

บทที่ ๕

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

ผลการวิจัยนี้ ผู้วิจัยมุ่งศึกษาสมถกัมมัฏฐานในฐานะเป็นบาทฐานของวิปัสสนากัมมัฏฐาน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสมถกัมมัฏฐานในคัมภีร์วิสุทธิมรรคและคัมภีร์วิมุตติมรรค ความเหมือนกันและความต่างกันของสมถกัมมัฏฐานในคัมภีร์วิสุทธิมรรคและคัมภีร์วิมุตติมรรค ศึกษาสมถกัมมัฏฐานในฐานะเป็นบาทฐานของวิปัสสนากัมมัฏฐาน จากการศึกษาพบว่า

คัมภีร์วิสุทธิมรรค เป็นคัมภีร์ปกรณ์วิเสส แต่งโดย พระพุทธโฆสาจารย์ ซึ่งเป็นพระอรหันต-จารย์ชาวชมพูทวีป แต่งขึ้นในสมัยที่ท่านเดินทางไปศรีลังกา เพื่อแปลอรรถกถาจากภาษาสิงหลมาเป็นภาษามคธ โดยก่อนที่ท่านจะได้รับอนุญาตให้แปลอรรถกถา ทางคณะสงฆ์ฝ่ายมหาวีหาร ได้มอบคาถา ๒ คาถา ให้ท่านแต่งอธิบายขยายความ เป็นคัมภีร์ที่กล่าวถึงแนวทางการปฏิบัติเพื่อไปถึงนิพพาน เป็นคัมภีร์คู่มือเพื่อเข้าถึงนิพพาน คัมภีร์วิสุทธิมรรค ยึดหลักไตรสิกขาคือศีล สมาธิ และปัญญา เป็นหลักหรือเป็นหัวข้อในการอธิบาย ตัวคัมภีร์จึงแบ่งเป็น ๓ ภาค โดยแบ่งโครงสร้างออกเป็นบท ที่เรียกว่า นิเทศ ไว้ ๒๓ นิเทศ มีสี่ตนเทศเป็นต้น ลักษณะการแต่งเป็นแบบ วิมิตตะ หรือแบบผสม เพราะมีทั้งส่วนที่เป็นร้อยกรอง และร้อยแก้วผสมกันไปตลอดทั้งเล่ม เนื้อหาของคัมภีร์วิสุทธิมรรคประกอบด้วย เรื่องศีล เรื่องอรรถกถา เรื่องการเจริญกัมมัฏฐาน อารมณ์ของสมถกัมมัฏฐาน ๔๐ อย่าง เรื่องโลกียอภิปัญญา ๕ ประการ ซึ่งเป็นผลมาจากการปฏิบัติสมถกัมมัฏฐาน อารมณ์ของวิปัสสนากัมมัฏฐาน อันประกอบด้วย ขั้น ๕ อย่างตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ อริยสัจ ๔ และปัจจุสมุปบาท เรื่องวิสุทธิ ๕ ประการหลัง และอานิสงส์ที่เกิดจากการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน

คัมภีร์วิมุตติมรรคเป็นคัมภีร์ปกรณ์วิเสส อธิบายไตรสิกขาอันเป็นทางแห่งความหลุดพ้น แต่งโดยพระอุปติสสเถระ เดิมแต่งเป็นภาษาบาลี ดันฉบับสูญหายไป เหลือแต่ฉบับที่แปลเป็นภาษาจีน ต่อมาแปลเป็นภาษาอังกฤษ และแปลเป็นภาษาไทย เป็นคัมภีร์สำคัญสำหรับการศึกษาและปฏิบัติเพื่อเข้าถึงความหลุดพ้น รูปแบบการแต่งคัมภีร์วิมุตติมรรค เป็นแบบวิมิตตะ คือผสมกันระหว่างร้อยแก้ว และร้อยกรอง ส่วนมากจะมีร้อยแก้ว ร้อยกรองเป็นส่วนน้อย การดำเนินเรื่อง ดำเนินตามแบบการเขียน คัมภีร์อรรถกถาโดยทั่วไป คือประกอบด้วยปณามพจน์ อุเทศคาถา เนื้อหาสาระ และนิคมณคาถา

สมถกัมมัฏฐานที่ปรากฏอยู่ในคัมภีร์ทั้ง ๒ ครอบคลุมรายละเอียดการปฏิบัติสมถกัมมัฏฐานในประเด็น บุพกิจเบื้องต้นก่อนการปฏิบัติ การเรียนกัมมัฏฐาน เนื้อหา การปฏิบัติ และผลการปฏิบัติ ในกัมมัฏฐานแต่ละข้อ

เนื้อหาของสมถกัมมัฏฐาน ตามที่ปรากฏในคัมภีร์วิสุทธิมรรค แบ่งออกเป็น ๗ หมวดคือ กสิณ ๑๐ อสุภะ ๑๐ อนุสสติ ๑๐ พรหมวิหาร ๔ อรูปฌาน ๔ อาหารปฏิกุศลสัญญา และ จตุราควัฏฐาน การอธิบายเนื้อหาของสมถกัมมัฏฐานทั้ง ๔๐ นั้น มีการอธิบายความไปตามหลักภาษา มีการนิยามความหมายทางไวยากรณ์ เช่น ทางด้านรูปวิเคราะห์ เพื่อให้เห็นความหมายตามรากศัพท์ที่ชัดเจน การอธิบายความไปตามหลักธรรม เช่น การอธิบายความโดยใช้หลักวิเสสลักษณะ ๔ ประการมาอธิบายคือ ลักษณะ รส ปิณฑุฏฐาน และ ปทัฏฐาน การอธิบายบางครั้งมียกตัวอย่างจากพระไตรปิฎกมาอ้างอิงด้วยจากเนื้อหาอรรถสมถกัมมัฏฐาน ๔๐ เราสามารถจัดเนื้อหาอรรถกัมมัฏฐาน ๔๐ ได้เป็นกลุ่ม ๆ ดังนี้

กลุ่มที่ ๑ ใช้วัตถุที่เป็นรูปธรรมมาเป็นอารมณ์ในการกำหนด เช่น กสิณ ๑๐ อสุภะ ๑๐

กลุ่มที่ ๒ ใช้สิ่งที่เป็นนามธรรมมาเป็นอารมณ์ในการกำหนด โดยใช้การกำหนดนึกและระลึกถึง เช่น อนุสสติ ๑๐ พรหมวิหาร ๔

สมถกัมมัฏฐานในคัมภีร์มุตติมรรค แบ่งออกเป็น ๓๘ ประการ ดังนี้

กสิณ ๑๐ ได้แก่ ปฐวีกสิณ อาโปกสิณ เตโชกสิณ วาโยกสิณ นีลกสิณ ปิตกสิณ โลหิตกสิณ โอทาทกสิณ อากาสกสิณ ปริจจินนาภาสกสิณ

อสุภสัญญา ๑๐ คือ อุทมาตกสัญญา วินีลกสัญญา วิบุพพกสัญญา วิกขิตตกสัญญา วิภายิตกสัญญา หตวิกขิตตกสัญญา วิจิจาทกสัญญา โลหิตกสัญญา ปุพฺพกสัญญา อัญญิกสัญญา

อนุสสติ ๑๐ คือ พุทธานุสสติ ธัมมานุสสติ สังฆานุสสติ สีลานุสสติ จาคานุสสติ เทวตานุสสติ มรณสติ กายคาสสติ อานาปานสติ อุปสमानุสสติ

อัปปมัญญา ๔ ได้แก่ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา

จตุราควัฏฐาน ๑ อาหารปฏิกุศลสัญญา ๑ อากิญจัญญายตนะ ๑ เนวสัญญานาสัญญายตนะ ๑

กัมมัฏฐานทั้ง ๔๐ ประการ จำแนกโดยบัญญัติกัมมัฏฐาน ๒๘ และปรมัตถกัมมัฏฐาน ๑๒

ความเหมือนกันและความแตกต่างกันของสมถกัมมัฏฐานในคัมภีร์วิสุทธิมรรคและคัมภีร์วิมุตติมรรค จากการศึกษาพบว่า ในด้านเนื้อหา ทั้งสองคัมภีร์กล่าวไว้สอดคล้องเป็นแนวเดียวกัน การแบ่งจำนวนสมถกัมมัฏฐาน ก็ยึดแนวเดียวกันคือ แบ่งออกเป็น กสิณ ๑๐ อสุภะ ๑๐ อนุสสติ ๑๐ พรหมวิหาร ๔ อรูปฌาน ๔ อาหารปฏิกุศลสัญญา ๑ จตุราควัฏฐาน ๑ รวมเป็น ๔๐ ประการ ในด้านการปฏิบัติ ทั้งสองคัมภีร์กล่าวไว้สอดคล้องเป็นไปในแนวเดียวกันเป็น วิธีการปฏิบัติบางเรื่องก็แตกต่างกัน บางเรื่องก็ใกล้เคียงกัน ในด้านผลการปฏิบัติ ทั้งสองคัมภีร์กล่าวไว้สอดคล้องเป็นไปในแนวเดียวกัน ซึ่งสามารถสรุปประเด็นได้ ดังนี้ เมื่อปฏิบัติกัมมัฏฐานข้อใดข้อหนึ่ง อาณิสสที่ได้อันได้คือ การรู้เท่าทันความ

เป็นจริงของชีวิต มีสติ ไม่ประมาท คลายความยึดมั่นถือมั่น ดำเนินชีวิตอย่างมีสติ เป็นบาทฐานของวิปัสสนากัมมัฏฐาน กล่าวคือสมถกัมมัฏฐานบางข้อ เมื่อเจริญแล้ว สามารถให้บรรลุมรรคผลนิพพาน หรือเป็นบาทฐานของการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน เช่น กายคตาสติ อานาปานสติ จตุราศววัฏฐาน รวมถึงอาหาเรปภิกุลสัญญา นำไปสู่สุคติ คือจะไม่ตกไปอบาย เช่น การเจริญอนุสสติทั้ง ๑๐ หากยังไม่บรรลุคุณพิเศษในชาตินี้ ก็จะมีสุคติเป็นที่ไปในภพหน้า ผลอีกด้านหนึ่งที่เห็นได้ชัดคือ การได้อภิญญา ซึ่งหมายถึงอภิญญา ๕ ซึ่งเป็นโลกียอภิญญา

สมถกัมมัฏฐานในฐานะเป็นบาทฐานของวิปัสสนากัมมัฏฐาน เมื่อเจริญสมถกัมมัฏฐานอย่างใดอย่างหนึ่ง ขณิกสมาธิซึ่งเป็นสมาธิระดับต้น ย่อมเกิดขึ้น เมื่อได้ฝึกจิตบ่อยๆ จิตก็จะตั้งมั่น จนกระทั่งเป็นอุปจารสมาธิแล้ว หมั่นประคองรักษาสมาธิที่ได้นั้นไว้ จิตก็ย่อมถึงความสงบตั้งมั่น ในอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง แนบแน่นเต็มที่เป็นอัปปนาสมาธิ เมื่อจิตอยู่ในระดับอัปปนาสมาธิแล้ว องค์กรามก็จะเกิดขึ้น ก็ใช้องค์กรามนั้นเป็นบาทฐานในการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน และใช้อารมณ์สมถกัมมัฏฐานบางหมวด เพื่อเป็นบาทฐานเพื่อการเจริญวิปัสสนา จนสามารถบรรลุอรหัตผลได้ เช่น การปฏิบัติในอสุภะ อนุสสติ จตุราศววัฏฐาน อาหาเรปภิกุลสัญญา

สมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐานมีความสัมพันธ์กัน ๔ รูปแบบคือ ๑) การปฏิบัติวิปัสสนาที่มีสมถะนำหน้านั้น เป็นลักษณะการปฏิบัติแบบสมถยานิกะ โดยผู้ปฏิบัติใช้อารมณ์ของสมถกัมมัฏฐานอย่างใดอย่างหนึ่ง จนเกิดอุปจารสมาธิหรืออัปปนาสมาธิ เกิดองค์กราม จากนั้นจึงใช้ปัญญาวินิจชาตสมาธินั้น รวมถึงธรรมที่เกิดพร้อมด้วยสมาธินั้น ให้เห็นแจ้งโดยลักษณะ ๓ ประการคือ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา ๒) การปฏิบัติสมถะที่มีวิปัสสนาหน้าหน้านั้น เป็นลักษณะการปฏิบัติแบบวิปัสสนายานิกะ คือผู้เจริญวิปัสสนาล้วน ๆ ยังไม่ได้บำเพ็ญสมถะ โดยพิจารณาเบญจขันธ์ โดยความเป็นไตรลักษณ์ มีไม่เที่ยงเป็นต้น ผู้ปฏิบัติโดยวิธีนี้ จะไม่ได้มานานมาก่อน เมื่อปฏิบัติวิปัสสนาแล้วอยากได้มาน จึงหันมาบำเพ็ญสมถะ ทำมานให้เกิดขึ้น ในภายหลังจนกระทั่งได้สมบัติ ๘ ประการ ๓) การปฏิบัติแบบการเจริญสมถะ วิปัสสนาควบคู่กัน มีความเกี่ยวข้องกันระหว่างการเข้าสมาบัติและการพิจารณาสังขาร คือเข้าสมาบัติถึงไหน ก็พิจารณาสังขารถึงนั้น พิจารณาสังขารถึงไหน ก็เข้าสมาบัติถึงนั้น และ ๔) การปฏิบัติเมื่อจิตถูกทำให้ไขว้เขวด้วยธัมมมุทัจจ เป็นลักษณะการปฏิบัติที่เกิดขึ้นเมื่อกำลังพิจารณาสังขารทั้งหลายโดยความเป็นไตรลักษณ์ แล้ววิปัสสนูปกิเลส คืออุปกิเลสแห่งวิปัสสนา ๑๐ อย่าง เกิดขึ้นแก่ผู้ได้วิปัสสนาญาณอ่อน ๆ ทำให้ให้ผู้ปฏิบัติเข้าใจผิดว่าตนได้บรรลุมรรคผลแล้ว ทำให้คลาดออกนอกวิปัสสนาวิधि ทั้งกรรมฐานเดิมเสีย ให้พิจารณาวิปัสสนูปกิเลสโดยความเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตนของเรา จนเมื่อสามารถกำจัดวิปัสสนูปกิเลสเหล่านั้นแล้ว จิตก็เข้าสู่วิधिแห่งมรรคผล

นอกจากนี้แล้ว สมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐาน ยังมีความสัมพันธ์กัน ในแง่ของการ บรรลุธรรม กล่าวคือการปฏิบัติวิปัสสนาที่มีสมถะนำหน้า หรือการปฏิบัติสมถะและวิปัสสนาควบคู่กัน เรียกผู้ปฏิบัติว่าสมถยานิก เมื่อบรรลุธรรมแล้ว เป็นพระอริยบุคคลประเภทอุกโกฏวิมุตติ มีวิชา ๓ อภิญญา ๖ และปฏิสัมภิทา ๔ ส่วนการปฏิบัติสมถะที่มีวิปัสสนานำหน้า และการปฏิบัติเมื่อจิตถูกทำให้ ไขว้เขวด้วยวิปัสสนูปกิเลส เรียกผู้ปฏิบัติว่า วิปัสสนายานิก เมื่อบรรลุธรรมแล้วเป็นพระอริยบุคคล ประเภทปัญญาวิมุตติ เป็นอรหันต์ประเภทสุกขวิปัสสก

คัมภีร์วิสุทธิมรรคและคัมภีร์วิมุตติมรรค มีลักษณะเด่นในการนำเสนอเรื่องสมถกัมมัฏฐาน แตกต่างกัน คือคัมภีร์วิสุทธิมรรคนำเสนอเนื้อหาละเอียดทุกแง่มุม เหมาะสำหรับผู้เริ่มศึกษา หรือผู้ที่ ต้องการรายละเอียดต่าง ๆ ส่วนคัมภีร์วิมุตติมรรค นำเสนอเนื้อหาสั้นกระชับตรงประเด็น เป็นลักษณะ การถามตอบ เหมาะสำหรับผู้ที่ไม่ต้องการรายละเอียดมากนัก ต้องการหลักปฏิบัติล้วน ๆ เมื่อบูรณาการ เนื้อหาของทั้งสองคัมภีร์เข้าด้วยกันแล้ว เห็นได้ว่าเนื้อหาเป็นไปในแนวทางเดียวกัน สามารถนำมาเป็น หลักในการปฏิบัติสมถกัมมัฏฐานได้

๕.๒ ข้อเสนอแนะ

๑) ข้อเสนอแนะทั่วไป

พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาที่สอนการพัฒนาตั้งแต่ระดับเบื้องต้น คือพัฒนาการ วาจา และใจ ภายกับวาจา พัฒนาด้วยศีล ใจพัฒนาด้วยสมาธิ หรือการปฏิบัติกัมมัฏฐาน จากงานวิจัยนี้ ศึกษาสมถ กัมมัฏฐานในฐานะเป็นบาทฐานของวิปัสสนากัมมัฏฐาน ศึกษาว่าสมถกัมมัฏฐาน เป็นฐานหรือช่วย ส่งเสริม สนับสนุนวิปัสสนากัมมัฏฐานอย่างไร นอกเหนือจากประเด็นที่ศึกษานี้แล้ว ผู้วิจัยมี ข้อเสนอแนะว่า การปฏิบัติกัมมัฏฐาน สามารถปฏิบัติได้ แม้จะไม่ใช่วุฒิปะสงค์เพื่อความหลุดพ้นจาก กิเลสและกองทุกข์ก็ตาม แต่ก็สามารถปฏิบัติเพื่อความสงบของจิตใจ เพื่อให้จิตใจเกิดความสุข มีพลัง มี ศักยภาพในการดำเนินชีวิต รูปแบบการปฏิบัติมีลักษณะสำคัญ ๆ คือ ปฏิบัติสมถกัมมัฏฐาน แล้ว ต่อเนื่องไปเป็นวิปัสสนากัมมัฏฐาน หรือปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานโดยมีสมถกัมมัฏฐาน เป็น ส่วนประกอบส่วนหนึ่ง ก็สามารถปฏิบัติได้ตามความเหมาะสม หรือจริตของแต่ละคน นอกจากนี้ คัมภีร์วิสุทธิมรรคกับคัมภีร์วิมุตติมรรค นับว่าเป็นคู่มือการปฏิบัติกัมมัฏฐานที่สมบูรณ์มากคัมภีร์หนึ่ง หากได้ศึกษาอย่างจริงจัง เข้าใจ ก็จะเท่ากับว่ามีคู่มือการปฏิบัติที่ดีเยี่ยมคัมภีร์หนึ่ง สามารถจะใช้เป็น มาตรฐานตรวจสอบหลักการปฏิบัติได้ดี

๒) ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัย

งานวิจัยนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสมถกัมมัญฐานในฐานะที่เป็นบาทฐานของวิปัสสนากัมมัญฐานเท่านั้น ไม่ได้ครอบคลุมในประเด็นอื่น ดังนั้นเพื่อความสมบูรณ์ในเรื่องนี้ จึงควรมีการศึกษาสมถกัมมัญฐานในประเด็นอื่น ๆ เช่น สมถกัมมัญฐานในฐานะเป็นบาทฐานแห่งอภิญา สมถกัมมัญฐานในฐานะเป็นเครื่องมือพัฒนาคุณภาพชีวิต หรือศึกษาวิปัสสนากัมมัญฐานในกัมภีร์วิสุทธิมรรคกับกัมภีร์วิมุตติมรรค จะศึกษาในเชิงเปรียบเทียบ หรือศึกษาในเชิงวิเคราะห์ตัวกัมภีร์โดยตรง ก็สามารถศึกษาในเชิงลึกต่อไปได้