

บทที่ ๕

สรุป และข้อเสนอแนะ

ในการศึกษาเชิงวิเคราะห์แนวทางปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน โดยการใช้สติปัญญาอันดีของพระครูจันทปัญญากรณ์ (ขาว จันทาโก) ผู้วิจัยได้สรุปลงในประเด็นที่สำคัญ ๓ ประการ คือ ศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในพระไตรปิฎกและการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานโดยการใช้สติปัญญาอันดีของพระครูจันทปัญญากรณ์ (ขาว จันทาโก) วิเคราะห์ความเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในชุมชนบ้านตรวอ ตามแนวทางของพระครูจันทปัญญากรณ์

๕.๑ สรุป

“วิปัสสนา” เป็นชื่อของปัญญา มีความหมายตามศัพท์ว่า “วิ” แปลว่า โดยประการต่างๆ “ปัสสนา” แปลว่า หยั่งรู้ หยั่งเห็น เห็นแจ้ง ดังนั้น รวมความแล้ว “วิปัสสนา” แปลว่า ปัญญาหยั่งรู้ หยั่งเห็นเห็นแจ้งโดยประการต่างๆ ในสภาวะลักษณะของสภาวะธรรมรูปสภาวะธรรมนาม ตามความเป็นจริงว่า สภาวะธรรมทั้งหลายไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคลตัวตนเราเขา ส่วนข้อปฏิบัติต่างๆ ในการฝึกฝนอบรมปัญญาให้เกิดความเห็นแจ้งรู้ชัดสิ่งทั้งหลายตรงต่อสภาวะของมันคือให้เข้าใจตามความเป็นจริง หรือตามที่สิ่งเหล่านั้นมันเป็นของมันเอง ไม่ใช่เห็นไปตามที่เราวาดภาพให้มันเป็นด้วยความชอบความชัง ความอยากได้ หรือความขัดใจของเรา รู้แจ้งชัดเข้าใจจริง จนถอนความหลงผิดรู้ผิดและยึดติดในสิ่งทั้งหลายได้ ถึงขั้นเปลี่ยนท่าทีต่อโลกและชีวิตใหม่ทั้งท่าทีแห่งการมอง การรับรู้ การวางจิตใจ และความรู้ สึกทั้งหลายความรู้ความเข้าใจถูกต้องที่เกิดขึ้นเรื่อยๆ ส่วนภาวะที่สุขสงบผ่องใสและเป็นอิสระเพราะลอยตัวพ้นจากอำนาจครอบงำของกิเลส เช่น ความชอบความชังความติดใจและความขัดใจเป็นต้นนั้น ไม่ถูกบังคับหรือชักจูงโดยกิเลสเหล่านั้น ให้มองเห็นหรือรับรู้สิ่งต่างๆ อย่างบิดเบือน จนพาความคิดและการกระทำที่ติดตามาให้หันเหไปและไม่ต้องเจ็บปวดหรือร่ำร้อนเพราะถูกบีบคั้นหรือต่อสู้กับกิเลสเหล่านั้น ญาณและวิชา จึงเป็นจุดมุ่งของวิปัสสนา เพราะนำไปสู่วิมุตติ คือความหลุดพ้นเป็นอิสระที่แท้จริง

หลักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาทนั้น คือลักษณะ การดำเนินงานในหน้าที่หรือการประกอบอาชีพของแต่ละฝ่ายโดยใช้ได้กับการงานฝ่ายคุณุศลและฝ่ายบรรพชิต มี ๒ ประเภท คือ สมถกรรมฐานวิปัสสนากรรมฐาน แนวคิดและความเป็นมาของกรรมฐาน มี ๓ สมัย คือ สมัยก่อนพุทธกาลสมัยพุทธกาล หลังพุทธปรินิพพานอารมณ์ วิปัสสนากรรมฐาน มีจุดมุ่งหมายสูงสุดอยู่ที่การหมดสิ้นกิเลสจนพ้นออกไปจากกองทุกข์ทั้งปวง การอบรมจิตมี ๔ วิธี โดยการใช้หลักสติปัญญา ๔ เป็นหลักปฏิบัติที่สำคัญ ในวิปัสสนากรรมฐาน กายานุปัส

๑) เป็นผู้มีศรัทธา ๒) เป็นผู้ไม่มีโรคภัยไข้ป่วย
๓) ไม่เป็นคนโอ้อวด ไม่มีมายา ๔) พยายามทำความเพียร
๕) เป็นผู้มิปัญญา

ผลของวิปัสสนากรรมฐานของพระครูจันทปัญญาภรณ์ (ขาว จันทาโก) ที่มีต่อชุมชนบ้านตรวน ทำให้สามารถแก้ปัญหาในชีวิตประจำวัน การรู้เท่าทันอารมณ์เป็นการแก้ไขให้มีพลังของสมาธิมากขึ้น มีผลทำให้ผู้ปฏิบัติมีสติรู้เท่าทันกิเลสควบคุมอารมณ์ระงับกิเลสได้คุณค่าในการนำมา

พัฒนาคุณภาพชีวิต เพราะการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ก็เพื่อเข้าใจตนเองให้ถูกต้องว่า เมื่อสร้างเหตุดี ผลก็ต้องดี เป็นการปฏิบัติที่ถึงพร้อมด้วยศีล สมาธิ ปัญญา ทำให้รู้จักปล่อยวางทุกข์จะน้อยลง มีความไม่ประมาท มีพื้นฐานของคุณธรรม คือการรักษาศีล ๕ มีการเจริญเมตตา ทำให้ความเห็นแก่ตัว ลดลงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน มีคุณค่าในการแก้ปัญหาสังคมได้โดยตรงและถูกต้องตามเป้าหมาย เพราะปัญหาในบุคคลและสังคมนั้นเนื่องมาจากอุปาทาน ๔ ที่มีในขันธ ๕ การแก้ไขปัญหาก็ต้องเน้นให้ตรงจุด คือการตัดอุปาทานขันธ ๕ ด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานทำให้คนเป็นคนดี สังคมจะดีมีคุณธรรมได้เพราะสมาชิกในสังคมเป็นคนดี และส่งผลกระทบที่ดีต่อสังคมผลจากการปฏิบัติอย่างต่อเนื่องทำให้เกิดกระบวนการพัฒนาจิต ในระดับโลกุตระธรรม จิตจะสามารถหยั่งรู้สถานะที่แท้จริงของสิ่งต่างๆ ว่ามีเพียงรูปกับนามเท่านั้นที่ตัดกระบวนการรับรู้ในโลก โกรธ หลง เห็นเหตุปัจจัยและความสัมพันธ์ระหว่างนามและรูป ตลอดจนความเป็นอนิจจังทุกขัง อนัตตา ของสิ่งทั้งปวง และเมื่อมีการเจริญสติต่อเนื่องทำให้มีการพัฒนาปัญญามากขึ้น เข้าใจกฎแห่งกรรม วัฏสงสารได้ อิสระจากการยึดมั่นถือมั่น เป็นอิสระจากทุกข์ ละกิเลสได้คลายความยึดมั่นในตัวตน หลุดพ้นจากวัฏสงสาร

วิปัสสนา ต้องอาศัยปัญญาหยั่งรู้ให้อุปาทานนั้นดับ จึงชื่อว่า วิปัสสนาในการเจริญสติปัฏฐานสี่ การรู้กาย ได้แก่วิจาการเห็น หรือด้วยการจำ จากสัญญา ซึ่งไม่ใช่ญาณหรือปัญญาเป็นเครื่องเห็น มองเห็นสภาพของร่างกาย มีผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นต้น ซึ่งเรียกว่า อสุภะความไม่งามของมหาภูตรูป เรียกว่าธาตุ ๔ มี ดิน น้ำ ไฟ ลม ผสมกันอยู่ นักปฏิบัติต้องเข้าใจคำว่า ขันธ ๕ กับธาตุ ๔ หรือคำว่ารูปในขันธ กับคำว่ารูปในธาตุต่างกัน รูปในขันธเป็นรูปของนามธรรม แต่ถ้ารูปในธาตุเป็นรูปของกาย รูปขันธต้องเห็นด้วยปัญญา ถ้ารูปธาตุต้องเห็นด้วยตาธรรมดาหรือตาเนื้ออีกนัยหนึ่งเรียกว่า อายตนะ เพราะเป็นของภายนอก

ดังนั้นการปฏิบัติต้องเข้าใจคำว่า กายในกับภายนอก กายในที่ซึ่งบางท่านเข้าใจว่า เห็นซากตัวเองบ้าง มองรูปตัวเองบ้าง มองเห็นรูปตัวเองออกมายืนอยู่ข้างหน้าบ้าง หรือเห็นซี่โครง หรือตับไต ไล่ปอดที่อยู่ข้างใน เป็นกายในบ้าง ดังนี้ชื่อว่า ยังไม่เห็นกายใน เป็นเพียงภายนอกอันเกิดจากจิตสำนึกสร้างขึ้นเท่านั้น การเห็นโครงกระดูกตัวเองในเวลานั่งสมาธิก็ตาม หรือเห็นตับไต ไล่ปอด ไล่ใหญ่ เป็นต้น ก็ไม่ชื่อว่า เห็นกายในเป็นการเห็นภายนอกเท่านั้น

ศูนย์ปฏิบัติธรรมวัดป่าบ้านตравจ ได้พยายามปรับปรุงรูปแบบและวิธีการ ตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท เพื่อให้เหมาะกับบุคคลตามเพศและวัยตลอดถึงวุฒิภาวะของผู้เข้ารับการอบรม ให้ตรงจริตและวัยของผู้เข้ารับการอบรม ทั้งการปฏิบัติและกิจกรรมประกอบที่สอดคล้องกับการปฏิบัติธรรม เช่น กิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ ล้างถ้วยล้างชาม ทำความสะอาดห้องน้ำ ทำความ

สะดวกบริเวณต่างๆ และการให้บริการทั่วไป ซึ่งกิจกรรมเหล่านี้เป็นการทำให้ประชาชนมีส่วนร่วม เป็นการผ่อนคลายและลดช่องว่างทางความคิดของ ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาที่มักจะคิดว่าการปฏิบัติธรรม นั้นยังไม่เหมาะสำหรับตน นอกจากนี้แล้วยังได้นำเอาสาระการเรียนรู้พุทธธรรมตลอดถึงศาสนพิธี เข้ามาเป็นส่วนหนึ่งในการปฏิบัติธรรมด้วย โดยเน้นให้ผู้ปฏิบัติ รู้หลักพระพุทธศาสนา

แนวทางปฏิบัติและรูปแบบพิธีกรรมทางพระพุทธศาสนานั้น ผู้วิจัยได้สังเกตพฤติกรรม อันพึงประสงค์ของผู้ปฏิบัติที่เข้ารับการอบรมปรากฏว่า เมื่อเปรียบเทียบก่อนและหลังการอบรมจะ เห็นพัฒนาการของพฤติกรรมที่พึงประสงค์ได้ค่อนข้างชัดเจน ซึ่งเป็นการประเมินของศูนย์ปฏิบัติ ธรรมวัดป่าบ้านตาดและจากหน่วยงานต่างๆ ที่นำบุคลากรเข้าร่วมปฏิบัติธรรม มีความสำรวมกาย วาจา รู้จักยับยั้งชั่งใจ อายชั่วกลัวบาปรู้จักรับผิดชอบ เชื่อในกฎแห่งกรรม อ่อนน้อมถ่อมตน กตัญญู ต่อผู้ที่มีพระคุณ เคารพซึ่งกันและกัน เป็นต้น โดยในการเก็บข้อมูลได้ออกแบบสอบถาม สัมภาษณ์ พูดคุยกับผู้ปฏิบัติเป็นจำนวนมาก ทำให้รู้ว่าผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน มีความรู้ความเข้าใจใน หลักพระพุทธศาสนาดีขึ้น รู้จักแยกแยะว่าอะไรเป็นแนวทางของพระพุทธศาสนาอะไรไม่ใช่ แนวทางของพระพุทธศาสนา ซึ่งผลการศึกษาการปฏิบัติธรรมของผู้เข้าร่วมปฏิบัติวิปัสสนา ณ ศูนย์ ปฏิบัติธรรมวัดป่าบ้านตาด พอจะสรุปประโยชน์ได้ คือ ทำให้ผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรม เข้าใจกฎแห่ง กรรมมากขึ้น เข้าใจโลกและชีวิตดีขึ้น ยอมรับความเป็นจริงของชีวิต รู้จักคุณค่าของชีวิต รู้จัก แยกแยะดีชั่วพระพุทธศาสนาและรู้จักแยกแยะว่าสิ่งใดเป็นแนวทางพระพุทธศาสนา สิ่งใดไม่ใช่ แนวทางมีความเตตากรุณาต่อเพื่อนร่วมโลก รู้และเข้าใจแนวทางปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสามารถ ควบคุมอารมณ์ฝ่ายชั่วของตนเองได้ มีสติยั้งคิดก่อนการตัดสินใจและแก้ไขปัญหาได้อย่างมีเหตุผล มีจิตใจที่สงบ ผ่อนคลาย แจ่มใส รู้จักใช้เหตุผลมากกว่าอารมณ์ มีทัศนคติที่ดีต่อพระพุทธศาสนา มีความสงบเสงี่ยม มีปัญญา คิดอย่างมีเหตุผล ใช้สติเหนืออารมณ์ รู้กาลเทศะ รู้ว่าสิ่งใดควรทำและไม่ ควรทำ มีบุคลิกภาพดีและปรับตัวได้กับทุกสภาพความเปลี่ยนแปลงของโลกและชีวิต

๕.๒ ข้อเสนอแนะ

๕.๒.๑ ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

๑) ควรมีการส่งเสริมให้มีโอกาสเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อเป็นการปลูกฝัง ศีลธรรมพื้นฐานของสังคม ทั้งนี้มหาเถรสมาคมและสถาบันพระพุทธศาสนาแห่งชาติควรมีบทบาท ในเชิงรุกในการปลูกฝังพื้นฐานดังกล่าว เช่น ส่งเสริมสถาบันครอบครัวให้ปลูกฝังการปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐานแก่เยาวชนและสมาชิกในครอบครัว สถาบันการศึกษาควรบรรจุหลักสูตรการ ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานลงในวิชาเรียนและกิจกรรมอื่นที่จะก่อให้เกิดผลสัมฤทธิ์และส่งผลดีต่อ การดำเนินชีวิต สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

๒) สถาบันในพระพุทธศาสนาควรแสดงบทบาทที่ชัดเจนในการปลูกฝังพื้นฐานการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานให้กับสังคมมากกว่าการปลูกฝังศรัทธาที่ผิดในด้านอื่น เช่นการรคน้ำมนต์ การบนบานต่อสิ่งศักดิ์สิทธิ์ การเลี้ยงทาย เช่น เลี้ยงเชยเมชี การตั้งสมวัตตูลสิ่งศักดิ์สิทธิ์

๓) พระภิกษุสงฆ์ควรมีโอกาสปฏิบัติธรรมอย่างเต็มที่ เพื่อเป็นผู้นำในการปฏิบัติช่วยเหลือสังคมในการป้องกันและแก้ปัญหาที่เป็นปัจจัยภายในด้วยการนำหลักธรรมคำสอนและวิธีการปฏิบัติที่ได้เล่าเรียนมาเพื่อทำการเผยแผ่อย่างถูกต้อง

๕.๒.๒ ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัย

๑) หากจะมีการวิจัยต่อยอดไปในเชิงลึกเฉพาะเรื่องให้มากขึ้นจะเป็นการดี โดยเฉพาะในเชิงโครงสร้างสังคม คือ ทหารการเมือง และเศรษฐกิจที่ผู้วิจัยเห็นว่ายังมีประเด็นที่สามารถนำเอาแนวคิดทางพระพุทธศาสนามาใช้ในการศึกษาวิเคราะห์ได้อีกมากมาย

๒) ควรมีการศึกษวิเคราะห์ประโยชน์ของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในหลักมหาสติปัฏฐาน ๔ ต่อประชาชน ๕ กลุ่ม เช่นกลุ่มเด็กเล็ก กลุ่มนิสิต นักศึกษาและวัยรุ่น กลุ่มคนทำงานที่เป็นโสด กลุ่มคนทำงานที่มีครอบครัว และกลุ่มผู้สูงอายุ