

บทที่ ๕

สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

การวิจัย เรื่องการศึกษาวิเคราะห์หลักสติปัฏฐาน ๔ เพื่อคุณค่าของชีวิตและการเผชิญความตายอย่างสงบ มีวัตถุประสงค์ของการวิจัยเพื่อ ๑) ศึกษาแนวคิดคุณค่าของชีวิตและการเผชิญความตายอย่างสงบ ตามหลักจิตวิทยา ๒) ศึกษาหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับคุณค่าของชีวิตและการเผชิญความตายอย่างสงบ ตามหลักในพระพุทธศาสนา ๓) ศึกษาวิเคราะห์หลักสติปัฏฐาน ๔ เพื่อคุณค่าของชีวิตและการเผชิญความตายอย่างสงบ ในบทนี้ผู้วิจัยจะนำเสนอข้อมูลตามสำคัญคือ สรุปผลการวิจัย อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ ดังต่อไปนี้

๕.๑ สรุปผลวิจัย

๕.๑.๑ แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับคุณค่าของชีวิตและการเผชิญความตายอย่างสงบ

แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับคุณค่าของชีวิตและการเผชิญความตายอย่างสงบ คุณค่าของชีวิตเน้นถึงระดับการเปลี่ยนแปลงสภาพจิตใจ การเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรมของมนุษย์ ดังนั้น ทฤษฎีทางจิตวิทยาในคุณค่าของชีวิตนั้น ตามทฤษฎีแรงจูงใจของมาสโลว์ทั้ง ๕ ลำดับขั้นตอนนั้น ลำดับขั้นตอนแรงจูงใจข้อที่หนึ่ง เป็นความต้องการทางด้านร่างกาย เมื่อมนุษย์มีความต้องการที่จะให้ร่างกายของตนมีสุขภาพร่างกายที่ดี ก็ต้องมีการดูแลรักษาร่างกายให้ดี ด้วยการออกกำลังกาย เมื่อมีอาการเจ็บไข้ได้ป่วยก็พยายามทำการรักษาให้ร่างกายมีความเป็นปกติ ซึ่งมีความสอดคล้องกับระบบประสาทที่เป็นส่วนสำคัญของมนุษย์ ที่ส่งผลต่อพฤติกรรมของมนุษย์ในด้านการควบคุมกระบวนการทางกายที่เกี่ยวกับความหิวการหลับ การตื่น กระหาย ความรู้สึกทางเพศ การย่อยอาหาร การเคลื่อนไหวของร่างกาย

การเผชิญความตายอย่างสงบ เน้นถึงระดับการเปลี่ยนแปลงสภาพจิตใจ การเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรมของมนุษย์ ดังนั้นทฤษฎีทางจิตวิทยาในการเผชิญความตายอย่างสงบ ตามทฤษฎีของแอร์ริคสัน แอร์ริคสันเชื่อว่ามนุษย์มีศักยภาพที่จะพัฒนาบุคลิกภาพไปได้ทั้งทางบวกและทางลบขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อมและการปรับตัว การปรับตัวของมนุษย์จะเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต ขั้นพัฒนาการทางบุคลิกภาพตามแนวคิดของแอร์ริคสันจึงครอบคลุมตลอดชีวิตของมนุษย์ตั้งแต่แรกเกิดจนถึงวัยชรา โดย

แบ่งออกเป็น ๘ ขั้น แต่ละขั้นมนุษย์จะพัฒนาไปในทางบวกหรือทางลบขึ้นอยู่กับ การปรับตัวหรือความสมดุลระหว่าง ตน กับ สภาพแวดล้อม ของบุคคล ถ้าปรับตัวได้ก็จะรู้สึกมีความสุขมีพัฒนาการในทางบวก แต่ถ้าปรับตัวไม่ได้จะรู้สึกไม่ดี มีพัฒนาการทางลบและความรู้สึกบวกหรือลบในแต่ละขั้นนี้จะติดตัวเป็นบุคลิกภาพประจำตัวของบุคคลไปตลอดชีวิต อาจเรียกว่าทุกขั้นพัฒนาการในทฤษฎีจิตสังคม

ฉะนั้น การสร้างสัมพันธ์ที่ดีต่อผู้ป่วย ช่วยให้สื่อสารกับผู้ป่วยได้ดียิ่งขึ้น ช่วยสร้างให้จิตของผู้ป่วย มีสมรรถภาพความเข้มแข็งมากยิ่งขึ้น การชวนสนทนาเรื่องชีวิตและความตายว่าเป็นสัจธรรมในชีวิต และหาทางออกร่วมกัน ทำให้บุคคลที่กำลังเผชิญกับความตายสามารถลดความวิตกกังวลลง ดีกว่าการบอปปึงที่จะพูดเรื่องความตาย เช่น การที่หมอเลือกบอกข่าวร้ายต่อคนไข้อย่างไม่ปกปิด และเอาใจใส่ให้ความช่วยเหลือ ให้คนไข้สามารถยอมรับความจริงได้ ส่งผลกระทบทางด้านจิตใจต่อคนไข้้น้อยกว่าการพูดให้กำลังใจโดยไม่บอกความจริงและโดยการปล่อยให้คนไข้เผชิญกับความจริงตามลำพัง

๕.๑.๒ แนวคิด ทฤษฎีทางหลักการแพทย์เกี่ยวข้องกับคุณค่าของชีวิตและการเผชิญความตายอย่างสงบ

หลักทางการแพทย์ที่เกี่ยวข้องกับคุณค่าของชีวิตและการเผชิญความตายอย่างสงบ การเผชิญความตายอย่างสงบนั้น ทางการแพทย์นั้นจะเน้นในเรื่องของการดูแลในส่วนด้านร่างกายเป็นส่วนใหญ่ โดยมีแนวคิดในเรื่องการดูแลร่างกายของตนด้วยการบริโภคอาหารที่ได้สัดส่วนครบตามหลักอาหาร ๕ หมู่ การพักผ่อนหรือการนอนหลับให้เพียงพอ การออกกำลังกายหรือการบริหารร่างกายที่ถูกต้อง ถือว่าเป็นส่วนที่สำคัญอย่างยิ่งสำหรับมนุษย์ ซึ่งส่วนในการป้องกันโรคร้ายไข้เจ็บและเป็นการเริ่มสร้างสุขภาพของชีวิตมนุษย์ด้วย เพราะประโยชน์ของการออกกำลังกายนั้น ส่งผลการไหลเวียนของโลหิต เส้นเลือด และหัวใจ กล้ามเนื้อ สมองและเส้นประสาทต่างๆ ข้อต่อต่างๆ ระบบการย่อยอาหารและระบบการขับถ่ายทำงานได้ตามปกติ และในผู้ป่วยที่รักษาแบบประคับประคอง

การแพทย์แผนปัจจุบัน มีการดูแลแบบพหุวิชาชีพเพื่อให้การดูแลอย่างทั่วถึงครอบคลุมทุกมิติแบบองค์รวม ซึ่งมี ๔ ด้าน คือ ๑) มิติทางกาย ๒) มิติทางสังคม ๓) มิติทางจิตใจ ๔) มิติทางจิตวิญญาณ การรักษาด้วยยาเท่าที่จำเป็น ให้ความสำคัญด้านจิตวิญญาณมากขึ้น และมีจุดมุ่งหมายที่จะให้ผู้ป่วยมีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ไม่หลงตาย ทำให้มีคุณภาพ สุขภาพ และสมรรถภาพก่อนตาย มีจิตไม่เศร้าหมองในวาระสุดท้ายก่อนสิ้นชีวิต

๕.๑.๓ หลักธรรมในพระพุทธศาสนาเกี่ยวข้องกับคุณค่าของชีวิตและการเผชิญความตายอย่างสงบ

คุณค่าของชีวิตตามหลักไตรสิกขา ช่วยให้สํารวมกายและวาจาสุจริตเรียกว่ามีศีลที่บริสุทธิ์ เมื่อศีลบริสุทธิ์ จิตก็สะอาด ผ่องใส และเกิดปัญญา เข้าใจโลกเข้าใจชีวิตตามความเป็นจริงนับว่าเป็นผู้มีชีวิตที่มีคุณค่า เพราะได้เกิดปัญญาที่มีความเข้าใจอย่างถ่องแท้ พัฒนาคุณค่าของชีวิตเพื่อการเผชิญความตายอย่างสงบ และภาวนา ๔ มีกายภาวนา มีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพในทางที่เกื้อกูลและได้ผลดี เริ่มแต่รู้จักใช้อินทรีย์ เช่น ตา หู จมูก ฟัง เป็นต้น ศีลภาวนา ไม่เบียดเบียนตนและผู้อื่น จิตภาวนา มีจิตในที่ฝึกอบรมดีแล้วสมบูรณ์ด้วยคุณภาพจิต คือ ประกอบด้วยคุณธรรม มีจิตใจเข้มแข็งมั่นคง มีจิตใจที่ร่าเริง เบิกบาน และสงบเป็นสุข ปัญญาภาวนา คือ รู้จักคิดรู้จักพิจารณา แก้ปัญหาวัยปัญญาที่บริสุทธิ์ รู้เข้าใจเหตุปัจจัย มองเห็นสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริงหรือตามที่มันเป็น ปราศจากอคติ เป็นผู้ที่ไม่เลศครอบงำบัญชาไม่ได้ เป็นอยู่ด้วยปัญญารู้เท่าทันโลกและชีวิตเป็นอิสระไร้ทุกข์ เมื่อเมื่อวาระสุดท้ายของชีวิตมาถึงสามารถดำรงอยู่ด้วยปัญญาญาณแห่งความเมตตาตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้นได้

๕.๑.๔ การวิเคราะห์หลักสติปัฏฐาน ๔ เพื่อคุณค่าของชีวิตและการเผชิญความตายอย่างสงบ

เมื่อความตายกำลังจะมาถึง สามารถมีสติรู้ตัวเจริญสติปัฏฐาน ๔ ดำรงสติอยู่กับอาการทางกาย รูปบัญญัติทั้งอริยาบถใหญ่และอริยาบถย่อย มีสติกำหนดรู้ อาการทางรูป-นาม ปรมัตถ์ตามความเป็นจริงในปัจจุบันขณะ เพียรระวังจิตอกุศลที่ยังไม่เกิด มิให้เกิดขึ้น เพียรละจิตอกุศลที่เกิดขึ้นแล้ว เพียรเจริญจิตกุศลที่ยังไม่เกิด ให้เกิดขึ้น เพียรรักษาจิตกุศลให้ตั้งมั่นและมั่นคงยิ่งขึ้น เมื่ออารมณ์สุดท้ายมาถึงสามารถดำรงจิตอยู่ด้วยกุศล

การเผชิญความตายอย่างสงบ ตามหลักสติปัฏฐาน ๔ คือเมื่อความตายกำลังจะมาถึง พึงเจริญสติปัฏฐาน ๔ มีสติกำหนดรู้ อาการทางกาย อาการทางเวทนา อาการทางจิต อาการทางธรรม อาการทาง รูป-นาม ปรมัตถ์ตามความเป็นจริงในปัจจุบันขณะเพียรระวังจิตอกุศลที่ยังไม่เกิด มิให้เกิดขึ้น เพียรละจิตอกุศลที่เกิดขึ้นแล้ว เพียรเจริญจิตกุศลที่ยังไม่เกิด ให้เกิดขึ้น เพียรรักษาจิตกุศลให้ตั้งมั่นและมั่นคงยิ่งขึ้น เมื่ออารมณ์สุดท้ายมาถึง จิตดำรงอยู่ด้วยกุศล ปราศจากกิเลสเครื่องเศร้าหมองคือ ราคะ โทสะ และโมหะจิตดับลงในขณะนั้น ก็จะไม่ไปสู่อบายภูมิ ๔ มีมนุษยภูมิ สวรรค์ภูมิ และนิพพานภูมิ เป็นที่หมาย

๕.๒ อภิปรายผล

จากการศึกษาวิเคราะห์ในครั้งนี้ ผู้วิจัย สามารถอภิปรายได้ว่า หลักธรรมคำสั่งสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้า สามารถช่วยให้ผู้ปฏิบัติตามหลุดพ้นจากความตายหรือช่วยให้ผู้ปฏิบัติหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวงได้ ตามอินทรีย์ของแต่ละบุคคล โดยวิธีสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้าทรงแสดงธรรมตามอินทรีย์ของผู้ปฏิบัติ ถ้าผู้ปฏิบัติมีเหตุเกี่ยวกับอาการทางกาย ก็แสดงหมวดกายานุปัสสนาสติปัฏฐานให้แก่ผู้นั้นฟัง ถ้าผู้ปฏิบัติมีเหตุเกี่ยวกับอาการทางเวทนา ก็แสดงหมวดเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานให้แก่ผู้นั้นฟัง ถ้าผู้ปฏิบัติมีเหตุเกี่ยวกับอาการทางจิต ก็แสดงหมวดจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานให้แก่ผู้นั้นฟัง ถ้าผู้ปฏิบัติมีเหตุเกี่ยวกับอาการทางธรรม ก็แสดงหมวดธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานให้แก่ผู้นั้นฟัง ผู้ปฏิบัติตามธรรมของพระผู้มีพระภาคเจ้าแล้วย่อมได้รับประโยชน์ตามสมควรแก่ธรรม มีโสดาปัตติผลเป็นเบื้องต้น มีอรหัตผลเป็นที่สุด เพราะคำสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้าเป็นยารักษาการเกิด การแก่ การเจ็บ และความตายได้

หลักธรรมที่พระผู้มีพระภาคเจ้าที่พระองค์ทรงแสดงไว้มีหลายประการด้วยกัน แต่ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำหลักธรรมคำสั่งสอนบางประการเท่านั้น และหลักธรรมอื่นๆ ที่ผู้วิจัยได้นำมาศึกษาครั้งนี้ย่อมจะเป็นประโยชน์แก่ใคร่ในธรรม ผู้มุ่งปฏิบัติธรรมเพื่อแสวงหาคุณค่าของชีวิตและความหลุดพ้นจากความตายได้ เพราะว่าผู้ฟังธรรมแล้วย่อมมีความสุขกาย สุขใจ ดำรงชีวิตไปสู่ความหลุดพ้นจากความตายได้ในที่สุด

ผู้วิจัยได้ศึกษาวิเคราะห์หลักคำสอน โดยได้นำหลักคำสอนของ สติปัฏฐาน ๔ มาวิเคราะห์เพื่อคุณค่าของชีวิตของพุทธศาสนิกชน ผู้แสวงหาวิธีการเผชิญความตายอย่างสงบ ทั้งนี้ผู้วิจัยได้รวบรวมคุณค่าของชีวิตและการเผชิญความตายอย่างสงบของสติปัฏฐาน ๔ มาไว้เป็นแนวทางปฏิบัติ ที่เน้นที่สุดคือการเจริญสติปัฏฐาน ๔ เนื่องจากว่า การเจริญสติปัฏฐาน ๔ เป็นหลักที่น่าเชื่อถือได้ เพราะพระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์ทรงปฏิบัติมาแล้ว

จึงเห็นว่า แนวทางการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ นั้น ซึ่งพระภาคเจ้าและเหล่าสาวกทั้งหลายได้นำวิธีปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ จึงไม่มีโทษแก่ผู้ปฏิบัติ สติปัฏฐาน ๔ เป็นทางสายเอกเป็นทางเดียวที่จะเข้าถึงความหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวงได้ เพราะมีหลักที่ปรากฏชัดในมหาสติปัฏฐานสูตรอยู่แล้ว

ส่วนคุณค่าของชีวิตและการเผชิญความตายอย่างสงบตามการหลักของจิตวิทยาและคุณค่าของชีวิตและการเผชิญความตายอย่างสงบอื่นๆ ซึ่งอยู่ในขอบเขตการวิจัยครั้งนี้เป็นส่วนหนึ่งเท่านั้น เพราะเป็นพื้นฐานเบื้องต้นเท่านั้น แต่คุณค่าของชีวิตและการเผชิญความตายอย่างสงบโดยไม่มีการเกิด การแก่

การเจ็บ และการตายอีกนั้น ผู้ใคร่ที่จะหลุดพ้นจากความตายควรนำหลักธรรมคำสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้ามาประพฤติปฏิบัติตามด้วยความเคารพ และคำสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้าสามารถช่วยให้ผู้ปฏิบัติตามหลุดพ้นจากความตายได้ทั้งปวง และเป็นหลักที่แน่นอนที่สุด

๕.๓ ข้อเสนอแนะ

หลักสติปัฏฐาน ๔ เพื่อคุณค่าของชีวิตและการเผชิญความตายอย่างสงบ

๕.๓.๑ ข้อเสนอแนะเพื่อนำมาปฏิบัติ

จากการศึกษาวิเคราะห์แนวคิดเรื่องหลักสติปัฏฐาน ๔ เพื่อคุณค่าของชีวิตและการเผชิญความตายอย่างสงบได้พบว่า มีหลักการปฏิบัติต่อคุณค่าของชีวิตและความตายอยู่หลายประการที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ นำมาประพฤติปฏิบัติตามแล้ว ก่อให้เกิดประโยชน์แก่ผู้ปฏิบัติเองและผู้อื่น

๑) แนวคิดคุณค่าของชีวิตและการเผชิญความตายอย่างสงบ ตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ช่วยให้ มีหลักในการดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง โดยการมีสติระลึกรู้ ด้วยความระมัดระวัง ด้วยความไม่ประมาท และช่วยให้จิตดำรงอยู่กับความแจ่มใสเบิกบาน ไม่ยึดมั่นถือมั่นในร่างกายว่าเป็นตัวตน แก่บุคคลทุกช่วงวัย ไม่เฉพาะผู้อยู่ในภาวะวิกฤต

๒) แนวคิดคุณค่าของชีวิตและการเผชิญความตายอย่างสงบ ตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ช่วยให้ เกิดคุณค่าและมีความหมายของการเกิดมาเป็นมนุษย์ ที่วันหนึ่งต้องมีการสูญเสียพลัดพรากจากสิ่งของ หรือบุคคลอันเป็นที่รัก การปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ช่วยให้เข้าถึงความเป็นจริงเหล่านี้ การสูญเสียพลัดพรากจึงกลายเป็นความจริงที่งดงาม ที่ส่งผลให้เข้าถึงความจริงอันประเสริฐของพระอริยะทั้งหลาย

๓) เนื่องมาจากการเผชิญความตาย เป็นปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียด ที่สำคัญของบุคคล การเจริญสติที่ถูกต้อง เพื่อส่งเสริมและพัฒนาให้บุคคลได้พัฒนาอารมณ์และจิตใจให้ดำเนินชีวิต ด้วยความไม่ประมาท เป็นสิ่งจำเป็นที่จะส่งเสริมคุณภาพชีวิต จิตใจอย่างดียิ่ง เพราะส่งเสริมความไม่ประมาทในชีวิต ของปัจเจกชน และส่งเสริมการพัฒนาความรักความเมตตาในสังคม ที่จะนำไปสู่ความสงบของสังคม

๕.๓.๒ ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

จากการศึกษาวิเคราะห์แนวคิดเรื่องคุณค่าของชีวิตและการเผชิญความตายอย่างสงบ ตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ได้พบว่า มีหลักปฏิบัติต่อคุณค่าของชีวิตและความตายอยู่หลายประการที่สามารถ

นำมาประยุกต์ใช้มาประพฤติปฏิบัติตามแล้วก่อให้เกิดประโยชน์แก่ผู้ปฏิบัติเองและผู้อื่น แต่ทั้งนี้ทั้งนั้น ผู้วิจัยเห็นว่ามียุทธศาสตร์หลายแนวคิดของหลักสูตร ๔ ที่น่าสนใจ ซึ่งควรนำไปศึกษาวิจัยต่อไป คือ

๑) ควรศึกษาเปรียบเทียบแนวคิดคุณค่าของชีวิตและการเผชิญความตายอย่างสงบ ตามหลักสูตร ๔ กับแนวคิดคุณค่าของชีวิตและการเผชิญความตายอย่างสงบตาม หลักการปฏิบัติของศาสนาอื่น

๒) ควรศึกษาหลักสูตร ๔ ที่มีผลต่อพหุวิชาชีพ ในการดูแลผู้ป่วยแบบองค์รวม

๓) ควรมีการศึกษาเชิงสำรวจ และการสัมภาษณ์เชิงลึก ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในกระบวนการส่งเสริมคุณค่าของชีวิตและการเผชิญความตายอย่างสงบทั้งของ ผู้ป่วย, ผู้ใกล้ตาย, นักจิตวิทยา หรือ ผู้ให้การปรึกษาแก่ผู้ป่วยในภาวะวิกฤต