

บทที่ ๕

สรุป อภิปรายและข้อเสนอแนะ

ผู้วิจัยประสงค์จะศึกษาการพัฒนาคุณภาพชีวิต ตามหลักภาวนา ๔ ของผู้สูญเสียที่ผ่านกิจกรรมเยียวยาเชิงพุทธในเวลา ๑๐ เดือนขึ้นไป โดยมีวัตถุประสงค์ดังนี้ (๑.) เพื่อศึกษามุมมองและพฤติกรรมการใช้ชีวิตหลังเข้าร่วมกิจกรรมเชิงพุทธที่เน้นธรรมะเรื่องหลักกรรมและชีวิตหลังความตายของผู้สูญเสีย (๒.) เพื่อศึกษาผลการพัฒนาชีวิตตามหลักภาวนา ๔ ของผู้สูญเสียที่ผ่านกิจกรรมเยียวยาเชิงพุทธหลังจากผ่านกิจกรรมแล้ว ๑๐ เดือนขึ้นไป

ประชากรที่ใช้ศึกษาวิจัยครั้งนี้ คือ ผู้สูญเสียที่ผ่านกิจกรรมเยียวยาเชิงพุทธในเวลา ๑๐ เดือนขึ้นไป ที่ผ่านการเข้าร่วมกิจกรรมเยียวยาโดยเน้นธรรมะเรื่องหลักกรรมและชีวิตหลังความตายทั้งสิ้นจำนวน ๖๐ คน กลุ่มตัวอย่างคือ ผู้มีความสมัครใจในการเข้าร่วมกลุ่มให้ข้อมูลแก่ผู้วิจัย จำนวน ๑๕ คน

โดยผู้วิจัยได้ศึกษานำเสนอสรุปผลการวิจัยตามลำดับดังนี้

- (๑) สรุปผลการวิจัย
- (๒) อภิปรายผล
- (๓) ข้อเสนอแนะ

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

ผลการวิจัยสรุปตามวัตถุประสงค์โดยแบ่งเป็น ๓ ตอนดังนี้

ตอนที่ ๑ สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป ของผู้สูญเสียที่เข้าร่วมกิจกรรมเชิงพุทธที่เน้นธรรมะเรื่องหลักกรรมและชีวิตหลังความตาย

ด้านอายุ พบว่า ส่วนใหญ่อายุมากกว่า ๕๐ ปีขึ้นไป จำนวน ๖ คน คิดเป็น ร้อยละ ๔๐.๐ รองลงมาอายุน้อยกว่า ๕๐ ปี จำนวน ๔ คน คิดเป็น ร้อยละ ๒๖.๖๗, อายุระหว่าง ๓๑-๔๐ ปี จำนวน ๓ คน คิดเป็น ร้อยละ ๒๐.๐ และอายุระหว่าง ๒๐-๓๐ ปี จำนวน ๒ คน คิดเป็น ร้อยละ ๑๓.๓๓ ตามลำดับ

ด้านเพศ พบว่า ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน ๑๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๘๖.๖๗ ส่วนเพศชาย จำนวน ๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๓.๓๓ ตามลำดับ

ด้านระดับการศึกษา พบว่า ส่วนใหญ่มีวุฒิการศึกษาระดับปริญญาตรีขึ้นไป จำนวน ๑๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๙๓.๓๓ ส่วนต่ำกว่าปริญญาตรี จำนวน ๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๖.๖๗ ตามลำดับ

ด้านประสบการณ์สวดมนต์ พบว่า ส่วนใหญ่น้อยสวดมนต์ สัปดาห์ละ ๒-๓ ครั้ง จำนวน ๑๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๗๓.๓๓ รองลงมาคือ นานๆ ครั้งหรือ น้อยกว่า สัปดาห์ละ ๒-๓ ครั้ง จำนวน ๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๐.๐๐ ส่วนไม่เคยสวดมนต์เลย จำนวน ๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๖.๖๗ ตามลำดับ

ด้านประสบการณ์การนั่งสมาธิ พบว่า ส่วนใหญ่น้อยมีการนั่งสมาธิ สัปดาห์ละ ๒-๓ ครั้งจำนวน ๑๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๖๖.๖๗ รองลงมาคือ นานๆ ครั้งหรือ น้อยกว่า สัปดาห์ละ ๒-๓

ครั้ง จำนวน ๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๖.๖๗ ส่วนไม่เคยนั่งสมาธิเลย น้อยที่สุด จำนวน ๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๖.๖๗ ตามลำดับ

ด้านประสบการณ์ปฏิบัติกรรมฐาน พบว่า ส่วนใหญ่อย่างน้อยมีการปฏิบัติกรรมฐาน ปีละ ๑-๒ ครั้งจำนวน ๘ คน คิดเป็นร้อยละ ๕๓.๓๓ รองลงมาไม่เคยมีประสบการณ์ปฏิบัติกรรมฐานเลย จำนวน ๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๓.๓๓ คือ ส่วนนานๆ ครั้งหรือ น้อยกว่า ปีละ ๑-๒ ครั้ง น้อยที่สุด จำนวน ๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๓.๓๓ ตามลำดับ

ด้านอาชีพ พบว่า ส่วนใหญ่ส่วนใหญ่มีอาชีพรับจ้าง จำนวน ๑๐ คน คิดเป็น ร้อยละ ๖๖.๖๗ รองลงมาเป็นนักเรียน นักศึกษา จำนวน ๓ คน คิดเป็น ร้อยละ ๒๐.๐๐ ส่วนอาชีพ ค้าขาย และเป็นพ่อบ้านหรือแม่บ้าน น้อยที่สุดจำนวน ๑ คนเท่ากัน คือเป็นร้อยละ ๖.๖๗ ตามลำดับ

ประสบการณ์สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก ของผู้สูญเสียที่เข้าร่วมกิจกรรมเชิงพุทธที่เน้นธรรมะเรื่องหลักกรรมและชีวิตหลังความตาย

ข้อคำถามที่ว่า ท่านเคยเศร้า เสียใจ เนื่องจากการเสียชีวิต พบว่า ทั้ง ๑๕ คน ตอบว่าเคย คิดเป็นร้อยละ ๑๐๐

ข้อคำถามที่ว่า บุคคลที่ท่านรัก ที่เสียชีวิตไปแล้วนั้น มีความเกี่ยวข้องกับท่าน ในฐานะใด ผู้ที่เคยสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก ส่วนใหญ่ ตอบว่า พ่อ / แม่ จำนวน ๑๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๙๓.๓๓ รองลงมา พี่น้อง จำนวน ๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๖.๖๗ ตามลำดับ

ข้อคำถามที่ว่า ในชีวิตปกติ ก่อนการล้มป่วยหรือเสียชีวิต ท่านกับบุคคลที่ท่านรักนั้น มีความผูกพันกันเพียงใด ผู้ที่เคยสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก ส่วนใหญ่ ตอบว่า ผูกพัน ดูแล ไกล่ลัด จำนวน ๑๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๗๓.๓๓ รองลงมา ผูกพัน แต่ไม่ใกล้ชิด จำนวน ๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๖.๖๗ ตามลำดับ

ข้อคำถามที่ว่า ในชีวิตปกติ ก่อนการล้มป่วยหรือเสียชีวิต ท่านกับบุคคลที่ท่านรักนั้น ใครพึ่งพาอาศัยใคร มากกว่ากัน ผู้ที่เคยสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก ส่วนใหญ่ ตอบว่า ต่างก็พึ่งพาซึ่งกันและกัน พอๆ กัน จำนวน ๗ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๖.๖๗ รองลงมา ท่านต้องพึ่งพาอาศัยความช่วยเหลือจากผู้ที่ท่านรัก มากกว่า จำนวน ๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๓.๓๓ และ ผู้ที่ท่านรักต้องพึ่งพาอาศัยความช่วยเหลือจากท่านมากกว่า จำนวน ๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๐.๐๐ ตามลำดับ

ข้อคำถามที่ว่า บุคคลที่ท่านรัก จากไปด้วยสาเหตุใด ผู้ที่เคยสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก ส่วนใหญ่ ตอบว่า โรคเฉียบพลัน มากที่สุดจำนวน ๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๐.๐๐ รองลงมา โรคเรื้อรัง จำนวน ๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๖.๖๗ ชรา (๗๕ ปีขึ้นไป) จำนวน ๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๐.๐๐ และ อุบัติเหตุ จำนวน ๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๓.๓๓ ตามลำดับ

ข้อคำถามที่ว่า ท่านคาดการณ์ และมีเวลาเตรียมใจก่อนการเสียชีวิตของผู้ที่ท่านรักหรือไม่ ผู้ที่เคยสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก ส่วนใหญ่ ตอบว่า ไม่อาจคาดการณ์ได้ ไม่ได้เตรียมใจ มากที่สุดจำนวน ๗ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๖.๖๗ รองลงมา คาดการณ์ได้ล่วงหน้า เตรียมใจได้น้อย จำนวน ๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๓.๓๓ และคาดการณ์ได้ล่วงหน้า เตรียมใจได้ดี น้อยที่สุด จำนวน ๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๐.๐๐ ตามลำดับ

ตอนที่ ๒ สรุปผลการศึกษามุมมอง และพฤติกรรมการใช้ชีวิตหลังเข้าร่วมกิจกรรมเชิงพุทธที่เน้นธรรมะเรื่องหลักกรรมและชีวิตหลังความตายของผู้สูญเสียหลังกิจกรรมดังกล่าวอย่างไร

กิจกรรมดังกล่าวนี้สามารถทำให้เกิดผลต่อผู้เข้าร่วมกิจกรรมในแง่มุมอื่นๆ นอกเหนือจากการลดความเศร้าโศก และผลที่เกิดขึ้นนั้น ก็มีลำดับขั้นตอน และความเกี่ยวเนื่องกันจากกิจกรรมย่อยๆ แต่ละกิจกรรมที่ส่งผลต่อกันอย่างเป็นระบบ ตามหลักธรรม แนวปฏิบัติ และกระบวนการทางพุทธศาสนา และกระบวนการจิตวิทยาการให้การปรึกษาเชิงพุทธ ที่นำมาใช้เป็นหลักในการสร้างกิจกรรมดังกล่าว ในหัวข้อนี้จึงได้ทำการประเมินผลของกิจกรรมเชิงพุทธที่เน้นธรรมะเรื่องหลักกรรมและชีวิตหลังความตาย เครื่องมือในการประเมินผลกิจกรรม ได้แก่ การสังเกตของผู้นำกลุ่ม ประกอบกับบทสนทนาและการบันทึกที่เกิดขึ้นระหว่างการเข้าร่วมกิจกรรม รวมถึงแบบประเมินผลที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมตอบตามการรับรู้ของตนเมื่อเสร็จสิ้นการเข้าร่วมกิจกรรม

ในระยะติดตามผล ๑๐ เดือนขึ้นไปหลังการเข้าร่วมกิจกรรมเชิงพุทธที่เน้นธรรมะเรื่องหลักกรรมและชีวิตหลังความตาย ผู้สูญเสียที่เข้าร่วมกิจกรรม มีท่าที และพฤติกรรมการพัฒนาคุณภาพชีวิต สามารถสรุปประเด็นได้ดังนี้

ตามหลักพระพุทธศาสนา ถือว่าชีวิตเกิดขึ้นมาเพื่อขจัดความทุกข์ให้แก่ตน โดยใช้ปัญญาตนอย่างแท้จริง ดังที่พระพุทธองค์ตรัสว่า “ทั้งในอดีตและปัจจุบัน ตถาคตจะพูดแต่เรื่องทุกข์ กับความดับทุกข์ เท่านั้น” เรื่องอื่นที่ไม่เกี่ยวกับเรื่องแก้ปัญหาคความทุกข์ของมนุษย์ พระพุทธองค์จะไม่ตรัส ทรงเปรียบเทียบความรู้ (ธรรมะ) ที่พระองค์ตรัสรู้มีมากมายเหมือนใบไม้ที่อยู่ในป่า แต่ธรรมะที่มีความจำเป็นในการนำมาสอนเพื่อขจัดทุกข์นั้น

การมีจิตใจที่พัฒนาแล้ว ได้แก่ การมีจิตใจที่ได้รับการฝึกฝนอบรมให้มีคุณธรรมจริยธรรม เช่น มีความเมตตา กรุณา ความซื่อสัตย์จริงใจ ขยัน อดทน มีความมั่นคงทางจิต มีสมาธิแน่วแน่ จนมีความสุขจากพื้นฐานจากจิตที่ประกอบด้วยคุณธรรม จริยธรรม จิตใจที่ได้รับการฝึกดีแล้ว ย่อมเป็นสุข

ซึ่งจากการใช้กิจกรรมการสนทนากลุ่ม ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้แสดงทัศนะหลังจากผ่านกิจกรรมเยียวยาเชิงพุทธในเวลา ๑๐ เดือนขึ้นไป

สรุปความได้ว่า ในสถานะของการสูญเสียที่มีอาจหลีกเลี่ยงได้นั้น มิได้เป็นเพียงจุดเริ่มต้นของปัญหา ความคิด ความเชื่อ ความคาดหวังหลากหลายที่โดยมากมักนำไปสู่ความทุกข์ โศก เศร้า เสียใจในทางตรงกันข้าม ผู้คนมากมายได้ใช้การจากไปของบุคคลอันเป็นที่รักให้กลายเป็นโอกาสในการเรียนรู้ ทำความเข้าใจชีวิต ดังนั้นการเยียวยาหลังการสูญเสียจึงมีความสำคัญยิ่ง และมีความสำคัญมิใช่เพียงเพื่อบรรเทาความเศร้าโศกทางจิตใจ หรือการช่วยเหลือจัดการชีวิตและสังคมสงเคราะห์ แต่มีนัยสำคัญที่สูงยิ่งครอบคลุมถึงการสร้างโอกาสในการพัฒนาปัญญาให้แก่ผู้สูญเสีย โดยใช้ความสูญเสีย ความพลัดพราก ให้เกิดเป็นความเข้าใจและเติบโตในทางจิตวิญญาณ ดังนั้นกระบวนการช่วยเหลือผู้สูญเสียจึงครอบคลุมทั้งการเยียวยาความเศร้าโศก พร้อมกับพัฒนาศักยภาพด้านปัญญา โดยอาศัยหลักคำสอนทางพุทธศาสนา ประกอบกับองค์ความรู้และกระบวนการทางจิตวิทยาที่เหมาะสม

ในระยะติดตามผล ๑๐ เดือนขึ้นไป หลังการเข้าร่วมกิจกรรมเชิงพุทธที่เน้นธรรมะเรื่องหลักกรรมและชีวิตหลังความตาย ผู้สูญเสียที่เข้าร่วมกิจกรรม มีท่าทีต่อความเข้าใจเรื่องความสูญเสียสามารถสรุปประเด็นได้ดังนี้

การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักเป็นส่วนหนึ่งของประสบการณ์ในชีวิตมนุษย์ทุกคน โดยความตายเป็นองค์ประกอบหนึ่งของชีวิต เป็นภาวะวิกฤตเร่งด่วนของชีวิตและเป็นการสูญเสียที่อาจก่อให้เกิดประสบการณ์ที่สร้างความเจ็บปวด ภาวะเศร้าโศกเป็นกระบวนการตอบสนองต่อการสูญเสียตามธรรมชาติ จากการรับรู้ว่าจะต้องสูญเสียหรือคาดว่าจะต้องมีการสูญเสียบุคคลที่ตนรัก ผูกพันใกล้ชิด หรือสิ่งที่มีคุณค่าต่อตนเอง ทำให้บุคคลเกิดปฏิกิริยาตอบสนองต่อการสูญเสียโดยแสดงภาวะเศร้าโศกออกมา ทั้งทางด้านร่างกาย ความคิด อารมณ์ และจิตสังคม เพื่อช่วยให้บุคคลสามารถเผชิญและปรับตัวยอมรับการสูญเสียได้

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความเปลี่ยนแปลงมุมมองต่อความตาย เข้าใจความตาย ความสูญเสียตามธรรมชาติของชีวิตและความตายตามหลักพระพุทธศาสนา ความกลัวตายลดลงแต่ยังไม่สามารถพูดเรื่องความตายกับผู้อื่นที่ไม่รู้และไม่เข้าใจเพราะถือว่าเป็นเรื่องอับมงคล มีการเตรียมตัวตาย การสั่งเสียกับบุตรหลาน เกี่ยวกับการจัดการศพและงานศพของตนเอง

ความเศร้าโศกเป็นปฏิกิริยาตอบสนองต่อการสูญเสียทั้งที่เกิดขึ้นแล้ว หรือคาดว่าจะเกิดในอนาคต เป็นการสูญเสียโลกของตนเอง มิใช่การสูญเสียตน เป็นปฏิกิริยาตอบสนองที่เกิดจากกระบวนการของจิตใจตามธรรมชาติ เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับมนุษย์ ช่วยให้เกิดการตระหนักรู้หรือยอมรับความจริงของการสูญเสีย หรือการแยกออกจากสิ่งที่สูญหายไป นำไปสู่การปรับตัวและจัดระบบใหม่ให้ดำเนินชีวิตได้ตามปกติ ผลของความเศร้าโศกนั้นแตกต่างกันตามความสามารถในการปรับตัวของผู้สูญเสีย ซึ่งมี ๒ ลักษณะคือการปรับตัวที่สำเร็จ และการปรับตัวไม่สำเร็จ หากบุคคลไม่สามารถปรับตัวได้จะเกิดความผิดปกติในด้านต่างๆ ซึ่งจากการใช้กิจกรรมการสนทนากลุ่ม ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้แสดงทัศนะหลังจากผ่านกิจกรรมเยียวยาเชิงพุทธในเวลา ๑๐ เดือนขึ้นไป

ในพุทธศาสนา ชีวิตและความตายถูกมองเป็นหนึ่งเดียว ความตายถือเป็นการเริ่มต้นบทหนึ่งของชีวิต ความตายเป็นกระจกส่อง ความหมายของชีวิต ดังนั้นตามมุมมองของพุทธศาสนาเราสามารถใช้ชีวิตความเป็นอยู่ปัจจุบันเพื่อการเตรียมตัวตาย ในฐานะชาวพุทธไม่ให้เรารอคอยความตายที่เจ็บปวดของคนที่รักของเรา หรือตกใจกลัวต่อความเจ็บป่วยวิกฤติ เพื่อเตือนสติให้เราหันมามองดูชีวิตและเอาใจใส่และพุทธศาสนาไม่สอนให้เราไปสู่ความตายโดยมือเปล่าแต่พุทธศาสนาสอนไม่ให้ประมาทตั้งแต่เริ่มต้นก่อนที่จะเผชิญหน้ากับความตายก่อนที่คนรักจะตาย โดยให้มีความชัดเจนเกี่ยวกับประสบการณ์การตาย

ทรรศนะพระพุทธศาสนาเห็นว่า ความตายเป็นความสิ้นสุดของชีวิตอย่างสิ้นเชิง การตายเป็นการสิ้นสุดชีวิตในชาติหนึ่งภพหนึ่ง แล้วเกิดหรือเริ่มต้นชีวิตใหม่ต่อเนื่องกันไป คือ เวียนว่าย – ตาย – เกิด การตายจึงเป็นการสิ้นสุดชีวิตครั้งหนึ่ง ๆ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่ง ๆ ของวัฏฏะของชีวิตที่ดำเนินต่อเนื่องกันไปชีวิตแล้วชีวิตเล่า ความตายจึงไม่ใช่ความตายที่หมายถึงการสิ้นสุดของชีวิตอย่างสิ้นเชิง

การเรียนรู้เรื่องความตายเป็นศิลปะอย่างหนึ่ง การเรียนรู้เรื่องความตายนี้มีได้มีวัตถุประสงค์เพื่อที่จะหากฎเกณฑ์ตายตัวที่จะบอกได้ว่าแต่ละขั้นตอนควรจะเป็นอย่างไร แต่ต้องการสะท้อนให้เห็นถึงความยืดหยุ่นและปรับไปตามบริบทของการทำงานซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่สามารถกำหนดตายตัวได้ เพราะขึ้นอยู่กับสถานการณ์และบริบทที่แวดล้อม

สรุปได้ว่า ผลการศึกษาที่ได้รวบรวมมาไว้นี้ ทำให้เห็นว่าความเชื่อเรื่องชีวิตหลังความตายมีนัยสำคัญในการเยียวยาความเศร้าโศกหลังการสูญเสีย แสดงให้เห็นว่าความเชื่อเรื่องชีวิตหลังความตายเป็น

ส่วนหนึ่งของสัมมาทิฐิ ซึ่งเป็นองค์ประกอบของมรรค อันเป็นแนวทางในการพัฒนามนุษย์ไปสู่ความพ้นทุกข์ ดังนั้นปัจจัยที่จะทำให้เกิดสัมมาทิฐิจึงเป็นแนวทางสำคัญในการเยียวยาและพัฒนาผู้สูญเสีย ปัจจัยแห่งสัมมาทิฐิมี ๒ ประการคือ ปรโตโฆสะซึ่งเป็นปัจจัยทางสังคมภายนอก คือการเรียนรู้จาก กัลยาณมิตร และโยนิโสมนสิการ คือการคิด พิจารณาอย่างแยบคายตามความสัมพันธ์สืบทอดแห่ง เหตุปัจจัย เป็นปัจจัยภายในตัวบุคคล นอกจากปัจจัยทั้งสองดังกล่าวแล้ว ธรรมอันเป็นเครื่องแสดงถึง การเกิดขึ้นของมรรค ซึ่งผลที่ได้หลังจากการเข้าร่วมกิจกรรม ทำให้ผู้สูญเสียที่ผ่านกิจกรรมเยียวยาเชิง พุทธหลังจากผ่านกิจกรรมแล้ว ๑๐ เดือนขึ้นไป ความถึงพร้อมด้วยศีล, ฉันทะ, ตณฺที่พัฒนาทั้งทางกาย ศีล จิต ปัญญา, ทิฐิ ความเชื่อถือที่ดีงาม ความไม่ประมาทและใช้ชีวิตเพื่อที่จะทำสร้างบุญกุศล ช่วยเหลือผู้อื่นต่อไป

ในระยะติดตามผล ๑๐ เดือนขึ้นไปพฤติกรรมหลังการเข้าร่วมกิจกรรมเชิงพุทธที่เน้น ธรรมะเรื่องหลักกรรมและชีวิตหลังความตาย สามารถสรุปประเด็นได้ดังนี้

เมื่อได้ศึกษาว่าความเศร้าโศกเป็นทุกข์ อันมีเหตุคือตัณหา ประกอบด้วยความเพติดเพลิน และความกำหนัด อันเกิดและตั้งอยู่ที่ปิยรูปสาตรูป ในสังยุตตนิกาย ชนธวรรค ได้แสดงวิธีการละ ความเพติดเพลิน กำหนดว่า “การเห็นความไม่เที่ยงของขันธทั้ง ๕ เป็นสัมมาทิฐิ อันเป็นเหตุให้เบื่อหน่าย เพราะสิ้นความเพติดเพลิน สิ้นกำหนด จึงหลุดพ้น เมตตา นั้นมีอันเป็นไปโดยอาการประพัตติ สิ่งที่เป็นประโยชน์แก่สัตว์ทั้งหลายเป็นลักษณะ มีอันน้อมเข้ามาซึ่งสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่สัตว์ทั้งหลาย เป็นกิจ มีอันกำจัดซึ่งความอาฆาตเป็นผลปรากฏ มีอันได้เห็นภาวะที่น่าเจริญใจของสัตว์ทั้งหลายเป็น บรรทัดฐาน มีความสงบแห่งพยาบาลเป็นสมบัติ

การศึกษาทบทวนหลักธรรมะเกี่ยวกับการเยียวยาและการพัฒนาผู้สูญเสีย พบว่า อริยมรรคมีองค์ ๘ หรือไตรสิกขา มีการพัฒนาปัญญา ทำลายอวิชชาเป็นต้น เป็นแนวทางปฏิบัติเพื่อ ความพ้นทุกข์ สิ้นอาสวะ ซึ่งเป็นเหตุให้เกิดความเศร้าโศก รวมทั้งการเจริญเมตตา จากข้อมูลข้างต้น แสดงว่ากิจกรรมย่อยทุกกิจกรรมประสบความสำเร็จ และมีความสอดคล้องเชื่อมโยงกันดี ก่อให้ กระแสกลุ่มและกระแสบุคคลเกิดการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง และส่งผลให้เกิดผลสัมฤทธิ์ที่ดี ทั้งในด้าน การลดความเศร้าโศก และนำไปสู่การเรียนรู้และพัฒนาชีวิตในด้านอื่นๆ ด้วย

ตอนที่ ๓ หลังการเข้าร่วมกิจกรรมเชิงพุทธที่เน้นธรรมะเรื่องหลักกรรมและชีวิตหลังความตาย ผู้ สูญเสียที่เข้าร่วมกิจกรรมมีผลการพัฒนาชีวิตตามหลักภavana ๔ ของผู้สูญเสียที่ผ่านกิจกรรม เยียวยาเชิงพุทธแล้ว ๑๐ เดือนขึ้นไปเป็นอย่างไร

การพัฒนาคุณภาพชีวิต ด้านที่ ๑ กาย

มนุษย์มีแนวโน้มที่จะพัฒนาตนเองอย่างสมบูรณ์ ธรรมชาติของมนุษย์มีความสามารถ พัฒนาตนเองได้เต็มที่ตามศักยภาพและความสามารถ ในวิถีทางดำเนินชีวิตของมนุษย์

จากการวิจัยสรุปได้ว่า การพัฒนาคุณภาพชีวิต ด้านกาย เป็นการพัฒนาอายตนะทั้ง ภายใน ภายนอก และให้รู้จักใช้อายตนะและอวัยวะทั้งหลาย มีมือ เท้า ปาก ตา เป็นต้น ให้มี ความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีฉันทะ มีความสำรวมใน อายตนะมากขึ้น รู้จักใช้ปัญญาในการไตร่ตรองสิ่งที่มากระทบ เพื่อการดำรงชีวิตและมีความรู้สึก มั่นคงปลอดภัย และถูกต้องสมบูรณ์ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ พระมหาบุรณะ ชาตเมโธ (โพธิ์

นอก) ศึกษาอิทธิพลของอายตนะ(สื่อ)ที่มีต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตพบว่า อายตนะเป็นเครื่องมือที่มีความสำคัญต่อมนุษย์และสัตว์มาก เพราะใช้เป็นสื่อรับรู้อารมณ์ภายนอกได้ทั้งหมด แต่ในการรับรู้นั้น ถ้าไม่รู้จักเลือกรับเลือกพิจารณาเสพสวาก็จักก่อทุกข์ให้แถม แต่ถ้ามีสติรับรู้ก็จักได้ประโยชน์ตามประสงค์จึงเสนอแนะให้มีการส่งเสริมการศึกษาและสอนวิธีฝึกสติตามแนวของมหาสติปัฏฐานสูตรให้มาก เพราะผู้ที่ศึกษาและปฏิบัติดีแล้ว สามารถพัฒนาตนเองให้ไปสู่ความเจริญยิ่งขึ้นไปได้

การพัฒนาคุณภาพชีวิต ด้านที่ ๒ ศีล

ความทุกข์ทำให้เกิดความไม่สบายใจ บั่นทอนต่อการทำกิจกรรมต่างๆ ส่งผลด้านลบทั้งทางกายและใจ และทำให้คุณภาพชีวิตแย่ลง ทั้งต่อตนเองและและการอยู่ร่วมกันกับผู้อื่น การฝึกฝนด้านความประพฤติ ระเบียบวินัย รักษาความสุจริตทางกายและวาจา ให้การอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นด้วยดี มีความประโยชน์เกื้อกูล พึงพาอาศัยกัน ไม่เบียดเบียน ไม่มุ่งหมายทำลายกัน เพื่อให้บุคคลสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างปกติสุข และมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับเพื่อนมนุษย์ในสังคมอย่างมีระเบียบและมีวินัย การอยู่ร่วมสังคมโดยไม่เบียดเบียนกัน มีชีวิตที่เกื้อกูลต่อกัน ชักชวนกันทำกิจกรรมในสิ่งที่ดีงาม ผู้เข้าร่วมกิจกรรมตั้งใจและรู้จักปฏิบัติต่อชีวิต หรือ ดำเนินชีวิตอย่างถูกต้องมีความสุข และหาทางออกจากความทุกข์ได้ด้วยควมมีระเบียบวินัย รู้จักควบคุมและฝึกฝนตนเองมากขึ้น โดยไม่ก่อให้เกิดโทษพิชภัยแก่ผู้อื่นและแก่สังคม ให้รู้จักแสวงหา และเสพความสุขทางวัตถุที่หลีกเลี่ยงการเบียดเบียน และพัฒนาตนให้เป็นผู้เกื้อกูลต่อสังคม

การพัฒนาคุณภาพชีวิต ด้านที่ ๓ จิต

หลักการพัฒนาชีวิตมนุษย์ โดยมุ่งพัฒนาจิตเป็นสำคัญ การพัฒนาจิตได้แล้ว ทำให้ทุกอย่างพัฒนาไปในทางสร้างสรรค์ การพัฒนาประเทศทางด้านสังคม เศรษฐกิจ การเมือง และการดำเนินชีวิต ย่อมพัฒนาไปในทิศทางเดียวกัน ทั้งจะนำมาซึ่งความสุขสงบ การมีชีวิตอยู่กับปัจจุบันขณะจึงเป็นการมีชีวิตอยู่ด้วยอริยมรรค

การอยู่กับปัจจุบันขณะเป็นคำสอนพระพุทธศาสนาที่สอนให้จิตใจไม่คร่ำครวญ อาลัยกับอดีตที่ผ่านมาแล้วและคำนึงถึงอนาคตที่ยังไม่มาถึง รวมทั้งสอนให้เจริญสติอยู่กับฐานจิต ให้มีความสุขสงบ มั่นคง การพัฒนาจิตด้วยเมตตาภาวนา ให้อยู่กับปัจจุบันขณะมีคุณค่า มีความรักและประโยชน์ในการเอื้อยยาผู้สูญเสีย การมีจิตใจที่พัฒนาแล้ว ได้แก่ การมีจิตใจที่ได้รับการฝึกฝนอบรมให้มีคุณธรรม จริยธรรม เช่น มีความเมตตา กรุณา ความซื่อสัตย์จริงใจ ขยัน อดทน มีความมั่นคงทางจิต มีสมาธิแน่วแน่ จนมีความสุขจากพื้นฐานจิตใจที่ได้รับการฝึกดีแล้ว ย่อมเป็นสุข

มีการพัฒนาคุณภาพชีวิต ด้านจิต ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีศรัทธาทางพระพุทธศาสนา และพระสงฆ์ มีมุมมอง บทบาทในพระสงฆ์แตกต่างจากความเข้าใจเดิม มีความเคารพต่อสรรพสิ่ง จิตใจอ่อนโยน พร้อมที่จะแบ่งปันกับผู้อื่น มีความละเอียดและเกรงกลัวต่อการกระทำต่อบาป โดยมีสติอยู่กับปัจจุบันขณะ รู้จักควบคุมความหวั่นไหวที่เกิดขึ้นในจิตใจ รู้สึกรับารณาที่อยากช่วยด้วยความรักและเห็นใจผู้คนที่ประสบความทุกข์

การอยู่กับปัจจุบันขณะ ต้องอยู่ ต้องคิดด้วยอำนาจของสติปัญญาเป็นตัวควบคุมระลึกรู้อยู่กับสิ่งนั้นๆ ไม่วาเป็นเรื่องของอดีตหรืออนาคตก็ตาม ซึ่งเป็นการคิดที่ปราศจากอำนาจการปรุงแต่งของกิเลส คือ ไม่ยึดติด ไม่เพ้อฝัน ไม่เลื่อนลอย มีจิตหนักแน่นมั่นคงไม่หวั่นไหวโยกคลอนไปตาม

อิฏฐารมณ อนิฏฐารมณ เป็นเหตุให้เกิดกุศลธรรม และเป็นเหตุให้อกุศลธรรมสูญสิ้นไป ก่อให้เกิดปัญญาเห็นตามความเป็นจริง

สอดคล้องกับงานวิจัยของ จันทิพา สุวรรณพ ได้ศึกษากระบวนการขัดเกลากายยอมรับความตายที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท ผลการศึกษาพบว่าในสังคมไทย ซึ่งคนส่วนใหญ่นับถือศาสนาพุทธ ได้มีการนำหลักธรรมต่าง ๆ ในพระพุทธศาสนามาสอดแทรกไว้ในชีวิตประจำวัน ทั้งในการปฏิบัติธรรม และในรูปแบบของการนำพุทธวิธีให้การปรึกษา โดยกัลยาณมิตรมาให้การปรึกษา เพื่อแก้ปัญหา ทั้งในเรื่องของความทุกข์ การยอมรับความตาย การเตรียมตัวตายก่อนตาย การแทรกสอดพิธีกรรมต่าง ๆ เช่นงานศพ เพื่อให้บุคคลมองความตายเป็นเรื่องปกติ เป็นเรื่องธรรมดา ไม่มีใครรู้ว่าจะเกิดขึ้นเมื่อไรและไม่มีใครหลีกเลี่ยงได้พ้น การนำรูปแบบการสร้างกระบวนการขัดเกลามาใช้เพื่อก่อให้เกิดการยอมรับความตายทั้งในขณะปกติและในขณะผู้ป่วยเผชิญกับความตายในระยะสุดท้ายด้วยการน้อมนำจิตให้ยึดมั่นในพระรัตนตรัย ผีภพน ัฒนา เจริญมรสติ เจริญสมาธิ เพื่อให้เกิดสัมมาทิฐิและปัญญา มองทุกสิ่งตามที่เป็น ปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นในตัวตน ไม่หวาดกลัว ยอมรับความตายที่จะมาถึงอย่างสงบ และมีสติ

การพัฒนาคุณภาพชีวิต ด้านที่ ๔ ปัญญา

การพัฒนาคุณภาพชีวิต ด้านที่ ๔ ปัญญา เป็น การมีชีวิตอยู่ด้วยปัญญา เป็นการอยู่อย่างรู้เท่าทันสภาวะและรู้จักถือเอาประโยชน์จากธรรมชาติ การถือเอาประโยชน์จากธรรมชาติได้เป็นอย่างดี เกี่ยวกับการอยู่อย่างประสานกลมกลืนกับธรรมชาติ การอยู่ประสานกลมกลืนกับธรรมชาติ เป็นการอยู่อย่างอิสระ ไม่ต้องตกอยู่ในอำนาจของตัณหาอุปาทาน หรือการอยู่อย่างไม่ยึดมั่นถือมั่น คือการมีชีวิตอยู่ด้วยปัญญา หรือการรู้และเข้าใจของจัดการกับสิ่งทั้งหลายตามวิถีทางแห่งเหตุปัจจัย

ผู้สูญเสียที่เข้าร่วมกิจกรรม นอกจากจะได้เยียวยาความเศร้าโศกในใจแล้ว ยังได้ประจักษ์ว่าการสูญเสียหรือความทุกข์นั้นนำมาซึ่งความงอกงาม และการพัฒนาชีวิตในทางที่ดี กระบวนการดังกล่าวมีส่วนสำคัญที่ทำให้ผู้สูญเสียตระหนักในศักยภาพของตนเอง ที่มีได้ถูกจำกัดด้วยความเศร้าโศกเนื่องจากการสูญเสียที่สิ้นหวัง แต่เห็นโอกาส และประจักษ์แก่ตนเองว่าชีวิตมีคุณค่า และมีความหมายที่จะสามารถพัฒนาให้เป็นบุญ กุศล เกิดความสุข ทั้งแก่ตนเองและบุคคลอื่นเป็นที่รักของตน ผลสัมฤทธิ์เช่นว่านี้เป็น การสนับสนุนและพิสูจน์ให้เห็นจริงด้วยกิจกรรมเชิงพุทธะ ด้วยปัญญาที่รู้เท่าทันความเป็นจริงจึงมีความสำคัญต่อมนุษย์ในการกระทำการงานต่างๆ เข้าใจบทบาทหน้าที่ที่จะต้องกระทำ มีความเข้าใจในปัญหาและรู้จุดหมายปลายทางและวิธีการที่จะกระทำให้ถึงเป้าหมาย หนทางแห่งความรู้และความมีเหตุผลเป็นทางแห่งการรู้เข้าใจ

สอดคล้องกับงานวิจัยของ กานต์สินี จันทรวิภาติสก ศึกษาวิเคราะห์ระบบวิธีคิดเพื่อการดำเนินชีวิตตามแนวพุทธศาสน์ พบว่าโยนิโสมนสิการเป็นวิธีคิดที่มีกล่าวเฉพาะในพระพุทธศาสนาและเป็นวิธีคิดที่ทำให้เกิดสภาวะรู้จริง รู้แจ้งและให้ผลเป็นความเห็นถูก(สัมมาทิฐิ) หรือปัญญาในระดับต่างๆ บทบาทสำคัญของโยนิโสมนสิการ คือ ทำหน้าที่เชื่อมต่อกับหลักธรรมกับการนำหลักธรรมไปใช้ในการดำเนินชีวิต หรือในอีกมุมหนึ่ง โยนิโสมนสิการเป็นกลไกสำคัญในกระบวนการเรียนรู้ซึ่งประกอบด้วยกระบวนการรับรู้ กระบวนการคิด และกระบวนการนำหลักธรรมสู่ภาคปฏิบัติการศึกษา แนวคิด ทฤษฎี และหลักการวิธีคิดของนักวิชาการตะวันตกและนักวิชาการไทย พบว่า มีรากฐานมาจากแนวคิดเชิงปรัชญาและจิตวิทยา รูปแบบของวิธีคิดที่ได้รับการยอมรับในปัจจุบันล้วนแต่มี

จุดมุ่งหมายเพื่อการนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ ทั้งในการดำเนินชีวิต การทำธุรกิจ การบริหารจัดการ งานการเมือง เศรษฐกิจและสังคม เป็นต้นและที่สำคัญประโยชน์ที่ได้รับจะต้องสามารถวัดได้อย่างเป็นรูปธรรม ในรูปของผลผลิต รายได้หรือประสิทธิภาพที่เพิ่มมากขึ้น นอกจากนี้ แนวคิดทั้งของนักวิชาการตะวันตกและนักวิชาการไทยกับวิธีคิดแบบพุทธ มีส่วนคล้ายคลึงที่สำคัญ คือ แนวคิดเรื่องระบบการมองโลกหรือระบบความคิดแบบเดิมเป็นตัวทำให้เกิดปัญหา การสร้างระบบการมองโลก ระบบความคิดใหม่อย่างเป็นระบบและถูกทาง จะช่วยให้ชีวิตประสบความสำเร็จ และมีความสุขยิ่งขึ้น

การพัฒนาคุณภาพชีวิต คือเรามีเจตนาฝึกให้กายและวาจาสุจริตเรียกว่ามีศีลที่บริสุทธิ์ เมื่อศีลบริสุทธิ์ จิตก็สะอาด ผ่องใส และเมื่อห่มผ้าฝึกจิตให้สงบ จิตก็เป็นสมาธิ เหมาะแก่การปฏิบัติงานเช่นใช้พิจารณาธรรม จากจิตอันประกอบด้วยสตินี้เองจะสามารถรู้เห็นการปรุงแต่งของสังขาร และเกิดปัญญา มีสัมมาทิฐิ มีความเห็นตรง เมื่อเพียรฝึกอบรมตนเองด้วยการเรียนรู้ธรรมตามความเป็นจริงและฝึกอบรมจิตให้เข้าถึงความดับไม่เหลือของทุกข์ ก็สามารถนับว่าเป็นผู้มีชีวิตที่มีคุณค่า เพราะได้เกิดปัญญาที่มีความเข้าใจอย่างถ่องแท้แล้วรู้ชัดทุกข์ (สภาวะที่ทนได้ยาก) ทุกขสมุทัย (เหตุเกิดทุกข์) ทุกขนิโรธ (ความดับทุกข์) ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา (ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์) และรู้ชัดว่า “ นี่คือทุกข์ นี่คือเหตุให้เกิดทุกข์ นี่คือความดับทุกข์ และนี่คือทางสายตรงให้บรรลุมรรคธรรม ” ด้วยมรรคมองค์ ๘ ซึ่งเป็นเครื่องมือดับทุกข์ในอริยสัจ ๔ และมรรคมองค์ ๘

๕.๒ อภิปรายผล

การพัฒนาคุณภาพชีวิต ตามหลักภาวนา ๔ ของผู้สูญเสียที่ผ่านกิจกรรมเยียวยาเชิงพุทธในเวลา ๑๐ เดือนขึ้นไป จากชุดกิจกรรมสามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตตามกระบวนการเชิงพุทธศาสนา ดำเนินไปตามหลักอริยสัจ ซึ่งเป็นแผนที่ในการเดินทางเพื่อเป้าหมายด้วยไตรสิกขา อันได้แก่ ศีล สมาธิ และปัญญา

- ข้อดี ผู้สูญเสียที่ผ่านกิจกรรมเยียวยาเชิงพุทธในเวลา ๑๐ เดือนขึ้นไป ได้เรียนรู้และพัฒนาตนเองจากความสูญเสีย ได้แบ่งปันและรับฟังเรื่องราวของบุคคลอื่นที่สูญเสีย ทำให้มีความเข้าใจเข้าใจซึ่งกันและกันเป็นกัลยาณมิตร ได้เปิดมุมมองความทุกข์ของตนเองและผู้อื่นซึ่งเป็นการช่วยเหลือด้วยบรรยากาศในการเรียนรู้ เป็นกระบวนการเรียนรู้ที่ประสิทธิภาพ ทำให้เกิดการพฤติกรรมพัฒนาตนทั้ง ๔ ด้านอย่างต่อเนื่อง

- ข้อด้อย การคัดกรองผู้สูญเสีย ทำให้การควบคุมกิจกรรมทำได้ไม่เต็มที่ ดังนั้นผู้นำกิจกรรมต้องเป็นผู้เชี่ยวชาญ และกิจกรรมบางอย่างไม่เอื้อต่อสุขภาพของผู้เข้าร่วมกิจกรรม เช่น ผู้สูงอายุ ผู้มีอาการเจ็บป่วยรุนแรง

- โอกาส กิจกรรมดังกล่าว สามารถใช้เป็นโมเดลหรือกระบวนการของพระสงฆ์ในการใช้หลักธรรมเพื่อผู้เหลือผู้ที่กำลังประสบความทุกข์ สูญเสีย พลัดพราก ได้โดยตรงด้วยกระบวนการเยียวยา โดยใช้ความสูญเสียให้เป็นประโยชน์ในการเรียนรู้และได้เห็นความจริงของชีวิต การให้หลักธรรมในการอธิบายด้วยประสบการณ์ตรงของผู้สูญเสีย อันเป็นพื้นฐานที่ทำให้ผู้สูญเสียพัฒนาคุณภาพชีวิตได้ชัดเจนมากยิ่งขึ้นเป็นลำดับ

- อุปสรรค ของกิจกรรมและการพัฒนาคุณภาพชีวิต ประเด็นแรกคือ ทักษะของผู้ดำเนินกิจกรรม ต้องเข้าใจหลักธรรมและกระบวนการเชิงจิตวิทยาได้เป็นอย่างดี การออกแบบรูปแบบกิจกรรม สถานที่ ต้องมีความสบายๆ อีกทั้งสภาพแวดล้อมในกลุ่มต้องมีความเป็นกัลยาณมิตร

๕.๓ ข้อเสนอแนะ

๕.๓.๑. ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติการ

(๑) ควรมีการวิจัยออกแบบโปรแกรมการเยียวยาหลังการสูญเสีย ในสาขาวิชาชีวิตและความตาย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และส่งเสริมให้เกิดการนำไปใช้ประโยชน์อย่างเป็นระบบ สำหรับเครือข่ายการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายแบบองค์รวม ในหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

(๒) ควรมีการสนับสนุน และส่งเสริมการวิจัยกิจกรรมเชิงพุทธที่นำหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา พัฒนาต่อยอด และจัดดำเนินการสำหรับกลุ่มผู้สูญเสียได้ต่อไป เพื่อให้เกิดประโยชน์ทั้งแก่ผู้สูญเสียที่กำลังประสบความเศร้าโศกและสามารถประยุกต์ใช้เพื่อแก้ปัญหาจริงในสังคมมากยิ่งขึ้น

(๓) ควรมีการส่งเสริมจากภาครัฐ เพื่อพัฒนากิจกรรมส่งเสริมการเรียนรู้และพัฒนาศักยภาพของประชาชนให้มีความเข้าใจในแง่มุมชีวิตและความตายตามหลักพระพุทธศาสนามากยิ่งขึ้น

๕.๓.๒. ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป

(๑) ควรมีการวิจัยเฉพาะกรณีเพื่อพัฒนากิจกรรมให้มีศักยภาพสูงขึ้นสำหรับกลุ่มผู้สูญเสียเฉพาะกรณี

(๒) ควรทำการวิจัยเชิงคุณภาพ เพื่อสร้างฐานองค์ความรู้เกี่ยวกับการเยียวยาหลังการสูญเสีย

(๓) ควรมีการวิจัยเชิงสำรวจ เพื่อทำความเข้าใจสภาพปัญหาของผู้สูญเสีย อันจะทำให้นักวิจัยเข้าใจปัญหาและพัฒนาแนวทางในการเยียวยาได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น