



Journal of
Buddhist Innovation Review



บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

การเตรียมความพร้อมของผู้สูงอายุยุคใหม่สู่การเตรียมตัวตายเชิงพุทธบูรณาการ THE ELDERLY PREPARATION FOR THE END OF LIFE THROUGH THE INTEGRATED BUDDHISM IN MODERN ERA

Research Articles

บทความวิจัย

สุนันตา กาญจนมัย Sunanta Kanchanamai
พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Ph.D. Student Department of Buddhist Studies Graduate School
Mahachulalongkornrajavidyalaya University
Email: sunanta54@hotmail.com

Article history:

Received: Aug 16, 2023 / Accepted: Aug 18, 2023
Revised: Aug 26, 2023 / Available Online: Aug 26, 2023

บทคัดย่อ

ดุษฎีนิพนธ์ฉบับนี้มีวัตถุประสงค์ ดังนี้ 1. เพื่อศึกษาแนวคิดทฤษฎีการเตรียมความพร้อมของผู้สูงอายุยุคใหม่ 2. เพื่อศึกษาหลักพุทธธรรมที่นำมาบูรณาการในการเตรียมความพร้อมสู่การเตรียมตัวตายของผู้สูงอายุยุคใหม่ และ 3. เพื่อนำเสนอแนวทางการเตรียมความพร้อมของผู้สูงอายุยุคใหม่สู่การเตรียมตัวตายเชิงพุทธบูรณาการ งานวิจัยนี้เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ แบบสัมภาษณ์เชิงลึก ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ และวิเคราะห์ข้อมูลเชิงเนื้อหาโดยการนำเสนอข้อมูลในรูปแบบพรรณนาวิเคราะห์

ผลการวิจัยพบว่า การเตรียมความพร้อมของผู้สูงอายุยุคใหม่ มี 3 ด้านคือด้านร่างกายต้องหมั่นออกกำลังกายอยู่เสมอ ตรวจสุขภาพประจำปี รับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ด้านจิตใจต้องเปิดใจกว้าง รู้จักปรับใจ มีจุดมุ่งหมายในชีวิต พึ่งพาตนเองเป็นหลัก และด้านสังคมมีกัลยาณมิตร เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อผู้ใกล้ชิด และสังคม ส่วนหลักธรรมที่นำมาบูรณาการในการเตรียมความพร้อมสู่การเตรียมตัวตายได้แก่ มรณสติ ภาวนา4 และสัณโธษ แนวทางการเตรียมความพร้อมของผู้สูงอายุยุคใหม่สู่การเตรียมตัวตายมี 3 ด้านคือด้านร่างกาย ดูแลสุขภาพด้วยตนเองและรักษาศีล5 อย่างเคร่งครัด ด้านจิตใจมุ่งปฏิบัติธรรมเพื่อให้ใจสงบและเกิดปัญญาโดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อการตายอย่างสงบหรืออาจไปสู่นิพพาน และด้านสังคม โดยอยู่อย่างสันโดษและปล่อยวาง มีกัลยาณมิตร เตรียมจัดงานศพตนเอง จัดการทรัพย์สิน พินัยกรรม พินัยกรรมชีวิตให้เรียบร้อยเพื่อไม่ต้องค้างคาใจตอนใกล้ตาย

องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัยได้จัดเป็นโมเดล “อยู่สบายตายสงบ” โดยมีเป้าหมายในการเตรียมความพร้อมสู่การเตรียมตัวตายคือการตายอย่างสงบ หรืออาจไปสู่เป้าหมายสูงสุดคือนิพพาน การตายอย่างสงบทางพุทธศาสนาเชื่อว่าจะไปเกิดในภพภูมิที่ดี โดยใช้หลักธรรม มรณสติ ภาวนา4 และสัณโธษ มาบูรณาการเพื่อการฝึกปฏิบัติ

ทั้ง 3 ด้านคือ ด้านร่างกายโดยการรักษาศีล5 ด้านจิตใจและปัญญาโดยฝึกสติในชีวิตประจำวันและฝึกมรณสติอยู่เสมอจนเกิดปัญญาทั้งทางโลกและทางธรรม และด้านสังคมอยู่อย่างสันโดษและรู้จักปล่อยวาง

คำสำคัญ: การเตรียมความพร้อม; ผู้สูงอายุยุคใหม่; การเตรียมตัวตาย

Abstract

The objectives of this dissertation paper are as follows: 1) to study theoretical concepts of the elderly preparation in modern era. 2) to study the integrated principles of Buddhism in the elderly preparation for the end of life in modern era, and 3) to present the guidelines of the elderly preparation for the end of life through the integrated Buddhism in modern era. This is qualitative research using In-depth interview with Key informants and analyzing data by descriptive analytics.

The research found that the elderly preparation in the modern era has 3 aspects of: Physical aspects (having annual health check-up, eating beneficial food), mental aspects (being open-minded, having a purpose in life, being self-reliant), and social aspects (having true friends, being generosity to others and society). The principles of Buddhism including Mindfulness of death, The Four Development, and Contentment. The 3 aspects integrated with those principles are: physical aspects (self-care and observing the Five precepts), mental aspects (practicing meditation aims to have peaceful end of life or attain the nirvana of peaceful), and social aspects (living with contentment, having true friends and preparing for final decisions such as assets, funerals, wills in order to be worry free at the final moment).

The knowledge acquired from this research called “Living comfortably and Die peacefully Model” aiming to reach the ultimate goal of attaining nirvana, which means death without rebirth. The second goal is having a peaceful death, which Buddhism believes would transition to a good rebirth by applying integrated principles of Mindfulness of death, The Four Development, and Contentment to maintain good physical, mental and social aspects by practicing The Five Precepts, Mindfulness of Death and Contentment respectively.

Keywords: elderly preparation; elderly in modern era; integrated buddhism in modern era.

บทนำ

ในปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงทางสังคม เศรษฐกิจ เทคโนโลยีและการสื่อสารอย่างรวดเร็ว มีความเจริญก้าวหน้าทั้งทางการแพทย์มากขึ้น สังคมครอบครัวเป็นสังคมเดี่ยวมากขึ้น ทำให้ผู้สูงอายุยุคใหม่มีวิถีชีวิตที่เปลี่ยนไป มีความโดดเดี่ยวมากขึ้น ต้องพึ่งตนเองมากขึ้นและตามให้ทันกับสังคมยุค ดิจิตอลที่มีการ

ปรับเปลี่ยนอย่างรวดเร็ว มีการเตรียมรับและมีการปรับตัวมากขึ้น พร้อมทั้งการแพทย์ที่เจริญขึ้นจึงทำให้ผู้สูงวัยยุคใหม่มีอัตราการตายน้อยกว่าแต่ก่อน จึงทำให้ผู้สูงวัยมีจำนวนมากขึ้นในปัจจุบัน ทำให้มีการรวมกลุ่มกิจกรรมต่างๆร่วมกันมากขึ้น วิถีชีวิตของผู้สูงวัยยุคใหม่จึงเปลี่ยนไป สำหรับชุมชนไทยในสหรัฐอเมริกาในรัฐอิลลินอยส์ มีประชากรชาวไทยที่อพยพไปทำมาหากินและอาศัยอยู่เป็นจำนวนมาก นอกจากนี้ชาวไทยในรัฐอิลลินอยส์ยังได้ร่วมแรงร่วมใจกัน สละทุนทรัพย์ แรงกายแรงใจ ร่วมมือกันสร้างวัดเพื่อเป็นศูนย์รวมจิตใจของชาวไทยและเป็นสถานที่ชุมนุมประกอบพิธีทางศาสนา และกิจกรรมอื่นๆ ร่วมกันโดยใช้ภาษาไทยเป็นหลัก วัดจึงเป็นศูนย์รวมจิตใจของชาวไทยพุทธ รวมตัวกันเป็นสังคมไทยในต่างแดน ผู้สูงวัยยุคใหม่ของชุมชนไทยในรัฐอิลลินอยส์ต้องเผชิญกับการระบาดของโควิด19 และการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและเทคโนโลยีดิจิทัลตลอดเวลา เช่นเดียวกัน เนื่องจากเป็นโลกยุคสื่อสาร ฉะนั้นการไหลของข้อมูลข่าวสารเป็นไปอย่างรวดเร็วและทั่วถึงกันจึงทำให้ สภาพของผู้สูงวัยยุคใหม่ที่ต้องเผชิญไม่ว่าจะเป็นสังคมไทยในประเทศไทยหรือในรัฐอิลลินอยส์ไม่แตกต่างกันมากนัก ผู้สูงวัยยุคใหม่จะมีความโดดเดี่ยวมากขึ้นและต้องยอมรับสภาพที่เปลี่ยนแปลงไป ต้องช่วยตนเองมากขึ้น มีการรวมตัวกันทำกิจกรรมต่างมากขึ้น ตามให้ทันกับเทคโนโลยีที่เปลี่ยนวิถีชีวิตความเป็นอยู่ของตนเอง ปรับตัวปรับใจยอมรับสถานการณ์ในอนาคตที่อาจเกิดขึ้น ผู้สูงวัยยุคใหม่ที่อยู่ในวัยเกษียณซึ่งหมดภาระในหน้าที่การงาน บทบาททางสังคมลดลง กิจกรรมในการประกอบอาชีพลดลง จึงมีเวลาดูแลตนเองและสุขภาพมากขึ้น และเป็นเวลาที่เหมาะสมในการเตรียมความพร้อมสู่การเตรียมตัวตายตามแนวพระพุทธศาสนา

ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาแนวทางการเตรียมความพร้อมของผู้สูงวัยยุคใหม่สู่การเตรียมตัวตายเชิงพุทธบูรณาการทั้ง ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านสังคม เพราะผู้วิจัยเห็นความสำคัญของการเตรียมพร้อมที่จะเผชิญกับความตายโดยใช้พุทธบูรณาการมาปฏิบัติให้เกิดแนวทางเพื่อเป็นประโยชน์ต่อผู้สูงวัยยุคใหม่ในสังคม ต่อผู้ดูแลผู้สูงวัยยุคใหม่ ต่อชุมชนและส่วนรวมให้เข้าใจ และมีแนวทางฝึกปฏิบัติให้ถึงพร้อมอย่างแท้จริง

2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาแนวคิดทฤษฎีการเตรียมความพร้อมของผู้สูงวัยยุคใหม่
2. เพื่อศึกษาหลักพุทธธรรมเพื่อใช้ในการเตรียมความพร้อมสู่การเตรียมตัวตายของผู้สูงวัยยุคใหม่
3. เพื่อนำเสนอแนวทางการเตรียมความพร้อมของผู้สูงวัยยุคใหม่สู่การเตรียมตัวตายเชิงพุทธบูรณาการ

3. วิธีการดำเนินวิจัย

งานวิจัยเป็นการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) โดยผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) และสัมภาษณ์เชิงลึก (In-dept interview) แบ่งออกเป็น 6 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ศึกษาข้อมูลจากเอกสารชั้นปฐมภูมิ (Primary Source) ได้แก่จากคัมภีร์พระไตรปิฎก และอรรถกถา ภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เพื่อให้ทราบถึงหลักในพุทธธรรมสำหรับการเตรียมตัวตายตามที่พระพุทธองค์ได้ทรงแสดงไว้เป็นหลักฐานปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎก

ขั้นตอนที่ 2 ศึกษาข้อมูลจากเอกสารชั้นทุติยภูมิ (Secondary Source) ได้แก่ หนังสือ ตำราวิทยานิพนธ์ บทความ และเอกสารวิชาการที่เกี่ยวข้องและมีประเด็นย่อยในการวิเคราะห์เกี่ยวกับการเตรียม

ความพร้อมของผู้สูงอายุยุคใหม่สู่การเตรียมตัวตาย ด้านกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคมของผู้สูงอายุตามมุมมองของ ศาสตร์สมัยใหม่

ขั้นตอนที่ 3 ศึกษาข้อมูลภาคสนาม จะใช้วิธีสัมภาษณ์เชิงลึก จากคำถามแบบสัมภาษณ์ที่ผ่านการเห็นชอบโดยอาจารย์ที่ปรึกษาและผ่านการตรวจสอบ อนุมัติจากผู้ทรงคุณวุฒิและนักวิชาการหรือผู้เชี่ยวชาญกลุ่มเป้าหมาย/ผู้ให้ข้อมูลหลัก ใช้กลุ่มผู้สูงอายุ 3 กลุ่ม

3.1 กลุ่มแรกกำหนดไว้ 10 ท่าน เป็นกลุ่มผู้สูงอายุยุคใหม่ตามเกณฑ์ที่ผู้วิจัยได้กำหนดไว้ คือผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป คือ กลุ่มผู้สูงอายุยุคใหม่

3.2 กลุ่มที่สองกำหนดไว้ 10 ท่าน คือ บุคคลที่เกี่ยวข้องกับผู้ใกล้ชิดกับผู้สูงอายุยุคใหม่

3.3 กลุ่มที่สาม เป็นกลุ่มผู้ทรงคุณวุฒิหรือนักวิชาการที่มีความรู้ทางด้านพระพุทธศาสนา กำหนดไว้จำนวน 3 รูป/ท่าน โดยแบ่งเป็นพระภิกษุสงฆ์ 2 รูป และคฤหัสถ์ 1 ท่าน

ขั้นตอนที่ 4 วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลแบบคำถามสัมภาษณ์ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

4.1 ส่งหนังสือพร้อมเอกสารขอความร่วมมือในการสัมภาษณ์แก่ผู้ทรงคุณวุฒิหรือนักวิชาการ สรุปรอบแนวคิดการเตรียมพร้อมของผู้สูงอายุยุคใหม่สู่การเตรียมตัวตาย และอธิบายสาระสำคัญเพื่อการวิจัยแก่ผู้ทรงคุณวุฒิหรือนักวิชาการ

4.2 นัดเวลาขอสัมภาษณ์ต่อผู้ทรงคุณวุฒิหรือนักวิชาการ เพื่อขอทราบแนวทางในการเตรียมพร้อมของผู้สูงอายุยุคใหม่สู่การเตรียมตัวตายเชิงพุทธบูรณาการ

4.3 ดำเนินการสัมภาษณ์ตามวันและเวลาที่กำหนด แล้วนำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์มาวิเคราะห์เพื่อให้ได้ข้อสรุป

ขั้นตอนที่ 5 การวิเคราะห์ข้อมูล ประมวลผล สังเคราะห์ และวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้ศึกษาจากเอกสารและการลงภาคสนามเพื่อการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยมีวิธีการดังนี้

5.1 นำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์มาถอดเสียงและบันทึกเป็นข้อความ

5.2 นำข้อความจากการสัมภาษณ์ จัดบันทึกมาจำแนกเป็นประเด็น ประมวลผล สังเคราะห์ ประเด็นที่เกี่ยวข้องกับวัตถุประสงค์ในการวิจัย

5.3 วิเคราะห์จากการสัมภาษณ์ของผู้ให้ข้อมูลตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย

5.4 วิเคราะห์ข้อมูลทั้งหมดที่ได้ศึกษาจากเอกสารและภาคสนาม ตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยและนำเสนอในลำดับต่อไป

ขั้นตอนที่ 6 สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ นำเสนอผลการวิจัยโดยทำการสรุปเนื้อหา เขียนบรรยายเชิงวิเคราะห์ เพิ่มเติมข้อเสนอแนะทั้งในด้านเนื้อหาและประเด็นในการทำวิจัย

4. ผลการวิจัย

ในการศึกษาแนวคิดทฤษฎีการเตรียมความพร้อมของผู้สูงอายุยุคใหม่ พบว่า เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุจะมีการเปลี่ยนแปลงของร่างกายในทางที่เสื่อมลงมากกว่าการสร้าง ผู้สูงอายุยุคใหม่มีความจำเป็นต้องปรับตัวให้เข้ากับสภาพการเปลี่ยนแปลงที่กำลังเผชิญอาจทำให้เกิดภาวะเครียดส่งผลให้เกิดการเจ็บป่วยได้ บรรลุศิริพานิช กล่าวได้ว่า การเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วตามสภาพสังคมที่เปลี่ยนไปส่งผลต่อด้านร่างกาย อารมณ์จิตใจ และสังคม ผู้สูงอายุยุคใหม่คำนึงถึงสุขภาพของตนเองมากขึ้น การมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง และมี

สุขภาพจิตที่ดีสามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข (คู่มือผู้สูงอายุฉบับสมบูรณ์, 2548, หน้า 11-18) นอกจากนี้ กรมอนามัย ได้อธิบายเพิ่มเติมถึง การสร้างเสริมสุขภาพทางจิตใจ ในการปรับตัวเข้ากับสังคมและสิ่งแวดล้อม มีความสุข มีจิตใจเบิกบานแจ่มใสรู้จักควบคุมอารมณ์ได้เหมาะสมกับสถานการณ์จะช่วยให้เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุมีจิตใจมั่นคง ยอมรับในความเปลี่ยนแปลงและสามารถปรับตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีสุขภาพจิตที่ดี และยังตระหนักถึงการพึ่งตนเองเป็นสำคัญ จึงเป็นเรื่องสำคัญที่ต้องเตรียมตนเองและเตือนตนเองอยู่เสมอๆ การเตรียมความพร้อมด้านสังคม เป็นการรับรู้และแสวงหาแนวทางในการทำให้ตัวเองมีความพร้อมทางด้านสังคม (การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ, 2548, หน้า 56) การเรียนรู้เพื่อเข้าสู่วัยสูงอายุการรู้สิทธิการเข้าร่วมกิจกรรมรวมกลุ่มเพื่อประโยชน์ของตนเองและผู้อื่นเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ การใช้ชีวิตการเรียนรู้การใช้เทคโนโลยีเพื่อให้สามารถใช้ชีวิตอยู่อย่างมีความสุขกับตนเองและชุมชนรอบตัว กรมกิจการผู้สูงอายุ อธิบายว่า โดยสามารถสื่อสารผ่านการใช้เทคโนโลยีการสื่อสาร (Social Media) อาทิ ผ่านโทรศัพท์มือถือ (Smart Phone) เครื่องคอมพิวเตอร์ เข้าอินเทอร์เน็ต สังคมออนไลน์ เพื่อให้ผู้สูงอายุก้าวทันโลกสมัยใหม่ (Smart Older) เข้าสังคมและใกล้ชิดกับลูกหลานและเพื่อนฝูงได้มากขึ้น (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2562, หน้า 90-93) ในการเตรียมความพร้อมของผู้สูงวัยยุคใหม่ในการรักษาสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจ ตลอดจนถึงความเป็นอยู่และวิถีชีวิตในสังคมยุคใหม่ควรปฏิบัติตนอย่างไรให้เหมาะสมกับยุคสมัยปัจจุบันได้

วัตถุประสงค์การวิจัยที่ 2 การศึกษาหลักธรรม พบว่า หลักพุทธธรรมเพื่อการเตรียมความพร้อมสู่การเตรียมตัวตายของผู้สูงวัยยุคใหม่ คือ มรณัสสติ ภาวนา4 และสันโดษ ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

1. มรณัสสติ เป็นข้อปฏิบัติข้อหนึ่งในทางพระพุทธศาสนาที่ได้ปฏิบัติแล้ว ถือเป็นหลักธรรมที่เป็นเครื่องอบรมทางกาย ทางจิตใจ และทางปัญญา การเจริญมรณัสสติสามารถนำมาประยุกต์ย้อมทำให้เข้าใจถึงแก่นแท้ของชีวิตสู่การเตรียมตัวตายของผู้สูงวัยยุคใหม่ พระไตรปิฎก พระสุตตันตปิฎก มรณัสสติสูตร ว่าด้วยการเจริญมรณัสสติ พระพุทธเจ้าได้ตรัสชี้แนะ การระลึกถึงความตายอยู่เสมอ เพื่อเป็นเครื่องกระตุ้นเตือนใจตนเองว่า ความตายจะต้องเกิดขึ้นแน่นอน ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ ให้เห็นความตายนั่นเป็นเรื่องธรรมดาของชีวิต การยอมรับและพร้อมเผชิญกับความตายนั่นด้วยความไม่ประมาท เร่งรัด ย้อมทำให้เราเกิดความสลัดใจ เกิดความเบื่อหน่าย คลายจากความยึดมั่นถือมั่น คลายจากโลภะ โทสะ และโมหะ (พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539; เล่มที่ 22 ข้อ 19 หน้า 446-447) การจัดการชีวิตตนเองให้มีประโยชน์และมีคุณค่าต่อตนเองและสังคม ขวนขวายประกอบกรรมดีให้ชีวิตของตนมีคุณค่า ให้อยู่อย่างมีประโยชน์และตายไปก็มีคุณค่าเหลือทิ้งไว้เป็นประโยชน์แก่คนอื่นภายหลังด้วย อันนี้เป็นคำสอนของทางศาสนา สำหรับไว้ระลึกถึงความตาย พุทธศาสนิกชน ได้กล่าวว่า การนำหลักธรรมมรณัสสตินำมาประยุกต์ในการเตรียมความพร้อมสู่การเตรียมตัวตายของผู้สูงวัยยุคใหม่ทำให้เรามีสติรู้เท่าทันสามารถยกระดับจิตใจจนสงบให้เกิดสมาธิ และพร้อมปฏิบัติมรณัสสติเข้าสู่วิปัสสนา (ตายก่อนตายดับไม่มีเหลือ, 2549, หน้า 56) ซึ่งถือว่าเป็นจุดมุ่งหมายที่สูงสุดของการปฏิบัติตามหลักในทางพระพุทธศาสนา เพื่อจะได้บรรลุมรรคผลนิพพาน

2. ภาวนา4 แนวทางการเตรียมความพร้อมสู่การเตรียมตัวตายของผู้สูงวัยยุคใหม่ จึงควรนำหลักภาวนา4 มาประยุกต์ใช้ในการเตรียมความพร้อมโดยครอบคลุมการดูแลผู้สูงอายุทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจให้มีศีลธรรม มีสติปัญญาเข้าใจความเป็นจริงของโลกและชีวิตของผู้สูงวัยยุคใหม่ในการเตรียมพร้อมสู่บั้นปลายของชีวิต พระสุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มูลปณณาสก ในหลักภาวนา4 (พระไตรปิฎก ภาษาไทย

ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539; เล่ม 12 ข้อ 368 หน้า 404) ของการเตรียมความพร้อมสู่ผู้สูงอายุใหม่ ได้แก่ 1) กายภาวนา ฝึกพัฒนาให้ผู้สูงอายุมีร่างกายที่แข็งแรง มีสุขภาพที่ดี 2) ศีลภาวนา ฝึกให้ผู้สูงอายุสร้างสัมพันธ์ระหว่างผู้สูงอายุกับสังคมโดยการรักษาศีล 3) จิตภาวนา พัฒนาจิตใจผู้สูงอายุ 2 ระดับ คือ เสริมสร้างกำลังใจการสร้างทัศนคติด้านบวกให้แก่ผู้สูงอายุ สร้างคุณธรรมให้กับจิตใจ 4) ปัญญาภาวนา พระธรรมปิฎก ฝึกพัฒนาให้ผู้สูงอายุสามารถเกิดการเรียนรู้ทั้งทางโลกและทางธรรมควบคู่กันไป (พุทธธรรม, 2544, หน้า 371) เพื่อนำไปสู่การเตรียมตัวตายของผู้สูงอายุใหม่

3. ความสันโดษ การเตรียมความพร้อมก่อนตายของผู้สูงอายุใหม่ จำเป็นต้องอาศัยความสันโดษเป็นพื้นฐานการพัฒนาชีวิตของผู้สูงอายุใหม่ หลักความสันโดษจัดการเรื่องที่อยู่และทรัพย์สินโดยไม่เป็นนักสะสม ผู้สูงอายุใหม่ควรมีการวางแผน การปรับเปลี่ยนและจัดเตรียมที่อยู่และควรฝึกให้เป็นคนไม่สะสมสิ่งของที่สะสมมาเป็นสมบัติชั่วคราวในโลกนี้ ไม่ควรทำให้เป็นภาระไม่ควรให้การตายของตนเป็นปัญหาแก่บุคคลที่อยู่ในอนาคต เพื่อให้ผู้จะจากไปไปด้วยความสบายใจและอยู่แบบสันโดษ ลด เลิก ละ การสะสมที่จะเป็นภาระแก่ผู้อื่นในอนาคต พระธรรมธีรราชมหามุนี กล่าวไว้ ในหลักธรรมสันโดษเป็นการปฏิบัติตนในการดำรงชีวิต (มงคล 38, 2532, หน้า 38) โดยมีเงื่อนไขอยู่ที่ยการรู้จักยินดีการรู้จักพอใจ การรู้จักพอหรือมีความพอดี พอเหมาะ ในการรู้จักยินดี การรู้จักพอใจ หรือการรู้จักพอใจในการปฏิบัติตนหรือปฏิบัติกิจที่อาศัยปัญญาในระดับที่สูงขึ้นซึ่งอาจนำไปสู่การละกิเลสในที่สุด

วัตถุประสงค์การวิจัยที่ 3 แนวทางการเตรียมความพร้อมของผู้สูงอายุใหม่สู่การเตรียมตัวตายเชิงพุทธบูรณาการ พบว่า การนำหลักพุทธธรรม เพื่อมาประยุกต์ใช้ในการเตรียมความพร้อมของผู้สูงอายุยุคใหม่สู่การเตรียมตัวตายตามหลักพุทธธรรม โดยมีแนวทางการนำเอาหลักธรรมมาบูรณาการเพื่อเป็นแนวทางการปฏิบัติโดย ทางด้านร่างกายต้องดูแลสุขภาพร่างกายแบบพึ่งพาตนเองเป็นหลัก ด้านจิตใจต้องมีเป้าหมายแน่วแน่ในชีวิตจะทำให้มีความมั่นคงทางจิตใจและพร้อมที่จะเดินไปสู่เป้าหมาย คือนิพพาน ด้านการปฏิบัติธรรมต้องมีความพร้อมทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจจนเกิดปัญญา โดยการรักษาศีล5 อย่างเคร่งครัด ฝึกเจริญสติในชีวิตประจำวัน และฝึกมรณสติสม่ำเสมอและต่อเนื่อง นอกจากนี้ควรมีแบบฝึกจิตก่อนตายในสภาวะต่างๆ ด้านสังคมมีความเป็นอยู่อย่างเรียบง่ายสันโดษและรู้จักปล่อยวาง และควรจัดการทรัพย์สินสมบัติพินัยกรรมเพื่อไม่ให้ค้างคาใจก่อนตาย และที่สำคัญที่สุด คือการทำพินัยกรรมชีวิต (Living Will) เมื่อตนเองต้องเจ็บป่วยจะได้ไม่ต้องทรมานเพราะเครื่องมือทางการแพทย์ จะได้จากไปอย่างสงบ

ผลการวิจัยนี้ได้ค้นพบประเด็นที่ตอบวัตถุประสงค์

วัตถุประสงค์ที่ 1 ผลการศึกษาแนวคิดทฤษฎีการเตรียมความพร้อมของผู้สูงอายุใหม่ พบว่า

ด้านร่างกาย ผู้สูงอายุยุคใหม่มีความจำเป็นต้องปรับตัวให้เข้ากับสภาพการเปลี่ยนแปลงของร่างกายที่ต้องเผชิญ 1) ความปลอดภัยทางด้านร่างกายและความมั่นคงในชีวิต 2) สภาพแวดล้อม 3) แหล่งการเงิน 4) การดูแลสุขภาพและบริการทางสังคม 5) การรับรู้ข้อมูลข่าวสารและทักษะใหม่ ๆ 6) การมีส่วนร่วม มีโอกาสพักผ่อนหย่อนใจและมีเวลาว่าง 7) สภาพแวดล้อม 8) การคมนาคม

ด้านจิตใจ พบว่า การเตรียมความพร้อมของผู้สูงอายุใหม่ ส่วนใหญ่ในการปรับตัวเข้ากับสังคมและสิ่งแวดล้อม มีความสุข มีจิตใจเบิกบานแจ่มใสรู้จักควบคุมอารมณ์ได้เหมาะสมกับสถานการณ์จะช่วยให้เมื่อเข้าสู่ผู้สูงอายุมีจิตใจมั่นคง ยอมรับในความเปลี่ยนแปลงและสามารถปรับตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีสุขภาพจิต

ที่ดี และยังตระหนักถึงการพึ่งตนเองเป็นสำคัญ จึงเป็นเรื่องสำคัญที่ต้องเตรียมตนเองและเตือนตนเองอยู่เสมอๆ การฝึกฝนอบรมจิตใจในการสร้างบุญกุศล การเข้าวัด ฟังธรรม สวดมนต์ ไหว้พระให้ทาน รักษาศีล และเจริญภาวนาเป็นประจำ โดยถือปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง

ด้านสังคม กล่าวคือมีความสามารถในการทำกิจกรรมร่วมกันกับผู้อื่นได้ดี มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี ช่วยเหลือกัน คบหากัลยาณมิตรที่ดีแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน ในด้านสัมพันธภาพทางสังคม (Social relationships) คือการรับรู้เรื่องความสัมพันธ์ ของตนเองกับบุคคลอื่น การรับรู้ถึงการที่ได้รับความช่วยเหลือจากบุคคลอื่นในสังคม การรับรู้ว่าคุณได้เป็นผู้ให้ความช่วยเหลือบุคคลอื่นในสังคมด้วย

เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ การใช้ชีวิตการเรียนรู้การใช้เทคโนโลยีเพื่อให้สามารถใช้ชีวิตอยู่อย่างพึ่งได้เองมีความสุขกับตนเองและชุมชนรอบตัว การสื่อสารผ่านการใช้เทคโนโลยีการสื่อสาร (Social media) ผ่านโทรศัพท์มือถือ (Smart phone) เครื่องคอมพิวเตอร์ เข้าอินเทอร์เน็ต สังคมออนไลน์ เพื่อให้ผู้สูงอายุก้าวทันโลกสมัยใหม่ (Smart Older) เข้าสังคมและใกล้ชิดกับลูกหลานและเพื่อนฝูงได้มากขึ้น ในการเตรียมความพร้อมของผู้สูงวัยยุคใหม่ในการรักษาสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจ ตลอดจนถึงความเป็นอยู่และวิถีชีวิตในสังคมยุคใหม่ควรปฏิบัติตนอย่างเหมาะสมกับยุคสมัยปัจจุบันได้

การเตรียมความพร้อมของผู้สูงวัยยุคใหม่สู่การเตรียมตัวตายเชิงพุทธบูรณาการสามารถสรุปผลวิจัยเพื่อนำไปประยุกต์ใช้ที่จะเป็นแนวทางปฏิบัติได้ดังต่อไปนี้ คือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจและปัญญา ด้านสังคม จากผู้สูงวัยตามมุมมองของศาสตร์สมัยใหม่ ให้มีการเตรียมความพร้อมสู่การตายเชิงพุทธบูรณาการตามหลักพุทธธรรมที่สอดคล้องพระครูอรุณจริยานวัตร การเตรียมตัวเองทั้งด้านร่างกายและจิตใจต้องยอมรับสัจธรรมที่ว่าความตายเป็นความธรรมดาของชีวิต ต้องวางแผนและจัดการกับอารมณ์ เข้าถึงความตายของตนเองอย่างมีสติ มีเป้าหมายลดความกังวล บรรเทาความเครียดจากความพลัดพรากและการตาย มีกิจกรรมการเรียนรู้คือ การวางแผนจัดการด้านพินัยกรรม มรดกของรัก ของสะสมและค่าใช้จ่ายในพิธีศพ วาระสุดท้าย ให้ครอบครัวโศกเศร้าน้อยที่สุด คนรักคลายความทุกข์ใจ คนตายจากไปอย่างมีสติ (การเตรียมตัวตายตามแนวพระพุทธศาสนา, (มกราคม-ธันวาคม), 2564; 8 (1); 7)

วัตถุประสงค์ที่ 2 ผลการศึกษาหลักพุทธธรรมเพื่อการเตรียมความพร้อมสู่การเตรียมตัวตายของผู้สูงวัยยุคใหม่ พบว่า หลักพุทธธรรมเพื่อการเตรียมความพร้อมสู่การเตรียมตัวตายของผู้สูงวัยยุคใหม่ ได้แก่ มรณสติ ภาวนา 4 และ สันโดษ ในการลงพื้นที่สัมภาษณ์ภาคสนามที่เป็นชุมชนชาวไทยพุทธ ผู้ที่ใช้ชีวิตในรัฐอิลลินอยส์ ประเทศสหรัฐอเมริกา พบว่า มีหลักพุทธธรรมที่ค้นพบดังต่อไปนี้ คือ

มรณสติ เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมของผู้สูงอายุในเรื่องความตาย 1) เพื่อเข้าใจชีวิตในการระลึกถึงความตายเพื่อให้เกิดสติปัญญา จะต้องใช้ปัญญาพิจารณาด้วยเหตุผลตามความเป็นจริงของชีวิตที่เกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไปเป็นธรรมดา ทำให้เกิดความเข้าใจความจริงของมนุษย์ทุกคนที่เกิดมาแล้วต้องตาย อันเป็นสัจธรรมที่เที่ยงแท้แน่นอน 2) เพื่อเตือนสติในเรื่องความตาย ให้ระลึกถึงความตาย เพื่อให้มนุษย์ไม่ลุ่มหลงไม่ยึดติดกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่เป็นเรา ทำให้ลดอุปทาน คือการยึดมั่นยึดถือ ไม่ก่อความทุกข์หรือความเดือดร้อน มนุษย์สามารถปรับตัว แม้จะเกิดความพลัดพรากจากสิ่งที่พึงปรารถนาที่รักใคร่หรือสิ่งที่ไม่ปรารถนา ปลดปล่อยวาง ความไม่ยึดมั่นถือมั่นในอุปาทานชั้น 3) มีท่าทีมีต่อความตายอย่างถูกต้อง ระลึกรู้เท่าทันความเป็นไปของธรรมดา แล้วก็มีจิตใจสบายดำรงอยู่ในปกติได้เสมอ ราลึกถึงความตายด้วยความไม่หวาดหวั่น และ

เป็นอยู่ด้วยปัญญา คือกระทำการต่างๆ ด้วยความรู้และเข้าใจด้วยความรู้เหตุผล เป็นสิ่งที่ควรทำก็กระทำต่อไป เป็นสิ่งที่ปัญหา ควรแก้ไขไปตามเหตุปัจจัย เพื่อนำไปสู่คำสอนขั้นสูงขึ้นไปในทางพระพุทธศาสนา

ภาวนา4 พบว่า การเตรียมความพร้อมของผู้สูงอายุยุคใหม่ตามแนวทางของพระพุทธศาสนาเถรวาท ที่ได้มีหลักการและวิธีการเพื่อนำหลักธรรมนำมาประพจน์ปฏิบัติตามสภาพชีวิตของบุคคลที่จะพึงกระทำ หรือสามารถนำมาประยุกต์ใช้ให้สอดคล้องกับวิถีชีวิตของตนได้ โดยมีหลักการพัฒนา ในที่นี้มุ่งเจาะจงเอาการ เตรียมความพร้อมของผู้สูงอายุยุคใหม่สู่การเตรียมตัวตายในทางพระพุทธศาสนา คือ 1) กายภาวนา การเตรียมความพร้อมทางกาย สุขภาพ การดูแลรักษากาย พิจารณาร่างกายอย่างไม่ควรยึดมั่นถือมั่น 2) ศิลภาวนา การเตรียมความพร้อมในการประพจน์ตนตามหลักศีล5 ข้ออย่างเคร่งครัดและมีสติก็จะช่วยให้ผู้สูงวัยมีความสุขและอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างมีความสุข 3) จิตภาวนา การสร้างคุณธรรมทางจิตใจให้แก่ผู้สูงวัยให้มีจิตใจเข้มแข็งและมีสติเตรียมพร้อมอยู่เสมอ 4) ปัญญาภาวนา การเตรียมความพร้อมในความรู้ความคิดความเข้าใจในช่วงสุดท้ายของชีวิต

หลักสันโดษ พบว่า สันโดษเป็นคุณธรรมอันประเสริฐ เป็นไปเพื่อการเตรียมความพร้อมของผู้สูงอายุยุคใหม่ในความเจริญสุขทั้งแก่ตนเอง ครอบครัว และสังคมประเทศชาติ 1) เพื่อการเตรียมความพร้อมของผู้สูงอายุยุคใหม่ให้หมั่นพิจารณาถึงความแก่ ความเจ็บ ความตาย อยู่ตลอดเวลาจะหลีกเลี่ยงจากสิ่งเหล่านี้ไปไม่ได้ ถึงดินรนาเงินทองมากเท่าไร ก็นำติดตัวไปไม่ได้ เมื่อพิจารณาบ่อยเข้าความโลภก็จะลดลง แล้วความสันโดษก็จะเกิดขึ้น สุวัณน์ มหัตนรินทร์กุล และคณะเพื่อการเตรียมความพร้อมของผู้สูงอายุในการบริโภคอาหาร กินเพื่ออยู่ไม่ใช่อยู่เพื่อกิน เป็นการฝึกสันโดษขั้นพื้นฐานที่เราต้องปฏิบัติอยู่ทุกวัน (เปรียบเทียบแบบวัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลกทุก 110 ตัวชี้วัด และ 26 ตัวชี้วัด, 2540, หน้า 2) 3) เพื่อการเตรียมความพร้อมของผู้สูงอายุ ให้หมั่นให้ทานอยู่เสมอๆ ลดความตระหนี่ ละความโลภในตัวไป เพื่อให้เกิดความสันโดษก็จะเกิดขึ้น 4) เพื่อการเตรียมความพร้อมของผู้สูงอายุให้หมั่นรักษาศีลโดยเฉพาะจะช่วยให้เกิดความสันโดษในหลายเรื่อง ทำให้สันโดษในกามคุณ ทำให้สันโดษในเรื่องอาหาร ทำให้สันโดษในเรื่องเครื่องนุ่งห่ม ทำให้สันโดษในเรื่องที่อยู่อาศัยที่หลั่นบน 5) เพื่อการเตรียมความพร้อมของผู้สูงอายุให้หมั่นทำสมาธิเป็นประจำเมื่อทำสมาธิอย่างสม่ำเสมอจิตใจก็จะสงบนุ่มนวลขึ้น ความอยากได้ในทางที่ไม่ชอบก็จะค่อยๆ หายไป

วัตถุประสงค์ที่ 3 ผลการนำเสนอแนวทางการเตรียมความพร้อมของผู้สูงวัยยุคใหม่สู่การเตรียมตัวตายเชิงพุทธบูรณาการ พบว่า การเตรียมความพร้อมของผู้สูงวัยในยุคใหม่ในการปรับตัวให้เข้ากับสภาพการเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วตามสภาพสังคมที่เปลี่ยนไป การเตรียมความพร้อมของผู้สูงวัยยุคใหม่

ด้านร่างกาย การมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง และมีสุขภาพจิตที่ดีสามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข โดยใช้หลักภาวนา4 ในการเตรียมความพร้อมผู้สูงวัยยุคใหม่ ในการฝึกฝนอบรม กายภาวนา เป็นการฝึกฝนอบรมกายให้รู้จักติดต่อกับสิ่งภายนอกผ่านทางประสาทสัมผัสทั้ง 5 ด้วยดี และปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณ ศิลภาวนา เป็นการฝึกฝนอบรมศีลหรือการพัฒนาความประพฤติให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัย สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี จิตตภาวนา เป็นการฝึกฝนอบรมจิตใจหรือพัฒนาจิตให้เข้มแข็งมั่นคง เจริญอกงามด้วยคุณธรรม ปัญญาภาวนา (พระอาจารย์ไพศาล, เจ้าอาวาสวัดป่าสุคะโต, (สัมภาษณ์วันที่ 10 มีนาคม 2566) เป็นการฝึกฝนอบรมปัญญาหรือการพัฒนาตนให้มีความรู้ความเข้าใจในสิ่ง

ทั้งหลายตามที่เป็นจริง จนถึงขั้นสามารถทำจิตให้เป็นอิสระจากความทุกข์ได้เพื่อนำไปสู่การเตรียมตัวตายของผู้สูงวัยยุคใหม่

ด้านจิตใจ ด้านการสร้างเสริมสุขภาพทางจิตใจ ในการปรับตัวเข้ากับสังคมและสิ่งแวดล้อม มีความสุข มีจิตใจเบิกบานแจ่มใสรู้จักควบคุมอารมณ์ได้เหมาะสมกับสถานการณ์จะช่วยให้เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุมีจิตใจมั่นคง ยอมรับในความเปลี่ยนแปลงและสามารถปรับตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีสุขภาพจิตที่ดี พระเมธีวรญาณ, ผศ.ดร. หลักธรรมมรณัสสติได้ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุยุคใหม่ ฝึกดำรงตนอยู่ในความไม่ประมาท รู้เท่าทัน มีสติปัญญา มีความรู้ความเข้าใจในตัวเองมีเหตุผลมากขึ้น ถือเป็นข้อปฏิบัติที่สำคัญในทางพระพุทธศาสนา ที่ได้ปฏิบัติแล้ว ย่อมทำให้เข้าใจถึงแก่นแท้ของชีวิตสู่การเตรียมตัวตายของผู้สูงวัยยุคใหม่ (พระเมธีวรญาณ, รศ.ดร, คณบดีคณะพุทธศาสตร์, สัมภาษณ์ วันที่ 17 มีนาคม 2566) การระลึกถึงความตายอยู่เสมอๆ นั้นก็เพื่อเป็นเครื่องกระตุ้นเตือนใจตนเองว่า ความตายจะต้องเกิดขึ้นแน่นอน ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ ให้เห็นความตายนั่นเป็นเรื่องธรรมดาของชีวิต การยอมรับและพร้อมเผชิญกับความตายนั่นด้วยความไม่ประมาท เร่งรัด ย่อมทำให้เราเกิดความสดใจ เกิดความเบื่อหน่าย คลายจากความยึดมั่นถือมั่น คลายจากกิเลสอัน มีโลภะ โทสะ และโมหะได้ การจัดการชีวิตตนเองให้มีประโยชน์และมีคุณค่าต่อตนเองและสังคม ขวนขวายประกอบกรรมดี ให้ชีวิตของตนมีคุณค่า ให้อยู่อย่างมีประโยชน์และตายไปก็มีคุณค่าเหลือทิ้งไว้เป็นประโยชน์แก่คนอื่นภายหลังด้วย อันนี้เป็นคำสอนของทางศาสนา สำหรับไว้ระลึกถึงความตาย ซึ่งถือว่าเป็นจุดมุ่งหมายที่สูงสุดของการปฏิบัติตามหลักในทางพระพุทธศาสนา เพื่อจะได้บรรลุมรรคผลนิพพาน

ด้านสังคม เป็นการรับรู้และแสวงหาแนวทางในการทำให้ตัวเองมีความพร้อมทางด้านสังคม การเรียนรู้เพื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ การเปลี่ยนแปลงของวัยผู้สูงอายุ การใช้สิทธิข้อมูลข่าวสาร การมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับคนในครอบครัวและสังคม กิจกรรม งานอดิเรก และงานจิตอาสา กรมกิจการผู้สูงอายุ ได้อธิบายว่า การใช้ชีวิตการเรียนรู้การใช้เทคโนโลยีเพื่อให้สามารถใช้ชีวิตอยู่อย่างมีความสุขกับตนเองและชุมชนรอบตัว โดยสามารถสื่อสารผ่านการใช้เทคโนโลยีการสื่อสาร (Social media) ผ่านโทรศัพท์มือถือ(Smart phone) เครื่องคอมพิวเตอร์ เข้าอินเทอร์เน็ต สังคมออนไลน์ เพื่อให้ผู้สูงอายุก้าวทันโลกสมัยใหม่(Smart Older) เข้าสังคมและใกล้ชิดกับลูกหลานและเพื่อนฝูงได้มากขึ้น (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2562, หน้า 90-93) ผู้สูงวัยยุคใหม่ควรมีการวางแผน ในการดำรงชีวิตโดยมีเงื่อนไขอยู่ทั้งการรู้จักยินดีการรู้จักพอใจ การรู้จักพอหรือมีความพอดี พอเหมาะ ในการรู้จักยินดีการรู้จักพอใจ หรือการรู้จักพอใจในการปฏิบัติตนหรือปฏิบัติกิจที่อาศัยปัญญาในระดับที่สูงขึ้น ซึ่งอาจนำไปสู่ในการเตรียมความพร้อมของผู้สูงวัยยุคใหม่ในการรักษาสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจ ตลอดจนถึงความเป็นอยู่และวิถีชีวิตในสังคมยุคใหม่ควรปฏิบัติตนอย่างไรให้เหมาะสมกับยุคสมัยปัจจุบันได้

โดยผลการวิจัยพบว่า แนวทางการเตรียมความพร้อมของผู้สูงวัยยุคใหม่สู่การเตรียมตัวตายเชิงพุทธบูรณาการ ได้มีการเตรียมความพร้อมเพื่อการอยู่สบายและตายอย่างสงบในด้านต่างๆดังต่อไปนี้

1) ด้านร่างกายเป็นการดูแลสุขภาพร่างกายตนเองแบบพึ่งพาตนเอง และปฏิบัติธรรมโดยการรักษาศีล๕ หมั่นสร้างคุณดีทำบุญกุศล

2) ด้านจิตใจ มีจุดมุ่งหมายในชีวิตที่ต้องการตายอย่างสงบและมีสติหรือมุ่งมั่นกว่านั้นคือการไปนิพพานจึงต้องปฏิบัติธรรมโดยการฝึกสติในชีวิตประจำวัน ฝึกมรณสติและฝึกตายก่อนตาย ฝึกจนเกิดปัญญาเรียนรู้และเข้าใจชีวิตทั้งทางโลกและทางธรรม

3) ด้านสังคมอยู่อย่างสันโดษและรู้จักปล่อยวาง ในเรื่องส่วนตัวควรจัดการทรัพย์สิน พินัยกรรม พินัยกรรมชีวิตและเตรียมจัดงานศพตนเองเพื่อไม่ให้เป็นการระแกว่าอยู่ข้างหลัง

จึงสรุปเป็น“อยู่สบายตายสงบโมเดล”ที่เข้าใจง่ายและสามารถนำไปปฏิบัติเป็นขั้นตอนเพื่อไปสู่การเตรียมความพร้อมสู่การเตรียมตัวตายแบบ“อยู่สบายและ ตายอย่างสงบ” ในวาระสุดท้ายของชีวิต ซึ่งได้จากการปฏิบัติตามแนวทางนี้



แผนภาพที่ 4.1 “อยู่สบายตายสงบโมเดล” แนวทางการเตรียมความพร้อมสู่การเตรียมตัวตายเชิงพุทธบูรณาการ : ที่มาของโมเดล โดยผู้วิจัย

อยู่สบายตายสงบโมเดล เป็นโมเดลที่อิงหลักพระพุทธศาสนา โดยมีเป้าหมายสูงสุดคือการเตรียมความพร้อมสู่การเตรียมตัวตายคือ นิพพาน ในทางพุทธศาสนาเชื่อว่าตายแล้วจะไม่กลับมาเกิดอีก แต่ถ้าไม่สามารถปฏิบัติเพื่อไปสู่เป้าหมายสูงสุดได้ ก็สามารถปฏิบัติไปสู่การตายอย่างมีสติและตายอย่างสงบ ในทางพุทธศาสนาเชื่อว่าจะได้ไปสู่ภพภูมิที่ดี โดยใช้หลักธรรม คือ มรณสติ ภาวนา4 และสันโดษ มาบูรณาการเพื่อการปฏิบัติในชีวิตประจำวันอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง โดยการฝึกปฏิบัติทั้ง 3 ด้านคือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านสังคม โดยได้กล่าวในข้างต้นไว้แล้ว

บทสรุป

ในปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วเป็นสังคมยุคดิจิทัลที่ข่าวสารข้อมูลส่งถึงกันอย่างรวดเร็วทั่วถึงทุกมุมโลก ประกอบกับการพึ่งผ่านยุคโควิด19 มา ทำให้ผู้สูงวัยยุคใหม่ต้องปรับตัว ปรับใจ เปิดใจกว้างยอมรับพัฒนาการใหม่ๆ ที่เกิดขึ้นและต้องเรียนรู้อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ครอบครัวยุคปัจจุบันเป็นสังคมเดี่ยวมากขึ้น ผู้สูงวัยจะต้องพึ่งพาตนเองให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ผู้สูงวัยยุคใหม่ต้องมีการเตรียมความพร้อม ดังนี้

1. การเตรียมพร้อมด้านร่างกายโดยการฝึกร่างกายให้แข็งแรง รู้จักการเรียนรู้ หลีกเลี่ยง ป้องกันการเสริมสร้างสุขภาพให้แข็งแรง ออกกำลังกายอยู่เสมอ มีการตรวจสุขภาพประจำปี ควรรับประทานอาหารครบหมู่ สำหรับเพศหญิงมวลกระดูกจะลดลงและแตกง่าย

2. การเตรียมพร้อมด้านจิตใจต้องเปิดใจกว้าง ปรับใจ พยายามเข้าใจชีวิตและสิ่งแวดล้อมที่มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ต้องพึ่งพาตนเองเป็นหลัก ควรฝึกสติในชีวิตประจำวัน มีเป้าหมายเพื่อความสงบสุขในบั้น

ปลายชีวิต ศึกษาหลักธรรมจนเกิดปัญญาเห็นสัจธรรมของชีวิตเพื่อการปล่อยวาง มีเมตตาแก่คนใกล้ชิดและรู้จักช่วยเหลือสังคม ทำประโยชน์ต่อสังคม

3. การเตรียมพร้อมด้านสังคม มีการรวมกลุ่มผู้สูงอายุด้วยกันทำกิจกรรมต่างๆทำให้มีกัลยาณมิตรพร้อมที่จะช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เป็นที่ปรึกษาในเรื่องต่างๆ เรียนรู้เทคโนโลยีใหม่ๆไปด้วยกัน ในด้านส่วนตัวควรจัดการเรื่องสมบัติทรัพย์สิน สุดท้ายคือการเตรียมจัดงานศพตนเอง ควรจัดเตรียมบอกกล่าวให้คนใกล้ชิดให้ทราบถึงความประสงค์ของตนเอง

ในการนำหลัก มรณสติ ภาวนา4 และสันโดษมาใช้ในชีวิตประจำวันและการปฏิบัติธรรม การฝึกสติในชีวิตประจำวัน ทำจิตใจให้มีคุณภาพและมีความสุขโดยการทำสมาธิ การใช้มรณสติเป็นเครื่องกระตุ้นให้เราไม่ประมาท หลักธรรมภาวนา4 เพื่อการปฏิบัติให้มีการพัฒนาขึ้นไป ทั้งทางด้านกาย ศีล จิตใจและปัญญา ให้เกิดการเรียนรู้ทางโลกและทางธรรมควบคู่กันไปจนเห็นสัจธรรมตามความเป็นจริง การฝึกจิตเพื่อให้เกิดความสงบและเกิดปัญญา นอกจากนี้ผู้ปฏิบัติธรรมมีความเป็นอยู่อย่างสันโดษและรู้จักปล่อยวาง ความสันโดษคือมีความยินดีพอใจในสิ่งที่ตนมีในสิ่งที่ตนได้

แนวทางการเตรียมความพร้อมของผู้สูงอายุยุคใหม่สู่การเตรียมตัวตายนั้นได้นำหลักพุทธธรรมมาบูรณาการเพื่อนำมาปฏิบัติเพื่อการเตรียมความพร้อมทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจและทางด้านสังคม ดังนี้

1. ด้านร่างกายต้องดูแลสุขภาพร่างกายแบบพึ่งพาตนเอง ต้องตระหนักและเตรียมพร้อมอยู่เสมอด้วยความไม่ประมาท ในด้านการปฏิบัติธรรมต้องรักษาศีล5 อย่างสม่ำเสมอซึ่งเป็นพื้นฐานของชีวิต พร้อมทั้งหมั่นสร้างคุณงามความดี ทำบุญกุศลทำให้เรามีความสุข เวลาสิ้นชีวิตใจจะสงบ

2. ด้านจิตใจและปัญญา ต้องมีเป้าหมายแน่วแน่ในชีวิตเพื่อตายอย่างสงบและมีสติหรือมีเป้าหมายสูงกว่นั้นคือการไปนิพพานเพื่อเดินตามเส้นทางนั้นอย่างมั่นใจ ด้านการปฏิบัติธรรมต้อง ฝึกเจริญสติในชีวิตประจำวันอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง หัดฝึกจิตก่อนตายในกรณีต่างๆ เพื่อให้จิตรู้เท่าทัน มีสติรู้ตัวอยู่เสมอ พิจารณาจนเกิดปัญญาเห็นสภาพความเป็นจริง เห็นสัจธรรมของชีวิตและปล่อยวางได้ในที่สุด

3. ด้านสังคม อยู่อย่างสันโดษและรู้จักปล่อยวาง สันโดษคือการพอใจในสิ่งที่ตนมีสิ่งที่ตนได้ ไม่อิจฉาใคร ไม่เปรียบเทียบกับใครรู้จักละและปล่อยวางจนในที่สุดจะปล่อยวางชีวิตได้ว่าสุดท้ายแล้ว ไม่มีอะไรที่เป็นของเราแม้กระทั่งตัวตนที่นึกว่าเป็นของเรา ก็ไม่ใช่ของเราจริงๆจึงปล่อยวางสู่ความสงบ นอกจากนี้ควรมีกัลยาณมิตรทำกิจกรรมบางโอกาส ในเรื่องส่วนตัวควรจัดการทรัพย์สินสมบัติ ทำพินัยกรรม พินัยกรรมชีวิตให้เรียบร้อย และควรเตรียมจัดงานศพตนเอง

อภิปรายผลการวิจัย

ในการอภิปรายผลการวิจัย ผู้วิจัยได้รวบรวมข้อมูลและสังเคราะห์ การเตรียมความพร้อมของผู้สูงอายุยุคใหม่ในสถานะที่สังคมมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทำให้เป็นสังคมเดี่ยวมากขึ้น สิ่งที่ต้องตระหนัก คือการดูแลตนเองโดยการช่วยตนเองให้มากที่สุด ผู้สูงอายุยุคใหม่หลังเกษียณมีความอดทน ทำให้ผู้สูงอายุเข้มแข็ง ผู้สูงอายุยุคใหม่ได้ปรับใจ เปิดใจกว้าง มีเป้าหมายเพื่อการเตรียมตัวตายสู่บั้นปลายชีวิตที่สงบ คือการไปสู่นิพพาน ด้านส่วนตัวผู้สูงอายุได้จัดจัดทำพินัยกรรม รวมทั้งพินัยกรรมชีวิตเพื่อการตายอย่างสงบ การยอมรับสัจธรรมที่ว่าความตายเป็นความธรรมดาของชีวิต ต้องวางแผนและจัดการกับอารมณ์ เข้าถึงความตายของตนเองอย่างมีสติ

อภิปรายผลตามวัตถุประสงค์การวิจัยที่ 2 พบประเด็นที่สำคัญผู้สูงอายุยุคใหม่สอดคล้องกับการนำหลักธรรม คือมรณสติ ภาวนา4 และสันโดษ นำมาบูรณาการปฏิบัติในชีวิตประจำวัน โดยการฝึกมรณสติเป็นวิธีการระลึกถึงความตายอยู่เสมอ แสดงให้เห็นถึงความไม่ประมาทในการดำเนินชีวิต รวมทั้งการรักษาศีล ดำเนินชีวิตอย่างไรรักงวลเพราะทุกอย่างก้าวที่เราเดิน เรามีสติอยู่เสมอเป็นการพัฒนาทางจิตคือจิตภาวนา มีสมาธิจนถึงขั้นฝึกปัญญาสามารถละอุปทานกิเลสได้ ด้วยฝึกจิตให้มีสติ สมาธิจนถึงขั้นปัญญาภาวนา คือการฝึกปัญญาให้เข้าใจถึงสัจจะธรรมความจริงได้เห็นสัจธรรมบรรลุโพธิญาณไปสู่นิพพาน และผู้ปฏิบัติธรรมมีความมั่นใจว่ามีความเป็นไปได้หรือมีโอกาสที่จะปฏิบัติจนสามารถไปสู่เป้าหมายชีวิตคือ นิพพาน ส่วนเป้าหมายรองลงมาคือ โสดาบันหรือจากไปเพื่อไปสู่ภพภูมิที่ดี คือการไปสู่สุคติภูมินั่นเอง สิ่งที่เป็นปัญหาและอุปสรรคของผู้ปฏิบัติธรรมที่ยังขาดการฝึกฝนในกิจกรรม การฝึกตายก่อนตาย การฝึกวิปัสสนากรรมฐานที่ถูกต้อง แม้ว่าปัจจุบันจะมีสื่อออนไลน์ก็ตาม แต่ก็ยังต้องการผู้มีความรู้ความเข้าใจมาฝึกสอนในเชิงปฏิบัติการ

อภิปรายผลตามวัตถุประสงค์การวิจัยที่ 3 พบประเด็นที่สำคัญนำเสนอแนวทางการเตรียมความพร้อมของผู้สูงอายุยุคใหม่สู่การเตรียมตัวตายเชิงพุทธบูรณาการ ในด้านร่างกายต้องดูแลสุขภาพร่างกายแบบพึ่งพาตนเอง ต้องตระหนักและเตรียมพร้อมอยู่เสมอด้วยความไม่ประมาท ส่วนด้านจิตใจและปัญญา ต้องมีเป้าหมายแน่วแน่ในชีวิตเพื่อตายอย่างสงบและมีสติหรือมีเป้าหมายในการฝึกเจริญสติในชีวิตประจำวันอย่างสม่ำเสมอ และต่อเนื่อง หัดฝึกจิตก่อนตายในกรณีต่างๆ เพื่อให้จิตรู้เท่าทัน มีสติรู้ตัวอยู่เสมอ พิจารณาจนเกิดปัญญาเห็นสภาพความเป็นจริง เห็นสัจธรรมของชีวิตและปล่อยวางได้ในที่สุดสอดคล้องด้านสังคมอยู่อย่างสันโดษ และรู้จักปล่อยวาง มีกัลยาณมิตรทำกิจกรรมบางโอกาส ในเรื่องส่วนตัวควรจัดการทรัพย์สินสมบัติ ทำพินัยกรรม พินัยกรรมชีวิตให้เรียบร้อย และควรเตรียมจัดงานศพตนเอง

เอกสารอ้างอิง :

หนังสือ :

กรมกิจการผู้สูงอายุ (2562). *เตรียมรู้เตรียมพร้อมก่อนสูงวัย*. กรุงเทพมหานคร: จัดพิมพ์โดยกองส่งเสริมศักยภาพผู้สูงอายุ.

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ). (2532). *มงคล 38*. กรุงเทพมหานคร: หจกการพิมพ์พระนคร.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). (2544). *พุทธธรรม (ฉบับเดิม)*. พิมพ์ครั้งที่ 11. กรุงเทพมหานคร: ดวงแก้ว.

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎก ภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*.

กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พุทธทาสภิกขุ. (2549). *ตายก่อนตายฉบับไม่มีเหลือ*. กรุงเทพมหานคร: บ้านลานธรรม.

สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัยกระทรวงสาธารณสุข. (2548). *การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ*. กรุงเทพมหานคร:

กระทรวงสาธารณสุข.

สุวัฒน์ มหัตนรินทร์กุล และคณะ. (2540). *เปรียบเทียบแบบวัดคุณภาพชีวิตขององค์กรอนามัยโลกทุก 100*

ตัวชี้วัดและ 26 ตัวชี้วัด. โรงพยาบาลสวนปรุง: จังหวัดเชียงใหม่.

วารสาร :

พระครูอรุณจริยานุวัตร (สุเทพ ศรีทอง). (มกราคม-ธันวาคม 2564). การเตรียมตัวตายตามแนวพระพุทธศาสนา.
วารสารวิชาการโรงเรียนนายเรือด้านสังคมศาสตร์ มนุษยศาสตร์และศึกษาศาสตร์. 8(1); 6.

สัมภาษณ์ :

พระอาจารย์ไพศาล วิสาโล. เจ้าอาวาสวัดป่าสุคะโต อำเภอแก่งคร้อ จังหวัดชัยภูมิ. (วันที่สัมภาษณ์ 10
มีนาคม 2566)

พระเมธีวราญญ ฝศ.ดร.. คณบดีคณะพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (วันที่สัมภาษณ์
17 มีนาคม 2566)

Reference :

Book :

Department of Elderly Affairs (2019). Knowledge for Preparing for Old Age. Bangkok:
Published by the Elderly Empowerment Division.

Phra Thamthirarat Mahamuni (Chodok Yanasiddhi). (1989). The 38 Blessings. Bangkok: Phra
Nakhon Printing House.

Phra Dhammapitaka (P.A. Payutto). (2001). Buddhadhamma (Original Edition). 11th Edition.
Bangkok: Duang Kaew.

Mahachulalongkornrajavidyalaya University. (1996). Thai Tripitaka Mahachulalongkornraja-
vidyalaya Edition. Bangkok: Mahachulalongkornrajavidyalaya University Printing
House.

Buddhadasa Bhikkhu. (2006). Dying Before Death, Nothing Remains. Bangkok: Baan Lan Tham.

Bureau of Health Promotion, Department of Health, Ministry of Public Health. (2005).

Promoting the Health of the Elderly. Bangkok: Ministry of Public Health.

Suwat Mahatnirankul et al. (1997). A comparison of the World Health Organization's 100-
indicator quality of life scale and its 26 indicators. Suanprung Hospital: Chiang Mai
Province.

Journal :

Phra Kru Atthachariyanuvat (Suthep Srithong). (January-December 2021). Preparing for death
according to Buddhist principles. Journal of the Royal Thai Naval Academy on
Social Sciences, Humanities and Education. 8(1); 6

Interview :

Phra Ajarn Paisal Visalo, Abbot of Wat Pa Sukhato, Kaeng Khro District, Chaiyaphum Province.
(Interview date: March 10, 2023)

Phra Methee Worayan, Associate Professor, Ph.D., Dean of the Faculty of Buddhist Studies
Mahachulalongkornrajavidyalaya University. (Interview Date: March 17, 2023)