

บทที่ ๕

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

การศึกษาคำสอนวิปัสสนาภาวนาสำหรับชาวต่างชาติ ของกองการวิปัสสนาธุระ คณะ ๕ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ กรุงเทพมหานครโดยผู้วิจัยดำเนินการวิจัยด้วยวิธีการเก็บข้อมูลจากคัมภีร์ พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา ปกรณ์วิเสสวิสุทธิมรรคและข้อมูลต่างๆ ที่เรียบเรียงบรรยายในสำนักปฏิบัติธรรมภายในกองการวิปัสสนาธุระ คณะ ๕ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ และได้รับการตรวจสอบความถูกต้องจากผู้เชี่ยวชาญ โดยมีการสรุปผลการวิจัยและ ข้อเสนอแนะดังต่อไปนี้

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

๕.๑.๑ หลักการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

จากการศึกษาพบว่า กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การพิจารณาร่างกายของตนเองและบุคคลอื่น ทั้งที่เป็น ภายใน ทั้งที่เป็นภายนอก ให้รู้ชัดและเห็นว่ากายนี้ก็สักแต่ว่ากายไม่ใช่สัตว์บุคคล ตัวตน เราเขา ให้เห็นกาย ในกาย จนเกิดความเบื่อหน่าย ไม่ยึดมั่นถือมั่นในร่างกายด้วยอุปาทาน เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การพิจารณาเวทนาที่เป็นสุขบ้าง เป็นทุกข์บ้างไม่สุขไม่ทุกข์บ้าง ดีใจบ้าง เสียใจบ้าง ทั้ง ๕ ประการนี้ว่า เวทนานี้ก็สักแต่ว่าเวทนาไม่ใช่สัตว์บุคคล ตัวตน เรา เขา จนเกิดความเบื่อหน่ายเวทนา ไม่ยึดมั่นถือมั่นด้วยอุปาทาน ส่วนจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การพิจารณาเห็นจิตในจิต ว่า จิตมีราคะ โทสะ โมหะ ก็รู้ว่าจิตมีราคะโทสะ โมหะ จนเกิดความเบื่อหน่าย จิตไม่ยึดมั่นถือมั่นด้วยอุปาทาน และธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานการพิจารณาตามเห็นธรรมคือ ทั้งที่เป็นกุศล และอกุศล ที่บังเกิดกับใจจนเกิดความเบื่อหน่ายในธรรมเหล่านั้น ไม่ยึดมั่นถือมั่นด้วยอุปาทาน

๕.๑.๒ สภาพปัจจุบันของกองวิปัสสนาธุระ คณะ ๕ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ กรุงเทพมหานคร

จากการศึกษาพบว่า กองการวิปัสสนาธุระ คณะ ๕ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ กรุงเทพมหานครนั้น เป็นสำนักปฏิบัติธรรมประจำกรุงเทพมหานคร แห่งที่ ๔ อยู่ภายใต้การดูแลของ พระธรรมสุธี (พีร์ สุชาโต)อธิบดีสงฆ์วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ สนองงานโดย พระครูวิมลธรรมรังสี (สุภาพ เขมรสี) เจ้าคณะ๕ และผู้อำนวยการกองการวิปัสสนาธุระ มีการอบรมปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ให้แก่ผู้ปฏิบัติธรรมชาวไทยและชาวต่างชาติต่อเนื่องตลอดปี โดยยึดคำสอนของพระไตรปิฎกเป็นหลัก และปฏิบัติในแนวการกำหนดพองหนอ – ยุบหนอ ซึ่งเป็นแนวทางที่สืบทอดมาจาก พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ) จากที่พระธรรมธีรราชมหามุนีได้เคยไปศึกษาวิปัสสนากรรมฐานจากพระภิกษุทันตะ โสภณมหาเถระ อัครมหาบัณฑิต (มหาสี สยาดอ) ที่ประเทศสหภาพเมียนมาร์ ซึ่งแนวการกำหนดพองหนอ – ยุบหนอ มีหลักการคือให้ฝึกปฏิบัติด้วยการ

เดินจงกรม และนั่งสมาธิเป็นหลัก รวมถึงกำหนดอิริยาบถย่อยในระหว่างวัน และตามกำหนดรู้อาการต่างๆที่เกิดขึ้นกับกายและใจ

จึงนับได้ว่า กองการวิปัสสนาธุระ คณะ ๕ เป็นวิหารหรือวัดที่เหมาะสม คือเสนาสนะที่ประกอบด้วยองค์ ๕ อันได้แก่ (๑) ไม่ไกลไม่ใกล้นัก ไปมาสะดวก (๒) กลางวันไม่พลุกพล่าน กลางคืนไม่อีกทึบ (๓) ปราศจากการรบกวนของเหลือบุง (๔) เมื่อพักอยู่ที่นั่นไม่ขัดสนปัจจัยสี่ (๕) มีพระเถระพหูสูต ซึ่งจะสามารถเข้าไปสอบถามอรรถธรรม ให้ท่านช่วยอธิบายแก้ความสงสัยในการปฏิบัติได้ ดังนั้น ในระหว่างเวลาแห่งการประพฤติปฏิบัติโยคีผู้ปรารถนาความเพียรต้องปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตของตนเองเสียใหม่ ทำอะไรก็ต้องมี “หนอ” เอาสติไปกำกับอยู่อารมณ์ปัจจุบันให้ต่อเนื่องกัน ตั้งแต่จิตแรก ที่ตื่นกระทั่งเจริญสติจนพักผ่อนมิให้ประมาทหลับไหล พึงหมายใจจะกลับมาบำเพ็ญเพียรต่อในวันถัดไป ซึ่งการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตนี้ทุกคนต้องเปลี่ยนแปลงเอง ผู้อื่นจะมาเปลี่ยนให้ไม่ได้ นับว่ากองการวิปัสสนาธุระ คณะ ๕ มีการปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน และสอดคล้องในพระไตรปิฎกอีกด้วย

๕.๑.๓ คำสอนวิปัสสนาภาวนาสำหรับชาวต่างชาติ ของกองการวิปัสสนาธุระคณะ ๕ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ กรุงเทพมหานคร

จากการศึกษาพบว่า กองวิปัสสนาธุระ คณะ ๕ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ มีรูปแบบการสอนแบบ วิปัสสนายานิกะ คือ หลักปฏิบัติวิปัสสนาล้วนๆ โดยผู้วิจัยสรุปได้ดังนี้

๑. การเตรียมอินทรีย์ คือ การเตรียมความพร้อมในการปฏิบัติ จึงต้องชำระศีล ให้บริสุทธิ์ และให้ความรู้ในด้านปริยัติก่อนเน้นเนื้อหาอธิบายความ อารมณ์บัญญัติ และ อารมณ์ปรมาตม์ เพื่อเอื้อต่อการปฏิบัติ และการให้ความรู้ในด้านปฏิบัติด้วยการสาธิตการกำหนดรู้ในอิริยาบถต่างๆ ใช้หลักการปฏิบัติให้มีสติกำหนด อย่างจดจ่อ ต่อเนื่อง เท่าทัน และตรงอาการ รวมถึงการให้ความรู้คุณและโทษของการสำรวมระวังอินทรีย์ทุกในอิริยาบถ ซึ่งเรียกว่าการเตรียมอินทรีย์เพราะการเตรียมตัวที่ดีย่อมถึงเส้นชัยได้สะดวกกว่าการ ปล่อยปะละเลย

๒. การเจริญอินทรีย์ สรุปได้ว่าเป็นการทำให้อินทรีย์มีความแก่กล้าขึ้น ด้วยการมีสติกำหนดรู้ในฐานกาย ฐานเวทนา ฐานจิต และฐานธรรม นั่นก็คือการมีสติเข้าไปตั้งมั่นและรู้ชัดในฐานทั้ง ๔ คือการเจริญสติปัฏฐาน เรียกได้ว่าการเจริญสติปัฏฐานก็คือการเจริญอินทรีย์ อินทรีย์ต้องอบรมตามกระบวนการของสติปัฏฐาน อบรมให้ ศรัทธามีกำลัง วิริยะมีกำลัง สติมีกำลัง สมาธิมีกำลัง ปัญญามีกำลัง และสมดุลงดต้องประกอบไปด้วยองค์คุณ คือสติ สัมปชัญญะและ ความเพียร การมีสติคอยระลึกรู้ ด้วยความจดจ่อ ต่อเนื่อง เท่าทันนั้น เป็นการเพิ่มสติให้คมกล้า ยังสมาธิให้ตั้งมั่น ปัญญาญาณพึงเกิดได้

๓. การพัฒนาอินทรีย์และการปรับอินทรีย์ ภาคปฏิบัติจะสมบูรณ์ ต้องมีการแสดงธรรม และฟังธรรมที่สมบูรณ์ พระครูใบฎีกาสุพัฒน์ โกสโล วิปัสสนาจารย์ฝ่ายต่างประเทศ อธิบายว่าจะช่วยเพิ่มพูนศรัทธาและคลายวิจิกิจฉา เกิดความเข้าใจในธรรมมากขึ้นนั่นคือ เกิดปัญญา เพราะปริยัติเป็นเหมือนหลักและทิศทางให้เดินทาง และ ที่สำคัญคือการวางกายและจิตให้เป็นกลาง ไม่ติ่งไม่เครียดเกินไป ควรปฏิบัติด้วยการผ่อนคลาย การเดินให้ถูกหลักกายวิภาคศาสตร์ เป็นการช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การเดินด้วยความผ่อนคลายอย่างนี้ช่วยให้ลดทุกขเวทนาได้ เป็นการพัฒนาอินทรีย์อย่าง

หนึ่ง การพัฒนาอินทรีย์อีกอย่างคือการได้ปรับสภาวะธรรม ที่ขัดข้อง ได้มีการชี้แนะ โดยครูอาจารย์ เป็นสิ่งที่ทำให้เกิดการพัฒนาได้โดยเร็ว ช่วยปรับอินทรีย์ให้เสมอกันหรือสมดุลได้ เพราะอินทรีย์ที่แก กล้าสมดุล ย่อมมาจากการปฏิบัติ อย่างพากเพียร ถูกต้อง ตามหลักสติปัฏฐาน ๔ จะด้วย สมถะ นานานาวิปัสสนา วิปัสสนานานาสมถะ หรือสมถะและวิปัสสนาควบคู่กันกัน หรือกำหนดความ พึงชาน ก็ตาม ทางนี้เป็นเป็นจุดมุ่งหมายเพื่อพ้นทุกข์ การสอนวิปัสสนา ทั้งในพุทธกาล หรือ ในยุค ปัจจุบัน ย่อมมีจุดมุ่งหมายเดียวกัน ทั้งสิ้น แต่จะประสบถึงเส้นชัยได้หรือไม่ ก็ขึ้นอยู่กับ จริต อุปนิสัย และอินทรีย์ ของบุคคลนั้น

๕.๒ ข้อเสนอแนะ

๕.๒.๑ ข้อเสนอแนะในการนำผลการศึกษาไปใช้

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้เพียงแต่นำเสนอให้เห็นถึงหลักการปฏิบัติและรูปแบบการ สอนวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาทศึกษาเฉพาะการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามแนว สติปัฏฐาน ๔ ยังขาดการศึกษาที่เป็นเชิงเปรียบเทียบและสัมภาษณ์ผู้เข้าปฏิบัติในหลักสูตรดังกล่าว ดังนั้น ผู้ที่ต้องการศึกษาหลักการปฏิบัติโดยละเอียดควรศึกษาเพิ่มเติมในบริบทของการใช้หลัก ภาวนา หรือสมาธิไปประยุกต์ใช้ในชีวิตจริง โดยอาศัยสมถะเป็นบาทฐานเพื่อจะยกจิตขึ้นสู่อารมณ์ ของ วิปัสสนาต่อไป และวิปัสสนาญาณก็คือผู้เจริญวิปัสสนาโดยตรง โดยอาศัยกำลังของฌณิกสมาธิ และ ความรู้แขนงต่าง ๆ ที่ได้รับมาก่อนหรือระหว่างการปฏิบัติ เพื่อใช้ในการพิจารณา เพื่อเป็นการนำเสนอ ให้ผู้ปฏิบัติได้นำข้อมูลที่เห็นผลจริงไปปฏิบัติสืบต่อไป

๕.๒.๒ ข้อเสนอแนะสำหรับศึกษาวิจัยต่อไป

จากการศึกษาเรื่อง “ศึกษาคำสอนวิปัสสนาภาวนาสำหรับชาวต่างชาติของกองการ วิปัสสนาธุระ คณะ ๕ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ กรุงเทพมหานคร” พบว่า รูปแบบการสอนวิปัสสนา ภาวนาของกองการวิปัสสนาธุระ อยู่ในประเภทของวิปัสสนาเรียกว่า “วิปัสสนาญาณิกะ” เป็นการ ปฏิบัติวิปัสสนาล้วนๆ ไม่มีสมถะหรือองค์ฌานเข้ามาเจือปน อาศัย ฌณิกสมาธิที่มีอยู่เฉพาะปัจจุบัน อารมณ์ในขณะนั้นๆ เป็นการเข้าไปเห็นแจ้งเป็นพิเศษในสภาวะของรูปนามตามความเป็นจริง คือเห็น แจ้งเป็นพิเศษในอารมณ์ต่างๆ ที่ปรากฏทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ โดยความเป็นรูปนาม และเห็น แจ้งเป็นพิเศษในอาการต่างๆ ที่ปรากฏทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ โดยความเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาและไม่สวยงาม โดยมีจุดเด่นที่วิปัสสนาจารย์ฝ่ายต่างประเทศมีความรู้ความเชี่ยวชาญด้าน ภาษาอังกฤษสามารถอธิบายและแนะนำแนวการปฏิบัติแก่โยคีชาวต่างชาติได้อย่างถูกต้องและชัดเจน เป็นการสอนโดยอิงหลักการสอนของพระพุทธเจ้ารวมถึงพระมหาเถรพุทธสาวก ดังนั้นด้วย ประสบการณ์และระยะเวลาไม่มาก

ผู้วิจัยขอเสนอแนะผู้ที่ต้องการศึกษาวิจัยในเรื่องเดียวกันนี้และเป็นการศึกษาวิจัยเพื่อการ พัฒนา ยกระดับด้านวิปัสสนาให้สูงขึ้นไป ดังนั้นจึงขอเสนอขอแนะนำในการทำวิทยานิพนธ์ในครั้งต่อไป คือ

๑. ศึกษาความเข้าใจในหลักสติปัฏฐาน ๔ ของผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเฉพาะกรณี กอง

วิปัสสนาธุระ คณะ ๕ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ กรุงเทพมหานคร

๒. ศึกษาสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน เฉพาะ
กรณี กองการวิปัสสนาธุระ คณะ ๕ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ กรุงเทพมหานคร

๓. ศึกษาความพร้อมในเรื่องสัปปายะ ๗ ของกองการวิปัสสนา คณะ ๕ วัดมหาธาตุ
ยุวราชรังสฤษฎิ์ กรุงเทพมหานคร