



แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสู่การเตรียมตัวตาย
ของผู้ป่วยระยะท้ายเชิงพุทธบูรณาการ

Guidelines for Vipassana Meditation Practice Toward End-of-Life Preparation
in Terminally Ill Patients Based on an Integrated Buddhist Approach

ธนคิน ชัยรัตน์¹

Tanakin Chairat

E-mail : tanakin1@gmail.com

สุเมธ สุธตถกัตติ²

Sumet Suttapukti

E-mail : sumet@email.com

Received: May 29, 2025 Revised: July 3, 2025

Accepted: July 9, 2025

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เพื่อศึกษาแนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับการเตรียมตัวตายของผู้ป่วยระยะท้ายในสังคมไทย 2) เพื่อศึกษาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสำหรับผู้ป่วยระยะท้าย และ 3) เพื่อเสนอแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสู่การเตรียมตัวตายของผู้ป่วยระยะท้ายเชิงพุทธบูรณาการ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ แบบการวิจัยภาคสนาม เก็บข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึกกับผู้ให้ข้อมูลหลัก ใช้วิธีการวิเคราะห์เนื้อหา สรุปผลการวิจัยในรูปแบบพรรณนาวิเคราะห์

ผลการวิจัย พบว่า 1) การเตรียมตัวตายของผู้ป่วยระยะท้ายคือการฝึกจิต และเจริญสติให้รู้ตัวอยู่เสมอ โดยเฉพาะในขณะจิตสุดท้าย 2) ใช้หลักการ “กายป่วย ใจไม่ป่วย” ฝึกจิตตามหลักสติปัฏฐาน 4 ให้มีสติ 3 ระดับ คือ สติในทางโลก สติทางโลกควบคู่กับทางธรรม และสติทางธรรม ใช้อานาปานสติเป็นการปฏิบัติวิปัสสนา

¹ หลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย/ Doctor of Philosophy (Buddhist Studies) Graduate School Mahachulalongkornrajavidyalaya University

² ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร บริษัท ดีเอสเอ็ม แคปปิตอล จำกัด/ Chief Executive Officer DSM Capital Company Limited



กรรมฐานที่ดีที่สุด เหมาะสมกับผู้ป่วยระยะท้าย และ 3) การเจริญอานาปานสติ และการมีสติในทุกอิริยาบถ จะเกิดปัญญารู้เท่าทันชีวิตว่าเป็นวิถีของธรรมชาติ และเมื่อเจริญอานาปานสติจนถึงที่สุดแล้ว จิตจะเป็นอิสระจากกิเลส สงบ สามารถหลุดพ้นจากกิเลสทั้งปวงได้

องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย คือ แบบจำลอง “มีสติ ตายดีวิถีพุทธ” เป็นการปฏิบัติตามกรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน 4 ด้วยความเพียร (อาตาปี) รู้ตัวอยู่เสมอ (สัมปชาโน) และมีสติ (สติมา) การฝึกสติอย่างต่อเนื่องนี้จะช่วยให้จิตของผู้ป่วยสามารถยอมรับความจริงของชีวิต ปลดปล่อยจากความยึดติดและความทุกข์ เข้าใจและยอมรับการเปลี่ยนแปลงแห่งภพภูมิ ไม่หวาดกลัวความตาย พร้อมทั้งจะตายอย่างสงบ เมื่อจิตสุดท้ายของผู้ปฏิบัติเป็นกุศล ย่อมเป็นเหตุให้มีสติตายดีตามวิถีแห่งพุทธ

คำสำคัญ: การปฏิบัติวิปัสสนา, วิปัสสนากรรมฐาน, ผู้ป่วยระยะท้าย, พุทธบูรณาการ

Abstract

This research article aimed to: 1) study the theory about the principles of self-death preparation for late patients in Thai society, 2) study how to practice insight meditation for late patients, and 3) to present the Buddhist integrated insight meditation on the preparation of late-stage patients' deaths. This is qualitative research done by using field work methodology where in-depth interview of key informants was also made and then the contents analysis was done through the descriptive analysis respectively.

This research investigated the preparation for death among terminally ill patients, yielding 3 key findings; 1) Death preparation involves mind training and continuous mindfulness, especially during the final moments, 2) The principle of “the body is ill, but the mind is not” guides mental training based on the Four Foundations of Mindfulness, aiming for 3 distinct levels: worldly mindfulness, worldly mindfulness integrated with spiritual understanding, and purely spiritual mindfulness. *Ānāpānasati* was identified as the most effective Vipassana meditation practice for terminally ill patients, 3) Cultivating *Ānāpānasati* and maintaining mindfulness in all postures leads to the wisdom of understanding life as a natural process. When Anapanasati is fully developed, the mind becomes liberated from defilements, achieving tranquility and complete freedom. The knowledge gained from the research is the model “Being mindful, well death through Buddhist way”. This model emphasizes meditation practice according to the principles of 4 Satipatthana, characterized by diligence (*Atāpi*), clear comprehension (*Sampajāno*), and mindfulness (*Satimā*). This continuous mindfulness training helps patients' minds to accept the reality of life, let go of attachments and suffering, understand and accept the transformation of existence, and face death without fear, thus being prepared for a peaceful demise. When the practitioner's final moment is characterized by wholesome mental states, it leads to a mindful and good death, in accordance with the Buddhist path.

Keywords: Vipassana Practice, Vipassana Meditation, Terminally Ill Patients, Buddhist Integration



บทนำ

มนุษย์ทุกคนล้วนต้องเผชิญกับการเกิด แก่ เจ็บ และตาย ซึ่งเป็นวัฏจักรที่ไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ โดยเฉพาะช่วงสุดท้ายของชีวิต ความตายเป็นความจริงที่ทุกคนต้องเผชิญ การเตรียมความพร้อมด้วยการเจริญสติผ่านการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจึงมีความสำคัญ เพราะช่วยให้สามารถเผชิญกับความตายได้อย่างมีสติ และสงบ วิปัสสนากรรมฐานเป็นกระบวนการเรียนรู้และเข้าใจชีวิตอย่างลึกซึ้ง เพื่อปลดปล่อยกิเลสและความทุกข์ต่าง ๆ นำทางสู่ความสงบภายในจิตใจ โดยเฉพาะการฝึกจิตให้อยู่กับปัจจุบัน ปลดปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นในกิเลส ความทุกข์ ความคาดหวัง รวมถึงความสุขและวัตถุนิยมต่าง ๆ อันเป็นหนทางสู่การดับทุกข์อย่างยั่งยืน การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่เป็นที่นิยมและมีผู้คนปฏิบัติตามกันเป็นจำนวนมาก มีหลายรูปแบบ ได้แก่ พองหนอ ยุบหนอ การนั่งสมาธิ การเดินจงกรม การมีสติทุกการเคลื่อนไหวในอิริยาบถต่าง ๆ เป็นต้น เลือกปฏิบัติได้ตามจริตที่เอื้อต่อการปฏิบัติ เพื่อให้เกิดสติและปัญญา รู้เท่าทันอารมณ์ของตน ก่อให้เกิดประโยชน์ทางโลกมากมาย อาทิ ช่วยให้มีสมาธิ ความจำดีขึ้น สติปัญญาเฉียบแหลม ช่วยบำบัดโรคภัยร้ายแรง โรคเรื้อรัง หรือโรคที่เกี่ยวกับทางใจต่าง ๆ อีกทั้งยังช่วยให้มีสติอยู่ตลอด ลดความประมาทในการใช้ชีวิตลง รวมทั้งยังช่วยพัฒนาจิตใจให้มีความรับผิดชอบ มีคุณธรรม ศีลธรรมและจริยธรรมให้ดียิ่งขึ้น ส่วนในทางธรรมนั้น ช่วยให้ปฏิบัติมีสติ มีสมาธิ มีความรู้ที่ทำให้เราอดพ้นจากความทุกข์ หรือใช้ดับความทุกข์ที่อยู่ในจิตใจได้ สามารถหยั่งรู้ ตัดกิเลสและปล่อยวาง ทำให้ไม่ลุ่มหลงมัวเมาไปกับสิ่งเร้ารอบกาย รวมทั้งตัดวัฏสงสารได้ในที่สุด³

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานทำให้ตายดี ใน วัตถุปมสูตรได้อุปมาภิเษกย้อมจิตดุจฝ้ายย้อมสี พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสในเรื่องนี้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย ช่างย้อมผ้าจะพึงนำผ้าที่สกปรก เประอะเปื่อน ใส่ลงในน้ำย้อมสี คือ สีเขียว สีเหลือง สีแดง หรือสีชมพู ผ้าผืนนั้นจะพึงเป็นผ้าที่ย้อมได้ไม่ดี มีสีไม่สดใส ข้อนั้นเพราะเหตุไร เพราะผ้าผืนนั้นเป็นผ้าที่ไม่สะอาด แม้ฉันใด เมื่อจิตเศร้าหมอง ทุกคติก็เป็นอันหวังได้ (จิตเต สงฺกิลิฏฺฐะ ทุกคติ ปาฏิกงฺขา) ฉะนั้นเหมือนกัน ช่างย้อมผ้า จะพึงนำผ้าที่สะอาด หมดจต ใส่ลงในน้ำย้อมสี คือ สีเขียว สีเหลือง สีแดง หรือสีชมพู ผ้าผืนนั้นจะพึงเป็นผ้าที่ย้อมได้ดี มีสีสดใส ข้อนั้นเพราะเหตุไร เพราะผ้าผืนนั้นเป็นผ้าที่สะอาด แม้ฉันใด เมื่อจิตไม่เศร้าหมอง สุกคติก็เป็นอันหวังได้ (จิตเต อสงฺกิลิฏฺฐะ สุกคติ ปาฏิกงฺขา) ฉะนั้นเหมือนกัน”⁴

ภาครัฐไทยให้ความสำคัญมานานแล้วต่อวาระสุดท้ายก่อนตาย ที่ต้องอาศัย “การดูแลแบบประคับประคอง” อันเป็นช่วงสำคัญที่ผู้ป่วย ญาติ และแพทย์ ต้องตัดสินใจร่วมกันว่าจะยื้อ หรือจะยุติการรักษาในวาระท้าย แต่ในระดับบุคคลและครอบครัวยังคงขาดการเตรียมตัวในเรื่องนี้ แม้กฎหมายไทยได้รับรองและให้สิทธิประชาชนในการเลือกตายอย่างธรรมชาติแบบ Passive Euthanasia แต่ก็ยังมีความเห็นแย้งถึงสิทธิการตายธรรมชาติ และการปฏิเสธการรักษาเพื่อยื้อชีวิต เพราะการตัดสินใจเลือกแนวทางใน

³ สนุกเพจ, วิปัสสนากรรมฐานทำแล้วจะเกิดผลดีทั้งทางโลกและทางธรรม, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://www.sanook.com/horoscope/168443/122> กันยายน 2567].

⁴ ม.ม. (ไทย) 12/70/62.



การดูแลผู้ป่วยไม่ได้มาจากตัวผู้ป่วยคนเดียว แต่มาจากทั้งญาติและแพทย์ การทำความเข้าใจและการให้ข้อมูลที่ถูกต้องเหมาะสม การเตรียมการที่ดีจะช่วยให้ผู้ป่วยได้รับการดูแลและเสียชีวิตไปอย่างที่เราคาดหวัง ที่สำคัญที่สุดคือ การลดความทุกข์จากการทรมานจากการเจ็บป่วย ผู้ป่วยและครอบครัวสามารถบริหารจัดการทางการเงิน ลดความเสี่ยงของการสิ้นเนื้อประดาตัวเพราะค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล ซึ่งค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลในช่วงระยะท้ายของชีวิตมีสัดส่วนที่สูงมากเมื่อเทียบกับช่วงอื่น ๆ การเตรียมการที่ดีจะลดความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นในอนาคต การปรับทัศนคติและตระหนักถึงความสำคัญของการเตรียมการก่อนตายจึงเป็นเรื่องที่ไม่ว่าอายุเท่าใด ก็ควรทำความเข้าใจและเตรียมไว้ล่วงหน้า⁵

พระพุทธเจ้าเป็นต้นแบบในการดูแลผู้ป่วยระยะท้ายในการรักษาอาการพระประจวบพระบังคนเป็นโลหิต (ถ่ายเป็นเลือด) ทรงใช้วิปัสสนากรรมฐาน ตามแนวสติปัฏฐาน 4 มีสติสัมปชัญญะ อดกลั้น ไม่พริ้นพริ้ง ใช้ความเพียรขับไล่อาพาธ ทำให้หายจากอาการพระประจวบได้ รวมทั้งมีพระสูตรต่าง ๆ ที่แสดงถึงวิธีการของพระพุทธเจ้าที่ใช้ดูแลให้แก่พระสงฆ์สาวก และบุคคลทั่วไปทั้งภายในภายนอก พระพุทธศาสนาที่อาพาธหรือป่วยในระยะท้าย ด้วยทรงใช้วิธีการปลอบประโลมจิตใจ และแสดงพระธรรมเทศนาให้เห็นว่า ร่างกายและจิตใจไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ไม่ควรยึดมั่น ส่งผลให้ผู้ป่วยระยะท้าย มีสติสัมปชัญญะ พิจารณาตามพระธรรมเทศนาจนเห็นตามความเป็นจริง และบรรลुธรรมเป็นพระอริยเจ้าเป็นพระอริยบุคคลเมื่อถึงเวลาตายก็ทำให้ตายดี คือ การมีสติไม่หลงตาย⁶

ข้อมูลดังกล่าว เป็นแนวคิดในการก่อตั้งศูนย์พุทธวิธีดูแลผู้ป่วยระยะท้าย โดยพระอาจารย์ แสนปราชนั ปญญาโคโม พระวิปัสสนาจารย์ที่ได้รับรางวัลวิทยานิพนธ์ดีเด่นอันดับ 1 เรื่อง การศึกษาเชิงวิเคราะห์สติปัฏฐานกถาในคัมภีร์ปฏิทามมรรค (An analytical study of Satipatthannakatha) จากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ซึ่งเป็นงานวิจัยที่ศึกษาด้านการปฏิบัติกรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 นำมาต่อยอดสู่งานวิจัยศึกษาผลการฝึกสติต่อการตายดี จากวัดป่าที่ปฏิบัติกรรมฐาน ได้รับการขึ้นทะเบียนเป็นองค์การพระพุทธศาสนาเป็นวัดชื่อ วัดป่าโนนสะอาด (ธ) ในวันที่ 18 ตุลาคม 2562 ที่จัดบริการการดูแลแบบประคับประคองและระยะสุดท้ายในสถาบันชีวาภิบาล เป็นสถานบริการสาธารณสุขอื่น ตามมาตรา 3 แห่งพระราชบัญญัติหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2545 นอกจากการปฏิบัติกรรมฐานแล้ว วัดป่าโนนสะอาดได้ร่วมกับคณะกรรมการพัฒนาระบบบริการสุขภาพ สาขาการดูแลแบบประคับประคองเขตสุขภาพที่ 9 นครชัยบุรินทร์ ก่อตั้งศูนย์พุทธวิธี ดูแลผู้ป่วยระยะท้าย เพื่อดูแลพระสงฆ์อาพาธผู้ป่วยยากไร้ระยะสุดท้าย ให้มีความสุขในระยะสุดท้ายของชีวิต และเตรียมตัวพร้อมที่จะจากไปอย่างสงบ⁷ เป็นหลักการ “ตายดีวิถีพุทธ” คือ การฝึกสติเพื่อการตายดี ทั้งนี้ ได้นำหลักและวิธีการตายดีในทาง

⁵ TDRI, การเตรียมตัวก่อนวาระสุดท้าย เลือกอยู่หรือไปให้ได้อย่างหวัง, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: [https://tdri.or.th/2019/04attitude-toward-palliative-care-in-thailand/\[11 เมษายน 2567\]](https://tdri.or.th/2019/04attitude-toward-palliative-care-in-thailand/[11 เมษายน 2567]).

⁶ แสนปราชนั ปญญาโคโม, ตายดีวิถีพุทธ, (นครราชสีมา: ศูนย์พุทธวิธีดูแลผู้ป่วยระยะท้าย วัดป่าโนนสะอาด, มปป), หน้า 6.

⁷ เรื่อง เดียวกัน, หน้า 14-15.



พระพุทธศาสนา มาปรับกระบวนการความคิดของผู้ป่วยให้เกิดกุศล ให้เกิดสติเป็นอุปนิสัย อาทิ ให้คิดให้ เห็นว่า “กายป่วย แต่ ใจไม่ป่วยก็ได้” ด้วยการฝึกปฏิบัติกรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ที่เหมาะสมกับ สภาพของผู้ป่วย เช่น การนอนฟังธรรม การสนทนาพูดคุยธรรมกับญาติที่มายุ่เยียม เป็นต้น เป็นการฝึกมีสติ ให้เป็นอุปนิสัย จนสามารถ “มีสติไม่หลงตาย จิตจะไม่เศร้าหมอง” นำไปสู่ “การตายดี-สู่สุคติ” ตามที่ พระพุทธเจ้าตรัสว่า “จิตเต อสงักสิญฺฐ สุคติ ปาฏิกงฺขา” ที่แปลว่า “จิตที่ไม่มียกเลสเศร้าหมอง สุคติเป็นที่ หวังได้” นำมาบูรณาการกับการแพทย์สมัยใหม่ใน 4 มิติ คือ ร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ จน สามารถตอบโจทย์ผู้ป่วยระยะท้ายที่นอนรอความตายอย่างไร้ค่า ให้กลับมาเป็นผู้ป่วยที่มีคุณค่าในฐานะ อาจารย์ใหญ่ทางจิตวิญญาณตามโครงการ “อาจารย์ใหญ่ให้ธรรมทาน”⁸

จากสิ่งที่กล่าวมาข้างต้น เป็นแรงบันดาลใจให้ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษาค้นคว้าและหาแนว ทางการนำความดีงามของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมาใช้ในการเตรียมตัวตาย เพื่อการตายดีของผู้ป่วยระยะท้าย โดยใช้ศูนย์พุทธวิจิตรดูแลผู้ป่วยระยะท้าย วัดป่าโนนสะอาด อ.โชคชัย จ.นครราชสีมาเป็น ต้นแบบ การวิจัยในครั้งนี้ ดังที่จะได้กล่าวต่อไปในรายละเอียดของงานวิจัย

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาแนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับการเตรียมตัวตายของผู้ป่วยระยะท้ายในสังคมไทย
2. เพื่อศึกษาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสำหรับผู้ป่วยระยะท้าย
3. เพื่อเสนอแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสู่การเตรียมตัวตายของผู้ป่วยระยะท้ายเชิงพุทธ บูรณาการ

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่อง “แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสู่การเตรียมตัวตายของผู้ป่วย ระยะท้ายเชิงพุทธบูรณาการ” เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ การวิจัยภาคสนาม ด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึก กับ ผู้ให้ข้อมูลหลัก โดยมีขอบเขตของการวิจัย ดังนี้

1. ขอบเขตด้านแหล่งข้อมูล

1.1 แหล่งข้อมูลในชั้นปฐมภูมิ ในส่วนการวิจัยเชิงเอกสาร ผู้วิจัยมุ่งศึกษาข้อมูลสำหรับ งานวิจัยนี้จากพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ปี พ.ศ. 2539 เพื่อศึกษาการ ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน การเจริญสติ สัมปชัญญะ ตามสติปัฏฐาน 4

1.2 แหล่งข้อมูลในชั้นทุติยภูมิ ศึกษาค้นคว้าจาก วรรณกรรมภาษาไทย ฉบับมหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ปี พ.ศ. 2556, 2557 หนังสือ ตำราวิชาการ เอกสาร บทความ งานวิจัย ที่ เกี่ยวข้องกับแนวคิด ทฤษฎี หลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน และ หลักการเตรียมตัวตายของผู้ป่วยระยะ ท้ายในสังคมไทย

⁸เรื่อง เดียวกัน, หน้า 19-20 และ 26.



2. ขอบเขตด้านเนื้อหา

2.1 มุ่งศึกษาแนวคิด ทฤษฎี ที่เกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในการเตรียมตัวตายของผู้ป่วยระยะท้าย ได้แก่ ความหมายของความตาย ของผู้ป่วยระยะท้าย ของวิปัสสนากรรมฐาน ของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่นำมาใช้ในชีวิตประจำวันของผู้ป่วยระยะท้าย เป็นต้น

2.2 การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อเตรียมความพร้อมในการเตรียมตัวตายของผู้ป่วยระยะท้ายเชิงพุทธบูรณาการ ได้แก่ การเจริญสติ สัมผัสสัญญา สติปัฏฐาน 4 (อานาปานสติ)

3. ขอบเขตด้านกลุ่มเป้าหมาย/ผู้ให้ข้อมูลหลัก

ในส่วนการวิจัยภาคสนาม ด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึก จากผู้ให้ข้อมูลหลัก ซึ่งผู้ให้ข้อมูลหลักในงานวิจัยนี้ประกอบไปด้วย 3 กลุ่ม โดยให้สอดคล้องกับสติปัฏฐาน 4 ด้าน ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสู่การเตรียมตัวตายของผู้ป่วยระยะท้าย ของศูนย์พุทธวิถีสถาปัตย์ วัดป่าโนนสะอาด อ.โชคชัย จ.นครราชสีมา ประกอบด้วย การสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ให้ข้อมูลหลักทั้ง 3 กลุ่มนี้ รวมเป็นจำนวน 20 รูป/คน ดังนี้

กลุ่มที่ 1 คือ ผู้ป่วยระยะท้าย	จำนวน 10 รูป/คน
กลุ่มที่ 2 คือ จิตอาสาที่เกี่ยวข้องกับผู้ป่วยระยะท้าย	จำนวน 5 รูป/คน
กลุ่มที่ 3 คือ พระวิปัสสนาจารย์ หรือ ผู้เชี่ยวชาญด้านพุทธศาสนา	จำนวน 5 รูป/คน

4. ขอบเขตด้านพื้นที่

ขอบเขตพื้นที่เก็บข้อมูล ณ ศูนย์พุทธวิถีสถาปัตย์ วัดป่าโนนสะอาด อ.โชคชัย จ.นครราชสีมา

5. ขอบเขตด้านระยะเวลา

กำหนดระยะเวลาเพื่อใช้ในการศึกษาวิจัย ตั้งแต่เดือนตุลาคม 2566 ถึง เดือนกันยายน 2567 เป็นระยะเวลาประมาณ 12 เดือน

ผลการวิจัย

1. แนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับการเตรียมตัวตายของผู้ป่วยระยะท้ายในสังคมไทย

ผลการวิจัย พบว่า การเตรียมตัวตายของผู้ป่วยระยะท้าย นั้น พระวิปัสสนาจารย์ และผู้เชี่ยวชาญด้านพระพุทธศาสนา ให้ความเห็นว่า จิตของผู้ป่วยระยะท้ายต้องซึมซับองค์ธรรม ต้องฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานด้วยตนเอง และควรฝึกอย่างต่อเนื่อง ฝึกแต่เนิ่น ๆ ให้ผู้ป่วยระยะท้ายมีสติอยู่กับตัวเอง เพื่อให้จิตมีความพร้อมในการตาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งการมีสติในขณะจิตสุดท้าย ในทางปฏิบัติ ผู้ป่วยระยะท้าย และจิตอาสาดูแลผู้ป่วยระยะท้ายได้ปฏิบัติตามความเห็นข้างต้น แม้ว่าผู้ป่วยระยะท้าย และจิตอาสาดูแลผู้ป่วยระยะท้าย ส่วนใหญ่จะไม่มีพื้นฐานการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมาก่อน แต่เมื่อมาเรียนรู้และเริ่มฝึกปฏิบัติวิปัสสนาตามคำสอนของพระอริการแสนปราชญ์ ต่างทำจิตของตนให้สงบ ผ่อนคลาย และพร้อมตายได้ สรุปได้ว่า การมีสติเป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้ผู้ป่วยระยะท้ายไม่กลัวตาย และพร้อมตายในอาการสงบ แม้ผู้ไม่มีพื้นฐานวิปัสสนากรรมฐานมาก่อน แต่เมื่อได้ปฏิบัติโดยใช้หลักสติปัฏฐาน 4 ตามจริตและอัธภาพ



ของตน ก็สามารรถเข้าถึงความสงบแห่งจิตได้ ดังนั้น การเตรียมตัวตายของผู้ป่วยระยะท้าย ควรฝึกปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐานแต่เนิ่น ๆ และฝึกอย่างต่อเนื่อง ให้ผู้ป่วยระยะท้ายมีสติอย่างต่อเนื่อง ไม่กลัวตาย และเตรียมตัวตายด้วยการปฏิบัติให้ไม่ขาดสติ การฝึกสติที่ง่ายต่อการปฏิบัติ คือ การดูลมหายใจแบบ เขา – ออก อานาปานสติ มีสติใช้ในชีวิตประจำวัน ระวังกายใจด้วยการไม่พูดเพื่อเจ้อ ไม่พูดคำหยาบ อยู่กับตัวเอง ให้ระวังใจ ได้แก่ การทำให้ใจเย็น หรือฝึกวิปัสสนากรรมฐานที่ใช้สมณะนำ นั่งสมาธิ ฝึกจิตมาวางที่ปลายจมูก กำหนดจิตให้นิ่ง ฝึกจิตให้สงบนิ่ง จากนั้น พัฒนาการปฏิบัติให้เกิดสติ เพียรพยายาม และอดทน ด้วยความหวังระยะท้ายของชีวิต คือ จิตปล่อยวาง คาดหวังเพียงให้พ้นทุกข์จากทางโลกด้วยความเพียร ปฏิบัติไปเรื่อย ๆ ชาตินี้ไม่สำเร็จก็ปฏิบัติต่อไปเรื่อย ๆ

2. วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสำหรับผู้ป่วยระยะท้าย ผลการวิจัย พบว่า การปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐานสำหรับผู้ป่วยระยะท้าย ในแนวทางพระอริการแสนปราชญ์ ปญญาโคโม ผู้ก่อตั้งศูนย์ พุทธวิธีดูแลผู้ป่วยระยะท้าย นั้น ใช้หลักจิตวิญญาณนำ การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้ป่วยระยะท้าย ด้วย หลักการ “กายป่วย ใจไม่ป่วย” ใช้หลักสติปัฏฐาน 4 โดยการฝึกจิตให้มีสติ ไม่เศร้าหมอง เมื่อจิตมีสติจะ สามารถบรรลุธรรมได้ ดังแสดงไว้ในวิมุตตายนสูตร ที่ได้กล่าวถึงเหตุแห่งความหลุดพ้นจาก กิเลส 5 ประการ คือ 1) บรรลุในขณะที่ฟังธรรม 2) บรรลุในขณะที่แสดงธรรม 3) บรรลุในขณะที่สาธยายธรรม 4) บรรลุในขณะที่พิจารณาธรรม 5) บรรลุด้วยอำนาจของสมาธิการปฏิบัติธรรม โดยผู้ปฏิบัติต้องมีคุณสมบัติ คือ เป็นผู้ไม่ประมาท มีความเพียร มีจิตตั้งมั่น อุทิศกายใจ ดังนั้น ผู้ป่วยระยะท้าย และจิตอาสาผู้ดูแล ผู้ป่วยระยะท้าย ต้องฝึกปฏิบัติด้วยความเพียร มีความสม่ำเสมอในการฝึก กล่าวคือ ได้ฟังธรรม (วันละ 3 เวลา เช้า บ่าย เย็น ครั้งละ 5-10 นาที) ได้แสดงธรรมออกอากาศทางวิทยุ ได้สนทนาพูดคุยในเรื่องธรรม ได้ส่งอารมณ์ รวมทั้งได้ปฏิบัติธรรม 3 เวลา คือ สวดมนต์ เติมน้ำมัน นั่งสมาธิ เป็นต้น วิธีการดังกล่าว ปฏิบัติซ้ำ ๆ ย่อมเกิดผลแก่ผู้ป่วยตามวิมุตตายนสูตร ที่ผู้ป่วยได้ฟัง ได้ขบคิด ได้แสดงธรรม ผู้ป่วยระยะท้ายที่ได้ฝึกธรรมดังกล่าวจึงมีจิตเป็นกุศล ไม่เศร้าหมอง มีสติสัมปชัญญะ ทั้งนี้ ผู้ป่วยระยะท้ายฝึก ปฏิบัติตามอรรถภาพของแต่ละรูป/คน ด้วยการปฏิบัติแบบง่าย ๆ ทำจิตให้สงบนิ่ง มีสติอยู่ในความเป็น ปัจจุบัน ไม่กลัวความตาย อยู่กับความเพียร และความอดทนในการปฏิบัติในทางที่เป็นกุศล กราบพระ สวดมนต์ ปฏิบัติภาวนาพุทโธบ้าง ฟังธรรมบ้าง ในอิริยาบถนั่ง นอน ตามอรรถภาพที่ทำได้แบบสบาย ๆ วางเฉย ไม่ต้องเพ่งหรือกดขี่ ไม่กดดันตัวเอง ให้จิตผ่อนคลาย เติมน้ำมันแบบมีสติในขณะก้าวย่าง ในรายที่ เกิดความเจ็บปวด ใช้สติพิจารณาความเจ็บปวดโดยไม่ปรุงแต่ง ใช้ความคิดพิจารณาความเจ็บปวดนั้น จนเห็นว่า มันไม่ใช่เรา มันไม่เที่ยง มันไม่มีตัวตน บรรเทาความเจ็บปวดลงได้

3. เสนอแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสู่การเตรียมตัวตายของผู้ป่วยระยะท้าย
เชิงพุทธบูรณาการ ผลการวิจัย พบว่า การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสู่การเตรียมตัวตายของผู้ป่วยระยะท้ายจำเป็นต้องฝึกจิต เจริญสติของผู้ป่วย ให้มีสติสัมปชัญญะ มีสมาธิ จนเกิดปัญญาแจ่มแจ้งตามความเป็นจริง ในธรรมชาตารูปนามขันธ์ของตนว่า เป็นสภาวะที่ไม่เที่ยง (อนิจจัง) เป็นทุกข์ทนได้ยาก (ทุกขัง) เป็นสภาวะที่ไม่ใช่บุคคล ตัวตน เราเขา บังคับไม่ได้ (อนัตตา) จนจิตถอนจากความหลงผิด รู้ผิด และยึดติดใน



สิ่งที่พึงได้ ความรู้ความเข้าใจถูกต้องจะเกิดขึ้นเรื่อย ๆ ในระหว่างปฏิบัติ ดังนั้น การปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐานสู่การเตรียมตัวตายของผู้ป่วยระยะท้าย ต้องใช้จิตวิญญาณนำ เจริญสติตามพื้นฐาน และอรรถาพของผู้ป่วย ที่ใช้วิธีการเริ่มต้นการฝึกจากสมถกรรมฐานไปจนถึงวิปัสสนากรรมฐานซึ่งเป็นวิธีการที่ดีที่สุด กล่าวคือ 1. ให้ผู้ป่วยระยะท้ายรู้สึกตัว มีสติ ระลึกถึงการทำบุญ ทำทาน การทำสิ่งที่ดีงาม ที่เป็นกุศล 2. รักษาศีล 5 เป็นนิสัย เพื่อสร้างบุญกุศลที่จะไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น 3. ให้ผู้ป่วยระยะท้ายบางรูป/คน ที่คุมสติไม่อยู่ ให้ฟังเสียงสวดมนต์วันละ 3 เวลา เช้า บ่าย เย็น ครั้งละ 5-10 นาที เพื่อให้จิตใจสงบ 4. ให้ผู้ป่วยระยะท้ายท่องจำ “ตัวตนไม่ใช่ของเรา” ให้ท่องไปก่อน การท่องเป็นสัญญาให้จดจำ จะคลายความยึดมั่นถือมั่นได้ส่วนหนึ่ง 5. บริการ พุท โธ เพื่อสร้างสมาธิ เป็นการเพ่งข่มทำให้ความทุกข์ บรรเทาเบาบางลง ระหว่างนั้นอกุศลจะเข้ามาไม่ได้ อันเป็นพื้นฐานที่ไม่ติดอยู่กับทุกข์ที่เกิดขึ้นกับความเจ็บป่วยของกาย 6. ให้ผู้ป่วยระยะท้ายมีสติด้วยการเจริญวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน 4 ทำอานาปานสติ โดยให้มีสติสัมปชัญญะ อยู่กับลมหายใจ หายใจเข้าให้รู้ หายใจออกให้รู้ เมื่อมีเวทนาแทรกก็ให้กำหนดรู้ที่เวทนา แล้วกลับมาอยู่ที่ลมหายใจเหมือนเดิม อย่างมีสติ 7. ให้ผู้ป่วยมองสิ่งต่าง ๆ รอบตัวให้เป็นหลักของไตรลักษณ์ มองว่าไม่เที่ยง เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป มองให้เห็นธรรมชาติตามความเป็นจริง การฝึกปฏิบัติดังกล่าวนี้ส่งผลทำให้จิตสงบ มีสมาธิ มีสติสัมปชัญญะ ที่ทำให้ผู้ป่วยระยะท้ายได้เกิดปัญญา รู้แจ้งตามความเป็นจริง จนจิตถอนความยึดมั่นในสิ่งต่าง ๆ ได้ 8. การเจริญวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน 4 ด้วยการพิจารณากาย เวทนา จิต และธรรม ควบคู่กันไปทำให้เกิดปัญญาทางธรรม สามารถทำให้จิตปล่อยวางจากความทุกข์ แม้กายป่วย แต่ใจไม่ป่วย สามารถแยกแยะ และนามออกจากกันได้อย่างชัดเจน

จากการประเมินผลการฝึกปฏิบัติให้มีสติ พบว่า ผู้ป่วยระยะท้าย กล่าวเป็นเสียงเดียวว่า ตนสามารถทำให้จิตใจสงบนิ่ง ไม่เป็นทุกข์เป็นร้อนกับใคร และพร้อมตายเสมอ โดยไม่มีห่วงอะไรแล้ว ผู้ป่วยบางรายไม่ต้องพึ่งยา ใช้เพียงการฝึกสติ สมาธิ และการปล่อยวาง ร่างกายก็สามารถฟื้นตัวได้อย่างรวดเร็ว ผู้ป่วยบางรายฝึกสมาธิจะสามารถเข้าสู่สภาวะสงบ จิตตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียว จนความเจ็บปวด เวทนา หายไป และผู้ป่วยส่วนใหญ่สามารถก้าวข้ามความกลัวตายได้อย่างแท้จริง พระอธิการแสนปราชญ์แนะนำ การปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน 4 คือ ให้พิจารณากาย เวทนา จิต ธรรม ด้วยอาตาปี สัมปชาโน สติมา ด้วยการพิจารณากาย พิจารณาลมหายใจ กำหนดรู้ มีสติไว้ที่ลมหายใจ การเดินจงกรม การพิจารณาเวทนา เมื่อมีทุกข์เวทณาก็ให้กำหนดที่เวทนา ให้รับรู้ถึงแม้กายป่วย แต่ใจไม่ป่วยตาม ทำให้เกิดปัญญา จิตสามารถปล่อยวางจากความทุกข์ มีสติ ไม่สั่นตัว รู้ตัว รู้เท่าทันความตาย ไม่กลัวตาย

อภิปรายผลการวิจัย

การเตรียมตัวตายของผู้ป่วยระยะท้ายในสังคมไทย นั้น ต้องฝึกจิตของผู้ป่วยระยะท้ายให้ ชีมชบของค์ธรรม ต้องฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานให้แก่ผู้ป่วยระยะท้าย ฝึกอย่างต่อเนื่อง และฝึกแต่เนิ่น ๆ ให้ผู้ป่วยระยะท้ายมีสติอยู่กับตัวเอง และมีความพร้อมในการตาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งสติในขณะจิตสุดท้าย วัตถุประสงค์ข้อที่ 2 พบว่า การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสำหรับผู้ป่วยระยะท้าย นั้น ใช้สติปัฏฐาน 4 เป็น



หลักในการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแบบอานาปานสติ ที่ผู้ปวระยะท้ายสามารถฝึกให้เกิดผลได้ตาม อรรถภาพและจริตของตน และวัตถุประสงค์ข้อที่ 3 พบว่า แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสู่การเตรียม ตัวตายของผู้ปวระยะท้ายเชิงพุทธบูรณาการ นั้น ต้องเป็นรูปแบบใช้จิตวิญญาณนำ และยึดหลักการ “กายป่วย ใจไม่ป่วย”

เหตุที่พบในการวิจัยที่กล่าวมาแล้วในข้างต้น เกิดจากเหตุ และปัจจัยในการดำเนินการเป็น ขั้นตอนตามลำดับ ด้วยความเพียร ด้วยความสม่ำเสมอ ตั้งแต่เริ่มต้นจนจบของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน กล่าวคือ การเตรียมตัวตายของผู้ปวระยะท้ายในสังคมไทย นั้น ต้องฝึกจิตของผู้ปวระยะท้ายให้ซึมซับ องค์ธรรม ต้องฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานให้แก่ผู้ปวระยะท้าย ฝึกอย่างต่อเนื่อง และฝึกแต่เนิ่น ๆ ให้ ผู้ปวระยะท้ายมีสติอยู่กับตัวเอง และมีความพร้อมในการตายเสมอโดยเฉพาะอย่างยิ่งสติในขณะจิต สุดท้าย ด้วยผู้ปวระยะท้ายซึ่งส่วนใหญ่ไม่มีพื้นฐานการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมาก่อน แต่เมื่อได้มา เรียนรู้ และเริ่มฝึกปฏิบัติวิปัสสนาตามคำสอน คำแนะนำของพระอธิการแสนปราชญ์ ปญญาคโม ผู้ก่อตั้ง ศูนย์พุทธวิธีดูแลผู้ปวระยะท้ายวัดป่าโนนสะอาด อ.โชคชัย จ.นครราชสีมา ต่างทำจิตของตนให้สงบ ผ่อนคลาย และพร้อมตายได้อย่างไม่มีความกลัว สำหรับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสำหรับผู้ปวระยะท้าย ปฏิบัติตามอรรถภาพ และจริตของตน ใช้การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแบบอานาปานสติตามหลักสติปัฏฐาน 4 เป็นหลัก จะเกิดผลได้จริงจากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของผู้ปวระยะท้ายของศูนย์แห่งนี้ ผู้ปวระยะท้ายจะได้ฟังธรรม จากวิทยุ ได้สนทนาพูดคุยในเรื่องธรรม ได้ส่งอารมณ์ นอกจากนี้ ผู้ปวได้ปฏิบัติ ธรรม 3 เวลา คือ สวดมนต์ เติมน้ำใจ นิ่งสมาธิ เป็นต้น วิธีการดังกล่าว ปฏิบัติ ซ้ำ ๆ ย่อมเกิดผลแก่ ผู้ปวตามวิมุตตยาสูตร ที่ผู้ปวได้ฟัง ได้ขบคิด ได้แสดงธรรม ผู้ปวระยะท้ายที่ได้ฝึกกับธรรมดังกล่าว จึง จะมีจิตเป็นกุศล ไม่เศร้าหมอง มีสติสัมปชัญญะ ดังนั้น แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสู่การเตรียม ตัวตายของผู้ปวระยะท้ายเชิงพุทธบูรณาการ นั้น ต้องเป็นรูปแบบที่ต้องใช้จิตวิญญาณนำ และยึด หลักการ “กายป่วย ใจไม่ป่วย” ที่พระอธิการแสนปราชญ์ นำจิตวิญญาณอันเป็นพุทธวิธีมาบูรณาการเข้า กับการดูแลแบบประคับประคองผู้ปวระยะท้าย ผลที่ได้ในทางพุทธ คือ ทำให้จิตผู้ปวระยะท้ายไม่เศร้า หมองไปกับอาการเจ็บป่วย ในทางการแพทย์ คือ ผู้ปวระยะท้ายมีสภาวะด้านร่างกายจิตใจสังคมที่ดีขึ้น ไม่ทุกข์ตามสภาพการเจ็บป่วย ได้หลักการอันเป็นขวัญและกำลังใจแก่ผู้ปวระยะท้ายว่า “กายป่วย ใจไม่ ป่วย” การบูรณาการดังกล่าวนำไปสู่การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน 4 ที่มีพื้นฐาน แนวความคิดในการฝึกสติ 3 ระดับ ศูนย์พุทธวิธีดูแลผู้ปวระยะท้าย วัดป่าโนนสะอาด อ.โชคชัย จ. นครราชสีมา ดำเนินการในระดับการฝึกสติในทางโลก และการฝึกสติทางโลกควบคู่ไปกับทางธรรม ผู้ปวระยะท้าย ที่ได้ฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานด้วยหลักสติปัฏฐาน 4 ตามแนวทางของพระอธิการแสน ปราชญ์ เกิดการคิดได้เอง และเกิดสติ สมาธิ ปัญญา ด้วยความเพียร มีสติสัมปชัญญะที่ระลึกรู้ทุกขณะ ในองค์ธรรมอาตปปี สัมปชาโน สติมา อยู่กับลมหายใจทุกอิริยาบถ เป็นการเจริญวิปัสสนากรรมฐานด้วย หลักสติปัฏฐาน 4 เจริญอานาปานสติ ทำให้ผู้ปวระยะท้ายมีจิตที่มองเห็นความเป็นจริงจากการพิจารณา กาย หรือเวทนา หรือจิต หรือธรรม ได้ตามจริตและอรรถภาพของตนในแต่ละรูป/คน ได้แก่ ได้ฝึกจิตให้สงบ



นิ่ง ไม่ไปยุ่งกับใคร อยู่กับตัวเอง ได้ฝึกกำหนดอารมณ์ให้มีสติอยู่กับความเป็นปัจจุบัน ได้มีสติ พิจารณา
มรณานุสสติ ซึมซับในธรรมว่าทุกคนต้องตาย ต้องพลัดพราก ปลื้มอย่างแท้จริงให้สบาย พร้อมตายอย่าง
มีสติ สามารถกำหนดให้มีสติทั้งในเวลานั่งสมาธิ ขณะเดิน ขณะพูด มีสติในการพิจารณาเวทนาในเวทนา
เวลาปวด ควบคุมปวดไปเรื่อย ๆ แต่ผู้ป่วยบางรายปฏิบัติได้เพียงกราบพระ สวดมนต์เอง ฟังธรรม ฟังคำ
สอนพระอธิการแสนปราชนธ์ และรักษาศีล รวมทั้งผู้ป่วยบางรายสามารถนั่งสมาธิได้ในเวลานาน และคุ
ความเจ็บปวดได้ ในขณะเดียวกัน ผู้ดูแลผู้ป่วยระยะท้ายที่ได้ร่วมฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานก็ได้รับผล
จากการปฏิบัติจนมีสติอยู่กับปัจจุบัน ที่มีความก้าวหน้า กล่าวคือ ฝึกภาวนาปริกรรมพุทโธ เดินจงกรม 30
นาที เวลาปฏิบัติไม่คิดฟุ้งซ่าน ตั้งสติมาอยู่ที่จิต ควบคุมหายใจไม่มีตัวตน เราเขา ใช้อานาปานสติ มีสติ
กำหนดอยู่ที่ลมหายใจ เดินจงกรมมีสติ รู้สึกตัวเวลาก้าวซ้าย ขวา ฝึกดูที่จิตเราไม่ให้ปรุงแต่ง ไม่คิด เช่น
เวลาไม่ให้รู้ว่ามีโหม ไม่โหมไม่โกรธไม่หลง มีสติรู้เท่าทันในอารมณ์ และสภาวะที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน

ผลการวิจัยนี้มีความสอดคล้องกับหลักการ และงานวิจัยอื่น กล่าวคือ การเตรียมตัวตายของ
ผู้ป่วยระยะท้ายของศูนย์พุทธวิธีดูแลผู้ป่วยระยะท้าย วัดป่าโนนสะอาด อ.โชคชัย จ.นครราชสีมา ที่ต้องฝึก
จิตของผู้ป่วยระยะท้ายให้ซึมซับองค์ธรรม ต้องฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานให้แก่ผู้ป่วยระยะท้าย และฝึก
อย่างต่อเนื่อง ฝึกแต่เนิ่น ๆ ให้ผู้ป่วยระยะท้ายมีสติอยู่กับตัวเอง และมีความพร้อมในการตาย โดยเฉพาะ
อย่างยิ่งสติในขณะจิตสุดท้าย ผู้ป่วยระยะท้ายต่างทำจิตของตนให้สงบ ผ่อนคลาย และพร้อมตายได้เสมอ
นั้น เป็นผลที่ได้อานิสงส์ หรือเป็นผลพลอยได้ที่ผู้ปฏิบัติได้รับการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน สอดคล้อง
กับบทความจากพระธรรมเทศนาเรื่อง “อานิสงส์ของการเจริญวิปัสสนา” ของพระราชปริยัติยากร (บุญ
เรือง สารโท) เจ้าอาวาสวัดพิชโสภาราม ต.ขามป้อม อ.เขมราฐ จ.อุบลราชธานี และพบว่าผู้ป่วยในศูนย์
ต่างมีความเพียร มีสติ มีความอดทน มีสมาธิ มีความสงบในจิตใจ และไม่กลัวตาย การปฏิบัติวิปัสสนา
กรรมฐานสำหรับผู้ป่วยระยะท้ายตามอัธยาศัยและจริตของตน ใช้การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแบบอานา
ปานสติตามหลักใช้สติปัฏฐาน 4 เกิดผลได้จริงในผู้ป่วยระยะท้าย ดังกล่าวข้างต้นนั้น สอดคล้องกับ
งานวิจัยในสารนิพนธ์เรื่อง “การศึกษามูลเหตุ ของการบรรลุนิพพานที่ปรากฏในวิมุตตายนสูตร” ของพระ
เทิดพงษ์ สุทธิญาณโณ (สิทธิพัฒน์วงศ์) และตรงตามคำสอนในพระพุทธศาสนาเกี่ยวกับการตายที่ว่า “มีสติ
ไม่หลงตาย” กล่าวคือ มีชีพเพียงตายแล้วไปสู่สุคติ แต่ขณะที่จะตายต้องมีจิตใจที่ดี คือ มีสติไม่หลงตาย มี
จิตใจที่ไม่ผันแปร ไม่เศร้าหมอง ไม่ขุ่นมัว จิตใจดีงาม ผ่องใส เบิกบาน จิตใจนี้ถึง หรือเกาะเกี่ยวอยู่กับ
สิ่งที่ดี เกาะเกี่ยวยึดเหนี่ยวอยู่กับพระรัตนตรัย เรื่องบุญกุศล หรือเรื่องที่ได้ทำความดี เป็นต้น

แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสู่การเต็มตัวตายของผู้ป่วยระยะท้ายเชิงพุทธะบูรณาการ
นั้น ต้องเป็นรูปแบบใช้จิตวิญญาณนำ และยึดหลักการ “กายป่วย ใจไม่ป่วย” ด้วยการปฏิบัติวิปัสสนา
กรรมฐานด้วยหลักสติปัฏฐาน 4 ด้วยการฝึกสติ 3 ระดับ ตามแนวทางของพระอธิการแสนปราชนธ์
ปณฺญาคโม ผู้ก่อตั้งศูนย์พุทธวิธีดูแลผู้ป่วยระยะท้ายวัดป่าโนนสะอาด อ.โชคชัย จ.นครราชสีมา ดังกล่าว
ข้างต้น สอดคล้องกับบทความของพดิน อินทรวงศ์ ที่กล่าวถึง สติมีด้วยกัน 3 ระดับ คือ 1) สติระดับ
ควบคุมความคิด เป็นสติขั้นพื้นฐานที่มนุษย์ต้องใช้เพื่อบำรงชีวิตประจำวัน เป็นสติที่มีอยู่แล้วในสัตว์โลก



ตั้งแต่มีมนุษย์ขึ้นไป เป็นสติที่มีความจำเป็นสำหรับการทำงาน 2) สติระดับเห็นความคิด เป็นสติที่พระพุทธเจ้าทรงคิดขึ้นมาเป็นคนแรก เป็นการกำหนดสมาธิ วางใจให้เป็นกลาง แล้วจึงใช้สติตั้งจิตให้หลุดจากความคิดมาเป็นผู้สังเกต การฝึกสติเช่นนี้บ่อย ๆ จะทำให้กลายเป็นผู้เท่าทันความคิด สามารถเห็นการเกิดขึ้นและดับไปของความคิด ทำให้อยู่เหนืออารมณ์ของตนเองได้ ความทุกข์ต่าง ๆ จะน้อยลง ความสุขจะเพิ่มขึ้น อัดตาตัวตนจะทุเลาเบาบางลง ถ้าฝึกสติในระดับนี้เป็นประจำ 3) สติระดับเหนือความคิด (มหาสติมหาปัญญา) เป็นสติที่ก่อให้เกิดปัญญาทะลุโลก เป็นสติที่เกิดขึ้นจากการฝึกฝนสติในระดับที่สองจนเกิดความชำนาญ สติระดับมหาสติมหาปัญญานี้ ไม่จำเป็นต้องใช้การนึกคิด เพราะเป็นสติที่เกิดขึ้นต่อเนื่องยาวนานเหมือนสายน้ำไหล ไม่มีวันหยุด ไม่มีวันลืม ไม่มีวันเพลอ ไม่มีคำว่าขาดช่วงขาดตอน เป็นสติที่ทำให้มนุษย์พ้นสภาพจากความเป็นปุถุชนไปสู่ความเป็นอริยชนโดยสมบูรณ์

การอภิปรายในภาพรวมได้ว่า การเตรียมตัวตายเป็นสิ่งจำเป็น โดยเฉพาะการเตรียมตัวตายของผู้ป่วยระยะท้าย ที่ต้องตายดี ตายอย่างมีสติ ที่หมายถึง การที่ผู้ป่วยจากไปด้วยความสงบ จิตรับรู้ด้วย ความเข้าใจความตาย และยินยอมที่จะจากโลกนี้ไปโดยไม่มีความกังวล หรือไม่ยึดติดกับสิ่งใด ๆ ซึ่งการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสามารถช่วยโน้มน้าว และฝึกจิตให้เกิดความสงบ ไม่ยึดติด และมีความพร้อมที่จะเดินทางสู่สุคติภพ รวมทั้ง การฝึกปฏิบัติดังกล่าวตามอรรถภาพของผู้ป่วยระยะท้ายแต่ละรูป/คน ที่ต่างฝึกปฏิบัติแบบง่าย ๆ ด้วยการทำจิตให้สงบนิ่ง มีสติอยู่ในความเป็นปัจจุบัน ไม่กลัวความตาย อยู่กับความเพียร และความอดทนในการปฏิบัติในทางที่เป็นกุศล กราบพระ สวดมนต์ ปฏิบัติภาวนาบริกรรมพุทโธ พังธรรม ในอิริยาบถนั้น นอน ตามอรรถภาพที่ทำได้แบบสบาย ๆ ให้จิตผ่อนคลาย เดินจงกรมแบบมีสติในขณะก้าวย่าง ในรายที่เกิดความเจ็บปวด ใช้สติพิจารณาความเจ็บปวดโดยไม่ปรุงแต่ง ใช้ความคิดพิจารณาความเจ็บปวดนั้น จนเห็นว่า มันไม่ใช่เรา มันไม่เที่ยง มันไม่มีตัวตน บรรเทาความเจ็บปวดลงได้ ผลที่ได้จากการปฏิบัติธรรมอันดีงามเหล่านี้ตรงตามคัมภีร์พระพุทธศาสนา เป็นการตายที่ดี จิตก่อนตายเป็นจิตที่ดี มีสติไม่หลงตาย ไม่พัวพัน ไม่เศร้าหมอง ไม่ขุ่นมัว จิตใจดีงาม ผ่องใส เบิกบาน จิตใจนึกถึง หรือยึดเหนี่ยวอยู่กับพระรัตนตรัย เกาะเกี่ยวเรื่องบุญกุศล หรือเรื่องที่ได้ทำคุณงามความดีต่าง ๆ ไว้ ที่ท้ายสุดของชีวิตนำจิตนี้สู่สุคติ

เมื่อวิเคราะห์สภาวะจิตของผู้ป่วยระยะท้ายก่อนเข้ารับการดูแลและปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน นั้น เป็นจิตที่เป็นทุกข์ด้วยการถูกรุมเร้าด้วยโรคภัย ไข้เจ็บ ด้วยกิเลส ตัณหา ซึ่งเป็นจิตที่เศร้าหมอง มีการแสดงออกทางอารมณ์ได้ 4 อาการ คือ 1. ตกใจ และปฏิเสธความจริง (Shock and Denial) 2. กังวล ลับสน และโกรธ (Anxiety and Anger) 3. ตอรอง (Bargaining) 4. เศร้า และหมดหวัง (Depression) แต่เมื่อได้เข้ามาอยู่ในความดูแลด้วยพุทธวิธีเตรียมตัวตายของศูนย์พุทธวิิถีแล้วผู้ป่วยระยะท้าย วัดป่าโนนสะอาด อ.โชคชัย จ.นครราชสีมา ที่เริ่มต้นด้วยการได้ฟังเสียงพระสวดมนต์ การได้ฟังเสียงธรรมเทศนา จิตใจจะจดจ่ออยู่กับกุศล ซึ่งอกุศลเข้าสู่จิตใจไม่ได้ จิตได้สงบ แสดงอาการยอมรับความจริง (Acceptance) ยอมรับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน สภาวะอารมณ์ต่าง ๆ ดังกล่าวนี้อาจสอดคล้องกับรูปแบบในการอธิบายภาวะอารมณ์ที่ต้องเผชิญกับการสูญเสียของ Dr.Elisabeth Kübler Ross จิตแพทย์ ชาวสวิส-อเมริกัน เมื่อจิตของ



ผู้ปวระระย่ายเปิดรับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามกำลังและอรรถภาพของตนเอง แม้จะเป็นการฝึกเพียงเล็กน้อย แต่หากกระทำอย่างสม่ำเสมอ ต่อเนื่อง และเต็มเปี่ยมไปด้วยศรัทธา ผลแห่งกุศลย่อมเพิ่มพูนขึ้นตามลำดับ ดุจดั่งการหยดน้ำที่แม้จะเล็กน้อย แต่เมื่อหยดลงสู่ภาชนะอย่างต่อเนือง ก็สามารถเต็มเต็มให้เต็มเปี่ยมได้ การเจริญวิปัสสนากรรมฐานเป็นประจำ น้อมนำจิตให้ฝึกอยู่กับสติ รู้เท่าทันทุกขณะของกายและใจ ยอมรับความไม่เที่ยงของสังขาร ไม่ยึดมั่นถือมั่นในความเป็นตัวตน เมื่อฝึกซ้ำแล้วซ้ำเล่า ความสงบจะค่อยๆ เกิดขึ้นในจิตดวงนั้น กุศลกรรมที่สั่งสมจะกลายเป็นกระแสแห่งคุณธรรมที่โอบอุ้มจิตไว้ในกุศลภาวะแนวทางการเตรียมตัวตายของศูนย์พุทธวิธีดูแลผู้ปวระระย่าย วัดป่าโนนสะอาด อ.โชคชัย จ.นครราชสีมา มุ่งเน้นให้ผู้ปวฝึกฝนจนจิตมั่นคงในกุศล เจริญสติให้ตั้งมั่น จนกระทั่งในช่วงสุดท้ายของชีวิต จิตไม่หวั่นไหว ไม่ฟุ้งซ่านไปตามเวทนา ไม่ยึดติดในความเสียหายหรือความกังวลใดๆ เมื่อถึงจิตสุดท้าย จึงสามารถจากโลกนี้ไปอย่างสงบ ด้วยจิตที่ผ่องใส เต็มเปี่ยมด้วยสติและปัญญา เมื่อจิตดำรงอยู่ในกุศล สิ้นสุดดียอมเป็นสิ่งที่แน่นอน ดุจดั่งแสงแห่งปัญญาที่นำพาจิตข้ามพ้นความทุกข์ไปสู่ภพภูมิที่เกื้อกูลต่อการหลุดพ้นโดยแท้

การมีสติในขณะใกล้ตายเป็นสิ่งสำคัญยิ่งต่อจิตในวาระสุดท้าย เพราะสติจะช่วยให้จิตสงบ คอยปกป้อง ปรองดอง รักษาจิตให้สงบ มั่นคง และดำเนินไปในทางกุศลทุกขณะจิต เมื่อกายดับขณะจิตสุดท้ายที่มีสติดับ เท่ากับจิตติดเป็นกุศลจิต ชนกธรรมย่อมนำพาจิตของผู้ล่วงลับไปปฏิสนธิจิตยังสุคติภูมิ คือ ภพภูมิมนุษย์ หรือภพที่สูงกว่า ซึ่งถือเป็นการ “มีสติ การตายดี” ตามหลักพุทธธรรม ในทางกลับกัน หากผู้ใกล้ตายขาดสติ ย่อมยากที่จะควบคุมจิตให้อยู่ในสภาวะที่ดีเป็นกุศลได้ เนื่องจากจิตมีธรรมชาติที่ดิ้นรน เปลี่ยนแปลง อ่อนไหวต่อสิ่งเร้า หากจิตอ่อนแอ ย่อมถูกอวิชชาและกิเลสครอบงำได้ง่าย ทำให้จิตเกิดความเศร้าหมอง หวาดกลัว ฟุ้งซ่าน เมื่อกายดับขณะจิตสุดท้ายที่ขาดสติดับ เท่ากับจิตติดเป็นอกุศล ชนกธรรมย่อมนำพาจิตของผู้ล่วงลับไปปฏิสนธิจิตยังทุคติภูมิ คือ อบายภูมิ คือ ภพภูมิของสัตว์ดิรัจฉาน หรือต่ำกว่านั้น ซึ่งถือเป็นการ “ขาดสติ การตายไม่ดี” ดังนั้น การฝึกสติให้สงบมั่นคงเป็นกุศลในทุกขณะจิต โดยเฉพาะในช่วงสุดท้ายของชีวิต เป็นสิ่งที่มีความสำคัญยิ่ง เปรียบเสมือนนกธนูที่ต้องการยิงลูกศรให้ตรง เป้าหมายในระยะไกล เขาต้องมีสติ ในการกำหนดทิศทาง และเป้าหมายที่ลูกศรจะไปถึงอย่างแม่นยำ เมื่อลูกศรพุ่งออกไป มันจะเคลื่อนที่ไปตามเส้นทางที่ถูกกำหนดไว้ เช่นเดียวกับจิตสุดท้ายของเรา หากเรามีสติ และกำหนดเป้าหมายที่ถูกต้องชัดเจน ชีวิตหลังความตายก็จะไปได้ภพภูมิที่เราได้กำหนดไว้แล้ว การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจึงเป็นการเตรียมความพร้อม เพื่อให้จิตสุดท้ายของเรามีสติแน่วแน่ และนำพาสู่ภพภูมิที่ดีต่อไป

องค์ความรู้จากการวิจัย

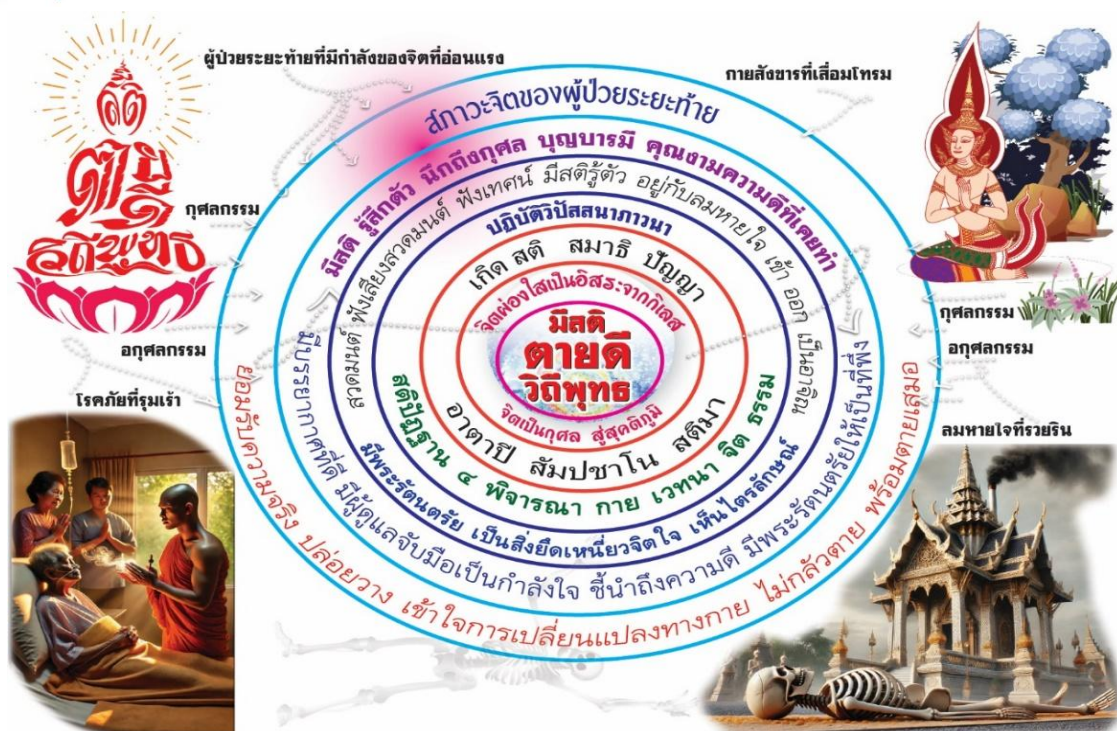
จากการวิจัยเรื่อง แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสู่การเตรียมตัวตายของผู้ปวระระย่ายแห่งพุทธบูรณาการ ทำให้ได้องค์ความรู้จากการวิจัย ได้สร้างเป็นแบบจำลอง “มีสติ ตายดีวิถีพุทธ” ที่สามารถนำไปใช้ในการเตรียมตัวตาย ไม่เฉพาะเจาะจงว่าต้องเป็นการเตรียมตัวตายของผู้ปวระระย่ายเท่านั้น เพราะความตายเป็นสิ่งที่ทุกคนต้องเจอ จะช้าหรือเร็วที่จะต้องเกิดขึ้นกับทุกคน ดังนั้น การเตรียม



ตัวตายโดยใช้แบบจำลอง “มีสติ ตายดีวิธิพุทธ” จึงเป็นสิ่งจำเป็น เป็นสิ่งที่สร้างคุณค่าให้แก่ชีวิต ด้วยจิตที่ได้เจริญแล้วจะมีสติกำกับ การมีสติทำให้จิตวิญญาณเป็นบุญ เป็นกุศล มีสมาธิตั้งมั่น (ดังคำบาลีว่า สมาหิตโต) เมื่อจิตวิญญาณเป็นสมาธิโดยมีสติ ย่อมทำให้จิตนั้นควรแก่การพัฒนาในการคิดวิเคราะห์ ทบทวน พิจารณาอย่างแยบคาย พิจารณาให้เกิดปัญญา (ดังคำบาลีว่า กัมมณียะ) สามารถเห็นสัจธรรมความจริงของชีวิต (อริยสัจ) ส่งผลให้จิตบริสุทธิ์ไม่เศร้าหมอง (ดังคำบาลีว่า ปริสุทฺธิ) เมื่อจิตไม่เศร้าหมองทำให้ผู้ตายไปสู่สุคติ ดังพระพุทธตรัสว่า “จิตฺเต อสงฺกิลฺลฺเห สุคติ ปาฏิกงฺขา” ที่แปลว่า “จิตที่ไม่มีกิเลสเศร้าหมอง สุคติเป็นที่หวังได้”⁹ เป็นหลักการมีสติตายดีวิธิพุทธ ส่วนวิธีการตายดี คือ เวลาจะตายให้มีสติไม่หลงตาย ดังนั้นการฝึกจิตให้มีสติจึงเป็นเรื่องสำคัญของผู้ป่วยระยะท้าย และบุคคลทั่วไป ทุกเพศ ทุกวัย ทุกชาติ ทุกศาสนา

แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสู่การเตรียมตัวตายของผู้ป่วยระยะท้ายเชิงพุทธบูรณาการตามแนวทางพระพุทธศาสนา มิใช่เพียงแค่การหมดลมหายใจไปอย่างสงบ แต่เป็นการปล่อยวางอย่างแท้จริงจากพันธนาการทั้งปวง นำพาจิตไปสู่ความผ่องใสและการหลุดพ้น ด้วยเหตุนี้ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน 4 จึงเป็นแนวทางสำคัญที่ช่วยให้ผู้ป่วยระยะท้ายเตรียมตัวสู่ความตายด้วยสติ สมาธิ และปัญญา หัวใจของการฝึกปฏิบัติคือการเจริญสติให้สามารถกำหนดจิต ควบคุมจิตให้รับรู้ทุกขณะด้วยความรู้เท่าทันโดยไม่เผลอไปตามอารมณ์ของการปรุงแต่ง ในทางอภิปุส เมื่อจิตได้รับการเจริญจนสามารถควบคุมให้เป็นกุศลได้อย่างต่อเนื่อง ก็จะช่วยให้ขณะจิตก่อนจิตสุดท้ายของผู้ป่วยมีสติ สงบ เบา ไม่หวั่นไหว ไม่หลงไปตามทุกข์เวทนา และสามารถประกอบจิตให้อยู่ในภาวะที่ตั้งมั่น โมเดลการปฏิบัติที่กำหนดไว้จะเป็นเครื่องนำทางในการเจริญสติให้เกิดปัญญาอย่างเป็นระบบ เริ่มจากการทำความเข้าใจธรรมชาติของชีวิต ผีกลังเกิดความไม่เที่ยงของร่างกายและจิตใจ เมื่อปฏิบัติไปอย่างต่อเนื่อง ความเข้าใจในไตรลักษณ์จะเริ่มปรากฏเด่นชัดขึ้น การปล่อยวางจากคลายจะค่อยๆ เกิดขึ้นโดยธรรมชาติของจิตที่ได้เจริญไว้แล้ว เมื่อจิตได้รับการฝึกจนสามารถละวางได้อย่างแท้จริง อารมณ์ทั้งปวงจะกลับคืนสู่ความเป็นกลาง เพราะจิตรู้เท่าทัน ไม่ถูกกระทบจากเวทนาและความหวาดกลัวต่อความตาย ที่สุดแล้ว เป้าหมายของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน 4 คือการนำพาจิตไปสู่สภาวะที่มีสติ รู้แจ้งในความจริงของชีวิต เห็นด้วยปัญญาทางธรรมที่สว่างไสวและจิตที่สงบมั่นคง จนกระทั่งวาระสุดท้ายของชีวิตมาถึงผู้ป่วยจะสามารถจากไปอย่างสงบ โดยมีสติบริบูรณ์ ซึ่งเป็นหัวใจสำคัญของการมีสติตายดีตามแนวทางพุทธ ที่ระบุไว้ในโมเดล “มีสติ ตายดีวิธิพุทธ” วิถีแห่งการหลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวง แสดงในรูปแบบโมเดลดังนี้

⁹ ม.ม. (ไทย) 12/70/62-63.



แผนภาพที่ 1 แบบจำลองแสดงองค์ความรู้ “มีสติ ตายดีวิถีพุทธ”

บทสรุป

การเตรียมตัวตายของผู้ป่วยระยะท้าย จิตของผู้ป่วยต้องซึมซับองค์ธรรม ต้องฝึกวิปัสสนากรรมฐานด้วยตนเอง และควรฝึกอย่างต่อเนื่อง ฝึกแต่เนิ่น ๆ ให้ผู้ป่วยระยะท้ายมีสติอยู่กับตัวเอง โดยเฉพาะอย่างยิ่งมีสติในขณะจิตสุดท้ายเป็นสิ่งสำคัญ ทั้งนี้ การเตรียมตัวตายของผู้ป่วยระยะท้ายของศูนย์พุทธวิธีดูแลผู้ป่วยระยะท้าย วัดป่าโนนสะอาด อ.โชคชัย จ.นครราชสีมา ให้หลักการ “กายป่วย ใจไม่ป่วย” ฝึกจิตให้มีสติไม่เศร้าหมองด้วยหลักสติปัฏฐาน 4 ให้ผู้ป่วยระยะท้ายมีสมาธิ มีสติ มีสัมปชัญญะ จนเกิดปัญญาารู้แจ้งตามความเป็นจริงในธรรมชาติของรูปนามขันธ์ของตนว่า เป็นสภาวะที่ไม่เที่ยงอันเป็นอนิจจัง มีสภาวะเป็นทุกข์ทนได้ยากเป็นทุกข์ขัง และเป็นสภาวะที่ไม่ใช่บุคคล ตัวตน เราเขา บังคับไม่ได้เป็นอนัตตา ใช้สติพิจารณาสภาวะที่เกิดในกาย เวทนา จิต ธรรม ด้วยอานาปานสติ ที่พร้อมด้วยองค์ธรรมอาตปปี สัมปชาโน สติมา จนผู้ป่วยรับรู้ถึงแม้กายป่วยแต่ใจไม่ป่วย เกิดองค์ความรู้จากการวิจัยสร้างเป็นแบบจำลอง “มีสติ ตายดีวิถีพุทธ”

ข้อเสนอแนะ

1) ข้อเสนอแนะเชิงนโยบายเพื่อการไปประยุกต์ใช้

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสู่การเตรียมตัวตายของผู้ป่วยระยะท้ายเชิงพุทธบูรณาการ ควรได้รับการสนับสนุนอย่างแท้จริง จากภาครัฐ ภาคเอกชน องค์กรที่สนใจ ซึ่งผู้ป่วยระยะท้ายควรมีคุณค่าทางชีวิตจนลมหายใจสุดท้าย ควรนำงานวิจัยนี้ต่อยอดไปถึงการปฏิบัติที่จะค้นหาความจริงทำความเข้าใจของผู้ป่วยระยะสุดท้ายก่อน เพื่อนำมาเป็นข้อมูลพื้นฐานในการกำหนดนโยบาย เพราะแท้จริงแล้วการตาย



ดีในวิถีพุทธเป็นเรื่องของจิตวิญญาณ ที่ต้องสร้างให้มีสติทางโลกควบคู่กับทางธรรมให้เกิดในจิตวิญญาณของผู้ป่วยระยะท้าย ซึ่งสามารถพัฒนาเข้าสู่สติทางธรรมอย่างเต็มรูปแบบที่ยังผลให้จิตสุดท้ายหลุดพ้นจากทุกข์ได้ในที่สุด

2) ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

2.1) นำองค์ความรู้จากงานวิจัยเรื่อง "แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสู่การเตรียมตัวตายของผู้ป่วยระยะท้ายเชิงพุทธบูรณาการ" มาต่อยอดทำวิจัยเชิงคุณภาพ ลงในผลการสร้างสติ 3 ระดับ คือ สติในทางโลก สติทางโลกควบคู่กับทางธรรม และสติทางธรรม ให้แก่ผู้ป่วยระยะท้าย

2.2) ควรสร้าง นวัตกรรมที่เป็นแนวทางในการปฏิบัติภาวนามานุกรณาการเพื่อขยายงานการเตรียมตัวตายดีวิถีพุทธ ของศูนย์พุทธวิจิตรดูแลผู้ป่วยระยะท้าย วัดป่าโนนสะอาด อ.โชคชัย จ. นครราชสีมา เป็นต้นแบบในการขับเคลื่อนเตรียมตัวตายดีวิถีพุทธ ที่นำสู่การหลุดพ้นจากกองทุกข์ได้ในที่สุด

2.3) ควรพัฒนานวัตกรรมการวิจัยเพื่อศึกษาความแตกต่างของคลื่นความถี่สมองและการหลังสารเคมีในสมองระหว่างผู้ป่วยระยะท้ายที่ผ่านการฝึกสติกับผู้ป่วยที่ไม่เคยฝึกสติ โดยใช้การตรวจวัดคลื่นสมอง (Electroencephalography: EEG) ร่วมกับการตรวจวัดระดับสารเคมีในสมองที่เกี่ยวข้องกับความสงบ ความสุข และความเครียด เช่น เซโรโทนิน โดพามีน และคอร์ติซอล ในการเปรียบเทียบและวิเคราะห์การทำงานของระบบประสาทในช่วงใกล้ตาย เพื่อให้เข้าใจถึงความสัมพันธ์ระหว่างการฝึกสติกับการเปลี่ยนแปลงทางชีววิทยาในสมอง และได้หลักฐานเชิงประจักษ์ทางวิทยาศาสตร์ อันอาจสะท้อนถึงสภาวะจิตสุดท้ายที่สงบ จนนำไปสู่การตายดี



เอกสารอ้างอิง

- สนุกเพจ. วิปัสสนากรรมฐานทำแล้วจะเกิดผลดีทั้งทางโลกและทางธรรม. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: [https://www.sanook.com/horoscope/168443/\[22 กันยายน 2567\]](https://www.sanook.com/horoscope/168443/[22 กันยายน 2567]).
- TDRI. การเตรียมตัวก่อนวาระสุดท้าย เลือกรออยู่หรือไปให้ได้อย่างหวัง. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: [https://tdri.or.th/2019/04attitude-toward-palliative-care-in-thailand/\[11 เมษายน 2567\]](https://tdri.or.th/2019/04attitude-toward-palliative-care-in-thailand/[11 เมษายน 2567]).
- แสนปราชญ์ ปัญญาโคโม. ตายดีวิถีพุทธ. (นครราชสีมา: ศูนย์พุทธวิจิตรดูแลผู้ป่วยระยะท้าย วัดป่าโนนสะอาด. มปป).

