

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล ข้อเสนอแนะ

การศึกษาเรื่อง ประสิทธิผลของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงชีวิตของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ณ วัดตาลเอน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา โดยการเก็บข้อมูลจากเอกสารและการสัมภาษณ์ผู้เข้ารับการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ณ วัดตาลเอน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ตั้งแต่ 2 ครั้งขึ้นไป จำนวน 25 คน ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

สรุปผลการวิจัย

จากการศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ตามแนวทางของวัดตาลเอน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา พบว่า ปฏิบัติโดยยึดหลักสติปัญญา 4 มีวิธีปฏิบัติประกอบด้วย สมถกรรมฐาน และวิปัสสนากรรมฐาน กล่าวคือ มีการเดินจงกรม 6 จังหวะ และการนั่งสมาธิภาวนา แบบพองหนอยุบหนอ มีการสอบอารมณ์โดยพระวิปัสสนาจารย์

ประสิทธิผลของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงชีวิตของผู้ปฏิบัติ พบว่า ผู้มาปฏิบัติ 25 คน มีปัญหาแตกต่างกัน เช่น ปัญหาด้านการเรียน ปัญหาด้านครอบครัว ปัญหาธุรกิจ ปัญหาสุขภาพ ปัญหาเพื่อนร่วมงาน หรือต้องการปฏิบัติธรรมเพื่อพัฒนาจิตของตน ผลจากการปฏิบัติทำให้มีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น อาทิ ทำให้มีสติในการดำเนินชีวิต และใช้ปัญญาในการแก้ไขปัญหา โดยทำให้ผลการเรียนดีขึ้น ครอบครัวเข้าใจกันดีขึ้น สามารถแก้ปัญหาธุรกิจ และความขัดแย้งกับเพื่อนร่วมงานได้ สุขภาพจิตและสุขภาพกายดีขึ้น เป็นต้น

อภิปรายผล

จากการศึกษาเรื่อง ประสิทธิผลของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงชีวิตของผู้ปฏิบัติกรรมฐาน ณ วัดตาลเอน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ซึ่งเข้ามาปฏิบัติด้วยปัญหาต่างๆ กัน อาทิ ปัญหาด้านการทำงาน สุขภาพจิต สุขภาพทางกาย ปัญหาครอบครัว รวมทั้งความต้องการพัฒนาจิตของตนเอง ต่างก็ได้รับการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น โดยสามารถดำรงชีวิต

โดยใช้สติในการดำเนินชีวิต ทำให้เกิดปัญญาในการแก้ไขปัญหาต่างๆ ให้ลุล่วงไปด้วยดี ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ พระมหารุ่งเรือง รุกจิตฺตมฺโห (ปะมะชะ) (2549, หน้า 3-4) ได้ศึกษาผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน: ศึกษากรณีเยาวชนผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น ผลการวิจัยพบว่า พฤติกรรมของเยาวชนที่ได้รับการอบรมมีพฤติกรรมดีขึ้น เช่น มีความกตัญญูกตเวที เคารพครู-อาจารย์มีสติในการเรียนมากขึ้น มีจิตใจร่าเริงแจ่มใส รู้จักแยกแยะสิ่งที่ควรทำและไม่ควรทำ และปลื้มดีท่วงทีกจากอบายมุข ซึ่งเป็นพฤติกรรมอันพึงประสงค์ของคนในสังคมอันเป็นแนวทาง ที่ดีที่จะนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตและแก้ปัญหาสังคมต่อไป

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เมื่อปฏิบัติถูกต้องตามหลักการแล้วย่อมเกิดผลดีต่อผู้ปฏิบัติ ทำให้รู้จักใช้สติ มีความรอบคอบในการปฏิบัติหน้าที่การงานต่างๆ และทำให้จิตสงบปลอดโปร่ง ร่มเย็น ดังพระพุทธทวณะว่า “นตฺถิ สฺนฺตฺธิปริ สฺสุขํ – สุขอื่นเสมอด้วยความสงบ ไม่มี” (สุขามรณฺหฺสฺส เตปิฏกํ เล่มที่ 25, 2538, หน้า 42) เมื่อปฏิบัติได้ผลแก่กล้าแล้ว ก็จะเข้าตัดที่ต่อของอายตนะต่างๆ เหล่านั้นมิให้ติดต่อกันได้ คือว่าเมื่อเห็นรูปก็รู้สึกแต่ว่าเห็น เมื่อได้ยินเสียงก็รู้สึกแต่ว่าได้ยิน ไม่ทำความรู้สึกรู้สึกนึกคิดปรุงแต่งให้เกิดความไม่พอใจหรือความไม่พอใจในสิ่งที่ปรากฏให้เห็น และได้ยินนั้น รูปและเสียงที่ได้เห็นและได้ยินนั้นก็ดับไป เกิดและดับอยู่ที่นั่นเอง ไม่ไหลเข้ามาภายในจิตใจ อกุศลธรรมความทุกข์ร้อนใจที่คอยจะติดตาม รูป เสียง และอายตนะภายนอกอื่นๆ เข้ามาก็เข้าไม่ได้

สติ ที่เกิดขึ้นขณะปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้น นอกจากจะคอยสกัดกั้นอกุศลธรรมและความทุกข์ร้อนใจที่จะเข้ามาทางอายตนะแล้ว สติกำหนดรู้อยู่ที่ รูป นาม เมื่อสติระลึกรู้อยู่ที่ยอมเห็นความเกิดดับของรูป นาม ที่ดำเนินไปตามอายตนะต่างๆ อย่างไม่ขาดสาย การเห็นการเกิดดับของรูป นาม นั้นจะนำไปสู่การเห็นพระไตรลักษณ์ คือความไม่เที่ยง ความทุกข์ และความไม่มีตัวตนของสังขารหรืออรรถภาพอย่างแจ่มแจ้ง

อย่างไรก็ตามการฝึกปฏิบัติธรรมอย่างมีรูปแบบเป็นการฝึกในระยะสั้น เมื่อกลับมาอยู่ในสภาพครองเรือนจะมีสภาพแวดล้อมที่แตกต่างจากขณะปฏิบัติธรรม จึงจำเป็นที่ผู้หวังผลยั่งยืนในการปฏิบัติธรรม จำต้องนำหลักธรรมและการเจริญสติในชีวิตประจำวันมาปฏิบัติอย่างต่อเนื่องและจริงจัง

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยในครั้งต่อไป

1. ควรมีการวิจัยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานกับนักศึกษาในสถาบันการศึกษาทุกระดับ
2. ควรทำวิจัยเปรียบเทียบวิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่มีวิธีปฏิบัติที่ต่างกันว่ามีประสิทธิผลแตกต่างกันหรือไม่

มหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี