



บทที่ 5

อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ เพื่อศึกษาความหมายการตายดีจากมุมมองของผู้สูงอายุไทยพุทธ โดยใช้เทคนิคการสนทนากลุ่ม (Focus group discussion) เพื่อค้นหาความหมายของการตายดีจากมุมมองของผู้สูงอายุไทยพุทธ ทั้งนี้เนื่องจากการสนทนากลุ่มเป็นการวางแผนในการพูดคุยแลกเปลี่ยนสนทนากันอย่างรัดกุม โดยมีจุดประสงค์เพื่อศึกษาเกี่ยวกับการรับรู้ ความรู้สึก ทศนคติ และความคิดรวบยอดของกลุ่มในการสนทนาเพื่อศึกษาในประเด็นที่สนใจ (Kahan, 2001) เป็นการรวมบุคคลที่มีประสบการณ์เดียวกันมาร่วมกันสนทนาพร้อมๆ กัน เพื่อที่จะค้นหารวบรวมความรู้สึก หรือความคิดของผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มว่าคิดอย่างไร มีความรู้สึกอย่างไร (Krueger and Casey, 2000) ในการวิจัยครั้งนี้ทำการสนทนากลุ่มในชมรมผู้สูงอายุ ร่วมกับการสังเกตและการจดบันทึกภาคสนาม ทำการคัดเลือกผู้เข้าร่วมสนทนาแบบเฉพาะเจาะจงจำนวน 5 กลุ่ม รวมผู้สูงอายุจำนวน 40 คน นำข้อมูลจากการสนทนากลุ่มมาถอดความแบบคำต่อคำ (Verbatim transcriptions) ทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยวิธีการวิเคราะห์เชิงเนื้อหา (Content analysis) โดยผลที่ได้จากการศึกษาสามารถนำเสนอประเด็นความหมายการตายดีจากมุมมองของผู้สูงอายุไทยพุทธในภาพรวม ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทำให้ทราบความหมายของการตายดีจากมุมมองของผู้สูงอายุไทยพุทธ ดังนี้

ความหมายการตายดีจากมุมมองของผู้สูงอายุไทยพุทธประกอบด้วย 3 ประเด็นหลัก ดังนี้

การตายดี : ตายอย่างสงบ

- ก) จิตไม่ฟุ้งซ่าน
- ข) ตั้งจิตมั่นมีสิ่งน้อมนำจิตใจ
- ค) เหมือนคนนอนหลับ

การตายดี : ตายตามธรรมชาติ

- ก) ไม่ทรมานด้วยการรังชีวิต
- ข) ค่อยๆ หมดไปตามธรรมชาติ
- ค) ไม่ป่วยนานเป็นภาระลูกหลาน
- ง) ลูกหลานห้อมล้อมยอมรับการจากไป

การตายดี : ตายอย่างหมดหวัง

- ก) หมดหวังแล้ว
- ข) ได้เตรียมพร้อมแล้ว

- เตรียมใจตนเอง
- เตรียมครอบครัว
- เตรียมทรัพย์สินสมบัติ
- เตรียมทำบุญ

อภิปรายผลการศึกษาวิจัย

จากการศึกษาครั้งนี้พบว่า ผู้สูงอายุไทยพุทธได้ให้ความหมายของการตายดีผ่านความคิด ความรู้สึกในเรื่องของความตายที่ผู้สูงอายุมองว่าตรงกับความต้องการหรือมีลักษณะเป็นไปในทางที่ตนต้องการ เนื่องจากผู้สูงอายุได้ผ่านขั้นตอนการพัฒนาไปถึงวัยปลายของชีวิต ย่อมผ่านประสบการณ์เคยประสบพบเห็นหรือเกี่ยวข้องกับการสูญเสียการเสียชีวิตของบุคคลต่างๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิต ในการศึกษาครั้งนี้พบว่าผู้สูงอายุไทยพุทธได้ให้ความหมายของการตายดี ได้แก่ ตายอย่างสงบ ตายตามธรรมชาติ และตายอย่างหมดห่วง ซึ่งในแต่ละประเด็นสามารถอธิบายได้ดังนี้

การตายดี : ตายอย่างสงบ

ผู้สูงอายุมองว่าเมื่อเข้าสู่วาระสุดท้ายของชีวิตสิ่งที่จะต้องประสบคือ ความเจ็บปวดทรมานทางกาย และความทุกข์ทรมานด้านจิตใจ ปัจจัยที่จะช่วยให้เราไม่ทุกข์ใจแม้จะมีความเจ็บป่วยทางด้านร่างกายก็คือ สถิติจะช่วยรักษาใจให้สงบ ถ้าไม่มีสถิติจิตใจก็จะทุกข์ตามไปด้วย สถิติจะช่วยให้เห็นความทุกข์ทางกายช่วยประคองใจให้มั่นคงไม่กระสับกระส่ายไปตามความเจ็บป่วย การรักษาใจให้เป็นปกติสามารถน้อมนำจิตใจให้สงบ โดยการระลึกถึงสิ่งที่เป็นบุญเป็นกุศลที่เราได้สะสมมา การตั้งจิตมั่นจิตใจไม่ฟุ้งซ่านไม่หวั่นหวาดต่อความตายจะทำให้เข้าสู่วาระสุดท้ายของชีวิตอย่างสงบ ในวาระสุดท้ายของชีวิตการวางใจให้ดีเป็นสิ่งที่สำคัญมาก การวางจิตใจให้เป็นไปในทางที่เป็นกุศล การรักษาใจให้ดีความทุกข์ทางกายก็จะน้อยลงหรือจะช่วยให้ไม่ทรมานทรมาย ในทางพุทธศาสนาเชื่อว่าจิตที่สงบเป็นกุศลไม่เพียงช่วยให้ตายอย่างไม่ทุกข์ทรมานแล้วยังสามารถนำพาผู้ตายไปสู่สุคติ เป็นการยกระดับจิตใจให้เข้าสู่ภพภูมิที่ดีกว่าเดิมยิ่งผู้ใกล้ตายนั้นมีสติเต็มที่เห็นโทษของความติดยึดในสังขารหรือความสำคัญมั่นหมายในตัวตน จนสามารถละวางได้อย่างสิ้นเชิงก็จะเข้าถึงความวิมุตินหลุดพ้นคือ นิพพานได้ทันที (พระไพศาล วิสาโล, 2550)

ในบริบทสังคมไทยศาสนาเป็นสิ่งใกล้ชิดกับบุคคลที่ให้ความหมายและมีความผูกพันมาตั้งแต่เด็ก สาเหตุที่นับถือเนื่องจากสืบทอดกันตามบรรพบุรุษโดยได้รับอิทธิพลจากการเลี้ยงดูของบิดามารดา ญาติผู้ใหญ่ และบุคคลอื่นในสังคม จึงใช้ศาสนาเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตอย่างมั่นคง อายุที่เพิ่มขึ้นผู้สูงอายุจะมีความศรัทธาต่อความเชื่อของตนเอง และมีศาสนาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวเพิ่มขึ้น (ละมัด เลิศล้ำ, 2542) และจากการศึกษาของพิมพ์พรรณ ศิลปสุวรรณ และสุล

ทองวิเชียร (2533) พบว่าผู้สูงอายุเกือบทั้งหมดยอมรับในเรื่องของการเกิด แก่ เจ็บ ตาย ว่าเป็นสิ่งธรรมดาที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ อาจเนื่องมาจากการยึดถือตามหลักพระธรรมคำสอนในศาสนาที่ตนเองนับถือ ศาสนาเป็นสิ่งที่ฝังแน่นอยู่ในจิตใจและพื้นฐานอารมณ์ เป็นรากฐานของวัฒนธรรมที่มีอิทธิพลต่อวิถีชีวิตของบุคคลในสังคมตั้งแต่เกิดจนตาย ความเจ็บปวดความกลัวทุกข์ทรมานเป็นสิ่งที่ทุกคนไม่ต้องการเผชิญ ดังนั้นธรรมะจึงเป็นความหวังเป็นเครื่องบรรเทาทุกข์ทางใจให้ยอมรับภาวะต่างๆ และเมื่อเติบโตขึ้นจนมาอยู่ในวัยท้ายของชีวิตความเชื่อและความศรัทธายังเพิ่มมากขึ้นตามลำดับ ผู้สูงอายุชอบที่จะปฏิบัติศาสนกิจอย่างสม่ำเสมอทั้งเป็นการส่วนตัวที่บ้านและร่วมกับชุมชนตามศาสนสถาน ทำให้ศาสนามีส่วนสำคัญที่เข้ามาเกี่ยวข้องกับ ความตาย จากการศึกษาของ บุษผา ชอบใช้ (2536) ถึงความต้องการด้านจิตวิญญาณของผู้สูงอายุที่ป่วยด้วยโรคมะเร็ง พบว่าศาสนาเป็นสิ่งที่ให้ความหมายเป็นจุดมุ่งหมายเป็นกำลังใจ และความหวังในฐานะสิ่งศักดิ์สิทธิ์อยากให้อภัยคุ้มครองเป็นกำลังใจทำให้หายจากโรคที่เป็นอยู่ และผู้ป่วยต้องการปฏิบัติต่อศาสนาในฐานะสิ่งศักดิ์สิทธิ์คืออย่างน้อยขอให้ระลึกอยู่ในใจหรือปฏิบัติ เช่น การกราบไหว้บูชา แม้กระทั่งในภาวะที่ต้องพบกับความตายยังต้องการศาสนาช่วยทำให้จิตใจสงบไม่ทรมานทรมาย ให้ความหวังในชีวิตหลังความตาย สิ่งที่เป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดของชีวิตการตายอย่างสงบ และพระไพศาล วิสาโล (2550) ที่กล่าวถึงการตายอย่างมีสติว่าเป็นการตายอย่างสงบไม่ตื่นกลัวหรือวิตกพร้อมรับความตายที่จะเกิดขึ้นได้ ไม่ตื่นรนขัดขืนขัดสามารถน้อมใจให้ระลึกถึงสิ่งที่เป็นบุญเป็นกุศล เช่น พระรัตนตรัย ยิ่งสามารถน้อมใจถึงขั้นเอาความว่างเป็นอารมณ์ หรือปล่อยวางแม้กระทั่งความยึดถือในตัวตนได้ ก็จะเป็นการตายอย่างมีสติในขั้นสูงสุดก็ว่าได้ จากการศึกษาครั้งนี้ผู้สูงอายุไทยพุทธได้ให้ความหมายของการตายอย่างสงบไว้ 3 ประเด็น ได้แก่ จิตไม่ฟุ้งซ่าน ตั้งจิตมั่นมีสิ่งน้อมนำจิตใจ และเหมือนคนนอนหลับ

จิตไม่ฟุ้งซ่าน

จากการศึกษาพบว่าจิตไม่ฟุ้งซ่าน เป็นการทำมีสติรับรู้อยู่ตลอดเวลาแม้ในยามที่จะจากไป การมีสติระลึกได้ว่ากำลังทำอะไรอยู่ จะนิ่งก็ให้รู้ว่าจะนิ่ง จะเดินก็ให้รู้ว่าเดิน เป็นการระลึกได้รับรู้ถึงสิ่งที่เราได้กระทำหรือพูดออกไป รวมถึงการรับรู้ในสิ่งที่ผู้อื่นกระทำต่อเรา การมีจิตใจที่ไม่ฟุ้งซ่านเมื่อเข้าสู่ภาวะสุดท้ายแห่งชีวิตจะทำให้สติยังอยู่กับตัวเราไม่ตื่นตระหนกหรือวุ่นวายใจ มีการรับรู้ต่อสภาวะแวดล้อมรอบตัวตลอดเวลาจนจนกระทั่งจากไป ในพุทธศาสนาเห็นความสำคัญของความตายเป็นอย่างมาก ซึ่งจะพบคำกล่าวในคัมภีร์พุทธศาสนาอยู่เสมอขณะตายต้องมีจิตใจที่ดี การตายดีคือมีสติไม่หลงตาย เกิดการยอมรับความจริงของความตายได้ จิตใจที่มีความรู้สึกอย่างนี้จะเป็นจิตใจที่ดีมีความสว่างไม่เกาะเกี่ยวไม่มีความยึดถือเป็นอิสระที่แท้จริง ดังพุทธภาษิตที่ว่า "จิตเต อสังกิลิฏฐะ สุขคติ ปาฎิกงขา" แปลว่า เมื่อจิตไม่เศร้าหมองแล้วก็เป็นอันหวังสุขคติได้ (พระธรรมปิฎก, 2541) สอดคล้องกับการศึกษาของขวัญตา บาลทิพย์ และคณะ(2543) ที่ศึกษา

ความต้องการของผู้ป่วยเอดส์ขณะเผชิญกับภาวะใกล้ตาย พบว่าต้องการมีสติรู้ตัวตลอดเวลา ก่อนตายได้มีโอกาสระลึกถึงสิ่งที่ดี ๆ จะมีชีวิตหลังความตายที่ดี และ Reitjen et al. (2006) ที่พบว่า การตายดีควรมีสติไม่ฟุ้งซ่านสามารถรับรู้ต่อสภาพแวดล้อมรอบตัวเองอยู่ได้ตลอดเวลาจนกระทั่งจากไป สามารถรับรู้เรื่องราวเกี่ยวกับการรักษาพยาบาล สามารถตัดสินใจเรื่องการรักษาพยาบาลได้ด้วยตนเองเมื่อเข้าสู่วาระสุดท้ายของชีวิต และมีโอกาสได้ตัดสินใจเกี่ยวกับการตายของตนเองเพื่อให้เกิดการตายอย่างที่ตนต้องการ

ตั้งจิตมั่นมีสิ่งน้อมนำจิตใจ

การศึกษาค้นคว้าของผู้สูงอายุมองว่าเมื่อเข้าสู่วาระสุดท้ายของชีวิตร่างกายและจิตใจจะมีความอ่อนแอจากความเจ็บป่วยทางด้านร่างกายและทางด้านจิตใจที่ต้องพลัดพรากจากโลกนี้ไป การมีจิตใจที่มั่นคงโดยการตั้งจิตให้ยึดมั่นในสิ่งที่ตั้งงามในทางที่เราจะไป รักษาใจให้สงบปล่อยวางใน ทุกสิ่งทุกอย่างตั้งจิตใจให้มั่นว่าเราจะไปดี จะทำให้เกิดการสงบต่อตนเองไม่ฟุ้งซ่านไม่ทรมานทรมาย และเกิดความสงบแก่คนรอบข้างที่ไม่ต้องพบเห็นความทรมานทรมายก่อนจากไป ถ้ามีจิตใจสงบ กำหนดจิตไว้ได้ถูกต้องให้นึกถึงสิ่งที่ตั้งงาม จึงควรเรียนรู้วิธีที่จะตั้งส่วนที่ดีๆออกมาไม่ปล่อยให้จิต ไปหมกมุ่นอยู่กับสิ่งที่ไม่ดี แต่บางครั้งอาจต้องมีคนมาช่วยแนะถึงจะปล่อยวางได้ จิตสุดท้าย ก่อนตายต้องเป็นกุศลคือสงบหรือกำหนดอยู่กับสิ่งที่ตั้งงาม พุทธศาสนาสอนว่าถ้าเผชิญความตาย ด้วยใจสงบหรือวางจิตให้เป็นกุศลจิตก็จะไปสู่สุคติได้ มีตัวอย่างมากมายในพระไตรปิฎกมีคนที่ ทุกข์ทรมานมากแต่ในจังหวะสุดท้ายก่อนที่จะตายได้เห็นธรรมจากความเจ็บปวดทรมาน เข้าใจแจ่ม ชัดถึงอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เห็นความไม่เที่ยงของสังขารว่าไม่น่ายึดถือยึดถือก็หลุดพ้นได้ การ ฝึกจิตจะช่วยให้มีสติตั้งมั่นไม่หวั่นหวาดต่อความตาย ขณะเดียวกันการหมั่นสร้างคุณงามความดี ก็ทำให้เรามีความมั่นใจในวาระสุดท้ายของชีวิต ช่วยให้จิตเกิดความสงบไม่กระสับกระส่ายเพราะ ความรู้สึกผิดมารบกวน ในทางพุทธศาสนาเชื่อว่าตอนใกล้ตายจะเกิดกรรมนิมิต กรรมนิมิตก็คือ ภาพที่เป็นผลมาจากการกระทำในอดีตในขณะที่ยังเป็นหนุ่มเป็นสาว ถ้าทำกรรมดีกรรมนิมิตก็ จะเป็นไปในทางที่ดีชวนให้ใจสงบ แต่ถ้าทำกรรมไม่ดีไว้กรรมนิมิตก็จะน่ากลัวเกิดภาพที่ทำให้ ตระหนกตกใจหวาดผวาเหมือนมีอะไรมาหลอกหลอนเรา เช่น ไปฆ่าใครมาภาพของคนนั้นก็อาจจะ มาปรากฏในกรรมนิมิต ซึ่งทำให้ยากที่จะรักษาใจให้เป็นปกติได้ยากสุดท้ายก็ไปสู่อายภูมิ นอกจากกรรมนิมิตแล้วยังมีคตินิมิต คือภาพของภพภูมิที่จะต้องไปประสพหลังตายไปแล้ว ถ้า หากว่าเราทำกรรมดีแล้ว คตินิมิตก็จะเป็นไปในทางที่ดี แต่ถ้าทำกรรมชั่วมาตลอดชีวิตคตินิมิตก็จะ น่ากลัว (กลุ่มศึกษาธรรมสระบุรี, 2548; พระไพศาล วิสาโล, 2550)

การศึกษาค้นคว้าของผู้สูงอายุมองว่าการมีสิ่งนำทางเพื่อน้อมนำจิตใจให้เกิดความสงบให้มี สติหรือน้อมระลึกในสิ่งตั้งงามที่เป็นกุศลที่เราได้สร้างสมมา อาจจะเป็นการจุดธูปเพื่อให้ได้กลิ่นธูป นำทางไปสู่ความสงบ การสวดมนต์หรือการเปิดเทปธรรมมะ การพูดบอกทางให้ระลึกถึงความดีที่

ได้กระทำมา หรือการพูดบอกกล่าวเพื่อให้คลายความห่วงความวิตกกังวลเกิดการปล่อยวาง สิ่งเหล่านี้จะเป็นสิ่งที่ทำให้ผู้ที่อยู่ในวาระสุดท้ายของชีวิตได้รับรู้ สามารถน้อมนำจิตใจให้เกิดความสงบเป็นบุญเป็นกุศลช่วยให้ไปสู่สุคติให้ไปสู่สิ่งที่ตั้งงาม ทำให้ความกลัวความวิตกกังวลได้น้อยลงและสามารถเผชิญกับความตายได้ดีขึ้นดังที่พระมหาเจิม (อ้างถึงใน วรรณจริยา สุขรุ่ง, 2546) กล่าวไว้ว่า เราสามารถน้อมนำจิตใจให้ถึงสิ่งตั้งงามได้หลายวิธี เช่น นำเอาพระพุทธรูปหรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่ผู้ป่วยเคารพนับถือมาตั้งไว้ในห้องเพื่อเป็นเครื่องระลึกนึกถึง การชักชวนให้ผู้ป่วยทำวัตรสวดมนต์ร่วมกัน การจัดรูปเพื่อให้ได้กลิ่นธูปนำทางไปสู่ความสงบ การเปิดเทปธรรมะหรือพระสวดมนต์ การพูดบอกกล่าวเพื่อให้คลายความห่วงความวิตกกังวลเกิดการปล่อยวาง นอกจากนั้นเรายังสามารถน้อมใจผู้ป่วยให้เกิดกุศลด้วยการชักชวนให้ทำบุญถวายสังฆทาน หรือชวนให้ผู้ป่วยระลึกถึงความดีที่ตนเองได้ทำมาในอดีต ซึ่งไม่ได้หมายถึงการทำบุญกับพระหรือศาสนาเท่านั้น แม้แต่การเลี้ยงดูลูกๆ ให้เป็นคนดี การเสียสละทำประโยชน์ต่อสาธารณะ การดูแลพ่อแม่ด้วยความรัก หรือการสอนลูกศิษย์อย่างไม่เห็นแก่ความเหนื่อยยาก สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นบุญกุศลหรือความดีที่ช่วยให้เกิดความปีติปลื้มใจและบังเกิดความมั่นใจว่าตนจะได้ไปสู่สุคติ ความมั่นใจในเรื่องดังกล่าวเป็นสิ่งสำคัญสำหรับผู้ที่อยู่ในภาวะที่ตระหนักชัดว่าทรัพย์สินเงินทองต่างๆ ที่สะสมมานั้นตนไม่สามารถจะเอาไปได้ มีแต่บุญกุศลเท่านั้นที่จะพึ่งพาได้ คนทุกคนไม่ว่าจะยากดีมีจนหรือทำตัวผิดพลาดมาอย่างไรย่อมเคยทำความดีที่น่ายกย่องถึงไม่มากนักน้อย ให้ประมวลความตั้งงามหรือสิ่งตั้งงามที่ตลอดชีวิตของบุคคลคนนั้นได้ดำเนินมาอยู่นั้นให้น้อมรำลึกถึงและให้รำลึกถึงในส่วนที่ดีคือพยายามดึงส่วนที่ดีขึ้นมาให้มีพลังเหนือความไม่ดี ก่อนที่ความไม่ดีจะแสดงการปรากฏออกมาและมีอำนาจเหนือกว่า สิ่งเหล่านี้จะเป็นสิ่งที่ทำให้ผู้ที่อยู่ในวาระสุดท้ายของชีวิตได้รับรู้สามารถน้อมนำจิตใจให้เกิดความสงบเป็นบุญเป็นกุศลภายใต้อิทธิพลของความตั้งงามที่ตนเองมีอยู่ช่วยให้ไปสู่สุคติให้ไปสู่สิ่งที่ตั้งงาม

นอกจากนี้ผู้สูงอายุมองว่ายังมีปัจจัยภายนอกที่จะสนับสนุนช่วยน้อมนำจิตใจให้เกิดการสงบก็คือ บรรยากาศแวดล้อมในยามที่อยู่ในวาระสุดท้ายของชีวิต ซึ่งควรเป็นบรรยากาศแห่งความสงบไม่ใช่แวดล้อมไปด้วยผู้คนที่กำลังเศร้าโศก เสียงร้องไห้ หรือการทะเลาะกันของลูกหลาน เป็นต้นควรเป็นสถานที่เงียบสงบไม่มีเสียงรบกวน มีพระพุทธรูปหรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ตามความเชื่อของผู้ที่จะจากไป มีการสวดมนต์หรือทำสมาธิร่วมกัน ตลอดจนมีการเปิดเทปธรรมะหรือการจัดรูปเพื่อที่จะน้อมใจให้เป็นกุศล ลูกหลานมีการเตรียมจิตใจพร้อมที่จะยอมรับการจากไป สิ่งเหล่านี้ล้วนช่วยสร้างบรรยากาศแห่งความสงบ ซึ่งน้อมใจให้เกิดสมาธิและจิตที่สงบเป็นกุศล อย่างเช่นในหลายโรงพยาบาลของประเทศสหรัฐอเมริกาตอนนี้มีการสนับสนุนให้ผู้ป่วยทำสมาธิภาวนาหรือสวดมนต์ เพราะจากการวิจัยพบว่าผู้ที่สวดมนต์ภาวนาหรือสนใจศาสนาเวลาผ่าตัดใหญ่พวกนี้จะหายไวกว่า ใ้โอกาสรอดมากกว่า ใ้ยาน้อยกว่า เคยมีการทดลองถึงขั้นว่าให้คนอื่นสวดมนต์ภาวนาแผ่เมตตา

ให้แก่ผู้ป่วย ปรากฏว่าผู้ป่วยมีอาการดีขึ้นให้น้ำน้อยลงเมื่อเทียบกับผู้ป่วยอีกกลุ่มหนึ่งที่ไม่มีใคร สวดมนต์ภาวนาให้ หลายแห่งในยุโรปและอเมริกาจึงให้ความสนใจกับเรื่องจิตใจมากขึ้น ทำให้ โรงพยาบาลสมัยใหม่เริ่มที่จะให้ความสนใจกับการดูแลรักษาจิตใจของคนใกล้ตาย (พระไพศาล วิสาโล, 2547) และในประเทศญี่ปุ่นพุทธศาสนิกชนส่วนใหญ่มักไม่ได้ปฏิบัติธรรม หากสังเกตใน นิยายจีนมากกว่านิยายอื่นๆ ทางนิยายนี้จะเน้นเอารูปพระอมิตร์พุทธมาตั้งไว้ให้คนใกล้ตายได้ เห็น เพื่อจิตจะได้โน้มนำไปที่พุทธานภาพแล้วจะได้ไปเกิดในแดนสุขาวดีของพระอมิตร์พุทธ (สุลักษณ์ ศิวรักษ์, 2547)

ผลการศึกษาคั้งนี้สอดคล้องกับการศึกษาของนุช ทิพย์แสนคำ และคณะ (2548) ที่พบว่า ผู้ป่วยระยะสุดท้ายมีอาการอ่อนไหวต้องการเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจสิ่งที่มีคุณค่ามีความหมาย และมีความต้องการในด้านความเชื่อและการปฏิบัติตามคำสอนของศาสนา โดยต้องการการ ส่งเสริม แนะนำ หรือพาไปไหว้พระหรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ต้องการความสงบขณะปฏิบัติกิจกรรมตาม หลักศาสนา และต้องการให้ช่วยจัดสิ่งแวดล้อมให้สงบเหมาะแก่การปฏิบัติตามศาสนา และ Grant et al. (2003) ที่ศึกษาถึงความต้องการตายดีและความต้องการของผู้ป่วยและครอบครัวเมื่อ เข้าสู่วาระสุดท้ายในชีวิตในประเทศเคนยา พบว่ามีความต้องการด้านจิตวิญญาณด้วยการได้รับการ ดูแลทางด้านจิตใจได้ไปโบสถ์และสวดมนต์ร่วมกับผู้อื่นในชุมชน มีการสวดมนต์ขอพรเพื่อให้ จิตใจเข้มแข็งเกิดความสงบ ขอให้พระเจ้าช่วยคุ้มครองควบคุมจิตใจไม่ให้เกิดความทุกข์ทรมานใน ยามที่จากไป และสนับสนุนการศึกษาของสิริมาศ ปิยะวัฒน์พงศ์ (2548) เกี่ยวกับการมีจิตใจที่ สงบพร้อมที่จะเผชิญกับความตาย ความรู้สึกสงบในจิตใจเป็นความรู้สึกมั่นคงทางจิตวิญญาณที่ เกิดจากมีความเข้าใจเกี่ยวกับหลักคำสอนของศาสนา และได้นำหลักคำสอนนั้นมาใช้ในการ เผชิญกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิต การมีความเชื่อและความหวังว่าตนเองจะมีการตายที่ดี การ นำความเชื่อด้านศาสนาและจิตวิญญาณเข้ามาผสมผสานการดำเนินชีวิตที่เหลืออยู่ ความเชื่อ ด้านศาสนาและจิตวิญญาณได้ช่วยให้เกิดความรู้สึกสงบสุขในการเผชิญกับความตาย

เหมือนคนนอนหลับ

ผู้สูงอายุมองว่าการนอนหลับเป็นการที่อวัยวะต่างๆในร่างกายได้พักผ่อน การนอนหลับ เป็นการพักผ่อนที่ดีที่สุด และจิตใจก็ไม่ต้องมารับรู้ความสับสนวุ่นวายในสิ่งแวดล้อมรอบตัว ในช่วงเวลาที่หลับรู้สึกเหมือนได้ปลดปล่อยสิ่งต่างๆ ที่ได้เผชิญมาตลอดทั้งวันออกไปจากตัวเรา ใน ยามที่หลับสนิทเป็นช่วงของการไม่ต้องรับรู้อะไร การนอนแล้วหมดลมไปเฉยๆ เหมือนนอนหลับไป อย่างสบายๆไปอย่างเงียบๆไม่ต้องมีอาการทรมานทรมานถือว่าเป็นการไปอย่างดี ผู้สูงอายุมองว่า การนอนหลับแล้วไปเลยเป็นการไม่ต้องทนทุกข์ทรมานและไม่เป็นภาระให้ลูกหลานต้องมาดูแลถือ ว่าเป็นการจากไปด้วยดี ซึ่งทุกคนหวังอย่างเหลือเกินที่จะตายอย่างสบายเหมือนนอนหลับ

สอดคล้องกับการศึกษาของ Hirai (2006) และ Vig et al. (2002) ที่พบว่าผู้สูงอายุยอมรับว่าความตายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตไม่มีความรู้สึกกลัวต่อความตายที่ใกล้เข้ามา มองว่าการตายดีควรเป็นการจากไปอย่างสงบเหมือนคนนอนหลับ และจากการศึกษาของ Pool (2004) และ Reijten et al. (2006) พบว่ามีการยอมรับต่อการแสดงความจำนงในเรื่องความตายโดยการใช้นายอนหลับและยาแก้ปวดในขนาดสูงเพื่อการจากไปอย่างสงบ ซึ่งมีความแตกต่างกับในบริบทสังคมไทยโดยเฉพาะการแสดงความจำนงเรื่องของการตายโดยการใช้นายอนหลับหรือยาแก้ปวดในขนาดสูงเพื่อให้เกิดการจากไปอย่างสงบ ยังไม่เป็นที่ยอมรับและไม่มีความหมายมารองรับ ถือเป็นเรื่องที่ขัดต่อความรู้สึกของคนทั่วไป

การตายดี : ตายตามธรรมชาติ

ผู้สูงอายุมองว่าความตายเป็นเรื่องธรรมชาติที่ทุกคนหนีไม่พ้น ยอมรับว่าความตายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต เมื่ออายุเพิ่มมากขึ้นผู้สูงอายุจะมีความกลัวต่อความตายลดลง คนเราเกิดมา ร่างกายย่อมมีการเปลี่ยนแปลงไปตามวัยแก่ไปก็ต้องตาย ความตายเป็นการหมดสภาพสังขารของร่างกายอวัยวะต่างๆในร่างกายค่อยๆหมดสภาพไปตามธรรมชาติ จากการศึกษาพบว่าการตายตามธรรมชาติเป็นการตายตามอายุขัยไปอย่างเงียบๆ ค่อยๆหมดไปตามธรรมชาติ ไม่ป่วยนานเป็นการไม่ให้ลูกหลานมาดูแล ไม่ต้องทนทุกข์ทรมานด้วยการรังชีวิตด้วยอุปกรณ์ทางการแพทย์ให้ยืนยาวออกไป ในยามที่จากไปมีลูกหลานมาห้อมล้อมเตรียมจิตใจให้พร้อมยอมรับการจากไป จากประสบการณ์ที่ผ่านมาผู้สูงอายุได้พบเห็นสภาพของผู้ป่วยหรือจากประสบการณ์การดูแลผู้อื่น ได้พบการจากไปที่ร่างกายถูกพันธนาการไว้ด้วยเครื่องมือทางการแพทย์ เช่น เครื่องช่วยหายใจ การต่อท่อเข้าไปตามอวัยวะต่างๆ ทั้งร่างกาย การใส่สายระโยงระยาง และการใส่อุปกรณ์ช่วยชีวิตตามกระบวนการรักษาพยาบาลเพื่อช่วยยืดชีวิตของผู้ป่วยออกไปให้นานที่สุด ทำให้ในยามที่เข้าสู่วาระสุดท้ายของชีวิตผู้สูงอายุจะเกิดกลัวความเจ็บปวดทุกข์ทรมานที่อาจเกิดขึ้น กลัวการเป็นภาระต่อผู้อื่น และกลัวการยืดชีวิตออกไปด้วยเทคโนโลยีทางการแพทย์ (Lueckenotte, 2000) วิธีการดังกล่าวนอกจากจะสร้างความเจ็บปวดแก่ตัวผู้ป่วยเองแล้ว ยังก่อให้เกิดความสูญเสียทางด้านเศรษฐกิจอย่างมากมายทั้งต่อครอบครัวผู้ป่วยและต่อส่วนรวม เป็นการทรมานทางด้านร่างกายและจิตใจทั้งตัวผู้ป่วยเองที่ต้องได้รับความเจ็บปวดจากการใส่เครื่องมือดังกล่าว และเป็นภาระการดูแลที่ต้องให้ลูกหลานมาปรนนิบัติดูแลถือเป็นการสร้างภาระให้กับคนอื่น จากการศึกษาครั้งนี้ผู้สูงอายุไทยพุทธได้ให้ความหมายของการตายดีว่าเป็นการตายตามธรรมชาติ ซึ่งได้แก่ ไม่ทรมานด้วยการรังชีวิต ค่อยๆ หมดไปตามธรรมชาติ ไม่ป่วยนานเป็นภาระลูกหลาน และลูกหลานห้อมล้อมยอมรับการจากไป

ไม่ทรمانด้วยการรังชีวิต

จากการศึกษาครั้งนี้ในมุมมองของผู้สูงอายุมองว่าความตายเป็นเรื่องธรรมชาติที่ทุกคนหนีไม่พ้นแต่ไม่อยากตายแบบทรมาน กลัวไม่ตายที่เดียว กลัวความเจ็บปวดทุกข์ทรมาน จากการที่ได้พบเห็นผู้สูงอายุเจ็บป่วยเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล และเข้าสู่ภาวะที่อวัยวะต่างๆในร่างกายไม่สามารถทำงานได้ตามปกติ จำเป็นที่ต้องได้รับการรักษาพยาบาลโดยการใช้อุปกรณ์เครื่องมือเครื่องช่วยชีวิตต่างๆ มีการต่อท่อใส่สายเข้าตามอวัยวะต่างๆของร่างกาย ได้พบการใส่สายระโยงระยางการใส่อุปกรณ์ช่วยชีวิตตามกระบวนการรักษาพยาบาลเพื่อช่วยยืดชีวิตของผู้ป่วยออกไปให้นานที่สุด ซึ่งผู้สูงอายุมองว่าสถานการณ์ดังกล่าวเป็นการทำให้ต้องทนทุกข์ทรมานเปรียบเหมือนกับนักโทษใส่เครื่องจองจำไว้เป็นการทรมานทางด้านร่างกายและจิตใจ ในสภาวะดังกล่าวผู้สูงอายุมองว่าเป็นการรังชีวิตที่ทำให้เกิดความทุกข์ทรมาน เพราะการรังชีวิตให้ยืนยาวออกไปภายใต้เครื่องมือทางการแพทย์จากการใช้อุปกรณ์ช่วยชีวิตต่างๆ ซึ่งเป็นเพียงการพยุงชีวิตให้ยืดออกไปเท่านั้น ทำให้เกิดความทุกข์ทรมานแสนสาหัสและมีชีวิตอยู่ได้ด้วยเครื่องมืออุปกรณ์ต่างๆ เป็นการเหนี่ยวรั้งให้พบกับความทุกข์ทรมานเกินความจำเป็น สอดคล้องกับการศึกษาของ Beckstrand et al. (2006) และ Geest (2004) ที่พบว่าผู้สูงอายุต้องการตายตามธรรมชาติ ไม่ต้องการการรักษาพยาบาลที่ก้าวร้าวรุนแรงราคาแพงและผลการรักษาที่ไม่แน่นอนเพียงเพื่อยืดชีวิตออกไปโดยใช้เครื่องมือทางการแพทย์

ในมุมมองของผู้สูงอายุคิดว่าควรปล่อยให้เขาได้จากไปอย่างสงบโดยธรรมชาติ ซึ่งจากความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาการแพทย์และเทคโนโลยีในการช่วยเหลือชีวิตผู้สูงอายุให้ยืนยาวออกไป ในบางครั้งการยืดชีวิตของผู้สูงอายุที่อยู่ในวาระสุดท้ายของชีวิตกลับเป็นเพียงการชะลอระยะเวลาของการจากไปออกไปเท่านั้น วิธีการดังกล่าวเป็นการรังชีวิตให้ต้องได้รับกับความทุกข์ทรมาน เมื่อการยืดชีวิตผู้ป่วยออกไปโดยปราศจากความหวังทำให้ผู้ป่วยได้รับความทุกข์ทรมานสุดท้ายผู้ป่วยก็ต้องตายอย่างไร้ศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ของเขา ฉะนั้นผู้ป่วยที่ไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้นอนอยู่บนเตียงและใช้เครื่องช่วยชีวิตอยู่นั้นถือว่าเป็นชีวิตที่ไม่มีศักดิ์ศรี เครื่องช่วยชีวิตที่แพทย์พยายามนำมาใช้ช่วยชีวิตผู้ป่วยนั้นมิได้เป็นการช่วยชีวิตแต่เป็นการชะลอระยะเวลาตายให้ยาวออกไปเป็นเดือนเป็นปีเท่านั้นเอง (พินิจ รัตนกุล, 2541) ปัญหาดังกล่าวนำมาสู่แนวความคิดในเรื่อง Living will คือให้มีการแสดงความจำนงไว้ล่วงหน้า หรือบางครั้งเรียกว่า Advance Directives คือการระบุแนวทางปฏิบัติทางการแพทย์ไว้ล่วงหน้า ซึ่งในหลายประเทศมีกฎหมายรับรองในเรื่องนี้ สำหรับประเทศไทยได้บัญญัติเรื่องดังกล่าวในร่าง พ.ร.บ. สุขภาพแห่งชาติ โดยในมาตรา 24 ได้บัญญัติไว้ว่า “บุคคลมีสิทธิในการแสดงความจำนงที่จะปฏิเสธการรักษาพยาบาลที่เป็นไปเพียงการยืดการตายในวาระสุดท้ายของชีวิตตนเองเพื่อการตายอย่างสงบและมีศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์” การกำหนดสิทธิให้บุคคลเลือกที่จะตายอย่างสงบและมีศักดิ์ศรีของความเป็น

มนุษย์ในวาระสุดท้ายของชีวิต เป็นเรื่องที่กำหนดให้บุคคลเลือกที่จะตายอย่างธรรมชาติ ไม่ถูกแทรกแซงด้วยเครื่องมือจากเทคโนโลยีต่างๆ จนอยู่ในภาวะที่เรียกว่า “พื้นที่ไม่ได้ ตายก็ไม่ลง” ส่วนข้อความที่กล่าวถึง “ศักดิ์ศรีของความเป็นมนุษย์” ก็เป็นข้อความที่กฎหมายรัฐธรรมนูญได้บัญญัติรับรองไว้ มาตรา 24 ในร่าง พ.ร.บ. สุขภาพแห่งชาติจึงเป็นการกำหนดหลักการให้แสดงความจำนงไว้ล่วงหน้า ส่วนรายละเอียดจะต้องทำอย่างไรให้เป็นกฎกระทรวงตามมา แต่ พ.ร.บ. สุขภาพแห่งชาติฉบับนี้ยังไม่มีผลบังคับใช้ (แสง บุญเฉลิมวิภาส, 2547)

จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่ามีการศึกษาเกี่ยวกับการตัดสินใจใช้สิทธิที่จะตายของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร ของ กรแก้ว กำพลศิริ (2542) พบว่าสถานการณ์ที่ผู้สูงอายุตัดสินใจใช้สิทธิที่จะตายมากที่สุดคือ สถานการณ์ที่ผู้สูงอายุป่วยหนักและมีชีวิตอยู่ด้วยเครื่องช่วยหายใจ เมื่อใดที่นำเครื่องช่วยชีวิตออกก็ต้องจบชีวิตลงเมื่อนั้นหรือในเวลาต่อมาไม่นานนัก และการศึกษาของ สุภาวดี วรพันธุ์ (2546) ที่พบว่าผู้สูงอายุร้อยละ 67.8 เห็นด้วยกับการแสดงความจำนงล่วงหน้าเพื่อใช้สิทธิที่จะตายอย่างสงบเมื่อถึงวาระสุดท้ายของชีวิต โดยเฉพาะกรณี que เห็นว่าต้องการได้รับยาบรรเทาความเจ็บปวดเพื่อให้พ้นความทุกข์ทรมานมานานแม้จะถึงแก่กรรมเร็วขึ้น ซึ่งเป็นการศึกษาเกี่ยวกับสิทธิของผู้ป่วยที่ไม่ต้องการทรมานด้วยการรังชีวิต อย่างไรก็ตามในประเทศไทยการแสดงความจำนงในเรื่องของความตายและการตัดสินใจใช้สิทธิที่จะตายยังเป็นเรื่องที่ยังไม่มีกฎหมายมารองรับ

ผลการศึกษาครั้งนี้สอดคล้องกับการศึกษาของ เปรมใจ วงศิริไพศาล (2545) เกี่ยวกับความตายและทัศนคติในการเตรียมตัวตายของผู้สูงอายุ พบว่าผู้สูงอายุมองว่าความตายเป็นปรากฏการณ์ธรรมชาติทำให้ไม่ปฏิเสธความตายยอมรับว่าเป็นขั้นตอนหนึ่งของชีวิต บางคนกลัวภาวะก่อนตายที่อาจเจ็บปวดทรมาน ต้องการตายตามธรรมชาติไม่ต้องการยืดความตายด้วยอุปกรณ์ช่วยชีวิต และ Hirai (2006) ศึกษาถึงการตายดีของผู้ป่วยโรคมะเร็งระยะสุดท้ายในประเทศญี่ปุ่น พบว่าผู้สูงอายุมีการยอมรับว่าความตายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต การตายที่ดีควรเป็นการตายที่ไม่มีความเจ็บปวดทุกข์ทรมาน มีความเป็นอิสระปราศจากความเจ็บปวดทุกข์ทรมานทางด้านร่างกายและจิตใจ ได้ตายตามธรรมชาติ และไม่ยืดชีวิตให้ยืนยาวออกไปโดยใช้เครื่องมือทางการแพทย์

ค่อยๆ หมดยุคไปตามธรรมชาติ

จากการศึกษาผู้สูงอายุมองว่าการได้ตายตามธรรมชาติแบบค่อยๆ หมดยุคไปตามธรรมชาติ ซึ่งผู้สูงอายุยอมรับว่าคนเราเกิดมาร่างกายย่อมมีการเปลี่ยนแปลงไปตามวัย แก่ไปก็ต้องตายเป็นการหมดสภาพสังขารของร่างกาย หมดยุคหมดสังขารการทำงานของอวัยวะต่างๆ ในร่างกายค่อยๆ หมดสภาพไป เนื่องจากอวัยวะดังกล่าวมีการเสื่อมสภาพไปสืบเนื่องมาจากกระบวนการชรา ทำให้เกิดอาการและอาการแสดงที่เกิดขึ้นจากการหมดสภาพสังขารของร่างกายที่เคยได้พบ

เห็นในลักษณะแบบค่อยเป็นค่อยไป เช่น มีอาการอ่อนแรง หายใจช้าลง มีอาการค่อยๆ เย็นจากขาขึ้นมา เป็นต้น เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างช้าๆ ไม่ทำให้เกิดความทรมานทรมานเป็นภาวะปกติก่อนที่จะจากไปเป็นสิ่งที่สมควรเกิดขึ้นในวัยสูงอายุ

การเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติของอวัยวะต่างๆ ในร่างกายตามการรับรู้ของผู้สูงอายุเมื่อเข้าสู่วาระสุดท้ายของชีวิตก่อนที่จะจากไป เป็นการที่อวัยวะต่างๆ ในร่างกายมีการเสื่อมสภาพไปตามอายุขัย ทำให้เกิดอาการที่เกิดขึ้นจากการหมดสภาพสังขารของร่างกายที่ผู้สูงอายุเคยได้พบเห็น เช่น การไม่กินข้าวกินน้ำ มีอาการอ่อนแรง หายใจช้าลง มีอาการค่อยๆ เย็นจากขาขึ้นมา อาการต่างๆ ค่อยๆ หมดไปเหมือนผลไม้สุกงอมที่ร่วงหล่นลงมาจากต้น ซึ่งในมุมมองทางการแพทย์ อาการของผู้ที่อยู่ในวาระสุดท้ายของชีวิตประกอบด้วยความดันเลือดที่ต่ำลง ชีพจรเต้นเบาและเร็ว หายใจเบาตื้นร่วมกับหยุดหายใจเป็นบางช่วงขณะ รูปร่างตามีปฏิกิริยาต่อสิ่งลดลง ปลายมือปลายเท้าเย็น มีเหงื่อออกมาก ผิวหนังเย็นซีด การควบคุมการกลั้นปัสสาวะไม่ดี และความสามารถในการได้ยินและการมองเห็นลดลง (Eliopoulos, 2005) สอดคล้องกับทฤษฎีความเสื่อมสลาย (Wear and Tear Theory) ที่ว่าการตายเกิดจากผลของเนื้อเยื่อต่างๆ มีการเสื่อมสภาพและไม่สามารถคืนสู่สภาพดั้งเดิมได้ ทำให้เกิดการสูญเสียอย่างถาวรซึ่งนำไปสู่การตายได้ เนื่องจากมีการเสื่อมสภาพแล้วร่างกายไม่สามารถสร้างอวัยวะเนื้อเยื่อใหม่มาทดแทนได้ (จิราพร เกศพิชญวัฒนา, 2548) และในมุมมองของศาสนาทางทิเบตบอกว่าคนประกอบด้วย ดิน น้ำ ลม ไฟ เวลาตาย ดิน น้ำ ลม ไฟ จะค่อยๆ ทยอยตายทีละส่วน อาจไม่เรียงลำดับแต่ก็จะดับไปตามนี้ คือ ธาตุดิน คือ กล้ามเนื้อเริ่มลีบ ไม่มีแรง การเห็นจะไม่ชัดเจนที่สว่างๆ จะเริ่มหม่นหมอง มีตมัว ธาตุน้ำ หมายถึงของเหลวในร่างกาย เริ่มมีอาการแปรปรวน เช่น ปากคอแห้ง เหงื่อออก อุจจาระปัสสาวะไหล การได้ยินไม่ชัดเจน หูตึงไม่ตอบสนอง ธาตุไฟ คืออุณหภูมิในร่างกายจะเริ่มตัวเย็น (ทะเลาะมาตั้งข้อสงสัยคิดว่าคนดีเริ่มเย็นจากเท้าขึ้นหัว คนชั่วจะเย็นจากหัวลงเท้า) การได้กลิ่นจะไม่ได้ ความใส่ใจความสนใจต่อคนรอบข้างไม่ดี เหม่อลอยไม่ตอบสนองไม่รับรู้ปรากฏที่แววตาด้วย ธาตุลม คือลมหายใจ หายใจเข้าจะสั้น ชัด ลำบาก หายใจออกยาวขึ้นๆ ทิเบตบอกลมหายใจออกจะเป็นครั้งสุดท้าย หายใจเข้าสั้นหายใจออกยาว อากาศออกไปเรื่อยๆ ลมหายใจออกจึงเป็นลมหายใจสุดท้าย การสัมผัสรับรู้ทางกายจะไม่ได้ แต่ตัวจะไม่รู้สึก (พระไพศาล วิสาโล และคณะ, 2548)

การศึกษานี้สอดคล้องกับการศึกษาของ Hattori et al. (2006) ที่พบว่าในประเทศญี่ปุ่น การตายแบบค่อยๆ หมดไปตามธรรมชาติ เรียกว่า *rosui* เป็นการจากไปตามธรรมชาติที่ไม่ต้องการการรักษาที่เป็นไปเพียงช่วยยืดชีวิตออกไป ชาวญี่ปุ่นเชื่อว่าการตายแบบนี้เป็นปรากฏการณ์ที่ไม่ต้องทนทุกข์ทรมานจากความเจ็บปวดทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ เป็นการจากไปอย่างสงบตามมรณะวิถีที่เรียกว่า *daijojo* ซึ่งหมายถึงการตายอย่างสงบปราศจากความเจ็บปวดทุกข์ทรมาน

ไม่ป่วยนานเป็นภาวะลูกหลาน

จากการศึกษาครั้งนี้ผู้สูงอายุมองว่ายิ่งแก่ตัวก็จะช่วยเหลือตัวเองได้น้อยลงเป็นภาวะแก่ ลูกหลานที่ต้องมาดูแลเลี้ยงดู เนื่องจากวัยสูงอายุเป็นวัยที่มีธรรมชาติการเปลี่ยนแปลงในทางที่เสื่อมลงทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม ทำให้เกิดความยากลำบากในการที่จะรักษา ภาวะลักษณะที่เปลี่ยนไป เนื่องจากต้องอยู่ในภาวะที่ต้องพึ่งพาผู้อื่นมากขึ้น การสูญเสียความสามารถในการช่วยเหลือตัวเองหรือช่วยเหลือตัวเองได้ลดลง อวัยวะต่างมีประสิทธิภาพการทำงานลดลง เช่น การได้ยิน การมองเห็น การรับประทานอาหาร การขับถ่ายอุจจาระปัสสาวะ เป็นต้น ทำให้เกิดความรู้สึกถึงการที่ต้องเป็นภาระผู้อื่น (Ebersole & Hess, 2001) ในเวลาเจ็บป่วยช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ลูกหลานต้องมาปรนนิบัติดูแล ต้องหยุดงานทำให้ขาดรายได้จากการดำเนินกิจวัตรประจำวัน เป็นการทำให้ครอบครัวเขาเดือดร้อนทั้งทางด้านกำลังกายและกำลังทรัพย์ เนื่องจากสังคมในปัจจุบันทุกคนต้องประกอบอาชีพหาเลี้ยงตนเองและครอบครัว มีภาระค่าใช้จ่ายต่างๆในชีวิตประจำวันด้วยค่าครองชีพที่สูงขึ้น การเจ็บป่วยทำให้ลูกหลานต้องหยุดงานมาดูแลจะทำให้เขาเดือดร้อน ไม่อยากเป็นภาระการดูแลต่อผู้อื่นและครอบครัว ผู้สูงอายุมองว่า ภาวะดังกล่าวทำให้เกิดภาวะการดูแลแก่ลูกหลานทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ด้านร่างกายเขาต้องอดหลับอดนอนมาปรนนิบัติดูแลไม่ได้พักผ่อนตามเวลา ด้านจิตใจเขาต้องรู้สึกวิตกกังวลทุกข์ร้อนเกี่ยวกับความเจ็บป่วยบางครั้งต้องสิ้นเปลืองเงินทองเป็นค่าใช้จ่ายในการดูแล ผลการศึกษา นี้สอดคล้องกับการศึกษาของ กรแก้ว กำพลศิริ (2542) พบว่าผู้สูงอายุไม่ต้องการเป็นภาระแก่ผู้ใกล้ชิด ซึ่งภาระในที่นี้คือในเรื่องการดูแลและค่าใช้จ่าย เนื่องจากการเจ็บป่วยที่ผู้สูงอายุต้องเผชิญเป็นการเจ็บป่วยที่ต้องใช้เวลาในการรักษาที่ยาวนาน และสิ้นเปลืองค่าใช้จ่ายเป็นอย่างมาก และที่สำคัญผู้ใกล้ชิดซึ่งอาจเป็นสามี ภรรยา บุตรหรือหลานก็ตามต้องลำบากจากการดูแล และ Hirai (2006) และ Reitjen et al. (2006) ที่พบว่าองค์ประกอบหนึ่งของการตายดีคือ ไม่เป็นภาระการดูแลต่อผู้อื่น

จากการศึกษาครั้งนี้ผู้สูงอายุยังมองว่าการตายที่เกิดขึ้นอย่างฉับพลันทันทีทันใดไม่รู้ตัว ไม่ได้มีการเจ็บป่วยเรื้อรังเป็นระยะเวลาอันยาวนาน เป็นการตายที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติโดยไม่รู้ตัวมาก่อนหรือไม่มีอาการใดๆเกิดขึ้นล่วงหน้า ไม่มีกระบวนการที่มาใช้ในการเร่งที่ให้ตายเร็วขึ้นโดยการให้ยาหรือการฆ่าตัวตาย เช่น ในลักษณะที่นิ่งๆอยู่แล้วตาค้างหยุดหายใจไป ไม่ต้องทุกข์ไม่ต้องรู้สึกถึงความตายใกล้มาถึงเป็นการจากไปด้วยดีปราศจากความเจ็บปวดทุกข์ทรมาน ร่างกายไม่ต้องรับรู้ความเจ็บปวดจากพยาธิสภาพของโรคจากความเสื่อมของอวัยวะต่างๆ จิตใจไม่ต้องรับรู้ถึงความทรมานที่เกิดขึ้นจากการเจ็บป่วย รวมถึงไม่เป็นภาระการดูแลต่อผู้อื่น ซึ่งมาจากการมองว่าความตายคือบั้นปลายของชีวิต ผู้สูงอายุได้ผ่านประสบการณ์ชีวิตมาจนถึงวัยนี้ได้ผ่านวิกฤตการณ์ของชีวิตมาอย่างมากมาย ได้สร้างบุญสร้างกุศลสร้างความดีสะสมไว้แล้ว มี

ความพร้อมเกิดการยอมรับต่อความตายที่จะมาถึง ในเวลาที่ถึงคราวต้องตายก็ขอให้แบบป๊อปไปเลยไม่ต้องทรมานทั้งตนเองและลูกหลาน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Hattori et al. (2006) ที่พบว่าในประเทศญี่ปุ่นการตายอย่างฉับพลันจะเรียกว่า pokkuri เป็นการตายที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็วฉับพลันทันทีทันใดปราศจากความเจ็บปวดทุกข์ทรมานเป็นเวลานาน เช่น การตายจากโรคหัวใจด้วยภาวะหัวใจจู่โจม (heart attack) และเป็นการตายที่ไม่ใช่จากอุบัติเหตุหรือการตายจากความเจ็บป่วยที่เรื้อรังเป็นระยะเวลาอันยาวนาน เป็นการตายที่เกิดขึ้นอย่างฉับพลันทันทีทันใด โดยไม่มีการรู้ล่วงหน้ามาก่อนในลักษณะป๊อปไปเลย ผู้ที่ตายอย่างฉับพลันงานพิธีศพจะได้รับการสวมตอย่างสมเกียรติที่จัดขึ้นภายในโบสถ์

ผู้สูงอายุกล่าวว่าในเรื่องการตายในลักษณะที่เกิดขึ้นอย่างฉับพลันทันใด ยังมีอีกมุมมองหนึ่งสิ่งที่จะต้องตระหนักคือ การมีทัศนคติต่อความตาย ถ้าเรามองความตายเป็นเรื่องน่ากลัวเป็นเรื่องที่ทุกข์ทรมาน ดังนั้นจึงพยายามหลีกเลี่ยงความตายให้ไกลและนานที่สุด ถ้าจะตายก็อยากตายแบบฉับพลันทันทีไม่ต้องทุกข์ทรมาน อยากจบชีวิตให้เร็วที่สุดและเจ็บปวดน้อยที่สุด ทำให้เกิดความต้องการว่าถ้าจะตายก็ขอให้แบบป๊อปไปเลย

ลูกหลานห้อมล้อมยอมรับการจากไป

การศึกษาคั้งนี้ผู้สูงอายุมีมุมมองว่าการตายตามธรรมชาติด้วยการมีลูกหลานห้อมล้อมยอมรับการจากไป เป็นการที่ลูกหลานได้เข้ามามีส่วนร่วมรับรู้และยอมรับการจากไปของบุคคลอันเป็นที่รัก ทำให้ผู้ที่จากไปเกิดความรู้สึกอบอุ่นทางด้านจิตใจ ส่งผลให้เกิดการจากไปอย่างสงบสุข การที่ลูกหลานได้เข้ามามีส่วนร่วมรับรู้เห็นต่อการจากไปซึ่งจะมีการแสดงออกทางสีหน้าที่ได้พบเห็นได้จากสีหน้าที่อึมครึมในยามที่ใกล้จะจากไปท่ามกลางการห้อมล้อมของลูกหลาน นอกจากนี้ผู้สูงอายุได้กล่าวว่าในสมัยก่อนความตายในบริบทสังคมไทยเป็นเรื่องที่คุ้นเคยเพราะใครๆก็ตายที่บ้านมีลูกหลานห้อมล้อม เวลาใกล้ตายคนในหมู่บ้านก็จะรับรู้ไปอยู่เป็นเพื่อนไปดูใจ ตั้งแต่เด็กจนโตก็คุ้นกับความตาย เวลาตายก็ตั้งศพที่บ้านสวดมนต์ที่บ้าน ต่อเมื่อจะเผาก็จะไปเผาที่ป่าช้าหรือที่วัด ได้พบเห็นกระบวนการตายตั้งแต่ต้นจนจบ แต่ปัจจุบันผู้คนจะถูกปิดกั้นไม่ให้รับรู้เรื่องความตาย การตายส่วนใหญ่ตายที่โรงพยาบาลหรือในห้องไอซียู ซึ่งทำให้กระบวนการตายเป็นเรื่องที่ปกปิดให้ห่างไกลออกไปจากหมู่บ้าน เมื่อตายแล้วก็ไม่ได้เห็นศพเพราะว่าศพอยู่ในโลงและเผาแบบมิดชิด เรียกว่าเป็นชีวิตที่ถูกแยกขาดจากความตายทำให้ไม่คุ้นเคยกับความตาย ในปัจจุบันมีหลายคนพอรู้ว่าจะต้องตายก็จะกลับไปตายที่บ้าน โดยเฉพาะคนเฒ่าคนแก่หลายคนเลือกไปตายที่บ้านเพราะว่าหนึ่งเป็นที่ที่เขาคุ้นเคย สองเป็นที่ที่เขาจะได้อยู่กับลูกหลาน การได้อยู่กับลูกหลานเป็นความสุขในช่วงสุดท้ายของชีวิตรวมทั้งได้สั่งเสียอะไรต่างๆหลายอย่าง การได้อยู่ใกล้ชิดกับครอบครัวที่มีความเข้าใจและยอมรับสภาพการเจ็บป่วยจะทำให้ความวิตกกังวลต่างๆลดน้อยลง และการที่ครอบครัวได้มีส่วนร่วมในการดูแลเป็นการสืบสานสัมพันธ์ภาพอันดีภายใน

ครอบครัว เมื่อมีบุคคลในครอบครัวเจ็บป่วยย่อมเป็นหน้าที่รับผิดชอบของสมาชิกในครอบครัวที่จะประคับประคองดูแลอย่างใกล้ชิด ให้การดูแลเอาใจใส่กันและกัน ทะนุถนอมจิตใจให้ความรัก ความอบอุ่นช่วยเหลือกันนอกจากจะช่วยให้มีความสุขแล้ว ยังช่วยให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเองมีกำลังใจที่จะต่อสู้กับความเจ็บป่วย เพราะตระหนักได้ว่าตนเป็นที่รักของครอบครัว นอกจากนี้บุคคลในครอบครัวจะสบายใจได้ทำความดีตอบแทนบุญคุณ หรือการได้ปรนนิบัติดูแล ผู้ที่อยู่ในวาระสุดท้ายจะเป็นการไถ่บาปซึ่งอาจเคยกระทำต่อกันในอดีต (ชมพูนุช พงษ์ศิริ, 2538) กาวที่ถูกหลานได้เข้ามามีส่วนร่วมรับรู้และยอมรับการจากไปของบุคคลอันเป็นที่รัก ทำให้ผู้ที่จากไปเกิดความรู้สึกอบอุ่นทางด้านจิตใจ ส่งผลให้เกิดการจากไปอย่างสงบสุขท่ามกลางการหอมล้อมของลูกหลาน (Geest, 2004) เป็นไปตามทฤษฎีความ ต้องการพื้นฐานของมนุษย์ตามขั้นของมาสโลว์ (Maslow's Hierarchy of Human Need Theory) ที่กล่าวว่าความต้องการในขั้นที่ 3 คือความต้องการด้านความรัก ความเข้าใจ และการเป็นเจ้าของ (จิราพร เกศพิชญวัฒนา, 2548) จากการศึกษาของ นุช ทิพย์แสนคำ และคณะ (2548) ที่พบว่าผู้ป่วยระยะสุดท้ายมีความต้องการความรักกำลังใจและความอบอุ่นใจจากลูกหลาน คู่สมรส หรือมิตรสหาย ต้องการให้ญาติหรือมิตรสหายมาเยี่ยมมากที่สุด ต้องการกำลังใจและการดูแลช่วยเหลือจากบุคคลอันเป็นที่รัก ก่อนตายขอเพียงช่วงเวลาสั้นๆที่ได้พบหน้าคนที่รู้ใจและเข้าใจ ขอให้เพื่อนอยู่ใกล้ๆ เพื่อคลายเหงา ได้อยู่ในอ้อมกอดแห่งความรัก ขอการสัมผัสอบอุ่นเพราะจะช่วยให้เกิดความอบอุ่นและตายอย่างสงบ และได้รับการดูแลช่วยเหลือให้เกิดความสุขกายและสุขใจในวาระสุดท้าย (ขวัญตา บาลทิพย์ และคณะ, 2543)

ผลการศึกษานี้สอดคล้องกับการศึกษาของ บุปผา ชอบใช้ (2536) ที่พบว่า ลูกหลาน คู่สมรส เป็นสิ่งที่ให้ความหมาย เป็นจุดมุ่งหมาย เป็นความหวังและกำลังใจ ยังต้องการกำลังใจ ความรัก ความห่วงใย ความเอื้ออาทรต่อกัน การปฏิบัติต่อกัน คือ อย่างน้อยขอให้เห็นหน้าพูดคุย ในกรณีที่ช่วยตนเองไม่ได้ต้องการให้ช่วยเหลือเรื่องกิจวัตรประจำวันหรือช่วยปฏิบัติภารกิจต่างๆที่ให้ความหมายและเป็นจุดมุ่งหมายของชีวิต เช่น การถวายอาหารพระสงฆ์ เป็นต้น และแม้ถึงคราวจะต้องตายก็ได้เห็นหน้าก่อนตาย นอกจากนี้ยังพบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่เห็นว่าต้องการตายอย่างสงบ ได้อยู่ท่ามกลางญาติมิตรที่รักเพื่อความมั่นคงอบอุ่นทางใจเป็นครั้งสุดท้ายก่อนที่จะไม่ได้พบกันอีกตลอดกาล ต้องการตายท่ามกลางญาติพี่น้องซึ่งรักใคร่ใกล้ชิด ส่วนใหญ่ต้องการตายที่บ้านเพราะมีความคุ้นเคยมีบุตรหลานหรือเพื่อนบ้านคอยดูใจ ได้รับการดูแลอย่างใกล้ชิดจากครอบครัว ไม่ปล่อยให้ลอยอย่างโดดเดี่ยวในระยะที่ใกล้จะจากไป (เปรมใจ วังศิริไพศาล, 2545; ทิมพ์พรรณ ศิลปสุวรรณ และสุลี ทองวิเชียร, 2533; Beckstrand et al., 2006)

จากการศึกษาของ Geest (2004) ศึกษาการตายดีของผู้สูงอายุในประเทศไทย พบว่า ความตายเป็นเรื่องลับเฉพาะของคนในครอบครัว การตายดีเป็นการตายในบ้านที่แวดล้อมไปด้วยบุคคลอันเป็นที่รักในครอบครัว เรื่องราวของกระบวนการก่อนตายจะรับรู้กันแต่คนในครอบครัว ชุมชน จะมีการรับรู้เรื่องความตายหลังมีการเสียชีวิตแล้ว ซึ่งครอบครัวผู้ตายจะประกาศให้รับรู้เพื่อการ เข้าร่วมพิธีศพ การเสียชีวิตในวัยสูงอายุจะได้รับการยกย่องสรรเสริญจากสังคมได้รับการสวดดี เหมือนเป็นวีรบุรุษ พิธีศพของผู้สูงอายุจะมีความยิ่งใหญ่เป็นที่ยอมรับของสังคมมากกว่าพิธีศพ ของผู้ที่เสียชีวิตก่อนวัยอันควร ผู้สูงอายุที่ดำเนินชีวิตมาด้วยดีจะส่งผลให้พบกับการตายที่ดีและ จะได้รับการยกย่องสรรเสริญหลังการจากไป ซึ่งมีความแตกต่างจากบริบทสังคมไทยเนื่องจากการเสียชีวิตส่วนใหญ่ในประเทศไทยเป็นการเสียชีวิตที่สามารถพบได้ในทุกช่วงอายุที่จากไปก่อน วัยอันควรด้วยโรคติดต่อ การได้เสียชีวิตในวัยสูงอายุจึงเป็นเรื่องที่สังคมเห็นว่าสมควรได้รับการยกย่องสรรเสริญ เป็นการแสดงให้เห็นว่าคนผู้นั้นได้ดำเนินมาชีวิตมาด้วยความดีสมควรได้รับการยกย่องสรรเสริญเป็นแบบอย่างแก่คนทั่วไป

การตายดี : ตายอย่างหมดห่วง

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ผู้สูงอายุได้ให้ความหมายของการตายอย่างหมดห่วงว่า เป็นการจากไป หลังจากได้จัดการภารกิจเสร็จสิ้นแล้ว และได้มีการเตรียมความพร้อมในด้านต่างๆไว้แล้ว ทั้งใน ด้านเตรียมใจตนเอง เตรียมครอบครัวมีการสั่งเสียลูกหลาน เตรียมทรัพย์สินสมบัติจัดสรรมรดก พิณยกรรมให้เรียบร้อย และการเตรียมทำบุญสะสมบุญสะสมความดีไว้ ซึ่งผู้สูงอายุมองว่าความ ตายเป็นเรื่องปกติธรรมดาเป็นัจธรรมเป็นความจริงที่ทุกคนหนีไม่พ้น ทุกคนเกิดมาต้องตาย แต่ ก็ไม่รู้ว่าตัวเองจะตายเมื่อไหร่ ตายอย่างไร หรือว่าตายแล้วจะไปไหน จากประสบการณ์ที่ได้พบ เห็นการตายที่ต้องทนทุกข์ทรมานจากความเจ็บปวด การตายที่ลำบากในลักษณะที่ตายก็ไม่ตาย เป็นก็ไม่เป็น อยู่เป็นการภาวะให้ลูกหลานต้องมาดูแลเป็นระยะเวลานาน และความตายที่ไม่ได้ เป็นไปตามธรรมชาติ เช่น จากอุบัติเหตุ ถูกฆ่าตาย เป็นต้น ส่งผลให้ผู้สูงอายุเกิดความกลัวต่อ ความตายที่จะเกิดขึ้นกับตัวเอง และในความเป็นมนุษย์ปุถุชนธรรมดาย่อมมีความห่วงในเรื่อง ต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นทรัพย์สินสมบัติ ลูกหลาน ห่วงข้างหลังในเรื่องที่ตนเองยังสะสางไม่เสร็จ หรือการ ห่วงข้างหลังสารพัดที่จะห่วง การได้มีการเตรียมความพร้อมในเรื่องต่างๆ ไว้แล้วจะช่วยให้คลาย ความห่วงลงได้ ส่งผลทำให้เกิดความพร้อมทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจสำหรับการจากไป ดังที่ พระไพศาล วิสาโล (2550) กล่าวว่าคนเรากลัวความตายกันมากเนื่องจากเราไม่เข้าใจเรื่องความ ตาย เราไปเข้าใจว่าความตายเป็นจุดสุดท้ายของชีวิต เมื่อชีวิตดำเนินมาถึงความตายก็มักเข้าใจว่า ชีวิตนั้นจบสิ้นแล้ว ไม่มีอะไรหลังจากนั้นอีกต่อไป ยิ่งไปกว่านั้นเรายังมองว่าความตายเป็นเรื่อง ของความเจ็บปวดทรมานที่มีแต่ความเสื่อมสลายความพินาศเป็นจุดหมายปลายทาง นั่นเป็น เพราะเรามองแต่ในแง่ร่างกาย หรือมองความตายเฉพาะมิติกายภาพ ถ้าเรามองความตายแต่ใน

แง่กายภาพเราจะเห็นว่ามีแต่ความเสื่อมความพินาศย่อยยับเมื่อถึงจุดสุดท้ายของชีวิต แต่ถ้าเรามองเห็นความตายในมุมที่กว้างขึ้นโดยคลุมไปถึงเรื่องจิตใจหรือเรื่องจิตวิญญาณด้วยแล้ว เราจะพบว่าความตายมิใช่ " วิกฤต " เท่านั้น หากยังเป็น " โอกาส " อีกด้วยคือเป็นโอกาสที่จิตจะได้พัฒนาไปสู่อีกระดับหนึ่ง เกิดพัฒนาการทางจิตวิญญาณที่ไปพ้นจากสภาวะเดิม ความตายจึงเป็นโอกาสให้เกิดพัฒนาการทางจิตวิญญาณได้แม้ร่างกายจะเสื่อมทรุดแตกสลาย

เมื่อผู้สูงอายุเกิดความกลัวต่อความตายรวมกับความหวังที่ยังมีอยู่ จึงทำให้เกิดการจัดการภารกิจที่ค้างค้างให้เสร็จสิ้นแล้ว และมีการเตรียมความพร้อมในด้านต่างๆ ให้เรียบร้อย ทำให้เกิดการเตรียมความพร้อมก่อนที่ตัวเองจะตาย เพื่อให้หมดหวังมีความกลัวต่อความตายน้อยลงหรือหมดไป การได้มีการเตรียมความพร้อมในเรื่องต่างๆไว้แล้วจะช่วยให้คลายความหวังและความกลัวลงได้ ส่งผลทำให้เกิดความพร้อมสำหรับการจากไปอย่างสงบ การศึกษาค้นคว้าของผู้สูงอายุได้ให้ความหมายของการตายอย่างหมดหวัง ได้แก่ หมดหวังแล้ว และได้เตรียมพร้อมแล้ว

หมดหวังแล้ว

ผู้สูงอายุกล่าวว่าในความมนุษย์ปุถุชนย่อมมีความหวังที่ยังตัดไม่ได้ สาเหตุแห่งความทุกข์ของผู้ที่อยู่ในวาระสุดท้ายของชีวิตเป็นเพราะยังมีการติดยึดกับบางสิ่งบางอย่างที่ไม่สามารถพรากจากสิ่งนั้นได้อาจจะได้แก่ลูกหลาน คนรัก พ่อแม่ ทรัพย์สินสมบัติ การงาน โลกทั้งโลกที่คุ้นเคย รวมถึงความรู้สึกค้างคาใจในบางสิ่งบางอย่างสิ่งนั้นอาจได้แก่ภารกิจการทำงานที่ยังค้างค้างทรัพย์สินที่ยังแบ่งสรรไม่แล้วเสร็จ ภารกิจบางอย่างเกี่ยวกับลูกหลานหรือบิดามารดาที่ยังคาราคาซังอยู่ ความโกรธแค้นใครบางคน ความรู้สึกผิดบางอย่างที่เกาะกุมจิตใจมานาน ความปรารถนาที่จะพบคนบางคนเป็นครั้งสุดท้ายโดยเฉพาะคนที่ตนรัก หรือคนที่ตนปรารถนาจะขอโทษกรรม ความรู้สึกเหล่านี้สามารถเกิดขึ้นได้ เมื่อเกิดขึ้นแล้วย่อมทำให้เกิดความกังวลควบคู่กับความกลัวที่จะต้องพลัดพรากสิ่งอันเป็นที่รักเหล่านั้น ความหวังเหล่านี้เป็นปัจจัยสำคัญประการหนึ่งที่ทำให้เกิดอาการกระสับกระส่ายยิ่งจะทำให้ความตายกลายเป็นเรื่องทุกข์ทรมานมากขึ้น ผู้สูงอายุมองว่าถ้าความหวังนั้นได้รับการจัดการแก้ไขในทางที่ปรารถนาก็จะทำให้ความหวังนั้นหมดไป ทำให้เกิดความพร้อมทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจในยามที่จะจากไป

ในทางพุทธศาสนาเชื่อว่าความหวังกังวลไม่ว่าเรื่องอะไรก็ตาม นอกจากจะทำให้ทุกข์ทรมานในยามใกล้ตายแล้วเมื่อสิ้นลมก็จะเป็นเหตุให้ไปสู่ทุกข์ได้ สิ่งค้างคาใจเป็นภาระอีกประการหนึ่งที่ควรปลดปล่อยหรือสะสางให้แล้วเสร็จ อาทิเช่น ความรู้สึกโกรธเคืองเจ็บแค้นใครบางคน โดยเฉพาะคนที่เคยใกล้ชิด เช่น พ่อแม่ ลูกหลาน หรือเพื่อนร่วมงาน หรือความรู้สึกผิดที่ได้กระทำสิ่งไม่สมควรต่อคนเหล่านั้น เมื่อความตายใกล้เข้ามาควรหาทางปลดปล่อยความรู้สึกเหล่านั้น เช่น ให้อภัย ขอโทษ หรือขอโทษ จากการศึกษาของชวัญตา บาลทิพย์ และคณะ (2543) พบว่าช่วงเวลาใกล้ตายเป็นช่วงที่มีความหมายสำหรับผู้ที่จะจากไปและผู้ที่ยังมีชีวิตอยู่ เป็นช่วง

เวลาสุดท้ายที่จะมีชีวิตอยู่ด้วยกันก่อนที่จะจากกันชั่ววินาที การได้สั่งลาและฝากภาระที่ยังค้างคา อาจจะเป็นช่วงเวลาที่เหมาะสมแก่การบอกคำบางคำที่มีความหมายเพื่อเป็นกำลังใจ หรือการได้สั่งลาหรือมอบหมายงานที่ยังทำไม่เสร็จ เพื่อความสบายใจและช่วยให้ตายอย่างสงบ และสิริมาศ ปิยะวัฒน์พงศ์ (2548) พบว่าความรู้สึกของการได้ปลดเปลื้องภาระไม่มีสิ่งที่ห่วงกังวลเป็นความรู้สึกที่เกิดจากการได้เตรียมตัวตาย ทำให้เกิดความมั่นใจว่าจะช่วยลดภาระที่อาจเกิดขึ้นกับบุคคลอันเป็นที่รักหลังจากที่เสียชีวิตแล้ว

นอกจากนี้ผู้สูงอายุยังมองว่าในบรรดาความห่วงความติดขัดทั้งหลายไม่มีอะไรที่ลึกซึ้ง แน่นหนากว่าความติดขัดในตัวตน ความตายในสายตาของคนบางคนหมายถึงความดับสูญของตัวตนซึ่งเป็นสิ่งที่ทำให้ทนไม่ได้และทำใจยาก เพราะลึกๆคนเราต้องการความสืบเนื่องของตัวตน ความเชื่อว่ามีสวรรค์นั้นช่วยตอบสนองความต้องการส่วนลึกดังกล่าวเพราะทำให้ผู้คนมั่นใจว่าตัวตนจะดำรงคงอยู่ต่อไป แต่สำหรับคนที่ไม่เชื่อเรื่องสวรรค์หรือภพหน้า ความตายกลายเป็นเรื่องที่น่ากลัวอย่างที่สุด พระไพศาล วิสาโล (2550) กล่าวว่าในทางพุทธศาสนาตัวตนนั้นไม่มีอยู่จริง สำหรับผู้ปวยที่มีพื้นฐานทางพุทธศาสนามาก่อนอาจมีความเข้าใจในเรื่องนี้ไม่มากก็น้อย แต่คนที่สัมผัสพุทธศาสนาแต่เพียงด้านประเพณีหรือเฉพาะเรื่องทำบุญสร้างกุศล การที่จะเข้าใจว่าตัวตนนั้นไม่มีอยู่จริง (อนัตตา) คงไม่ใช่เรื่องง่าย อย่างไรก็ตามการแนะนำให้ค่อยๆปล่อยวางในความยึดถือตัวตน เริ่มจากความปล่อยวางในร่างกายว่าเราไม่สามารถบังคับร่างกายให้เป็นไปตามปรารถนาได้ ต้องยอมรับสภาพที่เป็นจริงว่าสักวันหนึ่งอวัยวะต่างๆก็ต้องเสื่อมทรุดไป ขั้นตอนต่อไปก็คือการช่วยแนะนำให้ปล่อยวางความรู้สึกไม่ยึดเอาความรู้สึกใดๆเป็นของตน วิธีนี้จะช่วยลดทอนความทุกข์ความเจ็บปวดได้มาก เพราะความทุกข์มักเกิดขึ้นเพราะไปยึดเอาความเจ็บปวดนั้นเป็นของตน การละความสำคัญมั่นหมายดังกล่าวจะทำให้ต้องอาศัยการฝึกฝนจิตใจพอสมควร แต่ก็ไม่เกินวิสัยที่คนธรรมดาจะทำได้ ทั้งนี้เพราะสามารถละวางความสำคัญมั่นหมายในความเจ็บปวดได้ กล่าวอีกนัยหนึ่งคือใช้ธรรมโอสถเยียวยาจิตใจ

ผลการศึกษานี้สอดคล้องกับการศึกษาของ Geest (2004) ที่พบว่า การตายดีของผู้สูงอายุเป็นการตายตามธรรมชาติหลังจากได้ใช้ชีวิตที่มีคุณค่ามาอย่างยาวนาน เป็นการตายของบุคคลที่ได้จัดการธุระต่างๆเสร็จสิ้นแล้ว ทำให้เกิดความสงบทั้งต่อตัวเองและผู้อื่น

ได้เตรียมพร้อมแล้ว

การศึกษานี้ผู้สูงอายุได้ให้ความหมายของการได้เตรียมพร้อมแล้ว ว่าเป็นการเตรียมตัวเกี่ยวกับความตายโดยการวางแผนหรือการได้ดำเนินการไว้ล่วงหน้า ได้เตรียมความพร้อมในด้านต่างๆ ไว้แล้ว ทำให้เกิดความพร้อมต่อความตายที่จะเกิดขึ้น ผู้สูงอายุมองว่าการเตรียมตนเองให้พร้อมไม่ว่าจะเป็นการเตรียมใจตนเอง การเตรียมครอบครัว เตรียมทรัพย์สินสมบัติมรดก และการเตรียมทำบุญสะสมบุญสะสมความดี สิ่งเหล่านี้จะทำให้ความวิตกกังวลในเรื่องความตาย

ลดลงหรือหมดไป เป็นการเตรียมไว้ล่วงหน้าให้พร้อมเพื่อลดความห่วงความวิตกกังวลในยามที่ตัวเองจะต้องจากไป ก่อให้เกิดความสบายใจในเรื่องความพร้อมของตัวเองต่อความตายที่จะมาเยือน และลูกหลานที่อยู่ข้างหลังจะไม่เดือดร้อน

เตรียมใจตนเอง เป็นการฝึกจิตใจให้พร้อมที่จะเผชิญกับความตาย ผู้สูงอายุยอมรับว่า จะต้องตายไม่วันใดก็วันหนึ่ง เนื่องจากความตายเป็นสิ่งที่แน่นอนแต่จะมาเมื่อไหร่จะมาอย่างไรไม่มีใครรู้ มีระลึกถึงความตายว่าอาจเกิดขึ้นได้ทุกขณะ ฝึกจิตใจตนเองให้เตรียมใจให้พร้อมที่จะปล่อยวางทุกสิ่งทุกอย่างเมื่อความตายมาเยือน การเตรียมจิตใจที่ดีก็จะทำให้ไปสู่สุคติ การศึกษาครั้งนี้ผู้สูงอายุมีการเตรียมใจตนเองโดยการทำจิตใจให้บริสุทธิ์ การถือศีลภาวนา การทำสมาธิ หมั่นฝึกจิตใจให้ยอมรับความตายโดยการระลึกถึงความตายอยู่เสมอ การฝึกการหดตายในขณะนอนหลับ การหมั่นทำใจให้คุ้นเคยกับความตายพิจารณาความตายอย่างสม่ำเสมอ เรียกว่า มรณสติ เป็นสิ่งที่ควรทำเป็นประจำ เป็นการเตือนว่าความตายเป็นเรื่องธรรมดาที่ต้องเกิดขึ้นกับเราไม่ช้าก็เร็ว การทำอย่างเสมอช่วยให้เราไม่ล้มตายไม่อยู่ในความประมาท การฝึกใจให้คุ้นเคยกับความตายช่วยให้เรายอมรับความตายได้มากขึ้น และสามารถเผชิญหน้ากับความตายด้วยใจสงบ พุทธศาสนาสอนว่าถ้าเผชิญความตายด้วยใจสงบหรือวางจิตให้เป็นกุศล จิตสุดท้ายก่อนตายต้องเป็นกุศลคือสงบหรือกำหนดอยู่กับสิ่งที่ดีงาม ความสงบเป็นสิ่งสำคัญเป็นเรื่องที่ต้องฝึก ถ้าฝึกก็มีโอกาสสงบได้ แต่สงบอย่างเดียวไม่พอต้องให้สว่างคือมีปัญญาด้วย หมายความว่าขั้นแรกต้องให้จิตสงบก่อนขั้นต่อมาคือทำปัญญาให้เกิดขึ้น ส่วนใหญ่เราจะพอใจแค่จะให้จิตสงบ เพื่อจะได้ไปสู่สุคติอาจจะไปเกิดในสวรรค์ตามความเชื่อของคนโบราณ แต่ทางพุทธศาสนาบอกว่าจิตของคนเรามีศักยภาพที่จะทำได้มากกว่านั้นคือสงบเป็นขั้นต้น ขั้นต่อมาคือมีปัญญาและเห็นสิ่งต่างๆตามความเป็นจริง จะหลุดพ้นได้หรือไม่ได้ในวาระสุดท้ายก็ตรงนี้ คือมีปัญญาเห็นสังขาร เข้าใจสิ่งต่างๆตามความเป็นจริง เข้าใจว่าสิ่งทั้งปวงไม่น่ายึดถือไม่น่าเอามาเป็นตัวตนของเรา เข้าถึงภาวะที่ท่านอาจารย์พุทธทาสเรียกว่าจิตว่าง ที่จริงยังมีอีกจำนวนหนึ่งที่ท่านชอบพูดคือ " ตกกระได พลอยกระโจน " ไหนๆจะตกกระไดแล้วก็กระโจนลงไปเลยไม่ต้องลงเลยไม่ต้องคิดหน้าคิดหลังหรือเสียดายอะไรทั้งสิ้น ความหมายก็คือเมื่อจะตายแล้วก็ปล่อยวางทุกสิ่งไม่อาลัยไยดี เรียกว่ารู้จักใช้ความตายให้เป็นประโยชน์ คนเราตายไปแล้วกรรมย่อมเป็นพลังหนุนส่ง จะส่งไป สุคติหรือทุคติหรือไปสู่วิมุตหลุดพ้นก็ขึ้นอยู่กับการวางจิตวางใจก่อนตาย ความตายมีพลังส่งแรงมากถ้าวางจิตให้ดีนี่ถึงนิพพาน พระอรหันต์ ความหลุดพ้น ความตายก็สามารถหนุนส่งหรือผลักให้ไปสู่ความหลุดพ้นได้ พระพุทธเจ้าตรัสว่ากรรมใกล้ตายหรืออาการของจิตสุดท้ายมีพลังแรง เหมือนกับวัวที่แอ้อยมัดเย็บคอกอยู่ในคอก เมื่อเปิดประตูคอกตัวที่จะออกมาก่อนคือตัวที่อยู่ใกล้ประตูที่สุดหมายความว่ากรรมใกล้ตายมันจะแสดงผลก่อน ถ้าจิตสุดท้ายมุ่งไปสู่ความหลุด

พันจิตก็อาจหลุดพ้นไปเลย แต่ถ้าจิตสุดท้ายเป็นจิตที่ห่วงทรัพย์สินสมบัติมันก็อาจจะกลับมาเวียน
เฝ้าสมบัติ (พระไพศาล วิสาโล, 2457)

ผลการศึกษานี้สนับสนุนการศึกษาของ พิมพ์พรรณ ศิลปสุวรรณ และ สุลี ทองวิเชียร
(2533) พบว่า ผู้สูงอายุเกือบทั้งหมดยอมรับในเรื่องของการเกิด แก่ เจ็บ ตาย ว่าเป็นสิ่ง
ธรรมดาที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ อาจเนื่องมาจากการยึดถือตามหลักพระธรรมคำสอนในศาสนาที่
ตนเองนับถือ ศาสนาเป็นสิ่งที่ฝังแน่นอยู่ในจิตใจและพื้นฐานอารมณ์ เป็นรากฐานของวัฒนธรรม
ที่มีอิทธิพลต่อวิถีชีวิตของบุคคลในสังคมตั้งแต่เกิดจนตาย ความเจ็บปวด ความกลัวทุกข์ทรมาน
เป็นสิ่งที่ทุกคนไม่ต้องการเผชิญ ดังนั้นธรรมชาติจึงเป็นความหวังเป็นเครื่องบรรเทาทุกข์ทางใจให้
ยอมรับภาวะต่างๆ สอดคล้องกับการศึกษาของ Geest (2004) ที่พบว่าผู้สูงอายุจะมีการอ่าน
หนังสือเกี่ยวกับศาสนาที่ตนเองนับถือเพื่อเตรียมจิตใจให้พร้อมสำหรับความตาย และ Tsai et al.
(2005) พบว่า ผู้ป่วยที่ได้รับการดูแลแบบประคับประคองในสถานบริการการดูแลผู้ป่วยระยะ
สุดท้ายในประเทศไต้หวัน ผู้ป่วยกลุ่มที่ได้รับฟังคำสอนจากพระในศาสนาพุทธช่วง 2 วันก่อน
เสียชีวิตจะมีระดับความกลัวตายต่ำกว่าผู้ป่วยทั่วไป ซึ่งการลดระดับความกลัวตายให้ต่ำลงเป็น
ปัจจัยสำคัญที่จะนำไปสู่การตายดี และความเลื่อมใสในหลักของศาสนาจะทำให้มีความกลัวต่อ
ความตายลดลง

เตรียมครอบครัว ในบริบทสังคมไทยตั้งแต่เด็กไปจนถึงวัยผู้สูงอายุ สมาชิกอาวุโสจะทำ
หน้าที่เป็นหัวหน้าครอบครัวทำหน้าที่ดูแลความทุกข์สุขของสมาชิกในครัวเรือน ค่านิยมในเรื่อง
การเคารพผู้อาวุโส การเคารพยกย่อง นับถือ และเชื่อฟังผู้สูงอายุในฐานะเป็นบุคคลที่ผ่าน
ประสบการณ์ชีวิตมาก่อน สังคมไทยจะย้ำเรื่องอาวุโสมาตั้งแต่เด็ก โดยต้องเคารพที่ ป้า น้า อา
โดยเฉพาะพ่อ แม่ ปู่ ย่า ตา ยาย เป็นระบบที่ญาติพี่น้องมีความรักใคร่ผูกพันและมีความ
อบอุ่นมาก (สุพัตรา สุภาพ, 2545) จากความสัมพันธ์ที่เหนียวแน่นในครอบครัวในยามที่ผู้สูงอายุ
จะจากไปย่อมมีความห่วงคนที่อยู่ข้างหลัง จึงทำให้เกิดการเตรียมครอบครัวให้พร้อมเพื่อไม่ให้เกิด
ความยุ่งยากในยามที่จะจากไป การศึกษานี้ผู้สูงอายุมีการเตรียมครอบครัวโดยการสั่งเสีย
ลูกหลานหรือคนอยู่ข้างหลังให้เกิดความพร้อมในสถานการณ์เรื่องต่างๆ ในยามที่เกิดการจากไป
โดยการแจ้งให้ทราบล่วงหน้าถึงความประสงค์ในเรื่องต่างๆ ที่ตนปรารถนา เพื่อให้ครอบครัวได้รับ
ทราบและเกิดการปฏิบัติต่อไปในยามที่ตนเองเสียชีวิต เป็นการเตรียมในเรื่องมีการบอกกล่าว
ลูกหลานถึงสถานที่ในเก็บเอกสารเรื่องมรดก การสั่งการจัดงานเตรียมงานพิธีศพ การเลือกวิธี
จัดการศพของตนเอง การเลือกสถานที่จัดฌาปนกิจศพไว้ล่วงหน้า การสั่งสอนให้ลูกหลานรัก
ใคร่สามัคคีปรองดองกัน นอกจากนี้ยังพบว่าผู้สูงอายุยังมีการค้นหาความต้องการของตนเองใน
ยามที่ต้องเผชิญหน้ากับความตายที่กำลังจะเกิดขึ้น โดยใช้เวลาที่เหลืออยู่ในการทบทวนสิ่งที่ผ่าน
มาในอดีต หรือพยายามค้นหาหนทางแก้ไขสิ่งที่ผิดพลาดที่ได้ทำมา เช่น การแก้ปัญหาข้อขัดแย้ง

ของลูกหลานในครอบครัวหรือในเครือญาติ การแก้ไขปัญหาสะสางภาระงานเรื่องที่ยังค้างคาในจิตใจ เป็นช่วงที่มีความเข้าใจและยอมรับในประสบการณ์ของชีวิตที่ผ่านมา ทำให้เกิดการพัฒนาทางด้านจิตวิญญาณ (Ebersole, Hess, & Luggen, 2004)

ผลการศึกษาที่สอดคล้องกับการศึกษาของ ลดารัตน์ สาภินันท์ (2545) ที่พบว่าผู้สูงอายุมีการเตรียมตัวโดยการเลือกวิธีจัดการศพของตนเอง การเลือกสถานที่จัดฌาปนกิจศพไว้ล่วงหน้า เช่น การเผาศพ การฝังศพ การอุทิศร่างกาย และ อุทยา นาคเจริญ (2544) เรื่องการเตรียมตัวสำหรับความตายของผู้ติดเชื้อเอชไอวี พบว่ามีการพูดคุยกับครอบครัวเรื่องการรักษาเมื่อป่วยหนัก และเลือกผู้ไว้วางใจตัดสินใจแทน วางแผนสำหรับสมาชิกในครอบครัวสะสมเงินสำหรับผู้ที่ยังรักและสถานที่ที่ต้องการอยู่ในวาระสุดท้าย และยังพบว่ามีการเตรียมครอบครัวโดยมีการกล่าวลากับบุคคลอันเป็นที่รัก มีการแลกเปลี่ยนความรู้ให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ใช้เวลาที่เหลืออยู่ใกล้ชิดกับบุคคลอันเป็นที่รัก สมาชิกในครอบครัวมีการเตรียมตัวและปรับตัวที่ดีมีเพื่อบรรเทาความทุกข์ทรมานทางด้านจิตใจเกิดการยอมรับหลังการจากไป เพื่อไม่ให้ครอบครัวเกิดความเศร้าโศกเสียใจหลังผู้ป่วยเสียชีวิตคิดว่าความตายเป็นสิ่งที่สมบูรณ์ของชีวิต (Carr, 2003; Hirai, 2006; Reitjen et al., 2006; Steinhauser et al., 2000)

เตรียมทรัพย์สินสมบัติ ในยามที่จะจากไปทรัพย์สินสมบัติเป็นความห่วงที่ยิ่งใหญ่น้อยไปกว่าการห่วงในเรื่องอื่นๆ ผู้สูงอายุมองว่าในบางครั้งทรัพย์สินสมบัติเป็นต้นเหตุของการทำให้เกิดปัญหาอื่นๆ ตามมามากมาย เช่น การทะเลาะกันในเรื่องการจัดสรรที่ไม่ลงตัวก่อให้เกิดความแตกแยกในหมู่พี่น้อง การฆาตกรรมเพื่อแย่งชิงทรัพย์สินสมบัติ การศึกษาครั้งนี้ผู้สูงอายุมีการจัดการเกี่ยวกับทรัพย์สินสมบัติที่มีอยู่ให้เรียบร้อยโดยการจัดสรรปันส่วนตามความประสงค์ก่อนที่จะจากไป ซึ่งอาจเป็นในรูปคำพูดที่สั่งเสียไว้หรือการกระทำอย่างถูกต้องตามกฎหมาย เพื่อเป็นการป้องกันปัญหาที่อาจเกิดขึ้นภายหลังการเสียชีวิตไปแล้ว มีการเตรียมจัดสรรทรัพย์สินสมบัติที่มีอยู่ให้เรียบร้อยในรูปการทำพินัยกรรมเรื่องมรดกเงินทองสิ่งของมีค่า การแบ่งจัดสรรที่ดินอย่างถูกต้องตามกฎหมาย การเตรียมเงินไว้เป็นค่าใช้จ่ายในงานศพ สอดคล้องกับการศึกษาของ เปรมใจ วังศิริไพศาล (2545) ที่พบว่าผู้สูงอายุจะเตรียมเรื่องกรรมสิทธิ์ในที่อยู่อาศัยซึ่งสำคัญสำหรับชาวชุมชน เตรียมค่าใช้จ่ายในการจัดงานศพโดยเป็นสมาชิกกลุ่มฌาปนกิจ

เตรียมทำบุญ การศึกษาครั้งนี้ผู้สูงอายุมีการสะสมบุญสะสมความดีด้วยการทำบุญใส่บาตร ทอดกฐินผ้าป่า สร้างโบสถ์สร้างวิหาร ถวายทาน ช่วยเหลือสังคมทำสาธารณประโยชน์ เป็นการกระทำอย่างต่อเนื่องในยามที่มีชีวิตอยู่ มีการอุทิศส่วนบุญส่วนกุศลให้บุพการีที่ล่วงลับไปแล้ว และยังเป็นการสะสมไว้สำหรับตัวเองเพื่อให้ผลบุญที่ทำไว้ชดใช้เวรกรรมที่ทำมาและสะสมไว้ใช้ในภายภาคหน้า ผู้สูงอายุคิดว่ากรรมนั้นทำความดีสร้างกุศลอยู่เสมอได้ทำกรรมดีไว้ตลอดชีวิต เมื่อเผชิญกับความตายย่อมมีความอุ่นใจและมั่นใจว่าจะได้ไปสู่สุคติ ตรงกันข้ามกับผู้ที่ทำกรรมชั่วยอม

มีความทุกข์เมื่อวาระสุดท้ายใกล้จะมาถึงเพราะกลัวจะไปสู่ทุกข์ ในบริบทสังคมไทยศาสนาและผู้สูงอายุมีความเกี่ยวข้องกัน โดยจะเห็นได้ว่าบุคคลมักจะให้ความสำคัญกับศาสนามากขึ้นเมื่ออายุเพิ่มมากขึ้น ศาสนาเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นตามความศรัทธาและก่อให้เกิดข้อกำหนดหรือหลักปฏิบัติตามหลักคำสอนของศาสนา (Ebersole & Hess, 1998) เนื่องจากศาสนามีพัฒนามาจากความเชื่อและความศรัทธาของบุคคล จึงก่อให้เกิดเป็นกฎศีลธรรมและกลายเป็นหลักจริยธรรมให้มนุษย์ยึดถือปฏิบัติ ซึ่งความเชื่อเหล่านี้สามารถส่งผลหรือมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของบุคคล จากการศึกษาของ ศิริพร จิรวัดมนกุล (2545) เชื่อว่าการปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนาพุทธโดยการสวดมนต์ไหว้พระ สามารถทำให้จิตใจสงบสุขได้ และ ละมัด เลิศล้ำ (2542) พบว่าศาสนาเป็นสิ่งที่สนับสนุนด้านจิตใจ ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกว่าชีวิตมีคุณค่า มีความหมาย และมีความหวัง การปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนาเป็นกิจกรรมที่ผู้สูงอายุยึดปฏิบัติเป็นประจำ (วันดี โภคะกุล และคณะ, 2541) และเป็นกิจกรรมที่ผู้สูงอายุไทยปฏิบัติสืบเนื่องกันมานาน ผู้สูงอายุที่ยึดมั่นปฏิบัติในหลักธรรมคำสอนของศาสนามองว่าการที่วัยสูงอายุเป็นช่วงบั้นปลายของชีวิต การปฏิบัติธรรมและสนใจในศาสนาจึงเป็นการเตรียมตัวยอมรับสภาพปลงกับสังขารของตัวเอง (พระราชสุทธิญาณมงคล, 2550) ผลการศึกษาครั้งนี้สนับสนุนการศึกษาของ เปรมใจ วงศิริไพศาล (2545) ที่พบว่าคนที่ศรัทธาในศาสนามีการเตรียมตัวด้านจิตใจสะสมบุญตามความเชื่อเรื่องกรรมที่จะส่งผลไปชีวิตหน้า

ผลการวิจัยที่ได้แสดงให้เห็นถึงมุมมองของผู้สูงอายุไทยพุทธเกี่ยวกับความต้องการเมื่อเข้าสู่วาระสุดท้ายของชีวิต เนื่องจากความตายเป็นช่วงที่สำคัญที่สุดของชีวิตมนุษย์ การตายที่ดีนั้นมีความสำคัญไม่ยิ่งหย่อนไปกว่าการมีชีวิตที่ดี ทั้งนี้นับว่าจะประโยชน์อย่างยิ่งต่อการพัฒนารูปแบบการดูแลผู้สูงอายุไทยพุทธที่อยู่วาระสุดท้ายของชีวิต โดยนำความหมายของการตายดีที่ได้จากมุมมองของผู้สูงอายุไทยพุทธไปประยุกต์ใช้เป็นส่วนหนึ่งของการดูแลเมื่อเข้าสู่วาระสุดท้ายของชีวิต เพื่อให้เกิดการจากไปที่ตรงตามความต้องการของผู้สูงอายุ

ข้อเสนอแนะและการนำผลการวิจัยไปใช้

การวิจัยครั้งนี้ได้ทราบถึงความหมายการตายดีที่มาจากมุมมองของผู้สูงอายุไทยพุทธ โดยใช้เทคนิคการสนทนากลุ่ม เป็นการให้ความหมายตามความรู้สึกนึกคิดจากประสบการณ์ที่ได้พบเห็นเกี่ยวกับความตายที่ผ่านมา ทำให้เกิดความเข้าใจโดยผ่านกระบวนการรับรู้และตีความหมายตามความคิดความรู้สึกของผู้สูงอายุ ซึ่งผลการวิจัยครั้งนี้สามารถนำไปใช้ประโยชน์ทางการพยาบาลดังนี้

ด้านปฏิบัติการพยาบาล

1. ความรู้ที่ได้จากการศึกษาเป็นการให้ความหมายที่สะท้อนถึงความต้องการของผู้สูงอายุไทยพุทธในยามที่เข้าสู่วาระสุดท้ายของชีวิต ในด้านเกี่ยวกับการตายอย่างสงบจิตใจไม่ฟุ้งซ่านสามารถตั้งจิตให้ยึดมั่นด้วยการมีสิ่งน้อมนำจิตใจเพื่อให้เกิดการจากไปอย่างสงบ ซึ่งนำมาพัฒนาการดูแลเพื่อตอบสนองความต้องการในเรื่องดังกล่าว โดยการให้การดูแลที่ทำให้เกิดความสุขสบายด้านร่างกายโดยปราศจากความเจ็บปวดทุกข์ทรมาน และการจัดสิ่งแวดล้อมที่เอื้ออำนวยต่อการจากไป สถานที่ควรมีความสงบปราศจากสิ่งรบกวนจิตใจของผู้ป่วย รวมถึงการอำนวยความสะดวกเกี่ยวกับสิ่งที่จะน้อมนำจิตใจให้เกิดความสงบที่ตรงตามความต้องการของผู้ป่วย (โดยไม่รบกวนผู้ป่วยอื่น) เช่น นำพระพุทธรูปหรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่ผู้ป่วยเคารพนับถือมาตั้งไว้ในห้องเพื่อเป็นเครื่องระลึกนึกถึง การจัดรูปเพื่อให้ได้กลิ่นธูปนำทางไปสู่ความสงบ การเปิดเทปธรรมะหรือพระสวดมนต์ การพูดบอกกล่าวเพื่อให้คลายความห่วงความวิตกกังวลเกิดการปล่อยวาง การทำบุญถวายสังฆทาน ให้ประมวลความดีงามหรือสิ่งดีงามที่ตลอดชีวิตของบุคคลคนนั้นได้ดำเนินมาให้น้อมรำลึกถึงในส่วนที่ดี สิ่งเหล่านี้จะเป็นสิ่งที่ทำให้ผู้ที่อยู่ในวาระสุดท้ายของชีวิตได้รับรู้สามารถน้อมนำจิตใจให้เกิดความสงบเป็นบุญเป็นกุศลภายใต้อิทธิพลของความดีงามที่ตนเองมีอยู่ช่วยให้สู่สุคติให้ไปสู่สิ่งที่ตั้งงาม

2. จากผลการศึกษาผู้สูงอายุต้องการตายตามธรรมชาติ ไม่ต้องการทรมานด้วยการรังชีวิตจากเครื่องมือและอุปกรณ์ทางการแพทย์ ซึ่งความต้องการในเรื่องดังกล่าวเกี่ยวข้องกับเรื่องของสิทธิผู้ป่วย ประเด็นจริยธรรม และข้อกฎหมายในการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย สำหรับประเทศไทยได้บัญญัติเรื่องดังกล่าวในร่าง พ.ร.บ. สุขภาพแห่งชาติ โดยในมาตรา 24 ได้บัญญัติไว้ว่า **“บุคคลมีสิทธิในการแสดงความจำนงที่จะปฏิเสธการรักษาพยาบาล ที่เป็นไปเพียงการยืดการตายในวาระสุดท้ายของชีวิตตนเองเพื่อการตายอย่างสงบและมีศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์”** โดยหลักการของกฎหมายนี้เพื่อให้บุคคลมีสิทธิเลือกตายอย่างสงบและมีศักดิ์ศรีของความเป็นมนุษย์ในบั้นปลายของชีวิต โดยไม่ถูกยืดชีวิตหรือถูกแทรกแซงการตายเกินความจำเป็น และเพื่อไม่ให้เป็นการละเมิดในทุกๆด้าน โดยให้มีสิทธิแสดงความจำนงล่วงหน้าได้ (Living will) แต่ พ.ร.บ. สุขภาพแห่งชาติฉบับนี้ยังไม่มีผลบังคับใช้ กรณีผู้ป่วยไม่ได้ปฏิเสธการรักษาแต่อยู่ในภาวะไม่รู้สึกรู้ตัว หรือกรณีที่ญาติผู้ป่วยเรียกร้องให้ยุติการรักษาผู้ป่วยที่ไม่รู้สึกรู้ตัว ในต่างประเทศจำเป็นต้องนำเรื่องไปให้ศาลตัดสินก่อน แพทย์จึงจะตัดสินใจได้ว่าจะหยุดหรือไม่หยุดทำการรักษา แต่ในประเทศไทยจะรอเพียงการตัดสินของศาลไม่ได้ เพราะยังไม่มีกลไกในการนำคดีสู่ศาล ดังนั้นผู้ให้การดูแลพึงปฏิบัติตามหลักวิชาชีพและจริยธรรม โดยพิจารณาอย่างรอบคอบ ครอบคลุมถึงประเด็นต่างๆ ทางสังคม ศีลธรรม เศรษฐกิจ เป็นกรณีไปตามกาลเทศะและบุคคลนั้น บทบาทของพยาบาลที่สำคัญคือการทำหน้าที่ประสานงานกับแพทย์ที่ให้การรักษาพยาบาล เพื่อให้ผู้ป่วย

และครอบครัวได้รับข้อมูลข่าวสารที่เพียงพอและต่อเนื่องเกี่ยวกับสภาพของผู้ป่วย การพยากรณ์โรค เป็นต้น

สิ่งสำคัญที่พึงตระหนักในการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายคือ ประเด็นเกี่ยวกับผู้มีอำนาจตัดสินใจแทนผู้ป่วยที่อยู่ในวาระสุดท้ายของชีวิตเมื่อผู้ป่วยไม่มีความสามารถตัดสินใจได้ต้องพิจารณาว่าผู้ป่วยได้แสดงเจตจำนงที่มอบให้ผู้หนึ่งผู้ใดมีอำนาจตัดสินใจแทน (Surrogate selected by patient) ซึ่งอาจเป็นทายาทหรือไม่ใช่ทายาทก็ได้ ด้วยการแสดงเจตนาชัดแจ้งเป็นลายลักษณ์อักษร หากไม่ได้แต่งตั้งผู้ใดไว้ ตามประเพณีปฏิบัติสมาชิกในครอบครัวหรือญาติจะเป็นผู้มีอำนาจตัดสินใจ ซึ่งทายาทในครอบครัวจะมีลำดับความใกล้ชิดผู้ป่วยแตกต่างกัน โดยประมวลกฎหมายแพ่งและพาณิชย์ได้บัญญัติเกี่ยวกับลำดับทายาทตามลักษณะความสัมพันธ์ใกล้ชิดกับผู้ป่วยไว้แล้ว ประเด็นสำคัญก็คือ ผู้มีอำนาจตัดสินใจแทนผู้ป่วยจะต้องแสดงเจตนาใช้สิทธิของผู้ป่วยตามเจตจำนงของผู้ป่วยขณะที่ผู้ป่วยมีความสามารถตัดสินใจได้ โดยต้องเขียนหนังสือเป็นลายลักษณ์อักษรแสดงการไม่ยินยอมให้รักษาเป็นหลักฐานไว้ สิทธิผู้ป่วยเป็นสิ่งที่ต้องให้ความสำคัญโดยเฉพาะสิทธิปฏิเสธการรักษาและสิทธิที่จะตายของผู้ป่วยที่สิ้นหวัง เนื่องจากเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดความลำบากใจในทางปฏิบัติตามความประสงค์ของผู้ป่วยและญาติ แม้ว่ายังไม่มีแนวทางปฏิบัติที่ชัดเจนหากทีมสุขภาพได้ปฏิบัติตามหลักวิชาชีพและจริยธรรมโดยพิจารณาอย่างรอบคอบแล้วย่อมไม่มีผู้ใดตกเป็นจำเลยแห่งคดี และเมื่อ พ.ร.บ. สุขภาพแห่งชาติมีผลบังคับใช้ การปฏิบัติหน้าที่ดังกล่าวย่อมได้รับความคุ้มครองตามกฎหมาย

3. ผลการศึกษาพบว่าผู้สูงอายุต้องการตายตามธรรมชาติ โดยไม่ต้องการทรมานด้วยการรังชีวิตจากอุปกรณ์ทางการแพทย์ ซึ่งกรณีดังกล่าวส่วนหนึ่งเกิดจากภาวะแทรกซ้อนของการเจ็บป่วยด้วยโรคต่างๆ วิธีการหนึ่งซึ่งจะป้องกันไม่ให้เกิดความทรมานจากการรังชีวิตด้วยอุปกรณ์ทางการแพทย์คือ การปฏิบัติตัวที่ถูกต้องเพื่อเข้าสู่การสูงวัยอย่างมีคุณภาพด้วยการรักษาสุขภาพให้แข็งแรงไม่มีโรคประจำตัวใดๆ โดยพยาบาลมีบทบาทสำคัญในการให้ความรู้และคำแนะนำการดูแลรักษาสุขภาพทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ รวมทั้งเป็นที่ปรึกษาแก่ผู้สูงอายุและครอบครัวได้

4. บทบาทของพยาบาลเพื่อให้ผู้สูงอายุตายอย่างหมดห่วง เพื่อให้ยอมรับความตายที่จะมาถึง พยาบาลสามารถช่วยเหลือได้ด้วยการพูดคุยให้ยอมรับความจริงในที่สุด การทำให้ผู้ป่วยยอมรับความตายที่กำลังจะเกิดขึ้นมักเป็นกระบวนการที่ใช้เวลานาน นอกเหนือจากความรักและความไว้วางใจแล้ว จำต้องมีความอดทนและพร้อมที่จะฟังความในใจจากผู้ป่วย การที่ผู้ป่วยไม่ยอมรับความตายที่จะมาถึงอาจเป็นเพราะมีบางสิ่งบางอย่างที่ยังค้างค้ำ หรือเพราะความกังวลกับบางเรื่องรวมทั้งความกลัวต่างๆนานา สิ่งเหล่านี้ควรได้รับการเปิดเผยหรือระบายออกมาเพื่อจะได้บรรเทาและเยียวยา พยาบาลควรเป็นผู้ประเมินพูดคุยและรับฟังด้วยใจเปิดกว้างให้มากที่สุด

ช่วยให้เขาคลายความกังวลในเรื่องดังกล่าว อาจช่วยให้เขาทำใจยอมรับความตายได้มากขึ้น หากผู้ป่วยสามารถข้ามพ้นความหวงกังวลไปได้ เขาจะยอมรับสภาพความเป็นจริงได้ง่ายขึ้น และควรช่วยเหลือหรือแนะนำผู้ป่วยและครอบครัวให้เขาปลดปล่อยสิ่งค้างคาใจในบางสิ่งบางอย่าง อาจได้แก่ ภารกิจการทำงานที่ยังค้างค้าง ทรัพย์สินที่ยังแบ่งสรรไม่แล้วเสร็จ ความโกรธแค้นใครบางคน หรือความรู้สึกผิดบางอย่างที่เกาะกุมจิตใจมานาน ความปรารถนาที่จะพบคนบางคนเป็นครั้งสุดท้ายโดยเฉพาะคนที่ตนรัก หรือคนที่ตนปรารถนาจะขอโทษกรรม ความหวงกังวลหรือความรู้สึกไม่ดีที่ค้างคาใจเป็นสิ่งที่สมควรได้รับการปลดปล่อยอย่างเร่งด่วน เพราะจะทำให้ผู้ป่วยทรมานทรมายพยายามปฏิเสธผลึกไสความตายและตายอย่างไม่ บางครั้งผู้ป่วยไม่พูดตรงๆ พยายามควรมีความละเอียดอ่อนและสอบถามด้วยความใส่ใจและมีเมตตา ไม่รู้สึกรำคาญ ในกรณีที่เป็นภารกิจที่ยังค้างค้างควรรหาทางช่วยเหลือให้ภารกิจนั้นเสร็จสิ้น

5. ผลการศึกษาที่ได้เป็นความหมายการตายดีในมุมมองของผู้สูงอายุไทยพุทธที่เป็นความต้องการเมื่อเข้าสู่วาระสุดท้ายของชีวิต สามารถนำไปเป็นข้อมูลพื้นฐานสำหรับบุคลากรทางสุขภาพและผู้บริหารทางการแพทย์ ในการพัฒนาแนวปฏิบัติการพยาบาล การพัฒนากิจกรรมทางการแพทย์พยาบาล โปรแกรมการดูแลผู้สูงอายุเมื่อเข้าสู่วาระสุดท้ายของชีวิตให้เกิดความพร้อมที่จะเผชิญกับความตาย เพื่อตอบสนองการบริการหรือการดูแลที่สอดคล้องตรงตามความต้องการของผู้สูงอายุให้เกิดการจากไปอย่างสงบ

6. ผลการศึกษาที่ได้สามารถใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการส่งเสริมการอบรมบุคลากรทางการแพทย์พยาบาลเกี่ยวกับการดูแลผู้สูงอายุที่อยู่ในวาระสุดท้ายของชีวิต โดยพัฒนารูปแบบการดูแลแบบประคับประคองที่คำนึงถึงความต้องการของผู้สูงอายุภายใต้บริบทสังคมไทย

ด้านการวิจัยทางการแพทย์พยาบาล

ผลการศึกษาครั้งนี้สามารถใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานการวิจัยในอนาคตเกี่ยวกับ

1. การพัฒนารูปแบบการดูแลผู้สูงอายุเมื่อเข้าสู่วาระสุดท้ายของชีวิตที่ชัดเจนเป็นรูปธรรม ทั้งในสถานบริการและในชุมชน โดยคำนึงถึงและตอบสนองตรงตามความต้องการของผู้สูงอายุ
2. การศึกษาปัจจัยส่งเสริมที่เกี่ยวข้องต่อการจากไปอย่างสงบของผู้สูงอายุที่อยู่ในวาระสุดท้ายของชีวิตในบริบทต่างๆ เช่น ในสถานบริการทางสุขภาพ ในชุมชน ในสถานสงเคราะห์ คนชรา เป็นต้น
3. ควรศึกษาเปรียบเทียบความหมายการตายดีของผู้สูงอายุในบริบทอื่น เช่น ผู้สูงอายุที่อยู่ในภาวะพึ่งพา ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรม ผู้สูงอายุไทยมุสลิม เป็นต้น