

บทที่ ๕

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

ในบทนี้จะได้สรุปถึงการศึกษาวิธีการพิจารณาอสุภกัมมัญฐานเพื่อการแก้ปัญหามาราคะในพระพุทธศาสนาเถรวาท และข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป สรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

อสุภกัมมัญฐานนั้น แบ่งออกได้เป็น ๒ คำ คือ อสุภะ กับกัมมัญฐาน คำว่า อสุภะนั้น หมายความว่า ความไม่สวย ไม่งาม ไม่น่าชื่นชม กัมมัญฐาน แปลว่า อารมณ์เป็นที่ตั้งแห่งการงาน รวมแล้ว อสุภกัมมัญฐาน หมายความว่า การยึดเอาซากศพมาเป็นอารมณ์เพื่อพิจารณาให้เห็นว่าเป็นของไม่สวยไม่งาม ไม่น่าหลงใหล เป็นของปฏิญฺญอ อสุภกัมมัญฐานนั้นมีความสำคัญยิ่ง เพราะทำให้เราเห็นความเป็นจริงในสังขาร แต่ไม่ใช่การฆ่าตัวตาย คือไม่ให้ยึดติดกับร่างกาย เพราะแท้จริงแล้วมันไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตนของเรา ให้เห็นว่าเป็นของไม่เที่ยง ทุกคนเกิดมาแล้วต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย ไม่มีใครที่จะอยู่เป็นอมตะ ไม่ให้หลงยึดติดในกามราคะ การพิจารณาอสุภกัมมัญฐานนี้ผู้เป็นบรรพชิตต้องรู้จักพิจารณาให้เป็นอารมณ์ แม้กับบุคคลธรรมดาที่อยู่ครองเรือน คือผู้อยู่ครองเรือนหรือฆราวาสนั้นแม้จะอยู่ครองเรือนแต่ก็ต้องรู้จักระงับกามราคะ คืออย่าให้มันมาคุมเรา อย่าตกเป็นทาสกามราคะ ต้องปฏิบัติให้อยู่ในสายกลาง

เมื่อกล่าวถึงวิธีการพิจารณาอสุภกัมมัญฐานเพื่อการแก้ปัญหามาราคะในพระพุทธศาสนาเถรวาทนั้นพบว่าการศึกษาอสุภกัมมัญฐานนั้นแยกได้เป็น ๑๐ ข้อ คือ (๑) พิจารณาซากศพที่พองขึ้น (๒) พิจารณาศพที่มีสีเขียวคล้ำคละด้วยสีต่าง (๓) พิจารณาซากศพที่มีน้ำเหลืองไหล (๔) พิจารณาซากศพที่ขาดเป็น ๒ ท่อน (๕) พิจารณาซากศพที่มีสัตว์กัดกิน (๖) พิจารณาซากศพที่กระจายไปในทิศต่าง ๆ (๗) พิจารณาซากศพที่ถูกฟันเป็นท่อนเล็กท่อนน้อย (๘) พิจารณาศพที่ยังมีเลือดไหลออกอยู่ (๙) พิจารณาซากศพที่เต็มไปด้วยหนอน (๑๐) พิจารณาซากกระดูก การพิจารณาอสุภะนั้นก็เพื่อลดละการล่องลอยเมิดทางเพศ รวมทั้งการข่มขืนอันเป็นปัญหาในปัจจุบันให้เบาบางลง จึงให้พิจารณาอสุภะทั้ง ๑๐ เป็นพื้นฐาน เพื่อให้เห็นความเป็นจริงของร่างกายว่าเป็นของไม่น่าปรารถนา

คำว่าอสุภะนอกจากจะหมายถึงการพิจารณาซากศพเป็นอารมณ์กัมมัญฐานแล้ว ยังหมายถึงความไม่สวยงามในร่างกายของตนเองและของผู้อื่น พิจารณาถึงอาการ ๗๒ ให้เห็นว่าแม้จะยังมีชีวิตอยู่ ยังมีลมหายใจอยู่ ร่างกายนี้ก็เต็มไปด้วยของสกปรก โสโครก เต็มไปด้วยของเน่าจึงไม่ควรเลยที่เราทั้งหลายยึดติดและหลงใหล

อานิสงส์ของการพิจารณาสุกัมมัญฐานให้เห็นตามสภาพความเป็นจริงว่ามันไม่เที่ยง ไม่ใช่ของเรา ทุกสิ่งมีความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วพัวพันเป็นธรรมดา เมื่อพิจารณาร่างกายโดยถ้อยคำแจ่มแจ้งเช่นนี้แล้ว สามารถทำให้กามราคะนั้นบรรเทาลงได้ในระดับของผู้ครองเรือนที่มีความสุข สังคมมีความปลอดภัย ชุมชนห่างจากความรุนแรง ส่วนในระดับบุคคลจะสามารถกำจัดกามราคะได้ท้ายสุดแล้วจนถึงพระอรหันต์

ผลจากการวิจัยสามารถวิเคราะห์อานิสงส์ของการพิจารณาสุกัมมัญฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาทได้ว่าการพิจารณาสุกัมมัญฐานนั้นมีอานิสงส์หรือประโยชน์ซึ่งผู้วิจัยได้แบ่งออกเป็น ๓ ระดับคือ

ในระดับทฤษฎีมีกัตตประโยชน์นั้น คือประโยชน์ที่เห็นได้ในปัจจุบันนั้นคือ ในระดับปุณฺชนกนธรรมคามาหมายถึงผู้ครองเพศฆราวาส มีครอบครัว สามารถบรรเทาการกามราคะให้สงบระงับได้ ถึงแม้จะไม่หมดแต่ก็ได้ระดับหนึ่ง แต่นั่นก็ทำให้เรารู้เท่าทันได้ว่าอารมณ์ที่เกิดขึ้นนั้นเป็นเช่นไร เมื่อภายหลังจะได้รู้ทันและรู้แก่

ในระดับสัมปรายิกัตตประโยชน์คือ ในระดับต้นสามารถทำให้กามราคะนั้นบรรเทาได้แล้วก็จะไปเชื่อในการที่พิจารณาต่อคราวต่อไปเรื่อย ๆ เพื่อให้เห็นซึ่งความไม่เที่ยงของสังขาร ว่าไม่ใช่ตัวตนของเรา ไม่ให้ยึดติดในสังขารที่มีความเกิด ความเจ็บ และความตายอันเป็นเรื่องธรรมดา เมื่อมันเกิดขึ้นก็รู้เท่าทัน

ในระดับปรมัตถประโยชน์ เมื่อทำให้เป็นกิจวัตรประจำวัน ประพฤติปฏิบัติตามคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ไม่ช้าไม่นานก็จะได้สำเร็จ ได้บรรลุธรรมเป็นพระอริยบุคคลในพระพุทธศาสนาเหมือนดังพระสาวก สาวิกา ไม่ต้องกลับมาเวียนว่ายตายเกิด ในวัฏฏะสงสารอีกคือบรรลุนิพพาน

โดยรวมแล้วทำให้เรามีสติไม่พลั้งเผลอเมื่อกระทบกับรูปที่เราพอใจ หรือไม่พอใจ พิจารณาเห็นเป็นของไม่สวยงาม ไม่เที่ยง พ้นจากความยึดมั่นว่าตัวตนเป็นของเรา พ้นจากกิเลสคือกามราคะซึ่งเป็นตัวทำให้เราติดอยู่ในวัฏฏสงสาร มาเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในโลก พบแสงสว่างในชีวิต เข้าสู่กระแสของพระนิพพานเมื่อบารมีเต็มพร้อมก็ถึงซึ่งวิมุตติ

๕.๒ ข้อเสนอแนะ

๕.๒.๑ ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

สำนักงานที่เกี่ยวข้องศาสนา หรือองค์กรคณะสงฆ์ควรที่จะฝึกอบรมในด้านการละกามราคะของพระภิกษุสงฆ์เพื่อพรหมจรรย์และการคงอยู่ตราบนานของพระพุทธศาสนา

๕.๒.๒ ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยครั้งต่อไป

๑. ควรศึกษาวิธีการพิจารณาร่างกายที่เหมาะสมกับยุคปัจจุบันเพื่อเผยแพร่สู่มหาชนให้เกิดการปฏิบัติอย่างถูกต้อง

๒. ควรศึกษาอานิสงส์ของการละกามราคะสำหรับฆราวาสเพื่อให้เกิดความตระหนักในโทษที่เกิดขึ้น