



โปรแกรมการเจริญมนานุสติเพื่อเตรียมความพร้อมในการตายดี
ของผู้ปฏิบัติธรรมวัดแทนวันดีเจริญสุข กรุงเทพมหานคร*

THE MARANASSATI DEVELOPMENT PROGRAM FOR THE PREPARATION
OF A PEACEFUL DEATH FOR DHAMMA PRACTITIONER AT WAT
TANWANDEECHAROENSUK IN BANGKOK

บงกช จันศิริ*, พระครูภัทรธรรมบัณฑิต (เอกภัทร วิเศษหมั่น), วีรชัย คำธรม

Bongkoch Chansiri*, Phrakru Phatradhammabundit (Ekapatra Wisetmuen), Wirachai Kamthorn

คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พระนครศรีอยุธยา ประเทศไทย

Faculty of Humanities, Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Phra Nakhon Sri Ayutthaya, Thailand

*Corresponding author E-mail: oilyaducks@gmail.com

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาการเตรียมความพร้อมในการตายดีของผู้ปฏิบัติธรรม เปรียบเทียบผลของโปรแกรมการเจริญมนานุสติสำหรับการเตรียมความพร้อมในการตายดีของผู้ปฏิบัติธรรม และยืนยันรูปแบบการใช้โปรแกรมการเจริญมนานุสติเพื่อเตรียมความพร้อมในการตายดีของผู้ปฏิบัติธรรม วัดแทนวันดีเจริญสุข กรุงเทพมหานคร เป็นการวิจัยแบบผสมวิธี ใช้กระบวนการวิจัยกึ่งทดลอง กลุ่ม ตัวอย่าง ได้แก่ ผู้ปฏิบัติธรรม จำนวน 200 คน เลือกโดยตารางสำเร็จรูป ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ได้แก่ ผู้ปฏิบัติธรรมที่เป็นสมาชิกกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง จำนวน 60 คน ใช้ขั้นตอนการสุ่มจำแนกกลุ่ม เครื่องมือที่ใช้วิจัยและเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ โปรแกรมการเจริญมนานุสติ วิเคราะห์ข้อมูลเชิงพรรณนา และการทดสอบสมมติฐาน ด้วยค่าที (t-test) และเทคนิค 6' C ผลการวิจัยพบว่า การเตรียมความพร้อมในการตายดีของผู้ปฏิบัติธรรมฯ ได้ให้ความสำคัญกับการเตรียมความพร้อมด้านจิตใจและปัญญาและด้านสังคม อยู่ในระดับปานกลาง ผลการเปรียบเทียบผลของโปรแกรมการเจริญมนานุสติสำหรับการเตรียมความพร้อมในการตายดีของผู้ปฏิบัติธรรม หลังได้รับการโปรแกรมการเจริญมนานุสติ มีค่าเฉลี่ยคะแนนทุกด้านสูงกว่าก่อนได้รับการฝึก และ รูปแบบการใช้โปรแกรมการเจริญมนานุสติเพื่อเตรียมความพร้อมในการตายดีของผู้ปฏิบัติธรรม มีลักษณะ เป็นการบูรณาการกิจกรรมที่หลากหลายมิติและรอบด้าน เป็นการผสมผสานระหว่างการให้ความรู้ การกระตุ้น ความคิด และการฝึกปฏิบัติทางจิต ซึ่งเป็นแนวทางที่ครอบคลุมและส่งเสริมให้ผู้ปฏิบัติธรรมสามารถเตรียมตัว ตายดีได้อย่างมีประสิทธิภาพ

คำสำคัญ: โปรแกรมการเจริญมนานุสติ, การเตรียมความพร้อมในการตายดี, ผู้ปฏิบัติธรรม, วัดแทนวันดี เจริญสุข กรุงเทพมหานคร

Abstract

This research article aims to study the preparation for a good death among Dhamma practitioners. Comparative study of the effect of mindfulness of death program for preparing for a good death among practitioners and confirming the use of mindfulness of death program for preparing for a good death among practitioners at Wat Tanwandeecharoensuk, Bangkok This research was a mixed-methods research using a quasi-experimental research process. The sample consisted of 200 Dhamma practitioners selected by means of a ready-made table. The key informants were 60 Dhamma practitioners who were members of the control and experimental groups, use the random assignment procedure. The research tools and data collection included the mindfulness of death program, descriptive data analysis, and hypothesis testing using t-test and 6' C technique. The research results found that the preparation for a good death of the practitioners gave importance to the preparation of the mind, intellect and society at a moderate level. The results of the comparative study of the effects of the mindfulness of death program for preparing for a good death of the practitioners after receiving the mindfulness of death program showed that the mean scores in all dimensions were higher than before receiving the training and the form of using the program of mindfulness of death to prepare for a good death for those practicing Dhamma is an integration of activities that are multidimensional and comprehensive. It is a combination of providing knowledge, stimulating ideas and mental training, which is a comprehensive approach that encourages practitioners to prepare for a good death effectively.

Keywords: The Maranassati Development Program, Preparation of a Peaceful Death, Dhamma Practitioner, Wat Than Wan Dee Charoen Suk Bangkok

บทนำ

ชีวิตเริ่มต้นด้วยการเกิดและสิ้นสุดลงด้วยความตาย การพลัดพราก การสูญเสียเป็นเรื่องธรรมชาติโดยที่ไม่มีใครสามารถหลีกเลี่ยงได้ การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก สมาชิกในครอบครัว เพื่อนสนิทหรือคนรัก ล้วนเป็นสิ่งที่ยากจะเผชิญและย่อมทำให้รู้สึกเจ็บปวดโศกเศร้าเป็นอย่างมาก โดยบางคนอาจต้องใช้เวลาในการทำความเข้าใจยอมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้นและความโศกเศร้าที่เกิดจากวิกฤตนี้อาจนำไปสู่ภาวะซึมเศร้าได้ ความโศกเศร้าเป็นปฏิกิริยาทางจิตใจที่ตอบสนองต่อการสูญเสีย ทั้งการสูญเสียคนรัก สูญเสียความสัมพันธ์ หรือแม้กระทั่งการสูญเสียสุขภาพที่ดี โดยลำดับขั้นมักเริ่มจากการปฏิเสธหรือไม่ยอมรับความจริง การเกิดความกลัว ความโกรธ ความซึมเศร้า และอาจไปถึงขั้นสุดท้าย คือ การยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นได้ ซึ่งความรู้และความเข้าใจของบุคคลเกี่ยวกับความตายนี้อาจมีความแตกต่างกัน โดยขึ้นอยู่กับค่านิยมและหลักปรัชญาในการดำเนินชีวิตของบุคคลนั้น ๆ (Hayslip, B. J. & Panek, P. E., 1989) ความตายเป็นเรื่องธรรมดาของทุกชีวิต แต่มีน้อยคนที่ยอมรับอย่างสนิทใจว่าสักวันหนึ่งเราเองจะต้องตาย หากมองย้อนดูการเกิด การแก่ การเจ็บทุกคนล้วนต่างต้องเผชิญอยู่ในปัจจุบัน แต่เวลานี้ถึง



ความตายที่จะเกิดขึ้นกับตัวเองในวันข้างหน้า หลายคนกลับรู้สึกประหวั่นพรั่นพรึง ความรู้สึกดังกล่าวนี้ทำให้ผู้คนพยายามหลีกเลี่ยงความตาย

Douglas, R. & Brown, H. N. ได้กล่าวสรุปว่า การตายดี คือ การยอมรับความตาย เหตุการณ์สิ่งมีชีวิตทุกชีวิตต้องเผชิญ และเป็นการสร้างความตระหนักว่า ความตายเป็นโอกาสสุดท้ายที่สำคัญของชีวิตจะทำให้บุคคลดำเนินชีวิตอย่างมีความหมาย และบรรลุผลสำเร็จตามที่ตนปรารถนาในเวลาที่เหลือ เพื่อให้มีการเตรียมตัวสำหรับตนเอง ผู้อื่น บุคคลรอบข้างให้มีความพร้อมในการเผชิญกับช่วงเวลาแห่งการจากลา ซึ่งจะช่วยลดความตึงเครียด ความกังวลเมื่อบุคคลอันเป็นที่รักกำลังเผชิญกับความลำบากเนื่องจากการดูแล และการเสริมสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างสมาชิกในครอบครัว (Douglas, R. & Brown, H. N., 2002) และ พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ) กล่าวว่า พระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงความตายมากมายแม้ในทุกขอรียสัจยังกล่าวถึงความตายเป็นส่วนหนึ่งของทุกขอรียสัจ (พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ), 2549) ความทุกข์ของผู้คนในยามที่เผชิญกับความตายนั้น ไม่ใช่เป็นแค่ความทุกข์เนื่องจากความเจ็บปวดทรมานร่างกายเท่านั้น แต่ความรู้สึกทางใจต่างหากและความรู้สึกดังกล่าวสร้างความทรมานทรมายและทรมานแก่ผู้คน ยิ่งกว่าอาการทางกายด้วยซ้ำ พระพุทธศาสนามีคำสอนให้ปฏิบัติต่อความตายที่ถูกต้องเพื่อมิให้เกิดทุกข์และความกลัวต่อความตายที่จะมาถึงได้นั้น เรียกว่า มรณานุสติ คือ การระลึกถึงความตายที่จะพึงมาถึงตนนั้น ก็เพื่อให้เกิดความสลดใจ จะทำเช่นนั้นได้ก็ต้องหมั่นทำใจให้คุ้นเคยกับความตายตั้งแต่นั้น ๆ การพิจารณาความตายสม่ำเสมอที่เรียกว่า มรณสติ เป็นสิ่งที่ควรทำเป็นอาจิณ คือ เตือนตนว่าความตาย เป็นเรื่องธรรมดาที่จะต้องเกิดขึ้นกับเราไม่ช้าก็เร็วการทำเช่นนั้นสม่ำเสมอช่วยให้เราไม่ล้มตายไม่อยู่อย่างประมาท ดังมีพุทธพจน์ที่ตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย มรณสตินันภิกษุเจริญแล้ว ทำให้มากแล้วย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มากยิ่งลงสู่อมตะ มีอมตะเป็นที่สุด” (อง.ฉก. 22/291/320) (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) จะเห็นได้ว่าทางการแพทย์และในทางพระพุทธศาสนาต่างให้ความสำคัญต่อการเตรียมตัวตาย การเตรียมตัวก่อนตายที่มีการวางแผนหรือดำเนินการไว้ล่วงหน้าเกี่ยวกับสถานการณ์ในภาวะใกล้ตายและการตาย ซึ่งครอบคลุมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ จิตวิญญาณ และสังคม

วัดแทนวันดีเจริญสุข กรุงเทพมหานครเป็นวัดที่สร้างขึ้นเพื่อเป็นที่พึ่งของชุมชนโดยตรงตั้งอยู่ในเขตเมืองหรือเขตชุมชน เน้นศึกษาทางด้านปริยัติ และปฏิบัติและแสวงหาความรู้ต่าง ๆ เพื่อสั่งสอนพุทธศาสนิกชน คอยชี้แนะช่วยเหลือ บรรเทาทุกข์แก่เวไนยสัตว์เป็นการสั่งสมทานบารมี และยกระดับจิตใจของตนเองให้สูง ถือเป็นหลักสำคัญในการฝึกจิตเพื่อ ละวาง

จากสภาพปัญหาและความสำคัญของแนวคิดดังกล่าวจึงสนใจในการทำวิจัย เรื่อง โปรแกรมการ เจริญมรณานุสติเพื่อเตรียมความพร้อมในการตายดีของผู้ปฏิบัติธรรมวัดแทนวันดีเจริญสุข กรุงเทพมหานคร เพื่อศึกษาการเตรียมความพร้อมในการตายดีของผู้ปฏิบัติธรรม เปรียบเทียบผลของโปรแกรมการเจริญมรณานุ สติสำหรับการเตรียมความพร้อมในการตายดีของผู้ปฏิบัติธรรมของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลัง การทดลอง และยืนยันรูปแบบการใช้โปรแกรมการเจริญมรณานุสติเพื่อเตรียมความพร้อมในการตายดีของผู้ ปฏิบัติธรรมโดยคาดหวังว่าผลการวิจัยนี้จะเป็นจุดเริ่มต้นให้ผู้คนในสังคมและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องหันมาทบทวนแนวคิดและแนวทางการจัดการความตายที่เป็นกระแสหลักอยู่ในปัจจุบัน ตลอดจนส่งเสริมสนับสนุนให้มีการวิจัยในมิติที่หลากหลาย ซึ่งจะช่วยให้คนในสังคมมีท่าทีที่ถูกต้องและสามารถเผชิญกับความตายได้อย่างมีคุณภาพ

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาการเตรียมความพร้อมในการตายดีของผู้ปฏิบัติธรรม วัดแทนวันดีเจริญสุข
2. เพื่อศึกษาเปรียบเทียบผลของโปรแกรมการเจริญมรณานุสติสำหรับการเตรียมความพร้อมในการตายดีของผู้ปฏิบัติธรรมวัดแทนวันดีเจริญสุข กรุงเทพมหานคร ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง
3. เพื่อยืนยันรูปแบบการใช้โปรแกรมการเจริญมรณานุสติเพื่อเตรียมความพร้อมในการตายดีของผู้ปฏิบัติธรรม วัดแทนวันดีเจริญสุข กรุงเทพมหานคร

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่องนี้ มีวิธีดำเนินการวิจัย ตามลำดับขั้นตอน ดังนี้

รูปแบบการวิจัย เป็นการวิจัยแบบผสมวิธี ใช้กระบวนการวิจัยกึ่งทดลอง

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1. การวิจัยระยะที่ 1 ศึกษาการเตรียมความพร้อมในการตายดีของผู้ปฏิบัติธรรมวัดแทนวันดีเจริญสุข กรุงเทพมหานคร ประชากร คือ ผู้ที่เข้ามาปฏิบัติธรรมวิปัสสนากรรมฐาน วัดแทนวันดีเจริญสุข กรุงเทพมหานคร เป็นประจำ ระหว่างเดือน ธันวาคม พ.ศ. 2567 - กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2568 รวมทั้งสิ้น 400 คน ได้กลุ่มตัวอย่าง 200 คน ตามตารางหาค่ากลุ่มตัวอย่างของมอแกน

2. การวิจัยระยะที่ 2 โปรแกรมการเจริญมรณานุสติเพื่อเตรียมความพร้อมในการตายดีของผู้ปฏิบัติธรรมวัดแทนวันดีเจริญสุข กรุงเทพมหานคร ได้แบ่งเป็น 3 ส่วน ดังนี้ ส่วนที่ 1 ได้นำผลการศึกษาการเตรียมความพร้อมในการตายดีของผู้ปฏิบัติธรรมวัดแทนวันดีเจริญสุข ในระยะที่ 1 มาสร้างกรอบแนวคิดเพื่อนำมาสู่การสร้างโปรแกรมการเจริญมรณานุสติการเตรียมความพร้อมในการตายดีและกำหนดวัตถุประสงค์ในกิจกรรมแต่ละครั้งจากแนวคิดการเตรียมความพร้อมในการตายดี และดำเนินการกิจกรรมกลุ่มตามแนวพุทธจิตวิทยาตามขั้นตอนกระบวนการกลุ่ม ประกอบ 9 กิจกรรม ได้แก่ 1) ชื่อกิจกรรม “ธรรมชาติของชีวิต” กิจกรรมย่อย 1 ดอกไม้ชีวิต กิจกรรมย่อย 2 “ชีวิต & มรณะ วิทยาศาสตร์ vs วิมุติ 2) ชื่อกิจกรรม “ชีวิตหลังความตาย” กิจกรรมย่อย 1 มีจำนวน 10 กิจกรรม ที่อยากทำก่อนตาย กิจกรรมย่อย 2 “กรรม 12 กลไกแห่งการเวียนว่ายตายเกิด” กิจกรรมย่อย 3 Near Death Experience (NDE) กิจกรรมย่อย 4 จดหมายถึงตัวเองในภพหน้า 3) ชื่อกิจกรรม Palliative Care Café 4) ชื่อกิจกรรม “มรณานุสติ” 5) ชื่อกิจกรรม ตายก่อนตาย 6) ชื่อกิจกรรม วิธีชนะความตาย 7) ชื่อกิจกรรม “ปณิธานชีวิต” 8) ชื่อกิจกรรม “สมุดเบาใจ เตรียมพร้อมชีวิต..ก่อนวันสุดท้าย” และ 9) ชื่อกิจกรรม “สรุปกิจกรรมการเจริญมรณานุสติเพื่อเตรียมความพร้อมในการตายดี ส่วนที่ 2 ได้สร้างคู่มือจัดกระทำสถานการณ์เป็นแนวทางในการนำรูปแบบโปรแกรมการเจริญมรณานุสติเพื่อเตรียมความพร้อมในการตายดีของผู้ปฏิบัติธรรมวัดแทนวันดีเจริญสุข กรุงเทพมหานคร มาสร้างชุดกิจกรรมการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการโครงการ EXIT PALN และส่วนที่ 3 ได้สร้างคู่มือจัดสนทนากลุ่มโดยนำผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั้งเชิงปริมาณและคุณภาพจากการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการโครงการ EXIT PALN เสนอผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้เชี่ยวชาญเพื่อลงความเห็นชอบยืนยันรูปแบบโปรแกรมการเจริญมรณานุสติเพื่อเตรียมความพร้อมในการตายดีของผู้ปฏิบัติธรรมวัดแทนวันดีเจริญสุข กรุงเทพมหานคร

การเก็บรวบรวมข้อมูล ได้การดำเนินการ ดังนี้ 1) การรวบรวมข้อมูลจากแบบประเมินการเตรียมความพร้อมในการตายดี ตามลำดับขั้นตอน ดังนี้ คือ 1.1) ได้ทำหนังสือออกจากสาขาวิชาพุทธจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เพื่อเก็บข้อมูลจากผู้ปฏิบัติธรรมวัดแทนวันดีเจริญสุข 1.2) ขออนุญาตเจ้าอาวาสวัดแทนวันดีเจริญสุขเก็บข้อมูลการทำวิจัย 1.3) นำแบบวัดการเตรียมความพร้อมในการตายดีฉบับสมบูรณ์ จำนวน 200 ชุด เพื่อประเมินการเตรียมความพร้อมในการตายดีจากผู้ปฏิบัติธรรมวัดแทนวันดีเจริญสุขด้วยตัวเอง และ 1.4) นำแบบประเมินที่ได้รับประเมินจากผู้ปฏิบัติธรรมวัดแทนวันดีเจริญสุข กลับมาทั้งหมด 2) การรวบรวมข้อมูลจากการใช้โปรแกรมโปรแกรมการเจริญมรณานุสติเพื่อเตรียมความพร้อมในการตายดีของผู้ปฏิบัติธรรมวัดแทนวันดีเจริญสุข ได้ดำเนินการ ดังนี้ 2.1) ได้ทำหนังสือออกจากสาขาวิชาพุทธจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เพื่อขออนุญาตเจ้าอาวาสวัดแทนวันดีเจริญสุขเก็บข้อมูลการทำวิจัย ผู้วิจัยนำแบบวัดการเตรียมความพร้อมในการตายดีฉบับสมบูรณ์เพื่อประเมินการเตรียมความพร้อมในการตายดี 2.2) ก่อนการทดลองโปรแกรมการเจริญมรณานุสติการเตรียมความพร้อมในการตายดี ผู้วิจัยได้ให้ผู้ปฏิบัติธรรมวัดแทนวันดีเจริญสุขกลุ่มทดลองทำแบบประเมินการเตรียมความพร้อมในการตายดี จำนวนกลุ่มละ 30 ชุด และได้รับประเมินกลับมาทั้งหมด และ 2.3) หลังการทดลองโปรแกรมการเจริญมรณานุสติการเตรียมความพร้อมในการตายดี ผู้วิจัยได้ให้ผู้ปฏิบัติธรรมวัดแทนวันดีเจริญสุขกลุ่มทดลองทำแบบประเมินการเตรียมความพร้อมในการตายดี จำนวนกลุ่มละ 30 ชุด และได้รับประเมินกลับมาทั้งหมด และ 3) การรวบรวมข้อมูลจากแบบสัมภาษณ์ และสนทนากลุ่ม ผู้วิจัยใช้ การสัมภาษณ์ และสนทนากลุ่มเพื่อให้ผู้ที่มีส่วนร่วมและสามารถแสดงออกทางความคิดเห็นได้อย่างแท้จริงและเปิดเผย โดยอาศัยแนวคำถามที่สร้างขึ้น และใช้คำถามย่อยเพื่อเจาะลึกข้อมูลให้ผู้ให้ข้อมูลเล่าประสบการณ์ของตนอย่างลึกซึ้ง และครอบคลุม วัตถุประสงค์ของการวิจัย

สถิติที่ใช้ในการวิจัยและการวิเคราะห์ข้อมูล มีดังนี้ คือ สถิติที่ใช้ในการวิจัยพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน เป็นสถิติที่นำมาใช้บรรยายคุณลักษณะของข้อมูลที่เก็บรวบรวมมาจากกลุ่มตัวอย่างที่นำมาศึกษา และสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล เป็นสถิติเชิงพรรณนา วิเคราะห์เชิงอนุมานสำหรับการเปรียบเทียบและการวิเคราะห์ผลการใช้โปรแกรมการเจริญมรณานุสติเพื่อเตรียมความพร้อมในการตายดีของผู้ปฏิบัติธรรมวัดแทนวันดีเจริญสุข กรุงเทพมหานครเพื่อสรุปเปรียบเทียบเตรียมความพร้อมในการตายดีของผู้ปฏิบัติธรรมระหว่างการวัดก่อนและวัดหลังของกลุ่มทดลองใช้การทดสอบ t-test การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ ภายหลังที่ได้เก็บรวบรวมข้อมูลมาแล้ว ขั้นตอนสำคัญที่จะต้องดำเนินการต่อไป คือ การตรวจสอบวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้กระบวนการวิเคราะห์ และสังเคราะห์ข้อมูลด้วยเทคนิค 6' C โดยวิธีการเปลี่ยนข้อมูลดิบ เป็นสารสนเทศและบทสรุปของการวิจัย

ผลการวิจัย

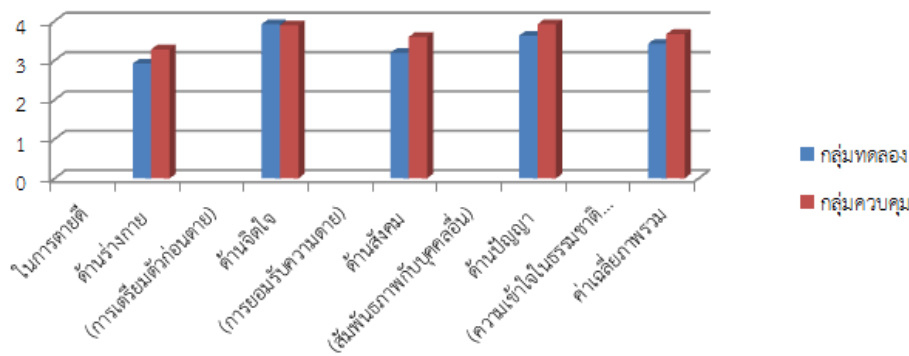
ผลการวิจัยพบว่า

การเตรียมความพร้อมในการตายดีของผู้ปฏิบัติธรรม วัดแทนวันดีเจริญสุข การเตรียมความพร้อมด้านจิตใจและปัญญา โดยภาพรวมมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก แสดงให้เห็นว่าการปฏิบัติธรรมมีส่วนช่วยในการพัฒนาความเข้าใจและการยอมรับความตายในระดับจิตใจและปัญญาได้ดี ในขณะที่การเตรียมความพร้อมด้าน ร่างกาย

อยู่ในระดับมากเช่นกัน แต่มีค่าเฉลี่ยต่ำกว่าสองด้านแรกเล็กน้อย ส่วนด้านสังคม มีระดับการเตรียมความพร้อมเพียงระดับปานกลาง ซึ่งอาจบ่งชี้ว่าผู้ปฏิบัติธรรมกลุ่มนี้อาจจะยังไม่ได้ให้ความสำคัญกับการจัดการ เรื่องทางสังคม ที่เกี่ยวข้องกับการจากไปมากเท่าด้านจิตใจและปัญญา ส่วนการเปรียบเทียบปัจจัยส่วนบุคคลที่แตกต่างกันในภาพรวม ไม่เป็นปัจจัยต่อการเตรียมความพร้อมในการดีของผู้ปฏิบัติธรรมวัดแทนวันดีเจริญสุขและการสรุปผลการวิเคราะห์จากการสัมภาษณ์เกี่ยวกับการเตรียมรับมือวาระสุดท้ายของชีวิต มี 7 ประเด็น ได้แก่ 1) การเตรียมรับมือวาระสุดท้ายของชีวิต เป็นการตระหนักว่าความตายไม่ใช่เรื่องไกลตัว การยอมรับ ความตาย เหตุการณ์สิ่งมีชีวิตทุกชีวิตต้องเผชิญ และความตายเป็นโอกาสสุดท้ายที่สำคัญของชีวิตจะทำให้ บุคคลดำเนินชีวิตอย่างมีความหมาย มีสติ ไม่ประมาท และวางใจได้เมื่อถึงวันสุดท้ายของชีวิต 2) กระบวนการ ของภาวะใกล้ตาย ผสมผสานมุมมองทางพระพุทธศาสนาและกระบวนการตายทางการแพทย์ การวางแผนและ จัดการเกี่ยวกับอารมณ์และความรู้สึกของตนไว้ล่วงหน้าสำหรับการเผชิญกับภาวะใกล้ตายและความตายของตน เพื่อให้สามารถตายอย่างสงบและสมศักดิ์ศรี เพื่อให้เข้าใจกระบวนการทางจิตใจและอารมณ์ที่อาจเกิดขึ้น ในช่วงใกล้ตาย 3) การเตรียมความพร้อมในการตายดี การวางแผนหรือ ดำเนินการไว้ล่วงหน้าเกี่ยวกับ สถานการณ์ในภาวะใกล้ตายและการตาย โดยนำเสนอแนวทางการดูแลแบบประคับประคอง เพื่อให้ผู้ป่วยและครอบครัวได้รับการดูแลที่เหมาะสม ลดความเสียใจ และเพิ่มความสงบในช่วงสุดท้ายของชีวิต รวมถึงการ เตรียมตัวในด้านต่าง ๆ 4) การเตรียมพินัยกรรมทรัพย์สิน (Last Will & Testament) และพินัยกรรมชีวิต (Living Will) ซึ่งให้เห็นถึงความสำคัญของการวางแผนจัดการเรื่องทรัพย์สินและการตัดสินใจเกี่ยวกับการรักษาพยาบาลในช่วงสุดท้ายเป็นการเตรียมความพร้อมการตายดีด้านร่างกาย เพื่อป้องกันปัญหาและความ ชัดแย้งในครอบครัว และทำความเข้าใจสิทธิของผู้ป่วย 5) การบรรเทาทุกข์ในภาวะใกล้ตาย ความสำคัญของการเตรียมความพร้อมด้านจิตใจ การยอมรับความจริงของชีวิต การระลึกถึงคุณความดี และการปล่อยวาง เพื่อให้จิตใจสงบและไม่หวาดกลัวในช่วงเวลาสุดท้าย 6) วางแผนจัดการชีวิตตนเองหลังจากการตาย ให้ ให้ความสำคัญกับการเตรียมความพร้อมด้านสังคม การจัดการความสัมพันธ์ การส่งต่อคุณค่า และการวางแผนเรื่องต่าง ๆ เพื่อไม่ให้เป็นการระแ่ครอบครัวและบุคคลอันเป็นที่รัก และ 7) การดำเนินชีวิตก่อนวาระสุดท้ายของชีวิต สรุปถึงความสำคัญของการใช้ชีวิตทุกวันอย่างมีความหมาย การเห็นคุณค่าของการทำความดี และการไม่ค้างคาใจ เพื่อให้สามารถเผชิญหน้ากับวาระสุดท้ายได้อย่างสงบ

ผลการเปรียบเทียบผลของโปรแกรมการเจริญมรณานุสติสำหรับการเตรียมความพร้อมในการตายดีของผู้ปฏิบัติธรรมวัดแทนวันดีเจริญสุข กรุงเทพมหานคร ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง มี 3 สมมติฐาน ซึ่งมีรายละเอียด ดังนี้

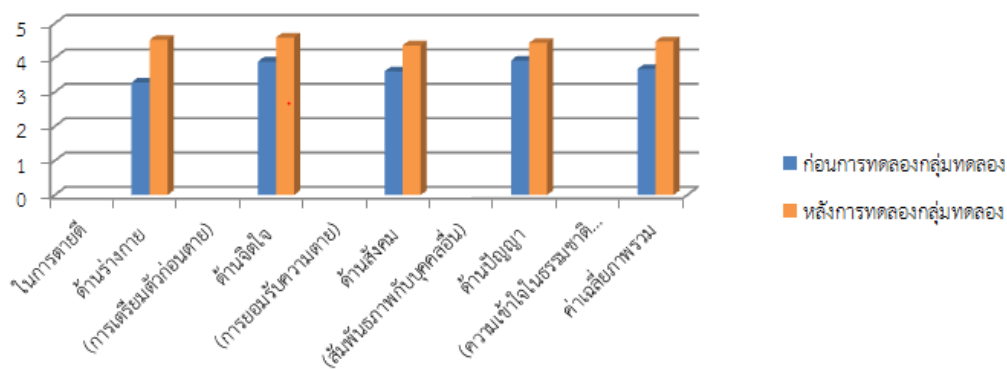
สมมติฐานการวิจัยข้อที่ 1 ก่อนการทดลองโปรแกรมการเจริญมรณานุสติเพื่อเตรียมความพร้อมในการตายดีของผู้ปฏิบัติธรรม วัดแทนวันดีเจริญสุข กลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง มีค่าเฉลี่ยคะแนนการเตรียมความพร้อมในการตายดี ไม่แตกต่างกัน แสดงได้ดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 ผลการทดสอบความแตกต่างการเตรียมความพร้อมในการตายดีของผู้ปฏิบัติธรรม วัดแทนวันดีเจริญสุข ก่อนทดลอง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง

จากภาพที่ 1 แสดงให้เห็นว่า ผลการวิเคราะห์ ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ทดสอบความแตกต่างการเตรียมความพร้อมในการตายดีของผู้ปฏิบัติธรรม วัดแทนวันดีเจริญสุขก่อนทดลอง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง ได้ทดสอบโดยภาพรวมกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม มีการเตรียมความพร้อมในการตายดี โดยกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ย ($\bar{X}$) เท่ากับ 3.67 มากกว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ย ($\bar{X}$) เท่ากับ 3.41 ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จากผลการทดสอบความแตกต่างการเตรียมความพร้อมในการตายดีของผู้ปฏิบัติธรรม วัดแทนวันดีเจริญสุข ก่อนทดลอง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง จึงยอมรับสมมติฐานข้อที่ 1 ก่อนการทดลองโปรแกรมการเจริญมรณานุสติเพื่อเตรียมความพร้อมในการตายดีของผู้ปฏิบัติธรรม วัดแทนวันดีเจริญสุข กลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง มีค่าเฉลี่ยคะแนนการเตรียมความพร้อมในการตายดี ไม่แตกต่างกัน

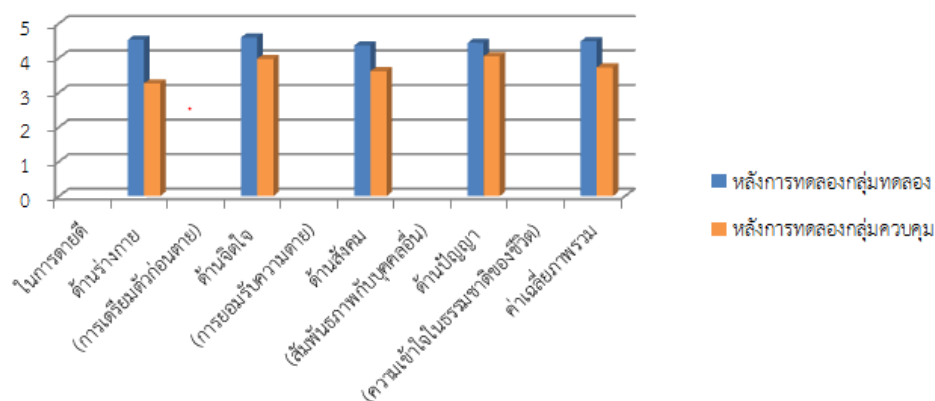
สมมติฐานการวิจัยข้อที่ 2 หลังการทดลองโปรแกรมการเจริญมรณานุสติเพื่อเตรียมความพร้อมในการตายดีของผู้ปฏิบัติธรรม วัดแทนวันดีเจริญสุข กลุ่มทดลอง มีค่าเฉลี่ยคะแนนการเตรียมความพร้อมในการตายดีสูงกว่าก่อนการทดลอง แสดงได้ดังภาพที่ 2



ภาพที่ 2 ผลการทดสอบความแตกต่างผลการใช้โปรแกรมการเจริญมรณานุสติเพื่อเตรียมความพร้อมในการตายดีของผู้ปฏิบัติธรรมวัดแทนวันดีเจริญสุขกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง

จากภาพที่ 2 แสดงให้เห็นว่า หลังการทดลองผู้ปฏิบัติธรรมวัดแทนวันดีเจริญสุข กลุ่มทดลองโดยภาพรวม มีค่าเฉลี่ยการเตรียมความพร้อมในการตายที่ดีที่ 4.39 สูงกว่าก่อนการทดลอง ที่ค่าเฉลี่ย 3.42 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อจำแนกเป็นรายด้าน หลังการทดลอง พบว่า ผู้ปฏิบัติธรรม วัดแทนวันดีเจริญสุขกลุ่มทดลองมีการพัฒนาการเตรียมความพร้อมในการตายดี 1) ด้านร่างกาย (การเตรียมตัวก่อนตาย) 2) ด้านจิตใจ (การยอมรับความตาย) 3) ด้านสังคม (สัมพันธภาพกับบุคคลอื่น) และ 4) ด้านปัญญา (ความเข้าใจ ในธรรมชาติของชีวิต) สูงกว่าช่วงก่อนการทดลองทุกด้านอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จากผลการทดสอบความแตกต่างผลการใช้โปรแกรมการเจริญมรณานุสติเพื่อเตรียมความพร้อมในการตายดีของผู้ปฏิบัติธรรมวัดแทนวันดีเจริญสุขกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง จึงยอมรับสมมติฐานข้อที่ 2 หลังได้รับการโปรแกรมการเจริญมรณานุสติเพื่อเตรียมความพร้อมในการตายดี ผู้ปฏิบัติธรรมวัดแทนวันดีเจริญสุข มีค่าเฉลี่ยคะแนนการเตรียมความพร้อมในการตายดีสูงกว่าก่อนได้รับการฝึก

สมมติฐานการวิจัยข้อที่ 3 กลุ่มทดลองหลังได้รับการโปรแกรมการเจริญมรณานุสติเพื่อเตรียมความพร้อมในการตายดีของผู้ปฏิบัติธรรม วัดแทนวันดีเจริญสุข มีระดับค่าเฉลี่ยคะแนนเตรียมความพร้อมในการตายดีสูงกว่ากลุ่มควบคุม หลังการทดลอง ผู้ปฏิบัติธรรมวัดแทนวันดีเจริญสุขกลุ่มทดลอง โดยภาพรวม มีระดับค่าเฉลี่ยการเตรียมความพร้อมในการตายดีที่ 4.48 สูงกว่ากลุ่มควบคุม ที่ค่าเฉลี่ย 3.72 อย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อจำแนกเป็นรายด้าน หลังการทดลอง พบว่า ผู้ปฏิบัติธรรม วัดแทนวันดีเจริญสุขกลุ่ม ทดลอง มีการพัฒนาการเตรียมความพร้อมในการตายดี 1) ด้านร่างกาย (การเตรียมตัวก่อนตาย) 2) ด้านจิตใจ (การยอมรับความตาย) 3) ด้านสังคม (สัมพันธภาพกับบุคคลอื่น) และ 4) ด้านปัญญา (ความเข้าใจในธรรมชาติของชีวิต) สูงกว่ากลุ่มควบคุมทุกด้านอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงได้ดังภาพที่ 3

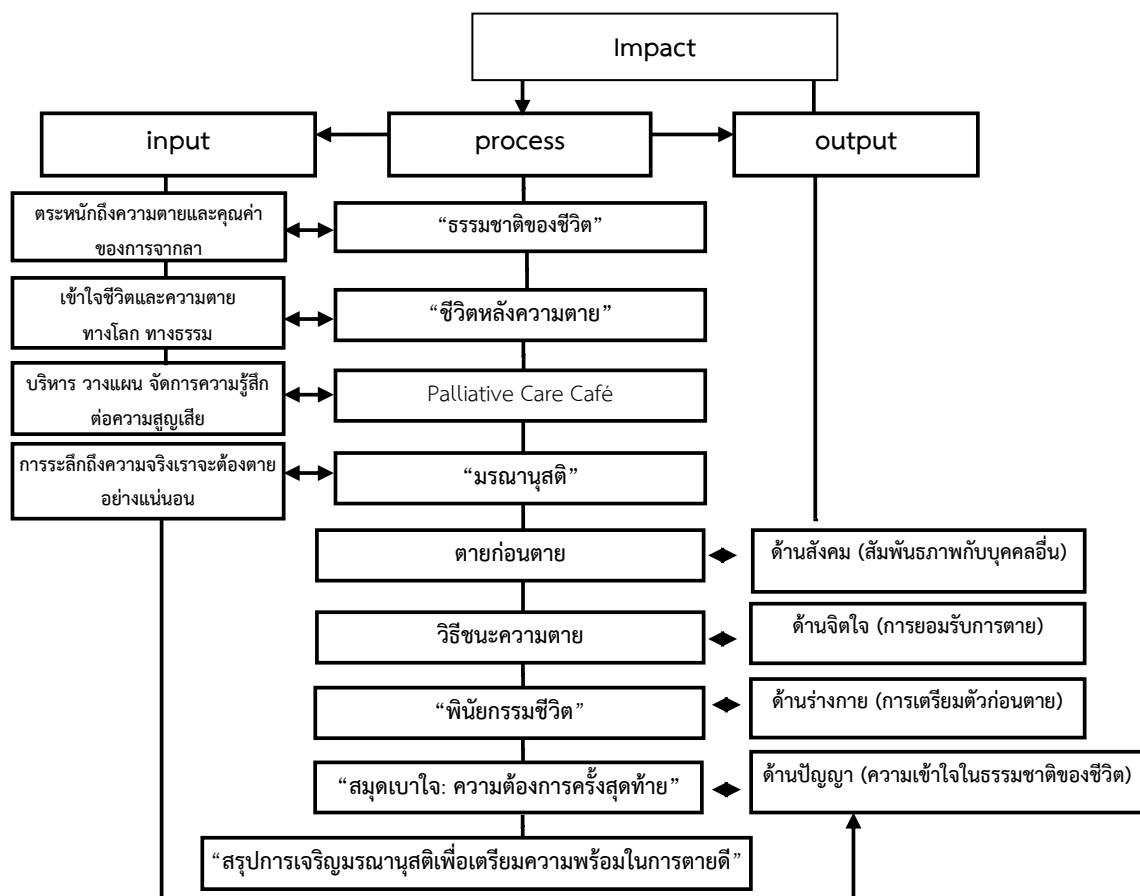


ภาพที่ 3 ผลการทดสอบความแตกต่างผลการใช้โปรแกรมการเจริญมรณานุสติเพื่อเตรียมความพร้อมในการตายดี วัดแทนวันดีเจริญสุขหลังการทดลอง ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

จากภาพที่ 3 แสดงให้เห็นว่า ผลการทดสอบความแตกต่างผลการใช้โปรแกรมการเจริญมรณานุสติเพื่อเตรียมความพร้อมในการตายดี วัดแทนวันดีเจริญสุขหลังการทดลอง ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จึงยอมรับสมมติฐานข้อที่ 3 หลังได้รับการโปรแกรมการเจริญมรณานุสติเพื่อเตรียมความพร้อมในการตายดี ผู้ปฏิบัติธรรมวัดแทนวันดีเจริญสุข กลุ่มทดลอง มีค่าเฉลี่ยคะแนนการเตรียมความพร้อมในการตายดีสูงกว่ากลุ่มควบคุม

การยืนยันรูปแบบการใช้โปรแกรมการเจริญมนานุสติเพื่อเตรียมความพร้อมในการตายดีของผู้ปฏิบัติธรรม วัดแทนวันดีเจริญสุข กรุงเทพมหานคร สามารถสรุปได้ 9 กิจกรรม ดังนี้ 1) ชื่อกิจกรรม “ธรรมชาติของชีวิต” มีกิจกรรมย่อย 2 กิจกรรม ได้แก่ กิจกรรมย่อย 1 กิจกรรม “ดอกไม้ชีวิต” พบว่า เป็นกิจกรรมที่กระตุ้นความคิดอย่างลึกซึ้งในการเตรียมความพร้อมสำหรับการตายและการสูญเสีย เป็นกิจกรรมที่เรียบง่ายแต่ทรงพลังในการกระตุ้นให้เกิดการใคร่ครวญถึงเรื่องสำคัญของชีวิต และเป็นการเริ่มต้นที่ดีในการเจริญมนานุสติเพื่อเตรียมพร้อมรับมือกับการเปลี่ยนแปลงและการสูญเสียที่อาจเกิดขึ้น และกิจกรรมย่อย 2 “ชีวิต & มรณะ วิทยาศาสตร์ vs วิมุตติ” พบว่า เป็นกิจกรรมที่มีคุณค่าอย่างยิ่งในการส่งเสริมความเข้าใจเรื่องความตายอย่างบูรณาการ ช่วยลดความกลัว สร้างความตระหนักถึงคุณค่าของการมีชีวิต และกระตุ้นให้เกิดการเตรียมตัวทั้งทางโลกและทางธรรมสำหรับวาระสุดท้าย ซึ่งเป็นประโยชน์อย่างมากต่อการดำเนินชีวิตอย่างมีสติและมีความหมาย 2) ชื่อกิจกรรม “ชีวิตหลังความตาย” มีกิจกรรมย่อย 4 กิจกรรม ได้แก่ กิจกรรมย่อย 1 กิจกรรม “10 อย่างที่อยากทำก่อนตาย” พบว่า เป็นกิจกรรมที่มีประสิทธิภาพในการกระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมได้ใคร่ครวญถึงชีวิต จัดลำดับความสำคัญของสิ่งที่ต้องการทำให้สำเร็จ เตรียมความพร้อมด้านจิตใจสำหรับการตายที่ดี รวมถึงการตระหนักถึงคุณค่าของปัจจุบัน การให้อภัย และการปล่อยวาง ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญของการมีชีวิตที่มีความสุขและจากไปอย่างสงบ กิจกรรมย่อย 2 “กรรม 12 กลไกแห่งการเวียนว่ายตายเกิด” พบว่า เป็นกิจกรรมที่มีคุณค่าอย่างยิ่งในการให้ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับหลักกรรมในพระพุทธศาสนา โดยเฉพาะกลไกของกรรม 12 ซึ่งนำไปสู่การตระหนักถึงความสำคัญของการกระทำ เจตนา และการเลือกสร้างกรรมดีเพื่อชีวิตที่ดีทั้งในปัจจุบันและในภพภูมิต่อไป รวมถึงการแสวงหาหนทางแห่งการหลุดพ้นจากวงจรการเวียนว่ายตายเกิด กิจกรรมย่อย 3 กิจกรรม “Near Death Experience (NDE)” พบว่า เป็นกิจกรรมที่กระตุ้นความคิดและเปิดมุมมองเกี่ยวกับความตายได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยการนำเสนอประสบการณ์ที่น่าสนใจของผู้ที่เคยเผชิญภาวะเฉียดตาย ควบคู่ไปกับมุมมองทางวิทยาศาสตร์และเรื่องเล่าส่วนบุคคล ซึ่งนำไปสู่การพิจารณาถึงความเป็นไปได้ของชีวิตหลังความตาย ความเชื่อมโยงกับแนวคิดเรื่องกรรม 12 และภพภูมิต่าง ๆ กิจกรรมย่อย 4 จัดหมายถึงตัวเองในภพหน้า พบว่า เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมการใคร่ครวญตนเอง การตระหนักถึงคุณค่าของชีวิต การเรียนรู้จากอดีต การวางแผนสำหรับอนาคต และที่สำคัญที่สุด คือ การกระตุ้นให้ลงมือทำในปัจจุบันเพื่อสร้างอนาคตที่ดีขึ้นตามความปรารถนา ซึ่งเป็นส่วนสำคัญของการเตรียมความพร้อมสำหรับการตายที่ดีโดยการใช้ชีวิตอย่างมีความหมายในทุกขณะ 3) กิจกรรม “Palliative Care Café” พบว่า เป็นกิจกรรมที่มีความหมายและเป็นประโยชน์อย่างยิ่งในการส่งเสริมความเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย และการเตรียมตัวสำหรับความตายอย่างมีสติ ในบรรยากาศที่อบอุ่นและเป็นกันเอง ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้รับความรู้ ได้สะท้อนตนเอง ได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ และได้แนวทางในการจัดการและวางแผนให้ครอบคลุมในทุกมิติสำหรับวาระสุดท้ายของชีวิต 4) กิจกรรม “มรณานุสติ” พบว่า เป็นกิจกรรมที่มีคุณค่าในการนำพาผู้เข้าร่วมกิจกรรมไปสู่การพิจารณาความตายอย่างมีสติ ผ่านกระบวนการสมาธิและการใช้เสียงนำทาง ซึ่งช่วยให้เกิดความตระหนักถึงความไม่เที่ยง การฝึกปล่อยวาง และการเตรียมจิตใจเพื่อเผชิญกับวาระสุดท้ายของชีวิตอย่างสงบ การใช้เสียงนำทางเป็นเครื่องมือที่มีประโยชน์ในการช่วยให้จิตสงบและนำเข้าสู่สมาธิได้เร็วขึ้นแม้ว่าแต่ละบุคคลจะมีประสบการณ์ในการปฏิบัติที่แตกต่างกัน 5) กิจกรรม “ตายก่อนตาย” เป็นกิจกรรมที่มีความคิดสร้างสรรค์และกระตุ้นให้เกิดการเตรียมความพร้อมสำหรับการตายที่ดีในมิติทางสังคม โดยการออกแบบงานศพของตนเอง ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้

เผชิญหน้ากับความตาย ลดความกลัว แบ่งเบาภาระของผู้อื่น และส่งต่อคุณค่าและความทรงจำที่ดีงาม 6) กิจกรรม “วิธีชนะความตาย” พบว่า เป็นกิจกรรมที่มีคุณค่าในการนำเสนอหลักธรรมคำสอนในพระพุทธศาสนาเพื่อช่วยให้ผู้เข้าร่วมเข้าใจความตายในฐานะสัจธรรม นอกจากการทำความเข้าใจเรื่องจริงยังเป็นประโยชน์ในการเลือกวิธีการปฏิบัติธรรมที่เหมาะสมกับแต่ละบุคคล ฝึกการปล่อยวาง ลดความยึดติด และเตรียมจิตใจให้พร้อมเผชิญหน้ากับความตายอย่างสงบและมีสติ 7) ชื่อกิจกรรม “พินัยกรรมชีวิต” พบว่า เป็นกิจกรรมที่มีประโยชน์อย่างยิ่งในการให้ความรู้ทางกฎหมายและส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมได้วางแผนและเตรียมตัวเกี่ยวกับพินัยกรรมทรัพย์สินและพินัยกรรมชีวิต การฝึกปฏิบัติจริงช่วยให้เกิดความเข้าใจและสามารถนำไปปฏิบัติได้จริง 8) ชื่อกิจกรรม “สมุดเบาใจ เตรียมพร้อมชีวิต..ก่อนวันสุดท้าย” พบว่า เป็นเครื่องมือที่มีคุณค่าในการส่งเสริมการเตรียมความพร้อมด้านปัญญาสำหรับการตายที่ดี โดยการกระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมทบทวนชีวิต วางแผนสำหรับวาระสุดท้าย และสื่อสารความต้องการกับคนที่รัก ซึ่งนำไปสู่ความสงบใจและการจากไปอย่างไร้ความกังวล 9) ชื่อกิจกรรม “สรุปกิจกรรมการเจริญมรณานุสติเพื่อเตรียมความพร้อมในการตายดี” พบว่า ประสบความสำเร็จในการจัดกิจกรรม ทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมตระหนักถึงความสำคัญของการเตรียมตัวตายอย่างมีสติ เข้าใจธรรมชาติของชีวิต ลดความกลัว และมีแรงบันดาลใจในการใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่า ซึ่งเป็นการบรรลุเป้าหมายของการเตรียมความพร้อมสำหรับการตายดีอย่างรอบด้าน แสดงได้ดังภาพที่ 4



ภาพที่ 4 แสดงการยืนยันรูปแบบการใช้โปรแกรมการเจริญมรณานุสติเพื่อเตรียมความพร้อมในการตายดีของผู้ปฏิบัติธรรม วัดเทววันดีเจริญสุข กรุงเทพมหานคร

สรุปการยืนยันรูปแบบการใช้โปรแกรมการเจริญมรณาสติเพื่อเตรียมความพร้อมในการตายดีของผู้ปฏิบัติธรรม วัดแพนวันดีเจริญสุข กรุงเทพมหานคร กิจกรรมเหล่านี้ จะเห็นได้ว่าการออกแบบกิจกรรมที่ครอบคลุมหลากหลายมิติของการเตรียมความพร้อมสำหรับการตายและการสูญเสีย ทั้งในด้านการตระหนักรู้ การทำความเข้าใจหลักธรรม การเตรียมตัวด้านกฎหมายและจิตใจ รวมถึงการฝึกปฏิบัติเพื่อการปล่อยวางและการเผชิญหน้ากับความตายอย่างสงบ แต่ละกิจกรรมล้วนมีคุณค่าและมีเป้าหมายที่ชัดเจนในการส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมสามารถดำเนินชีวิตอย่างมีความหมายและเตรียมพร้อมสำหรับวาระสุดท้ายของชีวิตได้อย่างดี เป็นกิจกรรมที่เน้นการตระหนักถึงความตายและคุณค่าของชีวิต ความเข้าใจเรื่องกรรมและการเวียนว่ายตายเกิด การดูแลและการเตรียมตัวสำหรับวาระสุดท้าย การฝึกจิตและการเจริญสติเพื่อรับมือกับความตาย

อภิปรายผล

จากผลการวิจัย สามารถอภิปรายผลได้ ดังนี้

การเตรียมความพร้อมในการตายดีของผู้ปฏิบัติธรรม วัดแพนวันดีเจริญสุข ด้านจิตใจและปัญญา โดยภาพรวมมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก แสดงให้เห็นว่าการปฏิบัติธรรมมีส่วนช่วยในการพัฒนาความเข้าใจและการยอมรับความตายในระดับจิตใจและปัญญาได้ดี ในขณะที่การเตรียมความพร้อมด้านร่างกายอยู่ในระดับมากแต่มีค่าเฉลี่ยต่ำกว่าสองด้านแรกเล็กน้อย ส่วนด้านสังคม มีระดับการเตรียมความพร้อมเพียงระดับปานกลางซึ่งอาจบ่งชี้ว่าผู้ปฏิบัติธรรมกลุ่มนี้อาจจะยังไม่ได้ให้ความสำคัญกับการจัดการเรื่องทางสังคมที่เกี่ยวข้องกับการจากไปมากเท่าด้านจิตใจและปัญญา ส่วนการเปรียบเทียบปัจจัยส่วนบุคคลที่แตกต่างกันในภาพรวม ไม่เป็นปัจจัยต่อการเตรียมความพร้อมในการตายดีของผู้ปฏิบัติธรรม สามารถสรุปผลการวิเคราะห์เกี่ยวกับการเตรียมรับมือวาระสุดท้ายของชีวิต มี 7 ประเด็น ได้แก่ 1) การเตรียมรับมือวาระสุดท้ายของชีวิต 2) กระบวนการของภาวะใกล้ตาย 3) การเตรียมความพร้อมในการตายดี 4) การเตรียมพินัยกรรมทรัพย์สิน (Last Will & Testament) และพินัยกรรมชีวิต (Living Will) 5) การบรรเทาทุกข์ในภาวะใกล้ตาย 6) วางแผนจัดการชีวิตตนเองหลังจากการตาย และ 7) การดำเนินชีวิตก่อนวาระสุดท้ายของชีวิต ดังนั้น การปฏิบัติธรรมมีส่วนช่วยในการพัฒนาความเข้าใจและการยอมรับความตายในระดับจิตใจและปัญญา การเตรียมความพร้อมในการตายดีเป็นกระบวนการที่ครอบคลุมด้าน ร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา เพื่อให้บุคคลสามารถเผชิญกับวาระสุดท้ายของชีวิตได้อย่างสงบสุข สมศักดิ์ศรี และให้เป็นไปตามความต้องการของตนเองมากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ ซึ่งรวมถึงการเตรียมความพร้อมทั้งทางโลกและทางธรรม แนวคิดเชิงจิตวิทยา การตายดี หรือ “Good Death” ให้ความสำคัญกับการสิ้นสุดชีวิตอย่างสงบสุข สมศักดิ์ศรี และเป็นไปตามความต้องการของตนเองและครอบครัว การยอมรับความตายกับเหตุการณ์ซึ่งสิ่งมีชีวิตทุกชีวิตต้องเผชิญ และเป็นการสร้างความตระหนักว่า ความตายเป็นโอกาสสุดท้ายที่สำคัญของชีวิตจะทำให้บุคคลดำเนินชีวิตอย่างมีความหมาย และบรรลุผลสำเร็จตามที่ตนปรารถนาในเวลาที่เหลือ เพื่อให้มีการเตรียมตัวสำหรับตนเอง ผู้อื่น บุคคลรอบข้างให้มีความพร้อมในการเผชิญกับช่วงเวลาแห่งการจากลา สอดคล้องกับงานวิจัยของ นลินี คณณะ และคณะ เรื่อง การประยุกต์ใช้หลักคำสอนเรื่องมรณสติในชีวิตประจำวัน พบว่า การประยุกต์ใช้หลักคำสอนเรื่องมรณสติในชีวิตประจำวันโดยยึดหลักภาวนา 4 เพื่อเป็นแนวทางพัฒนากาย พัฒนาศีล พัฒนาจิต และพัฒนาปัญญา (นลินี คณณะ และคณะ, 2563) และสอดคล้องกับงานวิจัยของ พระครูวิสุทธิธรรมวิมล (ธเนศ อมโล)

ได้วิจัยเรื่อง มรณสติเพื่อการพัฒนาชีวิต พบว่า การเผชิญความตายตามหลักมรณสติถือได้ว่าเตรียมตัวก่อนตาย ให้ตั้งมั่นอยู่ในคุณความดีดำรงชีวิตด้วยสติปัญญา ซึ่งเป็นจิตที่มีพลังระดับความเร้าร้อน หวากกล้วนนาประการได้เป็น จิตที่ไม่ตกอยู่ในอำนาจของกิเลส ไม่หวาดกลัวต่อความตาย ทำให้มีความสุขในชีวิตประจำวันได้ (พระครูวิสุทธิธรรมวิมล (ธเนศ อมโล), 2561)

ผลการเปรียบเทียบผลของโปรแกรมการเจริญมรณานุสติสำหรับการเตรียมความพร้อมในการตายดีของผู้ปฏิบัติธรรมวัดแทนวันดีเจริญสุข กรุงเทพมหานคร ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง มี 3 สมมติฐาน ดังนี้ สมมติฐานการวิจัยข้อที่ 1 ก่อนการทดลองโปรแกรมการเจริญมรณานุสติเพื่อเตรียมความพร้อมในการตายดีของผู้ปฏิบัติธรรมฯ กลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง มีค่าเฉลี่ยคะแนนการเตรียมความพร้อมในการตายดี ไม่แตกต่างกัน ผลการทดสอบความแตกต่างการเตรียมความพร้อมในการตายดีของผู้ปฏิบัติธรรมฯ ก่อนทดลอง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง ได้ทดสอบโดยภาพรวมกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม มีการเตรียมความพร้อมในการตายดี โดยกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยมากกว่ากลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จากผลการทดสอบความแตกต่างการเตรียมความพร้อมในการตายดีของผู้ปฏิบัติธรรมฯ ก่อนทดลอง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง จึงยอมรับสมมติฐานข้อที่ 1 ก่อนการทดลอง โปรแกรมการเจริญมรณานุสติเพื่อเตรียมความพร้อมในการตายดีของผู้ปฏิบัติธรรมฯ กลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง มีค่าเฉลี่ยคะแนนการเตรียมความพร้อมในการตายดี ไม่แตกต่างกัน สมมติฐานการวิจัยข้อที่ 2 หลังการทดลอง โปรแกรมการเจริญมรณานุสติเพื่อเตรียมความพร้อมในการตายดีของผู้ปฏิบัติธรรม วัดแทนวันดีเจริญสุข กลุ่มทดลอง มีค่าเฉลี่ยคะแนนการเตรียมความพร้อมในการตายดีสูงกว่าก่อนการทดลอง แสดงให้เห็นว่า โปรแกรมนี้มีประสิทธิภาพในการพัฒนาความพร้อมในการตายดี ทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมตระหนักถึงความไม่แน่นอนของชีวิต และความตายเกิดความไม่ประมาทในการใช้ชีวิตและเห็นคุณค่าของปัจจุบัน เมื่อเข้าใจธรรมชาติของชีวิตมากขึ้น จิตใจก็จะสงบและพร้อมรับมือกับการเปลี่ยนแปลงลดความกลัวและความกังวลเกี่ยวกับความตาย ผีการปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่น และหันมาใส่ใจกับคุณงามความดี รวมถึงการจัดการเรื่องทรัพย์สิน วางแผนสำหรับวาระสุดท้าย การทำบุญกรรม หรือการบอกกล่าวความต้องการของตนเอง และเมื่อตระหนักถึงความตาย ก็จะหันมาใช้ชีวิตในทุกขณะให้คุ้มค่าและสร้างสรรค์ใช้ชีวิตอย่างมีความหมาย สอดคล้องกับงานวิจัยของ พระมหาบุญประสิทธิ์ นาถปุลโญ (การ์ตัน) และคณะ เรื่อง เจริญมรณัสสติ พบว่า การเจริญมรณัสสติเป็นประจำทุกวันจะช่วยให้เข้าใจ แก่นแท้ของชีวิต ดำรงอยู่อย่างคนที่ตื่นตัวและตื่นรู้กับความเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ จึงจะได้ชื่อว่าดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาท ครั้นความตายมาถึงเข้าย่อมไม่วิโยคตกใจพร้อมเผชิญหน้ากับความตายอยู่ตลอดเวลา (พระมหาบุญประสิทธิ์ นาถปุลโญ (การ์ตัน) และคณะ, 2566) และสอดคล้องกับงานวิจัยของ พระครูใบฎีกานพรัตน์ อนาวีโล ได้วิจัยเรื่อง การตายตามหลักมรณสติในพระพุทธศาสนา พบว่า การเผชิญความตายตามหลักมรณสตินั้นถือได้ว่าเตรียมตัวก่อนตาย คือ เอาสติอันมีผลถึงความตายอันมีแก่นและคนอื่น ให้ตั้งมั่นอยู่กับคุณความดี ให้ดำรงชีวิตด้วยสติปัญญา ซึ่งเป็นจิตที่มีพลังระดับความเร้าร้อนหวาดกลัวนานาประการได้ มีสติรู้เท่าทัน ไม่หวาดหวั่นต่อความตายอย่างสงบ ทำให้มีความสุขในชีวิตประจำวันได้ (พระครูใบฎีกานพรัตน์ อนาวีโล, 2565) สมมติฐานการวิจัยข้อที่ 3 กลุ่มทดลองหลังได้รับการโปรแกรมการเจริญมรณานุสติเพื่อเตรียมความพร้อมในการตายดีของผู้ปฏิบัติธรรม วัดแทนวันดีเจริญสุข มีระดับค่าเฉลี่ยคะแนนเตรียมความพร้อมในการตายดีสูงกว่า

กลุ่มควบคุม หลังการทดลอง ผู้ปฏิบัติธรรมวัดแทนวันดีเจริญสุขกลุ่มทดลอง โดยภาพรวม มีระดับค่าเฉลี่ยการเตรียมความพร้อมในการตายที่ดีที่ 4.48 สูงกว่ากลุ่มควบคุม ที่ค่าเฉลี่ย 3.72 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อจำแนกเป็นรายด้าน หลังการทดลอง พบว่า ผู้ปฏิบัติธรรม วัดแทนวันดีเจริญสุขกลุ่มทดลอง มีการพัฒนาการเตรียมความพร้อมในการตายดี 1) ด้านร่างกาย (การเตรียมตัวก่อนตาย) 2) ด้านจิตใจ (การยอมรับความตาย) 3) ด้านสังคม (สัมพันธภาพกับบุคคลอื่น) และ 4) ด้านปัญญา (ความเข้าใจในธรรมชาติของชีวิต) สูงกว่ากลุ่มควบคุมทุกด้านอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่า ผลการทดสอบความแตกต่างผลการใช้โปรแกรมการเจริญมรณานุสติเพื่อเตรียมความพร้อมในการตายดี วัดแทนวันดีเจริญสุขหลังการทดลอง ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จึงยอมรับสมมติฐานข้อที่ 3 หลังได้รับการโปรแกรมการเจริญมรณานุสติเพื่อเตรียมความพร้อมในการตายดี ผู้ปฏิบัติธรรม วัดแทนวันดีเจริญสุข กลุ่มทดลอง มีค่าเฉลี่ยคะแนนการเตรียมความพร้อมในการตายดีสูงกลุ่มควบคุม

การยืนยันรูปแบบการใช้โปรแกรมการเจริญมรณานุสติเพื่อเตรียมความพร้อมในการตายดีของผู้ปฏิบัติธรรม วัดแทนวันดีเจริญสุข กรุงเทพมหานคร สามารถสรุปได้ 9 กิจกรรม ดังนี้ 1) กิจกรรม “ธรรมชาติของชีวิต” มีกิจกรรมย่อย 2 กิจกรรม ได้แก่ กิจกรรมย่อย 1 “ดอกไม้ชีวิต” กิจกรรมย่อย 2 “ชีวิต & มรณะ วิทยาศาสตร์ vs วิมุติ” 2) กิจกรรม “ชีวิตหลังความตาย” มีกิจกรรมย่อย 4 กิจกรรม ได้แก่ กิจกรรมย่อย 1 “10 อย่างที่อยากทำก่อนตาย” กิจกรรมย่อย 2 “กรรม 12 กลไกแห่งการเวียนว่ายตายเกิด” กิจกรรมย่อย 3 เป็นกิจกรรม “Near Death Experience (NDE)” กิจกรรมย่อย 4 เป็นกิจกรรมจดหมายถึงตัวเองในภพหน้า 3) กิจกรรม “Palliative Care Café” 4) กิจกรรม “มรณานุสติ” 5) ชื่อกิจกรรม ตายก่อนตาย 6) ชื่อกิจกรรม “วิธีชนะความตาย” 7) กิจกรรม “พินัยกรรมชีวิต” 8) กิจกรรม “สมุดเบาใจ เตรียมพร้อมชีวิต..ก่อน วันสุดท้าย” และ 9) กิจกรรม “สรุปกิจกรรมการเจริญมรณานุสติเพื่อเตรียมความพร้อมในการตายดี” กิจกรรมเหล่านี้ สามารถยืนยันรูปแบบการใช้โปรแกรมการเจริญมรณานุสติเพื่อเตรียมความพร้อมในการตายดีของผู้ปฏิบัติธรรมฯ มีลักษณะเป็นการบูรณาการกิจกรรมที่หลากหลายมิติ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้รับการเตรียมความพร้อมอย่างรอบด้าน เป็นการผสมผสานระหว่างการเรียนรู้ การกระตุ้นความคิด การฝึกปฏิบัติทางจิต และการเตรียมความพร้อมในด้านต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการตายและการสูญเสีย ซึ่งเป็นแนวทางที่ครอบคลุมและส่งเสริมให้ผู้ปฏิบัติธรรมสามารถเตรียมตัวตายดีได้อย่างมีประสิทธิภาพ สอดคล้องกับงานวิจัยของ พระอานวย พุทธรกโข เรื่อง พลังแห่งสติ: การรับมือกับความไม่แน่นอนในสังคมสมัยใหม่ พบว่า การฝึกสติและวิปัสสนากรรมฐานถือเป็นแนวทางที่ช่วยในการปรับตัวและควบคุมอารมณ์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ สติในพระพุทธศาสนาเป็นเครื่องมือสำคัญในการตระหนักรู้และจัดการความคิดอารมณ์ ช่วยให้สามารถรับมือกับความเครียดและความวิตกกังวลจากความไม่แน่นอนในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ และการพิจารณาถึงความตายอย่างสม่ำเสมอ ช่วยให้จิตใจสงบจากความวุ่นวายของโลกภายนอก ลดความยึดติดในสิ่งที่ไม่เที่ยงและเรียนรู้ที่จะปล่อยวางเมื่อถึงเวลา ใช้ชีวิตอย่างมีเป้าหมาย (พระอานวย พุทธรกโข, 2567) และสอดคล้องกับงานวิจัยของ ภูริทัต ศรือราม และคณะ เรื่อง มรณสติในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท: วิธีปฏิบัติเพื่อประโยชน์สุขในปัจจุบันและสวัสดิสัมปรายภพ พบว่า วิธีการปฏิบัติเพื่อการเตรียมตัวตายอย่างสงบ เริ่มด้วยสมาธิฐานหรือความเห็นที่ถูกต้องมีเรื่องการเวียนว่ายตายเกิดเป็นต้น ซึ่งจะเป็นปัจจัยแห่งการประพตีกุศลธรรมด้วยการให้ทาน รักษาศีล การไม่ทำบาปทั้งปวง การทำกุศลให้

ถึงพร้อมด้วยการปฏิบัติสมาธิหรือฝึกจิตให้ถึงพร้อมด้วยกุศล เมื่อตระหนักถึงความไม่แน่นอนของชีวิต เราจะหันมาทบทวนเป้าหมายในการดำเนินชีวิตและให้ความสำคัญกับสิ่งที่แท้จริงและยั่งยืน เช่น การพัฒนาจิตใจ การสร้างคุณค่าให้กับผู้อื่น และการแสวงหาความสุขที่แท้จริง (สุทธิทัต ศรือราม และคณะ, 2566)

สรุปและข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่องนี้ สรุปได้ว่า การเตรียมความพร้อมในการตายดีของผู้ปฏิบัติธรรม วัดแทนวันดีเจริญสุข ด้านจิตใจและปัญญา โดยภาพรวมมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก แสดงให้เห็นว่าการปฏิบัติธรรมมีส่วนช่วยในการพัฒนาความเข้าใจและการยอมรับความตายในระดับจิตใจและปัญญาได้ดี สรุปผลการวิเคราะห์เกี่ยวกับการเตรียมรับมือวาระสุดท้ายของชีวิต มี 7 ประเด็น ได้แก่ 1) การเตรียมรับมือวาระสุดท้ายของชีวิต 2) กระบวนการของภาวะใกล้ตาย 3) การเตรียมความพร้อมในการตายดี 4) การเตรียมพินัยกรรมทรัพย์สิน (Last Will & Testament) และพินัยกรรมชีวิต (Living Will) 5) การบรรเทาทุกข์ในภาวะใกล้ตาย 6) วางแผนจัดการชีวิตตนเองหลังจากการตาย และ 7) การดำเนินชีวิตก่อนวาระสุดท้ายของชีวิต ผลการเปรียบเทียบผลของโปรแกรมการเจริญมรณานุสติสำหรับการเตรียมความพร้อมในการตายดีของผู้ปฏิบัติธรรมฯ ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง มี 3 สมมติฐาน ดังนี้ สมมติฐานที่ 1 ก่อนการทดลองโปรแกรมการเจริญมรณานุสติเพื่อเตรียมความพร้อมในการตายดีของผู้ปฏิบัติธรรมฯ กลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง มีค่าเฉลี่ยคะแนนการเตรียมความพร้อมในการตายดีไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สมมติฐานที่ 2 หลังการทดลองโปรแกรมการเจริญมรณานุสติเพื่อเตรียมความพร้อมในการตายดีของผู้ปฏิบัติธรรมฯ มีค่าเฉลี่ยคะแนนการเตรียมความพร้อมในการตายดีสูงกว่าก่อนการทดลอง และสมมติฐานที่ 3 กลุ่ม ทดลองหลังได้รับการโปรแกรมการเจริญมรณานุสติเพื่อเตรียมความพร้อมในการตายดีของผู้ปฏิบัติธรรมฯ มี ระดับค่าเฉลี่ยคะแนนเตรียมความพร้อมในการตายดีสูงกว่ากลุ่มควบคุมหลังการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และกิจกรรมทั้ง 9 กิจกรรมสามารถการยืนยันรูปแบบการใช้โปรแกรมการเจริญมรณานุสติเพื่อเตรียมความพร้อมในการตายดีของผู้ปฏิบัติธรรมฯ จึงมีข้อเสนอแนะดังนี้ 1) ควรนำเป็นแนวทางส่งเสริมให้ผู้ปฏิบัติธรรมสามารถเตรียมตัวตายดีได้อย่างมีประสิทธิภาพเป็นองค์ความรู้เพื่อการเตรียมความพร้อมในการตายดีของผู้ปฏิบัติธรรม 2) ควรนำผลการวิจัย นี้ส่งเสริมโครงสร้างในเชิงของยุทธศาสตร์โดยนำหลักมรณานุสติมาพัฒนาการเตรียมความพร้อมในการตายดี ของผู้ปฏิบัติธรรมในวัดแทนวันดีเจริญสุข เพื่อให้เกิดตระหนักรู้ถึงคุณค่าความตายให้รอบด้านและการดำเนินชีวิตให้ถูกต้อง 3) ควรมีความเข้าใจในทฤษฎีและกระบวนการของโปรแกรมการเจริญมรณานุสติเพื่อเตรียมความพร้อมในการตายดี จำนวน 9 กิจกรรม ก่อนนำไปใช้เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด และ 4) ควรนำโปรแกรมการเจริญมรณานุสติเพื่อเตรียมความพร้อมในการตายดีของผู้ปฏิบัติธรรม ไปประยุกต์ใช้กับสถานปฏิบัติธรรมอื่น ๆ และสามารถนำไปปรับปรุงพัฒนาเพื่อทดลองใช้กับผู้ป่วยระยะท้ายในโรงพยาบาลที่สนใจ เพื่อพัฒนาการเตรียมความพร้อมในการตายดีให้ผู้สูงอายุ และผู้ป่วยต่อไป

เอกสารอ้างอิง

นลินี คณะนา และคณะ. (2563). การประยุกต์ใช้หลักคำสอนเรื่องมรณสติในชีวิตประจำวัน. วารสารมหาจุฬานาครทรรณ, 7(5), 117-131.

- พระครูใบฎีกานพรัตน์ อนาวีโล. (2565). การตายตามหลักมรณสติในพระพุทธศาสนา. วารสารชัยมงคลปริทรรศน์, 2(2), 1-15.
- พระครูวิจิตรธรรมวิมล (ธเนศ อมโล). (2561). มรณสติเพื่อการพัฒนาชีวิต. ใน วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ). (2549). ที่พึ่งอันเกษม. กรุงเทพมหานคร: ลิเบอร์ตีเพลส.
- พระมหาบุญประสิทธิ์ นาถปุลโญ (กัรรัตน์) และคณะ. (2566). เจริญมรณัสสติ. วารสารธรรมเพื่อชีวิต, 29(1), 62-75.
- พระอานวย พุทธกรโก. (2567). พลังแห่งสติ: การรับมือกับความไม่แน่นอนในสังคมสมัยใหม่. วารสารปัญญาลิขิต, 3(2), 16-27.
- ภูริทัต ศรือร่าม และคณะ. (2566). มรณสติในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท: วิธีปฏิบัติเพื่อประโยชน์สุขในปัจจุบัน และสุคติสัมปรายภพ. วารสาร มจร พุทธโสธรปริทรรศน์, 3(2), 159-172.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- Douglas, R. & Brown, H. N. (2002). Patients' attitudes toward advance directives. Journal of Nursing Scholarship, 34(1), 61-65.
- Hayslip, B. J. & Panek, P. E. (1989). Adult development and aging. New York: Harper & Row Publishers.