

บทที่ ๕

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

การศึกษาวิจัยเรื่องศึกษาเนกขัมมสุขในพระพุทธศาสนาเถรวาทคือเนกขัมมะในพระพุทธศาสนาเถรวาท วิธีปฏิบัติเพื่อให้เกิดเนกขัมมสุขในพระพุทธศาสนาเถรวาท และ การประยุกต์ใช้วิธีปฏิบัติเพื่อให้เกิดเนกขัมมสุขในสังคมไทย ดังนี้

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

การศึกษาวิจัยศึกษาเนกขัมมสุขในพระพุทธศาสนาเถรวาท โดยทำการศึกษาตามวัตถุประสงค์ในการวิจัยอยู่ ๓ ประการ ได้แก่ (๑) เพื่อศึกษาเนกขัมมะในพระพุทธศาสนาเถรวาท (๒) เพื่อศึกษาวิธีปฏิบัติเพื่อให้เกิดเนกขัมมสุขในพระพุทธศาสนาเถรวาท และ (๓) การประยุกต์ใช้วิธีปฏิบัติเพื่อให้เกิดเนกขัมมสุขในสังคมไทยดังนี้

จากการศึกษาเนกขัมมสุขในพระพุทธศาสนาเถรวาท สรุปได้ดังนี้

๕.๑.๑ เนกขัมมะในพระพุทธศาสนาเถรวาท

เนกขัมมะในพระพุทธศาสนา คำว่า เนกขัมมะนั้น หมายถึง การปฏิบัติออกจากกาม ข้อปฏิบัติของผู้ออกจากกาม และการน้อมกาย วาจา และใจ เพื่อฝึกฝนพัฒนาตนเองให้หลุดพ้นจากกิเลสกามและวัตถุกามทั้งหลาย ซึ่งเนกขัมมะในทางพระพุทธศาสนานั้นแบ่งออกเป็น ๓ ช่วงยุคสมัย คือ

๑. เนกขัมมะในสมัยก่อนพุทธกาล จะเป็นการประพฤติปฏิบัติตามแนวความคิดความเชื่อของตน เพราะการบวชในสมัยนี้เป็นการละเว้นจากการทำบาป เช่น ไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ลักทรัพย์ ไม่ประพฤตินิดในกาม ไม่พูดเท็จ ไม่ดื่มเครื่องดองของเมา เป็นต้น

๒. เนกขัมมะในสมัยพุทธกาล จุดประสงค์การบวชในยุคสมัยนี้ คือ เพื่อต้องการหลุดพ้นจากห่วงแห่งความทุกข์ เพื่อต้องการศึกษาหลักธรรมวินัยของพระพุทธเจ้า และเพื่อต้องการหาที่พึ่งทางใจ และเป็นการปฏิบัติเพื่อความหลุดพ้น

๓. เนกขัมมะในสมัยปัจจุบัน เป็นการบวชเพื่อต้องการศึกษาหลักธรรม เพราะการบวชในสมัยนี้มีความเชื่อว่า เป็นการบวชที่จะช่วยนำพาชีวิตให้พ้นจากความทุกข์ เป็นการบวชตามประเพณี และเป็นการบวชเพื่อตอบแทนคุณของบิดามารดา

ส่วนประโยชน์ของเนกขัมมะ มีอยู่มากมาย เช่น

๑. ประโยชน์ที่จะพึงได้แก่ตัวของผู้นับถือ หมายถึง การพ้นจากการเผาผลาญของไฟกิเลสและไฟทุกข์ หรือที่เรียกว่า นิพพาน บุคคลจะบรรลุนิพพานได้ก็ด้วยการขัดเกลาหรืออบรม

ตนเองตามหลักของไตรสิกขาหรือมรรคมงคล ๘ เป็นการพ้นทุกข์ด้วยตนเองโดยไม่ต้องอาศัยอำนาจเหนือธรรมชาติใดๆ บุคคลอื่นซึ่งรวมทั้งพระพุทธเจ้าเป็นเพียงผู้ที่ชี้แนะส่งเสริมเท่านั้น ไม่ใช่ผู้กำหนดหรือผู้ตัดสินให้ใครได้บรรลุนิพพานหรือไม่บรรลุนิพพาน

๒. ผู้ที่ได้รับการบวชแล้ว ไม่ว่าจะเป็นภิกษุ ภิกษุณี สามเณรหรือสามเณรี เป็นผู้ปฏิบัติเพื่อความบริสุทธิ์และความดีงาม พร้อมทั้งสามารถสั่งสอนผู้อื่นให้ปฏิบัติตาม ศาสนา บุคคลเหล่านี้ผู้เป็นสื่อกลางที่คอยติดต่อสื่อสารระหว่างพระพุทธเจ้ากับประชาชนทั่วไปหรือคนทั่วไป การกระทำพิธีบางอย่างทางศาสนา เช่น พิธีถวายทาน และพิธีการทอดกฐิน รวมทั้งการสวดมนต์และการปฏิบัติพระกรรมฐาน เป็นต้น ท่านเหล่านี้สามารถปฏิบัติหน้าที่เพื่อสงเคราะห์ประชาชนหรือคนทั่วไปให้สงบจิตสงบใจขึ้นมาได้

๓. ประโยชน์ที่จะพึงได้แก่ผู้อื่น เช่น มีมารดาบิดาเป็นต้น เพราะเป็นการทำให้มารดาบิดานั้น มีศรัทธาตั้งมั่นและมั่นคงในพระพุทธศาสนามากยิ่งขึ้น ได้ใกล้ชิดการประพฤติปฏิบัติธรรมวินัยมากยิ่งขึ้น ได้มีความรู้ความเข้าใจในหลักธรรมคำสั่งสอนทางด้านพระพุทธศาสนามากยิ่งขึ้น และก็เป็นการตอบแทนคุณของมารดาบิดา และย่อมหมายถึง การได้ศึกษาเล่าเรียนในหลักของการประพฤติปฏิบัติในหลักพระธรรมและวินัยของพระพุทธเจ้าอย่างจริงจัง จึงจะสามารถบรรลุถึงจุดมุ่งหมายที่แท้จริงของพระพุทธศาสนาได้

๔. ความสุขในพระพุทธศาสนาแบ่งออกเป็น ๒ ระดับใหญ่ๆ คือ

๑) ความสุขทางโลกียสุข ได้แก่

๑.๑ กามสุข หมายถึง ความสุข ความใคร่ ความยินดี ความพอใจ หรือความสุขที่เกิดขึ้นเพราะอาศัยกามคุณ ๕ ซึ่งเกิดจาก รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ อันน่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ ต่อสิ่งที่เข้ามากระทบกับอายตนะเหล่านั้น ทำให้ผู้คนนั้นหลงติดในกามคุณเหล่านั้น จนทำให้เกิดโทษต่างๆ ตามมา เช่น ความเศร้าหมองทางด้านจิตใจ เป็นต้น ดังนั้น ควรละเว้นเสียซึ่งกามสุขที่ประกอบด้วยคุณธรรมก็จะทำให้ประสบความสำเร็จได้

๑.๒ สุขในรูปฌาน ๔ หมายถึง เป็นความสุขอีกรูปแบบหนึ่ง ซึ่งผู้ที่จะมีความสุขในฌานทั้ง ๔ นั้น จะต้องปฏิบัติตามฐานไปตามลำดับจนถึงฌานขั้นที่ ๑ คือ ให้มีความคล่องแคล่ว แล้วจึงเข้าสู่ฌานที่ ๒ คือ มีความชำนาญในการเข้าฌานในขั้นนี้ จนถึงฌานขั้นที่ ๔ เมื่อผู้ใดผู้หนึ่งสามารถปฏิบัติตามแนวทางนี้แล้ว ก็จะสามารถพบกับความสุขตามลำดับของฌานสมาบัติอื่นๆ ได้

๑.๓ สุขในอรุณ ๔ หมายถึง ความสุขระดับอรุณ ๔ ซึ่งประณีตกว่าความสุขในรูปฌาน แต่การที่จะมีความสุขระดับอรุณ ๔ ได้นั้น จะต้องผ่านความสุขระดับรูปฌานเสียก่อน โดยการเจริญรูปฌานโดยเริ่มจาก รูปฌานที่ ๑ เรียงลำดับขึ้นไปจนถึงอรุณ ๔ รูปฌาน ๔ และ อรุณ ๔ นี้ บางทีก็เรียกว่า ฌาน ๘ หรือสมาบัติ ๘

๒) ความสุขทางโลกุตตรสุข ได้แก่

๒.๑ สัญญาเวทิตนโรธสมาบัติ สุขในสัญญาเวทิตนโรธสมาบัตินั้น เป็นภาวะที่ดับสัญญาและเวทนาทั้งหมด ซึ่งเป็นความสุขที่มีความพิเศษจากความสุขที่กล่าวมาแล้วข้างต้น

สามารถสงเคราะห์เข้าในนิพพานสุขได้ เพราะเป็นสุขที่เหมือนกันโดยสภาวะ แต่มีข้อแตกต่างกันอยู่คือการเสวยความสุข คือ อริยบุคคล

๒.๒ ความสุขในพระนิพพาน นิพพานเป็นภาวะแห่งความสุขสูงสุด เป็นภาวะที่พ้นจากความสุขความทุกข์ทางกาย อันเป็นสามัญวิสัยของสัตว์โลกทั้งหลาย บรรดาความสุขทั้งหลายที่มีอยู่ในโลกนี้ไม่สามารถเทียบได้กับความสุขคือพระนิพพาน ซึ่งเป็นความสุขที่เกิดจากการสิ้นตัณหาเป็นเบื้องต้น เพราะความสุขในโลกรวมทั้งทิพย์สุข ก็ไม่ถึงเสียว่าที่ ๑๖ แห่งความสุข คือ พระนิพพาน ซึ่งเป็นการสิ้นตัณหาคือความอยากทั้งหมดทั้งสิ้น

๕.๑.๒ วิธีปฏิบัติเพื่อให้เกิดเนกขัมมสุขในพระพุทธศาสนาเถรวาท

จากการศึกษาวิธีปฏิบัติเพื่อให้เกิดเนกขัมมสุขในพระพุทธศาสนาเถรวาท สรุปได้ดังนี้

๑) วิธีการปฏิบัติเพื่อให้เกิดเนกขัมมสุขด้วยสมถะและวิปัสสนากรรมฐาน สมถะได้แก่การข่มกิเลสไว้ไม่ให้มารบกวนจิตใจ เมื่อจิตใจสงบแล้วก็จะทำให้เกิดความสุขได้ การเจริญสมถกรรมฐาน จนทำให้จิตเป็นสมาธินั้น มีผลมาก มีอานิสงส์มาก และมีคุณประโยชน์มากมาย ทั้งประโยชน์ตนและประโยชน์ผู้อื่น ทำให้หน้าที่การงานของตนและผู้อื่น สำเร็จราบรื่นได้ด้วยดี ทั้งยังทำให้สุขภาพกายและใจแข็งแรงด้วย และที่สำคัญสมาธินั้น ยังเป็นบันไดในการที่จะก้าวไปสู่การเจริญวิปัสสนา คือใช้ปัญญาพิจารณาให้รู้แจ้งเห็นจริง จนทำให้บรรลุมรรค ผล นิพพาน ได้อีกด้วย

๒) วิธีปฏิบัติเพื่อให้เกิดเนกขัมมสุขด้วยอริยมรรคมีองค์ ๘ ซึ่งเป็นหนทางอันประเสริฐที่บุคคลสามารถดำเนินไปได้ด้วยญาณอันประเสริฐประกอบด้วย โสดาปัตติมรรค โสดาปัตติผล สกทาคามิมรรค สกทาคามีผล อนาคามิมรรค อนาคามีผล อรหัตตมรรค และอรหัตตผล

๕.๑.๓ การประยุกต์ใช้วิธีปฏิบัติเพื่อให้เกิดเนกขัมมสุขในสังคมไทย

จากการศึกษาการประยุกต์ใช้วิธีปฏิบัติเพื่อให้เกิดเนกขัมมสุขในสังคมไทยสรุปได้ดังนี้การประยุกต์ใช้การปฏิบัติเนกขัมมสุขในสังคมไทย โดยการนำเอาวิธีการปฏิบัติ ๒ วิธีดังกล่าวมาประยุกต์ใช้กับตนเอง ครอบครัว และสังคม ดังนี้

การประยุกต์วิธีปฏิบัติเพื่อให้เกิดเนกขัมมสุขกับตัวเอง ครอบครัวและสังคมด้วยการเจริญสมถะและวิปัสสนากรรมฐาน ในชีวิตประจำวันที่ต้องเจอเรื่องราวต่างๆ มากมายที่ทำให้เครียดและว้าวุ่นใจ จนทำให้เกิดความทุกข์ทั้งกายและใจ การใช้สมถกรรมฐานเพื่อระงับสิ่งเหล่านี้ไว้ ทำใจให้หนึ่งเป็นสมาธิ ไม่ให้สิ่งเหล่านี้มากกระทบได้ ก็จะทำให้มีความสุขได้ชั่วคราว ต่อเมื่อใช้วิปัสสนากรรมฐานรู้แจ้งเห็นจริง ตามรู้ตามเห็น สภาวะต่างๆ และสามารถกำหนดตัดทิ้งได้ ก็จะทำให้เกิดความสุขตลอดไป เพราะเมื่อเจอปัญหาที่สามารถรู้ทัน และกำจัดออกไปได้ทันที ถ้าปฏิบัติได้อย่างนี้ ทุกคนทั้งในครอบครัวและในสังคมก็จะเกิดความสุข

การประยุกต์วิธีปฏิบัติเพื่อให้เกิดเนกขัมมสุขกับตัวเอง ครอบครัวและสังคม ด้วย อริยมรรคมีองค์ ๘ ซึ่งเป็นวิธีการนำเอาหลักธรรมที่เรียกว่าเป็นหนทางในการบรรลุมรรคผล หรือเป็นหนทางประสบผลสำเร็จในชีวิต การที่มีความคิด ความเห็นที่ถูกต้อง ที่เหมาะสมดีงาม พุดในสิ่งที่เป็นประโยชน์ ตามธรรมนองคลองธรรม ประกอบวิชาชีพที่สุจริต เลี้ยงชีพด้วยการ งานที่สุจริตถูกต้องตามกฎหมาย และมีความตั้งมั่น มุ่งมานะบากบั่น พยายาม รักษาสิ่งที่ดีงาม เหล่านี้ไว้ได้ ก็จะก่อให้เกิดผลดีและเกิดความสุข ทั้งต่อตัวเอง ครอบครัว และสังคม

๕.๒ ข้อเสนอแนะ

การทำวิจัย เรื่อง เนกขัมมสุขในพระพุทธศาสนาเถรวาทนั้น ผู้วิจัยจะได้นำเสนอ หัวข้อวิจัยเพื่อศึกษาในครั้งต่อไป ดังนี้คือ

๑. ควรมีการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับความสุข โดยการเปรียบเทียบระหว่างความสุขของ มหายานและเถรวาท ว่ามีลักษณะที่แตกต่างหรือเหมือนกันในลักษณะใดบ้าง

๒. จัดทำโครงการพัฒนาเพื่อเสริมสร้างหลักคุณธรรม จริยธรรม และศีลธรรม ที่ สามารถบูรณาการหลักความสุขที่เกิดขึ้นกับสังคม ชุมชน หรือเฉพาะบุคคลนั้นๆ ให้มีความสุข ยิ่งๆ ขึ้นไปได้