

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ความตายเป็นเรื่องธรรมดาของทุกชีวิต แต่มีน้อยคนที่ยอมรับอย่างสนิทใจว่าสักวันหนึ่งตนจะต้องตาย แม้เราจะได้ยินหรือรับรู้เรื่องราวที่เกี่ยวกับความตายของผู้คนวันละหลายๆ ครั้งทางโทรทัศน์ หนังสือพิมพ์ และวิทยุ หรืออาจรู้สึกสนุกสนานด้วยซ้ำกับความตายของตัวละครในภาพยนตร์หรือวิดีโอเกมส์ แต่เวลานึกความตายที่จะเกิดขึ้นกับตัวเองในวันข้างหน้า หลายคนกลับรู้สึกประหวั่นพรั่นพรึง ด้วยเหตุนี้จึงไม่อยากจะนึกถึงหรือพูดถึง โดยพยายามทำตัวให้วันจวนลี้มตาย หากไม่ก็ใช้ชีวิตอย่างสนุกสนานราวกับว่าชาตินี้จะไม่มีวันตาย ขณะที่คนจำนวนไม่น้อยหวังว่า “ไปตายเอาดาบหน้า” คือผัดผ่อนไปเรื่อยๆ จนกว่าจะแก่หรือป่วยหนัก ถึงค่อยมานึกถึงเรื่องนี้ ความตายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตอย่างไม่อาจแยกออกจากกันได้ ทุกชีวิตต้องประสบกับความตาย ความทุกข์ของผู้คนในยามที่เผชิญกับความตายนั้น ไม่ใช่เป็นแค่ความทุกข์เนื่องจากความเจ็บปวดรวดร้าวทางกายเท่านั้น แต่ความรู้สึกทางใจต่างหาก และความรู้สึกดังกล่าวสร้างความทรมานและทรมานแก่ผู้คนยิ่งกว่าอาการทางกายด้วยซ้ำ ความรู้สึกดังกล่าวนี้ทำให้ผู้คนพยายามผลักไสความตาย แต่ทำเท่าไรก็ไม่สำเร็จ จึงทุกข์ทรมานยิ่งขึ้นไปใหญ่ หากเราต้องการเผชิญความตายอย่างสงบเราต้องเรียนรู้ที่จะไม่ผลักไสความตายเมื่อเวลานั้นมาถึง ยอมรับความตายว่าเป็นสิ่งที่ต้องเกิดขึ้นกับเราเป็นที่สุด จะทำเช่นนั้นได้ ก็ต้องหมั่นทำใจให้คุ้นเคยกับความตายตั้งแต่นั้นๆ ไม่ใช่มาทำเอาตอนจวนตัวแล้วการพิจารณาความตายเป็นสมาธิที่เรียกว่า มรณสติ เป็นสิ่งที่ควรทำเป็นอาจิม คือเตือนตนว่าความตายเป็นเรื่องธรรมดาที่จะต้องเกิดขึ้นกับเราไม่ช้าก็เร็ว การทำเช่นนี้สมาธิช่วยให้เราไม่ลี้มตาย ไม่อยู่อย่างประมาท

ดังนั้นความตายจึงไม่ใช่สิ่งน่ากลัวของมนุษย์เลย แต่สิ่งที่น่ากลัวน่าจะเป็นภาวะก่อนตายมากกว่า เพราะมีพุทธพจน์ยืนยันอยู่ว่า ถ้าเวลาก่อนตายบุคคลเป็นผู้มีจิตเศร้าหมอง ก็มีหวังต้องไปทุกข์อย่างแน่นอน แต่ถ้าเวลาก่อนตายบุคคลเป็นผู้มีจิตผ่องใส ก็หวังไปสู่สุคติแน่นอน^๑

มรณสติ คือการระลึกถึงความตาย เป็นอุบายวิธีปฏิบัติต่อความตายที่พระพุทธองค์ตรัสสอนแก่พุทธบริษัททั้งหลายไว้ อุบายวิธีดังกล่าว จำเป็นจะต้องมีหลักปฏิบัติที่ถูกต้อง เพราะการนึกถึงความตายนั้น หากบุคคลไม่มีโยนิโสมนสิการ คือไม่มีอุบายวิธีทำให้คิดอย่างถูกวิธีแล้ว อกุศลธรรม

^๑ ดูรายละเอียด ม.นุ.(ไทย) ๑๒/๓๐/๔๘

จะเกิดขึ้น เช่นการนึกถึงความตายแล้วสลดหดหู่ เกิดความเศร้าโศก ความเหี่ยวแห้งใจบ้าง เกิดความหวั่นกลัวหวาดเสียวใจบ้าง ตลอดจนเกิดความดีใจเมื่อนึกถึงความตายของคนที่เกี่ยวข้องบ้าง เป็นต้น แต่ถ้ามีโยนิโสมนสิการคืออุบายวิธีทำให้คิดอย่างถูกวิธี กุศลธรรมก็จะเกิดขึ้น คือเกิดความรู้สึกลึ้นตัวเข้าใจ ไม่ประมาท เร่งชวนชวนปฏิบัติกิจหน้าที่ ทำสิ่งที่ดีงามเป็นประโยชน์ ประพฤติปฏิบัติธรรมตลอดจนรู้เท่าทันความจริงที่เป็นคตินิยมของสังฆาร ท่านกล่าวว่า การคิดถึงความตายอย่างถูกวิธี จะประกอบด้วยสติ คือ มีความกำหนดใจได้ หรือมีใจอยู่กับตัว ระลึกถึงสิ่งที่พึงเกี่ยวข้องกับจิต ทำให้เกิดสังเวคะ มีความรู้ เข้าใจได้คิดและสำนึกที่จะเร่งรีบทำการ และทำให้เกิดญาณ มีความรู้เท่าทันธรรมดาหรือรู้ตามเป็นจริง ^๒ การสอนให้คนนึกถึงความตายนั่น ถ้าหากสอนไม่ดีแล้วก็เป็นเหตุให้เกิดความเกียจคร้านในการแสวงหาเลี้ยงชีพ ทำให้เป็นคนจน เป็นภาระของสังคมก็เป็นได้ เพราะฉะนั้น ต้องระวังในการสอน อย่าให้เกิดผลร้าย^๓

จากเหตุผลดังกล่าวมา ผู้วิจัยจึงสนใจจะศึกษา “ การสร้างชุดกิจกรรมตามแนวทางเจริญมรณสติ เพื่อเตรียมความพร้อมที่จะเผชิญความตายอย่างสงบสุข ” โดยการออกแบบชุดกิจกรรมตามแนวทางการเจริญมรณสติ และกำหนดปัญหาการวิจัยว่า ชุดกิจกรรมเจริญมรณสติ จะมีผลต่อการเตรียมความพร้อมที่จะเผชิญความตายอย่างสงบสุข หรือไม่อย่างไร ต่อผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่เป็นกลุ่มตัวอย่างโดยทำการวัดก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม

๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

ผู้วิจัยประสงค์จะศึกษาสร้างชุดกิจกรรมการเจริญมรณสติ และศึกษาผลของชุดกิจกรรมการเจริญมรณสติต่อการเตรียมความพร้อมที่จะเผชิญความตายอย่างสงบสุข โดยมีวัตถุประสงค์ ดังนี้

๑.๒.๑ เพื่อสร้างชุดกิจกรรมการเจริญมรณสติตามแนวทางของพระพุทธศาสนาเถรวาท

๑.๒.๒ เพื่อศึกษาผลของการใช้ชุดกิจกรรมการเจริญมรณสติ ที่มีต่อการเตรียมความพร้อมที่จะเผชิญความตายอย่างสงบสุข

๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ

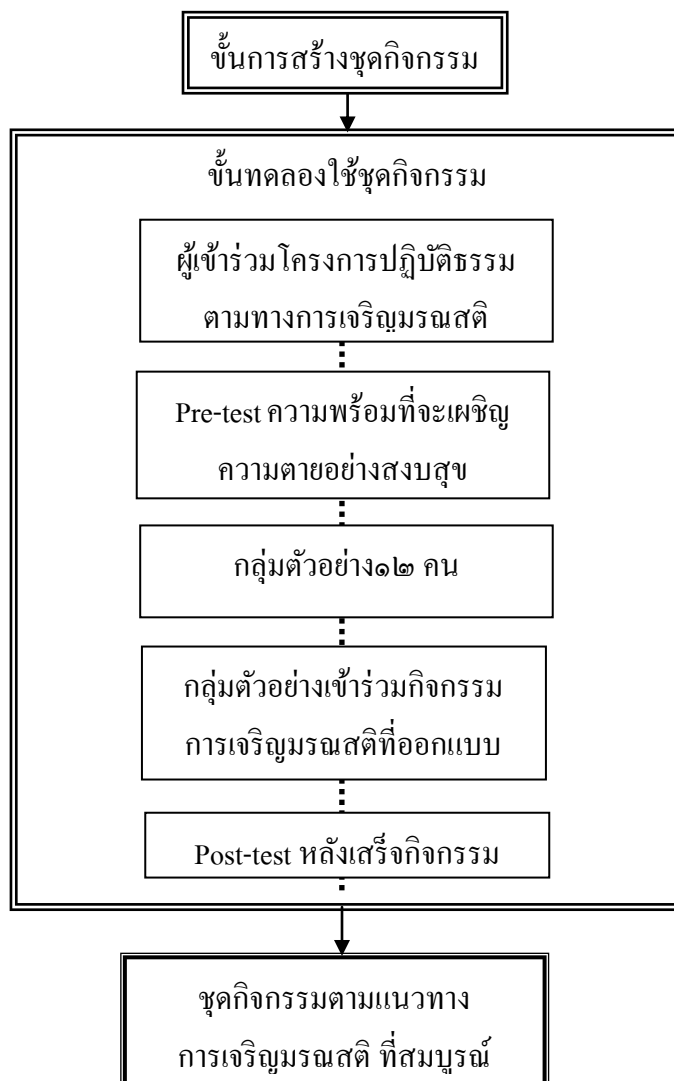
๑.๓.๑ ชุดกิจกรรมการเจริญมรณสติ มีผลต่อการเตรียมความพร้อมที่จะเผชิญความตายอย่างสงบสุข หรือไม่ โดยการวัดก่อนและหลัง เข้าร่วมกิจกรรม

^๒ วิสุทธิ.(บาลี) ๑/๑๖๘/๒๕๐ – ๒๕๑.

^๓ วีระวัฒน์ ชลสวัสดิ์, มหาบพิตรในหลวงทรงถาม พระอรหันต์ตอบ , พิมพ์ครั้งที่ ๕, (นนทบุรี : สำนักพิมพ์กรีน – ปัญญาญาณ), หน้า ๘๒.

๑.๔ ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง(Quasi Experimental Pretest-Posttest Design) แบบ ๑ กลุ่มตัวอย่าง ประเมินผลก่อนและหลัง เข้าร่วมกิจกรรมการเจริญมนสติ โดยประเมินการเตรียมความพร้อมที่จะเผชิญความตายอย่างสงบสุข ตามขั้นตอนดังนี้



แผนภูมิ ๑.๑ แสดงขั้นตอนขอบเขตของการวิจัย

๑.๔.๑ ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากร คือ ผู้ที่มีความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมปฏิบัติตามแนวทางเจริญมนสติ ที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์และสมัครใจเข้าร่วมการวิจัย จำนวน ๑๒ คน

๑.๔.๒ วิธีที่ใช้ในการศึกษาค้างนี้

๑. การสร้างชุดกิจกรรมตามแนวทางการเจริญมรณสติ

๒. การนำชุดกิจกรรมไปทดลองใช้กับกลุ่มทดลอง

๓. การวัดผลการใช้ชุดกิจกรรมการเจริญมรณสติ

๑.๔.๓ ตัวแปรที่ศึกษา

๑. ตัวแปรอิสระ ได้แก่ ผู้เข้าร่วมกิจกรรม

๒. ตัวแปรจัดทำ ได้แก่ ชุดกิจกรรมการเจริญมรณสติ

๓. ตัวแปรตาม ได้แก่ ความพร้อมที่จะเผชิญความตายอย่างสงบสุข

๑.๔.๔ ระยะเวลาดำเนินการทดลอง

ใช้เวลาในการ ดำเนินการ ๓ วัน ๒ คืน โดยเข้ากลุ่ม ๗ ครั้งๆละ ๓ ชั่วโมง รวม ๒๑ ชั่วโมง สถานที่ห้องพระเขตการเดินรถที่ ๕ เขตการเดินรถที่ ๕ กรุงเทพมหานคร

๑.๕ วิธีการดำเนินการวิจัย

๑.๕.๑ ทบทวนเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเจริญมรณสติและการสร้างชุดกิจกรรมจากเอกสารทั้งปฐมภูมิ (Primary Sources) ได้แก่ พระไตรปิฎกทั้งภาษาบาลี และภาษาไทยและทุติยภูมิ (Secondary Sources) ได้แก่ คัมภีร์อรรถกถา คัมภีร์ฎีกา อนุฎีกา เอกสาร วารสาร สิ่งพิมพ์ และวิทยานิพนธ์ที่เกี่ยวข้อง

๑.๕.๒ ดำเนินการออกแบบชุดกิจกรรมตามแนวทางการเจริญมรณสติและสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ตามที่ได้ทบทวนเอกสารและคำแนะนำของอาจารย์ที่ควบคุมพร้อมผู้เชี่ยวชาญที่ได้เชิญมาเป็นที่ปรึกษา

๑.๕.๓ นำชุดกิจกรรมที่ได้ออกแบบและเครื่องมือที่ได้สร้างไปทดลองใช้กับกลุ่มทดลอง

๑.๕.๔ สรุปและนำเสนอชุดกิจกรรมตามแนวทางการเจริญมรณสติ

๑.๖ คำจำกัดความของศัพท์ที่ใช้ในงานวิจัย

๑.๖.๑ ชุดกิจกรรม หมายถึงสื่อสำเร็จรูปที่สร้างขึ้นมาเพื่อให้ผู้เข้ากิจกรรมเกิดความรู้ความเข้าใจ ทศนคติ และความชำนาญ ในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง และเปลี่ยนพฤติกรรมไปตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้

๑.๖.๒ การเจริญมรณสติ หมายถึงรูปแบบการจัดกิจกรรมและการฝึกเพื่อพัฒนาจิตใจที่ผสมผสานหลักพุทธธรรมทางพระพุทธศาสนาเข้ากับหลักการกระบวนการกลุ่มเชิงจิตวิทยา โดยมุ่งเน้นสื่อธรรมะเรื่องหลักการเจริญมรณสติ ตามหลักคำสอนพระพุทธศาสนาเถรวาท

๑.๖.๓ ความพร้อมที่จะเผชิญความตายอย่างสงบสุข หมายถึง การรับรู้ความจริงของชีวิตอย่างเข้าใจจนสามารถจำแนกเหตุและผลที่เกี่ยวกับความจริงของชีวิตอันเป็นไปตามหลักไตรลักษณ์จนสามารถนำไปสู่การประยุกต์ใช้ได้ทั้งในสถานการณ์ปกติและช่วงเวลาวิกฤตของชีวิต เพื่อคลี่คลายความยึดมั่นถือมั่นทั้งภายนอกและภายใน เพื่อพร้อมที่จะเผชิญความตายอย่างสงบสุข

๑.๗ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

๑.๗.๑ ได้รูปแบบ ชุดกิจกรรมการเจริญมรณสติ เพื่อเตรียมความพร้อมที่จะเผชิญความตายอย่างสงบสุข

๑.๗.๒ ได้แนวทางการดำเนินกิจกรรมการเจริญมรณสติ เพื่อเตรียมความพร้อมที่จะเผชิญความตายอย่างสงบสุข

๑.๗.๓ ได้องค์ความรู้ที่เป็นพื้นฐานในการวิจัยหัวข้อธรรมต่อไป