

บทที่ ๕

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

ศึกษารูปแบบการสอนวิปัสสนาภาวนาเฉพาะกรณีสำนักวิปัสสนาวัตรสุวรรณประสิทธิ์ กรุงเทพมหานคร โดยมีวัตถุประสงค์ดังนี้ เพื่อศึกษาหลักการปฏิบัติวิปัสสนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท ๔ แบบ เพื่อศึกษาแนวทางการสอนวิปัสสนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท และเพื่อศึกษารูปแบบการสอนวิปัสสนาภาวนาเฉพาะกรณีสำนักวิปัสสนาวัตรสุวรรณประสิทธิ์ โดยมีการศึกษาข้อมูลจากคัมภีร์ พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา วิสุทธิมรรค ปกรณ์วิเสส และตำราต่าง ๆ เรียบเรียงบรรยายตรวจสอบความถูกต้องเนื้อหาจากอาจารย์ที่ปรึกษาและผู้เชี่ยวชาญ โดยการสรุปผลของการวิจัยและข้อเสนอแนะ มีดังต่อไปนี้ คือ

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

๕.๒ ข้อเสนอแนะ

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

๕.๑.๑ หลักการปฏิบัติวิปัสสนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท ๔ แบบ

การปฏิบัติสมถภาวนามี ๔๐ วิธี และการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนามี ๔ วิธี การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ คือการมีสติพิจารณากำหนดรู้โดยความเกิดขึ้นเปลี่ยนแปลง และสิ้นไปในสภาวะที่เกิดขึ้นในรูปและนาม การมีสติในรูปคือการพิจารณากำหนดรู้ว่าการกำลังทำสิ่งนั้นด้วยความรู้ชัด เช่น การยืน การเดิน การนั่ง การนอน และการทำงาน อิริยาบถย่อยทุกอิริยาบถ สติเข้าไปตั้งมั่นเป็นอารมณ์เพื่อให้เกิดสมาธิ ความสงบ จากนั้นพิจารณาในสิ่งที่เกิดขึ้นด้วยความรู้ชัด เห็นความเปลี่ยนแปลง เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป ในการปฏิบัติทำได้ ๔ แบบ คือ ๑) สมถปุพพังคมวิปัสสนา วิปัสสนามีสมถะนำหน้า เพราะมีสภาวะพิจารณาเห็นธรรมที่เกิดขึ้นในสมาธินั้น โดยความไม่เที่ยง โดยความเป็นทุกข์ โดยความเป็นอนัตตา สมถะจึงมีก่อน วิปัสสนามีภายหลัง ๒) วิปัสสนาปุพพังคมสมถะ สมถะมีวิปัสสนา เพราะมีสภาวะพิจารณาเห็นโดยความไม่เที่ยง ชื่อว่าวิปัสสนา เพราะมีสภาวะพิจารณาเห็นโดยความเป็นทุกข์ ชื่อว่าวิปัสสนา เพราะมีสภาวะพิจารณาเห็นโดยความเป็นอนัตตา สภาวะที่จิตปล่อยธรรมทั้งหลายที่เกิดในวิปัสสนานั้นเป็นอารมณ์ และสภาวะที่จิตเป็นเอกัคคตารมณ์ไม่ฟุ้งซ่าน เป็นสมาธิวิปัสสนาจึงมีก่อน สมถะมีภายหลัง ๓) ยุคันทสมถวิปัสสนา สมถะและวิปัสสนาเข้าคู่กัน เพราะมีสภาวะพิจารณาเห็น มี

นิโรธเป็นอารมณ์ ด้วยประการดังนี้ สมถะและวิปัสสนาจึงมีรสเป็นอย่างเดียวกัน เป็นคู่กัน ไม่
 ล่วงเลยกันด้วยมีสถานะเป็นอารมณ์ ๔) อัมมัทธัจจวิคคหิตมานัส วิธีเจริญเมื่อจิตถูกชักให้เขว
 ด้วยอัมมัทธัจจ เพราะญาณ เพราะปิติเพราะปัสสัทธิ เพราะสุข เพราะอิโมกข์ เพราะปคคหะ
 เพราะอุปปิฏฐาน เพราะอุเบกขา เพราะน้อมนึกถึงอุเบกขาและนิกันติ

๕.๑.๒ แนวทางการสอนวิปัสสนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

แนวทางการสอนวิปัสสนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท คือการ การปฏิบัติสมถภาวนามี
 ๔๐ วิธี และการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนามี ๔ วิธี หลักการเจริญภาวนานั้นตามคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถร
 วาทเป็นการสอนโดยมีสมถนำหน้าหรือวิปัสสนานำหน้าซึ่งเรียกว่า สมถยานิกสมาธิ หมายถึง สมาธิอัน
 เป็นไปโดยอาศัยสมถเป็นบาทในการเข้าสู่วิปัสสนาสมาธิ และวิปัสสนายานิก คือผู้มีวิปัสสนาเป็น
 ยานคือ ผู้เจริญวิปัสสนาโดยยังไม่ได้ฌาน สมาบัติมาก่อนนั่นเอง

เมื่อเจริญสติปัฏฐาน ๔ ด้วยความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ อย่างต่อเนื่อง วิปัสสนาญาณคือ
 ความรู้หยั่งเห็นพระไตรลักษณ์ในรูปนามย่อมเจริญขึ้นไปตามลำดับ เมื่ออินทรีย์พัฒนาขึ้นผู้ปฏิบัติย่อม
 บรรลุสภาวะญาณ (ญาณ ๑๖) เริ่มตั้งแต่นามรูปปัจจุณญาณ ปัญญาที่กำหนดรู้รูป-นาม ปัจจยปริคคห
 ญาณ ปัญญาที่กำหนดรู้เหตุปัจจัยของรูป-นาม สัมมสนญาณ ปัญญาที่กำหนดรู้รูปนามโดยลักษณะไม่
 เทียง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา และเมื่อบรรลุถึงสภาวะญาณที่ ๔ คือ อุทยัพพยานุปัสสนาญาณ ปัญญา
 กำหนดรู้ความเกิด และความดับของรูปของนามชัดเจนแบ่งเป็น ๒ คือ ตรุณอุทยัพพญาณ มีกำลังญาณ
 อ่อนสภาวะแห่งวิปัสสนูปกิเลสย่อมปรากฏ และพลอุทยัพพญาณ กำลังญาณแก่กล้าย่อมสามารถละ
 ความเห็นผิดในวิปัสสนูปกิเลสได้

๕.๑.๓ รูปแบบการสอนวิปัสสนาภาวนาเฉพาะกรณีสำนักวิปัสสนาวัดสุวรรณ ประสิทธิ์

รูปแบบการสอนวิปัสสนาภาวนาเฉพาะกรณีสำนักวิปัสสนาวัดสุวรรณประสิทธิ์ เมื่อ
 บุคคลมีความเห็นชอบในการปฏิบัติวิปัสสนา และเริ่มด้วยการตั้งใจเพียรปฏิบัติ ตัดความกังวล เข้า
 หากัลยาณมิตร ปฏิบัติตามหลักสูตรวิปัสสนาภาวนาตามแนวมหาสติปัฏฐาน ๔ และฝึกฝนอย่าง
 เต็มความเพียรของตนเอง ก็จะนำไปสู่การบรรลุธรรมได้ตามปัญญาของแต่ละบุคคลนั้นๆ เป็น
 ลำดับไป โดยมีสติเป็นฐานทุกปัจจุบันขณะ จะทำให้เกิดสมาธิ มีปัญญา เห็นแจ้ง ในสภาวะความ
 จริงอันประเสริฐทั้งหลาย ตามความเป็นจริงของชีวิตในที่สุด พุทธประสงค์ของการเจริญวิปัสสนา
 คือการกำหนดรูป และนามเป็นอารมณ์ ซึ่งเป็นกฎตายตัว ถ้าผิดจากนี้ไม่ใช่วิปัสสนา ถ้าการกำหนด
 รูปใหญ่ไม่ได้ผลหรือได้ผลน้อย ก็ให้กำหนดรูปที่ละเอียดขึ้นไป ซึ่งได้แก่ รูปที่ลมหายใจถูกต้อง คือ
 ลมหายใจเข้าออกไปถูกที่ใดก็ให้กำหนดที่นั่น สถานที่ลมหายใจถูกมี ๒ แห่ง คือ ที่จมูก และที่ท้อง
 ที่จมูกจะชัดเจนเฉพาะช่วงแรกเท่านั้น เมื่อลมละเอียดจะปรากฏไม่ชัดเจน ส่วนที่บริเวณท้องที่มีอาการ

พอง-ยุบ กำหนดได้ชัดเจนสม่ำเสมอ แม้ว่าจะปฏิบัติค่อนข้างยากในช่วงแรก หากแนะนำไม่ถูกต้อง จะหาพอง-ยุบ ไม่ได้หรือไม่ชัดเจน การกำหนดที่ท้องจะทำนานเท่าใดก็กำหนดได้และจะแสดงสภาวะได้แจ่มชัดกว่าที่จุ่มก พระวิปัสสนาจารย์สำนักวิปัสสนาวัตสุวรรณประสิทธิ์จึงใช้วิธีนี้

๕.๒ ข้อเสนอแนะ

ในการศึกษารูปแบบการสอนวิปัสสนาภาวนาเฉพาะกรณีสำนักวิปัสสนาวัตสุวรรณประสิทธิ์ กรุงเทพมหานคร การพัฒนาเพื่อให้เกิดองค์ความรู้ใหม่ ๆ เป็นสิ่งจำเป็นและสำคัญยิ่ง ผู้วิจัยจึงได้ตั้งประเด็นข้อเสนอแนะไว้ ดังนี้

๕.๒.๑ ข้อเสนอแนะทั่วไป

ก) ควรจัดทำสถานที่ปฏิบัติธรรมให้เป็นป่าธรรมชาติ และให้อยู่เป็นส่วนตัว ควรจะแยกกันนอน แยกกันปฏิบัติ เพื่อจะได้มีแรงจูงใจในการปฏิบัติธรรมมากขึ้น ให้โยคีเก็บอารมณ์ โดยมุ่งเน้นกรณีศึกษาทุกเพศทุกวัย ที่มาปฏิบัติธรรม

ข) ควรจัดปฏิบัติติดต่อกัน มีพระวิปัสสนาจารย์อาจารย์สอนประจำ เพราะการปฏิบัติวิปัสสนาต้องทำอย่างต่อเนื่อง และคอยตามรู้ทุกสภาวะที่เกิดขึ้นจริงๆ

สำหรับผู้ที่ต้องการศึกษาวิจัยในเรื่องเดียวกันนี้ ผู้วิจัยขอเสนอแนะการทำวิทยานิพนธ์ในครั้งต่อไปผู้วิจัยจึงตั้งประเด็นการศึกษาวิจัยครั้งต่อไป ดังนี้

๕.๒.๒ ข้อเสนอแนะในการทำวิทยานิพนธ์ครั้งต่อไป

หากมีการศึกษาเรื่องเดียวกันนี้ ผู้ศึกษาควรที่จะศึกษาในความเกี่ยวข้องกับหลักการปฏิบัติของสำนักวิปัสสนาอื่นๆ ในประเด็นดังต่อไปนี้

๑. ศึกษาการละพหาน ๕ ในการเจริญวิปัสสนาภาวนาในสำนักวิปัสสนาของวัดในเขตกรุงเทพมหานคร

๒. ศึกษาประสิทธิภาพในการปฏิบัติวิปัสสนา ในการเจริญวิปัสสนาภาวนาในสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด

๓. ศึกษากรรมวิธีขั้นตอนการปฏิบัติวิปัสสนาเพื่อการบรรลุธรรมในการเจริญวิปัสสนาภาวนาในสำนักวิปัสสนาอื่นๆ