

บทที่ ๕

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

การศึกษาวិธีการเผยแผ่วิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ แบบพองหนอ ยุบหนอ คือการเผยแผ่พระพุทธศาสนาที่เน้นในด้านการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อเป็นการแสดงให้เห็นถึงความสำคัญของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เป็นการเผยแผ่ธรรมที่ทำให้บุคคลผู้ที่ไม่เคยได้ยินได้ฟัง เรื่องการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เมื่อได้ยินได้ฟังแล้วเห็นประโยชน์ของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน มากยิ่งขึ้น เป็นการเปิดโอกาสให้ผู้ไม่เคยปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานได้มีโอกาสได้ฝึกวิปัสสนากรรมฐาน การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในปัจจุบันมีหลากหลายวิธี แต่มีเพียงวิธีเดียวเท่านั้นที่พระพุทธเจ้าได้ ตรัสไว้ในพระไตรปิฎกว่า สติปัฏฐาน ๔ เป็นหนทางเดียวที่จะนำเราไปสู่ความพ้นทุกข์ ดังนั้นผู้ปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐานจะต้องผ่านกระบวนการฝึกวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ จึงจะสามารถ พัฒนาวิปัสสนาปัญญาให้เกิดขึ้นได้

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การศึกษาวิธีการเผยแผ่วิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ แบบ พองหนอ ยุบหนอ สามารถสรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

การเผยแผ่การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตรงกับหลักการเผยแผ่ธรรมของพระพุทธเจ้า ในข้อ สันทสสนา คือ ชี้แจง แสดงให้เห็นชัด จนเห็นแจ่มแจ้งเห็นจริงในสิ่งที่พระพุทธเจ้าสอนด้วย ตนเอง เพราะพระพุทธเจ้าเป็นเพียงผู้บอกเท่านั้น หากไม่นำมาปฏิบัติก็จะไม่สามารถเข้าใจในสิ่งที่ พระพุทธเจ้าสอนได้อย่างแท้จริง ผู้ที่ศึกษาธรรมะโดยวิธีการต่าง ๆ อย่างยืดยาว โดยไม่นำธรรมะของ พระพุทธเจ้ามาปฏิบัติก็จะรู้ธรรมะแค่ผิวเผิน ยังไม่สามารถเข้าใจธรรมะอันลึกซึ้งของพระพุทธเจ้าได้ การจะเข้าใจความหมายได้อย่างแท้จริงว่าพระพุทธเจ้าทรงสอนอะไร มีวิธีเดียวเท่านั้นคือ การปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐาน เพราะการปฏิบัติจะทำให้ผู้ปฏิบัติเห็นผลจากการปฏิบัติอย่างแจ่มแจ้งด้วยตนเอง

พระพุทธเจ้ามีวิธีการเผยแผ่ธรรมที่หลากหลายวิธี ทรงใช้วิธีการเผยแผ่ตามจริต ตามความ เหมาะสมของผู้ฟัง การเผยแผ่ธรรมครั้งแรกของพระพุทธเจ้าทรงเผยแผ่ธรรมโดยการเทศนาและได้ สอนวิปัสสนากรรมฐานให้กับปัญจวัคคีย์ ทั้ง ๕ ไปพร้อม ๆ กัน ขั้นตอนแรกที่พระพุทธเจ้าทรงสอนคือ การเทศนา หรือที่เรียกว่าภาคปริยัติ คือพระองค์ทรงสอนพระปัญจวัคคีย์ ให้รู้จักภูมิของวิปัสสนา เสียก่อน ซึ่งได้แก่ขั้น ๕ ย่อลงมาคือรูปกับนาม เมื่อพระองค์ได้สอนสอนภาคปริยัติจบลงแล้ว จึงสอน ภาคปฏิบัติต่อไป คือ สอนให้พระปัญจวัคคีย์ลงมือปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามไปทันที แล้วพระพุทธองค์ก็ทรงสอบถามอารมณ์ของท่านเหล่านั้น เพื่อจะได้ทราบว่า ญาณของใครเกิดขึ้นแค่ไหน และได้เพิ่มบทเรียนให้ เมื่อปัญจวัคคีย์เหล่านั้นได้ตั้งใจลงมือปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานกับบรรลุมรรค ผล นิพพาน ทุกท่าน ผลของการปฏิบัติเรียกว่า ปฏิเวธ จะเห็นได้ว่าจากกรณีนี้ที่พระพุทธเจ้า

เผยแผ่ธรรมครั้งแรกนั้น พระองค์ได้ใช้วิธี โดยมีทั้งภาคปริยัติ ปฏิบัติ และปฏิเวธ ทำให้การเผยแผ่ธรรมของพระพุทธเจ้าประสบผลสำเร็จเป็นอย่างมาก

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในพระไตรปิฎก มี ๒ วิธีคือ แบบสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน แบบสมถกรรมฐาน เป็นการฝึกเพื่อให้จิตเกิดความสงบ เพื่อเป็นฐานของการฝึกวิปัสสนากรรมฐาน ส่วนวิปัสสนากรรมฐาน เป็นการฝึกจิตให้เกิดปัญญา รู้แจ้งตามความจริง ส่วนในมหาสติปัฏฐานสูตรก็จะกล่าวถึงการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ คือ การใช้สติและปัญญาพิจารณากำหนดรู้ รูป นาม สภาวะธรรมทางกาย เวทนา จิต ธรรม ตามความเป็นจริงเปลี่ยนแปลง แปรปรวนไปของสภาวะธรรมทั้งหลายว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคลตัวตนเราเขา การที่ผู้ปฏิบัติอาศัยเพียงการฟังธรรมอย่างเดียวโดยไม่กำหนดรูป นาม ในขณะที่ปัจจุบันยังไม่สามารถทำวิปัสสนาญาณให้เกิดขึ้นได้ ซึ่งกล่าวได้ว่า การปฏิบัติวิปัสสนาที่พ้นจากการกำหนดรูป นาม หรือการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่พ้นจากหลักสติปัฏฐาน ๔ ไม่มีเลย ซึ่งก็คือวิธีปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ในหมวดกาย เวทนา จิต และธรรม

การเผยแผ่ธรรมในคัมภีร์วิสุทธิมรรค จะเป็นการสรุปเนื้อหาเกี่ยวกับศีล สมาธิและปัญญานี้ ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญต่อการพัฒนาศักยภาพของมนุษย์เพื่อให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์แบบที่สุดในทางพระพุทธศาสนา จะเห็นได้ว่าหลักไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญานั้น เป็นองค์ประกอบที่สมบูรณ์ที่สุด ซึ่งเมื่อบุคคลใช้หลักการทั้ง ๓ นี้ได้อย่างสอดคล้องกลมกลืนก็จะเป็นเครื่องมือที่ดีที่สุดในการยกระดับสภาพจิต ให้สามารถบรรลุถึงความเป็นอิสระอย่างแท้จริงตามหลักคำสอนในพระพุทธศาสนาได้อย่างแน่นอน

ในปัจจุบัน มีการเผยแผ่การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานหลากหลายรูปแบบ ทำให้มีปัญหาขึ้นว่า วิธีการใดสอนตรงตามหลักสติปัฏฐาน ๔ จากการวิจัยพบว่าการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแบบพองหนอ ยุบหนอ เป็นวิธีการสอนตรงตามหลักสติปัฏฐาน ๔ สามารถตรวจสอบได้จริงในพระไตรปิฎก และยังพบว่าพระอาจารย์มิ่งกุลเชตะวัน สยาดอ พระวิปัสสนาจารย์ผู้มีความสามารถในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอย่างชำนาญ ท่านสามารถกำหนดสติได้ ทั้งที่ปลายจมูก โดยสังเกตการณ์กระทบของลมหายใจเข้าออกที่บริเวณนี้ (แบบอานาปานปัพพะ) เมื่อพระอาจารย์มหาสี สยาดอ ศึกษาวิปัสสนากรรมฐานกับท่าน ได้พิจารณาตัวอย่างรอบคอบ กลับมีความเห็นว่าการกำหนดสติที่บริเวณท้องทำได้ง่ายกว่า และได้ผลดีกว่าด้วย โดยปกติลมหายใจเข้าออก เป็นรูปที่ละเอียดอ่อน เป็นอารมณ์ของกรรมฐานที่กำหนดได้ ยาก เมื่อวิริยะ (ความเพียร) สติ (ความระลึกได้) สมาธิ (ความตั้งมั่นแห่งจิต) และสัมปชัญญะ (ความรู้ตัวทั่วพร้อม) มีพลังมากขึ้นลมหายใจจะค่อย ๆ ละเอียดอ่อนและเบาลง ๆ จนดูเหมือนว่าจะหยุด หายใจ ในสถานการณ์เช่นนี้ โยคีบางคนหาที่กำหนดไม่ได้ ทำให้จิตฟุ้งซ่านและซัดส่าย แม้ว่าอานาปานสติจะเป็นยอดของกรรมฐานทั้งหมด แต่ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคได้กล่าวไว้ว่า “ก็อานาปานสติกรรมฐานนี้เป็นของยาก อบรมได้ยาก เป็นภูมิแห่งมนสิการของผู้เป็นมหาบุรุษเท่านั้น กล่าวคือ พระพุทธเจ้า พระปัจเจกพุทธเจ้า และพุทธบุตรทั้งหลาย”

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแบบพองหนอ ยุบหนอ เกิดขึ้นได้ในประเทศไทยเป็นครั้งแรกได้เพราะความมุ่งมั่นตั้งใจอย่างแรงกล้าของสมเด็จพระพุทธมาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) ที่ต้องการเผยแผ่พระพุทธศาสนาในด้านการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่เป็นแนวการปฏิบัติตาม

หลักสติปัฏฐาน ๔ จนได้เกิดการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแบบพองหนอ ยุบหนอ ขึ้นในประเทศไทย โดยมีพระวิปัสสนาจารย์ พระธรรมธีรราชมหามุนี (พระมหาโชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.๙) เป็นผู้สอน วิปัสสนา การปฏิบัติจะมีการใส่บริกรรมในการกำหนดทุก ๆ อิริยาบถ คำบริกรรมใส่เพื่อให้มีสติอยู่กับสิ่งที่กำลังดำเนินอยู่ มีสติกำหนดรู้อยู่กับปัจจุบันมากขึ้น การกำหนดในอิริยาบถนี้โดยใช้คำบริกรรมว่า พองหนอ ยุบหนอ นั้นถือว่าเป็นการกำหนดทุกขอริยสัจจ์ เพราะภาวะที่พองยุบเป็นความทุกข์โดยสภาวะ แม้จะไม่ได้ได้รับความเจ็บปวด แต่ก็เป็นก้อนทุกข์ ของขั้น ๕ การกำหนดรู้ “ยุบหนอพองหนอ” คือ การใส่ใจ การนึกในใจ การพูดในใจ พร้อมกับอาการที่เกิดขึ้นทางกายและใจ ให้ได้ปัจจุบัน ไม่ก่อนหรือหลังกับอาการที่เกิดขึ้น กำหนดและรู้อาการไปพร้อมกัน เหมือนกับการวางจิตเป็นเพียงผู้กำหนดรู้ แล้วปล่อย อย่าไปอยากให้เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ก็จะเห็นความเป็นจริง ว่าพอง ยุบ เป็นเพียงรูปกับนาม

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแบบพองหนอ ยุบหนอ เมื่อได้วิเคราะห์วิธีการปฏิบัติกับพระไตรปิฎกแล้ว เป็นแนวการปฏิบัติที่อยู่ในหลักสติปัฏฐาน ๔ จริง และคำว่า “หนอ” นั้นมีที่มาจากภาษาบาลีว่า “วต” มีปรากฏในพระไตรปิฎก เช่น “อญญาสิ วตโก โกณฑลญ” พระอญญาโกณฑลญะได้รู้แล้วหนอ ดังนั้นคำว่า “หนอ” จึงสามารถอธิบายได้ตามพระไตรปิฎก และเป็นที่แสดงถึงสิ่งที่กำลังดำเนินไปอยู่ในเวลาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อเป็นการเพิ่มสมาธิให้มากขึ้น ส่วนการกำหนดอาการพองอาการยุบ ไม่ใช่การกำหนดลมหายใจเข้าออก ซึ่งอยู่ในหมวดอานปานปัพพะในกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน แต่เป็นการกำหนด ธาตุลม (วาโยธาตุ) ซึ่งอยู่ในหมวดธาตุมนสิการปัพพะ แต่การที่ได้อธิบายไว้ว่า การกำหนดพองยุบ เป็นอานาปานสติ นั้น เพราะสังคมไทยคุ้นเคยกับการกำหนดอานาปานสติ (ลมหายใจ เข้าออก) มากกว่าการกำหนดธาตุมนสิการปัพพะ ดังนั้นการอธิบาย “พองยุบ” ว่าเป็นเหมือนกับการปฏิบัติแบบอานาปานสติ อาจทำให้สังคมไทยยอมรับ แนวการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแบบพองหนอ ยุบหนอ ได้ดีในระดับหนึ่ง โดยไม่เห็นว่าเป็นแนวการปฏิบัติที่แปลกแตกต่างไปจากสังคมไทยที่เคยได้ปฏิบัติมาแต่เดิม ความจริงแม้ว่าอานาปานสติจะเป็นยอดของกรรมฐานแต่เป็นของยาก อบรมได้ยาก เป็นภูมิของผู้ที่เป็นมหาบุรุษเท่านั้นคือ พระพุทธเจ้า พระปัจเจกพระพุทธเจ้า และพุทธบุตรทั้งหลาย ซึ่งคนในสังคมปัจจุบันมีจิตที่ไม่ละเอียดอ่อนเหมือนคนในสมัยก่อนและมีกิเลสหนา แต่การกำหนดพองยุบทำได้ง่ายกว่า และได้ผลดีกว่าการกำหนดที่ลมหายใจเข้าออก เพราะโดยปกติลมหายใจเข้า ออก เป็นรูปที่ละเอียดมาก เป็นอารมณ์กรรมฐานที่กำหนดได้ยากเพราะเมื่อ วิริยะ สติ สัมปชัญญะและสมาธิมีกำลังมากขึ้นเท่าใดลมหายใจจะค่อยๆ ละเอียดและเบาลง จนดูเหมือนว่าไม่มีลมหายใจ ซึ่งทำให้ผู้ปฏิบัติหาอารมณ์กรรมฐานไม่ได้ทำให้จิตฟุ้งซ่านยิ่งขึ้น ส่วนการกำหนดสติที่อาการพองยุบ ซึ่งเกิดจากวาโยธาตุกำหนดได้สะดวกกว่า เพราะวาโยธาตุหรือวาโยโณภูมัพพรูป (รูปลมที่ถูกต้อง) เป็นรูปที่หยาบกว่า มีลักษณะเด่นกว่ารูปที่เกิดจากการสัมผัสลมหายใจเข้าออก ดังนั้น การกำหนดที่อาการพองยุบ จึงสะดวกกว่าและเหมาะสมกว่า การเดินจงกรมในพระไตรปิฎกมีการเดินจงกรมแค่เพียงระยะเดียว แต่แบบพองหนอยุบหนอและอรรคกถามีการเดินจงกรม ๖ ระยะ เนื่องจากคนในสมัยพระพุทธเจ้านั้นล้วนแต่มีกิเลสเบาบางเพียงเดินจงกรมระยะเดียว จิตก็เป็นสมาธิ ปัญญาเกิดขึ้นอย่างเฉียบพลันและสามารถบรรลุธรรมได้ในทันทีทันใด แต่คนในสมัยนี้มีสภาวะตรงข้าม คือ เป็นผู้ที่มีกิเลสหนาแน่น แม้เดินจงกรมระยะเดียวก็ไม่สามารถบรรลุธรรมได้ง่าย จึงต้องอาศัยการเดินจงกรมหลายระยะเพื่อจะ

ได้กำหนดให้ได้ทันปัจจุบัน และกำหนดอริยาบถย่อยก็สำคัญมาก และจะให้กำหนดทุกสิ่งทุกอย่างที่เรา กำลังดำเนินไปอยู่ให้ทันปัจจุบัน เพราะการกำหนดอริยาบถย่อยได้นั้นจะส่งผลให้การกำหนดอริยาบถใหญ่ได้ผลดีด้วยดังนั้นการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแบบพองหนอยุบหนอนนั้น จะให้กำหนดทั้งอริยาบถใหญ่และอริยาบถย่อยให้ติดต่อกันและได้ปัจจุบันให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้เพราะมีประโยชน์โดยตรงต่อผู้ปฏิบัติ ส่วน การกำหนด ใช้เป็นสื่อสำหรับเวลาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เพราะการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นกระบวนการกำหนดรู้ รูป นาม (กายกับจิต) ตามความเป็นจริงจิตเป็นผู้กำหนดรู้อารมณ์ต่าง ๆ เช่น พอง ยุบ เป็นต้น ยิ่งเมื่อจิตรู้ความจริงของรูป นาม มากเท่าใด จิตก็จะไม่ถูกอวิชชา คือ ความไม่รู้เข้าครอบงำมากเท่านั้น จิตก็จะไม่สร้างตัวตน (อัตตา) อีกต่อไป ดังนั้นการบริการว่า หนอ หรือการกำหนด พอง ยุบ หรือแม้แต่การกำหนดในอริยาบถต่าง ๆ ก็เพื่อให้ผู้ปฏิบัติได้กำหนดตรงตามสภาวะธรรมปัจจุบัน โดยเบื้องต้นการกำหนด อาจจะได้รับรู้ด้วยปัญญา คือ รู้คำบริการไปด้วยสลับกันไป แต่เมื่อสภาวะธรรมของผู้ปฏิบัติธรรมมีความก้าวหน้าขึ้น จิตก็จะสามารถเห็นอารมณ์ปรมาตมได้ชัดเจน (ไม่ต้องมีคำบริการอีก) ในการปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง ด้วยอารมณ์ปัญญาพร้อมกับกำหนดอารมณ์ปรมาตม สติ สมาธิ จะเริ่มมีกำลังขึ้น เรียกว่า สมาธิญาณแก่กล้า ก็จะทำให้รู้รูปนามปรมาตมแท้ ๆ ว่ามีสภาวะลักษณะคือ เย็น ร้อน อ่อน แข็ง เคลื่อนไหวปรากฏให้กำหนดรู้ได้ เป็นการรู้โดยความจริง เมื่อความจริงปรากฏ สมมุติก็หาย สมมุติเป็นเพียงสื่อให้เข้าถึงความจริงเป็นแค่เพียงอุปกรณ์ร่วมทำให้ความจริงเท่านั้น

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานหากต้องการให้ได้รับความก้าวหน้ายิ่งขึ้นนั้น สถานที่ปฏิบัติธรรมและความสัปปายะ ต่าง ๆ เป็นองค์ประกอบที่สำคัญด้วยเช่นกัน เพราะจะทำให้ผู้ปฏิบัติมีสภาวะธรรมที่มีความก้าวหน้าได้ดียิ่งขึ้น และผลจากการสัมภาษณ์พระวิปัสสนาจารย์เจ้าสำนักทั้ง ๓ สำนักแบบพองหนอ ยุบหนอ พบว่าการเผยแผ่การปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ประสบผลสำเร็จเป็นอย่างมาก เนื่องจากมีปริมาณผู้ที่เข้าปฏิบัติธรรมเพิ่มขึ้น และมีการขยายสำนักปฏิบัติธรรมไปยังสถานที่ต่าง ๆ เพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ เพื่อให้เพียงพอต่อผู้ที่สนใจและต้องการปฏิบัติ การปฏิบัติวิปัสสนาสามารถช่วยให้ผู้ปฏิบัติเข้าใจหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าได้อย่างลึกซึ้งมากขึ้น ทำให้เปลี่ยนพฤติกรรมของผู้ปฏิบัติให้เป็นคนดีมีศีลธรรมมากขึ้น ทำให้ผู้ที่ยังไม่เคยได้ปฏิบัติวิปัสสนาเมื่อเห็นการเปลี่ยนแปลงของผู้ปฏิบัติวิปัสสนาไปในทางที่ดีขึ้น จึงมีความสนใจในการปฏิบัติวิปัสสนา ถือว่าเป็นการช่วยเผยแผ่วิปัสสนาที่สำคัญมาก เมื่อผู้ปฏิบัติได้ประพฤติปฏิบัติตนเป็นตัวอย่างที่ดีแล้ว ก็จะเป็นการสร้างภาพลักษณ์ที่ดีให้กับพระพุทธศาสนาเป็นการช่วยเผยแผ่พระพุทธศาสนาได้ในอีกทางหนึ่ง

จุดมุ่งหมายสูงสุดของการเผยแผ่พระพุทธศาสนาคือการช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ให้ได้พบความสุขอันปราณีตและมีชีวิตอย่างมีอิสระจากความยึดมั่นถือมั่นทั้งปวง ใช้ชีวิตมีสติมากขึ้น แต่การจะทำให้มนุษย์ได้พบเหมือนกับสิ่งที่กล่าวมาแล้วนั้น โดยแค่การศึกษาธรรมะจากแหล่งเรียนรู้ด้วยวิธีการต่าง ๆ หรือจากการแค่ฟังธรรมะบรรยายเพียงอย่างเดียว ก็จะไม่สามารถพบหนทางที่เป็นทางสายเดียวเท่านั้นที่พระพุทธเจ้าได้ทรงตรัสไว้ ทางนั้นคือ สติปัฏฐาน ๔ การจะดำเนินไปทางสติปัฏฐาน ๔ ได้นั้น หากขาดการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแล้ว ก็จะทำให้ชีวิตนี้ทั้งชีวิตหลงทางไปอีกหลายภพหลายชาติ ยังคงเวียนว่ายตายเกิดอีกนับไม่ถ้วน ดังนั้นการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง ที่จะพัฒนาจิตของมนุษย์ให้เป็นจิตที่มีคุณภาพสูงสุดในทางพระพุทธศาสนา

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจะทำให้ผู้ปฏิบัติเข้าใจธรรมะที่ลึกซึ้งของพระพุทธเจ้าได้ ช่วยคลายความสงสัยต่าง ๆ ที่อยู่ในใจให้หมดสิ้นไป ทั้งยังช่วยให้สามารถแก้ไขปัญหาคับขันที่เกิดขึ้นได้ ในยุคปัจจุบันนี้เป็นยุคแห่งความเจริญก้าวหน้าทางวัตถุ มนุษย์จึงยึดติดวัตถุภายนอกมากขึ้น พยายามเติมเต็มความสุขให้กับชีวิตด้วยวัตถุภายนอก กลับยิ่งเป็นการทำร้ายจิตใจตัวเองอย่างไม่รู้ตัว เพราะยังเป็นการเพิ่มกิเลสคือ โลภะ โทสะ โมหะ ให้เกิดขึ้นในจิตมากขึ้นเรื่อย ๆ สาเหตุที่มนุษย์ทำตามใจกิเลสของตนนั้นเพราะความขาดสติ กำลังของสติมีน้อยกว่ากำลังของกิเลส คือ ความโลภ โกรธ หลง การจะทำให้สติมีกำลังมากขึ้นได้นั้นก็คือ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ดังนั้นจะเห็นได้ว่าการเผยแผ่การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน มีความสำคัญต่อพระพุทธศาสนาเป็นอย่างยิ่ง เพราะเป็นการช่วยให้มนุษย์ได้ฝึกอบรมจิตของตนโดยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ให้เป็นคนมีศีลธรรมและเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นเรื่อย ๆ จากคนที่นิสัยไม่ดี กลับกลายเป็นคนดีได้ในที่สุด เมื่อผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมีความเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น ก็จะเป็นตัวอย่างที่ดีที่จะช่วยเผยแผ่พระพุทธศาสนาต่อไป เพราะทำให้คนที่ยังไม่เคยปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเห็นความแปลกใจว่า การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน สามารถเปลี่ยนแปลงจิตใจคนให้เป็นคนดีมีศีลธรรมขึ้น จึงมีความสนใจอยากลองปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานบ้าง และคนที่ได้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เมื่อเห็นผลของการปฏิบัติก็เกิดความศรัทธาในพระพุทธศาสนายิ่งขึ้น จึงอยากชักชวนคนอื่น ๆ ให้ได้มาลองปฏิบัติ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานไม่ใช่เรื่องไกลตัว ไม่ใช่เรื่องยาก หรือเป็นเรื่องเฉพาะของคนอายุมากเท่านั้น แต่เป็นโอกาสที่สำคัญของมนุษย์ทุกคน ที่จะลองพยายามเปิดโอกาสให้ตัวเองได้ไปปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานหรือไม่

๕.๒ ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัยเรื่อง “การศึกษาวิธีการเผยแผ่วิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ แบบพองหนอ ยุบหนอ” ผู้วิจัยมีความเห็นว่า การเผยแผ่พระพุทธศาสนาจะประสบความสำเร็จได้นั้น ต้องเผยแผ่ทั้งทางด้านปริยัติและการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานไปพร้อม ๆ กัน และการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานต้องเป็นแนวการสอนที่ถูกต้องตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เท่านั้น ก็จะเป็นการเผยแผ่พระพุทธศาสนาตรงตามหลักวิธีการของพระพุทธเจ้า

สำหรับผู้ที่ต้องการศึกษาวิจัยในเรื่องเดียวกันนี้ ผู้วิจัยขอเสนอแนะการทำวิทยานิพนธ์ในครั้งต่อไปคือ

- ๑) ศึกษาการพัฒนาศักยภาพจิตจากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแบบพองหนอ ยุบหนอ
- ๒) ศึกษาการเข้าถึงโลกุตระธรรมจากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแบบพองหนอ ยุบหนอ
- ๓) ศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานรักษาโรคทางจิต