

บทที่ ๕

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่อง ศีลภาวนาวิปัสสนาภาวนาตามแนวของพระครูภาวนานุศาสน์ (แป้น ธรรมธโร) มีวัตถุประสงค์เพื่อ (๑) ศึกษาหลักการและวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนา (๒) ศึกษารูปแบบและวิธีปฏิบัติวิปัสสนาในประเทศไทย (๓) ศึกษารูปแบบการสอนและวิธีปฏิบัติวิปัสสนาของพระครูภาวนานุศาสน์ (แป้น ธรรมธโร)

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยใช้วิธีการศึกษาข้อมูลจากเอกสาร (Documentary Research) ผู้วิจัยสรุปผลและข้อเสนอแนะตามลำดับดังนี้

๕.๑.๑ หลักในการปฏิบัติวิปัสสนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท คือแนวทางในการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ อันประกอบด้วย (๑) การกำหนดพิจารณาเห็นกายในกาย (๒) การกำหนดพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา (๓) การกำหนดพิจารณาเห็นจิตในจิต และ (๔) การกำหนดพิจารณาเห็นธรรมในสภาวะธรรม หรือ กาย เวทนา จิต และ ธรรม

วิธีการปฏิบัติวิปัสสนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท ได้แก่ การปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งเป็นแบบอย่างที่ดีงาม อันเป็นเหตุให้เกิดปัญญาอันบริสุทธิ์ รู้แจ้งในปัจจุบัน รูปนาม ไตรลักษณ์ มรรคผล นิพพาน อย่างแท้จริง และดับอาสวะกิเลสทุกอย่างให้หมดสิ้นไปจากจิตโดยสิ้นเชิง โดยอาศัยธรรมที่มีอุปการะมากที่เป็นองค์ประกอบของหลักสติปัฏฐาน ๔ คือ วิริยะ ทำให้นกปฏิบัติจดจ่อในรูปนามปัจจุบันด้วยความเพียรทางกายและทางใจ, สติ เป็นเครื่องระลึกรู้ตามการกำหนดรูปนามอย่างต่อเนื่องไม่ขาดช่วง, สมาธิ ทำให้จิตแนบชิดตั้งมั่นอยู่ในสภาวะธรรมที่กำหนดรู้ด้วยสติ, และปัญญา ทำให้ยังเห็นลักษณะพิเศษของสภาวะธรรมแต่ละอย่างได้ชัดเจน, ธรรม ๔ ประการนี้ จึงเป็นเหมือนกล้องจุลทรรศน์ที่ช่วยให้เหล่าสัตว์รู้เห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริง

ประเภทของสมณะและวิปัสสนาภาวนากัมมัฏฐานที่ปรากฏในพระไตรปิฎก คือ การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนากัมมัฏฐาน โดยมีสมณะนำหน้าเป็นที่สุดซึ่งแต่ละประเภทนั้น ก็จะอธิบายหลักการที่ละเอียดเอาไว้ นอกจากนั้น ก็ได้ศึกษาถึงธรรมที่เป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนากัมมัฏฐาน คือ วิปัสสนูปกิเลส และวิปาส เป็นที่สุด และธรรมที่เป็นเหตุเกื้อกูลต่อการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนากัมมัฏฐาน คือ สติสัมปชัญญะ อาตปปี สัมปชาโน เป็นที่สุด

มูลเหตุให้เกิดมหาสติปัฏฐานสูตร คือ สถานที่เกิดเหตุและมูลที่เกิดในแคว้นกुरुรัฐเพราะประชาชนศรัทธาเลื่อมใสในพระพุทธศาสนา และให้ความสำคัญต่อการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนากัมมัฏฐาน ตามแนวของมหาสติปัฏฐาน ๔ อันได้แก่ (๑) การกำหนดพิจารณาเห็นกายในกาย (๒) การกำหนดพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา (๓) การกำหนดพิจารณาเห็นจิตในจิต (๔) การกำหนด

พิจารณาเห็นธรรมในธรรม ซึ่งเป็นหลักวิธีฝึกสติอย่างมั่นคง เพราะสติเป็นธรรมเครื่องตั้งอยู่ในโลก และสติจำปรารภณาในที่ทั้งปวง และบุคคลผู้มีสติ มีความเจริญทุกเมื่อ

ส่วนมหาสติปัฏฐานสูตรโดยพิสดาร ได้แสดงถึงหลักการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนากัมมัฏฐานไว้เป็นหลักใหญ่ๆ มี ๖ ประการ คือ หลักพิจารณาในกายานุปัสสนาภาวนา คือ (๑) พิจารณาอานาปานบรรพ (กำหนดลมหายใจเข้าและออก) (๒) หลักอิริยาบถบรรพ การกำหนดในอิริยาบถต่างๆ เช่น ยืน เดิน นั่ง นอน เพราะบุคคลผู้มีสติ เป็นผู้ประเสริฐทุกวัน^๑ (๓) สัมปชัญญะบรรพ หลักพิจารณาสัมปชัญญะในการเคลื่อนไหวของร่างกาย ให้มีสติรู้ตัวอยู่ทุกขณะ (๔) ปฏิกูลมนสิการบรรพ หลักพิจารณาสิ่งน่าเกลียดน่าปฏิกุล เช่น กระดูก น้ำเลือด น้ำหนอง มูลร เป็นต้น (๕) ธาตุมนสิการบรรพ หลักพิจารณาร่างกาย โดยความเป็นธาตุทั้ง ๔ คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ และธาตุลม เป็นต้น (๖) นวสีกขาบรรพ หลักพิจารณาเห็นศพในป่าช้า มี ๙ อาการ เช่น ศพที่ถูกสุนัขกัดกิน หรือศพตายแล้ววันหนึ่ง ศพตายแล้วสองวัน เป็นต้น โดยความเป็นของไม่สวย ไม่งาม น่าสังเวชใจ

๕.๑.๒ รูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนาในประเทศไทย มี ๒ สายใหญ่ๆ คือ สายบริกรรมว่า “พุท-โธ” เป็นรูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนาของฝ่ายธรรมยุติกนิกาย ที่เริ่มต้นด้วยการนั่งสมาธิ เดินจงกรม และการกำหนดอิริยาบถย่อย โดยปฏิบัติตามสายหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต และอีกสายหนึ่ง คือ สายบริกรรมว่า “พองหนอ - ยุบหนอ” เป็นรูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนาของฝ่ายมหานิกาย โดยปฏิบัติตามแนวของพระโสภณมหาเถระ หรือพระอาจารย์มหาสีสยาตอ (Venerable Mahasi Sayadaw) พระภิกษุชาวพม่าที่ใช้รูปแบบการกำหนดเดินจงกรม ๖ ระยะ, การกำหนดนั่งสมาธิบริกรรม และการกำหนดอิริยาบถต่างๆ ต่อเนื่องทั้งวัน

ส่วนสำนักวิปัสสนากรรมฐานในประเทศไทยที่โดดเด่น กรณีศึกษาจาก ๕ สำนัก ซึ่งได้แก่ สำนักวิปัสสนาวัดป่าบ้านตาด ใช้องค์บริกรรมว่า “พุท-โธ”, สำนักวิปัสสนาวัดธารน้ำไหล (สวนโมกขพลาราม) ใช้วิธีกำหนดสติแบบ “อานาปานสติ”, สำนักวิปัสสนาวัดอัมพวัน ใช้องค์บริกรรมว่า “ยุบหนอ-พองหนอ”, สำนักวิปัสสนาวัดพระธรรมกายใช้องค์บริกรรมว่า “สัมมา-อะระหัง”, และศูนย์วิปัสสนาตามแนวทางของอาจารย์สัจจา นารายณ์ โกเอ็นก้า ไม่ได้ใช้การบริกรรมแต่อย่างใด

๕.๑.๓ รูปแบบการสอนและวิธีปฏิบัติวิปัสสนาของพระครูภาวนานุศาสก์ (แป้น ธรรมธโร) มีวิธีการสอนโดยเน้นที่หลักสติปัฏฐาน ๔ คือ กาย เวทนา จิต และ สภาวธรรม

ส่วนวิธีปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน คือ การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวโดยใช้สติกำหนดอิริยาบถต่างๆ มีการนั่ง เดิน ยืน นอน และอิริยาบถย่อยต่างๆ คือการเจริญสติในชีวิตประจำวัน โดยการกำหนดสติทุกขั้นตอนที่มีการเคลื่อนไหวกาย

๕.๒. ข้อเสนอแนะ

๕.๒.๑ ข้อเสนอแนะเชิงวิชาการ

ควรศึกษาเกี่ยวกับหลักการปฏิบัติที่ช่วยให้สังคมในหมู่มุขนุชอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข คือ การปฏิบัติให้เกิดเมตตาธรรม และหลักความปรองดองสามัคคีธรรม ตามแนวทางของพระครูภาวนานุศาสก์ (แป้น ธรรมธโร) โดยเริ่มจากการลงมือปฏิบัติที่สะดวกง่ายๆ ก่อน มีการรักษาศีล ๕ ซึ่งในปัจจุบันมีโครงการหมู่บ้านรักษาศีล ๕ ตามมติมหาเถรสมาคม เป็นต้น แล้วเจริญสมาธิ และเจริญวิปัสสนาภาวนากัมมัฏฐานทำให้เกิดปัญญาตามคำสอนในพระพุทธศาสนา และปัญญาเป็นแสงสว่างในโลก

^๑ ส.ส. (ไทย) ๑๕/๓๐๖ /๔๓๖,

๕.๒.๒ ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติ

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนากัมมัฏฐาน มีจุดมุ่งหมายหรือเป้าหมายเพื่อให้ผู้ปฏิบัตินั้นได้รับผลดีจากการปฏิบัติที่เรียกว่า ปฏิเวธธรรม ตามหลักธรรมทั้ง ๓ ประการ คือ

(๑) ศึกษาปริยัติธรรม คือ รู้จำ

(๒) ศึกษาปฏิบัติธรรม คือ รู้จริง

(๓) ศึกษาปฏิเวธธรรม คือ รู้แจ้ง เป็นต้น ตามสมควรแก่การปฏิบัติของแต่ละบุคคล แม้จะไม่อาจบรรลุธรรมขั้นสูงในพระพุทธศาสนาได้ทันทีก็ตามแต่ก็เป็นการตัดกระแสแห่งกิเลสตัณหา เป็นเหตุสร้างภพสร้างชาติแก่มวลมนุษย์ เพื่อให้เวียนว่ายตายเกิดในวัฏฏะนี้ให้สิ้นเข้ามา ฉะนั้นผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนากัมมัฏฐาน พึงเจริญมรรควิธีในการปฏิบัติของตน ตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร ให้เจริญก้าวหน้าไปอย่างมั่นคง และมีความศรัทธาต่อแนวทางที่ได้ฝึกฝนอบรม โดยเฉพาะการนั่งสมาธิการนั่งกำหนดลมมือ การยืนสมาธิ-วิปัสสนาภาวนากัมมัฏฐานและการเดินจงกรม ซึ่งเป็นเรื่องที่ปฏิบัติทำได้ไม่ยากสำหรับผู้ปฏิบัติ และใช้เวลาที่ไม่มากจนเกินไปจึงเหมาะแก่ทุกคน และทุกจริต และธรรมแลย่อมรักษาผู้ประพฤติธรรม และผู้ประพฤติธรรมไม่ไปสู่ทุกคติ และสภาวะธรรมทั้งปวงไม่ควรถือมั่น และพึงเลือกเพียรธรรมโดยแยบคาย^๒

๕.๒.๓ ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

(๑) ศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนากัมมัฏฐาน ตามแนวทางพระครูภาวนานุศาสตร์ (แป้น ธรรมธโร) กับพระมหาเถระรูปอื่นในจังหวัดสุพรรณบุรี เช่น พระวิมลภาวนานุสิฐ วัดกลาง อำเภอบางปลาม้า จังหวัดสุพรรณบุรี

(๒) ศึกษาเทคนิคในการสอนวิปัสสนาภาวนากัมมัฏฐานของพระครูภาวนานุศาสตร์ (แป้น ธรรมธโร) กับสำนักอื่นในจังหวัดสุพรรณบุรี เช่น สำนักวิปัสสนาภาวนากัมมัฏฐาน สำนักวัดปราสาททอง อำเภอมืองสุพรรณบุรี จังหวัดสุพรรณบุรี

(๓) ศึกษากลุ่มเป้าหมายที่ได้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนากัมมัฏฐานของสำนักอื่น

(๔) ศึกษาคติธรรมของพระครูภาวนานุศาสตร์ (แป้น ธรรมธโร) เช่น “นั่งไม่รู้ไม่ชี้ ดินรู้จักใช้ นั่งคิดอะไร วางนั่งนิ่งเฉย ตัดเรื่องเปลือกทุกข์ ก่อเกิดสงบสุขจริงเลย เชิญนั่งยกมือให้เคย ลองดูจะรู้ดี” กับคติธรรมของพระมหาเถระรูปอื่น ที่มีผลต่อการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนากัมมัฏฐาน และด้วยเหตุว่าสติจำปรารภณาในที่ทั้งปวง และคนผู้มีสติ มีความเจริญทุกเมื่อและคนมีสติ ย่อมได้รับความสุข และคนมีสติ เป็นผู้ประเสริฐทุกวัน และผู้รักษา ควรมีสติรักษาและความหลุดพ้น เป็นที่ยึดเหนี่ยวของสติ และอารมณ์เหล่าใดบรรดามีในโลก สติเป็นสิ่งที่กั้นอารมณ์เหล่านั้น และภิกษุเป็นผู้รักษาอย่างเดียว คือ อะไร ? คือเธอ เป็นผู้มิเฝ้าที่รักษาไว้ด้วยสติ และคนมีสติย่อมขยัน เพราะเหตุว่า สติเป็นธรรมเครื่องตั้งอยู่ในโลก^๓

^๒ ส.ส. (ไทย) ๑๕/๗๘ /๑๗๗,

^๓ ส.ส. (ไทย) ๑๕/๖๑ /๔๓๒,