

บทที่ ๕

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

มีวัตถุประสงค์ ๓ ประการ คือ (๑) เพื่อศึกษาแนวคิดเรื่องความตายในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท (๒) เพื่อศึกษาทัศนะพุทธศาสนาเถรวาทที่มีต่อความตาย และ (๓) เพื่อศึกษาหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับความตายในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท โดยวิธีการเก็บข้อมูลชั้นปฐมภูมิจากคัมภีร์พระไตรปิฎก คัมภีร์อรรถกถา และข้อมูลชั้นทุติยภูมิจากงานวิจัยวิทยานิพนธ์และหนังสือตำรางานวิชาการต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องและนำเสนอเรียบเรียง พอสรุปประเด็นได้ดังนี้

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

๕.๑.๑ จากการศึกษาแนวคิดเรื่องความตายในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท พบว่า ความตาย คือการทอดทิ้งร่างกายไว้ ร่างกายแตกสลายไป ไม่มีการเคลื่อนไหว โดยอวัยวะส่วนมหุตการทำงานหรือการขาดสิ้นชีวิตในภพหนึ่ง ๆ ไปสู่อีกภพหนึ่ง ๆ ซึ่งความตายแบ่งเป็น ๒ ประเภท ได้แก่ ๑) กาลมรณะ คือความตายตามกาล ๒) อากาลมรณะ คือความตายโดยกาลอันไม่สมควร ซึ่งความตายเหล่านี้แบ่งเป็น ความตามสมมติ ความตายชั่วขณะ และความตายเด็ดขาด โดยมีเหตุ คือตายเพราะสิ้นอายุ ตายเพราะสิ้นกรรม ตายเพราะสิ้นอายุและสิ้นกรรม ตายเพราะประสบอุบัติเหตุ ตายเพราะความเกิดเป็นปัจจัย ตายเพราะการกระทำ ตายโดยสภาพคือตายเอง ตายเพราะสิ้นอายุ และตายเพราะสิ้นบุญ

๕.๑.๒ ทัศนะพุทธศาสนาเถรวาทที่มีต่อความตาย พบว่า ความตายในพระพุทธานุศาสนามีอย่างหลากหลาย ไม่ว่าจะเป็นพระราช มหากษัตริย์ เด็ก ผู้ใหญ่ คนพาล บัณฑิต คนมี คนจน ล้วนเดินทางไปหาความตายทั้งหมด และคำสอนแสดงให้เห็นว่าสัตว์ทั้งหลายย่อมเป็นไปตามกรรม ไม่มีใครที่จะสามารถช่วยได้ ไม่ว่าจะเป็นญาติ มิตร หรือสหายก็ช่วยไม่ได้ ทายาททั้งหลาย ก็ชนทรัพย์สมบัติของเขาไป ส่วนสัตว์ที่ตายไปก็ย่อมไปตามกรรม เมื่อตายไปไม่ว่า บุตร ภรรยา ทรัพย์ ข้าวของ เงินทอง และแวนแคว้นก็ติดตามไปไม่ได้

พระพุทธานุศาสนามีวิธีสอนให้บุคคลคลายความกลัวตายออกจากใจหลายวิธีด้วยกัน วิธีหนึ่งที่ได้ผลและสามารถนำมาใช้ปฏิบัติได้จริงในชีวิตประจำวัน ก็คือการระลึกถึงความตายที่ตนเอง

และบุคคลอื่นจะประสพอย่างแน่นอน การระลึกถึงความตายนี้ เรียกว่าการเจริญมรณัสสติ ถือว่าเป็นกัมมัฏฐานที่มีความสำคัญอีกอย่างหนึ่งในพระพุทธศาสนา ที่พระพุทธองค์ได้ตรัสสอนแก่พุทธบริษัททั้งหลายในโอกาสต่าง ๆ จากการที่ได้ศึกษา เรื่องการใช้ความตายเป็นอารมณ์ของกัมมัฏฐานที่ปรากฏในคัมภีร์ พุทธศาสนาเถรวาท

๑.๕.๓ จากการศึกษาหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับความตายในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาทพบว่า มรณานุสสติ คือ การที่บุคคลระลึกถึงความตายที่จะมีมาถึงตนอยู่เป็นประจำ จนจิตใจสงบเยือกเย็น แล้วดำเนินชีวิตในแต่ละวันด้วยความไม่ประมาท ขวนขวายในการทำความดี และรู้ตามความเป็นจริงว่า เราจะต้องตายแน่นอน

การระลึกถึงความตายที่เป็นมรณัสสติ จะต้องประกอบด้วยธรรมที่สำคัญ คือสติ ต้องมีสติระลึกไว้ว่า เราจะต้องตายอย่างแน่นอน สังเวช เมื่อระลึกถึงความตายของตนแล้ว หากรู้ว่าตนเองยังอยู่ในความประมาทขาดสติ ไม่ได้ทำบุญไว้ ก็จะสลดใจว่า เรายังประมาทอยู่เลย ทางที่ดีเราควรรีบทำความดีเสียแต่วันนี้เลย เกิดความสลดใจในชีวิตที่ผ่านมา และญาณ เมื่อระลึกว่าตนเองต้องตายแน่ ก็จะขวนขวายรีบเร่งทำความดี ไม่มีความประมาทในชีวิต เช่น พิจารณาถึงชีวิตว่าดำรงอยู่ได้เพียงแค่มหายุจ เข้าออก เพียงแค่กินข้าวคำหนึ่งเท่านั้น ในกรณีที่บุคคลผู้ระลึกถึงความตายแล้วเกิดความเบื่อหน่าย ไม่อยากมีชีวิตอยู่ อยากจะตาย แล้วพยายามทำทุกอย่างเพื่อให้ตนตายไม่ถือว่าเป็นการระลึกถึงความตายที่เป็นมรณัสสติ เพราะเป็นการระลึกถึงความตายอย่างขาดปัญญา

วิธีปฏิบัติในการเจริญมรณัสสติมีอยู่ ๓ ขั้นตอน คือ (๑) ขั้นตอนเตรียมการในการเจริญมรณัสสติ เช่น การแสวงหาสถานที่สำหรับปฏิบัติ การตัดปลีโพธ เครื่องกังวลต่าง ๆ และการแสวงหากัลยาณมิตร (๒) อุบายในการเจริญมรณัสสติ ๘ ประการ เช่น ควรระลึกถึงความตายโดยความปรากฏเหมือนเพศฉมาต ควรระลึกถึงความตายโดยความวิบัติจากสมบัติ (๓) วิธีการในการเจริญมรณัสสติ คือ บุคคลผู้จะเจริญมรณัสสตินั้นควรมีมรณสัญญา คือมีความรู้ระลึกถึงความตายว่า ช่างดีจริงที่เรามีชีวิตอยู่ เราควรใส่ใจคำสอนของพระพุทธเจ้าให้มาก แล้วไปในที่ลับหลีกเร้นอยู่นั่งขัดสมาธิ ระลึกถึงความตายที่จะมาถึงตน โดยเลือกข้อความที่ในการภาวนาหรือบริกรรมที่เหมาะสมแก่ตน

การเจริญมรณัสสติที่ถูกต้องในพระพุทธศาสนา ควรมีหลักยึดอยู่ ๕ ขั้นตอน คือ

- ควรเรียนรู้และเข้าใจว่า สรรพสัตว์เกิดมาแล้วต้องตายเป็นธรรมดา แม้ตัวเราก็กต้องตายเช่นกัน

- ควรพิจารณาถึงความตายที่จะมาถึงแก่ตนเป็นประจำว่า ชีวิตของเราไม่เที่ยง ความตายของเราเที่ยง เป็นต้น
- ควรพิจารณาว่า ชีวิตของเราดำรงชีวิตอยู่ได้เพียงกี่วันกี่ชั่วโมง หรือเพียงหายใจเข้าออกเท่านั้น
- ควรพิจารณาชีวิตว่า ขณะนี้ยังดำรงชีวิตอยู่อย่างประมาทหรือไม่ ทำความชั่วอยู่หรือไม่ หากทำความชั่ว ก็ให้เลิกละความชั่วแล้วทำความดีทำบุญกุศลให้เพิ่มพูนมากขึ้น
- ควรพิจารณาชีวิต หมั่นระลึกถึงความตายอยู่ เมื่อความตายมาถึงตน ก็จะไม่เศร้า โศก ไม่กลัวความตาย ไม่สะดุ้งกลัวต่อความตาย ไม่หลงลืมสติ มีจิตผ่องใสใจเบิกบาน เพราะได้เตรียมตัวตายก่อนตายจริงไว้แล้ว

ฉะนั้น เราต้องคำนึงถึงความตายอยู่เนืองนิตย์ ด้วยการพิจารณาเห็นชีวิตเหมือนกับ น้ำค้างบนยอดหญ้าที่พอต้องแสงอาทิตย์แล้วก็พลันเหือดแห้งหายไป ให้พิจารณาเห็นชีวิตเหมือนกับโคที่ถูกนำไปสู่โรงฆ่าสัตว์ ยิ่งเดินเร็วเท่าใดก็ยิ่งใกล้ต่อความตายเท่านั้น เมื่อพิจารณาได้เช่นนี้ ก็ทำให้เป็นผู้ไม่ประมาทในชีวิต แล้วรีบชวนชวนทำคุณงามความดี ทำบุญกุศล เพื่อจะได้ไปเกิดในภพภูมิที่ดี เพราะมีหลักอยู่ว่า คนทำกรรมดีย่อมไปสู่สุคติภูมิ คนทำกรรมชั่วย่อมไปสู่ทุคติภูมิ ซึ่งในเรื่องหลักกรรมกับเรื่องภพภูมิมีความสัมพันธ์สอดคล้องกับคนเราอย่างแยกไม่ออก คนทำกรรมอันใดไว้ จะเป็นผู้รับผลของกรรมอันนั้น จะดีหรือชั่วก็ตาม กรรมดีย่อมส่งผลให้ได้รับความสุข กรรมชั่วย่อมส่งผลให้ได้รับความทุกข์ ไม่มีใครหลีกเลี่ยงหนีกรรมได้ ควรยึดสิ่งที่ดี มีทาน ศีล ภาวนาเป็นอารมณ์ คนที่รักษาจิตให้ผ่องใสไว้ได้แล้วตาย จะไปเกิดในสุคติ หากรักษาจิตไว้ไม่ได้ ก็ทำให้จิตใจเศร้าหมอง นึกถึงกรรมเล็กน้อยถึงทำความดีไว้มากก็ช่วยไม่ได้ ต้องไปเกิด ในทุคติภูมิแน่นอน

๕.๒ ข้อเสนอแนะ

๕.๒.๑ ข้อเสนอแนะในการนำผลการศึกษานำไปใช้

เนื่องจากความตายเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นแก่คนทุกเชื้อชาติ ทุกศาสนา ดังนั้น จึงควรที่ทุกส่วนทุกฝ่าย จะทำให้ผู้เป็นศาสนิกชนของตนๆ มีการตายที่ดี (ภททกมรณะ) เพราะความตายเป็นเรื่องธรรมดาของชีวิต ทุกคนเกิดมาแล้ว ก็มีความตายเป็นที่สุด ไม่ว่าใครก็หนีความตายไม่พ้น ทุกคนต้องตาย และความตายนี้เป็นกฎไตรลักษณ์ ที่เรียกว่าสามัญลักษณ์ คือไม่เที่ยง อยู่ในภาวะเดิมไม่ได้ และไม่ใช่ว่าตัวตนใครบังคับบัญชาไม่ได้ เมื่อมวลมนุษยชาติอยู่ในสถานะเช่นนี้ ทุกฝ่ายควรที่จะเสริมสร้างความตายที่ดีที่ถูกต้องตามแนวทางหลักคำสอนของตน ซึ่งจะเป็นไปเพื่อช่วยให้คนที่กำลังจะตายเกิดความสบายใจ ละกายนี้ไปอย่างสงบ

๑) ควรศึกษาแนวคิดความตายในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท ให้เข้าใจจากพระไตรปิฎก เพื่อได้มีสติ พิจารณาความตายอยู่เนืองนิตย์ว่า เราลืมนึกความตายไปไม่ได้ สักวันเราต้องตายเป็นแน่แท้ เมื่อพิจารณาได้เช่นนี้ ก็จะไม่ตั้งตนอยู่ในความประมาท

๒) ควรเผยแพร่ หลักการ และวิธีการในการเจริญมรณานุสสติ ตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เพื่อเกื้อกูลประโยชน์สุขต่อสังคม

๕.๒.๒ ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

จากการศึกษาค้นคว้าวิจัยเรื่อง ศึกษาแนวคิดเรื่องความตายในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท และพบว่ายังมีเรื่องอื่น ๆ ที่น่าสนใจนอกเหนือไปจากที่ได้ศึกษามาแล้วเช่น

๑. ศึกษาความแตกต่างที่ปรากฏในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท
๒. ศึกษาความเจ็บป่วยตามที่ปรากฏในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท
๓. ศึกษาทัศนะความตายตามที่ปรากฏในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท