

การออกแบบและพัฒนาโปรแกรมสื่อเชิงพุทธ “อู่ฝูหลินเหมิน”
เพื่อเสริมสร้างการเตรียมพร้อมการจากลาอย่างสงบ ของผู้สูงอายุคนไทยเชื้อสายจีน

Design and Development of the "Wu Fu Lin Men" (五福臨門)
Buddhist media program To Enhance Peaceful Death Preparation of
Thai-Chinese Elderly People

ณัฐณี แซ่ลี

Natthanee Saelee

พระครูภัทรธรรมบัณฑิต

Phrakhru Phatradhambundit

วีรชัย คำธร

Wirachai Kamthorn

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Mahachulalongkornrajavidyalaya University

E-mail: natthanee@gmail.com

วันที่รับบทความ (Received) : 22 เมษายน 2569

วันที่แก้ไขบทความ (Revised) : 18 พฤษภาคม 2569

วันที่ตอบรับบทความ (Accepted) : 25 พฤษภาคม 2569

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อนำเสนอการออกแบบและพัฒนาโปรแกรมสื่อเชิงพุทธ "อู่ฝูหลินเหมิน" (五福臨門) เพื่อเสริมสร้างการเตรียมพร้อมการจากลาอย่างสงบของผู้สูงอายุคนไทยเชื้อสายจีน กระบวนการพัฒนาโปรแกรมดำเนินการ 2 ระยะ ได้แก่ ระยะที่ 1 ศึกษาเอกสาร สัมภาษณ์ และการสำรวจเชิงพรรณนา (Descriptive Survey) และระยะที่ 2 ร่างโปรแกรมกิจกรรมและการสนทนากลุ่มผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญ (Focus Group) ผลการศึกษาพบว่าการเตรียมพร้อมการจากลาอย่างสงบมีโครงสร้าง 5 มิติ ได้แก่ ด้านร่างกาย สังคม เศรษฐกิจ จิตใจ และปัญญา ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดพร 5 ประการ (อู่ฝู 五福) ในวัฒนธรรมจีน และบูรณาการหลักธรรมมรณานุสติ พรหมวิหาร 4 และไตรลักษณ์ได้อย่างกลมกลืน โปรแกรมประกอบด้วยกิจกรรม 5 ฐานในระยะเวลา 2 วัน (16 ชั่วโมง) ผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญทั้ง 10 ท่าน เห็นพ้องว่าโปรแกรมมีความเหมาะสมและสอดคล้องกับอัตลักษณ์ทางวัฒนธรรมของกลุ่มเป้าหมาย

คำสำคัญ: อู่ฝูหลินเหมิน, สื่อเชิงพุทธ, ผู้สูงอายุไทยเชื้อสายจีน

ABSTRACT

This article aims to present the design and development of the Buddhist media program "Wu Fu Lin Men" (五福臨門) to enhance peaceful death preparation among Thai-Chinese elderly people. The program development was conducted in two phases: Phase 1 comprised a documentary study, interviews, and a descriptive survey; and Phase 2 involved drafting the activity program and conducting a focus group with qualified experts. The findings revealed that peaceful death preparation encompasses five dimensions—physical, social, economic, psychological, and wisdom—corresponding to the Five Blessings concept (Wufu, 五福) in Chinese culture, and integrating harmoniously with the Buddhist principles of Maranasati, the Four Brahmaviharas, and the Three Characteristics of Existence. The program consists of five activity stations delivered over two days (16 hours). All ten qualified experts agreed that the program is appropriate and consistent with the cultural identity of the target group.

Keywords: Wu Fu Lin Men, Buddhist Media, Thai-Chinese Elderly

1. บทนำ

ประเทศไทยกำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ (Aged Society) อย่างเต็มรูปแบบ จากข้อมูลของสำนักงานสถิติแห่งชาติ (2565) พบว่า ประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปมีสัดส่วนมากกว่าร้อยละ 20 ของประชากรทั้งหมด และคาดว่าจะเพิ่มสูงขึ้นถึงร้อยละ 30 ภายในปี 2578 ความเปลี่ยนแปลงเชิงโครงสร้างประชากรนี้ นำมาซึ่งความท้าทายด้านสุขภาวะและจิตใจของผู้สูงอายุ โดยเฉพาะการเตรียมพร้อมจากลาอย่างสงบ ในจำนวนนี้ กลุ่มผู้สูงอายุคนไทยเชื้อสายจีนมีอัตลักษณ์ทางวัฒนธรรมที่โดดเด่น ผสมผสานระหว่างพุทธศาสนา มหายาน ลัทธิขงจื้อ และลัทธิเต๋า เข้ากับวัฒนธรรมไทย จนเกิดเป็นคุณค่าและแนวปฏิบัติเฉพาะตัว ทั้งเรื่องความกตัญญู การรักษาสายสัมพันธ์ในครอบครัว และพิธีกรรมที่เกี่ยวข้องกับความตาย ซึ่งมีอิทธิพลอย่างลึกซึ้งต่อทัศนคติในการเผชิญความตายและการเตรียมพร้อมจากลา อย่างไรก็ตาม ปัจจุบันยังขาดสื่อและเครื่องมือที่เหมาะสมสำหรับกลุ่มนี้โดยเฉพาะ

สังคมปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ทั้งด้านเทคโนโลยี สังคม และวัฒนธรรม ส่งผลให้ผู้สูงอายุกลุ่มนี้ต้องเผชิญกับความเครียด ความวิตกกังวล และความกลัวต่อความตายมากขึ้น อีกทั้งยังขาดเครื่องมือหรือสื่อที่เหมาะสมในการเสริมสร้างความเข้าใจและเตรียมใจให้พร้อมสำหรับการจากลา สื่อแบบดั้งเดิมอาจไม่สามารถตอบสนองความต้องการและความสนใจของผู้สูงอายุในยุคดิจิทัลได้อย่างเต็มที่ การพัฒนานวัตกรรมสื่อที่ผสมผสานหลักธรรมคำสอนทางพุทธศาสนาเข้ากับรูปแบบและช่องทางที่เข้าถึงง่ายและน่าสนใจ จึงมีความสำคัญอย่างยิ่งในการส่งเสริมการเตรียมพร้อมจากลาอย่างสงบของผู้สูงอายุคนไทยเชื้อสายจีน ด้วยเหตุผลต่อไปนี้ (1) การตอบสนองต่อสังคมผู้สูงอายุ การเตรียมความ

พร้อมทางจิตใจของผู้สูงอายุเป็นเรื่องสำคัญที่ช่วยลดภาระทางสังคมและเศรษฐกิจ โดยเฉพาะการลดความเครียดและความวิตกกังวลเกี่ยวกับความตาย (2) การสอดคล้องกับวัฒนธรรมและความเชื่อ กลุ่มผู้สูงอายุไทยเชื้อสายจีนมีรากฐานทางวัฒนธรรมและความเชื่อที่ผสมผสานระหว่างพุทธศาสนาและลัทธิขงจื๊อ การพัฒนาสื่อที่สอดคล้องกับความเชื่อเหล่านี้จะช่วยให้ผู้สูงอายุยอมรับและนำไปใช้ได้ง่ายขึ้น (3) การเสริมสร้างคุณภาพชีวิต การใช้สื่อเชิงพุทธเพื่อส่งเสริมการเตรียมพร้อมจากลาอย่างสงบจะช่วยให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพจิตที่ดีขึ้น และสามารถใช้ชีวิตบั้นปลายอย่างมีความสุข (4) การสร้างนวัตกรรมที่เหมาะสม ปัจจุบันยังขาดสื่อหรือเครื่องมือที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุไทยเชื้อสายจีนโดยเฉพาะ การพัฒนานวัตกรรมสื่อเชิงพุทธจึงเป็นโอกาสสำคัญในการเติมเต็มช่องว่างนี้ (5) การส่งเสริมการมีส่วนร่วมของชุมชนและครอบครัว สื่อเชิงพุทธสามารถเป็นเครื่องมือในการเชื่อมโยงผู้สูงอายุกับครอบครัวและชุมชน ช่วยสร้างความเข้าใจและสนับสนุนซึ่งกันและกัน

สื่อเชิงพุทธมีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมความเข้าใจของผู้สูงอายุเกี่ยวกับธรรมชาติของชีวิตและความตาย ผ่านการนำเสนอหลักธรรมในพระพุทธศาสนา เช่น หลักไตรลักษณ์ (อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา) และหลักมรรคมีองค์ 8 ที่เป็นแนวทางการปฏิบัติอันพอดี ซึ่งมีส่วนช่วยให้ผู้สูงอายุปล่อยวางความกลัวและลดความวิตกกังวลเกี่ยวกับความตายได้ นอกจากนี้ สื่อเชิงพุทธยังสามารถนำเสนอเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับการฝึกสติ โดยเฉพาะมรณสติ (มรณานุสติ) ซึ่งเป็นการระลึกถึงความตายอย่างอบอุ่นและเป็นระบบ เพื่อเตรียมตัวสู่ความตายอย่างมีสติ ซึ่งเป็นเครื่องมือสำคัญในการเสริมสร้างความตั้งใจในการใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่า และสงบเย็นในช่วงบั้นปลายของชีวิต (Suwannapong et al., 2024)

การพัฒนาสื่อที่ผสมผสานแนวคิดทางพุทธธรรมเข้ากับวิถีชีวิตของผู้สูงอายุชาวไทยเชื้อสายจีน โดยคำนึงถึงค่านิยมด้านครอบครัว ความเคารพต่อบรรพบุรุษ และมุมมองเชิงจิตวิญญาณในบั้นปลายชีวิต ถือเป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยให้สื่อมีความสอดคล้องกับความเชื่อและประสบการณ์ของกลุ่มเป้าหมายอย่างแท้จริง อันจะนำไปสู่การเสริมสร้างคุณภาพชีวิต สุขภาพจิต และการเตรียมพร้อมจากลาอย่างสงบของผู้สูงอายุคนไทยเชื้อสายจีน

2. การเตรียมความพร้อมการจากลาอย่างสงบ 5 มิติ

การเตรียมพร้อมการจากลาอย่างสงบ (Peaceful Death Preparation) หมายถึง กระบวนการเตรียมตัวทั้งกาย ใจ และสังคมเพื่อให้สามารถ เผชิญกับความตายที่จะมาถึงได้อย่างสงบ มีศักดิ์ศรี และไม่เป็นภาระ ต่อผู้อื่น (Suwannapong et al., 2024) จากการสังเคราะห์วรรณกรรม และการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุคนไทยเชื้อสายจีน พบว่าการเตรียมพร้อม ดังกล่าวมีโครงสร้างครอบคลุม 5 มิติที่เชื่อมโยงกันอย่างเป็นองค์รวม ซึ่งมีรากฐานจากแนวคิดขงจื๊อ (Yao, 2000) และหลักธรรมพุทธศาสนา ดังนี้

มิติที่ 1 ด้านร่างกาย มุ่งเน้นการดูแลสุขภาพกายเพื่อยืดช่วงเวลาสุขภาพดีให้ยาวนาน โดยฝึกความแข็งแรง ปรับตัวเข้ากับโรคภัยไข้เจ็บ รู้จักหลีกเลี่ยงสิ่งที่ควรเว้น ประกอบด้วย การออกกำลังกาย

อย่างสม่ำเสมอ การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์เหมาะสมกับวัย การตรวจสุขภาพประจำปี และการวางแผนการรักษาพยาบาลในระยะท้าย (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2562)

มิตินี้ 2 ด้านสังคม เน้นการรักษาสัมพันธ์ภาพกับบุคคลรอบข้าง การให้อภัยและปล่อยวางความขัดแย้ง การสื่อสารกับครอบครัวเรื่องความปรารถนาสุดท้ายอย่างเปิดเผย และการเป็นแบบอย่างที่ดีให้ลูกหลาน ซึ่งสะท้อนคุณค่าหลักของลัทธิขงจื๊อที่เน้นความกตัญญูและความรับผิดชอบต่อครอบครัว

มิตินี้ 3 ด้านเศรษฐกิจ หมายถึงการวางแผนทางการเงินและการจัดการทรัพย์สินอย่างเป็นระบบ ประกอบด้วย การทำพินัยกรรม การทำพินัยกรรมชีวิต (Living Will) การเตรียมค่าใช้จ่ายในการดูแลตนเองช่วงท้ายชีวิต และการทำทานบารมีอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งพบว่าเป็นมิตินี้ที่ผู้สูงอายุคนไทยเชื้อสายจีนมีระดับการเตรียมพร้อมต่ำที่สุด (นพพล วิทย์วรพงศ์, 2563)

มิตินี้ 4 ด้านจิตใจ เน้นการพัฒนาสุขภาวะทางจิตใจให้มีความสงบและมั่นคง ผ่านการเจริญสติ การทำสมาธิ และการฝึกภาวนาอย่างสม่ำเสมอ ตลอดจนการแผ่เมตตาและการปล่อยวางความยึดมั่น ดังที่พระธรรมปิฎก (2546) อธิบายว่า การระลึกถึงความตายอยู่เนืองๆ ช่วยกระตุ้นให้ดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาทและเร่งทำความดี

มิตินี้ 5 ด้านปัญญา หมายถึงการพัฒนาความเข้าใจลึกซึ้งในธรรมชาติของชีวิต การยอมรับความไม่เที่ยงของสรรพสิ่ง และการมีความพร้อมทางปัญญาในการเผชิญกับความตาย โดยเฉพาะการทำความเข้าใจในหลักไตรลักษณ์ (อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา) ดังที่พระพรหมคุณาภรณ์ (2555) อธิบายว่า ผู้ที่เข้าใจกฎธรรมชาติแห่งไตรลักษณ์จะสามารถเผชิญกับความตายได้ด้วยจิตที่สงบ

ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression) จากข้อมูลเชิงประจักษ์ของผู้สูงอายุ 88 คน พบว่าประสบการณ์การรับรู้ทั้ง 5 มิติร่วมกันทำนายการเตรียมพร้อมจากลาอย่างสงบได้ร้อยละ 87.3 ($R^2 = .873$) โดยมีมิติด้านคุณธรรม ($Beta = .365$) และปัญญาไตรลักษณ์ ($Beta = .355$) มีอิทธิพลสูงสุด แสดงให้เห็นว่ารากฐานทางจิตวิญญาณและปัญญาเป็นแกนหลักของการเตรียมพร้อมจากลาอย่างสงบ

3. ความเชื่อ วัฒนธรรม ประเพณี ของคนไทยเชื้อสายจีน

1. ความเชื่อเกี่ยวกับชีวิตหลังความตายของคนไทยเชื้อสายจีน

คนไทยเชื้อสายจีนมีระบบความเชื่อเกี่ยวกับชีวิตและความตายที่ซับซ้อนและลุ่มลึก โดยผสมผสานคำสอนจากพุทธศาสนาแบบมหายาน ลัทธิขงจื๊อ และลัทธิเต๋าเข้าด้วยกัน ความเชื่อเรื่องวัฏสงสารและการเวียนว่ายตายเกิด (輪迴, หลุนฮุย) ทำให้การเสียชีวิตไม่ใช่จุดสิ้นสุด แต่เป็นการเปลี่ยนผ่านสู่ภพภูมิใหม่ ความเชื่อนี้สัมพันธ์อย่างใกล้ชิดกับพิธีกรรมต่าง ๆ เช่น การสวดมนต์อุทิศส่วนกุศล การเผากระดาษเงินกระดาษทอง และการเคารพบรรพบุรุษ ซึ่งล้วนสะท้อนถึงความเชื่อมโยงที่ยั่งยืนระหว่างคนเป็นและคนตาย (พิมพ์ประไพ ไผ่ศาลบุตร, 2557)

พิธีงเต็กถือเป็นพิธีกรรมสำคัญสุดท้ายของผู้ล่วงลับในวัฒนธรรมจีน เชื่อกันว่าการทำพิธีดังกล่าวจะช่วยให้ผู้ตายได้รับความสุขในปรภพ และยังแสดงออกถึงความกตัญญูของลูกหลานต่อบรรพ

บุรุษด้วย ดังที่ถาวร สิกขโกศล (2554) อธิบายว่าวัฒนธรรมแต่จิ๋วมีลักษณะเด่นในการผูกพันต่อวงศ์ตระกูลอย่างเข้มข้น และความกตัญญูต่อบรรพบุรุษถือเป็นคุณธรรมสูงสุดที่ชาวจีนทุกกลุ่มให้ความสำคัญ

แนวคิดสำคัญอีกประการคือ การตายอย่าง "ดี" (善終, ช่านจง) ซึ่งหมายถึงการจากไปด้วยความสงบ โดยมีลูกหลานพร้อมหน้าอยู่เคียงข้าง เป็นการแสดงออกถึงความกตัญญูและความรักในครอบครัว ถือเป็นมงคลสูงสุดอย่างหนึ่งของชีวิต และสะท้อนถึงคุณธรรมที่ผู้ตายได้สะสมมาตลอดชีพ แต่เนื่องจากวัฒนธรรมจีนมองว่าการพูดถึงความตายเป็นเรื่องอัปมงคล การออกแบบโปรแกรมจึงต้องใช้ภาษาและสัญลักษณ์ที่สื่อถึงความเป็นมงคลและการรับพรแทน เพื่อลดความต้านทานทางจิตใจของกลุ่มเป้าหมาย

2. ความเป็นมงคล และพร 5 ประการ (五福, อู่ฝู)

"อู่ฝูหลินเหมิน" (五福臨門) แปลว่า "พร 5 ประการมาถึงหน้าประตูบ้าน" เป็นสัญลักษณ์มงคลในวัฒนธรรมจีนที่ใช้คำคว 5 ตัวแทนพรทั้งห้า เนื่องจากคำว่า "ค่างคว" ในภาษาจีนพ้องเสียงกับคำว่า "ฝู" (福) ซึ่งหมายถึง "บุญ" และ "ความสุข" การใช้กรอบอู่ฝูเป็นโครงเรื่องของโปรแกรมจึงไม่เพียงช่วยให้ผู้สูงอายุคุ้นเคยและเข้าถึงเนื้อหาได้ง่าย แต่ยังเปลี่ยนการพูดคุยเรื่องความตายให้กลายเป็นการ "รับพรประเสริฐ" ที่น่าต้อนรับ

ตารางที่ 1 ความสัมพันธ์ระหว่างพร 5 ประการ และการเตรียมพร้อมจากลาอย่างสงบ 5 มิติ

พร (福)	ชื่อภาษาจีน	ความหมาย	ความสัมพันธ์กับโปรแกรม	มิติ
ข้อที่ 1	ฉางโซ่ว (長壽)	การมีอายุยืนยาว	การส่งเสริมสุขภาพกายและจิตใจให้แข็งแรง มีอายุยืนยาวอย่างมีคุณภาพ	ด้านร่างกาย
ข้อที่ 2	เห่าเต๋อ (好德)	การเปี่ยมด้วยคุณธรรมความดี	การปฏิบัติตนด้วยความดีงาม มีจริยธรรม และเป็นแบบอย่างที่ดีแก่สังคม	ด้านสังคม
ข้อที่ 3	ฟู่กั๋ว (富貴)	ความมั่งคั่งร่ำรวย	การมีทรัพย์สินและความมั่นคงทางการเงิน รวมถึงความร่ำรวยทางจิตใจ	ด้านเศรษฐกิจ
ข้อที่ 4	คังหนิง (康寧)	ความสงบในจิตใจ	การมีสุขภาพจิตที่ดี จิตใจสงบ ปราศจากความวิตกกังวล	ด้านจิตใจ
ข้อที่ 5	ช่านจง (善終)	การจากลาอย่างสงบ	การเตรียมพร้อมรับมือกับช่วงท้ายของชีวิตอย่างมีศักดิ์ศรี	ด้านปัญญา

จากตารางที่ 1 จะเห็นได้ว่าพร 5 ประการนี้มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการออกแบบโปรแกรมอู่ฝูหลินเหมิน เนื่องจากสะท้อนแนวคิดที่ผู้สูงอายุคนไทยเชื้อสายจีนคุ้นเคยและให้คุณค่าอย่างลึกซึ้ง โดยเฉพาะประการที่ 5 ซึ่งสอดคล้องโดยตรงกับเป้าหมายหลักของโปรแกรม การเชื่อมโยงนี้ทำให้ผู้สูงอายุคนไทยเชื้อสายจีนสามารถเข้าถึงเนื้อหาการเตรียมพร้อมจากลาผ่านกรอบวัฒนธรรมที่ตนคุ้นเคยและให้คุณค่ามาตลอดชีวิตโดยไม่รู้สีกว่ากำลังเผชิญกับสิ่งที่น่ากลัวหรืออัปมงคล แต่เป็นการเตรียมตัวรับพรอันประเสริฐที่คนมีบุญเท่านั้นจะกระทำได้

3. หลักพุทธธรรมที่ใช้ในการออกแบบสื่อ

หลักธรรมสำคัญที่นำมาบูรณาการในการออกแบบโปรแกรม "อู่ผู้หลินเหมิน" มี 5 ประการ ดังนี้

มรณานุสติ (การระลึกถึงความตายอย่างมีสติ) เป็นหลักธรรมแกนกลางของโปรแกรม พระพรหมคุณาภรณ์ (2545) อธิบายว่า การระลึกถึงความตายอยู่เนืองๆ ไม่ได้มีเจตนาให้เกิดความกลัว แต่เพื่อกระตุ้นให้บุคคลดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาท เร่งทำความดี และเตรียมพร้อมสำหรับการจากลาอย่างสงบ หลักธรรมนี้ถูกนำมาใช้ในฐานะ 5 ชานจง ผ่านกิจกรรม "ซ้อมตายก่อนตาย" และการเขียนสมุดเบาใจ

พรหมวิหาร 4 (เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา) พระพรหมคุณาภรณ์ (2551) อธิบายว่า พรหมวิหาร 4 เป็นคุณธรรมสำหรับผู้ใหญ่ที่ช่วยให้สามารถดูแลคนรอบข้างด้วยจิตใจที่เปิดกว้าง และรักษาสัมพันธภาพในครอบครัวด้วยความเมตตา หลักธรรมนี้ถูกนำมาใช้ในฐานะ 2 เหา่เต๋อ และฐาน 4 คังหนิง ผ่านกิจกรรมแผ่เมตตาและการสื่อสารในครอบครัว

ไตรลักษณ์ (อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา) พระพรหมคุณาภรณ์ (2555) อธิบายว่า ผู้ที่เข้าใจกฎธรรมชาติทั้งสามประการอย่างลึกซึ้ง จะสามารถยอมรับความไม่เที่ยงของสรรพสิ่งและเผชิญกับความตายได้ด้วยจิตใจที่สงบ หลักธรรมนี้ถูกนำมาใช้ในฐานะ 5 ชานจง ผ่านการบรรยาย "สังขธรรมบทสุดท้าย"

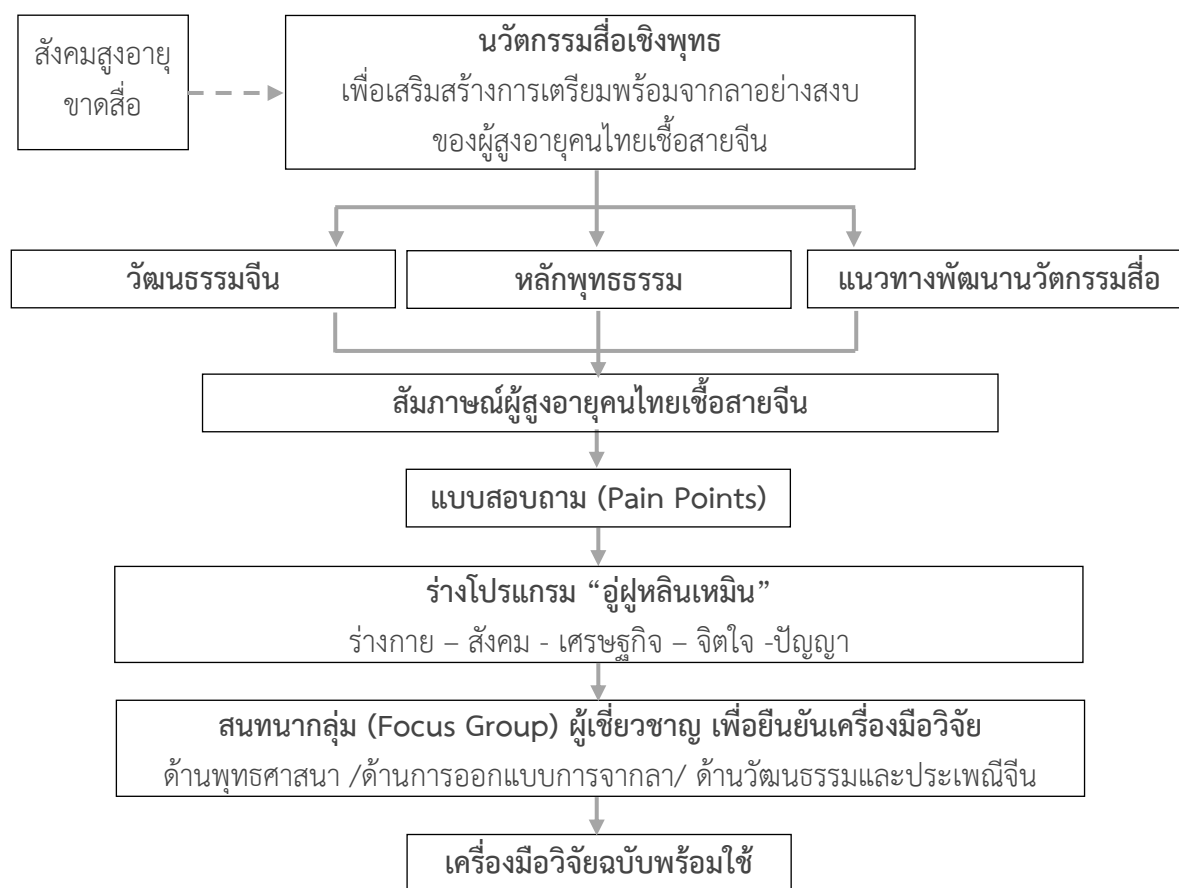
อัปมาทธรรม (ความไม่ประมาท) พระธรรมปิฎก (2546) อธิบายว่า การระลึกถึงความตายอยู่เสมอช่วยให้บุคคลไม่ประมาทในการดำเนินชีวิต เร่งรัดทำกิจที่ควรทำ และดูแลร่างกายให้แข็งแรงอยู่เสมอ หลักธรรมนี้ถูกนำมาใช้ในฐานะ 1 ฉางโซ่ว ผ่านกิจกรรมการวางแผนสุขภาพและสมุดบันทึกสุขภาพ

สติสัมปชัญญะ (ความมีสติและรู้ตัวทั่วพร้อม) พระธรรมปิฎก (2546) อธิบายว่า สติสัมปชัญญะเป็นพื้นฐานของการฝึกภาวนาทุกรูปแบบ ช่วยให้จิตใจสงบและมีความพร้อมในการเผชิญกับทุกสถานการณ์รวมถึงความตาย หลักธรรมนี้ถูกนำมาใช้ในฐานะ 4 คังหนิง ผ่านการเดินภาวนา นอนภาวนา และการฝึกสมาธิ

หลักธรรมดังกล่าวถูกถ่ายทอดผ่านสื่อและกิจกรรมที่เข้าใจง่าย และปรับให้สอดคล้องกับบริบทวัฒนธรรมจีน เช่น การใช้สัญลักษณ์คังคาว 5 ตัว การใส่เสื้อสีแดง และซองอั่งเปาสำหรับใส่ประกาศนียบัตรมงคล งานวิจัยในต่างประเทศยืนยันว่าการใช้สื่อและโปรแกรมที่บูรณาการมิติทางจิตวิญญาณสามารถลดความวิตกกังวลต่อความตายในผู้สูงอายุได้อย่างมีนัยสำคัญ (Kabat-Zinn, 2013) การนำเสนอเนื้อหาพุทธธรรมผ่านกรอบวัฒนธรรมที่คุ้นเคยจึงช่วยลดความต้านทานทางจิตใจต่อการพูดถึงความตาย และเพิ่มประสิทธิภาพของการสื่อสารในเรื่องที่อ่อนไหวนี้ได้อย่างเป็นธรรมชาติ

4. ออกแบบและการพัฒนาโปรแกรมอู่ผู้หลินเหมิน

ขั้นตอนการออกแบบและการพัฒนาโปรแกรมอู่ผู้หลินเหมิน แบ่งเป็น 2 ระยะ ดังนี้



ภาพที่ 1 ขั้นตอนการออกแบบและการพัฒนาโปรแกรมอู่ผู้หลินเหมิน

1. ระยะที่ 1: ศึกษาเอกสาร สัมภาษณ์ และการสำรวจเชิงพรรณนา (Descriptive Survey)

ในระยะแรก ดำเนินการศึกษาจากพระไตรปิฎกฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย คัมภีร์อรรถกถา หนังสือ บทความวิชาการ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อสังเคราะห์กรอบแนวคิดด้านการเตรียมพร้อมการจากลาอย่างสงบ ความเชื่อทางวัฒนธรรมจีน และหลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้อง วิเคราะห์ด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) และสังเคราะห์ด้วยเทคนิค 6C

การสัมภาษณ์ สัมภาษณ์ผู้สูงอายุคนไทยเชื้อสายจีนอายุ 60 ปีขึ้นไปในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑลจนถึงจุดอิ่มตัวของข้อมูล (Data Saturation) ผลการสัมภาษณ์พบประเด็นสำคัญคือ ผู้สูงอายุมีความตระหนักรู้เรื่องความตายในระดับดี แต่ยังขาดการลงมือปฏิบัติอย่างเป็นรูปธรรม โดยเฉพาะด้านพิธีกรรมและการวางแผนการดูแลตนเองในระยะท้าย

การสำรวจเชิงพรรณนา เก็บข้อมูลจากผู้สูงอายุคนไทยเชื้อสายจีน จำนวน 88 คน ด้วยแบบสอบถาม 2 ชุด ได้แก่ แบบสอบถามประสบการณ์การรับรู้ตามพร 5 ประการ จำนวน 25 ข้อ ($\alpha = .929$) และแบบสอบถามการเตรียมพร้อมการจากลาอย่างสงบ 5 มิติ จำนวน 25 ข้อ ($\alpha = .916$) โดยใช้เกณฑ์การแปลผลของ Best (1977) ผลการวิเคราะห์พบดังนี้

ระดับประสบการณ์การรับรู้ โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($M = 3.91$, $SD = .643$) ด้านคุณธรรม มีคะแนนสูงสุด ($M = 4.14$) การตระหนักถึงความสำคัญของการทำความดีและการสร้างคุณงามความดี ส่วนด้านความมั่งคั่งร่ำรวย มีคะแนนต่ำสุด ($M = 3.54$) โดยเฉพาะการวางแผนการใช้จ่ายเงินด้วยตนเอง ($M = 2.79$) ซึ่งสอดคล้องกับความเชื่อทางวัฒนธรรมที่หลีกเลี่ยงการพูดถึงเรื่องมรดกก่อนเสียชีวิต

ระดับการเตรียมพร้อม โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($M = 3.84$, $SD = .625$) มิติด้านสังคมมีคะแนนสูงสุด ($M = 4.14$) สะท้อนรากฐานวัฒนธรรมจีนที่เน้นความผูกพันในครอบครัว ส่วนมิติด้านเศรษฐกิจมีคะแนนต่ำสุด ($M = 3.41$) โดยเฉพาะการจัดการทรัพย์สิน ($M = 2.78$)

ผลการวิเคราะห์ Pain Points ซึ่งเป็นประเด็นที่มีคะแนนต่ำสุดในแต่ละมิติ นำไปสู่การกำหนดเป้าหมายเฉพาะสำหรับการออกแบบกิจกรรมในแต่ละฐาน ดังแสดงในตารางที่ 2

ตารางที่ 2 แสดงประเด็นปัญหาหลัก (Pain Points) ซึ่งได้คะแนนเฉลี่ยต่ำสุดในแต่ละด้าน และแนวทางการแก้ไข

รายการพื้นฐานประสบการณ์การรับรู้	Mean	SD	แนวทางการแก้ไข Pain Points
1: ฉางโซ่ว (長壽) – อายุยืนยาว	4.07	.783	
(1.5) การจัดทำแผนการดูแลสุขภาพกายที่ชัดเจน และเป็นรูปธรรม	3.39	1.290	จดสมุดบันทึกสุขภาพ
2. เห่าเต๋อ (好德) – คุณธรรม	4.14	.816	
(2.2) การมีทักษะในการสื่อสารกับสมาชิกในครอบครัวอย่างมีประสิทธิภาพ	4.02	1.061	ฝึกทักษะการสื่อสาร
3: ฟู่กั๋ว (富貴) – มั่งคั่งร่ำรวย	3.54	.856	
(3.5) การรับรู้เกี่ยวกับการจัดทำพินัยกรรม	2.79	1.421	ฝึกวางแผนพินัยกรรมด้วยตนเอง
4: คังหนิง (康寧) – จิตสงบ	3.94	.830	
(4.1) การรับรู้ความสำคัญของการฝึกสติและสมาธิ	3.70	1.156	ฝึกภาวนา
5. ช่านจง (善終) – จากสงบ	3.85	.902	
(5.4) การวางแผนการดูแลตนเองก่อนจากลาอย่างสงบ	3.68	1.089	ซ้อมตายก่อนตาย /เขียนสมุดเบาใจ

2. ระยะที่ 2: ร่างโปรแกรม และการสนทนากลุ่มผู้เชี่ยวชาญ (Focus Group)

จากข้อมูลในระยะที่ 1 นำไปสู่กำหนดเนื้อหาและรูปแบบของโปรแกรมที่สอดคล้องกับความต้องการที่แท้จริงของผู้สูงอายุกลุ่มนี้ รวมถึงปิดประเด็นปัญหาหลัก (Pain Points) ในแต่ละมิติของการเตรียมพร้อมจากลาอย่างสงบ เพื่อออกแบบร่างนวัตกรรมสื่อเชิงพุทธโปรแกรม “อุฬุหลินเหมิน” ซึ่ง

ประกอบด้วยกิจกรรม 5 ฐานสอดคล้องกับพร 5 ประการ ดำเนินการเป็นกระบวนการกลุ่ม ระยะเวลา 2 วัน (16 ชั่วโมง) โดยมีวิทยากรผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้านประจำแต่ละฐาน กรอบกิจกรรมแต่ละฐานมีดังนี้

ตารางที่ 3 กรอบกิจกรรม 5 ฐานของโปรแกรม "อยู่ผู้หลินเหมิน"

ฐาน	พร (福)	กิจกรรม	หลักจิตวิทยา	หลักธรรม
1	ฉางโซ่ว (長壽) อายุยืนยาว	บรรยาย "การดูแลสุขภาพเพื่ออายุยืน" สาธิตทำ ออกกำลังกายพื้นฐาน และ Workshop "แผนการ ดูแลสุขภาพของฉัน" พร้อมแนะนำสมุดบันทึก สุขภาพ	Self-Efficacy	อัปปมาทะ
2	เห่าเต๋อ (好德) คุณธรรม	Workshop "ดอกไม้ชีวิต" ถอดบทเรียนเรื่องความ แตกต่างและการสื่อสาร และบรรยายหลักพรหม วิหาร 4	Attachment Theory	พรหมวิหาร 4
3	ฟูเกีย (富貴) มั่งคั่งร่ำรวย	บรรยาย "การวางแผนการเงินและทานบาร์มี" เกม จำลอง "เหรียญมงคลส่งต่อความสุข" และ Workshop ร่างพินัยกรรมเบื้องต้น	Cognitive Reappraisal	ทาน บาร์ มี อริยทรัพย์
4	คังหนิง (康寧) จิตสงบ	บรรยาย "สติสัมปชัญญะและเมตตาภาวนา" และ Workshop บิณฑบาตความทุกข์ และฝึกแผ่ เมตตา	Mindfulness	สติสัมปชัญญะ เมตตาภาวนา
5	ช่านจง (善終) จากสงบ	บรรยาย "สัจธรรมบทสุดท้าย", Workshop การ ฝึกจิตสุดท้าย/ขอมตายก่อนตาย และแนะนำการ เขียนสมุดเบาใจ	A C T / Meaning- Making	ไตรลักษณ์ มรณานุสติ

จากตารางที่ 3 แสดงกรอบกิจกรรม 5 ฐานของโปรแกรม "อยู่ผู้หลินเหมิน" พบว่า การออกแบบ
กิจกรรมดังกล่าวมีพื้นฐานมาจากหลักฐานเชิงประจักษ์และมีเหตุผลสนับสนุนที่สำคัญ ดังนี้

1. การตอบสนองตัวทำนายนายสำคัญ โปรแกรม "อยู่ผู้หลินเหมิน" ได้รับการออกแบบให้ครอบคลุมตัว
แปรทั้ง 5 ด้านที่มีนัยสำคัญทางสถิติต่อการเตรียมพร้อมจากลาอย่างสงบ ได้แก่ ด้านอายุยืนยาว ด้าน
คุณธรรม ด้านความมั่งคั่งร่ำรวย ด้านจิตสงบ และด้านการจากสงบ ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิเคราะห์การ
ถดถอยที่พบว่าตัวแปรเหล่านี้สามารถร่วมกันทำนายการเตรียมพร้อมจากลาอย่างสงบได้ถึงร้อยละ 87.3

2. การแก้ไขจุดอ่อน (Pain Points) โปรแกรมมุ่งเน้นการพัฒนาทักษะในประเด็นที่มีค่าเฉลี่ย
ต่ำสุดจากการสำรวจ ได้แก่ การจัดทำสมุดบันทึกสุขภาพ การฝึกทักษะการสื่อสาร การฝึกร่างพินัยกรรม
ด้วยตนเอง การฝึกภาวนา การฝึกเขียนสมุดเบาใจและกิจกรรมขอมตายก่อนตาย ซึ่งเป็นช่องว่างสำคัญ
ระหว่างการเรียนรู้ในเชิงความคิดกับการลงมือปฏิบัติจริงของผู้สูงอายุคนไทยเชื้อสายจีน

3. ความสอดคล้องกับวัฒนธรรม โปรแกรมนำแนวคิด "อู่ฝู" หรือพร 5 ประการตามวัฒนธรรมจีน มาเป็นกรอบหลักในการออกแบบกิจกรรม ซึ่งเป็นแนวคิดที่ได้รับการยอมรับและคุ้นเคยในชุมชนคนไทย เชื้อสายจีน ทำให้ผู้สูงอายุสามารถเข้าใจและเข้าถึงเนื้อหาได้อย่างเป็นธรรมชาติ

4. แนวทางแบบองค์รวม โปรแกรมครอบคลุมการพัฒนาในทุกมิติของชีวิต ทั้งด้านร่างกาย สังคม เศรษฐกิจ จิตใจ และปัญญา สอดคล้องกับแนวคิดการตายดีที่เน้นความสมดุลและความสมบูรณ์ของชีวิต ในทุกด้านก่อนการจากลา

5. การมีหลักฐานรองรับ การออกแบบโปรแกรมได้รับการสนับสนุนจากงานวิจัยที่ตีพิมพ์ใน วารสารวิชาการคุณภาพสูง ทำให้มีความน่าเชื่อถือและมีรากฐานทางวิชาการที่มั่นคง

สรุป โปรแกรม "อู่ฝูหลินเหมิน" จึงเป็นนวัตกรรมสื่อเชิงพุทธที่ได้รับการออกแบบอย่างเป็นระบบ บนพื้นฐานของข้อมูลเชิงประจักษ์ที่ได้จากการสำรวจกลุ่มตัวอย่าง ผสานเข้ากับภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม จีนและหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา โดยมุ่งหวังให้ผู้สูงอายุคนไทยเชื้อสายจีนสามารถเตรียมพร้อมจาก ลาย่างสงบได้อย่างครบถ้วนและสมบูรณ์ในทุกมิติของชีวิต

จากนั้น ทำการจัดสนทนากลุ่ม (Focus Group) กับผู้เชี่ยวชาญ เพื่อประเมิน และปรับปรุง โปรแกรมอู่ฝูหลินเหมินที่ออกแบบขึ้นในเบื้องต้น โดยกลุ่มผู้เชี่ยวชาญประกอบด้วยผู้ทรงคุณวุฒิจาก หลากหลายสาขา แบ่งเป็น 3 กลุ่มหลัก ได้แก่ กลุ่มผู้เชี่ยวชาญด้านพุทธศาสนาจำนวน 3 รูป/คน กลุ่ม ผู้เชี่ยวชาญด้านการออกแบบการจากลา จำนวน 3 รูป/คน และกลุ่มผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับวัฒนธรรมและ ประเพณีจีน จำนวน 4 รูป/คน รวมเป็นจำนวน 10 รูป/คน และนำมาประมวลผลโดยการวิเคราะห์ สังเคราะห์ เพื่อนำเสนอเครื่องมือวิจัยฉบับพร้อมใช้งานสำหรับการเตรียมความพร้อมจากลาอย่างสงบ ของผู้สูงอายุคนไทยเชื้อสายจีน



ภาพที่ 2 การนำเสนอโปรแกรม “อู่ฝูหลินเหมิน” ในที่ประชุมสนทนากลุ่ม (Focus Group)

ข้อเสนอแนะ

ร่างโปรแกรม	Pain Point	ความคิดเห็นต่อโครงการ / ความเหมาะสม / ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม
พรข้อ 1: อบรมเชิงปฏิบัติการ (อู่ผู้หลินเหมิน) - การออกคำอธิบาย, การทานอาหาร, สมุดบันทึกสุขภาพ	(B1.5) การจัดกิจกรรมการดูแลสุขภาพที่ชัดเจน และเป็นรูปธรรม	
พรข้อ 2: เหนือ (คุณธรรม) - การสื่อสาร, การสร้างสัมพันธภาพในครอบครัว	(B4.2) การมีทักษะในการสื่อสารกับสมาชิกในครอบครัวอย่างมีประสิทธิภาพ	
พรข้อ 3: ผู้ป่วย (มีสิทธิ์ร่วม) - การวางแผนการเงิน, พินัยกรรม	(B2.5) การรับรู้เกี่ยวกับการจัดทำพินัยกรรม	
พรข้อ 4: ครอบครัว (จิตสว) - การฝึกภาวนา	(B3.1) การรับรู้ความสำคัญของการของการฝึกสมาธิและสมาธิ	
พรข้อ 5: ชำนาญ (จากสว) - การเชื่อมโยงก่อนตาย, สมุดบันทึก	(B5.4) การวางแผนการดูแลตนเองก่อนจากลาอย่างสงบ	

ภาพที่ 3 การวิพากษ์โปรแกรม "อู่ผู้หลินเหมิน"

จากภาพที่ 2 และภาพที่ 3 แสดงการนำเสนอและการวิพากษ์โปรแกรม "อู่ผู้หลินเหมิน" ในที่ประชุมสนทนากลุ่ม (Focus Group) ผู้วิจัยนำเสนอร่างโปรแกรมต่อผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อรับฟังความคิดเห็นและข้อเสนอแนะ จากการถอดเนื้อหาการสนทนากลุ่มและการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) ได้ความคิดเห็นสำคัญของผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 10 ท่าน ซึ่งสรุปไว้ในตารางที่ 4

ตารางที่ 4 สรุปความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 10 ท่าน ต่อโปรแกรม "อู่ผู้หลินเหมิน"

ผู้ทรงคุณวุฒิ	ประเด็นสำคัญ และข้อเสนอแนะ
ท่านที่ 1 (A1)	- หลักการงานวิจัยโดยรวมดี โดยเฉพาะข้อ 4-5 เรื่องการฝึกภาวนาและการซ้อมตาย - แนะนำให้ผสมผสานสมาชิกกับการเคลื่อนไหวร่างกาย เพราะผู้สูงอายุที่นั่งนานลำบาก - ท้ายที่สุดคือเรื่อง "การซ้อมตาย" เพราะขัดกับวัฒนธรรมจีนที่มองว่าไม่เป็นมงคล ต้องระวังวิธีสื่อสาร - ชื่นชมไอเดีย "เสื้อสีแดง" ว่าเป็นการใช้สัญลักษณ์เปลี่ยนทัศนคติ (Change Attitude) ได้ดี - ความสำเร็จของกิจกรรมอยู่ที่ "วิธีการสื่อสาร" ให้เห็นว่าการเตรียมตัวตายคือการรับพรประเสริฐ
ท่านที่ 2 (A2)	- เน้นย้ำ "ชื่อเรื่อง" ต้องสะท้อนนวัตกรรมสื่อเชิงพุทธให้ชัดเจน - เนื้อหาต้องร้อยเรียงเป็นเนื้อเดียวกัน ตั้งแต่เอกสาร การสัมภาษณ์ จนถึงการออกแบบสื่อ

	• ต้องสรุปผลจากกลุ่มตัวอย่าง 88 ท่านให้ได้ว่านวัตกรรมช่วยปิด Pain Point ได้จริงหรือไม่ • ประเมินว่างานนี้ยากและท้าทาย แต่มีคุณค่าเพราะยังไม่มีใครทำวิจัยในกลุ่มชาวจีนแท้ๆ มาก่อน
ท่านที่ 3 (A3)	• ผู้สูงอายุมีความหลากหลายสูง (การศึกษา ครอบครัว) ต้องคำนึงถึงในการออกแบบกิจกรรม • กิจกรรม 5 ข้อ (อยู่) อาจเยอะเกินไปสำหรับเวลาที่จำกัด • ผู้สูงอายุมักคิดว่า "ฉันรู้ดีอยู่แล้ว" ควรลดการบรรยายและเน้นกิจกรรมมีส่วนร่วม เช่น เขียน ทำ แสดง • เรื่องครอบครัวเป็นจุด Sensitive บางคนพูดถึงแล้วอาจจะเสียนใจจนไม่อยากจะร่วมกิจกรรม ต้องมีแผนรับมือ
ท่านที่ 4 (A4)	• การเตรียมความพร้อมทางจิตใจสำคัญมากสำหรับผู้ป่วยระยะสุดท้าย • การเปิดบทสนทนา (ทั้งไทยและจีน) ช่วยให้ผู้ป่วยสงบลงได้จริงในทางปฏิบัติ • การให้ลูกหลานอยู่พร้อมหน้าคือหัวใจสำคัญของกระบวนการ • คนจีนมีพิธีเตรียมชุด (ชุด 7 ชั้น/ซองแดง) หากนำเรื่องความสงบและการปล่อยวางมาบูรณาการ จะลดความวิตกกังวลได้มาก
ท่านที่ 5 (A5)	• คนจีนรุ่นเก่ามักไม่เข้าใจและไม่อยากทำพิธีกรรม ยกเว้นผู้มีฐานะมาก • คนจีน "ปากร้ายใจดี" พูดห้วนแต่ลึก ๆ คือรักและหวังดี ลูกหลานมักเข้าใจผิด • กิจกรรมควรช่วยเชื่อมช่องว่างระหว่างวัย (Intergenerational) • คนจีนคุ้นเคยกับไทเก๊กและซิงก ซึ่งเป็นสมาธิผ่านการเคลื่อนไหวอยู่แล้ว ควรโยงการฝึกสติเข้ากับสิ่งที่คุ้นเคยเพื่อให้เปิดรับได้ง่ายขึ้น
ท่านที่ 6 (A6)	• แชร์ประสบการณ์การดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย (Palliative Care) คนไข้มะเร็งระยะสุดท้าย ฝากที่ศูนย์ดูแล • การเปิดบทสนทนา การให้ลูกหลานมาอยู่พร้อมหน้า การนิมนต์พระมาสวด ช่วยให้ผู้ป่วยสูงอายุจากไปอย่างสงบได้จริง
ท่านที่ 7 (A7)	• ชื่นชมการบูรณาการศาสตร์หลายด้านและการเชิญผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทางมาร่วม • ข้อเสนอสำคัญ: ต้องมี Emergency Protocol สำหรับจัดการอารมณ์ฉุกเฉิน • หากผู้เข้าร่วมร้องไห้หนักหรือช็อกจากการพูดถึงครอบครัวและความตาย ต้องมีแผนและบุคลากรด้านจิตวิทยารองรับ • เป้าหมายคือให้กิจกรรมดำเนินต่อไปได้อย่างปลอดภัยสำหรับทุกคน
ท่านที่ 8 (A8)	• ผู้สูงอายุคนไทยเชื้อสายจีนมีข้อดี คือ มีความมั่นคง มีสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจอยู่แล้ว • ถ้าจะเสริมคือเรื่อง ปัญหา โดยเติมหลักธรรมทางพุทธเข้าไปเนียนๆ

	• เอาสิ่งที่เค้านั่งอยู่แล้ว มาเสริมสิ่งที่เค้าขาด
ท่านที่ 9 (A9)	• กิจกรรมครอบคลุม 5 มิติ • เห็นการเชื่อมโยงหลักพุทธธรรมเข้ากับวัฒนธรรมความเชื่อของผู้สูงอายุคนไทยเชื้อสายจีน • ลองพิจารณาขยายจำนวนวันจัดกิจกรรมจาก 2 วัน เป็น 3 วัน เพื่อให้เกิดการเรียนรู้มากขึ้น และตารางไม่แน่นจนเกินไป
ท่านที่ 10 (A10)	• ผู้ถ่ายทอดเนื้อหา/วิทยากรในแต่ละกิจกรรมมีความเหมาะสม เนื่องจากเป็นผู้เชี่ยวชาญ รวมถึงมีประสบการณ์ตรงทางด้านนั้น • ลองพิจารณาขยายจำนวนวันจัดกิจกรรมจาก 2 วัน เป็น 3 วัน เพื่อให้เกิดการเรียนรู้มากขึ้น และตารางไม่แน่นจนเกินไป

โดยสรุป ผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 10 ท่าน เห็นพ้องกันในด้านเนื้อหาว่าการบูรณาการ 5 ประการเข้ากับหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามีความเหมาะสมและสอดคล้องกับอัตลักษณ์ทางวัฒนธรรมของผู้สูงอายุคนไทยเชื้อสายจีน โดยเนื้อหาในแต่ละกิจกรรมมีความครอบคลุมและเหมาะสมกับวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ ทั้งนี้ มีข้อเสนอแนะ ด้านเนื้อหา ควรคำนึงถึงความแตกต่างของกลุ่มเป้าหมายเช่น ด้านการศึกษาและครอบครัว การจัดเตรียมแผนรองรับกรณีฉุกเฉินเนื่องจากเป็นกลุ่มเปราะบาง และการพิจารณาขยายระยะเวลาการจัดกิจกรรม ด้านรูปแบบ มีข้อเสนอแนะให้ใช้สื่อมัลติมีเดียที่ผสมผสานภาพ เสียง และบทเพลงที่คุ้นเคยในวัฒนธรรมจีน เพื่อกระตุ้นการรับรู้และลดความต้านทานทางจิตใจต่อการพูดถึงความตาย และด้านการนำไปใช้ ควรเน้นกิจกรรมที่ส่งเสริมการมีส่วนร่วมและเคลื่อนไหวร่างกายในบริบทที่เข้าใจง่ายและสอดคล้องกับวิถีชีวิตของผู้สูงอายุคนไทยเชื้อสายจีน

5. บทสรุป ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ และองค์ความรู้ใหม่

1. บทสรุป

การพัฒนาโปรแกรมสำหรับผู้สูงอายุขึ้นบนความเข้าใจว่า ผู้สูงอายุคนไทยเชื้อสายจีนมีระบบความเชื่อและคุณค่าทางวัฒนธรรมที่เป็นเอกลักษณ์ ซึ่งทั้งเอื้ออำนวยและในบางกรณีขัดขวางการพูดคุยเรื่องความตายอย่างเปิดเผย โปรแกรมนี้จึงใช้กรอบวัฒนธรรมที่คุ้นเคย คือแนวคิดพร 5 ประการ เป็นสะพานเชื่อมสู่การตระหนักถึงธรรมชาติของชีวิตและการเตรียมพร้อมการจากลาอย่างสงบตามหลักพุทธธรรม

ผลการศึกษาจากทั้งสองระยะยืนยันว่า การบูรณาการระหว่างหลักธรรมทางพุทธศาสนา แนวคิดทางวัฒนธรรมจีน และรูปแบบสื่อที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ สามารถส่งเสริมการเตรียมพร้อมการจากลาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2. ประโยชน์ที่จะได้รับ

1) ผู้สูงอายุคนไทยเชื้อสายจีนได้ตระหนักรู้การใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่า และเตรียมพร้อมจากลาอย่างสงบ ผู้สูงอายุจะได้รับการเสริมสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพร่างกาย การเตรียมความพร้อมทางด้านการเงินและส่งต่อ การพัฒนาจิตใจให้สงบ เข้าใจธรรมชาติของชีวิตและความตาย ลดความกลัวและความวิตกกังวล สามารถวางแผนการจากลาอย่างมีสติ และเสริมสร้างความสัมพันธ์อันงดงามกับลูกหลานในบั้นปลายชีวิต

2) ระบบสาธารณสุขและสังคม โปรแกรมนี้สนับสนุนระบบการดูแลผู้สูงอายุระยะสุดท้าย (Palliative Care) ในบริบทวัฒนธรรมไทย และช่วยลดภาระทางจิตใจของบุคลากรทางการแพทย์และครอบครัวผู้ดูแล

3) ชุมชนชาวไทยเชื้อสายจีน ช่วยอนุรักษ์และส่งต่อคุณค่าทางวัฒนธรรม รวมถึงเปิดพื้นที่ให้มีการพูดคุยเรื่องความตายอย่างสร้างสรรค์ภายในชุมชน

4) วงการวิชาการ เป็นต้นแบบการพัฒนาสื่อเชิงพุทธที่คำนึงถึงความหลากหลายทางวัฒนธรรม และเปิดพื้นที่การวิจัยใหม่เกี่ยวกับจิตวิทยาความตายในบริบทสังคมไทย

5) กลุ่มเครือข่ายผู้ประกอบการ ได้แก่ กลุ่มชีวมิตร สมาคมสมาพันธ์สถานประกอบการเพื่อสุขภาพและผู้สูงอายุ ได้นำนวัตกรรมสื่อเชิงพุทธเพื่อเสริมสร้างการเตรียมพร้อมจากลาอย่างสงบไปใช้

3. องค์ความรู้ใหม่ที่ได้รับ

การศึกษานี้นำเสนอองค์ความรู้ใหม่ใน 3 ประการสำคัญ ดังนี้

1) โมเดลอยู่หลินเหมิน (五福臨門 Model) เป็นกรอบแนวคิดใหม่ที่บูรณาการการเตรียมพร้อมจากลาอย่างสงบ 5 มิติเข้ากับพร 5 ประการในวัฒนธรรมจีนและหลักธรรมพุทธศาสนา เพื่อสร้างเครื่องมือส่งเสริมการเตรียมพร้อมการจากลาที่เหมาะสมกับบริบทวัฒนธรรมเฉพาะ โดยมีข้อมูลเชิงประจักษ์ยืนยันว่าตัวแปรทำนายตามกรอบวัฒนธรรมจีนสามารถอธิบายความแปรปรวนของการเตรียมพร้อมจากลาได้ถึงร้อยละ 87.3 ($R^2 = .873$) ซึ่งแสดงให้เห็นว่าการออกแบบโปรแกรมที่ใช้กรอบวัฒนธรรมที่กลุ่มเป้าหมายคุ้นเคยมีพลังในการเสริมสร้างการเปลี่ยนแปลงที่ต้องการได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Creswell & Plano Clark, 2018)

2) โมเดลการพัฒนาสื่อเชิงวัฒนธรรม (Culturally-Responsive Media Design Model) ที่ใช้อัตลักษณ์ทางวัฒนธรรมของกลุ่มเป้าหมายเป็นจุดเริ่มต้นของการออกแบบ แทนการนำเนื้อหาสากลหรือกรอบแนวคิดจากตะวันตกมาปรับใช้ โมเดลนี้แสดงให้เห็นว่าการใช้สัญลักษณ์ ภาษา และกรอบความหมายที่กลุ่มเป้าหมายคุ้นเคย สามารถลดความต้านทานทางจิตใจต่อการพูดคุยเรื่องความตายได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยเฉพาะในวัฒนธรรมที่มองว่าเรื่องความตายเป็นเรื่องอัปมงคล หลักการนี้สามารถนำไปประยุกต์ในการพัฒนาโปรแกรมสำหรับกลุ่มวัฒนธรรมอื่น ๆ ในสังคมไทยและอาเซียนได้ต่อไป (Kabat-Zinn, 2013)

3) แนวทางการสื่อสารเรื่องความตายในสังคมที่มีรากฐานทางวัฒนธรรมจีน โดยการแปลงภาษาและสัญลักษณ์ที่เกี่ยวข้องกับความตายให้กลายเป็นกรอบของ "การรับพรอันประเสริฐ" แทนการพูดถึงความตายโดยตรง แนวทางนี้ช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถเข้าร่วมกระบวนการเตรียมพร้อมจากลาได้อย่างสมัครใจและมีส่วนร่วมอย่างแท้จริง ทั้งนี้สามารถนำไปปรับใช้กับกลุ่มประชากรชาวไทยเชื้อสายจีนในบริบทต่าง ๆ ได้ต่อไป (พิมพ์ประไพ ไผศาลบุตร, 2557; ถาวร สิกขโกศล, 2554)



ภาพที่ 4 โปรแกรม “อู่ฝูหลินเหมิน” พร 5 ประการมาถึงประตูบ้าน

ภาพที่ 4 แสดง โปรแกรมนวัตกรรมสื่อเชิงพุทธ "อู่ฝูหลินเหมิน" ซึ่งพัฒนาขึ้นจากการบูรณาการพร 5 ประการ (ฉางชว เห่าเต๋อ ฟู่กั๋ว คังหิง และชานจง) ในวัฒนธรรมจีนเข้ากับหลักพุทธศาสนาที่สำคัญ ได้แก่ มรณานุสติ พรหมวิหาร 4 สติสัมปชัญญะ และไตรลักษณ์ มีโครงสร้างที่ครอบคลุม 5 มิติในการเตรียมพร้อมการจากลาอย่างสงบ ประกอบด้วยมิติ ด้านร่างกาย ด้านสังคม ด้านเศรษฐกิจ ด้านจิตใจ และด้านปัญญา ซึ่งทั้งหมดนี้ได้รับการออกแบบจากข้อมูลเชิงประจักษ์จากกลุ่มตัวอย่าง 88 คน และได้รับการตรวจสอบและยืนยันความเหมาะสมจากผู้เชี่ยวชาญ 10 ท่านจากสาขาต่าง ๆ ได้แก่ ด้านการออกแบบการจากลา ด้านพุทธศาสนา และด้านวัฒนธรรมประเพณีจีน

บรรณานุกรม

- กรมกิจการผู้สูงอายุ. (2562). **เตรียมพร้อมก่อนสูงวัย**. กองส่งเสริมศักยภาพผู้สูงอายุ.
- ถาวร สิกขโกศล. (2554). **แต่จิต: จินกลุ่มน้อยที่ยิ่งใหญ่**. งานดี.
- ณัฐณี แซ่ลี้. (2569). **การพัฒนานวัตกรรมสื่อเชิงพุทธ เพื่อเสริมสร้างการเตรียมพร้อมการจากลาอย่างสงบของผู้สูงอายุคนไทยเชื้อสายจีน** [วิทยานิพนธ์ปริญญาเอก, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย].
- นพพล วิทย์วรพงศ์. (2563). **การตัดสินใจในระยะท้ายของชีวิตกับสังคมไทย: บทเรียนจากประสบการณ์ของต่างประเทศ (รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์)**. สำนักงานการวิจัยแห่งชาติ.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). (2546). **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2545). **มรณานุสติ: การระลึกถึงความตาย**. สหธรรมิก.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2551). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**. โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2555). **พุทธธรรม (ฉบับสมบูรณ์)**. โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

พิมพ์ประไพ ไพศาลบุตร. (2557). **ลูกจีนหลานมอญในกรุงเทพฯ**. สำนักพิมพ์สารคดี.

สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2565). **รายงานการสำรวจประชากรสูงอายุในประเทศไทย พ.ศ. 2565**. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานสถิติแห่งชาติ.

Best, J. W. (1977). **Research in education (3rd ed.)**. Prentice-Hall.

Creswell, J. W., & Plano Clark, V. L. (2018). **Designing and conducting mixed methods research (3rd ed.)**. SAGE Publications.

Kabat-Zinn, J. (2013). **Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness (Revised ed.)**. New York: Bantam Books.

Suwannapong, K., Thanasilp, S., Pudtong, N., Akkayagorn, L., Stithyudhakarn, S., Tantitrakul, W., Doutrich, D., & Upasen, R. (2024). **Influencing factors on death acceptance among Thai older persons**. *Clinical Gerontologist*, 49(2) , 473– 480. <https://doi.org/10.1080/07317115.2024.2337118>.

Yao, X. (2000). **An introduction to Confucianism**. Cambridge University Press.