

บทที่ 5

บทสรุปและข้อเสนอแนะ

5.1. สรุปผลการวิจัย

จากผลการศึกษาวิจัยเรื่องการศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องสติในพุทธศาสนาเถรวาท ประชากรกลุ่มตัวอย่างคือพระภิกษุ-สามเณร และกลุ่มผู้ปฏิบัติธรรม วัดมหาธาตุ จำนวน 200 รูป/ คน ใช้แบบสอบถามจำนวน 200 ชุด โดยผู้ศึกษาทำการแจกแบบสอบถามและเก็บรวบรวมด้วยตนเอง ผู้วิจัยจะสรุปผลของการศึกษาวิจัยทั้งในส่วนที่เป็นการวิจัยภาคเอกสารและการวิจัยภาคสนามในบทนี้ดังต่อไปนี้

5.1.1 สรุปผลการวิจัยภาคเอกสาร

ผลการศึกษาเรื่องสติในพุทธศาสนาเถรวาท จากข้อมูลเอกสารทางพุทธศาสนา โดยเฉพาะพระไตรปิฎกและอรรถกถา ตลอดจนข้อมูลจากตำราทางวิชาการต่างๆ ปรากฏผลการศึกษาดังนี้

ก. คำว่า “สติ” (Mindfulness) แปลว่า ความระลึก เป็นศัพท์ภาษาบาลี (สันสกฤตว่า “สมุติ”) หมายถึง สภาวะที่ไม่หลงลืม ความระลึกได้ ความรู้ตัวทั่วถึงการกระทำต่างๆทั้งทางกาย วาจา และใจ ความไม่เผลอ ไม่เลินเล่อ ไม่พินเพลินเลื่อนลอย จากความหมายในแง่ปฏิเสธเหล่านี้ เถึงไปถึงความหมายในทางบวกว่า ได้แก่ ความระมัดระวัง ความตื่นตัวต่อหน้าที่ ภาวะที่พร้อมอยู่เสมอในอาการคอยรับรู้สิ่งต่างๆที่เข้ามาเกี่ยวข้อง และตระหนักว่า ควรปฏิบัติต่อสิ่งนั้นๆอย่างไร การดำรงความรู้สึกตัวไว้อย่างต่อเนื่องอยู่ตลอดเวลา หรือมากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ไม่เผลอ ไม่ลืม รู้สึกตัวทั่วพร้อมเสมอทุกขณะว่า กำลังทำอะไรอยู่

มีลักษณะเป็นปัญญาที่ไตร่ตรองพิจารณาให้เห็นถึงคุณและโทษ ในสิ่งที่ทำทุกอิริยาบถ ว่าโดยเจตสิกจัดเป็นกุศลเจตสิกและปฏิบัติการพร้อมกับเจตสิกที่เป็นกุศลทุกประเภท นอกจากนี้เมื่อสติเจตสิกปรากฏอยู่ในหลักธรรมอื่นจะมีชื่อเรียกต่างๆกันออกไปตามหลักธรรมนั้นๆ ในหลักธรรมอินทรีย์ 5 เรียกว่า สตินทรีย์ ในหลักธรรมพละ 5 เรียกว่า สติพละ ในหลักธรรมโพชฌงค์ 7 เรียกว่า สติสัมโพชฌงค์ ในหลักธรรมอริยมรรคมีองค์ 8 เรียกว่า สัมมาสติ และสติเจตสิก ทำหน้าที่อย่างโดดเด่นในหลักธรรมสติปัฏฐาน 4 กล่าวคือ สตินี้จะมากำกับธรรมอีกข้อหนึ่งคือสัมปชัญญะ ได้แก่ ความรู้ตัว เป็นธรรมที่มักปรากฏควบคู่กับสติ สัมปชัญญะคือตัวปัญญา การฝึกฝนในเรื่องสตินี้จึงชื่อว่าเป็นส่วนหนึ่งในกระบวนการพัฒนาปัญญา

ข.หลักปฏิบัติเพื่อการบรรลุพระนิพพานที่พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้ มีอยู่ทางสายเดียวเท่านั้นคือหลักสติปัฏฐาน 4 และหลักธรรมในโพธิปักขิยธรรม 37 ประการ ได้แก่ สติปัฏฐาน 4 สัมมัปปธาน 4 อธิเบทา 4 อินทรีย์ 5 พละ 5 โพชฌงค์ 7 หรือมรรคมีองค์ 8 ล้วนแต่ต้องมีสติและใช้สติกำกับ ซึ่งถือว่าเป็นหลักที่สำคัญสำหรับการกำหนดในทุกวาระเพื่อป้องกันการเกิดตัณหา และอุปาทาน ที่นำไปสู่การติดในสังสารวัฏ ถ้าหากผู้ใดชำนาญในการใช้สติในทุกระดับก็สามารถปิดกั้นกิเลสทุกระดับ กล่าวคือ ชั้นหยาบ ชั้นกลาง และชั้นละเอียดเข้าสู่จิตได้ด้วยหลักสติปัฏฐานทั้ง 4 ในพระอภิธรรมปิฎก และคัมภีร์วิสุทธิมรรคยังได้รวบรวมอารมณ์พื้นฐานสำหรับการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน หรือ วิปัสสนากรรมฐาน ที่เรียกว่า วิปัสสนาภูมิ 6 ไว้เป็นหลักที่จะใช้สติปัฏฐานหรือวิปัสสนาอีกด้วย

สมัยพุทธกาลพระสาวกเรียนกัมมัฏฐานจากมหาสติปัฏฐานสูตร ซึ่งเป็นพุทธพจน์ที่สอนการปฏิบัติ นับว่าเป็นตำรากัมมัฏฐานที่สำคัญรุ่นพระบาติ และเป็นคัมภีร์กัมมัฏฐานรุ่นแรก ก่อนคัมภีร์วิสุทธิมรรค ซึ่งเป็นคัมภีร์รุ่นหลัง แต่นักปฏิบัติในประเทศไทยปัจจุบันส่วนมากนิยมใช้คัมภีร์วิสุทธิมรรคเป็นหลักในการศึกษาสำหรับการปฏิบัติ สมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน สำหรับในมหาสติปัฏฐานสูตร มีการสอนกรรมฐานถึง 21 บรรพ กัมมัฏฐานที่กล่าวในสูตรนี้มีทั้ง สมถะและวิปัสสนา แต่วิธีปฏิบัติที่พระพุทธองค์ทรงสอนไว้ปรากฏมากที่สุดในพระไตรปิฎกและเป็นที่ยอมรับจนถึงปัจจุบันคือ อานาปานสติ อันว่าด้วยการกำหนดลมหายใจเข้าออกโดยมีสติกำกับ ตามหลักฐานที่ท่านแสดงไว้ หากเริ่มเจริญ อานาปานสติโดยทำให้มากแล้วเจริญให้มากแล้วย่อมนำเพ็ญสติปัฏฐาน 4 ให้บริบูรณ์ได้ ผู้ที่เจริญสติปัฏฐาน 4 แล้ว ทำให้มากแล้วย่อมนำเพ็ญโพชฌงค์ 7 ให้

บริบูรณ์ได้ ผู้ที่เจริญโพชฌงค์ 7 แล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมบำเพ็ญวิชาและวิมุติให้บริบูรณ์ได้ในที่สุด

ค.ผลจากการศึกษาวิเคราะห์เรื่องสติในพุทธศาสนาเถรวาทในแง่ความสัมพันธ์ของหลักธรรมทั้งในด้านส่งเสริมสติและเป็นปฏิปักษ์ต่อสติดังกล่าวนี้จะเห็นได้ว่า หลักธรรมต่างๆ ล้วนสัมพันธ์เป็นอันหนึ่งอันเดียวกันทั้งสิ้น กล่าวอีกอย่างหนึ่งได้ว่ากิเลสกับธรรม หรือ ธรรมฝ่ายดำกับธรรมฝ่ายขาว ซึ่งแสดงให้เห็นถึงความสับสนเนื่องมาจากหลักสัจธรรมเดียวกัน คือสภาวะธรรมและเป็นไปเพื่อจุดมุ่งหมายอย่างเดียวกันคือปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์ แต่สามารถนำมาแสดงในชื่อและรูปแบบที่แตกต่างกัน โดยชี้ให้เห็นถึงความจริงเพียงส่วนใดส่วนหนึ่งเพื่อวัตถุประสงค์ที่แตกต่างกันบ้าง ด้วยเหตุนี้จึงพบว่าหลักธรรมบางข้อเป็นเพียงส่วนย่อยของหลักใหญ่และบางข้อก็เป็นหลักใหญ่ด้วยกัน ครอบคลุมความหมายของกันและกันดังเช่นองค์ธรรมบางข้อพบบ่อยๆ ในฐานะต่างๆ กัน เช่น วิริยะ และสติ นั้น พบทั้งในอิทธิบาท พลละ อินทรีย์และโพชฌงค์ จึงทำให้เกิดความรู้สึกซ้ำซ้อนบ้าง แต่จากการศึกษาวิเคราะห์ทำให้ทราบว่า เป็นการจำแนกตามคุณสมบัติและหน้าที่ กล่าวคือ วิริยะเป็นอิทธิบาทในการทำหน้าที่นำไปสู่ผลสำเร็จนั้นๆ และเป็นวิริยะพละในกรณีที่เป็นพลังป้องกันมิให้ธรรมฝ่ายตรงข้ามเข้าครอบงำทำอันตราย เป็นอินทรีย์ในกรณีที่ทำหน้าที่กำจัดกวาดล้างอกุศลธรรมฝ่ายตรงข้ามข้าม คือ ความเกียจคร้าน เป็นต้น และสร้างความพร้อมในการที่จะทำงาน เป็นโพชฌงค์ในกรณีที่ป็นองค์ประกอบอย่างหนึ่งซึ่งเข้าร่วมกับองค์ธรรมอื่นๆ เพื่อทำหน้าที่สัมพันธ์สับทอทดกันอันนำไปสู่จุดหมายคือความรู้แจ้งสัจธรรมดังกล่าว

สรุปได้ว่า จากการศึกษาความหมายและลักษณะของสติในคัมภีร์พระไตรปิฎก ทั้งคัมภีร์ปกรณัมพิเศษ พอสรุปได้ดังนี้ คือ 1.สติมีลักษณะเป็นความรู้ที่ระลึกได้ถึงการทำหน้าที่พูด ทั้งในส่วนอดีต ปัจจุบัน และในอนาคต 2.สติมีลักษณะดั่งเป็นเครื่องยับยั้ง เป็นเครื่องห้าม เป็นเครื่องคัดกรอง เป็นเครื่องป้องกัน มิให้กระทำ มิให้พูดในสิ่งที่ไม่ถูกไม่ควร แต่ส่งเสริมให้ทำให้ออกพูดในสิ่งที่ดีที่ชอบ 3.สติมีลักษณะเป็นอุปัสสนาคือตามรู้ หรือรู้ตามอาการที่เป็นไปอยู่ในตนเองทั้งทางกายทั้งทางใจ คือตนเองมีอาการทางกายเป็นไปอยู่อย่างไร มีอาการทางใจเป็นไปอยู่อย่างไรในปัจจุบัน สติก็รู้ตามเห็น หรือว่ารู้ตามเห็นตามไปอยู่เสมอมิได้ขาด เพื่อรู้ตามความเป็นจริงแห่งสังขารที่ปรากฏ โดยพิจารณาประมวลถึงจุดสำคัญคือพระไตรลักษณ์ ได้แก่ อนิจจัง ความไม่เที่ยง ทุกขัง ความเป็นทุกข์ และอนัตตา

ความเป็นของไม่ใช่ตัวตน เพื่อคลายความยึดมั่นถือมั่นอันเป็นการละวางเพื่อบรรลุความเกษมสุขแห่งธรรมคือความหลุดพ้น หรือ พระนิพพาน

5.1.2 สรุปผลการวิจัยภาคสนาม

สรุปผลจากการวิจัยภาคสนาม จะเห็นว่าการเจริญสติสามารถนำมาใช้ประโยชน์ทั้งในการพัฒนาตนเอง สังคมและเพิ่มประสิทธิภาพการทำงาน ซึ่งจากแบบสอบถามพบว่าผู้ตอบแบบสอบถามแม้จะมีการฝึกเจริญสติและสมาธิทั้งมีการนำมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตและพัฒนาตนเอง สังคม ตลอดจนการทำงาน แต่พบว่ายังมีการนำมาใช้เป็นส่วนน้อย โดยเฉพาะในด้านการทำงาน กล่าวคือ จากการตอบแบบสอบถามพบว่า แม้ผู้ตอบแบบสอบถามจะมีการนำไปประยุกต์ใช้ในระดับมาก แต่บางคำถามกลับได้คำตอบที่ไม่สอดคล้อง เช่น ในเรื่องเมตตา แสดงว่าผู้ตอบแบบสอบถามยังมีความเข้าใจเรื่องการเจริญสติในระดับที่ยังไม่มากนัก การปฏิบัติเป็นการกระทำไปตามธรรมเนียมรูปแบบมากกว่ามีความตระหนักรู้อย่างถ่องแท้ ดังนั้นการที่จะให้ผู้ปฏิบัติธรรมมีความเข้าใจในเรื่องสติและสมาธิมากขึ้น จึงต้องมีการส่งเสริมให้พระภิกษุสงฆ์มีความเข้าใจในเรื่องนี้มากขึ้นด้วย เนื่องจากกลุ่มผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ ซึ่งเป็นตัวแทนของกลุ่มปฏิบัติธรรมได้รับความรู้เกี่ยวกับพุทธศาสนาจากพระสงฆ์มากที่สุด พระสงฆ์จึงต้องเป็นกลุ่มบุคคลที่มีความรู้ความเข้าใจในเรื่องนี้อย่างถ่องแท้เสียก่อน เพื่อการถ่ายทอดความรู้ที่ถูกต้องต่อไป การเจริญสติและการฝึกสมาธิจึงจะส่งผลให้สามารถพัฒนาตนเอง สังคม และเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานได้อย่างเต็มที่

หากพิจารณาในแง่ของการปฏิบัติในการเผชิญกับสถานการณ์ปัจจุบันนั้น เมื่อบุคคลประสบกับความทุกข์และเข้าใจถึงสาเหตุของความทุกข์แล้วจะสามารถแก้ไขความทุกข์นั้นได้สำเร็จ หรือลดระดับความทุกข์ลงได้ก็ด้วยหลักปฏิบัติข้อที่ว่าด้วยสติ โดยการนำมาประยุกต์ใช้ให้เข้ากับสถานการณ์ในชีวิตประจำวัน เพราะเมื่อมีสติก็จะก่อให้เกิดสมาธิและปัญญาตามมา ในภาวะวิกฤติทางสังคมต่างๆในปัจจุบัน สติและปัญญาจึงมีความเหมาะสมอย่างยิ่งต่อการนำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต เฉพาะอย่างยิ่งสถานการณ์ปัจจุบันที่วิกฤติทางเศรษฐกิจ เนื่องจากช่วงทศวรรษที่ผ่านมาสังคมไทยขาดการควบคุมตนเองในการใช้จ่ายที่ฟุ่มเฟือยเพราะการได้ทรัพยากรมาโดยง่าย ภาวะวิกฤติจึงไม่ได้เกิดขึ้น

เพียงทางด้านเศรษฐกิจเท่านั้น แต่มีผลกระทบถึงความวุ่นวายสับสนทางสังคมวัฒนธรรม และการเมืองของประเทศอีกด้วย สำหรับการดำเนินชีวิตประจำวันความหมายของการ แก้ไขปัญหาเกี่ยวกับชีวิตประจำวันของมนุษย์นั้น อาจมิได้หมายความว่า จะสามารถแก้ไข ให้หมดไปโดยสิ้นเชิง หากแต่หมายถึงการลดความทุกข์หรือลดปัญหาให้เบาบางลงนั่นเอง ดังนั้น จากการศึกษาวิจัยจึงพบว่า สติเปรียบเสมือนเครื่องมือที่ใช้ในการแก้ไขปัญหาของ ชีวิตให้สอดคล้องกับสภาพสังคมได้โดยการพัฒนาตนเองให้ถึงที่สุด คือการพัฒนาปัญญา ให้สามารถครองตน ครองชีวิตได้อย่างปลอดภัยมีอิสรภาพและประสบความสำเร็จสูงสุดคือ การประพฤติตนอย่างมีระเบียบวินัยและมีคุณธรรมในการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมี ความสุขสงบด้วยหลักสติตามที่ได้กล่าวมาแล้วเบื้องต้น

5.2 ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป

หลังจากจบงานวิจัยชิ้นนี้ ทำให้ผู้วิจัยเล็งเห็นถึงงานวิจัยหลายเรื่องที่น่าสนใจ และเป็นประโยชน์ต่อพุทธศาสนา ทั้งในด้านการส่งเสริมและในด้านการเผยแพร่ ดังนั้น ผู้วิจัยขอเสนอหัวข้อเรื่องในการทำงานวิจัยต่อไป ที่เกี่ยวข้องและสัมพันธ์กับงานวิจัยนี้ ดังนี้

1. ควรมีการศึกษาในเรื่องของสติให้มากกว่านี้ ทั้งในทางตำราและจากแหล่ง สำนกวีปัสสนาต่างๆ ทั้งในประเทศและต่างประเทศ

2. ควรให้มีทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติควบคู่กันไป เพื่อที่จะได้รู้วิธีการที่ชัดเจน ของการทำการวิจัยเรื่องสติ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ทั้งแก่ผู้ศึกษาและค้นคว้าตลอดถึงการ ปฏิบัติฝึกอบรมจิตต่อไป

3. การศึกษาวิเคราะห์ประโยชน์ของสติต่อประชาชน 5 กลุ่ม เช่นกลุ่มเด็กเล็ก, กลุ่มนิสิต/นักศึกษาและวัยรุ่น, กลุ่มคนทำงานโสด, กลุ่มคนทำงานที่มีครอบครัว, และกลุ่ม ผู้สูงอายุ (วัยเกษียณ) โดยศึกษาถึงประโยชน์ของสติ และการนำสติไปใช้ในชีวิตประจำวัน สำหรับประชาชนกลุ่มต่างๆ เพื่อการพัฒนาตนให้เกิดปัญญาและความสุข แก่ตน ครอบครัว และสังคม

4. การศึกษาวิเคราะห์ประโยชน์ของสติ กับ การแก้ปัญหาทางใจต่างๆ เช่น เรื่อง โรคเครียด โรคนอนไม่หลับ โรคโกรธ และโมโหง่าย โรคย้ำคิดย้ำทำ โรคซึมเศร้า โรค

ประหม่าขาดความมั่นใจ เป็นต้น เพื่อประยุกต์หลักกรรมเรื่องสติในการแก้ปัญหาสังคมใน
ยุคปัจจุบัน ซึ่งนักจิตวิทยาตะวันตกได้สนใจและศึกษาวิจัยในเรื่องเหล่านี้ไว้หลายด้าน แต่
สำหรับผลงานทางวิชาการทางพระพุทธศาสนายังถือว่ามียังมีจำนวนจำกัด