

บทที่ ๕

สรุปผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

ผลการวิจัยนี้ ผู้วิจัยมุ่งศึกษาหลักการและวิธีการที่สำคัญในการฝึกปฏิบัติกรรมฐานโดยมี กสิณ ๑๐ เป็นอารมณ์ ตามที่ปรากฏในพระไตรปิฎกและคัมภีร์สำคัญต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาจิต แล้วนำเสนอเพื่อความเข้าใจในหลักการและวิธีการปฏิบัติได้ถูกต้อง ผลจากการศึกษาผู้วิจัยได้พบว่า การที่จะปฏิบัติเจริญกสิณภาวนา เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาจิตให้ถูกต้องตามหลักการในพระพุทธศาสนาได้นั้น ผู้ฝึกปฏิบัติควรที่จะต้องศึกษาให้รู้และเข้าใจในเบื้องต้น จากคัมภีร์ที่บันทึกรวบรวมคำสอนของพระพุทธเจ้าที่ได้รับการถ่ายทอด และนำสืบกันมาโดยพระสาวกทั้งหลาย ตลอดทั้งอรรถกถา ฎีกา ที่สำคัญต่าง ๆ เพื่อนำมาอธิบายความหมายให้เข้าใจยิ่งขึ้น และนำเสนอข้อมูลที่เป็นหลักการสำคัญตามที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท เพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติได้ถูกต้อง จากการศึกษาค้นคว้าวิธีการพัฒนาจิตตามแนวทางแห่งกสิณภาวนาที่ปรากฏในพระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา ตลอดทั้งเอกสารทางวิชาการต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง แล้วนำเสนอวิทยานิพนธ์เรื่อง “วิธีการพัฒนาจิตตามแนวกสิณในพระพุทธศาสนาเถรวาท” ซึ่งผลของการวิจัยสรุปได้ ดังนี้

๑. กสิณสมาธิ เป็นกรรมฐานประเภทหนึ่งในพระพุทธศาสนา ซึ่งพระพุทธองค์ได้ทรงบอกข้อปฏิบัติแก่พระสาวก ว่าด้วยบ่อเกิดแห่งธรรมที่มีกสิณเป็นอารมณ์ ซึ่งปรากฏอยู่ในคำภีร์พระไตรปิฎก พระสุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ทสกนิบาต ว่าด้วยกสิณสูตร แต่ไม่ได้ตรัสถึงวิธีการปฏิบัติไว้ว่าจะให้ปฏิบัติอย่างไร พระพุทธโฆษาจารย์จึงได้ขยายความถึงแนววิธีปฏิบัติไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค กสิณที่ปรากฏในพระไตรปิฎกนั้นมี ๑๐ ชนิด แบ่งออกเป็นสามประเภท คือ ๑). ภูตกสิณ มีดิน น้ำ ไฟ ลม ๒). วรรณกสิณ มี สีเขียว สีเหลือง สีแดง สีขาว และ ๓). กสิณแสงสว่าง และอากาศ เป็นบัญญัติอารมณ์ในการเจริญกรรมฐาน เพื่อจูงใจให้เกิดสมาธิ จากการศึกษาค้นคว้าในพระไตรปิฎก และคัมภีร์ที่สำคัญต่าง ๆ ในพระพุทธศาสนาเถรวาทนั้น พบว่ากสิณนั้นมีเพียง ๑๐ ชนิดนี้เท่านั้น ที่ใช้เป็นแนวทางในการฝึกปฏิบัติเพื่อพัฒนาจิตในพระพุทธศาสนาเถรวาท สิ่งอื่นนอกเหนือจากกสิณทั้ง

๑๐ ชนิดนี้นั้น ถือว่าไม่ใช่กสิณ ตามความหมายแห่งนัยของคำว่า “กสิณ” สำหรับใช้เป็นแนวปฏิบัติ ธรรมเนียมฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาท

การฝึกเจริญกสิณภาวนานี้ นับได้ว่าเป็นการวางรากฐานทางจิตให้มั่นคง และพัฒนา ระดับของจิตให้มีภูมิธรรมที่สูงยิ่ง ๆ ขึ้นไป จากการศึกษาวิจัยนี้ เห็นได้ว่ากสิณกรรมฐานนั้นใช้เป็น แนวทางแห่งการฝึกพัฒนาจิต เพื่อให้บรรลุสมาบัติ ๘ ผู้ฝึกสมาธินั้นจะเข้าสมาบัติ ๘ ได้ จะต้องอาศัยกสิณ ๑๐ นี้เป็นบาทในการที่จะเข้าสมาบัติ ๘ ตลอดทั้งใช้เป็นบาทแห่งอภิญญาอีกด้วย ตัวอย่าง พระสงฆ์ในสมัยพุทธกาลที่สามารถเข้าฌานสมาบัติแสดงฤทธิ์ได้ ส่วนมากก็ด้วยอาศัยกสิณนี้ และที่สำคัญที่สุด คือ กสิณ ๑๐ นี้ สามารถใช้เป็นบาทฐานในการยกจิตเข้าสู่วิปัสสนาได้ ซึ่งเรียกว่า แบบ “สมถยานิกะ” และสำเร็จเป็นพระอรหันต์แบบ “อุกโตภาควิมุต” จึงกล่าวได้ว่า กสิณ ๑๐ นั้น เป็นกรรมฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาท ซึ่งมีลักษณะเป็นวิธีการเจริญสมาธิอย่างเป็นระบบ และเป็น แบบแผนที่ได้ปฏิบัติสืบ ๆ ต่อกันมา ในประเพณีการประพฤติปฏิบัติธรรมของพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาท

๒. วิธีการฝึกปฏิบัติกสิณ ๑๐ ในเบื้องต้นนั้น ผู้ฝึกปฏิบัติเจริญกสิณภาวนานี้จะต้อง จัดเตรียมองค์กสิณให้เป็นมลทล (คือ วงกลมที่เป็นเครื่องหมาย) ขนาดกว้าง ๑ ศืบ ๔ นิ้ว ที่จะใช้ สำหรับเพ่ง เพื่อจูงจิตให้เกิดสมาธิ และไม่ควรเป็นกสิณที่มีตำหนิ หรือมีลักษณะของกสิณโทษ เว้นแต่ กสิณลมที่ไม่ต้องจัดทำองค์กสิณ เพียงแต่พิจารณาลมที่มากระทบกาย หรือพิจารณาออดไม้ ใบหญ้า เท่านั้น และวิธีการฝึกจิตด้วยการเพ่งกสิณนั้นก็เพื่อทำให้เกิดความชำนาญในสัญญาภาพของวัตถุที่เพ่ง นั้นจนติดตา แล้วถ่ายโอนภาพที่เห็นติดตานั้นเข้าสู่จิต โดยผ่านกระบวนการทำงานของสัญญาขันธ์ โดยมีกระบวนการเป็นขั้นตอน เริ่มตั้งแต่ความเชื่อศรัทธาในพระรัตนตรัย เชื่อในผลแห่งกรรม เป็น บุคคลที่มีฉันทะ คือ มีความพอใจในการที่จะปฏิบัติกรรมฐานโดยมีกสิณเป็นอารมณ์ เพื่อใช้เป็น แนวทางที่เกื้อกูลต่อมรรค กล่าวคือ เป็นการดำเนินอยู่ในกุศลธรรมที่เอื้อต่อความหลุดพ้น ตลอดถึง เป็นบุคคลที่มีปัญญา มีสัมมาทิฐิ คือ มีความเห็นชอบไปในทางที่ถูก เป็นต้น และก่อนที่ผู้ฝึกจิตจะ เจริญกสิณภาวนานี้ จะต้องประพฤติปฏิบัติในบุพพกิจเบื้องต้นเสียก่อนลงมือฝึกกสิณภาวนา โดย จะต้องตั้งตนอยู่ในศีล ตัดมหาปรีโธเครื่องกังวลใหญ่ ๑๐ ประการให้ได้ แสวงหากัลยาณมิตรที่มี ความรู้ความชำนาญในกสิณที่จะให้ความรู้ในกสิณกรรมฐานเราได้ดี ควรทำการศึกษาเบื้องต้นในกสิณ กรรมฐานที่เหมาะสมกับจริตของตน เว้นจากสถานที่ที่เป็นโทษแก่การปฏิบัติ อยู่ในสถานที่ที่ สะดวกสบายแก่การปฏิบัติ และควรตัดขุททกปรีโธเครื่องกังวลเล็ก ๆ น้อย ๆ ให้หมดไป แล้วพึงลง

มือปฏิบัติต่อไป ในที่นี้หากผู้ปฏิบัติยังไม่สามารถกระทำบุพเพกิจเบื้องต้นดังกล่าวได้ ผลในการฝึกกสิณนั้นอาจทำให้ไม่เจริญก้าวหน้าเท่าที่ควร และไม่ได้ผลสำเร็จจากการฝึกจิตด้วยการฝึกกสิณได้

กล่าวโดยสรุปหลักวิธีการปฏิบัติกสิณในพระพุทธศาสนาเถรวาทนั้น ซึ่งผู้ฝึกปฏิบัติกสิณภาวนาจำเป็นที่จะต้องเรียนรู้และเข้าใจเกี่ยวกับวิธีการปฏิบัติให้ได้อย่างถูกต้องเป็นไปตามแบบหลักคำสอนที่มีอยู่ในคำภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท กล่าวคือ มีการจัดทำองค์กสิณขึ้น ส่วนบุคคลที่ไม่จำเป็นต้องจัดทำองค์กสิณขึ้นในเวลาเพ่งกสิณนั้น เป็นข้อยกเว้นสำหรับผู้ที่เคยฝึกปฏิบัติกสิณนั้น ๆ มาแล้วในภพชาติก่อน ๆ ก็สามารถที่จะเพ่งกสิณนั้น ๆ ในสิ่งที่มีอยู่โดยธรรมชาติได้เลย ส่วนวิธีการทำกสิณที่สำคัญนั้น ก็คือ ต้องจัดทำองค์กสิณที่ไม่ให้มีลักษณะเป็นกสิณโทษ เช่น การทำปฐวีกสิณต้องใช้ดินที่มีสีอรุณ และต้องเป็นดินที่สะอาดปราศจากสิ่งอื่นเจือปน เช่น กิ่งไม้ ใบไม้ หรือสีของดินที่ไม่สม่ำเสมอ มีสีอื่นปน เป็นต้น และจัดทำองค์กสิณให้เป็นลักษณะวงกลมมีเส้นผ่าศูนย์กลางประมาณหนึ่งคืบสี่นิ้ว สำหรับใช้เป็นองค์กสิณสำหรับเพ่ง สำหรับกสิณอื่น ๆ ก็จัดในทำนองเดียวกัน ซึ่งอาจมีการจัดทำที่แตกต่างกันไปตามประเภทของกสิณแต่ละชนิด แต่ก็อยู่ในหลักการเดียวกัน เป็นต้น เพราะถ้าเป็นกสิณโทษแล้ว เวลาเพ่งเมื่อนิมิตติดตา (อุคคหนิมิต) จะปรากฏสิ่งที่เห็นตำหนิของกสิณนั้น ๆ ขึ้นมาในใจด้วย และเวลาเพ่งจะไม่สามารถนำตำหนิที่เห็นนั้นออกไปได้ จะทำให้ขวางต่อการพัฒนาไปสู่ปฏิภาคนิมิต ทำให้ไม่เกิดการพัฒนาต่อไปได้ ส่วนวิธีการเพ่งนั้น เมื่อลงมือปฏิบัติเพ่งกสิณควรจัดตั้งไว้จำเพาะหน้า ไม่ต่ำหรือสูงเกินไปจากสายตาดำเนิน ควรห่างประมาณ ๒ ศอกกับ ๑ คืบ หากไกลเกินไปจะแลเห็นลายนิ้วมือหรือรอยไม้ที่ค้ำไว้ที่พื้น จะเป็นอุปสรรคได้ หากไกลเกินไปก็เห็นปริณทลกสิณไม่ชัดเจน ในขณะที่เพ่งกสิณ อย่าลืมตาให้โต หรือหรีดตาให้เล็กลงไปแต่อย่างใดนัก พร้อมกันนั้นจงปริกรรมไปตามแต่ชนิดของกสิณนั้น ๆ เป็นระยะไป แต่ไม่จำเป็นต้องปริกรรมโดยไม่หยุดหย่อน จะทำให้เป็นการเสกคาถาไปและพยายามลืมตาปริกรรมให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ส่วนการหลับตานั้น จงใช้เป็นครั้งคราวแต่อย่าบ่อยนัก ทำไปเรื่อย ๆ จนกว่าอุคคหนิมิตเกิดขึ้น โดยสรุปก็คือการเพ่งกสิณนั้น จะมีองค์ประกอบสำคัญ ๓ ประการ คือ ๑. การเพ่ง ๒. การหลับตานิ่งถึงภาพกสิณ ๓. การภาวนา หรือปริกรรมในใจ

การเจริญกสิณภาวนาทั้ง ๑๐ อย่าง มีอานุภาพมากมายทำให้ผู้ฝึกได้อภิญญา แต่ว่ากสิณแต่ละอย่างนั้นก็มีอานุภาพที่แตกต่างกัน สามารถแสดงปาฏิหาริย์ได้ต่างกันตามชนิดของกสิณที่เพ่ง ส่วนอานุภาพของกสิณที่ทำให้เกิดฤทธิ์ที่เหมือน ๆ กันนั้นก็คือ (๑) ทำการบังสิ่งต่าง ๆ ไว้มิให้ผู้ใดแลเห็นได้ (๒) ทำวัตถุสิ่งของที่เล็กให้กลับใหญ่ หรือ ที่ใหญ่ให้กลับเล็กได้ (๓) ทำระยะทางไกลให้เป็น

ทางไกล และ ย่อระยะทางที่ไกลให้กลับเป็นใกล้ได้ และในบรรดากสิณทั้ง ๑๐ พระมหาพุทโธสาจารย์ได้กล่าวไว้ในวิสุทธิมรรคอรกถกเถาว่า กสิณ ๓ อย่าง มีเตโชกสิณ โอทากสิณ และอาโลกกสิณ เป็นกสิณที่ทำให้แสงสว่างเกิดขึ้น เพื่อที่จะได้เห็นรูปต่าง ๆ ด้วยทิพพจักขุอภิญญา ทั้งท่านจัดว่า อาโลกกสิณเป็นกสิณที่เยี่ยมที่สุด ในบรรดากสิณทั้ง ๓ อย่างด้วยกัน

ลักษณะและความสำคัญของจริตของผู้ฝึกเจริญกสิณภาวนานั้น มีส่วนสำคัญ เพราะในพระพุทธศาสนาเถรวาทนั้นมีการฝึกจิตหลายแนวทางด้วยกัน โดยผู้ฝึกกสิณภาวนานั้นควรเลือกกรรมฐานชนิดใดที่เกี่ยวข้องกับจริตของตน ซึ่งถือว่าเป็นส่วนสำคัญอันจะทำให้ผู้ฝึกจิตนั้นบรรลุเป้าหมายหรือบรรลุธรรมได้หรือไม่ ในส่วนของกสิณทั้งหมด ๑๐ อย่างด้วยกันนั้น ภูตกสิณ อากาสกสิณ และอาโลกกสิณ เหมาะสมกับบุคคลทุกจริต ดังนั้นสำหรับผู้คนที่ไม่รู้จะเลือกใช้กรรมฐานชนิดใดเป็นกรรมฐานสำหรับฝึกพัฒนาจิตนั้น ก็สามารถที่จะเลือกใช้กสิณดังกล่าวเป็นแนวปฏิบัติได้โดยไม่ต้องพะวงว่ากรรมฐานที่ตนเลือกนั้นจะเหมาะกับจริตของตนหรือไม่ ในเรื่องของจริตนี้ ถือว่าเป็นวิธีการทางจิตวิทยาอย่างหนึ่งในพระพุทธศาสนา ซึ่งพระพุทธเจ้าและพระสาวกทั้งหลายได้นำมาใช้ในการสอนกรรมฐาน ซึ่งเป็นหลักการที่สำคัญอย่างหนึ่ง

จากการศึกษาค้นคว้าวิจัยในเรื่องนี้ พบว่าวิธีการฝึกปฏิบัติกสิณภาวนา จะมีรายละเอียดของกระบวนการและขั้นตอนต่าง ๆ ที่เป็นระบบ แบบแผนในการฝึกปฏิบัติกสิณมากมาย และเป็นคำสอนที่พระพุทธองค์ได้กล่าวสั่งสอนไว้สำหรับพระภิกษุผู้มีความมุ่งประสงค์จะทำการฝึกสมาธิอย่างจริงจัง เพื่อพัฒนาจิตของตนให้เข้าสู่ระดับจิตที่มีภูมิธรรมสูงๆ ยิ่ง ๆ ขึ้นไป และเพื่อมุ่งหวังมรรคผลนิพพาน ดังนั้น จึงเสมือนกับว่ากสิณกรรมฐานนี้เหมาะสำหรับภิกษุผู้ออกบวชเพื่อแสวงหาความหลุดพ้นมากกว่าคฤหัสถ์ เพราะโดยสภาพและสิ่งแวดล้อมนั้น เอื้อต่อการบรรลุธรรมมากกว่า แต่สำหรับคฤหัสถ์ที่มีความประสงค์ที่จะปฏิบัติเจริญกสิณภาวนานี้ก็สามารถที่จะฝึกได้เช่นเดียวกัน หากแต่เพียงพึงจับเอาสาระสำคัญในหลักการและวิธีการปฏิบัติมาใช้เท่าที่จะเหมาะสม และสะดวกกับสถานภาพของตน ก็สามารถที่จะฝึกปฏิบัติได้ด้วยเช่นเดียวกัน ซึ่งโดยเฉพาะบรรณกสิณ และจากการศึกษาในหลักการต่าง ๆ ที่ได้กล่าวมาทั้งหมดนี้ ทำให้เห็นถึงประโยชน์ที่ผู้ฝึกปฏิบัติจะได้รับ คือ ได้ทราบหลักการเบื้องต้นที่สำคัญ เพราะเพื่อจะได้ปฏิบัติตนได้ถูกต้องเหมาะสม ตามแนวทางและวิธีการที่กล่าวไว้ในทางพระพุทธศาสนาเถรวาท อันจะส่งผลทำให้สมาธินั้นเกิดขึ้นได้เร็ว ไม่ต้องเสียเวลาหยุดหรือสะดุด เพราะปัจจัยสิ่งแวดล้อมไม่เอื้ออำนวย ทำให้เกิดสิ่งที่เป็นปัจจัยเกื้อหนุนและไม่เป็น

อุปสรรคในการเจริญสมาธิภาวนา และช่วยส่งเสริมแก่การฝึกปฏิบัติให้มีการพัฒนาตามที่ต้องการจะเป็น
ดังจุดประสงค์ที่ได้มุ่งหมายไว้เป็นส่วนสำคัญ

๓. วิธีการพัฒนาจิตตามแนวกสิณในพระพุทธศาสนาเถรวาท เป็นการฝึกอบรมจิตด้วยวิธี
ปฏิบัติสมาธิภาวนาโดยอาศัยกสิณทั้ง ๑๐ ในการเจริญกรรมฐาน เพื่อพัฒนาคุณภาพและสมรรถภาพ
ของจิตให้มีศักยภาพที่สูง สำหรับส่งเสริมพลังอำนาจทางจิตให้แข็งแรง อยู่ในสภาพที่พร้อมเหมาะ
นำไปใช้งานต่าง ๆ เป็นกระบวนการพัฒนาทางจิตที่ทำให้จิตเป็นสมาธิขั้นสมบูรณ์ และอยู่ในลักษณะ
จิตที่ประกอบด้วยมรรคมงคล ๘

เนื่องด้วยการฝึกกสิณภาวนานั้น มีจุดมุ่งหมายเพื่อทำสมาธิให้เกิด ดังนั้นผู้ฝึกปฏิบัติจึงต้อง
ละนิวรณ์ให้หมดสิ้นไป เมื่อละนิวรณ์ได้สมาธิก็จะมีกำลังแรงกล้าขึ้น ทำให้การฝึกกสิณภาวนา
เจริญก้าวหน้า พัฒนาคุณภาพของจิตให้เกิดองค์ฌานขึ้น เข้าสู่ปาวจรกุศลจิต เมื่อผู้ปฏิบัติได้
ฝึกอบรมจิตจนสามารถบรรลุฌานได้แล้ว ผู้ปฏิบัตินั้นจะต้องฝึกเจริญฌานเป็นขั้น ๆ ไป กล่าวคือ เมื่อ
บรรลุฌาน ๑ แล้ว จะต้องปฏิบัติการเข้าออกในฌานแต่ละขั้นนั้น ให้คล่องแคล่ว ชำนาญ และทำอย่าง
นี้ต่อไปเป็นลำดับ จนถึงจตุตถฌาน เมื่อกระบวนการฝึกอบรมมาถึงขั้นตอนนี้แล้ว สำหรับผู้พัฒนาจิต
จนบรรลุปฐมฌาน และไปจนถึงจตุตถฌานนั้น หากประสงค์ที่จะปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ก็พึง
สามารถที่จะยกจิตเข้าสู่วิปัสสนาได้ทุกฌานจิต หากแต่สภาพของจิตในระดับจตุตถฌานนั้นมีความ
แน่วแน่ มั่นคง สมบูรณ์ที่สุด ที่พร้อมเหมาะแก่การนำมาใช้เป็นบาทฐานในการเจริญวิปัสสนา แต่
สำหรับผู้ปฏิบัติที่ติดใจในเรื่องฌานสมาบัติอยู่ กระบวนการต่อไปก็พึงเจริญรูปฌานต่อ เพื่อให้บรรลุ
สมาบัติ ๘ โดยใช้ฌาน ๔ จตุตถฌานเป็นบาทในการที่จะดำเนินการต่อไป เป็นวิธีการพัฒนาจิตเพื่อ
เข้าสู่จิตในระดับอรูปาวจรกุศลจิต เป็นมหากุศลจิต ต่อจากนั้นก็โน้มน้ำจิตเข้าสู่วิปัสสนาญาณ เพื่อ
พิจารณา รูป นาม โดยไตรลักษณ์ เพื่อมรรคผล นิพพานต่อไปในที่สุด

จากการที่ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาวิทยานิพนธ์เรื่อง “วิธีการพัฒนาจิตตามแนวกสิณใน
พระพุทธศาสนาเถรวาท” ดังกล่าวนี้นี้ พอสมารถที่จะสรุปโครงสร้างกระบวนการพัฒนาจิตตามแนว
กสิณ ได้ดังนี้ คือ

ส่วนที่ ๑ ข้อควรรู้และข้อปฏิบัติเบื้องต้นก่อนการฝึกกสิณภาวนา

๑. การทำความรู้และเข้าใจเบื้องต้นของผู้ฝึกกสิณภาวนา ในความหมายของคำว่า
“กสิณ” ที่อยู่ในระบบของพระพุทธศาสนาเถรวาท

๒. รู้ถึงความสำคัญในกรรมฐานโดยมีกสิณ ๑๐ เป็นอารมณ์ และคุณลักษณะพิเศษของกสิณ และอานุภาพของกสิณแต่ละชนิดที่เหมือนและแตกต่างกัน

๓. คุณสมบัติเบื้องต้นของผู้ฝึกกสิณภาวนา

๔. รู้ถึงจริตของตนที่เหมาะสมกับกสิณชนิดใดหรือกรรมฐานชนิดใด

๕. หลักการปฏิบัติเบื้องต้นสำหรับผู้ที่จะเข้าฝึกอบรมกสิณภาวนา ดังนี้ คือ

๕.๑ ตั้งอยู่ในศีล

๕.๒ ตัดเรื่องความกังวลใหญ่ ๆ ๑๐ ประการให้หมด

๕.๓ ควรแสวงหากัลยาณมิตรที่ส่งเสริมต่อการบรรลุธรรม

๕.๔ ควรแสวงหาที่สัปปายะที่สะดวกแก่การปฏิบัติ ละเว้นจากสถานที่ที่เป็นอุปสรรคต่อการฝึกกสิณภาวนา

๕.๖ อยู่ในสถานที่สะดวกสบายแก่การปฏิบัติ

๕.๗ ตัดความกังวลเล็ก ๆ น้อย ๆ ออกไปเสียให้หมด

ส่วนที่ ๒ วิธีการฝึกปฏิบัติกสิณ ๑๐

๑. การเตรียมการจัดทำองค์กสิณ ทั้ง ๑๐ ให้ถูกต้องตามแบบวิธี

๒. ขั้นตอนมือการปฏิบัติ

๒.๑ วิธีการตั้งองค์กสิณเฉพาะหน้าไม่ควรสูง หรือต่ำไปจากสายตามากนัก ควรอยู่ประมาณ ๒ ศอก ๑ คืบ

๒.๒ วิธีการนั่ง นั่งขัดสมาธิ หรือนั่งบนเก้าอี้ที่มีขาห้อยแล้วแต่ความสะดวก

๒.๓ กล่าวคำถวายตัวต่อพระพุทธรูป หรือครูอาจารย์ และขึ้นกรรมฐาน

๒.๔ น้อมจิตตั้งมั่นที่จะทำให้อุคคหนิมิตและปฏิภาคนิมิตเกิด และเชื่อมั่นในกสิณกรรมฐานที่ตนฝึกปฏิบัตินี้ เป็นวิธีปฏิบัติของพระพุทธรูปเจ้า พระปัจเจกพุทธรูปเจ้า ตลอดจนพระสาวกทั้งหลายที่ได้เข้าสู่นิพพานไปก่อนหน้านี้อย่างแน่นอนแล้วและคิดว่าจะทำตนให้ออกจากสังสารวัฏด้วยวิธีการฝึกการเจริญกสิณภาวนานี้

๒.๕ จัดการเกี่ยวกับนิมิตในการเพ่งกสิณ

วิธีการจัดการเกี่ยวกับกรณีอุคคหนิมิต ในที่นี้หากอุคคหนิมิตยังไม่ปรากฏก็ควรเพ่งไปเรื่อย ๆ อย่าได้ท้อถอย แม้จะเป็นร้อย เป็นพัน เป็นหมื่น หรือมากกว่านั้น เมื่ออุคคหนิมิตเกิดขึ้นแล้วก็ควรเร่งบำเพ็ญเพียรต่อไปเพื่อให้ปฏิภาคนิมิตเกิด และเมื่อกรณีดังต่อไปนี้

๑. บุคคลที่ทำการเพ่งองค์สณ จนได้อุคคหนิมิตปรากฏขึ้นทางใจแล้วนั้น ก็ไม่ต้องไปเพ่งองค์สณนั้นอีก

๒. ต้องย้ายที่ไปเสียที่อื่น สุดแต่จะเห็นว่าที่ใดสะดวกสบายและสมควรก็จงพักอาศัยอยู่ ณ ที่แห่งนั้น แล้วตั้งต้นเพ่งอุคคหนิมิตที่ได้มาแล้วนั้น

๓. หากกรณีอุคคหนิมิตนั้นเลื่อนราง หรือหายไปเนื่องมาจากปฬิโพธเครื่องกังวล ใจอย่างหนึ่งอย่างใด จงรีบกลับไปยังที่เก่าเริ่มต้นเพ่งองค์สณเสียใหม่

๔. เมื่อได้อุคคหนิมิตแล้วจึงกลับไปยังที่ใหม่ตามเดิม แล้วเริ่มเพ่งอุคคหนิมิตนั้นต่อไป ทั้งนี้ เพราะถ้าเพ่งองค์สณเดิมอยู่อีก จะทำให้ปฏิกาคณิมิตปรากฏขึ้นได้โดยยาก

๕. เมื่อเพียรพยายามเพ่งจนเกิดปฏิกาคณิมิตแล้วก็จะได้ รูปาวจรปฐมฌาน จึงชื่อว่าอัปนาภาวนา หรือ อัปนาสมาธิ ได้บังเกิดแก่บุคคลนั้น หากรูปาวจรปฐมฌานยังไม่เกิดขึ้น ให้รักษาปฏิกาคณิมิตไว้ และควรรักษาและระมัดระวังไม่ให้มากมีให้นิมิตนี้หายไปจากใจได้

วิธีการจัดการเกี่ยวกับปฏิกาคณิมิต เมื่อปฏิกาคณิมิตเกิดขึ้นแล้ว ผู้ฝึกเพ่งสณควรปฏิบัติให้เกิดปฏิกาคณิมิตนั้นให้สม่ำเสมอ เพราะจะทำให้มนิตที่ได้มานั้นไม่เสื่อมไป และควรที่จะทำการย่อหรือขยายมนิตนั้นให้ชำนาญ เพื่อจิตจะได้มีความมั่นคงกับมนิตนั้น

๓. วิธีรักษามินิตที่ได้จากการฝึกสณ พึงเว้นจากอัสปายะ อันเป็นสิ่งที่ไม่ควรแก่การภาวนาสมาธิ มี ๗ อย่าง คือ อาวาส ที่อยู่อาศัย ที่หลับนอน โคจระ หมู่บ้านที่จะต้องเข้าไปปณิทบาท ภัสสะ ถ้อยคำ บุคคล บุคคล โภชนะ อาหารอุตุ ฤดู อิริยาบถ การเดิน นั่ง นอนแล้วพึงเสพแต่สัปปายะอันเป็นสิ่งที่สมควรแก่ภาวนาสมาธิ ๗ อย่างเช่นเดียวกัน เมื่อได้ปฏิบัติเช่นนี้แล้ว ต่อจากนี้ไปไม่นานนัก บางท่านก็จะสำเร็จฌานลาภได้ คือ รูปาวจรปฐมฌานย่อมบังเกิดขึ้น ในชั้นตอนนี้ กระบวนการพัฒนาจิตตามแนวกลินภาวนานี้ ได้พัฒนาคุณภาพของจิตของผู้เจริญสณเข้าสู่ระดับรูปาวจรภูมิ (ปฐมฌาน) จัดเป็นรูปาวจรกุศลกรรม

๔. หากปฏิบัติตามวิธีการดังข้อ ๓ แล้ว ผู้ฝึกสณภาวนายังไม่ได้อัปนาสมาธิอีก ก็ควรพึงบำเพ็ญตามหลักอัปนาโกศล ๑๐ อย่าง ต่อไป ดังนี้ คือ

๑. มีการจัดการทำความสะอาดเกี่ยวกับเนื้อตัวร่างกาย และอุปกรณ์เสื้อผ้า

๒. ทำอินทริย์ให้เสมอกัน

๓. ฉลาดรู้ในมนิต กล่าวคือ ผู้ฝึกปฏิบัติต้องฉลาดในการทำสมาธิ คือ รู้ว่าควรจะทำปฏิบัติกรรมฐานอย่างไรจึงจะได้ผล

๔. ควรประกอบจิตในเวลาเมื่อจิตหดหู่ ท้อแท้ ขาดวิริยะ โดยเพิ่มความเพียรให้มาก
๕. ข่มจิตในเวลาที่จิตใจฟุ้งซ่าน หรือมีความเพียรเคร่งเครียดเกินไป
๖. ทำจิตให้ร่าเริงในเวลาที่จิตไม่เบิกบาน ให้แก้ด้วยการ การพิจารณาสังเวควัตถุ ๘ ประการ คือ ขาติ ชรา พยาธิ มรณะ ทุกข์ในอบาย ทุกข์มีวิภูษะ

๗. เพ่งจิตอยู่เฉย ๆ ในเวลาที่จิตนั้นไม่ฟุ้งซ่าน ก็ปล่อยให้เป็นไปอย่างนั้น
๘. หลีกเลี้ยงคนที่มีจิตใจไม่มั่นคง
๙. คบคนที่มีจิตใจที่มั่นคง
๑๐. ปลุกศรัทธาน้อมไปในสมาธิ

๕. ควรฝึกทำการขยายปฏิภาณนิมิต เมื่อผู้ฝึกเจริญกุสณภาวนา ได้พัฒนาจิตมาจนถึงขั้นปรากฏปฏิภาณนิมิตของกุสณนั้น ๆ เกิดขึ้นแล้ว และได้รักษาปฏิภาณนิมิตไว้ได้เป็นอย่างดีแล้ว จากนั้นกระบวนการต่อไป ผู้ปฏิบัติเจริญกุสณควรทำการขยายปฏิภาณนิมิต ให้อยู่ ๆ กว้างใหญ่ขึ้นไป ๆ ที่ละน้อยจนแผ่ตลอดไปให้ไม่มีที่สิ้นสุด เพื่อสร้างกำลังสมาธิให้มีกำลังแก่กล้ามากยิ่งขึ้น

๖. ควรละให้ได้ซึ่งธรรมที่เป็นอุปสรรคต่อการฝึกกุสณ ดังนี้ คือ

๖.๑ นิรวณ ๕

๖.๒ สิ่งที่เป็นเครื่องตั้งและผูกพันจิต มีดังนี้

๑. ยังสงสัยเคลือบแคลง ไม่ปลงใจเชื่อในพระพุทธรเจ้า
๒. ยังสงสัยเคลือบแคลง ไม่ปลงใจเชื่อในพระธรรม
๓. ยังสงสัยเคลือบแคลง ไม่ปลงใจเชื่ออย่างสนิทใจในพระสงฆ์
๔. ยังสงสัยในสิกขาลังเล เกี่ยวกับการปฏิบัติในศีล สมาธิ ปัญญา
๕. ยังมีความโกรธในเพื่อนพรหมจารี เพื่อนภิกษุ
๖. ยังไม่ปราศจากความกำหนัด ไม่ปราศจากความพอใจ ความอยากในกาม
๗. ยังยินดีในร่างกาย มีความยึดมั่นในร่างกาย กังวลเรื่องการฉัน การอยู่
๘. ภิกษุยังยินดีในรูป เพลิดเพลินในของสวยงาม
๙. ฉันท่อมท้องแล้วชอบการนอนหลับ หรือชอบหาความสุขจากการนอน
๑๐. ภิกษุออกบวชหรือทำความเพียร รักษาศีล เจริญสมาธิภาวนา และอบรมปัญญาเท่านั้น ไม่ใช่ทำเพื่อถึงนิพาน แต่เพื่อหวังเกิดเป็นเทวดาในสวรรค์

๗. ควรละเว้นในเรื่องการเกียจคร้าน ผู้ที่ประกอบความเพียรในการเจริญกสิณอยู่นั้น ยังต้องขยันในการเดินจงกรม นั่งสมาธิ เจริญกสิณภาวนา และมีสติอยู่ทุกกิริยาบถ คอยเอาใจใส่ในการฝึกปฏิบัติของตนเป็นอย่างดี トラบใดที่ตนยังไม่บรรลุพระอรหัตต์ จึงไม่ควรเกียจคร้านในการปฏิบัติ เพราะความเกียจคร้านนั้น ย่อมทำให้การบรรลุมรรคผล นิพพาน เป็นของเนิ่นช้า

๘. ควรละเว้นไม่ให้ติดอยู่ในกามคุณ ผู้ที่ยังยินดีในกามนั้น เมื่อทำความเพียรฝึกเจริญกสิณภาวนา ย่อมไม่อาจที่จะบรรลุธรรมได้ เพราะการติดอยู่ในกามคุณทั้งหลายเป็นเหตุและเป็นอุปสรรคอย่างหนึ่งที่มาขัดขวางต่อการบรรลุธรรม

๙. ควรละเสียจากการติดในลาภสักการะและชื่อเสียงสรรเสริญ การติดในลาภสักการะและชื่อเสียงสรรเสริญนั้น ถือว่า เป็นอุปสรรคอย่างมากต่อการบรรลุถึงนิพพาน เพราะว่าลาภสักการะทั้งหลาย เป็นของที่ทำให้ผู้หลงติด ยากที่จะสลัดออกได้ ที่ความยั่วยวนใจ ทำให้หลงอย่างยิ่ง ถือว่าเป็นอันตราย และเป็นโทษอย่างมากแก่นักปฏิบัติฯ เพื่อหวังความหลุดพ้น

ส่วนที่สาม กระบวนการพัฒนาจิตตามความมุ่งหมายในพระพุทธศาสนาเถรวาท

ขั้นตอนที่ ๑. หลักจากทราบวิธีการปฏิบัติกสิณภาวนามาแล้วนั้น คือ การฝึกปฏิบัติเพื่อให้บรรลุรูปฌานทั้ง ๔ กล่าวคือ บรรลุรูปฌาน ทุติยฌาน ตติยฌาน จุตตมฌาน

ขั้นตอนที่ ๒. คือ การใช้ฌานสมาธิที่ได้จากการฝึกกสิณเป็นบาทฐานในการฝึกพัฒนาจิตเพื่อพัฒนาไปสู่รูปาวจรจิต คือวิธีการฝึกจิตเพื่อบรรลุรูปฌาน ๔ กล่าวคือ บรรลุปฐมฌาน ทุติยฌาน ตติยฌาน จุตตมฌาน วิชยฌาน วิชยฌาน ๘

ในกระบวนการฝึกจิตเพื่อให้บรรลุฌานแต่ละขั้นนั้น เมื่อบรรลุฌานแต่ละขั้นแล้ว ผู้ฝึกนั้นควรที่จะทำความชำนาญในวิธี ๕ ให้ชำนาญในฌานแต่ละขั้นเสียก่อนแล้ว ค่อยเจริญฌานที่สูงกว่าต่อไป จะข้ามไปเจริญฌานที่สูงกว่าโดยที่ไม่ชำนาญในฌานที่ได้ก่อนนั้นไม่ได้เพราะจะทำให้ฌานที่ได้มาก่อนนั้นเสื่อมไปในที่สุด และยากที่จะทำให้เกิดขึ้นได้อีก

ขั้นตอนที่ ๓. เมื่อฝึกปฏิบัติจนบรรลุสมาบัติ ๘ แล้ว นับว่าเป็นจิตที่มีพลังสูงมาก สิ่งที่คุณฝึกกสิณควรดำเนินการต่อไป คือ

๑. วิธีการฝึกเข้าฌานโดยการทำสมาธิตามลักษณะ ๑๔ อย่าง เรียกอีกอย่างว่า “ฌานกัมปนา”
๒. วิธีการฝึกจิตเพื่อบริหารกายและจิต
๓. ฝึกจิตให้มีอานุภาพโดยการทำอภิญญาต่าง ๆ

ขั้นตอนที่ ๔. วิธีการใช้ฌานสมาธิจากการฝึกกสิณเป็นบาทฐานในการเจริญวิปัสสนา

๑. สามารถใช้รูปฌาน ๔ ได้ตั้งแต่ ปฐมฌาน ทุตติยฌาน ตติยฌาน และจตุตถฌาน สำหรับเป็นบาทฐานในการยกจิตเข้าสู่วิปัสสนากรรมฐานได้

๒. หรือจะใช้รูปฌาน ๔ กล่าวคือ ใช้ฌานใดฌานหนึ่งตั้งแต่ กาสยานัญญาตนะ วิญญานัญญาตนะ อากิญจัญญาตนะ เนวสัญญานาสัญญาตนะ เพื่อเป็นบาทฐานในการยกจิตเข้าสู่วิปัสสนากรรมฐานได้

วิธีการเจริญวิปัสสนาที่มีฌานเป็นบาทฐานนี้ เรียกตามขั้นของฌานสมาบัติที่เป็นบาทฐานว่า ทำปฐมฌานให้เป็นบาท ทำทุตติยฌานให้เป็นบาท ฯลฯ ทำอากิญจัญญาตนะให้เป็นบาท เป็นต้น หรือว่าวิปัสสนามีปฐมฌานเป็นบาท วิปัสสนามีทุตติยฌานเป็นบาท ฯลฯ วิปัสสนามีอรูปฌานเป็นบาท ฯลฯ ยิ่งฌานที่เป็นบาทสูงเท่าใด สมาธิจิตที่ใช้ทำวิปัสสนาก็ยิ่งประณีตมั่นคงมากขึ้นอยู่ในระดับของฌานสมาบัติที่เป็นบาทนั้น มีผลให้อยู่ใกล้นิพพานมากเท่านั้น

สรุปความว่า แนวทางการเจริญวิปัสสนาโดยอาศัยฌานเป็นบาทฐานนั้น ได้บอกขอบเขตและแนวทางของการเจริญวิปัสสนาโดยอาศัยฌานที่ได้จากการฝึกพัฒนาจิตโดยมีกสิณ ๑๐ เป็นอารมณ์กรรมฐานไว้โดยสังเขป ซึ่งจะเห็นได้ว่าแนวทางการเจริญวิปัสสนาแบบดังกล่าวนี้ มีแนวปฏิบัติช่องทาง และวิธีการต่าง ๆ ที่จะดำเนินการ ที่จะเลือกตามอัชฌาสัยของฌานลาภบุคคล ทั้งนี้สามารถเลือกแบบใดแบบหนึ่ง หรือผสมผสานกันไป ก็สามารถกระทำได้ โดยมีจุดมุ่งหมายเดียวกัน นั่นก็คือ ผลประโยชน์เบื้องต้นสูงสุดในพระพุทธศาสนา เพื่อมรรคผล นิพพานนั่นเอง

ขั้นตอนที่ ๕. วิธีการเข้านิโรธสมาบัติ หรือสัญญาเวทิตนนิโรธ กรณีนี้สำหรับผู้ฝึกกสิณภาวนาจนสำเร็จสมาบัติ ๘ และสำเร็จเป็นพระอนาคามี หรือพระอรหันต์แล้ว สามารถที่จะเข้านิโรธสมาบัติได้

ดังที่ได้สรุปมาทั้งหมดนี้ เป็นเพียงการแสดงโครงสร้างและระบบของกระบวนการพัฒนาจิตตามแนวทางแห่งกสิณในพระพุทธศาสนาเถรวาท โดยชี้แจงถึงหลักการใหญ่ ๆ เท่านั้น ส่วนรายละเอียดปลีกย่อยที่ลึกลงไปนั้นผู้วิจัยยังไม่ได้แสดงให้เห็นถึง เนื่องด้วยขอบเขตงานวิจัยที่มีจำกัด ดังนั้น สำหรับผู้สนใจสามารถที่จะได้ทำการศึกษาให้ชัดเจนยิ่งขึ้นในลำดับต่อไปได้

สรุป ผลที่ได้จากการฝึกพัฒนาจิตตามแนวกลิน

๑. ผลต่อคุณภาพชีวิตและบุคลิกภาพ แยกจำแนกได้ ดังต่อไปนี้ คือ

๑.๑ ประโยชน์ในด้านสุขภาพจิตและการพัฒนาบุคลิกภาพ

ผล คือ ทำให้เป็นผู้มีจิตใจและมีบุคลิกลักษณะเข้มแข็ง หนักแน่น มั่นคง สงบ เยือกเย็น สุขภาพ งามสง่า ฯลฯ และทำให้เป็นคนมีเมตตากรุณา มองดูรู้จักตนเอง และผู้อื่นตามความเป็นจริง

๑.๒ ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน ผลที่ได้รับจากการฝึกเจริญกลินภาวนาในด้านของประโยชน์ในชีวิตประจำวันนั้น เช่น ใช้ช่วยให้จิตใจผ่อนคลาย หายเครียด เกิดความสงบ หายกระวนกระวาย ยิ่งหลุดจากความกลัดกลุ้มวิตกกังวล เป็นเครื่องพักผ่อนกายให้ใจสบาย ทำให้การดำรงชีวิตประจำวันนั้นมีความสุขยิ่งขึ้น เป็นเครื่องส่งเสริมประสิทธิภาพในการทำงาน การเล่าเรียน และการทำกิจทุกอย่าง ตลอดทั้งช่วยส่งเสริมสุขภาพและใช้แก้ไขโรคบางชนิดได้

๒. สามารถทำสมาธิให้เกิดขึ้นได้

ผลสำเร็จของการฝึกกลินภาวนานั้นสามารถที่จะให้ผลสำเร็จได้ตั้งแต่รูปฌาน ๔ ไปจนถึงอรุฌาน ๔ รวมผลสำเร็จ สามารถถึงฌานสมาบัติ ๘ ได้

๓. สามารถใช้เป็นวิธีการพักผ่อนและสุขสบายในปัจจุบัน (ทิฐฐธรรมสุขวิหาร)

ผลจากการพัฒนาจิตโดยวิธีการแห่งกลินนี้ เมื่อสำเร็จยังฌานสมาบัติให้เกิดขึ้นแล้ว ผู้ฝึกเจริญกลินนั้นย่อมเป็นผู้มีความสุขอยู่ในปัจจุบัน และทำให้เป็นผู้มีความสามารถอาศัยธรรมนั้น (ฌานสมาบัติ) อันเป็นเครื่องพักผ่อนอยู่อย่างมีความสุขและประเสริฐในปัจจุบันได้เป็นอย่างดีด้วย

๔. สามารถใช้เป็นบาทฐานแห่งอภิญา

อภิญาในที่นี้ได้แก่ โลกียอภิญา คือการใช้สมาธิที่ได้จากการฝึกพัฒนาจิตดังกล่าวนี้ในระดับฌานสมาบัติเป็นฐาน ทำให้เกิดฤทธิ์และอภิญาชั้นโลกียอย่างอื่นๆ คือ หูทิพย์ ตาทิพย์ ทางใจคนอื่นได้ ระลึกชาติได้ ข้อนี้เป็นอานิสงส์ของสมาธิขั้นอัปปนาสำหรับผู้ฝึกพัฒนาจิตจนได้สมาบัติ ๘ แล้ว เมื่อต้องการอภิญา ก็อาจทำให้เกิดขึ้นได้

๕. สามารถใช้เป็นบาทฐานในการเจริญวิปัสสนา

ผลที่ได้จากการฝึกกสิณโดยทำมานให้เกิดขึ้นได้แล้ว และใช้มานั้นเป็นบาทฐานในการเจริญต่อวิปัสสนา มีความสัมพันธ์กันในการบรรลุธรรม คือ เป็นการเจริญวิปัสสนาที่ใช้กำลังสมาธิของมานที่ได้จากการฝึกกสิณนั้น เป็นตัวทำให้สันนิวาสระกิลสั่นไป สงเคราะห์เข้ากันอันทำให้ผลในญาณวิปัสสนานั้นเกิดขึ้นได้เร็ว เพราะจิตมีกำลังมากในการพิจารณาภาวธรรมที่มีความละเอียดลึกซึ้ง

๖. ทำให้ได้ภวิเศษ

สำหรับผู้ฝึกพัฒนาจิตนี้จนบรรลุรูปฌาน ๔ และอรุณฌาน ๔ หากยังไม่สามารถที่จะทำ ให้บรรลุมรรคผลนิพพานได้ในปัจจุบันชาติ ผลก็คือทำให้ผู้ฝึกเจริญกสิณภาวนาที่ได้มานอย่างหนึ่ง อย่างใดนั้น ไปเกิดในภพที่ดีที่สูงขึ้น ได้แก่ พรหมโลก ๒๐ ชั้น ตามแต่กำลังของมานสมาธิและประเภทของกสิณที่ได้

๗. สามารถทำให้สันนิวาสระกิลสั่นในฌานหนึ่งฌานใดได้

ซึ่งในการทำให้สั่นไปแห่งอาสวะทั้งหลายนั้นสามารถเกิดมีได้ด้วยอาศัยมานสมาบัติทั้งที่เป็นรูปฌาน อรูปฌาน รวมไปถึงสัญญาเวทยิตนิโรธสมาบัติ กล่าวคือ สามารถที่จะบรรลุอรหัตผล (นิพพาน) ได้โดยอาศัยมาน ๑ ถึง ฌาน ๘ และอาศัยมาน ๙ (สัญญาเวทยิตนิโรธ) ดังที่ปรากฏอยู่ในพระสุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย นวกนิบาต ว่าด้วยมานสูตร

๘. สามารถทำให้เข้านิโรธสมาบัติได้

ข้อนี้เป็นอานิสงส์ของสมาธิขั้นอัปปนาสมาธิ กล่าวคือ สำหรับพระอรหันต์และพระอานาคามีที่ได้สมาบัติ ๘ มีความชำนาญในการเข้าออกฌานด้วยวิธีทั้ง ๕ แล้ว สามารถเข้านิโรธสมาบัติ เสวยความสุขอยู่ได้โดยไม่มีจิตตลอดเวลา ๗ วัน

๙. ผลของการเจริญวิปัสสนาโดยอาศัยมานจากการฝึกกสิณ

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสถึงอานิสงส์ คือ ผลการตั้งสติอย่างใหญ่ที่ว่า ผู้ปฏิบัติจะได้รับผล ๒ ประการ ประการใดบ้าง ๑. คือ บรรลุพระอรหัตตผลในชาติปัจจุบัน หากยังมีอุปาทิ คือ สังโยชน์ ๑๐ หรือ อนุสัย ๗ (มีกามราคะ ปฏิกขะ ทิฏฐิ วิจิกิจฉา มานะ ภวราคะ และอวิชชา) เหลืออยู่ จะได้เป็นพระอนาคามีผลในชาตินี้เป็นแน่นอน ภายใน ๗ ปี หรือลดลงไปจนเหลือเพียง ๗ วัน (๗ ปี, ๖ ปี, ๕ ปี, หรือ ๗ วัน) กรณีนี้เป็นอานิสงส์หลักที่สำคัญสำหรับผู้ที่จะเจริญวิปัสสนากรรมฐานทั้งแบบ

อาศัยฉานเป็นบาท และแบบที่ไม่อาศัยฉานด้วย ส่วนผลที่เกิดจากอานิสงส์ของผู้ที่เจริญวิปัสสนาโดยอาศัยฉานนั้น สามารถที่จะบรรลุธรรมโดยมีลักษณะดังนี้ คือ สำเร็จเป็นพระอรหันต์ในแบบ ๑) พระปัญญาวิมุตติ ๒) ปฏิสัมภีทปตตะ ๓) พระอุกโกฏภาควิมุตติ ๔ หรือ ๕. พระฉนพิณญะ แล้วแต่กรณี

๕.๒ ข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาวิจัยเกี่ยวกับวิธีการฝึกพัฒนาจิตตามแนวกลินตามทีปรากฏในทางพระพุทธศาสนาเถรวาทเท่านั้น ซึ่งยังมีได้ครอบคลุมถึงกลินในฐานะที่มีความสัมพันธ์ในแง่มุมอื่นๆ ในทางพระพุทธศาสนา ผู้วิจัยเห็นว่า ถ้าจะทำการวิจัยเกี่ยวกับกลินในครั้งต่อไปนั้น ควรที่จะศึกษาวิจัยในประเด็น ดังกล่าวต่อไปนี้ คือ

- (๑) ศึกษาการใช้กลินในฐานะเป็นเครื่องมือพัฒนาทรัพยากรมนุษย์
- (๒) การประยุกต์ใช้วรรณกลินเพื่อควบคุมพฤติกรรมทางอารมณ์
- (๓) การศึกษากลินกรรมฐานในฐานะที่เกี่ยวข้องกับวิชาปริจิตวิทยา
- (๔) ศึกษารูปแบบการสอนกลินกรรมฐานของสำนักปฏิบัติธรรมวัดยานนาวา เขตสาทร

กรุงเทพมหานคร