

การพัฒนารูปแบบกิจกรรมการเตรียมจิตก่อนตาย เชิงพุทธบูรณาการในผู้สูงอายุ

The Development of a Buddhist-Integrated Activity Model for Mindful Preparation before Death in Older Adults

เฉลิมพันธุ์ ศรีชนะชัยโชค (Chalermphan Srichanachaichok)

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Graduate School, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Email: 6701105014@mcu.ac.th

ตอบรับบทความ (Received) : 1 มีนาคม 2569
รับบทความตีพิมพ์ (Accepted) : 6 กรกฎาคม 2569
เผยแพร่ออนไลน์ (Available Online) : 29 กรกฎาคม 2569

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 3 ประการ ได้แก่ (1) เพื่อออกแบบและพัฒนารูปแบบกิจกรรมการเตรียมจิตก่อนตายเชิงพุทธบูรณาการในผู้สูงอายุ (2) เพื่อทดลองใช้รูปแบบกิจกรรมในกลุ่มผู้สูงอายุ และ (3) เพื่อประเมินผลการใช้รูปแบบกิจกรรมต่อภาวะจิตของผู้สูงอายุ การวิจัยใช้ระเบียบวิธีวิจัยและพัฒนา (R&D) และการวิจัยแบบผสมวิธี (Mixed Methods) แบ่งเป็น 3 ระยะ ได้แก่ R1 การศึกษาและสังเคราะห์องค์ความรู้จากคัมภีร์พระพุทธศาสนา งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ D1 การพัฒนาและตรวจสอบคุณภาพรูปแบบ และ R2-D2 การทดลองใช้และประเมินผล โดยใช้แบบแผน One-Group Pretest–Posttest Design ควบคู่การวิเคราะห์เชิงคุณภาพผ่านการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) และปรับปรุงเป็นรูปแบบฉบับสมบูรณ์

ผลการวิจัยพบว่า หลักธรรมที่เหมาะสมต่อการพัฒนาโปรแกรม ได้แก่ ไตรลักษณ์ หลักกรรม สติปัฏฐาน 4 มรณานุสสติ และไตรสิกขา ซึ่งสามารถจัดวางเป็นโครงสร้างเชิงเหตุ-ปัจจัย โดยมีไตรสิกขาเป็นแกนกลาง นำไปสู่การพัฒนา BUDDHA-END Model ซึ่งเป็นกรอบแนวคิดรูปแบบกิจกรรมเชิงพุทธบูรณาการที่เชื่อมโยงพระพุทธศาสนากับศาสตร์สมัยใหม่ทางการแพทย์และทางจิตวิทยา โดยมีรูปแบบกิจกรรม 5 ขั้นตอน คือ (1) เจริญสติรู้กายรู้ใจตามหลักสติปัฏฐาน 4 (2) สนทนาธรรม “ความตายเป็นเรื่องธรรมดา” และนำเจริญมรณานุสสติ (3) การเตรียมตัว เตรียมใจ เตรียมกิจ “ก่อนวาระสุดท้ายมาถึง” ทางแพทย์และจิตวิทยา (4) เขียนจดหมายขอขมาให้อภัย หรืออโง้อลา ก่อนลาจาก และ (5) การทดลองตายก่อนตาย

ผลจากการทดลองใช้กับผู้สูงอายุ 32 คน พบว่า คะแนนความสงบทางจิตใจ การยอมรับความตาย และการปล่อยวางเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับข้อมูลเชิงคุณภาพที่ผู้เข้าร่วมสะท้อนประสบการณ์ “ใจเบา” ตามกลไกการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น โดยเริ่มจากสติเห็นตามความเป็นจริง ส่งผลให้เห็นความไม่เที่ยง ทำให้คลายอุปาทาน นำไปสู่การยอมรับและปล่อยวาง สะท้อนให้เห็นถึงข้อค้นพบที่สำคัญที่สุดในมิติทางด้านจิต คือ รูปแบบกิจกรรมตามกรอบแนวคิด BUDDHA–END Model ก่อให้เกิดกระบวนการพัฒนาจิต ทำให้ผู้สูงอายุสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการเตรียมกาย เตรียมจิต และเตรียมกิจ เพื่อความพร้อมก่อนตาย ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดการดูแลแบบองค์รวม (Holistic Care) ที่เน้นทั้งมิติร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ

คำสำคัญ: การเตรียมจิตก่อนตาย ผู้สูงอายุ ไตรสิกขา สติปัฏฐาน พุทธบูรณาการ

Abstract

This research article pursued three objectives: (1) to design and develop a Buddhist-Integrated activity model for mindful preparation before death in older adults; (2) to implement the developed model with a group of older adults; and (3) to evaluate the impact of the model on the mindful readiness for death of participants. The study employed a Research and Development (R&D) methodology with a Mixed Methods approach, comprising 3 phases: (R1) knowledge synthesis according to Buddhist scriptures and related literatures; (D1) program development and quality validation; and (R2-D2) field implementation and evaluation using a One-Group Pretest–Posttest experimental design with in-depth interviews; and refinement to produce the final activity model.

The findings indicated that key Buddhist principles suitable for program development were the Three Characteristics of Existence (*Tilakkhaṇa*), the Law of Karma, the Four Foundations of Mindfulness (*Satipaṭṭhāna*), Mindfulness of Death (*Maraṇāsati*), and the Threefold Training (*Tisikkhā*), which were structured into a causal framework with the Threefold Training as its central axis, leading to the development of the BUDDHA-END Model. This model was subsequently developed into an integrated Buddhist activity-based program synthesizing Buddhist philosophy with modern science such as contemporary medical and psychological sciences, comprising five sequential activities: (1) mindfulness cultivation through the Four Foundations of Mindfulness; (2) Dhamma talk on “death as a natural phenomenon” and guided mindfulness of death; (3) preparation in terms of body, mind, and unfinished business before death based on medical and psychological perspectives; (4) letter writing for apology, forgiveness, or final farewell; and (5) a death simulation exercise.

The trial results with 32 older adult participants yielded statistically significant improvements ($p < .05$) in tranquility of mind, death acceptance, and letting go. These quantitative findings were consistent with qualitative data revealing participants’ experiences of “mental lightness”. The mechanism of transformation followed a sequential pattern: mindfulness and insight into impermanence helped reduce attachment and foster acceptance and letting go. The most significant contribution of this study lies in the mindful dimension, demonstrating that the Buddhist-integrated activity model based on the BUDDHA-END Model constitutes a

systematic process of mindful development. It enables older adults to meaningfully apply to prepare body, mind, and unfinished business before death. These findings align with the holistic care principles, addressing physical, psychological, social, and spiritual dimensions.

Keywords: Mindful Preparation, Older Adults, Threefold Training, Four Foundations of Mindfulness, Buddhist Integration

1. บทนำ

สังคมไทยปัจจุบัน แม้จะเป็นสังคมที่มีรากฐานทางพระพุทธศาสนา และอยู่ในยุคสังคมผู้สูงอายุ (Aging Society) มาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2548 และจากข้อมูลล่าสุดในปี พ.ศ. 2567 พบว่าผู้สูงอายุไทยมีจำนวน 14.03 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 20.0 ของประชากรทั้งหมด ทำให้ประเทศไทยเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ (Complete Aged Society)¹ แต่กลับพบว่า ความก้าวหน้าทางการแพทย์มีบทบาทเฉพาะในการช่วยให้คนไทยมีอายุยืน แต่คุณภาพของชีวิตในบั้นปลายกลับไม่ได้เพิ่มตามไปด้วย โดยเฉพาะในช่วงใกล้ตาย กล่าวคือ จากผลการสำรวจของสถาบันวิจัยเพื่อการพัฒนาประเทศไทย พบว่า คนไทยส่วนใหญ่ ประมาณร้อยละ 57 ไม่เคยที่จะพูดถึงความตาย แต่จะคิดถึงความตายเมื่อสูงวัยขึ้นหรือเมื่อมีปัญหาสุขภาพ เพราะมีทัศนคติว่า การพูดถึงความตายเป็นเรื่องที่ไม่เป็นมงคลต่อชีวิตและครอบครัว² ซึ่งการหลีกเลี่ยงการพูดถึงความตาย เพราะมีความเห็นว่า ความตายเป็นสิ่งที่น่ากลัว เป็นเรื่องอัปมงคล ทำให้คนส่วนใหญ่ขาดการเตรียมตัวตายที่ดี และปล่อยให้การตายเป็นไปตามยถากรรม

ในทางพระพุทธศาสนา จิตสุดท้ายก่อนตายถือว่ามีความสำคัญอย่างยิ่ง เพราะเป็นจุดเปลี่ยนผ่านจากภพปัจจุบันไปสู่ภพหน้า โดยสัมพันธ์กับหลักกรรมและวิบากกรรมว่า เมื่อสิ้นชีวิตแล้วจิตจะน้อมไปสู่ภพภูมิใด และมีแนวโน้มไปเกิดเป็นอะไรตามแรงส่งของกรรมที่สั่งสมไว้³ ทั้งนี้จิตสุดท้ายเป็นสิ่งที่ควบคุมได้ยาก เนื่องจากในวินาทีสุดท้ายของชีวิตมักเกิดสภาวะรุ่มเร้าหลายด้านพร้อมกัน เช่น ความเศร้า ความกลัว ความกังวล ความเสียดาย การยึดติดในบุคคลและทรัพย์สิน รวมถึงความเจ็บปวดทางกายที่กระทบใจอย่างรุนแรง สภาวะเหล่านี้ทำให้จิตหวั่นไหว ฟุ้งซ่าน หรือเศร้าหมองได้โดยง่าย และส่งผลต่อปฏิสนธิจิต ซึ่งเป็นจิตที่นำไปสู่การเกิดใหม่ตามคติความเชื่อและหลักกรรมเรื่องภพภูมิ ดังพุทธพจน์ที่ว่า “เมื่อจิตไม่เศร้าหมอง สุกตึกเป็นอันหวังได้”⁴ ที่แสดงให้เห็นหลักการสำคัญว่า ความผ่องใสของจิตย่อมเป็นปัจจัยเกื้อหนุนต่อคติที่ดี

¹ สำนักงานสถิติแห่งชาติ, *การสำรวจประชากรสูงอายุในประเทศไทย พ.ศ. 2567* (กรุงเทพมหานคร: สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2567), 1-16.

² วรวรรณ ชาญด้วยวิทย์ และคณะ, *เศรษฐศาสตร์ว่าด้วยสังคมอายุยืน* (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิสถาบันวิจัยเพื่อการพัฒนาประเทศไทย, 2563), 150-151.

³ แมชีกฤษณา รักษาโณม และคณะ, “ขณะจิตสุดท้าย: ความจริงที่ชาวพุทธควรรู้,” *วารสารบัณฑิตศึกษาปริทรรศน์*, ปีที่ 17, ฉบับที่ 3, (กันยายน-ธันวาคม 2564): 117-127.

⁴ ม.ม. 12/70/63 (ไทย.มจร)

เมื่อกล่าวถึงความตาย อาจอธิบายได้ว่า เป็นบททดสอบที่สำคัญอย่างหนึ่งของชีวิตที่ไม่สามารถคาดเดาได้ว่าจะเกิดขึ้นเมื่อใด ซึ่งในปัจจุบันพบว่า ผู้คนส่วนใหญ่จะตระหนักถึงการมีชีวิตที่ดี แต่มีเพียงส่วนน้อยที่จะนึกถึงเรื่องการตายดี⁵ ในระยะสุดท้ายของชีวิตทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณ ตามความเชื่อทางศาสนา และวัฒนธรรมของตน รวมถึงได้ทำสิ่งต่าง ๆ ที่ค้างค้ำ เช่น การจัดทำพินัยกรรม การแสดงเจตนาของตนว่า ต้องการให้มีการดูแลอย่างไรในระยะสุดท้าย เพื่อให้เสียชีวิตอย่างสงบ สมศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์⁶ ดังนั้น การเตรียมตัวและการเตรียมจิตใจเพื่อการตายดีในผู้สูงอายุจึงควรมีการเตรียมไว้ตั้งแต่ช่วงที่สุขภาพยังดี ซึ่งในปัจจุบันเป็นที่น่าสังเกตว่า ยังมีงานวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับประเด็นนี้ไม่มากนัก เพราะส่วนใหญ่มักเน้นไปที่การวิจัยในผู้ป่วยระยะท้าย โดยมีงานวิจัยบางส่วนได้ยืนยันถึงประสิทธิผลของการนำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้ในการดูแลผู้ป่วยระยะท้ายที่สามารถช่วยให้ภาวะทางจิตของผู้ป่วยดีขึ้น แต่ที่สำคัญในระยะที่ผ่านมาพบว่าการวิจัยที่เป็นการบูรณาการหลักธรรมทางพระพุทธศาสนากับศาสตร์สมัยใหม่ทางการแพทย์และทางจิตวิทยาอย่างเป็นระบบยังมีไม่มาก ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาเพื่อการพัฒนา รูปแบบกิจกรรมการเตรียมจิตก่อนตายสำหรับผู้สูงอายุที่เป็นการบูรณาการหลักพุทธธรรมกับศาสตร์สมัยใหม่เพื่อเติมเต็มช่องว่างดังกล่าว

ดังนั้น จากหลักการและเหตุผลดังกล่าวข้างต้นจึงอธิบายได้ว่า การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ไม่เพียงแต่เป็นการออกแบบและพัฒนาชุดกิจกรรมเท่านั้น หากแต่ยังมีการนำไปทดลองใช้ และเน้นไปที่การประเมินผลของรูปแบบกิจกรรมการเตรียมจิตก่อนตายเชิงพุทธบูรณาการที่มีผลต่อความสงบของจิต การยอมรับความตาย และการปล่อยวางในผู้สูงอายุ โดยมีความคาดหวังว่า ผลการวิจัยจะเป็นข้อมูลสำคัญสำหรับการพัฒนา กิจกรรมที่เหมาะสมกับบริบทของสังคมไทยที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ทั้งในชุมชนและในสถานพยาบาลได้ โดยแนวทางสำคัญของการศึกษานี้ สอดคล้องกับนโยบาย “การตายดี” ที่เป็นหนึ่งในประเด็นสำคัญโดยตรงของเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน (Sustainable Development Goal หรือคำย่อว่า SDGs) ขององค์การสหประชาชาติ (United Nations) โดยเฉพาะภายใต้ SDG 3 - Good Health and Well-Being ที่มุ่งในหัวข้อการประกันสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดีสำหรับคนทุกช่วงวัย สอดรับด้วยกรอบแนวคิดขององค์การอนามัยโลก (WHO) ที่เน้นการดูแลสุขภาพไปจนถึงการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายอย่างมีศักดิ์ศรี และมีความเป็นมนุษย์⁷

⁵ พระไพศาล วิสาโล, *เวลาเหลือน้อย* (กรุงเทพมหานคร: บริษัท สำนักพิมพ์สุภา จำกัด, 2557), 32.

⁶ สายสิริ อิศราภวนาณิษฐ์, *ตายดี เตรียมได้: การวางแผนดูแลในระยะท้ายของชีวิตล่วงหน้า* (นนทบุรี: โครงการขับเคลื่อนแผนยุทธศาสตร์ระดับชาติด้วยการสร้างเสริมสุขภาวะในระยะสุดท้ายของชีวิต, 2557), 6.

⁷ World Health Organization, “Palliative Care,” World Health Organization, August 5, 2020, <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/palliative-care>.

2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อออกแบบและพัฒนาแบบกิจกรรมการเตรียมจิตก่อนตายเชิงพุทธบูรณาการในผู้สูงอายุ
2. เพื่อทดลองใช้รูปแบบกิจกรรมการเตรียมจิตก่อนตายเชิงพุทธบูรณาการในกลุ่มผู้สูงอายุ
3. เพื่อประเมินผลการใช้รูปแบบกิจกรรมการเตรียมจิตก่อนตายเชิงพุทธบูรณาการต่อภาวะจิตหลังเข้าร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุ

3. วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้ใช้กระบวนการวิจัยและพัฒนา (Research and Development: R&D) แบบผสมวิธี (Mixed Methods) โดยดำเนินการวิจัยทั้งเชิงคุณภาพ (Qualitative Method) และเชิงปริมาณ (Quantitative Method) แบ่งเป็น 3 ระยะ ได้แก่ R1, D1 และ R2-D2

ระยะที่ 1 ศึกษาและสังเคราะห์องค์ความรู้ (R1) โดยการศึกษาเชิงเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการเตรียมจิตก่อนตายเชิงพุทธบูรณาการจากคัมภีร์พระพุทธศาสนาและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ร่วมกับการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิทั้งด้านพระพุทธศาสนา 4 ท่าน ด้านการแพทย์และจิตวิทยา 4 ท่าน และผู้สูงอายุ 5 ท่าน รวมทั้งสิ้นจำนวน 13 ท่าน เพื่อนำมาสังเคราะห์เป็นกรอบแนวคิดและพัฒนาร่างรูปแบบกิจกรรมการเตรียมจิตก่อนตายเชิงพุทธบูรณาการสำหรับผู้สูงอายุ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยระยะที่ 1 ประกอบด้วย (1) แบบสัมภาษณ์เชิงลึกสำหรับผู้เชี่ยวชาญด้านการแพทย์ ด้านจิตวิทยา และด้านพระพุทธศาสนา และ (2) แบบสัมภาษณ์เชิงลึกสำหรับผู้สูงอายุกลุ่มเป้าหมาย โดยในการสร้างแบบสัมภาษณ์เชิงลึกดังกล่าวมีการกำหนดโครงสร้างเนื้อหาแบ่งเป็นประเด็นการสัมภาษณ์ที่ออกแบบเฉพาะตามวัตถุประสงค์ที่ต้องการจากผู้เชี่ยวชาญแต่ละด้าน พร้อมทั้งร่างแนวคำถามสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง (Semi-structured Interview) และนำแนวคำถามสัมภาษณ์นำเสนอผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน เพื่อตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาพบว่า มีความตรงเชิงเนื้อหาในระดับดีมาก ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึก ผู้วิจัยนำมาวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้การวิเคราะห์เชิงเนื้อหา (Content Analysis) ทำให้สามารถสังเคราะห์ประเด็นสำคัญตลอดจนข้อเสนอแนะต่างๆ เพื่อนำไปใช้ในการพัฒนาเป็นรูปแบบกิจกรรมการเตรียมจิตก่อนตายในผู้สูงอายุ

ระยะที่ 2 พัฒนารูปแบบกิจกรรมและตรวจสอบคุณภาพ (D1) โดยนำกรอบแนวคิดที่สังเคราะห์ได้จากระยะที่ 1 คือ BUDDHA-END Model มาพัฒนาเป็นร่างรูปแบบกิจกรรมที่ใช้และเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ผู้วิจัยได้ดำเนินการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือและรูปแบบกิจกรรมโดยใช้ค่าดัชนีความสอดคล้องของเนื้อหา (Index of Item-Objective Congruence: IOC) เพื่อประเมินความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์การวิจัยควบคู่กับการนำเสนอร่างรูปแบบกิจกรรมต่อคณะผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อพิจารณาความถูกต้อง ความเหมาะสม และความเป็นไปได้ในการนำไปใช้จริง จากนั้นจึงปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะ และจัดทำเป็นฉบับสมบูรณ์สำหรับการทดลองใช้ต่อไป

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยสำหรับประเมินผลรูปแบบกิจกรรมประกอบด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเชิงปริมาณ คือ (1) แบบประเมินภาวะจิตก่อนตายเชิงพุทธบูรณาการ สร้างขึ้นโดยใช้มาตรวัดแบบประมาณค่า (Likert Scale) 5 ระดับ เพื่อประเมินภาวะจิตของตัวแปรสำคัญ 3 ด้าน คือ ด้านความสงบของจิต ด้านการยอมรับความตาย และด้านการปล่อยวาง โดยการวัดผลก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม (Pre-Test) และหลังการเข้าร่วมกิจกรรม (Post-Test) และ (2) แบบประเมินความพึงพอใจต่อรูปแบบกิจกรรม ที่สร้างขึ้นโดยใช้มาตรวัดแบบประมาณค่า (Likert Scale) 5 ระดับ นอกจากนี้ยังมีเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเชิงคุณภาพ คือ (1) แบบสัมภาษณ์เชิงลึกผู้สูงอายุหลังจบกิจกรรม เป็นแนวคำถามถึงโครงสร้างเพื่อเจาะลึกถึงการเปลี่ยนแปลงภายในจิตใจ (2) แบบบันทึกสะท้อนคิด ซึ่งเป็นคำถามปลายเปิด 3 ข้อสอบถามทันทีหลังจบกิจกรรมแต่ละครั้ง และ (3) แบบสังเกตพฤติกรรม ซึ่งเป็นเครื่องมือที่ผู้วิจัยใช้บันทึกพฤติกรรม สภาวะอารมณ์ และปฏิกิริยาของผู้เข้าร่วม

ระยะที่ 3 ทดลองใช้รูปแบบกิจกรรม ประเมินผล และปรับปรุง (R2-D2) โดยใช้แบบแผนการทดลอง One-Group Pretest–Posttest Design และการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้เข้าร่วมหลังจบกิจกรรม ขั้นตอนนี้ผู้วิจัยนำรูปแบบกิจกรรมที่ผ่านการอนุมัติจากผู้ทรงคุณวุฒิแล้วไปดำเนินการวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Action Research) กับกลุ่มผู้สูงอายุที่เป็นอาสาสมัคร โดยประชากรที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นกลุ่มผู้สูงอายุ ระหว่าง 60-79 ปี ที่เป็นผู้อาศัยในชุมชนและพื้นที่ใกล้เคียงมูลนิธิชีวิตพัฒนา ในพระอุปถัมภ์สมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอ เจ้าฟ้ากัลยาณิวัฒนา กรมหลวงนราธิวาสราชนครินทร์ ซึ่งเป็นกลุ่มที่มีความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมกับทางมูลนิธิ จำนวน 200 คน กลุ่มตัวอย่างคัดเลือกโดยวิธีการเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling) คือ ใช้วิธีการประกาศรับสมัครผู้สูงอายุที่สนใจเข้าร่วมกิจกรรมจากกลุ่มประชากรเป้าหมาย จำนวนขั้นต่ำที่ต้องการคือ

30 คน เพื่อให้สามารถตรวจสอบความเหมาะสมและประเมินผลเบื้องต้นได้อย่างมีนัยสำคัญ และเพื่อรองรับการสูญหายของข้อมูลหรือการถอนตัวจากการเข้าร่วมกิจกรรม ผู้วิจัยได้เผื่ออัตราการสูญหายไว้ที่ร้อยละ 15 จากนั้นคัดกรองตามเกณฑ์การคัดเข้าและคัดออกที่กำหนดไว้ และเลือกผู้ที่มีคุณสมบัติครบถ้วนตามจำนวนที่ต้องการ รวมเป็นจำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 35 คน ทั้งนี้จากการจัดกิจกรรมทั้ง 3 ครั้งมีผู้ที่ไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมครบทุกครั้งจำนวน 3 คน จึงทำให้จำนวนกลุ่มตัวอย่างเหลือ 32 คน ($n = 32$)

ขั้นตอนการดำเนินงานทดลองใช้รูปแบบกิจกรรมประกอบด้วย 1) การวางแผน 2) การดำเนินกิจกรรมเชิงปฏิบัติการ 3) การสังเกตระหว่างการทำกิจกรรม และ 4) การสะท้อนกลับดังมีรายละเอียดในตารางที่ 2 ของหัวข้อ 4.2 สำหรับการประเมินผลรูปแบบกิจกรรม โดยใช้การติดตามวัดและประเมินผลการวิจัยเชิงปริมาณที่มีการสำรวจ 2 ครั้ง คือ การวัดก่อนการดำเนินกิจกรรม (Pre-Test) และการวัดหลังการดำเนินกิจกรรม (Post-Test) วิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณด้วยสถิติพรรณนาและการทดสอบ Paired t-test ควบคู่การสัมภาษณ์เชิงลึกด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) การวิเคราะห์เชิงธีม (Thematic Analysis) เพื่อตรวจสอบกลไกการเปลี่ยนแปลง และปรับปรุงเป็นรูปแบบฉบับสมบูรณ์

4. ผลการวิจัย

ผลการวิจัยการพัฒนาแบบกิจกรรมการเตรียมจิตก่อนตายเชิงพุทธบูรณาการในผู้สูงอายุสรุปตามวัตถุประสงค์ได้ ดังนี้

4.1 การออกแบบและพัฒนาแบบกิจกรรมการเตรียมจิตก่อนตายเชิงพุทธบูรณาการในผู้สูงอายุ

จากการทบทวนวรรณกรรมด้านคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาได้ข้อค้นพบที่สำคัญว่า กิจกรรมที่จะพัฒนาต้องประกอบด้วย การสร้างให้เกิดความสงบของจิต อันเป็นผลจากการเจริญสติตามหลักสติปัฏฐาน 4 และจะต้องมีกิจกรรมเพื่อสร้างเสริมให้เกิดการยอมรับความตาย ซึ่งมีใช้เพียงแค่รู้เนื้อหาเกี่ยวกับไตรลักษณ์ หากแต่ยังต้องครอบคลุมถึงไตรสิกขา ต่อมาอีกกิจกรรมที่สำคัญคือ ต้องฝึกฝนให้รู้จักการปล่อยวาง กล่าวคือ เมื่อเห็นความไม่เที่ยง ทำให้คลายอุปาทาน นำไปสู่การยอมรับความตายและปล่อยวางได้ในที่สุด นอกจากนี้ ยังมีการบูรณาการศาสตร์สมัยใหม่ทาง

การแพทย์และทางจิตวิทยา โดยนำข้อค้นพบในเชิงคุณภาพดังกล่าวมาดำเนินการพัฒนาเป็นรูปแบบกิจกรรมการเตรียมจิตก่อนตายเชิงพุทธบูรณาการฯ ตามแนวทางปฏิบัติที่ปรากฏในตารางที่ 1 ต่อไปนี้

ตารางที่ 1 กิจกรรมตามมิติที่ออกแบบสำหรับการเตรียมจิตก่อนตาย
เชิงพุทธบูรณาการในผู้สูงอายุ

ลำดับ	กิจกรรม	มิติหลักที่เน้น	ระยะเวลาในการปฏิบัติ	อุปกรณ์และสื่อ	ผู้รับผิดชอบ	ตัวชี้วัด
1	เจริญสติรู้กายรู้ใจตามหลักสติปัฏฐาน 4 (กาย เวทนา จิต ธรรม)	ความสงบของจิต (หลักสติปัฏฐาน 4)	60-75 นาที เติมนั่งสมาธิครั้งละ 20-30 นาที (2-3 ครั้ง)	เสื่อ เก้าอี้นั่งระฆัง เสียงนำปฏิบัติสมาธิแบบสอบถาม Pre-Test	วิทยากรหลัก พระวิปัสสนาจารย์ และผู้ช่วยกิจกรรม	ผู้เข้าร่วม $\geq 90\%$ สามารถปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน 4 โดยวัดจากแบบสอบถาม ที่มีเกณฑ์วัด 5 ระดับ
2	สนทนาธรรม “ความตายเป็นเรื่องธรรมดา” และนำเจริญมรณานุสติ	การยอมรับความตาย (หลักธรรมไตรลักษณ์ หลักกรรม และมรณัสสติ)	60-75 นาที บรรยายและสนทนาธรรม และนำเจริญมรณานุสติ	ประเด็นคำถาม สนทนา ภาพข้อความ ธรรมะ กระดาษโน้ต	พระวิทยากร นักวิจัย และผู้ช่วยกิจกรรม	ผู้เข้าร่วม $\geq 80\%$ กล้าแลกเปลี่ยนความคิด ความรู้สึกที่สามารถสะท้อนถึงความเข้าใจเรื่องความตายว่าเป็นธรรมชาติ
3	“ก่อนวาระสุดท้ายมาถึง” (การเตรียมตัว เตรียมใจ เตรียมกิจก่อนตาย)	การยอมรับความตาย (ศาสตร์ทางการแพทย์และจิตวิทยา)	60-75 นาที การดูแลแบบประคับประคอง ความเข้าใจในการทำพินัยกรรมชีวิต	สมุดเบาใจ “พินัยกรรมชีวิต” (Living Will) ใบงาน ปากกา	แพทย์ผู้เชี่ยวชาญ ด้านผู้ป่วยระยะท้าย นักวิจัย และผู้ช่วยกิจกรรม	ผู้เข้าร่วม 100% สามารถกรอกใบงานโดยระบุความต้องการในพินัยกรรมชีวิตได้ด้วยความเข้าใจ
4	ขอขมาให้อภัย หรืออโง้อก่อนลาจาก	การปล่อยวาง (หลักกรรมและไตรสิกขา)	30-45 นาที เลือกเขียนจดหมาย 1 ฉบับ เพื่อขอขมาให้อภัย หรืออโง้อคนที่รัก	ใบงาน 3 แบบ ปากกา	พระวิทยากร นักวิจัย และผู้ช่วยกิจกรรม	ผู้เข้าร่วม 100% มีส่วนร่วมในกิจกรรมโดยการเขียนใบงาน และมีผู้ร่วมแชร์ประสบการณ์ที่ปล่อยวางได้จริง
5	การทดลองตายก่อนตาย และสรุปกิจกรรมการเตรียมจิตก่อนตาย	ความสงบของจิต การยอมรับความตายและการปล่อยวาง	45-60 นาที การนอนในบรรยากาศที่สงบ มีเสียงพระวิทยากรนำเข้าสู่ความรู้สึกเมื่อความตายมาเยือน	บทนำสู่การเตรียมจิตก่อนตาย เพลงสงบ เสียงระฆัง แบบสอบถาม Post-Test	พระวิทยากร นักวิจัย และผู้ช่วยกิจกรรม	ผู้เข้าร่วม 100% อยู่ร่วมกิจกรรมจนจบ และมีผู้ร่วมแชร์ประสบการณ์ทดลองตาย จากนั้นทำการรวบรวมแบบ Post-Test หลังเข้าร่วมกิจกรรม

จากตารางข้างต้นแสดงให้เห็นว่า ลักษณะของกิจกรรมจะต้องมีวิทยากรผู้เชี่ยวชาญในด้านต่าง ๆ มาบูรณาการร่วมกัน เริ่มตั้งแต่การปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน 4 เพื่อเน้นที่การฝึกจิตให้มีสติระลึกรู้ และเกิดความสุข ซึ่งวิทยากรอาจเป็นพระวิปัสสนาจารย์ หรือนักปฏิบัติธรรมผู้เชี่ยวชาญด้านวิปัสสนากรรมฐาน ตลอดจนแพทย์หรือนักจิตวิทยาหรือพระสงฆ์ที่มีความเชี่ยวชาญด้านการดูแลผู้ป่วยระยะท้าย เพื่อนำทำพินัยกรรมชีวิต (Living Will) ต่อมาสถานที่จะต้องมีอากาศถ่ายเทได้สะดวก อาจเป็นห้องโถงขนาดเหมาะสมกับจำนวนผู้ปฏิบัติ หรือสถานที่โล่ง มีความสงบภายใต้รูปแบบสัปปายะ ต้องมีอุปกรณ์สำหรับการนั่งปฏิบัติ เช่น เสื่อ ผ้าปู ฯลฯ นอกจากนั้น ต้องมีเครื่องโสตทัศนศึกษา ได้แก่ เครื่องฉายภาพ เครื่องเสียง ฯลฯ และที่สำคัญต้องมีการกำหนดตัวชีวิตที่เป็นผลสัมฤทธิ์จากการดำเนินกิจกรรม ซึ่งในการวิจัยนี้มีการวัด 3 ตัวแปร คือ ความสงบของจิต การยอมรับความตาย และการปล่อยวาง เพื่อให้สามารถเตรียมจิตก่อนตายเชิงพุทธบูรณาการได้อย่างดี

4.2 การทดลองใช้รูปแบบกิจกรรมการเตรียมจิตก่อนตายเชิงพุทธบูรณาการในกลุ่มผู้สูงอายุ

ผู้วิจัยใช้กระบวนการดำเนินรูปแบบกิจกรรมภายใต้การวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Action research) ดังตารางที่ 1 ขั้นตอนของกระบวนการดำเนินงานภายใต้การวิจัยเชิงปฏิบัติการ ได้จัดทำขึ้นระหว่างวันที่ 10 - 24 กุมภาพันธ์ 2569 ณ มูลนิธิชีวิตพัฒนา ในพระอุปถัมภ์สมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอ เจ้าฟ้ากัลยาณิวัฒนากรมหลวงนราธิวาสราชนครินทร์ ถ.บรมราชชนนี แขวงฉิมพลี เขตตลิ่งชัน กรุงเทพมหานคร โดยมีการกำหนดขั้นตอนที่เริ่มตั้งแต่ 1) การวางแผน 2) การดำเนินกิจกรรมเชิงปฏิบัติการ 3) การสังเกตระหว่างการดำเนินกิจกรรม และ 4) การสะท้อนกลับ ซึ่งเนื้อหาของแต่ละขั้นตอนมีปรากฏในตารางที่ 2 ต่อไปนี้

ตารางที่ 2 แสดงขั้นตอนการวิจัยเชิงปฏิบัติการ และกิจกรรม ตลอดจนภารกิจฯ
รวมทั้งผู้รับผิดชอบหลักและผลที่คาดว่าจะได้รับ

ขั้นตอนวิจัย เชิงปฏิบัติการ	วัตถุประสงค์ ของขั้นตอน	กิจกรรมและ ภารกิจที่ดำเนินการ	เครื่องมือและ ข้อมูลที่ใช้	ผู้รับผิดชอบ หลัก	ผลที่คาดหวัง และตัวชี้วัด
1) การวางแผน	ออกแบบ กิจกรรมให้ เหมาะสมกับผู้สูง อายุและบริบท พื้นที่ พร้อม กำหนดวิธี ประเมินผล	ศึกษาบริบทกลุ่มเป้า หมาย ประชุมทีม วิจัย พระวิทยากร ผู้ เกี่ยวข้อง คัดเลือก กิจกรรมตาม 3 มิติ ได้แก่ ความสงบของจิต การยอมรับความตาย การปล่อยวาง รวม ถึงการวางแผนเวลา สถานที่ อุปกรณ์ และ เกณฑ์แบบประเมิน ก่อนและหลัง	แบบสำรวจข้อมูล พื้นฐานผู้สูงอายุ แบบประเมิน ก่อนการดำเนิน กิจกรรม แผน กิจกรรมรายครั้ง ตารางเวลา และ รายการอุปกรณ์	นักวิจัยหลัก ร่วมกับทีมวิจัย พระวิทยากร ภาคีเครือข่าย ในพื้นที่	ได้แผนกิจกรรมที่ ชัดเจนและเหมาะสม กับบริบท มี เครื่องมือประเมิน พร้อมใช้ ผู้ปฏิบัติ งานที่เกี่ยวข้องเข้าใจ บทบาทและหน้าที่ ของตนเอง
2) การดำเนิน กิจกรรมเชิง ปฏิบัติการ	นำกิจกรรม ต้นแบบไปใช้จริง กับผู้สูงอายุอย่าง เป็นระบบและ ปลอดภัย	ดำเนินกิจกรรมตาม ลำดับ เช่น เจริญสติรู้ กายรู้ใจ สนทนาธรรม เรื่องความตาย ทบทวน คุณค่าชีวิต ขอขมา ให้อภัย แม่เมตตา ภาวนาปล่อยวาง ดูแล บรรยากาศให้เหมาะสม และยืดหยุ่นตามสภาพ	คู่มือกิจกรรม สื่อ ธรรมะ ใบงาน อุปกรณ์ภาคสนาม เช่น แก้วใส เสื่อ เสียงนำกิจกรรม เอกสารลงชื่อเข้า ร่วมกิจกรรม	พระวิทยากร นักวิจัยหลัก ผู้ช่วยวิจัย ผู้ ประสานงานใน พื้นที่	ผู้สูงอายุเข้าร่วม กิจกรรมได้ตามแผน มีส่วนร่วมอย่าง ต่อเนื่อง กิจกรรม ดำเนินการได้ครบ ถ้วนในระดับที่ เหมาะสม
3) การสังเกต ระหว่างการ ดำเนินกิจกรรม	เก็บข้อมูล พฤติกรรม ปฏิกิริยา และผล ที่เกิดขึ้นจริง เพื่อ นำไปวิเคราะห์ และปรับปรุง	สังเกตการมีส่วนร่วม สีหน้า อารมณ์ การ ตอบสนองต่อประเด็น เรื่องความตาย การ ปล่อยวาง บันทึก เหตุการณ์สำคัญ เก็บ ข้อมูลก่อน หลัง และ ระหว่างกิจกรรม ทำการสัมภาษณ์เพื่อ วัดความพึงพอใจ และ ความรู้สึกหลังจบแต่ละ กิจกรรม	แบบสังเกต พฤติกรรม แบบ บันทึกภาคสนาม แบบประเมินก่อน และหลัง แบบ สะท้อนความรู้สึก เครื่องบันทึกเสียง (ถ้าได้รับยินยอม)	ผู้สังเกต ผู้ช่วย วิจัย นักวิจัย หลัก	ได้ข้อมูลเชิงปริมาณ และเชิงคุณภาพครบ ถ้วน เห็นจุดแข็ง จุด อ่อนของกิจกรรม ระบุปัจจัยที่ส่งผล ต่อความสงบทางใจ การยอมรับ และการ ปล่อยวางได้

ขั้นตอนวิจัย เชิงปฏิบัติการ	วัตถุประสงค์ ของขั้นตอน	กิจกรรมและ ภารกิจที่ดำเนินการ	เครื่องมือและ ข้อมูลที่ใช้	ผู้รับผิดชอบหลัก	ผลที่คาดหวัง และตัวชี้วัด
4) การสะท้อน กลับ	นักวิจัยและผู้ เข้าร่วมกิจกรรม วิเคราะห์ผลสรุ มกัน สรุปทเรียน และปรับปรุงแบบ กิจกรรมในรอบ ถัดไป	ประชุมเพื่อสะท้อนผล การดำเนินงาน มีการ ทบทวนข้อมูลจากการ สังเกต แบบวัดและ การประเมิน เน้นที่ การวิเคราะห์สิ่งที่ได้ผล และสิ่งที่ควรปรับปรุง สำหรับการดำเนินงาน ในวงจรถัดไป	สรุปผลการ ประเมิน รายงาน บันทึกภาคสนาม ตารางเปรียบเทียบ ก่อนและ หลัง มีแบบฟอร์ม สำหรับการสรุป บทเรียน	นักวิจัยหลัก และทีมวิจัย ร่วมกับพระ วิทยากร ผู้ประสานงาน ในพื้นที่	ได้ข้อสรุปเชิงพัฒนา อย่างเป็นรูปธรรม ได้รูปแบบกิจกรรม ฉบับปรับปรุง พร้อม เข้าสู่วงจรปฏิบัติการ รอบต่อไป

จากตารางกิจกรรมดำเนินงานที่เป็นกระบวนการทั้งหมดสามารถอธิบายได้ว่า มีการวางแผน
อย่างเป็นระบบ เป็นขั้นตอน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในขั้นตอนการปฏิบัติการ ที่เริ่มต้นจากวิทยากรผู้ซึ่ง
ในการวิจัยนี้คือ นักวิจัยหลัก กล่าวเชิญชวนพร้อมกับอธิบายถึงเป้าหมาย วัตถุประสงค์ ปัจจัยนำเข้า
ปัจจัยเชิงกระบวนการ ผลที่เกิดขึ้น และผลลัพธ์ หลังจากนั้น มีการแนะนำตัวเองที่เป็นกิจกรรมเพื่อ
ละลายพฤติกรรมเพื่อให้เกิดบรรยากาศแบบกัลยาณมิตร และสร้างความคุ้นเคยระหว่างกันและกัน
ก่อนที่จะเข้าสู่กิจกรรมหลักตามแผนการดำเนินงานและการสะท้อนผลดังที่ระบุในตาราง

4.3 ประเมินผลการใช้รูปแบบกิจกรรมการเตรียมจิตก่อนตายเชิงพุทธบูรณาการต่อ ภาวะจิตหลังเข้าร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุ

การประเมินผลการใช้รูปแบบกิจกรรมการเตรียมจิตก่อนตายเชิงพุทธบูรณาการต่อภาวะจิต
หลังเข้าร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุ ใช้วิธีการทั้งเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ ปรากฏผลดังนี้

4.3.1 ผลการวิจัยเชิงปริมาณ

ผลที่ได้จากการดำเนินกิจกรรมเชิงปฏิบัติการกับผู้สูงอายุจำนวน 35 คน ซึ่งในระหว่าง
ดำเนินกิจกรรมทั้ง 5 ขั้นตอน มีเหตุสุดวิสัยทำให้มีผู้เข้าร่วมกิจกรรม 3 คน ไม่สามารถเข้าได้ทุก
กิจกรรม ทำให้เหลือจำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรมครบทุกขั้นตอนเพียง 32 คน ($n = 32$) โดยผลจาก
การวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติ Paired t-test พบว่า ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมมีคะแนนเฉลี่ย (M)
หลังเข้าร่วมกิจกรรมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในทุกมิติ คือ ความสงบ
ของจิต การยอมรับความตาย และการปล่อยวาง ที่น่าสังเกตคือ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของ
ทุกมิติมีค่าต่ำกว่า 1 แสดงให้ทราบว่า มีการกระจายของข้อมูลในกลุ่มค่อนข้างต่ำ ซึ่งหมายถึงความ

สามารถในการปฏิบัติตามกระบวนการดำเนินงานของผู้สูงอายุในครั้งนี้ ในภาพรวมมีการปฏิบัติได้ทีละกลุ่มกันหรือมีแตกต่างกันน้อย ดังที่แสดงในตารางที่ 3 ที่น่าสนใจคือ เมื่อทำการคำนวณค่าของการเปลี่ยนแปลงในส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแต่ละตัวชี้วัด ระหว่างก่อนและหลังด้วยค่า Cohen's d มิติที่มีขนาดผลกระทบสูงสุดจากการฝึกปฏิบัติภายใต้กิจกรรมที่ได้พัฒนาขึ้นคือ ความสงบของจิต โดยค่า Cohen's $d = 0.81$ ที่หมายความว่า อยู่ในระดับที่ดีมาก รองลงมาคือ การปล่อยวาง ที่มีค่า Cohen's $d = 0.54$ ซึ่งถือว่าอยู่ในระดับปานกลาง ขณะที่การยอมรับความตายพบว่าค่า Cohen's d ค่อนข้างต่ำกว่าปานกลางเล็กน้อย คือ Cohen's $d = 0.44$ ทั้งนี้เนื่องจากว่า อาสาสมัครที่เข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ มีการยอมรับความตายในระดับที่ดีอยู่แล้วก่อนเข้าร่วมกิจกรรม โดยมีค่าเฉลี่ยคะแนน Pre-Test สูงอยู่แล้ว ($M = 4.31$ จากคะแนนเต็ม 5.00) เพราะว่า กลุ่มอาสาสมัครมีความสนใจในการศึกษาระยะและฝึกปฏิบัติธรรมมาบ้างแล้ว (Ceiling Effect) เพื่อให้เห็นภาพรวมของผลการวิจัยเชิงปริมาณที่เกิดขึ้นจากการเข้าร่วมกิจกรรม จึงขอเสนอตารางการเปรียบเทียบค่าดัชนีต่างๆ ได้แก่ ความสงบของจิต การยอมรับความตาย และการปล่อยวาง ดังนี้

ตารางที่ 3 การเปรียบเทียบคะแนนที่จำแนกตามตัวชี้วัด ความสงบของจิต การยอมรับความตาย และการปล่อยวาง ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม ($n=32$)

มิติ	ค่าสถิติ							
มิติและตัวชี้วัด	M (S.D.) ก่อนเข้าร่วม กิจกรรมเชิง ปฏิบัติการ	M (S.D.) หลังเข้าร่วม กิจกรรมเชิง ปฏิบัติการ	ความแตกต่าง Δ M(S.D.)	ร้อยละ ของการ เปลี่ยนแปลง (% Δ)	t	p	Cohen's d	ขนาดผลกระทบ (Effect Size)
ความสงบของจิต	3.77 (0.54)	4.17 (0.64)	+0.40 (0.64)	10.62	4.45	.0001**	0.81	มาก
การยอมรับความ ตาย	4.31 (0.53)	4.54 (0.46)	+0.23 (0.46)	5.42	2.39	.024*	0.44	ต่ำกว่าปาน กลางเล็กน้อย
การปล่อยวาง	4.23 (0.53)	4.51 (0.46)	+0.27 (0.46)	6.47	2.95	.006**	0.54	ปานกลาง
รวมทั้ง 3 มิติ	4.10 (0.44)	4.40 (0.43)	+0.30 (0.43)	7.37	3.79	.0007**	0.69	ปานกลาง

หมายเหตุ: * $p < .05$ ** $p < .01$

จากตารางข้างต้นมีข้อค้นพบที่น่าสนใจคือ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีจิตที่สงบเพิ่มขึ้น มีการปล่อยวางได้เพิ่มขึ้นได้อย่างน่าสนใจ และมีการยอมรับการตาย เพิ่มขึ้นจากเดิมที่สูงอยู่แล้วอีกในระดับต่ำกว่าปานกลางเล็กน้อย โดยที่คะแนนเฉลี่ย (M) หลังเข้าร่วมกิจกรรมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในทุกมิติ สะท้อนให้เห็นว่ารูปแบบกิจกรรมที่จัดขึ้นมีผลและอิทธิพลต่อการ

เปลี่ยนแปลงในทุกมิติ ดังนั้น เพื่อให้สามารถอธิบายถึงการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นจากการวิเคราะห์ข้อมูลในเชิงปริมาณ ผู้วิจัยได้บูรณาการข้อมูลการวิจัย โดยนำผลการศึกษาที่ได้จากการวิจัยในเชิงคุณภาพ ที่มีข้อค้นพบดังนี้

4.3.2 ผลการวิจัยเชิงคุณภาพ

จากข้อค้นพบของการวิจัยในเชิงปริมาณข้างต้น เมื่อนำเนื้อหาเกี่ยวกับประเด็นด้านความสงบของจิตไปทำการสัมภาษณ์เจาะลึกกับผู้สูงอายุที่เข้าร่วมในกิจกรรมจำนวน 15 คน ได้ทัศนะที่น่าสนใจว่า การปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน 4 ภายใต้รูปแบบกิจกรรมการพัฒนากิจกรรมการเตรียมจิตก่อนตายเชิงพุทธบูรณาการในผู้สูงอายุ มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงในด้านสภาวะจิตใจที่มีสติ การระลึกรู้ ความสงบ และมีการปล่อยวางทางอารมณ์มากขึ้น โดยผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่ อธิบายว่า มีการเปลี่ยนแปลงในด้านนี้อย่างชัดเจน ซึ่งสามารถแบ่งออกเป็น 4 ประเด็นรอง ได้แก่ (1) การเพิ่มขึ้นของสติ (2) การเข้าถึงความสงบ (3) การควบคุมอารมณ์ และ (4) การลดความวิตกกังวล ตัวอย่างเช่น ผู้สูงอายุรหัส P11 กล่าวว่า “รู้จักตั้งสติก่อนทำอะไร ทำให้ระมัดระวังมากขึ้น” และผู้สูงอายุรหัส P06 ให้ความเห็นว่า “ได้รับความรู้มากทำให้ทำได้ มีสติ ไม่ฟุ้งซ่าน ทำให้สงบขึ้น” ดังนั้น สามารถยืนยันได้ว่า การเจริญสติตามหลักสติปัฏฐาน 4 ที่ระบุไว้ในรูปแบบกิจกรรมการเตรียมจิตก่อนตายในครั้งนี้ มีผลโดยตรงต่อการเปลี่ยนแปลงของความสงบของจิตในผู้สูงอายุได้จริง

ประเด็นที่สอง การยอมรับความตาย ในการศึกษาครั้งนี้ได้ทำการสัมภาษณ์แบบเจาะลึกกับกลุ่มเป้าหมายเดียวกัน โดยได้ข้อค้นพบที่น่าสนใจคือ ในประเด็นของการยอมรับความตายนั้นสามารถจำแนกได้เป็น 4 ประเด็นรอง ดังนี้ (1) การยอมรับตามหลักไตรลักษณ์ (2) ความกลัวตายลดลง (3) ความเชื่อในกฎแห่งกรรม และ (4) การเตรียมตัวในเชิงปฏิบัติให้เสร็จสิ้นก่อนตาย ดังที่ผู้สูงอายุรหัส P19 ให้ความเห็นว่า “มุมมองต่อการตายเปลี่ยนไป ไม่ได้เกิดความกลัว มีความพร้อมเสมอในการจากไปจากคนที่รัก และเข้าใจตนเองมากขึ้น” และผู้สูงอายุรหัส P24 กล่าวว่า “ทุกสรรพสิ่งล้วนต้องมีเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป เป็นความจริง ต้องไม่กลัว และหมั่นสั่งสมบุญ ทาน ศีล ภาวนา” ซึ่งช่วยยืนยันว่าความเข้าใจในหลักไตรลักษณ์ คือ อนิจจตา ทุกขตา และอนัตตา เป็นหลักธรรมชาติเห็นความไม่เที่ยง ทำให้ความกลัวตายลดลง

ประเด็นสุดท้าย เมื่อทำการศึกษาเชิงคุณภาพที่เป็นการเจาะลึกในสาระด้านที่เน้นภายใต้มิติของการปล่อยวาง สาระสำคัญที่น่าสนใจคือ ผู้สูงอายุเกือบทั้งหมดที่ให้ข้อมูลแสดงทัศนะว่า ประเด็นนี้ยอมรับได้ โดยเฉพาะในด้านการเปลี่ยนแปลงของกายภาพทางร่างกายที่มีผลสู่การ

เปลี่ยนแปลงในการละวางความยึดมั่นถือมั่นทั้งทางกาย ทางอารมณ์ และทางความคิด รวมถึงสิ่งต่างๆ เช่น ทรัพย์สิน หรือบุคคล นั่นคือ มีความพร้อมในการการจากไปโดยไม่มีเรื่องติดค้าง ที่น่าสังเกตคือ การปล่อยวางสามารถจำแนกเป็น 4 กลุ่มประเด็นรองได้ดังนี้ (1) การปล่อยวางความยึดติด (2) การให้อภัยและอโหสิกรรม (3) ความพร้อมจากไป และ (4) ความสงบสุขภายใน ตัวอย่างเช่น ผู้สูงอายุรหัส P07 ได้อธิบายว่า “เมื่อเราปล่อยวางสิ่งที่ยึดและติดค้างได้แล้วเรารู้สึกว่าใจของเราเบาสบายมองชีวิตที่เหลือกับครอบครัวอย่างมีความสุข” ขณะที่ผู้ให้ข้อมูลรหัส P04 กล่าวว่า “เป็นคนที่ไม่ให้อภัย อโหสิกรรมอยู่แล้ว หลังร่วมกิจกรรมยังมีใจที่เมตตา ให้อภัย และปล่อยวางกับเรื่องต่างๆได้ง่ายขึ้น” นั่นคือ พบว่า ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมในกิจกรรมเชิงปฏิบัติการเกือบทั้งหมดเข้าใจในการปล่อยวางตามหลักการทางพระพุทธศาสนา

5. อภิปรายผลการวิจัย

การอภิปรายผลการวิจัยจำแนกออกเป็น 2 ประเด็น ดังนี้

5.1 อภิปรายผลในด้านการออกแบบและพัฒนารูปแบบกิจกรรม

จากผลการวิจัยพบว่า หลักธรรมในพระพุทธศาสนาที่เหมาะสมต่อการพัฒนารูปแบบกิจกรรมการเตรียมจิตก่อนตาย ได้แก่ หลักไตรลักษณ์ หลักกรรม สติปัฏฐาน 4 มรณานุสสติ และไตรสิกขา ซึ่งสามารถจัดวางเป็นโครงสร้างเชิงเหตุและปัจจัยได้อย่างเป็นระบบ โดยมีไตรสิกขาเป็นแกนกลางของการพัฒนากระบวนการเรียนรู้และการฝึกปฏิบัติผู้เข้าร่วมวิจัย ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่าหลักธรรมที่เกี่ยวข้องมีศักยภาพในการนำมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนากิจกรรมที่ส่งเสริมการเตรียมความพร้อมทางจิตใจต่อความตายได้อย่างเป็นระบบ โดยเฉพาะการพัฒนาสติและปัญญาที่ช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถเข้าใจธรรมชาติของชีวิตตามหลักไตรลักษณ์ อันประกอบด้วยความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ และความไม่มีตัวตน ซึ่งเป็นหลักการสำคัญในพระพุทธศาสนา ประเด็นดังกล่าวจึงเป็นฐานสำคัญในการพัฒนาแนวคิด BUDDHA-END Model ในฐานะกรอบเชิงระบบสำหรับการออกแบบกิจกรรม

ผลการวิจัยดังกล่าวอภิปรายตามหลักพระพุทธศาสนาได้ดังนี้ การเตรียมจิตก่อนตายเป็นการพัฒนาจิตตามหลักไตรสิกขา ทางพระพุทธศาสนาจัดวางเป็นหลักไว้ คือ อธิศีลสิกขา อธิจิตตสิกขา อธิปัญญาสิกขา หรือเรียกสั้นๆว่า ศีล สมาธิ ปัญญา ซึ่งถือว่าเป็นระบบการศึกษา

ที่ทำให้บุคคลพัฒนาอย่างมีบูรณาการ และเป็นองค์รวมที่พัฒนาตนได้อย่างมีคุณภาพ⁸ กฎแห่งธรรมชาติตามหลักไตรลักษณ์ คือ สามัญลักษณะ 3 ประการแห่งสังขารธรรมทั้งหลาย ได้แก่ อนิจจตา ทุกขตา และอนัตตา⁹ หลักไตรลักษณ์และมรณานุสสติทำหน้าที่ปรับกรอบความเข้าใจเกี่ยวกับความตายจากสิ่งน่าหวาดกลัวไปสู่ความเข้าใจในฐานะหลักธรรมชาติ ขณะที่การฝึกตามหลักสติปัฏฐาน 4 อย่างต่อเนื่องจะช่วยให้จิตของผู้ป่วยสามารถยอมรับความจริงของชีวิต พร้อมทั้งจะตายอย่างสงบ¹⁰ ซึ่งยืนยันโดยผลงานวิจัยของธนคิน ชัยรัตน์ นอกจากนี้ นักจิตวิทยาและนักวิชาการผู้มีชื่อเสียง Zindel Segal และคณะ ได้พบว่า การเจริญสติตามแนวพุทธ มีผลโดยตรงต่อสุขภาพจิต การฝึกสติที่พัฒนาขึ้นเป็น Mindful Based Cognitive Therapy (MBCT) จะมีผลดีต่อการบำบัดในกลุ่มผู้ป่วยซึมเศร้าและผู้ป่วยกลุ่มวิตกกังวล¹¹ และหลักผลของกรรมที่ว่า “สัตว์ทั้งหลายเป็นผู้มีกรรมเป็นของตน เป็นผู้รับผลของกรรม มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย ทำกรรมใดไว้ จะเป็นกรรมดี หรือกรรมชั่วก็ตาม ย่อมเป็นผู้รับผลของกรรมนั้น”¹² พระพุทธพจน์นี้แสดงให้เห็นว่า กฎแห่งกรรมเป็นกฎที่แสดงให้เห็นถึงเหตุและผลของการกระทำใดๆ ของมนุษย์ กล่าวโดยย่อคือ ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว¹³

นอกจากนี้ ผลการสังเคราะห์ชี้ให้เห็นว่า ความกลัวตายเกิดจากการขาดความรู้ ความเข้าใจและความไม่พร้อมที่ขาดการเตรียมตัวเตรียมใจ สอดคล้องกับงานวิจัยทางจิตวิทยาของลัญฉงค์ดี อรรถขยากร ที่พบว่า การยอมรับความตายสามารถจำแนกเป็นระดับต่าง ๆ ตั้งแต่ “ยังตายไม่ได้” จนถึง “อยู่ดีจนถึงที่สุด”¹⁴ และงานวิจัยในประเทศสหรัฐอเมริกาเรื่อง การเตรียมความพร้อมต่อการตายและการปรับตัวหลังการสูญเสียของผู้ดูแล ที่สรุปได้ว่า การเตรียมความพร้อมต่อการตายช่วยลดความเศร้าและภาวะซึมเศร้าหลังการสูญเสีย การส่งเสริมการวางแผน

8 สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต), *จะพัฒนาคนกันได้อย่างไร?*, พิมพ์ครั้งที่ 15 (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์พระพุทธศาสนาธรรมสภา, 2567), 34.

9 สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต), *พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย*, พิมพ์ครั้งที่ 54 (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์พลีธรรม, 2563), 100-109.

10 ธนคิน ชัยรัตน์, “แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสู่การเตรียมตัวตายของผู้ป่วยระยะท้ายเชิงพุทธบูรณาการ,” (วิทยานิพนธ์ปริญญาคุณศึกษบัณฑิต, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2568) 83-94.

11 นายแพทย์ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์, *จิตวิทยาสติและสติบำบัดในประเทศไทย*, พิมพ์ครั้งที่ 2 (กรุงเทพมหานคร: บริษัท จิตวิทยาสติ (วิสาหกิจเพื่อสังคม) จำกัด, 2568), 21.

12 > อ.ทสก. 24/216/356 (ไทย.มจร)

13 พระมหาทวี มหาปัญญา, *ความจริงของชีวิต* (กรุงเทพมหานคร: หจก.ภาพพิมพ์, 2555), 57.

14 ลัญฉงค์ดี อรรถขยากร, “การยอมรับความตาย,” *จุฬาลงกรณ์เวชสาร*, ปีที่ 62, ฉบับที่ 5, (กันยายน-ตุลาคม 2561): 765-772.

ล่วงหน้า เช่น การพูดคุยเกี่ยวกับความตาย หรือการเขียนพินัยกรรมชีวิต (Living Will) มีผลดีต่อผู้ดูแล¹⁵

การพัฒนา BUDDHA-END Model ในฐานะกรอบกิจกรรมเชิงพุทธบูรณาการสำหรับงานวิจัยนี้ เป็นการบูรณาการหลักพุทธธรรมเข้ากับแนวคิดด้านสุขภาพจิตและการดูแลระยะท้ายของชีวิตในศาสตร์สมัยใหม่ โดยจัดรูปแบบกิจกรรมเป็นกระบวนการเรียนรู้และการฝึกปฏิบัติที่มุ่งเสริมสร้างความสงบของจิต การพิจารณาความไม่เที่ยง และการยอมรับความตายอย่างมีสติ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดการดูแลผู้ป่วยระยะท้ายที่ให้ความสำคัญกับมิติทางจิตใจและจิตวิญญาณตามแนวทางขององค์การอนามัยโลก (WHO) ที่เน้นการดูแลแบบองค์รวม ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ¹⁶

5.2 อภิปรายผลการประเมินผลรูปแบบกิจกรรมการเตรียมจิตก่อนตายเชิงพุทธบูรณาการในผู้สูงอายุ

จากผลการทดลองใช้รูปแบบกิจกรรมกับผู้สูงอายุจำนวน 32 คน พบว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีการแสดงออกในด้านความสงบทางจิตใจ การยอมรับความตาย และการปล่อยวางเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่า กิจกรรมตามรูปแบบดังกล่าวสามารถส่งเสริมการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจของผู้สูงอายุได้อย่างมีประสิทธิภาพ ผลลัพธ์ดังกล่าวสามารถอธิบายได้จากกระบวนการฝึกสติและการพิจารณาธรรมที่ช่วยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดความเข้าใจในธรรมชาติของชีวิตและความตาย นัยสำคัญของผลลัพธ์นี้คือ การเตรียมจิตก่อนตายที่มีประสิทธิผลจำเป็นต้องเป็นกระบวนการพัฒนาภายในอย่างมีลำดับขั้น และใช้ระยะเวลาในการฝึกพัฒนาจิต การปฏิบัติอย่างต่อเนื่องจนเห็นแจ้งแล้วจะทำให้เกิดการปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่น¹⁷ อันนำไปสู่การลดความกลัวตายและการยอมรับความจริงของชีวิต

¹⁵ Richard Schulz et al., "Preparedness for Death and Adjustment to Bereavement among Caregivers of Recently Placed Nursing Home Residents," *Journal of Palliative Medicine*, 18, no. 2, (February 2015): 127-133.

¹⁶ World Health Organization, "Palliative Care," World Health Organization, August 5, 2020, <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/palliative-care>.

¹⁷ พุทธทาสภิกขุ, *คู่มือมนุษย์ (ฉบับย่อ)*, ย่อความโดยภิกขุ ฉ. ชุตินฺธโร (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิหอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ, 2565), 33.

ผลการวิจัยเชิงคุณภาพยังสนับสนุนผลเชิงปริมาณดังกล่าว โดยผู้เข้าร่วมกิจกรรมจำนวนมากสะท้อนประสบการณ์ว่ารู้สึก “ใจเบา” ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรม แสดงถึงผลของกระบวนการเปลี่ยนแปลงที่อธิบายได้ว่า เริ่มต้นจากการมองเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อย่างถูกต้อง คือ มองเห็นความมี ความเป็น อย่างใดอย่างหนึ่งว่า เป็นความหลอกลวง เป็นมายา ไม่น่าเอา ไม่น่าเป็น ทั้งหมดทั้งสิ้น การมองเห็นนี้ไม่ใช่เป็นการเห็นด้วยการคำนวณตามหลักเหตุผล แต่ต้องเห็นแจ้งด้วยความรู้สึกในใจแท้จริง จนเกิดความสลดสังเวชเบื่อหน่าย จึงจะเรียกว่า “เห็นธรรม”¹⁸ ทำให้คลายความยึดติด และนำไปสู่การยอมรับและการปล่อยวางในที่สุด ข้อค้นพบนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของบงกช จันศิริ และคณะที่ชี้ให้เห็นว่า หากบุคคลสามารถทำใจยอมรับว่า ความตาย เป็นสิ่งที่ไม่มีใครสามารถหลีกเลี่ยงได้ จะส่งผลให้มีการปล่อยวาง¹⁹

กลไกดังกล่าวสอดคล้องกับแนวคิดเชิงทฤษฎีจิตวิทยาความตาย ดร. Elisabeth Kübler-Ross ได้เสนอทฤษฎีขั้นตอนการเผชิญความตาย (Stages of Dying) ซึ่งอธิบายว่าการยอมรับความตายเป็นกระบวนการทางจิตใจที่สำคัญในการเผชิญกับความสูญเสียและความตาย การส่งเสริมให้บุคคลสามารถพูดคุยและพิจารณาความตายอย่างเปิดเผยช่วยให้เกิดการปรับตัวทางจิตใจ และลดความหวาดกลัวต่อความตายได้²⁰ นอกจากนี้ Paul T. P. Wong นักจิตวิทยา ผู้เป็นที่รู้จักมากที่สุดจากผลงานบูรณาการเกี่ยวกับความหมายในชีวิตและการยอมรับความตาย ชี้ให้เห็นว่า แก่นของมนุษย์คือความสามารถในการ “ตีความ” และ “ให้คุณค่า” ต่อประสบการณ์ชีวิต ความหมายจึงเป็นกลไกหลักที่กำกับอารมณ์ ท่าที และพฤติกรรมของมนุษย์อย่างลึกซึ้ง²¹ ซึ่งสอดคล้องกับพุทธจิตวิทยาในแง่ที่ว่ามนุษย์ประสบทุกข์เพราะ “ตีความผิด” เนื่องด้วยอวิชชา และสามารถข้ามพ้นทุกข์ได้ด้วย ปัญญาที่เห็นตามความเป็นจริง (ยถาภูตญาณทัสสนะ) งานวิจัยเหล่านี้ช่วยรับรองข้อสรุปว่า การจัดวางหลักพุทธธรรมในลักษณะโครงสร้างเชิงเหตุ และปัจจัยภายใต้ BUDDHA-END Model มีได้มีเพียงฐานคัมภีร์รองรับ หากยังสอดคล้องกับหลักฐานเชิงประจักษ์ในวารสารวิชาการระดับนานาชาติ

¹⁸ ที่เดียวกัน.

¹⁹ บงกช จันศิริ และคณะ, “การเตรียมตัวตายดีวิถีพุทธ,” *วารสารปัญญาและคุณธรรม*, ปีที่ 1, ฉบับที่ 4, (ตุลาคม-ธันวาคม 2567): 1-13.

²⁰ Elisabeth Kübler-Ross, *On Death and Dying* (New York: Scribner, 2014), 39–138.

²¹ Paul T. P. Wong, “Meaning-Centered Counseling,” in *The Human Quest for Meaning: A Handbook of Psychological Research and Clinical Applications*, ed. Paul T. P. Wong and Prem S. Fry (Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, 1998), 395-435.

กล่าวโดยสรุป ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า BUDDHA-END Model ซึ่งออกแบบตามลำดับเหตุและปัจจัย และบูรณาการตามหลักไตรสิกขา สามารถนำมาพัฒนาเป็นรูปแบบกิจกรรมเชิงพุทธบูรณาการที่ผสมผสานพระพุทธศาสนากับศาสตร์สมัยใหม่ทางการแพทย์และทางจิตวิทยา ที่ส่งเสริมการเตรียมจิตก่อนตายในผู้สูงอายุได้อย่างมีประสิทธิภาพ ผ่านกระบวนการฝึกสติ การพิจารณาธรรม และการสะท้อนประสบการณ์ชีวิต ซึ่งนำไปสู่การพัฒนาความสงบทางจิตใจ การยอมรับความตาย และการปล่อยวาง อันเป็นองค์ประกอบสำคัญของการเตรียมจิตเพื่อการตายดีตามแนวทางพระพุทธศาสนาและแนวทางสากลขององค์การอนามัยโลก (WHO)

6. องค์ความรู้ใหม่

การวิจัยนี้ได้นำไปสู่องค์ความรู้ที่มีความชัดเจนทั้งในด้านแนวคิด โครงสร้าง และผลลัพธ์เชิงประจักษ์ โดยแสดงให้เห็นอย่างเป็นรูปธรรมว่า การเตรียมจิตก่อนตายสามารถออกแบบเป็น “รูปแบบกิจกรรมเชิงระบบ” บนฐานพุทธธรรมและมีการบูรณาการกับศาสตร์สมัยใหม่ในทางการแพทย์และทางจิตวิทยาอย่างมีระบบและเป็นขั้นตอน มีรูปแบบกิจกรรมที่มีกลไกภายในที่อธิบายได้ตามหลักเหตุและปัจจัย ตามโครงสร้างของโมเดล ชื่อว่า “B-U-D-D-H-A-END”



ภาพที่ 1 องค์ความรู้จากการวิจัย BUDDHA-END Model

โมเดล ชื่อว่า “B-U-D-D-H-A-END” อธิบายได้ดังนี้

B – Body Impermanence การตระหนักรู้ความไม่เที่ยงของกาย

U – Understanding Death การทำความเข้าใจความตายตามหลักไตรลักษณ์

D – Dhamma Contemplation การพิจารณาธรรมเพื่อการพัฒนาจิตและการปล่อยวาง

D – Detachment Development การคลายความยึดมั่น

H – Heart Cultivation การหล่อเลี้ยงหัวใจด้วยเมตตา ทางพระพุทธศาสนาและจิตวิทยา

A – Acceptance Practice การฝึกการยอมรับ ทางพระพุทธศาสนาและทางการแพทย์

END – End-of-Life Integration การบูรณาการก่อนการเปลี่ยนผ่านในวาระสุดท้ายชีวิต

ตารางที่ 4 ความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบกิจกรรม องค์ประกอบโมเดล และแนวคิด

รูปแบบกิจกรรม	องค์ประกอบโมเดล	แนวคิดพุทธธรรมและ ศาสตร์สมัยใหม่	ผลลัพธ์ที่คาดหวัง
(1) เจริญสติรู้กายรู้ใจ	Dhamma contemplation	หลักสติปัฏฐาน 4	การพัฒนาสติ ระลึกรู้ ความสงบของจิต
(2) สนทนาธรรม “ความ ตายเป็นเรื่องธรรมชาติ”	Body Impermanence Understanding Death	หลักไตรลักษณ์ หลักมรณัสสติ และหลักกรรม	การยอมรับความตาย ว่าเป็นตามกฎของธรรมชาติ
(3) การเตรียมตัว เตรียม ใจ เตรียมกิจ ก่อนตาย	Heart Cultivation Acceptance Practice	ศาสตร์ทางการแพทย์ และทางจิตวิทยา	ความเข้าใจเรื่องผู้ป่วยระยะท้าย และการทำปณิกรรมชีวิต
(4) ขอมมา ให้อภัย หรือ อำลา ก่อนลาจาก	Detachment Development- Heart Cultivation	หลักกรรม หลักไตรสิกขา	การปล่อยวางสิ่งที่ยึดติด
(5) การทดลองตาย ก่อนตาย	End-of-Life Integration	หลักไตรสิกขา	ความสงบของจิต การยอมรับ ความตาย และการปล่อยวาง

การเตรียมจิตก่อนตายด้วยใจที่รู้แจ้ง ตามกลไกภายในของโมเดล (Mindful Acceptance Shift) ที่เริ่มเคลื่อนจาก สติที่ระลึกรู้เห็นตามความเป็นจริง ส่งผลให้เห็นความไม่เที่ยง เกิดความสลัดสังเวชเพื่อหน่ายคลายอุปาทาน นำไปสู่การยอมรับความตาย และปล่อยวางได้ในที่สุด เป็นคำอธิบายเชิงเหตุและปัจจัยที่ทำให้เห็นว่า การยอมรับความตายมิได้เกิดจากการเรียนรู้

ทางทฤษฎีเพียงด้านเดียว หากแต่ประกอบด้วยการปฏิบัติภาวนาทางจิตจนเกิดความรู้แจ้ง ทำให้จิตเกิดความสงบ คลายความยึดมั่น และได้เตรียมกิจในด้านต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการเตรียมตัวตาย เช่น พินัยกรรมชีวิต (Living Will) ไว้พร้อมแล้ว จึงปล่อยวางได้ในที่สุด จิตสุดท้ายหลุดพ้นจากเครื่องเศร้าหมอง

7. ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัยที่พบว่า รูปแบบกิจกรรมการเตรียมจิตก่อนตายเชิงพุทธบูรณาการสามารถส่งเสริมความสงบทางจิตใจและการยอมรับความตายในผู้สูงอายุได้อย่างมีนัยสำคัญ จึงมีข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปประยุกต์ใช้ ดังนี้

1. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1) ภาครัฐและหน่วยงานด้านสาธารณสุขควรให้ความสำคัญและสนับสนุนการพัฒนานโยบายที่ครอบคลุมมิติทางจิตวิญญาณควบคู่ไปกับการดูแลร่างกายสำหรับผู้สูงอายุในประเทศไทย ที่ปัจจุบันเป็นสังคมผู้สูงวัยอย่างสมบูรณ์ โดยสามารถบูรณาการกิจกรรมการเตรียมจิตก่อนตายเข้าไปเป็นส่วนหนึ่งของแผนการดูแลผู้สูงอายุ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดขององค์การอนามัยโลก (WHO)

2) ควรมีการส่งเสริมความร่วมมือระหว่างหน่วยงานด้านพระพุทธศาสนา สาธารณสุข และองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นตลอดจนภาคชุมชน เพื่อจัดกิจกรรมการเตรียมจิตก่อนตายเชิงพุทธบูรณาการสำหรับผู้สูงอายุในชุมชน โดยอาศัยความร่วมมือระหว่าง พระสงฆ์ แพทย์ นักจิตวิทยา และผู้นำชุมชน เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

2. ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

1) หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ เช่น วัด มูลนิธิ ศูนย์ผู้สูงอายุ สามารถนำรูปแบบกิจกรรมการเตรียมจิตก่อนตายเชิงพุทธบูรณาการไปประยุกต์ใช้ร่วมกับการให้ความรู้และดูแลแบบองค์รวมรวมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณในผู้สูงอายุหรือผู้ป่วยระยะท้าย

2) พัฒนารูปแบบกิจกรรมการเตรียมจิตก่อนตายเชิงพุทธบูรณาการเป็นหลักสูตรอบรมผู้ดำเนินกิจกรรม (Trainer Program) เพื่อรักษามาตรฐานการดำเนินงานและขยายผลรูปแบบกิจกรรมไปยังพื้นที่ต่างๆ อย่างเป็นระบบ

3. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1) ควรมีการศึกษาวิจัยกับกลุ่มตัวอย่างที่มีขนาดใหญ่ขึ้น และในบริบทที่หลากหลาย เช่น ชุมชนเมือง ชุมชนชนบท หรือสถานพยาบาล เพื่อทดสอบประสิทธิผลของรูปแบบกิจกรรมดังกล่าว ในบริบทที่แตกต่างกัน

2) ควรมีการศึกษาถึงผลของรูปแบบกิจกรรมในระยะที่ยาวนานขึ้น เพื่อประเมินถึงความยั่งยืนของการปฏิบัติและประสิทธิผลของการเปลี่ยนแปลง เช่น 3 เดือน และ 6 เดือน เป็นการติดตามผลอย่างต่อเนื่อง เพื่อสร้างความมั่นใจในประสิทธิผลของกิจกรรม

บรรณานุกรม

ภาษาไทย

1. คัมภีร์

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539.

2. หนังสือ

นายแพทย์ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์. จิตวิทยาสติและสติบำบัดในประเทศไทย. พิมพ์ครั้งที่ 2.
กรุงเทพมหานคร: บริษัท จิตวิทยาสติ (วิสาหกิจเพื่อสังคม) จำกัด, 2568.

พระไพศาล วิสาโล. เวลาเหลือน้อย. กรุงเทพมหานคร: บริษัท สำนักพิมพ์สุภา จำกัด, 2557.

พระมหาทวี มหาปัญญา. ความจริงของชีวิต. กรุงเทพมหานคร: หจก.ภาพพิมพ์, 2555.

พุทธทาสภิกขุ. คู่มือมนุษย์ (ฉบับย่อ). ย่อความโดยภิกขุ ฉ. ชุตินฺธโร. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิหอ
จดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ, 2565.

วรวรรณ ชาญด้วยวิทย์, วรณภา คุณากรวงศ์ และกัญญาภักดิ์ เกาศรี. เศรษฐศาสตร์ว่าด้วยสังคม
อายุยืน. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิสถาบันวิจัยเพื่อการพัฒนาประเทศไทย, 2563.

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต). จะพัฒนาคนกันได้อย่างไร?. พิมพ์ครั้งที่ 15.
กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์พระพุทธศาสนาธรรมสภา, 2567.

_____. พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย. พิมพ์ครั้งที่ 54. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธรรม, 2563.

สายสิริ อิศรชาญวานิชย์. ตายดี เตรียมได้: การวางแผนดูแลในระยะท้ายของชีวิตล่วงหน้า. นนทบุรี:
โครงการขับเคลื่อนแผนยุทธศาสตร์ระดับชาติว่าด้วยการสร้างเสริมสุขภาวะในระยะสุดท้าย
ของชีวิต, 2557.

สำนักงานสถิติแห่งชาติ. การสำรวจประชากรสูงอายุในประเทศไทย พ.ศ.2567. กรุงเทพมหานคร:
สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2567.

3. บทความ

บงกช จันศิริ, พระครูสังฆรักษ์เอกภัทร อภินันโท และวีรชัย คำธร. “การเตรียมตัวตายดีวิถีพุทธ.”

วารสารปัญญาและคุณธรรม, ปีที่ 1, ฉบับที่ 4, (ตุลาคม-ธันวาคม 2567): 1-13.

แม่ชีกฤษณา รักษาโณม, อรชร ไกรจักร์ และพระมหาวรญาณ ญาณกิตติ. “ขณะจิตสุดท้าย: ความ

จริงที่ชาวพุทธควรรู้.” วารสารบัณฑิตศึกษาปริทรรศน์, ปีที่ 17, ฉบับที่ 3, (กันยายน-ธันวาคม 2564): 117-127.

ลัญฉน์ศักดิ์ อรรถยากร. “การยอมรับความตาย.” จุฬาลงกรณ์เวชสาร, ปีที่ 62, ฉบับที่ 5, (กันยายน-

ตุลาคม 2561): 761-772.

4. วิทยานิพนธ์

ธนคิน ชัยรัตน์. “แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสู่การเตรียมตัวตายของผู้ป่วยระยะท้ายเชิง

พุทธบูรณาการ.” วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2568.

ภาษาต่างประเทศ

1. หนังสือ

Elisabeth Kübler-Ross. *On Death and Dying: What the Dying Have to Teach Doctors, Nurses, Clergy and Their Own Families*. New York: Scribner, 2014.

2. บทความ

Richard Schulz, Kathrin Boerner, Julie Klinger, and Jules Rosen. “Preparedness for Death and Adjustment to Bereavement among Caregivers of Recently Placed Nursing Home Residents.” *Journal of Palliative Medicine*. 18, no. 2, (February 2015): 127–133.

Paul T. P. Wong. “Meaning-Centered Counseling.” In *The Human Quest for Meaning: A Handbook of Psychological Research and Clinical Applications*, edited by Paul T. P. Wong and Prem S. Fry. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, 1998: 395-435.

3. ข้อมูลจากเว็บไซต์

World Health Organization. “Palliative Care.” *World Health Organization*, August 5, 2020. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/palliative-care>.