

ชื่อวิทยานิพนธ์	: หลักสติปัฏฐาน ๔ เพื่อคุณค่าของชีวิตและการเผชิญความตายอย่างสงบ
ผู้วิจัย	: พระโชติก อภิชาโต (สขวงกุ)
ปริญญา	: พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (ชีวิตและความตาย) คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ : พระครูปฐมาวรณ์, ผศ., ดร., น.ธ.เอก, ป.ธ. ๓, พธ.บ. (รัฐศาสตร์), M.A., Ph.D. (Psychology.) : ดร. ชัยสิทธิ์ ทองบริสุทธิ์, ป.ธ. ๓, พธ.บ. (ปรัชญา), : M.A. (Philosophy), M.A. (Applied Psy), Ph.D.(Psy.)
วันสำเร็จการศึกษา	: ๓๐ มีนาคม ๒๕๕๙

บทคัดย่อ

การศึกษานี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อ ๑) ศึกษาแนวคิดคุณค่าของชีวิตและการเผชิญความตายอย่างสงบ ตามหลักจิตวิทยา ๒) ศึกษาแนวคิดคุณค่าของชีวิตและการเผชิญความตายอย่างสงบ ตามหลักพุทธศาสนา และ ๓) ศึกษาวิเคราะห์หลักสติปัฏฐาน ๔ เพื่อพัฒนาคุณค่าของชีวิตและการเผชิญความตายอย่างสงบ

งานวิจัยนี้ เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร โดยการศึกษาข้อมูลจากพระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา อนุฎีกา ทฤษฎี งานวิจัยทางจิตวิทยา ทางการแพทย์ และเอกสารที่เกี่ยวข้องอื่นๆ

ผลการวิจัยพบว่า

๑) คุณค่าของชีวิตตามหลักจิตวิทยาคือ พัฒนาการที่เหมาะสมทางด้านชีว-สังคม อารมณ์ การรู้คิด ซึ่งจะนำไปสู่การมีแรงจูงใจ เจตคติคุณค่าของชีวิตการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ที่ดีคือความพึงพอใจในชีวิต และสามารถจัดการความเครียดจากความตาย ส่วนทางการแพทย์คือสุขภาพทางกาย การดูแลรักษาสุขภาพ และ โภชนาการที่ถูกต้อง การออกกำลังกาย และการพักผ่อนที่เพียงพอ ในการเผชิญกับความตาย มีการดูแลแบบพหุวิชาชีพ การรักษาด้วยยาเท่าที่จำเป็น ให้ความสำคัญด้านจิตวิญญาณมากขึ้น และมีจุดมุ่งหมายที่จะให้ผู้ป่วยมีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ไม่หลงตาย

๒) ส่วนพุทธศาสนา มองว่าคุณค่าของชีวิตทั้งด้านรูปธรรมและนามธรรมอันเป็นคุณค่าสูงสุด จนจิตมีสติ-สัมปชัญญะที่สมบูรณ์ แม้ช่วงวาระสุดท้ายของชีวิต ซึ่งได้พัฒนาตามระบบบอริยมรรคมีองค์ ๘ พัฒนาจากคุณค่าทางกายภาพ สังคม คุณธรรมและคุณค่าของชีวิต และคุณค่าทางปัญญาแห่งจิตวิญญาณ

๓) พบว่าหลักสติปัฏฐาน ๔ ช่วยในการแก้ปัญหาและความทุกข์ทรมานกับการเผชิญความตาย กายานุปัสสนาในสติปัฏฐาน ๔ ช่วยให้กายวาจาสงบ ด้วยการสำรวมอินทรียมืดระลึกรู้ กิริยาอาการ การเคลื่อนไหวต่างๆ เวทนานุปัสสนา ช่วยให้ผู้ที่กำลังจะจากไป สามารถผ่อนคลายและระงับความเจ็บปวดทรมาน เมื่อมีอาการ อันมีผลมาจากความเจ็บปวด จิตตานุปัสสนา ช่วยให้ผู้ที่กำลังจะจากไป สามารถจดจ่ออยู่กับอารมณ์กรรมฐาน มีอารมณ์เป็นหนึ่งไม่หวั่นไหว และธัมมานุปัสสนา ส่งเสริมช่วยให้ผู้ที่กำลังจะจากไป สามารถปล่อยวางความคิด ความยึดมั่นถือมั่น ดำรงอยู่ด้วยความว่าง อยู่เหนือการเกิด และการตาย ในช่วงสุดท้ายของชีวิตขณะที่ความตายกำลังจะมาถึง และผู้ที่เจริญสติปัฏฐาน ๔ จนสำเร็จสมาธิญาณคือสัมมสมณญาณ จิตดับลงในขณะนั้น จะไปสู่สุคติสวรรค์ หรือสำเร็จเป็นพระอริยบุคคลมีพระโสดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามี และพระอรหันต์ ในขณะที่จิตสุดท้ายนั้น เข้าสู่กระแสนิพพาน หลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวง และพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดในสังสารวัฏ

Thesis Title : The Four Foundations of Mindfulness for The Quality of Life and Facing Death Peacefully.

Author Name : Phra Chotik Abhijato (Sukwongkot)

Degree : Master of Arts (Life and Death Studies)

Supervisors : Phrakru Phatomvaravat, Asst. Prof. Dr.
: M.A., Ph.D. (Psychology.)
: Dr. Chayasit Thongborisut, Pali III, B.A.,M.A.(Philosophy),
: M.A.(Applied Psy), Ph.D. (Psy.)

Date of Completion : 30 March 2016

ABSTRACT

The purposes of this study were 1) to study the concept of quality of life and facing of death peacefully in Psychology, 2) to study the concept of quality of life and facing of death peacefully in Buddhism and 3) to analytically study of the four Foundations Mindfulness for quality of life and facing of death peacefully.

The research is a documentary study collecting datas from Tripitakas Commentary and Sub-commentary literatures of Buddhism.

The results were as follows:

1) It is found that the quality of life includes the good development of bio-social, emotional cognitive, motivation, attitude and behaviour modification that help person having self-esteem and good stress management. Whereas the medication emphasizes on physical well-being by application of many science which more emphasis on spiritual aspect.

2) It is found that Buddhism teach the holistic of quality of life including physical,mental and spiritual aspect. And the ideal of life that having perfect mindfulness and clear comprehension, even in the last moment of life , by developping

through the Noble Path from the quality of physical social, mental cognitive and spiritual conditions.

3) It is found that, the four foundations of Mindfulness is the specific technical to enhance the perfect of mindfulness and clear comprehension. It releases person in stress and suffering from the encountering death.

Contemplation of the body enhances the peace of speed and body, becoming mindfulness in any actions. Contemplation of the feeling makes to be relax and releases pains and torture. Contemplation of mind help patient concentrate in meditation object, staying focus on the object concentration.

The Four Foundations help letting go of thoughts and attachments and remain in emptiness, in beyond birth and death. They also acknowledge them realistically in the present moment; diligently prevent un-arisen unwholesome thoughts from arising; abandon the arisen unwholesome thoughts; develop the undeveloped wholesome thoughts; strengthen and cultivate the existing wholesome thoughts. As the last mind-object approaches and the mind is with wholesomeness, the mind ceases in that very moment and does not lead to the four low realms of existence (*apāya* 4). The aim is for the human realm, heaven realm, or *nibbāna*, which is the freedom from all sufferings and beyond the cyclic existence (*samsara*).