

บทที่ ๕

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

การศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษาการปฏิบัติปณณกปฏิบัติ ๓ เพื่อการเจริญวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท” การวิจัยมีวัตถุประสงค์ ๓ ประการ ได้แก่ เพื่อศึกษาหลักการปฏิบัติปณณกปฏิบัติ ๓ ในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท เพื่อศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท และเพื่อศึกษาการปฏิบัติปณณกปฏิบัติ ๓ เพื่อการเจริญวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท การศึกษาดังกล่าวนี้มีวิธีการศึกษา โดยศึกษาข้อมูลจากคัมภีร์ทางพุทธศาสนาเถรวาท ได้แก่ พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา ปกรณ์วิเสส หนังสือ เอกสารและรายงานวิจัยที่มีความเกี่ยวข้องกับเนื้อหา นำมาเรียบเรียงบรรยายเชิงพรรณนา สรุปผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ ดังต่อไปนี้

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

การศึกษาเรื่อง “ศึกษาการปฏิบัติปณณกปฏิบัติ ๓ เพื่อการเจริญวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท” ในครั้งนี้สรุปผลการศึกษาได้ตามวัตถุประสงค์ ดังต่อไปนี้

๕.๑.๑ จากการศึกษาเนื้อหาหลักการปฏิบัติปณณกปฏิบัติ ๓ ในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท พบว่า หลักการปฏิบัติปณณกปฏิบัติ ๓ มีปรากฏอยู่ในหลายๆ พระสูตรในพระไตรปิฎก และคัมภีร์ทางพุทธศาสนาเถรวาท ชื่อว่าข้อปฏิบัติไม่ผิด และปรารถนาเหตุเพื่อความสิ้นอาสวะ หลักธรรมของปณณกปฏิบัติ ๓ ประการ คือการคุ้มครองทวารในอินทรี ๖ การรู้จักประมาณในการบริโภคอาหาร และประกอบความเพียรเป็นเครื่องตั้งอยู่เนืองๆ เป็นหลักธรรมหนึ่งที่พระองค์ได้แสดงถึงหลักการปฏิบัติตามลำดับเพื่อการพ้นทุกข์ เป็นคำสอนที่แสดงลำดับการปฏิบัติ การบำเพ็ญปฏิบัติโดยตามลำดับอย่างเป็นขั้นตอน เป็นแนวทางในการปฏิบัติกรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน และยังมีปรากฏในพระสูตรที่พระองค์ได้ทรงแสดงไว้ถึงหลักการปฏิบัติในการพ้นทุกข์ด้วยวิธีการปฏิบัติวิปัสสนา เช่น คณโกศลคัลลนสูตรไว้ว่า ในกาลนั้นตถาคตย่อมแนะนำเธอให้ยิ่งขึ้นไปว่า “มาเถิด ภิกษุ เธอจงเป็นผู้คุ้มครองทวารในอินทรีทั้งหลาย” ในกาลใดภิกษุเป็นผู้คุ้มครองทวารในอินทรีทั้งหลายแล้ว ในกาลนั้น ตถาคตย่อมแนะนำเธอให้ยิ่งขึ้นไปว่า “มาเถิด ภิกษุ เธอจงเป็นผู้รู้ประมาณในการบริโภคอาหาร” และในการใดภิกษุเป็นผู้รู้ประมาณในการบริโภคอาหาร ในกาลนั้นตถาคตย่อมแนะนำเธอให้ยิ่งขึ้นไปว่า “มาเถิด ภิกษุ เธอจงเป็นผู้ประกอบ

ความเพียรเครื่องตั้งอยู่เนื่องๆ ความหมายอปัณณกปฏิบัติ ๓ ข้อปฏิบัติที่ไม่ผิด ปฏิบัติที่เป็นส่วน
แก่นสารเนื้อแท้ ซึ่งจะนำผู้ปฏิบัติให้ถึงความเจริญงอกงามในธรรม เป็นผู้ดำเนินอยู่ในทางแห่งความ
ปลอดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวงอย่างแน่นอน ไม่ผิดพลาด หลักธรรมที่ว่าด้วยข้อปฏิบัติที่ไม่ผิด และ
ชื่อว่าปรารภเหตุเพื่อความสิ้นอาสวะ ความหมายของอปัณณกปฏิบัติ ๓ เป็นหลักปฏิบัติกรรมฐาน
ในพระไตรปิฎก ดังมีพุทธพจน์ว่า ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุผู้ประกอบด้วยธรรม ๓ ประการ ชื่อว่าปฏิบัติ
ไม่ผิด และเธอชื่อว่าปรารภเหตุเพื่อความสิ้นแห่งอาสวะทั้งหลาย ธรรม ๓ ประการ คือ ๑) คัมภีร
ทวารในอินทรี ๒) รู้ประมาณในการบริโภคอาหาร ๓) การประกอบความเพียรเครื่องตั้งอยู่เนื่องๆ
ซึ่งมีข้อปฏิบัติด้วยกัน ๓ ประการ อันได้แก่ ๑) อินทรีสังวร การสำรวมอินทรีทั้งหลาย ระวังไม่ให้
กิเลส บาปอกุศลธรรมครอบงำจิตใจ เมื่อมีการรับรู้อารมณ์ด้วยอินทรีทั้ง ๖ ๒) โภชนมัตตัญญูตา
ความรู้จักประมาณในการบริโภคอาหาร รู้จักพิจารณารับประทานอาหาร เพื่อหล่อเลี้ยงร่างกายใช้
ทำกิจให้ชีวิตผาสุก มีใช้เพื่อสนุกสนานมัวเมา และ ๓) ซาคริยานุโยค การหมั่นประกอบความเพียร
ไม่เห็นแก่นอน ขยันหมั่นเพียรตั้งตัวอยู่เป็นนิตยชำระจิตมิให้นิเวศครอบงำ และพร้อมที่จะปฏิบัติ
กิจให้ก้าวหน้าต่อไป

๕.๑.๒ การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท พบว่า การเจริญ
วิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เป็นรูปธรรมสมบูรณ์มากที่สุดมีปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎก
ที่มกนิคาย มหาวรรค มหาสติปัฏฐานสูตร ซึ่งเป็นพระสูตรว่าด้วยการเจริญสติปัฏฐานสูตรใหญ่
พระพุทธเจ้าทรงแสดง และสติปัฏฐานกถาที่พระสารีบุตรแสดงไว้นั้น ซึ่งเป็นพระสูตรที่ใช้เป็น
ต้นแบบของแนวทางแห่งการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา เพื่อให้แจ้งพระนิพพาน การเจริญวิปัสสนา
ภาวนาเป็นการเจริญมหาสติปัฏฐานอันเป็นแก่นของพระพุทธศาสนา ซึ่งถือกำเนิดเกิดจากอับติขึ้น
แห่งองค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่ได้ตรัสรู้อริยสัจ ๔ ด้วยการเจริญวิปัสสนาภาวนาเป็นที่สุด ผู้ใดก็
ตามย่อมนำให้แจ้งอรหัตด้วยมรรคครบทั้ง ๔ ประการ หรือมรรคใดมรรคหนึ่งในบรรดามรรค ๔
ประการนี้ โดยท่านพระธรรมเสนาพระสารีบุตรนำพระสูตรมาแสดงเป็นอุทเทสไว้ในยุคนั้นทกถา
ขุททกนิคาย ปฏิสัมภิทามรรค มีวิธีการปฏิบัติอยู่หลายวิธีด้วยกันตามประเภทของการเจริญที่จะ
เหมาะสมกับบุคคลจะเลือกวิธีการปฏิบัติวิธีใดวิธีหนึ่งนั้น ซึ่งเป็นการปฏิบัติไปสู่ความพ้นทุกข์ได้
เช่นกัน เพราะทำให้บุคคลผู้ปฏิบัติได้เจริญสติของตนไปสู่การบรรลุธรรมอย่างสมบูรณ์ ไม่ว่าจะ
ปฏิบัติวิปัสสนาควบคู่กันไปกับสมณะหรือจะปฏิบัติวิปัสสนาล้วนๆ ที่เรียกว่า วิปัสสนายานิกอันมี
วิปัสสนาภูมิ ๖ เป็นอารมณ์ในการพิจารณาให้เกิดปัญญา โดยสรุปจากวิธีทั้ง ๔ จัดได้เหลืออยู่เพียง
๒ อย่างคือ วิปัสสนามีสมณะนำหน้าและสมณะมีวิปัสสนานำหน้า การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเป็น
อุบายเรื่องปัญญาที่กำหนดรู้รูป-นามเป็นอารมณ์ซึ่งอารมณ์ในการปฏิบัติวิปัสสนาคือวิปัสสนาภูมิ ๖
หมวด ได้แก่ ชันธ ๕ आयตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรี ๒๒ อริยสัจ ๔ และปฏิจจสมุปบาท ๑๒ เมื่อ

ย่อลงแล้วคงเหลือรูป-นามเท่านั้น มหาสติปัฏฐานสูตร พระสูตรว่าด้วยการเจริญสติปัฏฐานสูตร ใหญ่สามารถจำแนกสติปัฏฐาน ๔ ได้ดังนี้ ๑) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการตั้งสติกำหนดพิจารณาภายในกายอยู่เรื่อยๆ มี ๑๔ บรรพ ๒) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนาในเวทนาอยู่เรื่อยๆ มี ๙ บรรพ ๓) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการตั้งสติกำหนดพิจารณาจิตในจิตอยู่เรื่อยๆ มี ๑๖ บรรพ ๔) ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรมในธรรมอยู่เรื่อยๆ มี ๕ บรรพ รวมทั้งหมดมี ๔๔ บรรพ สงเคราะห์เข้าได้ทั้งสมถและวิปัสสนา ผู้ปฏิบัติสามารถเลือกปฏิบัติให้เหมาะสมกับอัธยาศัยและจริตของตน สรุปว่า วิปัสสนาคือการรู้เห็นสภาวธรรมตามที่เป็นจริง เป็นการอบรมจิตให้เกิดปัญญาที่เห็นความเป็นจริงของสังขารทั้งปวงว่าตกอยู่ในไตรลักษณ์ คืออนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา แล้วถอนความยึดมั่นถือมั่นในสังขารเมื่อเกิดปัญญาเห็นตามความเป็นจริงดังเช่นนี้ ผู้ปฏิบัติย่อมเกิดปัญญาญาณจนสามารถกำจัดอาสวะกิเลสให้หมดสิ้นไปได้ หลุดพ้นจากกิเลสตัณหาอุปาทานอันเป็นเหตุให้เกิดทุกข์บรรลุธรรมสูงสุดในพระพุทธศาสนา คือพระนิพพาน

๕.๑.๓ หลักการปฏิบัติอปณกปฏิบัติ ๓ เพื่อการเจริญวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท พบว่า การฝึกฝนอบรมตนเองของผู้ปฏิบัติธรรมในแนวทางการปฏิบัติของหลักอปณกปฏิบัติ ๓ ที่กล่าวถึงขั้นตอนการฝึกจิตที่ผู้ปฏิบัติจะต้องศึกษาและปฏิบัติไปตามลำดับอย่างนี้จะลดขั้นตอนใดขั้นตอนหนึ่งไม่ได้ ซึ่งขั้นตอนของการปฏิบัติอปณกปฏิบัติ ๓ ในแต่ละขั้นตอนคือการคุ้มครองทวารในอินทรี ๖ การรู้ประมาณในการบริโภคอาหารและการประกอบความเพียรเครื่องตื่นอยู่เรื่อยๆ แนวทางและขั้นตอนสำหรับการปฏิบัติธรรมที่มีปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎกดังกล่าวนี้สอดคล้องกับพุทธพจน์ที่แสดงไว้ว่า การดำรงอยู่ในอหัตตผลนั้นย่อมมิได้ด้วยการบำเพ็ญศึกษา ด้วยการบำเพ็ญปฏิบัติโดยลำดับ ข้อปฏิบัติล้วนมีแบบแผนและความละเอียดอ่อนลุ่มลึกไปตามลำดับจากง่ายไปสู่ยาก โดยมีจุดมุ่งหมายของการฝึกจิตให้เป็นสัมมาสมาธิจนเกิดปัญญาเป็นความรู้แจ้งเห็นแจ้งแทงตลอดตามความเป็นจริงในที่สุด การที่พระองค์ทรงแสดงหลักธรรมที่ชื่อว่าข้อปฏิบัติไม่ผิด คำสั่งสอนส่วนปฏิบัตินี้เป็นข้อปฏิบัติที่ไม่ผิด ทางดำเนินที่ไม่ผิดพลาด ย่อมเป็นเหตุนำไปสู่ความเป็นผู้สิ้นอาสวะ ดังนั้นการเข้ามาฝึกอบรมปฏิบัติวิปัสสนาด้วยวิธีการเดินจงกรมและนั่งสมาธิสลับกันตามที่มีอยู่ในหลักคำสอนของการปฏิบัติอปณกปฏิบัติ ๓ ที่ปรากฏในพระไตรปิฎกนั้นจึงเป็นคำสอนที่แสดงลำดับการปฏิบัติโดยลำดับ เป็นหมวดธรรมสำคัญในกระบวนการปฏิบัติธรรมไปตามลำดับขั้นตอน แนวทางในการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐานเป็นข้อปฏิบัติไม่ผิดและปรารถนาเหตุแห่งการสิ้นอาสวะ จึงเป็นแนวทางการปฏิบัติเพื่อการเจริญวิปัสสนาภาวนาที่สามารถบ่งชี้ได้ถูกต้องว่าได้ผลตรงตามหลักพุทธธรรมอย่างแท้จริง

แนวทางวิธีการปฏิบัติปณณกปฏิบัติ ๓ ตามหลักสติปัฏฐาน รูปแบบการปฏิบัติธรรมที่ผู้ศึกษาได้กำหนดประเด็นศึกษาไว้ในหลักของชาครยานุโยค หรือผู้ประกอบความเพียรเครื่องต้นอยู่เนืองๆ เป็นการปฏิบัติปณณกปฏิบัติ ๓ เพื่อการเจริญวิปัสสนาภาวนาหรือการเจริญวิปัสสนาภาวนาแบบพอง-ยุบนี้ได้เริ่มต้นปฏิบัติที่กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน หรือฝึกตามหลักกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการปฏิบัติในอิริยาบถเดิน หรือขณะเดินจงกรม (รวมอิริยาบถยืนและเดิน) การปฏิบัติในอิริยาบถนั่งหรือขณะนั่งสมาธิ และขณะอิริยาบถอื่นๆ การปฏิบัติธรรมที่ถูกต้องตามหลักธรรมของอปณณกปฏิบัติ ๓ ในส่วนของการประกอบความเพียรเครื่องต้นอย่างต่อเนื่องด้วยการเดินจงกรมและนั่งสมาธิ ถือว่าเป็นการปฏิบัติอยู่ในอริยมรรคมีองค์ ๘ เพราะมีศีล สมาธิและปัญญาครบบริบูรณ์ หลักการปฏิบัติข้อนี้จึงเป็นหลักปฏิบัติเพื่อบรรลุนิพพาน ผู้ปฏิบัติธรรมเมื่อดำรงตนอยู่ในหลักมัชฌิมาปฏิปทาแล้วย่อมได้รับอานิสงส์ จะได้พบความสุขเป็นผลและยังเป็นเหตุแห่งการสิ้นอาสวะทั้งปวงด้วย ดังนั้น ผู้ปฏิบัติธรรมเมื่อได้ดำรงตนอยู่ในหลักอปณณกปฏิบัติ ๓ นี้เจริญทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่ออยู่เป็นสุขในปัจจุบันและปรารถนาเหตุเพื่อความสิ้นอาสวะ ดังพระพุทธพจน์ว่า ภิกษุผู้ประกอบด้วยธรรม ๓ ประการ มีสุขโสมนัสมากอยู่ในปัจจุบันและย่อมปรารถนาเหตุเพื่อความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย และผู้ศึกษาเห็นว่ายังสอดคล้องกับหลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยและในหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา วิทยาเขตบาหลีศึกษาพุทธโฆสนครปฐม ยึดหลักปฏิบัติตามแนวของมหาสติปัฏฐาน ๔ และในมหาสติปัฏฐานสูตรที่มีเป้าหมายให้มีสติต่อรูปนามตามธรรมชาติที่มันเกิดขึ้นตามความเป็นจริง มีอยู่หลายวิธีในการกำหนดสติ สำหรับสติปัฏฐาน ๔ ที่ถูกต้องนั้นต้องเป็นสติซึ่งมีรูปนามเป็นอารมณ์อย่างเดียวนั่น แต่สรุปแล้วประชุมลงสู่ตามหลักสติปัฏฐานทั้ง ๔

การปฏิบัติปณณกปฏิบัติ ๓ หรือการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ เป็นการพัฒนาจิตอย่างหนึ่งที่ต้องอาศัยคุณธรรมในการขับเคลื่อน ได้แก่ อินทรีย์ ๕ คือศรัทธา (ความเชื่อ) วิริยะ (ความเพียร) สติ (ความระลึกได้) สมาธิ (ความตั้งจิตมั่น) และอริยปัญญา (ความรอบรู้) โดยการปรับศรัทธาให้เท่ากับความรอบรู้ ปรับวิริยะให้เท่ากับความเพียร เพราะถ้าศรัทธามาก ปัญญาน้อย ผลของการปฏิบัติจะเกิดความโลภเข้าครอบงำจิต ถ้าปัญญามาก ศรัทธาน้อย ผลของการปฏิบัติจะเกิดวิจิจฉา ความสงสัยครอบงำจิต ถ้าวิริยะมาก สมาธิน้อย ผลของการปฏิบัติจะเกิดความฟุ้งซ่านครอบงำจิต ถ้าสมาธิมาก วิริยะน้อย ผลการปฏิบัติ ความง่วงจะครอบงำจิต ดังนั้น การปรับอินทรีย์ให้สมดุล จึงเป็นสิ่งสำคัญในการปฏิบัติปณณกปฏิบัติ ๓ เมื่อปฏิบัติได้ดังนี้ การปฏิบัติย่อมเจริญก้าวหน้า อินทรีย์ ๕ ย่อมถึงความเจริญเต็มที่

หลักการปฏิบัติอปณกปฏิบัติ ๓ เพื่อการเจริญวิปัสสนาภาวนา ในการเจริญวิปัสสนานั้นจะต้องมีเฉพาะรูปนามเป็นอารมณ์ หรือเป็นที่ตั้งของวิปัสสนาเรียกว่าทางเดินของวิปัสสนาคือรูปนามเท่านั้น ต้องได้สภาวะธรรมอันเป็นปรมาตมาเป็นอารมณ์ คือหลักคำสอนเรื่องอารมณ์ที่มีวิธีควบคุมโดยใช้หลักปฏิบัติตามหลักอินทริยสังวร โดยมีสติมากำหนดรู้ในทวาร ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ไม่ให้มีความยินดียินร้ายในอารมณ์ในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะและธรรมารมณ์ จึงควรกำหนดรู้อารมณ์ที่ชัดเจนเสียก่อน คือติดตามดูกาย และอาการของกายหรือรูปขันธ์ โดยให้กำหนดรู้อิริยาบถใหญ่ทั้ง ๔ และอิริยาบถย่อยต่างๆ และอิริยาบถใหญ่ทั้ง ๔ นั้นให้ปฏิบัติโดยการเดินจงกรมและนั่งสมาธิ ถือว่าเป็นอินทริยหลักคู่หนึ่งในอินทริย ๕ ตามหลักของอปณกปฏิบัติ ๓ และเป็นวิธีปฏิบัติตามหลักวิปัสสนาเพื่อกำจัดมูลเหตุหรือต้นตอของอารมณ์ โดยวิธีการนำเอาอารมณ์วิปัสสนาที่ได้จากการปฏิบัติอปณกปฏิบัติ ๓ ในหลักของอินทริยสังวรนั่นเอง ในความสัมพันธ์ของหลักอปณกปฏิบัติ ๓ ประการ ในการปฏิบัติธรรมนั้น อปณกปฏิบัติ ๓ ประการ คือการคุ้มครองทวารในอินทริย ๖ การรู้ประมาณในการบริโภคอาหารและการประกอบความเพียรเครื่องต้นอยู่เนื่องๆ ซึ่งคำสั่งสอนส่วนปฏิบัตินี้เป็นข้อปฏิบัติที่ไม่ผิดและแนวทางปฏิบัติอปณกปฏิบัติทั้ง ๓ ประการนี้เป็นหลักปฏิบัติของผู้บำเพ็ญเพียรภาวนาที่จะต้องปฏิบัติให้ครบถ้วนบริบูรณ์ พระพุทธองค์ทรงสั่งสอนให้ไว้เพื่อเป็นหลักในการป้องกันและกำจัดกิเลสอาสวะให้หมดสิ้นไป ดังนั้น หลักปฏิบัติอปณกปฏิบัติ ๓ อย่างนี้คำสอนส่วนนี้มักจะมีอยู่ในพระสูตรคู่กันเสมอ หากสังเกตดูจะเห็นว่าคำสอนนี้ไม่ได้กล่าวถึงเฉพาะหลักปฏิบัติใดหลักหนึ่งเท่านั้น เพราะถ้าเมื่อใดปฏิบัติได้ครบถ้วนบริบูรณ์ในหลักปฏิบัติ ๓ อย่างนี้แล้ว เมื่อนั้นกิเลสย่อมหมดสิ้นไป

๕.๒ ข้อเสนอแนะ

การศึกษาหลักการปฏิบัติอปณกปฏิบัติ ๓ เพื่อการเจริญวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาทนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานและการปฏิบัติอปณกปฏิบัติ ๓ ตามคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท ดังนั้นผู้ที่สนใจจึงควรศึกษาให้ละเอียดยิ่งขึ้น และสามารถนำข้อมูลไปใช้ตามวัตถุประสงค์ในแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาหรือใช้เป็นแนวทางปฏิบัติของตนในชีวิตประจำวันให้เป็นประโยชน์มากที่สุด และหวังเป็นอย่างยิ่งว่างานวิจัยนี้จะเป็นประโยชน์สำหรับบุคคล หน่วยงาน องค์กร สถาบันต่างๆ ที่จะนำข้อมูลไปใช้และการพัฒนาเพื่อให้เกิดองค์ความรู้ใหม่ๆ ดังนั้น ผู้วิจัยจึงได้ตั้งประเด็นข้อเสนอแนะไว้ดังนี้

๕.๒.๑ ข้อเสนอแนะในการนำผลการศึกษาไปใช้

๑) ควรศึกษาเนื้อหาหลักธรรมของการปฏิบัติปณณกปฏิบัติ ๓ ในพระไตรปิฎกตาม คัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท ที่ได้จากแหล่งต่างๆ เพื่อจะได้เปรียบเทียบข้อมูลว่าตรงกันหรือแตกต่างกันในด้านใด และเพื่อจะได้รับคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญในด้านพระไตรปิฎก ทางด้านวิชาการเป็นผู้สำรวจตรวจสอบ แก้ไข พร้อมทั้งเป็นฐานข้อมูลในการศึกษาค้นคว้า และนำมาประยุกต์ใช้

๒) ควรศึกษาหลักสติปัฏฐานในการเจริญวิปัสสนาภาวนา โดยมีรูปนามเป็นอารมณ์ องค์ธรรมที่เกื้อหนุนต่อการเจริญวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ มีส่วนประกอบด้วยในแนวทางการเจริญวิปัสสนา ๓ ประการ ที่พระพุทธร่องค์ทรงวางหลักไว้คือ “อาตปปี สัมปชาโน สติมา” การพิจารณารูปนามเป็นอารมณ์ของกรรมฐาน เพราะเหตุว่าสติปัฏฐาน ๔ นั้นประกอบด้วยรูป ๑ นาม ๔ เป็นภูมิวิปัสสนา เป็นอารมณ์สติปัฏฐาน และเป็นอารมณ์ของวิปัสสนา ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาต้องกำหนดรู้ให้ทันปัจจุบันอารมณ์ที่ปรากฏทางอายตนะภายใน และภายนอก ที่ปรากฏขึ้นในทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เพื่อความเจริญก้าวหน้าในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

๓) ควรศึกษาการปฏิบัติปณณกปฏิบัติ ๓ เพื่อการเจริญวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท ศึกษาในภาคปฏิบัติ คือนำหลักอปณณกปฏิบัติ ๓ ไปปฏิบัติจริงด้วยตนเอง เพื่อเพิ่มพูนสติและสัมปชัญญะในการปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ พร้อมทั้งองค์คุณแห่งการเจริญวิปัสสนาให้เกิดความลึกซึ้ง เข้าใจแจ่มแจ้งตามหลักธรรมที่ปรากฏในพระไตรปิฎกให้ดียิ่งขึ้น ทั้งยังเป็นการสนับสนุนการเรียนการสอนพระไตรปิฎกด้วย ผู้วิจัยขอเสนอแนะในการวิจัยต่อไป ดังนี้

๕.๒.๒ ข้อเสนอแนะในการทำวิทยานิพนธ์ครั้งต่อไป

จากการศึกษาแนวทางและหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติปณณกปฏิบัติ ๓ เพื่อการเจริญวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท ผู้วิจัยยังขาดประสบการณ์จึงอาจทำให้ส่วนใดส่วนหนึ่งบกพร่องไปบ้าง ทั้งนี้ยอมรับว่างานวิจัยอาจยังไม่ครอบคลุมถึงสาระสำคัญ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในส่วนของประเด็นเกี่ยวกับการปฏิบัติปณณกปฏิบัติ ๓ เพื่อการเจริญวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท ที่น่าสนใจต่อนักปฏิบัติธรรมที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ได้ สำหรับผู้ที่สนใจต้องการศึกษาวิจัยในเรื่องเดียวกันนี้ ดังนั้น ผู้วิจัยขอเสนอแนะการทำวิทยานิพนธ์ หัวข้อการทำวิจัยในครั้งต่อไป เพื่อให้เกิดความสมบูรณ์ในเนื้อหามากยิ่งขึ้น ดังนี้

- ๑) ศึกษาอินทรีย์สังวรหรือการสำรวมอินทรีย์ในการเจริญวิปัสสนาภาวนา
- ๒) ศึกษาโภชนมัตตัญญูตาหรือรู้ประมาณบริโภคอาหารในการเจริญวิปัสสนาภาวนา
- ๓) ศึกษาชาคริยานุโยคหรือความเพียรเครื่องตั้งอยู่เนืองๆ ในการเจริญวิปัสสนาภาวนา