

รูปแบบการพัฒนาจิตของผู้สูงอายุตามแนววิถีพุทธ
เพื่อเตรียมความพร้อมในการเผชิญความตายอย่างสงบ
ของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมา*

THE MODEL OF MENTAL DEVELOPMENT IN AGING ACCORDING TO
BUDDHIST WAYS TOWARDS THE PREPARING FOR PEACEFUL DEATH
OF AGING IN AKHONRATCHASIMA PROVINCE

พระมหาสุพร รกขิตธมโม

Phramaha Suporn Rakittathammo

เบญจมาศ สุวรรณวงศ์

Benjamas Suwannawong

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครราชสีมา

Mahachulalongkornrajavidyalaya University Nakhonratchasima Campus, Thailand

E-mail: benjamas.suw@mcu.ac.th

บทคัดย่อ

บทความวิจัยฉบับนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาหลักพุทธธรรมและกิจกรรมวิถีพุทธที่เกี่ยวข้องกับชีวิตและความตาย 2) พัฒนารูปแบบการพัฒนาจิตของผู้สูงอายุตามแนววิถีพุทธเพื่อเตรียมความพร้อมในการเผชิญความตายอย่างสงบ 3) ศึกษาผลของการพัฒนาจิตของผู้สูงอายุตามแนววิถีพุทธเพื่อเตรียมความพร้อมในการเผชิญความตายอย่างสงบ เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง และวิจัยเชิงคุณภาพ กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุจำนวน 20 ราย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ 1) แบบสอบถาม 2) แบบประเมินความรู้สึกรู้สึกของจิตใจ ปัญญา สังคมและสิ่งแวดล้อม 3) แบบประเมินความผาสุกทางจิตวิญญาณ 4) แบบสัมภาษณ์ สถิติที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติแบบ Paired test ผลการวิจัยสรุปได้ว่า 1) หลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ ชั้น 5 กรรมนิยาม ไตรลักษณ์ หลักอปปมาทธรรม โพชฌงค์ 7 หลักมรณสติ หลักสติปัฏฐาน ทานและพรหมวิหาร 4 2) รูปแบบการพัฒนาจิตของผู้สูงอายุตามแนววิถีพุทธเพื่อเตรียมความพร้อมในการเผชิญความตายอย่างสงบได้แก่ การเจริญมรณสติ การเจริญสมาธิ การภาวนาทองเลน การภาวนาโพชะ การนอนแผ่อนคลาย การถวายสังฆทาน การเขียนพินัยกรรมชีวิต การเขียนความเข้าใจถึงผู้ล่วงลับ และการนำทางสู่สุคติเพื่อการจากไปอย่างสงบและมีสติ 3) ผลของการพัฒนาจิตของผู้สูงอายุตามแนววิถีพุทธเพื่อเตรียมความพร้อมในการเผชิญความตายอย่างสงบหลังการทดลองใช้ชุดกิจกรรมด้านความรู้สึกรู้สึกของจิตใจ ด้านความเข้าใจ (ปัญญา) ด้านการรับรู้ทางสังคมและสิ่งแวดล้อม พบว่า มีการพัฒนาสูงขึ้น

* Received 19 November 2020; Revised 14 December 2020; Accepted 19 December 2020



คำสำคัญ: รูปแบบ, การพัฒนาจิต, ผู้สูงอายุ, วิถีพุทธ, การเผชิญความตายอย่างสงบ

Abstract

The objectives of this research article were to; 1) study of Buddhaddhamma and activities of Buddhist way that concern life and death, 2) study the model of mental development in aging to Buddhist ways towards the face on death peacefully, and 3) study a result of mental development in aging to Buddhist ways toward the face on death peacefully of aging in Nakhonratchasima province. This was a quasi-experimental research and qualitative research. The population and simple group were elderly aged 20 persons. They can practice activities in Buddhist ways and voluntarily participate in research. The research tool was a research questionnaire deal with as followings; 1) general information, 2) assessment form in mind, wisdom, society, and environment, 3) assessment of spiritual well - being, and 4) interview. The statistic concern with percentage, mean, standard deviation and paired test statistics. A result of this research was found that 1) the Buddhaddhamma concerning the life and death as followers; the five aggregates, the five aspects of natural law, the three characteristics, heedfulness, enlightenment factors, meditation of mindfulness of death, giving, the four foundations of mindfulness. 2) The model of mental development in aging according to Buddhist ways towards the preparing for peaceful death of aging as followings; mindfulness, meditation, Thong-Len meditation, Pova meditation, sleeping relation, offering, writing in your heart to the deceased and guiding towards peace for a calm and mindful departure. 3) The result after the experiment using a set of emotional activities of the mind, understanding in social and environmental awareness, there was a higher development.

Keywords: Model, Mental Development, Aging, Buddhist of Way, Preparing for Peaceful Death

บทนำ

ความเกิด ความแก่ ความเจ็บ และความตายเป็นธรรมดาของมนุษย์ ดังพระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ในฐานสูตรว่า “เรามีความแก่เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความแก่ไปได้ เรามีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความเจ็บไข้ไปได้ เรามีความตายเป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความตายไปได้ เราจะต้องพลัดพรากจากของรักของชอบใจทั้งสิ้น...” (อง.ปญจก.(ไทย) 22/57/99-100)



(มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) กฎธรรมดาหรือกฎธรรมชาติดีที่พระพุทธองค์ตรัสเรียกว่า “ไตรลักษณ์” (ม.ม. (ไทย) 4/358/394) (มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) ซึ่งเกิดขึ้นแก่สรรพสิ่งทั้งปวงอยู่เสมอและไม่สามารถจะหลีกเลี่ยงไปได้คือ ความตาย เพราะเป็นสิ่งที่แน่นอนสำหรับทุกชีวิต เป็นธรรมชาติที่ติดตามมนุษย์มาตั้งแต่เกิด และเป็นความทุกข์ของมนุษย์และไม่มีใครจะหลีกเลี่ยงได้ ทุกคนในโลกนี้ล้วนต้องตายกันทุกคนไม่มีใครหนีความตายไปได้ ทุกคนเกิดมาล้วนต้องตายในที่สุด นับภพนับชาติไม่ถ้วน ในวัฏสงสารที่หาเบื้องต้นและที่สุดไม่ได้ ทุกคนล้วนตกอยู่ภายใต้กฎแห่งกรรมด้วยกันหมดทั้งสิ้น แม้แต่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าซึ่งเป็นพระบรมครูของเราทั้งหลาย ยังหลีกเลี่ยงไม่พ้นทั้ง 5 กล่าวคือ กิเลสมาร เทวบุตรมาร มัจจุมาร ชันธมาร อภิสังขารมาร ไปไม่ได้ (อง.จตุก.อ.(ไทย) 2/13/291) (มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) ความตายคือความจุติ ความเคลื่อนไป ความทำลายไป ความหายไป มฤตยูความตาย การทำกาลละ ความแตกแห่งขันธ ความทอดทิ้งร่างกายของเหล่าสัตว์นั้น ๆ จากหมู่สัตว์นั้น ๆ นี้เรียกว่า มรณะ (ส.นิ.(ไทย)6/2/4) และความขาดสูญแห่งชีวิตินทรีย์ (ขุ.ป.(ไทย)3/33/50) (มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) ความตายจึงเป็นวิฤตการณ์สุดท้ายของชีวิตมนุษย์ ที่เป็นการสูญเสียลักษณะของการมีชีวิตโดยสิ้นเชิง สำหรับคนทั่วไปแล้วย่อมเห็นว่าความตายเป็นสิ่งที่ไม่พึงประสงค์ และเป็นประสบการณ์การสูญเสียที่ยิ่งใหญ่ เมื่อวาระสุดท้ายแห่งชีวิตมาถึง มนุษย์ทุกคนต้องการตายอย่างสงบ ปราศจากความเจ็บปวดและทุกข์ทรมาน บรรดาจะตายท่ามกลางคนที่ตนรัก และมีสติสมบูรณ์ ความตายซึ่งเป็นสภาวะธรรมตามธรรมชาติธรรมดา ๆ ชนิดหนึ่ง ของสัตว์โลกที่มีมาพร้อมกับการเกิด มิใช่สิ่งแปลกปลอมแห่งชีวิตของมนุษย์ แต่กลับใกล้ชิดกับมนุษย์มากที่สุด ไม่มีใครสักคนจะรอดพ้นความตายไปได้ ดังนั้นความตายจึงไม่ใช่สิ่งน่ากลัว แต่สิ่งที่น่ากลัวเป็นภาวะก่อนตาย ดังพุทธพจน์ว่า “จิตฺเต สงฺกิลฺลฺเห ทุกฺคตํ ปาฏิกฺขฯ” แปลว่า เมื่อจิตเศร้าหมอง ทุกคตก็เป็นอันหวังได้ “จิตฺเต อสงฺกิลฺลฺเห สุขตํ ปาฏิกฺขฯ” แปลว่า เมื่อจิตไม่เศร้าหมอง สุขคตก็เป็นอันหวังได้ (ม.ม.12/70/62-63) (มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) นี่เป็นพุทธพจน์ ที่ทำให้เราเห็นความสำคัญที่จะทำให้จิตใจผ่องใสดีงามในเวลาที่จะตาย เพราะว่า แม้แต่คนที่ทำกรรมมาไม่ดี ตามปกติก็จะมีจิตใจเศร้าหมองขุ่นมัว แต่ในตอนที่จะตาย ถ้าบังเอิญจิตไปยึดเหนี่ยวสิ่งที่ดี นึกถึงสิ่งที่ตนบุญกุศลจิตผ่องใสขึ้นมา เวลานั้นกรรมกลายเป็นอาสนกรรม คือกรรมใกล้ตายฝ่ายดี แทนที่จะไปทุกข์ จากการที่ได้ทำกรรมชั่วมาตลอดเวลาหลาย ๆ สิบปีในชีวิตก็กลับไปได้ ความเจ็บป่วยและภาวะใกล้ตายนั้น แม้จะเป็นภาวะวิฤตหรือความแตกสลายในทางกาย แต่สามารถเป็น “โอกาส” แห่งความหลุดพ้นในทางจิตใจ หรือการยกระดับในทางจิตวิญญาณได้ การระลึกถึงความตายอยู่เนืองนิตย์เป็นกรรมฐานอย่างหนึ่ง ท่านเรียกว่า มรณสติกรรมฐาน ทำให้เกิดความสังเวชสลดใจ แต่ต้องประกอบด้วย สติสัมปชัญญะและญาณ มิฉะนั้นแล้วการระลึกถึงความตายจะเกิดความสะอึกสั่นหวาดเสียว พรั่นพรึงไม่ได้ประโยชน์ การระลึกถึงความตายที่ได้ประโยชน์จะต้องมีสติสัมปชัญญะ ให้เห็น



ความตายของตนและผู้อื่นเป็นเรื่องธรรมดาสามัญ มีความสังเวชสลดใจ หมดความเพลิดเพลิด ในทางที่ผิด มีจิตคลายจากความโลภ ความโกรธ และความหลง (วศิน อินทสระ, 2548)

วัยสูงอายุ นับว่าเป็นวัยที่อยู่ในช่วงวาระสุดท้ายของชีวิตซึ่งมีการเสื่อมตามวัย ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ สำหรับประเทศไทย ได้กำหนดว่าผู้สูงอายุคือผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปตามเกณฑ์ปลดเกษียณ ซึ่งตรงกับที่ประชุมโลก ว่าด้วยเรื่องผู้สูงอายุ ณ กรุงเวียนนา ประเทศออสเตรีย ในปี พ.ศ. 2525 ได้ตกลงกันให้ใช้อายุ 60 ปี เป็นเกณฑ์มาตรฐานโลกในการที่จะกำหนดผู้ที่จะถูกเรียกว่าเป็นผู้สูงอายุ (สุวดี เบญจวงค์, 2541) จากรายงานการคาดประมาณประชากรของประเทศไทย พ.ศ. 2553 – 2583 ของสำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ กล่าวว่าประเทศไทยได้กลายเป็น “สังคมสูงวัย” (Aged Society) มาตั้งแต่ พ.ศ. 2548 แล้ว เมื่อประชากร อายุ 60 ปีขึ้นไป มีสัดส่วนเพิ่มสูงขึ้นถึงร้อยละ 10 ของประชากรทั้งหมด การคาดประมาณประชากรของ ประเทศไทย ฉบับปรับปรุงใหม่นี้มีผลที่แสดงว่าประเทศไทยจะกลายเป็น “สังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์” (Completed Aged Society) ใน พ.ศ. 2566 เมื่อประชากรอายุ 60 ปี ขึ้นไปมีสัดส่วนเพิ่มขึ้นถึงร้อยละ 20 ของประชากรทั้งหมด ประชากรไทยจะมีอายุสูงขึ้นอย่างรวดเร็วจนมีสัดส่วน ประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปสูงขึ้นถึง ร้อยละ 28 ของประชากรทั้งหมดใน พ.ศ. 2576 เรียกได้ว่า ประเทศไทยจะกลายเป็น “สังคมสูงวัยระดับสุดยอด” (Super Aged Society) หลังจากนั้น ประชากรไทยก็จะยังคงมีอายุสูงยิ่งขึ้นไปอีก ใน พ.ศ. 2583 ประมาณร้อยละ 31.4 ของ ประชากรไทยจะเป็นผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป (สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคม แห่งชาติ, 2562) ปัจจุบันจำนวนผู้สูงอายุในประเทศไทยได้เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วเนื่องจากระบบ สาธารณสุขได้รับการพัฒนามากขึ้น การตระหนักถึงคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ จึงเป็นสิ่งสำคัญ ส่งผลให้ภาครัฐกำหนดมาตรการเตรียมการรองรับให้การดูแลผู้สูงอายุเพื่อให้ผู้สูงอายุเหล่านั้น มีคุณภาพชีวิตที่ดียิ่งขึ้น วัยสูงอายุนับว่าเป็นวัยที่อยู่ในช่วงวาระสุดท้ายของชีวิต ซึ่งมีการเสื่อม ตามวัย เป็นวัยที่อวัยวะของร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงและมีความเสื่อมหลายอย่าง มักมีปัญหา สุขภาพและความเจ็บป่วยเกิดขึ้น (กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความ มั่นคงของมนุษย์, 2560) จึงเป็นวัยที่มีอัตราการตายเพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ สำหรับในกระบวนการ ของภาวะใกล้ตายของผู้สูงอายุซึ่งเกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกายในระบบต่าง ๆ ที่สำคัญ ประกอบกับผู้สูงอายุบางรายที่ต้องรักษาด้วยอุปกรณ์ทางการแพทย์เพื่อการยื้อชีวิต จึงทำให้เกิดภาวะวิกฤติทางด้านจิตใจ รู้สึกไม่มั่นคงในชีวิต สูญเสียความมีคุณค่าและศักดิ์ศรี ในตนเอง รู้สึกเสียใจ สิ้นหวังและมีภาวะเครียดในระดับที่สูงสุด ส่วนการเปลี่ยนแปลงด้านสังคม คือ มักทำให้ความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นลดลงได้ เกิดความรู้สึกเหงาหรือความโดดเดี่ยวตามมา การเปลี่ยนแปลงในด้านต่าง ๆ เหล่านี้ ทำให้เกิดผลกระทบทางด้านจิตวิญญาณคือ ผู้สูงอายุ จะรู้สึกกลัวความไม่แน่นอนในเหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวิต ซึมเศร้า ท้อถอย ก้าวร้าว หากผู้สูงอายุ ไม่ได้มีการเตรียมตัวเกี่ยวกับความตายหรือเคยระลึกถึงความตายไว้อย่างล่วงหน้า ผลที่เกิดขึ้นคือ



ตายด้วยความรู้สึกได้รับทุกข์ทรมาน (สารภี รังสีโกศย์, 2556) เพราะมีความยึดติดอยู่กับสิ่งทั้งหลาย รู้สึกว่าตนเองจะต้องพลัดพรากจากบุคคลหรือสิ่งอันเป็นที่รัก จึงมีความบีบคั้นและคับแค้นจิตใจ ซึ่งการตายที่เกิดขึ้นนี้ถือว่าเป็นการตายที่ไม่สงบ ส่วนผู้สูงอายุที่มีการเผชิญหน้ากับความตายอย่างสงบจะสามารถยอมรับกับความตายได้ ซึ่งการเตรียมตัวเกี่ยวกับความตายสามารถเริ่มต้นได้ทุกเวลาและทุกโอกาส บุคคลที่มีการเตรียมตัวเพื่อเผชิญกับความตายที่เหมาะสม จะทำให้เข้าใจความหมายของความตายที่แท้จริง มีทัศนคติที่ดีและยอมรับความตายได้ พร้อมทั้งจะจากไปอย่างสงบ และการเตรียมตัวตายอย่างสงบ นับเป็นก้าวสำคัญในการพัฒนาความคิดในเรื่องความตายในสังคมไทย เพื่อให้คนในสังคมได้ตระหนักว่าการหันมาทบทวนและขบคิดร่วมกัน ในเรื่องที่เกี่ยวข้องอย่างความตายนั้น ช่วยให้ทุกคนรู้คุณค่าของชีวิตตนและไม่ละเลยคุณค่าของสรรพสิ่งรอบข้าง อีกทั้งยังรักษาโอกาสในการมีชีวิตของตนโดยใช้อย่างรู้คุณค่าเร่งทำสิ่งที่คิดและฝันว่าอยากจะทำเพราะเราอาจไม่มีเวลาถึงพั่งนึ่งก็เป็นได้ ถ้ายังมีชีวิตอยู่ต่อไปก็จะเป็นบุคคลที่มีประโยชน์ต่อสังคม เป็นตัวอย่างที่ดีงามของชุมชนและครอบครัว

ด้วยเหตุผลความเป็นมาและความสำคัญดังกล่าว ผู้วิจัยได้เล็งเห็นว่าความตายเป็นของสรรพสัตว์ทั้งหลาย เป็นสิ่งที่มนุษย์ทุกคนต้องพบเจอไม่อาจพ้นความตายไปได้ ไม่เลือกเพศ วัย วัน เวลาและสถานที่ ถ้าคนทั่วไปไม่ได้นำหลักศีลธรรมไปประพฤติปฏิบัติ หลงในอบายมุข ใช้ชีวิตอยู่ในความประมาท เมื่อเวลาตายจึงกลัวต่อความตาย มนุษย์ทั่วไปมีความเชื่อในสิ่งลึกลับ เชื่อในภพหน้า หากได้นำหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าไปปฏิบัติอย่างมีสติตามหลักศีล สมาธิ ปัญญาแล้ว เมื่อความตายมาถึงก็จะตายอย่างมีจิตสงบ ถ้ายังมีชีวิตอยู่ต่อไปก็จะเป็นบุคคลที่มีประโยชน์ต่อสังคม เป็นตัวอย่างที่ดีงามของชุมชนและครอบครัว ลดละความโกรธ ความโลภ ความหลง ประพฤติดี ปฏิบัติชอบด้วยหลักศีลธรรม ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษารูปแบบการพัฒนาจิตของผู้สูงอายุตามแนววิถีพุทธเพื่อเตรียมความพร้อมในการเผชิญความตายอย่างสงบของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมา เพื่อนำผลการวิจัยที่ได้ไปเป็นแนวทางแก่ผู้สูงอายุ และบุคลากรทางด้านสุขภาพในการวางแผนการดูแลผู้สูงอายุ ให้มีการเตรียมตัวเพื่อเผชิญกับความตายได้อย่างเหมาะสมต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาหลักพุทธธรรมและกิจกรรมวิถีพุทธที่เกี่ยวข้องกับชีวิตและความตาย
2. เพื่อพัฒนารูปแบบการพัฒนาจิตของผู้สูงอายุตามแนววิถีพุทธเพื่อเตรียมความพร้อมในการเผชิญความตายอย่างสงบ
3. เพื่อศึกษาผลของการพัฒนาจิตของผู้สูงอายุตามแนววิถีพุทธเพื่อเตรียมความพร้อมในการเผชิญความตายอย่างสงบ



วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง รูปแบบการพัฒนาจิตของผู้สูงอายุตามแนววิถีพุทธเพื่อเตรียมความพร้อมในการเผชิญความตายอย่างสงบของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมา มีวิธีดำเนินการวิจัยดังนี้

1. รูปแบบการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Research) และการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research)

กระบวนการวิจัยเพื่อบรรลุวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 อาศัยการวิจัยเชิงเอกสารเพื่อรวบรวมและวิเคราะห์ แนวคิดเกี่ยวกับชีวิตและความตายในพระพุทธศาสนาเถรวาท แนวคิดการเตรียมตัวตายในพระพุทธศาสนา แนวคิดการพัฒนาจิตตามแนววิถีพุทธ หลักพุทธธรรมเพื่อการเผชิญความตายอย่างสงบตามหลักพระพุทธศาสนา พุทธวิธีในการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายเพื่อเผชิญความตายอย่างสงบในคัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกาและอนุฎีกา แนวคิดผู้สูงอายุ แนวคิดการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย แนวคิดและทฤษฎีการให้การปรึกษา จากหนังสือเอกสารตำรา งานวิทยานิพนธ์ งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับชีวิตและความตายและผู้สูงอายุ

กระบวนการวิจัยเพื่อบรรลุวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 อาศัยการวิจัยและวิเคราะห์ แนวทางการสร้างรูปแบบการพัฒนาจิตตามแนววิถีพุทธของผู้สูงอายุเพื่อเตรียมความพร้อมในการเผชิญความตายอย่างสงบของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมา และพัฒนาแบบประเมินผลการพัฒนาจิตของผู้สูงอายุตามแนววิถีพุทธเพื่อนำไปปฏิบัติ โดยใช้กระบวนการสังเกต การสัมภาษณ์ การบันทึกพฤติกรรมของผู้สูงอายุ และคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ

กระบวนการวิจัยเพื่อบรรลุวัตถุประสงค์ข้อที่ 3 อาศัยการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Research) ที่มีการประเมินก่อนและหลังการทดลอง (Pretest - Posttest Design) จำนวน 20 ราย จากนั้นทำการประเมินก่อนการทดลอง (T 1) แล้วมีการจัดกระทำ (x) กับกลุ่มตัวอย่างใช้เวลาในการดำเนินการ 2 วัน 1 คืน โดยเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม ณ วัดเจริญสามัคคี ตำบลสีมูม อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา แล้วทำการประเมินหลังการทดลอง (T 2) ด้วยเครื่องมือที่ใช้ในการประเมินอย่างเดียวกันกับการประเมินก่อนการทดลอง แล้วนำผลการประเมินมาทำการวิเคราะห์ด้วยวิธีการทางสถิติเพื่อทดสอบสมมติฐานแล้วอภิปรายผลเพื่อหาคำตอบผลของการเปรียบเทียบในการวิจัย

2. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร (Population) ได้แก่ ผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 – 80 ปี ทั้งเพศชายและเพศหญิงที่อาศัยอยู่ในเขตเทศบาลตำบลสีมูม อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา จำนวน 546 คน (ศูนย์ข้อมูลประเทศไทย - Thailand Information Center, 2563) **กลุ่มตัวอย่าง (Sample)** ได้แก่ ผู้สูงอายุที่มีอายุ 60- 80 ปี ทั้งเพศชายและเพศหญิงในเขตเทศบาลตำบลสีมูมอำเภอเมือง จ.นครราชสีมาที่นับถือศาสนาพุทธ มีความศรัทธาในพระรัตนตรัย และมีการประกอบ



กิจกรรมตามแนววิถีพุทธ เช่น การสวดมนต์ การทำบุญตักบาตร การฟังธรรม เป็นต้น และ
สมัครใจเข้าร่วมโครงการวิจัย ในวันที่ 22 - 23 เดือนกุมภาพันธ์ 2563 จำนวน 20 ราย

3. เครื่องมือในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย มีดังนี้

3.1 แบบสอบถาม เรื่อง “รูปแบบการพัฒนาคิดของผู้สูงอายุตามแนววิถีพุทธ เพื่อเตรียมความพร้อมในการเผชิญความตายอย่างสงบของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมา” โดยแบ่งเป็น 3 ส่วน คือ 1) ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม 2) แบบประเมินความรู้สึกของจิตใจ ความเข้าใจ (ปัญญา) การรับรู้ทางสังคมและสิ่งแวดล้อมของผู้สูงอายุก่อน - หลัง การทดลองใช้ชุดกิจกรรมการพัฒนาคิดของผู้สูงอายุตามแนววิถีพุทธ 3) แบบประเมินความพึงพอใจทางจิตวิญญาณของผู้ป่วยสูงอายุก่อน - หลังการทดลองใช้ชุดกิจกรรมการพัฒนาคิดของผู้สูงอายุตามแนววิถีพุทธ

3.2 แบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง เรื่อง “รูปแบบการพัฒนาคิดของผู้สูงอายุตามแนววิถีพุทธเพื่อเตรียมความพร้อมในการเผชิญความตายอย่างสงบของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมา”

3.3 รูปแบบการพัฒนาคิดของผู้สูงอายุตามแนววิถีพุทธเพื่อเตรียมความพร้อมในการเผชิญความตายอย่างสงบของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมา

4. การสร้างและตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ โดยการทบทวนเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดชีวิตและความตาย การเตรียมตัวตาย การเผชิญความตายอย่างสงบ แล้วนำแบบสอบถามเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญทั้งด้านพระพุทธศาสนา ด้านจิตวิทยา ด้านหลักสูตรการสอนและด้านการพยาบาลจำนวน 3 รูป/ท่าน ตรวจสอบหาค่าความเที่ยงตรง IOC ตั้งแต่ 0.6 ขึ้นไป เพื่อตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา จากนั้นนำเครื่องมือมาปรับปรุงตามข้อเสนอแนะก่อนนำไปทดลองใช้กับผู้สูงอายุจำนวน 2 ราย ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา ที่มีลักษณะคล้ายคลึงกันกับกลุ่มตัวอย่าง และประเมินผลการทดลองใช้เครื่องมือและปรับปรุงเครื่องมือ แล้วจึงนำเครื่องมือไปใช้กับกลุ่มตัวอย่าง

การสร้างรูปแบบการพัฒนาคิดของผู้สูงอายุตามแนววิถีพุทธเพื่อเตรียมความพร้อมในการเผชิญความตายอย่างสงบของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมา โดยมีแนวทางในการสร้างโดยอาศัยปัจจัยสำคัญทั้งองค์ความรู้ที่ได้ศึกษาค้นคว้า สัมภาษณ์กลุ่มเป้าหมาย และคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ หลังจากนั้นผู้วิจัยได้สร้างรูปแบบการพัฒนาคิดของผู้สูงอายุตามแนววิถีพุทธเพื่อเตรียมความพร้อมในการเผชิญความตายอย่างสงบของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมา แล้วนำรูปแบบที่ได้ออกแบบทำการตรวจสอบรูปแบบโดยผู้เชี่ยวชาญ และปรับปรุงรูปแบบตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ มีการประเมินรูปแบบโดยนำไปทดลองใช้กับผู้สูงอายุจำนวน 2 ราย ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา ที่มีลักษณะคล้ายคลึงกันกับกลุ่มตัวอย่าง และ



ประเมินผลการทดลองใช้เครื่องมือและปรับปรุงเครื่องมือ แล้วจึงนำเครื่องมือไปใช้กับกลุ่มตัวอย่าง การดำเนินการศึกษาและทดลอง มีการประเมินก่อนและหลังการทดลอง (Pretest Posttest Design) จำนวน 20 ราย จากนั้นทำการประเมินก่อนการทดลอง (t1) แล้วมีการจัดกระทำ (x) กับกลุ่มตัวอย่าง เป็นระยะเวลาต่อเนื่อง 2 วัน 1 คืน โดยเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม ณ วัดเจริญสามัคคี ต.สีมูม อ.เมือง จ.นครราชสีมา แล้วทำการประเมินหลังการทดลอง (t2) ด้วยเครื่องมือที่ใช้ในการประเมินอย่างเดียวกันกับการประเมินก่อนการทดลอง

5. การรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลตามขั้นตอนการศึกษาและทดลองโดยแบ่งเป็น 4 ระยะ ดังนี้ ระยะที่ 1 ระยะที่ทำการทดสอบก่อนอบรม (Pretest) กลุ่มทดลอง โดยใช้แบบสอบถามงานวิจัยเรื่องรูปแบบการพัฒนาคิดของผู้สูงอายุตามแนววิถีพุทธเพื่อเตรียมความพร้อมในการเผชิญความตายอย่างสงบของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมา ระยะที่ 2 ดำเนินการฝึกอบรมตามกิจกรรมของโครงการพัฒนาคิดของผู้สูงอายุตามแนววิถีพุทธเพื่อเตรียมความพร้อมในการเผชิญความตายอย่างสงบของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมา โดยผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินกิจกรรม ร่วมกับผู้สูงอายุจากนั้นแนะนำให้ผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมเป็นเวลา 2 วัน 1 คืน ระยะที่ 3 หลังจากเสร็จสิ้นการปฏิบัติกิจกรรมของโครงการพัฒนาคิดของผู้สูงอายุตามแนววิถีพุทธแล้ว ทำการทดสอบหลังฝึกอบรม (Posttest) โดยใช้แบบสอบถามซึ่งเป็นชุดเดียวกับที่ใช้ทดสอบก่อนการฝึกอบรม (Pretest) ระยะที่ 4 นำคะแนนที่ได้จากการตอบแบบสอบถามงานวิจัยเรื่องรูปแบบการพัฒนาคิดของผู้สูงอายุตามแนววิถีพุทธเพื่อเตรียมความพร้อมในการเผชิญความตายอย่างสงบของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมา มาวิเคราะห์ตามวิธีการทางสถิติต่อไป

6. การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลโดยการนำเอาผลการดำเนินการตามกระบวนการทุกขั้นตอน มาวิเคราะห์ ประมวลผล ตีความ โดยการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพและเชิงปริมาณ การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ เป็นข้อมูลที่ได้จากการสังเกต การสอบถาม การสัมภาษณ์ และการสนทนากลุ่ม จากนั้นนำมาวิเคราะห์ตีความสรุปเชื่อมโยงความสัมพันธ์เชิงเหตุผลในประเด็นที่ศึกษา ผลกระทบ ปัญหาและอุปสรรคที่พบ ตลอดจนถึงแนวทางแก้ไข การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D) การทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยก่อนและหลังได้รับกิจกรรม โดยใช้ Paired test โดยกำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติ $p - value \leq 0.01$ นำค่าเฉลี่ยก่อนทดลองและหลังทดลองมาเปรียบเทียบเพื่อวิเคราะห์ผลของการทดลองด้านต่าง ๆ



ผลการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่อง “รูปแบบการพัฒนาจิตของผู้สูงอายุตามแนววิถีพุทธเพื่อเตรียมความพร้อมในการเผชิญความตายอย่างสงบของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมา” มีผลการศึกษาวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. หลักพุทธธรรมและกิจกรรมวิถีพุทธที่เกี่ยวข้องกับชีวิตและความตาย

1.1 หลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้องกับชีวิตและความตาย ได้แก่ 1.1.1) ชันธ 5” คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เพื่อมุ่งหมายให้ผู้ป่วยเหล่านั้นได้พึงพิจารณาและเห็นแจ้งความเป็นจริงของชีวิตและสังขารทั้งหลายเหล่านั้น ว่ามีลักษณะแห่งความไม่เที่ยงเป็นทุกข์ และไม่มีตัวตนได้อย่างแท้จริง จนกระทั่งสามารถละความยึดมั่นถือมั่นในชีวิตและสิ่งทั้งหลายลงได้และมีจิตใจที่บริสุทธิ์ขึ้นตามลำดับ 1.1.2) กรรมนิยาม เพราะกรรมมีอยู่ดังนี้เองการเกิดขึ้น (อุปบัติ) ของสัตว์จึงมีได้และสัตว์ก็ย่อมไปเกิดตามกรรมที่ตนกระทำและสัตว์ก็ย่อมประสบทุกข์และสุขไปตามกรรมที่ตนกระทำ ด้วยเหตุนี้จึงเรียกว่าสัตว์หรือมนุษย์หรือชีวิตนั้นจึงเป็นทายาทแห่งกรรมหรือเป็นผู้รับมรดกของกรรมตนเอง เพื่อมุ่งหมายให้ผู้ป่วยเหล่านั้นเข้าใจถึงกฎธรรมชาติที่แสดงว่า “ทำดีย่อมได้รับผลดี ทำชั่วย่อมได้รับผลชั่ว” และสามารถเลือกที่จะกระทำแต่ความดีหลีกเลี่ยงการกระทำชั่ว เพื่อให้เกิดผลดีทั้งต่อตนเองและผู้อื่นได้นั่นเอง อาสันนกรรม (กรรมใกล้ตายหรือกรรมใกล้ดับจิต) จะทำหน้าที่นำบุคคลไปเกิดตามกรรมที่ทำถ้าเป็นอกุศลกรรมจะนำไปเกิดในทุคติ ถ้าเป็นกุศลกรรมจะนำไปเกิดในสุคติ 1.1.3) ไตรลักษณ์ แปลว่า ลักษณะ 3 ประการ หรือลักษณะสามัญ หรือลักษณะทั่วไปของสิ่งทั้งหลาย กล่าวคือ สิ่งทั้งปวงที่เป็นสิ่งที่มีปัจจัยปรุงแต่ง ย่อมตกอยู่ภายใต้กฎหรือเงื่อนไข 3 ประการ คือ ความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ ความไม่มีตัวตน ก่อให้เกิดคุณประโยชน์แก่ชีวิตในแง่ของศีลธรรมและการบรรเทาความทุกข์ กล่าวคือ เกิดปัญญารู้แจ้งความเป็นจริงของชีวิต ว่าสิ่งทั้งหลายทั้งปวงไม่เที่ยงเป็นทุกข์และเป็นอนัตตา และสามารถรู้เท่าทันเมื่อยามร่างกายเจ็บไข้และทุกข์ทรมานว่านั่นเป็นสิ่งธรรมดา เมื่อมีเกิดแล้วก็มีแก่ชรา มีการเจ็บปวดร่างกายนี้ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตนไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา กายนี้ต้องเสื่อมโทรมและตายไปเป็นธรรมดา จิตก็จะไม่เกิดอาการยึดมั่นในกาย และในความเจ็บปวดเหล่านั้นสามารถยอมรับการเจ็บปวดการแก่และการตายได้อย่างปกติ ด้วยจิตที่มีความมั่นคงไม่หวั่นไหว 1.1.4) หลักอปปมาทธรรม คือ ความไม่ประมาทการดำเนินชีวิตที่มีสติเป็นเครื่องกำกับความประพฤติปฏิบัติทุกอย่างระมัดระวังไม่ให้ตนเองถลำลงไปทางเสื่อม ซึ่งจะนำไปสู่การประกอบกรรมชั่วขณะเดียวกัน ก็ไม่ยอมพลาดโอกาสที่จะกระทำความดีงามและความเจริญก้าวหน้า ตระหนักในสิ่งที่พึงทำและพึงละเว้นใส่ใจสำนึกในหน้าที่ที่ต้องรับผิดชอบ ไม่ปล่อยปละละเลยกระทำด้วยความรอบคอบให้รู้ตนไม่หยดยิ่งโดยมีความเพียรที่มีสติเป็นเครื่องเร่งเร้าและควบคุม 1.1.5) โพชฌงค์ 7 เป็นองค์แห่งการตรัสรู้หมายถึงองค์ประกอบหรือหลักธรรมที่เป็นเครื่องประกอบของการตรัสรู้ หรือเป็นธรรมที่ช่วยให้เกิดการตรัสรู้สำหรับผู้เจ็บป่วยถ้ามีองค์ธรรมโพชฌงค์นี้สักข้อหรือสองข้อก็สามารถช่วยให้จิตใจสบาย



ได้แต่ถ้ายังมีองค์ธรรมครบทั้ง 7 ข้อทำงานร่วมกันอย่างครบบริบูรณ์ ก็จะทำให้เป็นผู้มีสุขภาพจิตดีโดยสมบูรณ์ได้ และสุขภาพจิตที่ดีแข็งแรงเบิกบานก็ย่อมจะส่งผลให้ร่างกายมีภูมิต้านทานดีโรคและความเจ็บป่วยก็บรรเทาลงและมีสุขภาพที่ดีขึ้นได้ 1.1.6) การเจริญมรณสติ คือ การระลึกถึงความตายอันจะต้องมีมาถึงตนเป็นธรรมดา มรณสติเป็นวิธีการสู่จุดหมายสูงสุดของชีวิตการที่มนุษย์ปุถุชนอย่างเราจะมีความรู้สึกดีงาม มีจิตใจเข้มแข็งมั่นคงกล้าเผชิญความตายอย่างมีสติสัมปชัญญะนั้น จำเป็นต้องฝึกจิตใจให้คุ้นเคยกับความตายซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตด้วยการเจริญมรณสติ แม้พระพุทธองค์ก็ทรงสอนธรรมโดยการแสดงความตายให้เห็น ประจักษ์เป็นเรื่องสุดท้ายด้วยชีวิตของพระองค์เอง โดยทรงปรินิพพานท่ามกลางพุทธสาวกเพื่อเป็นการย้ำเตือนให้เหล่าสาวกได้ตระหนักและสำนึกถึงความเป็นอนิจจังของสรรพสิ่ง ดังนั้นจึงควรพิจารณาให้ใจสงบจากอกุศลธรรมเกิดความไม่ประมาทและไม่หวาดกลัว คิดเรื่องชวนขายบำเพ็ญกิจและทำความดีผู้ที่ได้ยึดหลักปฏิบัติมรณสติตามการสอนของพระพุทธองค์นั้น ถือว่าได้เตรียมตัวก่อนตายและยังเป็นผู้ไม่ตายก่อนตายคือจะได้รับแรงทำความดีเอาไว้ก่อนความตายจะมาถึง 1.1.7) การเจริญสติปัฏฐาน 4 สติปัฏฐาน แปลว่า ที่ตั้งของความระลึกได้หรือที่ตั้งของสติ อันได้แก่ การใช้สติหรือวิธีการปฏิบัติเพื่อใช้สติให้บังเกิดผลดีถึงที่สุด ที่ตั้งหรือฐานของสติมี 4 แห่ง คือ กาย เวทนา จิต และธรรม การเจริญสติปัฏฐาน 4 นอกจากจะเป็นข้อปฏิบัติสำหรับบรรลुพระนิพพานหรือความดับทุกข์แล้ว ยังสามารถนำมาใช้บำบัดหรือแก้ปัญหาภาวะความเจ็บป่วยและใช้บรรเทาทุกขเวทนาอันเกิดจากโรคต่าง ๆ อย่างได้ผล 1.1.8) การให้ทาน หมายถึง การให้ของที่ควรให้แก่คนที่ควรให้เพื่อประโยชน์แก่เขาสละให้ปันสิ่งของของตนเพื่อประโยชน์แก่ผู้อื่นบุญที่สำเร็จด้วยการบริจาคทาน 1.1.9) พรหมวิหาร 4 คือ ธรรมประจำใจของผู้ประเสริฐหรือผู้มีจิตใจยิ่งใหญ่กว้างขวางดุจพระพรหมมี 4 อย่าง คือ 1.1.9.1) หลักความเมตตา คือความรัก 1.1.9.2) หลักกรุณา คือ ความสงสารคิดช่วยให้พ้นทุกข์ 1.1.9.3) หลักมุทิตา คือ ความยินดีในเมื่อผู้อื่นอยู่ดีมีสุขมีจิตผ่องใสบันเทิง และ 1.1.9.4) หลักอุเบกขา คือ ความวางใจเป็นกลางอันจะดำรงอยู่ในธรรมตามที่พิจารณาเห็นด้วยปัญญาคือมีจิตเรียบตรงเที่ยงธรรม

1.2 กิจกรรมวิถีพุทธที่เกี่ยวข้องกับชีวิตและความตาย กิจกรรมการอบรมโครงการพัฒนาจิตของผู้สูงอายุตามแนววิถีพุทธเพื่อเตรียมความพร้อมในการเผชิญความตายอย่างสงบของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมา เป็นหลักสูตรการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการจำนวน 2 วัน 1 คืน ณ วัดเจริญสามัคคี อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา โดยกิจกรรมการอบรม เน้นให้ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมอบรมเรียนรู้กิจกรรมผ่านประสบการณ์ และแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ร่วมกับการบรรยายวิทยากรในบางครั้ง โดยมีเนื้อหาการอบรมดังต่อไปนี้ 1) การเรียนรู้เรื่องความตายทัศนคติ มุมมองต่อความตายภาวะใกล้ตาย และกระบวนการตายทางการแพทย์และทางพุทธศาสนา 2) หลักการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายแบบประคับประคอง เน้นการดูแลทางด้านจิตใจจิตวิญญาณ 3) การเตรียมตัวเองให้พร้อมรับความตายอย่างสงบ 4) การฝึกภาวนาใน



รูปแบบต่าง ๆ เช่น การเจริญสมาธิ การเจริญมรณสติ การภาวนาทองเลน การภาวนาโพวา 5) การฝึกภาคปฏิบัติ เช่น การถวายสังฆทาน การฝึกทักษะการเยี่ยมให้กำลังใจ การเขียนความในใจถึงผู้ล่วงลับ การเขียนพินัยกรรมชีวิต การนำทางสู่สุคติเพื่อการจากไปอย่างสงบและมีสติสำหรับผู้ป่วยระยะสุดท้ายใกล้ตาย

2. รูปแบบการพัฒนาคติของผู้สูงอายุตามแนววิถีพุทธเพื่อเตรียมความพร้อมในการเผชิญความตายอย่างสงบ จากแนวทางการสร้างรูปแบบการพัฒนาคติตามแนววิถีพุทธของผู้สูงอายุเพื่อเตรียมความพร้อมในการเผชิญความตายอย่างสงบของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมา โดยอาศัยองค์ความรู้ที่ได้จากการศึกษาค้นคว้า การสังเกต การสัมภาษณ์ กลุ่มเป้าหมาย การบันทึกพฤติกรรมของผู้สูงอายุ และคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ ทำให้ได้รูปแบบการพัฒนาคติของผู้สูงอายุตามแนววิถีพุทธเพื่อเตรียมความพร้อมในการเผชิญความตายอย่างสงบ ทั้งหมด 12 กิจกรรมดังต่อไปนี้ 1) การเจริญมรณสติ 2) การเจริญสมาธิ 3) การเจริญภาวนา 4) การภาวนาทองเลน 5) การภาวนาโพวา 6) การนอนผ่อนคลาย (การผ่อนคลายตระหนักรู้) 7) การถวายสังฆทาน 8) การเขียนพินัยกรรมชีวิต 9) การเขียนความในใจถึงผู้ล่วงลับ 10) กิจกรรมการสนทนากลุ่ม 11) การแลกเปลี่ยนความคิดเห็น 12) กิจกรรมนำทางสู่สุคติเพื่อการจากไปอย่างสงบและมีสติ

3. ผลของการพัฒนาคติของผู้สูงอายุตามแนววิถีพุทธเพื่อเตรียมความพร้อมในการเผชิญความตายอย่างสงบ

3.1 ผลการพัฒนาคติของผู้สูงอายุ

3.1.1 ด้านความรู้สึกของจิตใจ ความเข้าใจ (ปัญญา) ด้านการรับรู้ทางสังคมและสิ่งแวดล้อมของผู้สูงอายุ

3.1.1.1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลคะแนนเฉลี่ยความรู้สึกของจิตใจ ความเข้าใจ (ปัญญา) การรับรู้ทางสังคมและสิ่งแวดล้อมของผู้สูงอายุ ก่อนการทดลอง ใช้ชุดกิจกรรมการพัฒนาคติของผู้สูงอายุตามแนววิถีพุทธเพื่อเตรียมความพร้อมในการเผชิญความตายอย่างสงบ พบว่า **คะแนนเฉลี่ยด้านความรู้สึกของจิตใจของผู้สูงอายุ ก่อนการทดลอง** ชุดกิจกรรมการพัฒนาคติของผู้สูงอายุตามแนววิถีพุทธเพื่อเตรียมความพร้อมในการเผชิญความตายอย่างสงบของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมา โดยภาพรวม อยู่ในระดับปานกลาง ค่าเฉลี่ย 3.04 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.65 เมื่อจำแนกเป็นรายข้อพบว่า การสวดมนต์ทำให้จิตใจของท่านสงบ มีค่าเฉลี่ย 4.15 อยู่ในระดับมาก เป็นอันดับที่ 1 รองลงมา ได้แก่ ท่านเป็นห่วงคนที่ท่าน เป็นอันดับที่ 2 และขณะนี้ท่านรู้สึกหงุดหงิด อยู่ในอันดับที่ 3 ส่วนข้อคำถาม ท่านรู้สึกเป็นภาระของผู้อื่น ค่าเฉลี่ย 2.10 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.85 เป็นอันดับสุดท้าย ตามลำดับ **คะแนนเฉลี่ย ด้านความเข้าใจ(ปัญญา) ของผู้สูงอายุ ก่อนการทดลอง** ชุดกิจกรรมการพัฒนาคติของผู้สูงอายุตามแนววิถีพุทธเพื่อเตรียมความพร้อมในการเผชิญความตายอย่างสงบของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมา โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ย 3.79



ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.48 เมื่อจำแนกเป็นรายข้อ พบว่าท่านต้องการใช้ชีวิตที่เหลืออยู่ในการปฏิบัติธรรมและท่านต้องการพึงธรรม เพื่อให้พบแสงสว่างแห่งชีวิต อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.10 เป็นอันดับที่ 1 รองลงมา ได้แก่ ท่านต้องการให้อภัย คนที่ล่วงเกินท่าน เป็นอันดับที่ 2 และท่านต้องการหลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด ค่าเฉลี่ย 3.35 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.49 เป็นอันดับสุดท้ายตามลำดับ **คะแนนเฉลี่ย ด้านการรับรู้ทางสังคมและสิ่งแวดล้อมของผู้สูงอายุ ก่อนการทดลอง**ชุดกิจกรรมการพัฒนาจิตของผู้สูงอายุตามแนววิถีพุทธเพื่อเตรียมความพร้อมในการเผชิญความตายอย่างสงบของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมา โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ย 3.69 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.44 เมื่อจำแนกเป็นรายข้อพบว่า ท่านได้พักผ่อนในสถานที่ที่สงบ มีค่าเฉลี่ย 3.90 อยู่ในระดับมาก เป็นอันดับที่ 1 รองลงมา ได้แก่ หมู่ญาติของท่าน มีสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกันและการจัดสภาพภายในที่พักของท่านเหมาะสม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.85 เป็นอันดับที่ 2 ส่วนข้อคำถามท่านต้องการให้มีลูกหลานมาเยี่ยมเพื่อให้กำลังใจค่าเฉลี่ย 3.15 ส่วน เบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.44 เป็นอันดับสุดท้ายตามลำดับ

3.1.1.2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลคะแนนเฉลี่ยด้านความรู้สึกรู้สึกพอใจ ความเข้าใจ (ปัญญา) การรับรู้ทางสังคมและสิ่งแวดล้อมของจิตใจของผู้สูงอายุ หลังการทดลองชุดกิจกรรมการพัฒนาจิตของผู้สูงอายุตามแนววิถีพุทธ พบว่า **คะแนนเฉลี่ยด้านความรู้สึกของจิตใจของผู้สูงอายุ หลังการทดลอง**ชุดกิจกรรมการพัฒนาจิตของผู้สูงอายุตามแนววิถีพุทธเพื่อเตรียมความพร้อมในการเผชิญความตายอย่างสงบของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมา โดยภาพรวม อยู่ในระดับ ปานกลาง ค่าเฉลี่ย 2.61 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.73 เมื่อจำแนกเป็นรายข้อพบว่า การสวดมนต์ทำให้จิตใจของท่านสงบ มีค่าเฉลี่ย 4.80 อยู่ในระดับมากที่สุด เป็นอันดับที่ 1 รองลงมา ได้แก่ ท่านเป็นห่วงคนที่ท่าน เป็นอันดับที่ 2 และขณะนี้ท่านรู้สึกหงุดหงิด อยู่ในอันดับที่ 3 ส่วนข้อคำถาม ท่านรู้สึกเป็นภาระของผู้อื่น ค่าเฉลี่ย 1.35 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.67 เป็น อันดับสุดท้าย ตามลำดับ **คะแนนเฉลี่ย ด้านความเข้าใจ (ปัญญา) ของผู้สูงอายุหลังการทดลอง**ชุดกิจกรรมการพัฒนาจิตของผู้สูงอายุตามแนววิถีพุทธเพื่อเตรียมความพร้อมในการเผชิญความตายอย่างสงบของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมา โดยภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ค่าเฉลี่ย 4.61 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.49 เมื่อจำแนกเป็นรายข้อ พบว่าท่านต้องการพึงธรรม เพื่อให้พบแสงสว่างแห่งชีวิต อยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.80 เป็นอันดับที่ 1 รองลงมา ได้แก่ ท่านต้องการใช้ชีวิตที่เหลืออยู่ในการปฏิบัติธรรมอยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.75 เป็นอันดับที่ 2 รองลงมา ได้แก่ ท่านต้องการให้อภัย คนที่ล่วงเกินท่าน เป็นอันดับที่ 3 และท่านต้องการหลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด ค่าเฉลี่ย 4.20 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.41 เป็นอันดับสุดท้าย ตามลำดับ **คะแนนเฉลี่ยด้านการรับรู้ทางสังคมและสิ่งแวดล้อมของผู้สูงอายุหลังการทดลอง**ชุดกิจกรรมการพัฒนาจิตของผู้สูงอายุตามแนววิถีพุทธเพื่อเตรียม



ความพร้อมในการเผชิญความตายอย่างสงบของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมา โดยภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ค่าเฉลี่ย 4.46 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.72 เมื่อจำแนกเป็นรายข้อพบว่า ท่านได้พักผ่อนในสถานที่ที่สงบ มีค่าเฉลี่ย 4.90 อยู่ในระดับมากที่สุด เป็นอันดับที่ 1 รองลงมา ได้แก่ หมู่ญาติของท่าน มีสัมพันธภาพที่ดีต่อกันมีค่าเฉลี่ยเท่ากันที่ 4.75 เป็นอันดับที่ 2 และการจัดสภาพภายในที่พักของท่านเหมาะสม เป็นอันดับที่ 3 ส่วนข้อคำถาม ท่านต้องการให้มีลูกหลานมาเยี่ยมเพื่อให้กำลังใจค่าเฉลี่ย 3.65 ส่วน เบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.14 เป็นอันดับสุดท้ายตามลำดับ

3.1.1.3 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบข้อมูลคะแนนเฉลี่ย

ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน P-Value ด้านความรู้สึกของจิตใจ ความเข้าใจ(ปัญญา) การรับรู้ทางสังคมและสิ่งแวดล้อม ความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุ ก่อนและหลังการทดลองใช้ชุดกิจกรรมเพื่อพัฒนาจิตของผู้สูงอายุตามแนววิถีพุทธ พบว่า ด้านความรู้สึกของจิตใจ พบว่า ณ ระดับนัยสำคัญที่ใช้ตัดสิน คือ 0.01 ขณะที่ระดับ นัยสำคัญที่คำนวณได้คือ 0.00 ซึ่ง 0.00 น้อยกว่า 0.01 จึงปฏิเสธสมมติฐานกล่าวอีกนัยหนึ่ง ความรู้สึกของจิตใจเมื่อเปรียบเทียบผลก่อนและหลังการทดลองใช้ชุดกิจกรรมเพื่อพัฒนาจิตของผู้สูงอายุตามแนววิถีพุทธ ความรู้สึกของจิตใจ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ 0.00 ด้านความเข้าใจ (ปัญญา) พบว่า ณ ระดับนัยสำคัญที่ใช้ตัดสิน คือ 0.01 ขณะที่ระดับนัยสำคัญที่คำนวณได้คือ 0.01 ซึ่งเท่ากัน จึงปฏิเสธสมมติฐานกล่าวอีกนัยหนึ่ง ความเข้าใจ (ปัญญา) เมื่อเปรียบเทียบผลก่อนและหลังการทดลองใช้ชุดกิจกรรมเพื่อพัฒนาจิตของผู้สูงอายุตามแนววิถีพุทธ ความเข้าใจ (ปัญญา) แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ 0.01 ด้านการรับรู้ทางสังคมและสิ่งแวดล้อม พบว่า ณ ระดับนัยสำคัญที่ใช้ตัดสิน คือ 0.01 ขณะที่ระดับนัยสำคัญที่คำนวณได้คือ 0.05 ซึ่ง 0.05 มากกว่า 0.01 จึงไม่ปฏิเสธสมมติฐาน กล่าวอีกนัยหนึ่งการรับรู้ทางสังคมและสิ่งแวดล้อมเมื่อเปรียบเทียบผลก่อนและหลังการทดลอง ใช้ชุดกิจกรรมเพื่อพัฒนาจิตของผู้สูงอายุตามแนววิถีพุทธ การรับรู้ทางสังคมและ สิ่งแวดล้อม ไม่ต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ

3.1.2 ด้านความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุ

3.1.2.1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลคะแนนเฉลี่ยความผาสุก

ทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุก่อนการทดลองใช้ชุดกิจกรรมการพัฒนาจิตของผู้สูงอายุตามแนววิถีพุทธเพื่อเตรียมความพร้อมในการเผชิญความตายอย่างสงบพบว่า คะแนนเฉลี่ยความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุก่อนการทดลองใช้ชุดกิจกรรมการพัฒนาจิตของผู้สูงอายุตามแนววิถีพุทธเพื่อเตรียมความพร้อมในการเผชิญความตายอย่างสงบของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมา โดยภาพรวมอยู่ในระดับมากค่าเฉลี่ย 3.99 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.55 เมื่อจำแนกเป็นรายข้อพบว่าท่านขอถือพระพุทธรูป พระธรรม พระสงฆ์ ว่าเป็นที่พึ่งสูงสุดมีค่าเฉลี่ยที่ 4.65 อยู่ในระดับมากที่สุด เป็นอันดับที่ 1 รองลงมา ได้แก่ ท่านมีความศรัทธาที่มั่นคงในพระพุทธรูป พระธรรม พระสงฆ์ มีค่าเฉลี่ยที่ 4.50 ในระดับมากที่สุด เป็นอันดับที่ 2



รองลงมา ได้แก่ท่านรู้สึกเป็นสุขใจเมื่อระลึกถึงบุญกุศลที่ท่านทำมีค่าเฉลี่ยที่ 4.30 ในระดับมากที่สุด เป็นอันดับที่ 3 ตามลำดับส่วนข้อคำถามที่ได้คะแนนเฉลี่ยน้อยที่สุด ได้แก่ ท่านคลายความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งทั้งหลาย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับที่ 3.40 ในระดับมาก ส่วนข้อคำถาม สภาวะจิตของท่านปราศจากสิ่งเศร้าหมอง ค่าเฉลี่ย 3.25 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.64 เป็นอันดับสุดท้ายตามลำดับ

3.1.2.2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลคะแนนเฉลี่ยความผาสุก

ทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุหลังการทดลองใช้ชุดกิจกรรมการพัฒนาจิตของผู้สูงอายุตามแนววิถีพุทธ พบว่าคะแนนเฉลี่ยความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุหลังการทดลองใช้ชุดกิจกรรมการพัฒนาจิตของผู้สูงอายุตามแนววิถีพุทธเพื่อเตรียมความพร้อมในการเผชิญความตายอย่างสงบของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมา โดยภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ค่าเฉลี่ย 4.68 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.48 เมื่อจำแนกเป็นรายข้อพบว่าท่านรู้สึกเป็นสุขใจเมื่อระลึกถึงบุญกุศลที่ท่านทำค่าเฉลี่ยที่ 5.00 อยู่ในระดับมากที่สุด เป็นอันดับที่ 1 รองลงมา ได้แก่ท่านมีความสุขเมื่อได้ประกอบพิธีทางพระพุทธศาสนามีค่าเฉลี่ยที่ 4.95 ในระดับมากที่สุด เป็นอันดับที่ 2 รองลงมา ได้แก่ท่านขอถือพระพุทธรูป พระธรรม พระสงฆ์ ว่าเป็นที่พึ่ง มีค่าเฉลี่ยที่ 4.90 ในระดับมากที่สุด เป็นอันดับที่ 3 ตามลำดับ ส่วนข้อคำถามที่ได้คะแนนเฉลี่ยน้อยที่สุด ได้แก่ ท่านมีพลังในการเผชิญกับความเจ็บป่วยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับที่ 4.30 ในระดับมากที่สุด ส่วนข้อคำถาม สภาวะจิตของท่านปราศจากสิ่งเศร้าหมอง ค่าเฉลี่ย 3.90 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.85 เป็นอันดับสุดท้าย ตามลำดับ

3.1.2.3 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบข้อมูลค่าเฉลี่ย ส่วน

เบี่ยงเบนมาตรฐาน P. Value ของความผาสุกทางจิตวิญญาณ ก่อนและหลังการทดลองใช้ชุดกิจกรรม เพื่อพัฒนาจิตของผู้สูงอายุตามแนววิถีพุทธ พบว่าความผาสุกทางจิตวิญญาณ ระดับ นัยสำคัญที่ใช้ตัดสิน คือ 0.01 ขณะที่ระดับนัยสำคัญที่คำนวณได้คือ 0.01 ซึ่งเท่ากัน จึงปฏิเสธสมมติฐานกล่าวอีกนัยหนึ่ง คือ ความผาสุกทางจิตวิญญาณ ก่อนและหลังการทดลองใช้ชุดกิจกรรมเพื่อพัฒนาจิตของผู้สูงอายุตามแนววิถีพุทธ แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.01

อภิปรายผล

จากผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 พบว่าหลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้องชีวิตและความตาย ได้แก่ ขันธ์5, กรรมนิยาม, ไตรลักษณ์ หลักอปปมาทธรรม, โพชฌงค์ 7, หลักมรณสติ, หลักสติปัฏฐาน, ทานและพรหมวิหาร 4 ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สุวรรณ แนวจำปา ซึ่งได้ศึกษาเรื่องการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายใกล้ตายเชิงพุทธบูรณาการ พบว่าหลักการและวิธีการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายใกล้ตายเชิงพุทธบูรณาการคือ ผู้ทำหน้าที่ดูแลผู้ป่วยต้องมีความพรหมวิหารธรรมคือเมตตากรุณาเป็นพื้นฐาน โดยส่วนตนผู้ดูแลเองก็มีความเข้าใจโลกและชีวิต



รู้เท่าทันชีวิตและความตาย ทำการดูแลनुวัดตามหลักการแพทย์แผนปัจจุบัน ทำงานดูแลแบบ พหุวิชาชีพเพื่อให้การดูแลทั่วถึงทุกมิติ โดยบริหารองค์ประกอบในการดูแลให้อยู่ในสภาพ เอื้ออำนวย กล่าวคือ การเอื้ออำนวยให้ผู้ป่วยมีทัศนคติที่ดีซึ่งทำให้สะดวกในการดูแลรักษา มีศรัทธาในพระรัตนตรัย รู้เท่าทันธรรมชาติของโลกและชีวิตที่อยู่ภายใต้กฎแห่งไตรลักษณ์ ผู้ดูแลควรมีลักษณะที่พึงประสงค์มีจิตอาสาพยาบาล มีหลักพรหมวิหาร มีสราณียธรรม 6 ญาติมิตร มีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันระหว่างผู้ป่วยกับญาติมิตร ให้การดูแลด้วยจุดมุ่งหมายที่จะ ให้ผู้ป่วยมีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ ไม่หลงตาย ทำชีวิตให้มีคุณภาพ สุขภาพ และสมรรถภาพ ก่อนตาย มีจิตผ่องแผ้วในวาระสุดท้ายก่อนสิ้นชีวิตไปสู่สุคติหลังตาย ท้ายที่สุดถ้าเป็นไปได้ก็ให้มี สุขอันเกิดจากนิพพาน (สุวรรณ ณนจำปา, 2554)

จากผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 พบว่ารูปแบบการพัฒนาจิตของผู้สูงอายุตาม แนววิถีพุทธเพื่อเตรียมความพร้อมในการเผชิญความตายอย่างสงบได้แก่ การเจริญมรณสติ การเจริญสมาธิ การภาวนาทอณเฑาะ การภาวนาโพระ การนอนผ่อนคลาย การถวายสังฆทาน การเขียนพินัยกรรมชีวิต การเขียนความในใจถึงผู้ล่วงลับ และการนำทางสู่สุคติเพื่อการจากไป อย่างสงบและมีสติ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ รัตนพงศ์ กองตา ซึ่งได้ศึกษาเรื่องการเตรียม ตัวตายอย่างสงบตามหลักพุทธธรรม พบว่าการเตรียมตัวตายอย่างสงบตามหลักพระพุทธธรรม แบ่งออกได้เป็นสองรูปแบบ คือ 1) การเตรียมตัวตายระยะยาว ได้แก่ การให้ทาน เช่น อาหาร วัตถุสิ่งของ เงินทอง การให้ความรู้ การบอกเรื่องที่เป็นบุญเป็นกุศลและการให้อภัย การรักษา ศีล เช่น ศีล 5 ไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ลักทรัพย์ ไม่ประพฤติผิดในกาม ไม่พูดปด ไม่พูดคำหยาบ ไม่พูด ส่อเสียด ไม่พูดเพ้อเจ้อ และไม่ดื่มสุราเมรัย การภาวนา คือ ทำจิตให้สงบ และเกิดปัญญา โดยปฏิบัติตามหลักการฝึกสมถกรรมฐาน และ วิปัสสนากรรมฐาน 2) การเตรียมตัวตายระยะ สั้น คือ การทำจิตใจให้สงบในช่วงใกล้ตายโดยวิธีระลึกถึงคุณความดีที่เคยทำมา หรือมีผู้ใกล้ชิด ทำการบอกทางแก่ผู้ใกล้ตาย เช่น ให้ระลึกถึงพระพุทธรูประลึกถึงภาพการทำบุญ และการบูชา พระรัตนตรัย ดังนั้นเมื่อความตายถึงภาวะเช่นนี้จะนำไปสู่การเกิดใหม่ในสุคติภูมิ (รัตนพงศ์ กอง ตา, 2548)

จากผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 3 พบว่าการทดลองใช้ชุดกิจกรรมเพื่อพัฒนาจิต ของผู้สูงอายุตามแนววิถีพุทธเพื่อเตรียมความพร้อมในการเผชิญความตายอย่างสงบของ ผู้สูงอายุ พบว่า ด้านความรู้สึกของจิตใจ คะแนนเฉลี่ยก่อนการทดลองใช้ชุดกิจกรรมเพื่อ พัฒนาจิต ของผู้สูงอายุตามแนววิถีพุทธ โดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง การสวดมนต์ ทำให้ จิตใจของท่านสงบ มีค่าเฉลี่ย 4.15 อยู่ในระดับมาก เป็นอันดับที่ 1 หลังจากการทดลอง ใช้ชุด กิจกรรม ปรากฏว่า การสวดมนต์ ทำให้จิตใจของท่านสงบ มีค่าเฉลี่ยเพิ่มขึ้นเป็น 4.80 อยู่ใน ระดับ มากที่สุด เป็นอันดับที่ 1 เป็นการยืนยันว่าการสวดมนต์ทำให้จิตใจสงบมากขึ้น เป็นที่น่า สังเกตว่า ก่อนการทดลองใช้ชุดกิจกรรมเพื่อพัฒนาจิตของผู้ป่วยระยะสุดท้ายตามแนว วิถีพุทธ ขณะนี้ท่านรู้สึกหงุดหงิด มีค่าเฉลี่ย 2.55 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.60 หลังจากการ



ทดลองใช้ ชุดกิจกรรม ปรากฏว่า มีค่าเฉลี่ยลดลง 1.70 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.80 ท่านเป็น
ห่วงคนที่ ท่านรัก มีค่าเฉลี่ย 3.35 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.94 หลังจากการทดลองใช้ชุด
กิจกรรม ปรากฏว่า มีค่าเฉลี่ยลดลง 2.60 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.94 เป็นการยืนยันว่าการ
สวดมนต์ทำให้หงุดหงิดและความเป็นห่วงคนที่รักลดลง เป็นการปล่อยวางทางจิตใจ **ด้านความ
เข้าใจ (ปัญญา)** คะแนนเฉลี่ยก่อนการทดลองใช้ชุดกิจกรรมเพื่อพัฒนาจิตของผู้สูงอายุตาม
แนววิถีพุทธ โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ท่านต้องการให้อภัย คนที่เคยล่วงเกินท่าน มีค่าเฉลี่ย
3.80 อยู่ในระดับมาก หลังจากการทดลองใช้ชุดกิจกรรม ปรากฏว่า ท่านต้องการให้อภัย คนที่
เคยล่วงเกินท่าน มีค่าเฉลี่ยเพิ่มขึ้นเป็น 4.70 อยู่ในระดับมากที่สุด เป็นการยืนยันว่าหลังการใช้
ชุดกิจกรรม ผู้ป่วยปล่อยวาง และต้องการให้อภัยมากขึ้น **ด้านการรับรู้ทางสังคมและ
สิ่งแวดล้อม** คะแนนเฉลี่ยก่อนการทดลองใช้ชุดกิจกรรม เพื่อพัฒนาจิตของผู้สูงอายุตามแนววิถี
พุทธ โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ท่านได้พักผ่อนในสถานที่ที่สงบ มีค่าเฉลี่ย 3.90 อยู่ในระดับ
มากที่สุด หลังจากการทดลองใช้ชุด กิจกรรม ปรากฏว่าท่านได้พักผ่อนในสถานที่ที่สงบ
มีค่าเฉลี่ยมากขึ้น 4.90 อยู่ในระดับ มากที่สุด **ด้านความผาสุกทางจิตวิญญาณ** คะแนนเฉลี่ย
ก่อนการทดลองใช้ชุดกิจกรรมเพื่อพัฒนา จิตของผู้สูงอายุตามแนววิถีพุทธ โดยภาพรวมอยู่ใน
ระดับมาก ท่านขอถือพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ว่าเป็นที่พึ่งสูงสุด มีค่าเฉลี่ยที่ 4.65 อยู่ใน
ระดับมากที่สุด หลังจากการทดลองใช้ชุดกิจกรรม ปรากฏว่ามี ค่าเฉลี่ยเพิ่มขึ้นที่ 4.90 อยู่ใน
ระดับมากที่สุด และท่านรู้สึกเป็นสุขใจเมื่อระลึกถึงบุญกุศลที่ท่านทำ มีค่าเฉลี่ยที่ 5 อยู่ในระดับ
มากที่สุดเป็นอันดับที่ 1 หมายความว่าหลังจากการทดลองใช้ชุดกิจกรรม ผู้สูงอายุไม่กลัวความ
ตาย และยึดถือพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ว่าเป็นที่พึ่งสูงสุด และมีความสุขเมื่อระลึกถึงบุญ
กุศลที่ท่านทำ โดยภาพรวม เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยก่อนและหลังการทดลองใช้ชุด
กิจกรรม เพื่อพัฒนาจิตของผู้สูงอายุตามแนววิถีพุทธ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทาง
สถิติ โดยหลังจาก 2 วันแล้ว ณ ระดับนัยสำคัญที่ใช้ตัดสิน คือ 0.01 ความรู้สึกของจิตใจ พบว่า
มีการพัฒนาสูงขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่คำนวณได้คือ 0.00 ด้านความเข้าใจ (ปัญญา)
พบว่า มีการพัฒนาสูงขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่คำนวณได้คือ 0.01 และความผาสุกทาง
จิต วิญญาณมีการพัฒนาสูงขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่คำนวณได้คือ 0.05 ส่วนการรับรู้
ทาง สังคมและสิ่งแวดล้อม พบว่า ไม่แตกต่างที่ระดับนัยสำคัญ สอดคล้องกับการสัมภาษณ์
เกี่ยวกับความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุในโครงการพัฒนาจิตของผู้สูงอายุตามแนววิถี
พุทธเพื่อเตรียมความพร้อมในการเผชิญความตายอย่างสงบ พบว่า ผู้ป่วยส่วนใหญ่ไม่กลัวความ
ตาย การสวดมนต์ทำให้ผู้ป่วยที่มีสีหน้าเศร้าหมอง เป็นทุกข์ มีสีหน้าผ่อนคลาย และรู้สึกหงุดหงิด
คลายลง การภาวนาพุทธโธ ทำให้มีความสงบ อาการปวดบรรเทาลง จิตใจมีสมาธิขึ้น การพูดคุย
ถึงบุญกุศลที่เคยทำมาทำให้มีความสุข และแม่เมตตาแสดงว่าจิตใจมีเมตตากรุณา การชอบ
ทำบุญความอยากทำบุญนำมาซึ่งความสุขใจ การระลึกถึงพระรัตนตรัยแล้วรู้สึกสุขกาย สุขใจ
แสดงถึง ความเลื่อมใสในพระรัตนตรัย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ลดารัตน์ สาภินันท์ ซึ่งได้



ศึกษาเรื่องภาวะธรรมทัศน์ในวัยสูงอายุและการเตรียมตัวเกี่ยวกับความตายของผู้สูงอายุพบว่า ผู้สูงอายุมีลักษณะการเตรียมตัวเกี่ยวกับความตายทั้ง 4 ด้าน ที่พบมากที่สุด ด้านร่างกาย คือ การเลือกวิธีการจัดการศพของตน ด้านจิตใจคือ การเห็นใจผู้อื่นที่มีอาการป่วยหนักในระยะใกล้ตาย และตระหนักว่าความตายเป็นธรรมชาติที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ ด้านจิตวิญญาณ คือ การปฏิบัติตามความเชื่อทางศาสนา ด้านสังคม คือ การมอบความรักและความห่วงใย หรือปรับความเข้าใจกับสมาชิกในครอบครัวและผู้อื่น (ลดารัตน์ สาภินันท์, 2545)

ชุดกิจกรรมเพื่อพัฒนาจิตของผู้สูงอายุตามแนววิถีพุทธเพื่อเตรียมความพร้อมในการเผชิญความตายอย่างสงบของผู้สูงอายุ ถือว่าเป็นกิจกรรมที่ ควรปฏิบัติอย่างยิ่งในระยะสุดท้ายของชีวิต คือ การรักษาศีล เพื่อความปกติทางกาย การสวดมนต์ และแผ่เมตตา เพื่อให้จิตมีสมาธิ การภาวนาพุทโธ การระลึกถึงความตายที่ต้องมีมาถึงตนเป็น ธรรมดา ร่วมกับการให้การปรึกษาแนวพุทธ ทำให้ผู้ป่วยเข้าใจธรรมชาติของชีวิตและความตาย คลายทุกข์ ปลอ่ยวางสงบขึ้น มีสมาธิ สว่าง และผ่องใส ปัจจุบันมีการประยุกต์การบำบัดโรคด้วยพุทธาณภาพในการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย ด้วยการเจริญพุทธานุสติ เพื่อให้ผู้ป่วยมีความมั่นคงในพระพุทธรูปว่าสามารถคุ้มครองตนได้ ร่วมกับการยอมรับความจริงและการจัดการกับสภาวะจิตที่เศร้าหมอง ด้วยการเจริญสมาธิ วิปัสสนากรรมฐานเพื่อบำรงความบริสุทธิ์ของจิต มีสติสัมปชัญญะสำรวมระวังไม่หวั่นไหวไปตาม การเปลี่ยนแปลงของโลกธรรม และการปรุงแต่งความคิดไปในทางลบ มีสมาธิในการเผชิญความ เจ็บป่วยและความตาย (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2544) และสอดคล้องกับงานวิจัยของ สรัญญา กุมพล ซึ่งได้ศึกษาเรื่องการดูแลสุขภาพองค์รวมในผู้ป่วยระยะสุดท้ายแบบมีส่วนร่วมตามแนววิถีพุทธในบริบทวัฒนธรรมอีสาน ผลการศึกษาพบว่า ผู้ป่วยระยะสุดท้ายมีปัญหาและความต้องการด้านสุขภาพองค์รวมลดลง มีความผาสุกทางจิตวิญญาณเพิ่มขึ้น ผู้ป่วยเสียชีวิตด้วยการตายที่ดี ส่วนใหญ่มีการตายอย่างสงบที่บ้าน ผู้ป่วยและผู้ดูแลมีความพึงพอใจในการทำงานแบบมีส่วนร่วมตามแนวทางพระพุทธศาสนาและวัฒนธรรมพื้นบ้านอีสาน (สรัญญา กุมพล, 2553) ซึ่งการวิจัยเรื่องรูปแบบการพัฒนาจิตของผู้สูงอายุตามแนววิถีพุทธเพื่อเตรียมความพร้อมในการเผชิญความตายอย่างสงบของผู้สูงอายุ หลังการทดลองใช้ชุดกิจกรรม ปรากฏว่าความรู้สึกรู้สึกของจิตใจ ด้านความเข้าใจ (ปัญญา) และความ ผาสุกทางจิตวิญญาณ พบว่า มีการพัฒนาสูงขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่คำนวณได้ คือ 0.00, 0.01 และ 0.05 ตามลำดับ การปฏิบัติตามหลักไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ และปัญญา ร่วมกับการให้การปรึกษาแนวพุทธ ในการดูแลผู้ป่วยจะก่อประโยชน์ให้ผู้ป่วย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ กาญจนา จิตต์วัฒน์ ได้กล่าวไว้ว่า การปลอ่ยวางความยึดมั่นถือมั่นลงได้กระทั่งจิตรู้สึกเป็นอิสระ จากสิ่งทั้งปวง ในช่วงเวลาขณะกำลังจะตาย มีสติสัมปชัญญะอยู่กับปัจจุบันขณะ จะสามารถ ยอมรับความตายได้ด้วยจิตที่กล้าหาญมั่นคง ประโยชน์นี้ยอมทำให้ เราไม่ตกต่ำไปสู่อบายภูมิ เพราะจิตสุดท้ายที่จากไปดีจะมีพลังนำเราไปสู่ภพภูมิที่ดีอย่างแน่นอน” (กาญจนา จิตต์วัฒน์, 2553) สรุปว่าการพัฒนาจิตของผู้สูงอายุตามแนววิถีพุทธเพื่อเตรียมความ



พร้อมในการเผชิญความตายอย่างสงบของผู้สูงอายุจะช่วยให้ผู้ป่วยมีจิต ปราศจากความเศร้าหมอง ชุ่มมัว มีจิตยึดเหนี่ยวกับสิ่งที่ดี จิตใจผ่องใส สว่าง มีจิตเลื่อมใสใน พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ในเวลาที่ใกล้ตาย เวลานั้นกรรมเป็นอาสนนกรรม คือกรรมใกล้ตาย ฝ่ายดี เป็นอันหวังได้ว่าผู้ป่วยจะไปดี ดังพุทธพจน์ตรัสยืนยันว่า “จิตเต สงกิลฺลิตฺตํ ปาณิกขา” แปลว่าเวลา ก่อนตายบุคคลเป็นผู้มีจิตเศร้าหมอง ก็มีหวังไปสู่สุคติภูมิอย่างแน่นอน “จิตเต อสงกิลฺลิตฺตํ สุขคติ ปาณิกขา” แปลว่า ก่อนตายบุคคลเป็นผู้มีจิตผ่องใส ก็มีหวังไปสู่สุคติภูมิแน่นอน (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2551)

สรุป/ข้อเสนอแนะ

รูปแบบการพัฒนาจิตของผู้สูงอายุตามแนววิถีพุทธเพื่อเตรียมความพร้อมในการเผชิญความตายอย่างสงบของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมา ทำให้ผู้สูงอายุสามารถนำองค์ความรู้เกี่ยวกับหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาที่เกี่ยวข้องกับความตาย การเตรียมตัวตายอย่างสงบ และมีสติไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตปัจจุบันได้อย่างดีงาม ถูกต้อง ตระหนักถึงความตาย ทำให้เราใช้ชีวิตอย่างไม่ประมาท กระตือรือร้นในสิ่งที่ชอบผัดผ่อน กลับมาใส่ใจในการใช้ชีวิต หมั่นทำความดี มีสติ และทำชีวิตที่เหลืออยู่ให้ดีมีประโยชน์และมีคุณค่าที่สุดที่จะทำได้ และสามารถนำเทคนิค แนวทางปฏิบัติ และสิ่งที่เรียนรู้มาจากการอบรมในโครงการพัฒนาจิตของผู้สูงอายุตามแนววิถีพุทธเพื่อเตรียมความพร้อมในการเผชิญความตายอย่างสงบของผู้สูงอายุไปใช้เพื่อเตรียมตนเองและผู้อื่นให้พร้อมเผชิญกับความตายอย่างสงบได้มีความมั่นใจในการช่วยเหลือผู้อื่น ข้อเสนอแนะมีดังนี้ 1) หน่วยงานภาครัฐและเอกชนที่เกี่ยวข้องควรนำแนวทางในการพัฒนาจิตของผู้สูงอายุตามแนววิถีพุทธเพื่อเตรียมความพร้อมในการเผชิญความตายอย่างสงบไปประยุกต์ใช้ในชีวิตปัจจุบันในการดูแล-บำบัดผู้สูงอายุ หรือผู้ป่วยระยะสุดท้ายใกล้ตายเพื่อเผชิญความตายอย่างสงบ โดยการบูรณาการหลักพุทธธรรมสู่การการแพทย์แผนปัจจุบันและศาสตร์สมัยใหม่ 2) ควรจัดตั้งกลุ่มเครือข่ายโครงการพัฒนาจิตของผู้สูงอายุตามแนววิถีพุทธเพื่อเตรียมความพร้อมในการเผชิญความตายอย่างสงบเพื่อเป็นการสร้างกลุ่มเครือข่ายผู้ให้คำแนะนำและเผยแพร่สู่สาธารณชนให้มากยิ่งขึ้น 3) ควรจัดให้มีการขยายองค์ความรู้โครงการพัฒนาจิตของผู้สูงอายุตามแนววิถีพุทธเพื่อเตรียมความพร้อมในการเผชิญความตายอย่างสงบผ่านสื่อต่าง ๆ เช่น บทความ หนังสือ นิตยสาร วิทยุ โทรทัศน์ อินเทอร์เน็ต เพื่อกระตุ้นให้ทุกภาคส่วนที่เกี่ยวข้อง เช่น โรงพยาบาล วัด ครอบครัวยุ ชุมชนได้มีส่วนร่วมในการบูรณาการหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนาเข้ากับการแพทย์สมัยใหม่เพื่อการพัฒนาจิตของผู้สูงอายุเพื่อเตรียมความพร้อมในการเผชิญความตายอย่างสงบให้มากขึ้น



กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณทุนสนับสนุนวิจัยจากสำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ ปีงบประมาณ 2561 และสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

เอกสารอ้างอิง

- กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. (2560). ชุดความรู้ การดูแลตนเองและพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุ“สุขภาพดี. เรียกใช้เมื่อ 1 ตุลาคม 2563 จาก http://www.dop.go.th/download/formdownload/th1529476181-813_3.pdf
- กาญจนา จิตต์วัฒน์. (2553). การบูรณาการการเตรียมตัวตายในพระพุทธศาสนาเถรวาทกับ วัชรยาน. ใน ดุษฎีนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2544). สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ. นนทบุรี: กรมการ แพทย์แผนไทย.
- _____. (2551). การแพทย์ยุคใหม่ในพุทธทัศน์. (พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด.
- มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลง กรณราชวิทยาลัย . กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- รัตนพงศ์ ก่องตา. (2548). การเตรียมตัวตายอย่างสงบตามหลักพุทธธรรม. (พิมพ์ครั้งที่ 1). นครปฐม: มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย.
- ลดารัตน์ สาภินันท์. (2545). ภาวะธรรมทัศน์ในวัยสูงอายุและการเตรียมตัวเกี่ยวกับความตาย ของผู้สูงอายุ. ใน วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาล ผู้สูงอายุ. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- วศิน อินทสระ. (2548). หลักกรรมและการเวียนว่ายตายเกิด. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ธณัช.
- ศูนย์ข้อมูลประเทศไทย - Thailand Information Center. (2563). ข้อมูลประชากร ตำบลสี มุม อำเภอเมืองนครราชสีมา จังหวัดนครราชสีมา. เรียกใช้เมื่อ 2 ตุลาคม 2563 จาก <http://nakhonratchasima.kapook.com/เมืองนครราชสีมา/สีมุม>
- สร้อยญา กุมพล. (2553). การดูแลสุขภาพองค์รวมในผู้ป่วยระยะสุดท้ายแบบมีส่วนร่วมตามแนว วิถีพุทธในบริบทวัฒนธรรมอีสาน. ใน ดุษฎีนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชา พระพุทธศาสนา. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- สารภี รังสีโกศัย. (2556). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการเตรียมตัวเพื่อเผชิญกับความ ตายและภาวะใกล้ตายของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุจังหวัดปัตตานี. ใน วิทยานิพนธ์ พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ. มหาวิทยาลัยบูรพา.



สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2562). รายงานการคาดประมาณประชากรของประเทศไทย พ.ศ. 2553 – 2583 . กรุงเทพมหานคร: บริษัท อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่งจำกัด (มหาชน).

สุวดี เบญจวงศ์. (2541). ผู้สูงอายุ คนแก่และคนชรา: มิติทางสังคมและวัฒนธรรม. ราชบุรี: สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง.

สุวภรณ์ แนวจำปา. (2554). การดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายใกล้ตายเชิงพุทธบูรณาการ. ใน ดุษฎีนิพนธ์พุทธศาสตร์ดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.