

การสร้างโปรแกรมการเจริญมรณานุสติเพื่อเตรียมความพร้อมในการตายดี ของผู้ปฏิบัติธรรม

Creating a program for mindfulness of death to prepare for a good death for
meditation practitioners

บงกช จันศิริ¹, พระครูสังฆรักษ์เอกภักธ อภินันโท² และ วีรชัย คำธรร³

Bongkoch Chansiri¹, Phrakhrusangkarakekapatra Apihichando² and Wirachai Kamthorn³

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand

Corresponding Author, Email: ¹oilyaducks@gmail.com

Retrieved: May 14, 2025; Revised: October 31, 2025; Accepted: October 31, 2025

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการสร้างโปรแกรมการเจริญมรณานุสติเพื่อเตรียมความพร้อมในการตายดีของผู้ปฏิบัติธรรมในศูนย์ปฏิบัติธรรม โดยการศึกษาข้อมูลเชิงปริมาณและข้อมูลเชิงลึกที่สำคัญเกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมในการตายดีของผู้ปฏิบัติธรรม ด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา และสร้างโปรแกรมการเจริญมรณานุสติเพื่อเตรียมความพร้อมในการตายดีของผู้ปฏิบัติธรรม โดยนำหลักธรรมเป็นแกนหลักในการทำความเข้าใจและจัดการกระบวนการทางจิตใจที่เกี่ยวข้องกับความตาย ตั้งแต่ความเข้าใจธรรมชาติของชีวิตไปจนถึงการวางแผนต่างๆ เพื่อส่งเสริมการตระหนักถึงคุณค่าของการมีชีวิตอยู่ในปัจจุบัน

คำสำคัญ: โปรแกรมการเจริญมรณานุสติ; การเผชิญความตาย; เตรียมตัวก่อนตาย

Abstracts

This academic article aims to study the development of a mindfulness of death program to prepare for a good death for Dhamma practitioners in meditation centers by studying quantitative data and key insights into the physical, mental, social and intellectual preparations for a good death among Dhamma practitioners and create a program of mindfulness of death to prepare practitioners for a good death, using Dhamma principles as the core for understanding and managing the mental processes related to death from understanding the nature of life to planning to promote awareness of the value of living in the present.

Keywords: Mindfulness of Death Program; Facing Death; Prepare Before You Die

บทนำ

ความตาย ในความหมายตามพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542 ได้ให้ความหมายของคำว่า ตาย ไว้ว่า คือการสิ้นใจ, การสิ้นชีวิต, ไม่เป็นอยู่ต่อไป, สิ้นสภาพของการมีชีวิต การเคลื่อนไหวไม่ได้ จากการศึกษาปัญหาสำคัญที่ผู้ใกล้ตายต้องเผชิญ ผู้ใกล้ตายมักเผชิญกับปัญหาที่ซับซ้อนและหลากหลาย ซึ่งไม่เพียงแต่ความท้อทายทางกายภาพ แต่ยังรวมถึงด้านจิตใจ อารมณ์ สังคม และจิตวิญญาณด้วย ปัญหาทางร่างกาย ซึ่ง Ferrell &

Coyle (2010) พบว่า หนึ่งในความกังวลหลักของผู้ใกล้ตาย การควบคุมความเจ็บปวดและอาการอื่น ๆ เช่น คลื่นไส้ อาเจียน หายใจลำบาก หรืออ่อนเพลีย เป็นสิ่งสำคัญต่อคุณภาพชีวิตในช่วงท้าย ปัญหาทางอารมณ์ Rasmussen & Elverhøy (2020) พบว่าผู้ใกล้ตายอาจประสบกับความวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า ความกลัวความตาย ความกลัวการพลัดพรากจากคนรัก หรือความรู้สึกผิด/เสียใจเกี่ยวกับสิ่งที่ยังค้างคา ปัญหาทางสังคม Kayser & Sormanti (2018) พบว่า เมื่ออาการทรุดลง ผู้ป่วยอาจสูญเสียความสามารถในการทำกิจกรรมประจำวัน และต้องพึ่งพาผู้อื่นมากขึ้น ซึ่งอาจนำไปสู่ความรู้สึกสูญเสียศักดิ์ศรีและเป็นภาระ และ ปัญหาทางจิตวิญญาณ Detering, Hancock, Reade & Silvester (2010) พบว่า บ่อยครั้งที่ผู้ป่วยไม่ได้รับการพูดคุยอย่างเปิดเผยเกี่ยวกับสภาพอาการ การพยากรณ์โรค หรือความต้องการในช่วงท้ายของชีวิต ทำให้ไม่มีโอกาสวางแผนการดูแลล่วงหน้า (Advance Care Planning - ACP) ตามความปรารถนาของตนเอง ซึ่งปัญหาเหล่านี้เน้นย้ำถึงความจำเป็นในการดูแลผู้ใกล้ตายแบบองค์รวม ที่คำนึงถึงทุกมิติของชีวิต เพื่อให้ผู้ป่วยและครอบครัวสามารถเผชิญกับวาระสุดท้ายได้อย่างสงบและมีศักดิ์ศรี

Geest (2004) กล่าวว่า การตายดี หมายถึง ตายโดยธรรมชาติหลังจากมีชีวิตอยู่อย่างยาวนาน มีการเลือกสถานที่ตายที่บ้านโดยมีลูกหลานคอยห้อมล้อม เป็นการตายของบุคคลที่สามารถສະສາງภาระหน้าที่ของตนเองจนสำเร็จ มีความสงบ อยู่กับความตายของตน ไม่ล่วงละเมิด หรือใช้ความรุนแรงในการตาย ไม่เกิดจากอุบัติเหตุหรือเป็นโรคที่น่ากลัว และไม่มี ความเจ็บปวดอย่างมากมาย ตามแนวคิดนี้เน้นที่ความสมบูรณ์ทั้งทางโลกและทางจิต ตายโดยธรรมชาติ ไม่เกิดจากอุบัติเหตุหรือโรคที่น่ากลัว และไม่มี ความเจ็บปวดอย่างมากมาย ตายหลังจากมีชีวิตอยู่อย่างยาวนาน และสามารถສະສາງภาระหน้าที่ของตนเองจนสำเร็จ มีความสงบ อยู่กับความตายของตน ไม่ใช้ความรุนแรงในการตาย และมีการเลือกสถานที่ตายที่บ้านโดยมีลูกหลานคอยห้อมล้อม

หลักพระพุทธศาสนามีคำสอนให้ปฏิบัติต่อความตายที่ถูกต้องเพื่อมิให้เกิดทุกข์และความกลัวต่อความตายที่จะมาถึงได้นั้น เรียกว่า มรณานุสติ มรณานุสติทำให้ตระหนักว่ามีเวลาจำกัด จึงกระตุ้นให้เร่งรีบทำสิ่งสำคัญ เช่น การปฏิบัติธรรม และจัดลำดับความสำคัญของสิ่งต่าง ๆ ในชีวิต ซึ่งนำไปสู่การใช้ชีวิตอย่างมีความหมายและเห็นคุณค่า เป็นการเตรียมใจให้พร้อมรับมือกับทุกเวทนาอันแรงกล้าที่มักเกิดขึ้นก่อนสิ้นลม โดยการ ฝึกสติเพื่อรักษาใจให้ปกติ ไม่ตื่นตระหนกตกใจเมื่อวาระสุดท้ายใกล้มาถึง ช่วยให้สามารถประคองใจให้เป็นกุศล ไม่ถูกรบกวนด้วยความอาลัยอาวรณ์หรือความโศกเศร้าจากการพลัดพรากจากบุคคลและสิ่งอันเป็นที่รักอย่างสิ้นเชิง

พระพุทธศาสนาให้แนวทางปฏิบัติที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้นผ่าน พระปัลลิตสมภาร สมภาโร, พระธรรมวัชรบัณฑิต, และ ประพันธ์ ศุภสร (2564) กล่าวว่า สมถะและวิปัสสนากัมมัฏฐาน ซึ่งเป็นหนทางดำเนินถึงปฏิเวธ โดยมีเป้าหมายสูงสุดคือ ความสิ้นกิเลสและหลุดพ้นจากทุกขในวัฏฏะ การปฏิบัติทำให้จิตสงบเยือกเย็นและเกิดปัญญา โดยมุ่งเน้นที่การรู้แจ้งถึงหลักมัชฌิมาปฏิปทา (ทางสายกลาง) และ ไตรสิกขา เข้าใจรู้จักสิ่งที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง กฎของไตรลักษณ์ ซึ่งทำให้ผู้ปฏิบัติมี สติตามทันทุกความคิดของจิต ที่รู้เท่าทันความเป็นจริง ทำให้เกิด ตัวรู้ ตัวละ ตัวปัญญา ซึ่งช่วยให้จิตสุดท้ายของผู้ปฏิบัติไม่ถูกรบกวนด้วยความยึดมั่นถือมั่นและ หวาดกลัวต่อความตาย สามารถรักษาใจให้เป็นกุศลและมีความสงบในวาระสุดท้ายได้อย่างแท้จริง

จะเห็นได้ว่าแนวคิด "การตายดี (Good Death)" ซึ่งมุ่งเน้นที่การเสียชีวิตอย่างสงบสุขปราศจากความทุกข์ทรมาน และเป็นไปตามความต้องการของผู้เสียชีวิตมากที่สุด สอดคล้องและเสริมพลังซึ่งกันและกันอย่างลึกซึ้งกับหลักคำสอนในพระพุทธศาสนา โดยเฉพาะอย่างยิ่ง มรณานุสติ และการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน แนวคิดการตายดีสะท้อนถึงคุณภาพชีวิตในวาระสุดท้ายที่ต้องการ ในขณะที่หลักมรณานุสติและการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในพระพุทธศาสนาเป็น เครื่องมือและแนวทางปฏิบัติที่ชัดเจน เพื่อบรรลุถึงความสงบทางจิตวิญญาณและการปลดปล่อยความทุกข์ที่นำไปสู่การตายดีที่สมบูรณ์แบบที่สุด ผู้เขียนผสมผสานแนวคิดทางจิตวิทยาเข้ากับหลักธรรมที่เกี่ยวกับเตรียมความพร้อมในการตายดีของผู้ปฏิบัติธรรมอย่างรอบด้าน ทั้งด้านร่างกาย (การเตรียมตัวก่อนตาย) ด้านจิตใจ (การยอมรับการตาย) ด้านสังคม (สัมพันธภาพ) และ ด้านปัญญา (ธรรมชาติของชีวิต) เพื่อพัฒนา



โปรแกรมการเจริญมรณานุสติ ที่บูรณาการหลักธรรมสำคัญ (มรณสติ, ไตรลักษณ์, ไตรสิกขา) เข้ากับมิติการเตรียมพร้อมสู่การตายดี

ศูนย์ปฏิบัติธรรมในเขตเมืองที่มีการบูรณาการด้านการศึกษาและปฏิบัติธรรม พร้อมด้วยพันธกิจช่วยเหลือสังคมและมีสถานที่พร้อมรองรับการฝึกอบรมมีความเหมาะสมอย่างยิ่ง เนื่องจากมีคุณลักษณะที่เอื้อต่อการศึกษาเป็นที่พึงของชุมชนโดยตรงและพัฒนาโปรแกรม ทำให้การศึกษาโปรแกรมและการเผยแพร่ผลลัพธ์มีความสำคัญและเข้าถึงกลุ่มเป้าหมายผู้ปฏิบัติธรรมที่มีความหลากหลายในบริบทสังคมเมืองได้ง่าย การศึกษาทั้งด้านปริยัติ และปฏิบัติ รวมถึงการแสวงหาความรู้ต่างๆ เพื่อสั่งสอนพุทธศาสนิกชน ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญในการถ่ายทอดและอธิบายหลักธรรมที่ซับซ้อน เช่น มรณานุสติ และไตรลักษณ์ ได้อย่างลึกซึ้ง ซึ่งสอดคล้องกับเป้าหมายของการตายดีที่ไม่ใช่แค่การเตรียมตัวของตนเอง แต่รวมถึงการช่วยลดความทุกข์และความกลัวของผู้อื่นด้วย

การศึกษาการเตรียมความพร้อมในการตายดีของผู้ปฏิบัติธรรม

จากการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณและเชิงลึกสะท้อนว่า ค่าเฉลี่ยระดับการเตรียมความพร้อมในการตายดีของผู้ปฏิบัติธรรมโดยภาพรวม ผู้ปฏิบัติธรรมให้ความสำคัญกับการเตรียมความพร้อมด้านจิตใจและปัญญาเป็นอันดับแรก ซึ่งอยู่ในระดับมาก แสดงให้เห็นว่าการปฏิบัติธรรมมีส่วนช่วยในการพัฒนาความเข้าใจและการยอมรับความตายในระดับจิตใจและปัญญาได้ดี ในขณะที่การเตรียมความพร้อมด้านร่างกายอยู่ในระดับปานกลาง เช่นกัน แต่มีค่าเฉลี่ยต่ำกว่าสองด้านแรกเล็กน้อย ส่วนด้านสังคม มีระดับการเตรียมความพร้อมเพียงระดับปานกลาง ซึ่งอาจบ่งชี้ว่าผู้ปฏิบัติธรรมอาจจะยังไม่ได้ให้ความสำคัญกับการจัดการเรื่องทางสังคมที่เกี่ยวข้องกับการจากไปมากเท่าด้านจิตใจและปัญญา และการสรุปผลการวิเคราะห์จากการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยได้รวบรวมมาอย่างละเอียดและครอบคลุมถึง 7 ประเด็นเกี่ยวกับการเตรียมรับมือวาระสุดท้ายของชีวิต ผู้เขียนนำเสนอแนวคิดเกี่ยวกับการเตรียมตัวตายและทำความเข้าใจชีวิตอย่างลึกซึ้งในการใช้ชีวิตที่เหลืออยู่ให้ดีที่สุด

ประเด็นที่ 1 การเตรียมรับมือวาระสุดท้ายของชีวิต เป็นการตระหนักว่าความตายไม่ใช่เรื่องไกลตัว การยอมรับความตาย เหตุการณ์สิ่งมีชีวิตทุกชีวิตต้องเผชิญ และเป็นการสร้างความตระหนักว่าความตายเป็นโอกาสสุดท้ายที่สำคัญของชีวิตจะทำให้บุคคลดำเนินชีวิตอย่างมีความหมาย และการเตรียมตัวเป็นการใช้ชีวิตอย่างมีสติไม่ประมาท และวางใจได้เมื่อถึงวันนั้น สอดคล้องกับงานวิจัยของ พัทธธีรา วุฒิพงษ์พัทธ์ (2559) พบว่า ความตายเป็นธรรมชาติของทุกชีวิต การมีชีวิตอยู่ในช่วงเวลาของความเป็นและตายนั้นเป็นความทุกข์ทรมาน ทั้งทางกาย จิตใจ และจิตวิญญาณของผู้ป่วย หากผู้ป่วยมีความเข้าใจชีวิต ตามความเชื่อทางศาสนา ยอมรับความตายที่จะมาถึงครบครันยอมรับและไม่ยึดชีวิตของผู้ป่วยให้อยู่อย่างทุกข์ทรมาน จะทำให้ผู้ป่วยจากไปอย่างสงบตามความต้องการครั้งสุดท้ายของชีวิตอย่างสง่างาม เมื่อยอมรับความตายว่าเป็นเรื่องธรรมชาติและเป็นโอกาสสุดท้ายที่สำคัญของชีวิตแล้ว ขั้นตอนต่อไปคือการทำความเข้าใจกับกลไกและอาการที่เกิดขึ้นในช่วงเวลานั้น เพื่อเตรียมตัวรับมือทางด้านอารมณ์และจิตใจอย่างเหมาะสม

ประเด็นที่ 2 กระบวนการของภาวะใกล้ตาย ผสมผสานมุมมองทางพระพุทธศาสนาและกระบวนการตายทางการแพทย์ การวางแผนและจัดการเกี่ยวกับอารมณ์และความรู้สึกของตนไว้ล่วงหน้าสำหรับการเผชิญกับภาวะใกล้ตายและความตายของตน เพื่อให้สามารถตายอย่างสงบสมศักดิ์ศรี และเพื่อให้เข้าใจกระบวนการทางจิตใจและอารมณ์ที่อาจเกิดขึ้นในช่วงใกล้ตาย และความสำคัญของการเตรียมจิตใจให้พร้อม สอดคล้องกับงานวิจัยของ พรพิสุทธิ์ เดชแสง (2562), พบว่า อาการใกล้ตายที่สำคัญและพบได้บ่อยในการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายคือ อาการเหนื่อย อาการปวด อาการเสียงเสมหะก่อนตาย อาการสับสน อาการและอาการแสดงของภาวะใกล้ตายเป็นสัญญาณเตือนให้แพทย์สื่อสารกับญาติและครอบครัว เพื่อการวางแผนดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายร่วมกัน หากแพทย์ไม่ตระหนักถึงภาวะใกล้ตายของผู้ป่วย (nearing death awareness) ก็อาจจะไม่สามารถให้การดูแลระยะสุดท้าย

ที่ดีได้ เมื่อการเข้าใจอาการทางกายและอารมณ์ในช่วงใกล้ตาย นำไปสู่การวางแผนเชิงปฏิบัติที่ครอบคลุมมากขึ้น เพื่อให้การดูแลในช่วงสุดท้ายเป็นไปอย่างเหมาะสมและเป็นไปตามความต้องการของผู้ป่วย

ประเด็นที่ 3 การเตรียมความพร้อมในการตายดี การวางแผนหรือ ดำเนินการไว้ล่วงหน้าเกี่ยวกับ สถานการณ์ในภาวะใกล้ตายและการตาย โดยนำเสนอแนวทางการดูแลแบบประคับประคอง เพื่อให้ผู้ป่วยและ ครอบครัวได้รับการดูแลที่เหมาะสม ลดความเสียใจ และเพิ่มความสงบในช่วงสุดท้ายของชีวิต รวมถึงการเตรียมตัว ในด้านต่าง ๆ ทั้งร่างกาย จิตใจ สัมพันธภาพ และปัญญา และดำรงชีวิตในเวลาที่เหลืออยู่อย่างมีเป้าหมายและมีความหมาย และมีปัญญาเป็นที่ยึดเหนี่ยวของจิตใจ สอดคล้องกับงานวิจัยของ วรชมน บุรณรัช (2556) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง มุมมองเกี่ยวกับภาวะใกล้ตายและความตายของผู้ป่วยโรคร้ายแรงภายใต้การดูแลรักษาแบบ ประคับประคอง พบว่า ผู้ป่วยโรคร้ายแรงที่ได้รับการดูแลรักษาแบบประคับประคองจากทีมสุขภาพและครอบครัว อย่างสม่ำเสมอจะสามารถใช้ช่วงระยะเวลาสุดท้ายของชีวิตไปกับการเตรียมพร้อมที่จะเข้าสู่ความตายได้อย่างมี คุณค่าทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคมและจิตวิญญาณ เมื่อเตรียมพร้อมแล้วทุกด้านจะทำให้ผู้ป่วยหมดห่วง ปลอยวาง เกิดความสงบทางจิตใจและจากโลกนี้ไปได้อย่างสุขสงบ จากผลการวิจัยครั้งนี้ทำให้เกิดความเข้าใจในมิติของ มุมมองเกี่ยวกับภาวะใกล้ตายและความตาย ตลอดจนการใช้ชีวิตและการปรับตัวของผู้ป่วยโรคร้ายแรงที่กำลังจะ เข้าสู่ระยะสุดท้ายของชีวิตได้เป็นอย่างดี เพื่อให้การวางแผนครอบคลุมและเป็นไปตามเจตจำนง การเตรียมความพร้อมไม่เพียงจำกัดอยู่แค่การดูแล แต่ขยายไปถึงการจัดการด้านกฎหมายและทรัพย์สินเพื่อป้องกันการระแวงและความ ขัดแย้ง

ประเด็นที่ 4 การเตรียมพินัยกรรมทรัพย์สิน (Last Will & Testament) และพินัยกรรมชีวิต (Living Will) ชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของการวางแผนจัดการเรื่องทรัพย์สินและการตัดสินใจเกี่ยวกับการรักษาพยาบาล ในช่วงสุดท้ายเป็นการเตรียมความพร้อมการตายดีด้านร่างกาย เพื่อป้องกันปัญหาและความขัดแย้งในครอบครัว และทำความเข้าใจสิทธิของผู้ป่วย สอดคล้องกับงานวิจัยของ ผ่องศิริ ศิริสุวรรณจิตตร, พระครูปริยัติเจตยานุรักษ์, พระครูสิริปริยัตยานุศาสน์ และ เทพประวิณ จันทรแรง (2567) พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ยังไม่มีความรู้ ไม่เคยได้ยินเรื่องการทำพินัยกรรมชีวิตและยังไม่ทราบว่าเป็นกฎหมายของไทย และยังพบว่าการทำพินัยกรรมชีวิต ด้วยการศึกษาลักษณะมาใช้ควบคู่กัน ทำให้เกิดนามีทองที่มีค่าก่อนลมหายใจช่วงสุดท้ายของชีวิตจะสิ้นสุดลงเป็น จิตสุดท้ายที่สงบสู่ภพภูมิที่ดี ในขณะที่การจัดการทางกายและกฎหมายมีความสำคัญ การเตรียมความพร้อมด้าน จิตใจเพื่อรับมือกับความวิตกกังวลและความทุกข์ก็มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อความสงบในวาระสุดท้าย

ประเด็นที่ 5 การบรรเทาทุกข์ในภาวะใกล้ตาย การความสำคัญของการเตรียมความพร้อมด้านจิตใจ การ ยอมรับความจริงของชีวิต การระลึกถึงคุณความดี และการปล่อยวาง เพื่อให้จิตใจสงบและไม่หวาดกลัวในช่วงเวลา สุดท้าย สอดคล้องกับงานวิจัยของ วรสิทธิ์ จารุจินดา (2561) พบว่า การใช้ความตายที่ไม่รู้ว่าจะมาถึงเมื่อไหร่เป็น เครื่องกระตุ้นให้คนเร่งพัฒนาตน เมื่อความตายกำลังจะเข้ามา พุทธศาสนามองว่าเป็นโอกาส สุดท้ายของการ พัฒนาจิตใจ หากทำได้ดีจะช่วยให้อนั้นก้าวสู่ภพภูมิที่ดีต่อไปได้ การให้การปรึกษาผู้มีความวิตกกังวลเกี่ยวกับความ ตายด้วยหลักพุทธจิตวิทยานั้นจะช่วยให้ผู้ป่วยเห็น สภาวะธรรม ของการเปลี่ยนแปลงที่กำลังจะเกิดขึ้น ช่วยให้เขา ยอมรับความตายที่จะมาถึง โดยการหมั่นพิจารณาความตาย ความสงบทางจิตใจที่เกิดจากการปล่อยวาง สาน ต่อไปยังความรับผิดชอบทางสังคม คือการจัดการชีวิตเพื่อไม่ให้เป็นการระแวงผู้อื่นภายหลังการจากไป

ประเด็นที่ 6 วางแผนจัดการชีวิตตนเองหลังจากการตาย ให้ความสำคัญกับการเตรียมความพร้อมด้าน สังคม การจัดการความสัมพันธ์ การส่งต่อคุณค่า และการวางแผนเรื่องต่าง ๆ เพื่อไม่ให้เป็นการระแวงครอบครัวและ บุคคลอันเป็นที่รัก สอดคล้องกับงานวิจัยของ ปิยะวดี สุมาลัย วรณยุพา สกล สกล และ อาริรัตน์ นิลาวรรณ พบว่า การมีชีวิตอยู่โดยไม่เป็นภาระแก่คนที่รักต้องการได้รับการยอมรับไม่ถูกมองว่าเป็นภาระของญาติมิตร หรือบุคลากร ทางแพทย์ สามารถได้รับการอธิบายถึงอาการที่เป็นอยู่และมีส่วนร่วมในการตัดสินใจ การจัดการภาระทาง



สังคมและกายนี้สะท้อนถึงการมีชีวิตอย่างมีเป้าหมายและมีความหมายในทุก ๆ วันที่เหลืออยู่ ซึ่งเป็นหัวใจสำคัญของการเตรียมพร้อมสู่การตายดี

ประเด็นที่ 7 การดำเนินชีวิตก่อนวาระสุดท้ายของชีวิต สรุปลงถึงความสำคัญของการใช้ชีวิตทุกวันอย่างมีความหมาย การเห็นคุณค่าของสิ่งเล็ก ๆ น้อย ๆ การทำความดี และการไม่ค้างคาใจ เพื่อให้สามารถเผชิญหน้ากับวาระสุดท้ายได้อย่างสงบ สอดคล้องกับงานวิจัยของ มยุรา ระดาเขต พบว่า ท่าทีต่อความตายของพระสงฆ์ที่ป่วยระยะสุดท้ายในโรงพยาบาลสงฆ์ 3 ด้าน คือ ด้านความคิด เช่น ไม่อยากเข้ากระบวนการรักษาที่วุ่นวาย, สุดท้ายแล้วชีวิตต้องไปที่เมรุเหมือนเดิม, ยอมรับสภาพสภาวะของโรค, เมื่อวาระสุดท้ายของท่านเพราะท่านก็จะมีกุญแจส่วนตัวของท่านอยู่เงียบ ๆ ด้านความรู้สึก เช่น ท่านไม่ได้หวาดกลัวต่อความตาย, แม้จะเจ็บจะปวดท่านไม่เคยร้องขอ, ไม่ได้มีความหวาดวิตกหวั่นไหวหงุดหงิด ด้านพฤติกรรม เช่น อยากอยู่เฉย ๆ อยากอยู่นิ่ง ๆ, ท่านบอกว่าอยากจะทำบุญกุศล ทำดีเสียตั้ง ท่านไม่ค่อยสัมพันธ์ภาพ คุยน้อยมาก และอาจจะหงุดหงิด ด้วยความปวด และแนวทางปฏิบัติในการดูแลพระสงฆ์ที่ป่วยระยะสุดท้าย 3 ด้าน คือ ด้านกาย เช่น หาวิธีช่วยบรรเทา, ถามความต้องการ, ดูแลความสะอาด ด้านจิตใจ เช่น สร้างสัมพันธ์ภาพ, ประเมินจิตใจ, ดูแลจัดการเรื่องความวิตกกังวล และด้านสังคม เช่น ส่งเสริมบทบาทหน้าที่สำคัญของพระสงฆ์, ประสานเจ้าอาวาส ลูกศิษย์ เรื่องของคนใกล้ชิด

จะเห็นได้ว่าการเตรียมพร้อมสู่การตายดีจึงเป็นกระบวนการบูรณาการที่เริ่มต้นจากการยอมรับความจริงของชีวิต ด้านร่างกาย (การเตรียมตัวก่อนตาย) ด้านจิตใจ (การยอมรับการตาย) ด้านสังคม (สัมพันธ์ภาพ) และด้านปัญญา (ธรรมชาติของชีวิต) และการใช้ชีวิตที่เหลืออย่างมีสติและมีความหมายในทุก ๆ ขณะ

องค์ประกอบของโปรแกรมการเจริญมรณานุสติเพื่อเตรียมความพร้อมในการตายดีของผู้ปฏิบัติธรรม

การสร้างโปรแกรมการเจริญมรณานุสติเพื่อเตรียมความพร้อมในการตายดี ของผู้ปฏิบัติธรรม มีลักษณะเป็น บูรณาการเชิงปฏิบัติ (Integrative and Experiential Model) ที่เน้นการผสมผสานองค์ความรู้ทางพุทธจิตวิทยาเข้ากับการฝึกปฏิบัติจริง เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมเกิดความเข้าใจอย่างลึกซึ้งและสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตและการเตรียมตัวสำหรับความตายได้อย่างมีสติและสงบ

องค์ประกอบหลักของรูปแบบ (Model)

1. หลักการทางพุทธจิตวิทยาเป็นแกนหลัก (Buddhist Psychological Foundation) รูปแบบนี้ยึดโยงกับหลักธรรมคำสอนในพระพุทธศาสนา โดยเฉพาะอย่างยิ่งในส่วนที่เกี่ยวข้องกับความไม่เที่ยง (อนิจจัง), ความทุกข์ (ทุกขัง), ความไม่มีตัวตน (อนัตตา), และกระบวนการทำงานของจิตใจ รวมถึงการเจริญสติ และปัญญา เพื่อให้ผู้ปฏิบัติธรรมเข้าใจธรรมชาติของชีวิตและความตายตามความเป็นจริง

2. การเรียนรู้ผ่านประสบการณ์และการปฏิบัติ (Experiential and Practical Learning) โปรแกรมนี้เน้นการเรียนรู้ผ่านกิจกรรมเชิงปฏิบัติที่หลากหลาย แทนการบรรยายเพียงอย่างเดียว เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้มีส่วนร่วมโดยตรงในการสำรวจความคิด ความรู้สึก และทัศนคติของตนเองเกี่ยวกับความตาย กิจกรรมเหล่านี้ออกแบบมาเพื่อกระตุ้นการใคร่ครวญและการเปลี่ยนแปลงภายใน

3. การบูรณาการเนื้อหาที่หลากหลาย (Integrated Content) โปรแกรมไม่ได้จำกัดอยู่เพียงการเจริญมรณานุสติในความหมายแคบ แต่ได้ขยายขอบเขตเนื้อหาให้ครอบคลุมมิติต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการเตรียมความพร้อมในการตายดี ได้แก่

3.1 ความเข้าใจในธรรมชาติของชีวิตและความตาย การมองชีวิตและความตายตามหลักธรรมและวิทยาศาสตร์

3.2 เข้าใจชีวิตและความตาย ทางโลก ทางธรรม เพื่อการเผชิญหน้ากับความกลัวตายและเรียนรู้วิธีจัดการกับอารมณ์ความรู้สึก

3.3 บริหาร วางแผน จัดการความรู้สึกต่อความสูญเสีย การทบทวนคุณค่าและความหมายของชีวิต การใคร่ครวญถึงสิ่งสำคัญในชีวิตและการปล่อยวางสิ่งที่ค้างคา

3.4 การเตรียมความพร้อมด้านร่างกาย การทำพินัยกรรมและการจัดการเรื่องต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง

3.5 การเตรียมความพร้อมด้านจิตใจ การฝึกเจริญสติ การสร้างความสงบภายใน และการพัฒนาจิตใจให้เข้มแข็ง

3.6 การเตรียมความพร้อมด้านสังคมและจิตวิญญาณ การจัดการความสัมพันธ์ การให้อภัย และการเตรียมพร้อมสำหรับวาระสุดท้ายของชีวิต

4. การดำเนินกิจกรรมอย่างเป็นลำดับและเชื่อมโยง (Sequential and Connected Activities) กิจกรรมต่าง ๆ ในโปรแกรมถูกออกแบบมาให้ความต่อเนื่องและส่งเสริมซึ่งกันและกัน โดยอาจมีการเรียงลำดับจากกิจกรรมที่เน้นการสร้างความตระหนักพื้นฐาน ไปสู่กิจกรรมที่เจาะลึกในรายละเอียดและการฝึกปฏิบัติที่เข้มข้นขึ้น เพื่อให้ผู้เข้าร่วมค่อย ๆ พัฒนาความเข้าใจและความพร้อม

5. การใช้ชื่อกิจกรรมที่สื่อความหมายและดึงดูด (Meaningful and Engaging Activity Titles) ชื่อกิจกรรมต่าง ๆ เช่น "ธรรมชาติของชีวิต", "ชีวิต & มรณะ วิทยาศาสตร์ vs วิมุตติ", "ตายก่อนตาย", "พินัยกรรมชีวิต", "สมุดเบาใจ" มีลักษณะที่กระตุ้นความสนใจและสะท้อนถึงเนื้อหาหลักของกิจกรรมนั้น ๆ

6. การเปิดโอกาสให้มีการสะท้อนและการแลกเปลี่ยน (Reflection and Sharing Opportunities) รูปแบบนี้ให้ความสำคัญกับการที่ผู้เข้าร่วมได้มีโอกาสในการสะท้อนความคิด ความรู้สึก และประสบการณ์ของตนเอง รวมถึงการแลกเปลี่ยนมุมมองกับผู้เข้าร่วมคนอื่น ๆ เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ร่วมกันและขยายมุมมอง

7. การบูรณาการเครื่องมือและเทคนิคที่หลากหลาย (Integration of Diverse Tools and Techniques) โปรแกรมอาจมีการใช้เครื่องมือและเทคนิคที่หลากหลายในการดำเนินกิจกรรม เช่น การสนทนากลุ่ม การทำสมาธิ การเจริญสติ การเขียนบันทึก การเล่าเรื่อง การใช้ศิลปะบำบัด หรือการจำลองสถานการณ์ เพื่อให้เหมาะสมกับวัตถุประสงค์ของแต่ละกิจกรรมและลักษณะของผู้เข้าร่วม

8. การมุ่งเน้นการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ (Focus on Enhancing Psychological Resilience) เป้าหมายสำคัญของรูปแบบนี้คือการช่วยให้ผู้ปฏิบัติธรรมมีความเข้มแข็งทางจิตใจ สามารถเผชิญหน้ากับความจริงของความตายได้อย่างไม่หวั่นไหว และสามารถใช้ชีวิตที่เหลืออยู่ได้อย่างมีความหมายและสงบสุข

โดยสรุป การสร้างโปรแกรมการเจริญมรณานุสติเพื่อเตรียมความพร้อมในการตายดี ของผู้ปฏิบัติธรรม เป็นการผสมผสานระหว่าง องค์ความรู้ทางพุทธจิตวิทยา (Buddhist Psychology) กับ วิธีการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติ (Experiential Workshop Approach) ที่มีเนื้อหาแบบบูรณาการ (Integrated Content) และกิจกรรมที่เชื่อมโยงกัน (Connected Activities) โดยเน้นการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ (Experiential Learning) การสะท้อนและการแลกเปลี่ยน (Reflection and Sharing) เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ (Psychological Resilience) ในการเตรียมความพร้อมสำหรับการตายดีของผู้ปฏิบัติธรรม

เสนอความคิดเกี่ยวกับโปรแกรมการเจริญมรณานุสติเพื่อเตรียมความพร้อมในการตายดีของผู้ปฏิบัติธรรม

ผู้เขียนนำผลการศึกษา โดยภาพรวมและประเด็นข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ และองค์ประกอบการสร้างโปรแกรม มาสร้างโปรแกรมการเจริญมรณานุสติเพื่อเตรียมความพร้อมในการตายดีของผู้ปฏิบัติธรรม ให้ความสำคัญครอบคลุมและหลากหลายในเนื้อหา โดยมีการนำเสนอประเด็นที่เกี่ยวข้องกับการตายในหลายมิติ ไม่ว่าจะเป็นด้านธรรมชาติของชีวิต ความเชื่อเรื่องชีวิตหลังความตาย การดูแลแบบประคับประคอง ไปจนถึงการฝึกเจริญมรณานุสติและนำหลักพุทธจิตวิทยาเป็นแกนหลักในการพัฒนาโปรแกรมเป็นสิ่งที่น่าสนใจและสอดคล้องกับบริบทของผู้ปฏิบัติธรรม ซึ่งจะช่วยให้ผู้เข้าร่วมเข้าใจและเข้าถึงเนื้อหาได้ลึกซึ้งยิ่งขึ้น



กิจกรรมที่ 1 “ธรรมชาติของชีวิต” มุ่งเน้นไปที่การสร้างตระหนักรู้และการยอมรับความตายในฐานะที่เป็นสัจธรรมและโอกาสสุดท้ายที่สำคัญของชีวิต โดยมีเป้าหมายเพื่อกระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมดำเนินชีวิตที่เหลืออย่างมีความหมายและเตรียมพร้อมสำหรับการจากลา ความตายเป็น ความจริงที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ และสามารถเกิดขึ้นได้ทุกเมื่อ การระลึกถึงความจริงว่า เราต้องตายอย่างแน่นอน และตายได้ทุกเมื่อ การยอมรับนี้เป็นจุดเริ่มต้นของการเตรียมตัว “ความตายไม่ใช่สิ่งน่ากลัว” แต่สิ่งที่น่ากลัวคือ “ความกลัวตาย” ซึ่งเป็นอุปสรรคต่อการใช้ชีวิตอย่างมีสติและสงบ ความตายคือ โอกาสสุดท้าย ที่สำคัญของชีวิต ซึ่งควรใช้เพื่อ บรรลุผลสำเร็จตามที่ตนปรารถนา ในเวลาที่เหลืออยู่ ทำให้มีการเตรียมตัวสำหรับตนเอง ผู้อื่น และบุคคลรอบข้าง การแพทย์/วิทยาศาสตร์ มุ่งเน้นไปที่การทำความเข้าใจ กลไกทางสรีรวิทยา, การยืดยาย, และ การดูแลแบบประคับประคอง (Palliative Care) เพื่อบรรเทาความทุกข์ทรมาน ขณะที่มีชีวิตอยู่ รวมถึงการศึกษาประสบการณ์ใกล้ตาย (NDEs)

กิจกรรมที่ 2 “ชีวิตหลังความตาย” การทำความเข้าใจกับความตายว่าเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต การตระหนักถึงการมีชีวิตที่ผ่านมา การทบทวนความผิดพลาดของตนเองเป็นกระบวนการที่สำคัญมากในการพัฒนาตัวเอง การให้ความรู้เรื่อง กรรม ในฐานะของ เหตุและผล ที่เชื่อมโยงกับการเวียนว่ายตายเกิด กรรมไม่ได้เกิดจากการกระทำทางกาย วาจา เท่านั้น แต่รวมถึง เจตนาและความตั้งใจภายในจิตใจ เมื่อเข้าใจประเภทของกรรม จะสามารถเลือก สร้าง กุศลกรรม และหลีกเลี่ยงอกุศลกรรม เพื่อสร้างเหตุที่ดีสำหรับการเวียนว่ายตายเกิด ใน ภพภูมิที่ดี กิจกรรมนี้กระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมทำกระบวนการทางจิตใจที่สำคัญ ตระหนักถึงการมีชีวิตที่ผ่านมา และ ทบทวนความผิดพลาดของตนเอง ซึ่งเป็นกระบวนการสำคัญในการ พัฒนาตัวเอง และการยอมรับตามความเป็นจริง ถือเป็น การปลดปล่อยตัวเองจากพันธนาการ ของความโกรธ ความแค้น และความขมขื่น ทำให้จิตใจเบาใจ และสงบสุข สามารถ ก้าวต่อไปข้างหน้าได้อย่างเบาใจ การกลับมา สังเกตและวิเคราะห์ตนเอง (พฤติกรรม, ความรู้สึก, ความคิด) และ ใคร่ครวญถึงคุณค่าและความหมาย ของชีวิตที่ผ่านมา (ความรัก, ความสำเร็จ, การช่วยเหลือผู้อื่น) เพื่อให้เกิดความคิดเชิงบวก

กิจกรรมที่ 3 “Palliative Care Café” กิจกรรมนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อ ลดความเสียใจและเพิ่มความรู้สึกสงบ ในช่วงเวลาสุดท้ายของชีวิต โดยเปลี่ยนมุมมองของผู้เข้าร่วมต่อการดูแลระยะสุดท้าย จากความกลัวเป็นการตระหนักถึงคุณค่าของการมีชีวิตอยู่ และการได้รับการดูแลที่เหมาะสม ซึ่งหัวใจสำคัญคือการช่วยให้ผู้ป่วยสามารถใช้ชีวิตได้อย่างดีที่สุดในขณะที่เป็นไปได้ แม้กำลังเผชิญกับโรคที่คุกคามถึงชีวิต การดูแลมุ่งเน้นที่การบรรเทาความทุกข์ทรมาน และปรับปรุงคุณภาพชีวิตการจัดการปัจจัยต่างๆ ที่รบกวนขณะยังมีสติ ให้ผู้ป่วยรู้สึกสบายกายและใจมากที่สุด เท่าที่เป็นไปได้ การเตรียมตัวไม่ได้หมายถึงการยอมแพ้ แต่เป็นการคงไว้ซึ่งศักดิ์ศรีและการทำในสิ่งที่ยังมีความหมายในช่วงเวลาที่เหลืออยู่ สนับสนุนให้ผู้ป่วยทบทวนชีวิต พูดคุยกับคนที่รัก ขอโทษ หรือให้อภัย เพื่อจัดการกับความกลัว ความกังวล และความเศร้าที่เกี่ยวข้องกับการจากไป ทำให้สามารถปล่อยวางและจากไปโดยปราศจากความค้างคาใจได้อย่างสงบมากขึ้น กระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมตระหนักและระบุความต้องการเกี่ยวกับการดูแล ในช่วงท้ายของชีวิต เช่น สถานที่ที่ต้องการจากไป และพิธีกรรมต่างๆ เพื่อให้การเตรียมตัวเป็นไปตามความปรารถนาของตนเอง

กิจกรรมที่ 4 “มรณานุสติ” การเจริญมรณานุสติการระลึกถึงความตายอยู่เสมอ เป็นการเจริญสติเพื่อพิจารณาความจริงของชีวิตว่ามีความไม่แน่นอน ความตายเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ และจะเกิดขึ้นกับทุกคนในที่สุด การฝึกมรณานุสติอย่างถูกต้องเปรียบเสมือนการ ฝึกซ้อมรับมือกับสถานการณ์ฉุกเฉิน (ความตาย) ช่วย ลดความตื่นตระหนก ทำให้สามารถควบคุมสติและปฏิบัติตนได้อย่างที่วางไว้เมื่อเหตุการณ์จริงมาถึง มุ่งความสนใจไปที่ความตายช่วยให้เกิด ความสังเวช และ ความไม่ประมาทในชีวิต การพิจารณาอย่างต่อเนื่องจะช่วยให้ เห็นความจริงของชีวิตตามที่เป็นจริง (อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา) คือทุกสิ่งไม่เที่ยง มีความเปลี่ยนแปลงและต้องแตกสลายไป ความเข้าใจนี้ช่วย คลายความยึดมั่นถือมั่น ในทรัพย์สิน ยศถาบรรดาศักดิ์ และแม้แต่ชีวิตของตนเอง จิตใจจะ



ปล่อยวาง และเกิดความ สงบภายใน ได้ง่ายขึ้น มรณานุสติเป็น อารมณ์ที่ทรงพลัง เพราะความตายเป็นสัจธรรมที่ทุกคนต้องเผชิญ จึงสามารถ กระตุ้นให้เกิดความตระหนักและสติได้ง่าย

กิจกรรมที่ 5 “ตายก่อนตาย” กิจกรรมสะท้อนถึง ผลกระทบของการจากไปต่อความสัมพันธ์และเครือข่ายทางสังคม มุ่งเน้นไปที่การ จัดการความสัมพันธ์ การกล่าวลา และการ ส่งต่อคุณค่าและความทรงจำที่ดีงาม ก่อนถึงวาระสุดท้าย นำแนวคิด "ตายดี ตายสงบ" (ตายอย่างสงบ, ไม่มีทุกข์, ไม่มีความค้างคาใจ, ได้กล่าวลาคนสำคัญ) มาใช้ในการปฏิบัติจริง ผ่าน Workshop "ฉันทวางแผนงานศพของตัวเอง" เพื่อให้ผู้เข้าร่วมวางแผน การออกแบบ "คำไว้อาลัยตัวเอง" หรือ "ประโยคสุดท้ายที่อยากให้คนพูดถึงเรา" เป็นกระบวนการที่ทรงพลังในการ กระตุ้นให้ผู้เข้าร่วม ทบทวนคุณค่าของชีวิตที่ผ่านมา และกำหนดว่าตนต้องการทิ้งมรดกทางความรู้สึก (Emotional Legacy) แบบใดไว้ให้ผู้อื่น กิจกรรมนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อส่งเสริมการเตรียมตัวตายดีด้านสังคม โดยช่วยให้ผู้เข้าร่วมสามารถ ปล่อยวางความค้างคาใจทางความสัมพันธ์ และมั่นใจว่าการจากไปของตนจะเป็นไปตามเจตจำนงที่สะท้อนถึงคุณค่าที่ตนได้ดำเนินชีวิตมา

กิจกรรมที่ 6 “วิธีชนะความตาย” การอธิบายว่าการตายเป็น สัจธรรมในชีวิต ที่มนุษย์ต้องยอมรับ การเผชิญหน้าและพูดคุยเรื่องความตายอย่างเปิดอกจะช่วยให้บุคคล รักษาระดับความกระวนกระวายใจได้ดีกว่าการ บ่ายเบี่ยง ความตายไม่ใช่เรื่องน่ากลัว แต่เป็น "ครู" ที่สอนให้เราเข้าใจชีวิต เป้าหมายของการ "ชนะความตาย" ไม่ได้หมายถึงการหลีกเลี่ยงความตายทางกายภาพ แต่คือการ เตรียมจิตใจให้เข้าใจ ฝึก ปล่อยวาง ลดความยึดติด และเตรียมตัวตายอย่างสงบ มุ่งเน้นการ ฟังธรรมะและฝึกปฏิบัติธรรม เพื่อให้เห็นความตายเป็นสิ่งที่ช่วยเตือนให้ใช้ชีวิตอย่าง มีสติและไม่ประมาท (สอดคล้องกับมรณานุสติ) โดย ไม่ใช้การหมกมุ่นอยู่กับความเศร้าการทำ ความเข้าใจใน ลักษณะนิสัยพื้นฐาน (จริต) มีอิทธิพลต่อการรับรู้และการคิด ซึ่งเป็นประโยชน์อย่างยิ่งในการ เลือกรูปแบบการปฏิบัติธรรม การฝึกสติ ที่เหมาะสมกับแต่ละบุคคล เพื่อให้การเผชิญหน้ากับความตายมีประสิทธิภาพสูงสุด

กิจกรรมที่ 7 “พินัยกรรมชีวิต” กิจกรรมนี้ให้ความรู้ทางกฎหมายและส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมได้ วางแผน และเตรียมตัว เกี่ยวกับพินัยกรรมทั้งสองประเภท โดยมีการ ฝึกปฏิบัติจริง เพื่อช่วยให้เกิดความเข้าใจและสามารถนำไปปฏิบัติได้จริง การมีพินัยกรรม 2 ประเภทถือเป็นการวางแผนที่รอบด้าน พินัยกรรมทรัพย์สิน (Last Will & Testament) จัดการทรัพย์สินต่างๆ หลังเสียชีวิต พินัยกรรมชีวิต (Living Will) หรือหนังสือแสดงเจตจำนงในการรักษา: แสดงความต้องการเกี่ยวกับการรักษาพยาบาลในช่วงท้ายของชีวิต พินัยกรรม ไม่ใช่เรื่องของคนใกล้ตาย เท่านั้น แต่เป็นการ เตรียมพร้อมสำหรับสิ่งที่อาจเกิดขึ้น เนื่องจากความไม่แน่นอนของชีวิต อุบัติเหตุหรือเหตุการณ์ไม่คาดฝันสามารถเกิดขึ้นได้กับทุกคน ทุกช่วงวัย กิจกรรมนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ผู้เข้าร่วมตระหนักถึงความสำคัญของการ วางแผนล่วงหน้า ในมิติทางกฎหมายและการดูแลสุขภาพ เพื่อให้แน่ใจว่าการจัดการทรัพย์สินและการดูแลร่างกายในวาระสุดท้ายจะเป็นไปตาม เจตจำนงของตนเอง ซึ่งเป็นการลดภาระและความขัดแย้งที่จะเกิดขึ้นกับครอบครัว

กิจกรรมที่ 8 “สมุดเบาใจ เตรียมพร้อมชีวิต..ก่อนวันสุดท้าย” การยอมรับและเต็มใจที่จะสนทนาเรื่องความตายของตน การไม่สร้างภาระให้แก่สมาชิกในครอบครัว การเตรียมตัวเกี่ยวกับความตาย โดยมีการจัดการเรื่องราวต่างๆ ให้เรียบร้อย การตัดสินใจเรื่องการเลือกที่จะตายที่บ้าน และต้องการส่งเสียเกี่ยวกับวิธีการดูแลรักษาตนเองในระยะสุดท้ายของชีวิตไว้ล่วงหน้า ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเตรียมตัวเกี่ยวกับความตาย ช่วยให้ผู้เข้าร่วมได้ทบทวนชีวิต วางแผนสำหรับวาระสุดท้าย และบันทึกสิ่งสำคัญที่ต้องการสื่อสารกับคนที่รัก เพื่อให้การจากไปเป็นไปอย่างสงบและไร้ความกังวล การเตรียมความพร้อมสำหรับการตายที่ดีด้านปัญญา ในกิจกรรมนี้ "สมุดเบาใจ" เป็นเครื่องมือหรือแนวทางที่ช่วยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้หันกลับมาทบทวนชีวิตสังเกตการเปลี่ยนแปลง ไม่คงที่ เป็นช่วงเวลาที่มอบคุณค่าอย่างยิ่ง เหมือนการได้หยุดพักเพื่อสำรวจเส้นทางที่เดินผ่านมา ได้เห็นร่องรอย ได้เรียนรู้จากประสบการณ์ และได้ตระหนักถึงสิ่งที่มีความหมายอย่างแท้จริง การวางแผน จัดการ และ

เตรียมความพร้อมในด้านต่าง ๆ ของชีวิต ก่อนที่จะถึงวาระสุดท้าย ซึ่งจะช่วยให้ทั้งตนเองสามารถเผชิญหน้ากับช่วงเวลานั้นได้อย่างสงบและคลายความกังวล

กิจกรรมที่ 9 “สรุปกิจกรรม” กิจกรรม “สรุปกิจกรรมการเจริญมรณานุสติเพื่อเตรียมความพร้อมในการตายดี” เป็นการรวบรวมและเน้นย้ำความรู้และประสบการณ์ที่ได้รับจากกิจกรรมทั้ง 8 ที่ผ่านมา โดยมีเป้าหมายหลักเพื่อให้ผู้เข้าร่วมตระหนักถึงความไม่เที่ยงของชีวิต เตรียมตัวจากไปอย่างสงบ ใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่า ลดความยึดติด และฝึกปล่อยวาง การตระหนักถึงคุณค่าของปัจจุบันขณะและการใช้ชีวิตอย่างไม่ประมาท การก้าวข้ามความกลัวและความไม่แน่ใจเกี่ยวกับความตาย การเกิดความสงบภายในและการปล่อยวาง การพิจารณาความตายอย่างมีสติช่วยนำมาซึ่งความสงบภายในและความเข้าใจในธรรมชาติของชีวิต ทำให้ผู้เข้าร่วมรู้สึกปล่อยวางจากความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งต่าง ๆ ได้มากขึ้น การเห็นความสำคัญของการเตรียมตัวตายดีและการใช้ชีวิตอย่างมีความหมาย การได้รับความรู้และมุมมองที่หลากหลาย ทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมตระหนักถึงความสำคัญของการเตรียมตัวตายอย่างมีสติ เข้าใจธรรมชาติของชีวิต ลดความกลัว และมีแรงบันดาลใจในการใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่า ซึ่งเป็นการบรรลุเป้าหมายของการเตรียมความพร้อมสำหรับการตายได้อย่างรอบด้าน

สรุป โปรแกรม “การเจริญมรณานุสติเพื่อเตรียมความพร้อมในการตายดีของผู้ปฏิบัติธรรม” ถูกออกแบบขึ้นบนเหตุผลเชิงตรรกะที่สำคัญ 2 ประการ คือ การบูรณาการมิติการตายได้อย่างรอบด้าน และการใช้พุทธจิตวิทยาเป็นแกนหลัก ซึ่งสนับสนุนด้วยงานวิจัยและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความตายและการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายใช้แนวทางการบูรณาการเพื่อให้เกิดการเรียนรู้และการเตรียมพร้อมอย่างครบวงจร กิจกรรมถูกจัดเรียงตามมิติการเตรียมพร้อม 4 ด้านหลัก ได้แก่ ด้านปัญญา จิตใจ ร่างกาย และสังคม เพื่อให้ผู้เข้าร่วมเตรียมตัวอย่างครบถ้วน ไม่ใช่เพียงแค่การฝึกสมาธิ แต่รวมถึงการจัดการภาวะทางโลก เช่น พินัยกรรมและการดูแลแบบประคับประคองโปรแกรมเริ่มต้นด้วยการสร้างความตระหนักและการยอมรับความจริง และการฝึกฝนจิตใจอย่างเข้มข้น เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ยั่งยืน

สรุปองค์ความรู้ใหม่ที่ได้จากการศึกษา

การเกิด แก่ เจ็บ ตาย ไม่ใช่เพียงกระบวนการทางชีวภาพ แต่เป็นส่วนหนึ่งของกฎธรรมชาติและความทุกข์ในสังสารวัฏ การเข้าใจและยอมรับสัจธรรมเหล่านี้ พร้อมการปฏิบัติตามหลักธรรมจะนำไปสู่ความสงบและความหลุดพ้นจากวงจรแห่งทุกข์ได้ในที่สุด “การตายดี” หรือ “Good Death” ตามแนวคิดเชิงจิตวิทยาในบทความนี้ สะท้อนถึงการสิ้นสุดชีวิตอย่างสงบสุข สมศักดิ์ศรีและเป็นไปตามความต้องการของตนเองและครอบครัว ซึ่งครอบคลุมมิติสำคัญทั้งทางกาย จิต สังคม และปัญญา การยอมรับว่าความตายเป็นโอกาสสุดท้ายที่สำคัญของชีวิตจะช่วยให้บุคคลดำเนินชีวิตอย่างมีความหมายและเตรียมพร้อมสำหรับการจากลาของตนเองและครอบครัว การฝึกฝนมรณานุสติ (การระลึกถึงความตายอยู่เสมอ) เป็นเครื่องมือสำคัญในการเตรียมตัวที่จะช่วยให้เราเผชิญกับความแก่ เจ็บ ตาย ได้อย่างสงบ สติช่วยให้เห็นความไม่เที่ยงของสรรพสิ่ง และดึงจิตใจออกจากอดีตและอนาคตที่นำมาซึ่งความทุกข์ทำให้สามารถรับมือกับความทุกข์ต่างๆ ได้อย่างเหมาะสมในวาระสุดท้ายของชีวิตดังแสดงได้ในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 สรุปองค์ความรู้ใหม่จากการศึกษา

กิจกรรม	แนวคิดและมิติการเตรียมความพร้อม	วัตถุประสงค์	สาระของกิจกรรม
“ธรรมชาติของชีวิต”	มิติด้านปัญญา พหุวิธีรา วุฒิพงษ์พัทธ์ (2559) ความตายเป็นธรรมชาติของทุก	เพื่อสร้างการยอมรับความตาย ซึ่งเป็นขั้นตอนแรกของการเตรียมตัวตายดี และกระตุ้นให้ใช้ชีวิตที่เหลืออย่างมี	ตระหนักว่า ความตายไม่ใช่สิ่งน่ากลัว แต่คือโอกาสสุดท้ายที่สำคัญของชีวิต และเป็นสัจธรรมที่ต้องเผชิญ พร้อมทั้ง

กิจกรรม	แนวคิดและมิตินเตรียมความพร้อม	วัตถุประสงค์	สาระของกิจกรรม
	ชีวิต การยอมรับนำไปสู่การจากไปอย่างสงบ	ความหมาย (Meaning-Making)	การระลึกถึงความตายอย่างต่อเนื่องเพื่อใช้ชีวิตอย่างมีสติและไม่ประมาท
“ชีวิตหลังความตาย”	หลักการ ส่งผลต่อภพภูมิหลังความตาย (ชนกรรม, อาสันกรรม) วรวิธิตา จารุจินดา (2561) การพิจารณาความตายช่วยให้เห็นสถานะธรรมและยอมรับความตาย	เพื่อให้ผู้เข้าร่วมจัดการกับความกลัวที่เกิดจากความไม่รู้ โดยใช้ หลักกรรม เป็นเครื่องมือในการรับมือกับชีวิต การให้อภัย เพื่อปลดปล่อยภาระทางจิตใจ	ทำความเข้าใจเรื่องกรรม และการเวียนว่ายตายเกิด รวมถึงการให้อภัยและการสะท้อนตนเอง (Self-Reflection) เพื่อสร้างกุศลกรรมและการดำเนินชีวิตที่ดี
"Palliative Care Café"	มิติด้านร่างกาย วรรณชน บวรณรัช (2556) การดูแลแบบประคับประคองทำให้ผู้ป่วยในช่วงสุดท้ายของชีวิตอย่างมีคุณค่า	เพื่อบูรณาการการดูแล ด้านร่างกายและอารมณ์ เข้ากับแผนการตายดี การเรียนรู้หลัก Palliative Care ช่วยให้ผู้ป่วยได้รับความสบายกายและใจสูงสุด ลดความทุกข์ทรมาน	เรียนรู้ หลักการดูแลแบบประคับประคอง (Palliative Care) เพื่อจัดการปัจจัยรบกวนทางกายและใจในช่วงท้ายของชีวิต และคงไว้ซึ่งศักดิ์ศรีของผู้ป่วย
“พินัยกรรมชีวิต”	ผ่องศิริ ศิริสุวรรณจิตร์ และคณะ (2567) ความสำคัญของการทำพินัยกรรมชีวิตเพื่อนำไปสู่จิตสุดท้ายที่สงบ	เพื่อให้เกิด การวางแผนล่วงหน้า ในด้านกฎหมายและการแพทย์ เป็นการเคารพเจตจำนงในการรักษา และลดความขัดแย้งในครอบครัว	ให้ความรู้ทางกฎหมายและการวางแผนเกี่ยวกับพินัยกรรมทรัพย์สิน และพินัยกรรมชีวิต เพื่อเตรียมพร้อมด้านกฎหมายและการดูแลสุขภาพ
“มรณานุสติ”	มิติด้านจิตใจ มรณานุสติกรรมฐาน เป็นหนึ่งในอนุสสติ 10 ประการ ที่ช่วยตัดความประมาทและกิเลสหลักไตรลักษณ์ (อนิจจัง, ทุกขัง, อนัตตา) การพิจารณาสภาพเพื่อเห็นความจริงของชีวิต	เป็นการฝึกสติและสมาธิโดยตรง โดยใช้ความตายเป็นอารมณ์กรรมฐานที่มีพลัง เพื่อนำไปสู่การลดความยึดมั่นถือมั่นในชีวิต	ฝึกเจริญมรณานุสติอย่างเป็นระบบ เพื่อพิจารณาความจริงของชีวิต (อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา) ลดความยึดมั่นถือมั่น และฝึกฝนจิตให้เกิดความสงบภายใน
“วิธีชนะความตาย”	วรวิธิตา จารุจินดา (2561) ความตายคือโอกาสสุดท้ายของการพัฒนาจิตใจหลักจริต 6 ในพระพุทธศาสนา การเลือกอารมณ์กรรมฐานที่สอดคล้องกับนิสัยพื้นฐานเพื่อให้การปฏิบัติมีประสิทธิภาพ	เพื่อให้ผู้เข้าร่วมฝึกปล่อยวางและเข้าใจจริต ของตนเองในการเลือกปฏิบัติธรรมที่เหมาะสมกับตนเองเพื่อรับมือกับความกลัว ซึ่งเป็นเป้าหมายของการเผชิญความตาย	ใช้ความตายเป็น "ครู" ฝึกปล่อยวาง ลดความยึดติด โดยทำความเข้าใจ "จริต" ของตนเอง เพื่อเลือกวิธีการปฏิบัติธรรมที่เหมาะสมในการเผชิญหน้ากับความตายอย่างสงบ

กิจกรรม	แนวคิดและมิติการเตรียมความพร้อม	วัตถุประสงค์	สาระของกิจกรรม
“ตายก่อนตาย”	มิติด้านสังคม ปิยะวดี สุมาลัย และคณะ: การไม่เป็นภาระแก่คนที่รักเป็นความต้องการสำคัญ	เพื่อให้เกิดการจัดการความสัมพันธ์และภาระทางสังคม และการส่งต่อคุณค่า ซึ่งเป็นส่วนสำคัญของการตายดีด้านสังคม	ออกแบบงานศพและคำไว้อาลัยตัวเอง เพื่อเป็นการระลึกถึงความตายล่วงหน้า จัดการความสัมพันธ์ การส่งต่อคุณค่า และไม่สร้างความค้างคาใจก่อนจากไป
“สมุดเบาใจเตรียมพร้อมชีวิต..ก่อนวันสุดท้าย”	แนวคิด Life Review กระบวนการทางจิตวิทยาที่ช่วยให้ผู้สูงอายุและผู้ป่วยระยะสุดท้ายทบทวนและบูรณาการประสบการณ์ชีวิตเพื่อหาความหมายและความสงบก่อนตาย	ใช้เป็นเครื่องมือ การทบทวนชีวิต (Life Review) และการวางแผนแบบองค์รวม เพื่อจัดการกับความรู้สึกค้างคาใจและบรรลุเป้าหมายการตายดี	ใช้เครื่องมือเพื่อ ทบทวนชีวิตวางแผนสำหรับวาระสุดท้าย (เช่น สถานที่ตาย วิธีการดูแลรักษา) และบันทึกสิ่งที่ต้องการสื่อสารกับคนที่รัก ไม่สร้างภาระ ให้แก่ครอบครัว
“สรุปกิจกรรม”	การประเมินผล การสรุปเพื่อให้นำปัญญาที่ได้จากการฝึกไปใช้ในชีวิตประจำวัน	เพื่อรวบรวมและตอบย้ำ ความรู้ ความรู้สึก และแรงบันดาลใจ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมสามารถนำไปใช้ชีวิตอย่างไม่ประมาท ได้อย่างแท้จริง	รวบรวมและเน้นย้ำความรู้ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมตระหนักถึงความไม่เที่ยง ลดความยึดติด ก้าวข้ามความกลัว และมีแรงบันดาลใจในการใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่าและไม่ประมาท

จะเห็นได้ว่าทั้ง 9 โปรแกรมกิจกรรมการเจริญมรณานุสติเพื่อเตรียมความพร้อมในการตายดีของผู้ปฏิบัติธรรม เป็นแนวทางที่ผสมผสานหลักพุทธจิตวิทยาเข้ากับการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติ (Experiential Workshop) โปรแกรมนี้ ถูกออกแบบมาอย่างเป็นระบบ โดยนำหลักพุทธจิตวิทยาเป็นแกนหลัก ยึดโยงกับหลักธรรมเพื่อความเข้าใจในธรรมชาติของชีวิตและความตาย ผ่านการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์และการปฏิบัติ ครอบคลุมทุกมิติของการเตรียมพร้อมและสร้างความต่อเนื่องในการเรียนรู้และพัฒนาความพร้อมในการตายดี เพื่อกระตุ้นความสนใจและสะท้อนเนื้อหาส่งเสริมการเรียนรู้ร่วมกันและขยายมุมมอง โดยใช้เทคนิคต่างๆ เช่น การใช้อุปกรณ์แทนสื่อ การบรรยาย การสนทนา สะท้อนความคิด การทำสมาธิ การเขียน โดยมีเป้าหมายสูงสุดคือการเผชิญความตายได้อย่างสงบและมีสติ ครอบคลุม 4 มิติหลักของการเตรียมพร้อม ด้านร่างกาย (การเตรียมตัวก่อนตาย) ด้านจิตใจ (การยอมรับความตาย) ด้านสังคม (สัมพันธ์ภาพกับบุคคลอื่น) และด้านปัญญา (ความเข้าใจในธรรมชาติของชีวิต)

เอกสารอ้างอิง

- ปิยะวดี สุมาลัย วรณยุพา สกล สกล และ อารีรัตน์ นิลาวรรณ. (2564). การวางแผนบั้นปลายชีวิตในผู้ป่วยวัณโรค. *วารสารโรคเอดส์*, 33(2), 36-46.
- ผ่องศิริ ศิริสุวรรณจิตกร, พระครูปริยัติเจติยานุรักษ์, พระครูสิริปริยัตยานุศาสตร์, และเทพประวิณ จันทร์แรง (2567). แนวทางการทำพินัยกรรมชีวิตเชิงพุทธบูรณาการ. *วารสารพุทธศาสตร์ศึกษา*, 15(2), 59-74.
- พรพิสุทธิ์ เดชแสง. (2562). อาการและอาการแสดงของภาวะใกล้ตาย. *วารสารระบบบริการปฐมภูมิและเวชศาสตร์ครอบครัว*, 2(3), 16-24.

- พระปลัดสมภาร สมภาโร, พระธรรมวัชรบัณฑิต, และประพันธ์ ศุภษร. (2564). ผลของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานต่อสุขภาพจิตของบุคคล. *วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร*, 9(6), 2260-2271.
- พัทธ์ธีรา วุฒิพงษ์พัทธ์. (2559). การดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายแบบประคับประคองตามความเชื่อทางศาสนาและความต้องการครั้งสุดท้ายของชีวิต สาขาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี. *Veridian E-Journal, Science and Technology SilpakornUniversity*, 3(6), 149-161
- มยุรา ระดาเขต. (2566). ท่าทีต่อความตายของพระสงฆ์ที่ป่วยระยะสุดท้ายในโรงพยาบาลสงฆ์. *วารสาร มจร การพัฒนาลังคม*, 8(2), 143-152.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2552). *พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542*. กรุงเทพฯ: อักษรเจริญทัศน์การ.
- วรรณมน บุณรัช. (2556). มุมมองเกี่ยวกับภาวะใกล้ตายและความตายของผู้ป่วยโรคร้ายแรงภายใต้การดูแลรักษาแบบประคับประคอง (วิทยานิพนธ์สังคมวิทยาหามบัณฑิต). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วรวิธิตา จารุจินดา. (2561). การลดความวิตกกังวลเกี่ยวกับความตายด้วยหลักพุทธจิตวิทยา. *วารสารพุทธจิตวิทยา*, 3(1), 1-12.
- Detering, K. M., Hancock, A. D., Reade, J. L., & Silvester, W. (2010). The impact of advance care planning on end-of-life care: A systematic review. *Journal of Pain and Symptom Management*, 40(1), 127-141
- Geest, S. V. D. (2004). Dying peacefully: considering good death and bad death in Kwahu – Tafo, Ghana. *Social Science & Medicine*, 58, 899-911.
- Kayser, K., & Sormanti, M. (2018). Losing control: A qualitative study of the experience of advanced cancer patients and their informal caregivers. *Psycho-Oncology*, 27(1), 163-170.
- Rasmussen, B. H., & Elverhøy, N. S. (2020). Existential issues at the end of life: A systematic review and meta-synthesis of qualitative studies. *Palliative Medicine*, 34(3), 329-340.