

## บทที่ ๕

### สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

การศึกษาวิจัยเรื่อง“หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสติสูตร” มีวิจัยวัตถุประสงค์ ๓ ประการ ได้แก่ เพื่อศึกษาเนื้อหาหลักธรรมในสติสูตร เพื่อศึกษาหลักสติปัฏฐานในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท เพื่อศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักธรรมในสติสูตร การศึกษาดังกล่าวนี้นี้มีวิธีการศึกษาโดยศึกษาข้อมูลจากคัมภีร์ทางพุทธศาสนาเถรวาท ได้แก่ พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา ปกรณ์วิเสส และหนังสือ เอกสาร รายงาน วิจัยที่มีความเกี่ยวข้องกับเนื้อหา นำมาเรียบเรียงบรรยายเชิงพรรณนาสามารถสรุปผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ ดังต่อไปนี้

#### ๕.๑ สรุปผลการวิจัย

การศึกษาเรื่องหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสติสูตรในครั้งนี้ สามารถสรุปผลการศึกษาได้ตามวัตถุประสงค์ ดังต่อไปนี้

๕.๑.๑ จากการศึกษาเนื้อหาหลักธรรมในสติสูตร พบว่า พระสูตรนี้เป็นพระสูตรที่ปรากฏในพระสุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย มหาวารวรรค มีเนื้อหา หลักธรรมที่สำคัญประกอบไปด้วย สติสัมปชัญญะ และสติปัฏฐาน ๔ สติ ที่พระพุทธเจ้าทรงกล่าวเน้นย้ำ พร่ำสอนอยู่เป็นประจำ (อนุสาสนี) เพื่อให้ภิกษุทั้งหลายได้มีสติกำหนดรู้ กาย เวทนา จิต ธรรม อยู่ อันเป็นหลักธรรม คำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนาโดยการพิจารณา สติและสัมปชัญญะ เมื่อบุคคลทำให้มากแล้วเจริญให้มากแล้วย่อมถึงซึ่งความดีงาม ที่พึงรู้เห็นในโลกียะ และโลกุตระ ตามกำลังวาสนาบารมี เพราะสติสัมปชัญญะเป็นธรรมที่มี อุปการะมากที่ทำให้บุคคลเจริญได้ถึงฝั่งแห่งนิพพาน ที่สัตว์ทั้งหลายข้ามได้โดยยากในการกำหนดรู้ให้เท่าทัน อริยาบถใหญ่ และอริยาบถย่อย จะทำให้สภาวะธรรมที่เกิดขึ้นละเอียด ความชัดเจนของพระไตรลักษณ์จะปรากฏชัดยิ่งขึ้น

๕.๑.๒ จากการศึกษาหลักสติปัฏฐานในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา พบว่า สติเป็นที่ตั้งมั่นแห่งการพิจารณา ๔ ฐาน คือ ๑) ฐานกาย ได้แก่ กลุ่มอวัยวะน้อยใหญ่ในร่างกาย และกลุ่มอาการ ๓๒ มี ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นต้น อันมีสภาพเป็นของไม่สวยงามโดยปรกติ หรือสติทำการพิจารณากาย นี้ว่า กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน สติที่เข้าไปตั้งมั่นโดยฐานพิจารณาเห็น กาย ๒) ฐานเวทนา ได้แก่ ความรู้สึกทั้งกาย และใจ ๓ อย่าง คือ สุข ทุกข์ อุเบกขา ซึ่งเป็นฝ่าย

โลกียธรรม หมายถึง เวทนาที่เกิดร่วมกับโลกียจิต โดยเรียกว่าสติที่ทำการพิจารณารู้เวทนา นี้เรียกว่า เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน สติที่เข้าไปตั้งมั่นโดยพิจารณาเห็นเวทนา ๓) ฐานจิต สติที่ทำการพิจารณาจิตนี้ว่า จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ สติที่เข้าไปตั้งมั่นโดยพิจารณาเห็นจิต ๔) ฐานธรรม คือ กลุ่มสภาวะธรรม ๕ ประเภท คือ นิเวธ ๕ ชั้น ๕ อายตนะ ๑๒ โพชฌงค์ ๗ และ สัจจะ ๔ สติที่ทำการพิจารณาเห็นว่า ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน สติที่เข้าไปตั้งมั่นโดยพิจารณาเห็นธรรมทั้งหลาย เป็นหลักการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา จัดเป็นภาวนามยปัญญา เพื่อทำความเข้าใจไปแห่งทุกข์ทั้งหลาย การเจริญสติปัฏฐาน ๔ การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ มีอาตปปี สัมปชาโน สติมา เป็นองค์คุณที่จะทำให้เห็นสภาวะธรรมทั้งหลายที่ปรากฏตามความเป็นจริง ย่อมสามารถกำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลกได้ นี้ คือ องค์คุณในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา สติปัฏฐาน ๔ เป็นอารมณ์ของผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนามีความเกี่ยวเนื่องกับอริยมรรคมีองค์ ๘ ในโพธิปักขิยธรรม เพราะต้องใช้องค์ธรรม คือ วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา เป็นเครื่องประกอบการพิจารณาทางกาย เวทนา จิต ธรรม โดยเป็นเหตุปัจจัยให้เกิดวิปัสสนาปัญญาญาณ ต่อมาจึงเป็นปัจจัยให้เกิดมรรคญาณ และผลญาณ

๕.๑.๓ จากการศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักธรรมในสติสูตร พบว่ามีหลักธรรมที่สำคัญในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา คือ สติสัมปชัญญะ และสติปัฏฐาน ๔ พร้อมทั้งหลักธรรมที่เป็นเป้าหมายของการปฏิบัติสติปัฏฐาน ๒ ประการ คือ ๑) เพื่อกำจัดอภิชฌา (ความโลภ) ๒) เพื่อกำจัดโทมนัส (ความทุกข์ใจ) และองค์ประกอบเสริม ๒ ประการ ๑) อาตปปี (ความเพียร) ซึ่งเป็นธรรมช่วยในการขับเคลื่อนการปฏิบัติให้ดำเนินไปอย่างต่อเนื่อง ไม่เกียจคร้านหรือท้อแท้ต่อการปฏิบัติ เป็นบทสรุปตอนท้าย ๒) สัมปชาโน (มีสัมปชัญญะ) รู้สึกตัวในขณะที่ปัจจุบันในอาการภายนอก ได้แก่ การเคลื่อนไหวต่าง ๆ คือ อิริยาบถใหญ่ และอิริยาบถย่อย (ยืน เดิน นั่ง นอน กิน ดื่ม ทำ พูด คิด) เป็นต้น อันเป็นส่วนของ กายานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา ธรรมานุปัสสนา โดยกำหนดถึงการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ของอาการนั้น เป็นบทสรุปตอนท้าย และวิธีปฏิบัติตนอย่างมีสัมปชัญญะทรงแสดงวิธีการปฏิบัติตนอย่างมีสัมปชัญญะไว้ ๒ นัย นัยที่ ๑ การกำหนดอิริยาบถใหญ่ และอิริยาบถย่อย ซึ่งเป็นอาการภายนอก ดังพระดำรัสว่า ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุผู้มีสัมปชัญญะเป็นอย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ทำความรู้สึกตัวในการก้าวไป การถอยกลับ การแลดู การเหลียวดู การคู้เข้า การเหยียดออก การครองสังฆาฏิ บาตร และจีวร การฉัน การดื่ม การเคี้ยว การกลืน การถ่ายอุจจาระ และปัสสาวะ การเดิน การยืน การนั่ง การนอน การตื่น การพูด การนิ่งภิกษุทั้งหลาย นัยที่ ๒ การกำหนดรู้อาการภายใน ดังพระดำรัสว่าภิกษุทั้งหลาย ภิกษุผู้มีสัมปชัญญะ เป็นอย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ มีเวทนา

ปรากฏเกิดขึ้น ปรากฏเข้าไปตั้งอยู่ ปรากฏถึงความดับไป มีวิตกปรากฏเกิดขึ้น ปรากฏเข้าไปตั้งอยู่ ปรากฏถึงความดับไปไม่มีสัญญาปรากฏเกิดขึ้น ปรากฏเข้าไปตั้งอยู่ ปรากฏถึงความดับไป

## ๕.๒ ข้อเสนอแนะ

ในการศึกษาหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการเจริญวิปัสสนาภาวนาในสติสูตร ที่ปรากฏในคัมภีร์ของพุทธศาสนาเถรวาทนี้ ผู้ศึกษาได้ศึกษาวิธีการปฏิบัติแบบวิปัสสนากัมมัฏฐานตามคัมภีร์เถรวาท ดังนั้น ผู้ที่สนใจต้องการจะศึกษาให้โดยละเอียด และต้องการนำข้อมูลไปใช้ในวัตถุประสงค์อย่างอื่น และหวังเป็นอย่างยิ่งว่างานวิจัยนี้จะเป็นประโยชน์สำหรับสถาบันต่าง ๆ ที่จะนำข้อมูลไปใช้ และพัฒนาเพื่อให้เกิดองค์ความรู้ใหม่ ๆ ที่เป็นประโยชน์ดังนั้น ผู้วิจัยจึงได้ตั้งประเด็นข้อเสนอแนะไว้ ดังนี้

### ๕.๒.๑ ข้อเสนอแนะในการนำผลการศึกษาไปใช้

๑. ควรศึกษาเนื้อหาหลักธรรมการปฏิบัติวิปัสสนาในสติสูตร ในพระไตรปิฎกที่ได้จากแหล่งต่าง ๆ เพื่อจะได้เปรียบเทียบข้อมูลว่าตรงกัน หรือแตกต่างกันในด้านใด และเพื่อจะได้รับคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญในด้านพระไตรปิฎก เป็นผู้สำรวจตรวจสอบ แก้ไข พร้อมทั้งเป็นฐานข้อมูลในการศึกษาค้นคว้า และนำมาประยุกต์ใช้

๒. ควรศึกษาหลักสติปัฏฐานในการเจริญวิปัสสนาภาวนาในสติสูตร โดยมีรูป - นามเป็นอารมณ์มีส่วนประกอบด้วยแนวทางการเจริญวิปัสสนาอยู่ ๓ ประการที่พระพุทธองค์ทรงวางหลักไว้ คือ “อาตาปี สัมปชาโน สติมา” การพิจารณารูป - นาม เป็นอารมณ์กรรมฐาน เพราะเหตุว่าสติปัฏฐาน ๔ ประกอบด้วย รูป ๑ นาม ๔ เป็นภูมิวิปัสสนา เป็นอารมณ์สติปัฏฐาน และเป็นอารมณ์ของวิปัสสนา ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาต้องกำหนดรู้ทันปัจจุบันอารมณ์ที่ปรากฏในอายตนะภายใน และภายนอกที่ปรากฏขึ้นในทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เพื่อความเจริญก้าวหน้าในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

๓. ควรศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักธรรมในสติสูตร เพื่อเพิ่มพูนสติ และสัมปชัญญะ ในการปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ พร้อมทั้งองค์คุณแห่งการเจริญวิปัสสนาให้เกิดความลึกซึ้งเข้าใจแจ่มแจ้งตามหลักธรรมที่ปรากฏในพระไตรปิฎกให้ดียิ่งขึ้น ทั้งยังเป็นการสนับสนุนการเรียนการสอนพระไตรปิฎกด้วยทั้งนี้ สำหรับผู้ที่มีความสนใจจะศึกษาวิจัยในเรื่องเดียวกันนี้ ผู้วิจัยขอเสนอแนะการทำวิทยานิพนธ์ในครั้งต่อไป จึงตั้งประเด็นการศึกษาวิจัยครั้งต่อไป ดังนี้

### ๕.๒.๒ ข้อเสนอแนะในการทำวิทยานิพนธ์ครั้งต่อไป

จากการศึกษาหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสติสูตร ผู้วิจัยยังขาดประสบการณ์ จึงอาจทำให้ส่วนใดส่วนหนึ่งบกพร่องไปบ้าง ทั้งนี้ยอมรับว่างานวิจัยอาจยังไม่ครอบคลุมถึงสาระสำคัญโดยเฉพาะอย่างยิ่งในส่วนของประเด็นเกี่ยวกับหลักปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสติสูตร ที่น่าสนใจต่อนักปฏิบัติธรรมที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ได้

ดังนั้น สำหรับผู้ที่สนใจต้องการศึกษาวิจัยในเรื่องเดียวกันนี้ ผู้วิจัยขอเสนอแนะหัวข้อการทำวิจัยในครั้งต่อไปเพื่อให้เกิดความสมบูรณ์ในเนื้อหามากยิ่งขึ้น ดังนี้

๑. ศึกษา “อาตปปีบุคคล” ในการเจริญวิปัสสนาภาวนา
๒. ศึกษาอินทรีย์ ๕ และ “อาตปปี สัมปชาโน สติมา” ว่ามีความสอดคล้องกันอย่างไร
๓. ศึกษาอินทรีย์สังวร และ “อาตปปี สัมปชาโน สติมา” ว่ามีความสัมพันธ์กันอย่างไร