

## บทที่ ๕

### สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

การวิจัยนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาหลักการสอนวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พระพุทธานุญาตเพื่อศึกษาชีวประวัติ ผลงาน และแนวคำสอนการสอนวิปัสสนาภาวนาของพระราชภาวนาวราจารย์ (บุญมา ปุณฺณการิตฺโต) และเพื่อศึกษาความสอดคล้องในการสอนการเจริญวิปัสสนาภาวนา ของพระราชภาวนาวราจารย์ (บุญมา ปุณฺณการิตฺโต) คัมภีร์พระพุทธานุญาต การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยงานเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยวิธีการเก็บข้อมูลจากคัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา ปกรณวิเสสวิสุทธิมรรค ตำรา เอกสาร และงานวิทยานิพนธ์ต่าง ๆ เรียบเรียง บรรยาย ตรวจสอบความถูกต้องโดยผู้เชี่ยวชาญ โดยมีข้อสรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะดังต่อไปนี้

#### ๕.๑ สรุปผลการวิจัย

##### ๕.๑.๑ หลักการเจริญวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พระพุทธานุญาต

หลักการเจริญวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พระพุทธานุญาต คือการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ มีกาย เวทนา จิต และธรรม เพื่อการเจริญปัญญาให้เกิดขึ้น เป็นปัญญาความรู้ที่หยั่งรู้สภาวะ (ปรากฏการณ์) ของสภาวะธรรม อารมณ์ภายในกาย ใจ หรือรูปกับนาม รู้แจ้ง รู้ชัดตามความเป็นจริงว่าสภาวะธรรมทั้งหลายเป็นไตรลักษณ์ จนทำให้เกิดความเบื่อหน่าย คลายกำหนดสามารถดับ ทำลาย และสลัดทิ้งกิเลสให้หมดสิ้นไปได้ เกิดเป็นความเห็นที่ถูกต้องไม่หลงมกมาย มีองค์ประกอบที่สำคัญ คือ ขณิกะสมาธิที่ข่มนิวรณ์ได้ พร้อมทั้งองค์คุณ ๓ คือ มีสติ ความเพียร และสัมปชัญญะเพื่อให้การกำหนดรู้เป็นไปอย่างจดจ่อและต่อเนื่อง และเป็นไปเพื่อประคับประคองพัฒนาวิปัสสนาญาณโดยตรง ต้องมีความตระหนักในการปฏิบัติ ๓ ประการคือ การได้อยู่ใกล้กัลยาณมิตรที่ดี รักษาอินทรีย์ให้สมดุล และผูกจิตไว้ในอารมณ์พระกรรมฐาน มีการเตรียมอินทรีย์หรือเตรียมความพร้อมก่อนการลงมือปฏิบัติ ด้วยการถึงพร้อมด้วยสปปายะচারะ ศีลให้บริสุทธิ์ สำรวมในทวาร ๖ (อินทรีย์สังวร) โดยการกำหนดรู้ทุกขณะ และรู้จักใช้สติที่ระลึกรู้ปรับอินทรีย์ให้สมดุลในขณะที่กำลังกำหนดรู้ด้วยความเพียรที่จดจ่อต่อเนื่องนั้น จนเห็นและเข้าใจในความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ของรูปนามที่กำหนดรู้นั้น และอานิสงส์ของการเจริญวิปัสสนาภาวนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ คือ สามารถ

ระจับความเศร้าโศกและความคร่ำครวญ ดับทุกข์ทางกายและโถมันสทางใจในภพนี้ และย่อมบรรลุมรรค ผล และนิพพาน

การเจริญวิปัสสนาภาวนาตามหลักไตรสิกขา เป็นการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา ทั้งหมดจัดรวมในหลักสิกขานี้ ไตรสิกขา คือ การศึกษาตามแนวทางพระพุทธศาสนา โดยมีพื้นฐานการอบรมรักษาศีล และสมาธิ หากเป็นการเจริญวิปัสสนาภาวนาก็คือการปฏิบัติให้ถึงอริปัญญา และจากความหมายและประเภทของไตรสิกขาแล้ว กล่าวได้ว่าเป็นการเจริญวิปัสสนาภาวนาในแบบสมถปุพพังคมวิปัสสนา กระบวนการสำคัญในการศึกษาอยู่ที่การเรียนรู้ปรากฏการณ์ในใจตนเองอย่างมีสติที่ตั้งมั่นและจิตที่ตั้งมั่นไม่หวั่นไหว จนเกิดปัญญาเข้าใจในธรรมชาติแห่งชีวิต นำไปสู่การวางใจและทำทีของต่อชีวิตที่จะจัดการ กับช่วงเวลาของชีวิตได้อย่างไร อย่างเหมาะสม โดยมุ่งประโยชน์สูงสุด คือ พระนิพพาน

การเจริญวิปัสสนาภาวนาตามแนวอาการ ๙ ความรู้ตัวในการกำหนดรู้ในอาการของรูปร่างกายที่เป็นไปในขณะเจริญวิปัสสนา ในสัมปชัญญะปัพพะ เพื่อสัมปชัญญะในการหยั่งเห็นรูปนามว่าไม่มีตัวตนอย่างแท้จริงและไม่มีสภาวะที่เที่ยง เป็นสุขหรือบังคับบัญชาได้ อันเรียกว่า อัสมโมหสัมปชัญญะ

#### ๕.๑.๒ ชีวิตประวัติ ผลงาน และคำสอนการเจริญวิปัสสนาภาวนา ของพระราชภาวนาวราจารย์ (บุญมา ปุณฺณภิกฺขิตฺโต)

ทำการศึกษาถึงความเป็นมาของวิปัสสนาที่สืบทอดมาตามวิปัสสนาวงศ์ ซึ่งเริ่มต้นจากสมัยสุโขทัยที่มีการสืบทอดการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนามาจากประเทศศรีลังกา และรูปแบบของการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาที่มีในประเทศไทย ที่มีวิธีการสอนที่แตกต่างกัน แต่ล้วนมีผลสุดท้ายเดียวกัน คือ เพื่อบรรลุมรรค ผล และนิพพาน โดยอาศัยการปฏิบัติตามหลักมหาสติปัฏฐาน ๔ ทั้งสิ้น และชีวิตประวัติผลงานพระราชภาวนาวราจารย์ (บุญมา ปุณฺณภิกฺขิตฺโต) พบว่าท่านเป็นพระมหาเถระผู้ทรงคุณรูปหนึ่ง ที่หาได้ยากในยุคปัจจุบัน โดยที่ท่านออกบรรพชา ตั้งแต่เป็นสามเณร และอุปสมบทเป็นพระภิกษุ แล้วศึกษาเรียนรู้ในพระธรรมวินัย ในวัยที่ควรศึกษา จนสอบได้ นักธรรมชั้น เอก และเปรียญธรรม ๖ ประโยค จากสำนักเรียนวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ หลังจากท่านศึกษาพระปริยัติพอสมควรแล้ว จึงกลับสู่มาตุภูมิบ้านเกิดของท่าน ที่จังหวัดชัยภูมิ และทำงานรับภาระคณะสงฆ์เป็นเจ้าอาวาสริเริ่มสร้างวัด ชัยภูมิพิทักษ์ ฝาเก้ง มาตั้งแต่ ปี พ.ศ.๒๕๑๗ จนถึงปัจจุบันได้สร้างความเจริญทั้งทางด้านจิตใจ และด้านวัตถุ ที่เป็นประโยชน์แก่พระพุทธศาสนา โดยท่านได้ทำการสงเคราะห์อนุเคราะห์ แก่พุทธศาสนิกชนทั่วไป ทั้งถึงทั้งทางฝ่ายคฤหัสถ์และบรรพชิต เป็นที่เคารพศรัทธาเลื่อมใสอย่างกว้างขวาง ของชาวจังหวัดชัยภูมิและจังหวัดใกล้เคียง

การสอนการเจริญวิปัสสนาภาวนาของพระราชภาวนาวราจารย์ (บุญมา ปุณฺณภิกฺขโต) แบ่งเป็น ๒ ระดับ คือ แนวคำสอนพื้นฐานทั่วไปเกี่ยวกับการดำรงชีวิตตามหลักไตรสิกขา เป็นในรูปแบบสุภาสิตคำกลอน คติสอนใจให้คิด และอุดมคติข้อวัตรปฏิบัติแบบอย่างที่ท่านประพฤติปฏิบัติในชีวิตประจำวัน เห็นได้จากกฎระเบียบภายในวัด ก็เป็นการสอนแบบทำให้ดูอยู่ให้เห็นไปด้วย และระดับที่สอนมุ่งให้ถึงตัวปัญญาที่แท้จริง โดยสอนการเจริญอภิญญา เจริญวิปัสสนาภาวนาด้วยสติปัฏฐาน ๔ เน้นที่กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน โดยเฉพาะสัมปชัญญะปัพพะ และเกี่ยวเนื่องเชื่อมโยงไปถึงการสอน การเจริญวิปัสสนาภาวนาตามแนววิสุทธิ ๗ และตามหลักไตรสิกขา

พระราชภาวนาวราจารย์ (บุญมา ปุณฺณภิกฺขโต) มุ่งเน้นสอนให้มีสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม ในอิริยาบถย่อย กำหนดรู้ด้วยการฝึกหัดให้เสพคุ้นอยู่กับรูปและนาม โดยมีการใส่ใจโดยแยกกายในรูปนามนั้นคอยพิจารณาตรวจสอบอยู่เสมอ โดยเพียงรู้อาการเหล่านั้นเฉย ๆ สักว่ารู้ โดยไม่ต้องอาศัยคำบริกรรม การสอนการเจริญวิปัสสนาภาวนาตามแนวทางของพระราชภาวนาวราจารย์ (บุญมา ปุณฺณภิกฺขโต) อยู่ในกรอบขอบเขตของมหาสติปัฏฐานสูตร และมีการอธิบาย การเจริญวิปัสสนาภาวนาด้วยการทำสัมปชัญญะในอิริยาบถย่อย ให้โยคีสามารถทำตามคำแนะนำได้และให้ผลเป็นที่น่าพอใจอย่างยิ่ง ในการกำหนดสติตามดูตามรู้ กาย เวทนา จิต และธรรม ถือได้ว่าเป็นแนวปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ด้วยการทำศีล สมาธิ และปัญญาให้บริสุทธิ์ ตามแนวทางที่ตรงตามหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนาเถรวาท อันเป็นคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ซึ่งเป็นทางเดียวเท่านั้น ที่จะพาเหล่าเวไนยสัตว์ ให้ข้ามทุกข์โหม่นส เพื่อความบริสุทธิ์แห่งจิต เพื่อความพ้นทุกข์ไปได้โดยสิ้นเชิง อันเป็นเป้าหมายสูงสุดทางพระพุทธศาสนา

#### ๕.๑.๓ ศึกษาความสอดคล้องในการสอนการเจริญวิปัสสนาภาวนาตามแนวคำสอนของพระราชภาวนาวราจารย์ (บุญมา ปุณฺณภิกฺขโต) คัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

การสอนการเจริญวิปัสสนาภาวนาของพระราชภาวนาวราจารย์ (บุญมา ปุณฺณภิกฺขโต) สอดคล้องกับคำสอนในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท คือ ตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ที่มีการเน้นให้เสพคุ้นอยู่กับกำหนดรู้ที่รู้ตามอาการที่เคลื่อนไหวของกายตามความเป็นจริง สักแต่ว่ารู้ โดยไม่ต้องอาศัยคำบริกรรม และใช้ขณิกสมาธิ และการใส่ใจโดยแยกกายกับการกำหนดรู้รูปนาม ด้วยความมีสติอย่างจดจ่ออย่างต่อเนื่อง ตรงตามในสัมปชัญญะปัพพะ เป็นกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

การสอนวิปัสสนาภาวนาตามหลักไตรสิกขา ท่านสอนได้สอดคล้องกับคัมภีร์พระพุทธศาสนา ที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนให้สาวกผู้ปฏิบัติตั้งอยู่ในอิทธิศีล อิทธิจิต และอิทธิปัญญา เมื่อกำหนดระลึกรู้และเสพคุ้นอยู่กับรูปนามนั้นเป็นเวลานาน ๆ แล้ว แต่ละครั้งที่ ศีล สมาธิ ปัญญา เกิดพร้อมกัน รวมเป็นพลังอันเดียวกัน เป็นมัคคะสมังคี ศีล สมาธิ ปัญญา จะเกิดขึ้นก็อาศัยสติกำหนดรู้ เมื่อสติกำหนดรู้แล้ว ธรรมชาติที่ทำให้เกิดความรู้รู้สึกไปตามกิเลส คือ ความโลภ ความโกรธ

ความหลง ความเกลียด ความเครียดขม กิเลสตัณหา คือ สติ ปัญญา ขจัดปัดเป่า คือ กำหนดรู้ รู้สึกรู้ตัว ตื่นตัว คล่องตัว คือ สติ ปัญญา จะเกิดขึ้นในจิตสันดาน ก็เกิดจากการเจริญสติ ตามแนวทาง สติปัฏฐาน ๔ เพียงแต่ต้องตั้งสติรู้ทันในปัจจุบันธรรม รู้ตัว ตื่นตัว คล่องตัว กำหนดรู้ทุกขณะ รู้เรื่องตัวเองให้ได้ มาก ๆ

การสอนวิปัสสนาภาวนาตามแนวอาการ ๙ พระราชภาวนาวราจารย์ (บุญมา ปุณฺณภิกฺขิตฺโต) เน้นสอน ให้ทำสัมปชัญญะสอดคล้องตามความหมายที่คัมภีร์พระพุทธศาสนากล่าวไว้ว่า คือ ภาวะของผู้รู้ทั่ว พร้อม ซึ่งเป็นการสอนให้กำหนดรู้อิริยาบถย่อยควบคู่กับอิริยาบถใหญ่ ให้ทำความเข้าใจทั่วพร้อมนึกตามอาการที่เป็นไปของรูปกายในอิริยาบถย่อยต่าง ๆ ที่รูปกายต้องเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน ทำให้สติสัมปชัญญะเจริญ ควบคู่ไปกับสมาธิจากการกำหนดรู้ และอินทรีย์ที่แก่กล้า สมดุลกัน มีการใส่ใจโดยแยกคายกับการตามรู้อาการของกายนั้น นำไปสู่วิปัสสนาญาณได้ ซึ่งตรงกับ คำสอนในสัมปชัญญะปัพพะ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน มหาสติปัฏฐานสูตร

## ๕.๒ ข้อเสนอแนะ

### ๕.๒.๑ ข้อเสนอแนะในการนำข้อมูลไปใช้

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เพียงแต่นำเสนอให้เห็นถึงวิธีการสอนการเจริญ วิปัสสนาภาวนา ของพระราชภาวนาวราจารย์ (บุญมา ปุณฺณภิกฺขิตฺโต) และศึกษาเฉพาะการปฏิบัติ วิปัสสนาภาวนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ที่เป็นวิปัสสนาภาวนาล้วน ๆ เท่านั้น ยังขาดการศึกษาที่เป็น สมถภาวนา ดังนั้น ผู้ที่ต้องการศึกษาหลักการปฏิบัติโดยละเอียดควรศึกษาเพิ่มเติมในเรื่องสมถยานิก คือผู้เจริญสมถภาวนา หรือสมาธิมาก่อนแล้วจึงเจริญวิปัสสนา โดยอาศัยสมถะเป็นบาทเพื่อจะยกจิต ขึ้นสู่อารมณ์ของวิปัสสนาต่อไป และวิปัสสนายานิก คือผู้เจริญวิปัสสนาโดยตรง โดยอาศัยกำลัง ของขณิกสมาธิเพื่อใช้ในการพิจารณา เพื่อนำเสนอให้ผู้ปฏิบัติได้นำข้อมูลไปใช้ในการปฏิบัติต่อไป

### ๕.๒.๒ ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

เพื่อให้การศึกษาประเด็นเดียวกันนี้ มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น ผู้ศึกษาควรศึกษาเพิ่มเติม ในหัวข้อดังนี้

๑) ศึกษาหลักการเจริญวิปัสสนาภาวนา : เฉพาะกรณีคำสอนของ พระโพธิญาณเถระ (หลวงพ่อบุชา สุภทฺโท)

๒) ศึกษาหลักการเจริญวิปัสสนาภาวนา : เฉพาะกรณีคำสอนของ พระธรรมมังคลาจารย์ (หลวงพ่อดอง สิริมังคโล)

๓) ศึกษาหลักการเจริญวิปัสสนาภาวนา : เฉพาะกรณีคำสอนของ พระธรรมสิงหบุราจารย์  
(หลวงพ่ोजารย์ ฐิตธมฺโม)