

บทที่ ๕

สรุปผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ

การศึกษาเรื่องการให้คำปรึกษาตามนัยสติปัญญา ๔ นี้เป็นการศึกษาเชิงเอกสาร (Documentary Research) เป็นการศึกษาด้วยความนอบน้อมและระลึกถึงในพระบริสุทธิคุณ พระปัญญาธิคุณ และพระมหากรุณาธิคุณของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่ได้ทรงประทานสติปัญญาธรรม ๔ ประการนี้ให้แก่เทวดาและมนุษย์ทั้งหลายเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต

เนื้อหาของการศึกษาในครั้งนี้เป็นการศึกษาตามหลักของการให้คำแนะนำการเจริญสติปัญญา ๔ ที่มีปรากฏในพระไตรปิฎก อันเป็นหลักคำสอนของพระพุทธศาสนาเถรวาท นอกจากนี้ยังได้มีการรวบรวมเนื้อหาจากตำราทางวิชาการทางด้านพุทธศาสนา เอกสารและงานวิจัยต่างๆ รวมทั้งบทความ ที่มีความเกี่ยวข้องกับแนวคิดในการให้คำปรึกษาตามนัยแห่งสติปัญญา ๔ ทั้งในปัจจุบันและแนวทางการให้คำปรึกษาโดยการประยุกต์ใช้สติปัญญา ๔ ในอนาคต ซึ่งสามารถสรุปผลการศึกษาในครั้งนี้ไว้ดังนี้

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

๑) การศึกษาในครั้งนี้ทำให้ทราบว่า การให้คำปรึกษาของพระพุทธเจ้าหรือพุทธวิธีการให้คำปรึกษา ก็คือการที่พระพุทธองค์ ทรงแสดงธรรมเทศนาอันหมายรวมถึงการแสดงธรรมให้เห็น เป็นการแนะนำสั่งสอนอย่างมีวิธีการและมีขั้นตอน โดยมีพระผู้มีพระภาคเจ้าเป็นกัลยาณมิตรคอยให้คำปรึกษาช่วยเหลือ ให้กำลังใจ และช่วยทำความเข้าใจในปัญหาด้วยกระบวนการที่ทรงใช้กับผู้มาขอรับการปรึกษาให้เกิดความเข้าใจอย่างกระจ่างแจ้ง ทำให้มีความเพียร สามารถปฏิบัติตามหนทางที่พระพุทธองค์ทรงแนะนำ จนสามารถแก้ปัญหาของตนและพ้นจากทุกข์ได้

ในกระบวนการพุทธวิธีการให้คำปรึกษามีส่วนที่สำคัญ ๒ ส่วนประกอบด้วย ผู้ให้คำปรึกษา ได้แก่ พระผู้มีพระภาคเจ้า และผู้รับคำปรึกษา ได้แก่ ผู้มีความทุกข์หรือปัญหา โดยมีการปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้ให้การปรึกษากับผู้มาขอรับการปรึกษาในลักษณะต่างๆ กันตามลักษณะของผู้ขอรับการปรึกษา ดังนั้นพุทธวิธีการให้คำปรึกษาของพระผู้มีพระภาคเจ้าที่มีต่อผู้มาขอรับการปรึกษาก็ย่อมมีความแตกต่างกันไป เพราะนอกจากการใช้หลักธรรมเป็นแกนกลางแล้ว ก็พระพุทธองค์ยังทรงมีการพิจารณาบุคคลที่จะให้คำปรึกษาด้วยว่า เข้าหาในลักษณะใด มีบุคคลิกอย่างไร มีระดับความรู้ความสามารถเช่น

ไร ก็จะต้องเลือกใช้กลวิธีที่เหมาะสมในการให้คำปรึกษากับแต่ละบุคคลต่างกันไป นอกจากนี้ในการให้คำปรึกษาของพระพุทธองค์ยังทรงคำนึงถึงจริตที่แตกต่างกันของผู้รับการปรึกษาด้วยเพราะจริตที่แตกต่างกันก็ทำให้การสนใจรับรู้ก็ต่างกันไป ดังนั้นการรู้ลักษณะของจริตของแต่ละบุคคลอย่างแท้จริงจะทำให้ปรับวิธีการให้คำปรึกษาแสดงธรรมให้เหมาะกับบุคคลนั้นๆ ได้อย่างเหมาะสม จึงเป็นสิ่งสำคัญสำหรับการให้คำปรึกษาเพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อบุคคลนั้นๆ เช่น กรณีที่ทรงให้การปรึกษาแก่พระอภिरูปนันทาภิกษุณี ผู้มีราคะจริตรักสวยรักงาม พระองค์จึงทรงให้คำปรึกษาโดยทำให้นางสามารถพิจารณาติดตามลำดับโดยพิจารณาจากสิ่งสวยงามไปจนจุดสุดท้ายที่เป็นอสุภะ ทำให้นางเกิดปัญญาไม่ยึดติดความสวยงามตามราคะจริตของนาง จนบรรลุธรรมในที่สุด ดังนี้ เป็นต้น

พุทธวิธีการให้คำปรึกษาของพระผู้มีพระภาคเจ้าคือการที่พระองค์ทรงสั่งสอนแสดงธรรมแก่ชนทั้งหลาย โดยมีหลักการที่สำคัญ คือ พระองค์จะทรงช่วยให้ผู้เข้ารับคำปรึกษาให้เข้าใจถึงปัญหาอย่างกระจ่างชัด โน้มน้าวจิตใจให้เขาปฏิบัติตาม ให้มีความมุ่งมั่นต่อการแก้ไขปัญห และให้เกิดความสุขใจ มองเห็นหนทางแก้ไขปัญห คือ ความทุกข์นั้นได้ ส่วนใหญ่นั้นจะมีลักษณะวิธีโดยทรงตั้งธรรม ๕ ประการไว้ในใจคือ ชี้แจงไปตามลำดับ ยกเหตุผลแสดงให้เข้าใจ แสดงด้วยความเมตตา ไม่แสดงด้วยเห็นแก่อาภิส แสดงไปโดยไม่กระทบตนและผู้อื่น นอกจากนี้ถ้อยคำที่พระองค์ตรัสก็เป็นถ้อยคำที่ไพเราะงดงาม พระวาจาที่ตรัสก็สุภาพสละสลวย บางครั้งก็มีการอุปมาเปรียบเทียบโดยใช้ธรรมาธิฐาน หรือบุคลาธิฐานเพื่อให้เห็นภาพคิดตามได้ ทำให้ผู้ฟังเข้าใจเนื้อความได้ชัดเจน ทำให้ผู้ขอรับการปรึกษาได้รับอรรถประโยชน์เกื้อกูลตนเองและผู้อื่นให้หมดจากปัญหาและพ้นจากทุกข์ ซึ่งเป็นพระปณิธานของพระผู้มีพระภาค ที่ทรงมุ่งหวังให้สัตว์โลกทั้งปวงสามารถพ้นจากทุกข์ได้อย่างถาวร ไม่ต้องเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในวัฏฏสงสารอันเป็นห่วงแห่งความทุกข์อีกต่อไป ดังนั้นพุทธวิธีการให้คำปรึกษาของพระองค์จึงมีการนำไปใช้อย่างกว้างขวางโดยเหล่าสาวกทั้งหลาย เพื่อสานต่อพระปณิธานของพระพุทธองค์ดังกล่าวนั่นเอง

๒) ทำให้ทราบว่าหลักการของสติปัญญานี้ก็คือ การใช้สติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นเท่าทันตามความเป็นจริง เป็นสัมมาสติในการใช้กำกับดูและสิ่งต่างๆ และความเป็นไปทั้งหลายของชีวิต โดยการระลึกรู้เท่าทันตามสภาวะของสิ่งนั้นๆ ไม่ถูกครอบงำด้วยความยินดียินร้าย ที่ทำให้มองเห็นชีวิตผิดเพี้ยนไปตามอำนาจกิเลส

นอกจากนี้ยังทำให้ทราบอีกว่าสติปัญฐาน ๔ ประการที่พระพุทธองค์ทรงกล่าวถึงไว้นั้นเป็นหลักธรรมที่เป็นหนทางเดียวที่จะนำสัตว์โลกทั้งหลายให้ข้ามพ้นความโศกเศร้า และเป็นทางแห่ง

ความดับซึ่งความทุกข์และโทมนัส บรรลุโลกุตมรรค ทำให้แจ้งซึ่งนิพพาน โดยมีองค์แห่งการพิจารณา เจริญสติปัฏฐาน ๔ ประการคือ กาย (กายานุปัสสนา) เวทนา (เวทนานุปัสสนา) จิต (จิตตานุปัสสนา) และธรรม (ธัมมานุปัสสนา) อันหมายถึงการมีสมาธิในการคอยควบคุมกำกับดูแลพิจารณาสิ่งที่ปรากฏกมลทั้งหลาย ให้รู้เห็นตามสภาวะความเป็นจริงในที่ตั้งแห่งสติ ทั้ง ๔ ดังนี้

(๑) กายานุปัสสนา สติปัฏฐาน พิจารณาเห็นกายในกายภายในตน พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกตน พิจารณาเห็นกายในกายภายในตนและกายนอกตนทั้งหลายที่มีอยู่ ด้วยความเพียร และมีสติ สัมปชัญญะ เพื่อกำจัดอภิชมาและโทมนัสในโลกได้ โดยการตั้งสติกำหนดพิจารณากาย มีสติ กำกับดูรู้เท่าทันกายและเรื่องทางกาย คือการพิจารณาที่ร่างกายและพฤติกรรมที่แสดงออกทางกาย หรือการมีสติตั้งมั่นพิจารณาซึ่งกาย คือ รูปชั้นหรือรูปธรรม โดยแบ่งการพิจารณา ๑๔ บรรพคือ อานาปานบรรพ ๑ บรรพ อิริยาพลบรรพ ๑ บรรพ การมีสัมปชัญญะ ๑ บรรพ การพิจารณาปฏิกลมนสิการ ๑ บรรพ การพิจารณาร่างกายเป็นธาตุ ๑ บรรพ และการพิจารณา นวสีวิธีกาแบ่งออกเป็น ๙ บรรพ

(๒) เวทนานุปัสสนา สติปัฏฐาน พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาภายในตน พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาภายนอกตน พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาภายในตนและกายนอกตนทั้งหลายที่มีอยู่ ด้วยความเพียร และมีสติ สัมปชัญญะ เพื่อกำจัดอภิชมาและโทมนัสในโลกได้ โดยการตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนา การมีสติกำกับดูรู้เท่าทันเวทนา คือการพิจารณาที่เวทนาคือความรู้สึกสุข ความรู้สึกทุกข์ ความรู้สึกไม่สุขไม่ทุกข์ต่างๆ หรือการมีสติตั้งมั่นพิจารณาซึ่งเวทนา คือ เวทนาชั้น แบ่งการพิจารณาออกเป็น ๙ บรรพ ดังนี้คือ สุขเวทนา, ทุกขเวทนา, อทุกขมสุขเวทนา, สุข-เวทนาไม่มีามิส, สุขเวทนาไม่มีามิส, ทุกขเวทนาไม่มีามิส, ทุกขเวทนาไม่มีามิส, อทุกขมสุขเวทนาไม่มีามิส และอทุกขมสุขเวทนาไม่มีามิส

(๓) จิตตานุปัสสนา สติปัฏฐาน พิจารณาเห็นจิตในจิตภายในตน พิจารณาเห็นจิตในจิตภายนอกตน พิจารณาเห็นจิตในจิตภายในตนและกายนอกตน ทั้งหลายที่มีอยู่ ด้วยความเพียร และมีสติ สัมปชัญญะ เพื่อกำจัดอภิชมาและโทมนัสในโลกได้ โดยการตั้งสติกำหนดพิจารณา คือการกำหนดรู้จิตตามสภาพที่เป็นอยู่ในขณะนั้นๆ หรือการมีสติตั้งมั่นพิจารณาซึ่งจิต คือวิญญานชั้น แบ่งการพิจารณาออกเป็น ๑๖ บรรพ คือเมื่อจิตมีราคะ โทสะ โมหะ ก็รู้ว่าจิตมีราคะ โทสะ โมหะ จิตปราศจากราคะ โทสะ โมหะ ก็รู้ว่าจิตปราศจากราคะ โทสะ โมหะ และหากจิตหดหู่ จิตฟุ้งซ่าน จิตเป็นมหัคคตะ จิตไม่เป็นมหัคคตะ จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า จิตเป็นสมาธิ จิตไม่เป็นสมาธิ จิตหลุดพ้น

จิตไม่หลุดพ้น ก็รู้ชัดในเวลานั้นว่า จิตหลุด จิตพ้น จิตเป็นมหัคคตะ จิตไม่เป็นมหัคคตะ จิตมีจิตอื่น ยิ่งกว่า จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า จิตเป็นสมาธิ จิตไม่เป็นสมาธิ จิตหลุดพ้น จิตไม่หลุดพ้น ดังนี้

(๔) ธัมมานุปัสสนา สติปัฏฐาน พิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายในตน พิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายนอกตน พิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายในตนและภายนอกตน ทั้งหลายที่มีอยู่ ด้วยความเพียร และมีสติ สัมปชัญญะ เพื่อกำจัดอภิชณาและโทมนัสในโลกได้ หมายถึงการตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรม การมีสติกำกับดูรู้เท่าทันธรรม สติพิจารณาธรรมที่เป็นกุศลหรืออกุศลที่บังเกิดกับใจเป็นอารมณ์ คือคิดตามไตร่ตรองตามความเป็นจริงในข้อธรรมที่เป็นทางให้พ้นทุกข์ หรือธรรมอันเป็นเครื่องปิดกั้นไม่ให้พ้นจากทุกข์ จนสามารถรู้เหตุเกิดทุกข์ หรือสิ่งที่ปิดกั้นมิให้พ้นจากทุกข์ และรู้ทางดับทุกข์ นั้น หรือทางละจากเครื่องปิดกั้นมิให้พ้นจากทุกข์ หรือการมีสติตั้งมั่นพิจารณาเนื่อง ๆ ซึ่งธรรมโดยแบ่งการพิจารณาออกเป็น ๕ บรรพ คือพิจารณาธรรมใน นิเวศน์ ๕, อุปาทานขันธ ๕, อายตนะภายใน อายตนะภายนอก, โพชฌงค์ ๗ และอริยสัจ ๔

การมีสติตั้งมั่นในการเจริญสติปัฏฐานนั้น ก็เพื่อให้เกิดปัญญาเห็นไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อันมีอานิสงส์ให้บรรลุถึงมรรค ผล นิพพานการกำหนดพิจารณาไตรลักษณ์เพื่อให้รู้เห็นสภาพตามความเป็นจริงว่า สิ่งทั้งหลายล้วนแต่เป็นรูปนามเท่านั้น และรูปนามทั้งหลายเหล่านั้นก็มีลักษณะเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตาหาได้เป็นแก่นสารยั่งยืนไม่ จะได้ก้าวล่วงเสียซึ่งความเห็นผิด ไม่ให้ติดอยู่ในความยินดียินร้ายอันเป็นการเริ่มต้นที่จะให้ถึงหนทางดับทุกข์ทั้งปวง

๓) ทำให้ทราบถึงผลของการปฏิบัติสติปัฏฐานจากการศึกษาตัวอย่างที่มีปรากฏแก่ผู้ประพาสปฏิบัติอยู่มากมายตั้งแต่ในสมัยพุทธกาลจนสืบต่อมาถึงในปัจจุบันนี้ โดยอานิสงส์ผลสัมฤทธิ์ของสติปัฏฐานก็ยังเป็นที่ประจักษ์แก่คนรุ่นใหม่ ซึ่งไม่เพียงแต่ชาวไทยแม้ชาวต่างชาติเป็นจำนวนมากก็ได้เห็นผลจากการปฏิบัติสติปัฏฐานจนตระหนักในความอัศจรรย์แห่งสติปัฏฐาน ๔ และก่อให้เกิดมีกระแสความตื่นตัวในการปฏิบัติสติปัฏฐานในวงกว้างขึ้น ซึ่งผู้จัดทำได้รวบรวมตัวอย่างการศึกษาการปฏิบัติสติปัฏฐาน สรุปได้ดังนี้

(๑) ผลการศึกษาการปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ ที่แสดงในพระสูตรต่างๆของคัมภีร์พระพุทธศาสนาอันเป็นผลสัมฤทธิ์ที่ได้จากการบำเพ็ญเพียรทางจิตขั้นปรมัตถธรรมที่เหล่าอริยสงฆ์ในพุทธกาล ซึ่งล้วนปฏิบัติตามหลักแห่งมหาสติปัฏฐานสูตร และในระหว่างทางที่ปฏิบัติด้วยความเพียรนั้นในบางรายก็อาจพบซึ่งความรู้(พิเศษ)ยิ่ง เช่นอภิญญา ๖ ซึ่งก็ยังมิใช่หนทางที่เป็นจุดหมายสูงสุดในการปฏิบัติตามหลักธรรมสติปัฏฐาน ๔ นี้ อย่างไรก็ตามพระอริยะสงฆ์ทั้งหลายเหล่านั้นเป็นผู้ปฏิบัติ

ปฏิบัติชอบ ปฏิบัติตามการให้คำปรึกษาของพระพุทธองค์ที่ได้ทรงกล่าวสอนหนทางในการปฏิบัติต่างๆ อย่างต่อเนื่องด้วยความเพียร สุดท้ายก็ล้วนพบซึ่งโลกุตตรธรรมอันพ้นจากโลก บรรลุซึ่งญาณธรรมอันทำให้แจ้งแล้ว จึงได้ล้วนมีนิพพานเป็นที่สุดอันเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดที่มุ่งหวังในพระพุทธศาสนา

(๒) ผลการศึกษาการให้คำปรึกษาโดยการประยุกต์ใช้สติปัฏฐาน ๔ ที่พบในปัจจุบันนั้น วิธีการปฏิบัติสติปัฏฐานที่ถูกถ่ายทอดสู่สำนักปฏิบัติผู้เข้ารับการปรึกษาในปัจจุบันก็ยังคงเป็นรูปแบบเช่นเดียวกับเมื่อครั้งพุทธกาล มีการให้คำปรึกษาสอนในการปฏิบัติสืบทอดกันมาโดยพระสงฆ์ผู้มีจริยวัตรน่าเลื่อมใส อย่างไรก็ตามเนื่องจากสติปัฏฐานสามารถแก้ไขทุกข์ได้หลายระดับ และด้วยวิถีชีวิตในการดำเนินชีวิตและการทำงานแบบคนเมืองในปัจจุบัน ได้มีการนำการให้คำปรึกษาในการปฏิบัติสติปัฏฐานมาประยุกต์ใช้ในระหว่างการเดินทางประจำวันเพื่อแก้ไขปัญหาชีวิตที่เกิดขึ้นในแต่ละวัน รวมทั้งในการแก้ไขปัญหาสุขภาพ การให้คำปรึกษาในปัจจุบันจึงเป็นไปเพื่อให้เข้าใจได้รู้หลักวิธีการแล้วนำไปปฏิบัติให้เหมาะกับการใช้ชีวิตของคนในปัจจุบัน ดังนั้นลักษณะรูปแบบการให้คำปรึกษาในการปฏิบัติสติปัฏฐานของแต่ละสำนักปฏิบัติธรรมในปัจจุบันจึงได้มีการปรับเป็นหลักสูตรการจัดอบรมการให้คำปรึกษาในการปฏิบัติสติปัฏฐานแบบการอบรมระยะสั้นและการอบรมระยะยาว มิได้เป็นการให้คำปรึกษาดูแลการปฏิบัติแบบเต็มเวลา ซึ่งต้องเน้นการทำให้มาก ทำให้ต่อเนื่องเหมือนการปฏิบัติของพระอริยในสมัยพุทธกาล อย่างไรก็ตามการให้คำปรึกษาสอนสติปัฏฐานที่มีการเผยแผ่ไปทั้งภายในประเทศ และการเผยแผ่ออกไปสู่ต่างประเทศในระดับสากล ยังคงให้ความสำคัญของการปฏิบัตินั้นเพื่อความต้องการหลุดพ้นจากทุกข์ เพื่อมุ่งหวังซึ่งนิพพาน

นอกจากนี้การศึกษาในครั้งนี้ยังได้ศึกษาตัวอย่างการประยุกต์ใช้สติปัฏฐาน ๔ ในคนรุ่นใหม่ พบว่ามีแนวโน้มของการนำสติปัฏฐานมาใช้กับชีวิตประจำวันมากขึ้น แต่การนำสติปัฏฐานไปปฏิบัติของคนรุ่นใหม่จะเป็นการประยุกต์ใช้โดยการนำไปปฏิบัติเป็นครั้งคราวเพื่อใช้แก้ปัญหาเฉพาะหน้าในการดำเนินชีวิต ในการเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน ในการจัดการกับปัญหาในการทำงาน เป็นต้น หรือในคนรุ่นใหม่บางกลุ่มก็มีการศึกษาเพื่อให้เข้าใจได้รู้หลักวิธีการแล้วนำไปใช้ให้เหมาะสมกับช่วงเวลาในการใช้ชีวิตของตน แม้การปฏิบัติสติปัฏฐานในคนรุ่นใหม่ส่วนใหญ่จะทำได้ไม่มากและขาดความต่อเนื่องแต่ก็ตอบโจทย์การแก้ปัญหาทุกข์เฉพาะกิจของคนรุ่นใหม่ได้ นอกจากนี้ยังมีสถาบันวิจัยและสถาบันการศึกษาวิจัยทางการแพทย์ได้เสนอผลการวิจัยซึ่งแสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์ระหว่างการปฏิบัติสติปัฏฐานกับผลดีต่อสุขภาพ เป็นการปฏิบัติที่มีผลต่อจิต โดยพบว่าการปฏิบัติสติปัฏฐานซึ่งหมายรวมถึงการฝึกสมาธิ และวิปัสสนากรรมฐาน ทำให้ มีสมาธิ จิตใจสงบ ช่วยกำจัดความเครียด

ลดอารมณ์ความรุนแรงในเด็ก บำบัดการติดยาเสพติด บำบัดและรักษาโรคมะเร็ง โรคซึมเศร้า เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีรายงานอีกว่าผู้ปฏิบัติสติปัฏฐานอย่างสม่ำเสมอสามารถป้องกันและรักษาโรคเสื่อมทางกายได้ นั่นก็เพราะกายกับใจมีการทำงานเชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมของชีวิต การแก้ปัญหาสุขภาพกายให้ดีขึ้น ก็ด้วยวิธีการนำเอาความสมดุลของสุขภาพทางใจเข้ามาช่วยเสริมสุขภาพทางกาย การปฏิบัติสติปัฏฐานจึงนับเป็นวิถีทางพุทธธรรมที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ร่วมกับแนวทางการรักษาอื่นๆทางกายเพื่อสร้างเสริมสุขภาพทางจิตอันจะเป็นการช่วยเสริมสุขภาพทางกายนำไปสู่การบำบัดและกำจัดทุกขเวทนาทางกายได้ในที่สุด

๕.๒ ข้อเสนอแนะ

๑) ในการศึกษาเรื่องสติปัฏฐานครั้งนี้ ทำให้ได้ทราบจากตัวอย่างของผลของการปฏิบัติสติปัฏฐานที่เป็นไปเพื่อความอนุเคราะห์แก่ผู้คนบนโลกนี้คือการขจัดซึ่งความทุกข์ให้แก่คนหมู่มากทั้งหลาย ทำให้มีหลักการที่ดีในการนำหลักของสติปัฏฐานไปใช้ให้คำปรึกษาได้จริงกับผู้คนในสภาวะต่างๆได้ อีกทั้งยังได้ทราบอีกว่าแนวโน้มใหม่ที่ทำให้ผู้คนจำนวนมากมีการเข้าศึกษารับการให้คำปรึกษาในการปฏิบัติสติปัฏฐาน ก็เพื่อการบำบัดทุกข์คือโรคทางกาย ทางจิตและปัญหาทุกข์ที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้าในชีวิตประจำวันเพื่อการส่งเสริมสุขภาวะ หรือเป็นไปเพื่อปัญญาเบื้องต้นคือโลกียปัญญามากขึ้น ดังนั้นการให้คำปรึกษาสติปัฏฐานแก่คนรุ่นใหม่ก็ต้องมีการปรับเปลี่ยนให้กระชับ เข้าใจได้ง่ายขึ้นเพื่อให้สอดคล้องกับวิถีของคนรุ่นใหม่ เพื่อให้ปฏิบัติได้ง่าย แต่อย่างไรก็ตามในฐานะพระภิกษุก็ต้องไม่ละทิ้งวัตถุประสงค์หลักของสติปัฏฐาน ๔ ต้องให้คำปรึกษาแก่ผู้คนเพื่อให้พ้นจากทุกข์ที่แท้จริง ควรแนะนำให้ผู้เข้ารับการปรึกษาปฏิบัติให้มาก ให้ต่อเนื่องเพราะหนทางนี้เป็นหนทางเดียวเพื่อการพ้นทุกข์ เพื่อมุ่งสู่ความสงบคือนิพพาน

๒) จากการศึกษาค้นคว้าในเรื่อง“การให้คำปรึกษาตามนัยสติปัฏฐาน ๔” ในครั้งนี้ ผู้วิจัยพบว่ายังมีประเด็นที่น่าสนใจที่นำศึกษาหลายประเด็นที่น่าจะเป็นประโยชน์ต่อพระพุทธศาสนา จึงมีข้อเสนอแนะเพื่อการศึกษาค้นคว้าต่อไป ในหัวข้อดังต่อไปนี้

(๑) การศึกษาวิเคราะห์เปรียบเทียบการปฏิบัติสติปัฏฐาน และผลสัมฤทธิ์ของการปฏิบัติของสำนักปฏิบัติธรรมต่างๆในประเทศไทย

(๒) การศึกษาเรื่องการประยุกต์ใช้สติปัฏฐานเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพและประสิทธิภาพในการทำงานของบุคลากรผู้ทำงานด้านบริการ

(๓) การศึกษาเรื่องการประยุกต์ใช้สติปัฏฐานในเด็ก เช่น เด็กสมาธิสั้น เด็กที่มีอารมณ์

รุนแรง เพื่อศึกษาผลของสติปัญญาที่มีต่อการพัฒนาบุคลิกภาพและผลสัมฤทธิ์ในการเรียนของเด็กกลุ่มนี้ ซึ่งเป็นอีกเรื่องที่น่าจะมีการศึกษาในประเทศไทย เพราะข้อมูลที่มีอยู่เกี่ยวกับการใช้สติปัญญาในเด็กกลุ่มนี้มักเป็นข้อมูลการศึกษาที่มาจากทางตะวันตก

(๔) การศึกษาเรื่องการประยุกต์ใช้สติปัญญาในการให้คำปรึกษาแก่ผู้มีปัญหาทางจิตประสาทเบื้องต้น เพื่อศึกษาในเรื่องผลของสติปัญญาที่มีต่อการจัดการกับอารมณ์และความคิดของคนกลุ่มนี้