การสร้างชุดกิจกรรมเตรียมพร้อมเพื่อการจากไป โดยการเจริญพุทธานุสติกรรมฐาน อันจะนำไปสู่การลดความกลัวตาย ศึกษาเฉพาะ ผู้ที่อาศัยในเขตภาษีเจริญ

A RESEARCH ON A ACTIVITY PROGRAM FOR PREPARING DEATH BY THE BUDDHA - CONSCIOUS MEDITATION A CASE STUDY OF THE RESIDENTS OF PHASICHAROEN DISTRICT

นายสมเกียรติ เจียรอุทัยธำรงค์

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาชีวิตและความตาย
บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๕๔

การสร้างชุดกิจกรรมเตรียมพร้อมเพื่อการจากไป โดยการเจริญพุทธานุสติกรรมฐาน อันจะนำไปสู่การลดความกลัวตาย ศึกษาเฉพาะ ผู้ที่อาศัยในเขตภาษีเจริญ

นายสมเกียรติ เจียรอุทัยธำรงค์

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาชีวิตและความตาย
บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๕๔

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)

A RESEARCH ON A ACTIVITY PROGRAM FOR PREPARING DEATH BY THE BUDDHA - CONSCIOUS MEDITATION A CASE STUDY OF THE RESIDENTS OF PHASICHAROEN DISTRICT

MR. SOMKIATE CHIANUTHAITHOMRONG

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of
The Requirement for The Degree of
Master of Arts (Life and Death Studies)
Graduate School
Mahachulalongkornrajavidyalaya University
Bangkok, Thailand
C.E. 2011

(Copyright by Mahachulalongkornrajavidyalaya University)

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัติให้นับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาชีวิตและความตาย

.....

(พระสุธีธรรมานุวัตร ผศ. ดร.)

คณะบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจสอบวิทยานิพนธ์ .....ประธานกรรมการ

(พระเอกภัทร อภิณฺโท, ผศ.ดร.)

.....กรรมการ

(รศ.ดร.เมธาวี อุดมธรรมานุภาพ)

.....กรรมการ

(ผศ.ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครือดง)

.....กรรมการ

(ผศ.ดร.ประยูร สุยะใจ)

.....กรรมการ

(ผศ.สาระ มุขดี)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ ผศ.ดร.ประยูร สุยะใจ ประธานกรรมการ

ผศ. สาระ มุขดี กรรมการ

ชื่อวิทยานิพนธ์ : การสร้างชุดกิจกรรมเตรียมพร้อมเพื่อการจากไป โดยการเจริญพุทธานุสติกรรมฐาน อันจะนำไปสู่การลดความกลัวตาย ศึกษาเฉพาะ ผู้ที่อาศัยในเขตภาษีเจริญ

ผู้วิจัย : นายสมเกียรติ เจียรอุทัยธำรงค์

ปริญญา : พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (สาขาวิชาชีวิตและความตาย)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

: ผศ.ดร. ประยูร สุยะใจ น.ธ.เอก, ป.ธ.๓, พธ.บ,(จิตวิทยา),B.J., กศ.ม.M.A.(Po),M.A.(Eco),M.A.(Clinical Psy.) Ph.D. (Psy.)

: ผ.ศ. สาระ มุขดี ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต

วันสำเร็จการศึกษา : ๒๔ มีนาคม ๒๕๕๕

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้สร้างแผ่นโปรแกรมเตรียมพร้อมเพื่อการจากไป โดยการเจริญพุทธานุสติกรรมฐาน อันจะนำไปสู่การลดความกลัวตาย โดยภายในชุดกิจกรรมฯ ที่บรรจุลงในแผ่นซีดี ความยาว ๕ นาทีภายในเป็นภาพพระพุทธชินราช และมีแสงสีกระจายออกจากพระวรกายหมุนไปโดยรอบ มีเสียงพูดให้ผู้นำไปใ ช้ได้น้อมจิตคิดตาม โดยที่มาของแหล่งข้อมูลผู้วิจัยได้ค้นคว้าจาก พระไตรปิฎกและคัดกรองจนได้เนื้อหาที่จะชวนให้เตรียมพร้อมเพื่อการจากไปแบบง่ายๆ โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อสร้างแผ่นโปรแกรมตามแนวทางการเจริญพุทธานุสติ เพื่อเป็นการลดความกลัวตาย ให้กับผู้ที่ความรู้ทางธ รรมน้อยและเป็นผู้ที่มีเวลาน้อย ด้อยโอกาสในทางสังคม รวมถึง ศึกษาผลของการใช้แผ่นโปรแกรมดังกล่าว เพื่อเป็นการลดความกลัวตาย ทั้งนี้ได้นำไปให้กลุ่มตัวอย่างที่สมัครใจทดลองใช้จำนวน ๗๗ คน พร้อมทั้งเก็บข้อมูลทั้งก่อนและหลังการใช้แผ่นโปรแกรมฯ โดยวิธีแจกแบบสอบถาม และนำผลที่ได้มาคำนวณทางสถิติ

ผลการทดสอบวิเคราะห์หลังการใช้แผ่นโปรแกรมฯ โดยใช้วิธีการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One-way ANOVA) เพื่อทดสอบสมมุติฐานค่าเฉลี่ยพฤติกรรมกลุ่มที่มีต่อความกลัวตาย จากกลุ่มตัวอย่าง พบว่า เพศชายที่มีอายุ มากกว่า ๕๐ ปี ใช้ได้ผลดีที่สุด คือ กลัวความตายลดลงอย่างมีนัยสำคัญ และกลุ่มเพศชาย ที่มีอายุมากกว่า ๕๐ ปี ใช้แผ่นโปรแกรมฯแล้ว ชอบมากที่สุด และระดับการศึกษาระดับปริญญาตรี ใช้แผ่นโปรแกรมแล้วกลัวตายน้อยลง ส่วนพฤติกรรมต่อการรักษาศีล พบว่า หลังจากใช้แผ่นโปรแกรม กลุ่มตัวอย่างที่มีอายุระ หว่าง ๓๑ – ๔๐ ปี มีพัฒนาการรักษาศีล ๕ และพบว่า แผ่นโปรแกรมฯมีผลต่อเพศหญิงมากกว่าเพศ

ชายในด้านพฤติกรรมรักษาศีล ๕ และกลุ่มตัวอย่างที่มีระดับการศึกษาในชั้นมัธยม สามารถรักษาศีลได้ดีขึ้นกว่าเดิม ส่วนกลุ่มตัวอย่างที่มีระดับการศึกษาชั้นประถม ชอบแผ่นโปรแกรมฯ มากกว่ากลุ่ มอื่น ผลจากการวิเคราะห์ทำให้เห็นได้ว่า ผู้ที่มีการศึกษาน้อย ซึ่งเป็นผู้ด้อยทั้งทางสัมคม วัฒธรรมและการเข้าถึงแหล่งธรรม เนื่องจากไม่สามารถแบ่งเวลาเพื่อกิจกรรมอื่นได้ด้วยเพราะความยากจน ดังนั้นการศึกษาในครั้งนี้ทำให้ผู้วิจัยได้รับรู้ว่าแผ่นโปรแกรมฯมีผลต่อสังคมชุมชน(แออัด)

แผ่นโปรแกรมชนิดซีดีที่สร้างขึ้นมาอาจมีผลดีต่อกลุ่มคนในพื้นที่อื่นๆอีก แต่ด้วยงาน วิจัยเลือกพื้นที่เขตภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร จึงยังไม่สามารถกล่าวได้ว่า ผลงานวิจัยครั้งนี้จะใช้ได้กับทุกกลุ่มชน

Thesis Title : A Research on a Activity Program for Preparing Death by the Buddha-Concious Meditation. A case Study of the Residents of Phasicharoen District.

Researcher : Mr. Somkiate Chianuthaithomrong

Degree : Master of Arts (Life and Death Studies)

Thesis Supervisory Committee

: Asst. Prof. Dr. Payoun Suyajai B.A.,(Psychology.),B,J., M.A., (Po.), M.A. (Eco),M.A.(Clinical Psy.), Ph.D. (Psy.)

: Asst. Prof Sasa Mukdee M.A. (Counseling psychology) Chulalongkorn University.

Date of Graduation : 24 March 2011

ABSTRACT

Researchers have created a program preparation for ready to die by conscious meditation whichwill lead to reducing the fear of death. This CD contain 5 minutes of the picture of Shinnarach Buddha that show the light spread out from the body to rotate around and also the sound will convicnce the perfomer be followed. The source of information would reserched from Holy Scriptures, and content filtering to be prepared to be persuaded to share it in order to create a program based on the meditation consciousness to reduce the fear of death. Fair to people who know less and less time is available, disadvantaged in society, including the effects of using such a program. The samples were brought to trial, 77 volunteers were also collected data both before and after using the program by questionnaire / intervie and the results are analyzed by statistic method.

Analysis of test results after using the program. Using one-way analysis of variance (One-way ANOVA) to test the hypothesis that the mean behavior.

Fear of death among males aged over 50 found that works best for the fear of death decreased significantly. And male Older than 50 years the program has been the most favored and who graduated in Bachelor degree, after using this program founded that are reduce fear of death. In part of those precepts that sampling from aged between 31-40 years are found that after using this program they improved the 5 precepts more and

more than another education level. Even better than the other studies and found that the program affects more females than males in the five precepts which are better than ever. The samples were studied in high school can be treated better. The behavior towards the program, the man over 50 years and the samples with elementary education like this program more than the other groups. The results of the analysis could explain that, those with less educationand will be weak and disadvantaged in society, culture and religio. Because they have no time for other activities because of the poor. As a result of this study, the researcher has to know and see that the program affects the community (congestion).

CD of the program created a positive effect on people in other areas. However, with research areas in Pasri Chareorn, Bangkok. I cannot say that. The purpose of this report is available for all people.

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ เกิดจากการที่ผู้วิจัยได้พบเห็นผู้ด้อยโอกาสทางสังคม และคิดต่อไปว่าคนเหล่านี้จะคลายความทุกข์ได้ด้วยวิธีใด จึงใช้ความสงบจากวัดศรีสุดาราม เพื่อไตร่ตรองหาหนทาง อันนำมาสู่หัวข้องานการวิจัย ในครั้งนี้ จึงขอขอบกราบพระรัตนตรัยที่ดลให้จิตของผู้วิจัยได้เห็นแสงสว่าง และขอบพระคุณผู้ก่อตั้ง สาขาชีวิตและความตาย พระธรรมโกศาจารย์ อธิการบดีมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย (มจร.) รวมถึง ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครือดง ผู้อำนวยการหลักสูตรวิชาชีวิตและความตาย ขอกราบขอบพระคุณ คณาจารย์สาขาวิชาชีวิตและความตาย คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ทั้งที่เป็นบรรพชิตและคฤหัตถ์ ทุกรูป /ทุกท่าน ที่ได้ประสิทธิ์ประสาทความรู้ด้วยความเมตตาตลอดระยะเวลาที่ผู้วิจัยได้ศึกษา ระหว่างการคิดค้นรวบรวมหลักฐานทางเอกสารจากพระไตรปิฎกจนกระทั่งงานวิจัยสำเร็จบริบูรณ์ลงได้ เพราะได้รับความเมตตาอนุเคราะห์ช่วยเหลือจากอาจารย์ประธานกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ คือ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร . ประยูร สุยะใจและกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์สาระ มุขดี , ที่ได้ให้คำปรึกษาข้อเสนอแนะให้ข้อคิดเห็น และตรวจสอบแก้ไขข้อบกพร่องของวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ รวมถึงนิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาชีวิตและความตาย ทุกรูป /ทุกท่าน ทั้งที่เป็นบรรพชิตและคฤหัสถ์ที่ได้ให้กำลังใจและได้ให้ข้อคิดความเห็น จน วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สมบูรณ์ และเมื่อออกพื้นที่เพื่อเก็บข้อมูลงานวิจัยได้พบประชาชนที่อาศัยในเขตภาษีเจริญ ได้ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี รวมถึง ผู้อำนวยการเขตภาษีเจริญที่ให้เข้าเก็บข้อมูลรวมถึงข้าราชการที่ให้การสนับสนุนเป็นอย่างดีขอขอบคุณ และขอกราบขอบพระคุณ พระ ศรีคัมภีรญาณ (สมจินต์ สมฺมาปญฺโญ /วันจันทร์), พระไพศาล วิสาโล , อาจารย์ประมวล เพ็งจันทร์ , ศาตราจารย์ เกียรติคุณ นพ .จำลอง ดิษยวณิช ที่สละเวลาให้ผู้วิจัยได้ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ และขอบคุณ บิดา มารดา พี่ น้อง ภรรยา ญาติทั้งหลายที่ให้การสนับสนุนทั้งการศึกษาและส่งเสริมการทำงานวิจัยสำเร็จลงได้อย่างสมบูรณ์

นายสมเกียรติ เจียรอุทัยธำรงค์

๒๔ มีนาคม ๒๕๕๕

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ข
กิตติกรรมประกาศ	ค
สารบัญ	ง
สารบัญตาราง / ภาพ	ฉ
คำอธิบายสัญลักษณ์คำย่อ	ฎ
บทที่ ๑ บทนำ	
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๑
๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ	๓
๑.๔ ขอบเขตของการวิจัย	๓
๑.๕ วิธีการดำเนินการวิจัย	๔
๑.๖ คำจำกัดความของศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย	๔
๑.๗ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	๖
บทที่ ๒ เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	
๒.๑ ความกลัวต่อความตาย	๘
๒.๒ ความคิดและการกระทำเพื่อหนีจากความตาย	๑๓
๒.๓ กิจกรรมเตรียมพร้อมเพื่อจากไป	๑๗
๒.๔. กรอบแนวคิดในการวิจัย	๔๗
บทที่ ๓ วิธีดำเนินการวิจัย และวิธีเก็บรวบรวมข้อมูล	
๓.๑. การออกแบบการวิจัย	๕๕
๓.๒ กลุ่มตัวอย่าง	๕๖
๓.๓.เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	๕๗
๓.๔ การทดลองใช้ชุดกิจกรรมการเตรียมพร้อมเพื่อการไป	๕๘
๓.๕ สถิติที่ใช้ในการวิจัย	๖๒

สารบัญ(ต่อ)

เรื่อง **หน้า**

บทที่ ๔ ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

๔.๑ ผลการวิจัย ๖๕

๔.๒ การวิเคราะห์พฤติกรรมทั้งสามด้าน ๖๖

๔.๓ การวิเคราะห์คะแนนกลุ่มตัวอย่าง ๗๗

บทที่ ๕ สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

๕.๑ สรุปผลการวิจัย ๘๐

๕.๒ อภิปรายผลการวิจัย ๘๑

๕.๓ ข้อเสนอแนะ ๘๒

บรรณานุกรม ๘๓

ภาคผนวก ๘๙

ภาคผนวก

ก รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

ข หนังสือราชการที่เกี่ยวข้อง

ค แบบสอบถามที่ใช้ในการวิจัย

ง ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC)

ประวัติผู้วิจัย

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
๑	ชนิดของกรรมทั้ง ๑๒ ชนิด	๒๑
๒	ชนกกรรมส่งผลได้ ๘ ช่องทาง	๒๒
๓	อาพวกยักษ์ ทูลถามปัญหาพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงตอบ	๒๗
๔	กรอบแนวคิดในการวิจัย	๔๗
๕	แสดงรูปแบบการวิจัย	๕๖
๓.๑	แสดงรายชื่อ ตำแหน่งและสถานที่ปฏิบัติงานของผู้ทรงคุณวุฒิ	๕๘
๓.๒	แสดงเกณฑ์การให้คะแนน(บวก)	๕๙
๓.๓	แสดงเกณฑ์การให้คะแนน(ลบ)	๖๐
๔.๑	แสดงจำนวนร้อยละของข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม	๖๕
๔.๒	แสดงค่าเฉลี่ย (X) ค่าเบี่ยงเบนมาตฐาน (S.D) ระดับพฤติกรรมของกลุ่มตัวอย่าง ด้านพฤติกรรมต่อศีล๕ วัดก่อน – หลัง การทดลองใช้แผ่นโปรแกรมฯ	๖๖
๔.๓	แสดงค่าเฉลี่ย (X) ค่าเบี่ยงเบนมาตฐาน (S.D) ระดับพฤติกรรมของกลุ่มตัวอย่าง ด้านพฤติกรรมต่อแผ่นโปรแกรมเตรียมพร้อมเพื่อการจากไป วัดก่อน – หลัง การทดลอง ใช้แผ่นโปรแกรมฯ	๖๘
๔.๔	แสดงค่าเฉลี่ย (X) ค่าเบี่ยงเบนมาตฐาน (S.D) ระดับพฤติกรรมของกลุ่มตัวอย่าง ด้านพฤติกรรมต่อความกลัวตาย วัดก่อน – หลัง การทดลองใช้แผ่นโปรแกรมฯ	
๔.๕	แสดงค่าเฉลี่ย (X) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D) ระดับและลำดับพฤติกรรมของกลุ่มตัว อย่างโดยรวมทุกด้าน วัดก่อน และ หลัง การทดลองใช้แผ่นโปรแกรมฯ (Pre-Test)	๗๐
๔.๖	แสดงค่าเฉลี่ย (X) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D) ระดับอายุที่มีต่อพฤติกรรมทั้ง ๓ ด้าน ตามสมมุติฐานเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยโดย วัด ก่อน (Pre- Test) การใช้แผ่นโปรแกรมฯ	๗๑
๔.๗	แสดงค่าเฉลี่ย (X) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D) ระดับอายุที่มีต่อพฤติกรรมทั้ง ๓ ด้าน ตามสมมุติฐานเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยโดย วัด หลัง (Post- Test) การใช้แผ่นโปรแกรมฯ	๗๒
๔.๘	แสดงค่าเฉลี่ย (X) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D) เพศที่แตกต่างมีผลต่อพฤติกรรม ทั้ง ๓ ด้าน ตามสมมุติฐานเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยโดย วัด ก่อน	๗๒

	(Pre- Test) การใช้แผ่นโปรแกรมฯ	
ตารางที่	**สารบัญตาราง**	**หน้า**
๔.๙	แสดงค่าเฉลี่ย (X) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D) **เพศที่แตกต่างมีผลต่อพฤติกรรม ทั้ง ๓ ด้าน** ตามสมมุติฐานเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยโดย วัด **หลัง (Post - Test)** การใช้แผ่นโปรแกรมฯ	๗๔
๔.๑๐	แสดงค่าเฉลี่ย (X) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D) **ระดับการศึกษาที่มีต่อพฤติกรรม ทั้ง ๓ ด้าน**ตามสมมุติฐานเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยโดย **วัด ก่อน (Pre- Test)** การใช้แผ่นโปรแกรมฯ	๗๕
๔.๑๑	แสดงค่าเฉลี่ย (X) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D) **ระดับการศึกษาที่มีต่อพฤติกรรม ทั้ง ๓ ด้าน**ตามสมมุติฐานเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยโดย **วัด หลัง (Post- Test)** การใช้แผ่นโปรแกรมฯ	๗๖
๔.๑๒	ค่าเฉลี่ยของคะแนนแบบสอบถามภาพรวม เปรียบเทียบ ก่อน และ หลัง การใช้แผ่นโปรแกรมฯ ต่อ พฤติกรรมด้านการรักษาศีล๕	๗๗
๔.๑๓	ผลของกิจกรรมที่มีต่อพฤติกรรมในแผ่นโปรแกรมเตรียมพร้อมเพื่อการจากไป	๗๗
๔.๑๓	ผลของกิจกรรมที่มีต่อพฤติกรรมต่อความกลัวตาย	๗๘

สารบัญภาพ

ภาพที่		หน้า
๑.๑	แสดงขั้นตอนขอบเขตของการวิจัย	๔
๒.๑	แผนภูมิ ๓๑ ภูมิ	๑๐
๒.๒	เปรียบเทียบจิตใจกับภูเขาน้ำแข็ง	๒๐
๒.๓	พระพุทธชินราช	๒๓
๒.๔	ขั้นตอนการวิเคราะห์โดยอาศัยทฤษฎีระบบช่วยในการจัดการเพื่อให้งานวิจัยชัดเจน	๔๖

สารบัญแผนภูมิ

แผนภูมิที่		หน้า
๒-๑	แสดงกรอบแนวคิดการวิจัย	๗๓
๓-๑	แสดงรูปแบบการวิจัย	๗๕
๓-๒	แสดงการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง	๗๖

คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

๑. การใช้คำย่อ

พระไตรปิฎกบาลี ที่อ้างอิงในวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ อ้างอิงจาก ฉบับมหาจุฬาเตปิฎกำ ๒๕๐๐ พระไตรปิฎกภาษาไทย อ้างอิงจากฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๓๙ ปกรณวิเสส อ้างอิงจาก ฉบับมหาจุฬาปกรณวิเสโส อรรถกถาบาลี อ้างอิงจาก ฉบับมหาจุฬาอฏฺกถา และ ฎีกาบาลี อ้างอิงจาก ฉบับมหาจุฬาฎีกา มีคำย่อดังนี้

พระวินัยปิฎก

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

พระสุตตันตปิฎก

ที.ม.	(บาลี)	=	สุตฺตนฺตปิฏก	ทีฆนิกาย	มหาวคฺคปาลิ	(ภาษาบาลี)
ที.ม.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	มหาวรรค	(ภาษาไทย)
ที.ปา.	(บาลี)	=	สุตฺตนฺตปิฏก	ทีฆนิกาย	ปาฏิกวคฺคปาลิ	(ภาษาบาลี)
ที.ปา.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	ปาฏิกวรรค	(ภาษาไทย)
ม.มู.	(บาลี)	=	สุตฺตนฺตปิฏก	มชฺฌิมนิกาย	มูลปณฺณาสกปาลิ	(ภาษาบาลี)
ม.มู.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	มูลปัณณาสก์	(ภาษาไทย)
ม.ม.	(บาลี)	=	สุตฺตนฺตปิฏก	มชฺฌิมนิกาย	มชฺฌิมปณฺณาสกปาลิ	(ภาษาบาลี)
ม.ม.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	มัชฌิมปัณณาสก์	(ภาษาไทย)
ม.อุ.	(บาลี)	=	สุตฺตนฺตปิฏก	มชฺฌิมนิกาย	อุปริปณฺณาสกปาลิ	(ภาษาบาลี)
ม.อุ.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	อุปริปัณณาสก์	(ภาษาไทย)
สํ.ส.	(บาลี)	=	สุตฺตนฺตปิฏก	สํยุตฺตนิกาย	สคาถวคฺคปาลิ	(ภาษาบาลี)
สํ.ส.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	สคาถวรรค	(ภาษาไทย)
องฺ.จตุกฺก.	(บาลี)	=	สุตฺตนฺตปิฏก	องฺคุตฺตรนิกาย	จตุกฺกนิปาตปาลิ	(ภาษาบาลี)
องฺ.จตุกฺก.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	จตุกกนิบาต	(ภาษาไทย)
ขุ.ธ.	(บาลี)	=	สุตฺตนฺตปิฏก	ขุทฺทกนิกาย	ธมฺมปทปาลิ	(ภาษาบาลี)
ขุ.ธ.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ธรรมบท	(ภาษาไทย)
ขุ.อิติ.	(บาลี)	=	สุตฺตนฺตปิฏก	ขุทฺทกนิกาย	อิติวุตฺตกปาลิ	(ภาษาบาลี)
ขุ.อิติ.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	อิติวุตตกะ	(ภาษาไทย)

ขุ.สุ.	(ไทย)	=	ตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	สุตตนิบาต	(ภาษาไทย)
ขุ.ม.	(บาลี)	=	สุตฺตนฺตปิฏก	ขุทฺทกนิกาย	มหานิทฺเทสปาลิ	(ภาษาบาลี)
ขุ.ม.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	มหานิเทส	(ภาษาไทย)
ขุ.ป.	(บาลี)	=	สุตฺตนฺตปิฏก	ขุทฺทกนิกาย	ปฏิสมฺภิทามคฺคปาลิ	(ภาษาบาลี)
ขุ.ป.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ปฏิสัมภิทามรรค	(ภาษาไทย)
สำ.ม.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	มหาวาวรรค	(ภาษาไทย)

พระอภิธรรมปิฎก

อภิ.วิ.	(ไทย)	=	อภิธรรมปิฎก	วิภังค์	(ภาษาไทย)
อภิ.ปุ	(ไทย)	=	อภิธรรมปิฎก	ปุคคลบัญญัติ	(ภาษาไทย)

ปกรณวิเสส

วิสุทฺธิ.	(บาลี)	=	วิสุทฺธิมคฺคปกรณ	(ภาษาบาลี)
วิสุทฺธิ.	(ไทย)	=	วิสุทธิมรรคปกรณ์	(ภาษาไทย)

อรรถกถาพระวินัยปิฎก

วิ.มหา.อ.	(บาลี)	=	วินยปิฎก	สมนฺตปาสาทิกา	มหาวิภงฺคอฏฺฐกถา	(ภาษาบาลี)
วิ.มหา.อ.	(ไทย)	=	วินยปิฎก	สมันตปาสาทิกา	มหาวิภงค์อรรถกถา	(ภาษาไทย)

อรรถกถาพระสุตตันตปิฎก

ที.สี.อ.	(ไทย)	=	ทีฆนิกาย	สุมังคลวิลาสินี	สีลขันธวรรคอรรถกถา	(ภาษาบาลี)
ที.ม.อ.	(ไทย)	=	ทีฆนิกาย	สุมังคลวิลาสินี	มหาวรรคอรรถกถา	(ภาษาไทย)
ม.อุ.อ.	(ไทย)	=	มัชฌิมนิกาย	ปปัญจสูทนี	อุปริปัณณาก์อรรถกถา	(ภาษาไทย)
องฺ.สตฺตก.อ.	(ไทย)	=	อังคุตตรนิกายมโนรถปูรณี		สัตตกนิบาตอรรถกถา	(ภาษาไทย)
ขุ.อิติ.อ.	(ไทย)	=	ขุททกนิกาย	ปรมัตถทีปนี	อิติวุตตกอรรกถา	(ภาษาไทย)
ขุ.สุ.อ.	(ไทย)	=	ขุททกนิกาย	ปรมัตถโชติกา	สุตตนิบาตอรรถกถา	(ภาษาไทย)

ฎีกาพระสุตตันปิฎก

ที.ม.ฎีกา (บาลี) = ทีฆนิกาย ลีนตฺถปฺปกาสนี สีลกฺขนฺธวคฺคฎีกา (ภาษาบาลี)

ฎีกาปกรณวิเสส

วิสุทฺธิ.มหาฎีกา.	(บาลี)	=	ปรมตฺถมญฺชุสา	วิสุทฺธิมคฺคมหาฎีกา	(ภาษาบาลี)
วิสุทฺธิ.มหาฎีกา.	(ไทย)	=	ปรมัตถมัญชุสา	วิสุทธิมรรคมหาฎีกา	(ภาษาไทย)
วิภาวินี.	(บาลี)	=	อภิธมฺมตฺถวิภาวินีฎีกา		(ภาษาบาลี)
วิภาวินี.	(ไทย)	=	อภิธัมมัตถวิภาวินีฎีกา		(ภาษาไทย)

๒. การระบุหมายเลขและคำย่อ

การระบุหมายเลขและคำย่อพระไตรปิฎก ปกรณวิเสส อรรถกถา และฎีกา ในวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยได้ระบุ เล่ม/ข้อ/หน้า หลังคำย่อชื่อคัมภีร์ เช่น ที.สี. (บาลี) ๙/๒๗๖/๙๗, ที.สี. (ไทย) ๙/๒๗๖/๙๘. หมายถึง ทีฆนิกาย สีลกฺขนฺธวคฺคปาลิ พระไตรปิฎก ภาษาบาลี เล่ม ๙ ข้อ ๒๗๖ หน้า ๙๗ ฉบับมหาจุฬาเตปิฎกำ ๒๕๐๐ และทีฆนิกาย สีลขันธวรรค พระไตรปิฎก ภาษาไทย เล่ม ๙ ข้อ ๒๗๖ หน้า ๙๘ ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๓๙

สารบัญ

เรื่อง	**หน้า**
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ข
กิตติกรรมประกาศ	ค
สารบัญ	ง
สารบัญตาราง / ภาพ	ฉ
คำอธิบายสัญลักษณ์คำย่อ	ฎ
บทที่ ๑ บทนำ	
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๑
๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ	๓
๑.๔ ขอบเขตของการวิจัย	๓
๑.๕ วิธีการดำเนินการวิจัย	๕
๑.๖ คำจำกัดความของศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย	๕
๑.๗ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	๖
บทที่ ๒ เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	
๒.๑ ความกลัวต่อความตาย	๘
๒.๒ ความคิดและการกระทำเพื่อหนีจากความตาย	๑๓
๒.๓ กิจกรรมเตรียมพร้อมเพื่อจากไป	๑๗
๒.๔. กรอบแนวคิดในการวิจัย	๔๗
บทที่ ๓ วิธีดำเนินการวิจัย และวิธีเก็บรวบรวมข้อมูล	
๓.๑. การออกแบบการวิจัย	๕๕
๓.๒ กลุ่มตัวอย่าง	๕๖
๓.๓.เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	๕๗
๓.๔ การทดลองใช้ชุดกิจกรรมการเตรียมพร้อมเพื่อการไป	๕๘
๓.๕ สถิติที่ใช้ในการวิจัย	๖๒

สารบัญ(ต่อ)

เรื่อง **หน้า**

บทที่ ๔ ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

๔.๑ ผลการวิจัย ๖๕

๔.๒ การวิเคราะห์พฤติกรรมทั้งสามด้าน ๖๖

๔.๓ การวิเคราะห์คะแนนกลุ่มตัวอย่าง ๗๗

บทที่ ๕ สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

๕.๑ สรุปผลการวิจัย ๘๐

๕.๒ อภิปรายผลการวิจัย ๘๑

๕.๓ ข้อเสนอแนะ ๘๒

บรรณานุกรม ๘๓

ภาคผนวก ๘๙

ภาคผนวก

ก การสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ

ข แบบสอบถามที่ใช้ในการวิจัย

ค แบบคำนวณทางสถิติ

ประวัติผู้วิจัย

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
๑	ชนิดของกรรมทั้ง ๑๒ ชนิด	๒๑
๒	ชนกกรรมส่งผลได้ ๘ ช่องทาง	๒๒
๓	อาฬวกยักษ์ ทูลถามปัญหาพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงตอบ	๒๗
๔	กรอบแนวคิดในการวิจัย	๔๗
๕	แสดงรูปแบบการวิจัย	๕๖
๓.๑	แสดงรายชื่อ ตำแหน่งและสถานที่ปฏิบัติงานของผู้ทรงคุณวุฒิ	๕๘
๓.๒	แสดงเกณฑ์การให้คะแนน(บวก)	๕๙
๓.๓	แสดงเกณฑ์การให้คะแนน(ลบ)	๖๐
๔.๑	แสดงจำนวนร้อยละของข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม	๖๕
๔.๒	แสดงค่าเฉลี่ย (x) ค่าเบี่ยงเบนมาตฐาน (S.D) ระดับพฤติกรรมของกลุ่มตัวอย่าง ด้านพฤติกรรมต่อศีล๕ วัดก่อน – หลัง การทดลองใช้แผ่นโปรแกรมฯ	๖๖
๔.๓	แสดงค่าเฉลี่ย (x) ค่าเบี่ยงเบนมาตฐาน (S.D) ระดับพฤติกรรมของกลุ่มตัวอย่าง ด้านพฤติกรรมต่อแผ่นโปรแกรมเตรียมพร้อมเพื่อการจากไป วัดก่อน – หลัง การทดลอง ใช้แผ่นโปรแกรมฯ	๖๘
๔.๔	แสดงค่าเฉลี่ย (x) ค่าเบี่ยงเบนมาตฐาน (S.D) ระดับพฤติกรรมของกลุ่มตัวอย่าง ด้านพฤติกรรมต่อความกลัวตาย วัดก่อน – หลัง การทดลองใช้แผ่นโปรแกรมฯ	๖๙
๔.๕	แสดงค่าเฉลี่ย (x) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D) ระดับและลำดับพฤติกรรมของกลุ่มตัว อย่างโดยรวมทุกด้าน วัดก่อน และ หลัง การทดลองใช้แผ่นโปรแกรมฯ **(Pre-Test)**	๗๐
๔.๖	แสดงค่าเฉลี่ย (x) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D) **ระดับอายุที่มีต่อพฤติกรรม ทั้ง ๓ ด้าน** ตามสมมุติฐานเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยโดย วัด**ก่อน (Pre- Test)** การใช้แผ่นโปรแกรมฯ	๗๑
๔.๗	แสดงค่าเฉลี่ย (x) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D) **ระดับอายุที่มีต่อพฤติกรรม ทั้ง ๓ ด้าน** ตามสมมุติฐานเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยโดย วัด**หลัง (Post- Test)** การใช้แผ่นโปรแกรมฯ	๗๒
๔.๘	แสดงค่าเฉลี่ย (x) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D) **เพศที่แตกต่างมีผลต่อพฤติกรรม ทั้ง ๓ ด้าน** ตามสมมุติฐานเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยโดย วัด**ก่อน (Pre- Test)** การใช้แผ่นโปรแกรมฯ	๗๒

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่		หน้า
๔.๙	แสดงค่าเฉลี่ย (X) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D) **เพศที่แตกต่างมีผลต่อพฤติกรรม ทั้ง ๓ ด้าน** ตามสมมุติฐานเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยโดย วัด **หลัง (Post - Test)** การใช้แผ่นโปรแกรมฯ	๗๔
๔.๑๐	แสดงค่าเฉลี่ย (X) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D) **ระดับการศึกษาที่มีต่อพฤติกรรม ทั้ง ๓ ด้าน**ตามสมมุติฐานเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยโดย **วัดก่อน (Pre- Test)** การใช้แผ่นโปรแกรมฯ	๗๕
๔.๑๑	แสดงค่าเฉลี่ย (X) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D) **ระดับการศึกษาที่มีต่อพฤติกรรม ทั้ง ๓ ด้าน**ตามสมมุติฐานเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยโดย **วัดหลัง (Post- Test)** การใช้แผ่นโปรแกรมฯ	๗๖
๔.๑๒	ค่าเฉลี่ยของคะแนนแบบสอบถามภาพรวม เปรียบเทียบ ก่อน และหลัง การใช้แผ่นโปรแกรมฯ ต่อ พฤติกรรมด้านการรักษาศีล๕	๗๗
๔.๑๓	ผลของกิจกรรมที่มีต่อพฤติกรรมในแผ่นโปรแกรมเตรียมพร้อมเพื่อการจากไป	๗๗
๔.๑๓	ผลของกิจกรรมที่มีต่อพฤติกรรมต่อความกลัวตาย	๗๘

สารบัญภาพ

ภาพที่		หน้า
๑.๑	แสดงขั้นตอนขอบเขตของการวิจัย	๔
๒.๑	แผนภูมิ ๓๑ ภูมิ	๑๐
๒.๒	เปรียบเทียบจิตใจกับภูเขาน้ำแข็ง	๒๐
๒.๓	พระพุทธชินราช	๒๓
๒.๔	ขั้นตอนการวิเคราะห์โดยอาศัยทฤษฎีระบบช่วยในการจัดการเพื่อให้งานวิจัยชัดเจน	๔๖

คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

๑. การใช้คำย่อ

พระไตรปิฎกบาลี ที่อ้างอิงในวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ อ้างอิงจาก ฉบับมหาจุฬาเตปิฎกำ ๒๕๐๐ พระไตรปิฎกภาษาไทย อ้างอิงจาก ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย๒๕๓๙ ปกรณวิเสส อ้างอิงจาก ฉบับมหาจุฬาปกรณวิเสโส อรรถกถาบาลี อ้างอิงจาก ฉบับมหาจุฬาอฏฺฐกถา และ ฎีกาบาลี อ้างอิงจาก ฉบับมหาจุฬาฎีกา มีคำย่อดังนี้

พระวินัยปิฎก

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

พระสุตตันตปิฎก

ที.ม.	(บาลี)	=	สุตฺตนฺตปิฏก	ทีฆนิกาย	มหาวคฺคปาลิ	(ภาษาบาลี)
ที.ม.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	มหาวรรค	(ภาษาไทย)
ที.ปา.	(บาลี)	=	สุตฺตนฺตปิฏก	ทีฆนิกาย	ปาฏิกวคฺคปาลิ	(ภาษาบาลี)
ที.ปา.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	ปาฏิกวรรค	(ภาษาไทย)
ม.มู.	(บาลี)	=	สุตฺตนฺตปิฏก	มชฺฌิมนิกาย	มูลปณฺณาสกปาลิ	(ภาษาบาลี)
ม.มู.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	มูลปัณณาสก์	(ภาษาไทย)
ม.ม.	(บาลี)	=	สุตฺตนฺตปิฏก	มชฺฌิมนิกาย	มชฺฌิมปณฺณาสกปาลิ	(ภาษาบาลี)
ม.ม.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	มัชฌิมปัณณาสก์	(ภาษาไทย)
ม.อุ.	(บาลี)	=	สุตฺตนฺตปิฏก	มชฺฌิมนิกาย	อุปริปณฺณาสกปาลิ	(ภาษาบาลี)
ม.อุ.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	อุปริปัณณาสก์	(ภาษาไทย)
สํ.ส.	(บาลี)	=	สุตฺตนฺตปิฏก	สํยุตฺตนิกาย	สคาถวคฺคปาลิ	(ภาษาบาลี)
สํ.ส.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	สคาถวรรค	(ภาษาไทย)
องฺ.จตุกฺก.	(บาลี)	=	สุตฺตนฺตปิฏก	องฺคุตฺตรนิกาย	จตุกฺกนิปาตปาลิ	(ภาษาบาลี)
องฺ.จตุกฺก.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	จตุกกนิบาต	(ภาษาไทย)
ขุ.ธ.	(บาลี)	=	สุตฺตนฺตปิฏก	ขุทฺทกนิกาย	ธมฺมปทปาลิ	(ภาษาบาลี)
ขุ.ธ.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ธรรมบท	(ภาษาไทย)
ขุ.อิติ.	(บาลี)	=	สุตฺตนฺตปิฏก	ขุทฺทกนิกาย	อิติวุตฺตกปาลิ	(ภาษาบาลี)
ขุ.อิติ.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	อิติวุตตกะ	(ภาษาไทย)

ขุ.สุ.	(ไทย)	=	ตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	สุตตนิบาต	(ภาษาไทย)
ขุ.ม.	(บาลี)	=	สุตฺตนฺตปิฏก	ขุทฺทกนิกาย	มหานิทฺเทสปาลิ	(ภาษาบาลี)
ขุ.ม.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	มหานิเทส	(ภาษาไทย)
ขุ.ป.	(บาลี)	=	สุตฺตนฺตปิฏก	ขุทฺทกนิกาย	ปฏิสมฺภิทามคฺคปาลิ	(ภาษาบาลี)
ขุ.ป.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ปฏิสัมภิทามรรค	(ภาษาไทย)
สำ.ม.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	มหาวาวรรค	(ภาษาไทย)

พระอภิธรรมปิฎก

อภิ.วิ.	(ไทย)	=	อภิธรรมปิฎก	วิภังค์	(ภาษาไทย)
อภิ.ปุ	(ไทย)	=	อภิธรรมปิฎก	ปุคคลบัญญัติ	(ภาษาไทย)

ปกรณวิเสส

วิสุทฺธิ.	(บาลี)	=	วิสุทฺธิมคฺคปกรณ	(ภาษาบาลี)
วิสุทฺธิ.	(ไทย)	=	วิสุทธิมรรคปกรณ์	(ภาษาไทย)

อรรถกถาพระวินัยปิฎก

วิ.มหา.อ.	(บาลี)	=	วินยปิฎก	สมนฺตปาสาทิกา	มหาวิภงฺคอฏฺฐกถา	(ภาษาบาลี)
วิ.มหา.อ.	(ไทย)	=	วินยปิฎก	สมันตปาสาทิกา	มหาวิภงค์อรรถกถา	(ภาษาไทย)

อรรถกถาพระสุตตันตปิฎก

ที.สี.อ.	(ไทย)	=	ทีฆนิกาย	สุมังคลวิลาสินี	สีลขันธวรรคอรรถกถา	(ภาษาบาลี)
ที.ม.อ.	(ไทย)	=	ทีฆนิกาย	สุมังคลวิลาสินี	มหาวรรคอรรถกถา	(ภาษาไทย)
ม.อุ.อ.	(ไทย)	=	มัชฌิมนิกาย	ปปัญจสูทนี	อุปริปัณณาก์อรรถกถา	(ภาษาไทย)
องฺ.สตฺตก.อ.	(ไทย)	=	อังคุตตรนิกายมโนรถปูรณี		สัตตกนิบาตอรรถกถา	(ภาษาไทย)
ขุ.อิติ.อ.	(ไทย)	=	ขุททกนิกาย	ปรมัตถทีปนี	อิติวุตตกอรรกถา	(ภาษาไทย)
ขุ.สุ.อ.	(ไทย)	=	ขุททกนิกาย	ปรมัตถโชติกา	สุตตนิบาตอรรถกถา	(ภาษาไทย)

ฎีกาพระสุตตันปิฎก

ที.ม.ฎีกา (บาลี) = ทีฆนิกาย ลีนตฺถปฺปกาสนี สีลกฺขนฺธวคฺคฎีกา (ภาษาบาลี)

ฎีกาปกรณวิเสส

วิสุทฺธิ.มหาฎีกา.	(บาลี)	=	ปรมตฺถมญฺชุสา	วิสุทฺธิมคฺคมหาฎีกา	(ภาษาบาลี)
วิสุทฺธิ.มหาฎีกา.	(ไทย)	=	ปรมัตถมัญชุสา	วิสุทธิมรรคมหาฎีกา	(ภาษาไทย)
วิภาวินี.	(บาลี)	=	อภิธมฺมตฺถวิภาวินีฎีกา		(ภาษาบาลี)
วิภาวินี.	(ไทย)	=	อภิธัมมัตถวิภาวินีฎีกา		(ภาษาไทย)

๒. การระบุหมายเลขและคำย่อ

การระบุหมายเลขและคำย่อพระไตรปิฎก ปกรณวิเสส อรรถกถา และฎีกา ในวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยได้ระบุ เล่ม/ข้อ/หน้า หลังคำย่อชื่อคัมภีร์ เช่น ที.สี. (บาลี) ๙/๒๗๖/๙๗, ที.สี. (ไทย) ๙/๒๗๖/๙๘. หมายถึง ทีฆนิกาย สีลกฺขนฺธวคฺคปาลิ พระไตรปิฎก ภาษาบาลี เล่ม ๙ ข้อ ๒๗๖ หน้า ๙๗ ฉบับมหาจุฬาเตปิฎ กำ ๒๕๐๐ และทีฆนิกาย สีลขันธวรรค พระไตรปิฎก ภาษาไทย เล่ม ๙ ข้อ ๒๗๖ หน้า ๙๘ ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๓๙

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ความตายเป็นการสิ้นสุดแห่งทางเดินของชีวิตที่เป็นปรากฏการณ์สำคัญและมหัศจรรย์ยิ่ง ทุกคน ต้องเผชิญและเดินมาสู่จุดสิ้นสุดนี้ เพราะทุกสรรพสิ่งบนโลกล้วนตกอยู่ภายใต้กฎไตรลักษณ์ แม้จะรู้อย่างถ่องแท้ว่าทุกคน ต้องประสบกับความตายแต่ก็มีคนเป็นจำนวนมากไม่ปรารถนาที่จะกล่าวถึง มองเห็นการจากไปเป็นสิ่งที่เลวร้าย ไม่ยอมให้พูดถึงเพราะจะเป็นลางร้าย การคิดเช่นนี้ทำให้ไม่มีการเตรียมตัวให้พร้อมเมื่อเวลาสุดท้ายมาถึง เมื่อไม่พร้อมที่จะตายจิตและกายที่ขัดขืนต่อธรรมชาติจะนำเอาความกลัวมาสู่ตน และความกลัวนี้เองที่เราเรียกว่า “กลัวตาย” มีหลายหน่วยงานที่ทำการสำรวจความคิดเห็นเกี่ยวกับความตาย ทั้ง ในประเทศไทยและต่างประเทศ โดยในเมืองไทยได้สำรวจ [๑] เรื่องความคิดเห็นต่อความตาย กับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นประชาชนอายุ ๑๘ ปีขึ้นไปในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล จำนวนทั้งสิ้น ๑,๗๗๒ คนพบว่าร้อยละแปดสิบไม่ได้คิดถึงการเตรียมตัวตาย และร้อยละหกสิบ ตอบว่า ความตายเป็นสิ่งที่หนีไม่พ้น มีเพียงร้อยละ สิบสองจุดห้าที่ตอบว่า ต้องเตรียมตัวตาย ซึ่งเป็นสัดส่วนที่น้อยมาก ส่วนในประเทศสเปน [๒] พบว่าผู้ที่มีการศึกษาสูงจะกลัวตายน้อยกว่า ผู้ที่มีการศึกษาน้อย ดังนั้นเกือบทุกคนที่เกิดมาล้วนกลัวตายทั้งสิ้น แต่มนุษย์ไม่ได้ตระหนักในการเตรียมตัวตาย อาจเป็นเพราะความกลัวจึงไม่เตรียมตัวเพื่อวันสุดท้ายแห่งชีวิต

ความกลัวตาย เกิดจากความเห็นผิดคิดว่าร่างกายนี้เป็นของเรา จิตกับกายแนบสนิทซึ่งกันและกัน เมื่อเป็นอันหนึ่งอันเดียว จิตสนุกที่ใช้กายเป็นเครื่องสนองตัณหา เมื่อได้เสพกามชนิดที่ไม่รู้จักอิ่มจึงหวงแหนกาย พยายามแต่งองค์ทรงเครื่องให้เกิดความมั่นใจและมีกายไว้อวดโฉมกับคนอื่นจนเกิดความยินดีในกายนี้ จนกระทั่งจิตติดในกายและหวง เมื่อธรรมชาติขององโลกจะเอาคืนก็ทุรนทุรายเพื่อมิให้จิตพรากจากกาย นี่เองที่มาของความกลัวตาย ความกลัวตายเกิดจากจิตที่เห็นผิดในบาปกรรมต่างๆ จิตได้สั่งให้กายกระทำบาปหยาบช้าไว้จำนวนมาก เมื่อวันสุดท้ายมาถึงเขาจึงกลัวสิ่งที่จะเกิดขึ้นหลังความตาย ส่วนบางคนเกิดความลังเลสงสัยในคำ

---

[๑] สำนักวิจัยเอแบคโพลล์ มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ, ร่วมกับชมรมชีวันตารักษ์, **สำรวจเรื่องความตาย**, โดยทำการสำรวจเมื่อวันที่ ๒๐ - ๒๗ กันยายน ๒๕๔๙.

[๒] University of Granada. People with a university, **degree fear death less than those at a lower literacy level**, Spanish study finds. Science Daily, 2010,P38

สอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ในขณะครองชีวิตอยู่จึงมิได้เตรียมตัวเพื่อการจากไป เมื่อวันสุดท้ายมาถึงจึงไม่มีเวลามากพอ จึงได้จากร่างกายนี้ไปทั้งๆที่ยังไม่พร้อม มีการเก็บข้อมูลมากมายเกี่ยวกับคำพูดสุดท้ายของคนที่กำลังจะตาย และคำพูดวลีหนึ่งที่ได้ยินบ่อยๆคือ “ฉันยังไม่พร้อม”[๓] ความกลัวตายทั้ง ๔ ชนิดที่พรรณนามา เกิดจากความไม่พร้อม หรืออีกนัยหนึ่งคือ ขาดการเตรียมพร้อมเพื่อยอมรับการจากไปด้วยอาการดุษฎี

ชิฑฑู กฤษณมูรติ[๔] กล่าวว่า การประหวั่นพรั่นพรึงความตาย และรู้ว่าความตายเป็นสิ่งที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ ทำให้ เราคิดว่าจะไปพ้นจากความตายได้อย่างไร เราจึงมีทฤษฎีมากมาย ทว่าหากเรารู้จักการสิ้นสุด ก็จะปราศจากความกลัว หากเรารู้ว่าจะตายไปอย่างไรในแต่ละวัน ก็จะไม่มีความกลัว เราไม่รู้ว่าจะตายอย่างไรเพราะเราเก็บสะสมอยู่เสมอ เก็บ เก็บ เก็บ เรามักจะคิดถึงวันพรุ่งนี้อยู่ตลอด เวลา "ตอนนี้ฉันเป็นอย่างนี้ ต่อไปฉันจะเป็นอย่างนั้น " เราไม่เคยเลยที่จะเสร็จสิ้นสมบูรณ์ในวันหนึ่ง เราไม่เคยมีชีวิตอยู่ประหนึ่งว่ามีเพียงวันเดียวให้เราดำรงชีวิต เรามักจะมีชีวิตอยู่กับวันพรุ่งนี้หรือวันวานนี้เสมอ หากมีใครบอกว่าคุณกำลังจะตายเมื่อสิ้นสุดวัน คุ ณจะทำอย่างไร? คุณจะไม่ใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่าสำหรับวันนั้นหรอกหรือ ? เราไม่ได้ใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่าเต็มเปี่ยมในวันหนึ่งๆ เรามิได้บูชาวันนั้น เรามักคิดอยู่เสมอว่าเราจะทำอะไรในวันพรุ่งนี้ คิดถึงการสอบในหกเดือนข้างหน้า คิดถึงอาหารที่เรากินว่ามันอร่อยอย่างไร คิดถึงแบบของเสื้อผ้าที่เราจะซื้อ ต่างๆ เหล่านี้ เรามักคิดถึงพรุ่งนี้หรือวานนี้เสมอ เราจึงไม่เคยมีชีวิตอยู่เลย เรากำลังตายอยู่อย่างแท้จริง ในความหมายที่ไม่ถูกต้อง หากเรามีชีวิตอยู่กับวันหนึ่งๆ จนสิ้นวันนั้นแล้วเริ่มวันใหม่ราวกับว่ามันเป็นสิ่งที่ใหม่ สด เราจะไม่ กลัวความตาย การตายไปในแต่ละวันจากสรรพสิ่งที่เราได้รับมา จากความรู้ทั้งหมด ความทรงจำทั้งหมด การต่อสู้ดิ้นรนทั้งหมด ไม่นำมันไปในวันพรุ่งนี้ด้วย ในนี้เองมีความงาม แม้จะมีการสิ้นสุด แต่ก็มีการเกิดขึ้นใหม่ เมื่อทราบว่า การตายเป็นจุดสิ้นสุดจึงเกิดความกลัว และผ ลจากการสืบค้นทำให้รู้ว่า เมื่อตายแล้วมีการเกิด ยังจะกลัวอีกหรือไม่

ออตโต แรงค์[๕] กล่าวว่า “การตายเป็นความกลัวพื้นฐานของมนุษย์ที่นำมาซึ่งการเริ่มต้นของศาสนาที่เป็นที่ยึดเหนี่ยวทางใจ การค้นคว้าหาความหมายของการมีชีวิตอยู่ ตลอดจนการจัดระเบียบในสังคมทั้งหลายเพื่อเลี่ยงการตาย”

---

[๓] จ. อ. (ไทย) ๒๑/๑๘๔/๑๘๐-๑๘๑

[๔] ชิฑฑู กฤษณมูรติ, **ว่าด้วยชีวิตและความตาย**, พิมพ์ครั้งที่๑ ,(กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์อักวีกษณา., ๒๕๓๗),หน้า ๖๔.

[๕] ปังปอนด์ รักอำนวยกิจ,และ พิริยะ ผลพิรุฬห์,”**ความตายในแนวคิดทางเศรษฐศาสตร์พฤติกรรม**”, การประชุมวิชาการประจำปีครั้งที่ ๒ (กรุงเทพมหานคร, ๒๕๔๙),หน้า๑

ดังนั้นการฝึกหัดเตรียมตัวตายจึงเป็นความจำเป็นของชีวิต เพื่อเป็นการลดความกลัวตายให้น้อยลง และไม่ประมาท โดยมีการตระเตรียมความพร้อมเพื่อรอต้อนรับวันสุดท้ายของชีวิตที่กำลังจะมาถึงผู้วิจัยมองเห็นปัญหาที่สำคัญ ว่า ปุถุชนในปัจจุบัน ต่างต้องหมดเวล าไปกับการหาเลี้ยงชีพ มีเวลาไว้ใช้ในการฝึกหัดหรือซ้อมตายน้อย ประกอบกับ หวาดกลัวต่อความตาย แต่หารู้ไม่ว่า หากจิตผ่องใสใจสบายก่อนตาย เราจะพบสุคติ ตามพระบาลีที่ว่า [๖] "จิตเต อสังกิริจเถ สุคติ ปาฏิกังขา " และเพื่อให้กลัวความตายน้อยลง ผู้วิจัยจึงศึกษาค้นคว้าจากหนัง สือพระไตรปิฎก ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เพื่อที่จะค้นหากระบวนการที่เหมาะสมสำหรับฝึกฝนผู้สนใจ ให้พบว่า จะตอบโจทย์ที่ตั้งไว้ได้อย่างไร นั่นหมายถึงว่า กิจกรรมหรือโปรแกรมสำเร็จรูป ที่มีความยาวไม่มาก ใช้งานง่ายไม่ซับซ้อน เข้าใจได้ง่าย เพื่อให้ปุถุชนที่ไม่มีเว ลาศึกษาธรรมได้นำไปซ้อม อันจะช่วยให้เกิดความมั่นใจว่า คุณของพระพุทธเจ้ามีจริงและช่วยได้แน่เมื่อถึงเวลา ความเชื่อในส่วนนี้จะทำให้ความกลัวตายลดลง

จากเหตุผลดังกล่าวมา ผู้วิจัยจึงสนใจจะศึกษา “การสร้างชุดกิจกรรมเตรียมพร้อมเพื่อการจากไป โดยการเจริญพุทธานุสติกรร มฐาน อันจะนำไปสู่การลดความกลัวตาย ศึกษาเฉพาะ ผู้ที่อาศัยในเขตภาษีเจริญ ” และกำหนดปัญหาการวิจัยว่า กิจกรรมเจริญพุทธานุสติ จะมีผลต่อการลดความกลัวตายให้น้อยลงอันจะนำไปสู่การเตรียมพร้อมต่อการจากไปอย่างส งบ ได้หรือไม่อย่างไร ต่อผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่เป็นกลุ่มตัวอย่างโดยทำการวัดก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม

๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑.๒.๑ เพื่อสร้างชุดกิจกรรมตามแนวทางการเจริญพุทธานุสติ เพื่อเป็นการลดความกลัวตายให้กับผู้ที่ความรู้ทางธรรมน้อยและเป็นผู้ที่มีเวลาน้อย มีโอกาสน้อยในทางสังคม

๑.๒.๒ เพื่อศึกษาผลของการใช้ชุดกิจกรรมตามแนวทางการเจริญพุทธานุสติ เพื่อเป็นการลดความกลัวตาย

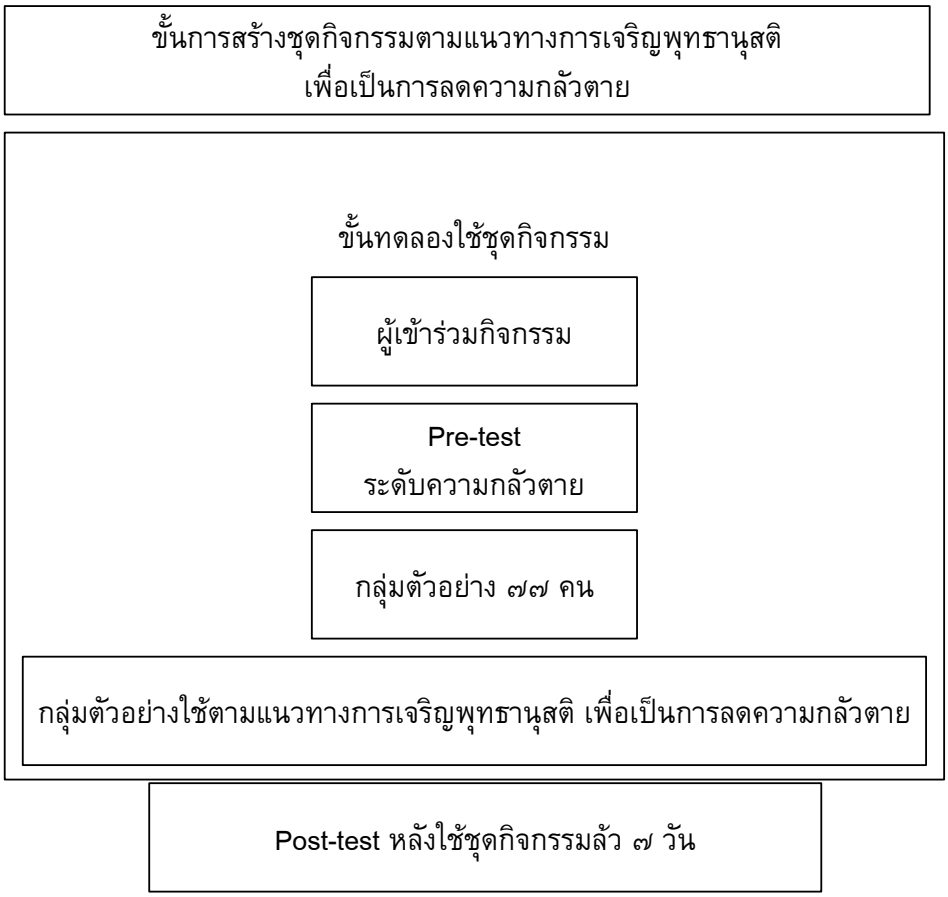
๑.๓ ขอบเขตการวิจัย

๑.๓.๑ ขอบเขตด้ านเนื้อหา โดยสืบค้นหาจาก พระไตรปิฎก เป็นหลักฐานชั้นหนึ่ง เรียกว่า บาลี , คำอธิบายพระไตรปิฎกเ ป็นหลักฐานชั้นสอง เรียกว่า อรรถกถา หรือ วัณณนา , คำอธิบายอรรถกถา เป็นหลักฐานชั้นสาม เรียกว่า ฎีกา , คำอธิบายฎีกา เป็นหลักฐานชั้นสี่ เรียกว่า อนุฎีกา

---

[๖] ม.มู.(ไทย) ๑๒/๗๐/๔๘.

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Pretest-Posttest Design) แบบ ๑ กลุ่มตัวอย่าง ประเมินผลก่อนและหลังจากที่นำชุดกิจกรรมไปปฏิบัติที่บ้าน โดยประเมินจากความกลัวตายน้อยลงกว่าเดิมหรือไม่ ตามขั้นตอนดังนี้



๑.๓.๒ ขอบเขตด้านประชากร ใช้ประชากรที่เป็นประชากร คือ ผู้ที่มีความสนใจนำชุดกิจกรรมเตรียมพร้อมเพื่อการจากไป โดยการเจริญพุทธานุสติกรรมฐาน อันจะนำไปสู่การลดความกลัวตาย ไปทดลองใช้ จำนวน๗๗ คน โดยกำหนดประชากร ในพื้นที่เขตภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร

๑.๓.๓ ขอบเขตด้านระยะเวลา ในการดำเนินการศึกษ าวิจัย ระหว่างเดือน มีนาคม ๒๕๕๓ – มีนาคา ๒๕๕๔ รวมทั้งสิ้น ๗ วัน

๑.๓.๔ ขอบเขตด้านตัวแปร ได้แก่

๑) ตัวแปรต้น ได้แก่ โปรแกรมการ เจริญพุทธานุสติกรรมฐาน ของ ผู้เข้าร่วมกิจกรรม (ด้วยความสมัครใจ)

๒) ตัวแปรตาม ได้แก่ ชุดกิจกรรมตามแนวทางการเจริญพุทธานุสติ เพื่อเป็นการลดความกลัวตาย

๓) ตัวแปรแบ่งกลุ่ม ได้แก่ เพศ อายุ การศึกษา

๑.๔ ปัญหาที่ต้องการทราบ

ชุดกิจกรรมตามแนวทางการเจริญพุทธานุสติ เพื่อเป็นการลดความกลัวตาย มีผลทำให้กลุ่มตัวอย่างมีความกลัวตายน้อยลง หรือไม่ โดยการวัดก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรม

๑.๕ คำจำกัดความของศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย

ชุดกิจกรรม หมายถึงสื่อสำเร็จรู ปชนิดแผ่นซีดี ที่สร้างขึ้นโดยอาศัยหลักคำสอนในพระพุทธศาสนาเถรวาท โดยเนื้อหาภายในเป็น ภาพพระพุทธชินราช และ แสงสีกระจายรอบองค์พระเป็นสัญลักษณ์แทน ฉัพพรรณรังสี โดยแสงจะเคลื่อนไหว และมีเสียง เพื่อชวนให้น้อมจิตคิดตามเพื่อให้เกิดการปรับความคิดสร้างความเข้าใจ โดยใ ช้เวลาประมาณ ๕ นาที และจูงใจให้เกิดศรัทธา ต่อ องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า อีกทั้งยังเน้นให้จำภาพพระโดยวิธีการย้ายภาพพระขึ้นสู่เหนือเศียรเกล้าของผู้ปฏิบัติ ซึ่งเป็นหลักการในการเจริญพุทธานุสติกรรมฐาน อันจะก่อให้เกิดความเชื่อมั่นว่า หลังจากตายแล้วจะได้ไปสุ คติโลกสวรรค์ก่อน และเมื่อเกิดความมั่นใจในองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าแล้ว จะทำให้ความกลัวตายที่มีอยู่ในจิตใจลดน้อยลง

การเตรียมพร้อมเพื่อจากไป หมายถึง ความพร้อมของกลุ่มตัวอย่างที่แต่เดิมไม่เคยได้ดูโปรแกรมจากแผ่นซีดี ยังคงดำรงชีวิตไปตามปกติ เช่นเคยผิดศีล ๕ อยู่ก็ยังคงผิดต่อไป จนกระทั่งได้ดูโปรแกรมจากแผ่นซีดี จึงเกิดการฉุกคิดและปรับเปลี่ยนพฤติกรรม โดยวัดได้จากการละเมิดศีลทั้ง ๕ข้อ อันได้แก่ การไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ลักทรัพย์ ไม่ประพฤติผิดในกาม ไม่พูดโกหกหรือพูดให้เสียใจ และไม่ดื่มสุรายาเสพติด ดังนั้น การเตรียมพร้อมเ พื่อการจากไป จึงเป็นการเปลี่ยนพฤติกรรมที่ดีขึ้นโดยวัดจากศีลทั้ง๕ข้อ ดังกล่าวขั้นต้น

ลดความกลัวตาย หมายถึง ความกลัวต่อความตายของผู้เข้าร่วมกิจกรรมจากเดิมที่มีอยู่เต็มเปี่ยม เมื่อได้ดูและได้ฟังชุดกิจกรรมที่สร้างขึ้น เพียงคืนละ ๕ นาที เป็นเวลาติดต่อกัน ๗ วัน ช่วยลดความกลัวตายให้น้อยลงจากเดิมที่มีอยู่ของแต่ละบุคคล ทั้งนี้การวัดความกลัวตาย วัดได้จาก ความพลัดพรากจากของรักของชอบใจ ความกลัวตายเป็นความไม่รู้ในอนาคต ซึ่งเป็นสัจจะธรรมที่ไม่สามารถรู้วันตาย สถานที่ตาย อาการตาย และตายแล้วไปไหน ล้วนแต่ก่อให้เกิดความกลัวตายทั้งสิ้น ดังนั้น เมื่อกลุ่มตัวอย่างได้ดูโปรแกรมฯ แล้วจะเกิดความเชื่อมั่นในองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า อันจะนำไปสู่ความกลัวตายที่น้อยลง

การเจริญพุทธานุสติกรรมฐาน หมายถึง การระลึกถึงบุญคุณของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าว่าพระองค์ทรงเสียสละเลือดเนื้อชีวิตมานับครั้ งไม่ถ้วน และจากคำสอนฝ่ายเถระวาทต่อการเจริญพุทธานุสติกรรมฐาน โดยให้จำภาพพระและหัดขยับย้ายเพื่อให้จิตคล่องแคล่ว อันจะเป็นผลดีต่อการเจริญสมาธิ

๑.๖ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

๑.๖.๑ ชุดกิจกรรมตามแนวทางการเจริญพุทธานุสติ เพื่อเป็นการลดความกลัวตาย

๑.๖.๒ รูปแบบการวัดผลกิจกรรมตามแนวทางการเจริญพุทธานุสติ เพื่อเป็นการลดความกลัวตาย

๑.๖.๓ ทราบความแตกต่างในระดับการรับรู้ชุดกิจกรรมตามแนวทางการเจริญพุทธานุสติ เพื่อเป็นการลดความกลัวตายให้กับผู้ที่ความรู้ทางธรรมน้อยและเป็นผู้ที่มีเวลาน้อย มีโอกาสน้อยในทางสังคม ในพื้นที่เขตภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล

บทที่ ๒

แนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาเรื่องการสร้างกิจกรรมเตรียมพร้อมเพื่อการจากไปตามแนวทางการเจริญพุทธานุสติกรรมฐาน มีวัตถุประสงค์เพื่อ ๑) เพื่อสร้างชุดกิจกรรมตามแนวทางการเจริญพุทธานุสติ เพื่อเป็นการลดความกลัวตาย ทั้งนี้โดยอาศัยการระลึ กถึงพระคุณของพระผู้มีพระภาคเจ้าตามแนวทางพระพุทธศาสนาเถรวาท ๒) เพื่อศึกษาผลของการใช้ชุดกิจกรรมตามแนวทางการเจริญพุทธานุสติ เพื่อเป็นการลดความกลัวตาย

ในการศึกษาดังกล่าวผู้วิจัยขอนำเสนอกรอบความคิดในการศึกษาเพื่อให้ครอบคลุมวัตถุประสงค์โดยสังเขปดังนี้

๒.๑ ความกลัวต่อความตาย

๒.๒ ความคิดและการกระทำเพื่อหนีจากความตาย

๒.๓ การสร้างชุดกิจกรรมตามแนวทางการเจริญพุทธานุสติ เพื่อเป็นการลดความกลัวตาย

๒.๔ กรอบแนวคิดในการวิจัย

๒.๑ ความกลัวต่อความตาย

คนกลัวการตาย คือสภาพที่ตนเองกำลังเสวยทุกขเวทนา อันบังเกิดความหวาดหวั่นถึงโลกหลังความตาย ทั้งนี้ บุคคลที่ กลัวการตายเพราะตนเองยังมิได้ทำบุญเพื่อเป็นเส บียงที่เพียงพอ เมื่อมาถึงเวลาที่ใกล้จะตายเพียงการจะย กมือขึ้นเพื่อไหว้พระก็ต้องฝืนสุดกำลัง ส่วนการกลัวความตาย หมายถึง ความตายที่กำลังเกิดกับบุคคลอันเป็นที่รักกำลังจะจากไปทำให้เ กิดความทุกข์ที่มากับการพลัดพราก

ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า ความตายเป็นสิ่งที่น่ากลัว เป็นตัวพรากความสุขโดยก่อให้เกิดความทุกข์ทั้งผู้กำลังจะตาย เกิดความกลัว ส่วนผู้ที่กำลังจะสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักจะกลัวการพลัดพราก ซึ่งทุกข์ทั้งสอง ชนิดนำความทุกข์มาให้ และเพื่อให้ได้ทราบว่าความตายเป็นอย่างไร ผู้วิจัย ได้สืบค้น ถึงอาการตายใน พระพุทธศาสนา อาการตายในหลักพระพุทธศาสนา [๑] แบ่งสาเหตุที่ทำให้ตายออกเป็น ๔ อย่าง คือตายเพราะสิ้นกรรม (กัมมักขยมรณะ), ตายเพราะสิ้นอายุ (อายุกขยมรณะ) และ ตายเพราะสิ้นกรรมและสิ้นอายุ (อุภยักขยมรณะ) ,ตายเพราะประสบอุปัทวเหตุ อายุและกรรมยังไม่สิ้น(อุปจเฉทก) ถ้าจะอุปมาเปรียบเทียบการตายของสัตว์ทั้งหลายแล้ว เหมือนตะเกียงที่จุดไว้ ความสว่างจากตะเกียง นั้นเปรียบเหมือนชีวิตของสัตว์ทั้งหลาย ความดับของแสงจากตะเกียงนั้น เปรียบเหมือ นความตายเฉพาะภพหนึ่งๆ ไส้ตะเกียงเหมือนร่างกาย จะอยู่ยืนยาวหรือสั้นก็เหมือนความยาวของไส้ตะเกียง น้ำมันตะเกียงเหมือนบุญที่ทำมาหล่อเลี้ยงให้แสงสว่างคงอยู่ ถ้าไส้ตะเกียงสั้น ก็เหมือนตายเพราะสิ้นอายุ แต่ถ้าไส้ยังอยู่แต่น้ำมันหมด การตายเป็นการสิ้นกรรม หรือไส้ก็ห มดน้ำมันก็หมด และการตายประเภทสุดท้าย คือ การตายก่อนวัยอันควร เหมือนตะเกียงโดนเป่าจนดับ นั่นเอง กระบวนการการตายในพระพุทธศาสนาแบ่งออกเป็น ๒ ระยะ คือ มรณาสันนกาล เป็นเวลาใกล้จะตาย เขาจะมีอารมณ์รับรู้ไม่ทวารใดก็ทวารหนึ่ง เว้นแต่จะสลบไป ช่วงเวลานี้อาจเป็นอยู่เร็ วหรือช้าก็ได้ เช่นวินาที หรือสัปดาห์ หรือหลายสัปดาห์ คนไข้ที่อยู่ในเขตนี้ มีโอกาสที่จะกลับฟื้นคืนชีวิตขึ้นมาอีกได้ เมื่อเหตุของความตายต่าง ๆ ดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้นยังไม่แสดงผล จนกระทั่งถึงช่วงเวลาสำคัญ คือ มรณาสันนวิถี คื อวิถีจิตที่เกิดขึ้นเวลาใกล้ตาย มีชวนะเกิดได้ ๕ ขณะ เพราะจิตมีกำลังอ่อนลง เนื่องจากกรรมนำเกิดนั้น ใกล้จะหมดอำนาจแล้ว และทั้งหทัยวัตถุซึ่งเป็นที่อาศัยเกิดก็กำลังเสื่อมลงทุกขณะ เมื่อจุติจิตของสัตว์นั้นดับแล้วทันทีนั่นเอง ปฏิสนธิจิ ตก็จะเกิดขึ้นโดยไม่มีอะไรคั่น เพราะยังมีโปโนพภวิภวตัณหา (เกิดใหม่) เป็นเส้นทางของจิตที่จะตายและไปเกิดใหม่ เป็นช่วงเวลาสั้นๆ

---

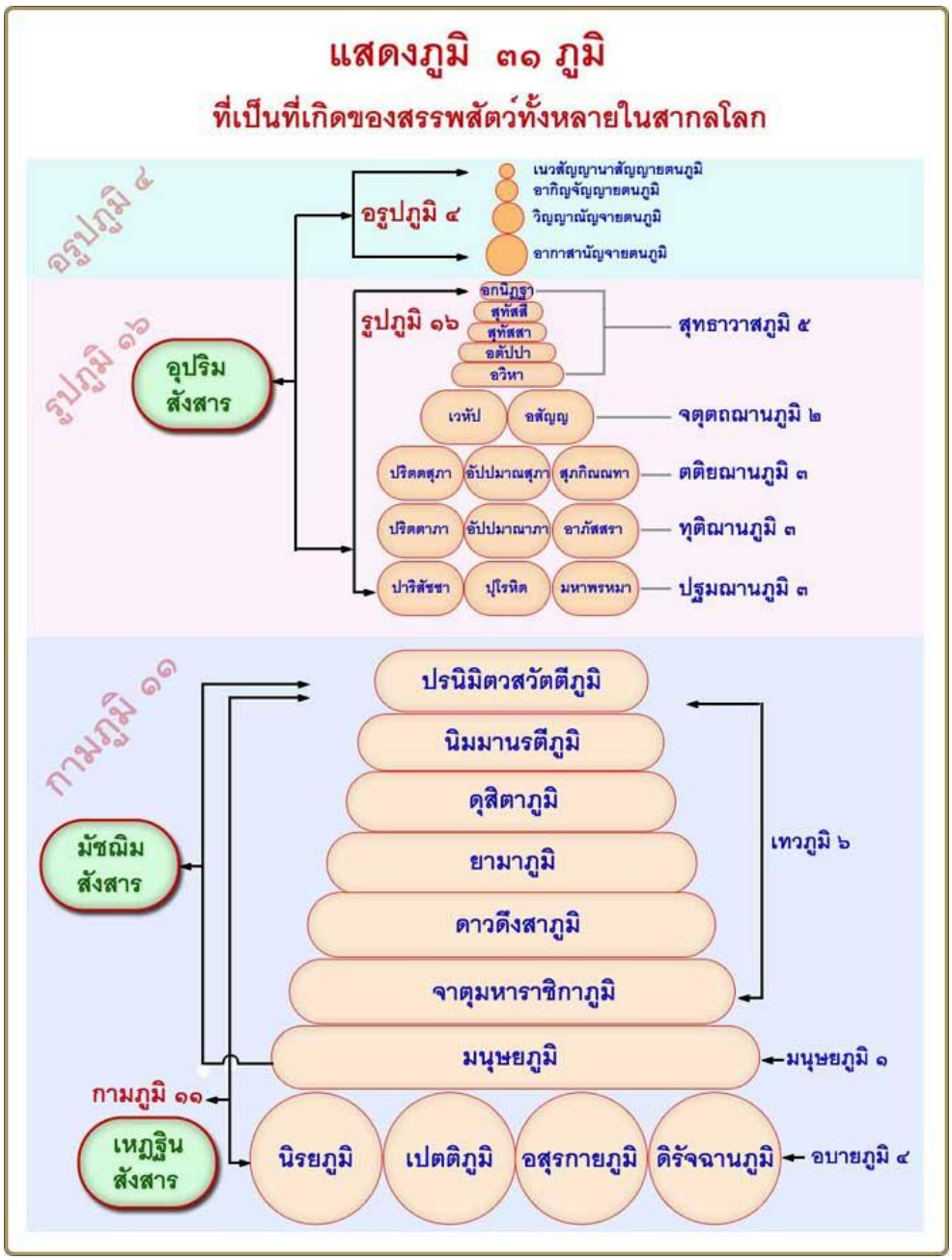
[๑] มหามกุฏราชวิทยาลัย, **พระอภิธัมมัตถสังคหบาลีและอภิธัมมัตถสังควิภาวีนีฎีกา** ฉบับแปลเป็นไทย, (กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙), หน้า ๒๔๘.

สิ่งที่จิตระลึกถึงก่อนตายเป็นภาพที่เกิดขึ้นกับจิต มี ๓ ชนิด[๒] ภาพการกระทำแต่เดิม (กรรม) มาปรากฏแก่จิตในเวลาใกล้ตาย จะดี หรือชั่ว ก็ตาม ที่เคยทำในอดีตจะหวนกลับมาปรากฏให้เห็นทั้งๆ ที่เราลืมไปนานแล้ว กรรมทั้งหลายที่ตนทำไว้ก่อนนั้น ย่อมเกาะติดในจิตของบุคคลผู้ใกล้ตายนั้น ภาพเครื่องมือที่ใช้ในการกระทำ (กรรมนิมิต) เช่น เห็นมีดที่ตนเองเคยใช้ฆ่าวัวเมื่อนานมาแล้ว หรือนึกถึงภาพโบสถ์วิหารที่ตนเคยสร้าง เราระลึกถึงนิมิตของกรรมชนิดใดก็จะไปเกิดใหม่ตามพลังของกรรมชนิดนั้น ภาพสถานที่ที่จะไปเกิด (คตินิมิต) เช่นเห็นภาพสวรรค์วิมาน ก็ไปเกิดบนสวรรค์ เห็นป่า จะไปเกิดเป็นสัตว์เดรัจฉาน เห็นสีเหมือนน้ำล้างเนื้อ ไปเกิดเป็นคน

สรุปว่าก่อนจะตายจะมีภาพมาให้เห็นจะดีหรือเลว หยาบหรือละเอียดขึ้ นอยู่กับการกระทำของบุคคลนั้นๆและด้วยเหตุนี้เองที่ผู้วิจัยได้นำภาพพระพุทธชินราชมาให้ดูก่อนนอนและให้นึกถึงความดีของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เพื่อเป็นการป้องกันภาพที่เป็นสิ่งชั่วเข้าแทรกจิตความไม่รู้เรื่องชีวิตหลังความตาย และด้วยเหตุนี้มันนำมาซึ่งความกลัวความตาย ดังนั้น ผู้วิจัยจึงได้สืบค้น เรื่องชีวิตหลังความตาย มาประกอบให้เห็นภาพใหญ่ของกระบวนแห่งความตาย โดยอาศัย หลักพระพุทธศาสนา เถรวาท อธิบายถึงชั้นภพภูมิต่างๆมากมาย มีทั้งสุข และทุกข์ รวมแล้วมี ๓๑ สถานที่ โดยหลักการที่ว่า ตอนยังมีชีวิตอยู่ชอบทำอะไร ตายแล้วก็ไปชดใช้ชดเชย ในสิ่งนั้นๆที่ทำมา

---

[๒] องฺ สตฺตก.อ. (ไทย) ๒๓/๗๔/๑๖๙.



ภาพที่๒.๑ แผนภูมิ ๓๑ ภูมิ ที่มาของภาพ พระสัทธัมมโชติกะ, **ธัมมาจริยะ ปรมัตถโชติกะ**, (ปริเฉทที่ ๕ เล่ม ๑)[๓]

---

[๓] พระสัทธัมมโชติกะ, **ธัมมาจริยะ ปรมัตถโชติกะ** (ปริเฉทที่ ๕ เล่ม ๑) ,(กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ทิพยวิสุทธิ์,๒๕๔๐), หน้า ๑๖๘.

ชีวิตหลังความตาย แบ่ง เป็น สุคติ กับ ทุคติ ผู้วิจัย มีวัตถุประสงค์ ในกิจกรรมเพื่อหาหนทางและพัฒนาเป็นขั้นตอนปฏิบัติที่ง่าย เพื่อให้เกิดควา มมั่นใจว่าชีวิตหลังความตายต้องเป็นสุคติโลกสวรรค์ จึงไม่ลงรายละเอียดขยายความ แต่ละภพภูมิ ว่าทำกรรมอะไรไว้ จะได้อยู่ในภพภูมิใด แต่จะแสดงข้อมูลให้เห็นว่าหลังจากตายแล้ว ดวงจิตจะไปในที่ใดบ้างซึ่งปรากฏตามแผน ๓๑ ภูมิ ดังกล่าวข้างต้น

ท่านพุทธทาสภิกขุ กล่าวว่า[๔] ความกลัว คือสิ่งที่ใจสร้างขึ้นเป็นภาพฝ่ายลบ และมันยังทำหน้าที่เป็นสัญชาตญาณ (อาหารนิทฺทา ภยเมถุนญฺจ อาหารการกิน การนอน ความปลอดภัย แล้วก็การสืบพันธุ์ อันนี้เป็นสามัญทั่วไปแก่สัตว์ทั้งปวง) ที่มีไว้ป้องกันตัว มีกันทุกคนต่างกันที่ วัตถุอันเป็น ที่ตั้งของ ความกลัว มีที่มาจากเรื่องที่ตนได้รับ เก็บไว้ในสมอง และเป็นกำลังความเชื่อแห่งจิต เมื่อเ ด็ก มักถูก ผู้ใหญ่ขู่ เรื่อง ผี , ตำรวจ, พระจันทร์,และอื่นๆ มากมาย เมื่อโตขึ้นความกลัวนั้นไม่หมดไป เช่น เดินผ่านร้านขายโลง ซึ่งยังไม่เคย ใส่ศพเลย ก็รู้สึกว่าเป็นที่น่ารังเกียจ หรือเป็นที่ อวมงคล เสียจริงๆ เห็นตำรวจใส่เครื่องแบบมีปืนเราก็กลัว วิธีกำจัดความกลัวทำได้ ๓ วิธี

๑. สร้างความเชื่ออย่างเต็มที่ ในสิ่งที่ยึดเอาเป็นที่พึ่ง เช่นวัตถุมงคล

๒. ส่งใจไปเสียในที่อื่น ผูกมัดไว้กับสิ่งอื่น เช่นสมาธิ ภาวนา นึกถึงพระ,แผ่เมตตา

๓. ตัดต้นเหตุ ของความกลัวนั้นๆ เสีย นั่นคืออุปทาน คือการยึดถือตัวตนว่าเป็นของเรา ถ้ารู้ว่าตัวตนเป็นของโลกอีกไม่นานเราก็ต้องคืนร่างกายนี้ให้แก่โลกไป เหตุที่เรายึดตัวตน เพราะสัญชาติญาณมันให้เราต้อง ป้องกันตัวเพื่อดำรงเผ่าพันธุ์

ความกลัวเป็นสัญชาตญาณ[๕] มีในจิตใจของสัตว์ทั้งหลาย เมื่อเกิดมาก็รู้จักกลัวแล้ว ส่วนมากก็ไม่ใช่วัตถุที่มีตัวตนจริง เป็นเรื่องที่จิตสร้างขึ้นมากกว่า มันอยู่นานกว่าสิ่งที่มีตัวตนและทรมานจิตใจคนได้มาก ส่วนวัตถุแห่งความกลัวที่ไม่มีตัวตน จิตมันสร้างขึ้นให้น่ากลัว แต่ละคนจะสร้างสิ่งที่น่ากลัวขึ้นมาในใจของตัว เช่น คนกลัวว่าจะไม่ได้เลื่อนตำแหน่ง กลัวว่าคนโน้นจะเข้าใจผิด กลัวว่าคนโน้นจะไม่รัก กลัวว่าเงินเดือนจะไม่ขึ้น กลัวอะไรไปสารพัดอย่าง บางคนไปเบิกเอาทุกข์ในอนาคตมาใช้ในปัจจุบัน ก่อนเรื่องยังมาไม่ถึงไปวิตก ไป เอาทุกข์ที่ยังไม่มีมาถมตน ส่วนดีของ ความกลัว ทำให้รู้จักไม่ประมาท เช่น ประกันภัย ส่วนเสีย ของ ความกลัว

---

[๔] พุทธทาสภิกขุ, **ชุมนุมเรื่องสั้น**, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สุขภาพใจ, ๒๕๓๗),หน้า ๔๘.

[๕] วศิน อินทสระ, **ชัยชนะ๘ประการ**, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์โอเดียน ,๒๕๔๓),หน้า ๓๖.

ตกกังวลเกินไปเป็น ภัยต่อความสุขสำราญ ดังนั้นคนส่วนใหญ่จะวิตกจนเกินความพอดี เพราะในความเป็นจริงมันอาจไม่ใช่อย่างที่คิด เพราะความกลัวตาย มีหลายอาการ

๑. ความตายพรากเราจากความ ทรงจำทั้งหมด ประสบการณ์ทั้งหมด จากคนที่ คุณรัก ทิ้งทุกสิ่งที่เป็นคุณไป

๒.ความตายเป็นสิ่งที่เราไม่รู้จัก ซึ่งอาจทำให้เราเจ็บป วด อาจทำให้เราไม่มั่นคงปลอดภัย

๓. ความตาย จะเกิดกับเราเมื่อไรก็ไม่รู้ นี้คือเหตุผลที่เรากลัวมัน หากเรารู้ว่ามันจะเกิดกับเราเมื่อไรรู้กระบวนการทั้งหมด ความหมายทั้งหมดของความตาย รู้ความสำคัญทั้งหมดของสิ่งที่อยู่พ้นไปจากความตาย เมื่อนั้นเราก็จะไม่กลัว

๔.หลังความตายเป็นอย่างไร เราไม่รู้ ใจเราหวาดหวั่น ตราบใดที่เราแสวงหา ความแน่นอนก็ต้องมีความกลัวอยู่

๕.สิ่งที่เรากลัวมิใช่ความตาย แต่เรากลัวความไม่แน่นอน เราจะเป็นปกติสุขได้ก็ต่อเมื่อเรามีความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยเท่านั้น หากไร้ซึ่งความมั่นคงปลอดภัยแล้ว เราก็หวาดกลัว ดังนั้นหากเราสามารถค้นพบว่าอะไรคือความตาย เราก็จะปราศจากความกลัว

๖.ตราบใดที่เรายังอยากรู้อนาคต (หมอดู , คนทรงเจ้าเข้าผี) เราย่อมต้องกลัวความไม่แน่นอน เพราะเราอยากรู้อนาคตเพื่อจะ หลีกเลี่ยง และวิ่งหนีไปจากสิ่งที่ เราเป็น ทำให้เกิดความกลัวขึ้น

๗.เรากลัวความตายหรือว่าเรากลัวถ้อยคำ “ความตาย” บรรดาถ้อยคำต่างๆ อย่างคำว่า ความตาย ความเกลียดชัง เยอรมัน รัสเซีย ฮินดู และ นิโกร เหล่านี้ล้วนมีความสำคัญลึกซึ้งเป็นพิเศษต่อเรา ดังนั้น เราต้องค้นหาให้ได้ว่าความรู้สึกที่เราเรียกว่าความกลัวนั้นคือภาวะที่เป็นจริงหรือไม่ หรือมันเป็นเพียงผลของถ้อยคำที่เราใช้เท่านั้น

๘.เมื่อพูดคำว่า ความตาย มันกระตุ้นให้เกิดความคิดอื่นขึ้นในจิตใจเรา แล้ วเราจะเห็นว่าเกิดอะไรขึ้น คำว่า ความตาย โดยตัวของมันมิใช่ความตาย กระนั้นมันก็มีความสำคัญอย่างยิ่งสำหรับเรา เมื่อเอ่ย คำว่า ความตาย ในใจเราจะคิดอะไรๆออกมามากมาย ซึ่งล้วนแต่เป็นแง่ลบทั้งสิ้น เพราะเราไม่อาจคิดโดยปราศจากถ้อยคำได้ หากเราไม่มีภาพ ไม่มีสัญลักษณ์หรือถ้อยคำ เราอาจไม่มีความทรงจำก็ได้ ด้วยเหตุนี้สิ่งที่ทำให้เราเกิดความรู้สึกกลัวจึงมิใช่ข้อเท็จจริงในเรื่องความตาย แต่เป็นคำว่า ความตาย ไม่ใช่หรือ? เรายังเห็นด้วยว่า ความกลัวผุดขึ้นมาเมื่อจิตใจ ซึ่งคุ้นชินกับความแน่นอน ต้องมาเผชิญหน้ากับความไม่แน่นอน เมื่อ จิตใจซึ่งเป็นผลของสิ่งรู้ ซึ่งเป็นอดีต ต้องมาเผชิญหน้ากับสิ่งไม่รู้ ซึ่งเป็นอนาคต

๙.คำว่า ความตาย นำมาซึ่ง ความไม่นอนซึ่งเราไม่ชอบ และทำให้เรากลัว มันอาจเป็นการกระทำที่เกิดจากจิตไร้สำนึก แต่นั่นเป็นการตอบสนองของเราโดยฉับพลันทันที จิตใจไม่

สามารถคิดเกี่ยว กับสิ่งใหม่ได้ มันก็เลยแปลให้เป็นสิ่งเก่าอยู่เสมอ การคิด เป็นกระบวนการใช้ถ้อยคำมาอธิบาย เมื่อเราถูกท้าทายด้วยข้อเท็จจริงที่เราเรียกว่าความตาย เราตอบสนองโดยการครุ่นคิดเกี่ยวกับมัน และการใช้ถ้อยคำมาอธิบายนั่นเองที่ทำให้เกิดความกลัวขึ้นมา ทีนี้ปัญหาก็อยู่ตรงที่ เป็นไปได้ไหม ถ้าเราถูกท้าทายจากสิ่งที่เราเรียกขานว่า ความตาย เราจะไม่สนองตอบต่อมันตามถ้อยคำ

กล่าวโดยสรุปว่า ในเมื่อต้นเหตุของความกลัวตาย คือ อุปทาน ตรรกะ คนที่มีอุปทานมากย่อมกลัวตายมาก และอุปทาน คือ ความคิดที่เรายึดถือหรือสิ่งที่เรารู้มาและเชื่อตามนั้น และคนกลัวที่คำว่า “ความตาย” หรือกลัวที่อาการตาย หรือกลัวที่ผลของความตาย มันมาพรากในทุกสิ่งที่ทำมา และที่สำคัญ เรากลัวความไม่แน่นอน ความตายก็ไม่แน่นอนเรารู้ไม่ได้ว่าจะตายเมื่อไร ด้วยอาการอย่างไร ตายที่ไหน ตายแล้วไปไหน

๒.๒. ความคิดและการกระทำเพื่อหนีจากความตาย

เจ้าชายสิทธะถะทรงรำพึง“เราจะต้องค้นหาเส้นทางนั้นมาด้วยตนเองเพื่อตัวเราเอง พร้อมพระบิดา พระชายาและคณาญาติอื่น ๆ รวมไปถึงปวงชนทั้งโลกอีกด้วย หนทางดังกล่าวจะต้องเป็นหนทางซึ่งคน ทั้งโลกจะไม่ต้องตกอยู่ในอำนาจของสิ่งที่น่าหวาดกลัว คือ ความแก่ ความเจ็บ และความตายเหล่านี้ เราต้องค้นให้เห็นว่า แหล่งเป็นมาของความจริงนั้นมันอยู่ที่ใด ” ในที่สุด ในวันเพ็ญ ขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๖ ก่อนพุทธศักราช ๔๕ ปี หลังจากออกผนวชได้ ๖ ปี ขณะนั้นมีพระชนมายุ ๓๕ พรรษา เวลาเช้า ณ ใต้ร่มพระศรีมหาโพธิ์ ริมฝั่งแม่น้ำเนรัญชรา ตำบลอุรุเวล าเสนานิคม แคว้นมคธ (ปัจจุบันสถานที่ตรัสรู้แห่งนี้เรียกว่า พุทธคยา เป็นตำบลหนึ่งของเมืองคยา แห่งรัฐพิหารของประเทศอินเดีย) เจ้าชายสิทธะถะ ทรงบรรลุสัมมาสัมโพธิญาณตรัสรู้เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า และพระองค์ ทรงหนีความตายได้สำเร็จ ต่อจากนั้นพระองค์ได้เห็นการเกิดการตายของหมู่สัตว์ เปรียบเหมือน บุรุษยืนท่ามกลางเรือน ๒ หลัง เห็นคนเดินเข้า ออก แม้ฉันใดเราก็ฉันนั้นเหมือนกันเห็นหมู่สัตว์กำลังจุติ กำลังเกิด ทั้งชั้นต่ำและชั้นสูง งามและไม่งาม เกิดดีและเกิดไม่ดี[๖] พระองค์ทรงตรัสถึงเรื่องความไม่ประมาท เพราะเราท่านทุกคนไม่ส ามารถล่วงพ้นการเกิดไปได้ ดังนั้นจงอย่าประมาท [๗]” ท่านเคยเห็น คนแก่ มีซีโครงคดงอ หลังโก่ง หลังค่อม ถือไม้เท้า เดินงกๆ เงิ่นๆ เก้ๆ กังๆ หมดความเป็นหนุ่มสาว ฟันหัก ผมหงอก ศีรษะล้าน หนังเหี่ยว ตกกระ อย่าประมาท เพราะไม่มีใครล่วงพ้นความแก่ไปได้ [๘] ท่านเคยเห็นคนเจ็บ ประสบทุกข์ เป็นไข้หนัก นอนจมอยู่ในมูตร ผู้อื่นต้องพยุงให้ลุกขึ้นช่วยป้อน

---

[๖] ดูลายละเอียดใน ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๒๖๑/๓๐๘ , ที.ม.(ไทย) ๑๐/๔๓/๒๒

[๗] ดูลายละเอียดใน ม.อุ.(ไทย) ๑๔/๒๖๒/๓๑๐

[๘] ดูลายละเอียดใน ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๒๖๓/๓๑๑.

อาหาร ไม่มีใครล่วงพ้นความเจ็บได้ [๙] ท่านเคยเห็น คนตาย เคยเห็นคนที่พระราชารับสั่งให้จับโจรผู้ประพฤติชั่วมาลงอาญาด้วยประการต่างๆแล้วตายลง ด้วยอกุศลกรรมที่ทำมาตอบสนองคนๆนั้นต้องรับผิดชอบกร รมของตนที่ทำมา ดังนั้นจงอย่าประมาท [๑๐] นอกเหนือจากที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าองค์ปัจจุบันได้สอนในเรื่องไม่ประมาทแล้ว พระพุทธเจ้าองค์ก่อนๆก็ทรงตรัสสอนเช่นเดียวกัน ดังนั้นเพื่อเป็นการยืนยันว่า เมื่อมีเกิดก็มีตาย และคนที่ตายหากยังไม่นิพพานก็ยังต้องเกิดอีก จึงขอยกเรื่ องในสมัย พระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่ทรงพระนามว่า วิปัสสี มาเพื่อประกอบความเข้าใจ ในสมัยที่พระองค์ยังมิได้ออกผนวช ก็ได้พบเทวทูต ๔ เช่นกันอันมีหลักฐานอ้างอิงในพระไตรปิฎก [๑๑] และจุดที่น่าสนใจอีกประการหนึ่ง ในสมัยนั้น มหาชนมีอายุนานถึงแปดหมื่นปีและ ในข้อนี้บ่งชี้ว่า โลกของเรามีพระพุทธเจ้ามาแล้วหลายพระองค์ ในสมัยก่อนความไม่ประมาทเกิดขึ้นกับหมู่ชนเป็นอันมาก เช่น มฆเทวสูตร ว่าด้วยพระเจ้ามฆเทวะพระราชา ตรัสกับลูกชายคนโตว่า “ผมหงอกเกิดบนศีรษะพ่อแล้ว ลูกจงครองราชสมบัติ ส่วนพ่อจะโกนผมโกนหนวด นุ่งห่มผ้ากาสาวพัสตร์ [๑๒] โดยเหตุแห่งความไม่ประมาทนี้เองที่มีผลทำให้บุคคลเมื่อตายแล้วไปเกิดในสวรรค์บ้างพรหมบ้าง และที่สุดถึงพระนิพพาน เหตุแห่งความไม่ประมาท เหตุหนึ่งคือ การกระทำกรรมดี อย่างสม่ำเสมอ [๑๓]อาจิณณกรรมฝ่ายดี สร้างกรรมดีบ่อยๆเสมอๆ ก็สามารถเสวยสุขได้หลังจากจากไปทั้งนี้ต้องไม่เคยทำ [๑๔]อกุศลกรรมหนักมาก่อน (ฆ่าบิดา, ฆ่ามารดา, ฆ่าพระอรหันต์, ทำโลหิตพระพุทธเจ้าให้ห้อพระโลหิต และทำสงฆ์ให้แตกกัน) คนกลุ่มนี้กลัวความตายน้อยเพราะชีวิตทำกุศลมาก ดังที่กล่าวไว้ว่า จงอย่าประมาท โดยให้ทำกรรมดีบ่อยๆ ทั้งนี้เพราะ ใจเป็นนายกายเป็นบ่าว สำเร็จได้ด้วยใจ ด้วยเ หตุนี้จึงทำให้ไม่กลัวตาย และจากหลักธรรมใน [๑๕]พระสุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย ธรรมบท ยมกวรรค หมวดว่าด้วยธรรมเป็นคู่กัน เรื่องพระจักขุบาลเถระ มีปุจฉาพระธรรมเทศนานี้ว่า ธรรมทั้งหลาย มีใจเป็นหัวหน้า มีใจเป็นใหญ่ สำเร็จแล้วด้วยใจ ถ้าบุคคลมีใจร้ายแล้ว พูดอยู่ก็ดี ทำอยู่ก็ดี ทุกข์ย่อมไปตามเขา เพราะเหตุนั้น ดุจล้ออันหมุนไปตามรอยเท้าโค ผู้นำแอกไปอยู่ฉะนั้น ใจเป็นใหญ่ใน

---

[๙] ดูลายละเอียดใน ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๒๖๔/๓๑๑.

[๑๐] ดูลายละเอียดใน ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๒๖๕/๓๑๒.

[๑๑] ดูลายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๔๓,๔๔,๔๕/๒๒-๒๔.

[๑๒] ดูลายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๓/๓๐๙/๓๗๓.

[๑๓] พระมหาสุเทพ อกิญฺจโน (ส.ทับทิมเทศ) ดร.,**อภิธัมมัตถวิภาวินี เวียนว่ายตายเกิด**, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์เอกอนันต์บุ๊ค, ๒๕๕๑),หน้า๔๒.

[๑๔] พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช) ป.ธ. ๙ ราชบัณฑิต, **พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ชุดคำวัด**, (กรุงเทพมหานคร : วัดราชโอรสาราม,๒๕๔๘),หน้า ๖๘.

[๑๕] ดูลายละเอียดใน ขุ.ธ.(ไทย) ๒๕/๑/๒๓.

กรรมทุกอย่าง [๑๖] ลำดับนั้น พระศาสดาตรัสแก่พวกชนเหล่านั้นว่า “ในการทำกรรมที่เป็นกุศลและอกุศล ใจเป็นหัวหน้า ใจเป็นใหญ่ . เพราะว่า กรรมที่ทำด้วยใจอันผ่องใสแล้ว ย่อมไม่ละบุคคลผู้ไปสู่เทวโลก มนุษยโลก ดุจเงาฉะนั้น” ครั้นตรัสเรื่องนี้แล้ว พระองค์ผู้เป็นธรรมราชาได้ตรัสพระคาถานี้สืบอนุสนธิ ดุจประทับพระราชสาสน์ซึ่งมีดินประจำไว้แล้วด้วยพระราชลัญจกรว่า

มโนปุพฺพงฺคมา ธมฺมา มโนเสฏฺฐา มโนมยา
มนสา เจ ปสนฺเนน ภาสติ วา กโรติ วา
ตโต นํ สุขมเนฺวติ ฉายาว อนุปายินี.

“[๑๗]ธรรมทั้งหลาย มีใจเป็นหัวหน้า มีใจเป็นใหญ่
สำเร็จแล้วด้วยใจ ถ้าบุคคลมีใจผ่องใสแล้ว
พูดอยู่ก็ดี ทำอยู่ก็ดี ความสุขย่อมไปตามเขา
เพราะเหตุนั้น เหมือนเงาไปตามตัวฉะนั้น.”

จากเหตุดังกล่าวจึงขอยกเรื่อง [๑๘]มัฏฐกุณฑลี โดยย่อมาประกอบ มัฏฐกุณฑลี เป็นลูกคนรวย เศรษฐีขี้เหนียว ป่วยเป็นโรค เมื่อเวลาใกล้ตาย ได้นึกถึงพระพุทธเจ้าว่าพระองค์ท่านมีเมตตามาก ขอให้ท่านมารักษาให้หายจากโรค ขณะที่กำลังใกล้ตาย ได้เห็นฉัพรรณรังศรีรัศมี ๖ ประการ พวยพุ่งมาฉาบผนังบ้านและ มัฏฐกุณฑลี ได้เห็นพระองค์ หลังจากนั้นก็ตายจากคน ไปเกิดเป็นเทพบุตรในสวรรค์ และได้ลงมายังโลกมนุษย์ขณะที่ผู้เป็นพ่อยังนั่งร้องไห้ขอให้ลูกฟื้นขึ้นมา ได้สนทนากับพ่อจนในที่สุดเศรษฐีขี้เหนียวกลับใจและได้นิมนต์พระพุทธเจ้าฉันภัตตาหารที่บ้าน และสาระสำคัญของเรื่องอยู่ตรงที่ว่า พ่อของท่านมัฏฐกุณฑลี ผู้มีนามว่า [๑๙]อทินนปุพพกะถามพระผู้มีพระภาคเจ้าว่า “พระโคดมผู้เจริญ มีหรือ ขึ้นชื่อว่าเหล่าชนที่ไม่ได้ถวายทาน ไม่ฟังธรรม ไม่รักษาอุโบสถ ได้ไปเกิดในสวรรค์ ด้วยมาตรว่าใจเลื่อมใสอย่างเดียวเท่านั้น พระพุทธองค์ทรงตอบว่า “ใช่ว่าจะมีแต่ร้อยเดียวและสองร้อย ,โดยที่แท้ การที่จะนับเหล่าสัตว์ซึ่งทำใจให้เลื่อมใสในเราแล้วเกิดในสวรรค์ ย่อมไม่มี”(นับจำนวนไม่ได้) และจากคำตอบนี้เอง ที่ทำให้ผู้วิจัยพบว่า หากปุถุชน ได้เพียรตั้งตนอยู่ในความไม่ประมาทโดยนอบน้อมต่อพระผู้มีพระภาคเจ้าทุกวัน ย่อมมีสวรรค์เป็นที่ไปและเป็นการสร้างความมั่นใจ โดยผลที่เกิดกับจิตจะช่วยลดความกลัวตายได้เป็นอย่างดี นอกเหนือจาก ท่านมัฐกุณฑลีเทพบุตร จะได้เป็นเทพบุตรในชั้นสวรรค์แล้ว

---

[๑๖] ดูลายละเอียดใน ขุ.ธ.(ไทย) ๒๕/๒/๒๔.

[๑๗] ดูลายละเอียดใน ขุ.ธ.(ไทย) ๒๕/๒/๒๔.

[๑๘] มหามกุฏราชวิทยาลัย, **พระธัมมปทัฏฐกถาแปล ภาค๑,** ,พิมพ์ครั้งที่๒๑ : (กรุงแทพมหานคร :โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓). หน้า ๓๘.

[๑๙] มหามกุฏราชวิทยาลัย, **พระธัมมปทัฏฐกถาแปล ภาค๑**,พิมพ์ครั้งที่๒๑ (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓), หน้า๔๗.

พระอรหันต์อีกพระองค์หนึ่งคือ พระวักกลิ ผู้มากด้วย ศรัทธา เห็นพระรูปพระโฉมของพระพุทธองค์ โดยมิได้ตั้งใจปฏิบัติเพื่อความหลุดพ้น จนกระทั่ง พระพุทธองค์ ทรงขับไล่ พระวักลิกส่วน พระวักกลิ พระเถระถูกพระศาสดาทรงขับไล่ จึงไม่อาจจะอยู่ในที่พร้อมพระพักตร์ได้ จึงคิดว่า จะประโยชน์อะไรด้วยความเป็นอยู่ของเรา ที่จะไม่เห็นพระศาสดา จะมีชีวิตอยู่ไปทำไม ดังนี้แล้ว จึงขึ้นสู่ภูเขาคิชฌกูฏ ไปยังเงื้อมหน้าผาสูง พระศาสดาทรงทราบความเป็นไปนั้นของเธอแล้ว ทรงดำริว่า ภิกษุนี้ถ้าไม่ได้รับการปลอบโยนจากเรา ก็จะทำให้อุปนิสัยแห่งมรรคและผลที่มีอยู่เต็มแล้วนี้พินาศไป ดังนี้แล้วทรงจึงทรงเปล่งรัศมีไปแสดงพระองค์ให้ปรากฏอยู่เบื้อ งล่างหน้าแห่งผาสูงนั้น พระวักกลิ ได้เห็นพระฉายพระองค์ เป็นจุดเริ่มต้นในการมรรคผล ในเวลาอันสั้น ทั้งสองท่านต่างมีจุดเด่นทีเหมือนกันคือ ได้เห็นภาพพระพุทธเจ้า แล้วตายลงได้ไปสุคติ นอกเหนือจากคนแล้ว แม้แต่สุนัขที่คิดถึงพระปัจเจกพุทธเจ้าก็ยังได้ไปเกิดบนสวรรค์ เช่ น ท่านโกตุหลิกะ ได้กระทำบาป เกิดเป็นสุนัขในบ้านเศรษฐี และทำหน้าที่สุนัขแสนรู้โดยเป็นผู้นำทางพระปัจเจกพุทธเจ้ามายังบ้านเศรษฐีเพื่อฉันภัตตาหาร และในวันสุดท้ายแห่งการเป็นสุนัข คือวันที่พระปัจเจกพุทธเจ้าเสด็จจากไป สุนัขตัวนี้รักพระปัจเจกพุทธเจ้ามาก จึงเห่าหอน จนสิ้นลมและไปเกิดเป็นเทวดาบนสวรรค์ ชื่อว่า โฆษกเทพบุตร ด้วยอานิสงค์การนึกถึงพระ

กล่าวโดยสรุปได้ว่า ท่านทั้งหลายที่มีทั้งกุศลและอกุศล หากท่านไม่ประมาท สร้างความเพียรโดยคิดถึงพระพุทธเจ้าทุกคืน เมื่อความตายใกล้เข้ามา ความดีนี้จะผุดชูขึ้นเหนืออกุศลที่ตนเคยสร้าง และบุญนี้จะนำท่านสู่สุคติก่อนอกุศลกรรมจะส่งผล

การหนีความตายฝ่ายทางโลก ซึ่งเพียรที่จะหาหนทางหนีตายโดย Gary Becker[๒๐] นักเศรษฐศาสตร์พฤติกรรมได้เสนอ “ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการบริหารความรู้สึกหวาดกลัว ” (Terror-Management Theory) โดยพยายามศึกษาถึงการบริ หารจิตใจเพื่อลด ระดับของความหวาดกลัวที่ เกิดขึ้นจากความตาย และเพิ่มความมั่นใจในตนเอง ดังนั้น จึงเน้นถึงระดับการเปลี่ยนแปลงสภาพจิตใจ ซึ่งนักจิตวิทยาเชื่อมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรมของมนุษย์และนำไปสู่การตัดสินใจต่าง ๆตามมา ทั้งนี้โดยการบรรยายของ พระธรรมโก ศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต)[๒๑] โดยดำเนินการตามทฤษฎี **โครงการอมตะ** (Immortality Project) โครงการขออยู่นาน ๆเป็นการออกแบบเพื่อชีวิตเป็นอมตะ (Biological / Physical) เป็นโครงการที่ใช้ความรู้ทางชีวภาค เพื่อสร้างอวัยวะขึ้นเพื่อเตรียมไว้เปลี่ยนถ่าย The Human Genome Project under Intelligence Community เมื่ออวัยวะเดิมชำรุด และในหลายประเทศมีโครงการเพื่อสุขภาพโดยใช้อาหารเป็นยา ในกลุ่มนี้มีหลักการว่าเมื่อร่างกายดี มีโอกาสอยู่ได้นานถึง ๑๒๐ ปี ดังนั้นจึง

---

[๒๐] Gary Becker, Ernest. **The Denial of Death**, New York. Free Press, 1973 ,pp 45-46

[๒๑] พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต ป.ธ.๙,Ph.D) ศาสตราจารย์,ราชบัณฑิตกิตติมศักดิ์, เจ้าคณะภาค ๒ อธิการบดีมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย (วัดศรีสุดาราม วันที่ ๑๙ เดือนมิถุนายน ๒๕๕๓)

เกิดโครงการอาหารเพื่อสุขภาพ อยู่หลายแห่ง นอกจากนี้ยังมีการ สร้างสิ่ง ทดแทน เป็นการสร้างสิ่งทดแทน ตนเอง เพื่อเป็นการบอกว่า “ข้ายังไม่ตาย ” เช่น สร้างลูก (ดำรงเผ่าพันธุ์) ลูกเป็นการสืบสายเลือด สืบนามสกุล ซึ่งจัดว่าเป็นรูปธรรมมากกว่าวิธีอื่นการขยายสายเลือดฝากไว้บนโลกนี้แทนตัวเอง เมื่อเราตาย แต่สายเลือดเรายังอยู่ ส่วนในที่หลายแ ห่ง นิยมการสร้างอนุสรณ์ เช่นอนุสาวรีย์ , สร้างถาวรวัตถุ , สร้างคุณความดีฝากไว้บนแผ่นดิน , ตายเพื่อชาติ พวกนักรบที่ตายเพื่อชาติ ,การติดชื่อไว้ตามผนังโบสถ์หรือส่วนต่างๆของวัด สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นการบอกคนข้างหลังว่า เมื่อสมัยก่อนได้มีบุคคลคนนี้สร้างความดีไว้ ทั้งหมดนี้เพื่อการบอกว่า “ข้าฯยังอยู่”

ในที่สุดแห่งความคิดและการกระทำเพื่อหนีความตาย จึงเป็นเรื่องฝืนธรรมชาติ ก่อให้เกิดความเจ็บปวดใจและกดดันให้ทั้งเจ้าตัวเองและคนรอบข้าง ทำไมไม่มองว่า ความตายอยู่คู่กับการเกิด ฉะนั้นควรที่จะอยู่กับมันอย่างยอมรับตามควา มจริง และที่เหนือไปกว่านั้น อาจกล่าวได้ว่าเป็นแรงจูงใจที่สวยงาม นั่นคือ หลังความตายมีสิ่งสวยงามรออยู่เพียงเราเพียรที่จะทำให้ปัจจุบันมีผลดีต่ออนาคต และผลจากการศึกษาพบว่า หนทางเดียวที่จะช่วยให้ ความคิดและการกระทำเพื่อหนีความตาย มีผลดีที่สุดคือ การเข้าใกล้พระ ศาสนา ในข้อนี้ตรงกับงานวิจัยของ Kalish และ Reynolds[๒๒] ได้เสนอทัศนคติเรื่องความตายจะส่งผลให้คนสูงอายุเข้าใกล้พระศาสนามากขึ้น และจะมีความเชื่อสูงขึ้นไปตามสัดส่วนอายุ แนวคิดต่อต้าน การจากไปในวิธีอื่นๆ จึงเป็นเพียงนามธรรม และเป็นเรื่องของความหวาดกลัวต่อความตายจึง ละเลยต่อการเตรียมตัวโดยการยอมรับมันโดยดุษฎี รวมถึงความเชื่อที่มีหลากหลาย ความตายจึงเป็นเรื่องน่ากลัวสำหรับคนที่ไม่เตรียมตัวเท่านั้น ดังนั้น กิจกรรมการเตรียมพร้อมเพื่อจากไป จึงเป็นกิจกรรมที่มีความสำคัญมาก กับทุกชีวิต อันจะนำมาซึ่งการลดความกลัวตาย

๒.๓. กิจกรรมเตรียมพร้อมเพื่อจากไป

ผู้วิจัยทราบถึงความรู้สึกของผู้คนในปัจจุบันว่ามีเวลาทุ่มเทให้กับพระศาสนาน้อย ผลที่ตามมาคือความห่างเหินต่อการกัมมองจิตของตน แต่กลับหลงเข้าสู่ระบบบริโภคนิยม เมื่อจิตรับและน้อมตามไปกับกระแสแห่งโลกีย์ ย่อมทำจิตคิดหนีจาก การเตรียมตั วตาย เนื่องเพราะความกลัว ที่ผลกดดันทำลายความสุขในใจ หากผู้วิจัยได้มีโอกาสนำกิจกรรมฯที่สร้างขึ้นไป

---

[๒๒] Kalish RA., Reynolds D.K., **Death & ethnicity: A Psychocultural study**, (LA: The University of southern California Press,1976). Cited in Cultural changes in attitudes toward death,dying,and bereavement. Hayslip B., (NY: Springer Publishing,2005),pp.23-58.

กระตุ้นเตือนจิตสะกิดใจบ้าง อาจมีผลเพื่อลดความกลัวตาย ดร.โสพีส ศิริไสย์[๒๓] กล่าวถึงสังคมปัจจุบันเป็นยุคแห่งโลกาภิวัตน์ เป็นกระแสความเปลี่ยนแปลงที่ต้องแข่งขันกั นเพื่อความอยู่รอด โดยใช้เทคโนโลยี ที่มีราคาสูง จึงจำเป็นอยู่เองที่ต้องทุ่มเวลาให้กับการงานเพื่อให้ได้มาเป็นค่าตอบแทน เพื่อนำไปแลกซื้อเทคโนโลยี ซึ่งสอดลับกับ มาลี อาณากุล[๒๔] โดยผลที่ว่า “การที่มนุษย์ในสังคมต้องแข่งขันเพื่อความอยู่รอด แทบไม่มีเวลาสังเกตความเป็นไปของตนเอง มนุษย์จึงมีความเครียดทั้งทางร่างกายและจิตใจมากขึ้นเป็นเงาตามความทะยานอยาก คนเรามีขีดจำกัดในการเก็บกดความเครียดในระดับต่างกัน เมื่อความเครียดถึงขีดดังกล่าวจำเป็นต้องแสดงออกมาเป็นพฤติกรรม ไม่ทางกายก็ทางวาจาเพื่อลดระดับความกดดันแต่ละคนมีวิธีการลดความเครียดไม่เหมือนกัน โดยหลักการใหญ่ คือ การย้ายความสนใจไปสู่สิ่งใหม่ชั่วคราว ไม่ว่าจะเป็นการฟังเพลง เล่นกีฬา หรือท่องเที่ยว

ดังนั้นขอบเขตของงานวิจัยจึงหวังผลจากกิจกรรมในระดับการเตรียมใจน้อมรับการจากไป โดยอาศัยการเจริญพุทธานุสติ โดยต้องการให้มีผลที่เกิดขึ้นกับจิต เพื่อให้ความกลัวตายลดลง และเป็นกิจกรรมที่มุ่งหวังให้ผู้ที่เป็นฆารวาส ระดับปุถุชนเท่านั้น จึงไม่เหมาะกับ กัลป์ยานชน ด้วยเหตุที่ว่า คุณความดีของ กัลป์ยานชน มีมากสูงเกินไปกว่ากิจกรรมที่ดำเนินการอยู่ และเพื่อให้งานวิจัยมีความชัดเจนในกลุ่มเป้าหมาย จึงขอทำความเข้าใจถึงคุณสมบัติของปุถุชน มี ๓ ประเภท อันธพาลปุถุชน[๒๕] ปุถุชนผู้เป็นอันธพาล คือเป็นผู้เขลาไม่รู้เหมือนอย่างคนตาบอด ส่วน ปุถุชนสามัญ บุคคลเมื่อมีความรู้ขึ้นรางๆ เมื่อได้สดับฟังธรรมคำสั่งสอนของสมเด็จพระบรมศาสดาที่ชี้ให้รู้จักทุกข์ ให้รู้จักเหตุให้ เกิดทุกข์ ให้รู้จักความดับทุกข์ ให้รู้จักทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ก็เกิดความรู้ความเห็นขึ้นรางๆ แม้จะไม่แจ่มชัดนักตามคำสั่งสอนของสมเด็จพระบรมศาสดา สามารถที่จะละความชั่ว กระทำความดีได้ตามสมควร ความเป็นอันธพาลก็ ย่อมหายไป มาเป็นปุถุชนสามัญ และกัลยาณปุถุชน บุคคลเมื่อได้ปฏิบัติชอบยิ่งขึ้น มีดวงตาแจ่มใสขึ้น มองเห็นสัจจะตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าแจ่มชัดขึ้น สัจจะทั้ง ๔ มีทุกขสัจจะเป็นต้นปรากฏนัดขึ้น แต่ยังไม่ถึงขั้นมรรค ซึ่งเป็นเหตุละสังโยชน์ได้ ความเป็นปุถุชนสามัญก็หายไป เลื่อนเป็นกัลยาณปุถุชน คือปุถุชนผู้ ที่เป็นคนดีคนงาม มีความมั่นคงในธรรมตามคำสั่งสอนของสมเด็จพระบรมศาสดา จิตใจของกัลยาณปุถุชน ย่อมแจ้งชัดขึ้นในสัจจะทั้ง ๔ นี้ตามที่สมเด็จ

---

[๒๓] โสพส ศิริไสย์, โลกานุวัตรจากมุมมองทางวัฒนธรรม, ใน เอกสารประกอบการสัมมนาเรื่อง **การเสริมสร้างพลังทางวัฒนธรรมแก่ครอบครัวในยุคโลกานุวัตร**, สถาบันวิจัยภาษาและวัฒนธรรมเพื่อการพัฒนาชนบท มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๗, หน้า ๒.

[๒๔] มาลี อาณากุล, การศึกษาเปรียบเทียบกรรมฐานในคัมภีร์พระอภิธัมมัตถสังคหะ กับคัมภีร์วิสุทธิ มรรค และวิธีปฏิบัติกรรมฐานของสำนักวิปัสสนาอ้อมน้อย กับ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎ์, **บัณฑิตวิทยาลัย** มหาวิทยาลัยมหิดล ,พฤษภาคม ๒๕๓๙, หน้า บทคัดย่อ.

[๒๕] ดูลายละเอียดใน ที.สี.อ. (ไทย) ๑๑/๓๒/๑๗๐,ที.ป.(ไทย) ๑๑/๓๓-๕๐/๔๐-๗๐.

พระบรมศาสดาทรงสั่งสอนไว้ จึงเป็นข้อที่ผู้ปฏิบัติพระพุทธศาสนาทุกคน จะพึงตั้งใจฟัง ตั้งใจพิจารณาให้ตระหนักชัด

ดังนั้น กิจ กรรมที่สร้างขึ้นจึงเหมาะกับปุถุชนสามัญ และอาจมีผลต่อการไต่ระดับของสภาวะจิตในด้านดีจนอาจกลายเป็น กัลป์ยานปุถุชนได้ ในบางเสี้ยวของเวลา บุคคลที่มีจิตใจเป็นอันธพาลปุถุชน อาจได้คิดถึงความดีบ้าง

พุทธทาส อินทปัญโญ [๒๖] เบญจศีล เป็นหลักธรรมประจำสังคมที่มีมาก่อนพุท ธกาล อันกล่าวถึงเรื่องพระเจ้าจักรพรรดิตรัสสอนประชาชนว่า ท่านทั้งหลายต้องไม่ฆ่า สัตว์ ,ต้องไม่ถือเอาของที่เขามิได้ให้ ,ต้องไม่ประพฤติไม่เหมาะสมทางเพศ ,ต้องไม่กล่าวเท็จ และต้องไม่บริโภคสุรายาเมา ต่อมาพระโคดมพุทธเจ้าอุบัติขึ้นและประกาศพุทธศาสนาก็ทรงยอมรับเอาข้ อห้ามห้าประการตามจักวัตติสูตรมาสั่งสอนในพุทธศาสนาอย่างแพร่หลาย เรียกว่า "ศีล" บ้าง "สิกขาบท" บ้าง แต่ในทางปฏิบัติหมายถึง เจตนางดเว้นจากการกระทำความชั่วห้าประการข้างต้น

ศีล ๕
ข้อที่ ๑ ไม่ฆ่าสัตว์
ข้อที่ ๒ ไม่ลักทรัพย์
ข้อที่ ๓ ไม่ประพฤติผิดในเชิงชู้สาวกับบุตรภรรยาผู้อื่น คือไม่เจ้าชู้
ข้อที่ ๔ ไม่พูดเท็จ รวมถึงไม่พูดคำหยาบ ไม่พูดเพ้อเจ้อ ไม่พูดส่อเสียด
ข้อที่ ๕ ไม่ดื่มสุรายาเมา รวมทั้งสิ่งเสพติดให้โทษทั้งหลาย

เพราะฉะนั้นจากจุดนี้เอง เราอาจพูดอีกอย่างหนึ่งได้ว่า ศีลคือเครื่องวัดความเป็นมนุษย์ของเรา หรือศีลคือเครื่องรักษาความเป็นปกติของตัวเรา ดังนั้นเพื่อให้ได้เครื่องมือในการวัดจากตัวแปรอิสระ จึงได้นำศีลเป็นตัวตั้งในการออกแบบเครื่องมือ

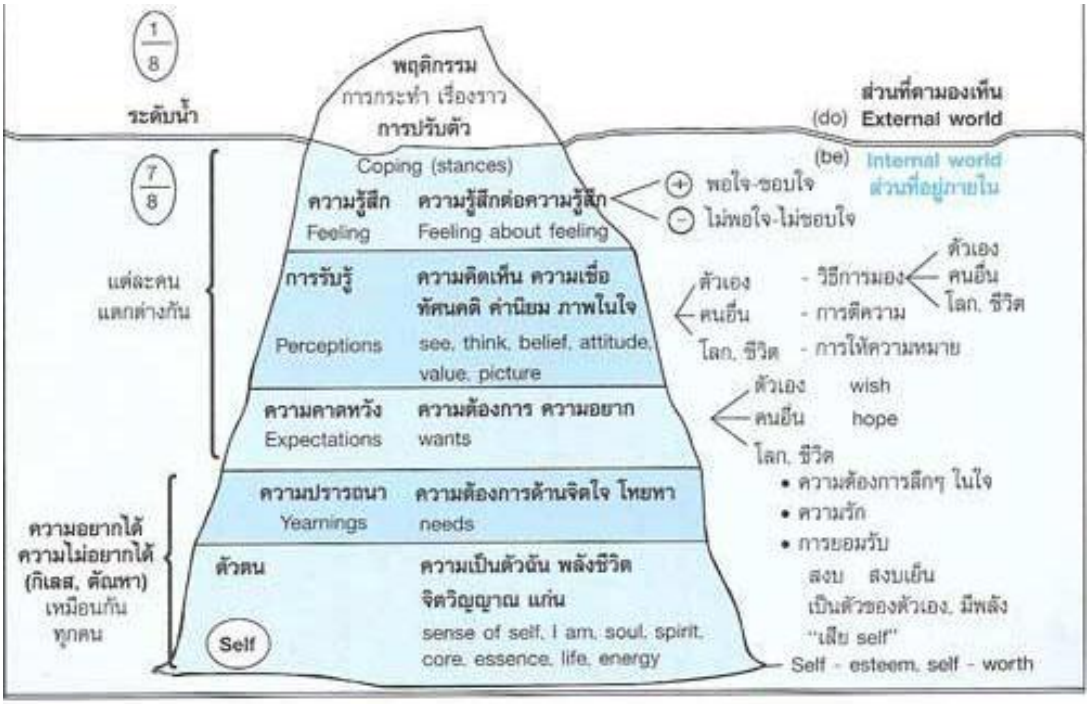
สภาวะจิตของคนทั่วไป มีส่วนผสมทั้งดีและเลวปนกันอยู่ บางครั้งส่วนที่จิตคิดดีก็มีในคนที่สังคมตราหน้าว่าเป็นคนเลว เพราะจิตใจของมนุษย์มีส่วนผสมหลาย มีทั้งดี เลว เฉยๆ คละกัน แล้วแต่ช่วงเวลา , สิ่งแวดล้อม , สภาวจิต ในช่วงเวลานั้นๆจะโน้มน้าวใจให้เป็นไป ตี๋ใหญ่ โจรร้ายดังในช่วงปี ๒๕๑๙ ทำการปล้นมานับไม่ถ้วน ถึงกระนั้น ตี๋ใหญ่ ยังอีกบุคลิกคือชอบศึกษาพุทธาคม สวดมนต์ เก่ง ทำให้พระอาจารย์หลวงพ่อสุด วัดกาหลง สมุทรสาคร มอบของขลังหลายอย่าง เช่นเหรียญ “เสือหมอบ, เสือเผ่น, ยนต์ตระกร้อ, ตะกรุดโทน” คนที่เกิดมาจะกระทำแต่ความเลวบริสุทธิ์ โดยไม่เคยทำความดีเลยนั้นไม่มีทั้งนี้ ผู้วิจัยสรุปความจาก

---

[๒๖] พุทธทาส อินทปัญโญ, **หลักและวิธีปฏิบัติเกี่ยวกับทานศีลสมาธิ**, พิมพ์ครั้งที่๑, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สุขภาพใจ, ๒๕๓๓), หน้า ๖๔-๖๙.

ผ่านการเปรียบเทียบภูเขาน้ำแข็ง โดย นำมาใช้ในการบำบัดสมาชิกในครอบครัว เพื่อให้สมาชิกในครอบครัวเข้าใจและพร้อมให้อภัย

ผู้วิจัยเห็นว่า สาระในภาพภูเขาน้ำแข็งนี้ จะช่วยอธิบาย เรื่องสภาวะจิตคนที่มีทั้งดีและร้าย



ภาพที่๒.๒ เปรียบเทียบจิตใจกับภูเขาน้ำแข็ง[๒๗]

อาจสรุปได้ว่า ภายในจิตใจคนมีส่วนประกอบทั้งดีและเลว เพียงเรากระตุ้นส่วนที่อยู่ไม่ลึกนักผนวกเข้ากับการสร้างความเชื่ออย่างสมเหตุสมผลจะอำนวยให้กิจกรรมมีศักยภาพมากยิ่งขึ้น และเมื่อตรวจจากจิตใจมนุษย์ที่มีดีปนเลว โดยดูจาก การกระทำ ซึ่งมีอยู่ และผลจากการสืบค้นจาก หนังสือกรรมทีปนี โดย พระพรหมโมลี วัดดอน ยานนาวา กรุงเทพมหานคร ท่านได้อธิบายไว้อย่างละเอียด แต่ทว่า เพื่อให้การวิจัยพุ่งเป้าสู่วัตถุประสงค์ ผู้วิจัยจึงได้สรุปผลของกรรมออกเป็นรูปแบบตารางเพื่อการสังเกตได้สะดวกในขณะที่สร้างโปรแกรม ตารางกรรมมีดังนี้

---

[๒๗] Satir, V., Banmen, J., Gerber, J., & Gomori, M.Science & **Behavior Books The Satir model: Family therapy and beyond.** Palo Alto, CA: (1991), P 129.

ชนิดของกรรม ๓ ประเภท ๑๒ ชนิด[๒๘] การกระทำนี้จะส่งผลให้กับทุกดวงจิต ดังนี้

กรรมประเภทที่๑	**กิจจจตุกกะ**	**ประเภท โดยหน้าที่**
๑	ชนกกรรม	ตัวพาไปเกิด(ขยายได้ ๘ช่องทาง ดูขยายถัดไป)
๒	อุปัตถัมภกกรรม	หนุนให้ทุนเดิมเพิ่ม เป็นได้ทั้งบุญและบาป
๓	อุปปีฬกรรม	กรรมที่ทำให้พลิกผัน
๔	อุปฆาตกกรรม	กรรมตัดรอน
กรรมประเภทที่๒	**ปากทานปริยายจตุกกะ**	**ประเภทลำดับการให้ผล**
๕	อนันตริยกรรม	เป็นกรรมหนักห้ามสวรรค์ถ้าฝ่ายดีคือฌาญ
๖	อาสันนกรรม	กรรมที่ทำตอนใกล้ตาย
๗	อาจิณณกรรม	กรรมที่ทำบ่อยๆเป็นอาจิณ
๘	กตัตตากรรม	กรรมที่สักแต่ว่าทำไป
กรรมประเภทที่๓	**ปากกาลจตกกะ**	**ประเภทกาลเวลาที่ให้ผล**
๙	ทิฐธรรมเวทนียกรรม	กรรมที่ให้ผลในปัจจุบัน
๑๐	อุปปัชชเวทนียกรรม	กรรมที่ให้ผลในชาติที่๒
๑๑	อปราปริยเวทนียกรรม	กรรมที่ให้ผลในชาติที่๓
๑๒	อโหสิกรรม	กรรมที่เป็นหมันไม่ส่งผล

ตารางที่๑ ชนิดของกรรมทั้ง๑๒ชนิดผู้วิจัยสร้างโดยสรุปจากหนังสือกรรมทีปนี, พระพรหมโมลี (วิลาศ ญาณวโร ป.ธ.๙),

กรรมที่นำมาปรุงเพื่อให้กิจกรรมฯบรรลุผล ทั้งนี้อาศัย ปากทานปริยายจตุกกะ เป็นตัวบอกว่า ก่อนที่เราท่านจะตายลง ขอให้ซ้อมให้มากเพื่อหวังผลในเวลาใกล้ตาย อาศัย อาจิณณกรรมซึ่งกรรมในหมวดนี้เราสามารถบังคับหรือสร้างเหตุขึ้นได้ ส่วนที่เหลืออีก ๒ ประเภทคือ กิจจจตุกกะและ ปากกาลจตกกะ ล้วนเป็นผลไม่สามารถบังคับหรือควบคุมได้ เว้นไว้แต่มีผู้อยู่ใกล้ คอยบอกทาง(เตือนสติ) ก็อาจได้ผลแต่คาดหวังได้ยากในการหวังพึ่งผู้อื่น ดังปรากฏในพระสุตตันตปิฎกที่ว่า “ตนแลเป็นที่พึ่งแห่งตน บุคคลอื่นใครเล่าจะเป็นที่พึ่งได้ เพราะบุคคลที่ฝึกตนดีแล้ว ย่อมได้ที่พึ่งโดยยาก [๒๙] ผู้วิจัยจึงไม่ถือเอาว่า เป็นส่วนของงานวิจัย แต่จะนำมาบรรจุเพื่อประกอบงานวิจัยให้พอได้เห็นว่ายังพอมีโอกาสโดยได้สรุปเนื้อหาออกเป็นรูปตาราง

---

[๒๘] พระพรหมโมลี (วิลาศ ญาณวโร ป.ธ.๙), **กรรมทีปนี**, พิมพ์ครั้งที่๑,(กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ดอกหญ้า,๒๕๔๑),หน้า ๖๙-๑๐๘.

[๒๙] ดูลายละเอียดใน ขุ.ธ.(ไทย) ๒๕/๑๖๐/๘๒.

เพื่อการสังเกต ในการสร้างโปแกรมฯได้อย่ างเป็นผลดี **ชนกกรรมส่งผลได้ ๘ ช่องทาง** กล่าวถึงวิธีดำเนินการพอสรุปได้ดังนี้

ทางที่	ชีวิตแบ่งเป็น ๓ ช่วง			มรณสันวิถี	ญาติช่วย	จิตก่อนตาย	หลังตาย
	ต้น	กลาง	ปลาย				
๑	บาป	บาป	บาป	นิมิตไม่ดีเกิด	นำทาง	**จิตไม่หมอง**	**สุคติ**
๒	บุญ	บุญ	บุญ	เป็นห่วงฯ	นำทาง	**จิตไม่หมอง**	**สุคติ**
๓	บุญ	บุญ	บุญ	เป็นห่วงฯ	ไม่เป็น	จิตหมอง	ทุคติ
๔	บาป	บุญ	บุญ	คิดแต่บาป	ไม่มี	จิตหมอง	ทุคติ
๕	บาป	บุญ	บุญ	ไม่เป็นห่วง	ไม่มี	**จิตไม่หมอง**	**สุคติ**
๖	บุญ	บาป	บาป	คิดแต่บุญ	ไม่มี	**จิตไม่หมอง**	**สุคติ**
๗	บุญ	บาป	บาป	เป็นห่วงฯ	ไม่เป็น	จิตหมอง	ทุคติ
๘	บาป	บุญ	บาป	หมกมุ่น	ไม่มี	จิตหมอง	ทุคติ

ตารางที่ ๒ ชนกกรรมส่งผลได้๘ช่องทางผู้วิจัยสร้างโดยสรุปจากหนังสือพระไตรปิฎกเล่มที่๒๕ หน้า ๘๒

จากชนกกรรมทั้ง๘ ข้อ มีสิ่งพึงสังเกตได้ กล่าวคือ จิตที่คิดสิ่งดีก่อนตาย จะไปสุคติ ซึ่งหลักดังกล่าว มีปรากฏชัดในพระไตรปิฎก **จิตเต อสังกิริจเถ สุคติ ปาฏิกังขา** [๓๐] เมื่อจิตผ่องใส ไม่เศร้าหมอง สุคติ (ที่ไปที่ดี) เป็นที่ไปจากพุทธพจน์เป็นหลักประกันได้ว่า ถ้าผู้วิจัยทำกิจกรรมเป็นสื่อที่ใช้ง่าย ใช้ได้ทุกวัน อันมีผลทำให้จิตผู้ถูกทดลองมีความผ่องใส เมื่อเวลาตายย่อมหวังสุคติได้แน่ เพราะการหมั่นใช้ กิจกรรมเตรียมพร้อมเพื่อจากไป จะลดความกลัวตายลงได้ ก็ต่อเมื่อเกิดความมั่นใจว่า ได้ทำใจให้เป็นสุขแล้ว [๓๑]เรื่องการจะทำใจให้เป็นสุข ผู้วิจัยได้สืบค้นจากพระนิพนธ์สมเด็จพระญาณสังวรสมเด็จพระสังฆราชสกลมหาสังฆปริณายก ว่าการทำใจให้เป็นสุขปราศจากทุกข์แม้พอสมควรขณะใกล้จะดับจิต คือการเลือกชีวิตในภพชาติใหม่ให้มีความสุขปราศจากความทุกข์ได้พอสมควร แต่การจะสามารถทำใจให้เป็นเช่นไรในเวลาใกล้จะ

---

[๓๐] ดูลายละเอียดใน ม.มู.(ไทย) ๑๒/๗๐/๔๘.

[๓๑] สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก, พระนิพนธ์เรื่อง **ตนอันเป็นที่รักยิ่งของตน**, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๔๕), หน้า ๔๒.

ดับจิตนั้น ก็มิใช่จะทำได้ทันทีโดยมิได้มีความคุ้นเคยกับความรู้สึกเช่นนั้นมาก่อน ความคุ้นเคยกับความรู้สึกอย่างใด คือมีความรู้สึกอย่างใดอย่างหนึ่งเสมอๆ เช่นการท่อง พุทโธ ไว้ในใจเสมอ นั่นคือความคุ้นเคยกับ พุทโธ ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้นำเอา ภาพและเสียงมาประกอบให้เป็นกิจกรรมเตรียมพร้อมเพื่อการจากไปอันจะเป็นการลดความกลัวตายได้ โดยผู้วิจัยเลือกภาพพระพุทธชินราชทั้งนี้เพราะว่า

ภาพที่ ๒.๓ ภาพพระพุทธชินราชที่มีแสงสีหมุนรอบพระวรกาย จะปรากฏในแผ่นซีดีที่ใช้เป็นเครื่องมือ

เป็นพระพุทธรูปที่สวยที่สุดในโลก และมีประวัติอันยาวนานซึ่งสร้างโดย [๓๒]พระเจ้าศรีธรรมไตรปิฎกเจ้าแผ่นดินเมืองเชียงแสน ท่านมีภูมิธรรมมาก ท่านได้ทรงร่ำเรียนพระคำภีร์ในพระพุทธศาส นาคือ พระวินัย พระสูตร พระปรมัตถ์มาก และได้จัดการพระพุทธศาสนาได้รุ่งเรืองเจริญทรงสร้าง ไว้ก่อนจุลศักราช ๔๐๐ พุทธศาสนาการล่วงได้ ๑,๕๘๑ ปี เพื่อให้พระมหากษัตริย์ และเหล่าข้าราชบริพานรักษาศีล เพื่อตั้งจิตอธิษฐาน ให้การหล่อองค์พระสำเร็จ

---

[๓๒] ผ.ศ.สุภาวรรณ พันธุ์จันทร์, **หนังสือของดีเมืองพิษณุโลก,** (สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนาพิษณุโลก), ๒๕๕๔ หน้า ๕๖

โดยเฉพาะอย่าง ยิ่งเป็นพระพุทธลักษณะ ที่โดดเด่น จำได้ง่าย เป็นที่รู้จักแพร่หลาย และจากความในพระสยามราชพงศาวดารว่า เมื่อจุลศักราช ๑,๐๒๒ ปี ชวดโทศก สมเด็จพระนารายณ์ราชบพิตรพระเจ้าช้างเผือก เสด็จไปตีเมืองเชียงใหม่ กลับมาถึงเมืองพิษณุโลก ได้เสด็จไปนมัสการพระชินราช พระชนศรี ทำ การสักการบู ชา แล้วเล่นการมหรสพสมโภชสามวัน หรือแม้แต่ พระศรีสุริเยนทราธิบดี เสด็จไปทรงนมัสการพระพุทธชินราช พระพุทธชินศรี ด้วย เมื่อปีมะแม เอกศกศักราช ๑๑๐๑ เป็นแผ่นดินพระบาทสมเด็จพระบรมธรรมมิกราชาธิราชบรมโกศ ได้ทรงพระราชศรัทธาอุตสาหะให้สร้างบานประตูประดับมุ กคู่หนึ่ง ทรงพระราชอุทิศถวายพระพุทธชินราชให้ประกอบไว้ที่ประตูใหญ่หน้าพระวิหารพระพุทธชินราช หรือ เจ้ากรุงธนบุรีเสด็จพยุหโยธาทัพ ณ ขึ้นไปปราบปรามเจ้าพระฝาง เมื่อถึงเมืองพระพิษณุโลกแล้วเสด็จประทับแรมท่ากองทัพเจ้าพยายมราชอยู่เก้าวัน ครั้นนั้นเจ้ากรุงธนบุรีได้ เสด็จไปทรงนมัสการพระพุทธชินราชพระพุทธชินศรี พระศรีศาสดาทั้งสามพระองค์ ได้เปลื้อง พระภูษาทรงบูชาพระพุทธชินราช และสมเด็จกรมพระยาดำรงราชานุภาพเสด็จมานมัสการพระพุทธชินราชครั้ งแรกในปี ๒๔๓๕ ทรงบันทึกไว้ว่า “เวลานั้นยังมิได้ปฏิสังขรณ์แก้ไขพระวิหารให้สว่างอย่างทุ กวันนี้ พอไปถึงประตูวิหารแลเข้าไปข้างใน ดูที่อื่นมืดหมดเห็นแต่องค์พระชินราชตระหง่านงามเหมือนลอยอยู่ในอากาศ เห็นเข้าก็จับใจเกิดเลื่อมใสในทันที”

จากผลการสืบค้นทำให้ทราบว่า เจ้าฟ้าเจ้าแผ่นดิน ข้าราชการชั้นผู้ใหญ่ ต่างก็ให้ความศรัทธากับ พระพุทธชินราชเป็นอย่ างมาก นอกจากนี้ยังมี งานวิจัย พระสมุห์วันชัย เกสรธมฺโม[๓๓] เรื่องการศึกษาศรัทธาของประชาชนที่มีต่อพระพุทธชินราชจังหวัดพิษณุโลก ในฐานะสื่อพุทธศิลป์.เพื่อเป็นเครื่องยืนนัย และช่วยให้ผู้วิจัย ได้ตัดสินใจ นำภาพ พระพุทธชินราชมาประกอบโปรแกรมฯ เพราะ ความสง่างาม และศั กดิ์สิทธิ์ ซึ่งพุทธลักษณะโดดเด่นสวยงามจำง่าย และเรียกศรัทธาได้มากที่สุด . นอกเหนือจากภาพพระพุทธชินราชแล้ว ผู้วิจัย ได้ค้นพบว่าท่านมัฏฐกุณฑลีเทพบุตร ได้เห็น ฉัพพรรณรังสีของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า จึงเกิดสุคติ ผู้วิจัยจึงได้น้อมนำฉัพพรรณรังสี มาประกอบเป็นภาพเคลื่อนไหว

ฉัพพรรณรังสี [๓๔]ในพระธัมมสังคณีภาค หนึ่งเล่มที่ ๑ คัมภีร์ที่ ๑ ในพระอภิธรรมเจ็ดคัมภีร์ บรรยายว่า พระพุทธเจ้าทุกพระองค์ ทรงแสดงพระอภิธรรม ๗ คัมภีร์เมื่อ พระพุทธองค์ทรงแสดง เริ่มตั้งแต่พระคัมภีร์ที่ ๑-๖ เป็นการแสดงให้รู้สภาพธรรมตามความเป็นจริงของปรมัตถธรรมทั้งปวง ระยะนั้นไม่มีความพิสดารแปลกประหลาดแต่ เมื่อทรงแสดงคัมภีร์ที่ ๗ มหา

---

[๓๓] พระสมุห์วันชัย เกสรธมฺโม, **เรื่องการศึกษาศรัทธาของประชาชนที่มีต่อพระพุทธชินราชจังหวัดพิษณุโลก ในฐานะสื่อพุทธศิลป์**,พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาธรรมนิเทศ ,(กรุงเทพมหานคร : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย,๒๕๕๑), หน้า บทคัดย่อ.

[๓๔] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต),**พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**,พิมพ์ครั้งที่๑๐, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ,๒๕๔๖),หน้า ๔๓.

ปัฏฐาน อันเป็นพระอภิธรรมประเสริฐยิ่ง ทรงปลื้มปิติ ยินดีอย่างล้นพ้น เกิดพระฉัพพรรณรังสี พระพุทธองค์ทรงพิจารณาธรรมนั้นอยู่ถึง ๗ วัน ด้วยสัพพัญญุตญาณของพระพุทธองค์ทุก ๆ พระองค์แสงสว่างที่พวยพุ่งออกจากจุดกลางเป็นรัศมี ๖ ประการ ซึ่งเปล่งออกจากพระสรีรกาย ของพระพุทธเจ้า สีเขียว (นีละ)เขียวเข้มเหลือบม่วง เหมือนดอกอัญชัญ พระรัศมีนี้จะแผ่ซ่าน ออกจากพระเกษา (ผม) พระมัสสุ (หนวด) และจากพระเนตรทั้งสอง (ดวงตา) สีเหลือง (ปีตะ) เหลืองเหมือนสีของดอกหรด าลทอง พระรัศมีนี้จะแผ่ซ่านออกจากพระฉวีวรรณ (ผิวเนื้อ) และ พระเนตรทั้งสอง (ดวงตา) สีขาว (โอทากะ) ขาวเหมือนแผ่นเงินแท้ พระรัศมีนี้จะแผ่ซ่านออก จากพระทนต์ (ฟัน)และพระเนตรทั้งสอง (ดวงตา)สีแดง (โลหิตตะ) พระรัศมีนี้จะแผ่ซ่านออกจาก พระมังสะ(ผิวเนื้อ) พระโลหิต (เลือด) และพระเนตรทั้งสอง (ดวงตา) สีหงสบาท (มัญเชฏฐะ) สี หงสบาทมีสีคล้ายดอกเซ่ง หรือดอกหงอนไก่ พระรัศมีนี้จะแผ่ซ่านออกจากพระสรีระ สีเลื่อม พรายปภัสสร (ปภัสสระ) สีเหลื่อมพรายเหมือนแก้วผลึก พระรัศมีนี้จะแผ่ซ่านออกจากพระสรีระ การที่มี พระฉัพพรรณรังสี ที่เปล่งออกจากพระสรี ระกาย อันเป็นการรับรองความเป็นพระ สัพพัญญูพุทธเจ้าอย่างแท้จริงผู้วิจัยได้จัดแสงสีให้เหมาะสมกับการจดจำโดยจัดทำให้แสงสีนั้น หมุนรอบพระวรกายของพระพุทธชินราชเพื่อเป็นการเจริญศรัทธา ทั้งนี้ที่ผู้วิจัยเล็งเห็น ความสำคัญขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ด้วยศัพท์บาลีที่ว่า

พุทโธอัปมาโน[๓๕] คุณความดีของพระผู้มีพระภาค มีมากจนประมาณไม่ได้ การได้เกิดมาเป็นมนุษย์ นับว่ายากการดำรงชีวิตก็ยิ่งยากการได้ฟังพระสธรรมยิ่งยากกว่า การที่พระพุทธเจ้าเสร็จอุบัติขึ้นบนโลกนั้นยากที่สุด

การเกิดขึ้นของพระพุทธเจ้านำสุขมาให้[๓๖]

การได้เห็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นของที่หาได้ยาก[๓๗]

เหล่าพระสาวกของพระโคดมระลึกถึงพระพุทธเจ้าเป็นนิตย์ทั้งกลางวันและกลางคืน ชื่อว่าตื่นด้วยดีเสมอ[๓๘] ดวงอาทิตย์ส่องสว่าง เฉพาะกลางวันดวงจันทร์ส่องสว่างเฉพาะกลางคืน กษัตริย์ทรงเครื่องรบแล้วจึงสง่างาม พราหมณ์เพ่งพินิจจึงสง่าง าม แต่พระพุทธเจ้าสง่างามด้วย พระเดชตลอดทั้งกลางวันและกลางคืน[๓๙]

พระอานนท์กล่าวว่า “น่าอัศจรรย์จริง ไม่เคยปรากฏ พระตถาคต ทรงมีฤทธิ์มาก มี อานุภาพมาก แม่น้ำนี้มีน้ำน้อย ถูกล้อเกวียนย่ำจนขุ่นเป็นตม เมื่อเราเดินมาถึงก็พลันใสสะอาด

---

[๓๕] ดูลายละเอียดใน ขุ.ธ.(ไทย)๒๕/๑๘๒/๙๐

[๓๖] ดูลายละเอียดใน ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑๙๔/๙๓

[๓๗] ดูลายละเอียดใน ขุ.สุ. (ไทย) ๒๕/๕๖๕/๖๓๗

[๓๘] ดูลายละเอียดใน ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๒๙๖/๑๒๕

[๓๙] ดูลายละเอียดใน ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๘๗/๑๕๔

ไม่ขุ่นไหลไป”[๔๐] ตติยวรรค ปสันนจิตตสูตร[๔๑] ว่าด้วยบุคคลผู้มีจิตเลื่อมใส พระพุทธเจ้าทรงรับรู้คนบางคนผู้มีจิตเลื่อมใส จึงทรงขยายเนื้อความนี้แก่ภิกษุ “ถ้าบุคคลนี้ตายขณะนี้ จะต้องไปเกิดในสุคติโลกสวรรค์ เพราะจิตของเขาเลื่อมใส เขาเป็นอย่างนั้น เหมือนได้รับอัญเชิญไปประดิษฐานไว้ ก็เพราะ เหตุที่มีจิ ตเลื่อมใส สัตว์ทั้งหลายจึงไปสุคติ มหาคงคาเต็มด้วยห้วงน้ำ บุคคลพึงเทใส่ในรูเข็ม น้ำที่เข้าไปในรูเข็มมีน้อย น้ำที่เหลือมีมาก ฉันใด พระคุณที่อาตมากล่าวแล้วน้อย ที่เหลือมากฉันนั้น[๔๒] ธรรมดาว่านกเล่นลมเที่ยวบินเล่นในอากาศในโล กนี้ สกุณชาติตัวเล็กๆ สถานมีปรบปีกของนกนั้น ในอากาศมีมาก หรืออากาศที่เหลือมีมาก

พระราชา ข้าแต่ท่านผู้เจริญ ท่านกล่าวอะไร โอกาสเป็นที่ปรบปีกของนกนั้นน้อยที่เหลือมีมาก พระเถระ มหาบพิตรอย่างนั้นแหละ พระพุทธคุณที่อาตมากล่าวแล้วน้อย ที่เหลือมากไม่มีที่สุด ประมาณไม่ได้ พระราชาข้าแต่ท่าน ผู้เจริญ ท่านกล่าวดีแล้ว พระพุทธคุณ ไม่มีที่สุด ท่านอุป มาด้วยอากาศไม่มีที่สุดนั่นแหละ พวกข้าพเจ้าเลื่อมใส แต่ไม่อาจทำสักก าระอันสมควรแก่พระผู้เป็นเจ้าได้ ข้าพเจ้าขอถวายราชสมบัติประกอบด้วยร้อยโยชน์ในตัมพปั ณณิทวีปนี้ แก่พระผู้เป็นเจ้านี้เป็นทุคตบรรณาการของ ข้าพเจ้า พระเถระ. มหาบพิตร บรรณาการอันมหาบพิตรทรงเลื่อมใส กระทำแล้ว อาตมาขอถวายราชสมบัติที่ทรงถวา ยแก่อาตมาคืนแก่มหาบพิตรทั้งหมดขอมหาบพิตรจงทรงปกครองแว่นแคว้นโดยธรรมโดยสม่ำเสมอเถิด ดังนี้แล[๔๓]

หลังจากที่ผู้วิจัยรวบรวมถึงคุณของพระ ผู้มีพระภาคเจ้าแล้ว สังเกต เห็นว่า พระพุทธองค์จะปฏิเสธไม่เกิน ๓ ครั้ง เช่นในครั้งนี้ท่านพาหิยะขอให้พระองค์ทรงสอน ธรรมะ ทั้งๆที่พระองค์กำลังบิณฑบาต พระองค์ตรัสว่าเวลานี้ยังไม่สมควรถึง ๓ ครั้ง ในครั้งที่ ๔ พระองค์ทรงสอนท่านพาหิยะสั้นๆ และท่านพาหิยะก็น้อมใจตามนั้นจนได้บรรลุพระอรหันต์ ดั งนั้นให้หมั่นอธิษฐาน[๔๔] นายธนิยะเจ้าของโค กล่าวกับ พระผู้มีพระภาค “เป็นลาภของพวกข้าพระองค์ไม่น้อยเลยที่พวกข้าพระองค์ได้เห็นพระผู้มีพระภาค ข้าแต่พระองค์ผู้มีพระจักษุพวกข้าพระองค์ขอถือพระองค์เป็นที่พึ่ง ข้าแต่พระมหามุนี ขอพระองค์ทรงเป็นพระศาสดาของพวกข้าพระองค์เถิด”[๔๕]

---

[๔๐] ดูลายละเอียดใน ขุ.อุ. (ไทย) ๒๕/๗๕/๓๒๕-๓๒๘

[๔๑] ดูลายละเอียดใน ขุ.อุ. (ไทย) ๒๕/๗๕/๓๒๕-๓๒๘

[๔๒] ดูลายละเอียดใน ม.มู. (ไทย) ๒๕/๓๘/๑๔๖

[๔๓] ดูลายละเอียดใน ม.มู. (ไทย)๒๕/๓๘/๑๔๖

[๔๔] ดูลายละเอียดใน ขุ.อุ. (ไทย)๒๕/๑๐/๑๘๓

[๔๕] ดูลายละเอียดใน ขุ.สุ.(ไทย)๒๕/๓๑/๕๐๖

อาพวกยักษ์ ทูลถามปัญหา พระผู้มีพระภาค ทรงตรัสตอบ(จำแนกเป็นข้อ ๆโดยผู้วิจัย ดังนี้

อะไรที่ทำให้มนุษย์ปลื้มใจที่สุด	ศรัทธา เป็นเครื่องปลื้มใจที่ประเสริฐที่สุดในโลก
อะไรที่มนุษย์ทำแล้วมีความสุข	ทำกุศลกรรมบถ๑๐ มีความสุขที่สุด
รสชาติอะไรประเสริฐที่สุด	สัจจะเท่านั้นที่มีรสชาติประเสริฐที่สุด
ทำตัวอย่างไรให้มีชีวิตที่ประเสริฐ	ต้องอยู่ด้วยปัญญา จึงประเสริฐที่สุด
ข้ามโอฆะ	ศรัทธา
ข้ามมหรรณพ	ไม่ประมาท
พันทุกข์	ความเพียร
บริสุทธิ์	ปัญญา
ทำอย่างไรมีปัญญา	๑ ต้องการบรรลุพระนิพพาน ๒ เชื่อฟังพระอรหันต์ ๓ ไม่ประมาทรู้การพิจารณา **๔ ตั้งใจฟังปัญญาเกิด**
ทำอย่างไรจึงจะรวย	ตรงเวลาเอาธุระ , ขยัน
ทำอย่างไรจึงจะได้เกียรติ	ซื่อสัตย์
ทำอย่างไรจึงจะมีมิตรมาก	ต้องให้ เพื่อผูกมิตร
ตายแล้วไม่เศร้าโศก[๔๖]	ทมะ(ธรรม) ธิติ(ขันติ)
คาถายิ่งใหญ่	สัจจะ ทมะ(ธรรมะ) ขันติ จาคะ [๔๗]

ตารางที่๓ อาพวกยักษ์ ทูลถามปัญหา ผู้วิจัย สรุปจากหนังสือพระไตรปิฎก เล่ม ๑,๒๕ ,หน้า ๒๖๘,๕๔๓

ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้า มีใจเป็นใหญ่ สำเร็จด้วยใจ ถ้าคนมีใจดี ก็จะพูดดี หรือทำดีตามไปด้วย เพราะความดีนั้นสุขย่อมติดตามเขาไปเหมือนเงาติดตามตัว [๔๘], ทุลฺลภา ทสฺสนา โหติ สมฺพุทฺธานำ อภิณฺหโส การเห็นพระพุทธเจ้าเนือง ๆ เป็นการหาได้ยาก พุทธดำรัสตอบ “บุคคลใดมีเพียงความเชื่อ เพียงความรักเราบุคคลนั้นทั้งหมดเป็นผู้มีสวรรค์เป็นที่ไปในเบื้องหน้า” [๔๙] เย เกจิ พุทธัง สะระณังคะตา เส นะ เต คะมิสสันติ อะปายะภูมิง ปะหายะ มา

---

[๔๖] ดูลายละเอียดใน ขุ.สุ.อ.(ไทย) ๑/๑๙๐/๒๖๘

[๔๗] ดูลายละเอียดใน ขุ.อิติ.(ไทย)๒๕/๑๘๓,๑๘๔/๕๔๓

[๔๘] ดูลายละเอียดใน ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๒/๒๔

[๔๙] ดูลายละเอียดใน มู. ม. (ไทย) ๑๒/ ๒๘๑/๑๒๘

นุสัง เทหัง เทวะกายัง ปะริปูเรสสันตีติ . แปลว่า ชนเหล่าใดเหล่าหนึ่ง ถึงพระพุทธเจ้าว่า เป็นที่พึ่ง เขาจัก ไม่ไปอบายภูมิ ละกายมนุษย์แล้ว จักยังเทวกายให้บริบูรณ์[๕๐]

เจ้าสรกานิศากยะ สิ้นพระชนม์ พระพุทธเจ้าทรงพยากรณ์ว่า ท่านเป็นพระโสดาบัน พ้นจากอบายภูมิอย่างเด็ดขา ด มีอันจะตรัสรู้ในเบื้องหน้า เจ้าศากยะเป็นจำนวนมากประชุมกัน แล้วพูดตำหนิว่า เจ้าสรกานิศากยะ ประพฤติย่อหย่อนในศีลธรรม และ ชอบดื่มน้ำเมา ถ้าท่าน เป็นพระโสดาบันได้ ใคร ๆ ก็เป็น พระโสดาบันกันทั้งบ้า นทั้งเมือง ในเรื่องนี้พระพุทธองค์ทรง ชี้แจงอย่างไร พุทธดำรัสตอบ ดู ก่อนมหาบพิตร อุบาสกผู้ถึงพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ว่าเป็นสรณะ(ที่พึ่ง)ตลอดกาลนานจะไปสู่วินิบาตได้อย่างไร ? เมื่อจะพูดให้ถูก ควรพูดถึงเจ้าสร กานิศากยะว่า เจ้าสรกานิศากยะเป็นอุบาสกถึงพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์เป็นสรณะมา เป็นเวลานานแล้ว จะพึงไปสู่วินิบาตได้ อย่างไร ดูก่อนมหาบพิตร บุคคลบางคนในโลกนี้ แม้ไม่ ประกอบด้วยความเลื่อมใส อันไม่หวั่นไหวในพระพุทธเจ้า ในพระธรรม ในพระสงฆ์ ไม่มีปัญญา ร่าเริง ไม่เฉียบแหลมและไม่บรรลุถึงวิมุต แต่ว่าเขามีธรรมเหล่านี้ คือ สัทธินทรีย์ วิริยินทรีย์ สติ นทรีย์ สมาธินทรีย์ ปัญญินทรีย์ และเขามีศรัทธา มีความรักในพระตถาคตพอประมาณแม้บุคคล ผู้นี้ก็ไม่ไปสู่นรก.ทุคติวินิบาต ดูก่อนมหาบพิตร ถ้าต้นสาละใหญ่เหล่านี้พึงรู้ สุภาษิต และทุพภา สิต อาตมภาพก็พึงพยากรณ์ต้นสาละใหญ่เหล่านี้ได้ว่า เป็นโสดาบัน จะตรัสรู้ในเบื้องหน้า จะ ป่วยกล่าวไปไยถึงเข้าสรกานิศากยะ ดูก่อนท้าวมหานาม เจ้าสารกานิศากยะสมาทานสิกขาได้ใน เวลาสิ้นพระชนม์แล[๕๑]

ดังกล่าวข้างต้นสรุปได้ว่า พระพุทธเจ้าเป็นผู้ประเสริฐหาใครเปรียบมิได้ พระองค์มี คุณความดีมากมายสะสมมาเป็นระยะเวลายาวนานมากจนนับไม่ได้ ความดีที่สะสมนี้นั้น หาก ใครเพียงคิดถึงพระองค์ รักในพระองค์ รักในความเสียสละมาตลอดสื่องไขแสนกัป จึงถือเป็นโชค ดีที่สุดของผู้วิจัยที่ได้เกิดและทันพระศาสนา รวมถึงได้ค้นคว้า และได้ทราบถึงบุญคุณของพระ พุทธองค์ และเมื่อทราบถึงคุณความดีแล้ว ทำให้ผู้วิจัยได้คิดถึงสิ่งที่ถือว่าเป็นอกุศลกรรมที่เกิด กับปุถุชน ที่ได้เ คยกระทำล่วงมาแล้ว จึงพยายามค้นหาวิธีจัดการกับบาปกรรมเดิม จนกระทั่ง พบว่า มีในวัสสสตปัญหา พระนาคเสน[๕๒] ตอบ พระยามิลินถาม เรื่องบุคคลผู้ทำอกุศลกรรมถึง ๑๐๐ปี เมื่อใกล้จะตายกลับ ได้สติระลึกถึงพระพุทธคุณจักเกิดในสวรรค์ได้หรือไม่

บุคคลกระทำอกุศลกรรมจน ถึงอายุ ๑๐๐ ปีเมื่อใกล้ จะตาย ระลึกถึงพระพุทธคุณ เพียงครั้งเดียว หลังจากตายก็ไปเกิดในสวรรค์ได้ และผู้ที่ทำปาณาติบาตแม้เพียง ครั้งเดียว ก็ ย่อมไปเกิดในนรกได้เหมือนกัน ดุจก้อนหินก้อนเล็ก ๆ ที่เขาวางไว้บนน้ำย่อม จมลงไปเป็น

---

[๕๐] ดูลายละเอียดใน ที.ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๑๘/๑.

[๕๑] ดูลายละเอียดใน สำ.ม. (ไทย) ๑๙/๙๘๘/๔๗๐-๔๗๒.

[๕๒] มหามกุฏราชวิทยาลัย, มิลินฺท. ๒/๙๐. **มิลินทปัญหา**, ฉบับแปล,(กรุงเทพมหานคร : โรง พิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓),หน้า ๙๐.

พุทธคุณสติปฏิลาภปัญหาในน้ำทันที แต่ถ้านำมาวางไว้ บนเรือลำใหญ่แม้ ก้อนหินจะมีหลายก้อนก็ไม่จม ก้อนหินเปรียบเหมือนอกุศลกรรม ส่วนเรือเปรียบเหมือน กุศลกรรม ต่อจากนั้น พระยามิลิน ได้ถามพระนาคเสนถึง บุญกับบาป อะไรมีกำลัง มากกว่ากัน พระนา คเสนตอบว่า บุญมีกำลังมากกว่าบาป เพราะคนทำบาปย่อมได้รับความเดือดร้อนใจ และบา ปก็ไม่เป็นที่เจริญใจ มีแต่จะทำให้เกิดความหดหู่ใจ ส่วนคนทำบุญย่อมไม่ได้รับ ความเดือดร้อนใจ มีแต่ความเบิกบานใจ และเกิดปีติซึ่งเป็นเหตุทำให้จิตใจสงบ เมื่อจิต สงบก็จะพบความสุข จิตที่เป็นสุขก็จะตั้งมั่นเป็นสมาธิ เมื่อจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิก็ย่อมรู้ชัด ตามความเป็น จริงบุญจึงมีแต่ความเจริญโดยส่วนเดียว มีปรากฏใน ปาปปุญญพหุตรปัญหา[๕๓]

จากเรื่องทั้งสองที่ค้นมาจนถึงเรื่องทำนองที่ว่ารู้แล้วกระทำ จะบาปมากกว่า ไม่รู้แล้วทำ หรือไม่ ในเรื่องนี้ พระนาคเสนตอบว่า รู้อยู่แล้วจึงกระทำบาปกรรม กับ บุคคลไม่รู้อยู่แล้วจึงกระทำบาปกรรม ใครจะมีบาป มากกว่ากันนั้น บุคคลที่รู้อยู่ว่าบาปแล้วจึงทำลงไปย่อมเป็นบาปน้อยกว่า ส่วนผู้ไม่รู้อยู่ ว่าบาปแล้วจึงทำลงไปย่อมเป็นบาปมากกว่า เปรียบเหมือนบุคคลรู้ว่าก้อนเหล็กที่ถูกไฟ เผาเป็นของร้อน เมื่อจะเอามือจับก้อนเหล็ก ก็หาวิธีจับที่จะทำให้ความร้อนเผาฝ่ามือน้อยที่สุดส่วนผู้ที่ไม่รู้ว่าก้อนเหล็กนั้นร้อนแล้วจับเต็มฝ่ามือ ก็จะทำให้ความร้อนแผดเผาฝ่ามือ อย่างเต็มที่ มีปรากฏใน ชานอชานปัญหา[๕๔] และเพื่อเป็นการแน่ใจว่า เวลาก่อนตายถ้านึกถึงพระพุทธเจ้าจะได้ไปสวรร ค์นั้นผู้วิจัยนำเรื่องใน พราหมณ์ (อทินนปุพพกะพราหมณ์ บิดา มัฏฐกุณฑลีเทพบุตร) ถาม พระศาสดา ว่า คนไม่ได้ทำบุญเลย แต่ตอนใกล้ตายนึกถึงพระองค์ได้ไปสวรรค์มีมากเท่าไร พระผู้มีพระภาค ตรัสว่า มีจำนวนมาก ทั้งหมดที่สืบค้นมานั้นเพื่อเป็นเครื่องมือเพื่อนำมาประกอบเป็นกิจกรรม และเพื่อให้มีกำลังใจ โดยให้ลืมบาปเก่าที่ทำมา และเร่งนึกถึงคุณความดีของพระผู้มีพระภาคเจ้า ทั้งนี้เพื่อให้ได้สุคติเป็นที่ไปในชาติต่อไป แต่บาปเก่าที่ทำมายังคงอยู่มิได้หายไปไหน และเมื่อต้องจุติจากสวรรค์อาจลงรับอกุศลกรรมได้ ดังนั้นจึงอธิบายไว้เพื่อขจัดความฟุ้งซ่านในขณะปฏิบัติในกิจกรรมฯ

คุณความดีภายนอกขอ งพระผู้มีพระภาคเจ้ามีมากตามที่พรรณนาไว้ ผู้วิจัยได้ค้นและพบว่า เสียงของพระองค์ยังมีความมหัศจรรย์ คือ พระสุรเสียงของพระพุทธเจ้า มีความสมบูรณ์ทุกประการเพราะเสียงของพระองค์ ไพเราะ น่าฟัง กลมกล่อม ไม่แปร่ง ก้องกังวาน สละสลวย เข้าใจง่าย และลึกล้ำ[๕๕] นอกเหนือจากเสียงแล้ว พระผู้มีพระภาคทรงมีพระจักษุที่งาม

---

[๕๓] มหามกุฏราชวิทยาลัย,มิลินฺท. ๗/๙๔. **มิลินทปัญหา** ฉบับแปล,(กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า๙๔.

[๕๔] มหามกุฏราชวิทยาลัย,มิลินฺท. ๘/๙๕.**มิลินทปัญหา** ฉบับแปล,(กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓) หน้า๙๕.

[๕๕] ดูลายละเอียดใน ขุ.ม.(ไทย) ๒๘/๑๙๐/๕๓๖

พร้อม ๕ ประการ[๕๖]มีพระจักษุด้วยมังสจักขุ คือในตามี ๕ สี คือ สีเขียว เหลือง แดง ดำ ขาว ขนตาเป็นสีเขียวเข้ม ปลายขนตาสีทอง ดวงตาดำสนิม ตรงตาขาวสีขาวสนิท เบ้าตาเป็นสีแดงสนิม และมองเห็นได้ ๑ โยชน์ หรือเท่ากับ ๑๖ กิโลเมตร โดยรอบ ทั้งกลางวันและกลางคืน ทรงมองเห็นในทุกจักรวาล มองเห็นกรรมของหมู่สัตว์ พระองค์มีปัญญาจักษุ การมองเห็นในข้อนี้เป็นการมองด้วยพระญาณ ทุกสรรพสัตว์ไม่ว่าในน้ำ หรือบนบก รวมถึงบนอากาศ พระองค์ทรงทราบความเป็นไปของสัตว์โลกชนิดนั้น และเป็นการรู้เพื่อหาทางช่วย ให้พ้นจากภัย คือวัฏฏะสงสารนี้[๕๗] พระองค์มีพุทธะจักษุ ชนิด พุทธจักษุ คือ มองเห็น ความโลภ โกรธ หลง มากน้อยแค่ไหน มีปัญญาที่พระองค์จะทรงโปรดเพื่อให้ท่านผู้นั้นล่วงพ้นทุกข์ได้ หรืออาจกล่าวได้ว่าพระองค์ทรงมองเห็นฐานะแห่งปัญญาว่า จะเป็นบัวเหล่าใด บุคคล ๔ จำพวก[๕๘] คือ อุคฆฏิตัญญู คือบุคคลที่ตรัสรู้ธรรมพร้อมกับเวลาที่ท่านยกขึ้นแสดง วิปจิตัญญู คือ บุคคลที่ตรัสรู้ธรรมเมื่อท่านแจกความแห่งคำย่อโดยพิสดาร เนยย คือบุคคลที่ตรัสรู้ธรรมโดยลำดับด้วยความพากเพียรท่องจำ ด้วยการไต่ถาม ด้วยทำไว้ในใจโดยแบบคาย ด้วยคบหาสมาคมกับกัลยาณมิต รปทปรมะ คือบุคคลที่ไม่ตรัสรู้ธรรมได้ในชาตินั้น แม้เรียนมาก ทรงไว้มาก สอนเขามาก พระองค์มีสมันตจักษุ คือการเห็นในพระสัพพัญญุตญาณ กล่าวคือ อาการทางสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติพระองค์ทรงทราบและแนะนำให้ได้ทุกเรื่อง

พระพุทธเจ้าทรงเป็นเอกบุรุษ [๕๙] เพราะทรงบวช เพราะท รงไม่กังวล ทรงเด็ดเดี่ยวเที่ยวไปในป่าลึกเพียงพระองค์เดี่ยว เพราะทรงเข้าป่าลึก นั่ง นอน ยืน เดิน เพียงพระ องค์เดี่ยวประหนึ่งไม่มีเพื่อน เพราะละตัณหาได้ มีสติงดเว้นได้ กำจัดมารได้ เพราะปราศจากราคะ คือไม่มี โลภ โกรธ หลง เพราะถือทางสายเอก ซึ่งประกอบด้วย สติปั ฏฐาน๔, สัมมัปปทาน๔, อิทธิบาท๔, อินทรีย์๕, พละ๕, โพชฌงค์๗, อริยมรรค๘ ทรงตรัสรู้เพียงลำพังพระองค์เดียว ทรงแจ้งในธรรมชาติทั้งหมดด้วยพระโพธิญาณ

พระพุทธเจ้าทรงเป็นพระคณาจารย์ [๖๐]ทรงเป็นอาจารย์แห่งหมู่คณะทรงเป็นศาสดาแห่งหมู่คณะ ทรงบริหารหมู่ค ณะทรงสั่งสอนหมู่คณ ะ ทรงตามสอนหมู่คณะ ทรงแกล้วกล้าเสด็จเข้าหมู่คณะ หมู่คณะย่อมตั้งใจฟัง ทรงทำให้หมู่คณะออกจากอกุศล ทรงมีตถาคตพลญาณสิบอย่าง[๖๑]ภิกษุ! ตถาคตเป็นผู้ประกอบด้วยพลญาณ ๑๐ อย่าง และประกอบด้วยเวสารัชชญาณ ๔

---

[๕๖] ดูลายละเอียดใน ขุ.ม.(ไทย) ๒๘/๑๙๐/๕๔๐

[๕๗] ดูลายละเอียดใน ขุ.ม.(ไทย)๒๙/๑๙๑/๕๔๔

[๕๘] ดูลายละเอียดใน อภิ.ปุ.๓๖/๑๔๘-๑๕๑/๑๘๖-๑๘๗

[๕๙] ดูลายละเอียดใน ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๙๑/๕๔๗.

[๖๐] ดูลายละเอียดใน ขุ.ม.(ไทย) ๒๘/๑๙๐/๕๓๘.

[๖๑] ดูลายละเอียดใน ม.มู.(ไทย)๑๒/๑๔๘/๑๔๔-๑๔๘.

อย่าง จึงปฏิญญาตำแหน่งจอมโลก บันลือสีหนาทประกาศพรหมจักร ในท่ามกลางบริษัททั้งหลาย สารีบุตร! เหล่านี้เป็นตถาคตพล ๑๐ อย่าง ของตถาคต ที่ตถาคตประกอบพร้อมแล้ว ปฏิญญาตำแหน่งจอมโลก บันลือสีหนาทประกาศพรหมจักรในท่ามกลางบริษัททั้งหลายได้ , สิบอย่างคือ

๑) ตถาคต ย่อมรู้ตามเป็นจริง ซึ่งสิ่งเป็นฐานะ (คือมีได้เป็นได้) โดยความเป็นสิ่งฐานะ, ซึ่งสิ่งไม่เป็นฐานะ (คือไม่มีได้ไม่เป็นได้) โดยความเป็นสิ่งใช่ฐานะ : นี้เป็นตถาคตพลของตถาคต

๒) ตถาคต ย่อมรู้ตามเป็นจริง ซึ่งวิบาก (คือผล) ของการทำกรรมที่เป็นอดีต อนาคต ปัจจุบัน ได้ทั้งโดยฐานะและโดยเหตุ : นี่ก็เป็นตถาคตพลของตถาคต

๓) ตถาคต ย่อมรู้ตามเป็นจริง ซึ่งปฏิปทาเครื่องทำผู้ปฏิบัติให้ไปสู่ภูมิทั้งปวง ได้ : นี่ก็เป็นตถาคตพลของตถาคต

๔) ตถาคต ย่อมรู้ตามเป็นจริง ซึ่งโลกนี้อันประกอบด้วยธาตุมิใช่อย่างเดียว ด้วยธาตุต่างๆ กัน : นี่ก็เป็นตถาคตพลของตถาคต

๕) ตถาคต ย่อมรู้ตามเป็นจริง ซึ่งอธิมุติ (คือฉันทะและอัธยาศัย) อันต่างๆ กัน ของสัตว์ทั้งหลาย : นี่ก็เป็นตถาคตพลของตถาคต

๖) ตถาคต ย่อมรู้ตามเป็นจริง ซึ่งความยิ่งและหย่อน แห่งอินทรีย์ของสัตว์เหล่าอื่น ของบุคคลเหล่าอื่น : นี่ก็เป็นตถาคตพลของตถาคต

๗) ตถาคต ย่อมรู้ตามเป็นจริง ซึ่งความเศร้าหมอง ความผ่องแผ้วความออก แห่งฌาน วิโมกข์ สมาธิ และสมาบัติทั้งหลาย : นี่ก็เป็นตถาคตพลของตถาคต.

๘) ตถาคต ย่อมระลึกได้ ซึ่งขันธ์อันตนเคยอยู่อาศัยในภพก่อนมีชนิดต่างๆ กัน คือ ระลึกได้ชาติหนึ่งบ้าง สองชาติบ้างฯลฯ : นี่ก็เป็นตถาคตพลของตถาคต.

๙) ตถาคต ย่อมเห็นสัตว์ ท . ด้วยทิพยจักขุอันหมดจด ก้าวล่วงจักขุมนุษย์ : เห็นสัตว์ทั้งหลายผู้เคลื่อนอยู่บังเกิดอยู่ฯลฯ : นี่ก็เป็นตถาคตพลของตถาคต.

๑๐) ตถาคต ย่อมทำให้แจ้ง เจโตวิมุติ ปัญญาวิมุติ อันไม่มี อาสวะเพราะความสิ้นไปแห่งอาสวะ ท ได้ ฯลฯ นี่ก็เป็นตถาคตพลของตถาคต สารีบุตร! เหล่านี้แล เป็นตถาคตพลสิบอย่าง ของตถาคต ที่ตถาคตประกอบแล้ว ย่อมปฏิญญาตำแหน่งจอมโลก บันลือสีหนาทประกาศพรหมจักรให้เป็นไปในท่ามกลางบริษัททั้งหลาย จากคุณความดีที่กล่าวมาทั้งหมด ก่อให้พร ะพุทธองค์ ได้นามว่า พระพุทธเจ้า[๖๒] เพราะ

๑) ตรัสรู้ความจริง

๒) ทำให้หมู่สัตว์ ตรัสรู้ตาม

---

[๖๒] ดูลายละเอียดใน ขุ.ม.(ไทย)๒๙/๑๙๑/๕๕๑.

๓) ทรงเป็นสัพพัญญู(รู้แจ้งแทงตลอดในทุกสิ่ง)

๔) ทรงเห็นธรรมทั้งปวง

๕) ไม่ต้องมีผู้อื่นแนะนำ

๖) เป็นผู้เบิกบาน

๗) เป็นพระขีณาสพ(สิ้นกิเลส)

๘) ทรงสิ้นอุปกิเลส

๙) ปราศจากราคะ

๑๐) ปราศจากโทสะ

๑๑) ปราศจากโมหะ

เมื่อได้ทราบถึงผลแห่งความดีของพระองค์ จึงได้ค้นที่มาของการเป็นพระพุทธเจ้า จึงทราบว่า พระพุทธเจ้าองค์ปัจจุบัน ทรงบำเพ็ญบารมีมาก เรียกว่า การสะสมบารมีของพระผู้มีพระภาค องค์ปัจจุบัน นานถึง ๔อสงไขแสนกัป เพื่อให้เห็นและรู้สึกถึงความยาวนานของเวลาจ ะคำนวณเทียบว่า ๑ กัป ยาวนานกี่ปี และเพื่อให้เห็นชัด กล่าวว่า ตั้งแต่โลกเกิดจนโลกแตกพังไป ยังยาวนานไม่ถึง ๑ กัป ส่วนการคำนวณเป็นจำนวนปี ขยายความดังนี้

ประภาส สุระเสน[๖๓] นำกล่องที่มีขนาด กว้าง ๑ โยชน์ ยาว ๑ โยชน์ สูง ๑ โยชน์ วิเคราะห์คำนวณ ๑ โยชน์ = ๑๖ กิโลเมตร กล่องใบนี้มีปริมาตร = ๑,๖๐๐ × ๑,๖๐๐ × ๑,๖๐๐ = ๔,๐๙๖,๐๐๐,๐๐๐ ลูกบาศก์กิโลเมตร ประมาณว่า เมล็ดผักกาด มีขนาด ๐.๕ มิลลิเมตร ดังนั้น ๑ กิโลเมตรเทียบเป็นมิลลิเมตรได้ดังนี้ ๑๐ × ๑๐๐ × ๑๐๐๐ = ๑,๐๐๐,๐๐๐ มิลลิเมตร จะได้ ๑ กิโลเมตร ใช้เมล็ดผักกาดเรียงกัน ๑,๐๐๐,๐๐๐ /๐.๕ = ๒,๐๐๐,๐๐๐ เมล็ด

ดังนั้น ๑๖ กิโลเมตรใช้เมล็ดผักกาดเรียงกัน ได้เท่ากับ ๓๒,๐๐๐,๐๐๐ เมล็ด ถ้าเป็นปริมาตร คือ กว้าง × ยาว × สูง ต้องใช้เมล็ดผักกาดทั้งหมด คือ ๓๒,๐๐๐,๐๐๐ × ๓๒,๐๐๐,๐๐๐ × ๓๒,๐๐๐,๐๐๐ = ๓.๒๗๖๘ × ๑๐๒๒ เมล็ด ใน ๑๐๐ ปี ใส่เมล็ดผักเพียง ๑ เมล็ด ดังนั้นต้องใช้เวลาทั้งหมดคือ ๓.๒๗๖๘ × ๑๐๒๒ × ๑๐๐ = ๓.๒๗๖๘ × ๑๐๒๔ ปี จึงได้เวลา ๑ กัป เท่ากับ ๓.๒๗๖๘ × ๑๐๒๔ ปี อสงไขยมีกี่ปีนั้นเป็นจำนวนที่แน่นอน คือ ๑ ตามด้วยเลข ๐ จำนวน ๑๔๐ ตัว หรือ สิบยกกำลังร้อยสี่สิบปี

อายุของโลกตามหลักธรณีวิทยา โลกมีอายุ [๖๔]๔.๖ ล้านล้านปี เวลาดังว่า เกิดจากการวัดด้วยคลื่นรังสีเป็นวิธีที่เชื่อถือได้ และต้องไม่มีอะไรเกิดขึ้นในประวัติศาสตร์ที่มาขัดจังหวะ

---

[๖๓] ประภาส สุระเสน ,**พระคัมภรีอนาคตวงศ์**, (กรุงทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราช วิทยาลัย,๒๕๔๐), หน้า ๙๗.

[๖๔] Edmond **A. Mathez,EARTH**: edited by a publication of the New PressAmerican Museum of Natural History,2000.P 197.

การผุพังตามปกติของแร่ธาตุที่ถูกเปลี่ยนไปโดยกัมมันตรังสี ๔.๕ × ๑๐๙ ปี แสดงว่าตั้งแต่โลกเกิดจนพัง อายุยังไม่ถึงกัป

จากความพยายามเทียบเคียงเรื่องเวลาใน ๑ กัป ที่ยาวนานมาก ซึ่งเท่ากับ ๑,๐๐๐,๐๐๐,๐๐๐

จำพวก นางเนื้อคลอดบุตรแล้ว พยายามสอนลูกให้ยึดเอาพญาเนื้อเป็นที่พึ่ง ส่วนเรื่องการบำเพ็ญอธิษฐานบารมี มีปรากฏใน

วัฏฏกชาดก[๖๗] พระโพธิสัตว์เสวยพระชาติเป็นนกคุ่ม เมื่อไฟไหม้ป่ามาใกล้รัง ได้ระลึกถึงพระคุณของพระพุทธเจ้าในอดีต ตั้งสัจอธิษฐานให้ไฟดับไป ในชาติที่พระองค์ทรงสะสมวิริยะบารมี ในชาดกที่มีชื่อ ว่า ขทิรังคารชาดก [๖๘] พระโพธิสัตว์เสวยพระชาติเป็นเศรษฐี ต้องการจะถวายทานแก่พระปัจเจกพุทธเจ้า แต่พญามารมาเนรมิตหลุมถ่านเพลิงขวางทางไว้ ท่านต้องการจะแสดงอานุภาพของตน จึงเดินลุยถ่านเพลงไปใส่บาตร มีดอกบัวผุดขึ้นมารองรับหาเป็นอันตรายไม่ และชาดกที่นำมาประกอบในชาดกท้ายนี้เป็นเรื่องการสละชีวิตเป็นทาน ชื่อชาดกว่า สสปั ณฑิตชาดก [๖๙]พระโพธิสัตว์เสวยพระชาติเป็นกระต่าย ได้สละชีวิตของตนโดยกระโดดเข้ากองไฟเพื่อให้เนื้อเป็นทานแก่พราหมณ์ที่มาขอ

พระผู้มีพระภาคเจ้า [๗๐] ทรงเป็นผู้เปี่ยมด้วยพระบริสุ ทธิคุณ พระปัญญาคุณ พระกรุณาคุณ พระกรุณาคุณ คือความสงสารที่พระพุทธองค์ทรงมีแก่สัตว์โลกทั้ งหลายที่ยังต้องเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในสังสารวัฏ หลังจากที่พระพุทธองค์ได้ทรงตรัสรู้ธรรมและหลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดแล้ว พระองค์ไม่ได้ทรงเก็บพระธรรมที่ทรงรู้ทรงเห็นไว้ตามลำพัง แต่ทรงอุทิศเวลาตลอด ๔๕ พรรษา คือตลอดเวลาของพระชนมายุที่เหลืออยู่ตั้งแต่วันตรัส รู้จนกระทั่งถึงวันเสด็จดับขันธปรินิพพาน พระพุทธองค์ทรงใช้เวลานี้สั่งสอนสัตว์โลกให้รู้จักเรื่องบาปบุญ คุณโทษ เรื่องนรก เรื่องสวรรค์ มรรค ผล นิพพาน เรื่องการหลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด ถ้าพระพุทธองค์ไม่ได้ทรงสั่งสอนแล้ว สัตว์โลกทั้งหลายก็ยังจะต้องจมอยู่ในกอ งทุกข์แห่งการเวียนว่ายตายเกิดอย่างไม่มีที่สิ้นสุดเพราะไม่รู้จักทางออก เป็นเหมือนคนตาบอด ไม่รู้ว่าอะไรเป็นเหตุที่จะนำมาซึ่งความสุข อะไรคือเหตุที่จะนำมาซึ่งความทุกข์ อะไรคือผลของการกระทำดีและชั่ว แต่หลังจากที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้และประกาศพระธรรมคำสอนแล้วจึงได้รู้กัน เมื่อได้ยินได้ฟังธรรมแล้วนำเอาไปปฏิบัติก็สามารถหลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดได้ หลุดพ้นจากทุกข์ได้ ดังที่พระอริยสงฆ์สาวกได้น้อมเอาพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้ามาประพฤติปฏิบัติจนกระทั่งได้บรรลุเป็นพระอริยบุคคลขั้นต่างๆ พระธรรมคำสอนของพระพุทธองค์เปรียบเหมือนยารักษาโรค สัตว์โลกทั้งหลายเปรียบเหมือนคนไข้ ถ้าไม่มียารักษาโรค ย่อมไม่หายจากโรคภัยไข้เจ็บ จึง

---

[๖๗] ดูลายละเอียดใน ขุ.ชา.(ไทย) ๒๗/๓๕/๑๕.

[๖๘] ดูลายละเอียดใน ขุ.ชา.(ไทย) ๒๗/๔๐/๑๗.

[๖๙] ดูลายละเอียดใน ขุ.ชา.(ไทย) ๒๗/๖๑/๑๖๙.

[๗๐] พระจุลนายก (สุชาติ อภิชาโต), **กัณฑ์ที่ ๕๖**, โดย วัดญาณสังวรารามวรมหาวิหาร, ชลบุรี ,๒๕๔๔, หน้า ๑๖.

ต้องอาศัยหมอที่มีความกรุณาอย่างพระพุทธองค์ประทานธรรมโอสถมาให้ เมื่อรับประทานแล้วก็จะหายจากโรคภัยไข้เจ็บทั้งหลาย นี่คือพระกรุณาคุณของพระพุทธเจ้า

พระปัญญาคุณ หมายถึงความรู้ความฉลาดของพระพุทธเจ้าที่สามารถแหวกว่ายให้พ้นจากกองเพลิงกองไฟแห่งการเวียนว่ายตายเกิดได้ ซึ่งไม่มีใครสามารถทำได้แม้แต่คนเดียวในโลกนี้ มีพระพุทธเจ้าเพียงพระองค์เดียวเท่านั้นที่มีปัญญามีความรู้ความฉลาดที่สามารถนำพาพระองค์ให้พ้นจากกอ งทุกข์นี้ได้ ก่อนที่พระพุทธองค์จะทรงตรัสรู้ พระพุทธองค์ก็ทรงแสวงหาครูอาจารย์ผู้รู้ต่างๆ เพื่อที่จะได้สอนท่านให้รู้จักวิธีการหลุดพ้นจากกองทุกข์ แต่ก็ไม่มีใครรู้เลยในโลกนี้แม้แต่คนเดียว พระพุทธองค์จึงต้องใช้ความอุตสาหะความพยายาม ขันติความอดทน ทดลองไปเรื่อยๆ โดยอาศัยใช้เหตุใช้ผลใช้สติปัญญาอันแหลมของพระองค์ ลองผิดลองถูกไปจนกระทั่งในที่สุดก็พบทางที่จะนำพาไปสู่ความสงบสุข ทางที่จะนำพาไปสู่ความสิ้นทุกข์จากการเวียนว่ายตายเกิดได้อย่างสิ้นเชิง

พระวิสุทธิคุณ หมายถึงน้ำพระทัยของพระพุทธเจ้าที่สะอาดบริสุทธิ์ ปรา ศจากความโลภ ความโกรธ ความหลง กิเลสตัณหาทั้งหลาย ที่เกิดจากการประพฤติปฏิบัติธรรมด้วยสติด้วยปัญญา พระทัยของพระพุทธองค์ทรงเต็มเปี่ยมไปด้วยความเมตตากรุณา ทรงปรารถนาที่จะให้ผู้อื่นที่ยังอยู่ในกองทุกข์หลุดพ้นจากทุกข์ไป ทรงอุทิศเวลาและสติปัญญาสั่งสอนสัตว์โลกโดยไม่หวังผลตอบแทนใดๆ จากสัตว์โลกแม้แต่นิดเดียว การสั่งสอนของพระพุทธองค์แต่ละครั้งจะไม่มีบาตรวางไว้ข้างหน้าเพื่อเรี่ยไรกัณฑ์เทศน์เอาเงินเอาทองจากญาติโยม นี่ไม่ใช่เป็นวิสัยของพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนธรรมโดยไม่คิดเงินคิดทอง ไม่เรี่ยไรเงินทองจากผู้ฟัง เพราะพระองค์มีพร้อมอยู่แล้วในพระทัยของพระองค์

พระพุทธองค์ทรงร่ำรวยด้วยพระอริยทรัพย์ ไม่มีทรัพย์อะไรจะเท่าเทียมกับพระอริยทรัพย์ที่มีอยู่ในจิตใจ เพราะผู้ใดมีพระอริยทรัพย์อยู่ในจิตใจแล้วย่อมมีแต่ความอิ่มเอิบใจ มีแต่ความพอ เปรียบเหมือนกับตุ่มน้ำที่เต็มไปด้วยน้ำแล้ว จะใส่น้ำเข้าไปเท่าไรน้ำก็จะล้นออกมา นี่คือพระทัยของพระพุทธเจ้าผู้ที่มีความบริสุทธิ์ในจิตใจ สั่งสอนสัตว์โลกด้วยความบริสุทธิ์ใจ ไม่ปรารถนาแม้แต่สิ่งหนึ่งประการใดจา กผู้ที่พระพุทธองค์ทรงช่วยเหลือ การตัดสินใจครั้งยิ่งใหญ่ของพระศาสดา ตัดความรัก พระพุทธเจ้ามีพระชายาอยู่แล้ว มีพระราชโอรส คือ พระราหุล พระราชโอรสคลอดในวันนั้น พระชายาก็ยังสาว อายุเพียง ๑๖ ปี แต่องค์สมเด็จพระชินศรี เห็นว่าการครองเรือนเป็นทุกข์ จึงแสวงหาความสุข คือ พระโพธิญาณ ด้วยการออกบวช ทรงตัดความรักความอาลัยเสียได้ ออกจากบ้านในเวลากลางคืน ตัดความโลภ พระพุทธเจ้าทรงทราบอยู่แล้วว่า อีก ๗ วัน ตำแหน่งพระเจ้าจักรพรรดิราชจะเข้าถึงพระองค์ แต่พระองค์ก็ไม่อาลัยใยดีในความเป็นพระเจ้าจักรพรรดิราช เพราะการเป็นพระเจ้าจักรพรรดิราช ก็ต้องแก่ ต้ องตาย ต้องเดือดร้อนเหมือนกัน เจ้าชายสิทธะ ฝึกสมาธิถึงรูปฌานและอรูปฌาน ในสำนักอาฬารดาบส กับอุทกดาบสรามบุตร แต่พระองค์ทราบดีว่า ยังไม่ใช่ทางหลุดพ้น พระองค์แสวงหาความดีต่อไป ทั้งสามส่วนที่กล่าวมาเป็นเรื่องยากที่สุด ที่จะสละทิ้งเพื่อเพียรค้นหาทางเพื่อพระนิพพาน

ดังนั้นหลักฐานต่างที่ผู้วิจัยได้ค้นและพบว่าบุญคุณอันใหญ่หลวงขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าประมาณมิได้แต่เพื่อให้การระลึกถึงบุญคุณครบถ้วน เป็นไปตามแบบเรียนของเถรวาท

วิธีการระลึกถึงพระพุทธคุณ ๙ ประการ[๗๑]

อิติปิ โส ภควา อรหำ สมฺมา สมฺพุทฺโธ วิชฺชาจรนสมฺปนฺโน สุคโต โลกวิทู อนุตฺตโร ปุริสทมฺมสารถิ ส ตฺถา เทวมนุสฺสานำ พุทฺโธ ภควา ก่อนอื่นพึงทราบคำแปลใน พระบาลีที่ยกมากล่าวเบื้องต้นนั้นว่า แม้เพราะเหตุนี้พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น

ประการที่๑ ทรงเป็นพระอรหันต์

ประการที่๒ ทรงเป็นผู้ตรัสรู้ธรรมทั้งปวงโดยชอบและด้วยพระองค์เอง

ประการที่๓ ทรงเป็นผู้ถึงพร้อมด้วยวิชชาและจรณะ

ประการที่๔ ทรงเป็นผู้มีทางอันเสด็จไปแล้วงดงาม

ประการที่๕ ทรงเป็นผู้รู้จักโลก

ประการที่๖ ทรงเป็นนายสารถีผู้ฝึกบุรุษผู้ควรฝึกอย่างยอดเยี่ยม

ประการที่๗ ทรงเป็นผู้พร่ำสอนอนุศาสน์เหล่าเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย

ประการที่๘ ทรงเป็นผู้ตรัสรู้สิ่งที่ควรรู้ทั้งหมดนั้นนั่นเทียว

ประการที่๙ ทรงเป็นผู้ที่ได้จำแนกแจกจ่ายธรรมทั้งปวงแล

นี้เป็นคำแปลในพระบาลีนั้นๆตามที่มีมาตามนัยข้างต้นจึงรวมเป็นพุทธคุณ ๙ จะได้ชี้แจงแสดงเป็นคำ ๆ ดังต่อไปนี้

ประการที่ ๑ **ทรงเป็นพระอรหันต์** แปลได้ ๕ นัย คือ ความเป็นผู้ไกลจากกิเลส เพราะพระองค์ทรงทำลายกิเล สทั้งปวงได้โดยอำนาจแห่งญาณ , ทรงกำจัดอริ คือ ราคะ โทสะ โมหะ คือข้าศึกได้ด้วยวิปัสสนาปัญญา, ทรงทำลายอระ คือ กิเลส กรรม วิบาก ได้ไม่ต้องเกิดอีก พระองค์เสด็จประทับยืนเหนือปฐพีคือศีล เสด็จดำเนินไปด้วยพระบาทคือวิริยะ ที่โคนต้นศรีมหาโพธิ์ ทรงเอาพระแสงแก้วคือพระอริยมรรคญาณ ตัดสังสารจักร กระทำให้สิ้นกรรม สิ้นภพ สิ้นชาติด้วยพระหัตถ์คือศรัทธาฟาดฟันเสียซึ่งกำกงแห่งสังสารจักรทั้งปวงให้ขาดกระจัดกระจาย มิให้คืนคุมติดกันเข้ากันได้เลย, เป็นผู้ควรแก่การทักษิ ณา ท้าวสหัมบดีพรหมได้บูชาพระองค์ด้วยช่อมณีรัตนช่อใหญ่เท่าเขาพระสิเนรุและอีกหลายท่านที่สละทรัพย์มากมายเพื่อเป็นการเคารพกราบไหว้บูชา , ทรงไม่มีที่ลับในอันกระทำบาปเพราะพระองค์ไม่มีบาปติดใจอีกแล้ว ดังนั้นจึงชื่อว่าที่ลับในการกระทำบาปทั้งหลายนั้น ไม่มีแก่พระผู้มีพระภาคเจ้าผู้คงที่ผู้สงบ

---

[๗๑] พระเมธีวราภรณ์ (ยุ้ย อุปสนฺโตป.ธ.๙), **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, เจ้าอาวาสวัดเขาวัง จ.ราชบุรี , ๒๕๔๑หน้า ๑๙๔-๒๐๘.

ประการที่ ๒ **ทรงเป็นผู้ตรัสรู้ธรรมทั้งปวงโดยชอบและด้วยพระองค์เอง** พระองค์ตรัสรู้ ๕ ประการ ธรรมที่ควรรู้ยิ่ง, ตรัสรู้ธรรมที่ควรกำหนดรู้, ตรัสรู้ธรรมที่ควรละ ตรัสรู้ธรรมที่ควรกระทำให้แจ้ง, ตรัสรู้ธรรมที่ควรเจริญทั้งหลาย อายตนะ ๖ วิญญาณ๖ ผัสสะ๖ สัญญา ๖ เจตนา๖ ตัณหา๖ วิตก๖ วิจาร๖ ขันธ์๕ กสิณ๑๐ อนุสสติ๑๐ สัญญา๑๐ อาการ๓๒ อายตนะ ๑๒ธาตุ๑๘ ภพ๙ ฌาน๔ อัปปมัญญา๔ อรูปสมาบัติ๔ และองค์ปฏิจจสมุป โดยจะขอยกขึ้นทีละบทในธรรมเหล่านั้นเป็นตัวอย่างอย่างนี้ คือ ชรามร ณะเป็นทุกสัจ ชาติเป็นสมุทัยสัจ ความสลัดออกไปซึ่งธรรมทั้งสองเป็นนิโรธสัจ ปฏิปทาอันเป็นเครื่ องรู้ชัดซึ่งนิโรธเป็นมรรคสัจ เพราะเหตุนั้นพระองค์จึงพระนามว่าสัมมาสัมพุทธะ ดังนี้แล

ประการที่๓ **ทรงเป็นผู้ถึงพร้อมด้วยวิชชาและจรณะ** คำว่า วิชชา ได้แก่ วิชช า ๓ หรือ ๘ ก็ได้ วิชชา๓

๑) ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ

๒) จุตูปปาตญาณ

๓) อาสวักขยญาณ

วิชชา๘

๑) วิปัสสนาญาณ

๒) มโนมยิทธิ

๓) อิทธิวิธี

๔) ทิพพโสต

๕) เจโตปริยญาณ

๖) ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ

๗) ทิพพจักขุ

๘) อาสวักขยญาณ

จรณธรรมมี ๑๕ อย่างเหล่านี้ คือ ๑) สำรวมในศีล ๒) ผู้คุ้มครองทวารในอินทรีย์ ๓) รู้จักประมาณในโภชนะ ๔) เพียรเป็นเครื่องตื่นอยู่เสมอ ๕) ศรัทธา ๖) หิริ ๗) โอตัปปะ ๘) พาหุสัจจะ ๙) วิริยะ ๑๐) สติ ๑๑) ปัญญา ๑๒) ปฐมฌาน ๑๓) ทุติยฌาน ๑๔) ตติยฌาน ๑๕) จตุถฌาน จึงพระนามว่าวิชชาจรณสัมปันนะ

ประการที่๔ **ทรงเป็นผู้มีทางอันเสด็จไปแล้วงดงาม** อรรถาธิบายว่า พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงพระนามว่า สุคตะ เพราะมีเนื้อความที่ควรจะทราบอยู่ ๔ ประการ คือ ๑. ทรงมีทางอันเสด็จไปงดงามคือเมื่อไปที่ใดที่นั่นมีความสุขใครได้เห็นพระองค์แล้วจะเกิดศรัทธาทั้ง สรีระ น้ำเสียง ท่วงท่า การ อธิบายธรรม ทุกประการก่อให้ เกิดความเลื่อมใสในพระพุทธองค์ ๒. ทรงเสด็จไปสู่สถานที่ดีงามนั่นคือพระนิพพาน อันเป็ นเมืองแห่งบรมสุข ปราศจากทุกข์ เป็นเมืองอันเกษมสำราญชั่วนิจนิรันดรแล ๓.ทรงเสด็จไปโดยชอบคือ ไม่หวนกลับมาสู่กิเลสอีก ๔.

ทรงตรัสเอาไว้โดยชอบ ว่าตรัสแต่ คำจริง และเป็นคำที่สาธุชนชอบฟัง ไม่กระทบผู้อื่น เป็นวาจาอันเป็นที่รัก เป็นที่ชอบใจของคนเหล่าอื่น

ประการที่๕ **ทรงเป็นผู้รู้จักโลก** โลกดังว่าเป็นทั้งทางโลกคือรู้ออกไปในจักรวาลถึง ๑,๒๐๓,๔๕๐ โยชน์ โลกทางธรรมทรงรู้ลึก หาสุดมิได้ เปรียบเหมือนใบไม้ในป่า แต่ส่ วนที่พระองค์นำมาสอนเพียงใบไม้ในกำมือ

ประการที่ ๖ **ทรงเป็นนายสารถีผู้ฝึกบุรุษผู้ควรฝึกอย่างยอด** พระผู้มีพระเจ้าพระองค์นั้น พระองค์ทรงฝึกให้ทั้ง มนุษย์ , อมนุษย์ , เดรัจฉาน พระองค์ ทรงใช้ทั้ง วิธีการที่อ่อนโยน , หยาบกระด้าง หรือทั้งสองอย่าง

ประการที่๗ **ทรงเป็นผู้พร่ำสอนอนุศาสน์เหล่าเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย** ก็แล พระผู้มีพระภาคเจ้าของพวกเราทั้งหลายนั้น ทรงยังสัตว์ทั้งหลายให้ข้ามภพกันดาร ให้ข้ามชาติกันดาร วิธีสอนช่วยให้ศิษย์ได้ทั้งประโยชน์ในชาตินี้และชาติหน้า

ประการที่ ๘ **ทรงเป็นผู้ตรัสรู้สิ่งที่ควรรู้ ทั้งหมดนั่นนั่นเทียว** นั่นคือ อริยสัจ ๔ และปราบตัวอวิชชาได้ในที่สุด พระองค์ทรงรู้รอบในทุกเรื่อง เพราะพระองค์ทรงบำเพ็ญบารมีครบถ้วนจึงได้เป็นพระพุทธเจ้าของเรา

ประการที่ ๙ **ทรงเป็นผู้ที่ได้จำแนกแจกจ่ายธรรมทั้งปวง** ก็แลพระผู้มีพระภาคเจ้าของเราทั้งห ลายนั้น พระอ งค์เป็นผู้จำแนกแจกจ่ายธรรมทั้งปวงทร งจำแนกแจกธรรมไว้กว้างขวางมาก ที่กล่าวกันว่ามากถึง ๘๔,๐๐๐ พระธรรมขันธ์ เกินวิสัยที่ผู้ใดจะเรียนรู้ให้ทั่วถึงได้

เมื่อพระโยคาวจรได้นึก ระลึกถึงเนือง ๆ ในพระพุทธคุณทั้ง ๙ ดังพรรณนามาฉะนี้นั้น จิตของพระโยคาวจรนั้น ย่อมไ ม่เป็นจิตที่ถูกราคะ โทสะ โมหะ กลุ้มรุม เพราะจิตข่มนิวรณ์ได้ น้อมไปในพระพุทธคุณ ย่อมก่อให้เกิด วิตก วิจารณ์ ปีติ สุข เอกคตา ก่อให้เกิดประโยชน์มาก มีสติแน่วแน่ลึกซึ้ง หรือเพราะความที่จิตน้อมไปด้วยความระลึกเนือง ๆ ถึงพระคุณอันมีมานานประการ ฌานจึงเกิดขึ้ นไม่ถึงอัปปนา ถึงเพี ยงอุปจาระเท่านั้น ฌานนี้นั้นย่อมถึงความนับว่าเป็นพุทธานุสสติทีเดียวเพราะเกิดขึ้นด้วยอำนาจความระลึกเนือง ๆ ถึงพระพุทธคุณก็แล พระโยค าวจรผู้ตามประกอบพุทธานุสสตินี้ ย่อมเป็นผู้มีความเคารพ มีความยำเกรงในพระศาสดา ย่อมได้รับความไพบูลย์แห่งศรัทธา ความไพบูลย์แห่งสติ ความไพบูลย์แห่งปัญญาและความไพบูลย์แห่งบุญย่อมเป็นผู้มากด้วยปีติและปราโมทย์ อดทนต่อความกลัวและอารมณ์ที่น่ากลัวได้ สามารถอดกลั้นทุกข์ได้ ได้ความสำคัญว่าอยู่ร่วมกันกับพระศาสดา และแม้ร่างกายของเธออันพุทธคุณานุสสติครอบครองแล้ว ย่ อมเป็นของควรซึ่งการบูชาดุจเรือนเจดีย์ จิตย่อมไปในพุทธภูมิ อนึ่ง เมื่อประจวบเข้ากับวัตถุที่จะพึงล่วงละเมิด หิริโอตัปปะก็จะปรากฏแก่เ ธอ ดุจเห็นพระศาสดาอยู่ตรงหน้า ก็เธอเมื่อยังไม่แทงตลอดคุณวิเศษที่ยิ่งขึ้นไป

ย่อมเป็นผู้มีสุคติเป็นที่ไปในเบื้องหน้านั้นแล และที่ผู้วิจัยรวบรวมมานี้นั้นเป็นบทที่กล่าวถึง พุทโธอัปมาโน คุณของพระพุทธเจ้าไม่มีประมาณ เป็นของแท้แน่จริง และมีคุณวิเศษในตัว และเพื่อให้สมบูรณ์และเป็นที่ยืนยันได้ จึงได้สัมภาษณ์ ผู้ทรงคุณวุฒิ

การเจริญพุทธานุสติโดยพระเถรานุเถระผู้มีชื่อเสียงเป็นที่ยอมรับในประเทศไทย

พระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร) [๗๒]วัดปากน้ำภาษีเจริญ แขวงปากคลองภาษีเจริญ เขตภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร ท่านสอนวิธีการปฏิบัติกรรมฐาน ด้วยการกำหนด (จับภาพ) พระพุทธรูปแก้วใสให้เห็นด้วยใจ ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ (ภายในท้อง) กำหนดดวงแก้ว ณ ศูนย์กลางกาย ที่เส้นตรง ๒ เส้นตัดกันนั้นเอง นึกให้เห็นดวงแก้วกลมใสเหมือนเพชร ไม่มีขน แมว (รอยขีดข่วน) ขนาดเท่าแก้วตา เหมือนกับว่าในท้องของเรา มีดวงแก้วใสสว่างลอยนิ่งอยู่ตลอดเวลา ไม่ว่าเราจะยืน เดิน นั่ง นอน (โดยธรรมชาติ ก็เป็นเช่นนั้นจริง) ในเบื้องต้นนี้ ยังเป็นการเพียงนึกยังไม่ใช่ของจริงภาพที่นึกนั้นอาจจะเห็นชัดหรือไม่ชัดก็ได้เพราะฉะนั้น อย่าพยายามเพ่ง หรือ บังคับใจ บังคับลูกนัยน์ตา ให้เห็นชัด เพราะจะไม่เห็น และผิดวิธีการนึกดวงแก้วเป็นเรื่องง่ายๆ ไม่ใช่เรื่องยาก เมื่อเรานึกถึงสถานที่ สิ่งของต่างๆ ที่เราเคยเห็นมาแล้ว เราสามารถนึกได้ง่ายๆ โดยไม่เกร็ง ไม่เครียด และไม่ต้องใช้ตาเนื้อช่วย การนึกดวงแก้วก็เป็นการนึกแบบเดียวกัน และเห็นได้เท่าๆ กัน แต่ที่จะเห็นชัดเจนแจ่มแจ้งเหมือนเห็นด้วยตาเนื้อนั้น ในขณะนั้นจิตใจต้องสงบพอควร เพราะฉะนั้น อย่าวิตก กังวล หรือหงุดหงิด ถ้ายังไม่เห็น หรือเห็นไม่ชัดนั่นเป็นเรื่องปกติธรรมดา การนึกดวงแก้วในเบื้องต้นเป็นวิธีทำใจให้สงบ เพราะฉะนั้น สำหรับคนส่วนใหญ่ ก็ยังเป็นได้แค่การ “นึก” ยังไม่ใช่ “เห็น” (ยกเว้นไม่กี่คนที่ครั้งแรกนึกแล้ว “เห็น” เลย) เมื่อเพียรพยายาม “นึก” อยู่เรื่อยๆ ใจจะค่อย ๆ ได้รับการฝึกให้ เชื่องความฟุ้งซ่านจะลดลงได้สัมผัสความ “สันติสุข”จากการที่ใจเริ่มสงบบ้างโดยที่ยังไม่เห็นอะไรนั้น เมื่อถึงจุดที่จิตสงบพอดี หยุดนิ่งอยู่ ณ ศูนย์กลางกาย ก็จะ “เห็น” นิมิตแสงสว่างหรือดวงแก้วปรากฏขึ้น ซึ่งเป็นไปด้วยอำนาจของความสงบใจ ไม่ใช่ด้วยอำนาจของการ “นึก”

เพราะฉะนั้นหากเข้าใจธรรมชาติของจิตว่าเป็นเช่นนี้แล้ว เราก็จะไม่บังคับใจ บังคับตา ของเราให้เห็น เราจะไม่ใจร้อนหงุดหงิดเมื่อยังไม่เห็น เราจะไม่พากเพียรจัดเกินไป ด้วยความ “อยาก” เห็นแต่เราจะวางใจเป็นกลางๆ ปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ ในทุกอิริยาบถ คือ ยืนเดินนั่งนอน เพราะเรามีความสงบสุขทุกครั้งที่เรานั่งสมาธิ บุญบารมีของเราเพิ่มขึ้นทุกครั้งที่เรานั่งสมาธิ สติสัมปชัญญะดีขึ้นเรื่อยๆ

---

[๗๒] วัดหลวงพ่อสดธรรมกายาราม, **เจริญภาวนา สำหรับผู้เริ่มต้น, (**จังหวัด : พิมพ์โดยวัดหลวงพ่อสดธรรมกายาราม), (อัดสำเนา), หน้า ๑๒-๑๖.

พระเดชพระคุณพระราชพรหมยานเถระ (วีระ ถาวโร ปธ.๔)[๗๓] วัดจันทราราม (ท่าซุง) ตำบลน้ำซึม อำเภอเมือง จังหวัดอุทัยธานี ท่านสอน พุทธานุสสติกรรมฐาน คำว่า พุทธานุสสติ หมายถึง การนึกถึงคุณของพระพุทธเจ้าเป็นอารมณ์ การที่คิดถึงคุณของพระพุทธเจ้าโดยเฉพาะเราก็พรรณนากันไม่จบ ใคร่ครวญกันไม่จบ ตามพระบาลีท่านมีอยู่ว่า ถึงแม้ว่าจะปรากฏ มีพระพุทธเจ้าขึ้นมา ๒ องค์ นั่งถามกันตอบกันถึงความดีของพระพุทธเจ้าที่ทรงอุบัติขึ้นมาแล้วในโลก แม้แต่สิ้นเวลา ๑ กัป ก็ไม่จบความดีของพระพุทธเจ้าได้ ฉะนั้น ท่านโบราณาจารย์จึงกล่าวไว้ว่า "พุทโธ อัปปมาโณ คุณของพระพุทธเจ้านี่หาประมาณมิได้"

ในเมื่อคุณของพระพุทธเจ้าหาประมาณไม่ได้ เราพรรณนา และใคร่ครวญไม่จบ เราจะพิจารณาตนเพื่อเดินทางตามรอยพระพุทธเจ้าในการดับตัณหาได้อย่างไร หนทางดับตัณหานั้น องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เรียกว่า มรรค มี ๘ อย่าง โดยย่นย่อเหลือ ๓ คือ ศีล สมาธิ ปัญญา นี่องค์สมเด็จพระมหามุนีทรงปฏิบัติถูกแล้ว องค์สมเด็จพระประทีปแก้วจึงได้เป็นพระอรหันต์ นี่เราปฏิบัติพิจารณาตามประวัติขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าพูดไปอีกนานมันก็ไม่จบรวมความว่า วันหนึ่งเราก็นั่งใคร่ครวญถึงความดีของ งพระพุทธเจ้าตามหนังสือที่มีมาจับใจตรงไหนยึดตรงนั้นเป็นอารมณ์ อย่างนี้ก็ชื่อว่าเป็น พุทธานุสสติ การนึกถึงความดีของพระพุทธเจ้า ถ้ าปฏิบัติตามนี้สำหรับพุทธานุสสติ และ ตามคิดแบบนี้จะทรงอารมณ์อยู่ได้แค่อุปจารสมาธิ นี่เป็นแบบหนึ่ง พระพุทธรูป หรือว่า เห็นเป็นรูปของพระสงฆ์ แต่มีรัศมีกายผ่องใส อย่างนี้เขาเรียกว่า นิมิตของพุทธานุสสติกรรมฐาน อย่างนี้จับเอาได้ ถ้านิมิตอย่างนี้ปรากฏขึ้นมาเมื่อไร ในกาลต่อไปข้างหน้า ถ้าเราจะภาวนาว่า พุทโธ ก็ให้จิตน้อมนึกถึงภาพนั้นไว้เป็นปกติ อย่างนี้เรียกว่า เกิดอุคคหนิมิต ถ้านิมิตนั้นเปลี่ยนแปลง ทีแรกเราเห็นเป็นพระพุทธรูปดำบ้าง ขาวบ้าง เหลืองบ้าง แต่ไม่แจ่มใส ต่อไปถ้ามีสมาธิ สมาธิสูงขึ้นก็เห็นเป็นพระพุทธรูปใสขึ้นใหญ่โตขึ้น เปลี่ยนแปลงมีความงดงามกว่า อย่างนี้เรียกว่า อุปจารสมาธิระดับสูง นี่จิตนึกถึงภาพนะ ภาพปรากฏชัดภายในใจ ไม่ใช่ไปนั่งหาภาพที่จะมาปรากฏใหม่ ต่อไปเมื่อจิตนึกถึงภาพขององค์สมเด็จพระจอมไตร เกิดมีรัศมีกาย มีอารมณ์ผ่องใสแทนที่จะเป็นสีเหลือง หรือ สีเขียว สี ดำ สีแดง อะไรก็ตาม สีนั้นเปลี่ยนไปทีละน้อยจากเหลืองเข้มเป็นเหลืองอ่อนๆมีความใส ต่อไปก็เป็นแก้ว แก้วใสเป็นประกายพรึกเต็มดวง หรือคล้ายกับกระจกเงาที่สะท้อนแสงพระอาทิตย์ มีความชุ่มชื่น จะนึกให้ใหญ่ก็ได้ จะนึกให้เล็กก็ได้ อย่างนี้ เรียกว่าเป็น ปฏิภาคนิมิต นั่น ระดับฌาน ถ้าจิตจับอยู่แค่นี้จิตใจของเราชื่นบาน จิตจะทรงฌานไปด้วยอำนาจพุทธานุสสติกรรมฐาน จะมีอารมณ์เป็นสุขตลอดกาล แล้วเมื่อได้ภาพอย่างนี้ จงอย่าคลายภาพนี้ทิ้งไป ให้ดำรงภาพนี้เข้าไว้ ขณะใดจิตยังนึกเห็น ไม่ใช่เห็นเฉย ๆ นึกเห็น เห็นภาพอยู่ตราบใด ขณะนั้นเรียกว่ า จิตทรง

---

[๗๓] พระราชพรหมยานเถระ(วีระ ถาวโร ปธ.๔),**กรรมฐาน๔๐,**(จังหวัดอุทัยธานี : วัดจันทราราม , ๒๕๓๐), หน้า ๒๒.

สมาธิ จิตของท่านจะมีแต่ความสุข ถ้าหากว่าทำจิตได้ถึงระดับนี้แล้ว ปรากฏว่า ปัญญาก็จะเกิด คำว่า อริยสัจ ก็จะปรากฏขึ้นแก่ใจของบรรดาท่านทั้งหลาย ความรู้เท่าของคำว่า การเกิดเป็นทุกข์ ความแก่เป็นทุกข์ ความตายเป็นทุกข์ ความพลัดพรากจากของรักของชอบใจเป็นทุกข์ อย่างนี้มันจะเกิดขึ้นแก่ใจเอง ความเบื่อหน่ายในการเกิดก็จะปรากฏ ธรรมใดที่องค์สมเด็จพระบรมสุคตศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงสอนเราไว้บอกว่า นี่เป็นอธรรมเป็นความไม่ดี จิตใจของเราจะเห็นน้อมไปตามกระแสพระสัทธรรมขององค์สมเด็จพระชินศรี ด้วยอำนาจของปัญญาอย่างแจ่มใส ธรรมใดที่องค์

สมเด็จพระจอมไตรบรมศาสดาบอกควรประพฤติปฏิบัติ ควรทำให้เกิดมีขึ้น เพราะธรรมนั้นจะสร้างความชุ่มชื่น คือ ความสุขให้เกิดขึ้นกับใจ ใจ คือ ปัญญาของเรา ก็จะเห็นธรรมนั้นได้แบบผ่องใสไม่เคลือบแคลง เกิดเป็นคุณประโยชน์ การเจริญพุทธานุสสติกรรมฐาน พระอัตถกถาจารย์กล่าวว่า เป็นกรรมฐานที่สามารถสร้ างวามดีให้เข้าถึงซึ่งพระนิพพาน ในอันดับนี้ เราต้องการจะใช้ พุทธานุสสติกรรมฐานให้เป็นวิปัสสนาญาณ ท่านก็ให้ตั้งอารมณ์จิตของเรายึดภาพพระพุทธรูปเป็นอารมณ์ ทำภาพให้เห็นชัดด้วยจิตเป็นสมาธิถึงฌาน ๔ แล้วก็สามารถจะบังคับรูปนั้นให้เล็กก็ได้ ให้โตก็ได้ แล้วบังคับให้หายไปก็ได้ เป็นไปตามความต้องการ บังคับให้รูปนั้นปรากฏขึ้นก็ได้ หายไปก็ได้ สลับกันไปสลับกันมาอย่างนี้ แล้วก็จับภาพนั้นเป็นอารมณ์ พิจารณาว่าพระ ”รูปโฉมขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้านี้ ความจริง พระพุทธเจ้าทรงเป็นอัจฉริยมนุษย์ เป็นมนุษย์ผู้ประเสริฐสุด มนุษย์ผู้มีความอัศจรรย์ ไม่มีบุคคลใดจะเสมอเหมือน แต่ว่าพระรูปโฉมขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าในสมัยที่มีชีวิตอยู่ ก็มีความเกิดขึ้นในเบื้องต้น มีความเปลี่ยนแปลงไปในท่ามกลาง มีการสลายตัวไปในที่สุด ถึงแม้ว่าพระองค์จะเป็นผู้ประ เสริฐกว่ามนุษย์ เทวดาหรือพรหมก็ตามก็ไม่สามารถจะทรงขันธ์ ๕ ให้ยืนยงคงอยู่ได้ตลอดกาลตลอดสมัย เมื่อเกิดขึ้นมาแล้ว ก็มีความเสื่อมไปในท่ามกลาง มีการสลายตัวไปในที่สุด”

ทีนี้มานั่งมองตัวของเราเอง พิจารณาตัวของเราเองว่า พระพุทธเจ้านะดีกว่าเราหลายล้านเท่า ความดี ของเราได้หยดหนึ่งในหลายล้านเท่าของท่านก็ไม่ได้ ในเมื่อขันธ์ ๕ ขององค์สมเด็จพระจอมไตรบรมศาสดาก็ไม่สามารถจะทรงอยู่ได้ เราซึ่งมีความดีไม่ถึง ขันธ์ ๕ มันจะทรงอยู่ได้ยังไง มันก็ต้องมีความเกิดขึ้น มีการสลายตัวไปในที่สุดเหมือนกัน ขณะที่ทรงตัวอยู่ก็เต็มไปด้วยอำนาจ ของความทุกข์ นี่ มองเห็นขันธ์ ๕ ของพระพุทธเจ้าว่า ไม่มีความจีรังยั่งยืน แล้วก็เข้ามาเปรียบเทียบกับขันธ์ ๕ ของเรา ที่พระพุทธเจ้ากล่าวว่า ขันธ์ ๕ นี่มันไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา เราไม่มีในขันธ์ ๕ ขันธ์ ๕ ไม่มีในเรา

พระราชสังวราภิมณฑ์ (โต๊ะ อินทสุวณณเถร)[๗๔] สอนกรรมฐาน ในพุทธานุสติ ก่อนที่ท่านเจ้าคุณ ฯ จะสอนวิธีนั่งเจริญวิปัสสนากรรมฐานให้แก่ศิษย์ ท่านมุ่งจะให้ศิษย์แต่ละคนที่มีความประสงค์ จะนั่งเจริญวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อแสวงหาความสงบ ท่านจะจะให้หา ดอกไม้ ธูป เทียน มาสักการะท่าน เป็นการขึ้นธรรม (ขอนิสัย) ท่านจะแนะนำให้มาวันพฤหัส โดยแต่ล ะคนจะต้องนำ ธูป ๓ ดอก เทียนขาว ๕ เล่ม ไส้ ๓๒ เส้น ดอกไม้ ๕ กระทง ข้าวตอก ๕ กระทง เมื่อมาพร้อมกันแล้ว ท่านจะเริ่มสอนวิธีนั่งปฏิบัติเจริญกรรมฐานวิปัสสนาต่อไป โดยการให้นอบน้อมต่อองค์ สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าขอถึงซึ่ง คุณพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ว่าเป็นที่พึ่งที่ระลึก และสมาทานศีล ๕ เสียก่อน

คำอธิฐาน ตั้งนะโม ๓ จบ

อุกาสะ ข้าพเจ้า จะขออาราธนา พระพุทธเจ้า พระธรรมเจ้า พระสงฆ์เจ้า คุณบิดา มารดา คุณครูอุปัชฌาย์อาจารย์ ข้าพเจ้าจะขออย่างพระลักษณะปิติ ทั้ง ๕ จงมาบังเกิดใน จักขุทวาร โสตะทว าร ฆานะทวาร ชิวหาทวาร กายะทวาร มโนทวาร แห่งข้าพเจ้าในกาลบัดนี้ เถิด นิพพานะ ปัจจะโย โหตุ (กราบ) ในการปฏิบัติ หลวงปู่บอกวิธีนั่งเจริญสมาธิ เท้าขวา นับเท้าซ้าย มือขวา ทับมือซ้าย ตั้งตัวให้ตรงแล้วก็มองดูพระประธาน ผิ วพรรณสัณฐาน ท่านเป็นอย่างไร หลับตาบ้าง ลืม ตาบ้าง ลืมตาเห็นผิวพรรณวรรณสัณฐานเป็นอย่างไรแม้หลับตาก็เห็นผิวพรรณวรรณะท่านเหมือนอย่างกับลืมตาทำอย่างนั้นไป

น้อมพระที่เราจำได้ มาตั้งไว้บนไหล่ขวา (ให้เวลาเพื่อปฏิบัติ)

น้อมพระจากไหล่ขวามาตั้งไว้บนไหล่ซ้าย (ให้เวลาเพื่อปฏิบัติ)

น้อมพระจากไหล่ซ้ายมาตั้งไว้บนกระหม่อม (ให้เวลาเพื่อปฏิบัติ)

น้อมพระจากกระหม่อมมาตั้งไว้ที่ทรวงอก (ให้เวลาเพื่อปฏิบัติ)

น้อมพระจากทรวงอก มาตั้งไว้ที่ศูนย์จุดสะดือ (ให้เวลาเพื่อปฏิบัติ)

ยกองค์พระพันศูนย์ ๒ นิ้ว ภาวนาว่า " พุทโธ " ร้อยครั้ง พันครั้ง หมื่นครั้งแสน ครั้ง

หลวงปู่ดู่ พรหมปัญโญ[๗๕] **วัดสะแก จ.พระนครศรีอยุธยา** สอนการตั้งนิมิตองค์พระ ในการเจริญสมาธิภาวนา วันนี้ขอเล่าเรื่อง การตั้งองค์พระ ในเวลาปฏิบัติสมาธิภาวนา ในตอนเริ่มต้นภาวนานั้น ที่นิยมกันก็คือ การตั้งนิมิตองค์พระ (ซึ่งอาจเป็นรูปองค์พระที่อยู่ในกำ มือ) ไว้กึ่งกลางหน้าผาก ให้แตะรู้เบา ๆ อย่ากำหนดแรงนัก และให้คำบริกรรมภาวนาไตรสรณคม น์ ดังก้องกังวานออกมาจากองค์พระ (เพื่อให้รวมความรู้สึกไว้ในจุดเดียว) การเห็นนิมิตนั้น

---

[๗๔] พระราชสังวราภิมณฑ์(หลวงปู่โต๊ะ), **แนวการสอนสมถกรรมฐานและวิปัสสนา,** พิมพ์ครั้งที่๑ สำนักพิมพ์ วัดประดู่ฉิมพลี, ๒๕๒๑), หน้า ๑๔.

[๗๕] หลวงปู่ดู่ พฺรหฺมปัญโญ ,**๒๕ เรื่องเล่าธรรมะลึกซึ้งเข้าใจง่าย** ,(พระนครศรีอยุธยา : สำนักพิมพ์วัดสะแก,๒๕๒๐), หน้า ๘.

บางครั้งยังไม่ชัดเจนในตอนต้น อาจเพราะจิตยังฟุ้งอยู่ เพราะระหว่างวันไม่ ได้สำรวมรักษาจิตเท่าที่ควร หรืออาจเพราะกำหนดแรงไป ดังนั้น ควรสูดลมหายใจลึก ๆ ปรับการนั่งให้เป็นที่สบายเสียก่อน แล้วนึกนิมิตง่าย ๆ เหมือนนึกถึงใบหน้าของคุณพ่อคุณแม่เรารายละเอียดระหว่างปฏิบัติขอข้ามไปก่อน ทีนี้ในตอนจะเลิก ก่อนอาราธนาพระเข้าตัว และ แผ่เมตตา ก็ให้เคลื่อนนิมิต องค์พระเข้ามาไว้กลางตัว ขยายองค์ท่านให้ใหญ่ จนเกศของท่านจรดที่บริเวณลูกกระเดือกของเรา ส่วนฐานอยู่ที่กลางท้อง หันพระพักตร์ออกตั้งนิมิตเสร็จ ก็กล่าวคำอารา ธนาพระเข้าตัว พร้อมกับแผ่เมตตา โดยกำหนดให้แสงสว่าง (บุญ) ออกจากองค์พระกลางตัว ออกไปทุกทิศทุกทาง ทั้งเบื้องบน เบื้องล่างด้วย (ถ้าตั้งจิตจนเกิดปีติในระหว่างแผ่เมตตา ก็จะยิ่งดี) เมื่อออกจากการนั่งกรรมฐานแล้ว ก็ให้ระลึกว่า องค์พระยังอยู่ เราก็บริกรรมภาวนาประคององค์พระไว้ให้ได้ตลอดวัน จะทำอะไร พูดกับใคร ก็แบ่งใจส่วนหนึ่งมาระลึ กองค์พระนี้ไว้ พอถึงเวลาปฏิบัติจิตก็จะสงบได้ง่าย การภาวนาจะหวังจับยอดเอาปัญญาเลย โดยมองข้ามความสงบของใจนั้นไม่ควร เพราะอุปมาเหมือนจะรับประทานอาหาร แต่ไม่มีที่ตั้งจานข้าว ที่กล่าวมานี้ไม่ใช่แบบสำเร็จรูปตายตัว บอกเล่าไว้ให้พอเป็นแนวทางเท่านั้น

พระครูวิลาศกาญจนธรรม (หลวงพ่อเล็ก สุธมฺมปญฺโญ)[๗๖]**วัดท่าขนุน อ .ทองภูมิ กาญจนบุรี** ถ้าหากว่าภาพพระไม่ได้หายไป จะอยู่ส่วนไหน ก็กำหนดรู้ไว้ ถ้าท่านเปลี่ยนแปลงจะใหญ่จะเล็กจะขาวจะดำอย่างไร เรารู้ไว้เฉย ๆ กำหนดรู้ไว้เฉย ๆ บางทีอาจจะเป็นการทดสอบเราว่าสมาธิเราจะเคลื่อนไหม ? ขณะเดียวกันถ้าหากว่าเราจับภาพอยู่ จากภ าพพระนั่ง กลายเป็นพระยืน หรือว่ากลายเป็นปางลีลา คือเดิน หรือว่าเป็นปางไสยาสน์ คือนอน อย่างไรก็ตาม ถ้าเราต้องการพุทธานุสติ ก็จับต่อไปได้เลย ใช้ได้เหมือนกัน ลองกำหนดดูว่าดึงท่านให้กลับเข้ามาจุดเดิมได้ไหม ถ้าดึงกลับมาจุดเดิมได้ก็ดึง ถ้าดึงกลับมาจุดเดิมไม่ได้ กำหนดใจสบาย ๆ กำหนดรู้ไว้เฉย ๆ ไม่ได้ใช้สายตาหรอก จะไปอยู่ทิศไหนรอบตัว มันรู้ได้หมด เห็นได้หมดเหมือนกัน ทุกคนนั่งในท่าสบายของตัว นั่งตัวตรง ๆ บาลีบอกว่า “อุชุ กายำ” ตั้งกายให้ตรง แต่ไม่ใช่เกร็งร่างกาย เป็นการนั่งตัวตรงตามสบาย ๆ อวัยวะส่วนใดส่วนหนึ่ง กล้ามเ นื้อส่วนใดส่วนหนึ่ง อย่าไปเกร็ง อย่าไปฝืนมัน ปิดปากลงเบา ๆ ปลายลิ้นแตะเพดานไว้ แตะไม่ใช่กดหลับตาลง เหมือนกับเรานึกย้อนเข้าไปในกะโหลกศีรษะของเรา จนกระทั่งมันค่อย ๆ ไหลลงไปในอก ลงไปสุดที่ท้อง กำหนดความรู้สึกทั้งหมด อยู่ที่สุดของลมหายใจที่ท้อง หายใจเข้านึกว่า าพุท หายใจออกนึกว่า โธ หรือใช้คำภาวนา ใดก็ได้ที่เราถนัด ที่แนะนำให้ใช้พุทโธ เพราะว่าสั้นดีสามารถจับคำภาวนาได้ง่าย กำหนดลมหายใจเข้าออก หายใจเข้าผ่านจมูก ผ่านกึ่งกลางอก ลงไปสุดที่ท้อง หายใจออก ออกจากท้อง ผ่านกึ่งกลางอก มาสุดที่ปลายจมูก การกำหนดลมหายใจ

---

[๗๖] พระครูธรรมธรเล็ก สุธมฺมปญฺโญ, **กระโถนข้างธรรมาสน์ฉบับที่ ๖๒**, (กาญจนบุรี : สำนักพิมพ์วัดท่าขนุน, ๒๕๕๒),หน้า ๒๐-๒๔.

นั้น ไม่ใช่การบังคับลมหายใจ เป็นการกำหนดความรู้สึกตามลมหายใจเข้าไป ร่างกายมันต้องการลมหายใจแรงก็ดี ต้องการเบาก็ดี ต้องการยาวก็ดี ต้องการสั้นก็ดี เราแค่กำหนดรู้เท่านั้น เอาความรู้สึกทั้งหมดของเรา อยู่กับลมหายใจเข้าออกเฉพาะหน้า ถ้ามันส่งไปที่อื่น ไปนึกถึงเรื่องอื่น ให้ดึงมันกลับมาอยู่กับลมหายใจเข้าออกใหม่ พอมันเคลื่อนไปเราก็ดึงมันกลับมา พอมันเคลื่อนไปเราก็ดึงมันกลับมา เมื่อทำไปนาน ๆ ความคล่องตัวมีมากขึ้น อารมณ์ใจเริ่มทรงตัว แค่นึกเท่านั้น ความรู้สึกทั้งหม ดก็จะอยู่กับลมหายใจเข้าออกทันที ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก เป็นพื้นฐานใหญ่ของกรรมฐานทั้งปวง ถ้าไม่มีลมหายใจเข้าออก สติจะไม่ตั้งมั่นทรงตัว สมาธิจะเกิดได้ยาก ดังนั้น การปฏิบัติในทุกวัน เราทิ้งลมหายใจเข้าออกไม่ได้ หายใจเข้ารู้อยู่ หายใจออกรู้อยู่

คราวนี้กำหนดความรู้สึกทั้งหมดของเรา ไว้ที่จุดสุดของลมหายใจ คือไว้ที่ท้ อง มันจะเป็นฐานที่ ๓ ฐานที่ ๗ อย่างไรแล้วแต่เราถนัด ให้รู้ว่าลมหายใจมันลงไปสุดตรงนั้น จากนั้นนึกถึงภาพพระพุทธรูปองค์ใดองค์หนึ่ง ที่เรารักเราชอบมากที่สุด จะเป็นพระปางอะไรก็ได้ ยืน เดิน นั่ง นอน อย่างไรก็ได้ เป็นภาพพระพุทธเจ้าในลักษณะพระสงฆ์ก็ได้ ในลักษณะ พระวิสุทธิเทพก็ได้ เอาภาพพระนั้นไว้ตรงที่สุดของลมหายใจ เมื่อหายใจเข้า ให้ไปสุดที่พระพุทธรูป เมื่อหายใจออกพระพุทธรูปไหลตามลมหายใจออกมา หายใจเข้าพระพุทธรูปองค์เล็ก ๆ ใสสว่าง ไหลตามลมเข้าไป ผ่านกึ่งกลางอก ลงไปสุดที่ท้อง หายใจออกภาพพระพุทธรูป ไหลออกจากท้องผ่านกึ่งกลางอก มาสุดที่ปลายจมูก หายใจเข้าภาพพระไหลเข้า สว่างไสวอยู่ในท้อง หายใจออกภาพพระไหลออก สว่างไสวอยู่ที่ปลายจมูก ทำอย่างนี้ให้ได้ระยะหนึ่ง แล้วกำหนดใจให้นิ่งอยู่ที่ภาพพระซึ่งอยู่ในท้อง หายใจเข้าพระก็สว่างขึ้น หายใจออกพระก็สว่างขึ้น หายใจเข้าพระก็สว่างขึ้น หายใจออกพระก็สว่างขึ้น ให้อยู่นิ่งอยู่ที่ท้อง กำหนดความรู้สึกหยุดอยู่ที่ท้องแห่งเดียว คราวนี้กำหนดความรู้สึก เลื่อนภาพพระขึ้นมาตรงจุดกลางอก ตรงที่เรารู้สึกว่าลมหายใจผ่านแรงที่สุด หายใจเข้าลมหายใจเข้าที่จมูก ผ่านองค์พระที่ใสสว่างอยู่กลางอก ลงไปสุดที่ท้อง

ความรู้สึกส่วนใหญ่ อยู่ที่องค์พระที่อยู่กลางอก หายใจออกจากท้อง ผ่านภาพพระที่สว่างไสวอยู่กลางอก มาสุดที่ปลายจมูก หายใจเข้า ภาพพระอยู่กลางอกสว่างไสว หายใจออกภาพพระที่อยู่กลางอกสว่างไสว แล้วกำหนดความรู้สึก เลื่อนภาพพระขึ้นมาอยู่ในศีรษะของเรา จะชัดหรือไ ม่ชัดไม่เป็นไร ให้เรามั่นใจว่ามีภาพพระอยู่ก็ใช้ได้ อย่าไปใช้สายตาบังคับเห็น เอาความรู้สึกเท่านั้น ว่านั่นเป็นองค์พระ ภาพพระอยู่ในศีรษะของเรา หายใจเข้าลมหายใจเข้าที่จมูก ภาพพระสว่างไสวอยู่ในศีรษะของเรา ลมหายใจผ่านอกลงไปสุดที่ท้อง หายใจออกลมหายใจออกจากท้องผ่านกึ่งกลางอกลงมาสุดที่ปลายจมูกแต่ภาพพระนั้นสว่างไสวอยู่ในศีรษะของเรา หายใจเข้าภาพพระในกะโหลกศีรษะของเราสว่างไสวไปทั่ว หายใจออกภาพพระในกะโหลกศีรษะของเราสว่างไสวไปทั่ว คราวนี้กำหนดความรู้สึกทั้งหมด เลื่อนภาพพระไปตรงหน้าของเรา กะว่าอยู่ห่างสักประมาณช่วงแขนเอื้ อมถึง ไปสว่างไสวลอยอยู่ข้างนอกตรงหน้า หายใจเข้าภาพพระก็สว่าง หายใจออกภาพพระก็สว่าง เอาใจจดจ่ออยู่กับภาพพระตรงหน้าของเรา อย่าใช้สายตา ให้

กำหนดความรู้สึกสบาย ๆ ขอย้ำอีกทีอย่าใช้สายตา จะเห็นชัดหรือไม่ชัดก็ตามให้เรารู้สึกว่ามีภาพพระอยู่ตรงหน้าก็ใช้ได้แล้ว หาย ใจเข้าภาพพระตรงหน้าเราสว่างไสว หายใจออกภาพพระตรงหน้าเราสว่างไสว จากนั้นกำหนดความรู้สึกทั้งหมด เลื่อนภาพพระไปอยู่ด้านหลังของเรา ในระดับเดียวกับศีรษะของเรา หันหน้ามาด้านเดียวกับเรา หายใจเข้านึกถึงภาพพระข้างหลังสว่างไสวอยู่ หายใจออกนึกถึงภาพพระข้างหลังที่สว่า งไสวอยู่ พุท ...โธ ภาพพระข้างหลังสว่างไสว พุท...โธ ภาพพระข้างหลังสว่างไสว นึกอยู่อย่างนั้น ความรู้สึกอย่าให้เลื่อนไปที่อื่น ถ้าจะรู้ลมหายใจเข้าออกพร้อมคำภาวนา ให้เป็นความรู้สึกส่วนน้อย สัก ๒ ส่วน ๓ ส่วน เท่านั้น อีก ๗ ส่วน ๘ ส่วนของเรา ให้กำหนดนิ่งอยู่ที่ภา พพระเท่านั้น แล้วกำหนดความรู้สึกทั้งหมด เลื่อนภาพพระขึ้นไปอยู่บนศีรษะ ภาพพระลอยอยู่เหนือศีรษะของเรา สว่างไสวอยู่ตรงนั้น ตอนนี้เราไม่ต้องไปสนใจเรื่องปลายจมูก หายใจเข้าคิดว่า ลมหายใจขาวสะอาดไหลจากพระ ผ่านกระหม่อมของเรา ลงไปที่อก ลงไปที่ท้อง หายใจออก ลมหายใจไหลออกจากท้อง ผ่านกึ่งกลางอก ออกไปทางกระหม่อม สุดที่ภาพพระนั้น หายใจเข้า เหมือนเราหายใจจากเหนือศีรษะลงไป หายใจออก เหมือนกับออกไปที่เหนือศีรษะ ที่ตรงภาพพระนั้น ให้กำหนดความรู้สึกส่วนใหญ่อยู่ที่ภาพพระ

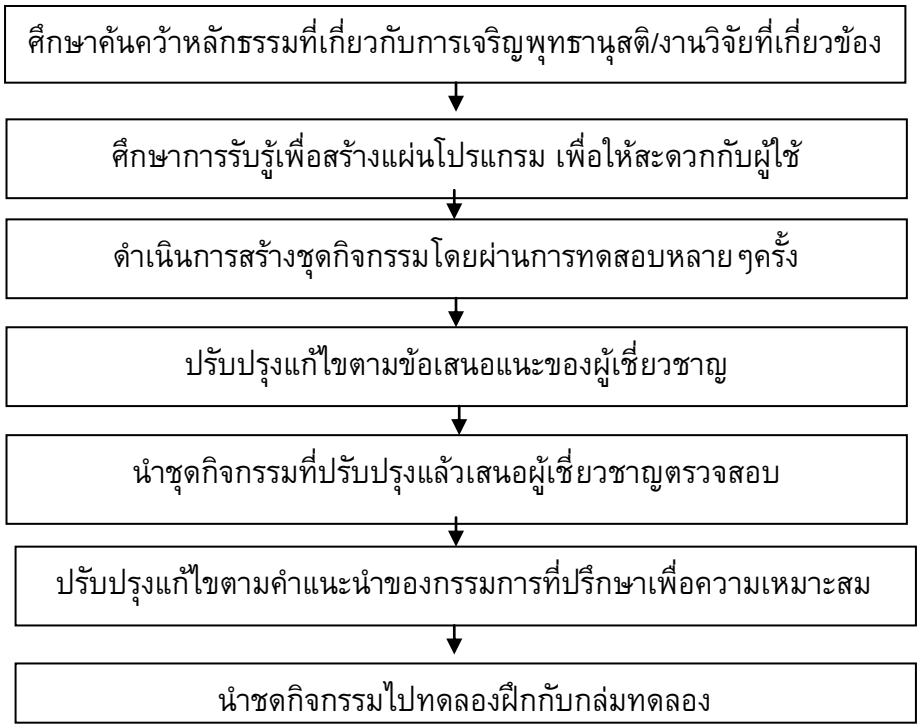
กล่าวโดยสรุปหลักการเจริญพุทธานุสติของพระเถระ ผู้เป็น พระสุปฏิปันโนทุกรูปกล่าวตรงกัน ถึงการเพ่งมองพระพุทธรูปแล้วจำภาพนั้นให้ขึ้นใจ ต่อจากนั้นให้เคลื่อนย้ายภาพไปยังจุดต่าง ๆของร่างกาย หากปฏิบัติในสายสมถะ ท่านให้จำและระลึกอย่างต่อเนื่อง สีของภาพพระจะเปลี่ยนไปตามพลังของความสงบภายในจิต และสรุปลงอารมณ์คิดตัดร่างกาย เป็นวิปัสสนาในตอนท้าย ส่วนงานวิจัย มุ่งหมายให้ ปุถุชน ได้ลดความกลัวตาย จึงตัดทอนบางส่วนออกและนำข้อมูลทั้งหมดที่ศึกษามา พรรณนา เรียบเรียงให้เข้าใจง่ายและเกิดประโยชน์เพื่อให้ใจสงบและเชื่อมั่นในพระพุทธเจ้าและจะเป็นเหตุหนึ่งที่ทำให้พฤติกรรมเปลี่ยนแปลงในทางที่ดี คือใกล้ชิดพระศาสนามากขึ้น

อธิษฐานบารมี[๗๗] คือ อธิษฐาน แปลว่า การตั้งใจไว้ การผูกใจไว้ เช่น จะใช้สอยเป็นผ้าชนิดนั้น เมื่ออธิษฐานเสร็จแล้วเป็นอันถูกต้องและใช้สอยได้ตามพระวินัย เรียกผ้านั้นว่า ผ้าอธิษฐาน ผ้าครอง หรือ สบงอธิษฐาน จีวรอธิษฐาน อธิษฐานบารมีเป็ นสิ่งจำเป็นมาก เป็นเรื่องของคนฉลาดที่กำหนดเป้าหมายในการกระทำของตนเอง ว่าทำอะไรแล้วต้องการอะไร ถึงเวลาก็จะเป็นไปตามต้องการ แต่ถ้าไม่ได้กำหนดไว้ รอให้มาเองก็อาจจะลืมไปเลยก็ได้

---

[๗๗] พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช) ป.ธ. ๙ ราชบัณฑิต **พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุด คำวัด,** วัดราชโอรสาราม พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ดอกหญ้า, ๒๕๔๘), หน้า ๑๒๓.

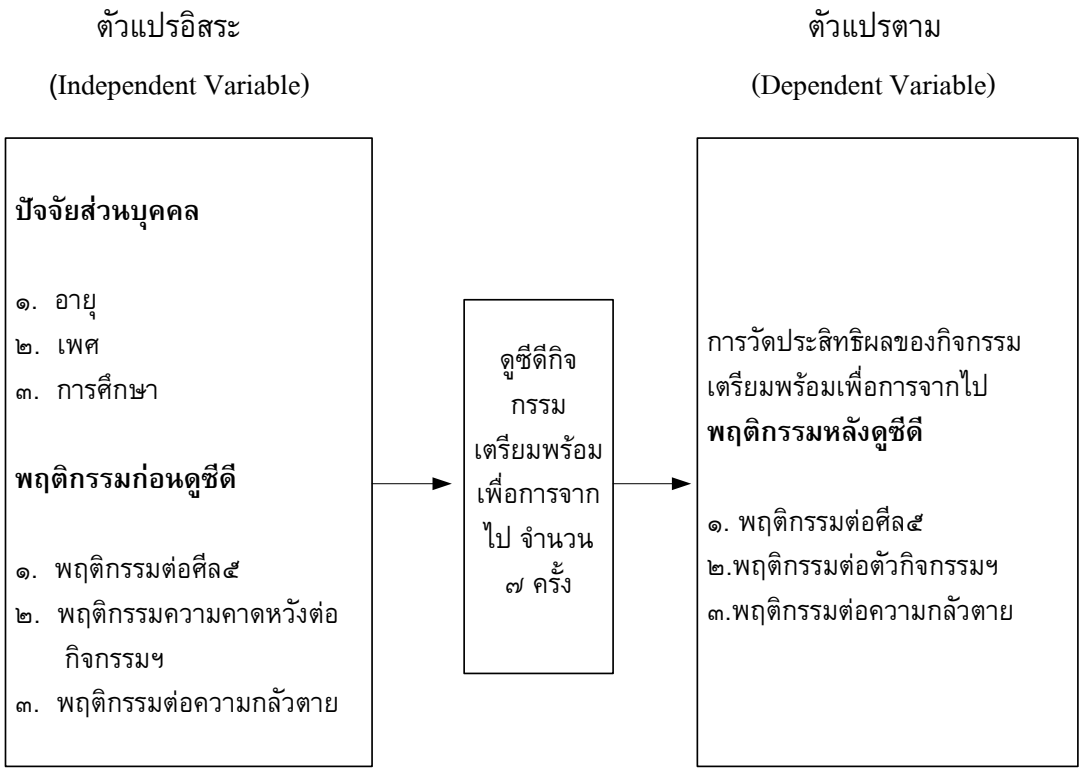
สรุปขั้นตอนการสร้างแผ่น**โปรแกรมการเตรียมพร้อมเพื่อการจากไป** บรรจุลงในแผ่นซีดี ที่สร้างขึ้นสำเร็จรูปสามารถนำไปใช้ในสถานที่ต่างๆได้ ในการนี้ผู้วิจัยประสงค์ให้นำกลับไปทำที่บ้านโดยเฉพาะเวลาก่อนนอน เป็นเวลาอย่างน้อย ๗ วัน แต่ก่อนนำไปใช้ต้องอธิบายวิธีการใช้ให้เข้าใจตรงกันก่อนซึ่งกระบวนการสร้างแผ่นโปรแกรม มีดังนี้



ภาพที่ ๒.๔ แสดงการสร้างชุดกิจกรรมการเตรียมพร้อมเพื่อการจากไป

เพราะกระบวนการใช้แผ่นโปรแกรมนี้ ความสำคัญอยู่ที่การฟังและการมองภาพพระ เมื่อยกภาพพระมาไว้เหนือเศียรเกล้าแล้ว ให้น้อมจิตคิดตาม อย่างต่อเนื่อง มิให้อารมณ์อื่นแทรก ซึ่งอาจจะทำให้เกิดการเรียนรู้ที่มี ผลดีในด้านสมาธิไปพร้อมๆกัน หากมีการใช้กิจกรรมอย่างครบถ้วนแล้ว กิจกรรมนั้นย่อมช่วยให้บุคคลสามารถเรียนรู้เรื่อง อื่นๆได้อย่างลึกซึ้ง และเกิดผลในด้านกุศล อันจะนำชีวิตของตนไปในวิถีของความงอกงาม การศึกษาทบทวนเอกสารที่เกี่ยวข้องในบทที่ ๒ ทั้งเอกสารชั้นปฐมภูมิ และชั้นทุติยภูมินั้นจะเป็นองค์ความรู้ในการออกแบบสร้างกิจกรรมการเจริญ พุทธานุสติ ที่ผู้วิจัยจะได้ออกแบบสร้างไว้ในบทที่ ๓ อันเป็นงานหลักของการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ต่อไป

๒.๔ กรอบแนวคิดในการวิจัย



บทที่ ๓

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษา การสร้างชุดกิจกรรมเตรียมพร้อมเพื่อการจาก ไป โดยการเจริญพุทธานุสติกรรมฐาน อันจะนำไปสู่การลดความกลัวตาย ศึกษาเฉพาะ ผู้ที่อาศัยในเขตภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร มีวัตถุประสงค์เพื่อ ๑) เพื่อสร้างชุดกิจกรรมตามแนวทางการเจริญพุทธ านุสติเพื่อเป็นการลดความกลัวตายให้กับผู้ที่ความรู้ทางธรรมน้อยและเป็นผู้ที่มีเวลาน้อย มีโอกาสน้อยในทางสังคม ๒) เพื่อศึกษาผลของการใช้ชุดกิจกรรมตามแนวทางการเจริญพุทธานุสติเพื่อเป็นการลดความกลัวตาย

ผู้วิจัยได้กำหนดขั้นตอนและรายละเอียดของวิธีดำเนินการวิจัยตามลำดับดังนี้

๓.๑ รูปแบบการวิจัย

๓.๒ ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

๓.๓ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

๓.๔ การเก็บรวบรวมข้อมูล

๓.๕ การวิเคราะห์ข้อมูล

๓.๖ สถิติที่ใช้ในการวิจัย

๓.๑ รูปแบบการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิง กึ่งทดลอง (Experimental Research) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการศึกษาการสร้างชุดกิจกรรมเตรียมพร้อมเพื่อการจากไ ป โดยการเจริญพุทธานุสติกรรมฐาน อันจะนำไปสู่การลดความกลัวตาย ศึกษาเฉพาะ ผู้ที่อาศัยในเขตภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร ใช้รูปแบบการวิจัยศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยการสุ่ มวัดก่อนและหลังการทดลอง (Randomized Pretest-Posttest Control Group Design)[๑] มีลักษณะดังนี้

---

[๑] วรรณรัตน์ อึ้งสุประเสริฐ, **การวิจัยทางการศึกษา,** พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : ไอคอนพริ้นติ้ง, ๒๕๔๖), หน้า ๘๘.

ตารางที่ ๕ แสดงรูปแบบการวิจัย

RG_1	O_1	X_1	O_2

RG_1	คือ	กลุ่มทดลอง
X_1	คือ	คือ การจัดกระทำโดยเข้าโปรแกรมการเจริญพุทธานุสติกรรมฐาน
O_1	คือ	การวัดก่อนจัดกระทำการทดลอง
O_2	คือ	การวัดหลังจัดกระทำการทดลอง

๓.๒ ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

๓.๒.๑ ประชากร (Population) คือ คัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง ผู้ที่อาศัยในเขตภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร

๓.๒.๒ กลุ่มตัวอย่าง(Sampling Technique) คือ ผู้ที่อาศัยในเขตภาษีเจริญ จำนวน ๗๗ คน ผู้วิจัยดำเนินการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง ตามขั้นตอนดังนี้

๑. มีคุณสมบัติตามเกณฑ์และสมัครใจเข้าร่วมการวิจัย จำนวน ๗๗ คน

๑) ผู้ที่ผ่านเกณฑ์คือไม่สามารถรักษาศีลทั้ง๕ อย่างน้อย ๓ ข้อ

๒) ไม่จำกัดอายุ, ไม่จำกัดเพศ และระดับการศึกษา

๓) มีความสมัครใจ และมีความพร้อมที่จะเข้าร่วมกิจกรรมได้อย่างต่อเนื่อง

๔) มีความสามารถในการเข้าใจภาษาและสามารถสื่อสารด้วยภาษาไทยได้

๒. ดำเนินการสุ่มกลุ่มตัวอย่างด้วยวิธีแบบเจาะจง (Purposive Sampling) เฉพาะผู้ที่อาศัยในเขตภาษีเจริญ ที่มีความสมัครใจเข้าร่วมกิจกร รม พบว่า สามารถสุ่มได้จำนวน ๗๗ คน

๓. ทำการประเมินในโครงการ ผู้ได้คะแนนและสมัครใจเข้าร่วมโปรแกรม การเจริญพุทธานุสติกรรมฐาน ซึ่งคัดไว้ ๗๗ คน ตามความเหมาะสมกับการดำเนินการทดลอ ง ด้วยวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple Random Sampling)

เข้าพบกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมกิจกรรมโดยเริ่มจากเ ข้าชุมชนสุขรภิบาล ถนนเทอดไท แขวงบางหว้า เขตภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร เมื่อวันที่ ๒๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕ ได้ผู้ที่ผ่านเกณฑ์และสมัครใจ จำนวน ๑๙ คน ต่อมาเข้าพบกลุ่มคนทำงานสำนักงานเขตภาษีเจริญที่มีความสนใจและผ่านเกณฑ์เข้าร่วมกิจกรรม ถือเป็นกลุ่มตัวอย่างที่๒ เมื่อวันที่ ๒ มีนาคม ๒๕๕๕ มีจำนวน ๓๕ คน และกลุ่มที่๓ เป็นคนงานสวนสาธารณะ ได้เข้าพบเมื่อวันที่ ๙ มีนาคม ๒๕๕๕ มีผู้ผ่านเกณฑ์และสมัครใจจำนวน ๒๓ คน รวมทั้ง ๓ กลุ่ม มีผู้ที่ผ่านเกณฑ์และสมัครใจรวมทั้งสิ้น ๗๗ คน

๓.๓ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยแบ่งเป็น ๒ ส่วน คือ

๑. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ประกอบด้วย

๑) ตารางการฝึกอบรมการการเจริญพุทธานุสติกรรมฐาน

๒) แผ่นโปรแกรมการเจริญพุทธานุสติกรรมฐาน ชนิดซีดี

๒. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบสอบถามผลของ การเจริญพุทธานุสติกรรมฐาน

๓.๓.๑ การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างตามขั้นตอนดังนี้

๑) ศึกษาค้นคว้าหลักธรรม หลักการ แนวคิด ทฤษฎี จากเอกสาร ข้อความทางวิชาการวารสาร สื่อสิ่งพิมพ์ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๒) นำข้อมูลที่ได้จากการศึกษามาประมวล เพื่อกำหนดนิยามเป็นขอบเขตเนื้อหาและเป็นโครงสร้างของเครื่องมือ ให้สอดคล้องกับประเด็นปัญหาและวัตถุประสงค์ที่ต้องการศึกษา

๓) สร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยตามแนวคิดที่ได้จากข้อ ๑) และ ๒)

๓.๓.๒ การหาคุณภาพเครื่องมือ

๑) การทดสอบความเที่ยงตรง (Validity) ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่สร้างเสร็จแล้วเสนอผู้เชี่ยวชาญ ๕ ท่าน เพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) และภาษาที่ใช้แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไข ตรวจสอบและแนะนำเพื่อการแก้ไขและปรับปรุงแบบสอบถามให้มีความเหมาะสม

๓.๓.๓ แบบสอบถาม นำแบบสอบถามที่ได้รับการปรับปรุงแล้ว ขอความอนุเคราะห์จากผู้ทรงคุณวุฒิตรวจแบบสอบถามเพื่อความเที่ยงตรงและความเหมาะสมของในการวิจัยพร้อมทั้งพิจารณาความถูกต้องชัดเจนของภาษาที่ใช้ ซึ่งผู้ทรงคุณวุฒิ ๕ ท่านมีรายนามดังนี้

ตารางที่ ๓.๑ แสดงรายชื่อ ตำแหน่งและสถานที่ปฏิบัติงานของผู้ทรงคุณวุฒิ

รายชื่อ	**ตำแหน่ง**	**สถานที่ปฏิบัติงาน**
๑.พระเอกภัทร อภิณฺโท	ผศ.ดร.น.ธ.เอก, พธ.บ. (การสอนสังคมศึกษา), MA.(Clinical Psy.) , Ph.D.(Psy.)	มหาวิทยาลัยมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๒.ผศ.ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครือดง	พ.ม.,พธ.บ.(การบริหารการศึกษา),M.A.,Ph.D.(Psy.)	มหาวิทยาลัยมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๓.ผศ.ดร.เริงชัย หมื่นชนะ	ป.ธ.๗,พธ.บ.(ครุศาสตร์) M.Ed.,Ph.D.(Psy)	อาจารย์ผู้เชี่ยวชาญมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๔.ผ.ศ.ดร.จันทรรัตน์ วงศ์อารีย์สวัสดิ์	พยาบาลศาสตรดุษฎีบัณฑิต(หลักสูตรนานาชาติ) ม.เชียงใหม่	อาจารย์ วิทยาลัยเกื้อการุณย์มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช

๒) การทดสอบความเชื่อมั่น (Reliability) โดยนำแบบสอบถามไปทดสอบก่อนนำไปใช้จริง (Try out) กับกลุ่มที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน ๓๐ คน แล้วจึงนำไปทดสอบ หาความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม โด ยใช้วิธีหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟา (Alpha) ซึ่งได้ค่า ความเชื่อมั่นโดยรวม พิจารณาเป็น รายด้านได้ค่าความเชื่อมั่น ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟา (Alpha) ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟา ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟา (Alpha) ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟา (Alpha) ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟา (Alpha)ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟา (Alpha)ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟา (Alpha)

๓.๔ การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล๒ วิธี คือ ๑) ข้อมูลปฐมภูมิ โดยการทบทวน หลักธรรมเกี่ยวกับ การเจริญ พุทธานุสติกรรมฐาน และหลักธรรมที่เกี่ยวข้องในพระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา และอื่น ๆ รวมทั้งทฤษฎีและหลั กการเกี่ยวกับการ การระลึกถึงพระคุณของพระผู้มีพระภาคเจ้า รวมทั้งวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ๒) ข้อมูลทุติยภูมิ โดยการเก็บรวบรวมข้อมูลจากการแจกแบบสอบถามกับบุคลากรด้านการแพทย์จากกลุ่มตัวอย่าง

ที่เข้าร่วมโครงการ ที่อยู่ในเขตภาษีเจริญ จำนวน ๗๗ ท่าน และกลุ่มทดลองวัดก่อนและวัดหลังการทดลองจำนวน ๗๗ คน

หลังจากนั้นผู้วิจัยดำเนินการตรวจสอบความถูกต้องและความสมบูรณ์ของแบบสอบถามที่ได้รับทั้งหมด ก่อนจะนำไปวิเคราะห์นำผลที่ได้จากการเก็บรวบรวมข้อมูลไปวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

๓.๕ การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป ตามขั้นตอนดังนี้

๓.๕.๑ การวิเคราะห์ระดับการเจริญพุทธานุสติกรรมฐาน

๑) นำข้อมูลลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างที่รวบรวมจากแบบสอบถามในตอนที่ ๑ มาจัดเป็นหมวดหมู่โดยแยกตามอายุ เพศ วุฒิการศึกษา และทำการวิเคราะห์ปัจจัยส่วนบุคคล โดยนำข้อมูลมาหาค่าร้อยละ (Percentage)

๒) นำแบบสอบถาม ตอนที่ ๒ เพื่อศึกษาการรับรู้เจตคติและความคิดเห็นเกี่ยวกับ พฤติกรรมต่อศีล ๕ จำนวน ๒๐ ข้อ เพื่อวิเคราะห์ระดับการรับรู้ วิเคราะห์ความแตกต่าง

๓) แบบสอบถาม ตอนที่ ๓ เพื่อถามการรับรู้ เจตคติ และความคิดเห็นเพิ่มเติมเกี่ยวกับ ตัวโปรแกรมเตรียมพร้อมเพื่อจากไป จำนวน ๑๑ ข้อเพื่อวิเคราะห์ระดับการรับรู้ วิเคราะห์ความแตกต่าง

๔) แบบสอบถาม ตอนที่ ๔ เพื่อถามการรับรู้ เจตคติ และความคิดเห็นเพิ่มเติมเกี่ยวกับ พฤติกรรมต่อความกลัวตาย จำนวน ๑๓ ข้อเพื่อวิเคราะห์ระดับการรับรู้ วิเคราะห์ความแตกต่าง

แบบสอบถามตอนที่ ๒,๓และ๔ มีคำตอบให้เลือกทั้งหมด ๕ ระดับ โดยมีลักษณะข้อคำถามเชิงบวก (Positive) ตรวจให้คะแนนคำตอบแต่ละข้อ ตามเกณฑ์การให้คะแนนดังตารางที่ ๓.๒

ตารางที่ ๓.๒ แสดงเกณฑ์การให้คะแนน (บวก)

ระดับความคิดเห็น	คะแนน
มากที่สุด	๕
มาก	๔
ปานกลาง	๓
น้อย	๒
น้อยที่สุด	๑

แบบสอบถามตอนที่ ๒,๓และ๔ มีคำตอบให้เลือกทั้งหมด ๕ ระดับ โดยมีลักษณะข้อคำถามเชิงลบ (Negative) ตรวจให้คะแนนคำตอบแต่ละข้อ ตามเกณฑ์การให้คะแนนดังตารางที่ ๓.๓

ตารางที่ ๓.๓ แสดงเกณฑ์การให้คะแนน (ลบ)

ระดับความคิดเห็น	คะแนน
มากที่สุด	๑
มาก	๒
ปานกลาง	๓
น้อย	๔
น้อยที่สุด	๕

อนึ่งในแต่ละข้อใช้มาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) ๕ ระดับ ได้แก่ ถูกต้องที่สุด ถูกต้อง เฉยๆ ไม่ถูก ไม่ถูกเลย โดยแบ่งเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

ข้อความเชิงบวก		ข้อความเชิงลบ	
ถูกต้องที่สุดให้	๕ คะแนน	ถูกต้องที่สุดให้	๑ คะแนน
ถูกต้องให้	๔ คะแนน	ถูกต้องให้	๒ คะแนน
เฉยเฉย ให้	๓ คะแนน	เฉยเฉยให้	๓ คะแนน
ไม่ถูกให้	๒ คะแนน	ไม่ถูกให้	๔ คะแนน
ไม่ถูกเลยให้	๑ คะแนน	ไม่ถูกเลยให้	๕ คะแนน

การแปลความหมายของคะแนนเฉลี่ยด้านพฤติกรรมต่างๆจากแบบสอบถามแบ่งได้(ตามแนวคิดของ Best ๑๙๘๑ : ๑๘๒) ดังนี้

คะแนนเฉลี่ยระดับพฤติกรรม

๑.๐๐๐ – ๑.๔๙๙ มีพฤติกรรม ต่อศีล๕,ตัวโปรแกรมฯ,ความตาย น้อยที่สุด

๑.๕๐๐ – ๒.๔๙๙ มีพฤติกรรม ต่อศีล๕,ตัวโปรแกรมฯ,ความตาย น้อย

๒.๕๐๐ – ๓.๔๙๙ มีพฤติกรรม ต่อศีล๕,ตัวโปรแกรมฯ,ความตาย ปานกลาง

๓.๕๐๐ – ๔.๔๙๙ มีพฤติกรรม ต่อศีล๕,ตัวโปรแกรมฯ,ความตาย มาก

๔.๕๐๐ – ๕.๐๐๐ มีพฤติกรรมต่อศีล๕,ตัวโปรแกรมฯ,ความตาย ดีมาก

การแปลความหมายของค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานสำหรับ Likert Scale[๒] ที่มีคำตอบให้เลือกทั้งหมด ๕ ระดับ จะใช้เกณฑ์ดังนี้

---

[๒] ชูศรี วงศ์รัตนะ, **เทคนิคการใช้สถิติในการวิจัย**,(กรุงเทพมหานคร) : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย,(๒๕๔๑),หน้า ๗๔

ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานต่ำกว่า ๑ หมายถึง พฤติกรรมของกลุ่มตัวอย่างไม่แตกต่างกัน

ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานมากกว่าหรือเท่ากับ ๑ หมายถึง พฤติกรรมของกลุ่มตัวอย่างแตกต่างกัน

นำข้อมูลมาเปรียบเที ยบระดับการเจริญพุทธานุสติกรรมฐาน โดยการทดสอบ t-test สำหรับการทดสอบค่าความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของสองกลุ่มตัวอย่างที่เป็นอิสระจากกัน และการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way ANOVA) สำหรับทดสอบค่าความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยข องกลุ่มตัวอย่างมากกว่าสองกลุ่มขึ้นไปที่เป็นอิสระต่อกัน และหากพบว่ามีความแตกต่างกันภายในกลุ่ม จะทำการทดสอบว่าคู่ใดมีค่าเฉลี่ยแตกต่างกันด้วยวิธี Least Significant Different (LSD)

๓.๕.๒ การวิเคราะห์ระดับความคิดเห็นในผลของการเจริญพุทธานุสติกรรมฐาน

๑) แบบสอบถาม ตอนที่๑

๑. ปัจจัยส่วนบุคคล จำนวน ๓ ข้อ

๒) แบบสอบถาม ตอนที่ ๒.

๑. ปัจจัยในพฤติกรรมต่อศีล๕ จำนวน ๒๐ ข้อ

๒. ปัจจัยในพฤติกรรมต่อตัวโปรแกรมจำนวน ๑๑ ข้อ

๓. ปัจจัยในพฤติกรรมต่อความกลัวตายจำนวน ๑๓ ข้อ

๓.๖ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

๑) ใช้สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive statistics) นำเสนอข้อมูลในรูปแบบอธิบายลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง คุณสมบัติของค่าเฉลี่ยหรือค่าแปรปรวนเป็นต้น

$$P = \frac{f}{N} \times 100$$

๑.๑) ค่าร้อยละ (Percentage) เป็นค่าสถิติที่นิยมใช้กันมาก โดยเป็นการเปรียบเทียบความถี่ หรือจำนวนที่ต้องการกับความ ถี่หรือจำนวนทั้งหมดที่เทียบเป็น 100 จะหาค่าร้อยละจากสูตรต่อไปนี้

เมื่อ *P* แทน ค่าร้อยละ

f แทน ความถี่ที่ต้องการแปลงให้เป็นค่าร้อยละ

N แทน จำนวนความถี่ทั้งหมด

ค่าร้อยละจะแสดงความหมายของค่าและสามารถนำค่าที่ได้ไปเปรียบเทียบได้

๑.๒) ค่าเฉลี่ยเลขคณิต (Arithmetic Mean) หรือเรียกว่าค่ากลางเลขคณิต ค่าเฉลี่ย ค่ามัชฌิมเลขคณิตเป็นต้น

$$\overline{X} = \frac{\sum X}{n}$$

เมื่อ $\overline{X}$ แทน ค่าเฉลี่ย

$\sum X$ แทน ผลรวมของคะแนนทั้งหมดของกลุ่ม

n แทน จำนวนของคะแนนในกลุ่ม

๑.๓) ส่วนเลี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) เป็นการวัดการกระจายที่นิยมใช้กันมากเขียนแทนด้วย S.D. หรือ S

$$S.D. \quad \sqrt{\frac{=\sum(X-\overline{X})^2}{n-1}}$$

หรือ

$$S.D. \quad \sqrt{\frac{=n\sum X^2 - (\sum X)^2}{n(n-1)}}$$

เมื่อ S.D. แทน ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

X แทน ค่าคะแนน

n แทน จำนวนคะแนนในแต่ละกลุ่ม

$\sum$ แทน ผลรวม

๒) สถิติวิเคราะห์เชิงอนุมาน (Inferential Analysis Statistics) สรุปปัจจัยส่วนบุคคลที่มีผลต่อพฤติกรรม การทดสอบ t–Testใช้ในการทดลองความแตกต่าง Dependentใช้ในกลุ่มทดลองวัดก่อนและหลังทำการทดลอง

๓) การตัดสินใจ

๓.๑) การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-Way ANOVA) ใช้เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ของกลุ่มที่ไม่เกี่ยวข้องกัน

๓.๒) การเปรียบเทียบรายคู่โดยวิธี Least-Significant Different (LSD) ใช้เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของสิ่งทดลองทีละคู่

๔) สมมติฐานที่ใช้ในการศึกษาวิจัย หลังจากกลุ่มตัวอย่างได้ใช้ แผ่นโปรแกรมเตรียมพร้อมเพื่อการจากไปแล้ว ความกลัวตายลดลงกว่าเดิม

บทที่ ๔

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในบทนี้ ผลของการทดลองใช้ชุดกิจกรรมการเตรียมพร้อมเพื่อการจากไป โดยการเจริญพุทธานุสติกรรมฐาน อันจะนำไปสู่การลดความกลัวตาย ศึกษาเฉพาะ ผู้ที่อาศัยในเขตภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร โดยการวิเคราะห์ข้อมูลของกลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถ ามการเตรียมพร้อมเพื่อการจากไประยะก่อนและหลังการทดลอง สามารถแสดงผลการวิจัยได้เป็น ๒ ส่วน ผู้วิจัยจะได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล และแปลผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับ ดังนี้

๔.๑ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

๔.๒ ผลการเพื่อศึกษาระดับการเตรียมพร้อมเพื่อการจากไป โดยการเจริญพุทธานุสติกรรมฐาน ได้แก่ เพศ,อายุ,อาชี, ระดับการศึกษา

๔.๑ การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ เพศ, อายุ, ระดับการศึกษา,ผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

ตารางที่ ๔.๑ แสดงจำนวน และร้อยละของข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตัวแปร	จำนวน (คน)	ร้อยละ (%)
เพศ		
- ชาย	๕๑	๖๖.๒
- หญิง	๒๖	๓๓.๘
รวม	๗๗	๑๐๐
อายุ		
๒๐ – ๓๐ ปี	๗	๙.๑
๓๑ – ๔๐ ปี	๒๒	๒๘.๖
๔๑ – ๕๐ ปี	๒๖	๓๓.๘
มากกว่า ๕๐ ปี	๒๒	๒๘.๖
รวม	**๗๗**	**๑๐๐**
อาชีพเดิม		
ประถมศึกษา	๒๕	๓๒.๕
มัธยมศึกษา	๒๗	๓๕.๑
ปริญญาตรี	๒๑	๒๗.๓
สูงกว่าปริญญาตรี	๔	๕.๒
รวม	**๗๗**	**๑๐๐**

จากตารางที่ ๔.๑ พบว่า กลุ่มตัวอย่างในพื้นที่เขตภาษีเจริญ ปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ เพศ,อายุ,ระดับการศึกษา,สามารถอธิบายได้ดังนี้

เพศ พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามซึ่งเป็นผู้มีถิ่นอาศัยอยู่ในพื้นที่เขตภาษีเจริญ จำนวน ๗๗ คน ส่วนใหญ่ หญิง จำนวน ๕๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๖๖.๒ ส่วนเพศชายมีจำนวน ๒๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๓.๘

อายุ พบว่า ผู้ตอบ แบบสอบถามซึ่งเป็นผู้มีถิ่นอาศัยอยู่ในพื้นที่เขตภาษีเจริญ จำนวน ๗๗ คน ส่วนใหญ่เป็นผู้มีอายุระหว่าง ๔๑-๕๐ ปี คิดเป็นร้อยละ ๓๓.๘ รองลงมามีสองกลุ่มที่จำนวนเท่ากันคือ กลุ่มที่มีอายุระหว่าง ๓๑-๔๐ ละ กลุ่มตัวอย่างที่มีอายุมากกว่า ๕๐ ปีขึ้นไป จำนวน ๒๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๘.๖ และผู้ตอบแบบสอบถามกลุ่มที่จำนวนน้อยที่สุด มีอายุระหว่าง ๒๐-๓๐ ปี มีจำนวน๗ คน คิดเป็นร้อยละ ๙.๑

การศึกษา พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามซึ่งเป็นผู้มีถิ่นอาศัยอยู่ในพื้นที่เขตภาษีเจริญ จำนวน ๗๗ คน ส่วนใหญ่จบชั้นมัธยมศึกษา จำนวน ๒๗ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๕.๑ รองลงมา

ศึกษาในระดับประถมศึกษา จำนวน ๒๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๒.๕ และศึกษาจบปริญญาตรี จำนวน ๒๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๗.๓ และศึกษาจบปริญญาโท จำนวน ๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๕.๒

๔.๒ การวิเคราะห์พฤติกรรม ใน ๓ ด้าน

พฤติกรรมต่อศีล ๕ ผลการวิเคราะห์คะแนนของกลุ่มตัวอย่างทั้ง ๗๗ ตัวอย่าง ด้านพฤติกรรมที่มีต่อศีล๕ ดังแสดงในตารางที่ ๔.๒

ตารางที่ ๔.๒ แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{x}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตฐาน (S.D) ระดับพฤติกรรมของกลุ่ มตัวอย่าง ด้านพฤติกรรมต่อศีล๕ วัดก่อน – หลัง การทดลองใช้แผ่นโปรแกรมฯ

พฤติกรรมต่อศีล๕ (n = ๗๗)	**(Pre-Test)**		**(Post-Test)**	
	$\bar{x}$	S.D	$\bar{x}$	S.D
๑. ฉันตบยุงที่กัดฉันเสมอ	๒.๖๔	๑.๔๗	๓.๒๕	๑.๐๕
๒. ถ้าสุนัขเห่าใส่ฉัน ฉันมักขว้างปาของใส่ให้หยุดเห่า	๓.๑๗	๑.๐๖	๓.๔๐	๑.๒๖
๓. ฉันมักคอยห้ามปรามเวลาเพื่อนทะเลาะกัน	๓.๕๑	๑.๐๔	๓.๔๘	๑.๑๗
๔. ฉันชอบปล่อยปลาและไถ่ชีวิตโคกระบือ	๓.๔๒	.๕๘	๓.๕๐	.๗๕
ค่าเฉลี่ย	**๓.๒๘**	**.๕๘**	**๓.๕๑**	**.๕๖**
๕. ฉันมักไม่คืนสิ่งของที่ยืมมาจากผู้อื่น	๔.๓๒	.๕๐	๓.๕๕	.๕๔
๖. เมื่อฉันเก็บของ ๆคนอื่นที่ลืมไว้ฉันจะส่งคืนเจ้าของเสมอ	๓.๘๗	๑.๑๕	๔.๐๕	.๗๖
๗. ฉันขโมยเงินและของ ๆคนอื่นเพราะฉันยากจน	๔.๗๓	.๕๕	๔.๗๐	.๔๖
๘. ฉันไม่เคยคืนเงินที่แม่ค้าทอนเกินมา ด้วยความตั้งใจ	๔.๔๔	.๗๐	๔.๐๕	.๗๘
ค่าเฉลี่ย	**๔.๓๔**	**.๔๖**	**๔.๒๐**	**.๕๔**
๙. ฉันไม่เคยคิดนอกใจคู่ครองของฉันเลย	๔.๓๖	.๕๓	๔.๒๕	.๘๓
๑๐. การมีคู่ครองหลายคนในเวลาเดียวกันเป็นความโชคดี	๓.๒๕	๑.๖๗	๔.๒๗	.๕๗
๑๑. ฉันพอใจที่มีคู่นอนหลายคน	๔.๔๔	.๕๐	๔.๓๖	.๖๑
๑๒. ฉันรักเดียวใจเดียวและซื่อสัตย์กับคู่ครองเสมอ	๓.๖๖	๑.๔๘	๓.๕๐	๑.๑๒
ค่าเฉลี่ย	**๓.๕๔**	**.๖๒**	**๔.๑๕**	**.๕๗**
๑๓. ฉันไม่เคยพูดให้ร้ายคนอื่น	๓.๒๓	๑.๐๗	๓.๔๐	.๕๒
๑๔. ฉันคุยโอ้อวดเสมอเมื่อได้ดีกว่าคนอื่น	๔.๐๐	.๕๕	๓.๕๕	.๗๗
๑๕. ฉันเคยพูดให้ร้ายผู้อื่นเพื่อให้ฉันพ้นผิด	๔.๐๑	๑.๑๑	๔.๑๕	.๗๓
๑๖.ฉันพูดจาหยาบคายเสมอเมื่อเวลาโกรธหรือตกใจ	๒.๕๕	๑.๒๒	๓.๑๒	.๘๕
ค่าเฉลี่ย	**๓.๕๕**	**.๖๓**	**๓.๖๔**	**.๔๖**

ตารางที่ ๔.๒ (ต่อ)

พฤติกรรมต่อศีล๕ (n = ๗๗)	(Pre-Test)		(Post-Test)	
	$\bar{x}$	S.D	$\bar{x}$	S.D
๑๗. ฉันไม่เคยดื่มสุราหรือใช้สารเสพติด	๓.๒๕	๑.๓๖	๓.๖๒	๑.๑๐
๑๘. ฉันมักปฏิเสธเพื่อนหากชวนให้ดื่มสุราหรือใช้สารเสพติด	๓.๐๐	๑.๔๐	๓.๘๓	๑.๑๔
๑๙. ฉันใช้สารเสพติดเพราะได้ฟรีและเพื่อนชวน	๓.๖๕	๑.๔๔	๓.๔๕	๑.๔๘
๒๐. ข้อห้ามคำเตือนห้ามดื่มสุราไม่มีผลต่อการเลิกดื่มของฉัน	๓.๒๕	๑.๓๕	๓.๖๘	.๘๓
ค่าเฉลี่ย	๓.๓๑	.๖๔	๓.๖๖	.๕๐
ค่าเฉลี่ยโดยรวม ศีล๕ ทั้ง ๒๐ ข้อ	๓.๖๕	.๓๒	๓.๘๕	.๓๔

ผลจากตารางที่ ๔.๒ พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่อยู่ในเขตภาษีเจริญ มีพฤติกรรมต่อศีล๕ วัดก่อนการทดลองใช้แผ่นโปรแกรมฯ (Pre-Test) ในภาพรวมอยู่ในระดับ ดี โดยพิจารณาจากค่าเฉลี่ยเท่ากับ๓.๖๙ และกลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมต่อศีล๕ ไม่แตกต่าง โดยพิจารณาจากค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ๐.๓๒ เมื่อพิจารณาพฤติกรรมต่อศีล ๕ แต่ละข้อพบว่า ๓ อันดับแรกที่กลุ่มตัวอย่างผิดต่อศีล ลำดับที่ ๑ ผิดศีลข้อ ห้ามฆ่าสัตว์ อันดับที่ ๒ ห้ามดื่มสุรา อันดับที่ ๓ ห้าพูดปด

กลุ่มตัวอย่างที่อยู่ในเขตภาษีเจริญ มีพฤติกรรมต่อศีล ๕ วัดหลังการทดลองใช้แผ่นโปรแกรมฯ (Pre-Test) ในภาพรวมอยู่ในระดับ ดี โดยพิจารณาจากค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๘๕ และกลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมต่อศีล ๕ ไม่แตกต่าง โดยพิจารณาจากค่าเบี่ ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ ๐.๓๔ เมื่อพิจารณาพฤติกรรมต่อศีล ๕ เป็นรายข้อ เพื่อเปรียบเทียบหลังจากการใช้แผ่นโปรแกรมฯ พฤติกรรมของกลุ่มตัวอย่างเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ดีขึ้น แต่ละข้อพบว่ามีค่าเฉลี่ยสูงขึ้น เมื่อเปรียบเทียบกับ ก่อนใช้แผ่นโปรแกรม

๔.๒.๒ พฤติกรรม ต่อแผ่นโปรแกรมเตรียมพร้อมเพื่อการจากไป ผลการวิเคราะห์คะแนนของกลุ่มตัวอย่างทั้ง ๗๗ ตัวอย่างด้านพฤติกรรมที่มีต่อ แผ่นโปรแกรมเตรียมพร้อมเพื่อการจากไป ดังแสดงในตารางที่ ๔.๓

ตารางที่ ๔.๓ แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{x}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตาฐาน (S.D) ระดับพฤติกรรมของกลุ่มตัวอย่างด้านพฤติกรรมต่อแผ่นโปรแกรมเตรียมพร้อมเพื่อการจากไป วัดก่อน – หลัง การทดลองใช้แผ่นโปรแกรมฯ

พฤติกรรมต่อแผ่นโปรแกรมเตรียมพร้อมเพื่อการจากไป	(Pre-Test)		(Post-Test)	
(n = ๗๗)	$\bar{x}$	S.D	$\bar{x}$	S.D
๒๑.ฉันรับซีดีมาตั้งใจว่าจะฝึกให้ครบ ๗ คืน	๓.๑๘	๑.๔๐	๓.๖๕	๑.๒๑
๒๒.ฉันเคยเห็นภาพพระพุทธชินราชมาก่อนหน้านี้	๓.๐๕	๑.๔๑	๓.๘๖	.๖๘
๒๓.ฉันไม่เคยรู้ประวัติพระพุทธเจ้ามาก่อนเลย	๓.๒๖	๑.๔๐	๓.๔๙	๑.๓๐
๒๔.ฉันไม่เชื่อว่าพระพุทธเจ้ามีจริง	๓.๔๔	๑.๔๘	๔.๓๐	.๗๓
๒๕.ฉันไม่เชื่อว่าพระพุทธเจ้าจะช่วยฉันเมื่อวาระสุดท้ายมาถึง	๓.๘๓	๑.๑๗	๔.๐๓	.๗๙
๒๖.ปกติฉันเป็นคนใจร้อน	๓.๐๔	๑.๑๒	๓.๑๙	.๘๑
๒๗.วันหนึ่งๆฉันไม่เคยนึกถึงภาพพระพุทธเจ้าเลย	๓.๒๓	๑.๓๖	๔.๒๑	.๗๕
๒๘.ฉันว่าหลวงพ่อทองคำวัดไตรมิตรสวยกว่าพระพุทธชินราช	๒.๙๒	๑.๐๐	๓.๖๒	.๖๕
๒๙.ฉันไม่หวังอะไรมากนักกับแผ่นซีดีที่แจก	๒.๗๑	๑.๒๗	๓.๙๑	.๙๕
๓๐.ฉันเห็นด้วยถ้าความยาวในแผ่นซีดีจะยาวไม่เกิน๕นาที	๓.๑๐	๑.๒๘	๓.๔๐	.๖๕
๓๑.ฉันรู้สึกว่า ซีดีคงไม่สร้างความหวังอะไรในชีวิตฉัน	๒.๗๘	๑.๓๐	๓.๙๗	.๘๑
ค่าเฉลี่ย	**๓.๑๔**	**.๔๔**	**๓.๗๙**	**.๓๖**

ผลจากตารางที่ ๔.๓ พบว่า กลุ่มตัวอย่ างที่อยู่ในเขตภาษีเจริญ มีพฤติกรรมต่อก่อนการใช้แผ่นโปรแกรมเตรียมพร้อมเพื่อการจากไป ในภาพรวม ระดับ น้อย โดยพิจารณาจากค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๑๔ และกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดมีพฤติกรรมต่อแผ่นโปรแกรมเตรียมพร้อ มเพื่อการจากไป ไม่แตกต่างกันมาก

โดยพิจารณาจากค่าเบี่ยงเบนมาต รฐานส่วนรวม เมื่อพิจารณาพฤติกรรมต่อแผ่นโปรแกรมเตรียมพร้อมเพื่อการจากไป แต่ละข้อพบว่า กลุ่มตัวอย่าง มีพฤติกรรมไม่แตกต่างต่อ แผ่นโปรแกรมเตรียมพร้อมเพื่อการจากไป โดยพิจารณาจากค่าเบี่ยงเบนมาจรฐาน เท่ากับ ๐.๔๔

กลุ่มตัวอย่าง ที่อยู่ในเขตภาษีเจริญ มีพฤติกรรมต่อ แผ่นโปรแกรมเตรียมพร้อมเพื่อการจากไป วัดหลังการทดลองใช้แผ่นโปรแกรมฯ (Post-Test) ในภาพรวมอยู่ในระดับสมหวังมาก โดยพิจารณาจากค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๗๙ และกลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมต่อแผ่นโปรแกรมเตรียมพร้อมเพื่อการจากไป ไม่แตกต่าง โดยพิจารณาจากค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน

เท่ากับ๐.๓๖ เมื่อพิจารณาพฤติกรรมต่อแผ่นโปรแกรมเตรียมพร้อมเพื่อการจากไป เป็นรายข้อ เพื่อเปรียบเทียบหลังจากการใช้แผ่นโปรแกรมฯ พฤติกรรมของกลุ่มตัวอย่างเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ดีขึ้น แต่ละข้อพบว่ามีค่าเฉลี่ยสูงขึ้น เมื่อเปรียบเทียบกับ ก่อนใช้แผ่นโปรแกรม โดยเฉพาะในข้อ ๓๑. ฉันรู้สึกว่า ชีดีคงไม่สร้างความหวังอะไรในชีวิตฉัน มีค่าเฉลี่ยแตกต่างดีขึ้นมากที่สุด

๔.๒.๓ พฤติกรรม ต่อความกลัวตาย ผลการวิเคราะห์คะแนนของกลุ่มตัวอย่างทั้ง ๗๗ ตัวอย่างด้านพฤติกรรมที่มีต่อความกลัวตาย ดังแสดงในตารางที่ ๔.๔

ตารางที่ ๔.๔ แสดงค่าเฉลี่ ย ($\bar{x}$) ค่าเบี่ยงเบนมาต าฐาน (S.D) ระดับพฤติกรรมของกลุ่มตัวอย่าง ด้านพฤติกรรมต่อความกลัวตาย วัดก่อน – หลัง การทดลองใช้แผ่นโปรแกรมฯ

พฤติกรรมต่อความกลัวตาย (n = ๗๗)	**(Pre-Test)**		**(Post-Test)**	
	$\bar{x}$	S.D	$\bar{x}$	S.D
๓๒.ฉันกลัวความพลัดพรากจากของรักของชอบใจ	๒.๗๑	๑.๒๑	๓.๒๗	๑.๒๔
๓๓.ความตายเป็นสิ่งที่ฉันไม่รู้จัก มันอาจทำให้ฉันเจ็บปวด	๒.๘๘	๑.๑๘	๓.๐๑	.๘๐
๓๔.ความตาย จะเกิดกับฉันเมื่อไรก็ไม่รู้ นี้คือเหตุผลที่ฉันกลัวมัน	๑.๘๗	๑.๐๔	๓.๑๗	.๖๘
๓๕.หลังความตายเป็นอย่างไรฉันไม่รู้ ใจฉันหวาดหวั่น	๒.๑๘	.๗๒	๓.๒๕	.๖๙
๓๖.ฉันอยากรู้อนาคตเพื่อจะได้ หลีกเลี่ยง ความกลัว	๒.๒๖	.๘๕	๓.๐๖	.๘๕
๓๗.ฉันกลัวคำว่า “ความตาย” เพราะมันเป็นลางร้าย	๒.๘๑	.๙๗	๓.๓๔	.๖๔
๓๘.เมื่อพูดคำว่าความตายทีไรความกลัวจะเกิดขึ้นในใจฉันทุกที	๒.๙๔	๑.๐๘	๓.๒๙	.๖๙
๓๙.คำว่า ความตาย นำมาซึ่งความไม่นอนฉันไม่ชอบ ฉันกลัว	๑.๙๗	๑.๑๕	๓.๑๒	.๗๔
๔๐.หลังจากได้ดูโปรแกรมฯเกิดศรัทธาในพระสัมมาสัมพุทธเจ้า	๓.๑๗	๑.๑๔	๔.๑๓	.๖๑
๔๑.หลังความตายฉันจะไปภพภูมิไหนฉันก็ไม่รู้	๑.๖๙	.๘๖	๒.๖๖	.๙๘
๔๒.ฉันไม่เชื่อว่า พระพุทธเจ้าทรงสละชีวิตมาแล้วหลายภพชาติ	๓.๑๔	๑.๔๖	๓.๗๘	.๘๒
๔๓.ด้วยการเจริญพุทธานุสติกรรมฐาน ฉันเชื่อว่าตายแล้วไปสุคติ	๔.๓๒	.๘๕	๓.๖๔	๑.๔๓
๔๔.ถ้าวันนี้เป็นวันสุดท้ายของชีวิตฉันจะไม่เสียใจเลย	๒.๙๔	๑.๒๘	๓.๖๑	๑.๔๒
ค่าเฉลี่ย	**๒.๖๘**	**.๔๑**	**๓.๓๓**	**.๖๖**

ผลจากตารางที่ ๔.๔ พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่อยู่ ในเขตภาษีเจริญ มีพฤติกรรมต่อความกลัวตาย วัดก่อนการทดลองใช้แผ่นโปรแกรมฯ (Pre-Test) ในภาพรวมอยู่ในระดับ กลัวตายปานกลาง โดยพิจารณาจากค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๒.๖๘ และกลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมต่อความ

กลัวตาย ไม่แตกต่าง โดยพิจารณาจากค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ ๐.๔๑ เมื่อพิ จารณาพฤติกรรมต่อความกลัวตาย แต่ละข้อพบว่า ๓ **อันดับแรก** ที่กลุ่มตัวอย่างกลัว ลำดับที่ ๑ หลังความตายฉันจะไปภพภูมิไหนฉันก็ไม่รู้ **อันดับที่๒** ความตาย จะเกิดกับฉันเมื่อไรก็ไม่ รู้ นี้คือเหตุผลที่ฉันกลัวมัน **อันดับที่๓** คำว่า ความตาย นำมาซึ่งความไม่นอนฉันไม่ชอบ ฉันกลัว

กลุ่มตัวอย่าง มีพฤติกรรมต่อความกลัวตาย วัดหลังการทดลองใช้แผ่นโปรแกรมฯ (Post-Test) ในภาพรวมอยู่ในระดับ ปานกลาง โดยพิจารณาจากค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๓๓ และกลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมต่อความกลัวตาย ไม่แตกต่าง โดยพิจารณาจากค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ๐.๖๖ เมื่อพิจารณาพฤติกรรมต่อความกลัวตายเป็นรายข้อ เพื่อเปรียบเทียบหลังจากการใช้แผ่นโปรแกรมฯ พฤติกรรมของกลุ่มตัวอย่างเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ดีขึ้น แต่ละข้อพบว่ามีค่าเฉลี่ยสูงขึ้น เมื่อเปรียบเทียบกับ ก่อนใช้แผ่นโปรแกรม

ตารางที่ ๔.๕. แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{x}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D) ระดับและลำดับพฤติกรรมของกลุ่มตัวอย่าง โดยรวมทุกด้าน วัดก่อน และ หลัง การทดลองใช้แผ่นโปรแกรมฯ (Pre-Test)

ข้อที่	พฤติกรรมทั้ง ๓ ด้าน n = ๗๗	(Pre-Test)		(Pre-Test)	
		$\overline{X}$	S.D.	$\overline{X}$	S.D.
๑	พฤติกรรมต่อการรักษาศีลทั้ง๕	๓.๖๙	.๓๒	๓.๘๕	.๓๔
๒	พฤติกรรมต่อตัวโปรแกรมเตรียมพร้อมเพื่อการจากไป	๓.๑๔	.๔๔	๓.๗๙	.๓๖
๓	พฤติกรรมต่อความกลัวตาย	๒.๖๘	.๔๑	๓.๓๓	.๖๖

ผลจากตารางที่๔.๕ พบว่า กลุ่มตัวอย่าง มีพฤติกรรมทั้งสามด้าน วัดก่อนทดลอง (Pre-Test) พบว่า ก่อนใช้แผ่นโปรแกรม กลุ่มตัวอย่างมีการรักษาศีล ๕ ในระดับปานกลาง โดยพิจารณาจากค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๖๙ และกลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมต่อการรักษาศีล ๕ ไม่แตกต่างกันมาก โดยพิจารณาจากส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ ๐.๓๒ ส่วนพฤติกรรมความคาดหวังต่อตัวโปรแกรมฯ อยู่ในระดับปานกลางโดยพิจารณาจากค่าเฉลี่ยเท่ากับ๓.๑๔ และกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดมีพฤติกรรมความคาดหวังต่อตัวโปรแกรมฯ ไม่แตกต่างกันมาก โดยพิจารณาจากส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ ๐.๔๔ ส่วนพฤติกรรมความกลัวตายสูง อยู่ในระดับสูงโดยพิจารณาจากค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๒.๖๘ และกลุ่มตัวอย่างทั้ง หมดมีพฤติกรรมความกลัวตาย ไม่แตกต่างกันมาก โดยพิจารณาจากส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ ๐.๔๑ และกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด ที่ยังมิได้ทดสอบใช้แผนโปรแกรมฯ มีพฤติกรรมทั้ง๓ ด้าน ไม่แตกต่างกัน

ผลจากตารางที่๔.๕ พบว่า กลุ่มตัวอย่าง มีพฤติกรรมทั้งสามด้าน วัดหลังทดลอง (Pre-Test) พบว่า หลังใช้แผ่นโปรแกรม กลุ่มตัวอย่างมีการรักษาศีล ๕ ในระดับดี โดยพิจารณาจากค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๖๙ และกลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมต่อการรักษาศีล ๕ ไม่แตกต่างกันมาก โดยพิจารณาจากส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ ๐.๓๔ ส่วนพฤติกรรมความสมหวังต่อตัวโปรแกรมฯ อยู่ในระดับสมหวังโดยพิจารณาจากค่าเฉลี่ยเท่ากับ๓.๗๙ และกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดมีพฤติกรรมความสมหวังต่อตัวโปรแกรมฯ ไม่แตกต่าง โดยพิจารณาจากส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ ๐.๓๖ ส่วนพฤติกรรมความกลัวตาย อยู่ในระดับสูงโดยพิจารณาจากค่าเฉลี่ยเท่ากับ๒.๖๘ และกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดมี พฤติกรรมความกลัวตาย ไม่แตกต่างกันมาก โดยพิจารณาจากส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ ๐.๖๖ และกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด ที่ได้ใช้แผนโปรแกรมฯ มีพฤติกรรมทั้ง๓ ด้าน ไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ ๔.๖ แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{x}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D) **เพศที่แตกต่างมีผลต่อพฤติกรรม ทั้ง ๓ ด้าน** ตามสมมุติฐานเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยโดย วัด **ก่อน** (Pre-Test) การใช้แผ่นโปรแกรมฯ

พฤติกรรม	เพศ	N	$\bar{x}$	S.D.	F	Sig
๑ ต่อการรักษาศีล๕	หญิง	๕๑	**๓.๗๑**	.๓๔		
	ชาย	๒๖	๓.๖๓	.๒๗	๒.๑๑๐	.๑๕๑
๒ ต่อตัวโปรแกรมเตรียมพร้อมเพื่อจากไป	หญิง	๕๑	๓.๐๗	.๔๔		
	ชาย	๒๖	**๓.๒๙**	.๔๒	๐.๑๙๕	.๖๖๐
๓ ต่อความกลัวตาย	หญิง	๕๑	๒.๖๖	.๓๙	๐.๐๕๐	.๘๒๔
	ชาย	๒๖	**๒.๗๔**	.๔๖		

จากตารางที่ ๔.๖ ผลการทดสอบวิเคราะห์โดยใช้วิธีการวิ เคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One-way Anova) เพื่อทดสอบสมมุติฐานค่าเฉลี่ยในพฤติกรรม พบว่าเพ ศที่แตกต่างกัน มีพฤติกรรมทั้งสามด้านไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับนัยสำคัญ ๐.๐๕ เมื่อตรวจสอบพบว่า เพศหญิงมีการรักษาศีล ๕ ได้ดีกว่าเพศชาย ส่วนพฤติกรรมความคาดหวังต่อตัวโปรแกรมฯเพศชายมีความสมหวัง สูงกว่าเพศหญิง และเพศชาย มีพฤติกรรมความกลัวตายน้อยกว่าเพศหญิง

ตารางที่ ๔.๗ แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{x}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D) **เพศที่แตกต่างมีผลต่อพฤติกรรม ทั้ง ๓ ด้าน** ตามสมมุติฐานเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยโดย วัด **หลัง** (Post-Test) การใช้แผ่นโปรแกรมฯ

พฤติกรรม	เพศ	N	$\bar{x}$	S.D.	F	Sig
๑ ต่อการรักษาศีล๕	หญิง	๕๑	**๓.๙๔**	.๓๐		*
	ชาย	๒๖	๓.๖๖	.๓๕	๔.๙๔๗	.๐๒๙
๒ ต่อตัวโปรแกรมเตรียมพร้อมเพื่อจากไป	หญิง	๕๑	**๓.๘๘**	.๒๗		*
	ชาย	๒๖	๓.๖๐	.๔๔	๒๐.๐๓๑	.๐๐๐
๓ ต่อความกลัวตาย	หญิง	๕๑	๓.๒๔	.๖๓		
	ชาย	๒๖	**๓.๕๒**	.๖๘	๑.๗๗๒	.๑๘๗

จากตารางที่ ๔.๗ ผลการทดสอบวิเคราะห์โดยใช้วิธีการวิ เคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One-way Anova) เพื่อทดสอบสมมุติฐานค่าเฉลี่ยพฤติกรรม พบว่าเพศที่แตกต่างกัน มีพฤติกรรมต่อการรักษาศีล๕ และเพศที่แตกต่างกัน มีพฤติกรรมต่อความคาดหวังที่มีความแปรปรวนที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทาง สถิติที่ระดับนัยสำคัญ ๐.๐๕ ส่วน เพศที่แตกต่างกัน มีพฤติกรรมต่อ ความกลัวตายที่ไม่แตกต่างกัน เมื่อตรวจสอบรายกลุ่มพบว่า หลังจากได้ใช้แผ่นโปรแกรมเตรียมพร้อมเพื่อการจากไปแล้ว เพศหญิงมีการรักษาศีล ๕ ได้ดีกว่าเพศชาย ส่วนพฤติกรรมความคาดหวังต่อตัวโปรแกรมฯ หลังการใช้ แผ่นโปรแกรมฯ พบว่าเพศหญิงมีความสมหวัง สูงกว่าเพศชาย และเพศชาย มีพฤติกรรมความกลัวตายน้อยกว่าเพศหญิง

ตารางที่ ๔.๘ แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{x}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D) **ระดับอายุที่มีต่อพฤติกรรม ทั้ง ๓ ด้าน** ตามสมมุติฐานเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยโดย วัด **ก่อน** (Pre-Test) การใช้แผ่นโปรแกรมฯ

พฤติกรรม	อายุ/ปี	N	$\bar{x}$	S.D.	F	Sig
๑ ต่อการรักษาศีล๕	๒๐-๓๐	๗	๓.๕๖	.๒๓		
	๓๑-๔๐	๒๒	๓.๗๑	.๒๘		
	๔๑-๕๐	๒๖	**๓.๗๖**	.๓๑		
	>๕๐	๒๒	๓.๖๑	.๓๘		
	รวม	**๗๗**	**๓.๖๙**	**.๓๒**	**๑.๒๔๘**	**.๒๙๙**

ตารางที่ ๔.๘ (ต่อ)

พฤติกรรม	อายุ/ปี	N	$\bar{X}$	S.D.	F	Sig
๒ ต่อตัวโปรแกรมเตรียมพร้อมเพื่อจากไป	๒๐-๓๐	๗	**๓.๓๔**	.๓๘		
	๓๑-๔๐	๒๒	๓.๐๖	.๓๘		
	๔๑-๕๐	๒๖	๓.๒๘	.๕๐		
	>๕๐	๒๒	๓.๐๐	.๔๐		
	รวม	**๗๗**	**๓.๑๔**	**.๔๔**	**๒.๔๓๐**	**.๐๗๒**
๓ ต่อความกลัวตาย	๒๐-๓๐	๗	๒.๗๐	.๒๙		
	๓๑-๔๐	๒๒	**๒.๕๘**	.๓๓		
	๔๑-๕๐	๒๖	๒.๘๔	.๕๔		
	>๕๐	๒๒	๒.๖๐	.๓๐		
	รวม	**๗๗**	**๒.๖๘**	**.๔๑**	**๒.๐๔๖**	**.๑๑๕**

จากตารางที่ ๔.๘ ผลการทดสอบวิเคราะห์โดยใช้วิธีการวิ เคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One-way Anova) เพื่อทดสอบสมมุติฐานค่าเฉลี่ยพฤติกรรมกลุ่มอายุที่แตกต่างกัน มีพฤติกรรมทั้งสามด้านไม่แตกต่างกัน อ ย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับนัยสำคัญ ๐.๐๕ เมื่อตรวจสอบระดับอายุ ที่มีพฤติกรรมต่อการรักษาศีล ๕ พบว่า ระดับอายุระหว่าง ๔๑ - ๕๐ ปี พฤติกรรมการรักษาศีล ๕ ได้ดี กว่าระดับอายุอื่น ส่วนกลุ่มอายุระหว่าง ๒๐ – ๓๐ ปี มีพฤติกรรมความคาดหวังต่อตัวโปรแกรมฯสูงกว่ากลุ่มอื่ น ส่วนกลุ่มอายุระหว่าง ๓๑ – ๔๐ ปี มีพฤติกรรมความกลัวตายสูงกว่ากลุ่มอื่น และกลุ่มอายุระหว่าง ๔๑-๕๐ปี มีความกลัวตายน้อยสุดเมื่อเทียบกับกลุ่มอื่น

ตารางที่ ๔.๙ แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{x}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D) **ระดับอายุที่มีต่อพฤติกรรมทั้ง ๓ ด้าน** ตามสมมุติฐานเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยโดย วัด **หลัง** (Post-Test) การใช้แผ่นโปรแกรม

พฤติกรรม	อายุ/ปี	N	$\bar{x}$	S.D.	F	Sig
๑ ต่อการรักษาศีล๕	๒๐-๓๐	๗	๓.๗๐	.๒๔		
	๓๑-๔๐	๒๒	**๓.๙๓**	.๓๔		
	๔๑-๕๐	๒๖	๓.๗๗	.๔๔		
	>๕๐	๒๒	๓.๙๐	.๑๗		
	รวม	**๗๗**	**๓.๘๕**	**.๓๔**	**๑.๔๐๖**	**.๒๔๘**
๒ ต่อตัวโปรแกรมเตรียมพร้อมเพื่อจากไป	๒๐-๓๐	๗	๓.๖๘	.๔๕		
	๓๑-๔๐	๒๒	๓.๙๓	.๓๑		
	๔๑-๕๐	๒๖	๓.๕๖	.๓๗		
	>๕๐	๒๒	**๓.๙๕**	.๑๘		*
	รวม	**๗๗**	**๓.๗๙**	**.๓๖**	**๘.๑๙๒**	**.๐๐๐**
๓ ต่อความกลัวตาย	๒๐-๓๐	๗	๓.๐๐	.๐๐		
	๓๑-๔๐	๒๒	๓.๐๑	.๔๗		
	๔๑-๕๐	๒๖	๒.๙๗	.๓๒		
	>๕๐	๒๒	**๔.๑๙**	.๓๘		*
	รวม	**๗๗**	**๓.๓๓**	**.๖๖**	**๕๓.๖๔๔**	**.๐๐๐**

จากตารางที่ ๔.๙ ผลการทดสอบวิเคราะห์โดยใช้วิธีการวิ เคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One-way Anova) เพื่อทดสอบสมมุติฐานค่าเฉลี่ยพฤติกรรมกลุ่มอายุที่แตกต่างกัน มีพฤติกรรมในด้านความคาดหวังต่อตัวโปรแกรมและ พฤติกร รมต่อความกลัวตายที่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับนัยสำคัญ ๐.๐๕ เมื่อตรวจสอบระดับอายุ ที่มีพฤติกรรมต่อการรักษาศีล ๕ พบว่า ระดับอายุระหว่าง ๓๑ – ๔๐ ปี พฤติกรรมการรักษาศีล ๕ ได้ดี กว่าระดับอายุอื่น ซึ่งต่างจากก่อนการใช้โปรแกรมฯ ส่วนกลุ่มอายุมากกว่า ๕๐ ปี มีพฤติกรรมความสมหวังต่อตัวโปรแกรมฯสูงกว่ากลุ่มอื่น ส่วนกลุ่มอายุมากกว่า ๕๐ ปี มีพฤติกรรมความกลัวตายน้อยกลุ่มอื่น และกลุ่มอายุระหว่าง ๒๐-๓๐ปี มีความกลัวตายมากที่สุดเมื่อเทียบกับกลุ่มอื่น

ตารางที่ ๔.๑๐ แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{x}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D) **ระดับการศึกษาที่มีต่อพฤติกรรม ทั้ง ๓ ด้าน**ตามสมมุติฐานเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยโดย **วัด ก่อน** (Pre-Test) การใช้แผ่นโปรแกรมฯ

พฤติกรรม	ระดับการศึกษา	N	$\bar{x}$	S.D.	F	Sig
๑ ต่อการรักษาศีล๕	ประถมศึกษา	๒๕	๓.๕๓	.๓๑		
	มัธยมศึกษา	๒๗	**๓.๗๙**	.๓๑		
	ปริญญาตรี	๒๑	๓.๗๒	.๒๘		
	สูงกว่าปริญญาตรี	๔	๓.๗๕	.๓๗		*
	รวม	๗๗	๓.๖๙	.๓๒	๓.๕๓๒	.๐๑๙
๒ ต่อตัวโปรแกรมเตรียมพร้อมเพื่อจากไป	ประถมศึกษา	๒๕	**๓.๒๓**	.๔๙		
	มัธยมศึกษา	๒๗	๓.๒๒	.๔๗		
	ปริญญาตรี	๒๑	๒.๙๖	.๓๕		
	สูงกว่าปริญญาตรี	๔	๓.๐๕	.๑๒		
	รวม	๗๗	๓.๑๔	.๔๔	๐.๔๑๔	.๗๔๔
๓ ต่อความกลัวตาย	ประถมศึกษา	๒๕	๒.๗๔	.๔๘		
	มัธยมศึกษา	๒๗	๒.๖๔	.๓๙		
	ปริญญาตรี	๒๑	๒.๖๓	.๓๘		
	สูงกว่าปริญญาตรี	๔	**๒.๘๗**	.๓๕		
	รวม	๗๗	๒.๖๘	.๔๑	๐.๖๓๘	.๕๙๓

จากตารางที่ ๔.๑๐ ผลการทดสอบวิเคราะห์ก่อนการใช้แผ่นโปรแกรมฯ โดยใช้วิธีการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One-way Anova) เพื่อทดสอบสมมุติฐานค่าเฉลี่ยพฤติกรรมกลุ่มตัวอย่างที่มีระดับการศึกษาที่แตกต่างกัน มีพฤติกรรมต่อการรักษาศีล ๕ ที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับนัยสำคัญ ๐.๐๕ แสดงว่าการศึกษามีผลต่อการรักษาศีล ส่วนด้านอื่น ไ ม่แตกต่าง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับนัยสำคัญ ๐.๐๕ เมื่อตรวจสอบระดับการศึกษาที่แตกต่างกันมีพฤติกรรมต่อการรักษาศีล ๕ พบว่า การศึกษาชั้นมัธยมศึกษา มีพฤติกรรมการรักษาศีล ๕ ได้ดี กว่าระดับอื่น ส่วนการศึกษา ชั้นประถมศึกษามีพฤติกรรมความสมหวังต่อตัวโปรแกรมฯสู งกว่ากลุ่มอื่น ส่วนระดับการศึกษาสูงกว่าปริญญาตรีมีพฤติกรรมต่อความกลัวตายน้อยกว่ากลุ่มอื่น คือ มีความกลัวตายน้อยสุดเมื่อเทียบกับกลุ่มอื่น

ตารางที่ ๔.๑๑ แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{x}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D) **ระดับการศึกษาที่มีต่อพฤติกรรม ทั้ง ๓ ด้าน**ตามสมมุติฐานเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยโดย **วัด หลัง** (Pre-Test) การใช้แผ่นโปรแกรมฯ

พฤติกรรม	ระดับการศึกษา	N	$\bar{x}$	S.D.	F	Sig
๑ ต่อการรักษาศีล๕	ประถมศึกษา	๓.๘๑	.๒๖			
	มัธยมศึกษา	๓.๗๘	.๓๕			
	ปริญญาตรี	๓.๘๗	.๓๕			
	สูงกว่าปริญญาตรี	**๔.๔๐**	.๒๐		*	
	รวม	๓.๘๕	.๓๔	๔.๖๖๒	.๐๐๕	
๒ ต่อตัวโปรแกรมเตรียมพร้อมเพื่อจากไป	ประถมศึกษา	**๓.๘๕**	.๓๐			
	มัธยมศึกษา	๓.๗๕	.๔๒			
	ปริญญาตรี	๓.๗๕	.๓๖			
	สูงกว่าปริญญาตรี	๓.๗๕	.๐๕			
	รวม	๓.๗๙	.๓๖	๐.๔๑๔	.๗๔๔	
๓ ต่อความกลัวตาย	ประถมศึกษา	**๓.๙๓**	.๖๒			
	มัธยมศึกษา	๓.๐๕	.๔๓			
	ปริญญาตรี	๓.๑๑	.๔๕			
	สูงกว่าปริญญาตรี	๒.๖๕	.๕๔		*	
	รวม	๓.๓๓	.๖๖	๑๗.๘๐๓	.๐๐๐	

จากตารางที่ ๔.๑๑ ผลการทดสอบวิเคราะห์หลังการใช้แผ่นโปรแกรมฯ โดยใช้วิธีการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One-way Anova) เพื่อทดสอบสมมุติฐานค่าเฉลี่ยพฤติกรรมกลุ่มตัวอย่างที่มีระดับการศึกษาที่แตกต่างกัน มีพฤติกรรมต่อการรักษาศีล ๕ ที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับนัยสำคัญ ๐.๐๕ แสดงว่าการศึกษามีผลต่อการรักษาศีล และ ระดับการศึกษาที่แตกต่างกัน มีพฤติกรรมต่อความกลัวตาย ที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับนัยสำคัญ ๐.๐๕ แสดงว่าการศึกษามีผลต่อพฤติกรรมความกลัวตาย ส่วนด้านอื่น ไม่แตกต่าง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับนัยสำคัญ ๐.๐๕ เมื่อตรวจสอบระดับการศึกษาที่แตกต่างกันมีพฤติกรรมต่อการรักษาศีล๕ พบว่า ระดับการศึกษา สูงกว่าปริญญาตรี มีพฤติกรรมการรักษาศีล ๕ ได้ดี กว่าระดับอื่น ส่วนระดับการศึกษา ประถมศึกษามีพฤติกรรมความสมหวังต่อตัวโปรแกรมฯสูงกว่ากลุ่มอื่น นั่นหมายถึงการหยิบยื่นโอกาสให้และแผ่นโปรแกรมนี้เหมาะแก่ผู้ที่มีการศึกษาน้อยเพราะไม่มีโอการแสวงหาหนังธรรมมาเพื่ออ่าน

ส่วนระดับการศึกษาประถมศึกษา มีพฤติกรรม ต่อความกลัวตายน้อยกว่ากลุ่มอื่นหลังจากได้ใช้แผ่นโปรแกรมฯ คือ มีความกลัวตายน้อยสุดเมื่อเทียบกับกลุ่มอื่น

๔.๓ ผลการวิเคราะห์คะแนนของกลุ่มตัวอย่าง

การวิเคราะห์ข้อมูลของกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมกิจกรรมเตรียมพร้อมเพื่อการจากไปโดยการเจริญพุทธานุสติกรรมฐาน อันจะนำไปสู่การลดความกลัวตาย ศึกษาเฉพาะ ผู้ที่อาศัยในเขตภาษีเจริญ ผู้วิจัยได้แยกการวิเคราะห์ข้อมูลของคะแนนกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมกิจกรรมฯ ออกเป็น ๓ หมวด ดังนี้

๔.๓.๑ เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง ระหว่างก่อน – หลัง การใช้แผ่นโปรแกรม ในด้านพฤติกรรมการรักษาศีล๕

ตารางที่ ๔.๑๒ ค่าเฉลี่ยของคะแนนแบบสอบถามภาพรวม เปรียบเทียบ ก่อน และ หลัง การใช้แผ่นโปรแกรมฯ ต่อ พฤติกรรมด้านการรักษาศีล๕

วิเคราะห์คะแนนของกลุ่มตัวอย่าง พฤติกรรมด้านการรักษาศีล๕	จำนวน (N)	Mean	Std. Deviation	ระดับคะแนน
กลุ่มตัวอย่างก่อนดูซีดีกิจกรรมฯ	๗๗	๓.๖๙	.๓๒	น้อย
กลุ่มตัวอย่างหลังดูซีดีกิจกรรมฯ	๗๗	๓.๘๕	.๓๔	มาก

จากตารางที่ ๔.๑๒ พบว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนรวมของกลุ่มตัวอย่างจากแบบสอบถามฯ พฤติกรรมต่อการรักษาศีล ๕ ก่อนใช้โปรแกรมฯ มีค่าเฉลี่ย ๓.๖๙ . หลังการนำแผ่นโปรแกรมไปใช้ แล้ว ๗ วัน ปรากฏ ว่ากลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ย ๓.๘๕ ซึ่งสูงขึ้น แสดงว่าแผ่นโปรแกรมฯ ซีดี มีผลต่อการเตรียมพร้อมเพื่อการจากไปอันมีผลต่อการลดความกลัวตายน้อยลง ของกลุ่มตัวอย่าง เพิ่มขึ้นจากน้อยไปเป็นมาก

๔.๓.๒ เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง ระหว่างก่อน – หลัง การใช้แผ่นโปรแกรม ในด้านพฤติกรรมต่อความคาดหวังในแผ่นโปรแกรมเตรียมพร้อมเพื่อการจากไป

ตารางที่ ๔.๑๓ ผลของกิจกรรมที่มีต่อพฤติกรรมในแผ่นโปรแกรมเตรียมพร้อมเพื่อการจากไป

วิเคราะห์คะแนนของกลุ่มตัวอย่าง พฤติกรรมด้านการรักษาศีล๕	จำนวน (N)	Mean	Std. Deviation	ระดับคะแนน
กลุ่มตัวอย่างก่อนดูซีดีกิจกรรมฯ	๗๗	๓.๑๔	.๔๔	น้อย
กลุ่มตัวอย่างหลังดูซีดีกิจกรรมฯ	๗๗	๓.๗๙	.๓๖	มาก

จากตารางที่ ๔.๑๓ พบว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนรวมของกลุ่มตัวอย่างจากแบบสอบถามฯ พฤติกรรมต่อแผ่นโปรแกรมฯ ก่อนใช้โปรแกรมฯ มีค่าเฉลี่ย ๓.๑๔ หลังการนำแผ่นโปรแกรมไปใช้ แล้ว ๗ วัน ปรากฏว่ากลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ย ๓.๗๙ ซึ่งสูงขึ้น แสดงว่าแผ่นโปรแกรมฯ ซีดี มีผลต่อการเตรียมพร้อมเพื่อการจากไปอันมีผลต่อการลดความกลัวตายน้อยลง ของกลุ่มตัวอย่าง เพิ่มขึ้นจากน้อยไปเป็นมาก

๔.๓.๓ เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง ระหว่างก่อน – หลัง การใช้แผ่นโปรแกรม ในด้านพฤติกรรมต่อความกลัวตาย

ตารางที่ ๔.๑๔ ผลของกิจกรรมที่มีต่อพฤติกรรมต่อความกลัวตาย

วิเคราะห์คะแนนของกลุ่มตัวอย่าง พฤติกรรมด้านการรักษาศีล๕	**จำนวน (N)**	Mean	**Std. Deviation**	**ระดับคะแนน**
กลุ่มตัวอย่างก่อนดูซีดีกิจกรรมฯ	๗๗	๒.๖๘	.๔๑	น้อย
กลุ่มตัวอย่างหลังดูซีดีกิจกรรมฯ	๗๗	๓.๓๓	.๖๖	มาก

จากตารางที่ ๔.๑๔ พบว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนรวมของกลุ่มตัวอย่างจากแบบสอบถามฯ พฤติกรรมต่อความกลัวตาย ก่อนใช้โปรแกรมฯ มีค่าเฉลี่ย ๒.๖๘ หลังการนำแผ่นโปรแกรมไปใช้ แล้ว ๗ วัน ปรากฏว่ากลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ย ๓.๓๓ ซึ่งสูงขึ้น แสดงว่าแผ่นโปรแกรมฯ ซีดี มีผลต่อการเตรียมพร้อมเพื่อการจากไปอันมีผลต่อการลดความกลัวตายน้อยลง ของกลุ่มตัวอย่าง เพิ่มขึ้นจากน้อยไปเป็นมาก

บทที่ ๕

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษา นี้เป็นการวิจัยเชิงกึ่งทดลอง ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการศึกษาโดยสรุป พร้อมทั้งการอภิปรายผล เรื่อง**การสร้างชุดกิจกรรมเตรียมพร้อมเพื่อการจากไป โดยการเจริญพุทธานุสติกรรมฐาน อันจะนำไปสู่การลดความกลัวตาย ศึกษาเฉพาะ ผู้ ที่อาศัยในเขตภาษีเจริญ** ในบทนี้ตามลำดับ มีวัตถุประสงค์เพื่อ ๑) เพื่อสร้างชุดกิจกรรมตามแนวทางการเจริญพุทธานุสติ เพื่อเป็นการลดความกลัวตาย ทั้งนี้โดยอาศัยการระลึกถึงพระคุณของพระผู้มีพระภาคเจ้า ตามแนวทางพระพุทธศาสนาเถรวาท ๒) เพื่อศึกษาผลของการใช้ชุดกิจกรรมตามแนวทางการเจริญพุทธานุสติ เพื่อเป็นการลดความกลัวตาย

ขั้นตอนการดำเนินการสร้างกิจกรรม (แผ่นโปรแกรมฯ)

๑. การสร้างกิจกรรมการเจริญพุทธานุสติ ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้าง แผ่นโปรแกรมฯ โดยอาศัย การเจริญพุทธานุสติ ที่ปรากฏอยู่บทที่ ๓ แล้วนั้น โดยกำหนดรูปแบบและองค์ประกอบของ แผ่นโปรแกรมฯ นำเสนอผู้เชี่ยวชาญ ด้านศาสนา ๑ ท่าน ด้านจิตวิทยา ๓ ท่าน ด้านหลักสูตรและการสอน ๒ ท่าน ปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ นำกิจกรรมที่ปรับปรุงแล้วเสนอผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบอีกครั้ง นำเสนอกรรมการที่ปรึกษาเพื่อปรับปรุงแก้ไขตามความเหมาะสมก่อนนำชุดกิจกรรมไปทดลองกับกลุ่มตัวอย่าง

๒. ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามในการวิจัย ผู้วิจัยจะดำเนินการสร้างเครื่องมือ /ข้อคำถาม ให้สอดคล้องกับกิจกรรม โดยใช้หลักพุทธานุสติตามแบบเถรวาท และพระอาจารย์ที่เป็นที่ยอมรับอย่างกว้างขวาง เพื่อเป็นกา รลดความกลัวตาย อันจะนำไปสู่การเตรียมพร้อมเพื่อการจากไป เมื่อได้ข้อคำถามในแบบสอบถามเตรียมพร้อมเพื่อการจากไป นำเสนอผู้เชี่ยวชาญ ๔ ท่านตรวจสอบความสอดคล้องกับเนื้อหา ปรับปรุงข้อความตามข้อเสนอแนะ นำแบบสอบถามไปหาค่าความเชื่อมั่น และคัดเฉพาะข้อที่มีค่าความเชื่อมั่ นสูง นำไปใช้สอบถามกับกลุ่มตัวอย่าง

๓. การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้เก็บรวบรวมแบบสอบถามทั้งสองครั้งคือ ก่อน และหลัง การใช้แผ่นโปรแกรม จากกลุ่มตัวอย่างที่ได้ทำแบบสอบถาม ทำการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้เพื่อวิเคราะห์ข้อมูลพร้อมนำเสนอ

๔. ขั้นดำเนินการระยะเ วลาก่อนทดลอง ผู้วิจัยได้ประชาสัมพันธ์ ให้ผู้ที่สนใจเข้าร่วมกิจกรรมเตรียมพร้อมเพื่อการจากไป ทราบ รับสมัครและคัดเลือกได้ ๗๗ คน พร้อมชี้แจงเพื่อปรับความคิดก่อน และให้กรอกแบบสอบถาม มอบแผ่นซีดีให้นำกลับไปใช้ที่บ้าน เป็นเวลา

๗ วัน ระยะทดลองระหว่างวันที่ ๒๔ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๕ - ๑๖ มีนาคม พ.ศ.๒๕๕๕ ระยะหลังการใช้แผ่นโปรแกรมครบ ๗ วัน ให้กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกิจกรรมการ ทำการวัดผลผ่านแบบสอบถาม ชุดเดิมอีกครั้ง เพื่อนำมาประมวลผล หาค่าความแตกต่างในด้านความกลัวตายลดน้อยลงหลังจากการใช้แผ่นโปรแกรม

การศึกษานี้เป็นการวิจัย เชิงกึ่งทดลอง ประกอบด้วยประชาชนที่อาศัยอยู่ในพื้นที่เขตภาษีเจริญ จำนวน ๗๗ คน เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ประกอบด้วย แผ่นโปรแกรมเตรียมพร้อมเพื่อการจากไป (ซีดี) และเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือแบบสอบถาม สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือค่าร้อยละ(%) ค่าเฉลี่ย($\bar{X}$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D) และทดสอบความแตกต่างด้วยค่าที (t-test) และค่าเอฟ (F-test)

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

๕.๑.๑ ข้อมูลทั่วไป

พบว่ากลุ่มตัวอย่าง ทั้งสิ้น ๗๗ คน ส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง ๔๑-๕๐ ปี คิดเป็นร้อยละ ๓๓.๘ และส่วนใหญ่เป็นหญิง คิดเป็นร้อยละ ๖๖.๒ และ ระดับการศึกษาส่วนใหญ่อยู่ในระดับมัธยมศึกษา คิดเป็นร้อยละ ๓๕.๑

๕.๑.๒ ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้ที่ประพฤติผิดในศีลจาก ๕ ข้อ ไม่สามารถรักษาไว้ได้ ๓ ข้อ ซึ่งเป็นคุณสมบัติที่คัดเลือกได้ตามเกณฑ์ ที่ตั้งตรงตามวัตถุประสงค์ ส่วนเรื่อง อายุ เพศ และระดับการศึกษา ไม่จำกัด แต่ต้องสมัครใจที่จะเข้าร่วมกิจกรรม ได้อย่างต่อเนื่อง มีความสามารถในการเข้าใจภาษาและสามารถสื่อสารด้วยภาษาไทยได้ ซึ่งมีผู้สนใจรวมทั้งสิ้นจำนวน ๗๗ คน

๕.๑.๓ ผลการวิเคราะห์พฤติกรรมกลุ่มตัวอย่าง

ต่อการรักษาศีล,ความพอใจในแผ่นโปรแกรม และความกลัวตาย พบว่า หลังจากได้ใช้แผ่นโปรแกรมเตรียมพร้อมเพื่อการจากไปแล้ว พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีอายุระหว่าง ๓๑-๔๐ปี รักษาศีลได้ดีมาก และเพศหญิงรักษาศีล ๕ มากกว่า เพศชาย และผู้ที่จบชั้นมัธยมรักษาศีล ๕ มากกว่าหลังจากได้ใช้แผ่นโปรแกรมฯ , ส่วนพฤติกรรมต่อตัวโปรแกรมเตรียมพร้อมเพื่อการจากไป กลุ่มตัวอย่างที่มีอายุมากกว่า ๕๐ปีเป็นกลุ่มที่พอใจแผ่นโปรแกรมฯ มากที่สุด เพศชายชอบแผ่นโปรแกรม มากกว่าเพศหญิง และผู้ที่สำเร็จการศึกษาชั้นประถม ชอบแผ่นโปรแกรมฯ มากที่สุด ,ส่วนพฤติกรรมต่อการกลัวความตาย พบว่า ผู้ที่มีอายุมากกว่า ๕๐ ปีขึ้นไปเป็นกลุ่มที่กลัวตายที่สุด และเพศชายกลัวตายน้อยกว่าเพศหญิง และ กลุ่มที่สำเร็จการศึกษาชั้นปริญญาตรี

กลัวตายน้อยที่สุด ซึ่งตรงกับ ที่ ประเทศสเปน พบว่าผู้ที่มีการศึกษา ระดับมหาวิทยาลัยจะกลัวตายน้อยกว่า ผู้ที่มีการศึกษาระดับต่ำกว่าปริญญาตรี[1]

๕.๒ อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการศึกษาหลักธรรม ขั้นปฐมภูมิ (Primary Sources) ได้แก่ พระไตรปิฎกภาษาไทย และศึกษาเอกสารขั้นทุติยภูมิ (Secondary Sources) ได้แก่ คัมภีร์อรรถกถา คัมภีร์ฎีกา อนุฎีกา เอกสาร วารสาร สิ่งพิมพ์และวิทยานิพนธ์ที่เกี่ยวข้องกับการเจริญพุทธานุสติทางพระพุทธศาสนาเถรวาท จนกระทั่งกลั่นออกมาเป็น แผ่นโปรแกรมเตรียมความพร้อมเพื่อการจากไป อันเป็นการสร้างชุดกิจกรรมการเจริญพุทธานุสติ

นอกจากนี้ผู้วิจัยได้คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้ไม่สามารถรักษาศีลได้ดีนักมาเป็นกลุ่มตัวอย่างเพราะลักษณะเช่นนี้มีมากในสังคมและเหตุนี้เองที่เ ป็นแรงจูงใจให้ผู้วิจัยพยายามค้นหาและเรียบเรียงใจกระทั่งได้แผ่นโปรแกรมฯ ผลการทดสอบแผ่นโปรแกรม มีผลทำให้กลุ่มตัวอย่างเห็นความสำคัญในเรื่องความตาย ได้ฉุกคิดเรื่องความตาย ได้ถี่ขึ้นอย่างไม่หวาดกลัวเหมือนก่อนได้เป็นอย่างดี ถือได้ว่าบรรลุวัตถุประสงค์หลัก กล่าวคื อ ผลจากการทดลองพบว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีอายุมากกว่า ๕๐ ปีขึ้นไปนำแผ่นโปรแกรมไปใช้แล้ว สามารถลดความกลัวตายลงได้มากกว่าเพศหญิง และกลุ่มตัวอย่างที่มีอายุมากกว่า ๕๐ ปี มีความพอใจกับแผ่นโปรแกรมฯมากกว่ากลุ่มอื่น ซึ่งตรงกับ Kalish RA., Reynolds D.K[2] ซึ่งให้ทัศนคติว่า ความตายส่งผลให้ผู้สูงอายุเข้าใกล้พระศาสนา และมีความเชื่อสูง และเพศชาย ใช้แผ่นโปรแกรมแล้ว ลดความกลัวตาย มากกว่า เพศหญิง และกลุ่มตัวอย่างที่มีการศึกษาระดับสูงกว่าปริญญาตรี มีความกลัวตายน้อยลงกว่าเดิม มากที่สุด ซึ่งตรงกับผลงานวิจัย ส่วนกลุ่มตัวอย่างที่ มีการศึกษาระดับประถม มีความชื่นชอบต่อแผ่นโปรแกรมฯมากกว่ากลุ่มอื่น ทั้งนี้ผู้วิจัยเห็นว่า ผู้ที่มีการศึกษาน้อย อ่านหนังสือช้าไม่คล่องตัว จึงมีความพอใจต่อแผ่นโปรแกรมฯ

---

[1] University of Granada.People with a university degree fear death less than those at a lower literacy level, Spanish study finds. Science Daily, (2010).

[2] Kalish RA., Reynolds D.K., Death & ethnicity: A Psychocultural study, (LA: The University of southern California Press,1976). Cited in Cultural changes in attitudes toward death,dying,and bereavement. Hayslip B., (NY: Springer Publishing,2005),pp.23-58.

๕.๓ ข้อเสนอแนะ

๕.๔.๑ ข้อเสนอแนะในการนำกิจกรรมไปใช้

๑) ผู้ที่ต้องการนำกิจกรรมไปใช้ในการดำเนินกิจกรรมควรมีการศึกษา วัตถุประสงค์ สาระสำคัญ และขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมให้มีความเข้าใจ เพื่อประสิทธิภาพของชุดกิจกรรมนี้

๒) ผู้ที่นำชุดกิจกรรมไปใช้ ควร ให้กลุ่มตัวอย่างมีขนาดใหญ่มากขึ้นกว่าเดิมยิ่ง ๆขึ้น เพื่อให้วัดประสิทธิผลอย่างดียิ่งขึ้นไป

๕.๔.๒ ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

๑) ประสิทธิผลจากแผ่นโปรแกรมฯเกิดผลดีกับ กลุ่มตัวอย่างที่มีการศึกษาน้อยมากกว่ากลุ่มที่มีการศึกษาสูง เห็นควรที่จะให้ ขยายรายละเอียดลงสู่กลุ่มที่มีการศึกษาน้อย อาจเป็นเพราะอาชีพที่ต้องใช้แรงงานไม่มีเวลาในการอ่านศึกษาธรรม

๒) ควรมีการศึกษาและออกแบบกิจกรรมขยายออกไปสู่หัวข้อต่าง ๆที่สามารถนำเทคโนโลยีมาผนวกใช้ อันจะก่อให้เกิดความสอดคล้องกับยุคสมัย

๓) ควรมีการนำแผ่นกิจกรรมนี้ไปประยุกต์ใช้ให้เกิดการเผยแผ่มากยิ่งขึ้น

บรรณานุกรม

๑. ภาษาไทย:

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกภาษาบาลี** ฉบับมหาจุฬาเตปิฎกำ ๒๕๐๐. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๓๕.

_____ . **พระไตรปิฎกภาษาไทย** ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๓๙.

_____ . **อรรถกถาภาษาบาลี** ฉบับมหาจุฬาอฏฐกถา. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และโรงพิมพ์วิญญาณ. ๒๕๓๒-๒๕๓๔.

มหามกุฏราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถาแปล.** กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๔.

_____ **พระอภิธัมมัตถสังคหบาลีและอภิธัมมัตถสังควิภาวีนีฎีกา** ฉบับแปลเป็นไทย ,กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

_____**พระธัมมปทัฏฐกถาแปล ภาค๑.** พิมพ์ครั้งที่๒๑. กรุงเทพมหานคร.: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย. ,๒๕๕๓.

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

(๑) หนังสือ:

กฤษณา ศักดิ์ ศรี **จิตวิทยาการศึกษา** กรุงเทพ มหานคร ห้างหุ้นส่วนนิติบุคคลนิยมวิทยา , ๒๕๓๐

ชูศรี วงศ์รัตนะ, **เทคนิคการใช้สถิติในการวิจัย**,(กรุงเทพมหานคร) : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย,๒๕๔๑

นางสาวชนิดาภา เพ็ชรอินทร์ และนางสาวกนกธร แก้วแหวน . **นวัตกรรมการศึกษา .** พิมพ์ครั้งที่๔. สำนักพิมพ์ภาควิชาเทคโนโลยีการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. , ๒๕๔๒.

ประภาส สุระเสน. **พระคัมภีรอนาคตวงศ์** , มหามกุฏราชวิทยาลัย ในพระบรมราชูปถัมภ์ . โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐.

บรรณานุกรม (ต่อ)

ผ.ศ.สุภาวรรณ พันธุ์จันทร์ **หนังสือของดีเมืองพิษณุโลก.** สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา พิษณุโลก. , ๒๕๕๔.

พระครูธรรมธรเล็ก สุธมฺมปญฺโญ **บรรยาย** ณ บ้านอนุสาวรีย์ฯ พิมพ์ครั้งที่ ๑ วัดท่าขนุน. , ๒๕๔๖ .

พระครูวิลาศกาญจนธรรม (หลวงพ่อเล็ก สุธมฺมปญฺโญ) **กระโถนข้างธรรมาสน์** ฉบับที่ ๖๒. ๒๕๕๒

พระจุลนายก (สุชาติ อภิชาโต) **กัณฑ์ที่ ๕๖** วัดญาณสังวรารามวรมหาวิหาร. ชลบุรี, ๒๕๔๔

พระเทพญาณมงคล วิ. (เสริมชัย ชยมงฺคโล ป.ธ.๖) **เจริญภาวนาสำหรับผู้เริ่มต้น** พิมพ์โดยวัดหลวงพ่อสดธรรมกายาราม อ.ดำเนินสะดวก จ.ราชบุรี,๒๕๓๙

พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช) ป.ธ. ๙ ราชบัณฑิต **พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุด คำวัด,** วัดราชโอรสาราม กรุงเทพฯ พ.ศ. 2548

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์** . กรุงเทพมหานคร โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.พิมพ์ครั้งที่ ๑๐ ,๒๕๔๖.

พระพรหมโมลี (วิลาศ ญาณวโร ป .ธ.๙). **กรรมทีปนี .** พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ดอกหญ้า,๒๕๔๑.

พระมหา ดร .สุเทพ อกิญฺจโน (ส.ทับทิมเทศ). **อภิธัมมัตถวิภาวินี เวียนว่ายตายเกิด** . กรุงเทพมหานคร:สำนกพิมพ์เอกอนันต์ปุ๊ค ,๒๕๕๑.

พระเมธีวราภรณ์ (ยุ้ย อุปสนฺโต ป.ธ.๙) **คัมภีร์วิสุทธิ มรรค** พิมพ์ครั้งที่๑.จ.ราชบุรี : หจก สามลดา,๒๕๔๙.

พระราชพรหมยานเถระ (วีระ ถาวโร ปธ.๔) **กรรมฐาน๔๐**.จ.อุทัยธานี:วัดจันทราราม, ๒๕๓๐.

พระราชพรหมยานเถระ (วีระ ถาวโร ปธ .๔) **หนังสือกรรมฐาน ๔๐** พิมพ์ครั้งที่ ๒ .อุทัยธานี : เยลโล่การพิมพ์, ๒๕๓๑

พระราชสังวราภิมณฑ์(หลวงปู่โต๊ะ) **แนวการสอนสมถกรรมฐานและวิปัสสนา** . พิมพ์ครั้งที่๑, กรุงเทพมหานคร:สำนักพิมพ์ วัดประดู่ฉิมพลี , ๒๕๒๑.

พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ **ปรมัตถโชติกะ** (ปริเฉทที่ ๕ เล่ม ๑)พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร โรงพิมพ์ ทิพยวิสุทธิ์ กทม.๒๕๔๐.

พุทธทาสภิกขุ. “**ชุมนุมเรื่องสั้น**” พิมพ์ครั้งที่ ๔ สำนักพิมพ์สุขภาพใจ. กทม. ๒๕๓๗

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก . **พระนิพนธ์ เรื่อง ตนอันเป็นที่รักยิ่งของตน**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ธรรมสภา , ๒๕๔๕.

บรรณานุกรม (ต่อ)

สมเด็จพระมหาสมณเจ้ากรมพระปรมานุชิตชิโนรส . **พระปฐมสม โพธิกถา .**พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณราชวิทยาลัย,๒๕๕๓.

หลวงปู่ดู่ พุรหฺมปัญโญ . ๒๕ **เรื่องเล่าธรรมะลึกซึ้งเข้าใจง่าย** .สำนักพิมพ์วัดสะแก . พระนครศรีอยุธยา พ.ศ.๒๕๒๐

อ.วศิน อินทสระ **ชัยชนะ๘ประการ** พิมพ์ครั้งที่ ๑,พิมพ์ครั้งที่๑,(กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์โอเดียน,๒๕๒๓)

อาจารย์ทรงเกียรติ ลิ้มนันทรักษ์ . **คู่มือการศึกษาพระอภิธรรมคัมภีร์อภิธรรมมัตถสังคหะ ปริจเฉทที่ ๔ วิถีสังคหวิภาค.** โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

(๒) วิทยานิพนธ์

ปวีณ์สุดา ร่มพะยอม ."การสร้างชุดกิจกรรมเพื่อพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔".**วิทยานิพนธ์ปริญญา ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต หลักสูตรและการสอน**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๔๙

พระสมุห์วันชัย เกสรธมฺโม ."การศึกษาศรัทธาของประชาชนที่มีต่อพระพุทธชินราชจังหวัดพิษณุโลก ในฐานะสื่อพุทธศิลป์ " **วิทยานิพน ธ์พุทธศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาธรรมนิเทศ** . บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ,๒๕๕๑

มาลี อาณากุล "การศึกษาเปรียบเทียบกรรมฐานในคัมภีร์พระอภิธัมมัตถสังคหะกับคัมภีร์วิสุทธิมรรค และวิธีปฏิบัติกรรมฐานของสำนักวิปัสสนาอ้อมน้อยกับวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤ ษฎ์ **".วิทยานิพนธ์ พุทธศาสตรมหาบัณฑิต .**บัณฑิตวิทยาลัย **:** มหาวิทยาลัยมหิดล,๒๕๓๙.

(๓) บทสัมภาษณ์

พระศรีคัมภีรญาณ (สมจินต์ สมฺมาปญฺโญ /วันจันทร์) รศ.ดร. รองอธิการบดี ฝ่ายวิชาการ ป.ธ.๙, ศษ.บ., พธ.ม., Ph.D (Pali&Buddhist Studies) สัมภาษณ์วันที่ ๑๙ ธันวาคม ๒๕๕๓

บรรณานุกรม (ต่อ)

พระไพศาล วิสาโล สัมภาษณ์ วันที่ ๑๕ มีนาคม ๒๕๕๓

อาจารย์ประมวล เพ็งจันทร์ สัมภาษณ์ วันที่ ๑ กันยายน ๒๕๕๔

ศาตราจารย์ เกียรติคุณ นพ .จำลอง ดิษยวณิช จิตแพทย์ คณะ แพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ สัมภาษณ์ วันที่ ๒๗ พฤศจิกายน ๒๕๕๓

(๔) ภาษาอังกฤษ

Becker, Ernest. **The Denial of Death**, New York: Free Press. 1973.

Dudley D. Cahn, Ruth Anna Abigail. **Managing conflict through communication**, Amazon, 2007

Edmond A. Mathez,**EARTH**: by a publication of the New Press. American Museum of Natural History.2000

Kalish RA., Reynolds D.K., **Death & ethnicity: A Psychocultural** study, (LA: The University of southern California Press,1976).

Satir, V., Banmen, J., Gerber, J., & Gomori, M.Science & **Behavior Books The Satir model: Family therapy and beyond.** Palo Alto, CA: (1991).

University of Granada , **Research on fear of death.level**, Spanish study finds. Science Daily.2010

ภาคผนวก
บทสัมภาษณ์ข้อมูลเชิงลึก

บทสัมภาษณ์

พระศรีคัมภีรญาณ (สมจินต์ สมฺมาปญฺโญ/วันจันทร์) รศ.ดร. รองอธิการบดีฝ่ายวิชาการ ป.ธ.๙, ศษ.บ., พธ.ม., Ph.D (Pali&Buddhist Studies) (เมื่อวันอาทิตย์ที่ ๑๙ ธันวาคม ๒๕๕๓ เวลา ๑๑.๓๐น. ณ. อาคารเรียนวัดศรีสุดาราม)
ผู้วิจัยได้กราบนมัสการเรียนถามถึงปัญหางานวิจัย ดังนี้

ผู้วิจัย: แนวทางการปฏิบัติธรรมที่ง่ายไม่ยุ่งยาก และเหมาะแก่คนที่มีความรู้ทางธรรมน้อย ถึงน้อยที่สุดควรเป็นธรรมข้อใดขอรับ

พระศรีฯ : การพาเที่ยวดูพระตามวัดต่างๆพร้อมอธิบายถึงประวัติหรือรูปลักษณะงานศิลปะ ยุค สมัย การดูพระหลายๆองค์จะช่วยให้ทั้งบันเทิงและจดจำได้ง่าย

ผู้วิจัย : ถ้าเปลี่ยนการไปเที่ยวมาเป็นห้องประชุมหรือสถานที่ หรือที่นอน แล้วผู้วิจัยนำภาพพระพุทธรูปตามวัดต่างๆมาให้ดูจะทดแทนชดเชยได้หรือไม่ครับ

พระศรีฯ : ก็ได้แต่ต้องมีคนอธิบายถึงพุทธศิลปะ จะช่วยให้ไม่รู้สึกว่าเป็นการปฏิบัติกรรมฐาน

ผู้วิจัย : กราบขอบพระคุณครับ

พระไพศาล วิสาโล (สัมภาษณ์ เมื่อวันที่ ๑๔ มีนาคม ๒๕๕๓) โดยท่านได้ตอบถึงปัญหาที่ว่า ก่อนตายถ้าได้เห็นภาพพระจะได้ไปสุคติโลกสวรรค์หรือไม่นั้น
พระไพศาล วิสาโล ตอบว่า เป็นไปได้ แต่ถ้าให้แน่ใจต้องฝึกซ้อมบ่อยๆเพราะจิตมีสภาพจำ จึงจะมีผล

อาจารย์ประมวล เพ็งจันทร์ สัมภาษณ์เมื่อ วันที่ ๑ กันยายน ๒๕๕๔ ผู้วายชนเห็นพระด้วยสายตา แต่ใจกลัวก็ไม่เข้าถึง แต่ถ้าใจน้อมไปเกิดศรัทธา อย่างนี้ไปสวรรค์แน่นอน แต่ถ้ายังมีอาการหวาดกลัวก็ไม่ สามารถ โดยให้จิตเกิดอาการศรัทธาเพียงเท่านั้น และถ้าจิตนึกเห็นพระภายในใจผ่านเข้ามาในครรลองแห่งจักษุ ก็จะสู่สุคติ ดังนั้นต้องมีศรัทธา เป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด

ศาตราจารย์ เกียรติคุณ นพ.จำลอง ดิษยวณิช ได้สัมภาษณ์ เมื่อ (วันอาทิตย์ที่ ๒๗ พฤศจิกายน ๒๕๕๓ เวลา ๑๔.๓๐น. ณ. วัดภัททันตะอาสภาราม จังหวัดชลบุรี) ดังนี้

ผู้วิจัย: แนวทางการปฏิบัติธรรมที่ง่ายไม่ยุ่งยาก และเหมาะแก่คนสูงอายุที่รู้ธรรมน้อย ถึงน้อยที่สุดควรเป็นธรรมข้อใดขอรับ

นพ.จำลอง : ควรเป็นการมองภาพพระ จะภาวนา พุทโธ รู้ลมเข้าออกประกอบกันก็ได้ เพราะภาพพระพุทธรูปมองเห็นและจำง่าย การภาวนาพุทโธ เป็นเรื่องที่คนส่วนใหญ่รู้และคุ้นเคยดี

ผู้วิจัย : ถ้าจัดในห้องประชุมแล้วผู้วิจัยนำภาพพระพุทธรูปตามวัดต่าง ๆมาให้ดูจะเหมาะสม หรือไม่ครับ

นพ.จำลอง : ก็ได้ เพราะเป็นการปฏิบัติกรรมฐานที่ง่าย

ผู้วิจัย : กราบขอบพระคุณครับ

ดังนั้น การเจริญพุทธานุสติ ด้วยการเพ่งดูภาพพระพุทธชินราชเพื่อให้จำภาพ มิใช่เพ่งจนน้ำตาไหล และมีแสงออกมาพระวรกายของพระ ซึ่งผู้วิจัยได้เตรียมไว้เพื่อเป็นกิจกรรมที่เตรียมไว้ให้ดูทางตา และเพื่อให้กิจกรรมสมบูรณ์ จึงค้นคว้าเพื่อให้ได้บทพิสูจน์ว่ า ภาพและเสียงจะมีประสิทธิ์ผล โดยค้นเรื่อง การรับรู้ โดยอาศัยอายตนะ ๖ ทาง คือ ตา , หู , จมูก , ลิ้น , กาย และ ใจ ซึ่งมีรายละเอียด จาก**ทฤษฎีการรับรู้** [๑] กล่าวถึงการใช้อวัยวะสัมผัสที่ทรงคุณภาพแตกต่างกันไปตามผลวิจัยเรียงตามลำดับ ทางตา การมองเห็น ช่วยเรื่องการรับรู้ ได้ถึง ร้อยละ ๗๕ ส่วนทางหู การได้ยิน มีปริมาณการรับรู้ ร้อยละ ๑๓ ส่วนอายตนะอื่นๆที่เหลือ มีปริมาณการรับรู้ต่ำกว่าร้อยละ๑๐ การรับรู้จะเกิดขึ้นมากน้อยเพียงใด ขึ้นอยู่กับสิ่งที่มีอิทธิพล หรือปัจจัยในการรับรู้ ได้แก่

๑. ลักษณะของผู้รับรู้

๒. ลักษณะของสิ่งเร้า

๑) ลักษณะของการรับรู้ [๒]การที่จะเกิดการเรียนรู้ได้นั้นจะต้องอาศัยการรับรู้ที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอันเป็นผลมาจากการได้รับประสบการณ์ และเก็บรวบรวมจดจำไว้สำหรับเป็นส่วนประกอบสำคัญที่ทำให้เกิด มโนภาพและทัศนคติ ดังนั้นการมีสิ่งเร้าที่ดีและมีองค์ประกอบของการรับรู้ที่สมบูรณ์ถูกต้อง ก็จะทำให้เกิดการเรียนรู้ที่ดีด้วยซึ่งการรับรู้เป็นส่วนสำคัญยิ่งต่อการรับรู้

๑. ลักษณะของสิ่งเร้า บทบาทของการรับรู้ที่มีต่อการเรียนรู้ว่า บุคคลจะเกิดการเรียนรู้ได้ดี และมากน้อยเพียงใด ขึ้นอยู่กับการรับรู้และการรับรู้สิ่งเร้าของบุคคล

๒) กิจกรรมที่จัด ทำได้ข้อยุติเรื่องของการมองเห็นโดย ผู้วิจัยจัดทำภาพพระพุทธชินราช พร้อมทั้งมีแสงสีเคลื่อนไหวโดยรอบ และได้ทำบทอ่านเพื่อประกอบภาพ โดยจะใช้เวลาไม่เกิน ๕ นาทีเพื่อให้สอดรับกับ การเรียนรู้จากน้อยไปหามาก และเพื่อให้กิจกรรมบรรลุผล

---

[๑] กฤษณา ศักดิ์ศรี **จิตวิทยาการศึกษา** กรุงเทพฯ ห้างหุ้นส่วนนิติบุคคลนิยมวิทยา , ๒๕๓๐ หน้า๖๔

[๒] นางสาวชนิดาภา เพ็ชรอินทร์ และนางสาวกนกธร แก้วแหวน. **นวัตกรรมการศึกษา.** พิมพ์ครั้งที่๔. สำนักพิมพ์ภาควิชาเทคโนโลยีการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ,๒๕๔๒. หน้า๔๕

สำเร็จจึงได้ ค้นหาบทคำสอนของคณาจารย์ในสายเถระวาท มาประกอบเพื่อช่วยให้กิจกรรมสมบูรณ์

เนื้อหาของเสียงที่รวบรวมเรียบเรียงและประพันธ์ขึ้นเพื่อบรรจุลงแผ่น ซีดี ไว้นำไปปฏิบัติต่อที่บ้าน มีข้อความ ดังนี้

ภาพที่ท่านได้เห็นอยู่นี้ เป็นภาพพระพุทธชินราช ที่มีความศักดิ์สิทธิ์และสวยงามมากที่สุด ขอให้ท่านได้เพ่งมอง ภาพพระพุทธชินราช เพื่อให้จำภาพพระ เมื่อจำได้แล้ว ให้หลับตาลงเบาๆ ในใจนึกเห็นภาพพระพุทธชินราช ลอยอยู่ตรงหน้า ห่างประมาณ ๑ ช่วงแขน ต่อจากนั้นอธิษฐานขอให้ท่านเสด็จมาอยู่เหนือเศียรเกล้า หันพระพักตร์ ไปทางเดียวกับเรา เมื่อพระองค์เสด็จประทับเหนือเศียรเกล้าแล้ว ขอให้น้อมจิตคิดตาม ดังนี้

ขอนอบน้อมแด่พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น ผู้ไกลจากกิเลส เป็นผู้ตรัสรู้ชอบได้ด้วยพระองค์เอง

หากข้าพระพุทธเจ้า ได้เคยประมาทพลาดพลั้งล่วงเกินต่อพระรัตนตรัย ไม่ว่าชาติใดก็ตาม จะด้วยตั้งใจหรือไม่ก็ตาม ขอองค์สมเด็จพระชินสีบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า ได้โปรดอดโทษให้แก่ข้าพระพุทธเจ้าตั้งแต่บัดนี้ตราบเข้าสู่ พระนิพพานเทอญ

ทุละพัง ทัสสะนัง สัมพุทธานัง อะพินหะโส บุคคลใดมีเพียงความเชื่อ ความรั กในพระพุทธเจ้า บุคคลนั้นมีสวรรค์เป็นที่ไป เพราะ พระพุทธเจ้าทรงเป็นอัจฉริยมนุษย์ สุดประเสริฐ มีความอัศจรรย์ ไม่มีบุคคลใดเสมอเหมือน คุณความดีของพระพุทธเจ้ามีมากมายมหาศาล พระองค์ทรงสะสมความดีมากถึง ๔ อสงไขย์แสนกัป คำว่า อสงไขย์ แปลว่า นับไม่ได้ เวลา ๑ กัป นานมาก คะเนความยาวของเวลาโดยเปรียบเทียบจาก ถังสี่เหลี่ยมขนาดกว้าง ,ยาว,สูงด้านละ ๑๖ กิโลเมตรเมตร นำเมล็ดงา ใส่ให้เต็มถังนั้น เวลาผ่านไป ๑๐๐ ปี นำออก ๑ เมล็ด จนกระทั่งเมล็ดงานั้นหมดถังเมื่อไร นั่นแหละ ๑ กัป ในแต่ละชาติที่พระองค์เสวยพระชาติเป็นพระโพธิสัตว์ ทรงเสียสละชีวิตหลายครั้งเพื่อให้หมู่สัตว์บริวาร ทั้งหลายมีความสุข สมกับภาษิตที่ว่า พระพุทธเจ้าเสด็จไปในที่ใด ที่นั้นมีความสุข ดังนั้นขณะนี้พระองค์เสด็จอยู่เหนือเศียรเกล้าของเราแล้ว เราจึงมีความสุข ก็มหาคงคาเต็มด้วยห้วงน้ำ บุคคลพึงเทใส่ในรูเข็ม น้ำที่เข้า ไปในรูเข็มมีน้อย น้ำที่เหลือมีมาก ฉันใด พระคุณของพระผู้มีพระภาคเจ้าที่ได้กล่าวแล้วมีน้อยที่ยังมิได้กล่าวมีมากฉันนั้น

ที่สุดนี้ ข้าพระพุทธเจ้าขออารธนาพระองค์ประทับอยู่เหนือเศียรเกล้าอย่างนี้ตลอดไปเพื่อเป็นที่พึ่งข้าพระพุทธเจ้าไปชั่วนิรันดร์ เทอญ พระพุทธเจ้าข้า

อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ภะคะวา, พุทธัง ภะคะวันตัง อภิวาเทมิ. (กราบ)

สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม, ธัมมังนะมัสสามิ. (กราบ)

สุปะฏิปปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ, สังฆัง นะมามิ. (กราบ)

ภาคผนวก
แบบสอบถามที่ใช้ในการวิจัย

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย เรื่อง การสร้างชุดกิจกรรมเตรียมพร้อมเพื่อการจากไป โดยการเจริญพุทธานุสติกรรมฐาน อันจะนำไปสู่การลดความกลัวตาย ศึกษาเฉพาะ ผู้ที่อาศัยในเขตภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร

ข้อที่	พฤติกรรมต่อศีล๕	ระดับความคิดเห็น				
		ถูกต้องที่สุด	ถูกต้อง	เฉยเฉย	ไม่ถูก	ไม่ถูกเลย
ศีลข้อที่ 1						
1	ฉันตบยุงที่กัดฉันเสมอ					
2	ถ้าสุนัขเห่าใส่ฉัน ฉันมักขว้างปาของใส่ให้หยุดเห่า					
3	ฉันมักคอยห้ามปรามเวลาเพื่อนทะเลาะกัน					
4	ฉันชอบปล่อยปลาและไถ่ชีวิตโคกระบือ					
ศีลข้อที่๒						
	ฉันมักไม่คืนสิ่งของที่ยืมมาจากผู้อื่น					
	เมื่อฉันเก็บของๆคนอื่นที่ลืมไว้ฉันจะส่งคืนเจ้าของเสมอ					
	ฉันขโมยเงินและของๆคนอื่นเพราะฉันยากจน					
	ฉันไม่เคยคืนเงินที่แม่ค้าทอนเกินมา ด้วยความตั้งใจ					
ศีลข้อที่ ๓						
	ฉันไม่เคยคิดนอกใจคู่ครองของฉันเลย					
	การมีคู่ครองหลายคนในเวลาเดียวกันเป็นความโชคดีของฉัน					
	ฉันพอใจที่มีคู่นอนหลายคน					
	ฉันรักเดียวใจเดียวและซื่อสัตย์กับคู่ครองเสมอ					
ศีลข้อที่ ๔						
	ฉันไม่เคยพูดให้ร้ายคนอื่น					
	ฉันคุยโอ้อวดเสมอเมื่อได้ดีกว่าคนอื่น					
	ฉันเคยพูดให้ร้ายผู้อื่นเพื่อให้ฉันพ้นผิด					
	ฉันพูดจาหยาบคายเสมอเมื่อเวลาโกรธหรือตกใจ					
ศีลข้อที่ ๕						
	ฉันไม่เคยดื่มสุราหรือใช้สารเสพติด					
	ฉันมักปฏิเสธเพื่อนหากชวนให้ดื่มสุราหรือใช้สารเสพติด					
	ฉันใช้สารเสพติดเพราะได้ฟรีและเพื่อนชวน					
	ข้อห้ามและคำเตือนการดื่มสุราหรือใช้สารเสพติดไม่มีผล					

ข้อที่	การด้าน พฤติกรรมต่อแผ่นโปรแกรมเตรียมพร้อมเพื่อการจากไป	ระดับความคิดเห็น				
		ถูกต้องที่สุด	ถูกต้อง	เฉยเฉย	ไม่ถูก	ไม่ถูกเลย
๑	ฉันรับซีดีมาตั้งใจว่าจะฝึกให้ครบ ๗ คืน					
๒	ฉันเคยเห็นภาพพระพุทธชินราชมาก่อนหน้านี้					
๓	ฉันไม่เคยรู้ประวัติพระพุทธเจ้ามาก่อนเลย					
๔	ฉันไม่เชื่อว่าพระพุทธเจ้ามีจริง					
๕	ฉันไม่เชื่อว่าพระพุทธเจ้าจะช่วยฉันเมื่อวาระสุดท้ายมาถึง					
๖	ปกติฉันเป็นคนใจร้อน					
๗	วันหนึ่งๆฉันไม่เคยนึกถึงภาพพระพุทธเจ้าเลย					
๘	ฉันว่าหลวงพ่อทองคำวัดไตรมิตรสวยกว่าพระพุทธชินราช					
๙	ฉันไม่หวังอะไรมากนักกับแผ่นซีดีที่แจก					
๑๐	ฉันเห็นด้วยถ้าความยาวในแผ่นซีดีจะยาวไม่เกิน๕นาที					
	ฉันรู้สึกว่า ซีดีคงไม่สร้างความหวังอะไรในชีวิตฉัน					

ข้อที่	พฤติกรรมต่อความกลัวตาย	ระดับการเรียนรู้				
		ถูกต้องที่สุด	ถูกต้อง	เฉยเฉย	ไม่ถูก	ไม่ถูกเลย
๑	ฉันกลัวความพลัดพรากจากของรักของชอบใจ					
๒	ความตายเป็นสิ่งที่ฉันไม่รู้จัก มันอาจทำให้ฉันเจ็บปวด					
๓	ความตาย จะเกิดกับฉันเมื่อไรก็ไม่รู้ นี้คือเหตุผลที่ฉันกลัวมัน					
๔	หลังความตายเป็นอย่างไรฉันไม่รู้ ใจฉันหวาดหวั่น					
๕	ฉันอยากรู้อนาคตเพื่อจะได้ หลีกเลี่ยง ความกลัว					
๖	ฉันกลัวคำว่า “ความตาย” เพราะมันเป็นลางร้าย					

ข้อที่	พฤติกรรมต่อความกลัวตาย	ระดับการเรียนรู้				
		ถูกต้องที่สุด	ถูกต้อง	เฉยเฉย	ไม่ถูก	ไม่ถูกเลย
๗	เมื่อพูดคำว่าความตายทีไรความกลัวจะเกิดขึ้นในใจฉันทุกที					
๘	คำว่า ความตาย นำมาซึ่ง ความไม่นอนซึ่งฉันไม่ชอบ และทำให้ฉันกลัว					
๙	หลังจากได้ดูโปรแกรมลดความกลัวตายแล้วเกิดศรัทธาในองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า					
๑๐	หลังความตายฉันจะไปภพภูมิไหนฉันก็ไม่รู้					
๑๑	ฉันไม่เชื่อว่า พระพุทธเจ้าทรงสละชีวิตมาแล้วหลายภพชาติ					
๑๒	ด้วยการเจริญพุทธานุสติกรรมฐาน ฉันเชื่อว่าเมื่อตายไปแล้วจะได้ไปสุคติ					
๑๓	ถ้าวันนี้เป็นวันสุดท้ายของชีวิตฉันจะไม่เสียใจเลย					

งานวิจัย เรื่อง **การสร้างชุดกิจกรรมเตรียมพร้อมเพื่อการจากไป โดยการเจริญพุทธานุสติกรรมฐาน อันจะนำไปสู่การลดความกลัวตาย ศึกษาเฉพาะ ผู้ที่อาศัยในเขตภาษีเจริญ**

ผู้วิจัย นายสมเกียรติ เจียรอุทัยธำรงค์ รหัส ๕๑๐๑๔๐๓๔๖๙

สาชาวิชาชีวิตและความตาย คณะมนุษยศาสตร์

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ความตายเป็นการสิ้นสุดแห่งทางเดินของชีวิตที่เป็นปรากฏการณ์สำคัญและมหัศจรรย์ยิ่ง ทุกคน ต้องเผชิญและเดินมาสู่จุดสิ้นสุดนี้ เพราะทุกสรรพสิ่งบนโลกล้วนตกอยู่ภายใต้กฎไตรลักษณ์ แม้จะรู้อย่างถ่องแท้ว่าทุกคนต้องประสบกับความตายแต่ก็มีคนเป็นจำนวนมากไม่ปรารถนาที่จะกล่าวถึง มองเห็นการจากไปเป็นสิ่งที่เลวร้าย ไม่ยอมให้พูดถึง เพราะจะเป็นลางร้าย การคิดเช่นนี้ทำให้ไม่มีการเตรียมตัวให้พร้อมเมื่อเวลาสุดท้ายมาถึง เมื่อไม่พร้อมที่จะตายจิตและกายที่ขัดขืนต่อธรรมชาติจะนำเอาความกลัวมาสู่ตน และความกลัวนี้เองที่เราเรียกมันว่า “กลัวตาย” มีหลายหน่วยงานที่ทำการสำรวจความคิดเห็นเกี่ยวกับความตายทั้งไทยและเทศ โดยในเมืองไทยได้สำรวจ[๑]เรื่องความคิดเห็นต่อความตาย กับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นประชาชนอายุ ๑๘ ปีขึ้นไปในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล จำนวนทั้งสิ้น ๑,๗๗๒ คนพบว่าร้อยละแปดสิบไม่ได้คิดถึงการเตรียมตัวตาย และร้อยละหกสิบ ตอบว่า ความตายเป็นสิ่งที่หนีไม่พ้น มีเพียงร้อยละ สิบสองจุดห้าที่ตอบว่า ต้องเตรียมตัวตาย ซึ่งเป็นสัดส่วนที่น้อยมาก ส่วนใน[๒]ประเทศสเปน พบว่าผู้ที่มีการศึกษาสูงจะกลัวตายน้อยกว่า ผู้ที่มีการศึกษาน้อย ดังนั้นเกือบทุกคนที่เกิดมาล้วนกลัวตายทั้งสิ้น แต่มนุษย์ไม่ได้ตระหนักในการเตรียมตัวตาย อาจเป็นเพราะความกลัวจึงไม่เตรียมตัวเพื่อวันสุดท้ายแห่งชีวิต

ความกลัวตาย เกิดจากความเห็นผิดคิดว่าร่างกายนี้เป็นของเรา จิตกับกายแนบสนิทซึ่งกันและกัน เมื่อเป็นอันหนึ่งอัน เดียว จิตสนุกที่ใช้กายเป็นเครื่องสนองตัณหา เมื่อได้เสพกามชนิดที่ไม่รู้จักอิ่มจึงหวงแหนกาย พยายามแต่งองค์ทรงเครื่องให้เกิดความมั่นใจและมีกายไว้อวด

---

[๑] สำนักวิจัยเอแบคโพลล์ มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ ร่วมกับชมรมชีวันตารักษ์โดยทำการสำรวจเมื่อวันที่ ๒๐ - ๒๗ กันยายน ๒๕๔๙

[๒] University of Granada (2010, December 5). People with a university degree fear death less than those at a lower literacy level, Spanish study finds. Science Daily.

โฉมกับคนอื่นจนเกิดความยินดีในกาย จนกระทั่งจิตติดในกายและหวง เมื่อธรรมชาติของโลกจะเอาคืนก็ทุรนทุรายเพื่อมิให้จิตพรากจากกาย นี่เองจึงเป็นที่มาของ “ความกลัวตาย”

ความกลัวตาย เกิดจากจิตที่เห็นผิดในบาปกรรมต่างๆ จิตได้สั่งให้กายกระทำบาปหยาบช้าไว้จำนวนมาก เมื่อวันสุดท้ายมาถึงเขาจึงกลัวสิ่งที่จะเกิดขึ้นหลังความตาย ส่วนบางคนเกิดความลังเลสงสัยในคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ในขณะครองชีวิตอยู่ จึงมิได้เตรียมตัวเพื่อการจากไป เมื่อวันสุดท้ายมาถึงจึงไม่มีเวลาอีกแล้ว จึงจากร่างกายนี้ไปทั้งๆที่ยังไม่พร้อม มีการเก็บข้อมูลมากมายเกี่ยวกับคำพูดสุดท้ายของคนที่กำลังจะตาย และวลีหนึ่งที่ได้ยินบ่อยๆคือ “ฉันยังไม่พร้อมที่จะตาย”

ดังนั้นการฝึกหัดเตรียมตัวตายจึงเป็นความจำเป็นของชีวิต เพื่อเป็นการลดความกลัวตายให้น้อยลง และไม่ประมาท โดยมีการตระเตรียมความพร้อมเพื่อรอต้อนรับวันสุดท้ายของชีวิตที่กำลังจะมาถึง ผู้วิจัยมองเห็นปัญหาที่สำคัญ ว่าปุถุชนในปัจจุบัน ต่างต้องหมดเวลาไปกับการหาเลี้ยงชีพ มีเวลาไว้ใช้ในการฝึกหัดหรือซ้อมตายน้อยมาก ประกอบกับ ความหวาดกลัวต่อความตาย แต่หารู้ไม่ว่า หากจิตผ่องใสใจสบายก่อนตาย เราจะพบสุคติ ตามพระบาลีที่ว่า "[๓]จิตเต อสังกิริจเถ สุคติ ปาฏิกังขา " และเพื่อให้กลัวความตายน้อยลง ผู้วิจัยจึงศึกษาค้นคว้าจากหนังสือพระไตรปิฎก ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พิมพ์ครั้งแรก มิถุนายน ๒๕๓๙ รวมทั้งสิ้น ๔๕ เล่ม เพื่อที่จะค้นหากระบวนการที่เหมาะสมสำหรับฝึกฝนผู้สนใจ ให้พบว่า จะตอบโจทย์ที่ตั้งไว้ได้อย่างไร นั่นหมายถึงว่า กิจกรรมหรือโปรแกรมสำเร็จรูป ที่มีความยาวไม่มาก ใช้งานง่ายไม่ซับซ้อน เข้าใจได้ง่าย เพื่อให้ปุถุชนที่ไม่มีเวลาศึกษาธรรมได้นำไปซ้อม อันจะช่วยให้เกิดความมั่นใจว่า คุณของพระพุทธเจ้ามีจริงและช่วยได้แน่เมื่อถึงเวลา ความเชื่อในส่วนนี้จะทำให้ความกลัวตายลดลง

จากเหตุผลดังกล่าวมา ผู้วิจัยจึงสนใจจะศึกษา **“การสร้างชุดกิจกรรมเตรียมพร้อมเพื่อการจากไป โดยการเจริญพุทธานุสติกรรมฐาน อันจะนำไปสู่การลดความกลัวตาย ศึกษาเฉพาะ ผู้ที่อาศัยในเขตภาษีเจริญ ”** และกำหนดปัญหาการวิจัยว่า กิจกรรมเจริญพุทธานุสติ จะมีผลต่อการลดความกลัวตาย ให้น้อยลงอันจะนำไปสู่การเตรียมพร้อมต่อการจากไปอย่างสงบ ได้ หรือไม่ อย่าง ไร ต่อผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่เป็นกลุ่มตัวอย่างโดยทำการวัดก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม

---

[๓] ม.มู.(ไทย) ๑๒/๗๐/๔๘

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑. เพื่อสร้างชุดกิจกรรมตามแนวทางการเจริญพุทธานุสติ เพื่อเป็นการลดความกลัวตายให้กับผู้ที่ความรู้ทางธรรมน้อยและเป็นผู้ที่มีเวลาน้อย มีโอกาสน้อยในทางสังคม

๒. เพื่อศึกษาผลของการใช้ชุดกิจกรรมตามแนวทางการเจริญพุทธานุสติ เพื่อเป็นการลดความกลัวตาย

วิธีการดำเนินการวิจัย

๑ ทบทวนเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเจริญพุทธานุสติและการสร้างชุดกิจกรรม จากเอกสารทั้งปฐมภูมิ (Primary Sources) ได้แก่ พระไตรปิฎก ทั้งภาษาบาลี และภาษาไทยและ ทุติยภูมิ (Secondary Sources) ได้แก่ คัมภีร์อรรถกถา คัมภีร์ฎีกา อนุฎีกา เอกสาร วารสาร สิ่งพิมพ์และวิทยานิพนธ์ที่เกี่ยวข้อง

๒ ดำเนินการออกแบบชุดกิจกรรมตามแนวทางการเจริญพุทธานุสติและสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ตามที่ได้ทบทว นเอกสารและคำแนะนำของอาจารย์ที่ควบคุมพร้อมผู้เชี่ยวชาญที่ได้เชิญมาเป็นที่ปรึกษา

๓. นำชุดกิจกรรมที่ได้ออกแบบและเครื่องมือที่ได้สร้างไปทดลองใช้กับกลุ่มทดลอง

๔. สรุปและนำเสนอชุดกิจกรรมตามแนวทางการเจริญพุทธานุสติ

บทสรุป (ผลการวิจัย)

๑) ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารขั้นปฐมภูมิ (Primary Sources) ได้แก่ พระไตรปิฎกทั้งภาษาไทยและภาษาบาลี และศึกษาเอกสารขั้นทุติยภูมิ (Secondary Sources) ได้แก่ คัมภีร์อรรถกถา คัมภีร์ฎีกา อนุฎีกา เอกสาร วารสาร สิ่งพิมพ์และวิทยานิพนธ์ที่เกี่ยวข้องกับการเจริญพุทธานุสติทางพระพุทธศาสนาเถรวาทและการสร้างชุดกิจกรรม เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างชุดกิจกรรมการเจริญพุทธานุสติและพัฒนาแบบสอบถามการเตรียมพร้อมเพื่อการจากไปอันจะนำมาซึ่งลดความกลัวตาย

๒) ในขั้นตอนการสร้างกิจกรรมการเจริญพุทธานุสติผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างและพัฒนาชุดกิจกรรมการเจริญพุทธานุสติ ในรูปแบบแผ่นซีดีที่มีความยาว ๕ นาที ใช้สำหรับเปิดดูภาพพระพุทธชินราช พร้อมน้อมใจตามเสียงที่ถูกบันทึกเพื่อจูงใจให้เกิดความศรัทธาในคุณความดีขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เสร็ จแล้วนำเสนอผู้เชี่ยวชาญ ด้านศาสนา ๑ ท่าน ด้านจิตวิทยา ๓ ท่าน ด้านหลักสูตรและการสอน ๒ ท่าน ปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ นำชุดกิจกรรมและ แบบสอบถามที่ปรับปรุงแล้วเสนอผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบอีกครั้ง

นำเสนอกรรมการที่ปรึกษาเพื่อปรับปรุงแก้ไขตามความเหมาะสมก่อนนำ แผ่นโปรแกรมซีดีไปทดลองกับกลุ่มตัวอย่าง

๓) ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามในการวิจัย ผู้วิจัยจะดำเนินการสร้างเครื่องมือ/ข้อคำถาม ให้สอดคล้องกับ แผ่นโปรแกรมซีดี และ เมื่อได้แบบสอบถามแล้ว นำเสนอผู้เชี่ยวชาญ ตรวจสอบความสอดคล้องกับเนื้อหา ปรับปรุงข้อความตามข้อเสนอแนะ นำแบบสอบถามไปหาค่าความเชื่อมั่น และคัดเฉพาะข้อที่มีค่าความ เชื่อมั่นสูง นำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่าง

๔) ขั้นตอนการทดลองใช้แผ่นโปรแกรมซีดี ผู้วิจัยได้ รับสมัครผู้ที่สนใจเข้าร่วมกิจกรรม การเจริญพุทธานุสติ ๗๗ คนดำเนินกิจกรรมตั้งแต่วันที่ ในวันที่ ๒๔ เดือน กุมภาพันธ์ พ.ศ.๒๕๕๕ โดยอธิบายการใช้กับกลุ่มตัวอย่างจนเป็นที่เข้าใจและให้ตอบแบบสอบถามครั้งที่๑ และมอบแผ่นโปรแกรมซีดีให้ ต่อจากนั้นอีก๗ วันจึงติดตามผลโดยให้กรอกแบบสอบถามชุดเดิมอีกครั้ง เพื่อนำข้อมูลมาเปรียบเทียบผลทางสถิติ

๕) การวิเคราะห์ผลของการศึกษาวิจัย จากการตอบแบบสอบถามการ เตรียมพร้อมเพื่อการจากไป โดยการเจริญพุทธานุส ติกรรมฐาน อันจะนำไปสู่การลดความกลัวตาย สรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

ค่าเฉลี่ยของคะแนนรวมของผู้นำแผ่นโปรแกรมซีดี จากการตอบแบบสอบถาม ผู้นำแผ่นโปรแกรมซีดีไปใช้ มีค่าเฉลี่ยคะแนนก่อนเข้าร่วมกิจกรรม อยู่ในระดับน้อย คื พอหลังการใช้แผ่นโปรแกรมซีดี แล้ว มีค่าเฉลี่ยคะแนนเพิ่มขึ้น ในระดับที่ มาก คือเมื่อวิเคราะห์ข้อมูลในแต่ละหมวดที่ผู้วิจัยได้พัฒนาแบบสอบถามขึ้น พบว่า

หมวดที่ ๑ พฤติกรรมต่อศีล๕ พบว่าผู้นำแผ่นโปรแกรมซีดีไปใช้ มีค่าเฉลี่ยคะแนนใช้อยู่ในระดับที่มีค่าเฉลี่ยต่อการผิดศีล๕ ในระดับปานกลางถึงสูง คือหลังจากได้ใช้แผ่นโปรแกรมซีดี มีค่าเฉลี่ยคะแนนเกี่ยวกับพฤติกรรมละเมิดศีลน้อยลง คือ

หมวดที่ ๒ พฤติกรรมต่อตัวแผ่นโปรแกรมซีดี พบว่าผู้นำแผ่นโปรแกรมซีดีไปใช้ มีพฤติกรรมต่อตัวแผ่นโปรแกรมซีดี อยู่ในระดับที่มีค่าเฉลี่ยพอใจ คือ .....

หมวดที่ ๓ พฤติกรรมต่อการลดความกลัวตาย พบว่ าก่อนนำแผ่นโปรแกรมซีดีไปใช้ มีพฤติกรรมต่อความกลัวตายในระดับมาก คือ ..... หลังจากได้ใช้แผ่นโปรแกรมซีดีไป ๗ วัน พบว่า พฤติกรรมต่อความกลัวตายลดน้อยถอยลง ในระดับที่น่าพอใจ คือ .....

แผ่นโปรแกรมซีดี ที่ออกแบบมาจากหลักธรรมอันสำคัญหลักหนึ่งคือ การระลึกถึงคุณความดีของเอกบุรุษผู้ไม่มีใครยิ่งกว่า พระคุณของท่านมากจนไม่สามารถพรรณาได้หมดและจากคุณความดีที่ยิ่งใหญ่นี้เองที่มีพลังผลักดันจิตใจของผู้ใช้แผ่นโปรแกรมซีดี ให้คล้อยตามความเป็นจริง เมื่อจิตใจเกิดความเชื่อมั่น ความกลัวตายจึงลดลง และมีผลทางอ้อมให้เกิดฉุกคิดถึงกา ร

พยายามรักษาศีลได้อีกทางหนึ่ง อันจะเป็นประโยชน์ต่อตัวของผู้ใช้แผ่นโปรแกรม เป็นประโยชน์ต่อครอบครัว คือเกิดความผาสุก อันจะนำไปสู่ชุมชนและประเทศในที่สุด