีร์วิสุทธิมรรค และหนังสือด้านการปฏิบัติของ 5 สาย ผลการวิจัยพบว่า

ในพระไตรปิฎกมีการอธิบายหลักการพัฒนาจิตในรูปของกระบวนการที่เป็นไปตามระบบศีล สมาธิ ปัญญา มีวิธีการปฏิบัติอย่างเป็นขั้นตอนปรากฏอยู่ในอานาปานสติสูตร และสติปัฏฐานสูตร เป็นการปฏิบัติแบบวิถีนักบวช นอกจากนี้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคปรากฏการอธิบายขั้นตอนในการปฏิบัติตามระบบศีล สมาธิ ปัญญา มีวิธีการเจริญสมาธิด้วยกรรมฐาน 40 วิธี ตลอดจนการเจริญวิปัสสนาตามหลักญาณ 16 ซึ่งเป็นการปฏิบัติแบบเข้มตามแบบแผน การปฏิบัติในพระไตรปิฎกและวิสุทธิมรรคต่างก็มีเป้าหมายเพื่อการบรรลุมรรค ผล และนิพพาน

จากการศึกษารูปแบบการพัฒนาคติของกรรมฐาน 5 สายในสังคมไทย พบว่า 1) สายพุทโธ ใช้วิธีการภาวนาในระดับสมถะและพิจารณาธาตุขันธ์ในระดับวิปัสสนา เป็นการปฏิบัติแบบเข้ม 2) สายอานาปานสติใช้หลักอานาปานสติ 16 ขั้น เป็นการปฏิบัติแบบพื้นฐานและแบบเข้ม 3) สายพองหนอ-ยุบหนอ ใช้หลักสติปัฏฐาน เน้นดูอาการพองยุบของท้อง เป็นการปฏิบัติแบบเข้มอย่างมีแบบแผน 4) สายรูปนามใช้หลักสติปัฏฐานเน้นอริยาบถ 4 เป็นการปฏิบัติแบบเข้ม และ 5) สายสัมมาอะระหัง ใช้นิมิตและคำภาวนา เป็นการปฏิบัติแบบทั่วไปและแบบเข้ม

รูปแบบการพัฒนาคติของกรรมฐานทั้ง 5 สายต่างมีต้นกำเนิดในพุทธศตวรรษที่ 25 มีรูปแบบการปฏิบัติที่สอดคล้องกับหลักปฏิบัติในคัมภีร์ และมุ่งเป้าหมายไปสู่การบรรลุธรรมผลนิพพานเช่นเดียวกัน โดยมีความแตกต่างกันเพียงเทคนิควิธีการปฏิบัติ ข้อวัตร วิธีการสอน และวิธีการวัดผล บางประการเท่านั้น

คำสำคัญ : รูปแบบ การพัฒนาคติ กรรมฐาน 5 สาย สังคมไทย

* บทความนี้เป็นส่วนหนึ่งของข้อค้นพบจากงานดุษฎีนิพนธ์เรื่อง “รูปแบบการพัฒนาคติของสำนักกรรมฐานในสังคมไทย” บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย 2562 โดยบทความนี้ได้นำเสนอเฉพาะเกี่ยวกับประเด็นการเปรียบเทียบของกรรมฐาน 5 สาย

A Comparative study on Patterns of Mind Development of Five Meditation Lineages in Thai Society

Phramaha Wutthichai WUTTHICHAYO

Abstract

This research has three objectives: (1) to study the principles of mind development according to the texts of the Theravāda Buddhist scriptures, (2) to study mind development in five meditation lineages in Thai society, and (3) to compare the patterns of mind development in five meditation lineages Thai society. This research was conducted through the use of a documentary from the Theravāda Tipiṭaka, *Visuddhimagga*, and books about meditation from five meditation lineages.

In the research, it was found that the principles of mind development found in the Theravāda Tipiṭaka are systematically described with the threefold training: morality, concentration and wisdom. Therefore, the development of mind is basically referred to at the level and process of practice as appears in *Ānāpānāsi-sutta* and the *Satipatthāna-sutta*, which all ascetics

always follow. In the *Visuddhimagga*, the systematic practices based on morality, concentration and wisdom are also prescribed wherein the practice of forty meditation techniques are mentioned, including sixteen insight meditation practices. Both practices are aimed at the same goal, the attainment of Nirvāṇa.

A study on mind development of these five main lineages in Thai society reveals that: 1) The “Buddho” bhāvanā lineage relies upon the recitation technique with respect to tranquility meditation (samatha) as well as the contemplation of the elements of the body (dhātu) and five aggregates (khandha) with respect to insight meditation (vipassanā). This is an intense practice 2) The Anāpānasati-bhāvanā lineage employs the sixteen steps while practicing the mindfulness of breathing. This technique is applicable to both ordinary practice and extraordinary practice. 3) The “Yoob-nho, pong-nho” bhāvanā lineage utilizes the foundations of mindfulness in observing the inflation and deflation of the abdomen. This technique is both a normative and an intense practice. 4) The Rūpanāma-bhāvanā lineage exerts the foundations of mindfulness in contemplating the materiality and mentality (rūpa-nāma) pertaining to the four main postures (iriyāpata). This is an intense practice. 5) The “Sammā-arahang” bhāvanā lineage mainly employs objects of visualization (nimitta) together with the recitation Buddhist words “Sammā Arahang”. This method is pertinent to both ordinary

and extraordinary practice.

The patterns of mind development in these five meditation lineages were established around the 20th century. These patterns are compatible with the concepts in Buddhist scriptures. Though the goal of all five patterns is to attain Nirvāṇa, there are some aspects of difference in practice technique, activity, teaching and assessment.

Keywords : Patterns, Mind development,
Five Meditation Lineages, Thai Society

บทนำ

การปฏิบัติกรรมฐานเพื่อพัฒนาจิต สืบทอดมาตั้งแต่ครั้งพุทธกาล เรื่อยมาจนกระทั่งถึงปัจจุบัน โดยอาศัยพระภิกษุผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ ตามหลักและวิธีการปฏิบัติที่พระพุทธองค์ได้ทรงให้แนวทางวางไว้ ท่านเหล่านั้นไม่เพียงทำประโยชน์ตนให้เกิดขึ้นเท่านั้น แต่ยังได้บำเพ็ญ ประতিประโยชน์ ด้วยการนำธรรมะที่ตนได้รู้เห็นและเข้าถึง นำมาถ่ายทอด แก่พุทธบริษัทให้เกิดผลแห่งการปฏิบัติตามไปด้วย และเพื่อดำรงรักษา หลักปฏิบัติที่ครูบาอาจารย์ หรือตนเองได้ปฏิบัติไว้แล้วไม่ให้สูญหายไป จึงได้มีการสั่งสอนและแนะแนวการปฏิบัติ และทำให้เกิดเป็นรูปแบบวิธีการ ปฏิบัติตามแนวทางต่างๆ ขึ้น ซึ่งในปัจจุบัน ได้มีการแบ่งสายแห่ง การปฏิบัติในประเทศไทย เป็น 5 สาย คือ พุทโธ อานาปานสติ ยุบหนอ- พองหนอ รูปนาม และสัมมาอะระหัง¹ หรือที่วริยา ชินวรรโณ และคณะ ได้จัดแบ่งการปฏิบัติในประเทศไทยเป็น 5 สายอีกแบบหนึ่ง คือ สายอานา ปานสติ สายอุทุดคกรรมฐานอีสาน สายธรรมกาย สายวัดมหาธาตุยุวราช- รังสฤษฎ์ และแบบประยุคติ²

ปัญหาที่สำคัญประการหนึ่งที่เกิดขึ้นในสังคมกับสำนักกรรมฐาน คือ การระบุว่าสำนักนี้สอนวิปัสสนา สำนักนี้สอนสมถะ สำนักนี้สอน สติปัฏฐาน สำนักนี้ไม่สอนสติปัฏฐาน สิ่งเหล่านี้ล้วนสามารถนำไปสู่การวิพากษ์วิจารณ์การปฏิบัติในแต่ละสำนักได้ว่าสำนักนี้ดีกว่า สูงกว่าอีกสำนักหนึ่ง สำนักนี้สอนถูก สำนักนี้สอนผิด ซึ่งปรากฏการณ์

¹ วัดหลวงพ่อดธรรมกายาราม, *คู่มือปฏิบัติ สมถวิปัสสนากรรมฐาน 5 สาย* (นครปฐม: เพชรเกษม พรินต์ติ้ง, 2553)

² วริยา ชินวรรโณ และคณะ, *สมาธิในพระไตรปิฎก* (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2543).

เหล่านี้สามารถนำไปสู่ความวิวาทกันในเรื่องปฏิบัติ ที่เรียกว่า วิคคาหิกา³ ในหมู่ชาวพุทธขึ้นได้ทั้งที่โดยความเป็นจริงแล้ว อาจเกิดจากตัวผู้ปฏิบัติเอง ยังปฏิบัติได้ไม่ถูกต้องในหลักการ วิธีการของสำนักนั้นๆ หรือวิธีการปฏิบัตินั้นๆ อาจจะไม่เหมาะสมกับจริตอัธยาศัยของตนเอง หรือเป็นการตีความไปจากความเข้าใจ โดยที่ยังไม่ได้เข้าไปศึกษาและปฏิบัติในสำนักนั้นๆ อย่างถ่องแท้ ซึ่งการปฏิบัติในแต่ละสำนักล้วนแต่มีความโดดเด่นในการสอนแตกต่างกันออกไป อันเป็นไปตามจริตอัธยาศัย ทักษะ ความชำนาญ ประสบการณ์ และเวลาการปฏิบัติที่ได้ฝึกฝนมา จนเชี่ยวชาญจากการปฏิบัติของเจ้าสำนักแต่ละท่าน อีกทั้งแต่ละสำนักก็มีแนวทางสายการปฏิบัติที่สืบทอดกันมา และต่างก็มีพัฒนาการ คือ อาจสอนด้วยหลักการเดียวกัน แต่ใช้วิธีการต่างกัน หรือใช้วิธีการเดียวกัน แต่มีการประยุกต์รายละเอียดวิธีการปฏิบัติ และคิดค้นเทคนิควิธีการต่างๆ หรืออาจแนะนำด้วยคำพูดที่อธิบายแตกต่างกัน ซึ่งต่างมีเหตุผลในการใช้วิธีการปฏิบัติแตกต่างกันไปตามเหตุปัจจัยของตนเอง และผู้ปฏิบัติ แต่สาระสำคัญในการสอนการปฏิบัติของแต่ละสำนักที่มีรูปแบบแตกต่างกันไปนั้นแท้ที่จริงแล้วก็ล้วนแต่มีจุดมุ่งหมายในการนำผู้เข้าร่วมปฏิบัติ ให้บรรลุผลแห่งการปฏิบัติในระดับใดระดับหนึ่ง ตั้งแต่ระดับเบื้องต้น คือการได้พบความสุข จนกระทั่งหลุดพ้นจากกิเลสอาสวะ เป็นเป้าหมายเดียวกันทั้งสิ้น

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษารูปแบบการพัฒนาจิตของกรรมฐาน 5 สายหลักในประเทศไทย ซึ่งมีหลักการและวิธีการที่เหมือนและแตกต่างกัน มีข้อดีและข้อเด่นแตกต่างกันออกไป อันนำไปสู่การทำความเข้าใจในหมู่นักปฏิบัติด้วยกัน

³ ส.มหา. 19/1612/525 (บาลี), ส.มหา. 19/01079/589 (ไทย.มจร)

วัตถุประสงค์การวิจัย

- 1) ศึกษาแนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการพัฒนาคติในคัมภีร์พระพุทธานุศาสนานิกายเถรวาท
- 2) ศึกษารูปแบบการพัฒนาคติของกรรมฐาน 5 สายในสังคมไทย
- 3) เปรียบเทียบรูปแบบการพัฒนาคติของกรรมฐาน 5 สายในสังคมไทย

ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) โดยมีขอบเขตในการศึกษาข้อมูล ดังต่อไปนี้

1. ขอบเขตด้านเนื้อหา ได้แก่ การพัฒนาคติตามคัมภีร์ การพัฒนาคติของกรรมฐาน 5 สาย คือ สายพุทโธ สายอานาปานสติ สายพองหนอ-ยุบหนอ สายรูปนาม และสายสัมมาอะระหัง
2. ขอบเขตด้านเอกสาร ได้แก่
 - 2.1 คัมภีร์พระไตรปิฎก ฉบับภาษาบาลีและฉบับแปลเป็นภาษาไทย และอรรถกถาของมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
 - 2.2 คัมภีร์วิสุทธิมรรค ฉบับแปลและเรียบเรียง โดยสมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ)
 - 2.3 เอกสารเกี่ยวกับการปฏิบัติธรรมพัฒนาคติในตำรางานวิจัยของกรรมฐานทั้ง 5 สาย

1. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการพัฒนาจิต ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

การพัฒนาจิตเพื่อมุ่งสู่การสิ้นกิเลส ถือเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนา ซึ่งในคัมภีร์พระไตรปิฎกและวิสุทธิมรรคได้กล่าวถึงหลักการ กระบวนการและวิธีการพัฒนาจิตในลักษณะต่างๆ กันดังนี้

1.1 การพัฒนาจิตในพระไตรปิฎก

ในพระไตรปิฎกได้กล่าวถึงการพัฒนาจิต โดยมีการอธิบายเป็น 2 ลักษณะ คือ ลักษณะของกระบวนการ และลักษณะของวิธีการ

การพัฒนาจิตในแง่กระบวนการ

มีการอธิบายเป็น 4 ลักษณะ คือ

1) อธิบายขั้นตอนวิธีการในการพัฒนาจิตไปตามลำดับเป็นลักษณะของการฝึกปฏิบัติของผู้ที่ประพฤติพรหมจรรย์ในศาสนา มีองค์ประกอบแห่งวิธีการที่ไล่ไปตามลำดับนำไปสู่ผล คือ การละนิวรณ์และบรรลุมาน ปรากฏในคณกโมคคัลลานสูตร⁴ และนำไปสู่ผล คือ การบรรลุวิชา และอัสวักขยญาณ ปรากฏในสามัญญผลสูตร⁵ ซึ่งขั้นตอนของการฝึกปฏิบัติเพื่อพัฒนาจิตในทั้ง 2 พระสูตรนั้นมีลักษณะใกล้เคียงกัน กล่าวโดยสรุป วิธีการที่เป็นขั้นตอนตามที่ปรากฏในพระสูตรทั้ง 2 คือ 1) การถึงพร้อมด้วยศีล 2) การสำรวมอินทรีย์ 3) รู้ประมาณในการบริโภค 4) ปรารภความเพียร 5) มีสติสัมปชัญญะ และ 6) อยู่ในเสนาสนะอันสงบ และจะบรรลุมานและวิมุตติไปตามลำดับ

⁴ ดูรายละเอียดใน ม.อ. 14/74-77/78-83 (ไทย.มจร)

⁵ ดูรายละเอียดใน ที.สี. 9/181-215/60-73 (ไทย.มจร)

2) อธิบายขั้นตอนของกระบวนการธรรมที่ถูกพัฒนาไปตามลำดับ ในอริยาสาธุต อังคุตตรนิกาย ทสกนิบาต⁶ ได้กล่าวถึงวงจรแห่ง เหตุปัจจัยที่เกื้อกูลของธรรม 10 ประการ ซึ่งเป็นการอธิบายถึงเหตุปัจจัย อันเป็นองค์ประกอบภายนอก คือ 1) การได้คบหาสัตบุรุษ 2) ได้ฟังธรรม ซึ่งจะเป็นเหตุปัจจัยนำเข้าสู่กระบวนการพัฒนาจิตภายในตัวบุคคล คือ 3) การได้ศรัทธา 4) มีโยนิโสมนสิการ ต่อจากนั้นจึงเป็นลำดับขั้นของการ ฝึกปฏิบัติเพื่อพัฒนาจิตซึ่งส่งผลให้เกิดลำดับของการพัฒนายิ่งขึ้นไป คือ 5) มีสติสัมปชัญญะ 6) อินทรีย์สังวร 7) มีสุจริต 3 แล้วจึงเข้าสู่ 8) การเจริญสติปัฏฐาน อันส่งผลให้ดำเนินไปตาม 9) โพชฌงค์ และ 10) บรรลุมรรคและนิมิตในที่สุด

3) อธิบายสภาวะของจิตที่ถูกพัฒนาไปตามลำดับ พบในหลาย พระสูตร โดยเป็นการแสดงกระบวนการที่เป็นไปตามระบบของสมาธิ และปัญญา โดยมีจุดเริ่มต้นจากหลายเหตุ เช่น ศีล⁷ การฟังธรรม⁸ เป็นต้น แล้วนำไปสู่สภาวะหรือประสบการณ์ของจิตที่เกิดขึ้นตามลำดับ คือ ปราโมทย์ ปีติ ปัสสัทธิ สุข สมาธิ ยถาภูตญาณทัสสนะ นิพพิทา วิราคะ วิมุตติ โดยในการแสดงนั้นมีทั้งแบบที่อธิบายขั้นตอนการเกิดสมาธิ อย่างเดียว หรืออธิบายไปจนกระทั่งจิตหลุดพ้นจากกิเลส ซึ่งพระพรหม-คุณาภรณ์เรียกกระบวนการนี้ว่าเป็นการเจริญสมาธิแบบธรรมดา พาไปหรือเกิดโดยธรรมชาติ⁹ ซึ่งขั้นตอนการเกิดขึ้นของสมาธิแบบธรรมดา พาไปนี้ จะมีจุดเริ่มต้นของกระบวนการธรรมจากหลายวิธีการ

⁶ ดูรายละเอียดใน อญ.ทสก. 24/61/136 (ไทย.มจร)

⁷ รายละเอียดใน อญ.ทสก. 24/2/3 (ไทย.มจร)

⁸ ดูรายละเอียดใน ที.ปา. 11/355/384-386 (ไทย.มจร)

⁹ พระพรหมคุณาภรณ์, พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยาย, พิมพ์ครั้งที่ 40, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มูลนิธิ, 2557), 395.

4) อธิบายในแง่ของผลคือความบริสุทธิ์ที่พัฒนาขึ้นไปตามลำดับ ซึ่งปรากฏในรทวินิตสูตร พระปุณณมันตานีบุตรได้อธิบายให้พระสารีบุตรทราบถึงเป้าหมายของการประพฤติพรหมจรรย์ เพื่อบรรลุอนุปาทาปรินิพพาน โดยมีเป้าหมายไปตามลำดับ เรียกว่า วิสุทธิ 7 อันแสดงความบริสุทธิ์ 7 ขั้น ที่เป็นเสมือนรถ 7 ผลัดที่นำไปสู่ความหลุดพ้น คือ สีลวิสุทธิ จิตตวิสุทธิ ทิฏฐิวิสุทธิ กังขาวิตรณวิสุทธิ มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ ปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิ ญาณทัสสนวิสุทธิ¹⁰

การพัฒนาจิตในแง่วิธีการปฏิบัติ

1) วิธีการพัฒนาจิตปรากฏโดยชื่อ

ในคัมภีร์อังคุตตรนิกาย เอกนิบาต อปรัจจฉราสังฆาตวรรค ได้แสดงรายชื่อของการปฏิบัติประกอบด้วยการปฏิบัติมาน 4 พรหมวิหาร 4 สติปัฏฐาน 4 สัมมัปปธาน 4 อิทธิบาท 4 อินทรีย์ 5 พละ 5 โพชฌงค์ 7 มรรคมรรค 8 อภิกายตนะ 8 วิโมกข์ 8 กสิณ 10 สัญญา 20 อนุสสติ 10 อินทรีย์ 5 พละ 5 ประกอบด้วยมาน 4 และพรหมวิหาร 4¹¹

ในมหาสกุลทายสูตร พระพุทธเจ้าได้ตรัสบอกแก่อุททยถึงข้อปฏิบัติที่พระองค์ทรงประทานแก่พระสาวกอันเป็นทางให้ถึงความสงบความตรัสรู้ ซึ่งเป็นเหตุให้สาวกของพระองค์ได้บรรลุที่สุดแห่งอภิญญาและบารมี ซึ่งประกอบด้วยโพธิปักขิยธรรม 37 วิโมกข์ 8 อภิกายตนะ 8 กสิณ 10 มาน 4 และวิชา 8 ซึ่งมีหัวข้อปฏิบัติเกือบจะเป็นแบบเดียวกันกับในอังคุตตรนิกาย เอกนิบาต ต่างที่ไม่มีสัญญา 20 และอนุสสติ 10¹²

¹⁰ ดูรายละเอียดใน ม.ม. 12/259/283 (ไทย.มจร)

¹¹ ดูรายละเอียดใน อ.อ.ก. 20/382-562/46-51 (ไทย.มจร)

¹² ดูรายละเอียดใน ม.ม. 13/247-259/291-306 (ไทย.มจร)

2) วิธีการพัฒนาจิตโดยแสดงเป็นระบบขั้นตอน

วิธีการพัฒนาจิตตามที่ปรากฏในพระไตรปิฎกส่วนใหญ่ จะมีเฉพาะชื่อวิธีการ โดยมิได้ระบุนายละเอียดวิธี และขั้นตอนในการปฏิบัติ แต่มีพระสูตรสำคัญ 2 พระสูตรที่ได้อธิบายวิธีการอย่างเป็นระบบ มีขั้นตอนให้รายละเอียดในวิธีการปฏิบัติ และระบุถึงผลคือการนำไปสู่การหมดกิเลสได้ ซึ่งเป็นพระสูตรสำคัญที่นำมาเป็นแนวทางในการปฏิบัติยุคปัจจุบัน กล่าวคือ

(1) สติปัฏฐานสูตร

ซึ่งใจความโดยสังเขปในมหาสติปัฏฐานสูตร¹³ ดังนี้

1. กายานุปัสสนา การพิจารณากายหรือตามดูรู้ทันกาย มีรายละเอียดของวิธีการพิจารณาอีก 6 วิธี ได้แก่ 1) อานาปานสติ 2) กำหนดอริยาบถ 3) สัมปชัญญะ 4) ปฏิกูลมนสิการ 5) ธาตุมนสิการ 6) นวสีวิทิกา

2. เวทนานุปัสสนา การพิจารณารู้เท่าทันเวทนาที่เกิดขึ้น คือ เมื่อเกิดความรู้สึกสุข ทุกข์ หรือเฉยๆ ทั้งที่เป็นชนิดมีอามิส และไม่มีอามิส ก็รู้ชัดตามที่ปรากฏตามสภาวะนั้นๆ

3. จิตตานุปัสสนา การพิจารณารู้เท่าทันจิตตนเอง คือ รู้ว่าจิตของตนในขณะนั้นๆ มีราคะ ไม่มีราคะ มีโทสะ ไม่มีโทสะ มีโมหะ ไม่มีโมหะ พุ่งซ่าน เป็นสมาธิ หลุดพ้น หรือไม่หลุดพ้น เป็นต้น

4. ธัมมานุปัสสนา การพิจารณารู้ทันธรรม คือ 1) นิรวรณ 2) ชันธ 5 3) อายตนะ 4) โพชฌงค์ 5) อริยสัจ

¹³ ดูรายละเอียดใน ที.ม. 10/372-403/301-338 (ไทย.มจร)

(2) อานาปานสติสูตร

สำหรับอานาปานสติพบในพระสูตรต่าง ๆ หลายแห่ง¹⁴ แต่อานาปานสติที่แสดงถึงระบบการปฏิบัติเป็นขั้นตอนและครบถ้วนบริบูรณ์ปรากฏในอานาปานสติสูตร ซึ่งพระพุทธองค์ได้อธิบายขั้นตอนปฏิบัติตั้งแต่เบื้องต้น คือ การพิจารณาลมหายใจเข้าออก จนกระทั่งนำไปสู่การหมดกิเลส¹⁵ และหากเจริญอานาปานสติได้ครบทั้ง 16 ขั้นตอน ก็เป็นอันได้ชื่อว่า เจริญสติปัฏฐานได้บริบูรณ์¹⁶

1.2 การพัฒนาจิตในคัมภีร์วิสุทธิมรรค

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ได้อธิบายกระบวนการพัฒนาจิตเป็น 2 ระดับ คือ ระดับสมาธิ และระดับปัญญา โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ในสมาธินิทเทส คัมภีร์วิสุทธิมรรค¹⁷ ได้กล่าวถึงการเจริญกรรมฐาน 40 ประการที่นำไปสู่การพัฒนาจิตให้เป็นอัปปนาสมาธิ โดยในกระบวนการพัฒนาจิตด้วยกสิณ อันมุ่งไปสู่ฌานจิตตามที่ปรากฏในคัมภีร์วิสุทธิมรรค สามารถเขียนในรูปกระบวนการ และแสดงได้ถึงวิธีการปฏิบัติเพื่อบรรลุถึงแต่ละขั้นได้ดังนี้

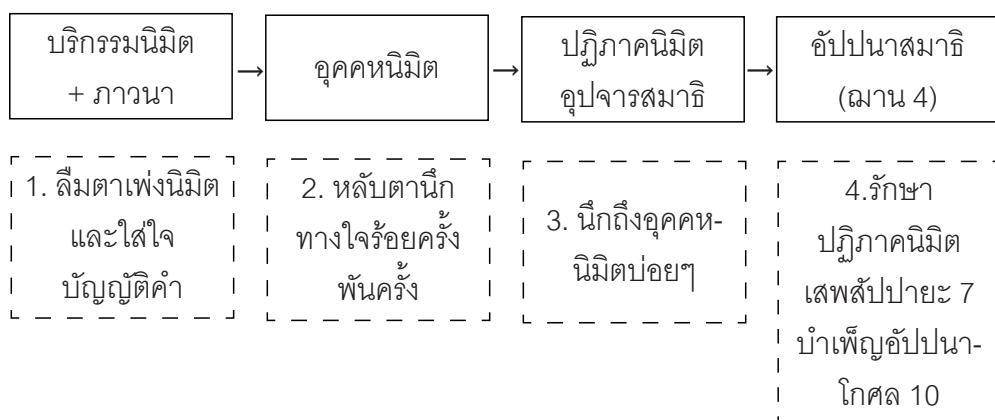
¹⁴ ดูรายละเอียดใน วิ.มหา. 1/165/136-138 (ไทย.มจร), ม.ม.13/121/131-133 (ไทย.มจร)

¹⁵ ดูรายละเอียดใน ม.อ. 14/148-150/178-191 (ไทย.มจร)

¹⁶ ม.อ. 14/149/191 (ไทย.มจร)

¹⁷ พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค 100 ปี สมเด็จพระพุทธปาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ), พิมพ์ครั้งที่ 10 (กรุงเทพมหานคร: บริษัทธนาเพรศ, 2555), 213-243.

แผนภูมิที่ 1 กระบวนการพัฒนาสู่ฌานจิตในคัมภีร์วิสุทธิมรรค



หากพิจารณาดูกระบวนการพัฒนาจิตจนกระทั่งถึงฌานด้วย
กลีณภาวนาตามที่ปรากฏในคัมภีร์วิสุทธิมรรค จะเป็นการอธิบายใน
แง่ของวิธีการปฏิบัติที่ชัดเจน พร้อมกับผลที่เกิดขึ้นไปตามลำดับ
เช่นเดียวกับวิธีการปฏิบัติ 40 วิธีอื่นๆ ซึ่งจะใช้นิมิตและคำภาวนาเป็น
วิธีการในการปฏิบัติ ขณะที่บรรดาพระสูตรต่างๆ นั้น ระบุเพียง
คุณสมบัติที่จะนำไปสู่ผล คือ การละนิวรณ์และบรรลุฌาน โดยมีได้ให้
รายละเอียดของวิธีการพัฒนาการจิตเช่นเดียวกับในคัมภีร์วิสุทธิมรรคนี้
จึงอาจกล่าวได้ว่า ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคได้ขยายความวิธีการปฏิบัติและ
ผลที่ทำให้ผู้ปฏิบัติได้แนวทางชัดเจน โดยเป็นการอธิบายการปฏิบัติระบุ
ถึงการใช้นิมิตและคำภาวนา เป็นวิธีการในการพัฒนาจิต

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค กล่าวถึงแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาไว้เป็น
ระบบ โดยมีขั้นตอน คือ อาศัยการเล่าเรียนและสอบถามในธรรมที่เป็นภูมิ
ของวิปัสสนา อยู่ 6 ประการ คือ ชั้น 5 อายุตนะ 12 ธาตุ 18 อินทรีย์ 22

อริยสัจ 4 และปัจจุสมุปบาท¹⁸ เมื่อได้ศึกษาโดยทางปริยัติ จนแตกฉาน และอาศัยการทำศีลและสมาธิ ให้เกิดขึ้นเป็นฐานแล้ว ก็นำไปสู่ตัวปัญญา ซึ่งเป็นไปตามหลักการที่กล่าวไว้ในวิสุทธิ 7 ตามลำดับ คือ ศีลวิสุทธิ จิตตวิสุทธิ ทิฐิวินิวิสุทธิ กังขาวิตรณวิสุทธิ มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ ปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิ และญาณทัสสนวิสุทธิ การบังเกิดขึ้นของ วิปัสสนาจะเกิดตั้งแต่ทิฐิวินิวิสุทธิ จนถึงญาณทัสสนวิสุทธิ โดยในคัมภีร์ วิสุทธิมรรคได้กล่าวถึงขั้นตอนของการเกิดทิฐิวินิวิสุทธิ ใน 2 เส้นทาง คือ สมถยานิก และวิปัสสนายานิก โดยสมถยานิก เกิดจากการออกจาก ฌาน แล้วพิจารณาองค์ฌานให้ปรากฏโดยความเป็นรูปนาม ให้เห็น สามัญญลักษณะ ส่วนวิปัสสนายานิก ใช้การกำหนดธาตุ 4 ในอาการ 32 ในร่างกายมาเป็นฐาน แล้วพิจารณาแยกแต่ละอาการนั้น ให้เห็น สักแต่ว่าเป็นธาตุอันเกิดขึ้นจากองค์ประกอบหลายๆ ประการมา รวมกัน และให้ปรากฏโดยความเป็นรูปนาม หรือใช้การกำหนดธาตุ 18 หรือขันธ์ 5 ให้เห็นโดยความเป็นนามรูป เมื่อเห็นสิ่งที่ปรากฏใน ร่างกายนี้ตามความเป็นจริงโดยการเป็นนามรูป (ยถาภูตญาณทัสสนะ) ก็จะทำให้เกิดความไม่ลุ่มหลงในนามและรูป ครอบงำสัตตัตถัญญาเสีย เป็นทิฐิวินิวิสุทธิ¹⁹ และหลังจากนั้นจะเป็นไปตามขั้นตอนของโสฬสญาณ ซึ่งในวิสุทธิมรรคนี้ได้อธิบายถึงรายละเอียดของสภาวะต่างๆ ที่ปรากฏชัด เกี่ยวกับความเป็นจริงของกายและจิต ในขณะที่ในพระไตรปิฎก รวมถึง อรรถกถา มิได้กล่าวถึงรายละเอียดเช่นนี้ไว้

¹⁸ เรื่องเดียวกัน, 720.

¹⁹ เรื่องเดียวกัน, 978-980.

2. รูปแบบการพัฒนาคติของกรรมฐาน 5 สายในสังคมไทย

การปฏิบัติธรรมในประเทศไทยในปัจจุบัน สามารถแบ่งออกเป็น 5 สายกรรมฐานซึ่งมีความแพร่หลาย อันได้แก่ สายพุทโธ สายอานาปานสติ สายพองหนอ-ยุบหนอ สายรูปนาม และสายสัมมาอะระหัง โดยในแต่ละสายมีรูปแบบในการปฏิบัติพัฒนาคติ ดังต่อไปนี้

1. การปฏิบัติสายพุทโธ หรือที่รู้จักกันว่าเป็นแนวปฏิบัติของ พระป่า ที่อาศัยการปฏิบัติจุดดิ่งที่มุ่งขัดเกลากิเลส เพื่อหาทางพ้นทุกข์ เรียกว่า เป็นพระกรรมฐาน²⁰ การปฏิบัติสายนี้แพร่หลายในหมู่พระภิกษุ ซึ่งได้รับการยกย่องและมีชื่อเสียง ปากฎอยู่ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จึงมีการเรียกสายพุทโธนี้ว่า สายจุดดิ่งกรรมฐานอีสาน²¹ หรือหากเรียกตามชื่อของพระอาจารย์ที่เป็นต้นกำเนิดที่ทำให้รูปแบบการปฏิบัติสายนี้แพร่หลาย ก็จะใช้คำว่า เป็นสายของหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต²² มีวิธีการในการฝึกด้วยการกำหนดลมหายใจคู่กับคำภาวนาพุทโธในขั้นสมาธิ และมีการกำหนดแยกธาตุขันธ์ในขั้นวิปัสสนา ใช้รูปแบบการเดินจงกรมและนั่งสมาธิ โดยมีเป้าหมายมุ่งปฏิบัติเพื่อหมดกิเลส โดยจะเน้นเป็นการสอนพระภิกษุ ซึ่งจะปฏิบัติตามวัตร 14 ประการ เน้นจุดดิ่งควัตร เพื่อการทรมานกิเลส อยู่ในสภาพแวดล้อมที่เป็นธรรมชาติตัดขาดจากทางโลก โดยใช้วิธีการสอนแบบแนะนำให้ตรงจิต และไปปฏิบัติด้วยตนเอง

²⁰ พระมหาบัว ญาณสัมปันโน, ปฏิปทาของพระจุดดิ่งกรรมฐาน สายท่านหลวงปู่มั่น ภูริทัตตะ (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สุภา, 2551), 39.

²¹ วริยา ชินวโรธ และคณะ, สมาธิในพระไตรปิฎก วิวัฒนาการการตีความคำสอนเรื่องสมาธิในพระพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาทในประเทศไทย, พิมพ์ครั้งที่ 1 (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2543), 185.

²² เรื่องเดียวกัน, 87.

2. การปฏิบัติพัฒนาจิตของสายอานาปานสติของพระธรรมโกศาจารย์ หรือหลวงพ่อฟุทธทาส เรียกว่า อานาปานสติภาวนาแนวสวนโมกข์ หรือบ้างก็เรียกว่า แนวพุทธทาสภิกขุ การปฏิบัตินี้เริ่มจากการที่หลวงพ่อฟุทธทาสได้นำอานาปานสติสูตร ตามที่ปรากฏในมัชฌิมนิกาย มาทดลองปฏิบัติด้วยตนเอง และนำมาอธิบายขยายความสู่ภาคปฏิบัติ โดยหลวงพ่อฟุทธทาสกล่าวว่า อานาปานสติสูตร ตามที่ปรากฏในมัชฌิมนิกายนี้ เป็นอานาปานสติสมบูรณแบบ ที่นำไปสู่บรมธรรม หรือการพ้นทุกข์ได้ตลอดสาย²³ คือ ให้แนวทางตั้งแต่แรกกระทำจนกระทั่งบรรลุมรรคผลนิพพาน มีหลักปฏิบัติคือ การเจริญสมาธิตามหลักอานาปานสติ 16 ขั้น และได้ให้เทคนิคการปฏิบัติแบบวิปัสสนาลัดสั้น ที่เน้นการปฏิบัติเพื่อนำมาดับทุกข์ในชีวิตประจำวัน โดยมีรูปแบบการปฏิบัติใช้ทั้งการเดินจงกรม นั่งสมาธิ และการทำงาน ซึ่งถือเป็นการปฏิบัติธรรม และเน้นการมีวิถีชีวิตที่อยู่อย่างต่ำ ทำอย่างสูง คือใกล้ชิดธรรมชาติและห่างจากวัตถุนิยม โดยการสอนด้วยการบรรยายเป็นหลัก เพื่อให้ไปปฏิบัติเอง และให้รู้ผลแห่งการปฏิบัติด้วยตนเอง

3. การปฏิบัติสายพองหนอ-ยุบหนอ เป็นที่รู้จักกันดีในประเทศไทย ในฐานะเป็นแนวปฏิบัติของวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ ซึ่งการปฏิบัติแพร่หลายจากการนำของพระธรรมธีรราชฆาโมณี (พระมหาโชดก ญาณสิริ) ซึ่งได้ไปศึกษาและปฏิบัติกับพระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) ณ ประเทศเมียนมา โดยปฏิบัติตามหลักวิปัสสนาวงศ์ที่สืบทอดกันมา อันมีหลักปฏิบัติด้วยการเจริญสติปัฏฐาน ที่เน้นอารมณ์หลัก คือ การกำหนดพองยุบของท้องในเวลาปฏิบัติ และกำหนดรู้เท่าทันทุกอารมณ์ที่ผ่านมาทางอายตนะ ใช้รูปแบบการเดินจงกรม 6 ระยะ

²³ พุทธทาสภิกขุ, อานาปานสติสมบูรณแบบ, พิมพ์ครั้งที่ 9 (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, 2535), 5.

การนั่งสมาธิ และการกำหนดอิริยาบถย่อยที่เป็นไปตามลำดับขั้น เน้นการฝึกเข้มข้นตามขั้นตอนอย่างต่อเนื่องในสถานที่ปฏิบัติ มีจุดมุ่งหมายให้บรรลุวิปัสสนาญาณ และหมดกิเลสในที่สุด โดยมีการสอบอารมณ์รายบุคคล

4. การปฏิบัติสายรูปนาม เป็นที่รู้จักในประเทศไทยโดยการสอนของอาจารย์แนบ มหานีรานนท์ ซึ่งเป็นศิษย์เอกของท่านภักทันตะวิลาสะ ภิกษุชาวเมียนมา ซึ่งได้เดินทางมาเข้ามาสอนวิปัสสนากรรมฐานในประเทศไทย ตามประวัติเล่าว่า ท่านอาจารย์ภักทันตะ เป็นผู้แตกฉานทั้งพระไตรปิฎก อรรถกถาและฎีกา จากการเข้าศึกษาหลักสูตรพระบาลีพระไตรปิฎกของคณะสงฆ์เมียนมา และได้ออกแสวงหาอาจารย์สอนวิปัสสนา และได้ไปศึกษาความรู้การปฏิบัตินี้มาจากโยม ชื่อ อุจันตุน ซึ่งเป็นศิษย์ของอาจารย์มินกุนสยาตอ ซึ่งได้ค้นพบการปฏิบัติจากการเข้าถ้ำเก็บตัวปฏิบัติตามสติปัฏฐานถึง 10 ปีจนเข้าใจ และท่านวิลาสะ ก็ได้ไปศึกษาต่อจากฆราวาสท่านนี้ 4 เดือน จนกระทั่งเกิดเห็นหนทางจริงแห่งยถาภูตญาณ²⁴ มีหลักปฏิบัติ คือ การฝึกสติปัฏฐานเน้นอิริยาบถ 4 เพื่อกำหนดรูปรูปนามปัจจุบัน มุ่งให้รู้ความจริงเกี่ยวกับรูปรูปนาม รู้เท่าทันกิเลสที่เกิดขึ้น โดยไม่มีรูปแบบปฏิบัติ และไม่มีการสอบอารมณ์

5. การปฏิบัติสายสัมมาอะระหัง หรือที่รู้จักกันว่าเป็นแนวการปฏิบัติของพระมงคลเทพมุนี (หลวงพ่อดัดปากน้ำภาษีเจริญ) หรือที่เรียกว่าการปฏิบัติตามแนววิชชาธรรมกาย ซึ่งเกิดจากการค้นคว้าปฏิบัติอย่างเอาชีวิตเป็นเดิมพัน มีหลักปฏิบัติ คือ การกำหนดบริกรรมนิมิตเป็นดวงแก้ว บริกรรมภาวนาว่าสัมมาอะระหัง และเอาใจไว้ศูนย์กลางกาย ใช้การนั่งสมาธิ และการฝึกในทุกอิริยาบถ มุ่งให้ปฏิบัติได้เข้าถึงพระธรรมกายภายใน แล้วจึงไปเจริญวิปัสสนา รูปแบบการสอน

²⁴ แนบ มหานีรานนท์, แนวแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนา วิสุทธิ 7, พิมพ์ครั้งที่ 5 (กรุงเทพมหานคร: บริษัทเคสดีไทย จำกัด, 2548), 17, ภาคผนวก.

เป็นการแสดงธรรมเทศนา แนะนำการปฏิบัติแล้วไปปฏิบัติด้วยตนเอง ส่วนท่านที่มีผลการปฏิบัติที่ดี ก็จะเข้าหลักสูตรปฏิบัติแบบเข้มเพื่อการบรรลุมรรคผลนิพพาน และดับทุกข์ให้กับตนเองและผู้อื่น

3. วิเคราะห์เปรียบเทียบรูปแบบการพัฒนาจิต ของกรรมฐาน 5 สายในสังคมไทย

จากการศึกษาเปรียบเทียบรูปแบบการปฏิบัติธรรมของ 5 สายหลักที่มีอยู่ในประเทศไทย ทำให้สามารถวิเคราะห์ข้อเปรียบเทียบได้ดังต่อไปนี้

3.1 เปรียบเทียบความเป็นมาของสายการปฏิบัติ

การปฏิบัติในแต่ละสายปฏิบัติล้วนมีประวัติการปฏิบัติที่สืบเนื่องกันมา โดยอาจแบ่งการปฏิบัติทั้ง 5 สายตามแหล่งกำเนิดได้เป็น 2 แหล่ง คือ ประเทศไทยและประเทศเมียนมา โดยในประเทศเมียนมา มีการกล่าวถึงวิปัสสนาวงศ์ คือการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่สืบทอดมาแต่พระโมคคัลลีบุตรติสสเถระ สำหรับในประเทศไทยมีการกล่าวถึงกรรมฐานแบบโบราณซึ่งสืบทอดมาแต่พระราहुลเถระเจ้า ในหลักฐานทางเอกสารของทั้ง 2 สายสืบทอดนั้น ต่างก็ได้กล่าวอธิบายถึงการส่งต่อกรรมฐาน จากอดีตมาถึงปัจจุบันว่า ผ่านพระมหาเถรานุเถระมาหลายชั่วอายุคน จนกระทั่งในพุทธศตวรรษที่ 25 ที่มีบรรดาเจ้าสำนักที่ตั้งใจปฏิบัติจริงจนเกิดผล และนำมาเผยแพร่การปฏิบัติต่อจนเป็นที่แพร่หลาย จึงเป็นที่มาของการพัฒนาจิตของสำนักกรรมฐาน 5 สายหลักที่ปรากฏในสังคมไทย ดังปรากฏช่วงเวลาที่เกิด ที่มา และแหล่งกำเนิดที่มีความสัมพันธ์กัน ดังต่อไปนี้

ตารางที่ 1 ประวัติสายกรรมฐาน 5 สายหลักในสังคมไทย

สายกรรมฐาน	ปี พ.ศ. ที่เผยแพร่ในไทย	ที่มาของ แนวปฏิบัติ	แหล่งกำเนิด
พุทโธ	2458	กรรมฐานแบบ โบราณ	ประเทศไทย
สัมมาอะระหัง	2460		
อานาปานสติ	2477	พระไตรปิฎก	
รูปนาม	2483	วิปัสสนาวงศ์	ประเทศเมียนมา
พองหนอ-ยุบหนอ	2495		

หากพิจารณาจากประวัติความเป็นมาของการปฏิบัติ 5 สายนั้น ตามแหล่งกำเนิด 2 สายสืบทอดนั้น สายที่เกิดในประเทศไทย ได้แก่ สายพุทโธ สายสัมมาอะระหัง และสายอานาปานสติ โดยสายพุทโธ และสายสัมมาอะระหัง มีต้นเค้าว่ามีแนวปฏิบัติจากกรรมฐานแบบโบราณที่มีลักษณะของการเจริญสมณะแล้วต่อด้วยวิปัสสนา ในขณะที่สายอานาปานสติ เป็นการปฏิบัติที่ยึดตามแนวพระไตรปิฎก โดยเป็นการศึกษาปริยัติและนำสู่การปฏิบัติ สายที่เกิดจากประเทศเมียนมา และเข้ามามีอิทธิพลในประเทศไทย คือ สายพองหนอ-ยุบหนอ และสายรูปนาม ซึ่งมีลักษณะของการปฏิบัติตามหลักวิปัสสนา โดยช่วงเวลาของการเริ่มต้นเผยแพร่แนวทางการปฏิบัติของแต่ละสายในประเทศไทยนั้น พบว่ามีในช่วงที่ไม่ต่างกัน คือ เกิดขึ้นในช่วงตั้งแต่ปีพุทธศักราช 2450 เป็นต้นมา อาจกล่าวได้ว่าการปฏิบัติธรรมทั้ง 5 สายที่มีความแพร่หลายในประเทศไทยในปัจจุบัน มีจุดกำเนิดในช่วงศตวรรษเดียวกัน

3.2 เปรียบเทียบคุณสมบัติของผู้ให้กำเนิดสายการปฏิบัติ

การปฏิบัติในแต่ละสายที่ปรากฏโดดเด่นขึ้นมา ล้วนอาศัยครูบาอาจารย์ต้นสายที่มีความตั้งใจในการปฏิบัติ

สายพุทโธ มีต้นกำเนิดการปฏิบัติที่แพร่หลายจากหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต ซึ่งได้บรรพชาอุปสมบทตั้งแต่เยาว์วัย ได้เลือกเส้นทางการเป็นพระภิกษุในธรรมยุติกนิกาย ซึ่งมีความเคร่งครัดในด้านการปฏิบัติ อยู่จุดศั ทานมีเป้าหมายในการปฏิบัติเพื่อบรรลุผลตามคำสอนของพระพุทธเจ้า ท่านเป็นผู้ที่ศิษย์กล่าวถึงด้านคุณธรรม คุณนิเศษว่าสามารถรู้วาระจิต และดักใจลูกศิษย์ได้ อีกทั้งเป็นผู้ที่มีความสามารถในการสอน ได้ตรงจริตของศิษย์

สายพองหนอ-ยุบหนอ มีพระโสภณมหาเถระ คือ ที่รู้จักกันดีคือ มหาสีสยาตอ เป็นผู้ที่ยังบรรพชาตั้งแต่เยาว์วัย อีกทั้งยังได้รับการศึกษาในภาคปริยัติจนแตกฉาน และได้เข้ารับการปฏิบัติวิปัสสนาที่ถ่ายทอดมาจากครูบาอาจารย์ โดยยืนยันว่าการปฏิบัติเพื่อไปสู่การบรรลุผลนิพพานนั้นมีอยู่จริง และเข้าถึงได้จริงในปัจจุบัน ท่านเป็นผู้ที่เผยแพร่แนวการปฏิบัติ โดยการจัดอบรมวิปัสสนากรรมฐานเป็นรูปแบบเกิดขึ้นในประเทศเมียนมา ควบคู่กับการเขียนตำราด้านการปฏิบัติออกมาเผยแพร่ ทำให้การปฏิบัติตามแนววิปัสสนาเป็นที่แพร่หลาย

สายอานาปานสติ มีพระธรรมโกศาจารย์ หรือ หลวงพ่อพุทธทาส เป็นผู้ที่มีความตั้งใจในการศึกษาและปฏิบัติตามแก่นคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เป็นผู้ทุ่มชีวิตอยู่ภา ปฏิบัติแบบมักน้อย โดยยึดปฏิปทานวปฏิบัติตามรอยพระอรหันต์ อีกทั้งยังเป็นผู้ที่ศึกษาพระไตรปิฎก และอธิบายขยายความธรรมะในฝ่ายโลกุตตระ ที่เป็นธรรมะอันลึกซึ้ง ปรากฏเป็นการเทศน์สอน มีผลงานเป็นหนังสือ และบทเทศนาธรรม

มากมาย จนเป็นที่ยอมรับทั้งในและต่างประเทศ

สายรูปนาม มีอาจารย์แนบ มหานีรานนท์ ซึ่งได้รับการถ่ายทอดจาก พระอาจารย์ภักทันทะวิลาส และถือว่าเป็นสมาวาสที่ฝึกฝนในการปฏิบัติ เพื่อบรรลุผลนิพพาน ตั้งแต่วัยรุ่น จนกระทั่งได้เจอพระอาจารย์แนะนำ เลยทำให้ตั้งใจฝึกปฏิบัติอย่างจริงจัง จนมั่นใจในเส้นทางการบรรลุผลนิพพาน อีกทั้งยังมีความรู้แตกฉานในอภิธรรมจนเป็นที่ประจักษ์และ ได้เป็นผู้บุกเบิกการสอนวิปัสสนาตามวัดต่างๆ รวมถึงบุกเบิกและ ทำหน้าที่ในการสอนพระอภิธรรมในประเทศไทย

สายสัมมาอะระหัง มีพระมงคลเทพมุนี หรือหลวงพ่อดาวกาน้ำทิพย์เจริณ ซึ่งได้ศึกษาในภาคปริยัติ จนสามารถแปลธรรมะใน คัมภีร์ได้ โดยไม่ขาดแม้แต่การปฏิบัติภาวนาเพียงวันเดียว แล้วจึงได้ ทุ่มชีวิตค้นคว้าการปฏิบัติธรรมด้วยตนเอง จนกระทั่งบรรลุธรรม อีกทั้ง ยังมีข้อวัตรปฏิบัติที่น่าเลื่อมใสเป็นที่ประจักษ์แก่บรรดาศิษยานุศิษย์ รวมถึงมีชื่อเสียงกิตติศัพท์ในยุคนั้นว่า สามารถช่วยแก้ทุกข์มนุษย์ และมีคุณธรรมคุณวิเศษเป็นที่ประจักษ์ รวมถึงได้สร้างวัดปากน้ำภาษีเจริญ ที่มีพระภิกษุสามเณรมากที่สุดในยุคนั้น และให้การส่งเสริม สนับสนุน ทั้งการศึกษาปริยัติและปฏิบัติต่อเนื่องมาจนถึงปัจจุบัน

หากนำประวัติของครูบาอาจารย์ซึ่งอยู่ในยุคต้นสายการปฏิบัติ สามารถสรุปช่วงเวลาในการเข้าสู่เส้นทางการปฏิบัติและการเผยแผ่การ ปฏิบัติได้ดังนี้

ตารางที่ 2 ช่วงเวลาในการเข้าสู่การปฏิบัติจนเผยแผ่ธรรมของต้นสาย

ระยะเวลา	หลวงปู่มั่น	หลวงพ่อ พุทธทาส	หลวงพ่อมหา สีสยาดอ	อ.แนบ มหานีรานนท์	หลวงพ่อ วัดปากน้ำ
เกิด	2413	2449	2447	2440	2427
เริ่มปฏิบัติ	2428 (อายุ 15 ปี) พบหลวงปู่ เสาร์ ตั้งแต่ เป็นเด็ก ได้ฝากตัวเป็น ศิษย์ปฏิบัติตาม ภายหลัง อุปสมบทออก ธุดงค์	2475 (อายุ 26 ปี) อุปสมบท พบความ ย่อหย่อนของ สงฆ์ ทิ้งการ ศึกษาคณะสงฆ์ อ่านพระ ไตรปิฎกและ ปฏิบัติตาม	2475 (อายุ 28 ปี) บรรพชาเรียน จนจบปริยัติ ชั้นสูงสุด อุปสมบทได้ 8 พรรษา ได้ ปฏิบัติกับ พระนารทะ มหาเถระ	2470 (อายุ 30 ปี) ฝึกไผ่การ ปฏิบัติแต่เยาว์ วัยและ อายุ 30 ปฏิบัติด้วย ตนเองจน เกิดผล และ ปฏิบัติกับ พระวิลาสะ	2449 (อายุ 22 ปี) อุปสมบท เสร็จก็ศึกษา หลักสูตร เปรียญธรรม คู่ปฏิบัติกับ หลายอาจารย์ และค้นพบ การปฏิบัติ
บรรลุผล การปฏิบัติ	2457 พบธรรมด้วย ตนเอง ขณะ เดินธุดงค์ ที่ถ้ำสาริกา นครนายก และเข้า กรุงเทพฯ เพื่อ ศึกษาเพิ่มเติม	2477 เกิดความ มั่นใจในผล การปฏิบัติ ปฏิญาณตน เป็นพุทธทาส	2475 ปฏิบัติเข้ม 4 เดือน กับ พระนารทะ บรรลุวิปัสสนา ญาณและ ได้เรียนเป็น วิปัสสนาจารย์ อีก 1 ปี	2475 ปฏิบัติเข้ม 6 เดือนกับพระ ภักทันตะ วิลาสะ บรรลุญาณ ขั้นสูง และเรียน อภิธรรมต่อ	2460 พบธรรมด้วย การปฏิบัติ ทั้งชีวิตที่ วัดโบสถ์บน นนทบุรี

ตารางที่ 2 ช่วงเวลาในการเข้าสู่การปฏิบัติจนเผยแผ่ธรรมของต้นสาย (ต่อ)

ระยะเวลา	หลวงปู่มั่น	หลวงพ่อ พุทธทาส	หลวงพ่อมหา สีสยาดอ	อ.แนบ มหานีรานนท์	หลวงพ่อ วัดปากน้ำ
เผยแผ่การ ปฏิบัติ	2458 (อายุ 45 ปี) เดินทางไป อุบลราชธานี เพื่อสั่งสอน ศิษย์ภาค อีสาน	2477 (อายุ 28 ปี) เขียนผลการ ปฏิบัติตีพิมพ์ ในหนังสือ	2481 (อายุ 34 ปี) สอบผ่านชั้น ครูสอนการ ปฏิบัติธรรมที่ บ้านเกิด	2483 (อายุ 43 ปี) เขียนหนังสือ แนวปฏิบัติ ธรรมและ วิปัสสนาภูมิ แจก	2460 (อายุ 34 ปี) สอนพระโยม ที่วัดบางปลา จ.นครปฐม
จัดตั้งสำนัก ปฏิบัติ	เดินธุดงค์ เรื่อยไป ไม่ได้ตั้งสำนัก ปฏิบัติของ ตนเอง	2475 สร้าง สวนโมกข์ เป็นที่ปฏิบัติ และ เทศน์สอน	2484 ตั้งสำนัก วิปัสสนาที่ วัดมหาสี บ้านเกิด	2487 ตั้งสำนัก วิปัสสนาที่ วัดระฆัง วัดสามพระยา วัดมหาธาตุ เป็นต้น	2461 เป็นเจ้าอาวาส วัดปากน้ำ และเปิดสอน การปฏิบัติ
ช่วงเวลา ปฏิบัติจน เผยแผ่	30 ปี	2 ปี	6 ปี	13 ปี	11 ปี

จากประวัติของผู้ให้กำเนิดสายการปฏิบัติทั้งหมดจะพบว่ามีคุณสมบัติอยู่ 4 ประการ คือ 1) ผู้ให้กำเนิดทุกท่านนั้น ล้วนมีประวัติในการเข้าสู่เส้นทางด้านการปฏิบัติ เริ่มตั้งแต่ปฐมวัย 2) ได้แสวงหาแนวทางปฏิบัติ อันมีทั้งจากบุคคลที่เป็นครูบาอาจารย์ด้านการปฏิบัติ หรือจากพระไตรปิฎก 3) ได้ใช้เวลาทุ่มเทอย่างจริงจังทั้งในแง่ของการปฏิบัติ หรือในแง่ของการศึกษาภาคปริยัติที่นำสู่การปฏิบัติ จนทำให้เกิดผลการปฏิบัติประจักษ์ด้วยตนเอง และเกิดความมั่นใจในการปฏิบัติว่ามีผลจริง และ 4) มีจิตใจที่มุ่งหวังทำประโยชน์เพื่อผู้อื่น คือ เมื่อปฏิบัติจนได้ผลแล้ว ก็จะทำหน้าที่ในการเทศน์สอน อธิบาย และนำสิ่งที่ตนเองปฏิบัติได้มาถ่ายทอดแก่ผู้อื่น หรือได้มีการจัดตั้งสำนักปฏิบัติขึ้น ซึ่งครูบาอาจารย์ต้นสายทั้ง 5 นั้น ล้วนมีสมบัติข้อนี้ คุณสมบัติในการเป็นผู้มุ่งหวังทำประโยชน์ให้กับผู้อื่นนี้เองที่ทำให้สามารถเผยแผ่คำสอนด้านการปฏิบัติ จนปรากฏกลายเป็นครูบาอาจารย์ต้นสายปฏิบัตินั้นๆ

นอกจากนี้ ยังได้มีการกล่าวถึงคุณสมบัติพิเศษของพระอาจารย์ต้นสาย คือ หลวงปู่มั่น และหลวงพ่อดปากน้ำ ที่มีความสามารถในการสอนแบบรู้วาระจิต อันเป็นที่ประจักษ์ของบรรดาศิษย์ จึงทำให้การปฏิบัตินั้นแพร่หลาย หรือหลวงพ่อมหาสี่สยาตอ และหลวงพ่พุทธาส ก็มีคุณสมบัติพิเศษ คือ การถ่ายทอดธรรมะผ่านตัวอักษร ออกมาเป็นตำรา ซึ่งมีเนื้อหาอธิบายธรรม โดยเฉพาะในด้านการปฏิบัติ ปรากฏเผยแผ่ออกสู่สาธารณชนอีกด้วย ซึ่งสอดคล้องกับคุณสมบัติของการเป็นกัลยาณมิตรผู้ให้กรรมฐานตามที่ปรากฏในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ที่ควรเป็นภิกษุผู้รู้วาระจิต²⁵ หากมิได้อาจารย์เช่นนั้นก็ควรได้อาจารย์ผู้เป็นพหูสูต²⁶

²⁵ พระพุทธโฆสเถระ, *คัมภีร์วิสุทธิมรรค 100 ปี สมเด็จพระพุทธมาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ)*, 200.

²⁶ เรื่องเดียวกัน, 163.

3.3 เปรียบเทียบเป้าหมายของการปฏิบัติ

เป้าหมายในการปฏิบัติของสายพุทโธ มุ่งเป้าเพื่อให้ผู้ปฏิบัติ ละกิเลสอาสวะ สายพองหนอ-ยุบหนอ มุ่งเป้าเพื่อการบรรลุวิปัสสนาญาณ สายอานาปานสติ มุ่งเป้าเพื่อให้ผู้ปฏิบัติดับทุกข์ และไม่ยึดมั่นถือมั่น สายรูปนาม มุ่งเป้าเพื่อให้รู้จักรูปนาม รู้จักความเป็นจริงของชีวิต และสายสัมมาอะระหัง มุ่งเป้าเพื่อตัดวงจรการบังคับบัญชาของกิเลส กล่าวโดยสรุปแล้วทุกสายปฏิบัติล้วนมีเป้าหมายในการสอนเพื่อให้ดับกิเลส หลุดพ้นจากทุกข์ โดยทุกสายล้วนกล่าวถึงการบรรลุมรรคผลนิพพานว่าเป็นเป้าหมายสูงสุดในการปฏิบัติ ซึ่งสอดคล้องกับจุดมุ่งหมายของพระพุทธองค์ที่ทรงสั่งสอนสรรพสัตว์เพื่อนำออกจากทุกข์ แล้วพาไปสู่ฝั่งพระนิพพาน

3.4 เปรียบเทียบรูปแบบการปฏิบัติพัฒนาจิต

1. วิธีการที่ใช้ในการพัฒนาจิต

สายพุทโธ ใช้หลักการสมถะนำหน้าวิปัสสนา โดยใช้กรรมฐานหลายประเภท ทั้งธาตุกรรมฐาน มรณานุสติ พุทธานุสติ โดยมีอารมณ์หลักคือการใช้คำบริกรรมภาวนาว่าพุทโธ เมื่อจิตสงบเป็นสมาธิ จึงใช้การพิจารณาร่างกายและธาตุ 4 ให้เห็นความเป็นไตรลักษณ์ในระดับวิปัสสนา

สายอานาปานสติ ใช้การปฏิบัติตามหลักอานาปานสติสูตร เป็นสมถะนำหน้าวิปัสสนาและวิปัสสนาลัดสั้น โดยใช้การกำหนดลมหายใจ และรู้สภาวะธรรมที่เกิดขึ้นในทุกขณะที่มีลมหายใจ จนไม่เกิดความยึดมั่นถือมั่น เห็นความว่างในกายและจิต มีการปฏิบัติทั้งแบบที่ใช้คำบริกรรมและไม่ใช้คำบริกรรม

สายพองหนอ-ยุบหนอ ใช้การเจริญวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน 4

ที่มีอารมณ์หลัก คือ กายานุปัสนาสติปัฏฐาน ด้วยการพิจารณาอาการพองยุบของหน้าท้อง และมีคำบริกรรมตามกำหนดรู้ลักษณะที่ปรากฏว่า พองหนอ ยุบหนอ อันจัดเป็นธาตุมนสิการ และใช้สติพิจารณาสถานะต่างๆ ให้ปรากฏเป็นปัจจุบัน ทั้งที่เกิดในด้านเวทนา จิต และธรรม และมีการใช้คำภาวนาตามลักษณะสถานะที่ปรากฏนั้นๆ

สายรูปนาม ใช้การเจริญวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 โดยการใช้การเจริญสติในอิริยาบถทั้ง 4 ให้ปรากฏเป็นเพียงรูปนามเป็นหลัก และไม่ใช้คำภาวนา

สายสมาอะระหัง ใช้หลักการสมณะนำหน้าวิปัสสนา โดยใช้ในการนึกบริกรรมนิมิต อาโลกกสิณ คือ ดวงใส ควบคู่กับการใช้คำบริกรรมภาวนาว่าสมาอะระหัง โดยมีฐานที่ตั้งของใจอยู่ ณ กลางท้อง เรียกว่า ศูนย์กลางกาย แล้วจึงเจริญวิปัสสนาพิจารณาไตรลักษณ์ด้วยญาณทัสสนะเมื่อเข้าถึงพระธรรมกายแล้ว

หากพิจารณาดูจะพบว่า วิธีการที่ใช้ในการพัฒนาจิตของตนสายการปฏิบัติ อ้างอิงถึงหลักปฏิบัติ 3 หลักปฏิบัติ ตามที่ปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎกและคัมภีร์วิสุทธิมรรค คือ 1) สติปัฏฐานสูตร และ 2) อานาปานสติสูตร ปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎก และ 3) กรรมฐาน 40 ซึ่งมีวิธีการนิกนิมิตและคำภาวนา ซึ่งปรากฏอยู่ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค และพบว่าแม้ว่าจะยึดหลักปฏิบัติเช่นเดียวกัน แต่การอธิบายในทางปฏิบัตินั้น แต่ละสายต่างก็จะมีวิธีการเฉพาะเป็นของตนเอง และหยิบยกวิธีการปฏิบัติขึ้นมาเฉพาะเป็นบางส่วน มิได้ใช้วิธีการตามที่ปรากฏในคัมภีร์ทั้งหมด ซึ่งหากสรุปวิธีการที่ใช้ในการปฏิบัติของทุกสายนั้น จำแนกตามเทคนิคที่ใช้ปรากฏดังนี้

ตารางที่ 3 วิเคราะห์วิธีการที่ใช้ในการปฏิบัติของกรรมฐาน 5 สายในสังคมไทย

วิธีการที่ใช้ปฏิบัติ	พุทโธ	อานาปานสติ	พองหนอ ยุบหนอ	รูปนาม	สัมมาอะระหัง
1. ใช้คำภาวนา	✓	✓	✓		✓
2. ใช้บริกรรมนิมิต					✓
3. ตามกำหนดรู้สภาวะที่ปรากฏ ในปัจจุบัน		✓	✓	✓	
4. พิจารณาให้เห็นความเป็นจริง	✓	✓	✓	✓	✓

โดยสรุปวิธีการที่ใช้ในการปฏิบัติในแต่ละสายและจำแนกตามเทคนิคที่ใช้ปฏิบัติ แบ่งเป็น 2 ลักษณะ คือ

1) ใช้บัญญัติในการปฏิบัติ คือ บริกรรมนิมิต และคำภาวนา ซึ่งเป็นลักษณะของการฝึกที่จะนำไปสู่ผลคือ สมาธิ ตามที่ปรากฏในคัมภีร์วิสุทธิมรรค

2) ใช้โยนิโสมนสิการ ซึ่งแบ่งเป็น 2 ลักษณะ คือ

(1) การตามรู้ให้เท่าทันทุกสภาวะที่ปรากฏในปัจจุบัน

(2) การใช้ธรรมะหรือประสบการณ์ในการแยกแยะพิจารณาให้เห็นความเป็นจริง

2. รูปแบบการฝึกปฏิบัติ

สำหรับรูปแบบวิธีการฝึกปฏิบัติในแต่ละสายนั้น พบวิธีการฝึกปฏิบัติอยู่ 4 ลักษณะ คือ 1) การเดินจงกรม 2) การนั่งสมาธิ

3) การกำหนดอารมณ์ที่ปรากฏทางทวาร และ 4) การกำหนดสติทุกอิริยาบถ ดังนี้

1) เดินจงกรม

สำหรับการเดินจงกรมในการฝึกปัจจุบันนั้น เป็นการปฏิบัติที่แสดงออกได้ถึงอาการที่แตกต่างจากท่าเดินทั่วไป คือ มีการสำรวจระวางและเดินกลับไปกลับมาในระยะทางที่กำหนด ซึ่งหากจัดลักษณะการเดินจงกรม มีลักษณะของการเดินเป็น 2 แบบ คือ

1. การเดินจงกรมในลักษณะที่เป็นการใช้สติรู้ตัว เดินด้วยจังหวะปกติ แต่ไม่มีการกำหนดจังหวะเดิน ซึ่งเป็นการเดินในสายพุทโธ และในระหว่างเดินก็ให้นึกถึงคำบริกรรม พุทโธ

2. การเดินจงกรมลักษณะเป็นจังหวะ ซึ่งจะต้องอาศัยการเคลื่อนไหวที่ช้าลง เพื่อให้สามารถกำหนดการเดินเป็นจังหวะได้ ซึ่งพบการสอนปฏิบัติในสายพองหนอ-ยุบหนอ ซึ่งกำหนดการเดินจงกรมเป็น 6 ระยะ และสำนักอานาปานสติ กำหนดการเดินจงกรมเป็น 6 ระยะหรือ 7 ระยะ มีลักษณะคล้ายกับสายพองหนอ-ยุบหนอ ทั้งนี้เกิดจากการนำวิธีการของสายพองหนอ-ยุบหนอไปประยุกต์เพิ่มเติมนั่นเอง และในการเดินของทั้ง 2 สายนี้ ต่างก็ใช้คำบริกรรม ที่กำหนดตามลักษณะของอาการที่ก้าวเดิน

สำหรับสายรูปนาม เนื่องจากในการปฏิบัติเน้นการพิจารณาอิริยาบถ 4 เพื่อให้เห็นความเป็นจริงของรูปนาม จึงมิได้กำหนดให้มีการเดินที่เรียกว่า จงกรม แต่ให้เป็นการเดินปกติทั่วไป แต่มีลักษณะช้าลงคล้ายคนไม่มีแรง เพื่อให้สามารถกำหนดสติได้ทัน ส่วนสายสัมมาอะระหัง ไม่เน้นการจงกรม

2) การนั่งสมาธิ

สำหรับท่านั่งของทุกสายการปฏิบัติมีลักษณะใกล้เคียงกัน คือ การนั่งโดยเอาเท้าขวาทับเท้าซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ถือเป็นการนั่งมาตรฐาน โดยมีท่านั่งอื่นๆ ให้ผู้ปฏิบัติได้เลือกใช้ได้ตามแต่เหมาะสม เช่น ท่านั่งแบนราบ ท่าขัดสมาธิชั้นเดียว เป็นต้น ส่วนการวางมือนั้นจะมีลักษณะต่างกันออกไปในแต่ละสาย โดยส่วนใหญ่จะมีได้กำหนดตายตัว มีเฉพาะสายสัมมาอะระหัง ที่กำหนดการวางมือให้นิ้วชี้มือขวาจรดนิ้วหัวแม่มือซ้ายวางไว้บนหน้าตัก

การปฏิบัติด้วยการเดินจงกรม และการนั่งสมาธินี้ ถือเป็นลักษณะการปฏิบัติหลักของทุกสาย ที่กำหนดไว้เป็นวิธีการในการปฏิบัติเพื่อพัฒนาจิต และด้วยเทคนิคการปฏิบัติที่ต่างกันจึงทำให้การปฏิบัตินั้น ถูกแบ่งแยกออกไปให้กลายเป็นสายต่างๆ

3) การกำหนดอารมณ์ทางทวารทั้ง 5

สายพองหนอ-ยุบหนอ ได้กล่าวถึงวิธีการฝึกจิตโดยใช้การตามกำหนดรู้อารมณ์ทางทวารทั้ง 5 คือ เมื่อเห็นรูป ได้ยินเสียง ได้กลิ่น ลิ้มรส ถูกต้องสัมผัสใดๆ ก็ให้มีการกำหนดสติไว้ที่แต่ละทวารเพื่อรู้เท่าทันอารมณ์ที่ปรากฏนั้นและใช้คำภาวนาที่ตรงกับสภาวะ คือ เห็นหนอๆ ได้ยินหนอๆ ได้กลิ่นๆ หนอ รสหนอๆ ถูกหนอๆ ซึ่งเป็นการกำหนดอารมณ์ที่เป็นปัจจุบัน

การปฏิบัติในสายอื่นๆ อีก 4 สาย มิได้กล่าวถึงลักษณะการกำหนดอารมณ์ที่ปรากฏทางทวารต่างๆ โดยเฉพาะ แต่ก็ปรากฏเป็นลักษณะของการสำรวจอินทรีย์ที่เกิดขึ้นจากการฝึกสติ โดยอาศัยคำภาวนา กำหนดลมหายใจ การกำหนดรู้ในตัวรูปนาม และการบริกรรมนิมิต ซึ่งการที่นำสติไปจดจ่อกับอารมณ์หรือสภาวะเหล่านั้น ย่อมเป็นการทำให้การ

สำรวมอินทรีย์เกิดขึ้น ซึ่งแต่ละสายต่างก็กล่าวถึงการสำรวมอินทรีย์ในแง่ที่เป็นผลอันเกิดจากการฝึกจิตกับวิธีการที่กำหนดนั้นๆ

4) การกำหนดสติทุกอิริยาบถ

ทุกสายการปฏิบัติต่างใช้การฝึกสติเป็นรากฐานการปฏิบัติที่จะนำไปสู่การพัฒนาจิต ซึ่งสติในที่นี้เรียกได้ว่าเป็นสติปัฏฐาน โดยแต่ละสายการปฏิบัติจะใช้วิธีการที่แตกต่างกัน กล่าวคือ

สายพุทโธ จะใช้การกำหนดสติทุกอิริยาบถ โดยให้อยู่กับคำภาวนาและตามรู้จิต

สายอานาปานสติ จะใช้การกำหนดสติอยู่กับลมหายใจ และสภาวะความว่างในทุกอิริยาบถ

สายพองหนอ-ยุบหนอ จะใช้การกำหนดสติกับอารมณ์ต่างๆ ที่ปรากฏให้เป็นปัจจุบัน โดยมีคำภาวนากำกับ

สายรูปนาม ใช้การกำหนดสติ ควบคู่กับโยนิโสมนสิการ ที่จะทำให้เกิดความจริงของรูปนามที่ปรากฏอยู่ในกายนี้

สายสัมมาอะระหัง ใช้การกำหนดสติอยู่กับดวงใส และศูนย์กลางกายในทุกอิริยาบถ

โดยสรุปลักษณะของรูปแบบที่นำมาใช้ในการฝึกปฏิบัติของแต่ละสำนัก มีความแตกต่างกัน ดังปรากฏในตาราง

ตารางที่ 4 วิเคราะห์รูปแบบที่ใช้ในการปฏิบัติของกรรมฐาน 5 สายในสังคมไทย

รูปแบบการฝึกปฏิบัติ	พุทโธ	อานาปานสติ	พองหนอ ยุบหนอ	รูปนาม	สัมมาอะระหัง
1. เดินจงกรม	✓	✓	✓		
2. นั่งสมาธิ	✓	✓	✓	✓	✓
3. กำหนดอารมณ์ทางทวารทั้ง 5			✓		
4. กำหนดสติทุกอิริยาบถ	✓	✓	✓	✓	✓

3. ลักษณะรูปแบบการพัฒนาจิต

ลักษณะรูปแบบการพัฒนาจิตของสายต่างๆ ปรากฏลักษณะ
ทั้งที่เหมือนกันและต่างกันดังต่อไปนี้

สายพุทโธ เป็นการฝึกปฏิบัติตลอดทั้งวัน โดยไม่มีรูปแบบหรือระบบ
เป็นขั้นตอน ใช้การเดินจงกรมและการนั่งโดยที่มิได้กำหนดระยะเวลาว่า
ต้องเดินหรือนั่งนานเท่าไร ขึ้นอยู่กับว่าทำอย่างไรแล้วเกิดผล ก็ให้ปฏิบัติ
ในรูปแบบนั้นให้มาก

สายอานาปานสติ เป็นการเรียนรู้รูปแบบและระบบขั้นตอนการ
ฝึกตามหลักของอานาปานสติสูตร แต่ฝึกปฏิบัติตามอัธยาศัยของตนเอง
โดยประยุกต์ใช้ระบบลัดสั้น คือเจริญสติอยู่กับลมหายใจเข้าออก แล้วจึง
กำหนดให้เห็นสภาวะของความเป็นจริงในธรรมชาติของชีวิต จนเกิดความ
ไม่ยึดมั่นถือมั่น นอกจากนี้ยังมีการอธิบายวิธีการฝึกในอิริยาบถต่างๆ
โดยประยุกต์รูปแบบของการกำหนดคำภาวนาของสายพองหนอยุบหนอ
มาใช้ในการกำหนดการเดิน ยืน นอน โดยหลักสำคัญคือการระครองสติ

ในทุกขณะลมหายใจให้อยู่กับสภาวะธรรมที่ปรากฏจนเห็นความว่าง และมิได้กำหนดเวลาในการปฏิบัติว่าต้องปฏิบัติทำนั่งเท่าไร เดินจงกรมเท่าไร

สายพองหนอ-ยุบหนอ ใช้การฝึกปฏิบัติตลอดทั้งวันและคืน ด้วยระบบของการฝึกที่มีรูปแบบและขั้นตอนชัดเจน รูปแบบหลักคือการเดินจงกรม 6 ระยะ ซึ่งจะค่อยๆ เพิ่มขึ้นจากระยะที่ 1 ถึงระยะที่ 6 ตามลำดับ และใช้การนั่งสมาธิ กำหนดอาการพองยุบของหน้าท้อง และเพิ่มการกำหนดอาการนั่ง และจุดกระทบตามสภาวะของจิตที่ละเอียดขึ้น นอกจากนี้ยังมีการเพิ่มการกำหนดรู้เท่าทันเวทนาที่เกิดขึ้น ให้กำหนดจิตให้เท่าทัน และกำหนดไปตามทวารทั้ง 6 เมื่อผัสสะทางทวารนั้นๆ เกิดขึ้น จนถึงการกำหนดอิริยาบถย่อย โดยการฝึกปฏิบัตินี้สามารถวัดผลความก้าวหน้าของการปฏิบัติได้จากขั้นตอนในการปฏิบัติที่เพิ่มขึ้น หลังจากปฏิบัติตามระบบจนก้าวหน้าไปตามลำดับขั้น จะมีการฝึกปฏิบัติเข้าอธิษฐาน ไม่อยู่ในอิริยาบถนอน และนั่งบำเพ็ญเพียรจนเป็นระยะ 24, 48 หรือ 72 ชั่วโมง ตามกำลังของสมาธิ

สายรูปนาม ใช้การศึกษาปริยัติ ควบคู่กับการฝึกปฏิบัติด้วยตนเองตลอดทั้งวัน ไม่มีรูปแบบในการฝึก ใช้ลักษณะการยืนเดินนั่งนอนตามอาการปกติ ไม่ให้ทำความคิดว่าทำกรรมฐาน และไม่ให้อึดว่า จะทำแล้วได้อะไร รู้เท่าทันความเป็นจริงในอิริยาบถทั้ง 4 ให้ปรากฏเป็นเพียงรูปร่าง รูปนอน รูปยืน รูปเดิน และรู้เท่าทันทุกข์ที่เกิดขึ้นในแต่ละอิริยาบถจนทำให้ต้องผลัดเปลี่ยนอิริยาบถ และตามรู้อาการของนามที่ปรากฏคือความพุง โดยให้ปรากฏเพียงแค่ว่า โดยไม่ให้เกิดความพอใจหรือไม่พอใจ

สายสัมมาอะระหัง เป็นรูปแบบของการฟังธรรมและไปฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง โดยใช้การนั่งปฏิบัติเป็นหลัก ให้มีเวลานั่งปฏิบัติให้มาก

โดยใช้การนึกถึงบริกรรมนิมิตเป็นดวงใส และบริกรรมภาวนาว่า สัมมา-
อะระหัง และกำหนดสติเดินไปที่ศูนย์กลางกาย จนกระทั่งใจหยุด
ในอิริยาบถต่างๆ ทั้งนั่ง นอน ยืน เดิน อุจจาระ ปัสสาวะ ให้ใช้วิธีการ
ประคองสติให้ใจหยุดอยู่ตรงศูนย์กลางกาย และเกิดสภาวะธรรมคือการ
เข้าถึงกาย 18 กาย

โดยสรุปลักษณะรูปแบบการปฏิบัติมี 2 ลักษณะ คือ

- 1) แบบที่มีรูปแบบและระบบขั้นตอนในการฝึก คือสายอานา-
ปานสติ และสายพองหนอ-ยุบหนอ
- 2) แบบที่มีรูปแบบแต่ไม่มีระบบขั้นตอนในการฝึก เป็นไปตามการ
ฝึกของแต่ละบุคคล คือ สายพุทโธ สายรูปนาม และสายสัมมาอะระหัง

4. ข้อวัตรและกิจวัตรในการปฏิบัติ

สายพุทโธ ใช้ธุดงค์วัตรเป็นหลักปฏิบัติเพื่อการขัดเกลาจิตใจ
เป็นการปฏิบัติอย่างเคร่งครัด ควบคู่กับการฝึกปฏิบัติพัฒนาจิตด้วย
วิธีทรมานจิตด้วยอุบายต่างๆ ใช้กิจวัตรที่เป็นการปฏิบัติแบบต่อเนื่อง
ทำความเพียร โดยไม่ได้กำหนดเวลาปฏิบัติแน่นอน แต่ให้เป็นไปตาม
ความสะดวกของแต่ละคน การสวดมนต์เข้าเฝ้าเป็นไปตามอหยาศัยของ
ผู้ฝึกปฏิบัติ และมีการรวมการฟังธรรมจากหลวงปู่มั่นตามโอกาส

สายอานาปานสติ ใช้การอยู่อย่างต่ำและทำอย่างสูง คือ อยู่อย่าง
สันโดษด้วยปัจจัย 4 กินง่ายอยู่ง่าย และใช้ชีวิตแบบใกล้ชิดธรรมชาติ
ไม่เน้นวัตถุ และใช้เวลาอยู่กับการปฏิบัติธรรมเต็มที่ แต่ก็ไม่เคร่งครัดถึง
ขนาดไม่ให้สูงส่งกัน สำหรับพระภิกษุให้มีเวลาในการศึกษาธรรมะ และ
ทำงานเพื่อบำเพ็ญประโยชน์ให้กับผู้อื่น มีการสวดมนต์ทำวัตรพร้อมกัน
ในขณะทีในการฝึกอบรมพระภิกษุ ก็จะมีการฝึกปฏิบัติแบบเข้มข้น

ชุดงศวัตร ในส่วนของฆราวาสเป็นการเทศน์สอนและให้ฝึกปฏิบัติด้วยตนเองเป็นหลัก

สายพองหนอ-ยุบหนอ ใช้การฝึกปฏิบัติอย่างเคร่งครัด ในระหว่างฝึกปฏิบัติ ไม่ให้มีการอ่าน การเขียน หรือทำงานทั้งสิ้น และจำกัดการพูดให้น้อยที่สุด และต้องรักษาศีล 8 ศีล 227 ให้บริสุทธิ์ มีการเคลื่อนไหวที่ช้าเพื่อให้มีสติรู้เท่าทันตลอดเวลา มีการจัดเป็นคอร์สปฏิบัติ 6-12 สัปดาห์

สายรูปนาม ใช้การระลึกรู้วิริยาบถทั้ง 4 ตลอดทั้งวันและคืน เน้นให้อยู่กับตัวเอง จึงไม่มีพิธีรีตอง และทำกิจกรรมร่วมกัน ไม่ให้มีการพูดคุยกัน และให้รักษาศีลให้บริสุทธิ์ สอนในลักษณะเดียวกันทั้งพระภิกษุและฆราวาส

สายสัมมาอะระหัง ใช้การปฏิบัติด้วยตนเอง โดยให้รักษาศีล และตั้งใจปฏิบัติด้วยการประคองสติตรงศูนย์กลางกายเพื่อทำให้หยุด มีการสวดมนต์ก่อนการปฏิบัติ เน้นเป็นการเทศน์สอนหลักปฏิบัติและนำไปปฏิบัติด้วยตนเอง

ตารางที่ 5 วิเคราะห์ข้อวัตรและกิจวัตรของกรรมฐาน 5 สายในสังคมไทย

ข้อวัตรและกิจวัตร	พุทโธ	อานาปานสติ	พองหนอยุบหนอ	รูปนาม	สัมมาอะระหัง
1. รักษาศีล	✓	✓	✓	✓	✓
2. สันโดษปัจจัย 4	✓	✓			
3. ทำความเพียร	✓	✓	✓	✓	✓
4. พังธรรม	✓	✓	✓	✓	✓
5. สวดมนต์ร่วมกัน		✓			
6. มีปฏิบัติร่วมกัน	✓		✓		✓

ในการฝึกปฏิบัติของทุกสาย จะมีลักษณะข้อวัตรและกิจวัตรที่เหมือนกัน คือ ทุกคนที่เข้าปฏิบัติจะต้องรักษาศีล โดยเฉพาะศีล 8 ซึ่งเป็นศีลของผู้ประพฤติพรหมจรรย์ รวมถึงศีล 227 โดยจะมุ่งเน้นให้ตั้งใจรักษาให้บริสุทธิ์บริบูรณ์

ในส่วนรายละเอียดของกิจวัตรและข้อวัตรก็จะแตกต่างกันออกไปตามลักษณะของการฝึกปฏิบัติในแต่ละสาย ซึ่งพบว่า มี 2 ลักษณะ คือ 1) การฝึกในสำนักปฏิบัติ 2) การฝึกที่เกิดจากการฟังแนวทางและปฏิบัติเอง ซึ่งไม่มีข้อกำหนดในเรื่องกิจวัตร เป็นเรื่องเฉพาะบุคคล

สำหรับการฝึกในสำนักปฏิบัติ เป็นลักษณะของการฝึกปฏิบัติตลอดทั้งวัน และมาเข้าอยู่ปฏิบัติในสำนัก ซึ่งใกล้ชิดครูบาอาจารย์ และสามารถจะทำให้เกิดผลการปฏิบัติได้อย่างชัดเจนขึ้น ซึ่งเมื่อต้องมาเข้าปฏิบัติ

ในสถานที่ปฏิบัติ จะมีกิจวัตรที่คล้ายกัน กล่าวคือ จะปฏิบัติในพื้นที่ที่กำหนด ทำความเพียร พังธรรม ไม่คลุกคลีพูดคุยกัน ต่างคนต่างปฏิบัติ อาจจะมีการสวดมนต์ก่อนนำปฏิบัติ

3.5 เปรียบเทียบรูปแบบการถ่ายทอดธรรมะและวิธีการสอน

สายพุทธโฆ ใช้การแสดงธรรมของหลวงปู่มั่น และมีการถามตอบรวมส่วนใหญ่แสดงหลักธรรมเพื่อขัดเกลาจิตใจ และประสบการณ์การปฏิบัติธรรม ใช้การสอนแบบรู้ใจ

สายอานาปานสติ ใช้การแสดงธรรมของหลวงพ่อกุศลทาส ในช่วงเย็น มีการสนทนาธรรม แบบธัมมสัจจกถา ตั้งปัญหาให้ถามตอบ ในช่วงสาย ส่วนใหญ่ธรรมะที่แสดงเน้นอิทัปปัจจยตา ความว่าง และการปฏิบัติในอานาปานสติสูตร

สายพองหนอ-ยุบหนอ มีการแสดงธรรมเกี่ยวกับสติปัฏฐาน ให้หลักปฏิบัติจากการสอบอารมณ์ จนเกิดผลแห่งการปฏิบัติด้วยตนเอง

สายรูปนาม ใช้การบรรยายธรรมเน้นอภิธรรม ในลักษณะของการเรียน และนำกลับไปปฏิบัติด้วยตนเอง

สายสัมมาอะระหัง ใช้การแสดงพระธรรมเทศนาที่โยงเข้าสู่การปฏิบัติ และให้ปฏิบัติด้วยตนเอง

โดยสรุป การสอนการปฏิบัติธรรมมีลักษณะการสอนที่แตกต่างกัน กล่าวคือ

1. สอนเฉพาะกลุ่มพระภิกษุ ซึ่งตั้งใจปฏิบัติจริงจัง จะเป็นการสอนแบบให้แนวทางและปฏิบัติเอง ถึงเวลาจะมีการรวมตัวกันเพื่อฟังธรรมจากอาจารย์หรือสอบถามการปฏิบัติธรรม เป็นลักษณะการสอนของหลวงปู่มั่น และหลวงพ่อกุศลทาส

2. สอนเฉพาะรายบุคคล เป็นการสอนแบบตัวต่อตัว โดยเป็นการถ่ายทอดคุณธรรมให้ด้วย อันเกิดจากความได้ใกล้ชิดกับครูบาอาจารย์ เป็นลักษณะการสอนของหลวงปู่มั่น
3. สอนโดยใช้การบรรยายกลุ่ม โดยเฉพาะกับญาติโยม อยู่ในลักษณะของการแสดงพระธรรมเทศนา แนวการสอนแบบนี้เป็นลักษณะของหลวงพ่อดปากน้ำภาชีเจริญ และหลวงพ่พุทธทาส
4. สอนโดยใช้การเรียน เป็นการฟังบรรยายหลักปฏิบัติ เป็นลักษณะการสอนของ อาจารย์แนบ มหานิรานนท์
5. สอนโดยให้ปฏิบัติด้วยตนเอง แต่ให้มีการส่งและสอบอารมณ์ เป็นการเรียนปฏิบัติตามหลักสูตรที่วางไว้ เป็นลักษณะการสอนของหลวงพ่อมหาสีสยาดอ

3.6 เปรียบเทียบรูปแบบสภาพแวดล้อมในการปฏิบัติ

สายพุทโธ ใช้การอยู่ในป่า ในถ้ำ ปักกลดจุดหรืออยู่ในวัดก็เป็น ที่สงบวิเวก หลีกไกลจากผู้คน มีต้นไม้จำนวนมาก และทำให้สะอาด

สายอานาปานสติ ใช้การอยู่กับธรรมชาติ อยู่ภายในวัด ภายในกุฏิเดี่ยวแบบเรียบง่าย วัดมีต้นไม้มาก ไม่ใช้ไฟฟ้า และเครื่องอำนวยความสะดวก มุ่งขัดเกลากิเลส

สายพองหนอ-ยุบหนอ ใช้การอยู่ในที่พักเดี่ยว มีศาลาปฏิบัติธรรม และสถานที่ให้เดินจงกรม เน้นสร้างบรรยากาศให้อยู่ในความสงบ เปิดรับผู้ปฏิบัติพักค้างทั้งพระภิกษุ ชาย หญิง

สายรูปนาม ใช้สถานที่ของวัดต่างๆ ในการสอนปฏิบัติ ที่มีศาลา มีกุฏิให้ปฏิบัติได้

สายสัมมาอะระหัง ใช้วัดเป็นที่แสดงธรรม และเป็นสถานที่พัก

ของผู้ปฏิบัติประจำ จะอยู่ในที่พักเดียว และมาปฏิบัติธรรมรวม มีความสงบ และมีกติกาในการอยู่ร่วมกัน

ลักษณะของสถานที่ในการปฏิบัติของทั้ง 5 สาย พบว่ามี 2 ลักษณะ คือ

1) แบบเน้นธรรมชาติอยู่กับป่า คือ สายพุทโธ และสายอานาปานสติ ซึ่งเป็นลักษณะที่สอดคล้องกับเสนาสนะในสามัญญผล และคณกโมคคัลลานสูตร อานาปานสติสูตร ที่แสดงลักษณะที่ปฏิบัติ คือ ป่า ที่จะทำให้กรรมฐานก้าวหน้า

2) แบบอยู่ในสำนักปฏิบัติในชุมชน คือ สายพองหนอ-ยุบหนอ สายรูปนาม และสายสัมมาอะระหัง ซึ่งจะต้องมีการแยกที่พักชายหญิง สร้างห้องปฏิบัติธรรม สร้างหอฉัน และเน้นกติกาข้อกำหนดในการอยู่ร่วม ซึ่งเป็นลักษณะที่สอดคล้องกับเสนาสนะที่มีองค์คุณ 5 ควรแก่การภาวนา ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคว่า 1. ไปมาสะดวก 2. เงียบ ไม่อึกทึก 3. ไม่มีสัตว์ร้าย รบกวน 4. ปัจจัย 4 หาได้ง่าย 5. มีภิกษุทรงธรรมทรงวินัยอยู่²⁷

3.7 เปรียบเทียบผลของการพัฒนาจิตและวิธีการวัดผล

สายพุทโธ พัฒนาผลจากการบรรลุอัปนาสมาธิ และต่อด้วยวิปัสสนา โดยผลนั้นจะเกิดขึ้นโดยผู้ปฏิบัติจะทราบด้วยตนเอง โดยสังเกตได้จากสภาวะจิตใจที่ปราศจากกิเลส และหากมีข้อสงสัยในการปฏิบัติ ก็จะเป็นการสอบถามจากหลวงปู่

สายอานาปานสติ ใช้การปฏิบัติตามอานาปานสติสูตร ซึ่งสามารถวัดผลการปฏิบัติได้ด้วยตนเอง จากวิธีการที่ค่อยๆ ปฏิบัติไปเพิ่มขึ้น และจากสภาวะกิเลสหรือความทุกข์ที่อยู่ในใจลดน้อยลง และผลก็จะเกิดขึ้น

²⁷ พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค 100 ปี สมเด็จพระพุทธมหาราช (อ.จ. อาสภมหาเถระ), 212.

และใช้การธัมมสังกัจจาย์ได้ตามกันได้ในข้อธรรมะต่างๆ

สายพองหนอ-ยุบหนอ ใช้การปฏิบัติตามรูปแบบ และขั้นตอนที่กำหนด ซึ่งแสดงถึงความก้าวหน้าในการปฏิบัติ โดยผลที่เกิดขึ้นคือ ญาณ 16 ขั้น ซึ่งจะเป็นไปตามรูปแบบขั้นตอนการปฏิบัติ โดยจะมีการสอบอารมณ์จากวิปัสสนาจารย์ที่จะกำหนดบทเรียนในการปฏิบัติ และระบุนถึงสภาวะญาณขั้นต่างๆ

สายรูปนาม ใช้การปฏิบัติด้วยตนเอง มีผลคือการรู้ในรูปนาม และสามารถกำหนดปัจจุบันขณะ ซึ่งจะทราบผลการปฏิบัติด้วยตนเอง หากจะสอบถามจะเป็นการสอบถามในวิธีการปฏิบัติว่าทำถูกวิธีหรือไม่ โดยไม่เน้นให้ปฏิบัติเพื่อหวังผล

สายสัมมาอะระหัง มีผลคือ การเข้าถึงกายต่างๆ 18 กาย โดยผู้ปฏิบัติจะทราบผลด้วยตนเอง และหลวงพ่อดำปากน้ำจะเป็นผู้สอบถาม และรับรองผลการปฏิบัติ รวมถึงให้บทเรียนในการปฏิบัติขั้นต่อไป

โดยสรุปผลการพัฒนาคติมี 2 ลักษณะคือ

1. อธิบายผลของการพัฒนาคติอย่างเป็นระบบ อธิบายเป็นรูปธรรม คือสายอานาปานสติ สายพองหนอ-ยุบหนอ และสายสัมมาอะระหัง
2. ไม่ได้อธิบายผลอย่างเป็นระบบขั้นตอน คือ สายพุทโธ สายรูปนาม

ทั้งในการวัดผลความก้าวหน้า จากทั้ง 5 สายปฏิบัติ มีวิธีการวัดความก้าวหน้าได้ทั้งจากการปฏิบัติด้วยตนเอง หรือจากผู้สอน ซึ่งมีลักษณะที่จะวัดผล 3 ลักษณะดังนี้

1. วัดผลจากรูปแบบที่ปฏิบัติ ซึ่งผู้ปฏิบัติสามารถทราบผล และผู้สอนก็สามารถสอนให้ก้าวหน้าได้ไปตามรูปแบบที่วางไว้
2. วัดผลจากสภาวะของจิตที่มีการเปลี่ยนแปลง หรือมี

สภาวะธรรมต่างๆ เกิดขึ้นกับจิต ซึ่งการวัดผลเช่นนี้ต้องอาศัยอาจารย์ที่มีประสบการณ์เพื่ออธิบายและแนะนำ

3. วัดผลจากการรู้สภาพกิเลสหรือสภาวะทุกข์ที่ลดน้อยลง ซึ่งรู้ได้ด้วยตนเอง

ตารางที่ 6 วิเคราะห์รูปแบบการวัดผลของกรรมฐาน 5 สายในสังคมไทย

รูปแบบการวัดผล	พุทโธ	อานาปานสติ	พองหนอ ยุบหนอ	รูปนาม	สัมมาอะระหัง
1. สอบถามเดี่ยว			✓	✓	
2. สอบถามหมู่	✓				✓
3. ให้รู้ด้วยตนเอง	✓	✓		✓	✓

4. บทสรุป

เมื่อสรุปรูปแบบการฝึกปฏิบัติพัฒนาจิตในยุคต้นสาย สามารถสรุปภาพรวมของการปฏิบัติได้ดังนี้

ตารางที่ 7 สรุปรูปแบบการฝึกปฏิบัติพัฒนาศีตของกรรมฐาน 5 สายในสังคมไทย

รูปแบบการฝึกปฏิบัติพัฒนาศีต	พุทโธ	อานาปานสติ	พองหนอยุบหนอ	รูปนาม	สัมมาอะระหัง
วิธีการที่ใช้ในการปฏิบัติ	สมณะนำวิปัสสนาสมณะใช้คำภาวนา พุทโธวิปัสสนาด้วยการพิจารณาร่างกายและธาตุในกาย	สมณะและวิปัสสนาพิจารณาตามหายใจตามหลักอานาปานสติ มีทั้งแบบใช้คำภาวนาและไม่ใช้คำภาวนาและพิจารณาสภาวะความไม่เที่ยง	วิปัสสนา โดยใช้กำหนดอาการพองยุบของหน้าท้อง ภาวนาว่า พองหนอยุบหนอและพิจารณาสภาวะต่างๆ ที่เกิดขึ้นพิจารณาตามสภาวะที่ปรากฏ	วิปัสสนา โดยใช้การกำหนดอิริยาบถ 4 ยืน เดิน นั่ง นอน ให้เห็นเป็นเพียงรูปนาม	สมณะนำวิปัสสนา ใช้การนึกถึงดวงใจ ควบคู่กับคำภาวนาว่า สัมมาอะระหังวิปัสสนา ใช้การพิจารณาด้วยธรรมกาย
รูปแบบการฝึกปฏิบัติ	ใช้การเดินจงกรม และนั่งสมาธิ เน้นสติกับคำภาวนาทุกอิริยาบถ	ใช้การนั่งสมาธิ เดินจงกรม และพิจารณาให้เห็นความว่างในทุกอิริยาบถ	ใช้การเดินจงกรมและนั่งสมาธิตามรูปแบบ และสติกำหนดรู้สภาวะตามที่ปรากฏ	ใช้สติตามรู้ในอิริยาบถทั้ง 4 ให้เห็นความเป็นรูปนาม และพิจารณารู้ทุกขีในอิริยาบถ	ใช้การนั่งสมาธิ เน้นสติให้อยู่กับศูนย์กลางกายในทุกอิริยาบถ

ตารางที่ 7 สรุปรูปแบบการฝึกปฏิบัติพัฒนาจิตของกรรมฐาน 5 สายในสังคมไทย (ต่อ)

รูปแบบการฝึกปฏิบัติพัฒนาจิต	พุทโธ	อานาปานสติ	พองหนอ ยุบหนอ	รูปนาม	สัมมาอะระหัง
รูปแบบข้อวัตรและกิจวัตร	ถือธุดงค์วัตร ฝึกทรมานจิตและใช้ การปฏิบัติ ทำความเพียร ตลอดทั้งวัน	อยู่อย่างต่ำ ทำอย่างสูง ศีลจารธรรม ปฏิบัติธรรม และทำงาน บำเพ็ญ ประโยชน์ เพื่อผู้อื่น	ทำความเพียร ตามรูปแบบ ตลอดทั้งวัน ไม่ให้คุย ไม่อ่าน ไม่เขียน ไม่ทำงาน	ปฏิบัติตลอด ทั้งวัน โดยการ ตามรู้ริยาบถ ไม่มีกิจกรรม ไม่พูดคุย	ทำความเพียร ตลอด ไม่มี ข้อวัตรและ กิจวัตรเฉพาะ

หากพิจารณาการปฏิบัติทั้ง 5 สายหลักในประเทศไทย จำแนกตามหลักการเจริญสติปัฏฐานจะได้ดังตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 8 สรุปการปฏิบัติสติปัฏฐานของกรรมฐาน 5 สายในสังคมไทย

รูปแบบการวัดผล	พุทโธ	อานาปานสติ	พองหนอ ยุบหนอ	รูปนาม	สัมมาอะระหัง
กายนุสัสสนา					
1. อานาปานสติ	✓	✓			✓
2. กำหนดอิริยาบถ		✓	✓	✓	✓
3. มีสัมปชัญญะ		✓	✓		

ตารางที่ 8 สรุปการปฏิบัติสติปัฏฐานของกรรมฐาน 5 สายในสังคมไทย (ต่อ)

รูปแบบการวัดผล	พุทโธ	อานาปานสติ	พองหนอ ยุบหนอ	รูปนาม	สัมมาอะระหัง
4. ปฏิภาณมณสิการ	√				
5. ธาตุมนสิการ	√	√	√		
6. นวสีวิธิกา	√				
เวทนานุปัสสนา	√	√	√	√	√
จิตตานุปัสสนา	√	√	√	√	√
ธัมมานุปัสสนา	√	√	√	√	√

จากการเปรียบเทียบตามหลักสติปัฏฐาน ทุกสายปฏิบัติล้วนปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐานเหมือนกัน โดยจะแตกต่างกันในส่วนของกายนุปัสสนาสติปัฏฐาน ที่มุ่งเน้นการสอนในวิธีการที่แตกต่างกันไป สำหรับเวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา และธัมมานุปัสสนา เป็นสิ่งที่ทุกสำนักต่างก็มีการนำมาใช้ในการปฏิบัติ แต่อาจจะใช้คำอธิบายในวิธีปฏิบัติที่แตกต่างกันออกไป ซึ่งเป็นการยืนยันว่า การเจริญสติปัฏฐานถือเป็นพื้นฐานการปฏิบัติของทุกสาย ซึ่งสอดคล้องกับหลักปฏิบัติที่ปรากฏในพระไตรปิฎก

รูปแบบการปฏิบัติพัฒนาจิตทั้ง 5 สายหลักในประเทศไทย มีความแตกต่างในแง่ของรายละเอียดวิธีการ และข้อวัตรปฏิบัติ แต่โดยหลักปฏิบัตินั้นต่างก็มีความสอดคล้องกับหลักปฏิบัติในคัมภีร์ และสอดคล้อง

กับเป้าหมายการพัฒนาจิตในพระพุทธศาสนา ซึ่งการที่ปรากฏรูปแบบการพัฒนาจิตที่หลากหลายนั้น อาจกล่าวได้ว่าเป็นสิ่งที่แปรผันไปตามเทคนิคของผู้สอน แต่ก็ถือเป็นโอกาสที่ทำให้ผู้ปฏิบัติสามารถที่จะเลือกวิธีการที่เหมาะสมกับจริตของตนเอง โดยมีเป้าหมายอันเดียวกันคือ เพื่อนำผู้ปฏิบัติให้หลุดพ้นจากทุกข์เช่นเดียวกัน

5. ข้อเสนอแนะ

1. ปัจจุบันการปฏิบัติพัฒนาจิตในประเทศไทยยังมีอีกหลายแนวทาง ซึ่งมีครูบาอาจารย์หรือเจ้าสำนักที่มีชื่อเสียง แม้จะไม่แพร่หลายในวงกว้าง แต่ก็เป็นที่น่าศึกษาเพื่อให้เกิดความเข้าใจในหมู่ชาวพุทธด้วยกัน

2. วิธีการปฏิบัติพัฒนาจิตในประเทศต่าง ๆ ยังพบแนวทางปฏิบัติอีกหลากหลายวิธี การได้ศึกษาวิธีการเหล่านั้น จะทำให้เกิดการเทียบเคียงกับแนวปฏิบัติระหว่างประเทศ และทำความเข้าใจซึ่งกันและกันด้วย

3. การศึกษาด้วยเอกสารนั้น ไม่เพียงพอต่อการทำความเข้าใจในการปฏิบัติของแต่ละสายให้เที่ยงตรง การได้เข้าร่วมปฏิบัติ สัมภาษณ์ผู้สอน รวมถึงนักปฏิบัติในแต่ละสาย จะทำให้เกิดความเข้าใจแนวการปฏิบัติอย่างถ่องแท้ยิ่งขึ้น

บรรณานุกรม

1. คัมภีร์

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาบาลีฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย 2500. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2500.

_____. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. 2539.

2. หนังสือ

แนบ มหานีรานนท์. แนวแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนา วิสุทธิ 7, พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพมหานคร: บริษัทเคล็ดไทย จำกัด, 2548.

พระพรหมคุณาภรณ์. พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยาย, พิมพ์ครั้งที่ 40. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ลิขิตมณ, 2557.

พระพุทธโฆสเถระ. คัมภีร์วิสุทธิมรรค 100 ปี สมเด็จพระพุทธมหาราช (อจ อาสภมหาเถระ), พิมพ์ครั้งที่ 10. กรุงเทพมหานคร: บริษัทธนาเพรส, 2555.

พระมหาบัว ญาณสัมปันโน. ปฏิปทาของพระอริยสงฆ์สายท่านหลวงปู่มั่น ภูริทัตตะ. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สุภา, 2551.

พุทธทาสภิกขุ. อานาปานสติสมบูรณแบบ. พิมพ์ครั้งที่ 9. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, 2535.

วริยา ชินวรโรณ และคณะ. สมาธิในพระไตรปิฎก. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2543.

_____. สมภาติในพระไตรปิฎก วิวัฒนาการการตีความคำสอนเรื่องสมภาติ
ในพระพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาทในประเทศไทย, พิมพ์ครั้งที่ 1.
กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,
2543.

วัดหลวงพ่อสดธรรมกายาราม. คู่มือปฏิบัติ สมถวิปัสสนากรรมฐาน 5 สาย.
นครปฐม: เพชรเกษม พรินติง, 2553.