

บทที่ ๕

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

บทนี้สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะของการศึกษาเรื่อง การศึกษาการมีอายุยืนในพระพุทธศาสนาเถรวาท โดยเสนอตามกรอบของวัตถุประสงค์ของการวิจัย คือ (๑) เพื่อศึกษาการมีอายุยืนที่ปรากฏในพระพุทธศาสนาเถรวาท (๒) เพื่อศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการมีอายุยืนในพระพุทธศาสนาเถรวาท (๓) เพื่อนำหลักการมีอายุยืนมาบูรณาการเข้ากับชีวิตประจำวัน สรุปผลการวิจัย มีดังนี้

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

การศึกษาเรื่อง การมีอายุยืนในพระพุทธศาสนาเถรวาท สรุปผลการวิจัยดังนี้

๕.๑.๑ อายุ เป็นลักษณะการมีชีวิตให้ยืดยาวออกไป การดำเนินชีวิตให้เป็นไปให้ยาวนาน และมีความสุข จุดเริ่มต้นของการได้มาซึ่งอายุ เริ่มจากองค์ประกอบ ๓ ประการ คือ มารดาอยู่ในวัยที่มีระดู มารดาบิดาอยู่ด้วยกัน และมีสัตว์มาเกิด เมื่อมีองค์ประกอบทั้งสามครบจึงทำให้เกิดเป็นชีวิตในที่สุด เรียกว่า ชันธ ๕ เมื่อชีวิตเกิดขึ้นการดำรงอยู่ของชีวิตสรรพสัตว์เหมือนกัน อย่างหนึ่ง คือ เป็นไปตามกฎธรรมชาติ คือ สามัญลักษณะ มีความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ย่อมเป็นไปตามกฎธรรมชาติของโลก ย่อมมีความเกิด ความแก่ ความเจ็บ และความตายในที่สุด

๕.๑.๒ การมีอายุยืน ตามหลักพระพุทธศาสนาต้องประกอบด้วยเหตุปัจจัยต่างๆ อันมีหลักกรรมเป็นเบื้องต้น ในฐานะเป็นกฎแห่งธรรมชาติอันเป็นกฎแห่งเหตุผล และกฎแห่งกรรมในฐานะเป็นกฎทางศีลธรรม อันเป็นกฎธรรมชาติในส่วนที่ทำหน้าที่ทางศีลธรรมของมนุษย์ และให้ผลคือวิบากตอบสนอง ดังนั้นบ่อเกิดของอายุยืนยาวหรืออายุสั้น เกิดมาจากการกระทำ กรรมดี กรรมชั่ว ที่มนุษย์สร้างขึ้นเองทั้งสิ้น อย่างไรก็ตามถึงแม้กรรมเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้อายุยืนอายุสั้น แต่การดำเนินชีวิตให้มีอายุยืนนั้นก็ต้องอาศัย สุขภาพร่างกาย และจิตใจที่มั่นคงแข็งแรง ปราศจากโรคภัย ตั้งตนอยู่ด้วยความไม่ประมาทมีหลักธรรมในการดำเนินชีวิตเพื่อให้ได้มาซึ่ง ความสุข มีอายุยืนยาวประกอบด้วย อายุสสธรรม และสปปายะ เป็นหมวดธรรมที่ชี้ให้รู้ประมาณในสิ่งต่างๆ พรหมวิหาร เป็นหลักธรรมขัดซึ่งความเบียดเบียน ความพยาบาท อิทธิบาท เป็นหลักธรรมให้ได้มาแห่งความสำเร็จประโยชน์ โพชฌงค์ เป็นหลักธรรมองค์การตรัสรู้ และเป็นหลักธรรมที่สามารถรักษาโรคได้ ความไม่ประมาท เป็นหลักธรรมที่ไม่อยู่อย่างปราศจากสติ มีความรู้ตัวทั่วพร้อม ซึ่งเหตุปัจจัยทั้งหมดนี้จะเป็นตัวชี้วัด และบ่งบอกถึงการมีอายุยืนหรือมีอายุสั้นของมนุษย์

๕.๑.๓ การบูรณาการด้าน “หลักกรรม” เพื่อให้มีอายุยืน กรรม เกิดมาจากกิเลสของมนุษย์ คือ โภคะ โสสะ และโมหะ หรือตัณหาโรค เพราะเหตุแห่งความโลภ ความโกรธ ความหลง นี่เองเป็นเหตุให้เกิดเป็นพฤติกรรมแสดงออกมาทาง กาย วาจา และใจ เพื่อตอบสนองความต้องการเหล่านั้น ถ้าความต้องการเป็นอกุศล ย่อมมีการฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ เป็นต้น กล่าวคือ อกุศลกรรม (ฝ่ายชั่ว) แปลว่า ปากทางแห่งความเสื่อม ทางแห่งความชั่ว กรรมอันเป็นทางไปสู่อบายภูมิ คือ

(ก) กายกรรม ๓ คือ ๑) การฆ่าสัตว์ตัดชีวิต ๒) การลักทรัพย์ เอาของสิ่งของที่เจ้าของมิได้ให้ ๓) การประพฤติดินในกามทั้งหลาย

(ข) วจีกรรม ๔ คือ ๔) การพูดเท็จ พูดปด ๕) การพูดส่อเสียด เปียดเบียนด้วยคำพูด ๖) พูดคำหยาบคาย ๗) การพูดเพ้อเจ้อไร้สาระ

(ค) มโนกรรม ๓ คือ ๘) ความเพ่งเล็งอยากได้ของผู้อื่นด้วยความโลภ ๙) พยาบาท ความคิดปองร้าย ๑๐) ความเห็นผิดจากทำนองคลองธรรม

เมื่ออกุศลกรรม (ฝ่ายชั่ว) เกิดขึ้นย่อมได้รับผลวิบากแห่งกรรม คือ ความทุกข์ อกุศลกรรมนี้สามารถที่จะบั่นทอนให้สัตว์มีอายุสั้นได้

ส่วนผลแห่งกรรมดี มีการประพฤติดอกทางกาย วาจา และใจ มีความไม่โลภ ไม่โกรธ และไม่หลง เป็นกุศลกรรม (ฝ่ายดี) คือ

(ก) กายกรรม ๓ คือ ๑) ไม่ฆ่าสัตว์ ๒) ไม่ลักทรัพย์ ๓) ไม่ประพฤติดินในกาม

(ข) วจีกรรม ๔ คือ ๔) ไม่พูดเท็จ พูดปด ๕) ไม่พูดส่อเสียด เปียดเบียนด้วยคำพูด ๖) ไม่พูดคำหยาบคาย ๗) ไม่พูดเพ้อเจ้อไร้สาระ

(ค) มโนกรรม ๓ คือ ๘) ไม่เพ่งเล็งอยากได้ของผู้อื่นด้วยความโลภ ๙) ไม่พยาบาท ความคิดปองร้าย ๑๐) มีความเห็นที่เป็นสัมมาทิฐิ เห็นถูกต้องตามธรรมนองคลองธรรม

เมื่อกุศลกรรม (ฝ่ายดี) เกิดขึ้นย่อมได้รับผลวิบากแห่งกรรม คือ สุข กุศลกรรมนี้สามารถที่สนับสนุน อุดหนุน อุปถัมภ์ ชีวิตของสัตว์ให้มีอายุยืนยาวต่อไปได้ อันเป็นไปตามกฎแห่งกรรม กฎแห่งกรรมในฐานะเป็นกฎธรรมชาติ กล่าวได้ว่า การมีอายุยืน คือ การละ อกุศลกรรม (ฝ่ายชั่ว) สร้างกุศลกรรม (ฝ่ายดี) ให้เกิดขึ้น

การบูรณาการเพื่อมีอายุยืนตาม “หลักกรรม” เป็นการดำเนินชีวิตอยู่ด้วยความไม่ประมาทมีธรรมเป็นที่พึ่ง คือ (๑) หลักอายุสธรรม และสปปายะ เป็นหลักธรรมที่มุ่งเน้นในดำเนินชีวิตให้เป็นสุข รู้จักประมาณในสิ่งต่างๆ สิ่งใดเป็นประโยชน์ และไม่เป็นประโยชน์ สามารถที่ทำให้

มีอายุยืนยาวได้ (๒) หลักพรหมวิหาร เป็นหลักธรรมที่แสดงถึงผู้มีเมตตา กรุณา ขจัดความเบียดเบียน ความพยายบาท ทำร้ายผู้อื่นสัตว์อื่น ทำให้ปราศจากภัยเวร ส่งผลให้มีความสุขในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข (๓) หลักอิทธิบาท เป็นหลักธรรมที่แสดงถึง ความขยันหมั่นเพียร มีจิตตั้งมั่น มีเหตุผลใช้ปัญญาในการวิเคราะห์ในสิ่งต่างๆ ส่งผลให้การดำเนินชีวิตเป็นไปด้วยเหตุผล และมีอายุยืนได้ (๔) หลักโพชฌงค์ เป็นหลักธรรมเป็นองค์แห่งการตรัสรู้ และยังสามารถที่จะรักษาโรคได้ (๕) ความไม่ประมาท เป็นหลักธรรม ที่ไม่อยู่ประมาทจากสติ ไม่เลินเล่อหรือปล่อยปละละเลย มีความรู้สึกตัวทั่วพร้อมในทุกขณะ อันเป็นธรรมให้ได้มาซึ่งสัมมาทิฐิ

การบูรณาการตามหลัก “สุขภาพ” เป็นสภาพธรรมอีกอย่างหนึ่งตามหลักแนวทางพระพุทธศาสนาที่จะทำให้มีอายุยืนยาวได้ คือ การรู้จักดูแลสุขภาพอนามัยทางกาย และสุขภาพใจ ให้เป็นสุข ปราศจากความทุกข์ รู้เท่าทันต่อการดำเนินชีวิต ในหลักทางแพทย์ในปัจจุบัน กล่าวว่า การที่จะมีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง และมีอายุยืนยาวต้องประกอบด้วย หลัก ๖ อ หรือการปฏิบัติด้านอนามัย ๖ ประการ คือ (๑) รับประทานอาหารที่สะอาดถูกหลักอนามัย เลือกรับประทานในสิ่งที่ประโยชน์ มีโภชนาการครบ ๕ หมู่ หลีกเลี่ยงอาหารที่ไม่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย และรู้จักประมาณในการบริโภค (๒) มีอากาศที่บริสุทธิ์ อากาศที่สดชื่นไม่เป็นพิษ หลีกเลี่ยงฝุ่นละออง (๓) อารมณ์ คือ ปราศจากการอารมณ์ในสภาวะที่เครียด วิตกกังวล ส่งผลให้การทำงานในระบบต่างๆ ของร่างกายขาดสมดุล เกิดโรคได้ง่าย (๔) ออกกำลังกาย ออกกำลังกาย อยู่เนื่องนิตย์สม่ำเสมอเหมาะสมไม่มากและไม่น้อยจนเกินไป จะทำให้ภูมิคุ้มกันต่อต้านโรคต่างๆ ได้ดี (๕) อนามัยด้านสิ่งแวดล้อม คือ ปราศจากสารพิษ อากาศ อาหาร ถูกหลักอนามัย (๖) อบายมุข เว้นจากสิ่งเสพติดต่างๆ อบายมุขต่างๆ และการเที่ยวในยามวิกาล เพราะทำให้สุขภาพร่างกาย จิตใจอ่อนแอ เกิดโรคได้ง่าย เป็นต้น ซึ่งสิ่งเหล่านี้สามารถที่จะทำให้การดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างมีความสุข และทำให้มีอายุยืนได้ในที่สุด

๕.๒ ข้อเสนอแนะ

๕.๒.๑ ข้อเสนอแนะจากการศึกษา

การศึกษาเรื่อง ศึกษาการมีอายุยืนในพระพุทธศาสนาเถรวาท สรุปผลการวิจัยว่า ทำให้ได้รับประโยชน์จากการศึกษาว่า ทำให้ได้รับความเข้าใจเรื่องการปฏิบัติตัวตามแนวทางพระพุทธศาสนามากขึ้น และยังสามารถนำหลักธรรมไปประพฤติปฏิบัติเป็นหนทางให้มีอายุยืนยาวโดยอาศัยหลักธรรมต่างๆ ในทางพระพุทธศาสนา มีหลักกรรม หลักธรรม หลักสุขภาพ สามารถที่จะนำไปใช้ชีวิตอยู่เป็นสุขพัฒนาชีวิตให้มีอายุยืนยาวได้ และสามารถพัฒนาตนเอง สังคม พัฒนาให้พ้นจากทุกข์ได้ในที่สุด

๕.๒.๒ ข้อเสนอแนะการวิจัยครั้งต่อไป

(๑) ควรมีการนำหลักธรรมต่างๆ ในข้อใดข้อหนึ่งนำมาประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติตัวให้มีสุขภาพที่แข็งแรงและมีคุณธรรมให้เกิดขึ้นในสังคมได้อย่างแท้จริง

(๒) ควรนำหลักการพัฒนาสุขภาพทางพระพุทธศาสนาไปใช้พัฒนาเยาวชน ให้มีสุขภาพดี

(๓) ควรประยุกต์หลักธรรม อิทธิบาท ๔ ประยุกต์พัฒนาให้มีอายุยืน ตามหลักพระพุทธศาสนาอย่างละเอียด