

บทที่ ๕

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

การศึกษาเรื่อง “ศึกษาการพัฒนาสติเพื่อให้เป็นสติสัมโพชฌงค์ในการเจริญวิปัสสนาภาวนา” ครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ของการวิจัย ๓ ประการ คือ เพื่อศึกษาสติที่ปรากฏในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท เพื่อศึกษาการเจริญวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ที่ปรากฏในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท และเพื่อศึกษาการพัฒนาสติเพื่อให้เป็นสติสัมโพชฌงค์ในการเจริญวิปัสสนาภาวนา การศึกษารื่องดังกล่าวมานี้เป็นวิธีการศึกษาเชิงเอกสาร โดยศึกษาข้อมูลจาก คัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา คัมภีร์ปกรณ์วิเสส และได้ศึกษาเพิ่มเติมจาก เอกสารงานวิจัย วิทยานิพนธ์ และหนังสือตำราวิชาการทางพระพุทธศาสนา แล้วจึงนำมาเรียบเรียง บรรยายเชิงพรรณนา ซึ่งสามารถสรุปผลการวิจัยได้ดังนี้ คือ

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

๕.๑.๑ สติที่ปรากฏในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

สติ คือ การระลึกได้ที่มีการเข้าไปประกอบไว้เป็นลักษณะ มีลักษณะแนบชิดอารมณ์ มีหน้าที่ไม่หลงลืม มีประโยชน์ในการระแวดระวังรักษา มีความจำได้หมายรู้ มีภาวะมุ่งหน้าสู่อารมณ์ เป็นงานเฉพาะหน้า มีความมั่นคงเป็นทางดำเนิน หรือมีสติปัฏฐานในกาย เป็นต้น เป็นทางดำเนิน สติจึงเป็นองค์ประกอบสำคัญที่สุด ตรงกับสัมมาสติในอริยมรรคมีองค์ ๘ ถ้าปราศจากสติเสียแล้ว ผู้ปฏิบัติธรรมจะไม่อาจก้าวหน้าบนหนทางแห่งการปฏิบัติได้ การเจริญสติระลึกภูมิจิตสำนึกปัจจุบันเป็นสิ่งสำคัญที่สุด เพราะเมื่อสติปรากฏอยู่ นิเวศน์ย่อมเกิดขึ้นไม่ได้ แม้โพชฌงค์อื่นก็ปรากฏโดยความเป็นผลของสติ

สติ จึงเป็นธรรมมีอุปการะมาก คือ ทำให้ตื่นตัวอยู่เสมอ เพราะถ้าปราศจากสติแล้ว การกระตุ้นเตือนหรือควบคุมจิตใจก็จะเกิดขึ้นไม่ได้ การยกจิตต้องอาศัยสติทั้งนั้น สติจึงมีอานิสงส์มากต้องใช้ทุกที่ทุกกรณี คำว่าสติ แปลได้หลายระดับ คือ ตั้งแต่ระดับการปฏิบัติเบื้องต้น เช่น การมีสติ กล่าวคือ การระลึกอารมณ์ที่กำลังเกิดขึ้นได้, การกำหนดรู้ทันอารมณ์ที่กำลังเกิดขึ้นได้, และการปฏิบัติขั้นสูง เช่น การรู้แจ้งอารมณ์ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง สติยังมีปรากฏในธรรมะหมวดอื่น ๆ เช่น อัปปมาทธรรม ธรรมมีอุปการะมาก ๒ นาถการณธรรม ๑๐ สัมปรีชธรรม ๘ พละ ๕ อินทรีย์ ๕ โพชฌงค์ ๗ และสติปัฏฐาน ๔

๕.๑.๒ การเจริญวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ที่ปรากฏในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

สติปัฏฐาน เป็นหลักที่ใช้ในการปฏิบัติวิปัสสนา คือ ฐานที่ตั้ง ที่อาศัย ที่ระลึกของสติ ประกอบด้วย กาย เวทนา จิต และธรรม เป็นอารมณ์กัมมัญฐานที่ต้องให้จิตนั้นกำหนดรู้ จึงเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้เกิดวิปัสสนาญาณขึ้นมา สติปัฏฐานเป็นหลักสำคัญทางการปฏิบัติในพระพุทธศาสนา เพราะเป็นแนวทางการปฏิบัติด้วยการเจริญสติจนเกิดผลเป็นวิปัสสนาปัญญา อันเป็นปัญญาที่เกิดจากการอบรมจิต เมื่อจิตระลึกถึงสภาวะธรรมล้วน ๆ และมีสมาธิตั้งมั่นอยู่ในสภาวะธรรม ปัญญาที่เกิดร่วมกับสติและสมาธิย่อมจะพัฒนาแก่กล้าขึ้นตามลำดับ ปัญญาดังกล่าวเรียกว่า ภาวนามยปัญญา คือ ปัญญาที่เกิดจากการอบรม จัดเป็นปฏิเวธสัทธรรมในพระพุทธศาสนา

สติปัฏฐาน เป็นหนทางปฏิบัติอันเป็นทางสายเอกสายเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุอายุธรรม เพื่อให้แจ้งนิพพาน การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ต้องมีองค์ประกอบสำคัญ คือ ให้มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ การกำหนดรู้รูปรนามตามสติปัฏฐานด้วยการระลึกไปตามฐานที่ตั้งทั้ง ๔ คือ กาย เวทนา จิต และธรรมอย่างต่อเนื่องตั้งแต่ต้นจนถึงหลัก การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ มีอาตาปี สัมปชาโน สติมา เป็นองค์คุณที่จะทำให้เห็นสภาวะธรรมทั้งหลายที่ปรากฏตามความเป็นจริง ย่อมสามารถกำจัดอภิชมาและโทมนัสในโลกได้ นี่คือน้องคุณในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ประกอบด้วย

๑. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน การกำหนดรู้กายรูปร่างเป็นเพียงกองรูป ไม่ใช่สัตว์ บุคคล เรา ของเรา บุรุษ หรือสตรี และมีสภาพไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ไม่สวยงาม

๒. เวทนนานุปัสสนาสติปัฏฐาน การกำหนดรู้เวทนาว่าเป็นเพียงเวทนา ไม่ใช่สัตว์ บุคคล เรา ของเรา บุรุษ หรือสตรี และมีสภาพไม่เที่ยง เป็นทุกข์ไม่ใช่ตัวตน ไม่สวยงาม โดยจำแนกเป็นความรู้สึกเป็นสุข ทุกข์ และวางเฉย (ไม่ทุกข์ไม่สุข)

๓. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน การกำหนดรู้จิตว่าเป็นเพียงจิต ไม่ใช่สัตว์ บุคคล เรา ของเรา บุรุษ หรือสตรี และมีสภาพไม่เที่ยง เป็นทุกข์ไม่ใช่ตัวตน ไม่สวยงาม โดยจำแนกเป็นจิตที่ประกอบด้วยโลภะ เป็นต้น

๔. ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน การกำหนดรู้สภาวะธรรมว่าเป็นเพียงสภาวะธรรม ไม่ใช่สัตว์ บุคคล เรา ของเรา บุรุษ หรือสตรี และมีสภาพไม่เที่ยง เป็นทุกข์ไม่ใช่ตัวตน ไม่สวยงาม โดยจำแนกเป็นสภาวะเห็น ได้ยิน เป็นต้น

๕.๑.๓ การพัฒนาสติเพื่อให้เป็นสติสัมโพชฌงค์ในการเจริญวิปัสสนาภาวนา

ความหมายของโพชฌงค์ “โพชฌงค์” แปลว่า องค์แห่งการตรัสรู้ องค์แห่งการบรรลุธรรม หรือ องค์แห่งการรู้แจ้งธรรมตามความเป็นจริง หมายถึง ธรรมหรือข้อปฏิบัติเพื่อยังวิชาและวิมุตติให้บริบูรณ์ ประกอบด้วย สติสัมโพชฌงค์ อัมมวชิยสัมโพชฌงค์ วิริยสัมโพชฌงค์ ปิตีสัมโพชฌงค์ ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ สมาธิสัมโพชฌงค์ และอุเบกขาสัมโพชฌงค์ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ทั้ง ๗ นี้ จะปรากฏชัดในญาณที่ผู้ปฏิบัติเริ่มเห็นความเกิดดับของสภาวะธรรมต่าง ๆ ได้ชัดเจน

วิธีการทำโพชฌงค์ ๗ ให้บริบูรณ์นั้นมีความสำคัญ เพราะผู้ที่จะบรรลุมรรค ผล นิพพานได้นั้น ต้องประกอบด้วยโพชฌงค์ทั้ง ๗ ด้วยการลงมือปฏิบัติวิปัสสนาอย่างจริงจัง ผู้ปฏิบัติธรรม ย่อมตรัสรู้ ย่อมตื่นจากหลับคือกิเลส ย่อมรู้แจ้งแทงตลอดด้วยอริยสัจ ๔ ด้วยธรรมสามัคคี ๗ ประการ โดยมีสติสัมโพชฌงค์เป็นองค์ธรรมสำคัญ สติสัมโพชฌงค์จะเกิดขึ้นได้ด้วยเหตุ ๒ ประการ คือ โยนิโสมนสิการ และพหุสิกาโร (การพยายามทำให้มาก ๆ ด้วยสติ)

สติสัมโพชฌงค์ คือ องค์แห่งปัญญา องค์แห่งการรู้แจ้งคือ สติ หมายความว่า การที่ผู้เจริญวิปัสสนาภาวนาจะได้บรรลุมรรคผลนิพพานนั้น สิ่งที่เขาไม่ได้คือสติ เมื่อเราขาดสติเสียเพียงอย่างเดียวเท่านั้นก็ไม่สามารถบรรลุอริยมรรค อริยผลได้เลย สำนึกพร้อมอยู่ มีอาการปรากฏในขณะปัจจุบัน เป็นสภาวะธรรมที่ดึงใจจากความหลง ให้มาอยู่กับอารมณ์ที่กำลังพิจารณา สติในโพชฌงค์นี้ได้แก่ สติในการเจริญสติปัฏฐาน เมื่อเจริญสติปัฏฐาน มีสติไม่เผลอขณะนั้น ชื่อว่าปารรภ สติสัมโพชฌงค์ เจริญสติสัมโพชฌงค์เพื่อให้ถึงความบริบูรณ์ เมื่อมีสติเช่นนี้อยู่ ย่อมค้นคว้า ไตร่ตรองถึงความพิจารณาธรรมนั้นได้ด้วยปัญญา โดยมีหลักในการปฏิบัติเพื่อพัฒนาสติให้เป็นสติสัมโพชฌงค์ในการเจริญวิปัสสนาภาวนา คือ

๑. การมีสติกำหนดอริยาบถ ไม่ว่าจะอยู่ในท่าเดิน ยืน นั่ง หรือนอน จะรู้สึกว่าการที่เอาใจจดจ่ออยู่กับการเดินมากเกินไป จะทำให้ขาดความรู้ตัวต่ออริยาบถยืนหรือนั่ง ในชีวิตประจำวัน ธรรมดาย่อมเป็นไปไม่ได้ที่จะต้องรู้ตัวอย่างเต็มที่ต่ออริยาบถต่าง ๆ ของตนแต่กระนั้นการฝึกให้รู้ตัวต่ออริยาบถต่าง ๆ ของร่างกายให้ประโยชน์อย่างยิ่ง สำหรับเหตุผลในทางปฏิบัติหลายประการด้วยกัน การใส่ใจกำหนดอริยาบถของตนทำให้มีการควบคุมอาการผลุนผลันประหมา ในท่าเดินช่วยให้หลีกเลี่ยงและแก้ไขท่าต่าง ๆ ที่ผิดปกติและเป็นอันตรายต่อร่างกาย เป็นการป้องกันไม่ให้เกิดความบกพร่องพิการในท่าต่าง ๆ ไม่ว่าในเด็กหรือผู้ใหญ่ มีความเหนียวเมื่อยล้าของร่างกายโดยไม่จำเป็น

๒. ความรู้ชัด (สัมปชัญญะ) ในหมวดสัมปชัญญะนี้ พระพุทธองค์ทรงแสดงการกำหนดรู้ อริยาบถย่อยไว้โดยละเอียด ไม่ว่าจะเป็นการก้าวไปข้างหน้า การถอยไปข้างหลัง การมองไปด้านหน้า การเหลียวไปด้านหลัง การคู้ การเหยียด การหยิบจับสิ่งของเครื่องใช้ต่าง ๆ การทำความ สะอาด การอาบน้ำ การซักเสื้อผ้า การถ่ายหนัก และการถ่ายเบา เป็นต้น เพื่อไม่ให้กิเลสเกิดแทรก

ขึ้นมาได้ ต้องตามกำหนดรู้สภาวะให้ละเอียดต่อเนื่องกันไปทุก ๆ อาการความเคลื่อนไหวในทุก ๆ อิริยาบถ พยายามเฝ้าตามกำหนดรู้สภาวะให้หมด ไม่ให้เหลือ ไม่มีเว้น ภายในเวลาไม่นาน ก็จะสามารรู้แจ้งพระไตรลักษณ์ บรรลุถึงมรรคญาณ ผลญาณ และพระนิพพานได้อย่างแน่นอน

๓. ธาตุมนสิการปัพพะ เป็นหลักปฏิบัติว่าด้วยวิธีกำหนดพิจารณาเกี่ยวกับธาตุทั้ง ๔ คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ และธาตุลม ผู้ปฏิบัติควรกำหนดอย่างไรในอิริยาบถทั้ง ๔ การเดิน คือ การเคลื่อนร่างกายทั้งหมดไปข้างหน้า การยืน คือ การเหยียดทั้งตัวในแนวตั้ง ซึ่งเป็นการตั้งตรงของร่างกายอันจัดเป็นสภาวะตั้งของธาตุลม การนั่ง คือ การคู้เข้าของกายครึ่งล่าง และการเหยียดตั้งของกายครึ่งบน อันเป็นสภาวะหย่อนหรือตั้งของธาตุลม การนอน คือ การเหยียดทางขวางโดยวางราบทั้งตัว อันจัดเป็นสภาวะตั้งของธาตุลม

ผู้เจริญวิปัสสนาภาวนาจะสามารถเห็นสภาวะที่เป็นจริงในขณะที่ตนกำลังทำการมีสติรู้ อารมณ์นั้นอยู่ ด้วยการมีสติรู้ดังกล่าวนี้นี้ จนกระทั่งญาณทัสสนะของผู้ปฏิบัติแก่กล้าแล้ว ก็จะทำให้รู้ซึ่งถึงสภาวะของจิตที่ประสงคจะรู้โดยมีหลักธรรมที่สำคัญ โยนิโสมนสิการ คือ ธรรมอันเป็นที่ตั้งแห่งสติสัมโพชฌงค์ เป็นพื้นฐาน เป็นมูลเหตุ หรือเป็นปัจจัย ให้กุศลทั้งหลายเกิดขึ้นมา และพัฒนาสติให้เป็นสติสัมโพชฌงค์ในการเจริญวิปัสสนาภาวนาได้ในที่สุด

๕.๒ ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะเพื่อการทำวิจัยครั้งต่อไป

จากบทวิจัยฉบับนี้ ซึ่งถือเป็นแหล่งข้อมูลทางเลือกอีกทางเลือกหนึ่งที่สามารถคลายความสงสัยสำหรับผู้ปฏิบัติได้ อย่างไรก็ตามงานวิจัยนี้ยังไม่ครอบคลุมความรู้พื้นฐานในการปฏิบัติได้ทั้งหมด ดังนั้นเพื่อความสมบูรณ์ จึงควรทำวิจัยในหัวข้อเพิ่มเติมดังนี้

๑. ศึกษาหลักโพธิปักขิยธรรมในการเจริญวิปัสสนาภาวนา
๒. ศึกษาการกำหนดรู้ธาตุในการเจริญวิปัสสนาภาวนา
๓. ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างอินทรีย์ ๕ และขันธ ๕ ในการเจริญวิปัสสนาภาวนา