

ชื่อวิทยานิพนธ์ : การสร้างชุดกิจกรรมตามแนวทางเจริญมรณสติ
เพื่อเตรียมความพร้อมที่จะเผชิญความตายอย่างสงบสุข

ผู้วิจัย : พระมหานิรุต มนฺตภาณี (ป๋องสีดา)

ปริญญา : พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (ชีวิตและความตาย)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

: ผศ.ดร.ศิริวัฒน์ ศรีเครือดง, น.ธ.เอก., พ.ม., พธ.บ.
(บริหารการศึกษา), M.A., Ph.D. (Psy.)

: ผศ. สาระ มุขดี, กศ.บ.(พยาบาลศึกษา), ศศ.ม.
(จิตวิทยาการปรึกษา)

วันสำเร็จการศึกษา : ๒๘ มีนาคม พ.ศ.๒๕๕๔

บทคัดย่อ

มนุษย์ทุกคนต้องประสบกับความตายอย่างแน่นอนและการตายอย่างสงบสุขเป็นสิ่งที่มนุษย์ทุกคนปรารถนา การเตรียมตัวและฝึกฝนตนเองเพื่อเผชิญกับความตายจึงเป็นเรื่องที่ทุกคนต้องหมั่นเพียรเรียนรู้ ปฏิบัติด้วยความเข้าใจอย่างสม่ำเสมอ การเจริญมรณสติเพื่อเตรียมความพร้อมจึงเป็นหลักปฏิบัติแห่งการไม่ประมาท การสร้างชุดกิจกรรมตามแนวทางเจริญมรณสติเพื่อเตรียมความพร้อมที่จะเผชิญความตายอย่างสงบสุขมีวัตถุประสงค์เพื่อให้เกิดชุดกิจกรรมการเจริญมรณสติในการเตรียมความพร้อมที่จะเผชิญความตายอย่างสงบสุขและเพื่อให้เห็นผลในเชิงประจักษ์จึงได้ทำการศึกษาผลของการใช้ชุดกิจกรรมด้วยกระบวนการกลุ่มเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ โดยกลุ่มตัวอย่างที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์และสมัครใจเข้าร่วมกลุ่มจำนวน ๑๒ คนใช้เวลาในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม ๗ ครั้งระยะเวลา ๒๑ ชั่วโมง

ผลการวิจัยพบว่า

- ๑.ชุดกิจกรรมการเจริญมรณสติเพื่อเตรียมความพร้อมที่จะเผชิญความตายอย่างสงบสุขซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นจำนวน ๑๐ กิจกรรม มีความครอบคลุมหลักธรรมเรื่องไตรลักษณ์ทั้ง 3 องค์ธรรม
- ๒.ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีคะแนนการเข้าใจความจริงของชีวิตตามหลักไตรลักษณ์เพิ่มขึ้นหลังเข้าร่วมกิจกรรมในระดับมาก
- ๓.ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีคะแนนทำความเข้าใจในหลักไตรลักษณ์เพื่อคลี่คลายทุกข์เพิ่มขึ้นหลังเข้าร่วมกิจกรรมในระดับมาก

๔.ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีคะแนนการเตรียมความพร้อมที่จะเผชิญความตายอย่างสงบสุขเพิ่มขึ้น
หลังเข้าร่วมกิจกรรมในระดับมาก

จากผลการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยพบว่าความสำคัญในการนำองค์ธรรมเรื่องไตรลักษณ์มาบูรณา
การเพื่อให้เกิดผลต่อสังคมในการสอนเพื่อให้คนเข้าถึงหลักธรรมได้โดยง่ายโดยเฉพาะการสอนเรื่อง
มรณานุสติซึ่งเป็นเรื่องที่คนทั่วไปมักตกอยู่ในความประมาทเป็นกิจก ธรรมที่นำมาประยุกต์ใช้ได้ผล
เชิงประจักษ์และมีความสมบูรณ์ในชุดกิจกรรมชุดนี้

Thesis Title : Development of activities according to the Mindfulness of death towards the preparing for peaceful death

Researcher : Phramahã Nirut Montapanee (Pongsida)

Degree : Master of Arts (Life and Death Studies)

Thesis Supervisory Committee

: Asst.Prof.Dr. Siriwat Srikrueadong,
Dhamma III, Dipl.(Ed.),B.A.(Ed. Adm.),M.A.,Ph.D.(Psy.).

: Asst. Sara Mukdee,
B.Ed. (Nursing education), M.A. (Counseling Psychology)

Date of Graduation : 28 March 2011

ABSTRACT

Death is inevitable and all human wishes a peaceful one. The preparation and self-training to encounter death is what we must strive and practice regularly. Mindfulness on death is a practice of carelessness. The purpose of this thesis is to develop activities for mindfulness of death, and get ready to encounter death peacefully. This study used an experimental method where 12 volunteers took part in seven lasting 21 hours

The result found that :

1. Ten activities for mindfulness of death and get ready to encounter death peacefully developed by the researcher covered all three characteristics principle.
2. The participants' scores of understanding of life according to the three characteristics principle improved at a high level after the activities.
3. The participants' scores of understanding of the three characteristics principle to abate sufferings improved at a high level after the activities.

4. The participants' scores of preparing to encounter death peacefully improved at a high level after the activities.

From this study the researcher found the importance to adopt the three characteristics principle to bring fruitful result to the society by teaching people to access to the Dhamma easily, especially on the mindfulness of death which most people are careless about through these activities.

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จตามเจตนารมณ์ ด้วยได้รับความช่วยเหลือจากคณาจารย์ของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยและผู้เกี่ยวข้องหลายท่าน จึงขออนุโมทนา มา ณ ที่นี้ ขออนุโมทนา ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศิริวัฒน์ ศรีศรีเรือง ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สาระ มุขดี กรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ ได้กรุณาช่วยตรวจทาน แนะนำ ชี้แจง และแก้ไข จนวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นรูปเป็นร่างและสำเร็จลงได้และด้วยความเมตตาของพระอาจารย์และอาจารย์ผู้เชี่ยวชาญทุกท่านที่เมตตาตรวจสอบร่างกิจกรรมและเครื่องมือในการทำวิจัยในครั้งนี้ ขออนุโมทนากับผู้ที่เข้าร่วมกิจกรรมการเจริญมรณสติที่ได้จัดขึ้นอันเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ พร้อมท่านที่ให้การช่วยเหลือด้านอาคารสถานที่ อาหารเครื่องดื่ม และการติดต่อประสานงานในการจัดโครงการปฏิบัติธรรมตามแนวทางการเจริญมรณสติ ขอบุญกุศลเจตนาที่ดีงามในครั้งนี้จึงงุนนนำให้ท่านทั้งหลายจงเป็นผู้ไม่ประมาท มีจิตที่เที่ยงตรง ปัญญาที่แหลมคม ความเพียรที่มั่นคง ในกาลทุกเมื่อ

ขออนุโมทนากับอาจารย์ที่ท่านไม่ได้ปรากฏชื่อในงานวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ เป็นอย่างมาก ท่านเป็นผู้มีเมตตาจิตต่อผู้วิจัยตลอดมา ทั้งยังเป็นผู้ชี้แนะแก้ไขให้คำปรึกษาและช่วยเหลือในการศึกษาของผู้วิจัยในสาขาวิชาชีวิตและความตาย อันเป็นประโยชน์ใหญ่หลวงต่อความงอกงามของผู้วิจัย

ขอขอบพระคุณ ย่าหนู ป้องสีดา ผู้ที่เลี้ยงดู ผู้ที่ให้การศึกษทั้งทางโลกและทางธรรม ผู้ที่เป็นดังแรงใจในยามที่ผู้วิจัยหมดศรัทธาในการศึกษา

ขอขอบพระคุณพระอาจารย์ที่ทั้งให้การศึกษาและให้ความช่วยเหลือ และเพื่อนทางธรรม นิสิตสาขาชีวิตและความตาย รุ่นที่ ๓ ผู้ช่วยเหลือในการประสานงานทั้งหมด จนกระทั่งวิทยานิพนธ์เล่มนี้เสร็จสมบูรณ์ดังที่เห็น

ความดีงามหรือบุญกุศลอันใด ที่เกิดจากวิทยานิพนธ์เล่มนี้ ผู้วิจัยขอมอบแด่ มารดาที่ล่วงลับไปแล้ว บิดา พร้อมครอบครัวของผู้วิจัย น้องสาวของผู้วิจัย และกัลยาณมิตรทุกท่าน

พระมหานิรุต มนุทภาณี (ป้องสีดา)

มีนาคม ๒๕๕๔

สารบัญ

เรื่อง หน้า

บทคัดย่อภาษาไทย ก

บทคัดย่อภาษาอังกฤษ ค

กิตติกรรมประกาศ จ

สารบัญ ฉ

สารบัญตาราง

๗

สารบัญแผนภูมิ ฅ

คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ ญ

บทที่ ๑ บทนำ ๑

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา ๑

๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย ๒

๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ

๒

๑.๔ ขอบเขตของการวิจัย ๓

๑.๕ วิธีการดำเนินการวิจัย

๔

๑.๖ คำจำกัดความของศัพท์ที่ใช้ในงานวิจัย ๔

๑.๗ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ ๕

บทที่ ๒ เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ๖

๒.๑ แนวคิดและหลักการการเจริญมรณสติในพุทธศาสนาเถรวาท

๖

และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๒.๑.๑ ธรรมชาติของชีวิต ๖

๒.๑.๒ ความหมายและความสำคัญของมรณสติ ๑๓

๒.๑.๓ วิธีการเจริญมรณสติ ๑๗

๒.๑.๔ ประโยชน์ของการเจริญมรณสติ ๓๔

๒.๒.๕ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ๓๗

๒.๒ แนวคิดทฤษฎีและหลักการสร้างชุดกิจกรรม ๔๑

บทที่ ๓ วิธีดำเนินการวิจัย ๕๒

๓.๑ การสร้างชุดกิจกรรมการเรียนรู้มรณสติ ๕๒

๓.๒ การสร้างเครื่องมือในการวิจัย ๘๑

๓.๓ การทดลองใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้มรณสติ ๘๒

บทที่ ๔ ผลการวิเคราะห์ข้อมูล ๘๔

๔.๑ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลของกลุ่มตัวอย่าง ๘๔

๔.๒ ผลการวิเคราะห์คะแนนของกลุ่มตัวอย่าง ๘๘

บทที่ ๕ สรุป อภิปรายและข้อเสนอแนะ ๙๐

๕.๑ สรุปผลการวิจัย ๙๐

๕.๒ อภิปรายผลงานวิจัย ๙๓

๕.๓ ข้อเสนอแนะ ๙๕

บรรณานุกรม

๙๖

ภาคผนวก

๑๐๐

ภาคผนวก ก. ๑๐๐

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ ๑๐๑

ตัวอย่างหนังสือ ๑๐๒

ตัวอย่างโครงการฯ ๑๐๔

ภาคผนวก ข. ๑๐๓

แบบสอบถาม ๑๐๘

ประวัติผู้วิจัย ๑๑๓

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
ตารางที่ ๓.๒	หลักธรรมที่ใช้เป็นแนวทาง และสื่อในการดำเนินกิจกรรม ๕	๕
ตารางที่ ๓.๓	แสดงกำหนดการโดยรวมของกิจกรรม ๕	๖
ตารางที่ ๔.๑	จำนวนร้อยละข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามปัจจัยด้านอายุ ๘	๕
ตารางที่ ๔.๒	จำนวนร้อยละข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามปัจจัยด้านเพศ ๘	๕
ตารางที่ ๔.๓	จำนวนร้อยละข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามปัจจัยด้านการศึกษา ๘	๕
ตารางที่ ๔.๔	จำนวนร้อยละข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ประสพการณ์ทางธรรม สวดมนต์ไหว้พระนั่งสมาธิ	๘๖
ตารางที่ ๔.๕	จำนวนร้อยละข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ประสพการณ์ทางธรรม การฟังเทศน์ ฟังธรรมทางวิทยุ โทรทัศน์	๘๖
ตารางที่ ๔.๖	จำนวนร้อยละข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ประสพการณ์ทางธรรม เข้าวัดปฏิบัติธรรม/สันทนาธรรม	๘๗
ตารางที่ ๔.๗	จำนวนร้อยละข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ประสพการณ์ทางธรรม ทำบุญตักบาตร	๘๗
ตารางที่ ๔.๘	ค่าเฉลี่ยของคะแนนแบบสอบถามการเตรียมพร้อมที่จะเผชิญความ ตายอย่างสงบสุข ๘๘	
ตารางที่ ๔.๙	การเข้าใจความจริงของชีวิตตามหลักไตรลักษณ์	๘๘
ตารางที่ ๔.๑๐	การทำความเข้าใจในพระไตรลักษณ์เพื่อคลี่คลายความทุกข์ ๙	๙
ตารางที่ ๔.๑๑	การเตรียมความพร้อมที่จะเผชิญความตายอย่างสงบสุข ๙	๙

สารบัญแผนภูมิ

แผนภูมิที่	หน้า	
แผนภูมิ ๑.๑	แสดงขั้นตอนขอบเขตของการวิจัย	๓
แผนภูมิ ๒.๑	ชีวิตตามหลักคำสอนในพระพุทธศาสนาเรื่องขั้น ๕ : ส่วนประกอบ ๕ อย่างของชีวิต	๘
แผนภูมิ ๒.๒	แสดงการเรียนรู้แบบเน้นประสบการณ์	๔๘
แผนภูมิ ๓.๑	แสดงการสร้างชุดกิจกรรมการเรียนรู้ ๕	๒

คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

๑. การใช้อักษรย่อ

อักษรย่อในวิทยานิพนธ์เล่มนี้ ใช้อ้างอิงจากพระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. 2539 เป็นหลักโดยใช้ระบบย่อคำ ดังต่อไปนี้

พระวินัย

วิ.ม.	(บาลี) =	วินัยปิฎก มหาจุคคปาติ	(ภาษาบาลี)
วิ.ม.	(ไทย) =	วินัยปิฎก มหาวรรค	(ภาษาไทย)

พระสุตตันตปิฎก

ที.ปา	(บาลี) =	สุตตนต์ปิฎก ทีฆนิกาย ปาฎิกวุคคปาติ	(ภาษาบาลี)
ที.ปา	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย ปาฎิกวรรค	(ภาษาไทย)
ม.มู.	(บาลี) =	สุตตนต์ปิฎก มัชฌิมนิกาย มูลปณณาสกปาติ	(ภาษาบาลี)
ม.มู.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มูลปณณาสก (ภาษาไทย)	
ม.ม.	(บาลี) =	สุตตนต์ปิฎก มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปณณาสกปาติ	(ภาษาบาลี)
ม.ม.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปณณาสก	(ภาษาไทย)
ม.อุ.	(บาลี) =	สุตตนต์ปิฎก มัชฌิมนิกาย อุปริปณณาสกปาติ	(ภาษาบาลี)
ม.อุ.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย อุปริปณณาสก (ภาษาไทย)	
ส.สุ	(บาลี) =	สุตตนต์ปิฎก สญฺจุตตนิคาย สคาถวุคคปาติ	(ภาษาบาลี)
ส.สุ	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก สญฺจุตตนิคาย สคาถวรรค	(ภาษาไทย)
ส.นิ.	(บาลี) =	สุตตนต์ปิฎก สญฺจุตตนิคาย ทานวุคคปาติ	(ภาษาบาลี)
ส.นิ.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก สญฺจุตตนิคาย ทานวรรค	(ภาษาไทย)
ส.ข.	(บาลี) =	สุตตนต์ปิฎก สญฺจุตตนิคาย ขนฺธวาววุคคปาติ	(ภาษาบาลี)
ส.ข.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก สญฺจุตตนิคาย ขันธวาววรรค	(ภาษาไทย)
อง.ทุค.	(บาลี) =	สุตตนต์ปิฎก องฺคุตตตตนิคาย ทุคคิปาตปาติ	(ภาษาบาลี)
อง.ทุค.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก องฺคุตตตตนิคาย ทุคคิปาต (ภาษาไทย)	
อง.ติก	(บาลี) =	สุตตนต์ปิฎก องฺคุตตตตนิคาย ติกคิปาตปาติ	(ภาษาบาลี)

อง.ติก	(ไทย) = สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย	ติกนิบาต (ภาษาไทย)
อง.ปญจก	(บาลี) = สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย	ปญจกนิปาตปาติ (ภาษาบาลี)
อง.ปญจก	(ไทย) = สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย	ปญจกนิบาต (ภาษาไทย)
อง.ฌก	(บาลี) = สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย	ฌกนิปาตปาติ (ภาษาบาลี)
อง.ฌก (ไทย)	= สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย	ฌกนิบาต (ภาษาไทย)
อง.อญฐก	(บาลี) = สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย	อญฐกนิปาตปาติ (ภาษาบาลี)
อง.อญฐก	(ไทย) = สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย	อญฐกนิบาต (ภาษาไทย)
อง.นวก	(บาลี) = สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย	นวกนิปาตปาติ (ภาษาบาลี)
อง.นวก	(ไทย) = สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย	นวกนิบาต (ภาษาไทย)
ขุ.ชา.เอก	(บาลี) = ขุททกนิกาย เอกนิปาตชาดกอญฐกเถา	(ภาษาบาลี)
ขุ.ชา.เอก	(ไทย) = ขุททกนิกาย เอกนิบาตชาดกอรธเถา	(ภาษาไทย)

๒. การระบุเลขหมายพระไตรปิฎก

ในงานวิจัยฉบับนี้ ใช้พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๓๕ เป็นหลักอ้างอิง พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๓๕ เป็นหลักอ้างอิง พระไตรปิฎกฉบับภาษาบาลีใช้ระบบระบุ เล่ม/ข้อ/หน้า เช่น ขุ.ธ.(บาลี) ๒๕/๓๒๑-๓๒๒/๓๒ หมายความว่า การอ้างอิงนั้นระบุถึง สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย ธรรมปทปาติ ฉบับภาษาบาลี พระไตรปิฎกเล่มที่ ๒๕ ข้อที่ ๓๒๑-๓๒๒ หน้าที่ ๓๒ ส่วนพระไตรปิฎกฉบับภาษาไทยจะระบุ เล่ม / ข้อ / หน้า/ เช่น ขุ.ธ.(ไทย) ๒๕/ ๓๒๑-๓๒๒/๑๓๓ หมายความว่า ระบุถึง สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย ธรรมปท ฉบับภาษาไทย พระไตรปิฎกเล่มที่ ๒๕ ข้อที่ ๓๒๑-๓๒๒ หน้าที่ ๑๓๓ เป็นต้น