

บทที่ ๔

วิเคราะห์วิธีปฏิบัติกัมมัฏฐานตามแนวสมเด็จพระอริยวงษญาณ สมเด็จพระสังฆราช (สุก ญาณสังวร)

สำหรับในบทที่ ๔ นี้ ผู้วิจัยสนใจศึกษาวิเคราะห์วิธีปฏิบัติกัมมัฏฐานตามแนวสมเด็จพระอริยวงษญาณ สมเด็จพระสังฆราช (สุก ญาณสังวร) โดยศึกษาความสอดคล้องของความเป็นมาของวิธีปฏิบัติกัมมัฏฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทกับกัมมัฏฐานตามแนวสมเด็จพระอริยวงษญาณ สมเด็จพระสังฆราช (สุก ญาณสังวร) กับความสอดคล้องของวิธีปฏิบัติกัมมัฏฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทกับวิธีปฏิบัติกัมมัฏฐานตามแนวสมเด็จพระอริยวงษญาณ สมเด็จพระสังฆราช (สุก ญาณสังวร) เพื่อสรุปผลวิเคราะห์วิธีปฏิบัติกัมมัฏฐานของสมเด็จพระอริยวงษญาณ สมเด็จพระสังฆราช (สุก ญาณสังวร) เป็นอย่างไร เป็นลำดับสืบไป

๔.๑ วิเคราะห์ความสอดคล้องของความเป็นมาของวิธีปฏิบัติกัมมัฏฐานในคัมภีร์ พระพุทธศาสนาเถรวาทกับความเป็นมาของกัมมัฏฐานตามแนวสมเด็จพระ อริยวงษญาณ สมเด็จพระสังฆราช (สุก ญาณสังวร)

๔.๑.๑ ความเป็นมาของวิธีปฏิบัติกัมมัฏฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

พระพุทธเจ้าตรัสสอนพระราหุลว่า เธอละกามคุณ ๕ ซึ่งน่ารัก น่าชื่นชมเรียบร้อยแล้ว ออกจากเรือนบวชด้วยศรัทธา จงทำที่สุดแห่งทุกข์เถิด เธอจงคบภิกษุสามเณร ยินดีเสนาสนะอันสงบปราศจากเสียงอึกทึกครึกโครม จงเป็นผู้รู้จักประมาณในการบริโภค เธอจงอย่าทำความอยากในปัจจัย ๔ เหล่านี้ คือ จีวร บิณฑบาต เสนาสนะและคิลานปัจจัยเภสัชที่เกิดขึ้น เธออย่ากลับมายังโลกนี้อีกเลยเธอจงเป็นผู้สละในปาติโมกข์และอินทรี ๕ จงเจริญกายคตาสติกัมมัฏฐาน จงเป็นผู้เบื่อหน่ายในสังสารวัฏให้มาก จงเว้นสุกนิมิตอันเป็นเหตุให้เกิดราคะเสีย จงเจริญสมาธิจิตด้วยอสุภกาวนา จนจิตมีอารมณ์เป็นหนึ่งและตั้งมั่นด้วยดี จงเจริญกัมมัฏฐานที่ไม่มีนิมิต จงละมานานุสัยกิเลส เพราะละมานะได้นั่นเอง เธอก็จะเป็นผู้สงบ^๑ และตรัสสอนการเจริญภาวนา ๖ อย่างกับพระราหุลว่า^๒

๑) เธอจงเจริญเมตตาภาวนาเถิด เพราะเมื่อเธอเจริญเมตตาภาวนาอยู่ จักละพยาบาทได้

๒) เธอจงเจริญกรุณาภาวนาเถิด เพราะเมื่อเธอเจริญกรุณาภาวนาอยู่ จักละวิหิงสาได้

^๑ พุ.พ. (ไทย) ๒๕/๓๔๐-๓๔๕/๕๗๘-๕๗๙.

^๒ ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๒๐/๑๓๐-๑๓๑.

๓) เธอจงเจริญมุทิตาภาวนาเถิด เพราะเมื่อเธอเจริญมุทิตาภาวนาอยู่ จักละความริษยาได้

๔) เธอจงเจริญอุเบกขาภาวนาเถิด เพราะเมื่อเธอเจริญอุเบกขาภาวนาอยู่ จักละความหงุดหงิดได้

๕) เธอจงเจริญสุกขาภาวนาเถิด เพราะเมื่อเธอเจริญสุกขาภาวนาอยู่ จักละราคะได้

๖) เธอจงเจริญอนิจจสัญญาเถิด เพราะเมื่อเธอเจริญอนิจจสัญญาอยู่ จักละความถือตัวได้

๔.๑.๒ ความเป็นมาของวิธีปฏิบัติกัมมัฏฐานตามแนวสมเด็จพระอริยวงศญาณ สมเด็จพระสังฆราช (สุก ญาณสังวร)

หลังจากที่พระอาจารย์สุกบรรพชาอุปสมบทแล้ว ในวันพฤหัสบดี ข้างขึ้น ของวันเข้าพรรษาปีนั้น ท่านพระครูรักจิตญาณ (สี) องค์พระอุปัชฌาย์ของพระองค์ ได้นำพระอาจารย์สุกไปกราบสักการะข้ามอบตัวต่อพระรัตนตรัย ขึ้นพระกัมมัฏฐานกับพระพนรัตน์ (แก้ว) เจ้าอาวาสวัดป่าแก้ว ครั้งนั้นพระอาจารย์สุกทรงนำเครื่องบูชาขันธ ๕ อันประกอบไปด้วย ข้าวตอก ๕ กระหวดอกไม้ ๕ สี ๕ กระหวด เทียนขี้ผึ้งหนัก ๑ บาท ๕ เล่ม รูป ๕ ดอก ใส่ในถาดไม้สี่เหลี่ยมไปทำวัตรขึ้นพระกัมมัฏฐานกับพระพนรัตน์ (แก้ว) วัดป่าแก้ว^๓ โดยวิธีการปฏิบัติดังกล่าวไม่มีการบันทึกเป็นรายละเอียด ใช้วิธีการบอกต่อๆ กันมา กัมมัฏฐานแบบลำดับนั้นมีมาเมื่อครั้งพระราชกุศล โดยพระเจ้าอโศกมหาราชทรงส่งพระโสณะเถระ พระอุตตระเถระมาเผยแผ่พระพุทธศาสนาในยุคสุวรรณภูมิ ยุคทวารวดี ยุคกรุงสุโขทัย ยุคกรุงศรีอยุธยา จนมาถึงยุคกรุงรัตนโกสินทร์^๔ ในการศึกษาพระปริยัติธรรมของพระอาจารย์สุกในครั้งนั้น เวลากลางวัน จะศึกษาเล่าเรียนพระปริยัติธรรม พระคัมภีร์บาลี มูลกัจจายน์ กลางคืนจะเจริญจิตภาวนาพระกัมมัฏฐาน หลังฉันภัตตาหารเช้าแล้ว พระอาจารย์สุกจะเข้าแจ้งสอบอารมณ์พระกัมมัฏฐานกับท่านพระครูรักจิตญาณ (สี) วัดโรงช้าง ท่านเป็นพระวิปัสสนาจารย์เถระผู้เฒ่าและชำนาญในคัมภีร์ต่างๆ ด้านการศึกษาพระปริยัตินั้น พระอาจารย์สุก ท่านศึกษาอักขระขอมก่อน เพื่อใช้ในการอ่าน การเขียน พระคัมภีร์บาลีมูลกัจจายน์ พระองค์พอมิพื้นฐานมาบ้างจึงเรียนรู้ได้อย่างรวดเร็ว ต่อมาพระองค์ท่านก็ทรงเรียน พระคัมภีร์โยชนามูลกัจจายน์ เป็นพระคัมภีร์อธิบายหลักการต่างๆ ในพระคัมภีร์มูลกัจจายน์ หรือพระคัมภีร์บาลีใหญ่ เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจมากขึ้น ต่อมาทรงหัดแปลคัมภีร์พระบาลีต่างๆ ขึ้นแรกทรงหัดแปลพระปาฏิโมกข์ก่อน แล้วก็แปลคัมภีร์ต่างๆ เช่น คัมภีร์ธรรมบท คัมภีร์มงคลทีปนี คัมภีร์สมันตปาสาทิกา คัมภีร์พระวิสุทธิมรรค คัมภีร์พระอภิธรรม เป็นต้น^๕

๔.๒.๓ วิเคราะห์ความสอดคล้องของความเป็นมาของวิธีปฏิบัติกัมมัฏฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทกับความเป็นมาของกัมมัฏฐานตามแนวสมเด็จพระอริยวงศญาณ สมเด็จพระสังฆราช (สุก ญาณสังวร)

^๓ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๗-๔๘.

^๔ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๐๗.

^๕ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๐-๕๑.

ผลวิเคราะห์ความสอดคล้องของความเป็นมาของวิธีปฏิบัติกัมมัฏฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทกับความเป็นมาของกัมมัฏฐานตามแนวสมเด็จพระอริยวงษญาณ สมเด็จพระสังฆราช (สุก ญาณสังวร) พบว่าพระพุทธเจ้าทรงสอนกัมมัฏฐานกับพระราहुลและเป็นจุดเริ่มต้นของกัมมัฏฐานตามแนวสมเด็จพระอริยวงษญาณ สมเด็จพระสังฆราช (สุก ญาณสังวร) ซึ่งความเป็นมาของกัมมัฏฐานมาจากพระราहुล โดยพระเจ้าอโศกมหาราชทรงส่งพระโสณะเถระ พระอุตตระเถระมาเผยแผ่พระพุทธศาสนาในยุคสุวรรณภูมิ ยุคทวารวดี ยุคกรุงสุโขทัย ยุคกรุงศรีอยุธยา จนมาถึงยุคกรุงรัตนโกสินทร์ซึ่งมีสมเด็จพระอริยวงษญาณ สมเด็จพระสังฆราช (สุก ญาณสังวร) เป็นผู้สืบทอดกัมมัฏฐาน

๔.๒ วิเคราะห์ความสอดคล้องของวิธีปฏิบัติกัมมัฏฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทกับวิธีปฏิบัติกัมมัฏฐานตามแนวสมเด็จพระอริยวงษญาณ สมเด็จพระสังฆราช (สุก ญาณสังวร)

๔.๒.๑ วิธีปฏิบัติกัมมัฏฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท โดยศึกษาจากพระไตรปิฎก

พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนการศึกษาแบบลำดับให้แก่พราหมณ์ชื่อคนกโมคคัลลานะในคนกโมคคัลลานสูตรว่า พราหมณ์เหล่านี้ก็มีการศึกษาโดยลำดับ มีการกระทำโดยลำดับ มีการปฏิบัติโดยลำดับ ย่อมปรากฏด้วยการเล่าเรียนแบบลำดับ^๖ การศึกษาและการปฏิบัติเป็นลำดับที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสอนมีในคนกโมคคัลลานสูตรเรื่องศีลและเรื่องสมาธิว่า

ภิกษุเป็นผู้มีศีล สำรวมด้วยการสังวรในปาติโมกข์ เพียบพร้อมด้วยอาจารย์และโคจร เป็นผู้เห็นภัยในโทษแม้เล็กน้อย สมาทานศึกษาในสิกขาบททั้งหลาย ในกาลนั้น ตถาคตย่อมแนะนำเธอให้ยิ่งขึ้นไปว่า ‘มาเถิด ภิกษุเธอจงเป็นผู้คุ้มครองทวารในอินทรีทั้งหลาย’ คือ เธอเห็นรูปทางตาแล้ว อย่ารวบถือ อย่าแยกถือ จงปฏิบัติเพื่อสำรวมจักขุนทรี (อินทรีก็คือจักขุ) ซึ่งเมื่อไม่สำรวมแล้วจะเป็นเหตุให้ถูกบาปอกุศลธรรมคืออกิฆเณ (ความเพ่งเล็งอยากได้สิ่งของของเขา) และโหมนัส (ความทุกข์ใจ) ครอบงำได้ เธอจงรักษาจักขุนทรี จงถึงความสำรวมในจักขุนทรี เธอฟังเสียงทางหูแล้ว ... เธอดมกลิ่นทางจมูกแล้ว ... เธอลิ้มรสทางลิ้นแล้ว ... เธอถูกต้องโณภูมิจึงทางกายแล้ว ... เธอรู้แจ้งธรรมารมณ์ทางใจแล้ว อย่ารวบถือ อย่าแยกถือ จงปฏิบัติเพื่อสำรวมมโนทรี (อินทรีคือมโน) ซึ่งเมื่อไม่สำรวมแล้วจะเป็นเหตุให้ถูกบาปอกุศลธรรมคืออกิฆเณและโหมนัสครอบงำได้ เธอจงรักษามโนทรี จงถึงความสำรวมในมโนทรี ภิกษุเป็นผู้คุ้มครองทวารในอินทรีทั้งหลายแล้ว ในกาลนั้น ตถาคตย่อมแนะนำเธอให้ยิ่งขึ้นไปว่า ‘มาเถิดภิกษุเธอจงเป็นผู้รู้ประมาณในการบริโภคอาหารคือเธอพึงพิจารณาโดยแยบคายแล้วฉันอาหาร ไม่ใช่เพื่อเล่น ไม่ใช่เพื่อมัวเมา ไม่ใช่เพื่อประดับ ไม่ใช่เพื่อ

^๖ ม.อ. (ไทย) ๑๔/๗๔/๗๘.

ตกแต่ง แต่ฉันอาหารเพียงเพื่อความดำรงอยู่ได้แห่งกายนี้ เพื่อให้กายนี้เป็นไปได้ เพื่อกำจัดความ เบียดเบียน เพื่ออนุเคราะห์พรหมจรรย์ ด้วยคิดเห็นว่า ‘เราจักกำจัดเวทนาเก่าและจักไม่ให้เวทนาใหม่ เกิดขึ้น ความดำเนินไปแห่งกาย ความไม่มีโทษและการอยู่ผาสุกจักมีแก่เรา’ ภิกษุเป็นผู้รู้ประมาณใน การบริโภคอาหาร ในกาลนั้นตถาคตย่อมแนะนำเธอให้ยิ่งขึ้นไปว่า ‘มาเถิด ภิกษุเธอจงเป็นผู้ประกอบ ความเพียรเครื่องตื่นอย่างต่อเนื่องคือเธอจงชำระจิตให้บริสุทธิ์จากกรรมทั้งหลายที่เป็นเครื่องขัดขวาง ด้วยการจงกรม ด้วยการนั่งตลอดวัน จงชำระจิตให้บริสุทธิ์จากกรรมทั้งหลายที่เป็นเครื่องขัดขวาง ด้วยการจงกรม ด้วยการนั่งตลอดปฐมยามแห่งราตรี นอนดูจราสีห์โดยข้างเบื้องขวาซ้อนเท้าเหลื่อม เท้ามีสติสัมปชัญญะกำหนดใจพร้อมจะลุกขึ้นตลอดมัชฌิมยามแห่งราตริจงลุกขึ้นชำระจิตให้บริสุทธิ์ จากกรรมทั้งหลายที่เป็นเครื่องขัดขวาง ด้วยการจงกรม ด้วยการนั่งตลอดปัจฉิมยามแห่งราตรี’ ภิกษุ เป็นผู้ประกอบความเพียรเครื่องตื่นอย่างต่อเนื่องในกาลนั้น ตถาคตย่อมแนะนำเธอให้ยิ่งขึ้นไปว่า ‘มา เถิดภิกษุเธอจงเป็นผู้ประกอบด้วยสติสัมปชัญญะคือทำความรู้สึกตัวในการก้าวไป การถอยกลับ การ แลดู การเหลียวดู การคู้เข้า การเหยียดออก การครองสังฆาฏิ บาตรและจีวร การฉัน การดื่ม การ เคี้ยว การลิ้ม การถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ การเดิน การยืน การนั่ง การนอน การตื่น การพูด การนิ่ง’ ภิกษุเป็นผู้ประกอบด้วยสติสัมปชัญญะ ในกาลนั้นตถาคตย่อมแนะนำเธอให้ยิ่งขึ้นไปว่า ‘มาเถิดภิกษุเธอ จงพักอยู่ ณ เสนาสนะอันเจียบสงัดคือ ป่า โคนไม้ ภูเขา ชอกเขา ถ้ำ ป่าช้า ป่าชฎ ที่แจ้ง ลอมฟาง ภิกษุนั้นกลับจากบิณฑบาต ภายหลังฉันภัตตาหารเสร็จแล้วนั่งขัดสมาธิ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะ หน้า ภิกษุนั้นละอภิชฌาในโลก มีใจปราศจากอภิชฌา (ความเพ่งเล็งอยากได้สิ่งของของเขา) ชำระจิต ให้บริสุทธิ์จากอภิชฌา ละความมุงร้ายคือพยาบาท มีจิตไม่พยาบาท มุงประโยชน์เกื้อกูลต่อสรรพสัตว์ อยู่ ชำระจิตให้บริสุทธิ์จากความมุงร้ายคือพยาบาท ละถีนมิทธะ (ความหดหู่และเชื่องซึม) ปราศจาก ถีนมิทธะ กำหนดแสงสว่าง มีสติสัมปชัญญะอยู่ ชำระจิตให้บริสุทธิ์จากถีนมิทธะ ละอุทธัจจกุกกัจะ (ความฟุ้งซ่านและรำคาญใจ) เป็นผู้ไม่ฟุ้งซ่าน มีจิตสงบภายใน ชำระจิตให้บริสุทธิ์จากอุทธัจจกุกกัจะ ละวิจิกิจฉา (ความลังเลสงสัย) ข้ามพ้นวิจิกิจฉาได้แล้ว ไม่มีความสงสัยในกุศลธรรมทั้งหลายอยู่ จึง ชำระจิตให้บริสุทธิ์จากวิจิกิจฉาได้’

ภิกษุนั้นละนิรวณ ๕ นี้ที่ทำให้จิตเศร้าหมองบนทอนกำลังปัญญา สัจจากามและอกุศล ธรรมทั้งหลายแล้ว เข้าปฐมฌานที่มีวิตก วิจารณ์ ปิติและสุข อันเกิดจากวิเวกอยู่ เพราะวิตกวิจารณ์สงบ ระงับไป เข้าทุติยฌาน ... อยู่ เพราะปิติจางคลายไป มีอุเบกขา มีสติสัมปชัญญะ เสวยสุขด้วยนามกาย เข้าตติยฌาน ... อยู่ เพราะละสุขและทุกขีได้ เพราะโสมนัสและโทมนัสดับไปก่อน เข้าจตุตถฌาน ... อยู่ ภิกษุทั้งหลาย ผู้ยังไม่บรรลุนิรวณ ยังปรารถนาธรรมที่เกษมจากโยคะอย่างยอดเยี่ยมอยู่เหล่านั้น เรามีคำพร่ำสอนเช่นนี้ แต่สำหรับภิกษุผู้เป็นพระอรหันตชีนาสพ อยู่จบพรหมจรรย์แล้ว ทำกิจที่ควร ทำเสร็จแล้ว ปลงภาระได้แล้ว บรรลุประโยชน์ตนโดยลำดับแล้ว สิ้น ภาวสังโยชน์แล้ว หลุดพ้นแล้ว

เพราะรู้โดยชอบเหล่านั้น ธรรมเหล่านี้จึงจะเป็นไปเพื่อความอยู่เป็นสุขในปัจจุบันและเพื่อสติสัมปชัญญะแก่เธอทั้งหลาย”^๗

สรุปเนื้อหาในพระไตรปิฎกพระพุทธเจ้าตรัสสอนการศึกษาแบบลำดับเรื่องศีลและสมาธิ ว่าเป็นผู้สํารวมในศีล สํารวมในอินทรีย์ เพื่อไม่ให้บาปอกุศลธรรมคืออกิฆมาและโทมนัสครอบงำได้ ให้รู้จักการบริโภคอาหารเพื่อความดำรงอยู่แห่งกายนี้ ให้ประกอบความเพียรชำระจิตให้บริสุทธิ์ ด้วยการจงกรมและการนั่งสมาธิ ผีกลืนด้วยความรู้สึกรู้ตัวในการก้าวเดิน ถอยกลับ และอิริยาบถต่างๆ หาที่สงบนั่งสมาธิ ชำระจิตให้บริสุทธิ์ ละนิวรณ์ ๕ สงัดจากกามและอกุศลทั้งหลาย เข้าปฐมฌานที่มีวิตก วิจารณ์ ปิดและสุข สิ่งเหล่านี้เป็นไปเพื่อความอยู่เป็นสุขในปัจจุบันและเพื่อสติสัมปชัญญะ

๔.๒.๒ วิธีปฏิบัติกัมมัฏฐานตามแนวสมเด็จพระอริยวงษญาณ สมเด็จพระสังฆราช

(สูก ญาณสํวโร)

วิธีปฏิบัติกัมมัฏฐานตามแนวสมเด็จพระอริยวงษญาณ สมเด็จพระสังฆราช (สูก ญาณสํวโร) สรุปได้ดังนี้ วิธีปฏิบัติกัมมัฏฐานที่สมเด็จพระอริยวงษญาณ สมเด็จพระสังฆราช (สูก ญาณสํวโร) ได้ทรงปฏิบัติ ดังนี้ การศึกษากัมมัฏฐานนั้นเริ่มแรกต้องมอบตัวต่อพระรัตนตรัย คือ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์และอาจารย์ผู้บอกพระกัมมัฏฐานโดยให้จัดเตรียม ดอกไม้ ๕ กระถาง ข้าวตอก ๕ กระถาง เทียน ๕ เล่ม รูป ๕ ดอก ใส่ในถาดสี่เหลี่ยมผืนผ้า แล้วขอศีล ๕ ถ้าเป็นพระภิกษุ ปลงอาบัติ นำเทียนแพ ขอมมาพระรัตนตรัย กล่าวบทสวดมนต์ ทำวัตรขึ้นพระกัมมัฏฐาน แล้วอาราธนากัมมัฏฐานเพื่อเอายังพระลักษณะ พระขุททกปิณฑกรรมเจ้า เวลานั่งให้ตั้งจิตไว้ที่ใต้สะดือ ๒ นิ้วมือ ภาวนาว่า พุทโธ นั่ง ๑๕ - ๒๐ นาที เสร็จแล้วสอบอารมณ์ ถ้าสอบอารมณ์ผ่านก็อาราธนา กัมมัฏฐานเพื่อเอายังพระลักษณะ พระขุททกปิณฑกรรมเจ้า จนครบพระปิติ ๕ แล้วเอายังพระรตมมี พระขุททกปิณฑกรรมเจ้า แล้วสอบอารมณ์จนครบพระปิติ ๕ แล้วอาราธนาเอายังพระลักษณะพระรตมมี พระปิติ ๕ เพื่อทำเป็นอนุโลมและปฏิโลม แล้วนั่งเข้าสับพระปิติ ๕ เป็นอนุโลมและปฏิโลม แล้วนั่งเข้า คีบพระปิติ ๕ เป็นอนุโลมและปฏิโลม แล้วนั่งเข้าวัด ออกวัด เข้าสะกดปิติ ๕ เป็นอนุโลมและปฏิโลม แล้วสอบอารมณ์ตามลำดับ จบพระปิติ ๕ พระยัคคธรรม ๖ และพระสุขสมาธิ ๒ ก็ปฏิบัติตามแบบนี้ เช่นกันจนครบแล้วจึงเปลี่ยนกัมมัฏฐานเป็นอานาปานสติ จะเป็นการฝึกกระหนาบ ของลมหายใจมี ทั้งหมด ๙ จุด อาราธนาที่นั่งที่ละจุด เสร็จแล้วสอบอารมณ์ แล้วอาราธนาที่นั่งกายคตาสติ กลืน ๑๐ อสุภกัมมัฏฐาน ๑๐ องค์มาน แล้วสอบอารมณ์ตามลำดับจนครบ แล้วอาราธนาที่นั่งอนุสสติ อปัป มัญญาพรหมวิหาร อาหาเรปฏิกูลสัญญา จตุธาตวัญฐาน อรูปฌาน แล้วสอบอารมณ์ตามลำดับเป็น สภาวะธรรมจบแล้วต่อด้วยวิปัสสนากัมมัฏฐาน อาราธนาที่นั่งวิสุทธิ ๗ ประการ แล้วสอบอารมณ์เป็น สภาวะธรรม แล้วอาราธนาที่นั่งที่ละหัวข้อจนครบทุกข้อ แล้วสอบอารมณ์เป็นสภาวะธรรม จนถึง

^๗ ม.อ. (ไทย) ๑๔/๗๕-๗๖/๗๙-๘๑

กัมมัฏฐานขั้นสุดท้าย เมตตาเจโตวิมุตติ ออกบัวบานพรหมวิหารเป็นการฝึกเมตตาขั้นสูงสุด เจริญเพื่อ
ละพยาบาทเป็นหนทางสู่ มรรค ผล นิพพาน

๔.๒.๓ วิเคราะห์ความสอดคล้องของวิธีปฏิบัติกัมมัฏฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทกับวิธีปฏิบัติกัมมัฏฐานตามแนวสมเด็จพระอริยวงศญาณ สมเด็จพระสังฆราช (สุก ญาณสังวร)

ผลการวิเคราะห์วิธีปฏิบัติกัมมัฏฐาน โดยวิธีปฏิบัติกัมมัฏฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท พระพุทธเจ้าตรัสสอนการศึกษาแบบลำดับเรื่องศีลและสมาธิว่าเป็นผู้ส่ำรวมในศีล ส่ำรวมในอินทรีย์ เพื่อไม่ให้บาปอกุศลธรรมคืออกิฆาและโหม่นสครอบงำได้ ให้รู้จักการบริโภคอาหารเพื่อความดำรงอยู่แห่งกายนี้ ให้ประกอบความเพียรชำระจิตให้บริสุทธิ์ ด้วยการจงกรมและการนั่งสมาธิฝึกสติด้วยความรู้สึกตัวในการก้าวเดิน ถอยกลับ และอิริยาบถต่างๆ หาที่สงบนั่งสมาธิ ชำระจิตให้บริสุทธิ์ ละนิวรณ์ ๕ สกัดจากกามและอกุศลทั้งหลาย เข้าปฐมฌานที่มีวิตก วิจารณ์ ปิติและสุข สิ่งเหล่านี้เป็นไปเพื่อความสุขในปัจจุบันและเพื่อสติสัมปชัญญะ

ผลการวิเคราะห์วิธีปฏิบัติกัมมัฏฐาน โดยวิธีปฏิบัติกัมมัฏฐานตามแนวสมเด็จพระอริยวงศญาณ สมเด็จพระสังฆราช (สุก ญาณสังวร) วิธีปฏิบัติกัมมัฏฐานตามแนวสมเด็จพระอริยวงศญาณ สมเด็จพระสังฆราช (สุก ญาณสังวร) สรุปได้ดังนี้ วิธีปฏิบัติกัมมัฏฐานที่สมเด็จพระอริยวงศญาณ สมเด็จพระสังฆราช (สุก ญาณสังวร) ได้ทรงปฏิบัติ ดังนี้ การศึกษากัมมัฏฐานนั้นเริ่มแรกต้องมอบตัวต่อพระรัตนตรัย คือ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์และอาจารย์ผู้บอกพระกัมมัฏฐานโดยให้จัดเตรียมดอกไม้ ๕ กระถง ข้าวตอก ๕ กระถง เทียน ๕ เล่ม รูป ๕ ดอก ใส่ในถาดสี่เหลี่ยมผืนผ้า แล้วขอศีล ๕ ถ้าเป็นพระภิกษุปลงอาบัติ นำเทียนแพ ขอขมาพระรัตนตรัย กล่าวบทสวดมนต์ ทำวัตรขึ้นพระกัมมัฏฐาน แล้วอาราธนาพระกัมมัฏฐานเพื่อเอายังพระลักษณะ พระขุททกปาติธรรมเจ้า เวลานั้นให้ตั้งจิตไว้ที่ใต้สะดือ ๒ นิ้วมือ ภาวนาว่า พุทโธ นิ่ง ๑๕ - ๒๐ นาที เสร็จแล้วสอบอารมณ์ ถ้าสอบอารมณ์ผ่านก็อาราธนาพระกัมมัฏฐานเพื่อเอายังพระลักษณะ พระขณิกาปาติธรรมเจ้า จนครบพระปิติ ๕ แล้วเอายังพระรัศมี พระขุททกปาติธรรมเจ้า แล้วสอบอารมณ์จนครบพระปิติ ๕ แล้วอาราธนาเอายังพระลักษณะพระรัศมี พระปิติ ๕ เพื่อทำเป็นอนุโลมและปฏิโลม แล้วนั่งเข้าสัพพะปิติ ๕ เป็นอนุโลมและปฏิโลม แล้วนั่งเข้าคิปปะปิติ ๕ เป็นอนุโลมและปฏิโลม แล้วนั่งเข้าวัต ออกวัต เข้าสะกตปิติ ๕ เป็นอนุโลมและปฏิโลม แล้วสอบอารมณ์ตามลำดับ จบพระปิติ ๕ พระยัคคกรรม ๖ และพระสุขสมาธิ ๒ ก็ปฏิบัติตามแบบนี้เช่นกันจนครบแล้วจึงเปลี่ยนกัมมัฏฐานเป็นอานาปานสติ จะเป็นการฝึกกระทบของลมหายใจมีทั้งหมด ๙ จุด อาราธนาที่นั่งที่จะจุด เสร็จแล้วสอบอารมณ์ แล้วอาราธนาที่นั่งกายคตาสติ กสิณ ๑๐ อสุภกัมมัฏฐาน ๑๐ องค์ฌาน แล้วสอบอารมณ์ตามลำดับจนครบ แล้วอาราธนาที่นั่งอนุสสติ อปัณณายพรหมวิหาร อาหาเรปฏิกูลสัญญา จตุธาตวัญฐาน อรูปฌาน แล้วสอบอารมณ์ตามลำดับเป็นสภาวะธรรมจบแล้วต่อด้วยวิปัสสนากัมมัฏฐาน อาราธนาที่นั่งวิสุทธิ ๗ ประการ แล้วสอบอารมณ์

เป็นสภาวะธรรม แล้วอาราธนาสิ่งที่ละหวัชข้อจนครบทุกข้อ แล้วสอบอารมณ์เป็นสภาวะธรรม จนถึง
กัมมัฏฐานขั้นสุดท้าย เมตตาเจโตวิมุตติ ออกบัวบานพรหมวิหารเป็นการฝึกเมตตาขั้นสูงสุด เจริญเพื่อ
ละพยาบาทเป็นหนทางสู่ มรรค ผล นิพพาน

เป็นการปฏิบัติที่มีความสอดคล้องกันมีการปฏิบัติเป็นลำดับขั้นตอนโดยการปฏิบัติสมถ
กัมมัฏฐานเป็นบาทฐานก่อนแล้วจึงปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานต่อไป

๔.๓ วิเคราะห์ความสอดคล้องของจุดเด่นของการฝึกกัมมัฏฐานในคัมภีร์ พระพุทธศาสนาเถรวาทกับกัมมัฏฐานตามแนวสมเด็จพระอริยวงษญาณ สมเด็จพระสังฆราช (สุก ญาณสังวร)

๔.๓.๑ จุดเด่นของการฝึกกัมมัฏฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

กัมมัฏฐานที่พระพุทธเจ้าทรงให้ปฏิบัติเพื่อให้จิตหลุดพ้นมีองค์ประกอบดังนี้^๘

๑) ภาวนาในพระธรรมวินัยนี้ สัจจจากามและอกุศลธรรมทั้งหลาย บรรลุปฐมฌานที่มีวิตก
พิจารณา ปิติและสุขอันเกิดจากวิเวกอยู่ ภาวนานั้นพิจารณาเห็นดังนี้ ย่อมรู้ชัดว่า ‘แม้แต่ปฐมฌานนี้แล ก็
ถูกปรุงแต่งแล้ว สิ่งใดสิ่งหนึ่งที่ถูกรูปปรุงแต่งแล้ว สิ่งนั้นไม่เที่ยง มีความดับไปเป็นธรรมดา’ ภาวนานั้น
ตั้งอยู่ในธรรมคือสมถะและวิปัสสนานั้นแล้ว ย่อมบรรลุความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย หากยังไม่
บรรลุความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลายก็จะเป็นโอปปาติกะเพราะสังโยชน์เบื้องต่ำ ๕ ประการ สิ้นไป
ด้วยความยินดีเพลิดเพลินในธรรมนั้นๆ จักปรินิพพานในภพนั้น ไม่หวนกลับมาจากโลกนั้นอีก

๒) เพราะวิตกพิจารณาสงบระงับไป ภาวนาบรรลุตติยฌานที่มีความผ่องใสในภายใน มีภาวะที่
จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ไม่มีวิตกไม่มีพิจารณา มีแต่ปิติและสุขอันเกิดจากสมาธิอยู่ ...

๓) เพราะปิติจางคลายไป ภาวนามีอุเบกขา มีสติสัมปชัญญะ เสวยสุขด้วย นามกาย
บรรลุตติยฌาน ...

๔) เพราะละสุขและทุกข์ได้ เพราะโสมนัสและโทมนัสดับไปก่อนแล้ว ภาวนาบรรลุตตต-
ฌานที่ไม่มีทุกข์ ไม่มีสุข มีสติบริสุทธิเพราะอุเบกขาอยู่ ภาวนานั้นพิจารณาเห็นดังนี้ย่อมรู้ชัดว่า
‘แม้แต่จตุตถฌานนี้แลก็ถูกรูปปรุงแต่งแล้ว สิ่งใดสิ่งหนึ่งที่ถูกรูปปรุงแต่งแล้ว สิ่งนั้นไม่เที่ยง มีความดับไป
เป็นธรรมดา’ ภาวนานั้นตั้งอยู่ในธรรมคือสมถะและวิปัสสนานั้นแล้ว ย่อมบรรลุความสิ้นไปแห่งอาสวะ
ทั้งหลาย หากยังไม่บรรลุความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย ก็จะเป็นโอปปาติกะ เพราะสังโยชน์เบื้องต่ำ
๕ ประการสิ้นไป ด้วยความยินดีเพลิดเพลินในธรรมนั้นๆ จักปรินิพพานในภพนั้นไม่หวนกลับมาจาก
โลกนั้นอีก

๕) ภาวนามีเมตตาจิตแผ่ไปตลอดทิศที่ ๑ ทิศที่ ๒ ทิศที่ ๓ ทิศที่ ๔ ทิศเบื้องบน ทิศเบื้องล่าง
ทิศเฉียง แผ่ไปตลอดโลกทั่วทุกหมู่เหล่าในที่ทุกสถานด้วยเมตตาจิตอันไพศาล เป็นมหาคณะ ไม่มี

^๘ วจ.ทสก. (ไทย) ๒๔/๑๖/๔๒๗-๔๓๑.

ขอบเขต ไม่มีเวร ไม่มีกรรมเบียดเบียนอยู่ ภิกษุนั้นพิจารณาเห็นดังนี้ย่อมรู้ชัดว่า ‘แม้เมตตาเจโตวิมุตตินี้แลก็ถูกปรุงแต่งแล้ว ก็สิ่งใดสิ่งหนึ่งที่ถูกปรุงแต่งแล้ว สิ่งนั้นไม่เที่ยง มีความดับไปเป็นธรรมดา’ ภิกษุนั้นตั้งอยู่ในธรรมคือสมณะและวิปัสสนานั้นแล้ว ย่อมบรรลุความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย หากยังไม่บรรลุความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย ก็จะเป็นโอปปาติกะ เพราะสังโยชน์อันเป็นส่วนเบื้องต้น ๕ ประการสิ้นไป ด้วยความยินดีเพิลิตเพลินในธรรมนั้นๆ จักปรินิพพานในภพนั้น ไม่หวนกลับมาจากโลกนั้นอีก

๖) ภิกษุมิภรรณาจิต ...

๗) ภิกษุมิมุทิตาจิต ...

๘) ภิกษุมิอุเบกขาจิตแผ่ไปตลอดทิศที่ ๑ ทิศที่ ๒ ทิศที่ ๓ ทิศที่ ๔ ทิศเบื้องบน ทิศเบื้องล่าง ทิศเฉียง แผ่ไปตลอดโลกทั่วทุกหมู่เหล่าในที่ทุกสถานด้วยอุเบกขาจิตอันไพบูรณ์ เป็นมหัคคตะ ไม่มีขอบเขต ไม่มีเวร ไม่มีกรรมเบียดเบียนอยู่ ภิกษุนั้นพิจารณาเห็นดังนี้ย่อมรู้ชัดว่า ‘แม้อุเบกขาเจโตวิมุตตินี้ ก็ถูกปรุงแต่งแล้ว ก็สิ่งใดสิ่งหนึ่งที่ถูกปรุงแต่งแล้ว สิ่งนั้นไม่เที่ยง มีความดับไปเป็นธรรมดา’ ภิกษุนั้นตั้งอยู่ในธรรมคือสมณะและวิปัสสนานั้นแล้ว ย่อมบรรลุความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย หากยังสังโยชน์เบื้องต้น ๕ ประการสิ้นไป ด้วยความยินดีเพิลิตเพลินในธรรมนั้นๆ จักปรินิพพานในภพนั้น ไม่หวนกลับมาจากโลกนั้นอีก

๙) ภิกษุบรรลุอากาศาณญายตนฌานโดยกำหนดว่า “อากาศหาที่สุดมิได้” อยู่ เพราะล่วงรูปสัญญา ดับปฏิขสัญญา ไม่กำหนดนานัตตสัญญา โดยประการทั้งปวง ภิกษุนั้นพิจารณาเห็นดังนี้ย่อมรู้ชัดว่า ‘แม้อากาศาณญายตนฌานนี้แลก็ถูกปรุงแต่งแล้ว สิ่งใดสิ่งหนึ่งที่ถูกปรุงแต่งแล้ว สิ่งนั้นไม่เที่ยง มีความดับไปเป็นธรรมดา’ ภิกษุนั้นตั้งอยู่ในธรรมคือสมณะและวิปัสสนานั้นแล้ว ย่อมบรรลุความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย หากยังไม่บรรลุความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย ก็จะเป็นโอปปาติกะเพราะสังโยชน์เบื้องต้น ๕ ประการสิ้นไป ด้วยความยินดีเพิลิตเพลินในธรรมนั้นๆ จักปรินิพพาน ในภพนั้น ไม่หวนกลับมาจากโลกนั้นอีก

๑๐) ภิกษุล่วงอากาศาณญายตนฌานโดยประการทั้งปวง บรรลुวิญญูญาณญายตนฌาน โดยกำหนดว่า “วิญญูณหาที่สุดมิได้” อยู่ ฯลฯ

๑๑) ภิกษุล่วงวิญญูณญายตนฌานโดยประการทั้งปวงบรรลุากัญญายตนฌานโดยกำหนดว่า “ไม่มีอะไร” อยู่ ภิกษุนั้นพิจารณาเห็นดังนี้ย่อมรู้ชัดว่า ‘ก็ถูกปรุงแต่งแล้ว ก็สิ่งใดสิ่งหนึ่งที่ถูกปรุงแต่งแล้ว สิ่งนั้นไม่เที่ยง มีความดับไปเป็นธรรมดา’ ภิกษุนั้นตั้งอยู่ในธรรมคือสมณะและวิปัสสนานั้นแล้วย่อมบรรลุความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย หากยังไม่บรรลุความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย ก็จะเป็นโอปปาติกะ เพราะสังโยชน์เบื้องต้น ๕ ประการสิ้นไป ด้วยความยินดีเพิลิตเพลินในธรรมนั้นๆ จักปรินิพพานในภพนั้น ไม่หวนกลับมาจากโลกนั้นอีก กัมมภูมิตั้งนี้เป็นเหมือนธรรมอันเป็นเอก ซึ่งเป็นที่หลุดพ้นแห่งจิตที่ยังไม่หลุดพ้น เป็นที่ถึงความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลายที่ยังไม่สิ้นไป

หรือเป็นที่บรรลุธรรมเป็นแดนเกษมจากโยคะอันยอดเยี่ยมที่ยังไม่บรรลุโดยลำดับของภิกษุผู้ไม่ประมาท มีความเพียรอุทิศกายและใจอยู่ ที่พระผู้มีพระภาคพระองค์นั้นผู้ทรงรู้ทรงเห็น เป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสไว้ชอบแล้ว

๔.๓.๒ จุดเด่นของการฝึกกัมมัฏฐานตามแนวสมเด็จพระอริยวงศญาณ สมเด็จพระสังฆราช (สุก ญาณสังวร)

มีวิธีการปฏิบัติกัมมัฏฐานเป็นแบบลำดับโดยกัมมัฏฐานแบ่งออกเป็นสมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐานและในสมถกัมมัฏฐานก็แบ่งเป็นรูปกัมมัฏฐาน (สอบอารมณ์เป็นรูปนิมิต) และอรุปกัมมัฏฐาน (สอบอารมณ์เป็นสภาวะธรรม) การปฏิบัติเริ่มตั้งแต่สมถกัมมัฏฐานเริ่มเรียนที่รูปกัมมัฏฐานก่อนดังนี้

๑. สมถกัมมัฏฐาน รูปกัมมัฏฐาน (สอบอารมณ์เป็นรูปนิมิต) พระพุทธานุสสติ เป็นพระกัมมัฏฐาน สำหรับฝึกตั้งสมาธิ ภาวนา พุทโธ เป็นพระกัมมัฏฐานต่อเนื่องของจิต จากจิตหยาบ ไปหาจิตที่ละเอียด ถึงขั้นอุปปจารสมาธิเต็มขั้น อานาปานสติ ในห้องนี้จะเป็นการฝึก การนับ การติดตาม การกระทบ ของลมหายใจ แบ่งเป็น ๙ ห้อง อานาปานสติ ๙ จุด ทำให้จิตละเอียดขึ้น ถึงอัปปนาสมาธิหรืออัปปนาฌาน ห้องอานาปานสติกัมมัฏฐานถึงองค์ฌาน (ปัญจฌาน) เป็นรูปกัมมัฏฐาน สอบอารมณ์เป็นรูปนิมิต เป็นกัมมัฏฐานต่อเนื่องในกายคตาสติกัมมัฏฐานและกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน กายคตาสติ ในห้องนี้จะภาวนาเพื่อคุณิมติว่าเป็นส่วนใดของร่างกาย ห้องกลืน ๑๐ ในห้องนี้จะภาวนาเพื่อคุณิมติว่าเป็นอย่างไร ห้องอสุภกัมมัฏฐาน ๑๐ ในห้องนี้จะภาวนาเพื่อคุณิมติว่าเป็นอย่างไร องค์ฌาน(ปัญจฌาน) จะภาวนาเพื่อคุณิมติว่าเป็นอย่างไร

๒. สมถกัมมัฏฐาน อรูปกัมมัฏฐาน (สอบอารมณ์เป็นสภาวะธรรม) อนุสสติ จะภาวนาเพื่อดูสภาวะธรรมว่าเป็นอย่างไร อัปปมัญญาพรหมวิหาร จะภาวนาแผ่ ๑๐ อาหาเรปฏิกูลสัญญา จะภาวนาเพื่อดูสภาวะธรรมว่าเป็นอย่างไร จตุธาตุววัฏฐาน จะภาวนาเพื่อดูสภาวะธรรมว่าเป็นอย่างไร อรูปฌาน จะภาวนาเพื่อดูสภาวะธรรมว่าเป็นอย่างไร

๓. วิปัสสนากัมมัฏฐาน เรียนวิสุทธิ ๗ ประการ มนสิการโดยความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา วิโมกข์ ๓ สุนฺณุตวรค วิหารธรรมสฺสยฺญตฺส โพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ สัณฺญิชน ๑๐ เมตตาเจโตวิมุตติ ออกบวชพรหมวิหาร เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า อัปปนาเจโตวิมุตติ เป็นวิโมกข์ธรรมของสมเด็จพระอริยวงศญาณ สมเด็จพระสังฆราช (สุก ญาณสังวร) เจริญเพื่อละพยาบาท เป็นหนทางสู่ มรรค ผล นิพพาน

๔.๓.๓ วิเคราะห์ความสอดคล้องจุดเด่นของการฝึกกัมมัฏฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทกับกัมมัฏฐานตามแนวสมเด็จพระอริยวงศญาณ สมเด็จพระสังฆราช (สุก ญาณสังวร)

ผลการวิเคราะห์จุดเด่นของการฝึกกัมมัฏฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทมีดังนี้คือ

๑) ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้ สัจจจากามและอกุศลธรรมทั้งหลาย บรรลุปฐมฌานที่มีวิตก วิจารณ์ ปิติและสุขอันเกิดจากวิเวกอยู่ ภิกษุนั้นพิจารณาเห็นดังนี้ ย่อมรู้ชัดว่า ‘แม้แต่ปฐมฌานนี้แล ก็

ถูกปรุงแต่งแล้ว สิ่งใดสิ่งหนึ่งที่ถูกปรุงแต่งแล้ว สิ่งนั้นไม่เที่ยง มีความดับไปเป็นธรรมดา’ ภิกษุเหล่านั้นตั้งอยู่ในธรรมคือสมณะและวิปัสสนานั้นแล้ว ย่อมบรรลुความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย หากยังไม่บรรลุความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลายก็จะเป็นโอปปาติกะเพราะสังโยชน์เบื้องต่ำ ๕ ประการ สิ้นไปด้วยความยินดีเพลิดเพลินในธรรมนั้นๆ จักปรินิพพานในภพนั้น ไม่หวนกลับมาจากโลกนั้นอีก

๒) เพราะวิตกวิจารณ์สงประจักษ์ไป ภิกษุบรรลุหฤตยธรรมที่มีความผ่องใสในภายใน มีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ไม่มีวิตกไม่มีวิจารณ์ มีแต่ปีติและสุขอันเกิดจากสมาธิอยู่ ...

๓) เพราะปีติจางคลายไป ภิกษุมีอุเบกขา มีสติสัมปชัญญะ เสวยสุขด้วย นามกาย บรรลุหฤตยธรรม ...

๔) เพราะละสุขและทุกข์ได้ เพราะโสมนัสและโทมนัสดับไปก่อนแล้ว ภิกษุบรรลุหฤตยธรรมที่ไม่มีทุกข์ ไม่มีสุข มีสติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขาอยู่ ภิกษุเหล่านั้นพิจารณาเห็นดังนี้ย่อมรู้ชัดว่า ‘แม้แต่หฤตยธรรมนี้แลก็ถูกปรุงแต่งแล้ว สิ่งใดสิ่งหนึ่งที่ถูกปรุงแต่งแล้ว สิ่งนั้นไม่เที่ยง มีความดับไปเป็นธรรมดา’ ภิกษุเหล่านั้นตั้งอยู่ในธรรมคือสมณะและวิปัสสนานั้นแล้ว ย่อมบรรลุความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย หากยังไม่บรรลุความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย ก็จะเป็นโอปปาติกะ เพราะสังโยชน์เบื้องต่ำ ๕ ประการสิ้นไป ด้วยความยินดีเพลิดเพลินในธรรมนั้นๆ จักปรินิพพานในภพนั้น ไม่หวนกลับมาจากโลกนั้นอีก

๕) ภิกษุมีเมตตาจิตแผ่ไปตลอดทิศที่ ๑ ทิศที่ ๒ ทิศที่ ๓ ทิศที่ ๔ ทิศเบื้องบน ทิศเบื้องล่าง ทิศเฉียง แผ่ไปตลอดโลกทั่วทุกหมู่เหล่าในที่ทุกสถานด้วยเมตตาจิตอันไพบุลย์ เป็นมหัคคตะ ไม่มีขอบเขต ไม่มีเวร ไม่มีความเบียดเบียนอยู่ ภิกษุเหล่านั้นพิจารณาเห็นดังนี้ย่อมรู้ชัดว่า ‘แม้เมตตาเจโตวิมุตตินี้แลก็ถูกปรุงแต่งแล้ว ก็สิ่งใดสิ่งหนึ่งที่ถูกปรุงแต่งแล้ว สิ่งนั้นไม่เที่ยง มีความดับไปเป็นธรรมดา’ ภิกษุเหล่านั้นตั้งอยู่ในธรรมคือสมณะและวิปัสสนานั้นแล้ว ย่อมบรรลุความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย หากยังไม่บรรลุความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย ก็จะเป็นโอปปาติกะ เพราะสังโยชน์อันเป็นส่วนเบื้องต่ำ ๕ ประการสิ้นไป ด้วยความยินดีเพลิดเพลินในธรรมนั้นๆ จักปรินิพพานในภพนั้น ไม่หวนกลับมาจากโลกนั้นอีก

๖) ภิกษุมีกรุณาจิต ...

๗) ภิกษุมีมุทิตาจิต ...

๘) ภิกษุมีอุเบกขาจิตแผ่ไปตลอดทิศที่ ๑ ทิศที่ ๒ ทิศที่ ๓ ทิศที่ ๔ ทิศเบื้องบน ทิศเบื้องล่าง ทิศเฉียง แผ่ไปตลอดโลกทั่วทุกหมู่เหล่าในที่ทุกสถานด้วยอุเบกขาจิตอันไพบุลย์ เป็นมหัคคตะ ไม่มีขอบเขต ไม่มีเวร ไม่มีความเบียดเบียนอยู่ ภิกษุเหล่านั้นพิจารณาเห็นดังนี้ย่อมรู้ชัดว่า ‘แม้อุเบกขาเจโตวิมุตตินี้ ก็ถูกปรุงแต่งแล้ว ก็สิ่งใดสิ่งหนึ่งที่ถูกปรุงแต่งแล้ว สิ่งนั้นไม่เที่ยง มีความดับไปเป็นธรรมดา’ ภิกษุเหล่านั้นตั้งอยู่ในธรรมคือสมณะและวิปัสสนานั้นแล้ว ย่อมบรรลุความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย

หากยังสงสัยข้อนี้เบื้องต้น ๕ ประการสิ้นไป ด้วยความยินดีเพิลิตเพิลินในธรรมนั้นๆ จักปรินิพพานในภพนั้น ไม่หวนกลับมาจากโลกนั้นอีก

๙) ภิกษุบรรลุนิพพานโดยกำหนดว่า “อากาศหาที่สุดมิได้” อยู่ เพราะล่วงรูปสัญญา ดับภวสัญญา ไม่กำหนดนันทตสัญญา โดยประการทั้งปวง ภิกษุนั้นพิจารณาเห็นดังนี้ ย่อมรู้ชัดว่า ‘แม้อากาศนัยโดยนิตินี้แลก็ถูกปรุงแต่งแล้ว สิ่งใดสิ่งหนึ่งที่ถูกปรุงแต่งแล้ว สิ่งนั้นไม่เที่ยง มีความดับไปเป็นธรรมดา’ ภิกษุนั้นตั้งอยู่ในธรรมคือสมณะและวิปัสสนานั้นแล้ว ย่อมบรรลุนิพพานแห่งอสังขารทั้งหลาย หากยังไม่บรรลุนิพพานแห่งอสังขารทั้งหลาย ก็จะเป็นโอปปาติกะเพราะสงสัยข้อนี้เบื้องต้น ๕ ประการสิ้นไป ด้วยความยินดีเพิลิตเพิลินในธรรมนั้นๆ จักปรินิพพาน ในภพนั้น ไม่หวนกลับมาจากโลกนั้นอีก

๑๐) ภิกษุล่วงอากาศนัยโดยประการทั้งปวง บรรลุนิพพานโดยกำหนดว่า “วิญญาณหาที่สุดมิได้” อยู่ ฯลฯ

๑๑) ภิกษุล่วงวิญญาณนัยโดยประการทั้งปวง บรรลุนิพพานโดยกำหนดว่า “ไม่มีอะไร” อยู่ ภิกษุนั้นพิจารณาเห็นดังนี้ย่อมรู้ชัดว่า ‘ก็ถูกปรุงแต่งแล้ว ก็สิ่งใดสิ่งหนึ่งที่ถูกปรุงแต่งแล้ว สิ่งนั้นไม่เที่ยง มีความดับไปเป็นธรรมดา’ ภิกษุนั้นตั้งอยู่ในธรรมคือสมณะและวิปัสสนานั้นแล้ว ย่อมบรรลุนิพพานแห่งอสังขารทั้งหลาย หากยังไม่บรรลุนิพพานแห่งอสังขารทั้งหลาย ก็จะเป็นโอปปาติกะ เพราะสงสัยข้อนี้เบื้องต้น ๕ ประการสิ้นไป ด้วยความยินดีเพิลิตเพิลินในธรรมนั้นๆ จักปรินิพพานในภพนั้น ไม่หวนกลับมาจากโลกนั้นอีก

จุดเด่นของการฝึกกัมมัฏฐานตามแนวสมเด็จพระอริยวงศญาณ สมเด็จพระสังฆราช (สุกฺกณสวโร) มีการปฏิบัติดังนี้

๑. สมถกัมมัฏฐาน รูปกัมมัฏฐาน (สอบอารมณ์เป็นรูปนิมิต) พระพุทธานุสสติ เป็นพระกัมมัฏฐาน สำหรับฝึกตั้งสมาธิ ภาวนา พุทโธ เป็นพระกัมมัฏฐานต่อเนื่องของจิต จากจิตหยาบ ไปหาจิตที่ละเอียด ถึงขั้นอุปจารสมาธิเต็มขั้น อานาปานสติ ในห้องนี้จะเป็นการฝึก การนับ การติดตาม การกระทบ ของลมหายใจ แบ่งเป็น ๙ ห้อง อานาปานสติ ๙ จุด ทำให้จิตละเอียดขึ้น ถึงอัปปนาสมาธิ หรืออัปปนามาน ห้องอานาปานสติกัมมัฏฐานถึงองค์ฌาน (ปัญจฌาน) เป็นรูปกัมมัฏฐาน สอบอารมณ์เป็นรูปนิมิต เป็นกัมมัฏฐานต่อเนื่องในกายคตาสติกัมมัฏฐานและกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน กายคตาสติ ในห้องนี้จะภาวนาเพื่อดูนิมิตว่าเป็นส่วนใดของร่างกาย ห้องกลิ่น ๑๐ ในห้องนี้จะภาวนาเพื่อดูนิมิตว่าเป็นอย่างไร ห้องอสุภกัมมัฏฐาน ๑๐ ในห้องนี้จะภาวนาเพื่อดูนิมิตว่าเป็นอย่างไร องค์ฌาน(ปัญจฌาน) จะภาวนาเพื่อดูนิมิตว่าเป็นอย่างไร

๒. สมถกัมมัฏฐาน อรูปกัมมัฏฐาน (สอบอารมณ์เป็นสภาวะธรรม) อนุสสติ จะภาวนาเพื่อดูสภาวะธรรมว่าเป็นอย่างไร อัปปมัญญาพรหมวิหาร จะภาวนาแผ่ ๑๐ อาหาเรปฏิกูลสัญญา จะภาวนาเพื่อดูสภาวะธรรมว่าเป็นอย่างไร จตุธาตุววัฏฐาน จะภาวนาเพื่อดูสภาวะธรรมว่าเป็นอย่างไร อรูป

ฉาน จะภาวนาเพื่ออุสภาวธรรมาเป็นอย่างไร

๓. วิปัสสนากัมมัฏฐาน เรียนวิสุทธิ ๗ ประการ มนสิการโดยความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็น อนัตตา วิโมกข์ ๓ สุธมฺมตวรค วิหารธรรมสุญญต พหิปกขยธรรม ๓๗ ประการ สัณฺโณชน ๑๐ เมตตเจโตวิมุตติ ออกบัวบานพรหมวิหาร เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า อัปนาเจโตวิมุตติ เป็นวิโมกข์ธรรม ของสมเด็จพระอริยวงษญาณ สมเด็จพระสังฆราช (สุก ญาณสวโร) เจริญเพื่อละพยาบาท เป็นหนทาง สู่ มรรค ผล นิพพาน

มีความสอดคล้องกันเพราะมีจุดเด่นเดียวกันคือเป็นการปฏิบัติให้จิตหลุดพ้น ปฏิบัติไป ตามลำดับโดยมีสมถกัมมัฏฐานเป็นบาทฐานแล้วจึงเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานเพื่อมุ่งสู่มรรคผล นิพพาน

๔.๔ สรุปผลวิเคราะห์วิธีปฏิบัติกัมมัฏฐานของสมเด็จพระอริยวงษญาณ สมเด็จพระสังฆราช (สุก ญาณสวโร)

สรุปผลวิเคราะห์วิธีปฏิบัติกัมมัฏฐานของสมเด็จพระอริยวงษญาณ สมเด็จพระสังฆราช (สุก ญาณสวโร) เป็นกัมมัฏฐานที่เน้นเมตตา มีการปฏิบัติไปตามลำดับ โดยมีสมถกัมมัฏฐานเป็นบาท ฐานเพื่อเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานต่อไป มีการปฏิบัติดังต่อไปนี้

๑. สมถกัมมัฏฐาน รูปกัมมัฏฐาน (สอบอารมณ์เป็นรูปนิมิต) พระพุทธานุสสติ เป็นพระ กัมมัฏฐาน สำหรับฝึกตั้งสมาธิ ภาวนา พุทโธ เป็นพระกัมมัฏฐานต่อเนื่องของจิต จากจิตหยาบ ไปหา จิตที่ละเอียด ถึงขั้นอุปจารสมาธิเต็มขั้น อานาปานสติ ในห้องนี้จะเป็นการฝึก การนับ การติดตาม การกระทบ ของลมหายใจ แบ่งเป็น ๙ ห้อง อานาปานสติ ๙ จุด ทำให้จิตละเอียดขึ้น ถึงอัปนา สมาธิหรืออัปนาฉาน ห้องอานาปานสติกัมมัฏฐานถึงองค์ฉาน (ปัญจฉาน) เป็นรูปกัมมัฏฐาน สอบ อารมณ์เป็นรูปนิมิต เป็นกัมมัฏฐานต่อเนื่องในกายคตาสติกัมมัฏฐานและกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน กายคตาสติ ในห้องนี้จะภาวนาเพื่อคตินิมิตว่าเป็นส่วนใดของร่างกาย ห้องกลืน ๑๐ ในห้องนี้จะภาวนา เพื่อคตินิมิตว่าเป็นอย่างไร ห้องอสุภกัมมัฏฐาน ๑๐ ในห้องนี้จะภาวนาเพื่อคตินิมิตว่าเป็นอย่างไร องค์ ฉาน(ปัญจฉาน) จะภาวนาเพื่อคตินิมิตว่าเป็นอย่างไร

๒. สมถกัมมัฏฐาน อรูปกัมมัฏฐาน (สอบอารมณ์เป็นสภาวะธรรม) อนุสสติ จะภาวนาเพื่อ อุสภาวธรรมาเป็นอย่างไร อัปมัญญาพรหมวิหาร จะภาวนาแผ่ ๑๐ อาหาเรปฏิกูลสัญญา จะ ภาวนาเพื่ออุสภาวธรรมาเป็นอย่างไร จตุธาตวัญญาน จะภาวนาเพื่ออุสภาวธรรมาเป็นอย่างไร อรูป ฉาน จะภาวนาเพื่ออุสภาวธรรมาเป็นอย่างไร

๓. วิปัสสนากัมมัฏฐาน เรียนวิสุทธิ ๗ ประการ มนสิการโดยความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็น อนัตตา วิโมกข์ ๓ สุธมฺมตวรค วิหารธรรมสุญญต พหิปกขยธรรม ๓๗ ประการ สัณฺโณชน ๑๐ เมตตเจโตวิมุตติ ออกบัวบานพรหมวิหาร เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า อัปนาเจโตวิมุตติ เป็นวิโมกข์ธรรม ของสมเด็จพระอริยวงษญาณ สมเด็จพระสังฆราช (สุก ญาณสวโร) เจริญเพื่อละพยาบาท เป็นหนทาง สู่ มรรค ผล นิพพาน