

บทที่ ๕

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาวิจัยเรื่อง การศึกษาผลของรูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวทางของพระภิกษุญาณมุนี ว. (สุรศักดิ์ เขมรสี) มีวัตถุประสงค์ ดังนี้ คือ เพื่อศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาท เพื่อศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวทางของพระภิกษุญาณมุนี ว. (สุรศักดิ์ เขมรสี) เพื่อศึกษาผลของรูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานที่มีต่อพุทธศาสนิกชนที่ปฏิบัติตามแนวทางของพระภิกษุญาณมุนี ว. (สุรศักดิ์ เขมรสี)

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

ผลการศึกษาวิจัย สรุปได้ดังนี้

๕.๑.๑ ศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาท พบว่า มุ่งศึกษาถึงความหมายของวิปัสสนากรรมฐานในพระไตรปิฎก เช่น หมายถึงการรู้ในอริยสัจ ๔ ประการ คือ รู้ทุกข์ เหตุแห่งทุกข์ ความดับทุกข์ และหนทางดับทุกข์ เป็นต้นและความหมายที่นักเขียนประพันธ์ไว้ เช่น พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ) โดยใจความ ก็คือ หมายถึง การรู้แจ้ง เห็นจริงในสรรพสิ่งและสภาวะธรรมทั้งปวง โดยปัญญาอันแจ่มแจ้ง บริสุทธิ์ ปราศจากมลทินใดๆ

ประเภทของสมถะและวิปัสสนากัมมัฏฐานที่ปรากฏในพระไตรปิฎก เช่น การปฏิบัติวิปัสสนาโดยมีสมถะนำหน้า เป็นต้น ซึ่งแต่ละประเภทก็จะอธิบายหลักการที่ละเอียดเอาไว้ นอกจากนั้น ก็ได้ศึกษาถึง ธรรมที่เป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติ เช่น วิปัสสนูปกิเลสวิปัสสนา เป็นต้น และธรรมที่เกื้อกูลต่อการปฏิบัติเช่น สติสัมปชัญญะ อาตปปี สัมปชาโนมุลเหตุให้เกิดมหาสติปัฏฐานสูตร คือ สถานที่เกิดเหตุและมูลเหตุที่เกิดในแคว้นกुरु เพราะประชาชนศรัทธาเลื่อมใสในพระพุทธศาสนา มาก และให้ความสำคัญต่อการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวทางสติปัฏฐาน ๔ อันได้แก่ การพิจารณากาย เวทนา จิต และธรรม อย่างเป็นกระบวนฝึกสติ มหาสติปัฏฐานสูตรโดยพิสดารได้กล่าวถึง หลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในหลักใหญ่ๆ ทั้ง ๔ ประการ ได้แก่หลักพิจารณาในกายานุปัสสนา ได้แก่ (๑) พิจารณาอานาปานบรรพ (กำหนดลมหายใจเข้า-ออก) (๒) อิริยาบถบรรพ พิจารณาในอิริยาบถต่างๆ เช่น ยืน เดิน นั่ง นอน (๓) สัมปชัญญะบรรพ พิจารณาสัมปชัญญะในการเคลื่อนไหวของร่างกาย ให้รู้ตัวอยู่พร้อมขณะ (๔) ปฏิกูลมนสิการบรรพพิจารณาสิ่งน่าเกลียด น่าปฏิกูล เช่น กระจก น้ำเลือด น้ำหนอง เป็นต้น (๕) ธาตุมนสิการบรรพ พิจารณาร่างกายโดยความเป็นธาตุ ๔ เช่น ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ และธาตุลม เป็นต้น (๖) นวสีวลิกาบรรพ พิจารณาเห็นศพในป่าช้า ๙ อาการ เช่น ศพที่ถูกสุนัขกัดกิน เป็นต้น โดยความเป็นของไม่สวย ไม่งาม น่าสังเวชใจ

๕.๑.๒ ศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวทางของพระภิกษุชาวมุณี วิ. (สุรศักดิ์ เชมรสี) พบว่า วิปัสสนากัมมัฏฐานล้วน ๆ จัดเข้าในสัมมาสติ ระลึกชอบ ได้แก่ ระลึกชอบในสติปัฏฐาน ๔ สรุปได้ดังนี้

๑) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การพิจารณาร่างกายของตนเองและบุคคลอื่น ทั้งที่เป็นภายใน ทั้งที่เป็นภายนอก ให้เห็นว่ากายนี้ก็สักรั้วแต่กาย ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขา ให้เห็นกายในกาย จนเกิดความเบื่อหน่าย ไม่ยึดมั่นถือมั่นในร่างกายด้วยอุปาทาน

๒) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการพิจารณาเวทนาที่เป็นสุขบ้าง เป็นทุกข์บ้าง ไม่สุข ไม่ทุกข์บ้าง ดีใจบ้าง เสียใจบ้าง ทั้ง ๕ ประการนี้ว่า เวทนานี้ก็สักรั้วแต่เวทนาไม่ใช่สัตว์ บุคคลตัวตน เรา เขา จนเกิดความเบื่อหน่ายเวทนา ไม่ยึดมั่นถือมั่นด้วยอุปาทาน

๓) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการพิจารณาเห็นจิตในจิต ว่า จิตมีราคะ โทสะ โมหะกี่รู้ ว่าจิตมีราคะ โทสะ โมหะ เป็นต้น จนเกิดความเบื่อหน่าย จิตไม่ยึดมั่นถือมั่นด้วยอุปาทาน

๔) ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการพิจารณาตามเห็นธรรม ทั้งที่เป็นกุศลและอกุศลที่บังเกิดกับใจ จนเกิดความเบื่อหน่ายในธรรมเหล่านั้น ไม่ยึดมั่นถือมั่นด้วยอุปาทาน

การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ คือการมองให้เห็นความเป็นจริงอย่างหนึ่งลึก อันจะเกิดขึ้นได้ก็ด้วยการบ่มเพาะสติให้สังเกตถึงความเรียบง่ายของการปฏิบัติ เช่น รับรู้ ว่ากายคือกาย รู้จิตคือจิต รับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นกับปัจจุบันตามที่มันเป็นอยู่ การปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน คือการตามรู้อย่างง่าย ๆ ด้วยการรับรู้ อย่างตรงไปตรงมา ไม่ใช่การใช้ความคิดอย่างซับซ้อนเกี่ยวกับสิ่งที่เกิดขึ้นแต่ประการใด ทั้งหมดสิ่งที่โยคีผู้ปฏิบัติต้องทำ ในการปฏิบัติก็คือการเฝ้าดูเฝ้ารู้ สิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเอง และสิ่งที่เกิดขึ้นก็เกิดขึ้นกับกายและใจ โดยที่โยคีผู้ปฏิบัติต้องมีสติตามดู ตามรู้ ตามเห็น ตามที่มันเป็นไป เป็นจริงอยู่ทุกขณะจิต มีสัมปชาโน ความรู้ตัวทั่วพร้อม มีอาตาปี เพียรเพ่งเฝ้ากิเลส ให้เร่าร้อนอยู่ทุกขณะจิต ทั้งที่เป็นไปทาง กาย เวทนา จิต และธรรม

๕.๑.๓ ศึกษาผลของรูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานที่มีต่อพุทธศาสนิกชนที่ปฏิบัติตามแนวทางของพระภิกษุชาวมุณี วิ. (สุรศักดิ์ เชมรสี) พบว่า มี ๕ ขั้นตอนการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน คือ ขั้นตอนที่ ๑ กำหนดรู้บัญญัติ เช่น ลมหายใจเข้า-ออก อริยาบถหรืออื่นๆ ขั้นตอนที่ ๒ กำหนดรู้ปรมัตถ์ เจาะจง (เฉพาะที่) เช่น ทางกายมีความรู้สึกเย็น ร้อน อ่อน แข็ง หย่อน ตึง หรือ ความรู้สึกสบาย ไม่สบาย แต่เป็นไปเฉพาะที่ของร่างกาย เช่น ที่ทรวงอกหน้าท้อง ช่วงนี้ อาจจะยังกำหนดบัญญัติ-ปรมัตถ์ควบคู่กันไป ขั้นตอนที่ ๓ กำหนดรู้ปรมัตถ์ทั่วไป คือ การกำหนดรู้ทุกส่วนของร่างกาย และทุกส่วนของจิตใจ หรือกำหนดรู้ปรมัตถ์ทั่วไปตลอดถึงทาง ตา หู จมูก ลิ้น กายใจ ช่วงนี้พยายามทิ้งอารมณ์บัญญัติออกไป ให้เหลือปรมัตถ์ล้วนๆ มากที่สุด ขั้นตอนที่ ๔ รู้ ละ วาง คือ การปรับการกำหนดรู้ให้เป็นไปอย่างได้ส่วนเป็นกลาง ปกติ ไมยินดี ยินร้าย ไร้ความอยาก ความยึด ไร้การบังคับ โดยสิ้นเชิง ขั้นตอนที่ ๕ วิมุตติ คือ สภาพความหลุดพ้น ได้แก่ การที่ได้พัฒนาการทางจิตปัญญาสมบูรณ์แบบ คือ องค์ประกอบของความตรัสรู้ ประชุมพร้อมอย่างครบครัน เข้าถึงสภาพความดับสนิท ชนิดค้นหาอุปาทานตามไม่ถึง ว่างจากกิเลส เป็นธรรมที่พ้นโลกที่เรียกว่า นิพพาน

ผลต่อการดำเนินชีวิตตามหลักจริยธรรมระดับต้น ได้แก่ การไม่ทำร้ายต่อคนอื่นสัตว์อื่น แม้กระทั่งตนก็ไม่เบียดเบียนทำร้ายตน การไม่ลักขโมยทรัพย์สินคนอื่น การไม่ประพฤติผิดในกาม การไม่พูดเท็จ และการไม่ดื่มหรือเสพสิ่งมีเมาทำให้ขาดสติ

ผลต่อการดำเนินชีวิตตามหลักจริยธรรมระดับกลาง ได้แก่ ทำให้ผู้ปฏิบัติเข้าถึงความเสียสละทางกาย การช่วยเหลือกันทางสังคม ชุมชน หมู่บ้าน และความสัมพันธ์อันดีของตนเองกับบุคคลผู้อื่น เช่น การช่วยเหลือด้านทุนทรัพย์ การแจกจ่ายโคกระบือแก่คนยากจน การสร้างสาธารณะประโยชน์ มีโรงเรียน โรงพยาบาล เป็นต้น ด้วยความสามัคคีทางกายกรรมนี้เป็นข้อแรก ข้อที่สอง คือ ความสามัคคีกันทางคำพูด การติดต่อสื่อสาร ให้ความร่วมมือร่วมใจ พูดประสานผลประโยชน์ระหว่างบ้าน วัด โรงเรียน ให้เจริญมั่นคงไปด้วยกันได้ ส่วนข้อที่สาม คือ ความเป็นผู้มีจิตใจกล้าหาญ เสียสละแม้กระทั่งชีวิตของตนเพื่อการปฏิบัติวิปัสสนา ความมีจิตใจไม่หวั่นไหวเอนเอียงต่อโลกธรรม ทั้งฝ่ายดีและฝ่ายเสื่อม

ผลต่อการดำเนินชีวิตตามหลักจริยธรรมระดับสูง ได้แก่ คำสอนที่มีผลทำให้ผู้ปฏิบัติในบางคนได้รับประโยชน์ต่อการใช้ชีวิตปัจจุบัน โดยเฉพาะทำให้เป็นคนรู้แก้ปัญหาเป็น คิดเป็น ทำเป็น พูดเป็น โดยไม่มีความทุกข์มาเกาะเกี่ยวในจิตใจ รู้จักการยับยั้งสติสัมปชัญญะไม่ให้บาปอกุศลเกิดขึ้น รู้จักการใช้ปัญญาดำเนินตามมรรค มืองค์ ๘ ประการ คือ ให้มีความเห็นชอบ ดำริชอบ พูดชอบ การงานชอบ เลี้ยงชีวิตในทางสุจริตชอบ มีความ پاکเพียรในทางชอบ มีสติระลึกรู้ในทางชอบ และมีความตั้งใจเด็ดเดี่ยว กล้าหาญ บากบั่นทำลายอุปสรรคต่าง ๆ ที่มาเป็นเครื่องกีดกัน ต่อการทำความดีทุกประการ โดยเอาชีวิตเป็นเดิมพัน เอาชีวิตเข้าแลก ทั้งนี้ ขณะเดียวกันก็บำเพ็ญกุศลธรรมทั้งปวงตามหลักพระพุทธศาสนาอีกด้วย

๕.๒ อภิปรายผล

ศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาท พบว่า ความสำคัญต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวทางสติปัฏฐาน ๔ อันได้แก่ การพิจารณากาย เวทนา จิต และธรรมอย่างเป็นกระบวนการฝึกสติ มหาสติปัฏฐานสูตรโดยพิสดาร ได้กล่าวถึง หลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในหลักใหญ่ๆ ทั้ง ๔ ประการ ได้แก่หลักพิจารณาในกายานุปัสสนา ได้แก่ (๑) พิจารณานาปานบรรพ (กำหนดลมหายใจเข้า-ออก) (๒) อิริยาบถบรรพ พิจารณาในอิริยาบถต่างๆ เช่น ยืน เดิน นั่ง นอน (๓) สัมผัสสัญญาบรรพ พิจารณาสัมผัสสัญญาในการเคลื่อนไหวของร่างกาย ให้รู้ตัวอยู่พร้อมขณะ (๔) ปฏิกุณณสิการบรรพพิจารณาสิ่งน่าเกลียด น่าปฏิกุณณ เช่น กระจุก น้ำเลือด น้ำหนอง เป็นต้น (๕) ธาตุมนสิการบรรพ พิจารณาร่างกายโดยความเป็นธาตุ ๔ เช่น ธาตุดิน ธาตุน้ำธาตุไฟ และธาตุลม เป็นต้น (๖) นวสีวิธิกายบรรพ พิจารณาเห็นศพในป่าช้า ๙ อาการ เช่น ศพที่ถูกสุนัขกัดกิน เป็นต้น โดยความเป็นของไม่สวย ไม่งาม น่าสังเวชใจ

ศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวทางของพระภาวนาชมคุณ วิ. (สุรศักดิ์ เขมรสี) พบว่า ระวังชอบในสติปัฏฐาน ๔ สรุปได้ดังนี้ ๑) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การพิจารณาร่างกายของตนเองและบุคคลอื่น ทั้งที่เป็นภายใน ทั้งที่เป็นภายนอก ให้เห็นว่ากายนี้ก็สักแต่ว่ากาย ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขา ให้เห็นกายในกาย จนเกิดความเบื่อหน่าย ไม่ยึดมั่นถือมั่นในร่างกายด้วยอุปาทาน ๒) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการพิจารณาเวทนาที่เป็นสุขบ้าง เป็นทุกข์บ้าง ไม่สุข

ไม่ทุกข์บ้าง ดีใจบ้าง เสียใจบ้าง ทั้ง ๕ ประการนี้ว่า เวทนาก็สักรั้วว่าเวทนาไม่ใช่สัตว์ บุคคลตัวตน เรา เขา จนเกิดความเบื่อหน่ายเวทนา ไม่ยึดมั่นถือมั่นด้วยอุปาทาน ๓) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การพิจารณาเห็นจิตในจิต ว่า จิตมีราคะ โทสะ โมหะก็รู้ว่าจิตมีราคะ โทสะ โมหะ เป็นต้น จนเกิดความเบื่อหน่าย จิตไม่ยึดมั่นถือมั่นด้วยอุปาทาน ๔) ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การพิจารณาตามเห็นธรรม ทั้งที่เป็นกุศลและอกุศลที่บังเกิดกับใจ จนเกิดความเบื่อหน่ายในธรรมเหล่านั้น ไม่ยึดมั่นถือมั่นด้วยอุปาทาน

ศึกษาผลของรูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานที่มีต่อพุทธศาสนิกชนที่ปฏิบัติตามแนวทางของพระภิกษุชาวมณฑล วิ. (สุรศักดิ์ เขมรสี) พบว่า จริยธรรมเบื้องต้น คือ ผลของวิปัสสนากัมมัฏฐาน ทำให้สังคมหมู่บ้าน สามารถอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข เพราะวิปัสสนาไปแก้กมลต่อจิตใจ ทำให้เกิดเมตตาจิต และไม่กล้าทำบาป เกรงกลัว ประกอบสัมมาชีพอย่างอื่นแทน เคยฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ก็เลิกประพฤติ เป็นต้น จริยธรรมระดับกลาง คือ การประพฤติกุศลกรรมบถ หมายถึง จะประพฤติกายสุจริต วาจาสุจริต และมโนสุจริต เป็นต้น จริยธรรมระดับสูง คือ ผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานที่สำนึกและปฏิบัติตามแนวทางของท่านแล้ว ส่วนใหญ่ ก็จะเข้าใจปัญหาในชีวิตได้ดียิ่งขึ้น เช่น รู้จักวิธีการแก้ปัญหาครอบครัว รู้จักปรึกษาหารือเพื่อทางออกร่วมกัน และรู้จักวิธีการแก้ไขปัญหา ตามหลักอริยสัจ ๔ ประการ

๕.๓ ข้อเสนอแนะ

๕.๓.๑ ข้อเสนอแนะเชิงวิชาการ

ควรศึกษาเกี่ยวกับหลักปฏิบัติที่ช่วยให้สังคมอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข คือ การปฏิบัติให้เกิดเมตตาธรรม ตามแนวทางของพระภิกษุชาวมณฑล วิ. (สุรศักดิ์ เขมรสี) โดยเริ่มจากการลงมือปฏิบัติที่ง่ายๆ ก่อน มีการรักษาศีล แล้วเจริญสมาธิ เจริญวิปัสสนาให้เกิดปัญญาตามคำสอนที่ท่านสอนไว้แล้วนั้น

๕.๓.๒ ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติ

การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ผู้ปฏิบัตินั้น ได้รับผลดีจากการปฏิบัติที่เรียกว่า ปฏิเวธธรรม ตามสมควรแก่การปฏิบัติของแต่ละบุคคล แม้จะไม่อาจบรรลุธรรมขั้นสูงในพระพุทธศาสนาได้ทันทีก็ตาม แต่ก็เป็นการตัดกระแสแห่งตัณหา ซึ่งสร้างภพ สร้างชาติแก่มวลมนุษย์ เพื่อให้เวียนว่ายตายเกิดในวัฏฏะนี้ ให้สิ้นเข้ามา ฉะนั้น ผู้ปฏิบัติพึงเจริญมรรควิธีในการปฏิบัติของตน ให้เจริญก้าวหน้าไปอย่างมั่นคง และมีความศรัทธาต่อแนวทางที่ให้การฝึกฝน อบรม โดยเฉพาะการนั่งสมาธิ การเดินจงกรม ซึ่งเป็นเรื่องที่ทำได้ไม่ยากนักของผู้ปฏิบัติ และใช้เวลาที่ไม่มากจนเกินไป จึงเหมาะแก่ทุกคน และทุกจริต

ในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวทางของพระภิกษุชาวมณฑล วิ. (สุรศักดิ์ เขมรสี) มี ๕ ขั้นตอนการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน คือ ขั้นตอนที่ ๑ กำหนดรู้บัญญัติ เช่น ลมหายใจเข้า-ออก อิริยาบถหรืออื่นๆ ขั้นตอนที่ ๒ กำหนดรู้ปรมัตถ์ เจาะจง (เฉพาะที่) เช่น ทางกายมีความรู้สึกเย็น ร้อน อ่อน แข็ง หย่อน ตึง หรือความรู้สึกสบาย ไม่สบาย แต่เป็นไปเฉพาะที่ของร่างกาย เช่น ที่ทรวงอก หน้าท้อง ช่วงนี้ อาจจะยังกำหนดบัญญัติ-ปรมัตถ์ควบคู่กันไป ขั้นตอนที่ ๓ กำหนดรู้ปรมัตถ์ทั่วไป คือ

การกำหนดรู้ทุกส่วนของร่างกาย และทุกส่วนของจิตใจ หรือกำหนดรู้ปรมัตถ์ทั่วไปตลอดถึงทาง ตา หู จมูก ลิ้น กายใจ ช่วงนี้ พยายามทิ้งอารมณ์บัญญัติออกไป ให้เหลือปรมัตถ์ล้วนๆ มากที่สุด ขั้นตอน ที่ ๔ รู้ ละ วาง คือ การปรับการกำหนดรู้นั้นให้เป็นไปอย่างได้ส่วนเป็นกลาง ปกติ ไม่ยินดี ยินร้าย ไร้ ความอยาก ความยึด ไร้การบังคับ โดยสิ้นเชิง ขั้นตอนที่ ๕ วิมุตติ คือ สภาพความหลุดพ้น ได้แก่ การ ที่ได้พัฒนาการทางจิตปัญญาสมบูรณ์แบบ คือ องค์ประกอบของความตรัสรู้ ประชุมพร้อมอย่างครบ ครัน เข้าถึงสภาพความดับสนิท ชนิดตัดหาอุปทานตามไม่ถึง ว่างจากกิเลส เป็นธรรมที่พ้นโลกที่ เรียกว่า นิพพาน

๕.๓.๓ ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

๑. ศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวทางของพระภาวนาชมคุณ วิ.(สุรศักดิ์ เขมรสี) กับพระเถระรูปอื่นในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา
๒. ศึกษาเทคนิคในการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวทางของพระภาวนาชมคุณ วิ. (สุรศักดิ์ เขมรสี) กับสำนักอื่นในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา
๓. ศึกษากลุ่มเป้าหมายที่ได้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวทางของพระภาวนาชมคุณ วิ.(สุรศักดิ์ เขมรสี) กับกลุ่มเป้าหมายที่ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานของสำนักอื่น