

บทที่ ๕

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

ผู้วิจัยกำหนดวัตถุประสงค์การศึกษาไว้ ๓ ประการ (๑) เพื่อศึกษาเวทนานุปัสสนาใน คัมภีร์พระพุทธานุญาต (๒) เพื่อศึกษาหลักธรรมที่เกี่ยวข้องสนับสนุนการเจริญเวทนานุปัสสนาในคัมภีร์พระพุทธานุญาต (๓) เพื่อศึกษาอานิสงส์การเจริญเวทนานุปัสสนา สำหรับพัฒนาชีวิตและสังคมผลการศึกษาพบว่า

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

เวทนาในคัมภีร์พระพุทธานุญาต ตามความหมายของเวทนานุปัสสนามีปรากฏอยู่หลายแห่ง ใน ๓ แห่งใหญ่ ๆ คือ

๑. ความหมายในพระสูตรต้นตปิฎก กล่าวคือ เวทนานุปัสสนาที่ปรากฏในพระสูตรต้นตปิฎกมีหลายลักษณะ และในพระสูตรต่างๆ ได้แก่

(๑) เวทนาสูตร คือ พระสูตรว่าด้วยการเจริญสติปัฏฐาน ๔ เพื่อกำหนดรู้เวทนา ใจความสำคัญของพระสูตร คือ พระพุทธเจ้าทรงตรัสถามภิกษุทั้งหลายที่กำลังสนทนาธรรมกันว่า สนทนาเรื่องอะไร เมื่อภิกษุเหล่านั้นกราบทูลว่า สนทนาเรื่องเวทนา ๓ ที่ทรงตรัสไว้ว่า เมื่อภิกษุเจริญให้มากแล้ว จะมีผลมาก มีอานิสงส์มาก

(๒) เวทนาปริคคหสูตร กล่าวคือ พระสูตรว่าด้วยการเกิดขึ้นของเวทนาอย่างปรมาตมกล่าวแสดง ความรู้สึกสุข ความรู้สึกทุกข์ และอทุกขมสุขเวทนาอันไม่สุขไม่ทุกข์ว่าล้วนเกิดขึ้นแต่มีเหตุเป็นปัจจัยปรุงแต่งขึ้นทั้งสิ้นจึงย่อมล้วนเป็นสังขารจึงย่อมมีความเสื่อมไป คลายไป ลื่นไป ดับไปเป็นธรรมดาสภาวะธรรมของสังขารทั้งปวงจึงย่อมเนื่องถึงเวทนาทั้ง ๓ จึงย่อมอยู่ภายใต้อำนาจพระไตรลักษณ์หรือธรรมนิยามหรืออนิจจัง ทุกขังอนัตตา จึงย่อมเป็นเหตุให้เกิดการเวียนว่ายตายเกิดในกองทุกข์หรือสังสารวัฏเพราะการแสวงหาและยึดมั่นในสุขทุกข์(เวทนา)อย่างไม่รู้จักจบอย่างไม่รู้จักสิ้น

(๓) เวทนาในหลักธรรมต่างๆ ได้แก่ เวทนาในชั้น ๕ คือ “เวทนาชั้น ๕” ได้แก่ หมวดแห่งธรรมชาติอันส่วยอารมณ์ เมื่ออารมณ์เป็นที่พึงใจมาปรากฏในทวาร ก็ส่วยความพึง

พอใจ เมื่ออารมณ์ไม่เป็นที่พึงใจมาปรากฏ ก็เสวยความไม่พึงใจ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต) ได้กล่าวถึง เวทนาในชั้น ๕ แบ่งออกเป็น ๓ คือ สุข (สุขทางกายหรือทางใจก็ตาม) ทุกข์ (ทุกข์ทางกายหรือทางใจก็ตาม) อทุกขมสุขเวทนา (ไม่สุขไม่ทุกข์ คือ เฉยๆ บางทีเรียกว่า อุเบกขาเวทนา), อีกอย่างหนึ่ง แบ่งเป็นเวทนา ๕ คือ สุข (ทางกาย) ทุกข์ (ทางกาย) โสมนัส (ดีใจ) โทมนัส (เสียใจ) อุเบกขา (เฉยๆ), แบ่งตามที่เกิดเป็น ๖ คือ เวทนาเกิดจากสัมผัสทางจักขุ ทางโสต ทางฆานะ ทางชีวหา ทางกาย และทางมโน ดังนั้นเวทนาในชั้น ๕ คือ การเสวยอารมณ์ หรือ การเสพรสของอารมณ์ที่เกิดขึ้น ความรู้สึกต่อสิ่งที่ถูกรับรู้ซึ่งจะเกิดขึ้นทุกครั้งที่มีการรับรู้ เป็นความรู้สึกสุข สบาย ถูกใจ ชื่นใจ หรือ ทุกข์ ปวดคัน เจ็บปวด หรือไม่ก็เฉยๆ อย่างใดอย่างหนึ่ง ข้อที่ควรทำความเข้าใจอย่างหนึ่งเกี่ยวกับเวทนา

(๔) เวทนาในปฏิจสุมุปบาท ” เพราะตามธรรมดา คนเรานั้นมีทวารไว้เป็นประจำตน สำหรับรู้อารมณ์ภายนอก ๖ ทวาร เหมือนกันทั้งโลก เรียกว่า ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ และอารมณ์ทั้ง ๖ ชนิด คือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และธรรมารมณ์ ย่อมจะเข้ามาปรากฏแก่คนทั้งหลายได้เสมอ โดยผ่านทางทวาร ๖ เหล่านี้ ถ้าผู้ปฏิบัติไม่ละวางรักษาดีให้ดี อารมณ์ภายนอกทั้งหลายก็ไหลพรังพรูเข้ามาบรรจบจนชวนให้หม่นไปเป็นวงจรของ ปฏิจสุมุปบาท อย่างไม่มีที่สิ้นสุด

๒. ความหมายในชั้นอรรถกถา กล่าวคือ นิยามและความหมายของเวทนานุปัสสนา รวมความแล้วสำคัญอยู่ที่การมีสติรู้เท่าทันเวทนา เท่าทันขณะเกิดขึ้นบ้างเท่าทันขณะที่กำลังแปรปรวนอยู่บ้าง หรือขณะดับไปบ้าง พร้อมทั้งรู้ว่าเป็น สุขเวทนาทุกขเวทนา เฉยๆหรืออทุกขมสุขก็ดี ทั้งที่มีอาภัสหรือไม่มีอาภัสก็รู้ชัดตามที่เป็น เมื่อสติรู้เท่าทันเวทนา แล้วจึงเป็นกลางอุเบกขาวางที่เฉยโดยไม่เอนเอียงไปคิดไปนึกปรุงแต่งไปทั้งในทางดีหรือในทางไม่ดี

๓. ความหมายในเชิงวิชาการ กล่าวคือ เวทนานุปัสสนาในหนังสือธรรมะประทีป ๙ ได้ให้ความหมายของเวทนานุปัสสนาว่า เวทนาเป็นผลที่เกิดจากจิตกระทบกับอารมณ์และถ้าจิตยึดถือเวทนานั้นๆ ไว้ ทุกข์ก็เกิดขึ้นขึ้นมามีด้วย เพราะฉะนั้นจิตที่เข้ามาสัมผัสกับอารมณ์ จึงมีความรู้สึก (เวทนา) ควบคู่อยู่ด้วยเสมอไป เวทนาจึงเป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อมีอารมณ์มากระทบจิต หรืออีกนัยหนึ่ง เป็นอาการที่จิตแสดงออกมาในขณะนั้นด้วย จัดเป็นนามในชั้น ๕

๔. ความสำคัญของเวทนานุปัสสนา คือ การใช้สติเข้าไปรู้เห็นเวทนาทั้งหลายอย่างต่อเนื่องลำพังจิตเองนั้นไม่ได้มีอะไร หรือไม่ได้เป็นอะไรทั้งสิ้นและไม่ดี ไม่ใช่ชั่ว ไม่ใช่ทุกข์ และไม่ใช่สุขอีกด้วยเมื่อมีอารมณ์เข้ามากระทบจิต เวทนาจึงเกิดตามด้วยทันที ถ้ายังไม่มีอารมณ์มากระทบ เวทนาจึงไม่เกิด ดังนั้น เวทนาจึงเป็นผลที่เกิดจากจิตกระทบกับอารมณ์และถ้าจิตยึดถือเวทนานั้นๆ ไว้ ทุกข์ก็เกิดขึ้นขึ้นมาด้วยเพราะฉะนั้นจิตที่เข้ามาสัมผัสกับอารมณ์จึงมีความรู้สึก (เวทนา) ควบคู่อยู่ด้วยเสมอไป เวทนาจึงเป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อมีอารมณ์มากระทบจิต หรืออีกนัยหนึ่งเป็นอาการที่จิตแสดงออกมาในขณะนั้นด้วย จัดเป็นนามในชั้น ๕ ถ้าจิตเข้าไปยึดถือเวทนาที่เกิดขึ้นเนื่องด้วยอารมณ์ต่างๆ ไว้จิตก็ย่อมพุ่งชนขัดส่ายตามเวทนาที่กำลังปรุงแต่งไปด้วย ส่วนจิตพุ่งชนวันไหนมากหรือน้อยเพียงใดนั้นย่อมแล้วแต่ความยินดี-เพิลิดเพิลิน ถ้ายึดถือมากก็ทุกข์มาก, ถ้ายึดถือน้อยก็ทุกข์น้อย, ถ้าไม่ยึดถือเลยก็ไม่มีทุกข์

๕. ประเภทของเวทนานุปัสสนา ได้แก่ เวทนา ๓ เวทนา ๕ เวทนา ๙ ประกอบด้วย ๓ ประการ หมายถึง จำแนกความรู้สึกในการเสวยอารมณ์ ๓ ทาง คือ ๑) ความรู้สึกสุข คือ ความรู้สึกทางกายและใจ ๒) ความรู้สึกทุกข์ คือ ความรู้สึกทางกายและใจ ๓) ความรู้สึกไม่ใช่สุข - ไม่ใช่ทุกข์ หรือ อุเบกขา

๖. วิธีเจริญเวทนานุปัสสนา กล่าวคือการเจริญเวทนาหมายถึง การเจริญสติปัฏฐาน ๔ มี กาย เวทนา จิต ธรรม เมื่อย่อลงแล้ว เหลือนามกับรูป คือ การกำหนดรู้ตามสภาวธรรมที่เกิดขึ้นกาย จัดเป็น “รูป” ส่วน เวทนา จิต ธรรม จัดเป็น “นาม” ที่มีความ เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป ดังนั้น การกำหนด สุข ทุกข์ อุเบกขาที่เกิดขึ้นก็คือ การรู้รูปนาม ที่เกิดขึ้นทางกายและใจ เช่น เมื่อมีสุข เวทนาเกิดขึ้นก็กำหนดรู้เท่าทันต่อสุขเวทนาที่เกิดขึ้นว่า สุขหนอๆ เมื่อมีทุกข์เวทนาเกิดขึ้นก็มีสติรู้เท่าทันต่อทุกข์เวทนาว่า ทุกข์หนอๆ หรือเมื่ออุเบกขาเวทนาเกิดขึ้น ก็มีสติรู้เท่าทันต่ออุเบกขาเวทนาที่เกิดขึ้น

หลักธรรมที่เกี่ยวข้องและสนับสนุนการเจริญเวทนานุปัสสนา มีอยู่ ๒ ประการ คือ

๑. หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับเวทนานุปัสสนา กล่าวคือ ธรรมที่สนับสนุนการเจริญกายานุปัสสนาจนเกิดสมาธินั้น คือ สิ่งที่เป็นตัวช่วยในการปฏิบัติหรือเป็นกำลังสนับสนุนในการปฏิบัติ เป็นตัวสำคัญในการสร้างสมาธิ (๑) แบบกายานุปัสสนา คือ อธิติบาท ๔ กล่าวคือ การ

ปฏิบัติสมาธิแบบกายนุสสนาก็เช่นนี้ ผู้ปฏิบัติจะต้องปลุกฉันท์หรือศรัทธา ให้มีอัธยาศัยรักในสมาธิแล้วมีความชวนชวน การมีใจจดจ่อ และการใช้ปัญญาไตร่ตรอง ก็จะตามมา ฉะนั้น การมีอิทธิบาทในการปฏิบัตินั้นก็ถือว่ามีความสำเร็จในกิจทุกอย่างที่จะทำให้เกิดขึ้น (๒) จิตตานุสสนาจิตตานุสสนา คือ การมีสติมั่นในการพิจารณาเนื่อง ๆ ซึ่งจิตอันเป็นวิญญูณชั้นนี้มี โลกจิต อโลภจิต โทสจิต อโทสจิต โมหจิต อโมหจิต เป็นต้น เป็นการพิจารณา คือ การกำหนดพิจารณาอาการต่าง ๆ ของจิต เช่น จิตมีราคะ มีสติรู้ชัดว่า จิตมีราคะ เป็นต้น (๓) ธรรมานุสสนาคือ การมีสติมั่นในการพิจารณาเนื่อง ๆ ซึ่งสภาพธรรมอันเป็นสัญญาขันธ์และสังขารขันธ์โดยเป็นไปตามอาการของสภาวะธรรมแต่ละอย่างๆ ปราศจากความเป็นตัวตน เช่น สภาวะธรรมของ โลภะ โทสะ โมหะ เป็นต้น (๔) อาตปปี หมายถึงมีความเพียร (ได้แก่องค์มรรคข้อ ๖ คือสัมมาวายามะ ซึ่งหมายถึงเพียรระวังและละความชั่วกับเพียรสร้างและรักษาความดี) หรือปคคาหะ ความเพียรเครื่องเผากิเลสอาตปปี สัมมปธานหรือสัมมาวายามะในพระสูตรนั้นได้แสดงความหมายเดียวกัน ความเพียรที่ตั้งมั่นความหมั่นประกอบความไม่ประมาทและอาศัยการใช้ความคิดที่ถูกต้องวิธีที่ว่าวิธีะหมายถึงความเพียรความบากบั่นความกล้าวิธีะภาพเดชอำนาจกำลังอาจหาญพยายามปราศจากความครั่นคร้ามไม่ถอยหลังพันทุกข์บ่อแห่งไตรสิกขาบ่อนุญอุตสาหะการออกแรงอย่างแรงรีบ (๕) สัมปชาโน หรือสัมปชัญญะ หมายถึงความรู้ตัวทั่วพร้อมความรู้ตระหนักรู้ชัดเข้าใจชัดซึ่งสิ่งที่นึกได้ (๖) สติมา หมายถึงคือความระลึกได้ไม่ใจลอยไม่เผลอไม่ลืมกายไม่ลืมใจไม่มัวแต่คิดตัวสตินี้จะระลึกที่ไหนก็ได้ที่ลมหายใจเข้าลมหายใจออกก็ได้ที่กายทั้งกายในอาการใดอาการหนึ่งในอาการเดินยืนนั่งนอนหรือในอิริยาบถย่อยๆ เคลื่อนไหวกระทำทุกขณาน้ำลายอะไรพวกนี้ก็ได้แต่ว่าระลึกแล้วให้มีความรู้สึกรู้ตัว

๒. หลักธรรมที่สนับสนุนการเจริญเวทนานุสสนา (๑) สัมมปธาน๔เป็นองค์ธรรมที่ช่วยส่งเสริมให้เกิดญาณ เป็นเรื่องของความเพียร ๔ หรือสัมมาวายามะ ได้แก่ความพยายามในทางที่ชอบ ซึ่งเป็นการปฏิบัติในขั้นของจิตใจ คือในส่วนของจิตตสิกขา ประกอบด้วย ๔ อย่าง คือ สังวรปธาน ปหานปธาน ภวนาปธาน และอนุรักษนาปธาน (๒) อิทธิบาท๔ อิทธิบาทเป็นธรรมที่เป็นเหตุให้ถึงความสำเร็จ ฌาน อภิญญา มรรค ผล มีความแตกต่างกับอธิปัตติ แม้อิทธิบาทลอธิปัตติต่างก็มีองค์ธรรมเท่ากันและเหมือนกัน คือ ฉันทะ วิริยะ จิต และปัญญา (๓) อินทรีย์ ๕ คือ ความเป็นใหญ่เป็นผู้ปกครองในการงานของโยคาวจร ธรรมที่เป็นใหญ่ในกิจของตน อินทรีย์ ๕ ได้แก่ ๑) สัทธินทรีย์ คือ ศรัทธาเป็นผู้ปกครองในความเลื่อมใสต่อสิ่งที่ควรเลื่อมใส ได้แก่ ความเลื่อมใสในสมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนา มีการปฏิบัติที่จะดำเนินไปสู่ความพ้นทุกข์ ๒) วิริยินทรีย์ คือ วิริยะเป็นผู้ปกครองในความพยายามต่ออบรมในการเจริญสมถภาวนาและวิปัสสนาอย่างแรงกล้า ๓) สตินทรีย์ คือ สติเป็นใหญ่เป็นผู้ปกครอง

ในการระลึกถึงอารมณ์กรรมฐาน อันได้แก่ รูป นาม ๔) สมาธิในทริย คือ สมาธิเป็นใหญ่เป็น
ผู้ปกครองในการกระทำจิตให้ตั้งมั่นในอารมณ์กรรมฐาน ๕) ปัญญาในทริย คือ ปัญญาเป็นใหญ่
เป็นผู้ปกครองในการรู้ตามความเป็นจริงของอารมณ์กรรมฐาน ได้แก่ รูปนาม ชันธ ๕ เป็นต้น
(๔) โพชฌงค์๗หมายถึง เป็นองค์ประกอบของปัญญา ที่เป็นเหตุแห่งการตรัสรู้อรุณัย ๔
หมายความว่า ธรรมอันเป็นองค์ประกอบของธรรมหมวดที่เป็นเหตุให้รู้อรุณัย ๔ โพชฌงค์ ๗
คือ สติ, ปัญญา, วิริยะ, ปิติ, ปัสสัทธิ, เอกัคคตา, ตัตตมัสสัคคตา เมื่อเจริญแล้วจะเห็นว่า สติ
เจตสิก ได้แก่ สติในสติปัฏฐาน เมื่อเจริญขึ้นมีสภาพเป็น สตินทริย สติพละ สัมมาสติ สติ
โพชฌงค์ ๗, ปัญญาเจตสิก เจริญขึ้นเป็นวิม้งสิทธิบาท ปัญญาในทริย ปัญญา พละ สัมมาทิสฺสุ
เรียกว่า อัมมวิจยสัมโพชฌงค์ ได้แก่ การเข้าถึงปัญญาวิสุทธิ คือ ความบริสุทธิ์แห่งปัญญา ๕
ประการ คือ ประการที่ ๑ ทิสฺสุวิสุทธิ ความบริสุทธิ์แห่งปัญญาที่มีความเห็นถูกต้องตามความเป็น
จริงของสภาวธรรมเป็นต้น (๕) มรรคมืองค์ ๘ ข้อปฏิบัติที่ทำให้เข้าถึงพระนิพพาน คือ ธรรมที่
เป็นเครื่องดับทุกข์ ท่านเรียกว่า ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา หมายความว่า เป็นข้อปฏิบัติที่จะทำให้
เข้าถึงความดับทุกข์ มรรคมืองค์ ๘ หรือ อัญญสังกมรรค เรียกเต็มว่า อริยอัญญสังกมรรค แปลว่า
ทางมืองค์ ๘ ประการ อันประเสริฐ มรรคมืองค์ ๘ นี้ได้ชื่อว่า มัชฌิมาปฏิปทา แปลว่า ทางสาย
กลาง เพราะเป็นข้อปฏิบัติอันพอดีที่จะนำไปสู่จุดหมายแห่งความหลุดพ้นเป็นอิสระ ดับทุกข์
ปลอดปัญหา ไม่ติดข้องในที่สุดทั้งสองทาง คือ กามสุขัลลิกานุโยค และอัตตกิลมถานุโยคได้แก่
สัมมาทิสฺสุสัมมาสังกัมปะสัมมาวาจาสัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ
และสัมมาสมาธิ เมื่อบรรลุจุดตถกถานไม่มีทุกข์ไม่มีสุขเพราะละสุขและทุกข์ได้

การเจริญเวทนานุปัสสนา เพื่อพัฒนาชีวิต กล่าวคือ การศึกษาการเจริญเวทนา
นุปัสสนาเพื่อพัฒนาชีวิตของบรรพชิต คือ (๑) การปฏิบัติเวทนานุปัสสนาของบรรพชิตและ
(๒) ด้านคฤหัสถ์ คือ การปฏิบัติเวทนานุปัสสนาของคฤหัสถ์ กล่าวคือ

๑. การปฏิบัติเวทนานุปัสสนา เพื่อพัฒนาชีวิต บรรพชิต การศึกษาการเจริญ
เวทนานุปัสสนา เพื่อพัฒนาชีวิต โดยเฉพาะในด้านของการศึกษาพระธรรม และด้านการพัฒนา
จิตใจ เพราะบรรพชิต หรือที่เรียกว่า พระสงฆ์ ผู้นำจิตวิญญาณที่ต้องศึกษาให้เกิดความเข้าใจที่
ส่งผลต่อการพัฒนาจิตใจตนเองและเข้าใจถึงหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าซึ่งผู้วิจยแบ่ง
การศึกษาออกเป็น ๓ ประการ คือ (๑) ด้านการศึกษาพระธรรมของบรรพชิต (๒) ด้านการ
พัฒนาจิตใจของบรรพชิต (๓) ด้านการพัฒนาสังคม บรรพชิตหรือพระสงฆ์ทั้งหลายจะต้องกำหนด
รู้ในเมื่อสุขหรือทุกข์กำลังเกิดขึ้นว่า สุขหรือทุกข์อย่างไร หรือเมื่อรู้ว่าไม่สุข ไม่ทุกข์ก็รู้ชัดแก้ไข หรือ
สุขหรือทุกข์เกิดขึ้นจากอะไรเป็นมูลเหตุ เช่น เกิดจากการเห็นรูปหรือได้ยินเสียง หรือได้ลิ้มรส หรือ
ได้สัมผัสก็รู้ชัดแจ้งหรือเมื่อรู้สึกเจ็บหรือปวดหรือเมื่อย ก็รู้ชัดว่าด้วยสติ เพราะเมื่อมีการปฏิบัติ

เวทนานุปัสสนาก็จะทำให้ได้รับอานิสงส์ กล่าวคือ สามารถพัฒนาชีวิตของตนเองไปสู่พระธรรมคำสอนและพัฒนาจิตใจของตนเอง ซึ่งบรรพชิตปัจจุบันนี้ได้มีบทบาทสำคัญในการช่วยเหลือสังคมทางด้านจิตใจ เช่น การเทศนาธรรม การนำปฏิบัติธรรม เป็นต้น จึงจะทำให้เข้าใจเวทนานุปัสสนาที่ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตในปัจจุบันได้เป็นอย่างดีที่สุดหากมีความรู้สึกเกิดขึ้นก็ต้องรู้เท่าทันตามรู้ในความรู้สึกเพื่อความรู้เท่าทันอย่างต่อเนื่อง

๒. การปฏิบัติเวทนานุปัสสนา เพื่อพัฒนาชีวิต ของคฤหัสถ์ คือ การปฏิบัติเวทนานุปัสสนาของคฤหัสถ์ตามธรรมชาติของมนุษย์ จะต้องมีความรู้สึกอยากและไม่อยากติดตัวมาตั้งแต่เกิด ความอยากและไม่อยากจะผลักดันให้มนุษย์ดำเนินชีวิตอยู่ได้ยาวนานและปลอดภัย การฝึกเจริญเวทนานุปัสสนาเพื่อหยุดความคิดที่ไม่ดี ที่ทำให้ทุกข์ กล่าวคือวัตถุประสงค์ของการฝึกเจริญเวทนานุปัสสนา คือ การฝึกสติอย่างเข้มข้นเพื่อหยุดความรู้สึกทุกรูปแบบ การฝึกหยุดความคิดทุกแบบ โดยการมีสติอยู่กับกิจเล็กๆ เพียงกิจเดียว ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการฝึกกำกับและควบคุมความคิดมิให้หลงไปกับอาการต่างๆ ที่เกิดขึ้น และให้เข้าใจสภาวะนั้นๆ ในการปฏิบัติสมาธิ ขณะที่สมาธิตั้งมั่นอยู่กับกิจที่กำหนดไว้ เช่น อยู่กับลมหายใจความรู้สึกต่างๆ จะเกิดขึ้น ก็ให้หยุดการรับอารมณ์ต่างๆ และไม่เผลอสติไปคิดฟุ้งซ่านเพราะความคิดฟุ้งซ่านอาจเป็นสาเหตุให้เกิดความรู้สึกที่ไม่ดีตามมาและปล่อยวางไม่ได้ในที่สุด การเจริญสมาธิอย่างถูกต้องตามหลักการในพระพุทธศาสนาคือการฝึกมีสติในการกำกับและควบคุมความรู้สึกอย่างจริงจังถึงขั้นหยุดความคิดเพื่อให้ร่างกายและสมองได้พักผ่อนเป็นอย่างดีเยี่ยมและอย่างมีสติในขณะที่ไม่ได้นอนหลับประโยชน์ที่ได้รับจากการฝึกสมาธิจนมีความชำนาญคือ จะสามารถหยุดความคิดต่าง ๆ ที่ขัดแย้งกับหลักธรรมได้ในทันทีที่ต้องการ เพราะการกำหนดรู้เวทนาที่เกิดขึ้นจะทำให้เข้าใจสภาวะของธรรมชาติ ของสังขารในตัวเองได้เมื่อนำเอาหลักการปฏิบัติเวทนานุปัสสนาที่ถือว่าเป็นอานิสงส์เพื่อมาใช้ในการพัฒนาชีวิตของตนเองได้

๕.๒ ข้อเสนอแนะ

๕.๒.๑ ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

การศึกษาเวทนานุปัสสนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท จะทำให้ทราบว่าพระไตรปิฎกกล่าวไว้อย่างชัดเจนทั้งข้อปฏิบัติ และขั้นตอนวิธีการปฏิบัติเนื่องจากเป็นขั้นตอนหนึ่งของการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งตามวัตถุประสงค์การศึกษาไว้ ๓ ประการ (๑) เพื่อศึกษาเวทนานุปัสสนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท (๒) เพื่อศึกษาหลักธรรมที่เกี่ยวข้องสนับสนุนการเจริญเวทนานุปัสสนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท (๓) เพื่อศึกษาอานิสงส์การเจริญเวทนานุปัสสนา

สำหรับพัฒนาชีวิตและสังคม เมื่อผู้สนใจที่จะปฏิบัติเวทนานุปัสสนาก็จะทำให้เข้าใจหลักปฏิบัติได้ เข้าใจถึงหลักธรรมที่นำมาปฏิบัติ ตลอดจนอานิสงส์พึงจะได้รับทั้งบรรพชิตและคฤหัสถ์ได้เป็นอย่างดีที่สุด

๕.๒.๒ ข้อเสนอแนะงานวิจัยครั้งต่อไป

จากผลการศึกษาเวทนานุปัสสนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทพบว่า ยังมีประเด็นที่เป็นสาระสำคัญที่น่าสนใจศึกษาค้นคว้า ดังนี้

- (๑) ควรมีการศึกษาเกี่ยวกับสติปัฏฐาน ๔ ในข้ออื่นๆ เช่น ธรรมานุปัสสนาในพระพุทธศาสนาเถรวาทหรือมหายาน
- (๒) ควรมีการศึกษากำหนดเอาหลักธรรมที่เกิดขึ้นในขณะปฏิบัติว่ามีหลักธรรมใดบ้าง สำหรับภาคสนาม สอดถามผู้ปฏิบัติ อาจจะทำให้ทราบถึงหัวข้อธรรมต่างๆ เพิ่มขึ้น
- (๓) ควรมีการศึกษาในด้านความต่อเนื่องกันระหว่างเวทนานุปัสสนาในปัจจุสมุปปบาท หรือในพระสูตรอื่นๆ ที่มีความเกี่ยวข้องกับเวทนานุปัสสนา