

บทที่ ๕

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

การศึกษาเรื่อง ศีลภาสและสัมปชัญญะในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาทนี้มีวัตถุประสงค์ ๓ ประการ คือ (๑) เพื่อศึกษาแนวคิดเรื่องสติและสัมปชัญญะในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท (๒) เพื่อศึกษาหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับสติและสัมปชัญญะในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทและ (๓) เพื่อศึกษาความสำคัญของการใช้สติและสัมปชัญญะในการดำเนินชีวิต โดยวิธีการเก็บข้อมูลชั้นปฐมภูมิจากคัมภีร์พระไตรปิฎก คัมภีร์อรรถกถาและข้อมูลชั้นทุติยภูมิจากงานวิจัยวิทยานิพนธ์และหนังสือตำรางานวิชาการต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องและนำเสนอเรียบเรียง พอสรุปประเด็นได้ดังนี้

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

จากการศึกษาแนวคิดเรื่องสติและสัมปชัญญะในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท พบว่า สติสัมปชัญญะแปลว่าความระลึกได้ นักได้ความไม่ปล่อยการคุมใจไว้กับกิจหรือกุ่มจิตไว้กับสิ่งที่เกี่ยวข้องหรือการปฏิบัติตนเองสตินั้นก็คือกริยาหรืออาการหนึ่งของจิตนั่นเองที่ทำหน้าที่ระลึกได้หรือสำนึกพร้อมเป็นสังขารชั้นคือการกระทำทางใจหรือจิตอย่างหนึ่งและเป็นสังขารชั้นที่พระพุทธองค์ทรงสรรเสริญยิ่งว่าสติและสติสัมปชัญญะเป็นธรรมมีอุปการะมาก คือให้ตื่นตัวอยู่เสมอ ทำให้ไม่เลินเล่อพลั้งเผลอ ป้องกันความเสียหายเป็นต้น เป็นเหตุให้ลุ่มคิด ยับยั้งชั่งใจ และกระตุ้นทำให้นึกถึงชีวิตทำให้เสียสละทำความดีต่าง ๆ ได้ แต่หากขาดสติแล้ว จะเป็นเหตุให้ทำอะไรผิด และเสียหายไร้สติสัมปชัญญะที่ระลึกได้ในเวทนาต่าง ๆ อันได้แก่การเห็นการได้ยินการได้กลิ่นการรู้รส การสัมผัสการนึกคิดขณะที่เรามองเห็นภาพก็เพราะขณะนั้นเรามีสติสัมปชัญญะอยู่กับการเห็น ขณะที่เราได้ยินเสียงก็เพราะขณะนั้นเรามีสติสัมปชัญญะอยู่กับเสียงขณะที่เราได้กลิ่นก็เพราะขณะนั้นเรามีสติสัมปชัญญะอยู่กับกลิ่นขณะที่เรารู้รสอาหารก็เพราะขณะนั้นเรามีสติสัมปชัญญะอยู่กับรสขณะที่เรารู้สึกหนาวก็เพราะขณะนั้นเรามีสติสัมปชัญญะอยู่กับการสัมผัสทางกายขณะที่เราคิดเรื่องใดเรื่องหนึ่งได้ก็เพราะขณะนั้นเรามีสติอยู่กับการนึกคิดจะเห็นว่าสติสัมปชัญญะทำงานอยู่กับทวารทั้ง ๖ คือตาหูจมูกลิ้นกายใจตลอดเวลาสติสัมปชัญญะทำงานตลอดทั้งวันตั้งแต่ตื่นขึ้นมาในตอนเช้าจนกระทั่งเข้านอนในตอนกลางคืนเลยทีเดียวสติจะไม่ทำงานก็เฉพาะตอนที่เราสลบซึ่งบางที

เรียกว่าหมดสติกับตอนที่เรานอนหลับสนิทเท่านั้นแม้ขณะฝันสติก็ยังทำงานอยู่คืออยู่กับการนึกคิด สติสัมปชัญญะมีประโยชน์มากในการปฏิบัติธรรมเราจึงควรทำความรู้จักกับสติสัมปชัญญะให้ดีควรฝึกให้มีกำลังมาก ๆ สติสัมปชัญญะจะมีกำลังมากเมื่อมีความตั้งใจสติสัมปชัญญะเป็นสิ่งสำคัญยิ่งในการปฏิบัติในทางพุทธศาสนาเช่นสติในมรรค ๘ หรือสติในโพชฌงค์ ๗ สติในสติปัฏฐาน ๔ เป็นต้น อันเป็นเหตุปัจจัยอันสำคัญยิ่งในการบรรลุถึงจุดหมายในการดับทุกข์หรือความจางคลายหายจากทุกข์

สติสัมปชัญญะที่ได้จากการพิจารณาการปฏิบัติให้รู้เท่าทันกายสุขทุกข์อุเบกขาอารมณ์ทางใจธรรมที่เป็นกุศลหรืออกุศลว่าเป็นเพียงสมมติไม่ใช่เขาไม่ใช่เราไม่ยั่งยืนเกิดขึ้นมาแล้วเสื่อมสลายไปเหมือนกันเป็นการพิจารณาแบบสติปัฏฐาน ๔ จะมีหน้าที่เหมือนนายประตูเฝ้าคอยตรวจดูอารมณ์และจิตที่ผ่านเข้ามาทางตาหูจมูกลิ้นกายจนสามารถกลั่นกรองความชั่วจากคำพูดการกระทำให้ลดน้อยลงจนเป็นอิสระจากต้นหาอุปาทานความยึดติดถือมั่นได้

๒) หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับสติและสัมปชัญญะในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทพบว่า หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับสติสัมปชัญญะ คือสติปัฏฐานสตินทรีย์ สติสัมโพชฌงค์สัมมาสติสติพละสติวินยศีล สมาธิ ปัญญา หิริโอตตัปปะและหลักธรรมที่สนับสนุนให้สติสัมปชัญญะเกิดคือ ภาวนา และอัปปมาทธรรม ส่วนอกุศลธรรมที่เป็นข้าศึกต่อสติสัมปชัญญะได้แก่ ความประมาท และโมหะ ความหลง

๓) การเจริญสติสัมปชัญญะเป็นแนวทางการพัฒนาจิตเพื่อไปสู่ภาวะแห่งความเป็นผู้รู้ผู้ตื่นผู้เบิกบานในพระไตรปิฎกแสดงแนวทางการเจริญสติสัมปชัญญะไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตรและอานาปานสติสูตรเป็นหลักมีแนวทางคือดำรงสติพิจารณาในกายเวทนาจิตและธรรมโดยอาศัยสติเป็นหลักในการทำจิตให้สงบ(สมณะ) จนกระทั่งถึงขั้นที่จะนำจิตสู่การรู้แจ้งเห็นจริงในสิ่งทั้งปวง(วิปัสสนา) ซึ่งเป็นไปตามขบวนการของหลักไตรสิกขา ขบวนการพัฒนาคุณภาพชีวิตมนุษย์ไปสู่ความพ้นทุกข์ได้แก่

๓.๑) ศีลคือการมีสติสัมปชัญญะในชีวิตประจำวันเพื่อฝึกปฏิบัติอบรมกายวาจาเกิดความสงบผ่องใสผ่อนคลายให้เป็นไปในทางที่สุจริตมีสติใส่ใจในทุกสิ่งที่คิดทุกกิจที่ทำทุกคำที่พูดให้เป็นไปอย่างถูกต้องและดีงาม

๓.๒) สมาธิคือการมีสติสัมปชัญญะที่ต่อเนื่องเพื่อฝึกอบรมจิตใจให้จิตใจสงบผ่องใสหนักแน่นตั้งมั่นเป็นสมณะเหมาะแก่การใช้ปัญญาอย่างลึกซึ้งจนถึงที่สุดต่อไป

๓.๓) ปัญญาคือสมาธิที่ต่อเนื่องที่ถูกประทับระคองด้วยสติสัมปชัญญะจนกลายเป็นมหาสติหรือสติสัมปชัญญะที่มีพลังอย่างยิ่งและปรากฏเป็นปัญญาญาณเกิดความรู้แจ้งเป็นวิปัสสนาญาณเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงซึ่งธรรมแต่ละข้อในไตรสิกขานี้ต่างก็มี

ความสัมพันธ์เป็นดั่งกันและกันกล่าวคือศีลสติสัมปชัญญะเป็นพื้นฐานให้เกิดสมาธิและสมาธิสติสัมปชัญญะที่ต่อเนื่องเป็นพื้นฐานให้เกิดปัญญาดังพุทธพจน์ที่ว่าสมาธิที่ศีลบ่มรอบแล้วย่อมมีผลมากมีอานิสงส์มากปัญญาที่สมาธิบ่มรอบแล้วย่อมมีผลมากมีอานิสงส์มาก จิตที่ปัญญาบ่มรอบแล้วย่อมหลุดพ้นโดยชอบจากอาสวะทั้งหลายคือกามาสวะภวาสวะอวิชชาสวะเมื่อเกิดปัญญาญาณขั้นสูงสุดเท่ากับว่าสมบูรณ์พร้อมด้วยสติศีลสมาธิและปัญญาซึ่งเท่ากับอริยมรรคมีองค์ ๘ สมบูรณ์สติปัฏฐาน ๔ สมบูรณ์และโพธิปักขิยธรรม ๓๗ สมบูรณ์นั่นเองดังนั้นไม่ว่าจะอธิบายอย่างไรหรือจะหมวดหมู่แบบไหนจะปฏิบัติธรรมเพื่อให้เข้าถึงความเป็นผู้รู้ผู้ตื่นผู้เบิกบานหรือเพื่อให้บรรลุถึงบรมสุขที่แท้จริงโดยวิธีใดก็สรุปลงที่หลักสติปัฏฐาน ๔ ทั้งหมดซึ่งเป็นหัวใจหรือแก่นแห่งคำสอนในทางพระพุทธศาสนา คือทางนี้เป็นทางเดียวเพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะเพื่อดับทุกข์และโทมนัสเพื่อบรรลุอุบายธรรมเพื่อทำให้แจ้งนิพพานทางนี้คือสติปัฏฐาน ๔

การสรุปประมวลหลักธรรมทั้งหมดลงในความไม่ประมาทได้ดังนี้ คือความไม่ประมาทเป็นทางให้ถึงนิพพานความประมาทเป็นทางแห่งความตายผู้ประมาทย่อมเหมือนคนที่ตายแล้วผู้รู้ย่อมตั้งอยู่บนความไม่ประมาทย่อมยินดีและมีความเพียรในธรรมที่พระอริยะประพจน์และย่อมได้สัมผัส พระนิพพานชนทั้งหลายเป็นผู้พาลมีปัญญาทรมเป็นผู้ประมาทส่วนนักปราชญ์รักษาความไม่ประมาทเหมือนกับทรัพย์อันประเสริฐสุดท่านทั้งหลายอย่าประมาทอย่าชมเชยด้วยความยินดีในกามเพราะผู้ไม่ประมาทเพ่งพินิจย่อมได้สุขอันไพบูรณ์ผู้รู้เมื่อบรรเทาความประมาทด้วยความไม่ประมาทได้แล้วขึ้นสู่ปัญญาจุปราสาทไม่มีความเศร้าโศกยอมพิจารณาเห็นหมู่สัตว์มีความเศร้าโศกเหมือนบุคคลลอบอยู่บนภูเขา มองเห็นคนที่อยู่ภาคพื้น ฉะนั้นคนฉลาดเมื่อคนอื่นเขาไม่ประมาทก็ไม่ประมาทเมื่อคนอื่นหลักก็ตื่นอยู่โดยมากย่อมละบุคคลเหล่านั้นเหมือนม้าเฝ้าทีละม้าไม่มีกำลังไป ฉะนั้นท้าวหม่าวไฟได้เป็นจอมแห่งเทวดาทั้งหลายก็เพราะความไม่ประมาทบัณฑิตจึงสรรเสริญความไม่ประมาทและติเตียนความไม่ประมาทภิกษุยินดีหรือเห็นภัยในความไม่ประมาทจะสามารถเผาสังโยชน์น้อยใหญ่ให้หมดไปได้เหมือนไฟไหม้เชื้อเป็นผู้ไม่เสื่อมนับว่าใกล้พระนิพพานความไม่ประมาทเป็นยอดของธรรมทั้งหลายภิกษุทั้งหลายรอยเท้าของสัตว์ที่เหยียบไปบนแผ่นดินทั้งหมดรวมลงในรอยเท้าช้างรอยเท้าช้างชาวโลกกล่าวว่าเลิศกว่ารอยเท้าเหล่านั้นเพราะเป็นรอยใหญ่แม้ฉันทกุศลธรรมทั้งหมดก็ฉันทนั้นเหมือนกันมีความไม่ประมาทเป็นมูลรวมลงในความไม่ประมาทความไม่ประมาทบัณฑิตกล่าวว่าเลิศกว่ากุศลธรรมเหล่านั้น

ความสำคัญของการใช้สติและสัมปชัญญะในการดำเนินชีวิต คือ การดำเนินชีวิตอย่างมีสติและสัมปชัญญะ ก็จะทำให้เกิดปัญญา พอปัญญาเกิดก็จะมองเห็นว่า ปัญหาที่เกิดขึ้นสามารถแก้ไขปัญหาได้อย่างชาญฉลาด เพราะการตั้งสตินั้นเป็นการตั้งตัว กล่าวคือ การดำเนินชีวิตอย่างมีสติและสัมปชัญญะ คือการกลับมาสู่วิถีชีวิตประจำวันของเราอย่างมีสติ คือความระลึกได้ และ

สัมปชัญญะ ความรู้ตัว โดยการใช้ลมหายใจของเราเป็นประตูเปิด ที่จะทำให้เราเข้าไปสู่ความตั้งมั่นไม่หวั่นไหว และรักษาความบริสุทธิ์แห่งจิตได้ด้วย การภาวนา คือการเจริญ การทำให้เป็นให้มีขึ้น การฝึกอบรม การพัฒนามี ๔ คือ

๑) กายภาวนา การเจริญ พัฒนากาย การฝึกอบรมกาย ให้รู้จักติดต่อกเกี่ยวข้องกับสิ่งทั้งหลายภายนอกทางอินทรีย์ ๕ ด้วยดี และปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณมิให้เกิดโทษ ให้กุศลธรรมงอกงาม ให้กุศลเสื่อมสูญ การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ

๒) สีลภาวนา การเจริญ พัฒนาความประพฤติ การฝึกอบรมศีลให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหาย อยู่ร่วมกับผู้อื่นด้วยดี เกื้อกูลกัน

๓) จิตตภาวนา การเจริญจิต พัฒนาจิต การฝึกอบรมจิตให้แข็งแข็งแกร่งคง เจริญงอกงาม ด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น เมตตากรุณา มีฉันทะ ขยันหมั่นเพียร อดทน มีสมาธิ และสดชื่น เบิกบานเป็นสุขผ่องใส เป็นต้น

๔) ปัญญาภาวนา การเจริญปัญญา พัฒนาปัญญา การฝึกอบรมปัญญา ให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง รู้เท่าทันเห็นแจ้งโลกและชีวิตตามสภาวะ สามารถทำจิตให้เป็นอิสระ ทำ ตนให้บริสุทธิ์จากกิเลสและปลดปล่อยจากความทุกข์ แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นด้วยปัญญาและใช้อุปมาพารมย์ คือความไม่ประมาทอันเป็นหลักธรรมที่สนับสนุนต่อสติสัมปชัญญะเป็นองค์ประกอบส่วนหนึ่งของความมีสติสัมปชัญญะ เพื่อกำกับการประพฤติปฏิบัติในชีวิตด้วยการมีสติสัมปชัญญะระลึกอยู่กับสิ่งที่ เป็นปัจจุบันที่กำลังคิดพูดทำอยู่ในขณะนั้น ไม่ให้เกิดความผิดพลาดเสียหายหลงลืมไป

วิธีการใช้สติและสัมปชัญญะบรรเทาความโลภ กล่าวคือ การปฏิบัติที่ถูกต้องต่อ ความโลภ หรือความต้องการ เมื่อความปรารถนาต้องการเกิดขึ้นเมื่อใด ให้ทำสติพิจารณาใจตนเองอย่างผู้มีปัญญา อย่าคิดเอาเอง ว่าใจเป็นทุกข์ ใจเร้าร้อนด้วยอำนาจความปรารถนาที่เกิดขึ้นนั้น ใจจะไม่สงบด้วยอำนาจความปรารถนาต้องการที่เกิดขึ้นโดยเด็ดขาด แม้ว่าความปรารถนานั้นจะให้ได้วัตถุเพิ่มขึ้นก็ตาม การดับความปรารถนา ความต้องการในสิ่งใดสิ่งหนึ่งอาจจะทำได้ช้า หรือรู้สึกตัวช้าว่าดับได้เพียงใดแล้ว วิธีดับให้เร็วคือให้หัดเป็นผู้ให้บ่อย ๆ การให้เพื่อลดกิเลสคือความโลภในใจตน มิได้ให้เพื่อหวังผลตอบแทนที่ยิ่งกว่า จะไม่เป็นการเพิ่มความโลภ

วิธีการใช้สติสัมปชัญญะบรรเทาโทสะความโกรธให้ได้ผลเร็ว กล่าวคือ ให้พยายามทำสติสัมปชัญญะให้รู้ตัวเมื่อความโกรธเกิดขึ้น คือเมื่อโกรธ ก็ให้รู้ว่าโกรธและเมื่อรู้ว่าโกรธแล้ว ให้พิจารณาหน้าตาของความโกรธ ให้เห็นเป็นความร้อน เป็นความทุกข์ จนกระทั่งให้รู้ว่าเป็นอารมณ์ที่ไม่น่าปรารถนา ให้มีสติพิจารณาอยู่เช่นนั้น อย่าให้ขาดสติ เพราะเมื่อขาดสติเวลาโกรธจะไม่

พิจารณาดังกล่าว แต่จะต้องออกไปพิจารณาเรื่องหรือผู้ที่กระทำให้มีความโกรธ และไม่เป็นการพิจารณาเพื่อให้ความโกรธลดลง แต่กลับพิจารณาให้ความโกรธเพิ่มมากขึ้น เหมือนเป็นการเพิ่มเชื้อให้แกไฟ ฉะนั้นจึงต้องทำสติสัมปชัญญะความรู้เท่าทันการระลึกได้การระลึกรู้ควบคุมสติให้พิจารณาเข้ามาภายในปัจจุบันขณะ

วิธีการใช้สติสัมปชัญญะบรรเทาความหลงในการดำเนินชีวิต ด้วยการนั่งสมาธิเจริญวิปัสสนาเฝ้าดูจิต เพราะว่า โมหจิต เป็นจิตด้วย เช่นเดียวกับเคลื่อนที่กระเพื่อมในน้ำก็เป็นน้ำด้วย เมื่อเจริญวิปัสสนาจนบังคับบัญชาจิตได้ โมหจิตก็เป็นจิตเดิมแท้ ตามธรรมชาติ จิตเดิมแท้ตามธรรมชาติก็คือตัวเราที่แท้ตามธรรมชาติ คือ พุทธภาวะคือสภาวะหนึ่งเดียวไม่มีความหลงในเวลาปฏิบัติธรรม ความหลง คอยจะแทรกเข้ามา คอยแต่จะผลोटตัว หลงลืมสติ ดังนั้น วิธีการบรรเทาโมหะ ความหลงต้องทำสติและสัมปชัญญะพิจารณาติดต่อกัน ให้กำหนดดูความเกิดดับของจิตทำอาการให้ปรากฏชัดอยู่ขณะจิตที่มีการรับอารมณ์และในขณะที่จิตว่างเฉยได้

ประโยชน์ที่ได้จากการเจริญสติและสัมปชัญญะในการดำเนินชีวิต มี ๔ ด้าน คือ

๑) ประโยชน์ทางด้านร่างกายช่วยให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์มีบุคลิกลักษณะเข้มแข็งหนักแน่นมั่นคงเยือกเย็นนุ่มนวลสดชื่นผ่องใสกระฉับกระเฉง กระปรี้กระเปร่าเบิกบานสง่างามอดทนต่อการงานและการบำเพ็ญเพียรภาวนา ช่วยทำให้ร่างกายสงบระงับผ่อนคลายเบาสบายสมองโปร่งโล่งไม่หนักไม่ปวดแสบไม่อายุยืนยาวไม่ค่อยมีโรคภัยเบียดเบียน ช่วยทำให้การกระทำหรือแสดงออกทางกายและทางวาจาเป็นไปอย่างสุจริตถูกต้องเรียบร้อยนุ่มนวลและงดงามไม่เกินไปเพื่อการเบียดเบียนทำร้ายตนเองและผู้อื่นอีกทั้งยังสามารถตัดกิเลสอย่างหยาบคือลดละเลิกอบายมุขและสิ่งเสพติดทั้งหลายได้

๒) ประโยชน์ทางด้านจิตใจ ทำให้เป็นผู้ที่มีสุขภาพจิตดี (จิตแห่งความสุข) คือทำให้จิตมีความสงบมีความสะอาดสว่างสงบบริสุทธิ์และสดใสนจนถึงที่สุดคือไม่มีอาสวะกิเลสเจือปนอีกต่อไป ซึ่งเป็นลักษณะแห่งจิตที่บรรลุธรรมขั้นสูงสุด คือนิพพาน หรือยังไม่บรรลุถึงจิตที่บริสุทธิ์หมดจดอย่างแท้จริงไม่ได้บรรลุความเป็นพระอรหัตบุคคลขั้นไหนเลยหรือไม่ได้ฉานอภิญญาอันใดเลยก็ยังปรากฏให้เห็นเป็นความสงบเยือกเย็นสดชื่น คือเป็นผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์ และทำให้เป็นผู้ที่มี “คุณภาพจิตดี” คือเป็นผู้ที่มีจิตใจดีงามสูงส่งประณีตมีคุณธรรมมีความอ่อนน้อมถ่อมตนมีหิริโอตตปละ มีความกตัญญูกตเวที มีความรักความเมตตากรุณาต่อผู้อื่นรู้จักตนเองและผู้อื่น ทำให้เป็นผู้มีจิตที่หนักแน่นมั่นคงแน่วแน่เด็ดเดี่ยวเป็นจิตที่มีความอดทนมุ่งมั่นพยายามมีสติและสัมปชัญญะพร้อมไม่วอกแวกไม่สัดส่ายเหมาะสมควรแก่การงาน ทั้งการทำงานในชีวิตประจำวันและงานพัฒนาปัญญาเพื่อการดับทุกข์อย่างแท้จริง

๓) ประโยชน์ทางด้านปัญญา คือ ปัญญาที่เกิดจากฝึกเจริญสติและสัมปชัญญะอย่างต่อเนื่องในระดับหนึ่งจนจิตเกิดความสงบระงับผ่อนคลายส่งผลให้สมองโปร่งโล่งเบาสบายและทำงานอย่างมีประสิทธิภาพจะศึกษาเล่าเรียนหรือจะทำปฏิกิจในกิจอันใดก็เป็นไปอย่างถูกต้องชัดเจนและแม่นยำโดยเฉพาะอย่างยิ่ง ช่วยให้มีความสามารถในการรับฟัง (สุตมยปัญญา) และคิดไตร่ตรอง (จิตตามยปัญญา) ในสิ่งใดสิ่งหนึ่งได้อย่างลึกซึ้งถูกต้องรวดเร็วและชัดเจนยิ่งขึ้น และภาวนามยปัญญา เป็นปัญญาที่เกิดจากเจริญสติและสัมปชัญญะขั้นสูง จนเกิดปัญญาญาณหรือวิปัสสนาญาณประจักษ์แจ้งจากภายในสามารถหยั่งรู้หรือรู้แจ้งตลอดในรูปนามตามความเป็นจริง ทำกิเลสตัณหาอุปาทานอวิชชาทั้งหลายให้หมดสิ้นไป ส่งผลให้จิตบริสุทธิ์จากกิเลสอย่างสิ้นเชิง บรรลุพระนิพพานหรือเข้าถึงบรมสุขอย่างแท้จริง

๔) ประโยชน์ทางด้านสังคม คือ ทำให้สังคมดำรงอยู่ได้ด้วยความรักความเมตตากรุณาอย่างแท้จริง การฝึกเจริญสติสัมปชัญญะมีประโยชน์เกื้อกูลแก่ชีวิตอย่างมากมาย ผู้ขาดสติปัชฌายะหรือประมาทย่อมนำชีวิตไปสู่ความทุกข์ นอกจากนั้นในการอยู่ร่วมกันในสังคมผู้มีสติสัมปชัญญะเพียงคนเดียวย่อมเป็นประโยชน์อย่างมากแก่สังคมนั้น ๆ และหากคนในสังคมส่วนมากมีสติแล้วปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดจากการอยู่ร่วมกันก็จะลดลงเพราะสติสัมปชัญญะส่งเสริมให้การคิดการพูดและการกระทำที่ติงามต่อกันทำให้เป็นที่รักเป็นที่เคารพกันไม่วิวาทกันด้วยอำนาจพลังแห่งสติอันเป็นธรรมที่ตั้งแห่งความระลึกถึงกันและกันและมีความสามัคคีเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน และช่วยแก้ปัญหาความขัดแย้งและสร้างความสมานฉันท์ให้แก่สังคมได้เป็นอย่างดี

๕.๒ ข้อเสนอแนะ

๕.๒.๑ ข้อเสนอแนะในการนำผลการศึกษานำไปใช้

๑. ควรศึกษาสติและสัมปชัญญะในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท ให้เข้าใจจากพระไตรปิฎก ทั้งสติ และ จากนั้น ลงมือปฏิบัติด้วยตัวเองตามสมควรแก่ธรรมในสถานปฏิบัติ และประยุกต์นำหลักการมาปฏิบัติในชีวิตประจำวัน เพื่อได้มีสติ พิจารณาอารมณ์อย่างต่อเนื่อง และเป็นปัจจุบันธรรมต่อไป

๒. ควรเผยแพร่ หลักการ และวิธีการ ในการเจริญสติและสัมปชัญญะ ตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เพื่อเกื้อกูลประโยชน์สุขต่อสังคม คือ การปฏิบัติที่มีสติใน กาย เวทนา จิต และ ธรรม

๕.๒.๒ ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

๑. การศึกษาเรื่องการใช้สติสัมปชัญญะในชีวิตประจำวันของบุคลากรของกรมการ
ขนส่งทางบก

๒. การศึกษาความไม่ประมาทในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

๓. การศึกษาความเพียรต่อการปฏิบัติในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท