

บทที่ ๕

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

จากการวิจัยเรื่อง ศึกษาวิเคราะห์วิธีการปฏิบัติกัมมัฏฐานตามแนวของสมเด็จพระอริยวงศญาณ สมเด็จพระสังฆราช (สุก ญาณสังวร) มีวัตถุประสงค์ ๓ ประการ คือ เพื่อศึกษาวิธีปฏิบัติกัมมัฏฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท เพื่อศึกษาวิธีปฏิบัติกัมมัฏฐานตามแนวสมเด็จพระอริยวงศญาณ สมเด็จพระสังฆราช (สุก ญาณสังวร) เพื่อศึกษาวิเคราะห์วิธีปฏิบัติกัมมัฏฐานของสมเด็จพระอริยวงศญาณ สมเด็จพระสังฆราช (สุก ญาณสังวร) ตามแนวทางพระพุทธศาสนาเถรวาท ศึกษาวิธีการปฏิบัติกัมมัฏฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทจากเอกสารคัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถกถา และคัมภีร์วิสุทธิมรรค ศึกษาวิเคราะห์วิธีปฏิบัติกัมมัฏฐานตามแนวสมเด็จพระอริยวงศญาณ สมเด็จพระสังฆราช (สุก ญาณสังวร) จากเอกสารต่างๆ เช่น หนังสือสมณะวิปัสสนาจากพระไตรปิฎก หนังสือพระประวัติสมเด็จพระสังฆราชญาณสังวร (สุก ไก่เถื่อน) เป็นต้น และได้วิเคราะห์วิธีปฏิบัติกัมมัฏฐานตามแนวสมเด็จพระอริยวงศญาณ สมเด็จพระสังฆราช (สุก ญาณสังวร) จากการสรุปวิธีปฏิบัติกัมมัฏฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทและสรุปวิธีการปฏิบัติกัมมัฏฐานของสมเด็จพระอริยวงศญาณ สมเด็จพระสังฆราช (สุก ญาณสังวร)

จากการศึกษาสรุปเป็นผลวิจัยได้ดังนี้

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

๕.๑.๑ สรุปวิธีปฏิบัติกัมมัฏฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

สรุปวิธีปฏิบัติกัมมัฏฐานในพระไตรปิฎกพระพุทธเจ้าตรัสสอนการศึกษาแบบลำดับเรื่องศีลและสมาธิว่าให้เป็นผู้สำรวมในศีล สำรวมในอินทรีย์ เพื่อไม่ให้บาปอกุศลธรรมคืออกุศลและโทมนัสครอบงำได้ ให้รู้จักการบริโภคอาหารเพื่อความดำรงอยู่แห่งกายนี้ ให้ประกอบความเพียรชำระจิตให้บริสุทธิ์ ด้วยการจงกรมและการนั่งสมาธิ ฝึกสติด้วยความรู้สึกตัวในการก้าวเดิน ถอยกลับ และอิริยาบถต่างๆ หาที่สงบนิ่งสมาธิ ชำระจิตให้บริสุทธิ์ ละนิวรณ์ ๕ สงัดจากกามและอกุศลทั้งหลาย เข้าปฐมฌานที่มีวิตก วิจาร์ ปิติและสุข สิ่งเหล่านี้เป็นไปเพื่อความสุขในปัจจุบันและเพื่อสติสัมปชัญญะ สรุปวิธีปฏิบัติกัมมัฏฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทในยุคพระพุทธเจ้าและยุคพระพุทธโฆสะได้เน้นวิธีการปฏิบัติกัมมัฏฐานโดยมีสมถกัมมัฏฐานเป็นบาทฐานของวิปัสสนากัมมัฏฐาน

๕.๑.๒ วิธีปฏิบัติกัมมัฏฐานตามแนวสมเด็จพระอริยวงศญาณ สมเด็จพระสังฆราช (สุก ญาณสังวร)

สรุปวิธีปฏิบัติกัมมัฏฐานที่สมเด็จพระอริยวงษญาณ สมเด็จพระสังฆราช (สุก ญาณสังวร) ได้ทรงปฏิบัติ มีดังนี้ การปฏิบัติกัมมัฏฐานนั้นเริ่มแรกต้องมอบตัวต่อพระรัตนตรัย คือ พระพุทฺธ พระธรรม พระสงฆ์และอาจารย์ผู้บอกพระกัมมัฏฐานโดยให้จัดเตรียม ดอกไม้ ๕ กระถาง ข้าวตอก ๕ กระถาง เทียน ๕ เล่ม รูป ๕ ดอก ใส่ในภาตสี่เหลี่ยมผืนผ้า แล้วขอศีล ๕ ถ้าเป็นพระภิกษุ ปลงอาบัติ นำเทียนแพ ขอมาพระรัตนตรัย กล่าวบทสวดมนต์ ทำวัตรขึ้นพระกัมมัฏฐาน แล้วอาราธนาพระกัมมัฏฐานเพื่อเอายังพระลักษณะ พระขุททกปิณฑกรรมเจ้า เวลานั่งให้ตั้งจิตไว้ที่ใต้สะดือ ๒ นิ้วมือ ภาวนาว่า พุทฺโธ นั่ง ๑๕ - ๒๐ นาที เสร็จแล้วสอบอารมณ์ ถ้าสอบอารมณ์ผ่านก็อาราธนาพระกัมมัฏฐานเพื่อเอายังพระลักษณะ พระขุททกปิณฑกรรมเจ้า จนครบพระปิติ ๕ แล้วเอายังพระรตมปี พระขุททกปิณฑกรรมเจ้า แล้วสอบอารมณ์จนครบพระปิติ ๕ แล้วอาราธนาเอายังพระลักษณะพระรตมปี พระปิติ ๕ เพื่อทำเป็นอนุโลมและปฏิโลม แล้วนั่งเข้าสัพพะปิติ ๕ เป็นอนุโลมและปฏิโลม แล้วนั่งเข้า คีบพระปิติ ๕ เป็นอนุโลมและปฏิโลม แล้วนั่งเข้าวัด ออกวัด เข้าสะกดปิติ ๕ เป็นอนุโลมและปฏิโลม แล้วสอบอารมณ์ตามลำดับ จบพระปิติ ๕ พระยัคคธรรม ๖ และพระสุขสมานธิ ๒ ก็ปฏิบัติตามแบบนี้ เช่นกันจนครบแล้วจึงเปลี่ยนกัมมัฏฐานเป็นอานาปานสติ จะเป็นการฝึกกระหนบ ของลมหายใจมี ทั้งหมด ๙ จุด อาราธนาที่นั่งที่ละจุด เสร็จแล้วสอบอารมณ์ แล้วอาราธนาที่นั่งกายคตาสติ กลืน ๑๐ อสุภกัมมัฏฐาน ๑๐ องค์มาน แล้วสอบอารมณ์ตามลำดับจนครบ แล้วอาราธนาที่นั่งอนุสสติ อปัณณกัมมัฏฐาน อหาเรปฏิกูลสัญญา จตุธาตวัญฐาน อรูปฌาน แล้วสอบอารมณ์ตามลำดับเป็น สภาวะธรรมจบแล้วต่อด้วยวิปัสสนากัมมัฏฐาน อาราธนาที่นั่งวิสุทธิ ๗ ประการ แล้วสอบอารมณ์เป็น สภาวะธรรม แล้วอาราธนาที่นั่งละหวัชข้อจนครบทุกข้อ แล้วสอบอารมณ์เป็นสภาวะธรรม จนถึง กัมมัฏฐานขั้นสุดท้าย เมตตาคาเจโตวิมุตติ ออกบัวบานพรหมวิหารเป็นการฝึกเมตตาขั้นสูงสุด เจริญเพื่อ ละพยาบาท เป็นหนทางสู่ มรรค ผล นิพพาน

๕.๑.๓ สรุปผลวิเคราะห์วิธีปฏิบัติกัมมัฏฐานของสมเด็จพระอริยวงษญาณ สมเด็จพระสังฆราช (สุก ญาณสังวร)

สรุปผลวิเคราะห์วิธีปฏิบัติกัมมัฏฐานของสมเด็จพระอริยวงษญาณ สมเด็จพระสังฆราช (สุก ญาณสังวร) เป็นกัมมัฏฐานที่เน้นเมตตาเพื่อไปสู่เมตตาคาเจโตวิมุตติ มีการปฏิบัติไปตามลำดับโดยมี สมถกัมมัฏฐานเป็นบาทฐานเพื่อเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานต่อไป มีการปฏิบัติดังต่อไปนี้

๑. สมถกัมมัฏฐาน รูปกัมมัฏฐาน (สอบอารมณ์เป็นรูปนิมิต) พระพุทธานุสสติ เป็นพระ กัมมัฏฐาน สำหรับฝึกตั้งสมาธิ ภาวนา พุทฺโธ เป็นพระกัมมัฏฐานต่อเนื่องของจิต จากจิตหยาบ ไปหา จิตที่ละเอียด ถึงขั้นอุปจารสมาธิเต็มขั้น อานาปานสติ ในห้องนี้จะเป็นการฝึก การนับ การติดตาม การกระหนบ ของลมหายใจ แบ่งเป็น ๙ ห้อง อานาปานสติ ๙ จุด ทำให้จิตละเอียดขึ้น ถึงอัปนา สมาธิหรืออัปนาฌาน ห้องอานาปานสติกัมมัฏฐานถึงองค์มาน (ปัญจฌาน) เป็นรูปกัมมัฏฐาน สอบ อารมณ์เป็นรูปนิมิต เป็นกัมมัฏฐานต่อเนื่องในกายคตาสติกัมมัฏฐานและกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน กายคตาสติ ในห้องนี้จะภาวนาเพื่ออุณิมิตว่าเป็นส่วนใดของร่างกาย ห้องกลืน ๑๐ ในห้องนี้จะภาวนา

เพื่อคุณิมีตว่าเป็นอย่างไร ห้องอสุภกัมมัฏฐาน ๑๐ ในห้องนี้จะภาวนาเพื่อคุณิมีตว่าเป็นอย่างไร องค์ฌาน(ปัญจฌาน) จะภาวนาเพื่อคุณิมีตว่าเป็นอย่างไร

๒. สมถกัมมัฏฐาน อรูปกัมมัฏฐาน (สอบอารมณ์เป็นสภาวะธรรม) อนุสสติ จะภาวนาเพื่อคุณิมีตว่าเป็นอย่างไร อัปปมัญญาพรหมวิหาร จะภาวนาแผ่ ๑๐ อาหาเรปฏิกูลสัญญา จะภาวนาเพื่อคุณิมีตว่าเป็นอย่างไร จตุธาตุวักขณ จะภาวนาเพื่อคุณิมีตว่าเป็นอย่างไร อรูปฌาน จะภาวนาเพื่อคุณิมีตว่าเป็นอย่างไร

๓. วิปัสสนากัมมัฏฐาน เรียนวิสุทธิ ๗ ประการ มนสิการโดยความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา วิโมกข์ ๓ สุธมฺมตวรค วิหารธรรมสุญญต พหิปปักขิยธรรม ๓๗ ประการ สัญโญชน ๑๐ เมตตาเจโตวิมุตติ ออกบัวบานพรหมวิหาร เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า อัปนาเจโตวิมุตติ เป็นวิโมกข์ธรรมของสมเด็จพระอริยวงษญาณ สมเด็จพระสังฆราช (สุก ญาณสํวโร) เจริญเพื่อละพยาบาท เป็นหนทางสู่ มรรค ผล นิพพาน

๕.๒ ข้อเสนอแนะ

๕.๒.๑ ข้อเสนอแนะในเชิงนโยบาย

๑) นำวิธีการปฏิบัติกัมมัฏฐานตามแนวสมเด็จพระอริยวงษญาณ สมเด็จพระสังฆราช (สุก ญาณสํวโร) ไปสอนในโรงเรียน

๒) นำวิธีการปฏิบัติกัมมัฏฐานตามแนวสมเด็จพระอริยวงษญาณ สมเด็จพระสังฆราช (สุก ญาณสํวโร) ไปสอนในมหาวิทยาลัย

๓) นำวิธีการปฏิบัติกัมมัฏฐานตามแนวสมเด็จพระอริยวงษญาณ สมเด็จพระสังฆราช (สุก ญาณสํวโร) ไปสอนในสถาบันต่างๆ

เพื่อสืบทอดวิธีการปฏิบัติกัมมัฏฐานตามแนวสมเด็จพระอริยวงษญาณ สมเด็จพระสังฆราช (สุก ญาณสํวโร) เพื่อเป็นการเจริญเมตตา ทำให้เกิดความรักและสามัคคีต่อกัน เพื่อลดละพยาบาท เป็นหนทางสู่ มรรค ผล นิพพาน

๕.๒.๒ ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

๑. ศึกษาเปรียบเทียบวิธีปฏิบัติกัมมัฏฐานของสมเด็จพระอริยวงษญาณ สมเด็จพระสังฆราช (สุก ญาณสํวโร) กับสมเด็จพระพุฒาจารย์ (โต พรหมรังสี)

๒. ศึกษาเปรียบเทียบวิธีปฏิบัติกัมมัฏฐานของสมเด็จพระอริยวงษญาณ สมเด็จพระสังฆราช (สุก ญาณสํวโร) กับพระอาจารย์เสาร์ กนตสีโล

๓. ศึกษาเปรียบเทียบวิธีปฏิบัติกัมมัฏฐานของสมเด็จพระอริยวงษญาณ สมเด็จพระสังฆราช (สุก ญาณสํวโร) กับพระอาจารย์มั่น ภูริทตฺโต