

บทที่ ๕

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง การสร้างชุดกิจกรรมตามแนวทางการเจริญมรณสติเพื่อเตรียมความพร้อมที่จะเผชิญความตายอย่างสงบสุข มีวัตถุประสงค์ ๑) เพื่อสร้างชุดกิจกรรมการเจริญมรณสติตามแนวทางของพระพุทธศาสนาเถรวาท ๒) เพื่อศึกษาผลของการใช้ชุดกิจกรรมการเจริญมรณสติ ต่อการเตรียมความพร้อมที่จะเผชิญ ความตายอย่างสงบสุข

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

๕.๑.๑ การสร้างชุดกิจกรรมการเจริญมรณสติตามแนวทางของพระพุทธศาสนาเถรวาท

๑) ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารชั้นปฐมภูมิ (Primary Sources) ได้แก่ พระไตรปิฎกทั้งภาษาไทยและภาษาบาลี และศึกษาเอกสารชั้นทุติยภูมิ (Secondary Sources) ได้แก่ คัมภีร์อรรถกถา คัมภีร์ฎีกา อนุฎีกา เอกสาร วารสาร สิ่งพิมพ์และวิทยานิพนธ์ที่เกี่ยวข้องกับการเจริญมรณสติทางพระพุทธศาสนาเถรวาทและการสร้างชุดกิจกรรม เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างชุดกิจกรรมการเจริญมรณสติ และพัฒนาแบบสอบถามการเตรียมความพร้อมจะเผชิญความตายอย่างสงบสุข

๒) ขั้นตอนการสร้างกิจกรรมการเจริญมรณสติ ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างและพัฒนาชุดกิจกรรมการเจริญมรณสติจำนวน ๑๐ กิจกรรม ที่ปรากฏอยู่บทที่ ๓ แล้วนั้น โดยกำหนดรูปแบบและองค์ประกอบของชุดกิจกรรม พร้อมทั้งสร้างชุดกิจกรรมตามที่ได้ออกแบบไว้ นำเสนอผู้เชี่ยวชาญด้านศาสนา ๓ ท่าน ด้านจิตวิทยา ๓ ท่าน ด้านหลักสูตรและการสอน ๒ ท่าน ด้านการพยาบาล ๒ ท่าน ปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ นำชุดกิจกรรมและแผนจัดกิจกรรมที่ปรับปรุงแล้วเสนอผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบอีกครั้ง นำเสนอกรรมการที่ปรึกษาเพื่อปรับปรุงแก้ไขตามความเหมาะสมก่อนนำชุดกิจกรรมไปทดลองกับกลุ่มตัวอย่าง

๓) ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามในการวิจัย ผู้วิจัยจะดำเนินการสร้างเครื่องมือ/ข้อคำถาม ให้สอดคล้องกับชุดกิจกรรมทั้ง ๑๐ ชุด ครอบคลุมหลักไตรลักษณ์และการเตรียมความพร้อมในการเผชิญความตายอย่างสงบสุข เมื่อได้ข้อคำถามในแบบสอบถามความพร้อมจะเผชิญความตายอย่างสงบสุข นำเสนอผู้เชี่ยวชาญ ๑ คนตรวจสอบความสอดคล้องกับเนื้อหา ปรับปรุงข้อความตามข้อเสนอแนะ นำแบบสอบถามไปหาความเชื่อมั่น และคัดเลือกข้อที่มีค่าความเชื่อมั่นสูง นำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่าง

๔) ขั้นตอนการทดลองใช้ชุดกิจกรรม

๔.๑ ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้ที่มีความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมปฏิบัติธรรมตามแนวทางการเจริญมรณสติ ที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์ คือนับถือพระพุทธศาสนา อายุระหว่าง ๒๕ – ๕๐ ปี ไม่จำกัดเพศ และระดับการศึกษา มีความสนใจ และมีความพร้อมที่จะเข้าร่วมกิจกรรมได้อย่างต่อเนื่อง มีความสามารถในการเข้าใจภาษาและสามารถสื่อสารด้วยภาษาไทยได้ และสมัครใจเข้าร่วมการวิจัย จำนวน ๑๒ คน

๔.๒ ขั้นตอนการดำเนินการทดลองใช้ชุดกิจกรรม

๑. ขั้นเตรียมการ ผู้วิจัยได้ทำหนังสือจากภาควิชาสาขาชีวิตและความตาย

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยเพื่อแจ้งให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องรับ ทราบอนุญาตในการทำ การวิจัยครั้งนี้ ติดต่อประสานงานอาคารสถานที่ อาหารเครื่องดื่ม อุปกรณ์ที่จำเป็นที่ต้องใช้ในการ ดำเนินกิจกรรม

๒. ขั้นดำเนินการระยะเวลาก่อนทดลอง ผู้วิจัยได้ประชาสัมพันธ์ ให้ผู้ที่สนใจ เข้าร่วมกิจกรรมปฏิบัติธรรมตามแนวทางการเจริญมรณสติทราบ รับสมัครและคัดเลือก ๑๒ คน พร้อมชี้แจงตารางกิจกรรมเบื้องต้น ในการเข้าร่วมกิจกรรมการเจริญมรณสติ ระยะทดลองระหว่าง วันที่ ๒๕ – ๓๑ เดือนมกราคม พ.ศ.๒๕๕๔ กลุ่มทดลองเข้าร่วมกิจกรรมการเจริญมรณสติ ตาม ตารางกิจกรรมการเจริญมรณสติ โดยเข้ากลุ่ม ๗ ครั้ง ครั้งละ ๓ ชั่วโมง รวมจำนวน ๒๑ ชั่วโมง ระยะหลังการทดลอง เมื่อสิ้นสุดการดำเนินกิจกรรมการเจริญมรณสติ ให้กลุ่มทดลองที่เข้าร่วม กิจกรรมการเจริญมรณสติ ทำการวัดความพร้อมในการเผชิญความตายอย่างสงบสุข

๔.๓ การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้เก็บรวบรวมข้อมูลของการดำเนินกิจกรรมการ

เจริญมรณสติ จากกลุ่มตัวอย่างที่ได้ทำแบบสอบถามการเตรียมความพร้อมเผชิญความตายอย่างสงบ สุข ทั้งก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม ทำการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากกลุ่ม ตัวอย่างโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป เพื่อวิเคราะห์ข้อมูลพร้อมนำเสนอ

๕.๑.๒ การวิเคราะห์ข้อมูลกลุ่มตัวอย่าง และผลคะแนนการเตรียมความพร้อมที่จะเผชิญความตายอย่างสงบสุข

๑) กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่าง ๑๒ คน ประกอบด้วยเพศชาย ๗ คน และเพศหญิง ๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๕๘.๓ และ ๔๑.๗ ตามลำดับ กลุ่มตัวอย่าง อายุ ๔๐ – ๕๐ ปี ๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๕๐ อายุ ๕๐ – ๖๐ ปี ๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๕๐ การศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรี ๗ คน คิดเป็นร้อยละ ๕๘.๓ ปริญญาตรี ๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๑.๗ ประสบการณ์ทางธรรมของกลุ่มตัวอย่าง ๑) การสวดมนต์ไหว้พระนั่งสมาธิส่วนใหญ่ของกลุ่มตอบนานๆ ครั้ง (๑-๒ ครั้งต่อสัปดาห์) คิดเป็นร้อยละ ๕๘.๓ ๒) การฟังเทศน์ฟังธรรมทางวิทยุ โทรทัศน์ ส่วนใหญ่ของกลุ่มตอบนานๆ ครั้ง (๑-๒ ครั้งต่อสัปดาห์) คิดเป็นร้อยละ ๗๕.๐ ๓) เข้าวัดปฏิบัติธรรม/สันทนาธรรม ส่วนใหญ่ของกลุ่มตอบนานๆ ครั้ง (๑-๒ ครั้งต่อสัปดาห์) คิดเป็นร้อยละ ๖๖.๗ ๔) ทำบุญตักบาตร ทำทานส่วนใหญ่ของกลุ่มตอบบ่อยๆ ครั้ง (๑-๕ ครั้งต่อสัปดาห์) คิดเป็นร้อยละ ๖๖.๗

๒) คะแนนของกลุ่มตัวอย่าง

การวิเคราะห์คะแนนของกลุ่มตัวอย่าง จากการตอบแบบสอบถามการเตรียมพร้อมที่จะเผชิญความตายอย่างสงบสุข สรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

ค่าเฉลี่ยของคะแนนรวมของผู้เข้าร่วมกิจกรรมจากการตอบแบบสอบถามการเตรียมพร้อมที่จะเผชิญความตายอย่างสงบสุข นั้น ผู้เข้าร่วมกิจกรรม มีค่าเฉลี่ยคะแนนก่อนเข้าร่วมกิจกรรม อยู่ในระดับน้อย คือ ๒.๒๘ พอหลังการเข้าร่วมกิจกรรมผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีค่าเฉลี่ยคะแนนเพิ่มขึ้น ในระดับที่ มาก คือ ๔.๕๒ เมื่อวิเคราะห์ข้อมูลในแต่ละหมวดที่ผู้วิจัยได้พัฒนาแบบสอบถามขึ้น พบว่า

หมวดที่ ๑ การเข้าใจความจริงของชีวิตตามหลักไตรลักษณ์ พบว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรม มีค่าเฉลี่ยคะแนนก่อนเข้าร่วมกิจกรรม อยู่ในระดับน้อย คือ ๒.๓๓ พอหลังการเข้าร่วมกิจกรรมผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีค่าเฉลี่ยคะแนนเพิ่มขึ้น ในระดับที่ มาก คือ ๔.๖๒

หมวดที่ ๒ การทำความเข้าใจในพระไตรลักษณ์เพื่อคลี่คลายความทุกข์ พบว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีค่าเฉลี่ยคะแนนก่อนเข้าร่วมกิจกรรม อยู่ในระดับน้อย คือ ๒.๔๗ พอหลังการเข้าร่วมกิจกรรมผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีค่าเฉลี่ยคะแนนเพิ่มขึ้น ในระดับที่ มาก คือ ๔.๔๗

หมวดที่ ๓ การเตรียมความพร้อมที่จะเผชิญความตายอย่างสงบสุข พบว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรม มีค่าเฉลี่ยคะแนนก่อนเข้าร่วมกิจกรรม อยู่ในระดับน้อย คือ ๒.๐๑ พอหลังการเข้าร่วมกิจกรรมผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีค่าเฉลี่ยคะแนนเพิ่มขึ้น ในระดับที่ มาก คือ ๔.๓๘

๕.๑.๓ สรุปผลการทดสอบสมมติฐาน

จากสมมติฐานที่ว่า หลังจากการเข้าร่วมกิจกรรม ผู้ที่เข้าร่วมกิจกรรมการเจริญมรณสติ มีความพร้อมที่จะเผชิญความตายอย่างสงบสุข มากขึ้นกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมการเจริญมรณสติ เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมกิจกรรม พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนของกลุ่มตัวอย่างก่อนเข้าร่วมกิจกรรมมีการเตรียมความพร้อมที่จะเผชิญความตายอย่างสงบสุขอยู่ในระดับที่ น้อย คือ ๒.๒๘ หลังจากกลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมกิจกรรมการเจริญมรณสติ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความพร้อมที่จะเผชิญความตายอย่างสงบสุขเพิ่มขึ้นมากกว่า โดยมีค่าเฉลี่ยคะแนนอยู่ในระดับ มาก คือ ๔.๕๒ จึงยอมรับได้ว่าเป็นไปตามสมมติฐานที่กล่าวว่า หลังจากการเข้าร่วมกิจกรรม ผู้ที่เข้าร่วมกิจกรรมการเจริญมรณสติ มีการเตรียมความพร้อมที่จะเผชิญความตายอย่างสงบสุข มากขึ้นกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมการเจริญมรณสติ

๕.๒ อภิปรายผลงานวิจัย

การเจริญมรณสตินั้น เป็นหนึ่งในหลักธรรมอนุสติ ๑๐ ที่สำคัญทางพระพุทธศาสนา หมายความว่าสิ่งที่ควรระลึกถึง อารมณ์อันควรระลึกถึงเนื่องๆ มรณสติ คือการ ระลึกถึงความตายอันต้องมีมาถึงตนเป็นธรรมดา พิจารณาที่จะให้เกิดความไม่ประมาท^๑ และมรณสติดังเป็นประโยชน์ต่อผู้ที่ปฏิบัติจนทำให้เกิดมรรคผลเบื้องสูง ดังมีพุทธพจน์ที่ทรงตรัสไว้ว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย มรณสติอันภิกษุเจริญแล้ว ทำให้มากแล้วย่อมมีผลมากมีอานิสงส์มากหยั่งลงสู่อมตะ มีอมตะเป็นที่สุด”^๒ แต่ถึงอย่างนั้นการสอนมรณสติดังเป็นเรื่องยากที่จะสอน เพราะด้วยรูปแบบการสอนที่จะให้พิจารณาความตายจากซากศพนั้น ก็เป็นเรื่องที่ไม่สะดวกและด้วยความเจริญของสังคมจึงทำการสอนเช่นนั้นเป็นเรื่องที่น่ากลัวและไม่สวยงามในสายตาของผู้คนทั่วไป และอีกเหตุผลอย่างหนึ่ง การสอนเรื่องมรณสติหากสอนโดยไม่มีหลักการที่ถูกต้องหรือสอนไม่ดีคือการสอนที่ไม่ตรงตามวัตถุประสงค์ของมรณสติ ก็อาจเกิดเป็นผลทางลบคืออาจทำให้คนนั้นเบื่อกับเรื่องเกี่ยวกับการทำงานเพราะคิดว่าอีกไม่นานก็ตายหรือคนเราก็ตายกันทุกคน

จากการศึกษาและงานวิจัยนี้พบว่า รูปแบบการสอนการเจริญมรณสติ โดยผ่านกระบวนการกลุ่มที่มีการพูดคุย แสดงความคิดเห็น แลกเปลี่ยนเรียนรู้กันและกัน อันมีผู้นำกลุ่มหรือผู้ดำเนินกิจกรรมเป็นผู้เอื้อเพื่อในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้และเป็นผู้สรุปการเรียนรู้ นั้น สามารถนำมา

^๑ พระธรรมปิฎก(ป.อ.ประยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๑๓, หน้า ๒๔๗.

^๒ อัง.น.ก. (ไทย) ๒๒/๒๕๑/๓๒๐.

ประยุกต์ใช้ในการสอนการเจริญมรณสติได้ เพราะเมื่อพิจารณาจากผลคะแนนของกลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรมการเจริญมรณสติที่ผู้วิจัยได้ออกแบบปรากฏว่ามีผลคะแนนเพิ่มขึ้น

กิจกรรมการเจริญมรณสติที่ผู้วิจัยได้ออกแบบนี้ ยังเป็นการสอนการเจริญมรณสติที่ได้มีการวางกิจกรรมที่สอดคล้องกันตั้งแต่กิจกรรมที่ ๑ ถึงกิจกรรมที่ ๑๐ คือ เบื้องต้นก่อนการดำเนินกิจกรรม จะเป็นกิจกรรมที่ทำให้ความรู้จักคุ้นเคยระหว่างผู้เข้าร่วมกิจกรรม ยังเป็นการตรวจสอบความพร้อมของผู้เข้าร่วมกิจกรรม พร้อมการชี้แจงสาระสำคัญของชุดกิจกรรม และข้อตกลงร่วมกันในการปฏิบัติระหว่างกรร่วมกิจกรรม กิจกรรมเบื้องต้นคือ **กิจกรรมศีลสัมพันธ์ กิจกรรมกัลยาณมิตร** และได้มีการจัดวางกิจกรรมเป็น ๓ ช่วง ดังนี้

การจัดวางกิจกรรมช่วงแรกเป็นกิจกรรม ที่มุ่งเน้นให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้รับรู้ความจริงของชีวิตอันเป็นไปตามธรรมชาติของความไม่เที่ยงแท้(อนิจจัง) ตามพระไตรลักษณ์เพื่อเป็นพื้นฐานในการเจริญมรณสติ คือ **กิจกรรมธรรมชาติของชีวิต กิจกรรมต้นไม้ชีวิต**

กิจกรรมช่วงที่สองนั้น จะเป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เรียนรู้ความทุกข์(ทุกข์ คือ ความตาย)การอยู่กับความทุกข์อย่างเป็นเพื่อนกับความทุกข์ เพื่อเป็นการสำรวจความคิดความเข้าใจเกี่ยวกับความตาย สภาพการตายที่ปรารถนาและการเรียนรู้ภาวะใกล้ตาย คือ **กิจกรรมดอกไม้ของชีวิต กิจกรรมวันสุดท้ายที่พึงปรารถนา กิจกรรมก่อนวันรุ่งพล่น**

ช่วงสุดท้ายของการจัดวางกิจกรรมนั้น จะเป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ลดตัวตน (อนัตตา คือ ไม่มีตัวตน) ปล่อยวาง ไม่ยึดติด และปลดปล่อย เพื่อเป็นการฝึกเตรียมตัวปล่อยวาง ไคร่ครวญสิ่งสำคัญในชีวิต และให้มีประสบการณ์การเจริญมรณสติ โดยผ่านกระบวนการ การเจริญมรณสติเพื่อการเปิดใจยอมรับความจริงเกี่ยวกับความตาย และพร้อมที่จะเผชิญความตายอย่างสงบสุข คือ **กิจกรรมการเขียนพินัยกรรมชีวิต กิจกรรมมรณสติภาวนา กิจกรรมถวายเป็นทาน**

ชุดกิจกรรมการเจริญมรณสติ ยังมีจุดเด่นในเรื่องของการออกแบบกิจกรรมเพราะกิจกรรมทั้งหมด ๑๐ กิจกรรม ได้ออกแบบ เป็นกิจกรรมกิจกรรมไป คือ มีวัตถุประสงค์ มีสาระสำคัญ ทักษะที่จำเป็นของผู้นำกลุ่ม เพื่อว่าผู้ที่สนใจที่จะเลือกนำกิจกรรมที่เหมาะสมตามสถานที่เวลาไปใช้ รวมไปถึงการเตรียมอุปกรณ์ การจัดสถานที่ในแต่ละกิจกรรม และยังได้บอกตารางเวลาในการดำเนินกิจกรรมแต่ละขั้นตอนเพื่อให้ผู้นำกลุ่มที่ยังไม่เคยนำกลุ่มในรูปแบบกิจกรรมลักษณะนี้ ได้เป็นแนวทางในการนำกิจกรรมไปใช้เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด อีกด้วย

๕.๓ ข้อเสนอแนะ

๕.๓.๑ ข้อเสนอแนะในการนำกิจกรรมไปใช้

- ๑) ผู้ที่ต้องการนำชุดกิจกรรมไปใช้ในการดำเนินกิจกรรม ควรมีการศึกษา วัตถุประสงค์ สำคัญ และขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมให้มีความเข้าใจ เพื่อประสิทธิภาพของชุดกิจกรรมนี้
- ๒) ผู้ที่นำชุดกิจกรรมไปใช้ ควรดำเนินกิจกรรมกับกลุ่มที่มีขนาดเล็ก เล็กก่อน เพื่อ ง่ายต่อการดำเนินกิจกรรมและง่ายต่อการจัดการกลุ่ม
- ๓) อุปกรณ์/สถานที่ที่ใช้ในการดำเนินกิจกรรม ผู้ที่นำกิจกรรมไปใช้ควร ประยุกต์ใช้ควรปรับให้เหมาะสมตามที่สถานที่และเงื่อนไขของสถานที่นั้นๆ

๕.๓.๒ ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

- ๑) ควรมีการติดตามผลที่เกิดจากเข้าร่วมกิจกรรมของกลุ่มตัวอย่างเป็นระยะ เพื่อ ปรับปรุงประสิทธิภาพชุดกิจกรรมนี้ยิ่งขึ้น
- ๒) ควรมีการศึกษาและออกแบบกิจกรรมในหัวข้อธรรมต่างๆ เช่น อิทธิบาท ๔ พรหมวิหาร ๔ เป็นต้น เพื่อความเข้าใจง่ายต่อการศึกษาหลักธรรม
- ๓) ควรมีการนำชุดกิจกรรมนี้ไปประยุกต์ใช้ให้เกิดการเผยแพร่มากยิ่งขึ้น