

# การเผชิญความตาย อย่างสงบ (Toward Dying Peacefully)

ศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาพลังแผ่นดินเชิงคุณธรรม : สถาบันวิจัยจิตตปัญญาศึกษาและพัฒนาระบบระเบียบสังคม

สอ.บ.

การเรียนรู้จัก “ความตาย” และการตายตามความเป็นจริง เป็นหนทางหนึ่งที่เกิดกุศลให้เราเข้าใจชีวิต การดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง เข้าถึงสภาวะ และส่งเสริมให้เกิดสังคัมที่มีความกรุณาต่อกัน เพราะ “ความตาย” เป็นความจริงสากลที่มนุษย์ทุกคนต้องสัมผัส หากมนุษย์เข้าใจความตายอย่างแท้จริง ความสุขในระดับปัจเจกและสังคัมจะเกิดขึ้นได้ ผู้ร่วมกระบวนการเรียนรู้จะได้ร่วมทำกิจกรรม แลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์กับกระบวนการ ในประเด็นต่างๆ เกี่ยวกับความตาย และกระบวนการตาย ทั้งในมิติกาย ใจ สังคัม เศรษฐกิจ และจิตวิญญาณ นอกจากนั้นแล้ว การอบรมยังเน้นภาคปฏิบัติให้ผู้เข้ารับการอบรมได้ภาวนามรณสติ (พิจารณาความตายอย่างลึกซึ้ง) เพื่อเพิ่มความเข้าใจเรื่องความตายทั้งของตนเองและผู้อื่น และปฏิบัติเมตตาภาวนา เพื่อบ่มเพาะความกรุณาให้กับตนเองและผู้อื่น เพื่อจะเอื้อให้การช่วยเหลือผู้ป่วยระยะสุดท้ายให้เข้าถึงการตายอย่างสงบได้”



ชุดความรู้การอบรมกระบวนการแนวจิตตปัญญาศึกษา  
เล่ม ๘

## การเผชิญความตายอย่างสงบ (Toward Dying Peacefully)

- กระบวนการ พระไพศาล วิสาโล  
ผศ. นพ.ธนา นิลชัยโกวิทย์  
นพ.คมสรรงค์ พงษ์ภักดี  
นางกานดาศรี ตูลาธรรมกิจ  
นายปรีดา เรื่องวิชาธร
- องค์กร เครือข่ายพุทธิกาเพื่อพระพุทธศาสนาและสังคม
- เรียบเรียงโดย โครงการวิจัยเพื่อพัฒนาหลักสูตรการอบรม  
และกระบวนการด้านจิตตปัญญาศึกษา  
ผศ.นพ.ธนา นิลชัยโกวิทย์ โรงพยาบาลรามารับดี  
นายอดิศร จันทรสุม สถาบันอาศรมศิลป์  
ดร.พงษ์ธร ตันติฤทธิศักดิ์ ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา  
นางสาวอัญชลี สติระเศรษฐ์ นักวิจัยอิสระ



ศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาพลังแผ่นดินเชิงคุณธรรม (ศูนย์คุณธรรม)  
สำนักงานบริหารและพัฒนาองค์ความรู้ (องค์การมหาชน)



ศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาพลังแผ่นดินเชิงคุณธรรม (ศูนย์คุณธรรม)

โครงการวิจัยเพื่อพัฒนาหลักสูตรการอบรมและกระบวนการ

แนวจิตตปัญญาศึกษา / กรุงเทพฯ : ศูนย์คุณธรรม., ๒๕๕๑.

๑๐๔ หน้า

๑. การเผชิญความตายอย่างสงบ ๒. ชื่อเรื่อง

## ชุดความรู้การอบรมกระบวนการแนวจิตตปัญญาศึกษา เล่ม ๘ การเผชิญความตายอย่างสงบ

|                    |  |
|--------------------|--|
| โดย                | โครงการวิจัยเพื่อพัฒนาหลักสูตรการอบรม<br>และกระบวนการด้านจิตตปัญญาศึกษา  |
| สิ่งพิมพ์อันดับที่ | ๔๑/๒๕๕๑  |
| พิมพ์ครั้งที่ ๑    | มิถุนายน ๒๕๕๑  |
| จำนวน              | ๓,๐๐๐ เล่ม   |
| ผู้จัดพิมพ์เผยแพร่ | ศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาพลังแผ่นดินเชิงคุณธรรม<br>สำนักงานบริหารและพัฒนาองค์ความรู้ (องค์การมหาชน)<br>๖๕/๑๖-๑๗ อาคารวิทยาลัยการจัดการ<br>มหาวิทยาลัยมหิดล (CMMU)<br>ถนนวิภาวดีรังสิต แขวงสามเสนใน<br>เขตพญาไท กรุงเทพฯ ๑๐๔๐๐<br>โทร. ๐ ๒๖๔๔ ๕๕๐๐ โทรสาร ๐ ๒๖๔๔ ๔๕๐๑<br>Website : <a href="http://www.moralcenter.or.th">http://www.moralcenter.or.th</a> ,<br><a href="http://dl.moralcenter.or.th">http://dl.moralcenter.or.th</a> |
| ผู้พิมพ์           | บริษัท ฟริกหวานกราฟฟิค จำกัด<br>๕๐/๖ ซ.จรัญสนิทวงศ์ ๓๔/๑ ถนนจรัญสนิทวงศ์<br>แขวงอรุณอมรินทร์ เขตบางกอกน้อย กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐<br>โทร. ๐ ๒๔๒๔ ๓๒๔๕, ๐ ๒๔๒๔ ๓๒๕๒<br>โทรสาร ๐ ๒๔๒๔ ๓๒๔๕, ๐ ๒๔๒๔ ๓๒๕๒  |

## คำนำ

ศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาพลังแผ่นดินเชิงคุณธรรมสำนักงานบริหารและพัฒนาองค์ความรู้ (องค์การมหาชน) มีวัตถุประสงค์และหน้าที่ที่สำคัญคือการสร้างนวัตกรรมและองค์ความรู้ด้านคุณธรรมจริยธรรมศูนย์คุณธรรมจึงได้ดำเนินโครงการวิจัยเพื่อพัฒนาหลักสูตรการอบรมและกระบวนการด้านจิตตปัญญาศึกษา โดยคณะสิ่งแวดล้อมและทรัพยากรศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล เป็นผู้ดำเนินงาน ตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้ ๓ ประการ คือ

๑. สังเคราะห์รูปแบบ แนวทาง เนื้อหา แนวคิดและปรัชญาพื้นฐานในการจัดการกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษา เพื่อเป็นพื้นฐานการพัฒนาจิตตปัญญาศึกษาในสังคมไทย

๒. พัฒนาชุดการเรียนรู้การฝึกอบรมด้านจิตตปัญญาศึกษา

๓. พัฒนากลุ่มกระบวนการแนวจิตตปัญญาศึกษาเพื่อเป็นกำลังหลักในการเริ่มต้นและผลักดันกระบวนการเรียนรู้แบบจิตตปัญญาศึกษาในสังคมไทย

ผลผลิตของโครงการวิจัยดังกล่าวคือชุดความรู้การอบรมกระบวนการแนวจิตตปัญญาศึกษา ๕ เล่ม เล่มนี้เป็นเล่มที่ ๘ ว่าด้วยการเผชิญความตายอย่างสงบ การปรับทัศนคติเกี่ยวกับความตายให้ถูกต้อง จะทำให้ใช้ชีวิตไม่ประมาท คลายความยึดมั่น และเห็นคุณค่าของการพัฒนาทางจิตวิญญาณ

ในเล่ม นอกจากจะให้ข้อมูลความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการเผชิญความตายอย่างสงบและกิจกรรมการอบรมการเผชิญความตายอย่างสงบแล้ว ยังบอกเล่าประสบการณ์ตรงของผู้เข้าร่วมกระบวนการ อีกทั้งชี้แจงแนวทางการจัดอบรมการเจริญสติวิปัสสนา หนังสือเล่มนี้จึงมีประโยชน์โดยตรงแก่ผู้อ่านที่จะนำไปใช้ฝึกตนเอง ทั้งเป็นประโยชน์สำหรับกระบวนการ (facilitator) แนวจิตตปัญญาศึกษา (contemplative education) ด้วย

ศูนย์คุณธรรมขอขอบคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.อนุชาติ พวงสำลี รองอธิการบดีฝ่ายระบบกายภาพและสิ่งแวดล้อม อดีตคณบดีคณะสิ่งแวดล้อมและทรัพยากรศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ผู้ช่วยศาสตราจารย์ น.พ.ธนา นิลชัยโกวิทย์ และคณะผู้ดำเนินงานโครงการวิจัยเพื่อพัฒนาหลักสูตรการอบรมและกระบวนการด้านจิตตปัญญาศึกษา ที่ได้สร้างชุดความรู้การอบรมและกระบวนการด้านจิตตปัญญาศึกษาขึ้นเป็นแนวทางเริ่มต้นในกระบวนการสร้างความเปลี่ยนแปลงในจิตใจมนุษย์

น.พ. - ยืน - 1

(นางสาวนราทิพย์ พุ่มทรัพย์)

ผู้อำนวยการศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาพลังแผ่นดินเชิงคุณธรรม  
สำนักงานบริหารและพัฒนาองค์ความรู้ (องค์การมหาชน)

## คำชี้แจง

หลายครั้งเราเริ่มต้นการเดินทางหรือลงมือทำบางสิ่งบางอย่างในชีวิตด้วยจุดมุ่งหมายและความเข้าใจอย่างหนึ่ง แต่กลับพบว่า ความคิด ความเข้าใจ และมุมมองของเราต่อเรื่องนั้นได้เปลี่ยนแปลงไป จากผลพวงของประสบการณ์และการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นบนหนทางแห่งการก้าวเดินนั้น บางครั้งมุมมองต่อเรื่องนั้นอาจจะเพียงละเอียด ลึกซึ้ง และชัดเจนยิ่งขึ้น แต่บางครั้งความคิด ความเข้าใจ และมุมมองที่มีต่อเรื่องนั้นอาจจะเปลี่ยนไปโดยสิ้นเชิง

ชุดความรู้การอบรมกระบวนการแนวคิดปัญญาศึกษาทั้ง ๕ เล่มนี้เป็นผลของโครงการวิจัยเพื่อพัฒนาหลักสูตรการอบรมและกระบวนการด้านจิตตปัญญาศึกษา ซึ่งได้รับการสนับสนุนจากศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาพลังแผ่นดินเชิงคุณธรรม ร่วมกับเครือข่ายจิตตปัญญาศึกษา ด้วยแนวคิดเบื้องต้นว่าจะได้เข้าใจหลักการพื้นฐานของกระบวนการอบรมแนวคิดปัญญา หรือกระบวนการอบรมเพื่อกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงภายใน เกิดการพัฒนาด้านจิตใจ และคิดว่าจะได้รูปแบบของกระบวนการที่สามารถนำมาผลิตเป็น “ชุดความรู้” ที่ผู้สนใจจัดกระบวนการอบรมแนวคิดปัญญาจะสามารถนำไปใช้ได้และในอีกส่วนหนึ่งเป็นกระบวนการพัฒนากระบวนการจิตตปัญญาทั้งที่มีประสบการณ์อยู่บ้างแล้ว และส่วนที่ยังไม่มีประสบการณ์มากนักในการเข้าร่วมค้นคว้าและปรับฐานความคิดในการจัดกระบวนการอบรมร่วมกัน

ความรู้ ความเข้าใจ และมุมมองที่เกิดขึ้นบนเส้นทางการวิจัย  
ร่วมกันของชุมชนจิตตปัญญาศึกษาที่สำคัญที่สุดประการหนึ่งคือข้อสรุปว่า

**“รูปแบบและกิจกรรมที่ใช้ในการจัดกระบวนการอบรม  
แนวจิตตปัญญาไม่ใช่หัวใจของการจัดกระบวนการ แต่  
การตระหนักถึงเป้าหมายในการพัฒนาภายใน และการเลือก  
ใช้รูปแบบและวิธีการที่เหมาะสมกับสถานะของผู้ร่วมเรียนรู้  
ในกระบวนการอบรมคือหัวใจของกระบวนการอบรม”**

ข้อสรุปอีกประการหนึ่งที่สำคัญคือ

**“ไม่มีกระบวนการใดที่สามารถเปลี่ยนแปลงคนได้ มีเพียง  
กระบวนการที่สร้างเงื่อนไข เอื้อให้เกิด หรือจุดประกาย  
ให้เกิดแรงบันดาลใจที่จะเปลี่ยนแปลงขึ้นเท่านั้น เพราะ  
กระบวนการแห่งการเปลี่ยนแปลงเป็นกระบวนการที่ต่อเนื่อง  
และจะเกิดขึ้นได้ด้วยการกระทำของตัวผู้เปลี่ยนแปลงเอง  
แต่ผู้เดียว”**

จากข้อสรุปทั้งสองประการข้างต้น การใช้ชุดความรู้หรือคู่มือ  
ทั้ง ๕ เล่มนี้ จึงควรใช้โดยใช้รูปแบบและวิธีการที่นำเสนอไว้เป็นเพียง  
ข้อมูลเบื้องต้น ที่จะนำไปประยุกต์ให้เข้ากับเป้าหมายของกระบวนการ  
เรียนรู้ที่ต้องการ ศักยภาพและสถานะความพร้อมภายในของผู้เข้าร่วม  
กระบวนการเรียนรู้ ตลอดจนศักยภาพของตัวกระบวนการเองเป็นหลัก  
มากกว่าจะใช้รูปแบบในชุดความรู้เป็นหลัก หากผู้จัดกระบวนการยึดกุม

หัวใจของการจัดกระบวนการในแต่ละครั้งได้ รูปแบบก็จะเป็นเพียงเครื่องมือที่สามารถพลิกแพลงใช้ หรือคิดค้นขึ้นใหม่ได้เสมอตามความเหมาะสม เช่นเดียวกับจอมยุทธ์ที่สามารถใช้ทุกสิ่งเป็นอาวุธ และพลิกแพลงกระบวนการของตนอย่างไร้ขีดจำกัด

ธนา นิลชัยโกวิทย์  
หัวหน้าคณะนักวิจัย



# สารบัญ

|  | หน้า |
|--|------|
| คำนำ   | (๑)  |
| คำชี้แจง                                     | (๓)  |
| สารบัญ                                       | (๖)  |
| บทนำ   | ๑    |
| บทที่ ๑ แนวคิดและปรัชญาพื้นฐาน               | ๑๓   |
| บทที่ ๒ รูปแบบและเนื้อหา                     | ๑๗   |
| - รูปแบบ                                     | ๑๗   |
| - วัตถุประสงค์การฝึกอบรม                     | ๑๘   |
| - เนื้อหาการฝึกอบรม                          | ๒๓   |
| บทที่ ๓ ขั้นตอนและกระบวนการ                  | ๓๕   |
| - การจัดวางขั้นตอนกระบวนการและกิจกรรม        | ๓๕   |
| - ลำดับกิจกรรม                               | ๔๒   |
| บทที่ ๔ ประสพการณ์ตรงของผู้เข้าร่วมกระบวนการ | ๘๗   |
| - ประสพการณ์ระหว่างเรียนรู้                  | ๘๘   |
| บทที่ ๕ การประยุกต์ใช้และข้อสังเกต           | ๕๑   |
| - การนำไปประยุกต์ใช้                         | ๕๑   |
| - ข้อสังเกตจากผู้วิจัย                       | ๕๓   |



# บทนำ

โครงการวิจัยเพื่อพัฒนาหลักสูตรการอบรมและกระบวนการด้านจิตตปัญญาศึกษา เกิดขึ้นภายใต้แนวความคิดและการตระหนักถึงความสำคัญของการพัฒนากระบวนการเรียนรู้เพื่อยกระดับจิตสำนึกและจิตวิญญาณของมนุษย์ อันเป็นที่มาของ “จิตตปัญญาศึกษา” ซึ่งมุ่งเน้นการสร้างกระบวนการทัศน์ใหม่ การปลูกฝังความตระหนักรู้ ความรักความเมตตา จิตสำนึกต่อส่วนรวม ตลอดจนการฝึกปฏิบัติพัฒนาจิต จนผู้เรียนเกิดปัญญา และนำไปใช้เคลื่อนไหวผลักดันแนวคิดและกระบวนการเรียนรู้แบบนี้ขึ้นในสังคมไทย

โครงการวิจัยมีวัตถุประสงค์หลักในการสังเคราะห์ปรัชญาหลักการ พื้นฐาน กระบวนการ คุณสมบัติของกระบวนการ และองค์ประกอบสำคัญอื่นๆ ในการจัดการกระบวนการเรียนรู้ตามแนวจิตตปัญญาศึกษา เพื่อเป็นพื้นฐานการพัฒนาจิตตปัญญาศึกษาในสังคมไทยด้วยเหตุนี้โครงการวิจัยจึงอาศัยแนวทางการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (Participatory Action Research) โดยรวมกลุ่มกระบวนการ (facilitator) ที่ทำงานด้านจิตสำนึกและจิตวิญญาณในสังคมไทย และผู้ทำงานเกี่ยวข้องกับการอบรมและการพัฒนามนุษย์ จำนวน ๔๐ คน เพื่อร่วมกันวิจัยถอดบทเรียนและแบ่งปันประสบการณ์ตาม ผ่านการเข้าร่วมการอบรมในแนวจิตตปัญญาศึกษาทั้งสิ้น ๕ กระบวนการ เป็นประจำทุกเดือนรวมระยะเวลาทั้งสิ้น ๕ เดือน โดยเรียงลำดับการอบรมดังนี้

๑. การเจริญสติวิปัสสนา โดย อาจารย์อภิมรา สาขาการ
๒. การทำงานเชิงอาสาสมัคร โดย เครือข่ายจิตอาสา
๓. จิตตศิลป์ โดย สถาบันอาศรมศิลป์
๔. งาน พลังกลุ่ม และความสุข โดย เสมสิกขาลัย
๕. นวัตกรรมเพื่อการพัฒนาตน โดย กลุ่มเพื่อนนวัตกรรม
๖. ชุมชนแห่งการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงร่วม โดย สถาบันขวัญเมือง
๗. วิธีคิดกระบวนการระบบ โดย อาจารย์ชัยวัฒน์ ธิรพันธุ์
๘. การเผชิญความตายอย่างสงบ โดย เครือข่ายพุทธิกา
๙. นิเวศน์ภาวนา โดย ญัฐพส วังวิญญู ธนัญธร เปรมใจชื่น และตำแยะ ยอดฉัตรมิ่งบุญ

ผลที่ได้รับจากการเข้าร่วมการอบรมทั้ง ๕ กระบวนการ พบว่าเกิดการเปลี่ยนแปลงเชิงคุณภาพภายในของผู้เข้าร่วมกระบวนการอย่างสังเกตเห็นได้ ซึ่งหมายรวมทั้งคณะผู้วิจัยในฐานะผู้เข้าร่วมกระบวนการด้วยเช่นกัน โดย “การเปลี่ยนแปลง” ที่กล่าวถึงในที่นี้ ไม่ได้ตัดสินกันที่ “ผล” แต่ตัดสินกันที่ “เหตุ” มากกว่า นั่นคือ การสร้างเงื่อนไขที่เหมาะสมต่อการเรียนรู้ ด้วยดึงเอาศักยภาพเรียนรู้และพัฒนาผู้เข้าร่วมกระบวนการออกมาได้อย่างเต็มที่ เงื่อนไขดังกล่าวสามารถประมวลได้ ๗ ประการคือ ๑. สติในชีวิตประจำวัน ๒. การเข้าใจและยอมรับตนเอง ๓. ความเข้าใจความรัก และความเมตตาต่อเพื่อนมนุษย์ ๔. การเข้าใจและยอมรับความเป็นจริงตามธรรมชาติ ๕. การเกิดสมดุลในตนเอง ๖. ได้เครื่องมือหลากหลายที่จะใช้ในการเปลี่ยนแปลงตนเอง ๗. การพัฒนาตนเองในฐานะกระบวนการ

โดยภาพรวม ผู้เข้าร่วมกระบวนการสามารถเชื่อมโยงเงื่อนไขทั้ง ๗ ประการเข้าสู่วิถีชีวิตอย่างสมดุลทั้งในด้านความจริง ความดี และความงาม แม้ว่าจะมีลักษณะมากบ้างน้อยบ้างแตกต่างกันตามแต่กรณี ข้อค้นพบจากโครงการวิจัยสะท้อนถึงผลลัพธ์ในการสร้างความเชื่อมโยงจากจิตตปัญญาศึกษาสู่ชีวิตได้อย่างสมดุล

# หลักการพื้นฐานในการจัดกระบวนการอบรม แนวจิตตปัญญาศึกษา

## ปรัชญาและหลักการพื้นฐานของจิตตปัญญาศึกษา

การสังเคราะห์ปรัชญาและหลักการพื้นฐานสามารถสรุปได้ว่า ปรัชญาพื้นฐานของจิตตปัญญาศึกษา ๒ ประการ คือ

๑. **ความเชื่อมั่นในความเป็นมนุษย์ (humanistic value)** ว่า มนุษย์มีศักยภาพสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้อย่างต่อเนื่อง โดยมีประสบการณ์ตรง เป็นปัจจัยสำคัญของกระบวนการเรียนรู้ที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานของชุดการอบรมแนวจิตตปัญญาศึกษา

๒. **กระบวนการที่สนองคร้วม (holistic paradigm)** คือการปฏิบัติต่อสรรพสิ่งอย่างไม่แยกส่วนจากชีวิต ด้วยทัศนะที่ว่ามนุษย์เป็นส่วนหนึ่งของสรรพสิ่ง และสรรพสิ่งก็เป็นส่วนหนึ่งของมนุษย์ มนุษย์กับสรรพสิ่งต่างเป็นองคร้วมของกันและกัน

หลักการพื้นฐานของการจัดกระบวนการจิตตปัญญาศึกษา สามารถสังเคราะห์ออกมาได้เป็น “หลักจิตตปัญญา ๗” หรือเรียกในชื่อย่อภาษาอังกฤษว่า ๗ C’s ได้แก่

๑. **หลักการพิจารณาด้วยใจอย่างใคร่ครวญ (Contemplation)** คือการเข้าสู่สภาวะจิตใจที่เหมาะสมต่อการเรียนรู้ และนำจิตใจดังกล่าวไปใช้ทำงานอย่างใคร่ครวญทั้งในด้านพุทธิปัญญา (cognitive) ด้านระหว่างบุคคล (interpersonal) และด้านภายในบุคคล (intrapersonal)

๒. **หลักความรักรักความเมตตา (Compassion)** คือ การส่งพลังออกเพื่อโอบอุ้มดูแลกลุ่มของกระบวนการ และการจัดกระบวนการด้วยสิ่งแวดล้อมและบริบทที่เกื้อกูลต่อการเรียนรู้ (สัปปายะ)

๓. **หลักการเชื่อมโยงสัมพันธ์ (Connection)** คือ การช่วยให้ผู้เข้ารับการอบรมเชื่อมโยงประสบการณ์ในกระบวนการเข้ากับชีวิตได้นำไปสู่การทำให้กระบวนการเข้ามาสู่ภายใน (internalization) บูรณาการสู่วิถีชีวิตและการเอื้อให้เกิดการเชื่อมโยงระหว่างผู้เข้ารับการอบรมด้วยกัน เชื่อมโยงกับชุมชน และจักรวาล

๔. **หลักการเผชิญหน้า (Confronting)** คือ การเปิดให้ผู้เข้ารับการอบรมออกจากพื้นที่ปลอดภัยของตนเอง เพื่อเข้าเผชิญกับพื้นที่เสี่ยงเพื่อเปิดพื้นที่การเรียนรู้ใหม่ๆ และเข้าใจถึงข้อจำกัดและศักยภาพของตนเองต่อการเรียนรู้และพัฒนา

๕. **หลักความต่อเนื่อง (Continuity)** คือ การสร้างความไหลลื่นของกระบวนการ อันช่วยให้เกิดพลังพลวัตต่อการเรียนรู้ เพื่อช่วยเอื้อให้ศักยภาพการเรียนรู้ของผู้เข้ารับการอบรมได้รับการปลดปล่อย และสามารถเข้าทำงานเพื่อบ่มเพาะพัฒนา

๖. **หลักความมุ่งมั่น (Commitment)** คือ การเอื้อให้ผู้เข้ารับการอบรมสามารถนำเอากระบวนการกลับไปใช้ในชีวิตอย่างต่อเนื่องภายหลังจากการเข้าร่วมการอบรม เพื่อนำไปสู่การเรียนรู้เพื่อเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่องและยั่งยืน

๗. **หลักชุมชนแห่งการเรียนรู้ (Community)** คือ ความรู้สึกเป็นชุมชนร่วมกันของผู้เข้ารับการอบรมรวมทั้งกระบวนการ ที่เกื้อหนุนให้เกิดการเรียนรู้และการเปลี่ยนแปลงภายในของแต่ละคน รวมไปถึง

การสร้างเครือข่ายความสัมพันธ์และการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ที่เกิดขึ้นในกลุ่ม ซึ่งเป็นการเรียนรู้ที่ต่อเนื่องและเชื่อมโยงกับชีวิต

## การจัดกระบวนการจิตตปัญญาศึกษาที่ดี

เมื่อวิเคราะห์หลังสู่ภาคปฏิบัติจริง พบว่า การจัดกระบวนการจิตตปัญญาศึกษา จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมุ่งเน้น **ความสมดุลในความแตกต่าง** ซึ่งสามารถแยกแยะได้เป็น การจัดกิจกรรมที่สร้างความสมดุลของฐานกาย ฐานใจ และฐานหัว โดยเน้นรูปแบบวิธีหลากหลายในการเรียนรู้ที่ตอบสนองต่อฐานต่างๆ การจัดกิจกรรมที่สร้างความสมดุลระหว่าง **พื้นที่ปลอดภัย (Comfort Zone)** กับ **พื้นที่เสี่ยง (Risk Zone)** กล่าวคือ กิจกรรมเรียกร้องให้ต้องอาศัยความกล้าในการกระทำบางสิ่งบางอย่างที่แตกต่างจากชีวิตประจำวันทั่วไป ในขณะที่เดียวกันก็ยังคงรักษาความรู้สึกอันมั่นคงปลอดภัย และระมัดระวังไม่ให้กลายเป็นพื้นที่อันตราย (Danger Zone) นอกจากนี้กิจกรรมจำเป็นต้องจัดให้เกิดความสมดุลระหว่าง **การเคลื่อนเข้า-ออกจากศูนย์กลางการเรียนรู้เกี่ยวกับตนเอง (Decentering & Centering)** กล่าวคือ เป็นการจัดกิจกรรมให้เกิดการเคลื่อนออกจากความคิดเกี่ยวกับตนเอง รวมทั้งสถานการณ์หรือปัญหาที่กำลังเผชิญ เข้าสู่สนามประสบการณ์ใหม่ที่มีองค์ประกอบของการ “เล่น” หรือการ “หลุด” ออกจากชีวิตประจำวัน เพื่อแก้ไขสถานการณ์หรือปัญหาสมมติที่ทำพายอยู่เบื้องหน้าในเวลาอันจำกัด อย่างสมดุลไปกับการเคลื่อนเข้าสู่การย้อนคิดใคร่ครวญเกี่ยวกับแบบแผนพฤติกรรมของตนเองที่บุคคลมักนำมาใช้ในการแก้ไขสถานการณ์หรือปัญหาทั้งที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้าและในระยะยาว

การจัดกระบวนการที่ดียังต้องสร้างความสมดุลระหว่าง **การมีเวลาใคร่ครวญตามลำพัง และการใช้เวลาอยู่ร่วมกับผู้อื่น (Solitude VS Solidarity)** คือการจัดกิจกรรมที่ให้แต่ละคนมีโอกาสได้ร่วมเรียนรู้ไปพร้อมกับผู้เข้ารับการอบรมคนอื่นๆ ในลักษณะของชุมชน ร่วมรับฟังกันและกันอย่างลึกซึ้งจริงใจ พร้อมกับการสร้างกิจกรรมให้มีช่วงเวลาของการได้อยู่ตามลำพัง เพื่อใคร่ครวญต่อประสบการณ์ที่ได้รับในแต่ละช่วงกิจกรรม หรือสำรวจภาวะอารมณ์ความรู้สึกที่กำลังเกิดขึ้นในขณะนั้น และต้องสร้างสมดุลของการแบ่งกลุ่มเรียนรู้ระหว่าง **ขนาดและวิธีการแบ่ง (Size and Selection Procedure)** นั่นคือกระบวนการจำเป็นต้องตระหนักถึงข้อดีและข้อเสียแตกต่างกัน ระหว่างการแบ่งกลุ่มเรียนรู้ ขนาดเล็ก (๒-๔ คน) ขนาดกลาง (๖-๑๐ คน) และขนาดใหญ่ (มากกว่า ๘ คน ขึ้นไป) และวิธีการแบ่งในลักษณะ กลุ่มที่สมาชิกเลือกกันเอง กลุ่มที่ใช้การแบ่งแบบสุ่ม กลุ่มที่กำหนดหัวข้อการแบ่ง และในท้ายที่สุดการจัดกิจกรรมจำเป็นต้องคำนึงถึงความสมดุลระหว่าง **ความยืดหยุ่นภายใต้กรอบโครงสร้าง (Flexibility within Structure)** นั่นคือ กระบวนการจำเป็นต้องวางโครงสร้างของกระบวนการที่สะท้อนเป้าหมายและเนื้อหาของชุดการอบรมด้วยความเข้าใจอย่างถ่องแท้ คาดการณ์ล่วงหน้าว่า กระบวนการแต่ละช่วง รวมทั้งกิจกรรมแต่ละอย่างจะส่งผลอย่างไรต่อพลวัตของกลุ่ม รวมทั้งจะนำไปสู่การเรียนรู้และการเปลี่ยนแปลงในลักษณะและมิติใดบ้างสำหรับผู้เข้ารับการอบรม ในขณะเดียวกัน สภาพการณ์ที่เกิดขึ้นจริงมักแตกต่างจากสิ่งที่คาดการณ์ไว้ล่วงหน้า ทำให้กระบวนการต้องมีความยืดหยุ่นและสามารถแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าได้อย่างมีประสิทธิภาพ ในขณะที่ยังคงรักษาเป้าหมายของชุดการอบรมนั้นๆ ไว้ เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อผู้เข้ารับการอบรมทุกคน



## คุณสมบัติกระบวนการจิตตปัญญาศึกษาที่ขาดไม่ได้

กระบวนการเป็นบูรณาภาพของแง่มุมที่หลากหลาย คุณสมบัติพื้นฐานที่สำคัญที่สุดและจะขาดเสียไม่ได้ ในการเป็นกระบวนการจิตตปัญญาศึกษาคือ**การเป็นผู้มีประสบการณ์จิตตปัญญาศึกษาอยู่ในตนเอง**ก่อนเป็นเบื้องแรก ซึ่งหมายถึงการเป็นผู้ที่เข้าใจถึงจุดหมายของจิตตปัญญาศึกษา คือการเข้าถึงความจริง ความงาม ความดี และปรัชญาพื้นฐานของกระบวนการอบรมแนวจิตตปัญญาศึกษาคือการเชื่อมั่นในความเป็นมนุษย์ และกระบวนการทัศน์แบบองค์รวม ตลอดจนได้มีการฝึกฝนตนเอง ด้วยความมุ่งมั่นที่จะพัฒนาชีวิตและการเรียนรู้ภายในของตนเอง มีความลึกซึ้งในเนื้อหาของเรื่องที่ตนจะจัดกระบวนการเรียนรู้แต่ละเรื่องด้วย การอบรมแบบจิตตปัญญา ด้วยเหตุนี้จึงไม่ใช่สิ่งใ้ใครๆ จะสามารถลอกแบบเอาไปใช้ได้ โดยอ่านคู่มือสำหรับจัดกระบวนการ จากนั้นจึงเพิ่มเติมคุณลักษณะและทักษะที่สำคัญได้แก่

**ความแจ่มชัด** ทั้งในระดับที่สูงสุดคือปรัชญาญาณ ที่สะท้อนถึงสติปัญญาอันแหลมคม มองเห็น และเข้าใจสิ่งต่างๆ ได้อย่างชัดเจน แจ่มแจ้ง รู้หลักความเป็นจริงในธรรมชาติ วิเคราะห์เหตุปัจจัยและความเชื่อมโยงต่างๆ ได้อย่างแม่นยำ กระฉ่างแจ้ง และใคร่ครวญจนตกผลึก เป็นองค์ความรู้ที่อยู่ในตน (Embodied knowledge) เมื่อกระบวนการมีความรู้อยู่ในตนอย่างแจ่มแจ้ง กระบวนการจะไม่จำเป็นต้องถ่ายทอดผ่านการบรรยายที่เป็นแบบแผน หากสามารถสร้างเงื่อนไขให้เกิดการเรียนรู้ผ่านรูปแบบต่างๆ

**การเกื้อหนุนและการโอบอุ้ม** เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมเติบโตด้วยตนเอง เชื่อมั่นในความเป็นมนุษย์ และกระบวนทัศน์แบบองค์รวมว่ามนุษย์มีความดี ความงาม ความจริงอยู่ในตน สามารถเรียนรู้และพัฒนาได้ และเป็นการพัฒนาที่ต้องเกิดขึ้นภายในตนเองโดยไม่มีผู้อื่นสามารถทำแทน กระบวนกรเป็นกัลยาณมิตรโอบอุ้มด้วยความคิด ด้วยใจ และด้วยการกระทำ ให้ความช่วยเหลือเมื่อสมควร เป็นแบบอย่าง และเป็นแรงบันดาลใจ

**ความละเอียดอ่อนลึกซึ้งและการเข้าถึงใจ** ใน ๓ ความหมายคือ

๑. สามารถเข้าใจความรู้สึกนึกคิดของอีกฝ่ายหนึ่งอย่างลึกซึ้ง ราวกับว่าเราเข้าไปนั่งอยู่ในใจเขา เข้าใจว่าทำไมเขาจึงคิดจึงรู้สึกและกระทำเช่นนั้น ในสถานการณ์นั้นๆ เข้าใจถึงความเป็นมาและภูมิหลังของปฏิกิริยาต่างๆ ที่เกิดขึ้น โดยยังคงความมั่นคงในจิตใจของตนเองไว้ เข้าใจแต่ไม่จำเป็นต้องลุ่มหลงคล้อยตามไปในอารมณ์นั้น สามารถรักษาความสงบและความเป็นกลางในใจตน เพื่อรับรู้สภาวะภายในตัวของอีกฝ่ายหนึ่งได้อย่างแจ่มชัดตามความเป็นจริง
๒. สามารถที่จะเชื่อมสัมพันธ์กับอีกฝ่ายหนึ่งจากใจถึงใจ จนสามารถสื่อให้เขารับรู้และสัมผัสได้ถึง การรับรู้ และสัมผัสของเรา ตลอดจนสามารถทำการสื่อสาร หรือจัดประสบการณ์การเรียนรู้ที่มีผลกระทบใจ ไปสัมผัสที่ใจ ของผู้เรียนรู้ด้วยความรู้สึกที่ละเอียดอ่อน มีผลเชื่อมโยงกับการปฏิบัติและชีวิตจริง และ
๓. การเข้าถึงใจของตนเอง มีความอ่อนไหวต่อปฏิกิริยาภายในจิตใจของตนเอง ทำให้เกิดความละเอียดอ่อนลึกซึ้งทางอารมณ์ความรู้สึก สามารถเปิดรับและสัมผัสถึงความงาม ความลุ่มลึก และสุนทรียภาพ ที่ไม่อาจรับรู้ได้ด้วยการคิดในตนเอง ในผู้อื่น และในธรรมชาติได้

**การเข้ากระทำ และการบรรลุผล** การกระทำคือการแสดงออกของคุณสมบัติต่างๆ ที่มีอยู่ในตัวกระบวนการออกมาในการปฏิบัติอย่างเป็นรูปธรรม การบรรลุผลคือ การยึดกุมเป้าหมายของกระบวนการได้อย่างมั่นคง การมีจุดยืน และทิศทางที่ชัดเจน รู้ชัดว่าตนกำลังทำอะไร และควรจะทำอย่างไร ตลอดจนมีความมุ่งมั่น และความเชื่อมั่นในศักยภาพ ทั้งของตนเองและผู้เข้าร่วมกระบวนการว่าจะร่วมกันสร้างสรรค์ ให้เกิดกระบวนการเรียนรู้และบรรลุตามเป้าหมายได้ สองด้านนี้เป็นคุณสมบัติที่ต้องมีอย่างสมดุลในตัวกระบวนการ

**ความสงบ ตั้งมั่น และการเปิดรับ** ความสงบ ตั้งมั่น และการเปิดรับของกระบวนการเกิดจากการมีสติอยู่กับปัจจุบันอย่างแท้จริง ทำให้เกิดความสงบ ตั้งมั่นอยู่กับสิ่งที่กำลังทำอยู่ในปัจจุบันขณะ เกิดความรู้ตัวทั่วพร้อม คือรับรู้ทั้งสิ่งที่เกิดขึ้นภายในตน รับรู้สิ่งที่กำลังทำ และคนที่อยู่ตรงหน้า

### ข้อเสนอแนะในการประยุกต์ใช้องค์ความรู้

คณะผู้วิจัยมีข้อสรุปซึ่งมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการนำองค์ความรู้จิตตปัญญาศึกษาไปเผยแพร่และประยุกต์ใช้อยู่หลายประการคือ

๑. การจะนำองค์ความรู้จิตตปัญญาศึกษาไปประยุกต์ใช้ ควรเริ่มต้นจากความ “เข้าใจ” ปรัชญาและหลักการพื้นฐานของการจัดกระบวนการอบรมแนวจิตตปัญญาศึกษาคือ “ความเชื่อมั่นในความเป็นมนุษย์” และ “กระบวนการที่สนับแบบองค์รวม” และ “หลักจิตตปัญญาศึกษา ๗” อย่างลึกซึ้งก่อน

๒. กระบวนการที่จะนำชุดการเรียนรู้ไปใช้ ควรมีพื้นฐานความเข้าใจ ประสบการณ์ และการฝึกฝนด้านจิตตปัญญาศึกษา หรือการพัฒนาภายใน มามากพอสมควร มีความรู้และทักษะพื้นฐานในคนที่สอดคล้องกับการจัดกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษา ที่เน้นการพัฒนาศักยภาพมนุษย์อย่างเป็นองค์รวมโดยแท้จริง

๓. ในการจัดกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษาควรใช้ “วงจรการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษา” เป็นแนวทาง เพื่อจัดกระบวนการเรียนรู้ที่มีความสมดุลและเป็นองค์รวม

๔. ควรใช้ชุดความรู้เป็นตัวอย่างการจัดกระบวนการและประสบการณ์การเรียนรู้ แล้วพัฒนารูปแบบกระบวนการและกิจกรรมของตนขึ้นเอง หรือเลือกกิจกรรมบางส่วนจากชุดความรู้ไปใช้ โดยประยุกต์ให้เหมาะกับจุดมุ่งหมายเฉพาะ และบริบททางสังคมวัฒนธรรม

๕. การจัดกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษา ครูหรือกระบวนการควรเริ่มต้นจากการกำหนดเป้าหมายและศึกษาลักษณะเฉพาะของกลุ่มที่ตนจะจัดการอบรมหรือกระบวนการเรียนรู้ให้ ให้ชัดเจนก่อน

## ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

๑. การส่งเสริมและเผยแพร่การเรียนรู้แบบจิตตปัญญาศึกษา  
 สิ่งที่ควรผลักดันให้เกิดขึ้นตามลำดับในเชิงนโยบายเพื่อให้เกิดการขยายตัวของจิตตปัญญาศึกษาที่มีรากฐานมั่นคง ประกอบด้วย การพัฒนาบุคลากร และการศึกษาและทำความเข้าใจหลักการของจิตตปัญญาศึกษา

## ๒. สร้างชุมชนแนวปฏิบัติจิตตปัญญาศึกษา

กระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษาจะเกิดได้ท่ามกลางการเรียนรู้ในชุมชนของกัลยาณมิตรเช่นนี้เท่านั้น แนวทางที่สำคัญที่สุดที่ควรมุ่งสร้างในการขยายฐานการเรียนรู้แบบจิตตปัญญาศึกษาในสังคมไทยจึงเป็นการสร้างและบ่มเพาะชุมชนแนวปฏิบัติจิตตปัญญาศึกษาให้เกิดขึ้นในบริบทที่หลากหลายมากกว่าการมุ่งสร้างคนที่เป็นปัจเจกบุคคล

## ๓. เสริมสร้างการเรียนรู้ในเครือข่ายจิตตปัญญาศึกษา

ควรส่งเสริมและขยายการเรียนรู้ในเครือข่ายจิตตปัญญาศึกษาให้มีการแลกเปลี่ยนองค์ความรู้และประสบการณ์การปฏิบัติกันอย่างต่อเนื่องในรูปแบบที่หลากหลาย เพื่อขยายการเรียนรู้ให้มีความลึกซึ้งรอบด้านและเข้มข้นมากขึ้น



๑

# แนวคิด

## และปรัชญาพื้นฐาน

ชีวิตกับความตายนั้นเป็นเรื่องเดียวกัน เป็นหนึ่งเดียวกัน สัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด แยกจากกันไม่ได้ เพราะความตายไม่ได้อยู่ไกลออกไปที่ไหนสักแห่ง มันอยู่ที่นี้ ในขณะนี้ ขณะที่เรากำลังใช้ชีวิตอย่างสนุกสนาน มันอยู่ที่นี้ในทุกๆ นาทีของชีวิต เราเห็นคนตาย เราไปงานศพบ่อยๆ เราได้ดูข่าวคนตายทั่วโลก ได้ยินข่าวคนตายทุกวัน แม้กระนั้นคนส่วนใหญ่ก็ยังคงไม่ได้สนใจเรื่องความตายอย่างจริงจัง ไม่เรียนรู้เรื่องความตาย ไม่เตรียมตัวที่จะเผชิญกับความตาย ทั้งๆ ที่ต่างก็รู้ว่าสักวันหนึ่งจะต้องตาย แต่เราทุกคนก็กลัวตาย ขอผลัดผ่อนที่จะไม่นึกถึง ขอให้เป็นเรื่องของอนาคต ขอให้เป็นเรื่องของคนอื่น ไม่ใช่เรา ไม่ใช่คนในครอบครัวหรือคนใกล้ชิดตัว

แท้จริงแล้วเมื่อความตายเป็นข้อเท็จจริงที่เราไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ จึงไม่มีประโยชน์อันใดที่จะมัวแต่กลัวตาย หรือมีชีวิตอยู่อย่างหวาดผวา ไม่กล้าแม้แต่เพียงแต่จะพูดถึงความตาย เรามีโอกาส มีทางเลือกที่จะจัดการกับความตาย ในขณะที่เรายังไม่ตาย นั่นก็คือหันมาสนใจรุ่มคิด ใคร่ครวญถึงความตายให้ชัดเจนอย่างจริงจัง เพื่อจะได้เตรียมหาทางบรรเทาทุกข์ที่อาจเกิดขึ้นเมื่อความตายมาถึง เพราะเป็นที่แน่นอนว่า หากเราไม่ทำความเข้าใจกับเรื่องความตายอย่างถูกต้อง ไม่ฝึกจิตที่จะเผชิญกับความตายอย่างกล้าหาญ ด้วยจิตที่สงบแล้ว เป็นที่หวังได้ว่า เราไม่มีโอกาสตายดีได้เลย ถึงเราจะกลัวตายแค่ไหน แต่ถ้าถึงเวลาที่จะต้องตายจริงๆ เราทุกคนก็หวังที่จะตายดี ตายอย่างสงบ ไม่เจ็บปวด ทรมานทรมาย ตายอย่างอบอุ่นท่ามกลางครอบครัว ญาติมิตร และบุคคลอันเป็นที่รัก

การเผชิญความตายอย่างสงบอาจไม่ใช่เรื่องง่ายตายอย่างที่เราคิด การทำจิตให้สงบเมื่อเผชิญความตายเป็นเรื่องที่ต้องศึกษาและฝึกฝนอย่างจริงจังตั้งแต่เดี๋ยวนี้ เพราะในทัศนะของเราความตายเป็นสิ่งที่จะมาพรากเอาทุกอย่างที่รักและมีอยู่ไป ไม่มีอะไรที่เราจะยึดเอาไว้ได้อีกต่อไป แม้แต่ร่างกายและตัวตนของเรา ดังนั้นการฝึกฝนและลงมือสร้างปัจจัยต่างๆ ที่เอื้อต่อความมั่นคงทางใจให้ถึงพร้อมจึงเป็นภารกิจอันสำคัญยิ่งอย่างใดก็ตาม การตายอย่างสงบก็ไม่ใช่เรื่องที่ยากเกินความสามารถของมนุษย์ทุกคนที่จะทำได้

เราอาจเริ่มต้นจากการทำความเข้าใจและน้อมใจยอมรับความตายอย่างกล้าหาญว่าเป็นความจริงของชีวิต ปรับทัศนคติในการใช้ชีวิตอย่างไม่ประมาท เป็นอยู่อย่างพอเพียง ฝึกฝนจิตให้ตั้งมั่นในความตระหนักรู้อยู่เสมอทุกลมหายใจ พร้อมๆ กับการฝึกปล่อยวางความ

ยึดมั่นถือมั่นในทรัพย์สิน เงินทอง ชื่อเสียง เกียรติยศ อำนาจ ตัวกู ของกู ฝึกเจริญมรณสติทุกวันเพื่อความสงบของจิต เพื่อให้ความตายที่จะมาถึง ไม่ใช่สิ่งที่น่ากลัวอีกต่อไป แต่กลับเป็นโอกาสทองในการพัฒนาทางจิตวิญญาณให้คลายความยึดมั่นทั้งปวง แน่วแน่สู่ความแจ่มชัดในธรรมะ จັนสูงต่อไป

อนึ่งแม้เราปรารถนาการตายที่ดีและฝึกเตรียมตัวเตรียมใจที่จะเผชิญความตายด้วยดีแล้ว ก็ยังไม่อาจรับประกันได้ว่าเราจะได้ตายอย่างสงบ เพราะหากญาติพี่น้องมีทัศนคติต่อความตายไม่ถูกต้อง ทำให้กับการพลัดพรากไม่ได้ มองเห็นความตายเป็นศัตรู เขาก็จะต้องพยายามให้แพทย์ ยื้อยุดต่อสู้กับความตายของเราด้วยวิธีการต่างๆ อันเป็นความทรมานอย่างยิ่ง

การตายอย่างสงบจะเกิดได้ยากยิ่งขึ้น หากปราศจากผู้นำทางจิตวิญญาณที่มีความรู้ความเข้าใจที่จะบอกหนทางเพื่อนำพาผู้ที่กำลังจะลาจาก ให้เดินทางต่อไปอย่างสงบ หรือช่วยชี้ทางปัญญาเพื่อคลายทุกข์ให้แก่ญาติพี่น้อง

ความเข้าใจเรื่องความตายและการเตรียมตัวเผชิญความตายอย่างสงบ จึงไม่ใช่เรื่องของเราแต่เพียงคนเดียว หากเป็นเรื่องของสังคมโดยรวมด้วย เราต้องช่วยกันศึกษาและเผยแพร่ให้คนในสังคมมีความรู้ ความเข้าใจ และทัศนคติที่ถูกต้อง เห็นความตายเป็นเรื่องธรรมชาติช่วยให้มีความรู้เรื่องชีวิตหลังความตาย ให้ตระหนักร้อยลึกซึ้งในความงามและคุณค่าของชีวิตและความตาย ช่วยให้คนในสังคมมีความรัก ความเอื้ออาทร และเมตตาต่อกัน มีเมตตาที่จะช่วยให้ผู้ใกล้ตายได้เข้าถึงความตายอย่างสงบตามวิถีธรรมชาติของเขาได้อย่างดีที่สุด



โครงการฝึกอบรมกระบวนการจิตตปัญญาศึกษาเลือกการอบรมเรื่องการเตรียมตัวเผชิญความตายอย่างสงบ เป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการฝึกอบรมและพัฒนากระบวนการจิตตปัญญาศึกษา เนื่องจากเห็นว่าการศึกษาและทำความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องความตาย เป็นเรื่องที่ต้องใคร่ครวญอย่างลึกซึ้ง ต้องคิดแบบจิตตปัญญาจึงจะเข้าใจได้อย่างแท้จริง





# ๒

## รูปแบบ และเนื้อหา

### รูปแบบ

เป็นการเรียนรู้ความจริงเกี่ยวกับความตาย โดยผ่านการทำกิจกรรมต่างๆ ประกอบการบรรยายแนวคิด หลักการ และปรัชญาพื้นฐานเกี่ยวกับความตายและภาวะใกล้ตาย ฝึกปฏิบัติบทบาทสมมติ อภิปราย แลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์ในหมู่ผู้อบรมและกระบวนกร เพื่อความเข้าใจที่ถูกต้อง สามารถดำรงชีวิตอยู่อย่างไม่ประมาท เตรียมพร้อมเพื่อการยอมรับและการมีทำที่ที่ถูกต้องต่อความตาย ฝึกวิธีการ

รักษาจิตในยามใกล้ตาย เรียนรู้และทำความเข้าใจเกี่ยวกับแนวทางในการช่วยเหลือทางจิตใจแก่ผู้ป่วยระยะสุดท้ายอย่างถูกต้อง ใช้ระยะเวลาการอบรม ๓ วัน ๒ คืน มีรายละเอียดดังวัตถุประสงค์และตารางการฝึกอบรมต่อไปนี้

## วัตถุประสงค์การฝึกอบรม

๑. เพื่อให้เกิดความเข้าใจเกี่ยวกับแนวคิดพื้นฐานเรื่องความตายและแนวทางปฏิบัติต่อภาวะใกล้ตายทั้งภายใต้กระบวนการทัศนศึกษาและกระบวนการแบบเป็นองค์รวม (กระบวนการทัศนศึกษาใหม่)

๒. เพื่อให้เกิดการตั้งคำถามต่อความตายในสังคมสมัยใหม่ และทบทวนความเข้าใจของตนเองในเรื่องความตายและการเตรียมตัวตายอย่างมีสติ

๓. เพื่อให้เกิดการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ความรู้จากคนหลากหลายแวดวงจนเกิดเป็นองค์ความรู้ที่ประกอบด้วยหลายมิติเป็นองค์รวม และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการดูแลช่วยเหลือตนเองและบุคคลรอบข้างได้อย่างเป็นรูปธรรม

๔. เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายเรียนรู้และมีประสบการณ์ผ่านกิจกรรมหรือสถานการณ์จำลองที่นำไปสู่การสัมผัสภาวะใกล้ตาย และสามารถคลี่คลายความกลัวหรือความวิตกกังวลในช่วงเวลานั้นได้

## ตารางการอบรม

การฝึกอบรมครั้งนี้ใช้ระยะเวลา ๓ วัน ๒ คืน ตามกำหนดการฝึกอบรมต่อไปนี้

### วันที่ ๑

- ๐๘.๐๐ - ๐๙.๐๐ น. ลงทะเบียน
- ๐๙.๐๐ - ๑๐.๓๐ น. กิจกรรมแนะนำตัว กิจกรรมสร้างความสัมพันธ์, ความคาดหวังและข้อตกลงร่วม
- ๑๐.๓๐ - ๑๐.๔๕ น. พัก
- ๑๐.๔๕ - ๑๒.๑๕ น. สัมภาษณ์ความคิดเห็นเกี่ยวกับความตาย (๕ คำถาม)
- ๑๒.๑๕ - ๑๓.๑๕ น. อาหารกลางวัน
- ๑๓.๑๕ - ๑๔.๐๐ น. ฟ้อนพักตระหนักรู้ (นอนภวานา)
- ๑๔.๐๐ - ๑๖.๐๐ น. แบ่งปันความรู้สึกนึกคิดของคนในกลุ่มเกี่ยวกับเรื่องความตายและภาวะใกล้ตาย รวมถึงเหตุปัจจัยที่กำหนดความรู้สึกนึกคิดดังกล่าว
- ๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น. อาหารเย็น
- ๑๙.๐๐ - ๑๙.๓๐ น. สมาธิภวานา
- ๑๙.๓๐ - ๒๑.๓๐ น. แลกเปลี่ยน “สภาพการตายที่พึงปรารถนาในมิติต่างๆ”

## วันที่ ๒

- ๐๓.๐๐ - ๐๘.๐๐ น. ทำบุญอุทิศส่วนกุศลเพื่อน้อมนำสู่การพิจารณาหลักไตรลักษณ์ หรือการปลงสังขาร
- ๐๘.๐๐ - ๐๙.๐๐ น. อาหารเช้า
- ๐๙.๐๐ - ๐๙.๑๕ น. สมาธิภาวนา
- ๐๙.๑๕ - ๑๒.๑๕ น. ทำความเข้าใจเรื่องภาวะใกล้ตายและคติใกล้ตาย ทั้งทางกายภาพและจิตวิญญาณ
- ๑๒.๑๕ - ๑๓.๑๕ น. อาหารกลางวัน
- ๑๓.๑๕ - ๑๔.๐๐ น. ฟ้อนพักตระหนักรู้ (นอนภาวนา)
- ๑๔.๐๐ - ๑๖.๓๐ น. บรรยาย อภิปรายหลักการการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย ฝึกทักษะการเยี่ยมผู้ป่วยระยะสุดท้ายเพื่อช่วยเหลือคลาย/ปลดเปลื้องสิ่งที่ค้างคาใจของผู้ป่วย ผ่านสถานการณ์จำลอง
- ๑๖.๓๐ - ๑๖.๔๕ น. พัก
- ๑๖.๔๕ - ๑๘.๐๐ น. พิณัยกรรมชีวิต
- ๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น. อาหารเย็น
- ๑๙.๐๐ - ๑๙.๓๐ น. สมาธิภาวนา
- ๑๙.๓๐ - ๒๐.๓๐ น. เขียนความในใจถึงผู้ล่วงลับและแบ่งปันให้กลุ่ม ฟังตามความสมัครใจ
- ๒๐.๓๐ - ๒๑.๓๐ น. พิธีกรรมมรณสติ (ตายก่อนตาย)

## วันที่ ๓

- ๐๘.๐๐ - ๐๙.๐๐ น. อาหารเช้า
- ๐๙.๐๐ - ๐๙.๑๕ น. สมาธิภาวนา



- ๐๕.๑๕ - ๐๕.๔๕ น. ฟีกภาวนาโพะ/ทองเลน
- ๐๕.๔๕ - ๑๒.๐๐ น. ฟีกทักษะการเยี่ยมและบอกความจริงแก่ผู้ป่วย  
ระยะสุดท้ายผ่านสถานการณ์จำลอง
- ๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น. อาหารกลางวันและเดินทางไปโรงพยาบาลศูนย์  
จ.นครปฐม
- ๑๓.๐๐ - ๑๓.๓๐ น. แบ่งกลุ่มและชี้แจงอาการของผู้ป่วยที่กลุ่มจะเข้า  
เยี่ยมให้หลักการภาวนาพร้อมกับผู้ป่วยในรูปแบบ  
ต่างๆ
- ๑๓.๓๐ - ๑๖.๐๐ น. เยี่ยมผู้ป่วยในโรงพยาบาลและฟีกภาวนาพร้อมกับ  
ผู้ป่วยเพื่อรับฟังและให้กำลังใจ
- ๑๖.๐๐ - ๑๗.๐๐ น. สรุป/ประเมินผลการอบรม

## รูปแบบการจัดกระบวนการในครั้งนี้มีลักษณะเด่นที่สำคัญคือ

๑. เน้นการเรียนรู้ผ่านการทดลองปฏิบัติจริง ช่วยให้เกิดความเข้าใจและตระหนักถึงความจริงได้ง่ายขึ้น

๒. การแลกเปลี่ยนความคิดเห็น/ประสบการณ์ตรงของกระบวนการและสมาชิกกลุ่มมีผลต่อการสร้างความเข้าใจและการเรียนรู้อย่างมาก

๓. พิธีกรรมสังฆทานและกิจกรรมเขียนความในใจถึงผู้ล่วงลับ เป็นกิจกรรมที่เปิดพื้นที่ให้ผู้เข้ารับการอบรมคิดถึงเรื่องความตายและพร้อมเรียนรู้ได้ดียิ่งขึ้น เนื่องจากช่วยน้อมจิตผู้เข้ารับการอบรมให้ระลึกได้ว่าความตายเป็นเรื่องใกล้ตัวมาก คนทุกคนล้วนมีประสบการณ์เกี่ยวกับการสูญเสียและความตายมาบ้างแล้ว

๔. การทำสมาธิก่อนการเริ่มกิจกรรมช่วยให้จิตสงบ ตั้งมั่น พร้อมเรียนรู้

๕. การไปเยี่ยมผู้ป่วยจริงที่โรงพยาบาลเป็นประสบการณ์ตรงที่มีค่า ช่วยให้ผู้เข้ารับการอบรมได้สัมผัสความรู้สึกเกี่ยวกับความป่วยไข้และความใกล้ตายในสถานการณ์จริง ได้เห็นความกลัวและความว่าวุ่นในจิตใจของตนเอง ได้สัมผัสความกลัว ความเศร้า ความหวังกังวล ของคนไข้และญาติคนไข้ เป็นกิจกรรมที่ลงได้ลึกถึงจิตสำนึกมากที่สุด

## เนื้อหาการฝึกอบรม

กระบวนการได้กำหนดหัวข้อหลักในการฝึกอบรมไว้ ๗ เรื่อง ดังนี้

- ๑) ทักษะคติต่อเรื่องความตาย
- ๒) ความเข้าใจเรื่องภาวะใกล้ตาย (จิตสุดท้ายก่อนตาย)
- ๓) ความตายที่พึงปรารถนา
- ๔) การดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย
- ๕) ฝึกพิจารณามรณานุสติ (จะเตรียมตัวตายอย่างไรดี)
- ๖) ฝึกทำสมาธิภาวนา โภชะ/ทองเลน
- ๗) ภาวนาและเยี่ยมให้กำลังใจผู้ป่วยที่โรงพยาบาล

### ทัศนคติต่อเรื่องความตาย

เมื่อใดก็ตามที่เราพูดถึงเรื่องความตายดูเหมือนว่าผู้คนจะไม่ค่อยชอบใจนัก ชำร่วยบางคนถือว่าการพูดเรื่องความตายเป็นเรื่องอัปมงคลเลยทีเดียว ทำไมเราจึงรู้สึกเช่นนั้นในเมื่อเราทุกคนก็รู้กันอยู่แก่ใจว่าสักวันหนึ่งเราจะต้องตาย แต่คนส่วนใหญ่ก็ยังไม่สนใจที่จะคิดหรือศึกษาเรื่องความตายอย่างจริงจัง เมื่อลองสำรวจความคิดของคนในสังคมปัจจุบันเราพบว่าคนส่วนใหญ่ *ไม่*อยากตาย และ *กลัว*ความตาย ทั้งๆ ที่รู้ดีอยู่ว่าหนีไม่พ้น แต่เพราะเราเห็นว่าความตายคือการสูญเสียอันยิ่งใหญ่ ความตายคือการหมดสิ้น ความตายจะพรากเราไปจากทุกสิ่งทุกอย่าง นับตั้งแต่พ่อแม่ พี่น้อง ครอบครัวญาติสนิทมิตรสหาย คนรู้จัก คนคุ้นเคย ทรัพย์สมบัติ ตำแหน่ง ชื่อเสียง เกียรติยศ หน้าที่ การงาน ฯลฯ ไม่เหลือแม้กระทั่งร่างกาย ตัวตน เราจึงผลักความตายออกไปจากจิตใจด้วยการแกล้งลืม ไม่คิดถึงมัน สนุกไปวันๆ มองเห็นความตายเป็นเรื่องของคนอื่น



เป็นสิ่งที่อยู่คนละชั่วกับชีวิต เป็นเรื่องของอนาคตที่ยังยาวไกล จึงใช้ชีวิต เป็นอยู่อย่างประมาท

ความกลัวตาย ลืมตายของเราล้วนมาจากสภาพสังคมและทัศนคติที่ขาดความเชื่อเรื่องจิตวิญญาณ ไม่เชื่อเรื่องชีวิตหลังความตาย ไม่เชื่อกรรมดีกรรมชั่ว ที่จริงแล้วคนเรากลัวตายทั้งที่ ไม่ได้เข้าใจอย่างแท้จริงเลยว่า ความตายนั้นเป็นหนึ่งเดียวกับชีวิต แยกจากกันไม่ได้ ลืมก็ไม่ได้ ที่สำคัญที่สุดคือไม่ได้คิดเลยว่า คนเราเป็นอยู่เช่นไร ก็ตายเช่นนั้น และเราทุกคนอาจตายเมื่อใดก็ได้ วันนี้ นาที่นี้ ที่นี้ และเดี๋ยวนี้ ไม่มีใครบอกได้ คาดเดาไม่ได้ เราจึงควรทำความรู้จักกับความตายและเตรียมตัวตายให้พร้อม จึงจะได้ชื่อว่า ไม่ประมาทต่อชีวิต

## ความเข้าใจเรื่องภาวะใกล้ตาย (จิตสุดท้ายก่อนตาย)

ในหนังสือ *ประตูลู่สู่สภาวะใหม่* ซึ่งพระไพศาล วิสาโล แปลจาก *The Tibetan book of Living and Dying* ของท่าน โชเกียล รินโปเช กล่าวถึงสภาพจิตของเราขณะสิ้นชีวิตว่ามีความสำคัญเหนือสิ่งอื่นใด หากเราตายในสภาพจิตที่เป็นกุศล เราย่อมไปสู่ภพภูมิที่ดี ความรู้สึกนึกคิดวบสุดท้ายของเราก่อนตาย มีผลที่รุนแรงมากต่ออนาคตชาติหน้า ขณะกำลังสิ้นชีวิตจิตของเราจะอ่อนแออย่างมาก หัวันไหวต่อความรู้สึกนึกคิดใดๆ ก็ตามที่ครอบงำจิต โปรระลึกว่า นิสัยและความโน้มเอียงทั้งหมดของเราที่สะสมอยู่ในพื้นจิตมานานนั้น พร้อมทั้งจะถูกกระตุ้นโดยอะไรก็ได้ ดังนั้นเราควรฝึกจิตให้มีปกติเป็นกุศล เพื่อประโยชน์ปัจจุบันและบั้นปลายของชีวิต

การสร้างบรรยากาศรอบตัวของผู้ที่กำลังจะตายเพื่อช่วยเกิดอารมณ์ที่ดี และความรู้สึกที่เป็นกุศลเป็นสิ่งสำคัญมาก ควรพยายามทำทุกอย่างเพื่อช่วยให้เขาคลายกังวลไม่โหยหาห่วงใย ปล่อยวางจากการยึดติดในทรัพย์สิน ครอบครัวย และบุคคลอันเป็นที่รัก ช่วยสงบใจ ผ่อนคลายอย่างแท้จริง

ข้อเท็จจริงประการหนึ่งที่ต้องเข้าใจคือ ผู้ป่วยโคม่าและใกล้ตายสามารถรับรู้สิ่งต่างๆ รอบตัวมากกว่าที่เราจะคาดถึง เราควรระมัดระวังการกระทำและคำพูดที่อาจกระทบจิตใจผู้ป่วย หลีกเลี่ยงทุกอย่างที่จะทำให้จิตใจของผู้ป่วยขุ่นมัว เราควรทราบด้วยว่าเมื่อร่างกายใกล้จะแตกดับธรรมชาติจะมีกระบวนการช่วยบรรเทาการตายไม่ให้ทุกข์ทรมานอยู่แล้ว จึงไม่ควรอย่างยิ่งที่จะตื่นตระหนกกับอาการของผู้ป่วย และทรมานผู้ป่วยด้วยวิทยาการทางการแพทย์ที่เกินความจำเป็น ไม่ควรรื้อยอดหรือเร่งเร็ว ความตาย ควรช่วยให้สิทธิผู้ป่วยที่จะได้ตายอย่างสงบตามธรรมชาติ

## ความตายที่พึงปรารถนา

เป็นธรรมดาที่คนเราไม่อยากตาย แต่หากจะต้องตายจริงๆ คนส่วนใหญ่ก็อยากเลือกตายอย่างไม่เจ็บปวด ทุกข์ทรมาน ตายแบบปุบปับ หลับตายได้ยิ่งดี จะได้ไม่ต้องรู้ว่าตัวเองจะตาย ไม่ต้องหวาดกลัวความเจ็บปวดอยากตายที่บ้านอย่างอบอุ่นท่ามกลางคนรัก ครอบครัวย และญาติมิตร

ทั้งหมดนี้เป็นเพียงความอยากเท่านั้น โดยแท้จริงเราไม่อาจรู้ล่วงหน้าได้ว่าเราจะตายที่ไหน เมื่อไร และตายอย่างไร สิ่งเดียวที่เราเลือกกำหนดได้คือเลือกตายโดยมีจิตใจที่สงบและมีสติ การตายอย่างมี

สติหมายความว่า ดายในสภาวะจิตที่โปร่งเบา มีสติสัมปชัญญะครบถ้วน ปล่อยวางทุกสิ่ง ปราศจากความรู้สึกกระวนกระวาย กระเสือกกระสน ขลาดกลัว ห่วงใย กังวล สามารถน้อมรับความตายโดยไม่ปฏิเสธหรือ ผลักไส แต่ทั้งนี้ถ้าหากว่าชีวิตปัจจุบันของเรายังเต็มไปด้วยความสับสน วุ่นวาย ยุ่งเหยิงไปด้วยอารมณ์ต่างๆ ก็คงยากที่เราจะตายอย่างสงบได้ เพราะ ฟื้นฟูนิสัยและความเคยชินของเรา มักจะผุดขึ้นมาโดยอัตโนมัติยากแก่การ ควบคุม เฉพาะอย่างยิ่งในภาวะจิตสุดท้าย หากเราต้องการตายอย่างสงบ จริงๆ เราต้องบ่มเพาะความสงบให้เกิดขึ้นในจิตใจและในวิถีชีวิตประจำวัน ของเราตั้งแต่บัดนี้

วิธีบ่มเพาะความสงบจิตในวิถีชีวิตประจำวัน เพื่อความสามารถ ในการเผชิญความตายอย่างมีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์นั้น ต้องอาศัย การฝึกปฏิบัติเตรียมความพร้อมของจิตอย่างต่อเนื่องดังนี้

- ทำความดีละความชั่ว เพื่อจิตจะได้อิมเมอกับความดี เวลา ตายภาพความทรงจำที่ผุดขึ้นจะได้เป็นเรื่องดีๆ ที่ทำให้จิตอิมเมอ สุขสงบ
- สร้างและสานสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นเสมอ หากผู้ป่วยเป็น ผู้มีสัมพันธ์ที่ดีกับผู้คน เวลาป่วยมักอบอุ่นแวดล้อมไปด้วยลูกหลานญาติมิตรคอยดูแลช่วยเหลือ ไม่โดดเดี่ยว อ้างว้าง จิตใจเป็นสุขสงบ
- ฝึกให้อภัยและเมตตา ไม่ว่าจะวามโกรธง่าย เข้าใจว่ามนุษย์ทุกคน ต่างทำผิดพลาดได้ ไม่เก็บสะสมความโกรธ ความไม่พอใจ ความ บาดหมางใจไว้เพราะสิ่งเหล่านี้จะรบกวนใจ ทำให้จิตไม่สงบ
- ฝึกลด ละ ปล่อยวาง ไม่ยึดติด ทุกสิ่งทุกอย่าง ไม่ว่าจะชื่อเสียง เกียรติยศ ทรัพย์สินเงินทอง ความดีหรือความไม่ดี เพราะทุกสิ่งไม่เที่ยง เสื่อมไปเป็นธรรมดา แม้ชีวิตเราเองก็ไม่แน่นอน หากฝึกใจดังนี้เป็นประจำ

เมื่อต้องสูญเสียทรัพย์สินหรือมีการพลัดพรากก็จะช่วยให้ทำใจได้ แม้เมื่อต้องเผชิญความตายก็จะทำใจยอมรับได้ง่ายขึ้น

- ฝึกวางใจยามเจ็บป่วย เป็นธรรมดาที่คนเราต้องเจ็บป่วยบ้าง ดังนั้นทุกครั้งที่เจ็บป่วยต้องอดทน ไม่โอศครวญ ใช้สติกำกับความเจ็บป่วย หายใจเข้าออกลึกๆ บอกตัวเองว่า นี่เป็นเพียงแบบฝึกหัดก่อนตาย ร่างกายไม่ใช่ของเรา บังคับไม่ได้ ไม่ช้าก็เร็วต้องแตกดับอยู่แล้ว การเจ็บป่วยครั้งนี้เป็นโอกาสดีที่จะได้ฝึกเตรียมตัวเตรียมใจให้พร้อมที่จะเผชิญความตายจริงๆ ความรู้สึกเจ็บปวดนี้เป็นเรื่องของร่างกาย เป็นเพียงความผิดปกติแปรปรวนของธาตุ ๔ เท่านั้น มองดูความเจ็บปวด หายใจเข้าออกลึกๆ อย่างมีสติกำกับ การฝึกเช่นนี้ จะช่วยให้เราทำใจกับความเจ็บปวดได้ง่ายขึ้นเมื่อต้องเผชิญกับความเจ็บปวดตอนใกล้ตายจริงๆ

- ฝึกเจริญสติทำสมาธิภาวนาและสวดมนต์ตามความเชื่อของตนเพื่อให้เข้าถึงความสงบอยู่เนืองๆ เวลาอยู่ในภาวะวิกฤติใกล้ตายจะสามารถทำภาวนาได้โดยอัตโนมัติ โดยเฉพาะอย่างยิ่งควรฝึกเจริญมรณสติพิจารณาความตายก่อนนอนทุกวัน เพราะการนอนหลับ มีลักษณะใกล้เคียงความตายมากที่สุด เป็นเหมือนการจบชีวิตในแต่ละวัน จะทำให้เราเกิดความคุ้นเคย ไม่กลัวความตาย

- จัดทำพินัยกรรมไว้ให้เรียบร้อย ระบุให้ชัดเจนทั้งเรื่องทรัพย์สินสมบัติ ความต้องการเกี่ยวกับการดูแลรักษาเมื่อเราป่วยหนักระยะสุดท้าย และการจัดการศพ ทั้งนี้เมื่อเราจะตาย จิตใจจะได้ปลอดโปร่ง ไม่กังวลกับทรัพย์สินและลูกหลานว่าจะมีปัญหา การจัดทำพินัยกรรมไว้ล่วงหน้าตั้งแต่เรายังมีสติสัมปชัญญะครบถ้วน ถือเป็นความไม่ประมาทกับชีวิต มีไข้เรื่องกลางร้ายหรือการแข่งตัวเองแต่อย่างใด

## การดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย

เมื่อพูดถึงเรื่องความตายที่ปรารถนาข้างต้น เราได้ข้อสรุปแล้วว่า ทุกคนต้องการตายดี ตายอย่างมีสติ ปล่อยวาง และสงบ ดังนั้นนอกจากเราจะต้องฝึกตัวเองให้มีสติ และจิตสงบตั้งแต่นี้เพื่อที่จะได้ตายดี สมดังความปรารถนาแล้ว อีกสิ่งหนึ่งที่สำคัญไม่ยิ่งหย่อนกว่ากันที่เราจำเป็นต้องเรียนรู้และฝึกฝนให้ดีก็คือ การดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายเพื่อช่วยให้เขาได้ไปดี เพราะเราทุกคนต่างมีครอบครัว พ่อ แม่ ลูกหลาน คนรัก และญาติมิตรที่เราผูกพันรักใคร่ เราย่อมอยากให้เขาเหล่านั้นไปดี อยากทำสิ่งที่ดีที่สุดเท่าที่เราจะทำได้ให้กับคนที่เรารักในช่วงสุดท้ายของเขาค้นป่วยเองก็ย่อมต้องการการดูแล และกำลังใจจากคนรอบข้างเพราะเขาไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ มีความเจ็บปวดทุกข์ทรมานทั้งทางกายภาพและจิตใจ แม้คนที่ฝึกจิตดีแล้วเมื่อเวลาต้องเผชิญกับความตายจริงๆ เกิดทุกข์เวทนาอย่างหนักก็ยังไม่สามารถประคองสติให้คงอยู่ได้ ยิ่งคนที่ไม่เคยฝึกฝนมาก่อน จึงยังไม่สามารถตั้งสติได้เลย การช่วยเหลือดูแลผู้ป่วยให้บรรเทาจากการเจ็บปวดทางกายและใจจึงเป็นประโยชน์เกื้อกูลอย่างยิ่งสำหรับผู้ป่วย

ในการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายนั้น เราต้องศึกษาหาความรู้ ทำความเข้าใจ เพื่อดูแลใน ๓ เรื่องใหญ่ คือ

- การเตรียมตัวเตรียมใจของตนเองเพื่อดูแลผู้ป่วย
- อาการทางกายภาพของผู้ป่วยระยะสุดท้าย
- ภาวะทางจิตใจและจิตวิญญาณของผู้ป่วยระยะสุดท้าย

**การเตรียมตัวเตรียมใจของตนเองเพื่อดูแลผู้ป่วย** ในฐานะผู้ดูแลผู้ป่วย เราต้องเตรียมตัวเองดังนี้

- เรียนรู้เรื่องความตายและสร้างทัศนคติที่ถูกต้องเกี่ยวกับความตาย

- ดูแลสุขภาพของตนเองทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิต เพราะความเข้มแข็งและจิตใจที่ผ่อนคลาย ไม่เคร่งเครียด เคร้าหมองของเรา จะมีส่วนช่วยเหลือผู้ป่วยได้มาก

- ศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับเรื่องโรคของผู้ป่วย อาการและขั้นตอนของโรค วิธีการดูแลรักษา ซึ่งความเข้าใจในเรื่องเหล่านี้จะช่วยลดความกลัวและความกังวลใจในการดูแลผู้ป่วยได้เป็นอย่างดี ช่วยให้สามารถดูแลช่วยได้อย่างถูกต้อง

- ศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับภาวะทางจิตของผู้ป่วยระยะสุดท้าย เพื่อให้ได้เข้าใจจิตใจของผู้ป่วย และช่วยเหลือดูแลได้อย่างถูกต้อง

- เรียนรู้และฝึกปฏิบัติเกี่ยวกับวิธีการช่วยเหลือทางจิตวิญญาณสำหรับผู้ป่วย

**อาการทางกายภาพของผู้ป่วยระยะสุดท้าย** โดยทั่วไปผู้ป่วยระยะสุดท้ายจะมีอาการทรวงๆ ทрудๆ สลับกันไป แต่เมื่อใกล้ภาวะที่ร่างกายจะแตกดับ ผู้ป่วยมักจะทรุดลงเรื่อยๆ ระบบต่างๆ ในร่างกายจะถดถอยลงตามลำดับ ผู้ป่วยเริ่มไม่ต้องการอาหารเพราะร่างกายต้องการพลังงานน้อยลง ควบคุมการขับถ่ายไม่ได้ ผิวหนังเปลี่ยนสี มือเท้าเย็น อันเป็นผลจากระบบการสูบน้ำคโลหิต หายใจติดขัด มีเสมหะมาก กล้ามเนื้อห่อนยาน ควบคุมไม่ได้ ความจำและการรับรู้แย่งลง เกิดการเปลี่ยนแปลงของจิตใจที่สำคัญมองเห็นภาพในอดีตที่ฝังใจ เพื่อ ประงแต่

เห็นแปลกๆ ซึ่งทางวิทยาศาสตร์การแพทย์ถือว่าเป็นปฏิกิริยาอันเกิดจากการเปลี่ยนแปลงทางเคมีในสมอง แต่ตามความเชื่อทางพุทธเรียกว่านิมิตอันเป็นสัญญาณแห่งความตายที่กำลังใกล้เข้ามา เป็นภาวะการแตกดับของธาตุ ๔

การศึกษาทำความเข้าใจความจริงเกี่ยวกับอาการทางกายภาพเหล่านี้ จะช่วยให้เราไม่ตื่นตระหนก วิตกกับอาการของคนไข้จนเกินเหตุ รวมถึงมีความเข้าใจที่จะยอมปล่อยวาง ไม่ยึดยุดคุดกระซาคให้คนไข้ทุข์ทรมานด้วยเทคโนโลยีทางการแพทย์ หากเปิดโอกาสให้ผู้ป่วยได้ตายอย่างสงบตามธรรมชาติ

**ภาวะทางจิตใจและจิตวิญญาณของผู้ป่วยระยะสุดท้าย** โดยส่วนใหญ่เมื่อคิดถึงการดูแลผู้ป่วย คนทั่วไปมักให้ความสำคัญกับการดูแลทางกายมากกว่าการดูแลทางด้านจิตใจ จึงฝากความหวังไว้และการดูแลผู้ป่วยกับทีมแพทย์และพยาบาล ด้วยความเชื่อว่า แพทย์จะสามารถช่วยดูแล ปรคับประคองและยึดชีวิตของคนที่เรารักให้อยู่กับเราได้ตลอดไป หรือนานที่สุด ในขณะที่สภาพสังคมเดี๋ยวนปัจจุบันก็ไม่เอื้อให้ผู้คนไม่มีเวลาที่จะดูแลผู้ป่วยเอง เพราะต้องทำงานหาเงินแข่งกับเวลา จึงอาจใช้วิธีจ้างคนดูแลผู้ป่วย โดยลืมนึกไปว่า แท้จริงแล้วในยามวิกฤติเช่นนี้ ผู้ป่วยจะรู้สึกแคว้งคว้าง สับสน โดดเดี่ยว หวาดกลัว ซึมเศร้า ต้องการการดูแลและกำลังใจ ต้องการคนที่เข้าใจตนอย่างแท้จริง

ในยามปกติคนเราก็มีความทุกข์ใจ วุ่นวายใจในเรื่องต่างๆ มากอยู่แล้ว เมื่อผู้ป่วยรู้ตัวว่ากำลังจะตาย อารมณ์ความรู้สึกต่างๆ จึงยิ่งเข้มข้นแปรปรวนมากขึ้น ความเจ็บปวดทุกข์ทรมานทางกายผสมกับ

ความหวาดกลัวกังวลของจิตใจยิ่งส่งผลให้ผู้ป่วยลำบากมากขึ้น ในฐานะผู้ดูแลเราควรเข้าใจว่า ความกลัวตายเป็นความรู้สึกปกติตามธรรมชาติ เราจึงควรที่จะช่วยให้ผู้ป่วยก้าวพ้นความกลัว ด้วยการค้นหาจากการพูดคุย และรับฟังผู้ป่วยว่า เขากลัวหรือกังวลเรื่องอะไร เช่น กลัวว่าจะต้องจากคนที่รัก กลัวว่าลูกหลานครอบครัวจะลำบาก กลัวว่าจะต้องสูญเสียทรัพย์สินเงินทอง กลัวว่าตายแล้วจะไม่ไปสู่สุคติ ฯลฯ เมื่อเรารู้ว่าเขากลัวอะไร กังวลอะไร จึงจะสามารถช่วยเขาได้

บ่อยครั้งที่ผู้ป่วยจะมีอารมณ์โกรธ หงุดหงิด ซึ่งเป็นปฏิกิริยาต่อเนื่องจากความกลัวตายนั่นเอง เช่น โกรธที่ต้องเผชิญชะตากรรม โกรธที่ถูกหลานหรือคนที่เขาต้องการไม่มาดูแลเยี่ยมเยียน โกรธเพราะรู้สึกว่าโลกนี้ไม่ยุติธรรม ยังไม่ควรถึงเวลาตาย ทำดีมาตลอดทำไมจะต้องตาย ฯลฯ ในฐานะผู้ดูแลเราต้องมีเมตตาไม่โกรธในการกระทำของเขา พยายามเข้าใจและสืบหาสาเหตุเบื้องหลังความโกรธ ซึ่งโดยส่วนใหญ่จะพบว่าคือปมบางอย่างที่ค้างอยู่ในใจของผู้ป่วย เราจะได้ช่วยคลายปมหรือหาวิธีช่วยเหลือจัดการให้เขาหายห่วง

การพูดคุยเรื่องต่างๆ อย่างเป็นธรรมชาติ การตั้งใจรับฟังผู้ป่วย ด้วยใจที่มีความเมตตากรุณา การให้กำลังใจด้วยการมองตา จับมือ และต้องตัวผู้ป่วยในจังหวะที่เหมาะสม การสร้างบรรยากาศที่น้อมนำให้ผู้ป่วยสบายใจ เช่น การเปิดเพลงเบาๆ การร่วมกันทำกิจกรรมผ่อนคลายที่ผู้ป่วยชอบและสามารถปฏิบัติได้ การอ่านหนังสือให้ฟัง การเปิดเทปธรรมะ/บทสวดมนต์ การทำสมาธิภาวนาร่วมกับผู้ป่วย ล้วนแล้วแต่เป็นกิจกรรมที่ช่วยให้ผู้ป่วยผ่อนคลายและจิตใจสงบทั้งสิ้น



ในวาระสุดท้ายของผู้ป่วย เราควรช่วยเหลือดูแลทางด้านจิตวิญญาณแก่ผู้ป่วยอย่างดีที่สุดเท่าที่จะทำได้ ต้องไม่ลืมว่าจิตสุดท้ายเป็นวินาทีที่สำคัญที่สุดที่จะส่งผลต่อชีวิตหลังความตาย ควรให้ครอบครัวร่วมทำสมาธิ สวดมนต์ หรือนั่งสงบนิ่งพร้อมกับผู้ป่วย นิมนต์พระ นักบวช หรือผู้ที่สามารถชี้แนวทางเพื่อยึดเหนี่ยวจิตในช่วงสุดท้ายของชีวิต เพื่อให้ผู้ป่วยมีสติสัมปชัญญะ สามารถปล่อยวางและจากไปอย่างสงบ

## ฝึกพิจารณาภวนสติ

การเจริญภวนสติ คือการระลึกถึงความตายอย่างสม่ำเสมอ เป็นการช่วยเปิดเผยสภาวะเบื้องต้นของจิตคล้ายๆ ช่วงเวลาใกล้ตาย เป็นโอกาสให้เราได้สำรวจปมปัญหาในใจที่ยังมีโอกาสแก้ไข พิจารณาปัจจัยที่ยังพันนาการเราอยู่ เช่น การงาน เงินทอง ครอบครัว คนรัก ฯลฯ การเจริญภวนสติจะทำให้จิตใจเจริญก้าวหน้าในทางคุณธรรม ช่วยให้มีประมาทต่อชีวิต มีเมตตาและไม่ตรีจิตต่อเพื่อนมนุษย์

เราควรฝึกเจริญภวนสติก่อนนอนทุกคืน เพื่อเตือนใจตัวเองให้ระลึกถึงความตายอย่างใกล้ชิดทุกวันจนเป็นปกติวิสัย ถือเป็นเตรียมพร้อมเพื่อเผชิญความตาย เราสามารถจะฝึกเจริญภวนสติอย่างง่ายๆ ได้หลายวิธี เช่น

- ตามลมหายใจเข้าออกแล้วคิดว่า เพียงหายใจเข้าแล้วไม่ออกมาก็ตายแล้ว ความตายอยู่แค่ปลายจมูกนี้เอง ฝึกตามลมและคิดเช่นนี้เรื่อยๆ จะช่วยให้เราไม่ประมาทต่อการใช้ชีวิต

- ระลึกเสมอว่า *วันนี้คือวันสุดท้ายของชีวิต* เพียงแค่นี้ก็ จะช่วยให้เรารู้ว่าเราควรทำอะไร ควรจะใช้ชีวิตอย่างไร มีอะไรที่ควรทำแล้วยังไม่ได้ทำ
- ทุกเช้าเมื่อตื่นนอน ฝึกรู้ว่า *เรากำลังเกิดใหม่* การเกิดครั้งนี้เราจะดำเนินชีวิตอย่างไร อะไรคือสิ่งสำคัญต่อชีวิต แล้วเราก็จะรู้จักใช้ชีวิตและเวลาอย่างมีค่าที่สุด
- ก่อนเข้านอนทุกคืน ฝึกรู้ว่านี่คือการซ้อมตายอย่างหนึ่ง เวลาของชีวิตกำลังจะหมดลง วันนี้เราได้ทำอะไรบ้างที่ดีงาม และทำอะไรที่ควรแก้ไข จากนั้นทำใจให้เบาสบายและสงบ หลับไปอย่างผ่อนคลาย พร้อมลมหายใจเข้าออก



## ฝึกทำสมาธิภาวนา โโพวะ/ทองเลน

การเจริญสติและทำสมาธิภาวนาขณะที่เจ็บป่วยเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งเพราะเมื่อจิตใจเราสงบสบายนั้นภูมิคุ้มกันในร่างกายจะทำงานดีขึ้น การทำสมาธิภาวนาจึงเท่ากับช่วยเยียวยารักษาโรคอีกทางหนึ่งร่วมกับการรักษาทางการแพทย์ การทำสมาธิภาวนาเพื่อช่วยเหลือผู้ป่วยตามความเชื่อในศาสนาพุทธแบบทิเบต ๒ วิธี ซึ่งเป็นที่แพร่หลาย และสามารถทำได้โดยง่ายคือ การทำโพวะและทองเลน ในหนังสือ ประตูลู่สู่สภาวะใหม่ ซึ่งพระไพศาล วิสาโล แปลจาก The Tibetan book of Living and Dying ของท่านโซเกียล รินโปเช กล่าวถึงวิธีทำโพวะ และทองเลนไว้ดังนี้

**การทำโพวะ** เป็นวิธีปฏิบัติภาวนาเพื่อช่วยพาจิตของผู้ใกล้ตาย ไปสู่สภาวะจิตเดิมแท้ มีวิธีทำได้ ๓ วิธีดังนี้

**วิธีที่ ๑** ทำตัวตามสบาย นั่งในท่าสมาธิ (กรณีทำขณะป่วยหนัก ให้นั่ง/นอนในท่าใดก็ได้ที่รู้สึกสบาย) สัมรวมจิต ปล่อยวางและผ่อนคลาย น้อมใจอัญเชิญพระพุทธรองค์ / บุคคลหรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่คุณเชื่อถือเคารพศรัทธาและผูกพันแนบแน่นมาปรากฏอยู่เหนือศีรษะของคุณ จากนั้นจินตนาการว่าพระองค์ทรงแย้มยิ้มด้วยความรักและแผ่ความรักความกรุณาเป็นลำแสงจากดวงหทัยของท่านมายังคุณเพื่อชำระล้างตัวคุณทั้งหมด จากนั้นร่างของคุณก็ค่อยๆ มลายกลายไปเป็นแสง นึกเห็นร่างเรืองแสงนั้นลอยขึ้นสู่ท้องฟ้าและรวมเข้ากับแสงอันสงบเย็นของพระองค์อย่างไม่อาจแยกจากกันได้ อยู่ในสภาพที่เป็นหนึ่งกับแสงนั้นให้นานที่สุดเท่าที่จะทำได้

**วิธีที่ ๒** เริ่มต้นทำเหมือนวิธีแรก แต่เมื่อแสงจากพระองค์ปรากฏ ให้จินตนาการว่าจิตหรือวิญญาณของคุณเป็นวงแสงอยู่ที่หัวใจและส่องประกายวูบออกจากตัวคุณเหมือนดาวตก และลอยไปสู่แสงศักดิ์สิทธิ์ที่อยู่เบื้องหน้าคุณรวมเป็นหนึ่งเดียว

**วิธีที่ ๓** เป็นวิธีที่ง่ายที่สุด เพียงแต่ผสมผสานจิตของคุณเข้ากับโพธิจิตของสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ให้นึกว่า “จิตของฉันและจิตของพระองค์ท่าน เป็นหนึ่งเดียวกัน”

ไม่ว่าจะเลือกปฏิบัติวิธีใดก็ได้ผลทั้งสิ้น สิ่งสำคัญก็คือ เราควรฝึกปฏิบัติโพวะเสียตั้งแต่เดี๋ยวนี้จนคุ้นเคยเป็นประจำ ซึ่งจะช่วยให้เราทำได้ง่ายขึ้นเมื่อความตายมาถึง

**การทำทองเลน** เป็นการปฏิบัติที่มีความหมายพิเศษมากเมื่อคนใดคนหนึ่งป่วยหนักหรือกำลังจะตาย เป็นวิธีกาวนาเพื่อแผ่ความกรุณาของเราไปยังผู้ที่กำลังเป็นทุกข์โดยการทำสมาธิและใช้จินตนาการวาดภาพว่า เรารับเอาความทุกข์ความเจ็บปวดของผู้อื่นมาไว้ที่ตัวเรา และมอบความดีความกรุณากลับไปให้ผู้อื่น

เริ่มจากการนั่งสมาธิ ทำใจให้ผ่อนคลาย ผ่อนคลาย สัมรวมจิตให้สงบ แล้วจินตนาการอัญเชิญน้อมใจอัญเชิญพระพุทธรองค์ / บุคคลหรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่คุณเคารพนับถือให้มาปรากฏตรงหน้า จากนั้นจินตนาการถึงคนที่เรารู้สึกใกล้ชิดอย่างยิ่ง โดยเฉพาะคนที่กำลังเจ็บป่วยเป็นทุกข์ ขณะหายใจเข้าให้จินตนาการว่าเรารับเอาความเจ็บป่วยทั้งหมดของเขาเข้ามาในตัวเราด้วยจิตกรุณา จินตนาการให้ชัดเจนขึ้น โดยจินตนาการเห็นความเจ็บปวดทุกข์กายทุกข์ใจของเขาเป็นกลุ่มควันสีดำที่อยู่ในตัวเขา

จากนั้นจินตนาการต่อไปว่า กลุ่มควันสีดำนั้นค่อยๆ แผ่มาปกคลุมและ ห่อหุ้มตัวเราขณะที่เราพร้อมรับความทุกข์ของเขาเต็มที่ นั่งเจริญเมตตา จนกลุ่มควันดำนั้นเริ่มบริสุทธิ์ แล้วเปิดใจของเราส่งผ่านความสุข ความ กรุณา และปิติกลับไปเป็นรัศมีเหลืองทองแผ่ไปขโลมตัวเขา จินตนาการ ว่าเขารู้สึกดีขึ้น ความทุกข์ความเจ็บปวดต่างๆ หายไป กลายเป็นความ สุขสงบ

การทำทอเลนไม่ได้ทำให้เรามีความทุกข์ตามผู้อื่น แต่ เป็นการทำให้ชำระล้างความยึดติดในตัวตนของเรา ละวางความกลัวว่า ตนจะเป็นทุกข์เจ็บปวด ฝึกความกรุณาอย่างไม่มีประมาณ ใช้ความรู้สึก ในการรับรู้ความทุกข์ที่เข้ามาและส่งความรู้สึกแห่งเมตตากรุณาออกไปแทน เราสามารถทำทอเลนได้ทั้งยามปกติ ยามทุกข์และยามเจ็บป่วย รวมทั้ง สามารถทำเพื่อเยียวยาตนเองได้อีกด้วย โดยการจินตนาการเห็นตนเอง เป็นอีกคนที่กำลังทุกข์ทรมานอยู่ เราแบกรับเอาความทุกข์ของเขาเข้ามา และแผ่ความสุขกลับไปให้

เราควรฝึกทำโพวะและทอเลนจนเคยชินให้สามารถทำได้ คล่องแคล่วเป็นอัตโนมัติ ไม่ต้องรอให้มีความทุกข์ หรือเจ็บป่วยใกล้ตาย จึงค่อยฝึกหัด เพราะเมื่อถึงเวลานั้นอาจจะไม่ทันการ การทำสมาธิภาวนา โพวะและทอเลนนี้เป็นทั้งประโยชน์ตนประโยชน์ท่าน เป็นประโยชน์ ต่อชีวิตปัจจุบันและชีวิตหลังการตาย เพราะผลของการภาวนาที่ช่วยให้ จิตสงบ ย่อมส่งผลต่อจิตสุดท้ายก่อนตาย นำจิตให้ได้ไปสู่สุคติ

## ภಾವณาและเยี่ยมให้กำลังใจผู้ป่วยที่โรงพยาบาล

การช่วยเหลือดูแลผู้ป่วยที่โรงพยาบาล เป็นแบบฝึกหัดที่จะช่วยให้เข้าใจความตายและเตรียมตัวตายได้อย่างดีที่สุด ยิ่งได้มีโอกาสเห็นมาก ปฏิบัติมากก็ยิ่งเป็นประโยชน์ การดูแลช่วยเหลือผู้ป่วยเป็นบุญอย่างยิ่ง ผู้ป่วยทุกคนต้องการกำลังใจ และความเข้าใจ การทำงานของเราในฐานะผู้ให้ความช่วยเหลือจะกลับกลายเป็นผู้ได้รับมากยิ่งขึ้นกว่าที่ให้ออกไป สภาพร่างกายและจิตใจของผู้ป่วยเป็นครูสอนเราทุกอย่าง ถึงเราจะคิดใคร่ครวญมากแค่ไหน ฝึกภาวนาอย่างไร ก็ยังไม่อาจเห็นผลทันตาเท่ากับการไปเยี่ยมเยียนและร่วมภาวนาให้กำลังใจแก่ผู้ป่วยที่โรงพยาบาล

ภาพความเจ็บป่วยทุกข์ทรมานของผู้ป่วย จะช่วยให้เรามีปัญญา มองเห็นสังขารม เข้าใจความจริงแท้ของชีวิตและธรรมชาติ การช่วยเหลือ เยี่ยมเยียนผู้ป่วยเป็นการบ่มเพาะเมตตากรุณาในจิตใจให้เพิ่มพูนอย่างต่อเนื่อง รอยยิ้ม/สีหน้าสงบสุขของผู้ป่วยที่ภาวนาร่วมกับเรา จะช่วยให้เรามีกำลังใจ และศรัทธาต่อการปฏิบัติภาวนามากขึ้น เป็นการเร่งการปฏิบัติของเรา ทางอ้อม ความรู้และประสบการณ์เหล่านี้ เป็นประโยชน์ที่เราสามารถนำไปใช้ได้ดี เมื่อตัวเราต้องเผชิญกับความตาย บุคคลจึงควรรหาความรู้ เกี่ยวกับการดูแลผู้ป่วย และหาเวลาฝึกฝนตนด้วยการเยี่ยมเยียนผู้ป่วย ระยะเวลาที่ยาวในโรงพยาบาลเท่าที่จะทำได้ จักเป็นการทำประโยชน์ตน ประโยชน์ท่านอย่างยิ่ง





# ๓ ๕ ขั้นตอน

และกระบวนการ

## การจัดวางขั้นตอนกระบวนการและกิจกรรม

เมื่อพิจารณาจากตารางการอบรมจะเห็นว่า มีการจัดขั้นตอนและเรียงลำดับกิจกรรมที่เด่นชัด โดยแบ่งเป็น ๔ ช่วงใหญ่ๆ ดังนี้

ช่วงแรกเป็นการทำความเข้าใจจุกจุกแค้นเคแหว่งสมาชิกรู่ม ประเมินความคิดเห็น/ความเข้าใจ และทัศนคติของกรู่มเกี่ยวกับความตาย ตรวจสอบความพร้อมของสมาชิกรู่มในการเข้ารับกรอบรม รวมถึงทำความเข้าใจเกี่ยวกับหลักสูตรและกิจกรรมที่ใช้ในการอบรม ประกอบด้วยกิจกรรมแนะนำตัวเอง การชี้แจงสาระสำคัญของหลักสูตร และข้อตกลง



ร่วมกันในการปฏิบัติตนระหว่างการอบรม การเริ่มกระบวนการดังกล่าวเป็นการเตรียมความพร้อมด้วยบรรยากาศที่เป็นกันเอง ช่วยให้ผู้เข้าร่วมฯ ผ่อนคลาย ปลอ่อยวางภาระและเรื่องราวที่ติดค้างในใจ พร้อมเปิดใจเข้าสู่การเรียนรู้ นอกจากนี้กระบวนการยังได้ทราบทัศนคติของกลุ่มต่อเรื่องความตายซึ่งเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อกระบวนการฝึกอบรมและการทำกิจกรรมต่างๆ ในหลักสูตร

ช่วงที่ ๒ เป็นการตรวจสอบความถึัดความเข้าใจเกี่ยวกับความตายและภาวะใกล้ตาย ความเข้าใจเกี่ยวกับเหตุและปัจจัยที่กำหนดความรู้สึคนึกคิดเช่นนั้น ประกอบด้วยกิจกรรมสำรวจและบันทึกความคิดความเข้าใจของสมาชิกกลุ่มแต่ละคนเกี่ยวกับเรื่องดังกล่าวประกอบการอภิปราย ซักถาม แลกเปลี่ยนประสบการณ์และบรรยายสรุป เพื่อช่วยให้เกิดความเข้าใจที่ชัดเจนขึ้น

ช่วงที่ ๓ เป็นช่วงการเตรียมความพร้อมในระดับลึกเพื่อการเปิดใจเตรียมพร้อมที่จะยอมรับความจริงเกี่ยวกับความตาย การทำความเข้าใจทางกายภาพและทางจิตวิญญาณของผู้ป่วยระยะสุดท้าย วิถีดูแลจิตในภาวะใกล้ตาย การดูแลช่วยเหลือผู้ป่วยระยะสุดท้าย ประกอบด้วย พิธีกรรมสังฆทานอุทิศส่วนกุศล กิจกรรมการเยี่ยมผู้ป่วยหนักเพื่อช่วยคลายปมในใจที่เป็นห่วง กิจกรรมพินัยกรรมชีวิต กิจกรรมเขียนความในใจถึงผู้ล่วงลับ ฝึกเจริญมรณานุสติ

ช่วงที่ ๔ เป็นช่วงทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้มาตลอดฝึกปฏิบัติจริงสรุปและประเมินผลการเรียนรู้ ประกอบด้วยกิจกรรมบทบาทสมมติไปเยี่ยมญาติผู้ใหญ่ที่ป่วยหนักเพื่อบอกให้ทราบว่าเป็นช่วงสุดท้ายของชีวิต การฝึกทำสมาธิแบบโตะะเพื่อเป็นกำลังใจให้ตนเองหรือผู้ป่วย กิจกรรมเยี่ยมผู้ป่วยห้อง ICU ในโรงพยาบาลและทำสมาธิภาวนาเพื่อให้กำลังใจสรุปข้อคิดเห็นว่าได้เรียนรู้อะไรบ้าง



# ลำดับกิจกรรม

## กิจกรรมที่ ๑ : แนะนำตัว

### วัตถุประสงค์

- เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ผ่อนคลาย ปลดอวางภาระสู่การเรียนรู้
- เพื่อประเมินสภาวะจิตและความพร้อมในการเรียนรู้ของสมาชิกกลุ่ม

### สมาชิกกลุ่ม

- เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้รู้จักกันมากขึ้น
- เพื่อประเมินความคาดหวัง/ความสนใจของสมาชิกกลุ่มต่อหลักสูตร

### สาระสำคัญ

กิจกรรมนี้เป็นกิจกรรมเตรียมความพร้อมในการเรียนรู้ของสมาชิกโดยการให้ผู้เข้ารับการอบรมนั่งสงบใจ สำรวจความรู้สึกนึกคิด และชีวิตปัจจุบัน จากนั้นให้แนะนำตัวเองต่อกลุ่มโดยการบอกชื่อ ลักษณะงานที่ทำ ชีวิตจิตใจในช่วงนี้ ความรู้สึก/ความคาดหวังต่อการอบรมครั้งนี้ เพื่อให้ทุกคนได้รู้จักและเข้าใจกัน

### ผู้เข้าร่วมกิจกรรม

- จำนวนประมาณ ๒๐-๓๐ คน
- กลุ่มบุคคลในองค์กร
- กลุ่มผู้เข้าร่วมการอบรมทั่วไป

## ทักษะที่จำเป็นของกระบวนการ

- ความสามารถในการฟัง จับประเด็น และวิเคราะห์ข้อมูล

## อุปกรณ์ที่จำเป็น

ไม่มีข้อกำหนดพิเศษ

## การจัดห้อง

จัดห้องแบบไม่เป็นทางการ โดยทุกคนนั่งล้อมวงกับพื้นแต่อาจมีเก้าอี้สำหรับผู้ที่สุขภาพไม่เหมาะแก่การนั่งพื้น นอกจากนี้ขนาดของห้องควรมีพื้นที่เพียงพอต่อการนั่งห่างกันคนละ ๑ ช่วงแขน เกือบไม่ถูกรบกวนจากภายนอก เอื้อต่อการใช้เสียงและการรับฟัง

## ระยะเวลา

๓๐-๖๐ นาที (ขึ้นกับขนาดของกลุ่ม)

## ตารางเวลากิจกรรม

| กิจกรรม                           | เวลา (ประมาณ) |
|-----------------------------------|---------------|
| - กระบวนการเกริ่นนำ               | ๒ - ๕ นาที    |
| - นั่งสงบใจ                       | ๕ - ๑๐ นาที   |
| - กระบวนการและสมาชิกกลุ่มแนะนำตัว | ๓๐ - ๔๐ นาที  |

## ขั้นตอนดำเนินกิจกรรม

๑. กระบวนการเกริ่นนำและเชิญให้สมาชิที่นั่งสงบใจ ผ่อนคลายสำรวจความรู้สึกของตนในช่วงชีวิตปัจจุบัน และสำรวจความรู้สึก/ความพร้อมต่อการอบรม

๒. สมาชิกกลุ่ม กระบวนกร และวิทยากร แนะนำตัวเองต่อกลุ่ม โดยการบอกชื่อจริง/ชื่อเล่น ลักษณะงานที่ทำ และรู้จักของตนให้กลุ่มฟัง

## กิจกรรมที่ ๒ : ทำความเข้าใจต่อหลักสูตรและกติกาการอยู่ร่วมกัน

### วัตถุประสงค์

- เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมได้รับทราบวัตถุประสงค์และสาระสำคัญของหลักสูตร
- เพื่อทำความเข้าใจในกติกาการปฏิบัติตัวระหว่างการฝึกอบรม เช่น การตรงต่อเวลา ปิดโทรศัพท์มือถือ เปิดใจรับฟังและร่วมทำกิจกรรม ฯลฯ

### สาระสำคัญ

กิจกรรมนี้เป็นกิจกรรมนำเข้าสู่บทเรียน โดยการชี้แจงให้ผู้เข้ารับการอบรมได้ทราบถึงวัตถุประสงค์ของหลักสูตร สาระสำคัญและประโยชน์ที่จะได้รับ อันจะมีผลต่อความสนใจของผู้เข้ารับการอบรม อีกทั้งเป็นการเตรียมความพร้อมให้ผู้เข้ารับการอบรมคิดทบทวนล่วงหน้าถึงประสบการณ์ต่างๆ ที่อาจมีประโยชน์ต่อการนำมาแบ่งปันในการเรียนรู้ร่วมกัน

### ผู้เข้าร่วมกิจกรรม

- จำนวนประมาณ ๒๐-๓๐ คน
- กลุ่มบุคคลในองค์กร
- กลุ่มผู้เข้าร่วมการอบรมทั่วไป

ทักษะที่จำเป็นของกระบวนการ

ไม่มีข้อกำหนดพิเศษ

อุปกรณ์ที่จำเป็น

- Flipchart / white board พร้อมปากกาเขียน

การจัดห้อง

จัดห้องแบบไม่เป็นทางการ โดยทุกคนนั่งล้อมวงกับพื้นแต่อาจมีเก้าอี้สำหรับผู้ที่สุขภาพไม่เหมาะแก่การนั่งพื้น นอกจากนี้ขนาดของห้องควรมีพื้นที่เพียงพอต่อการนั่งห่างกันคนละ ๑ ช่วงแขน เกือบไม่ถูกรบกวนจากภายนอก เอื้อต่อการใช้เสียงและการรับฟัง

ระยะเวลา

๑๕ นาที (โดยประมาณ)

ตารางเวลากิจกรรม

| กิจกรรม   | เวลา (ประมาณ) |
|---|---------------|
| - กระบวนการชี้แจงวัตถุประสงค์, ความสำคัญของหลักสูตร               | ๘ - ๑๐ นาที   |
| ประโยชน์ที่จะได้รับ สาระสำคัญ และคติการอยู่ร่วมกัน โดยเจ้าหน้าที่ |               |
| ช่วยบันทึกสาระสำคัญของหลักสูตรขึ้นบอร์ด                           |               |
| - เปิดโอกาสให้กลุ่มซักถาม   | ๗ - ๕ นาที    |

## ขั้นตอนกิจกรรม

๑. กระบวนการชี้แจงรายละเอียดตามตารางกิจกรรมข้างต้น โดยมีเจ้าหน้าที่จัดประเด็นสำคัญขึ้นบอร์ด
๒. เมื่อกระบวนการชี้แจงจบ เปิดโอกาสให้กลุ่มซักถามข้อสงสัย

## กิจกรรมที่ ๓ : สำรวจความคิดความเข้าใจเกี่ยวกับความตาย

### วัตถุประสงค์

- เพื่อสำรวจความรู้สึกรู้สึกนึกคิดของกลุ่มเกี่ยวกับความตายในมุมมองของสังคมปัจจุบัน
- เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมได้สำรวจความเข้าใจของตนเองเกี่ยวกับความตาย
- เพื่อให้กระบวนการและผู้เข้ารับการอบรมได้ร่วมมองข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับความตายและอภิปรายแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน

### สาระสำคัญ

กิจกรรมนี้มุ่งให้ผู้เข้ารับการอบรมได้สำรวจความรู้สึกรู้สึกนึกคิดและความเข้าใจของตนเอง และมุมมองของผู้อื่นเกี่ยวกับความตาย โดยการใคร่ครวญคำถามเกี่ยวกับเรื่องความตาย ๕ ข้อ แล้วนำคำตอบมาอภิปรายร่วมกัน

### ผู้เข้าร่วมกิจกรรม

- จำนวนประมาณ ๒๐-๓๐ คน
- กลุ่มบุคคลในองค์กร
- กลุ่มผู้เข้าร่วมการอบรมทั่วไป

### ทักษะที่จำเป็นของกระบวนการ

- มีความรู้ความเข้าใจดีเกี่ยวกับข้อมูลพื้นฐานเรื่องความตายทั้งด้านการแพทย์และจิตวิญญาณ
- มีความเชื่ออย่างแท้จริงว่าตนเองจะสามารถเผชิญความตายได้อย่างสงบและกล้าหาญ

### อุปกรณ์ที่จำเป็น

- Flipchart / white board พร้อมปากกาเขียน
- สมุดบันทึก/กระดาษ พร้อมดินสอ/ปากกา

### การจัดห้อง

จัดห้องแบบไม่เป็นทางการโดยทุกคนนั่งล้อมวงกับพื้นแต่อาจมีเก้าอี้สำหรับผู้ที่สุขภาพไม่เหมาะแก่การนั่งพื้น นอกจากนี้ขนาดของห้องควรมีพื้นที่เพียงพอต่อการนั่งห่างกันคนละ ๑ ช่วงแขน เกือบไม่ถูกรบกวนจากภายนอก เอื้อต่อการใช้เสียงและการรับฟัง

### ระยะเวลาในการทำกิจกรรม

๓ - ๔ ชั่วโมง (ขึ้นขนาดของกลุ่ม)



## ตารางเวลากิจกรรม

| กิจกรรม  | เวลา (ประมาณ) |
|--|---------------|
| - กระบวนการเกริ่นนำ  | ๕ - ๑๐ นาที   |
| - กระบวนการถามคำถามเกี่ยวกับความตาย<br>๕ ข้อและให้ผู้เข้ารับการอบรมใคร่ครวญ<br>และตอบคำถามลงสมุดบันทึก | ๓๐ - ๔๐ นาที  |
| - แบ่งกลุ่มย่อยอภิปรายแลกเปลี่ยน<br>ความคิดเห็น  | ๖๐ - ๘๐ นาที  |
| - กระบวนการนำอภิปรายกลุ่มใหญ่<br>และสรุปเกี่ยวกับความตาย   | ๕๐ - ๑๒๐ นาที |

## ขั้นตอนดำเนินกิจกรรม

๑. กระบวนการเกริ่นนำถึงความสำคัญของการเรียนรู้เรื่องความตายซึ่งมีสาระสำคัญดังนี้ ความตายเป็นเรื่องสำคัญของชีวิตที่ทุกคนต้องเผชิญและห่วงกังวลแต่กลับไม่มีการเรียนรู้ฝึกฝนให้มีความเข้าใจเรื่องความตายและสภาวะใกล้ตายอย่างเพียงพอที่จะสามารถเผชิญกับความตายได้อย่างสงบ จึงนับว่าเป็นความประมาทอย่างยิ่ง เพราะความตายเปรียบเหมือนการสอบที่ไม่มีโอกาสแก้ตัว เราจึงควรเรียนรู้และฝึกฝนให้เข้าใจอย่างแท้จริง เป็นการเตรียมพร้อมไว้เสมอ การเรียนรู้เรื่องนี้มิใช่เพียงแค่การฟังบรรยายเท่านั้น หากทุกคนจะต้องมีส่วนร่วมในการเรียนรู้ เปิดใจรับฟังและแลกเปลี่ยนประสบการณ์ระหว่างกัน

๒. กระบวนการขอให้ผู้เข้ารับการอบรมใคร่ครวญและตอบคำถาม ๕ ข้อ โดยถามทีละข้อและให้ผู้เข้ารับการอบรมบันทึกคำตอบลงในสมุดบันทึกของตน คำถามคือ

๒.๑ ปัจจุบันคนส่วนใหญ่ในสังคมรู้สึกนึกคิดอย่างไรต่อความตาย หากตัวเขา/คนใกล้ชิดต้องเผชิญกับความตาย

๒.๒ เหตุปัจจัยอะไรบ้างที่ทำให้คนรู้สึกเช่นนั้น (ทั้งในแง่ตนเอง ปัจจัยแวดล้อมและระบบโครงสร้างสังคม)

๒.๓ เท่าที่เราเห็นโดยทั่วไป สภาพผู้ป่วยระยะสุดท้ายเป็นอย่างไร และมักได้รับการปฏิบัติดูแลรักษาอย่างไร

๒.๔ เพราะเหตุใดบ้างที่ทำให้ผู้ป่วยตกอยู่ในสภาพตามข้อ

๒.๕ หากสามารถเลือกได้ การตายอย่างไรที่เราปรารถนามากที่สุด

๓. แบ่งกลุ่มย่อยอภิปรายคำตอบภายในกลุ่ม โดยเน้นให้ทุกคนมีโอกาสได้แสดงความคิดเห็นอย่างทั่วถึง

๔. กระบวนการนำให้แต่ละกลุ่มแสดงความคิดเห็นทีละข้อ หากมีประเด็นซ้ำกันก็ให้ข้ามไป โดยมีเจ้าหน้าที่บันทึกคำตอบขึ้นบอร์ด นำกลุ่มให้อภิปรายซักถามเพิ่มเติม

๕. กระบวนการสรุปสภาพความตายที่พึงปรารถนาของกลุ่มส่วนใหญ่มีความปรารถนาตรงกันคืออยากตายแบบสงบ ปล่อยวาง ไม่เจ็บปวดทรมานทรมาย อยากตายที่บ้าน แวดล้อมด้วยญาติมิตรและบุคคลอันเป็นที่รัก สรุปสภาพความตายที่พึงปรารถนาจำแนกออกได้ ๔ ด้านคือ

๕.๑ มิติทางกาย ตายสงบ ไม่ทรมานทรมาย ไม่เจ็บปวด

๕.๒ มิติทางสิ่งแวดล้อม ตายท่ามกลางธรรมชาติ มีเสียง นกร้อง อากาศสดใส ตายท่ามกลางมิตรสหาย ครอบครัวหรือบรรยากาศ ที่อยากให้เกิดขึ้น

๕.๓ มิติทางสังคม ตายอยู่ในบรรยากาศของครอบครัว ผู้ใกล้ชิดมาร่ำลากัน

๕.๔ มิติทางจิตใจ ตายอย่างสงบ ปล่อยวาง สิ้นภาระและ ปล่อยวางอย่างสิ้นเชิง พิจารณาเห็นความจริงตามธรรมชาติ

๖. กระบวนการนำอภิปรายถึงภาวะใกล้ตาย โดยทีมวิทยากร ช่วยให้ข้อมูลภาวะของผู้ป่วยระยะสุดท้ายทั้งในทางกายภาพและทาง จิตวิญญาณ สรุปได้ดังนี้

ภาวะทางกายภาพ ผู้ป่วยจะมีอาการง่วงซึม หายใจติดขัด หายใจมีเสียง หอบ เหนื่อย คราง ระบบย่อยอาหารและทางเดินอาหารเสื่อม ทานอาหารน้อยลง ระบบขับถ่ายผิดปกติ ระบบประสาท/การรับรู้เสื่อม กล้ามเนื้อไม่มีแรง น้ำมูกน้ำลายผิดปกติ (มาก/น้อยเกินไป) โรคแพร่ กระจายไปที่ก้านสมองหรือลามทั่วร่างกาย สมองผิดปกติ ร่างกายไม่ ตอบสนองกับสิ่งแวดล้อม กล้ามเนื้อหดรูดไม่ทำงาน คางตก ซิฟจรหยุด ความดันหยุด ก้านสมองตาย ตาไร้แวว ปลายมือปลายเท้าเขียวคล้ำ

ภาวะทางอารมณ์ จะซึมเศร้า สับสน กระสับกระส่าย เป็น ทุกข์ ในทางพุทธศาสนา ภาวะใกล้ตาย หมายถึงการแตกดับทางกายและ ทางจิตวิญญาณ การแตกดับทางกายหมายถึงการเสื่อมสลาย ของธาตุ ๔ คือ

การแตกดับของธาตุดิน - กล้ามเนื้ออ่อนแรง เขียวช้ำ  
ผอม มองไม่เห็น

- การแตกดับของธาตุน้ำ - น้ำตาเยิ้ม มีเสลดมาก ตาแห้ง  
ผิวหนังแตกแห้ง คอแห้ง การ  
ได้ยืนลดลง
- การแตกดับของธาตุไฟ - อุณหภูมิในร่างกายลดลง ตัว  
เย็นลง การได้ก่ล้นลดลง
- การแตกดับของธาตุลม - หายใจเหนื่อย หอบ หายใจ  
ติดขัด สัญญาณชีพไม่ทำงาน

*ภาวะทางจิตวิญญาณ* ในทางศาสนานั้นเมื่อผู้ป่วยหมดลมแล้วก็ยังไม่ถึงว่าตาย ต้องมีการแตกดับทางจิตก่อน เรามักได้ยินว่าผู้ป่วยใกล้ตายมักจะเห็นภาพเรื่องราวในอดีตที่ฝังใจหรือทำบ่อยทั้งที่เป็นกุศลและอกุศล ซึ่งเรียกว่ากรรมนิมิต จากนั้นคตินิมิตก็จะปรากฏตามมาคตินิมิตจะเป็นนิมิตที่บอกภพภูมิที่จะไปเกิดใหม่ซึ่งขึ้นกับกรรมที่ทำไว้ในชีวิต จิตสุดท้ายก่อนตายนั้นสำคัญมาก เป็นพลังที่จะเปลี่ยนวิกฤตเป็นโอกาสในการพัฒนาทางจิตวิญญาณ (ปล่อยวาง สามารถหลุดพ้นได้) คือเมื่อจะต้องตายอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้แล้วก็ทำใจยอมรับ ปล่อยวาง พร้อมตายไม่ห่วงไม่ยึดติดอะไรทั้งสิ้น

๘. วิทยากรแนะนำแนวทางการให้ความช่วยเหลือทางจิตใจแก่ผู้ป่วยระยะสุดท้าย ซึ่งมีสาระสำคัญดังนี้

- ให้ความรักและเห็นอกเห็นใจอย่างไม่มีเงื่อนไข จริงใจ  
อบอุ่น อดทน (ต่ออารมณ์โกรธ ขุนเคี้ยว ของคนไข้) มี  
สติ สื่อสารพูดคุยอย่างเป็นธรรมชาติ

- ช่วยน้อมนำให้ระลึกถึงสิ่งที่ดีงามหรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่ผู้ป่วยนับถือ พุศฺนชื่นชมสิ่งดีที่ผู้ป่วยทำเพื่อช่วยให้จิตเป็นกุศล และสงบได้
- ช่วยรับฟังความในใจ เพื่อช่วยคลายปม ปลดเปลื้องสิ่งที่ค้างคาใจ อันจะช่วยให้ผู้ป่วยละวางความห่วงใยในสิ่งต่างๆ ได้
- กล่าวคำอำลา ขอขมาลาโทษระหว่างกัน บอกความในใจ
- สร้างบรรยากาศที่น้อมให้เกิดความสงบ เช่น เปิดเทปธรรมะ เปิดเพลงที่ผู้ป่วยชอบ ฯลฯ

### ข้อสังเกตเพิ่มเติม

การใช้คำถามว่า คนส่วนใหญ่ในสังคมมีท่าทีหรือรู้สึกนึกคิดอย่างไรต่อเรื่องความตาย ทำให้ผู้เข้าอบรมต้องคาดเดาคำความคิดของผู้อื่นจากภาพที่เห็นหรือเรื่องราวที่ได้ยิน หากเปลี่ยนเป็น คุณคิดอย่างไร..... จะได้คำตอบที่เป็นมุมมองของผู้ตอบ อีกทั้งช่วยสะกิดใจให้ผู้เข้ารับการอบรมเริ่มรู้สึกว่าการตายใกล้ตัวมากกว่า เพราะต้องเริ่มถามใจตนเองตั้งแต่คำถามแรก

## กิจกรรมที่ ๔ : พิธีกรรมทำสังฆทาน

### วัตถุประสงค์

- เพื่อทำบุญอุทิศส่วนกุศลให้ผู้ล่วงลับ
- เพื่อน้อมนำผู้เข้ารับการอบรมเข้าสู่การพิจารณาความตายและ

### ไตรลักษณ์

- เพื่อสร้างความสบายใจให้แก่ผู้เข้ารับการอบรม

### สาระสำคัญ

กิจกรรมนี้มุ่งน้อมนำผู้เข้ารับการอบรมเข้าสู่การพิจารณาความตายและไตรลักษณ์ โดยให้ผู้เข้ารับการอบรมได้มีโอกาสทำบุญอุทิศส่วนกุศลให้ผู้ล่วงลับด้วยการทำพิธีกรรมสังฆทาน

### ผู้เข้าร่วมกิจกรรม

- จำนวนประมาณ ๒๐-๓๐ คน
- กลุ่มบุคคลในองค์กร
- กลุ่มผู้เข้าร่วมการอบรมทั่วไป

### ทักษะที่จำเป็นของกระบวนการ

- ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับพิธีสังฆทาน
- การอาราธนาศีล ๕
- การกล่าวคำถวายสังฆทาน

## อุปกรณ์ที่จำเป็น

- ชุดโต๊ะหมู่บูชา พร้อมพระพุทธรูปและอุปกรณ์ประจำโต๊ะหมู่บูชา ดอกไม้ ธูปเทียน
- เครื่องสังฆทาน พร้อมอาหารคาว หวาน และปัจจัยถวายพระ
- พรหมปูพื้น/เสื่อ เพื่อรองรับอาสนะพระ
- อาสนะพระ/ผ้าปูสำหรับพระสงฆ์

## การจัดห้อง

จัดห้องแบบที่เหมาะสมกับการทำพิธีสังฆทาน ด้านหน้าวางโต๊ะหมู่บูชาและอาสนะพระสงฆ์ ผู้เข้าพิธีนั่งกับพื้น ขนาดของห้องควรมีพื้นที่เพียงพอต่อจำนวนผู้เข้าร่วมพิธี เกือบไม่ถูกรบกวนจากภายนอก

## ระยะเวลาในการทำกิจกรรม

๒๐-๓๐ นาที

## ขั้นตอนดำเนินกิจกรรม

๑. ทุกคนนั่งสำรวม กระทบกรจุตรูปเทียนบูชาพระรัตนตรัย กราบพระพร้อมกัน
๒. กระทบกรกล่าวอาราธนาศีล
๓. ทุกคนรับศีล
๔. กระทบกรกล่าวนำถวายสังฆทาน ทุกคนกล่าวตาม
๕. พระสงฆ์รับถวายและให้พร
๖. ทุกคนรับพร

## กิจกรรมที่ ๕ : เยี่ยมผู้ป่วยระยะสุดท้าย (ฝึกช่วยปลดปล่อยสิ่งที่ค้างคาใจ)

### วัตถุประสงค์

- เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมได้เรียนรู้วิธีการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย
- เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมได้ทราบหลักการในการสืบค้นความต้องการของผู้ป่วยทุกมิติ ทางกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ สามารถช่วยปลดปล่อยสิ่งที่ค้างคาใจ คลี่คลายความกังวลให้ผู้ป่วย
- ฝึกเชื่อมโยงความรู้จากหลักการสู่การทดลองปฏิบัติในสถานการณ์จำลอง อันจะช่วยให้สามารถเข้าใจได้ดีขึ้นและสามารถนำไปใช้ในสถานการณ์จริง

### สาระสำคัญ

กิจกรรมนี้เน้นให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเรียนรู้วิธีดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายผ่านการทดลองปฏิบัติด้วยสถานการณ์จำลอง เฉพาะอย่างยิ่งทางด้านอารมณ์ ความรู้สึกของผู้ป่วย ฝึกการรับฟังอย่างลึกซึ้งเพื่อความเข้าใจปมในใจของผู้ป่วยและช่วยคลี่คลายให้เกิดความสบายใจ สงบใจ

### ผู้เข้าร่วมกิจกรรม

- จำนวนประมาณ ๒๐-๓๐ คน
- กลุ่มบุคคลในองค์กร
- กลุ่มผู้เข้าร่วมการอบรมทั่วไป



### ทักษะที่จำเป็นของกระบวนการ

- ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายทั้งด้านการแพทย์และจิตวิญญาณ
- ความช่างสังเกตที่สามารถเชื่อมโยงพฤติกรรมที่เห็นไปสู่หลักทฤษฎี

### อุปกรณ์ที่จำเป็น

ผ้าปูนอนสำหรับผู้ป่วยจำนวนเท่ากับครั้งหนึ่งของผู้เข้ารับการอบรม

### การจัดห้อง

จัดห้องให้ทุกคนนั่งล้อมวงกับพื้นเพื่ออภิปรายร่วมกัน ขนาดของห้องต้องมีพื้นที่เพียงพอสำหรับจัดเป็นที่นอนของคนไข้และผู้เยี่ยมไข้เป็นคู่ๆ ระยะห่างกันเพียงพอที่เสียงพูดจะไม่รบกวนกันและกัน และเป็นห้องที่เงียบ ไม่ถูกรบกวนจากภายนอก

### ระยะเวลาในการทำกิจกรรม

๖๐-๙๐ นาที (ขึ้นอยู่กับขนาดของกลุ่ม)

### ตารางเวลากิจกรรม

| กิจกรรม  | เวลา (ประมาณ) |
|--|---------------|
| - กระบวนการชี้แจงกิจกรรม   | ๕ นาที        |
| - ผู้เข้ารับการอบรมจับคู่เพื่อเป็นผู้ป่วยและผู้เยี่ยมรับฟังข้อมูลบทบาทและสงบใจ | ๑๐ - ๑๕ นาที  |
| แสดงบทบาทสมมติตามที่ได้รับมอบ  |               |

- อภิปรายแบ่งปันประสบการณ์ที่ได้เรียนรู้ ๓๐ - ๔๐ นาที  
จากกิจกรรม

### ขั้นตอนดำเนินกิจกรรม

๑. กระบวนการชี้แจงเกี่ยวกับกิจกรรม
๒. จับคู่เพื่อแสดงเป็นผู้ป่วยและผู้เยี่ยมโดยมีกติกาดังนี้

คนที่ ๑ เป็นผู้ป่วยระยะสุดท้าย เป็นแม่ที่มีความซุนใจ โกรธเคืองลูกชายที่ไปรักและอยู่กับหญิงที่แม่ไม่เห็นควร จึงมีอาการหงุดหงิดพาล พูดไม่ดีกับเพื่อนที่มาเยี่ยม

คนที่ ๒ เป็นเพื่อนผู้มาเยี่ยมผู้ป่วยด้วยความรักและห่วงใยชวนพูดคุยเพื่อจะให้เพื่อนสบายใจ ได้ระบายความในใจ ผู้มาเยี่ยมยอมรับความหงุดหงิดของเพื่อนด้วยเมตตา ตั้งใจรับฟังอย่างลึกซึ้งจนตระหนักถึงปมในใจของเพื่อนว่าโกรธลูกเพราะรักและห่วงใย น้อยใจที่ลูกไม่รักไม่เชื่อแม่ กติกากำหนดให้ผู้เยี่ยมพยายามฟังและพูดให้คนป่วยผ่อนคลายช่วยปลดเปลื้องความโกรธและห่วงกังวลของผู้ป่วย น้อมนำให้ผู้ป่วยได้ใคร่ครวญความจริงของชีวิตจนสามารถละวาง และสงบใจได้

๓. เมื่อทำกิจกรรมเสร็จกระบวนการได้ซักถามถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการแสดงบทบาทสมมติ โดยกระบวนการใช้คำถามชี้้นำให้แต่ละบุคคลสำรวจความรู้สึกในแต่ละขณะจิตที่ฟังและพูดว่ารู้สึกอย่างไร? คำพูดอย่างไรที่ทำให้ผู้ป่วยรู้สึกดี ทำที่อย่างไรที่ทำให้รู้สึกอับอวน วางใจกล้าเผยความในใจ คำพูดอย่างไรที่ช่วยให้เราจับทางได้ว่าผู้ป่วยมีความกังวล/ยึดติดกับสิ่งใด ฯลฯ ในขณะที่กลุ่มอภิปรายผู้ช่วยกระบวนการจะเขียนคำตอบไว้บนบอร์ดเพื่อให้กลุ่มได้

ทบทวนตรวจสอบจิตตัวเองและข้อพึงปฏิบัติในการดูแลผู้ป่วย  
คำพูด และพฤติกรรมที่ควรแสดงต่อผู้ป่วย ซึ่งสรุปข้อควรปฏิบัติได้ดังนี้

- ให้ความรักความใส่ใจและความเห็นอกเห็นใจด้วยเมตตา
- ใช้น้ำเสียงที่นุ่มนวลและการสัมผัสที่ใส่ใจ
- รับฟังอย่าลืกรซึ่งเพื่อรับรู้และช่วยคลี่คลาย ปลดเปลื้องสิ่งที่

ค้างคาใจ

- พูดถึงคุณความดีของผู้ป่วย
- ช่วยโน้มนำให้ปล่อยวาง สงบใจ

**ข้อสังเกต:**

๑. กิจกรรมนี้ควรใช้เวลามากกว่านี้ เนื่องจากเป็นการแสดง  
บทบาทสมมติ ผู้แสดงจำเป็นต้องใช้เวลาในการทำใจให้เข้าถึงความรู้สึก  
ตามบทบาทที่กำหนดเมื่อเริ่มเข้าถึงอารมณ์แล้วกระบวนกรบอกว่าหมดเวลา  
ทำให้ผู้แสดงไม่สามารถเข้าถึงถึงอารมณ์ได้อย่างต่อเนื่อง ขาดโอกาสที่  
จะได้เรียนรู้ความรู้สึกของตนเองให้ชัดเจน เนื่องจากต้องใช้เวลาเพื่อการ  
อภิปรายกลุ่มเพื่อให้ได้รับทราบหลักการในการดูแลผู้ป่วยดังข้อสรุปข้างต้น  
ซึ่งการอภิปรายซักถามเป็นการเรียนรู้ทางความคิดมากกว่าการเรียนรู้จาก  
ความรู้สึกที่ได้สัมผัสโดยการเข้าถึงบทบาทของการแสดง

๒. การอภิปรายกลุ่มใหญ่ ทำให้บางคนไม่มีโอกาสได้แสดง  
ความคิดเห็นเนื่องจากข้อจำกัดของเวลา หากปรับเปลี่ยนให้แต่ละคู่  
แลกเปลี่ยนความเห็นกันเองว่า รู้สึกอย่างไรต่อท่าทีและคำพูดของ  
กันและกันในการเยี่ยมชม พูดคุย ซักถาม อาจจะช่วยให้แต่ละคนได้  
ทราบข้อมูลและสัมผัสความรู้สึกลึกซึ้ง เนื่องจากได้รับทราบจากคู่

ของตนาว่าเขารู้สึกอย่างไรต่อภาษากาย และภาษาถ้อยคำของเรา อีกทั้งต้องคิดทบทวนความรู้สึกของตนเองเพื่ออธิบายให้เพื่อนได้เข้าใจว่าทำไมเราจึงรู้สึกเช่นนั้น

## กิจกรรมที่ ๖ : พินัยกรรมชีวิต

### วัตถุประสงค์

- เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมระลึกถึงความตาย ฝึกเตรียมตัวตาย เตรียมละวาง/ปล่อยวางสิ่งที่ผูกพัน/ยึดติดในชีวิตประจำวัน
- เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมได้คิดใคร่ครวญว่ามีสิ่งใดที่สำคัญที่สุดในชีวิตที่ควรทำและรีบทำเสีย
- เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมเห็นความสำคัญของการวางแผนชีวิต ใช้ชีวิตอย่างไม่ประมาท

### สาระสำคัญ

กิจกรรมนี้มุ่งให้ผู้เข้ารับการอบรมเห็นความสำคัญของการวางแผนชีวิต ระลึกถึงความตาย สัมผัสรู้สึกถึงความจริงว่าอาจตายเมื่อใดก็ได้ โดยการคิดถึงสิ่งที่ผูกพัน/ยึดติดในชีวิตประจำวัน ผ่านกิจกรรมเขียนพินัยกรรมชีวิต ซึ่งจะช่วยให้ไม่ประมาทกับชีวิต คิดได้ว่ามีสิ่งใดที่สำคัญที่สุดในชีวิตที่ควรทำที่รีบทำเสียก่อนที่จะหมดโอกาสได้ทำ

### ผู้เข้าร่วมกิจกรรม

- จำนวนประมาณ ๒๐-๓๐ คน
- กลุ่มบุคคลในองค์กร
- กลุ่มผู้เข้าร่วมการอบรมทั่วไป

### ทักษะที่จำเป็นของกระบวนการ

ความสามารถในการใช้คำถามที่ให้ความรู้สึก

### อุปกรณ์ที่จำเป็น

- Flipchart / white board พร้อมปากกาเขียน
- สมุดบันทึก/กระดาษ พร้อมดินสอ/ปากกา

### การจัดห้อง

จัดห้องแบบไม่เป็นทางการ ให้ทุกคนนั่งล้อมวงกับพื้นแต่อาจมีเก้าอี้สำหรับผู้ที่สุขภาพไม่เหมาะแก่การนั่งพื้น นอกจากนี้ขนาดของห้องควรมีพื้นที่เพียงพอต่อการนั่งห่างกันคนละ ๑ ช่วงแขน เกือบไม่ถูกรบกวนจากภายนอก

### ระยะเวลาในการทำกิจกรรม

๕๐-๖๐ นาที (ขึ้นอยู่กับขนาดของกลุ่ม)

### ตารางเวลากิจกรรม

| กิจกรรม                                 | เวลา (ประมาณ) |
|---|---------------|
| - ให้เขียนพินัยกรรมชีวิตลงในสมุดบันทึก  | ๑๐ - ๑๕ นาที  |
| - ให้บันทึกสิ่งของ/คนที่รักและผูกพันมาก | ๑๐ - ๑๕ นาที  |
| ๑๐ อันดับ                               |               |
| - อภิปราย/สรุปข้อคิดจากกิจกรรม          | ๑๕ - ๒๐ นาที  |

### ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

๑. กระบวนกรให้ผู้เข้ารับการอบรมเขียนพินัยกรรมชีวิต โดยการใคร่ครวญว่า ถ้าหากใกล้ตายเราอยากทำอะไร โดยมีรายละเอียด

๗ ประเด็น ดังนี้

- เราอยากให้อาจารย์จัดการทรัพย์สินเงินทองอย่างไร
- เราอยากให้อาจารย์จัดการเกี่ยวกับครอบครัว/คนที่อยู่ต่อไปอย่างไร
- เราอยากให้อาจารย์จัดการเกี่ยวกับการงาน/กิจกรรม/ธุรกรรม ที่

กำลังทำอย่างไร

- เราอยากให้อาจารย์จัดการเกี่ยวกับร่างกาย/อวัยวะของเราเมื่อ

ตายไปแล้วอย่างไร

- เราอยากให้อาจารย์จัดการงานศพของเราอย่างไร
- ขณะป่วยระยะสุดท้าย วิธีการรักษาแบบใดที่เราไม่ต้องการ
- บุคคลที่เราไว้วางใจ ๒ คนที่จะให้จัดการ ๖ ข้อข้างต้น

คือใคร

๒. ให้บันทึกสิ่งที่รักและผูกพันมาก ๑๐ อันดับ (อาจเป็นคน/สิ่งของ)

๓. ให้พิจารณาว่าหากจะต้องสูญเสียคน/ของข้างต้นอะไรที่จะยอมสูญเสียก่อนให้เรียงลำดับ ๑ - ๑๐

๔. กระบวนการนำอภิปรายข้อคิดที่ได้จากกิจกรรม ชักถามถึงประเด็นที่ปล่อยวาง/จัดการได้ยาก ว่าเป็นเพราะเหตุใด จากนั้นให้ข้อคิดว่าในชีวิตจริงต้องมีสักวันที่เราจะสูญเสียสิ่งข้างต้น (เช่น ไฟไหม้ โจรปล้น ฯลฯ) และเมื่อเราตายเราจะสูญเสียทั้งหมดเลย เพราะความตายมาพรากไป ดังนั้นเราจะปล่อยวางได้หรือไม่ ไม่เขาตายก่อน เราก็ตายก่อน จึงขอให้หัดอยู่อย่างไม่ยึดติด หัดปล่อยวางตั้งแต่บัดนี้

## กิจกรรมที่ ๘ : เขียนความในใจถึงผู้ล่วงลับ

### วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมได้สำรวจสถานะส่วนลึกที่อยู่ในใจ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเรื่องค้างคาใจที่อาจจะไม่เคยตระหนักหรือคำนึงถึงอย่างจริงจัง หรือกระทำอย่างต่อเนื่อง จะเป็นโอกาสที่ได้สัมผัสสภาวะจิต และเกิดการใคร่ครวญที่จะสามารถให้อภัย ขอโทษกรรม สร้างจิตที่มีความกรุณาและเมตตา อันนำไปสู่หนทางการปล่อยวาง ไม่ยึดติด ปลดปล่อยปมทุกข์ให้กับตนเองไปด้วย

### สาระสำคัญ

กิจกรรมนี้มุ่งเน้นให้ผู้เข้ารับการอบรมได้สำรวจความรู้สึกเล็กๆ ที่อยู่ในใจ โดยการคำนึงถึงคนใกล้ชิดที่จากไป นึกถึงความผูกพัน

ปฏิสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นทั้งด้านดีและด้านที่เราทำไม่ดีกับเขาในอดีตที่ผ่านมา เราคิดอย่างไรในตอนนั้น และรู้สึกอย่างไรในขณะนี้ จากนั้นให้เขียนความในใจลงสมุดบันทึก แล้วแบ่งปันความในใจให้กลุ่มทราบตามความสมัครใจ สุดท้ายกระบวนกรนำอภิปรายสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรม

### ผู้เข้าร่วมกิจกรรม

- จำนวนประมาณ ๒๐-๓๐ คน
- กลุ่มบุคคลในองค์กร
- กลุ่มผู้เข้าร่วมการอบรมทั่วไป

### ทักษะที่จำเป็นของกระบวนกร

- ทักษะการฟังด้วยใจ
- ความสามารถในการช่วยคลายปม/เปิดแผลใจของผู้ทำกิจกรรม

### อุปกรณ์ที่จำเป็น

สมุดบันทึก/กระดาษ พร้อมดินสอ/ปากกา

### การจัดห้อง

จัดห้องแบบไม่เป็นทางการ ให้ทุกคนนั่งล้อมวงกับพื้นแต่อาจมีเก้าอี้สำหรับผู้ที่สุขภาพไม่เหมาะแก่การนั่งพื้น นอกจากนี้ขนาดของห้องควรมีพื้นที่เพียงพอต่อการนั่งห่างกันคนละ ๑ ช่วงแขน เกือบไม่ถูกรบกวนจากภายนอก



## ระยะเวลาในการทำกิจกรรม

๖๐-๙๐ นาที (ขึ้นอยู่กับขนาดของกลุ่ม)

## ตารางเวลากิจกรรม

| กิจกรรม  | เวลา (ประมาณ) |
|--|---------------|
| - เกริ่นนำเข้าสู่เรื่อง  | ๕ นาที        |
| - ผู้เข้ารับการอบรมนั่งสงบใจ<br>คิดคำนึง ไคร่ครวญ และเขียนบันทึกความในใจ | ๑๕ - ๒๐ นาที  |
| - แบ่งปันความในใจและอภิปรายข้อคิด  | ๓๐ -๔๐ นาที   |

## ขั้นตอนดำเนินกิจกรรม

๑. กระบวนกรกล่าวนำเรื่องและวัตถุประสงค์
๒. ผู้เข้ารับการอบรมนั่งสงบใจ คิดคำนึง ไคร่ครวญ และเขียนบันทึกความในใจ
  ๓. สมาชิกกลุ่มแบ่งปันความในใจ (ตามความสมัครใจ)
  ๔. กลุ่มอภิปรายข้อคิดจากกิจกรรม

## ข้อสังเกต

๑. กิจกรรมนี้มีความละเอียดอ่อนมาก เนื่องจากเป็นเรื่องที่กระทบกระเทือนจิตใจเปรียบเสมือนการเปิดบาดแผลที่ต้องเตรียมยาไว้ให้พร้อม เป็นกิจกรรมที่ทำให้ระลึกถึงการพลัดพรากและความสูญเสีย และสิ่งที่ไม่อาจเรียกกลับคืนได้ จึงเป็นไปได้มากที่ผู้ทำกิจกรรมจะจมดิ่งอยู่กับความโศกเศร้า สะเทือนใจจนกลับคืนสู่อารมณ์ปกติได้ยาก จำเป็น

ที่จะต้องมีกิจกรรมที่เหมาะสมต่อจากกิจกรรมนี้เพื่อ โอบรับความเจ็บปวด และช่วยเยียวยาจิตใจด้วย

๒. การทำกิจกรรมนี้ควรมีเวลามากพอ เพราะเป็นเรื่องของ อารมณ์ความรู้สึก รีบเร่งไม่ได้ อีกทั้งเป็น โอกาสที่จะได้เรียนรู้ผ่านเรื่องราว อารมณ์ และประสบการณ์ตรงของสมาชิกกลุ่ม ซึ่งจะให้ประโยชน์มากยิ่งขึ้นกว่าการใช้เวลาเพื่อการอภิปรายทางความคิดหรือหลักการ

## กิจกรรมที่ ๕ : มรณสติภาวนา

### วัตถุประสงค์

เพื่อให้มีประสบการณ์ในการฝึกเจริญมรณสติ และสามารถนำไปใช้กับชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่องได้

### สาระสำคัญ

เป็นการเตือนให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมหมั่นระลึกถึงความตาย ผ่านการฝึกมรณสติภาวนา เพื่อความไม่ประมาท เข้าใจและยอมรับ สัจธรรมที่ไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ เป็นการเตรียมตัวเผชิญความตายอย่างสงบ ปล่อยวาง

### ผู้เข้าร่วมกิจกรรม

- จำนวนประมาณ ๒๐-๓๐ คน
- กลุ่มบุคคลในองค์กร
- กลุ่มผู้เข้าร่วมการอบรมทั่วไป

## ทักษะที่จำเป็นของกระบวนการ

มีความรู้ ความเข้าใจและประสบการณ์มรรคสติภาวนา

## อุปกรณ์ที่จำเป็น

- CD มรณสติ
- ระฆังขนาดเล็กที่ให้เสียงกังวาล นุ่มนวล
- ผ้าปูนอนจำนวนเท่ากับจำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม

## การจัดห้อง

จัดห้องแบบไม่เป็นทางการ ขนาดของห้องต้องมีพื้นที่ใหญ่เพียงพอต่อการนอนห่างกันอย่างน้อยคนละ ๑ ช่วงแขน เกือบไม่ถูกรบกวนจากภายนอก

## ระยะเวลาในการทำกิจกรรม

๔๐ - ๖๐ นาที

## ตารางเวลาดำเนินกิจกรรม

| กิจกรรม                             | เวลา (ประมาณ) |
|-------------------------------------|---------------|
| - เกริ่นนำเข้าสู่เรื่อง             | ๓ - ๕ นาที    |
| - ผู้เข้าร่วมการอบรมเลือกที่นอน     | ๒ - ๓ นาที    |
| - น้อมใจสู่ความสงบตามลมหายใจเข้าออก | ๓ - ๕ นาที    |
| - กระบวนกรอานบทธาวนา                | ๒๐ - ๓๐ นาที  |
| - อภิปรายแบ่งปันประสบการณ์          | ๑๐ - ๒๐ นาที  |

## ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

๑. ให้ผู้เข้ารับการอบรมแต่ละคนหาบริเวณที่สามารถนอนราบได้สะดวก ระยะห่างจากผู้อื่นประมาณ ๑ ช่วงแขนขึ้นไป นอนราบในสภาพที่ผ่อนคลาย ถอดแว่น ตามลมหายใจเข้าออกซ้ำๆ ผ่อนคลาย เบาสบาย

๒. วิทยากรอ่านบทภาวนา บทพิจารณา ตายก่อนตาย อย่างซ้ำๆ ประกอบเสียงดนตรีเบาๆ และเคาะระฆังเป็นระยะ

๓. ให้ผู้เข้ารับการอบรมเฝ้าดูความรู้สึกที่เกิดขึ้นระหว่งฟังบทภาวนา

๔. แลกเปลี่ยนความรู้สึกและประสบการณ์ที่ได้จากการภาวนา

๕. ให้ความรู้ความเข้าใจเรื่องมรณสติภาวนาเพิ่มเติมว่า มรณสติมีขึ้นเพื่อให้รู้ว่าความตายเป็นสิ่งที่ต้องเกิดขึ้นแน่นอน และให้เราคุ้นชินกับความตายของเราเอง

## บทพิจารณาความตาย “ตายก่อนตาย” โดย พระไพศาล วิสาโล

\*ขอให้ผ่อนคลายให้สงบด้วยการตามลมหายใจเข้าและออก

.....ระฆัง ๑ ครั้ง.....

ให้เรานึกภาพดอกไม้ที่ดงามเบ่งบาน นึกต่อไปอีกว่าดอกไม้ที่นั้นค่อยๆ โรยกลีบร่วงที่ละกลีบ ส่วนที่ยังอยู่ก็เหี่ยวแห้ง สีที่เคยสวยก็ค่อยๆ หมองคล้ำ นึกภาพจนกระทั่งเห็นดอกไม้เฉลลงในที่สุด

นึกถึงทิวทัศน์อันงดงามยามรุ่งอรุณ ดวงอาทิตย์เพิ่ง  
 พ้นขอบฟ้า นึกถึงสถานที่เดียวกันนั้นในยามบ่าย แดดร้อน  
 แแรง อาทิตย์อยู่กลางฟ้าเหนือศีรษะ วันเวลาเคลื่อนคล้อยไป  
 เรื่อยๆ จนตกเย็น อาทิตย์ก็ล้อยต่ำลงเป็นลำดับจนลับขอบฟ้า  
 เหลือแต่ความมืดมิด

น้อมภาพเหล่านี้เข้ามาใส่ตัวเราว่าชีวิตของเราก็เหมือน  
 ดอกไม้ ที่สักวันหนึ่งก็ต้องร่วงโรยเหี่ยวเฉา เช่นเดียวกับ  
 อาทิตย์ที่ลับขอบฟ้า ไม่นานเราก็ต้องลาจากโลกนี้ไป

.....ระฆัง ๑ ครั้ง.....

สักวันหนึ่งเราต้องจากโลกนี้ไป ไม่มีใครรู้ว่าวันนั้น  
 จะมาถึงเมื่อไร อาจจะเป็นปีหน้า เดือนหน้า หรือพรุ่งนี้ก็ได้

ขอให้ทุกคนนึกในใจว่า วันนี้เป็นวันสุดท้ายที่เราจะ  
 อยู่ในโลกนี้ไม่มีพรุ่งนี้สำหรับเราอีกต่อไป เพราะเมื่อถึงพรุ่งนี้  
 ร่างกายเราจะแน่นิ่งไม่ไหวติง ไร้ความรู้สึกใดๆ ไร้แม้  
 กระทั่งลมหายใจเข้าออก ให้นึกไว้ในใจว่า อีกไม่กี่ชั่วโมง  
 ข้างหน้า ทุกชีวิตและทุกผู้คนที่เราคุ้นเคย ที่เราเคยพบปะ  
 ที่เราเคยหยอกเหย้ายิ้มแย้ม คนเหล่านี้จะไม่มีโอกาสได้  
 พบเห็นอีกต่อไป ไม่เว้นแม้แต่คนเดียว

นึกถึงใบหน้าของพ่อแม่ ลูกหลาน ญาติพี่น้องที่เคย  
 พบเห็นทุกวี่ทุกวัน เรากำลังจะจากเขาไปในอีกไม่กี่ชั่วโมง  
 ข้างหน้า นึกถึงใบหน้าของคู่ครองคนรัก วันเวลาที่จะต้อง

จากเขาใกล้เข้ามาทุกขณะแล้ว นึกถึงมิตรสหายที่เราคุ้นเคย  
อีกไม่นานเราจะไม่มีวันได้พบเขาอีกแล้ว

.....ระฆัง ๑ ครั้ง.....

นึกถึงภาพเหตุการณ์เมื่อเช้า เราได้เจอใครบ้าง นึกถึง  
ช่วงเวลานบนโต๊ะอาหารเมื่อเช้านี้ นึกถึงช่วงเวลาที่ต้องลุกไป  
โรงเรียน นึกถึงเพื่อนฝูงที่เจอในห้องประชุม

“พ่อคะ แม่ขา หนูรักพ่อกับแม่นะคะ ต่อไปนี้หนูคง  
หมดโอกาสได้ดูแลพ่อกับแม่อีกแล้ว ลูกจำ คนดีของพ่อ  
ดวงใจของแม่ เป็นเด็กดีนะลูก พ่อแม่คงไปรับลูกที่  
โรงเรียนไม่ได้อีกแล้ว”

นึกถึงทรัพย์สินสมบัติสิ่งของที่เรามาได้ด้วยใจความ  
เหนื่อยยาก บ้าน รถยนต์ เครื่องประดับ เงินทอง ของหวง  
ของรักทั้งหลาย เรากำลังจะสูญเสียทุกสิ่งทุกอย่างไป

นึกถึงการทำงานทั้งหลายที่เรารักและทุ่มเทมาตลอด  
ไม่ว่ามีค่าปานใด เราจะไม่มีโอกาสได้ทำอีกต่อไป งาน  
ทั้งหลายที่คั่งค้างไม่แล้วจบ เราไม่มีวันได้สะสางอีกแล้ว

.....ระฆัง ๑ ครั้ง....เว็น ๑/๒ นาที.....

อีกไม่นาน โลกที่เราคุ้นเคยมาตลอดชีวิตจะหายวับ  
ไปอย่างสิ้นเชิง ไม่เหลือแม้แต่หย่อม ที่สำคัญก็คือ ชีวิตของ  
เราทั้งชีวิตกำลังจะสูญสิ้นไปในอีกไม่กี่ชั่วโมง.

.....ระฆัง ๑ ครั้ง....เว็น ๑/๒ นาที.....

ทีนี้ลองกลับมาสำรวจความรู้สึกของเราในขณะนี้  
ความรู้สึกในขณะนี้เป็นอย่างไรรู้สึกกลัวหรือไม่ ลอง  
พิจารณาความกลัวดู ค่อยๆ สัมผัสรับรู้ความกลัวนั้น ความ  
กลัวตายอยู่ที่ตรงไหน เรากลัวอะไร ลองน้อมรับความกลัว  
ลองสังเกตความรู้สึกในใจเราให้ถ้วนทั่ว

มีความกังวลใจเกิดขึ้นหรือไม่ อะไรที่เรารู้สึกตัดใจ  
ลำบากที่สุด พ่อแม่ คนรัก ลูกหลาน มิตรสหาย ทรัพย์สินสมบัติ  
การงาน

.....ระฆัง ๑ ครั้ง.....

ขอให้เราตั้งสติและพิจารณาในใจว่า ทรัพย์สินสมบัติ  
ที่เรามีนั้น มันเป็นของเราจริงหรือไม่? เราเอามันไปด้วยได้  
หรือไม่ สิ่งเหล่านี้เพียงแต่มาอยู่ในความดูแลรักษาของเรา  
ชั่วคราวชั่วคราวเท่านั้น บัดนี้ถึงเวลาที่เราจะมอบให้คนอื่น  
ดูแลและใช้ประโยชน์ต่อไป

ส่วนงานทั้งปวง เราก็ได้ทำมามากแล้ว บัดนี้ได้  
เวลาเลิกงานแล้ว ถึงเวลาที่เรต้องวางมือและให้คนอื่นรับ  
ไปทำต่อไป เราได้ฝากงานไว้กับโลกมานานมากพอแล้ว งาน  
ทั้งหลายได้กลายเป็นของโลกไปแล้ว ไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่  
เรื่องที่เราต้องห่วงกังวลอีกต่อไป

พ่อแม่ ลูกหลาน ญาติพี่น้อง และคนรักทั้งหลาย เรามีบุญวาสนามาอยู่กับเขาได้นานพอสมควรแล้ว หน้าที่ที่สมควรทำ เราก็คงได้ทำมามากพอแล้ว บัดนี้ได้เวลาที่เรจะต้องลาจากไป ขอให้มั่นใจว่าเขาจะอยู่ต่อไปได้โดยไม่มีเรา เราเคยลาจากเขาเหล่านี้มาก่อนแล้ว ครั้งนี้เราเพียงแต่ลาจากไปนานกว่าครั้งก่อนๆ เท่านั้น

.....ระฆัง ๑ ครั้ง.....

อีกไม่นานเราก็จะละร่างนี้ไป ร่างกายนี้ไม่ใช่ของเรา เราเพียงแต่หิบบิณฑบาตจากธรรมชาติ ร่างนี้เราได้มาเปล่าๆ จากพ่อแม่ บัดนี้ถึงเวลาที่จะคืนให้แก่ธรรมชาติไป ได้เวลาแล้วที่ร่างนี้จะคืนสู่ดิน น้ำ ลม ไฟ ในธรรมชาติ

บัดนี้ถึงเวลาที่จะปลดเปลื้องสิ่งหมักหมมจิต ความรู้สึกผิด ตัดค้างใจ ความเศร้าเสียใจที่ได้กระทำผิดต่อผู้อื่น อย่าปล่อยให้ความรู้สึกเหล่านี้ก่ดหน่วงท้อใจอีกเลย ยังไม่สายเกินไปที่จะขออภัย ณ บัดนี้ ขออภัยต่อทุกคนที่เราได้เคยล่วงเกิน หมางเมิน และเบียดเบียน ขอเราทั้งหลาย อย่าได้มีเวรต่อกันอีกเลย

.....ระฆัง ๑ ครั้ง.....

หากเรามีความคับแค้นใจ รู้สึกไม่ดีต่อใครบางคน อย่าปล่อยให้ก่อกุศลจิตนี้ก่ดกั้นใจเราอีกเลย ขอจงอภัยให้เขาเหล่านั้น โอโหสิทุกคนที่เคยทำความทุกข์แก่เรา ปลดเปลื้อง



ใจเราให้เป็นอิสระจากความเคียดแค้นชิงชัง ขอให้เรา  
ทั้งหลายจงเป็นสุขๆเถิด

ท้ายที่สุดนี้ ให้ละวางทุกอย่างที่เคยถือเป็นเรื่อง  
ละวางแม้กระทั่งตัวตนหรือความรู้สึกว่าตัวฉัน แท้จริงแล้ว  
ไม่มีอะไรที่เป็นของเราเลยแม้แต่น้อย แม้กระทั่งตัวตนที่  
นึกว่าเป็นของเรา ก็มีใช้ของเราจริงๆ ให้ละวางความยึดถือ  
ในตัวตนอย่าไปนึกหรือคาดหวังว่าตัวตนจะไปเกิดเป็นอะไร  
ให้ระลึกในใจว่า ไม่ว่าจะไปเกิดเป็นอะไรก็เป็นทุกข์ทั้งนั้น  
ไม่มีอะไรที่น่าเอนาเป็น ไม่มีอะไรที่ควรยึดมั่นถือมั่น ปล่อย  
วางทุกสิ่ง ไม่ว่าจะอดีตหรืออนาคต น้อมจิตสู่ความสงบ สู่  
ความสว่าง สู่ความดับเย็น อย่างสิ้นเชิง

.....ระฆัง ๑ ครั้ง.....

### ข้อสังเกต

การเจริญมรณสติภาวนาเป็นเรื่องที่สำคัญและมีคุณค่าอย่างยิ่ง  
เพราะเป็นการฝึกจิตใจให้เข้าใจความจริงตามกฎของธรรมชาติ เพื่อ  
การเตรียมตัวให้พร้อมต่อความตายช่วยให้ดำเนินชีวิตอย่างมีสติ ไม่ประมาท  
ดังนั้นจำเป็นเลือกจังหวะเวลาในการทำกิจกรรมนี้อย่างเหมาะสม จึงจะ  
ได้ผลสมความมุ่งหมาย ในการอบรมครั้งนี้กระบวนกรจัดให้ฝึกทำ  
มรณสติภาวนาต่อจากการเขียนความในใจถึงผู้ล่วงลับ เป็นช่วงเวลาที่ผู้เข้า  
อบรมหลายคนยังติดค้างอยู่กับอารมณ์เศร้าโศกที่เกิดจากการเปิดแผลใจ

จึงไม่สามารถเจริญมรณสติภาวนาได้ใจที่ติดค้างทำให้ไม่ได้ยินบทพิจารณา  
ตายก่อนตาย แม้อาจได้ยินเสียงแต่ใจก็ไม่ได้สัมผัสความหมาย ไม่อาจ  
จินตนาการตามบทพิจารณาได้ เนื่องจากใจมีปฏิกิริยารับรู้ได้ทีละเรื่องเท่านั้น  
จึงเป็นการพลาดโอกาสที่สำคัญในการเรียนรู้อย่างยิ่ง นอกจากนี้การฝึก  
ภาวนาในช่วงสุดท้ายของวัน (๒๐.๓๐ - ๒๑.๓๐ น.) ผู้เข้ารับการฝึก  
อบรมบางคนอ่อนเพลียจากการอบรมตลอดวันอันยาวนาน จึงอาจเผลอหลับ  
ทำให้เสียโอกาสในการเรียนรู้เช่นกัน



## กิจกรรมที่ ๑๐ : ฝึกภาวนาโพวะ

### วัตถุประสงค์

- เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมได้เรียนรู้วิธีการและเทคนิคทำภาวนาโพวะ
- เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมได้ทดลองปฏิบัติภาวนาโพวะจนมีความเข้าใจเพียงพอที่จะฝึกภาวนาโพวะให้แก่ตัวเอง
- เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมมีประสบการณ์ภาวนาโพวะที่เป็นรูปธรรม สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการช่วยเหลือเยียวยาผู้ป่วยให้เกิดความสงบ มีจิตเป็นกุศล

### สาระสำคัญ

กิจกรรมนี้เป็นกิจกรรมหนึ่งในการฝึกให้ผู้เข้ารับการอบรมช่วยเหลือผู้ป่วยให้จิตสงบ โดยใช้วิธีการของพุทธศาสนาฝ่ายธิเบต ที่เรียกว่าสมาธิภาวนาโพวะ ซึ่งเป็นวิธีเยียวยาและน้อมนำผู้ป่วยใกล้ตายให้เกิดความสงบและศรัทธาในความดีงาม หรือเข้าถึงสิ่งที่เขาเคารพศรัทธาสูงสุด เพื่อจะได้ตายด้วยจิตที่เป็นกุศล

### ผู้เข้าร่วมกิจกรรม

- จำนวนประมาณ ๒๐-๓๐ คน
- กลุ่มบุคคลในองค์กร
- กลุ่มผู้เข้าร่วมการอบรมทั่วไป

## ทักษะที่จำเป็นของกระบวนการ

ความรู้ความเข้าใจและความสามารถในการทำภาวนาโพวะ

## อุปกรณ์ที่จำเป็น

ระฆังขนาดเล็กที่ให้เสียงกังวาล นุ่มนวล

## การจัดห้อง

จัดห้องแบบไม่เป็นทางการ ให้ทุกคนนั่งล้อมวงกับพื้นแต่อาจมีเก้าอี้สำหรับผู้ที่สุขภาพไม่เหมาะแก่การนั่งพื้น นอกจากนี้ขนาดของห้องต้องมีพื้นที่เพียงพอต่อการนั่ง/นอนห่างกันคนละ ๑ ช่วงแขน เกือบไม่ถูกรบกวนจากภายนอก

## ระยะเวลา

๕๐-๖๐ นาที (ขึ้นกับเวลาที่มี)

## ตารางเวลากิจกรรม

| กิจกรรม                       | เวลา (ประมาณ) |
|-------------------------------|---------------|
| - กระบวนการบรรยายแนะนำ        | ๒ - ๕ นาที    |
| - ทำความสงบใจ                 | ๕ - ๑๐ นาที   |
| - กระบวนนำภาวนา               | ๒๐ - ๓๐ นาที  |
| - แลกเปลี่ยนประสบการณ์        | ๑๐ - ๑๕ นาที  |
| และซักถามเพิ่มเติมในกลุ่มใหญ่ |               |

## ขั้นตอนดำเนินกิจกรรม

๑. กระบวนการบรรยายแนะนำการภาวนาโพวะ และประโยชน์ของการทำภาวนาโพวะ

๒. กระบวนการนำกลุ่มภาวนา โดยขอให้กลุ่มน้อมใจตามคำกล่าวนำดังนี้

- ทำความสงบ ตามลมหายใจอยู่กับความสงบ ทำความรู้สึกผ่อนคลายทั้งกายใจ น้อมจิตมาที่ลมหายใจ หายใจเข้าก็รู้ หายใจออกก็รู้ ระลึกว่าขณะนี้เรามีเพียงลมหายใจที่อยู่ในความรับรู้ของเรา ให้วางความรู้สึกนึกคิดต่างๆ ลงชั่วขณะ วางความกังวลหม่นหมอง ให้จิตรับรู้เพียงลมหายใจเข้าออก (ใช้เวลาสักพักเพื่อให้จิตสงบ)

- จินตนาการว่าเรากำลังอยู่บนทุ่งหญ้าที่โล่งกว้าง ท้องฟ้าแจ่มใส อากาศบริสุทธิ์ เป็นท้องฟ้าที่กว้าง มีเพียงเราผู้เดียวที่อยู่ในทุ่งโล่งนั้น สัมผัสถึงความสงบ สงัดของบรรยากาศรอบตัว ทำใจให้โล่ง ไม่ต่างจากท้องฟ้าที่กว้างและโปร่งใส

- น้อมใจนึกต่อไปว่า ที่ท้องฟ้าเบื้องหน้าเราปรากฏสิ่งที่เราเคารพนับถือ อาจเป็นพระพุทธเจ้า พระโพธิสัตว์ ครูบาอาจารย์ที่เคารพรู้สึกในใจว่าท่านกำลังเสด็จมาอยู่บนท้องฟ้าเบื้องหน้าเรา รอบกายเปล่งไปด้วยรัศมีที่เปล่งปลั่ง แสงนั้นขาวนวลสว่าง ให้อิทธิฐานในใจว่า ขอให้สิ่งศักดิ์สิทธิ์ ให้พระกรุณาของท่าน ช่วยให้เราหายหม่นหมอง บำบัดความทุกข์โศก โรคภัย กิเลส อวิชชาในใจเรา ช่วยให้เราไม่กำลังกาย กำลังใจที่เข้มแข็ง ให้รู้สึกถึงพระกรุณาของสิ่งศักดิ์สิทธิ์นั้นที่อยู่เบื้องหน้าเรา

- จินตนาการต่อไปว่ารัศมีเปล่งปลั่งนั้นแผ่ลงมาเป็นลำแสงที่ใส อ่อนโยน ตรงมายังตัวเรา เป็นแสงแห่งกรุณาที่ช่วยเยียวยาความทุกข์ โรคภัยไข้เจ็บในตัวเรา บำบัดปิดป่าโรคทางวิญญาณ ความเศร้าหมองในใจ

- ให้อธิษฐานว่าลำแสงแห่งการุณยนั้นได้ซึมซาบอาบตัวเรา ชำแรกไปทุกส่วนกาย รู้สึกถึงผัสสะแห่งความอ่อนโยนเมตตาของลำแสง รู้สึกถึงการชำแรกอาบรดของลำแสงจนร่างเราเรืองไปด้วยแสงเปล่งปลั่งเป็นร่างแสง ลำแสงได้แผ่จรร่างเรากลับกลับไปกับลำแสงนั้น

- รู้สึกถึงทุกข์ที่เบาบางลงทั้งกายและใจ จินตนาการต่อไปว่า ร่างที่เรืองแสงนั้นล่องลอยขึ้นไปเป็นหนึ่งเดียวกับสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ปกคลุมไปด้วยบารมีแห่งกรุณาของสิ่งศักดิ์สิทธิ์นั้น พยายามประคองให้ร่างเรืองแสงนั้นอยู่เป็นหนึ่งเดียวกับสิ่งศักดิ์สิทธิ์นั้นให้นานที่สุด

- เมื่อรู้สึกสมควรแก่เวลาก็ขอให้ลำแสงนั้นค่อยๆ เลื่อนหายไป สิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่อัญเชิญมาก็ค่อยๆ เลื่อนหายไป ตัวเราก็น้อมกลับมาสู่ที่เดิม กำหนดลมหายใจเข้าออกด้วยความสงบ (ให้สัญญาณระฆังเล็ก ๓ ครั้ง)

๔. กระบวนการนำอภิปรายแลกเปลี่ยนประสบการณ์และซักถามเพิ่มเติมในกลุ่มใหญ่

## กิจกรรมที่ ๑๑ : เยี่ยมญาติผู้ใหญ่ซึ่งป่วยระยะสุดท้าย (ฝึกการบอกความจริงแก่ผู้ป่วย)

### วัตถุประสงค์

- เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมได้เรียนรู้วิธีการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย
- เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมได้ทราบหลักการในการบอกความจริงแก่ผู้ป่วย
- ฝึกเชื่อมโยงความรู้จากหลักการสู่การทดลองปฏิบัติในสถานการณ์จำลอง อันจะช่วยให้สามารถเข้าใจได้เพียงพอที่จะนำไปใช้ในสถานการณ์จริง

### สาระสำคัญ

กิจกรรมนี้เน้นให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเรียนรู้วิธีดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายผ่านการทดลองปฏิบัติด้วยสถานการณ์จำลอง เฉพาะอย่างยิ่งการฝึกสังเกตสภาพจิตใจและความเข้มแข็งทางจิตใจของผู้ป่วย ฝึกการรับฟังอย่างลึกซึ้งเพื่อความเข้าใจความรู้สึกของผู้ป่วยอย่างเพียงพอ เพื่อหาจังหวะบอกความจริง ฝึกการใช้ภาษาและท่าทีที่เหมาะสมในการแจ้งข่าวร้ายแก่ผู้ป่วย

### ผู้เข้าร่วมกิจกรรม

- จำนวนประมาณ ๒๐-๓๐ คน
- กลุ่มบุคคลในองค์กร
- กลุ่มผู้เข้าร่วมการอบรมทั่วไป

### ทักษะที่จำเป็นของกระบวนการ

- ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายทั้งด้านการแพทย์และจิตวิญญาณ
- ความรู้และประสบการณ์เกี่ยวกับหลักการแจ้งข่าวร้ายแก่ผู้ป่วย/ญาติ

### อุปกรณ์ที่จำเป็น

- ฝ่าป้อนสำหรับผู้ป่วยจำนวน ครึ่งหนึ่งของผู้เข้าร่วมกิจกรรม
- Flipchart / white board พร้อมปากกาเขียน

### การจัดห้อง

จัดห้องแบบไม่เป็นทางการ ให้ทุกคนนั่งล้อมวงกับพื้นเพื่ออภิปรายร่วมกัน ขนาดของห้องต้องมีพื้นที่เพียงพอสำหรับจัดเป็นนอนของคนไข้และผู้เยี่ยมไข้เป็นคู่ๆ ระยะห่างกันเพียงพอที่เสียงพูดจะไม่รบกวนกันและกัน และเป็นห้องที่เงียบ ไม่ถูกรบกวนจากภายนอก

### ระยะเวลา

๖๐-๙๐ นาที (ขึ้นกับขนาดของกลุ่ม)



## ตารางเวลากิจกรรม

| กิจกรรม   | เวลา (ประมาณ) |
|---|---------------|
| - กระบวนการชี้แจงกิจกรรม  | ๕ นาที        |
| - ผู้เข้ารับการอบรมจับคู่เพื่อเป็นผู้ป่วยและผู้เยี่ยมรับฟังข้อมูลบทบาทและสงบใจแสดงบทบาทสมมติตามที่ได้รับมอบ | ๑๐ - ๑๕ นาที  |
| - อภิปรายแบ่งปันประสบการณ์ที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรม  | ๓๐ - ๖๐ นาที  |

## ขั้นตอนดำเนินกิจกรรม

๑. กระบวนการชี้แจงเกี่ยวกับกิจกรรม
๒. จับคู่เพื่อแสดงเป็นผู้ป่วยและผู้เยี่ยม โดยมีกติกาดังนี้

คนที่ ๑ เป็นผู้ป่วยระยะสุดท้าย แต่ไม่ทราบว่าตัวเองป่วยเป็นโรคร้ายที่ใกล้ตาย มีความเชื่อว่าจะหาย และมีความหวังกังวลเรื่องลูกและงานมาก

คนที่ ๒ เป็นญาติผู้น้อยมาเยี่ยมผู้ป่วยด้วยความรักและห่วงใย และได้รับมอบหมายให้เป็นผู้แจ้งข่าวร้ายแก่ผู้ป่วย

๓. เมื่อทำกิจกรรมเสร็จกระบวนการได้นำอภิปราย ชักถามถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการแสดงบทบาทสมมติ โดยกระบวนการใช้คำถามชี้้นำให้แต่ละบุคคลสำรวจความรู้สึกในแต่ละขณะที่ฟังและพูดว่ารู้สึกอย่างไร? คำพูดอย่างไรที่ทำให้ผู้ป่วยรู้สึกดี ทำที่อย่างไรที่ทำให้รู้สึกอบอุ่น วางใจคำพูดหรือทำที่อย่างไรของผู้ป่วยที่ช่วยให้เราประเมินได้ว่า ผู้ป่วยมีจิตใจ

เข้มแข็งพอที่จะรับทราบข่าวร้ายได้หรือไม่ จากนั้นกระบวนการได้สรุปหลักการแจ้งข่าวร้ายดังนี้

- สังเกตสภาพจิตใจของผู้ป่วยว่าเข้มแข็งพอที่จะรับทราบข่าวได้หรือไม่

- เตรียมตัวและเตรียมใจที่จะช่วยเหลือดูแลผู้ป่วยหลังจากแจ้งข่าว

- ชวนพูดคุยทั่วไปก่อน จึงค่อยๆ บอกข่าว ให้เวลาแก่ผู้ป่วยให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้

- ใช้น้ำใจและกิริยาที่เมตตาและนุ่มนวล พูดด้วยน้ำเสียงเรียบๆ ช้าๆ เลือกคำพูดที่เหมาะสม หลีกเลี่ยงคำที่อาจเสียดแทงความรู้สึก จับมือ แตะมือ/แขน เบาๆ เป็นต้น

- ทิ้งระยะให้ซักถาม

- ให้ข้อเท็จจริงให้มากที่สุดเท่าที่จำเป็น

- หากผู้ป่วยขอให้ช่วยจัดการสิ่งใดควรจะช่วยจัดการให้

๔. ในขณะที่กระบวนการซักถาม เจ้าหน้าที่จะบันทึกคำตอบขึ้นบอร์ด เพื่อช่วยให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้ทบทวนข้อมูล

### ข้อสังเกต

๑. กิจกรรมนี้ใกล้เคียงกับกิจกรรมที่ ๕ (การเยี่ยมเพื่อนซึ่งป่วยระยะสุดท้าย) แต่มีจุดเน้นต่างกัน กิจกรรมที่ ๕ เน้นการสืบค้นปมในใจของผู้ป่วยเพื่อช่วยคลี่คลายให้หายห่วงกังวล แต่กิจกรรมนี้มุ่งให้ผู้เยี่ยมบอกความจริงซึ่งเป็นข่าวร้ายของผู้ป่วย ทั้ง ๒ กิจกรรมจำเป็นต้องใช้เวลามากกว่านี้ เนื่องจากการแสดงบทบาทสมมติ ผู้แสดงจำเป็นต้อง

ใช้เวลาในการทำใจให้เข้าถึงความรู้สึกตามบทบาทที่กำหนด เมื่อเริ่มเข้าถึงอารมณ์แล้วกระบวนกรบอกว่าหมดเวลา ทำให้ผู้แสดงไม่สามารถเข้าถึงถึงอารมณ์ได้อย่างต่อเนื่อง ขาดโอกาสที่จะได้เรียนรู้ความรู้สึกของตนเองให้ชัดเจน ดังนั้นหากปรับรวม ๒ กิจกรรมเป็นกิจกรรมเดียวโดยมี ๒ วัตถุประสงค์ จะได้ประโยชน์มากกว่า เพราะขั้นตอนการหาจังหวะบอกความจริง ผู้เยี่ยมก็มีโอกาสได้ทราบความกังวลในใจของผู้ป่วยด้วย ทำให้ได้ใช้เวลาอย่างคุ้มค่า ไม่ต้องเร่งรีบ ผู้เรียนไม่สะดุดอารมณ์ สามารถเข้าถึงถึงความรู้สึกตามบทบาท สัมผัสเรียนรู้และจะจดจำอารมณ์ได้ดีกว่า

๒. การอภิปรายกลุ่มเพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้สิ่งที่ได้สัมผัสจากกิจกรรม โดยแบ่งกลุ่มย่อยเป็นกลุ่มผู้ป่วยและกลุ่มผู้เยี่ยมอย่างละ ๒ กลุ่ม ทำให้ไม่มีโอกาสรับฟังความคิดเห็นของอีกฝ่ายหนึ่ง หากทุกกลุ่มที่มีทั้งผู้ป่วยและผู้เยี่ยมก็จะได้เรียนรู้ร่วมกันว่าทั้ง ๒ ฝ่ายรู้สึกอย่างไร ซึ่งจะ เป็นผลดีในการนำไปใช้ เพราะเรามีโอกาสที่จะเป็นได้ทั้งผู้ป่วยและผู้เยี่ยม

## กิจกรรมที่ ๑๒ : เยี่ยมเยียนและร่วมภูวนากับผู้ป่วยที่โรงพยาบาล

### วัตถุประสงค์

- เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมได้นำสิ่งที่เรียนรู้มาปฏิบัติจริง
- เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมได้ทดสอบและประเมินผลการ

### เรียนรู้ด้วยตนเอง

- เพื่อให้กำลังใจผู้ป่วย

### สาระสำคัญ

กิจกรรมนี้เน้นให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้ประมวลสิ่งที่ได้เรียนรู้ มาปฏิบัติจริงด้วยการไปเยี่ยมผู้ป่วยห้อง ICU ที่โรงพยาบาล

### ผู้เข้าร่วมกิจกรรม

- จำนวนประมาณ ๒๐-๓๐ คน
- กลุ่มบุคคลในองค์กร
- กลุ่มผู้เข้าร่วมการอบรมทั่วไป

### ทักษะที่จำเป็นของกระบวนการ

ความรู้ความเข้าใจและประสบการณ์เกี่ยวกับการดูแลผู้ป่วย (ทั้งด้านการแพทย์และจิตวิญญาณ)

### อุปกรณ์ที่จำเป็น

ไม่มีข้อกำหนดพิเศษ

### การจัดห้อง

ไม่มีข้อกำหนดพิเศษ

### ระยะเวลา

๖๐-๙๐ นาที (ขึ้นกับขนาดของกลุ่ม)

## ตารางเวลากิจกรรม

| กิจกรรม   | เวลา (ประมาณ) |
|---|---------------|
| - เจ้าหน้าที่โรงพยาบาลให้ข้อมูลเกี่ยวกับสถานที่และสภาพของผู้ป่วยโดยสรุป                           | ๕ - ๑๐ นาที   |
| - กระบวนกรช่วยเตรียมความพร้อมในการมาเยี่ยมผู้ป่วย ช่วยซักซ้อมจิตใจและสอนการทำทงเล่นก่อนเข้าเยี่ยม | ๕ - ๑๐ นาที   |
| - เข้าเยี่ยม แนะนำตัว พูดคุย มอบกำลังใจให้กับผู้ป่วย  | ๑๐ - ๑๕ นาที  |
| - ทำสมาธิภาวนาร่วมกับผู้ป่วย  | ๓ - ๕ นาที    |
| - แบ่งปันประสบการณ์ที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรม   | ๓๐ - ๔๐ นาที  |

## ขั้นตอนดำเนินกิจกรรม

๑. เจ้าหน้าที่โรงพยาบาลให้ข้อมูลเกี่ยวกับสถานที่และสภาพของผู้ป่วยโดยสรุป

๒. กระบวนกรช่วยเตรียมความพร้อม ในการมาเยี่ยมผู้ป่วย ซักซ้อมจิตใจ และสอนการทำทงเล่นก่อนเข้าเยี่ยม

๓. แนะนำตัว พูดคุย มอบกำลังใจให้กับผู้ป่วย

๔. ทำสมาธิภาวนาร่วมกับผู้ป่วย

๕. แบ่งปันประสบการณ์ที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรม

### ข้อสังเกต

กิจกรรมนี้เป็นการประมวลสิ่งที่ได้เรียนรู้ตลอด ๓ วัน มาปฏิบัติจริง ซึ่งเป็นโอกาสดีในการได้สัมผัสความรู้สึกจริงในสถานการณ์จริง ซึ่งต่างจากบทบาทสมมติในกิจกรรมต่างๆ มาก อย่างไรก็ตามมีข้อสังเกตดังนี้

๑. หากจัดลำดับการเยี่ยมผู้ป่วยที่โรงพยาบาลไว้ในวันแรกของการอบรม อาจมีผลให้ผู้เข้ารับการอบรมตระหนักถึงความตายและความใกล้ตายได้มากกว่าการเรียนรู้ทางความคิดและบทบาทสมมติก่อน เนื่องจากการเห็นสภาพที่หดหูใจตั้งแต่เริ่มการอบรม อาจช่วยให้เข้าถึงความรู้สึกตามกิจกรรมได้มากกว่า มองเห็นความสำคัญและความจำเป็นของหลักสูตรชัดขึ้น

๒. การเปิดโอกาสให้แต่ละคนเลือกว่าจะไปเยี่ยมผู้ป่วยรายใดห้องใด อาการอย่างไร รวมถึงการบอกผู้ป่วยและญาติของผู้ป่วยล่วงหน้าว่ากลุ่มจะมาเยี่ยม ทำให้ความสดทางอารมณ์ลดน้อยลง ทำให้ผู้ป่วยรอกอยและกังวล ผู้เข้าเยี่ยมหลายคนได้มองเห็นความกลัวของตนเองในการเลือกห้องและคนไข้ที่จะเข้าเยี่ยม ดังนั้นหากต้องเผชิญโดยไม่มีโอกาสเลือก อาจจะช่วยให้เห็นความรู้สึกของตนเองได้ชัดเจนขึ้นอีกระดับหนึ่ง ซึ่งเป็นความรู้สึกที่สดและเรียนรู้ได้มากกว่า

### เกมส์แทรกระหว่างกิจกรรม

ตลอดเวลาที่ทำกิจกรรมต่างๆ กระจบวนกรได้แทรกเกมส์ขึ้นเป็นระยะ เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมได้ผ่อนคลาย เปลี่ยนบรรยากาศ เพิ่มความสดชื่น การเลือกช่วงเวลาแทรกและเกมส์ ไม่มีข้อกำหนดพิเศษ ขึ้นกับดุลยพินิจของกระจบวนกร





๑

# ประสบการณ์ตรง

ของผู้เข้าร่วมกระบวนการ

ประสบการณ์ตรงที่ผู้เข้าร่วมกระบวนการได้สะท้อนออกมาทั้งระหว่างกระบวนการในช่วงสรุปการเรียนรู้ และการทำ Focus Group วิจัยกระบวนการ สามารถสะท้อนถึงกระบวนการเรียนรู้ ประเด็นที่ผู้เข้าร่วมฯ ได้รับจากการเรียนรู้ และผลที่ได้รับจากการอบรมอย่างชัดเจนเป็นรูปธรรม



## ประสบการณ์ระหว่างการเรียนรู้

สิ่งที่ผู้เข้าร่วมฯ สะท้อนระหว่างการทำกิจกรรมต่างๆ ในการอบรมครั้งนี้ แสดงให้เห็นถึงความเข้าใจเกี่ยวกับความตาย การเตรียมพร้อมเพื่อเผชิญความตาย และการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย ตัวอย่างคือ

“รู้สึกได้สัมผัสกับสิ่งที่ไม่ค่อยได้สัมผัส การเตรียมตัวตายโดยให้นึกจดลำดับคน/สิ่งที่รักและผูกพัน ๑๐ อย่าง การเวียนคิดถึงเรื่องความตาย ๒-๓ วัน ทำให้รู้สึกชัดเจนว่าความตายใกล้ตัว”

“วันแรกๆ รู้สึกไม่ค่อยได้สัมผัส แต่พอไปโรงพยาบาล ได้เห็นคนไข้ป่วยหนัก เริ่มเห็นความไม่แน่นอน ช่วงที่เพื่อนเล่าเรื่องความสูญเสีย (คนที่ล่องลับไป) มีผลกระทบต่อจิตใจตนเองมาก เห็นความเศร้า ความรัก ความผูกพัน และความสูญเสียชัดเจน”

“เมื่อไปโรงพยาบาล ได้เห็นใจตัวเองจริงๆ ตอนก่อนที่จะเข้าไปห้องผู้ป่วย รู้สึกชัดเจนถึงความกลัว”

“เริ่มรู้สึกเข้าข้างในตัวเองตอนให้ลำดับ ๑๐ อย่างที่รักและผูกพัน เห็นความกลัวของตัวเองที่จะต้องสูญเสีย ถ้าเลือกได้อยากตายเป็นคนแรก”

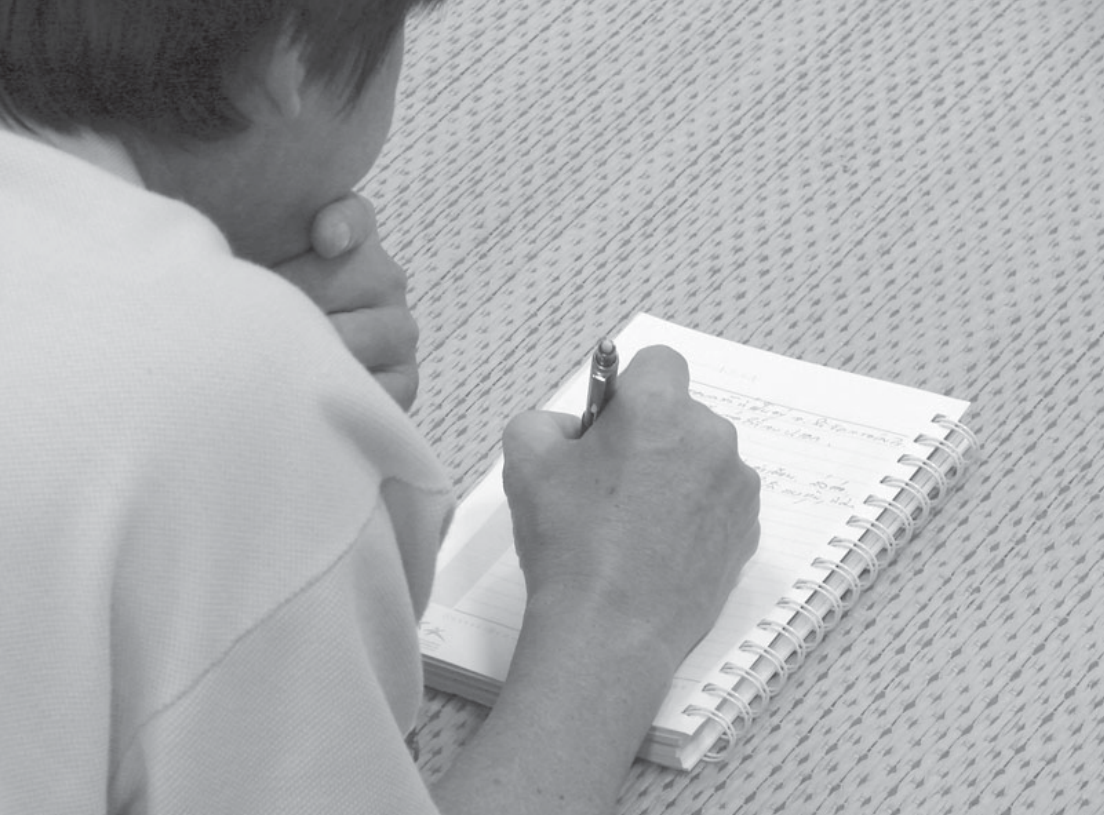
“ได้ความมั่นใจขึ้น ปกติเป็นคนไม่กล้าเข้าใกล้ความทุกข์ ได้เห็นตัวเองในแต่ละโจทย์ เห็นความยากที่จะต้องบอกความจริงกับคนไข้”

“รู้สึกได้คิด ตั้งใจว่าจะให้เวลาและมีความสัมพันธ์กับคนในครอบครัวให้ดีขึ้นเพราะเริ่มได้คิดว่าไม่รู้ว่าจะได้มีโอกาสอยู่ด้วยกันอีกนานเท่าไร”

“เห็นความกลัวของตนเอง ไม่ใช่แค่ตัวกลัวตาย แต่จะเผชิญกับความตายของคนอื่นก็แย่มากแล้ว พบว่าความกลัวจะลดลงเมื่อเข้าใจความจริง (ครั้งนี้ได้รู้ในสิ่งไม่เคยรู้)”

“ชอบที่ได้ฟังประสบการณ์ของวิทยากร ทำให้มองเห็นความเป็นไปได้ที่เราจะสามารถดูแลคนในครอบครัว/ผู้ใกล้ชิด กรณีป่วยระยะสุดท้ายได้ แต่ถ้าเกิดจริงคงไม่ยากนัก”

“เห็นความประมาทของตนเอง เริ่มรู้สึกว่าความตายเป็นเรื่องใกล้ตัวจริงๆ ทำให้ยกระดับจิตใจในการที่จะยอมรับความสูญเสียได้มากขึ้น”





# ๒๕

## การประยุกต์ใช้

### และข้อสังเกต

### การนำไปประยุกต์ใช้

การนำกิจกรรมทั้งหมดไปประยุกต์ใช้ มีข้อควรใส่ใจดังนี้

๑. จัดเรียงลำดับกิจกรรมให้ต่อเนื่องสอดคล้องกันอย่างเหมาะสม กำหนดระยะเวลาของแต่ละกิจกรรมอย่างเพียงพอ เนื่องจากการเรียนรู้เกี่ยวกับความตายนั้น เป็นเรื่องที่ต้องเข้าถึงถึงจิตใจมากกว่าการเรียนรู้โดยความคิด

๒. เพื่อประโยชน์ของผู้เข้ารับการอบรม อาจแยกจัดการอบรม ออกเป็น ๒ เรื่อง คือเรื่อง การเตรียมตัวเพื่อเผชิญความตายอย่างสงบ และการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย ทั้งนี้เพื่อให้สามารถลงรายละเอียดและเข้าใจ ได้ลึกซึ้งขึ้น

๓. ในการอภิปรายเพื่อประมวลความรู้จากแต่ละกิจกรรม ควร ใช้คำถามที่เข้าถึงจิตสำนึกเพื่อให้ได้สัมผัสความรู้สึกมากที่สุด การใช้ คำถามนำควรใช้ให้น้อยที่สุด

๔. การทำกิจกรรมที่มีผลกระทบทางจิตใจ เช่นการเขียนบันทึก/จดหมายถึงผู้ล่วงลับ ควรมีกระบวนการที่ช่วยปิดบาดแผลใจที่ถูกเปิดด้วย (ช่วยคลาย/ล้างอารมณ์)

๕. ควรจัดให้ผู้เข้ารับการอบรมได้แบ่งปันประสบการณ์ตรงในชีวิตเกี่ยวกับเรื่องความตายและการสูญเสีย เฉพาะอย่างยิ่งกระบวนการก้าวข้ามความทุกข์โศกและความสูญเสียซึ่งจะเป็นประโยชน์มาก

๖. เนื่องจากกิจกรรมเยี่ยมผู้ป่วยระยะสุดท้ายในโรงพยาบาล เป็นกิจกรรมที่เป็น Highlight ของหลักสูตร จึงจำเป็นต้องจัดหาและติดต่อโรงพยาบาลที่มีผู้ป่วยระยะสุดท้ายซึ่งอยู่ใกล้สถานที่อบรม เดินทางสะดวก เป็นโรงพยาบาลที่มีความเข้าใจ/ให้ความสำคัญในการดูแลทางจิตใจของผู้ป่วย และยินดีให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม

๗. จัดหากระบวนการที่มีความรู้ความเข้าใจในเรื่องการตายและภาวะใกล้ตายทั้งทางการแพทย์และจิตวิญญาณ รวมถึงความรู้ความเข้าใจ และประสบการณ์ในการปฏิบัติมรณสติภาวนา การทำโหวะสมาธิ และพิธีกรรมสังฆทาน

## ข้อสังเกตจากผู้วิจัย

๑. ผู้เข้ารับการอบรมกลุ่มนี้ เป็นกลุ่มที่มีความเข้าใจความจริง และกฎธรรมชาติดีพอควร เนื่องจากส่วนใหญ่มีประสบการณ์ฝึกปฏิบัติธรรมมาระดับหนึ่ง จึงไม่จำเป็นต้องใช้เวลานานในการปูพื้นเรื่องความคิดเห็นและการยอมรับความจริงเกี่ยวกับความตาย อีกทั้งผู้เข้ารับการอบรมยังรู้จักคุ้นเคยกันดีอยู่แล้ว มีความสนิทสนมไว้วางใจกันในระดับที่พร้อมเปิดใจ เผยความรู้สึกลึกซึ้ง ความใส่ใจและประสบการณ์ซึ่งนับได้ว่าเป็นสภาวะที่พร้อมจะลงลึกถึงอารมณ์และแบ่งปันประสบการณ์ในแต่ละกิจกรรมได้มาก แต่เนื่องจากกระบวนการมีระยะเวลาจำกัด ทำให้ผู้เข้ารับการอบรมไม่มีโอกาสที่จะสำรวจประสบการณ์ส่วนตัวได้อย่างลึกซึ้งเพียงพอ ทำให้เสียโอกาส โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกิจกรรมเล่าความเข้าใจถึงผู้ล่วงลับซึ่งเป็นประเด็นการเรียนรู้ที่สำคัญเรื่องหนึ่งของหลักสูตร กระบวนการไม่ได้เปิดโอกาสให้สมาชิกเล่าประสบการณ์การคลี่คลายความสูญเสียของตน ซึ่งนับว่าน่าเสียดายมาก

๒. หากสามารถออกแบบหลักสูตรให้เป็นการเฉพาะเหมาะสมกับแต่ละกลุ่ม เช่น กลุ่มบุคลากรทางการแพทย์และพยาบาล กลุ่มบุคคลทั่วไป กลุ่มผู้มีพื้นฐานการฝึกจิต/ธรรมะ ให้จะช่วยให้ผู้เข้ารับการอบรมเรื่องนี้ได้รับประโยชน์มากยิ่งขึ้น

๓. เรื่องความตายเป็นเรื่องที่สำคัญยิ่งของชีวิต จึงควรจัดอบรมเผยแพร่ให้ทั่วถึงมากยิ่งขึ้น โดยอาจจัดเป็นหลักสูตรหลายระดับ โดยมีเนื้อหาเริ่มตั้งแต่ระดับความเข้าใจขั้นพื้นฐานเกี่ยวกับความตาย จนถึงการเรียนรู้ขั้นสูงในเรื่องความตาย การฝึกจิตใจด้วยเทคนิคต่างๆ เพื่อความ

พร้อมเผชิญความตายอย่างสงบ การเรียนรู้วิถีดูแลช่วยเหลือผู้ป่วยระยะ  
สุดท้าย ตลอดจนการฝึกเป็นอาสาสมัครทำงานกับผู้ป่วยระยะสุดท้าย

๔. การเรียนรู้กรณีศึกษาของผู้ที่เผชิญความตายอย่างสงบ ผ่าน  
วิดีโอที่มีปากคำของผู้นั้นและบุคคลใกล้ชิดของผู้นั้น จะเป็น  
ประโยชน์มาก



## คณะผู้จัดทำ

### คณะที่ปรึกษา

|                              |   |
|------------------------------|---|
| นางสาวนราทิพย์ พุ่มทรัพย์    | ผู้ดำเนินการศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาพลังแผ่นดินเชิงคุณธรรม |
| นางสาวอังคณา เชาว์วัฒนาพานิช | ผู้ตรวจสอบภายใน   |
| นายแก้ว วิฑูรย์เชียร         | ที่ปรึกษาด้านสื่อและรณรงค์                              |

### คณะทำงานจัดพิมพ์เอกสารทางวิชาการ

|                           |   |
|---------------------------|---|
| นางวิไลวรรณ ถิกไทย        | ผู้ดำเนินการฝ่ายบริหารแผน ๑<br>รักษาการแทนผู้ดำเนินการฝ่ายบริหารแผน ๒ |
| นายณัฐบุรณจ เดชวิริยะชาติ | ผู้ช่วยผู้ดำเนินการฝ่ายบริหารแผน ๑                                    |
| นางสาวรินธรรม ธารมุกดา    | เจ้าหน้าที่ระดับสูง ฝ่ายบริหารแผน ๒                                   |
| นางสาวอรมน บั่นทอง        | เจ้าหน้าที่ระดับสูง ฝ่ายบริหารแผน ๒                                   |
| นางสาวปริญชร บุญเนตร      | เจ้าหน้าที่ระดับกลาง ฝ่ายบริหารแผน ๒                                  |

### คณะทำงานสนับสนุนการวิจัยและจัดการความรู้

|                           |  |
|---------------------------|--|
| นางสาวศศิธร เล็กสุขศรี    |  |
| นางสาวอมรรัตน์ ชีรสรรเพชญ |  |

### คณะผู้เรียบเรียง

โครงการวิจัยเพื่อพัฒนาหลักสูตรการอบรมและกระบวนการด้านจิตปัญญาศึกษา



ท่านผู้สนใจ สามารถ Download หนังสือฉบับนี้ได้ที่  
[www.moralcenter.or.th](http://www.moralcenter.or.th) หรือ  
<http://dl.moralcenter.or.th>