

บทที่ ๕

สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

การศึกษาวิจัยนี้เป็นงานศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพผู้วิจัยจะเน้นศึกษาด้านเอกสารในคัมภีร์พระไตรปิฎกพระพุทธศาสนาเถรวาท รวมถึงเอกสาร ตำราต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ โดยมีวัตถุประสงค์ ดังนี้ (๑) เพื่อศึกษาวិธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ในพระพุทธศาสนาเถรวาท (๒) เพื่อศึกษาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ของวัดวิปัสสนาพาณิชย์ ตำบลบ้านหม้อ อำเภอสรีเชียงใหม่ จังหวัดหนองคาย (๓) เพื่อวิเคราะห์วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ของวัดวิปัสสนาพาณิชย์ ตำบลบ้านหม้อ อำเภอสรีเชียงใหม่ จังหวัดหนองคาย

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

๕.๑.๑) ผลจากการศึกษาวิจัยพบว่า การเจริญกรรมฐานในพระพุทธศาสนาที่ปรากฏในคัมภีร์พระไตรปิฎกมีทั้งสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานแต่หลักปฏิบัติกรรมฐานที่สำคัญและสมบูรณ์ที่สุดปรากฏอยู่ใน “ มหาสติปัฏฐานสูตร ” มหาสติปัฏฐานสูตร แปลว่า พระสูตรว่าด้วยการเจริญสติปัฏฐานสูตรใหญ่ ชื่อนี้ตั้งตามเนื้อหาสาระของพระสูตร ซึ่งพระผู้มีพระภาคทรงแสดงแก่ภิกษุทั้งหลายขณะประทับอยู่ ณ นิคมของชาวกุรุชื้อ กัมมาสัมมะณณ์แคว้นกุรุ โดยทรงปรารภพุทธบริษัทชาวกัมมาสัมมะณณ์ นิคมว่ามีความสนใจในการเจริญสติปัฏฐานกันอย่างมากแม้พวกเขาส กรรมกรและบริวารชนก็พูดกันแต่เรื่องสติปัฏฐาน รูปแบบของมหาสติปัฏฐานสูตรเป็นบรรยายโวหารแบบถามเอง-ตอบเองและมีอุปมาอุปมัยผสมด้วยนับเป็นกระบวนการบรรยายที่สมบูรณ์แบบมีทั้งภาคอุเทศ ภาคนิเทศ และภาคอานิสงค์เป็นการบรรยายกัมมัญฐานที่เข้าใจง่ายและปฏิบัติตามได้ถูกต้อง

ใจความสำคัญของพระสูตร พระผู้มีพระภาคทรงยกหัวข้อการบรรยายขึ้นเป็น อุเทศว่า “ ภิกษุทั้งหลายทางสายนี้เป็นทางสายเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะ และปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุอายุธรรม (อริยมรรค) เพื่อทำให้แจ้งนิพพาน ทางสายนี้คือ สติปัฏฐาน ๔ ประการ ” สติปัฏฐาน คือ การตั้งสติสัมปชัญญะเพียรพิจารณากาย เวทนา จิต และธรรม เพื่อกำจัดอภิชฌา และ โทมนัส ในโลกให้ได้โดยแยกพิจารณาเป็น ๔ ประการ คือ การพิจารณาเห็นกายในกาย การพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย การพิจารณาเห็นจิตในจิต และ การพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย เช่น ยกตัวอย่างการพิจารณาเห็น นิรวณ ๕ เป็นต้น ได้แก่ “ เมื่อ กามฉันทะภายในมืออยู่ก็รู้ชัดว่ากามฉันทะภายในของเราอยู่ ” หรือ “ เมื่อ กามฉันทะภายในของเราไม่

มีอยู่ก็รู้ซัดว่ากามฉันทะภายในเราไม่มีอยู่” นอกจากนี้ยังพิจารณาให้รู้ซัดความเกิดแห่งกามฉันทะและข้อปฏิบัติแห่งความดับแห่งกามฉันทะนั้นด้วย

อานิสงค์ พระผู้มีพระภาคทรงแสดงอานิสงค์ของการเจริญสติปัฏฐานไว้ในตอนท้ายของพระสูตรนี้ว่า บุคคลผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ประการนี้แม้เพียง ๗ วันเป็นอย่างน้อยก็หวังได้ว่าจะมีผลในปัจจุบันอย่างใดอย่างหนึ่งในจำนวนผล ๒ อย่างคือ (๑) จะได้บรรลอรหัตตผล (๒) ถ้ายังมี อุปธิเหลืออยู่จะบรรลอรหัตตผล จึงสรุปว่า สติปัฏฐาน ๔ ประการนี้เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะ และ ปริเทวะ เพื่อดับทุกข์ และ โทมนัส เพื่อบรรลอุบายธรรม เพื่อให้แจ้งนิพพาน

ข้อสังเกต พระผู้มีพระภาคทรงแสดงสติปัฏฐานไว้ในที่ต่าง ๆ หลายแห่ง ดังที่ปรากฏทั่วไปทั้งในพระสูตรต้นตปิฎกและพระอภิธรรมปิฎกแต่ที่ตรัสไว้เต็มรูปที่เรียกว่า สูตรใหญ่ นั้นมีปรากฏอยู่ ๒ แห่งเท่านั้น คือ พระไตรปิฎกเล่มที่ ๑๐ พระสูตรต้นตปิฎก ที่ขนิณาย มหาวรรค และ พระไตรปิฎกเล่มที่ ๑๒ มัชฌิมนิกายมูลปณณาสก์ ข้อที่น่าสังเกตต่อไป คือ อรรถกถาของ ที่ขนิณาย มหาวรรค และ อรรถกถาของ มัชฌิมนิกาย มูลปณณาสก์ ระบุไว้ชัดว่า สติปัฏฐานสูตรใน มัชฌิมนิกาย มูลปณณาสก์ มีชื่อว่า สติปัฏฐานสูตร ส่วนใน ที่ขนิณาย มหาวรรค มีชื่อว่า มหาสติปัฏฐานสูตร มีประเด็นที่น่าสนใจ คือ สติปัฏฐานสูตรที่ปรากฏใน มัชฌิมนิกาย มีข้อความเหมือนกันกับ มหาสติปัฏฐานสูตรใน

ที่ขนิณายมหาวรรค แต่อรรถกถาได้ตั้งชื่อสูตรให้ต่างกันไป พระสูตรเหล่านี้พระผู้มีพระภาคทรงแสดงแก่พุทธบริษัทชาวกุรุ เพราะมีความสนใจในการเรียนธรรมและปฏิบัติธรรมกันอย่างมากท่านอุปมาไว้ว่า บุรุษที่ได้ผอบทองแล้วเก็บดอกไม้มาใส่ไว้ในผอบนั้น ฉนใด หรือ บุรุษได้หีบทองแล้วเก็บรัตนะ ๗ ประการมาใส่ไว้ในหีบนั้น ฉนใด พระผู้มีพระภาคทรงได้พุทธบริษัทชาวกุรุแล้วก็ทรงแสดงพระธรรมเทศนาที่อรรถกถาซึ่งแก่พุทธบริษัทนั้น ฉนนั่นเหมือนกัน

๕.๑.๒) ผลการศึกษาวิจัยพบว่า หลักการปฏิบัติกรรมฐานในประเทศไทยปัจจุบันมีรูปแบบวิธีการปฏิบัติที่หลากหลายตามหลักการที่คณาจารย์ได้คิดค้นพัฒนาขึ้นให้เหมาะสมกับจริตนิสัยของบุคคลเพื่อให้ง่ายแก่การปฏิบัติและจุดประสงค์ของผู้ปฏิบัติย่อมแตกต่างกันไปตามสภาพสังคมวัฒนธรรมสิ่งแวดล้อมโดยมีจุดมุ่งหมาย เพื่อฝึกปฏิบัติจิตให้เกิดความสงบระงับจากกิเลสตัณหาและเกิดสติปัญญารู้เท่าทันความเป็นจริง ดังนั้น วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ของวัดวิปัสสนาผาชัน ตำบลบ้านหม้อ อำเภอศรีเชียงใหม่ จังหวัดหนองคาย ก็จัดอยู่ในกลุ่มวิธีการปฏิบัติกรรมฐานแบบเคลื่อนไหวหรือไหวหนึ่งเป็นจุดเด่นที่ต่างจากวิธีการปฏิบัติของสำนักอื่นคือการสร้างสติสัมปชัญญะโดยการทำความรู้สึกตัวอยู่กับการเคลื่อนไหวกายและมีสติรู้เท่าทันจิตและสอดคล้องกับหลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ในคัมภีร์พระไตรปิฎกของพระพุทธศาสนา ซึ่งหลักการปฏิบัติที่สำคัญ คือ การนำเอาสติไปตั้งไว้ในฐานทั้ง ๔ คือ กาย เวทนา จิต

ธรรม โดยมีจุดประสงค์ เพื่อกำจัดอภิชฌาและโมหันธ์ (ความยินดียินร้าย) เพื่อให้เกิดนิพพิทาคลายความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งทั้งปวง ดังนั้น วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของวัดวิปัสสนาพาณิชย์ใช้การกำหนดรู้ใน อาการเคลื่อนไหวของกาย และ ทุจริตที่นึกคิด เพื่อให้เกิดสติรู้อยู่ในสิ่งที่กระทำอยู่ปัจจุบันขณะ สติที่ระลึกไว้ในปัจจุบันขณะต้องประกอบด้วย อาการเคลื่อนไหวของกาย มืองค์บริกรรม (ไหวหนึ่ง หรือนับจังหวะ) มีสติ จิตเข้าไปรับรู้ในอาการ ดังนี้

๑) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน การใช้สติดูการเคลื่อนไหวอริยาบถตามธรรมชาติและการทำจังหวะเคลื่อนไหวอริยาบถพร้อมด้วยองค์บริกรรม ไหว-นิ่ง หรือนับจังหวะ โดยการกำหนดดู รู้ กิริยา อาการของกาย

๒) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน การใช้สติรู้สึกตัวอยู่กับสุข ทุกข์ที่เกิดขึ้นและการเคลื่อนไหวอริยาบถ โดยการกำหนดดู รู้กิริยา อาการของกายและเวทนา

๓) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน การใช้สติรู้เท่าทันความนึกคิดที่เกิดขึ้นและการเคลื่อนไหวอริยาบถ โดยการกำหนดดู รู้กิริยา อาการของกายและจิต

๔) อัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน การใช้สติกำหนดดูรู้พิจารณาธรรมสิ่งต่าง ๆ ที่บังเกิดขึ้น แก่ใจทั้งที่เป็นกุศล และ อกุศลที่เกิดขึ้นอยู่ในปัจจุบันขณะโดยการกำหนดดู รู้กิริยา อาการของกาย เวทนา จิต และ ธรรม วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ของวัดวิปัสสนาพาณิชย์ ตำบลบ้านหม้อ อำเภอสรีเชียงใหม่ จังหวัดหนองคาย มีจุดมุ่งหมายของการเจริญสติ เพื่อให้เกิดสติ สมาธิ ปัญญา เกิดความรู้แจ้งเห็นจริงใน รูปนาม หรือ ชันธ ๕ เมื่อรู้เท่าทันตามสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นก็ย่อมจะคลายความเข้าใจผิดจากความยึดมั่นถือมั่นในสังขารทั้งหลาย

๕.๑.๓) ผลการศึกษาวิจัยพบว่า วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของวัดวิปัสสนาพาณิชย์ ตำบลบ้านหม้อ อำเภอสรีเชียงใหม่ จังหวัดหนองคาย ได้ประยุกต์วิธีการปฏิบัติขึ้นใหม่ให้ เพื่อง่ายและสะดวกแก่การปฏิบัติแต่ก็อยู่ภายในกรอบของ สติปัฏฐาน ๔ ในคัมภีร์พระไตรปิฎกเถรวาท เพื่อดับทุกข์ทางใจที่เกิดจากกิเลสอันไม่พึงประสงค์เป็นการชั่วคราว หรือ ถาวรในปัจจุบันขณะได้ ซึ่งสอดคล้องกับหลักการปฏิบัติตามหลัก สติปัฏฐาน ๔ ในคัมภีร์พระไตรปิฎก คือ การปฏิบัติที่มีสติเป็นประธานมีสติเป็นใหญ่ เพื่อให้เกิดปัญญา ดังนั้น จึงมีวัตถุประสงค์หลักและวัตถุประสงค์รองของการปฏิบัติ ดังนี้

๑) วัตถุประสงค์หลัก เพื่อให้ผู้ปฏิบัติบุคคลพ้นทุกข์เข้าถึงมรรค ผล นิพพาน ซึ่งว่าเป็นผลสูงสุดในทางพระพุทธศาสนาเพราะการอบรมจิตของผู้ปฏิบัติเป็นเนืองนิตย์สูงสุดไม่มีสิ่งใดยิ่งไปกว่าเพราะส่งผลถึงโลกุตระสามารถหลุดพ้นจากภพภูมิอันได้แก่ นรก เปตอสุรกาย เดรัจฉาน มนุษย์ สวรรค์ และพรหมได้โดยเด็ดขาด

๒) วัตถุประสงค์รอง มี ๔ ประการคือ

(๑) ทำให้ผู้ปฏิบัติมีสมาธิ มีความอดทน มีความพากเพียร มีปัญญาในการทำงานสามารถแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ

(๒) ทำให้สามารถดับทุกข์ทางใจได้สร้างกำลังใจให้มีความอดทนทำให้สามารถดำเนินชีวิตได้ตามทำนองคลองธรรม

(๓) เป็นการสร้างสมบุญกุศลในระดับโลกียะ เพื่อให้ผู้ปฏิบัติสามารถรักษาไว้ ซึ่งสถานภาพความเป็นมนุษย์เพราะผู้ปฏิบัติมีสติสามารถรับรู้วิถีจิตของตนก่อนที่จะดับสิ้นชีวิต

(๔) เพื่อให้ผู้ศึกษาปฏิบัติเข้าใจวิปัสสนากรรมฐานว่าคืออะไร? ปฏิบัติอย่างไร? ได้ผลจริงแท้จริงหรือไม่

สรุปผลจากการศึกษาวิจัยพบว่า การเจริญกรรมฐานใน พระพุทธศาสนาที่ปรากฏในคัมภีร์ พระไตรปิฎกมีทั้ง สมถกรรมฐาน และ วิปัสสนากรรมฐาน แต่หลักปฏิบัติกรรมฐานที่สำคัญและสมบูรณ์ที่สุดปรากฏอยู่ใน “ สติปัฏฐานสูตร ” ในการปฏิบัติกรรมฐาน เพื่อให้เห็นแจ้งตามความเป็นจริงจะสำเร็จผลได้ต้องอาศัยความเป็นผู้มี สติ เป็นหลักการสำคัญในการปฏิบัติถ้าขาด สติ เพียงอย่างเดียวการปฏิบัติกรรมฐานทั้งหมดก็ดำเนินการไปไม่ได้ วัดวิปัสสนาผาชัน ตำบลบ้านหม้อ อำเภอสรีเชียงใหม่ จังหวัดหนองคายก็นำเอาหลักการใน สติปัฏฐาน ๔ มาเป็นทางหลักในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน แต่วิธีการปฏิบัติเป็นการ ประยุกต์ ขึ้นใหม่ เพื่อให้ง่ายแก่การปฏิบัติ ดังนั้น เมื่อผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ แล้วจะได้รับผลที่เกิดจากการปฏิบัตินั้นก็ คือ วิชาอันเป็นความรู้ความเข้าใจที่เห็นความจริงของสังขารทั้งหลาย ความสำคัญของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน คือ การกำหนดรู้ เพื่อละ เพื่อให้เห็นแจ้ง เพื่อรู้ หมายถึง รู้ความจริงของชีวิต เพื่อละ หมายถึงละเหตุเกิดทุกข์ คือ กิเลสตัณหาทั้งหลาย และ เพื่อแจ้ง หมายถึง รู้แจ้งทางปัญญาเกี่ยวกับความจริงของชีวิต คือทำให้ผู้ปฏิบัติเข้าใจถูกต้องตรงตามความเป็นจริงของชีวิต ได้แก่ เห็นว่ารูปนามมีสภาพไม่เที่ยง (Impermanence) มีสภาพเป็นทุกข์ (Suffering) และ มีสภาพเป็นอนัตตา (Non-self) ไม่มีใครบังคับบัญชาได้

๕.๒ อภิปรายผล

หลักการปฏิบัติกรรมฐานในประเทศไทยปัจจุบัน มีรูปแบบวิธีการปฏิบัติที่หลากหลายตามหลักการที่คณาจารย์ได้คิดค้นพัฒนาขึ้นให้เหมาะสมกับจริตนิสัยของบุคคล เพื่อให้ง่ายแก่การปฏิบัติ แต่เมื่อมีศรัทธาแล้วย่อมเป็นสิ่งที่ง่ายแก่การปฏิบัติ จุดประสงค์ของผู้ปฏิบัติย่อมแตกต่างกันไปตามสภาพสังคม วัฒนธรรม สิ่งแวดล้อม โดยมีจุดมุ่งหมาย เพื่อฝึกปฏิบัติจิตให้เกิดความสงบระงับจากกิเลสตัณหา และ เกิดสติปัญญารู้เท่าทันความเป็นจริง ดังนั้น รูปแบบวิธีการปฏิบัติอาจจะแตกต่างกันไปทั้งสมถะ และ วิปัสสนากรรมฐานแต่มีจุดมุ่งหมายอันเดียวกัน คือ เพื่อให้จิตใจสงบเกิด

สติปัญญาก็ถือว่าไม่ออกนอกทางจากการปฏิบัติกรรมฐานในทางพระพุทธศาสนาในที่นี้จะขอยก
รูปแบบวิธีการปฏิบัติกรรมฐานที่เป็นที่คุ้นเคยในปัจจุบันใน ซึ่งมี ๕ สายหลัก ดังนี้

- ๑) วิธีการปฏิบัติสายภาวนาพุทโธ บริกรรมภาวนา พุทโธ
- ๒) วิธีการปฏิบัติสายอานาปานสติ กำหนดดูลมหายใจเข้า-ออก
- ๓) วิธีการปฏิบัติสายวิชาวชิธรรมกาย บริกรรมภาวนา (สัมมาอะระหัง)
- ๔) วิธีการปฏิบัติสายพอง-ยุบ บริกรรมภาวนาพอง-ยุบพร้อมกับดูอาการเคลื่อนไหว
ของท้องที่พอง-ยุบ
- ๕) วิธีการปฏิบัติสายเคลื่อนไหวหรือไหว-นิ่ง ดูการเคลื่อนไหวของกายและกรรม
ไหว-นิ่งหรือนับจังหวะโดยใช้มือเป็นอุปกรณ์ในการฝึก

วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของวัดวิปัสสนาฯ ใช้วิธีการปฏิบัติแบบดูการ
เคลื่อนไหว หรือ ไหวนิ่ง คือ ใช้สติในการกำหนดรู้ ในอาการเคลื่อนไหวของกาย และ ดูจิตที่นึกคิด
เพื่อให้เกิดสติรู้อยู่ในสิ่งที่กระทำอยู่ปัจจุบันขณะ สติที่ระลึกรู้ในปัจจุบันขณะต้องประกอบด้วย อาการ
เคลื่อนไหวของกาย มีองค์บริกรรม (ไหวนิ่ง หรือนับจังหวะ) มีสติ จิตเข้าไปรับรู้ในอาการ ดังนี้

๕.๒.๑ กายานุปัสสนา สอดคล้องกับ พระอาจารย์ สยาดอ ภัททันตะวิโรจนะ ได้กล่าวไว้
ในหนังสือวิปัสสนาเล่ม ๑ ว่าการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน คือ การกำหนด-กำหนดให้หมดทุกอารมณ์
ที่เกิดขึ้น คือ การกำหนดรู้ ทุกสภาวะอาการ หรือ อาการนั่ง อาการถูก อาการเคลื่อนไหว อยู่ไหนหาก
มีสภาวะทางอารมณ์ใด ๆ เกิดขึ้นมาทางทวารทั้ง ๖ ได้แก่ ทุกครั้งที่เห็น ทุกครั้งที่ได้ยิน ได้กลิ่น รู้ส
รู้สัมผัส หรือ จิตนึกคิดต่าง ๆ ไม่ว่าสภาวะอารมณ์จะเป็น รูป หรือ นาม ก็ตามต้องจดจ่อกำหนดรู้
สภาวะให้หมดทุกอารมณ์ที่เกิดขึ้นทุกอารมณ์ที่จิตเข้าไปรับรู้ขณะนั้น ๆ ขณะอยู่ใน อิริยาบถทั้ง ๔ คือ
ขณะยืน เดิน นั่ง นอนต้องกำหนดรู้ทุก ๆ สภาวะอารมณ์ของรูปนามที่เกิดขึ้นในทุก อิริยาบถ ด้วยใน
หมวดสัมปชัญญะ พระพุทธองค์ได้ทรงแสดงการกำหนดรู้ อิริยาบถย่อย ไว้อย่างละเอียดไม่ว่าจะเป็น
การก้าวไปข้างหน้า การถอยไปข้างหลัง การมองไปข้างหน้า การเหลียวไปด้านหลัง การคู้ การเหยียด
การจับหยิบของใช้ต่าง ๆ การทำความสะอาด การอาบน้ำ การซักเสื้อผ้า การถ่ายหนัก ถ่ายเบาหาก
ตามกำหนดรู้สภาวะให้ละเอียดต่อเนื่องการไปทก ๆ อาการความเคลื่อนไหว ทุก ๆ อิริยาบถ พยายาม
เฝ้าติดตามกำหนดรู้สภาวะให้หมดไม่ให้เหลือไม่ให้เว้นภายในระยะไม่นานจะสามารถรู้แจ้งในพระไตร
ลักษณ์ บรรลุถึง มรรคญาณ ผลญาณ และพระนิพพาน อย่างแน่นอน

๕.๒.๒ เวทนานุปัสสนา สอดคล้องกับ ธนิต อยู่โพธิ์ กล่าวไว้ในหนังสือวิปัสสนานิยมว่า
ด้วยทฤษฎี และ การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ขั้ทางบรรลุ มรรค ผล นิพพาน และ วิธีเข้าผลสมบัติ
โดยสมบูรณ์แบบโดยมีเนื้อความตอนหนึ่งกล่าวว่า ในการปฏิบัติธรรม หรือ ประกอบกิจการงานใด ๆ
ก็ตามเป็นการแน่นอนว่าท่านต้องประสบกับอุปสรรคต่าง ๆ ไม่มากก็น้อยและโดยเฉพาะในการปฏิบัติ
วิปัสสนากรรมฐานโยคีมักพบอุปสรรคในตัวเอง เช่น การประสบทุกข์เวทนา รุนแรงเกิดความท้อถอย

เปื้อนหาย ระอิด ระอา โดยธรรมชาติของตนเองแล้ว หรือ ด้วยอำนาจของ ญาณ ท่านจะต้องอดทนมีความเพียรพยายามให้บรรลุเป้าหมายตามที่ตนตั้งไว้เพราะว่าผู้ไม่ประมาทกำหนดสภาวะกรรมฐานอยู่ จะบรรลุถึงบรมสุขอย่างยิ่งคือพระนิพพานเป็นแน่นอน

๕.๒.๓ จิตตานุปัสนา สอดคล้องกับ **ท่านพุทธทาสภิกขุ** ได้ให้ความหมายของ อานาปานสติไว้ว่า สติกำหนดที่ธรรมอย่างใดอย่างหนึ่งมีสติระลึกรู้จิตในจิตอยู่ทุกลมหายใจเข้าออกการที่แปลว่า “ สติกำหนดลมหายใจเข้าออกนั้นแปลตามอานาปานสติใน มหาสติปัฏฐานสูตร ” ซึ่งกล่าวถึง อานาปานสติไว้เพียง ๔ ขั้นและเป็นการกำหนดลมหายใจยาวสั้น ทุกลมหายใจเข้าออก แต่ในอานาปานสติสูตรได้กล่าวถึง อานาปานสติไว้ถึง ๑๖ ขั้นและตั้งแต่ ขั้นที่ ๕ เป็นต้นไปมิใช่การกำหนดลมหายใจแต่เป็นการกำหนดธรรมอย่างใดอย่างหนึ่งแทนลมหายใจ เช่น กำหนดปิติ กำหนดสุข กำหนดจิตตสังขารกำหนดจิตการทำจิตให้ปราโมทย์ เป็นต้น อยู่ทุกลมหายใจเข้าออก

๕.๒.๔ ธัมมานุปัสนา สอดคล้องกับ **แม่ชีระวีวรรณ ธมฺมจารินี** (งานวิสุทธิพันธ์) ได้กล่าวถึงสภาวะธรรมและปัจจัยต่างๆของผู้ที่ปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ไว้ในวิทยานิพนธ์เรื่อง “ การศึกษาสภาวะญาณเบื้องต้นของผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ณ สำนักวิปัสสนากรรมฐานวัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร ” สรุปผลการวิจัยได้ว่า ผลจากการสังเกต และการถามตอบสอบถามธรรมนั้นสภาวะของผู้ปฏิบัติแต่ละคนเป็นไปไม่แน่นอนจำเป็นต้องดูสภาวะหลายๆ ด้านประกอบกันผู้ปฏิบัติบางคนมีสภาวะที่ปรากฏให้สังเกตได้ยากบางคนมีสภาวะที่ปรากฏและสังเกตได้ง่ายโดยผลจากการวิจัยนี้เป็นอาการโดยย่อ เพื่อใช้เป็นหลักในการวินิจฉัยผลการวิจัยยังสามารถที่จะแสดงเป็นนัยได้ว่า การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจะต้องพิจารณาทั้งสภาวะธรรมภายในและภายนอกพร้อมกันพร้อมทั้งการพิจารณาถึงเหตุปัจจัยจากอดีตที่ผ่านมาว่า เคยทำเหตุปัจจัยนั้นมาก่อนหรือไม่ซึ่งสภาวะธรรมและเหตุดังกล่าวมีผลต่อการปฏิบัติ คือ บางคนปฏิบัติลำบากสำเร็จช้าบางคนปฏิบัติลำบากสำเร็จเร็ว บางคนปฏิบัติง่ายสำเร็จช้า บางคนปฏิบัติง่าย แต่สำเร็จเร็ว นอกจากนี้การกระทำในปัจจุบันความตั้งใจในการกำหนดรูปรูปนามทั้งภายนอกและภายในอย่างประณีตบรรจงจดจ่อต่อเนื่องในทุกๆ อิริยาบถ ตั้งแต่ตื่นนอนจนถึงเข้านอนคำแนะนำของพระวิปัสสนาจารย์ที่มีความเข้าใจและมีประสบการณ์ในการซักถามสภาวะธรรมต่างๆและการปรับอินทรีย์ของผู้ปฏิบัติให้เสมอกันก็เป็นอีกปัจจัยสำคัญในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อให้สภาวะญาณเบื้องต้นของผู้ปฏิบัติเจริญก้าวหน้าขึ้นไปเป็นลำดับตั้งแต่สภาวะญาณ ๑ ไปจนถึง มรรค ผล นิพพาน

สรุปสติปัฏฐาน ๔ เป็นหลักการที่สำคัญในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของพระพุทธศาสนาเถรวาท ซึ่งเป็นทางสายเดียวที่จะนำผู้ปฏิบัติไปสู่จุดมุ่งหมายสูงสุดในทางพระพุทธศาสนา คือ สามารถกำจัดทุกข์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบันและ บรรลุ มรรค ผล นิพพานได้ ประกอบด้วยหลักปฏิบัติ ๔ ข้อ คือ (๑) กายานุปัสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติพิจารณาภายในกายหมายถึง การพิจารณาอาการเคลื่อนไหว อิริยาบถ และ ลักษณะภายในของกายตน เป็นต้น

(๒) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติพิจารณาเวทนา คือ ความรู้สึกที่เกิดขึ้น ได้แก่ สุข ทุกข์ อูเบกขา เป็นต้น (๓) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติพิจารณาจิตในจิต คือ พิจารณาสภาวธรรมชาติอารมณ์ที่เกิดขึ้นในจิต ได้แก่ ราคะ โทสะ โมหะ เป็นต้น (๔) อัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การตั้งสติพิจารณาธรรมในธรรมทั้งหลาย ได้แก่ ความหงุดหงิด ความฟุ้งซ่าน ความสงบ ความสุข ความพยายาม ความสงสัยต่าง ๆ เป็นต้น อัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานเป็นหมวดที่สำคัญที่สุดเป็นการพิจารณาสภาวธรรมที่เกิดขึ้นใน ๓ หมวดข้างต้น คือ กายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา ให้เห็นว่าเป็นเพียงสภาวธรรมตามหลักไตรลักษณ์เท่านั้นและทำให้ผู้ปฏิบัตินั้นสามารถเข้าใจถูกต้องตรงตามความเป็นจริงของชีวิต คือ เห็นว่ารูปนามมีสภาพไม่เที่ยง (Impermanence) มีสภาพเป็นทุกข์ (Suffering) และมีสภาพเป็นอนัตตา (Non-self) ไม่มีใครบังคับบัญชาได้

๕.๓ ข้อเสนอแนะ

๕.๓.๑ ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

จากการศึกษาวิจัยพบว่า วิปัสสนากรรมฐานเป็นงานพัฒนาจิตให้เข้าถึงความสงบ เพื่อเกิดสติปัญญาเป็นทั้งศาสตร์ และ ศิลป์ แห่งการดำเนินชีวิตควรมีการส่งเสริมและให้ความสำคัญในด้านการฝึกอบรมพัฒนาจิตของพุทธบริษัท ๔ ให้ควบคู่ไปกับทางด้านวัตถุ เพื่อให้เกิดปัญหาน้อยที่สุดในสังคมโดยเฉพาะหลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลัก สติปัฏฐาน ๔ ในพระพุทธศาสนาเถรวาทให้พุทธบริษัท ๔ ได้มีความรู้ความเข้าใจอย่างลึกซึ้งยิ่งขึ้น เมื่อพุทธบริษัท ๔ ประพฤติปฏิบัติตามอยู่ในศีลธรรมมี สัมมาทิฐิ เป็นเบื้องต้นย่อมทำให้สังคมมีความสงบสุขปฏิบัติตนตามหน้าที่พลเมืองดีของสังคมและประเทศชาติสืบต่อไปจะทำให้ไม่เกิดปัญหาสังคมมากมายดังที่เห็นปรากฏอยู่ในปัจจุบันนี้ ฉะนั้น ในการเผยแผ่ควรมีวิธีการปฏิบัติ ดังนี้

๑. ควรมีการชักชวนให้พุทธบริษัท ๔ เห็นความสำคัญพาลูกหลานเข้าวัด เพื่อฝึกปฏิบัติอบรมพัฒนาจิต เพื่อให้เกิดสติ สมาธิ และ ปัญญา ตามหลักสูตรที่ทางวัดจัดขึ้นในวันพระ หรือ วันอาทิตย์

๒. ควรมีการบรรยายเรื่องการพัฒนาจิตวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ในคัมภีร์พระไตรปิฎกของ พระพุทธศาสนาเถรวาทที่ถูกต้องให้พุทธบริษัท ๔ ได้รับรู้และเข้าใจ เพื่อให้เกิดสติ สมาธิ ปัญญา ที่มีหลากหลายรูปแบบในสื่อต่าง ๆ เช่น โทรทัศน์ วิทยุ ป้ายโฆษณา เครือข่าย Internet หรือ จัดให้มีโครงการธรรมสัญจรสอนตามชุมชน หรือ ตามสถานที่ศึกษา สถานทีราชการ เป็นต้น

๓. ควรทำม้วนเทปหรือแผ่น CD-ROM. เกี่ยวกับวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ที่พุทธบริษัท ๔ สามารถปฏิบัติตามได้ง่ายและให้ผลเร็ว

๕.๓.๒ ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัย งานวิจัยนี้ ได้กล่าวถึง วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักของสติปัฏฐาน ๔ ในพระพุทธศาสนาเถรวาท เพื่อให้เกิด สติ สมาธิ และ ปัญญาในลักษณะกว้างไม่ได้วิเคราะห์อย่างละเอียดลึกซึ้ง ในประเด็นใดประเด็นหนึ่งจึงมีแง่มุมที่จะนำไปศึกษาได้หลายประเด็น เพื่อความสมบูรณ์ใน หลักการ และ วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ในคัมภีร์พระไตรปิฎกของพระพุทธศาสนาเถรวาทสำหรับผู้ที่ต้องการศึกษาวิจัยในเรื่องเดียวกันนี้ ผู้วิจัยขอเสนอแนะการทำวิทยานิพนธ์ในครั้งต่อไป ดังนี้

๑. ศึกษาวิเคราะห์การประยุกต์ใช้วิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ในชีวิตประจำวัน

๒. ศึกษาวิเคราะห์อานาปานสติกับวิปัสสนากรรมฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาท

๓. ศึกษาเปรียบเทียบการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อการพัฒนาชุมชน: กรณีศึกษา