

บทที่ ๓

หลักธรรมสำคัญที่เกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมในวาระสุดท้ายของชีวิต ในมหาปริณิพพานสูตร

มหาปริณิพพานสูตรเป็นพระสูตรที่บันทึกการแสดงธรรมครั้งสุดท้ายแห่งพระชนม์ชีพขององค์สมเด็จพระบรมศาสดา ครั้นเสด็จพุทธานุญาตจากกรุงราชคฤห์ มุ่งตรงไปจนถึงเมืองกุสินารา หลักธรรมที่พระพุทธองค์ทรงตรัสสอนแก่พระอานนท์บ้าง แก่พระภิกษุสงฆ์ที่มาเข้าเฝ้าตามรายทาง บ้างล้วนเป็นการตรัสสอนธรรมะที่ทรงคุณค่าแก่การศึกษาค้นคว้า ผู้วิจัยได้ศึกษาและเรียบลำดับตั้งแต่ต้นจนสุดท้ายดังนี้

๓.๑ ประมวลธรรมะในมหาปริณิพพานสูตร

๑. ตรัสสอนเรื่องอปริหานิยธรรม

หลักอปริหานิยธรรม^{๙๙} คือ ข้อปฏิบัติหรือธรรมอันเป็นเหตุไม่ให้เกิดความเสื่อมมี ๗ ข้อ เป็นหลักธรรมที่ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสสั่งสอนทั้งฝ่ายคฤหัสถ์ โดยตรัสสั่งสอนแก่เหล่ากษัตริย์ลิจฉวี เมืองเวสาลี แคว้นวัชชี และตรัสสั่งสอนเหล่าภิกษุที่เมืองราชคฤห์ แคว้นมคธ

หลักอปริหานิยธรรมสำหรับฝ่ายคฤหัสถ์ มีดังนี้

๑. หมั่นประชุมกันเนืองๆ
๒. ประชุมหรือเลิกประชุม และทำกิจของส่วนรวมอย่างพร้อมเพรียงกัน
๓. ไม่บัญญัติสิ่งที่มีได้บัญญัติ ไม่ถอนสิ่งที่ได้บัญญัติไว้แล้ว ยึดถือปฏิบัติตามหลักธรรมที่บัญญัติไว้
๔. เคารพนับถือเชื่อฟัง และให้เกียรติแก่ผู้เป็นประธาน ผู้บริหารหมู่คณะ และปฏิบัติตามหลักธรรมที่บัญญัติไว้
๕. ให้เกียรติ ให้ความปลอดภัยแก่สตรีเพศ ไม่ข่มเหงฉุดคร่า

^{๙๙} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลศัพท์ (ชำระ-เพิ่มเติม ช่วงที่ ๑), พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, (กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๔๙๗.

๖. เคารพนับถือบูชาพระเจดีย์ทั้งหลายทั้งภายในแลภายนอกเมืองและไม่บันทอนผลประโยชน์ที่เคยอุปถัมภ์บำรุงพระเจดีย์เหล่านั้น

๗. จัดการอารักขาโดยธรรมแก่พระอริยะ ด้วยตั้งความปรารถนาว่า พระอริยะเหล่านี้ที่ยังไม่มาสู่บ้านนี้เมืองนี้ขอให้มา ส่วนที่มาแล้วขอให้ท่านอยู่ผาสุก

หลักอปริหานิยธรรมสำหรับฝ่ายภิกษุสงฆ์

ที่ตรัสสั่งสอนเหล่าภิกษุสงฆ์ใน ๔ ข้อแรกนั้นเหมือนกับที่ตรัสแก่เจ้าลิจฉวี มีแตกต่างกัน ๓ ข้อสุดท้าย ซึ่งอปริหานิยธรรมสำหรับพระภิกษุนั้นมีดังนี้

อปริหานิยธรรม ๗ สำหรับพระภิกษุ นัยที่ ๑

๑. หมั่นประชุมกันเนื่อง ๆ
๒. ประชุมหรือเลิกประชุม และทำกิจของส่วนรวมอย่างพร้อมเพรียงกัน
๓. ไม่บัญญัติสิ่งที่มีได้บัญญัติ ไม่ถอนสิ่งที่ได้บัญญัติไว้แล้ว ยึดถือปฏิบัติตามหลักธรรมที่บัญญัติไว้

๔. เคารพนับถือเชื่อฟัง และให้เกียรติแก่ผู้เป็นประธาน ผู้บริหารหมู่คณะ และปฏิบัติตามหลักธรรมที่บัญญัติไว้

๕. ไม่ลุอำนาจแก่ความอยากที่เกิดขึ้น คือไม่ลุแก่ตัณหาอันจะก่อให้เกิดภพใหม่
๖. ยินดีในความสงบ สันโดษ หมายถึงการยินดีในการอยู่ป่า
๗. ตั้งใจอยู่เสมอว่า พระภิกษุสามเณรผู้มีศีลที่ยังไม่มาสู่อาวาสขอให้มา ที่มาแล้วขอให้อยู่ผาสุก

อปริหานิยธรรม ๗ สำหรับพระภิกษุ นัยที่ ๒

๑. ไม่เป็นผู้ชอบการงาน ไม่ยินดีแล้วในการงาน
๒. ไม่เป็นผู้ชอบการคุย ไม่ยินดีแล้วในการคุย
๓. ไม่เป็นผู้ชอบการนอนหลับ ไม่ยินดีแล้วในการนอนหลับ
๔. ไม่เป็นผู้ชอบการคลุกคลีด้วยหมู่คณะ ไม่ยินดีแล้วในการคลุกคลีด้วยหมู่คณะ
๕. ไม่เป็นผู้มีความปรารถนาลามก ไม่ลุอำนาจแก่ความปรารถนาลามก
๖. เป็นผู้ไม่มีมิตรชั่ว สหายชั่ว หรือคบคนชั่ว
๗. ไม่ถึงความพอใจในระหว่าง เพราะการบรรลุคุณวิเศษเพียงขั้นต่ำ

อปริหานิยธรรม ๗ สำหรับพระภิกษุ นัยที่ ๓

๑. เป็นผู้มีศรัทธา
๒. เป็นผู้มิใช่ประกอบด้วยหิริ
๓. เป็นผู้มิใช่โศกตัปปะ
๔. เป็นพหูสูต
๕. เป็นผู้ปรารถนาความเพียร
๖. เป็นผู้มั่งคั่ง
๗. เป็นผู้มียศ

อภิธานิยธรรม ๗ สำหรับพระภิกษุ นัยที่ ๔

๑. เจริญสติสัมโพชฌงค์
๒. เจริญวิริยสัมโพชฌงค์
๓. เจริญวิริยสัมโพชฌงค์
๔. เจริญปิติสัมโพชฌงค์
๕. เจริญปัสสัทธิสัมโพชฌงค์
๖. เจริญสมาธิสัมโพชฌงค์
๗. เจริญอุเบกขาสัมโพชฌงค์

อภิธานิยธรรม ๗ สำหรับพระภิกษุ นัยที่ ๕

๑. เจริญอนิจจสัญญา
๒. เจริญอนัตตสัญญา
๓. เจริญอสุภสัญญา
๔. เจริญอาทีนวสัญญา
๕. เจริญปหานสัญญา
๖. เจริญวิราคสัญญา
๗. เจริญนิโรธสัญญา

อภิธานิยธรรม ๖ สำหรับพระภิกษุ นัยที่ ๖

๑. เข้าไปตั้งกายกรรมประกอบด้วยเมตตาในเพื่อนพรหมจรรย์ทั้งในที่ลับและที่แจ้ง
๒. เข้าไปตั้งวจีกรรมประกอบด้วยเมตตาในเพื่อนพรหมจรรย์ทั้งในที่ลับและที่แจ้ง
๓. เข้าไปตั้งมโนกรรมประกอบด้วยเมตตาในเพื่อนพรหมจรรย์ทั้งในที่ลับและที่แจ้ง

๔. แบ่งปันลาภอันเป็นธรรมที่ได้มาโดยธรรม แก่เพื่อนพรหมจรรย์

๕. มีศีลเสมอกันกับเพื่อนพรหมจรรย์ ทั้งในที่แจ้งและที่ลับ

๖. มีทฐิเสมอกันกับเพื่อนพรหมจรรย์ ทั้งในที่แจ้งและที่ลับ

๒. ตรัสสอนไตรสิกขา

๑. ศีลสิกขา

๒. สมาธิสิกขา

๓. ปัญญาสิกขา

สมาธิอันศีลอบรมแล้ว ย่อมมีผลใหญ่ มีอานิสงส์ใหญ่

ปัญญาอันสมาธิอบรมแล้ว ย่อมมีผลใหญ่ มีอานิสงส์ใหญ่

จิตอันปัญญาอบรมแล้ว ย่อมมีผลใหญ่ มีอานิสงส์ใหญ่

๓. ตรัสโทษแห่งศีลวิบัติและอานิสงส์แห่งศีล

โทษของผู้ทุศีล ๕ ประการคือ

๑. เสื่อมโภคทรัพย์

๒. ชื่อเสียงไม่ดีย่อมกระฉ่อนไป

๓. จะเข้าไปยังชุมชนใดก็ไม่องอาจ

๔. หลงลืมสติตาย

๕. หลังจากตายไปแล้วจะไปเกิดในอบาย ทุกคติ วินิบาต นรก

อานิสงส์ของผู้มีศีล ๕ ประการ คือ

๑. มีโภคทรัพย์

๒. ชื่อเสียงดีย่อมขจรไป

๓. จะเข้าไปในชุมชนใดก็องอาจ

๔. ไม่หลงลืมสติตาย

๕. หลังจากตายไปแล้วจะไปเกิดในสุคติโลกสวรรค์

๔. ตรัสสอนอริยสัจ ๔

“เพราะไม่เห็นอริยสัจ ๔ ตามความเป็นจริง เราตถาคตและเธอทั้งหลายจึงเร่ร่อนไปในชาติทั้งหลายเหล่านั้นตลอดกาลนาน บัดนี้อริยสัจ ๔ นี้ เราตถาคตเห็นแล้ว ตัณหาอันนำไปสู่ภพ เราก็

ถอนได้แล้ว บัดนี้จะไม่มีการเกิดอีกต่อไป”^{๑๐๐} และทรงเน้นไตรสิกขา คือ อธิศีลสิกขา อธิจิตสิกขา และอธิปัญญาสิกขา

๕. ทรงแสดงหลักธรรมที่ชื่อว่าแว่นธรรม^{๑๐๑}

พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสกับพระอานนท์ว่า “อานนท์ หลักธรรมที่ชื่อว่าแว่นธรรม เป็นเครื่องมือมีไว้ เมื่อประสงค์ ก็พึงพยากรณ์ตนได้ด้วยตนเองว่า เราหมดสิ้นเหตุที่ให้ไปเกิดในนรก หมดสิ้นเหตุที่ให้ไปเกิดในกำเนิดดิรัจฉาน หมดสิ้นเหตุที่ให้ไป เกิดในแดนเปรต หมดสิ้นเหตุที่ให้ไป เกิดในอบาย ทุกคติ และวินิบาตแล้ว เราเป็นพระโสดาบันไม่มีทางตกต่ำ มีความแน่นอนที่จะสำเร็จสัมโพธิในวันข้างหน้า ได้แก่

๑. มีความเลื่อมใส อันไม่หวั่นไหว ในพระพุทธเจ้า

๒. มีความเลื่อมใส อันไม่หวั่นไหว ในพระธรรม

๓. มีความเลื่อมใส อันไม่หวั่นไหว ในพระสงฆ์

๔. ประกอบด้วยศีลที่พระอริยะชอบใจ ไม่ขาด ไม่ทะลุ ไม่ต่าง ไม่พร้อย เป็นไท ท่านผู้รู้สรรเสริญ ไม่ถูกตำหนิ และทมิฬ ครอบงำ เป็นไปเพื่อสมาธิ”

สรุป คนที่จะมีแว่นธรรม ที่จะส่องรู้อนาคตของตนได้อย่างมั่นใจ ก็คือคนที่มีศรัทธามั่นในพระรัตนตรัย มีศีลบริสุทธิ์ บรรลุธรรมขั้นโสดาบัน ผู้ก้าวสู่กระแสพระนิพพาน ผู้ไม่มีทางตกต่ำ มีแต่จะก้าวสูงขึ้นไปสู่การตรัสรู้ในที่สุด^{๑๐๒}

หลังจากนั้นทรงเน้นย้ำเรื่องไตรสิกขา ว่าเป็นธรรมที่พระพุทธองค์ทรงสอนมาก สอนบ่อยว่า สมาธิอันบุคคลอบรม โดยมีศีลเป็นฐาน ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก ปัญญาอันบุคคลอบรม โดยมีสมาธิเป็นฐาน ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก จิตอันบุคคลอบรม โดยมีปัญญาเป็นฐาน ย่อมหลุดพ้นโดยชอบ จากอาสวะทั้งหลาย คือ กามาสวะ ภวาสวะ และอวิชชาสวะ

๖. ทรงแสดงสติปัฏฐาน ๔ เน้น สติสัมปชัญญะดังนี้^{๑๐๓}

^{๑๐๐} ที.ม.(ไทย) ๑๐/๑๕๕/๙๙.

^{๑๐๑} ที.ม.(ไทย) ๑๐/๑๕๙/๑๐๓.

^{๑๐๒} เสถียรพงษ์ วรรณปก ศ. ราชบัณฑิต, คำบรรยายพระไตรปิฎก, พิมพ์ครั้งที่ ๖ (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม , ๒๕๕๓) , หน้า ๑๐๖.

^{๑๐๓} ที.ม.(ไทย) ๑๐/๑๖๐/๑๐๔-๑๐๕.

ครั้งนั้น พระผู้มีพระภาคเจ้า พร้อมด้วยภิกษุสงฆ์หมู่ใหญ่ เสด็จถึงกรุงเวสาลี ประทับอยู่ที่ อัมพปาลีวัน คือสวนมะม่วงของหญิงคณิกาชื่ออัมพปาลี ซึ่งถวายเป็นที่พักแต่สงฆ์มีพระพุทธเจ้าเป็น ประธาน พระพุทธองค์ทรงรับสั่งเรียกภิกษุทั้งหลายมาตรัสว่า

“ภิกษุในธรรมวินัยนี้ พิจารณาเห็นกายในกาย พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา พิจารณาเห็น จิตในจิต พิจารณาเห็นธรรมในธรรม เป็นผู้มีความเพียร มีความรู้สึกตัว มีสติ พึงกำจัดอภิชฌา และ โทมนัสในโลกได้ อย่างนี้เรียกว่าผู้มีสติ

“ภิกษุในธรรมวินัยนี้รู้สึกตัวทั่วพร้อมในการก้าว การถอย การดูแล การเหลียวดู การคู้ การเหยียด การทรงสังฆาฏิ บาตร และจีวร การฉัน การดื่ม การเคี้ยว การกลืน การถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ ย่อมรู้ตัวทั่วพร้อมในการยืน เดิน นั่ง นอน การตื่น การพูด การนิ่ง อย่างนี้เรียกว่าเป็นผู้มี สติสัมปชัญญะ”

๗. ตรัสสอนพระอานนท์หลังจากทูลถามจากอาการประชวรหนัก

๑. ตรัสว่าพระองค์ไม่มี“อาจริยมุญฺหิ”คือไม่ปิดบังซ่อนเร้น ทรงสอนหมดทุกอย่าง

๒. ไม่เคยดำริจะปกครองสงฆ์หรือให้พระสงฆ์เชิดชูให้พระองค์ทรงเป็นใหญ่

๓. ตรัสเตือนว่าสังขารของพระองค์ล่วงมา ๘๐ ปีแล้ว ทрудโทรมดูจะเวียนเก่า จะยัง ใช้การได้ต่อไปก็ด้วยการซ่อมแซมด้วยไม้ไผ่ ฉะนั้น

๔. ตรัสเตือนให้เหล่าสาวกพึงตน มิให้พึงสิ่งอื่น ทรงหมายความว่าให้พึงธรรม คือ ประพฤติธรรมและวิธีประพฤติธรรมทรงชี้ไปว่าให้ปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔

๘. ตรัสอนุภาพอิทธิบาท ๔ คือ

๑. ฉันทะ พอใจในสิ่งนั้น

๒. วิริยะ พากเพียรพยายาม

๓. จิตตะ เอาใจฝักใฝ่สิ่งนั้น

๔. วิมังสา ใช้ปัญญาไตร่ตรอง

ตรัสว่า “อิทธิบาท ๔ นี้ตถาคต (คือพระสัมมาสัมพุทธเจ้า)เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ทำให้ เป็นดุจยาน(สำหรับพาไปไหนได้ตามต้องการ) ทำให้เป็นดุจพื้นที่ ที่มั่นคง ทำให้ตั้งมั่นแล้ว ส่งสมแล้ว บรรลุมิติแล้ว ตถาคตถ้าต้องการจะพึงดำรงอยู่ได้อีกตลอดกัป หรือเกินกว่ากัปก็ได้

คำว่า “กัป” ในที่นี้หมายถึงระยะเวลา ๑๐ ปี เกินกว่ากัป ก็คือเกินกว่า ๑๐ ปี สรุปว่าถ้าพระองค์จะทรงยืดอายุออกไปเป็น ๙๐ พรรษาหรือ ๑๐๐ พรรษาด้วยอำนาจอิทธิบาท ๔ ที่พระองค์ทรงเจริญสมบูรณ์เต็มที่แล้ว ก็ย่อมได้^{๑๐๔}

๙. สังฆเขนียธรรม (ธรรมอันเป็นที่ตั้งแห่งความสังเวช)^{๑๐๕}

จากนั้น พระผู้มีพระภาครับสั่งเรียกภิกษุทั้งหลายมาตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย บัดนี้ เราขอเตือนเธอทั้งหลายว่า สังขารทั้งหลายมีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา เธอทั้งหลายจงทำหน้าที่ให้สำเร็จด้วยความไม่ประมาทเถิด อีกไม่นาน การปรินิพพานของตถาคตจะมี จากนั้นไปอีก ๓ เดือน ตถาคตจะปรินิพพาน”

พระผู้มีพระภาคผู้สุคตศาสดาได้ตรัสเวลายาภรณ์ภาษิตนี้แล้ว จึงได้ตรัสคาถาประพันธ์ต่อไปอีกว่า

“มนุษย์ทุกคนไม่ว่าเด็ก ผู้ใหญ่
โง่ ฉลาด มั่งมี และยากจน ล้วนต้องตาย
ชีวิตของสัตว์เปรียบเหมือนภาชนะดินที่ช่างหม้อปั้นแล้ว
เล็กบ้าง ใหญ่บ้าง สุกบ้าง ดิบบ้าง
ซึ่งล้วนมีความแตกสลายเป็นที่สุด”
พระสุคตศาสดาได้ตรัสพระคาถาประพันธ์ต่อไปอีกว่า
“วัยของเราแก่ห่อหม
ชีวิตของเราเหลือน้อย เราจะจากพวกเธอไป
เราทำที่พึงแก้ตนแล้ว
พวกเธอจงอย่าประมาท มีสติ มีศีลบริสุทธิ์
มีความดำรงมั่นคงดี รักษาจิตของตนไว้
ผู้ที่ไม่ประมาทอยู่ในธรรมวินัยนี้
ละการเวียนว่ายตายเกิดแล้ว
จักทำที่สุดแห่งทุกข์ได้”

^{๑๐๔} เสถียรพงษ์ วรรณปก ศ. ราชบัณฑิต, คำบรรยายพระไตรปิฎก, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม, ๒๕๕๓), หน้า ๑๐๗.

^{๑๐๕} ที.ม.(ไทย) ๑๐/๑๘๕/๑๓๑.

๑๐. ตรัสปัจฉิมพุทธโอวาท อัมปมาทธรรม

พระพุทธองค์ได้มีรับสั่งสุดท้ายมีใจความว่า “หนุตทานิ ภิกขเว อามนตยามิ โว, วยธมา สงขารา อัมปมาเทน สมปาเทถ” “ภิกษุทั้งหลาย บัดนี้เราขอเตือนเธอทั้งหลาย สังขารทั้งหลายมีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา เธอทั้งหลายจงทำหน้าที่ให้สำเร็จด้วยความไม่ประมาทเถิด”^{๑๐๖} นี่เป็นพระปัจฉิมวาจาของพระตถาคต

อรรถกถาอธิบายว่า คำว่า จงทำหน้าที่ให้สำเร็จด้วยความไม่ประมาทเถิด นั้น คือ การกระทำด้วยความไม่ปราศจากสติ พระพุทธองค์ทรงบรรทมบนเตียงที่จะปรินิพพาน ทรงรวมคำสั่งสอนของพระองค์ที่ทรงประกาศมาเป็นเวลา ๔๕ ปีลงในความไม่ประมาทอย่างเดียวนั่น

ฎีกา ได้อธิบายข้อความที่ยังไม่ชัดเจนให้ชัดเจนยิ่งขึ้นว่า ความไม่ประมาทนั้น ว่าโดยความหมายก็คือ สติที่ประกอบด้วยญาณ และที่ว่า ทรงรวมคำสั่งสอนลงในความไม่ประมาทอย่างเดียวนั่นโดยความหมาย ก็คือทรงรวมพระพุทธวจนะทั้งสิ้น^{๑๐๗}

๓.๒ หลักธรรมสำคัญที่ปรากฏในมหาปรินิพพานสูตร

มหาปรินิพพานสูตรเป็นพระสูตรที่บันทึกเรื่องราวเหตุการณ์สำคัญที่เกี่ยวข้องกับการเดินทางจาริกแสดงธรรมของพระพุทธองค์ครั้งสุดท้าย ก่อนเสด็จดับขันธปรินิพพาน พระองค์ทรงตรัสสอนแสดง หลักธรรมไว้มาก แต่ในที่นี้ผู้วิจัยสนใจศึกษาหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการเตรียมตัวในวาระสุดท้ายของชีวิตจากการศึกษาผู้วิจัยพบว่า อปริหานิยธรรม แวนธรรม อัมปมาทธรรม ไตรสิกขาและสติปัฏฐาน ๔ เป็นหลักธรรมสำคัญที่ผู้วิจัยสนใจนำมาศึกษาการความพร้อมในวาระสุดท้ายของชีวิต

๓.๒.๑ อปริหานิยธรรม

ในมหาปรินิพพานสูตรพระพุทธองค์ทรงตรัสสอนเรื่องอปริหานิยธรรม พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสสั่งสอนทั้งฝ่ายคฤหัสถ์ โดยตรัสสั่งสอนแก่เหล่ากษัตริย์ลิจฉวี เมืองเวสาลี แคว้นวัชชี และตรัสสั่งสอนเหล่าภิกษุที่เมืองราชคฤห์ แคว้นมคธ ในที่นี้ผู้วิจัยสนใจศึกษาเฉพาะหลักอปริหานิยธรรมสำหรับฝ่ายคฤหัสถ์สำหรับการเตรียมความพร้อมในวาระสุดท้ายของชีวิต

^{๑๐๖} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๑๘/๑๖๖.

^{๑๐๗} เสถียรพงษ์ วรรณปก ศ. ราชบัณฑิต, คำบรรยายพระไตรปิฎก, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม, ๒๕๕๓), หน้า ๑๐๗.

หลักอปริหานิยธรรม^{๑๐๘} คือ **ข้อปฏิบัติหรือธรรมอันเป็นเหตุไม่ให้เกิดความเสื่อมมี ๗ ข้อ** เป็นหลักธรรมที่ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสสั่งสอนทั้งฝ่ายคฤหัสถ์ โดยตรัสสั่งสอนแก่เหล่าภิกษุณี ภิกษุ ลิงฉวี เมืองเวสาลี แคว้นวัชชี และตรัสสั่งสอนเหล่าภิกษุที่เมืองราชคฤห์ แคว้นมคธ

หลักอปริหานิยธรรมสำหรับฝ่ายคฤหัสถ์ มีดังนี้

๑. หมั่นประชุมกันเนื่อง ๆ
๒. ประชุมหรือเลิกประชุม และทำกิจของส่วนรวมอย่างพร้อมเพรียงกัน
๓. ไม่บัญญัติสิ่งที่มีได้บัญญัติ ไม่ถอนสิ่งที่ได้บัญญัติไว้แล้ว ยึดถือปฏิบัติตามหลักธรรมที่บัญญัติไว้
๔. เคารพนับถือเชื่อฟัง และให้เกียรติแก่ผู้เป็นประธาน ผู้บริหารหมู่คณะ และปฏิบัติตามหลักธรรมที่บัญญัติไว้
๕. ให้เกียรติ ให้ความปลอดภัยแก่สตรีเพศ ไม่ข่มเหงฉุดคร่า
๖. เคารพนับถือบูชาพระเจดีย์ ทั้งหลายทั้งภายในและภายนอกเมืองและไม่บันทึกตอนผลประโยชน์ที่เคยอุปถัมภ์บำรุงพระเจดีย์เหล่านั้น

อปริหานิยธรรมเป็นหลักธรรมที่มีความเกี่ยวข้องกับการปกครอง การอยู่ร่วมกันในสังคม เพื่อประโยชน์สุขของสมาชิกในครอบครัวหรือชุมชนในสังคม การหมั่นพูดคุยหารือกันอย่างสม่ำเสมอด้วยความเคารพผู้อาวุโส ให้เกียรติ เคารพในการตัดสินใจ เพื่อหาข้อสรุป การวางแผนจัดการกับชีวิตเมื่อชีวิตดำเนินมาถึงระยะสุดท้าย มีความเจ็บไข้ การพูดคุยหารือกันจะทำให้เกิดความเข้าใจกันและกันร่วมกันทำกิจกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งให้ลุล่วงไปด้วยดียอมนำมาซึ่งความผาสุก

๓.๒.๒ หลักธรรมความไม่ประมาท

ความไม่ประมาท เป็นหลักธรรมที่สำคัญในทางพระพุทธศาสนาที่ปรากฏในมหาปริณีพพานสูตร พระผู้มีพระภาครับสั่งเรียกภิกษุทั้งหลายมาตรัสว่า **“ภิกษุทั้งหลาย บัดนี้เราขอเตือนเธอทั้งหลาย สังขารทั้งหลายมีความเสื่อมไปเป็นธรรมดาเธอทั้งหลายจงทำหน้าที่ให้สำเร็จด้วยความไม่ประมาทเถิด”^{๑๐๙}** ที่เปรียบเหมือนยอดเรือนที่บุคคลดำเนินชีวิตด้วยหลักความไม่ประมาทแล้ว ย่อมให้ผลานิสงส์ที่มีประโยชน์ทั้งในปัจจุบันและเป็นประโยชน์ทั้งในภายหน้าด้วย และทำให้บุคคลนั้นที่

^{๑๐๘} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลศัพท์** (ชำระ-เพิ่มเติม ช่วงที่ ๑), พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, (กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๔๙๗.

^{๑๐๙} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๑๘/๑๖๖.

ประพฤติปฏิบัติตามสามารถให้เข้าถึงความพร้อมในการเผชิญความตายได้ ดังมีพระพุทธพจน์ที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ว่า ความไม่ประมาทเป็นหนทางแห่งอมตะ ความประมาทเป็นทางแห่งความตาย ผู้ที่ไม่ประมาทย่อมไม่ตาย คนที่ประมาทเป็นเหมือนคนที่ตายแล้ว^{๑๑๐}

จากพระพุทธพจน์บทเหล่านี้ จะเห็นได้ว่า ความไม่ประมาทถือว่าเป็นหลักธรรมที่สำคัญอย่างยิ่ง ต่อการดำเนินชีวิตเพื่อให้เข้าถึงการเตรียมความพร้อมเผชิญความตายทั้งในด้านร่างกายและในด้านจิตใจ เพราะว่าถ้าบุคคลที่ดำเนินชีวิตและตั้งตนอยู่ด้วยความไม่ประมาท ประพฤติปฏิบัติตามหน้าที่ที่ถูกต้อง มีปัญญารู้ชัดเจนถึงความเป็นไปของสังขารมีความเสื่อมเป็นธรรมดา เริ่มทำกิจหน้าที่ของตนด้วยความไม่ประมาท ความเจริญทั้งหลาย ก็จะส่งผลให้เกิดปัญญาชัดในทางที่ถูกต้องเป็นชีวิตที่สมบูรณ์ ซึ่งมีผลในทางกลับกันถ้าบุคคลใดที่ตั้งตนอยู่ด้วยความประมาทแล้ว ใช้ชีวิตในทางที่ไม่ถูกต้อง ใช้ชีวิตด้วยความประมาท ก็จะมีผลในทางที่เสื่อม เป็นชีวิตที่เปล่าประโยชน์ ดังนั้น คนที่ใช้ชีวิตด้วยความประมาทจึงค่าเท่ากับคนที่ตายแล้ว

ฉะนั้น การที่บุคคลตั้งตนดำเนินชีวิตอยู่ด้วยความไม่ประมาท เริ่มต้นทำกิจหน้าที่ของตนด้วยความไม่ประมาทให้สมบูรณ์ที่สุด จึงเป็นเหมือนบุคคลที่อยู่เหนือความตาย เป็นชีวิตที่อมตะ เป็นชีวิตสมบูรณ์ทั้งในด้านร่างกายและทั้งในด้านจิตใจ ด้วยเหตุนี้ ท่าทีของพระพุทธศาสนาต่อความตาย มุ่งให้รู้ตามความเป็นจริง มุ่งหาประโยชน์จากความตาย โดยถือความตายเป็นเครื่องเตือนตนให้เร่งทำกิจและหน้าที่ให้สำเร็จด้วยความไม่ประมาทถือว่าเป็นการชนะความตายด้วยความไม่ประมาทในการดำเนินชีวิต เป็นผู้พร้อมด้วยประโยชน์ทั้งภายในปัจจุบันและประโยชน์ภายหน้า

๓.๒.๓ แว่นธรรม

หลักธรรมที่ชื่อว่าแว่นธรรม เป็นเครื่องมือมีไว้ เมื่อประสงค์ ก็พึงพยากรณ์ตนได้ด้วยตนเองว่า เราหมดสิ้นเหตุที่ให้ไปเกิดในนรก หมดสิ้นเหตุที่ให้ไปเกิดในกำเนิดดิรัจฉาน หมดสิ้นเหตุที่ให้ไป เกิดในแดนเปรต หมดสิ้นเหตุที่ให้ไป เกิดในอบาย ทุกติ และวินิบาตแล้ว ผู้ที่จะมีแว่นธรรม ที่จะส่องรู้นาคตนของตนได้อย่างมั่นใจ ก็คือผู้ที่มีศรัทธามั่นในพระรัตนตรัย คือพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ มีศัลบวิสุทธิแม้เมื่อเผชิญกับความตายก็จะได้ไปสู่สุคติหรือเรียกว่าตายดี

๓.๒.๔ สติปัญญา ๔

^{๑๑๐} พุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๒๑/๓๑.

สติปัฏฐาน เป็นหลักธรรมที่สำคัญอย่างยิ่งต่อการปฏิบัติธรรม เพื่อให้ก้าวล่วงพ้นจากความเศร้าโศกความร่ำพันคร่ำครวญเสียใจ การพลัดพรากจากสิ่งที่รักที่ชอบ ตลอดจนถึงความหลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวง กล่าวคือ เป็นการเตรียมความพร้อมเผชิญความตายนั่นเอง ซึ่งสติปัฏฐานนั้น มีความหมายว่า การระลึกถึงที่เข้าไปตั้งไว้ในกองรูป เวทนา จิต และสภาวะธรรม ซึ่งประกอบไปด้วยธรรม ๔ ประการ^{๑๑๑} ดังนี้

๑. กายานุปัสสนา คือ การกำหนดรู้ในกองรูปว่าเป็นเพียงกองรูป ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวของเราหรือตัวเขา ให้รู้ตามความเป็นจริง เป็นสภาพที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน โดยมีวิธีปฏิบัติจำแนกได้ดังนี้ มีการกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก มีการกำหนดรู้ในอริยาบถใหญ่ทั้ง ๔ คือ การเดิน ยืน นั่ง นอน มีการกำหนดรู้ในอริยาบถย่อยมีการเหยียดออกการคู้เข้าเป็นต้น มีการกำหนดรู้สิ่งปฏิภูลว่าร่างกายเป็นของที่นำเกลียด มีการกำหนดรู้ในธาตุทั้ง ๔ คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ และธาตุลม มีการกำหนดรู้ซากศพทั้ง ๔ ประเภท มี ซากศพที่พองขึ้นอืด เป็นต้น

๒. เวทนานุปัสสนา คือ การกำหนดรู้เวทนาว่าเป็นเพียงเวทนา ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวของเรา โดยกำหนดรู้ตามความเป็นจริงว่า เป็นสภาพที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ด้วยความรู้สึกเป็นสุข ทุกข์ และความว่างเฉย

๓. จิตตานุปัสสนา คือ การกำหนดรู้จิตว่าเป็นเพียงจิต ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวของเรา โดยตามความเป็นจริงว่า เป็นสภาพที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน โดยจำแนกเป็นจิตของตนที่เกิดขึ้นมีความโกรธ เป็นต้น ตามที่เป็นไปอยู่ในขณะนั้นๆ

๔. ธรรมานุปัสสนา คือ การกำหนดรู้สภาวะธรรมว่าเป็นเพียงสภาวะธรรม ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตนของเรา ด้วยการกำหนดรู้ตามความเป็นจริงว่า เป็นสภาพที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน คือรู้ชัดในธรรมทั้งหลาย มี นิรวรณ ๕ ชั้น ๕ आयตนะ ๑๒ โพชฌงค์ ๗ อริยสัจ ๔ ว่ามีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปเป็นอย่างไร

พระผู้มีพระภาคเจ้า ก็ทรงได้ตรัสไว้เป็นหลักฐานสำหรับผู้ปฏิบัติเกี่ยวกับการเจริญ อานาปานสติคือตอนแรกนั้น คือการกำหนดดูลมเข้าลมออก แต่เมื่อจิตหรือกายละเอียดขึ้นผู้ปฏิบัติกลับได้ชื่อว่าเป็นผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ เป็นผู้เจริญโพชฌงค์ ๗ ดังหลักฐานว่า

สมัยนั้น ภิกษุพิจารณาเห็นจิตในจิต มีความเพียรมีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ เราไม่บอกอานาปานสติแก่ภิกษุผู้หลงลืมไม่มีสัมปชัญญะ เพราะเหตุนั้น สมัยนั้น

^{๑๑๑} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๖/๑๐๑-๑๐๒.

ภิกษุจึงเชื่อว่าพิจารณาเห็นจิตในจิต มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌาและ โทมนัสในโลก
อยู่^{๑๑๒}

ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกาย มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัส
ในโลกได้ เรากล่าวลมหายใจเข้าลมหายใจออกนี้ว่า เป็นกายชนิดหนึ่งในบรรดากายทั้งหลาย เพราะ
เหตุนี้ สมัยนั้น ภิกษุจึงเชื่อว่า พิจารณาเห็นกายในกาย มีความเพียร มีสัมปชัญญะมีสติ กำจัดอภิชฌา
และโทมนัสในโลกอยู่^{๑๑๓}

ดังนั้น ผู้ที่มีสติกำหนดรู้พิจารณาในกองรูป เวทนาจิต และสภาวะธรรมเหล่านี้ไปตามหลัก
สติปัฏฐานนี้ โดยความเป็นจริงว่า เป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ก็จะถึงความหลุดพ้นจาก
ความเศร้าโศกและรำพันคร่ำครวญเพราะ ความพลัดพรากจากบุคคลอันเป็นที่รักก็ด้วยการเจริญ
สติปัฏฐาน ดังเช่น สันตติอามาทย์^{๑๑๔} ผู้ที่ถึงแก่ความเศร้าโศกเสียใจเพราะการเสียชีวิตหญิงรักฟอน
ในขณะที่กำลังฟอนให้สันตติอามาทย์ดูนั่นเอง สันตติอามาทย์คิดว่า คนอื่น ไม่สามารถทำให้เราหายจาก
ความเศร้าโศกเสียใจในครั้งนี้ได้ นอกจากพระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์เดียวเท่านั้น จึงได้เข้าไปเฝ้าและ
ได้ฟัง พระธรรมเทศนาจากพระผู้มีพระภาคเจ้าด้วยพระคาถาบทที่ว่า

“เธอจงทำกิเลสในอดีตให้เหือดแห้ง กิเลสในอนาคต อย่าได้มีแก่เธอ

ถ้าเธอไม่ยึดมั่นในปัจจุบัน ก็จักเป็นผู้สงบไปได้”^{๑๑๕}

สันตติอามาทย์นั่งฟังธรรมพร้อมทั้งได้เจริญสติปัฏฐานไปด้วย โดยมีสติกำหนดรู้ถึง รูปนาม
ปัจจุบันที่ปรากฏอย่างชัดเจน ไม่เกิดกิเลสที่หวนคิดถึงอดีตที่ผ่านมายังเห็นสภาวะธรรมรูปนาม ที่
เกิดขึ้นตั้งอยู่และดับไปตามความเป็นจริงจนบรรลุญาณทั้ง ๔ ตามลำดับได้สำเร็จเป็นอรหัตตผลที่ไม่มี
ความยึดมั่นถือมั่นถ่วงด้วยทิวฐิและตัณหาอีกต่อไป

จะเห็นได้ว่า แม้แต่สันตติอามาทย์ถือว่า เป็นผู้ถึงแก่ความเศร้าโศกเสียใจเป็นอย่างมากก็
สามารถระงับความเศร้าโศกเสียใจที่เกิดขึ้นอันนั้นได้ ก็เพราะมีพระผู้มีพระภาคเจ้าเป็นกัลยามิตรที่
คอยแนะนำสั่งสอนให้คลายจากความเศร้าโศกเสียใจไปพร้อมๆ กับการเจริญสติปัฏฐาน ยกจิตของตน
ให้สูงรู้แจ้งด้วยปัญญาในความเป็นจริงหลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวงได้ ด้วยเหตุนี้ หลักสติปัฏฐานจึงเป็น

^{๑๑๒} ม.อ. (ไทย) ๖/๑๔๙/๑๙๐.

^{๑๑๓} ม.อ. (ไทย) ๖/๑๔๙/๑๘๙.

^{๑๑๔} คณะกรรมการแผนกตำรา มหามกุฏราชวิทยาลัย, **พระอัมมปทัฏฐกถาแปล ภาค ๕**, พิมพ์ครั้งที่
๑๓, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๑๑๓-๑๒๐.

^{๑๑๕} ขุ.สุ. (ไทย) ๒๕/๙๕๕/๕๒๐.

หลักที่บุคคลนำมาปฏิบัติแล้ว สามารถหลุดพ้นจากความเศร้าโศกเสียใจตลอดจนผู้ที่นำมาประพฤติปฏิบัติตามก็จะเข้าถึงหลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวง ผู้วิจัยเห็นว่า การที่บุคคลจะเข้าถึงการตายดี และเตรียมตัวเผชิญความตายได้อย่างดีนั้น จะต้องมีสติในการดำเนินชีวิตอย่างถูกต้องถูกวิธีทาง ซึ่งหลักสติปัญญานี้สามารถนำไปใช้ได้ทั้งการดำเนินชีวิตที่เป็นฝ่ายทางโลกและทางธรรม และถือว่าเป็นทางเอกที่ปฏิบัติตามที่ถูกต้องแล้ว ที่สามารถเป็นหนทางให้เข้าถึงพระนิพพาน อันเป็นจุดหมายที่สูงสุดในพระพุทธศาสนาได้อย่างสมบูรณ์ที่สุด

๓.๒.๕ ไตรสิกขา

ไตรสิกขา คือ สิกขา ๓ ได้แก่ ศีล สมาธิ ปัญญา เฉพาะไตรสิกขานี้ ในมหาปริณิพพานสูตร พระพุทธเจ้าทรงแสดงย่ำกับพระสาวกทั้งหลายถึง ๖ ครั้งว่า

ศีลเป็นดังนี้ สมาธิเป็นดังนี้ ปัญญาเป็นดังนี้ สมาธิอันบุคคลอบรมโดยมีศีลเป็นฐานย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก ปัญญาอันบุคคลอบรมโดยมีสมาธิเป็นฐาน ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก จิตอันบุคคลอบรมโดยมีปัญญาเป็นฐาน ย่อมหลุดพ้นจากอาสวะทั้งหลาย คือกามาสวะ ภวาสวะ อวิชชาสวะ^{๑๑๖} หมายความว่า ศีล สมาธิปัญญา เป็นพื้นฐานส่งเสริมกัน คือ ศีลเป็นพื้นฐานส่งเสริมจิต (สมาธิ) จิตก็เป็นพื้นฐานส่งเสริมปัญญา บุคคลผู้มีความพร้อมสํารวมในศีล อบรมจิตจนตั้งมั่น เจริญปัญญา ย่อมหลุดพ้นจากอาสวะทั้งหลาย

ไตรสิกขาที่ปรากฏในคัมภีร์ที่เกี่ยวข้อง

ประโยคภาษาบาลีว่า “อิติ สีลํ อิติ สมาธิ อิติ ปัญญา” นี้เป็นคำสรุปของพระสังคีติกาจารย์ คือแสดงเพียงว่า “พระพุทธเจ้าทรงแสดงเรื่องศีลดังนี้ แสดงเรื่องสมาธิดังนี้ แสดงเรื่องปัญญาดังนี้”

ก็คือทรงแสดงตามที่เคยแสดงแก่ภิกษุทั้งหลายนั่นเอง อรรถกถาได้อธิบายว่าศีลเป็นดังนี้ คือศีลเป็นอย่างนี้ มีประมาณนี้ ในที่นี้ทรงหมายเอาปาริสุทธศีล ๔ สมาธิ คือ ภาวะที่จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่ง ปัญญาหมายเอาตัววิปัสสนา สมาธิอันบุคคล อบรมโดยมีศีลเป็นฐานนั้น หมายเอาสมาธิ ซึ่งอบรมด้วยศีลที่บุคคลทั้งหลายดำรงอยู่แล้วทำมรรคสมาธิ ผลสมาธิให้บังเกิด ย่อมมีผลานิสงส์มาก ปัญญาอันบุคคลอบรมโดยมีสมาธิเป็นฐาน หมายเอาปัญญาซึ่งอบรมด้วยสมาธิที่บุคคลทั้งหลายดำรงอยู่แล้วทำมรรคปัญญา ผลปัญญาให้บังเกิด ย่อมมีผลานิสงส์มาก จิตอันบุคคลอบรมโดยมีปัญญาเป็น

^{๑๑๖} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๔๒/๘๙,๑๔๓/๘๙,๑๔๓/๙๒,๑๕๕/๑๐๐,๑๕๙/๑๐๔,๑๖๒/๑๐๘.

ฐาน หมายถึงปัญญา ซึ่งอบรมด้วยปัญญาที่บุคคลทั้งหลายดำรงอยู่แล้วทำมรรคจิต ผลจิตให้บังเกิด
ย่อมหลุดพ้นจากอาสวะทั้งหลายโดยชอบ

ไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ที่พระพุทธองค์ทรงแสดงย้ากกับภิกษุทั้งหลายก่อนดับ
ขันธปรินิพพานนี้ ทรงหมายเอาศีล สมาธิปัญญา ที่จะทำให้มรรคผลเกิดนั่นเอง

ไตรสิกขาที่ปรากฏในเอกสารที่เกี่ยวข้อง

สำหรับไตรสิกขาในเอกสารที่เกี่ยวข้องนี้ ผู้วิจัยขอนำเสนอตามที่ท่านพุทธทาสภิกขุได้
บรรยายไว้ซึ่งเป็นภาษาที่ร่วมสมัย คือศีล สมาธิปัญญา พอสรุปความได้ดังนี้

ศีล คือ การควบคุม ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ให้อยู่ในร่องรอย ที่เรียกว่า ควบคุมให้อยู่ใน
ร่องในรอยได้ ก็คือให้รู้สึกอย่างถูกต้องว่าจะต้องทำอะไร ตัวเราไม่อยากให้ใครมากระทำแก่เราอย่าง
นั้น แล้วเราก็กควบคุมตัวเองไม่ให้ไปทำแก่ผู้อื่นในลักษณะที่เราไม่อยากให้เขามาทำแก่เรา เรา
ควบคุมเรื่องต่างๆ ที่มากระทบทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกายอย่าให้ออกไปนอกร่องนอก
รอย อย่าไปปรุงเป็นความโลภ ความโกรธ ความหลงขึ้นมา แล้วก็มีศีลโดยกำเนิด โดยปกติ ตาม
ธรรมชาติเป็นอัตโนมัติ ไม่มีต่างไม่มีพร้อย ศีล มาจากการควบคุมอายตนะ

สมาธิ คือ บังคับจิตนี้ไม่ให้เกิดการผันแปรไปตามอารมณ์ที่มากระทบทางตา ทางหูทาง
จมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ แล้วให้เกิดความรู้สึกเป็น กามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทธะ อุทธัจจกุกกุ
จะ หรือวิจิกิจฉา ผู้ที่บังคับตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ได้ นับว่าจิตมีความเป็นสมาธิอยู่ในตัว คือ มีต้น
กำเนิดของสิ่งที่เรียกว่าสมาธิ จิตเป็นสมาธิ คือจิตที่สะอาด บริสุทธิ์ตั้งมั่นเข้มแข็ง เป็นจิตที่เหมาะสมที่
จะทำความดี ทำหน้าที่ของจิตในทางที่ดี จิตอย่างนี้เรียกว่า จิตที่เป็นสมาธิไม่ตกเป็นทาสของอารมณ์
ข้างนอก

ปัญญา คือ ความรู้ ต้องมีความรู้ คือมีความรู้จัก มีความเข้าใจ มีความเห็นแจ้ง อย่าง
ถูกต้อง อย่างประจักษ์ ในสิ่งนั้นๆ จึงจะเรียกว่าปัญญา คือรู้แจ้ง แจ่มแจ้งประจักษ์ชัด ต่อสิ่งที่เรียกว่า
ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ นั่นเอง นับตั้งแต่รู้ว่า ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เป็นเหตุให้เกิดมีความรู้สึก
อย่างไร ปรุงแต่งอะไร รู้ทุกอย่างเกี่ยวกับ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจอย่างถูกต้อง สามารถดำรงจิตใจอยู่
ได้ ไม่ตกเป็นทาสของอารมณ์ที่มากระทบ ตา หู จมูกลิ้น กาย ใจ สามารถควบคุม บังคับ วางเฉยต่อ
ทุกอย่าง ที่มาเกี่ยวข้องกับ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ได้ถึงที่สุด^{๑๓๗}

^{๑๓๗} พุทธทาสภิกขุ, **โอสารถัพพธรรม**, (พระนคร : การพิมพ์พระนคร, ๒๕๒๕), หน้า ๑๕๑-๑๕๔.

สนธิ ศรีสำแดง ได้สรุปทัศนะเกี่ยวกับไตรสิกขาไว้ว่า สิกขา แปลว่า ทำให้แห้ง หมายถึง ทำลายกิเลส สิ่งชั่วร้ายให้หายไป เป็นเครื่องมือให้มองเห็นตนเอง คือการเข้าใจคุณภาพของตนเอง รู้ว่าตัวเองมีพลัง มีศักยภาพแค่ไหน เพียงไร มีความสามารถอย่างไร และควรใช้อย่างไรเป็นต้น และเป็นเครื่องมือให้มองเห็นความจริง คือมีความเข้าใจในสภาพของตนและสิ่งต่างๆ อย่างแจ่มแจ้งชัดเจน หรือการมองเห็นตามความเป็นจริง”^{๑๑๘}

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้กล่าวในพุทธธรรมเกี่ยวกับหลักไตรสิกขาไว้ดังนี้^{๑๑๙}

ไตรสิกขาหรือสิกขา ๓ ได้แก่ อธิศีลสิกขา อธิจิตสิกขา และอธิปัญญาสิกขา ซึ่งมักเรียกกันง่าย ๆ ว่า ศีล สมาธิ ปัญญา

๑. ศีล (Morality) คือข้อปฏิบัติสำหรับฝึกกาย วาจา ได้แก่ วินัย กฎหมาย ระเบียบ กติกาต่างๆ การฝึกความประพฤติสุจริตทางกาย วาจา และอาชีวะ ได้แก่ รวมเอาองค์มรรคข้อ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ และสัมมาอาชีวะ เข้ามา ว่าโดยสาระก็คือ การดำรงตนด้วยดีในสังคม รักษาระเบียบวินัย ปฏิบัติหน้าที่และความรับผิดชอบทางสังคมให้ถูกต้อง มีความสัมพันธ์ทางสังคมที่ดีงามเกื้อกูลเป็นประโยชน์ ช่วยรักษาและส่งเสริมสภาพแวดล้อม โดยเฉพาะในทางสังคม ให้อยู่ในภาวะเอื้ออำนวยแก่การที่ทุกๆ คนจะสามารถดำเนินชีวิตที่ดีงามหรือปฏิบัติตามมรรคกันได้ด้วยดี

ศีลเป็นสิกขาขั้นต้นที่สุด จึงมีขอบเขตกว้างขวางมาก แบ่งได้หลายระดับ ครอบคลุมถึงการแสดงออกและบังคับควบคุมตนด้านภายนอกทั้งหมด ความสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมทั้งทางสังคมและธรรมชาติ เกณฑ์อย่างต่ำที่สุดของศีลคือ ไม่เบียดเบียนผู้อื่น เช่นเดียวกับไม่เบียดเบียนตนเองด้วย ไม่ทำลายสภาพแวดล้อมทางสังคมที่เกื้อกูลแก่ชีวิตที่ดีงามหรือเกื้อกูลแก่มรรคนั้น ต่อจากนั้นได้แก่การฝึกฝนทางวินัยเพื่อความดีงามยิ่งขึ้นไป ถ้าสามารถว่านั้นก็ก้าวไปถึงการกระทำต่างๆ ที่เกื้อกูลผู้อื่น ช่วยสร้างเสริมจัดสรรสภาพแวดล้อมซึ่งปิดกั้นโอกาสแห่งความชั่วร้าย เพิ่มพูนโอกาสแห่งการดำเนินชีวิตและการปฏิบัติกิจเพื่อความดีงามหรือคุณค่าอื่นๆ ขึ้นไป

๒. สมาธิ (Concentration) คือ เครื่องมือในการทำจิตใจให้หนักแน่น ทำให้รู้จักตัวเองมากขึ้น การฝึกปรือในด้านคุณภาพและสมรรถภาพของจิต ได้แก่การรวมเอาองค์มรรคข้อ

^{๑๑๘} สนธิ ศรีสำแดง, **พุทธศาสนากับการศึกษา ภาควิชาศึกษาศาสตร์แห่งมหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรเวศน์**, (กรุงเทพมหานคร : นีลนารการพิมพ์, ๒๕๓๔), หน้า ๑๕๓.

^{๑๑๙} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความ**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒), หน้า ๙๑๔-๙๑๖.

สัมมาวายามะ สัมมาสติ และสัมมาสมาธิ เข้ามา ว่าโดยสาระก็คือ การฝึกให้มีจิตใจเข้มแข็ง มั่นคงแน่วแน่ ควบคุมตนเองได้ดี มีสมาธิ มีกำลังใจสูง ให้เป็นจิตที่สงบ ผ่องใส เป็นสุข บริสุทธิ์ ปราศจากสิ่งรบกวนหรือทำให้เศร้าหมอง อยู่ในสภาพการใช้งานให้มากที่สุด โดยเฉพาะการใช้ปัญญาอย่างลึกซึ้ง และตรงตามจริง

๓. ปัญญา (Wisdom) คือ แนวทางที่ใช้เป็นเครื่องมือในการดำเนินชีวิต การฝึกปรี้อปัญญาให้เกิดความรู้ความเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง จนถึงความหลุดพ้น มีจิตใจเป็นอิสระ ผ่องใส เบิกบานโดยสมบูรณ์ ได้แก่การรวมเอาองค์มรรคข้อสัมมาทิฐิ และสัมมาสังกัปปะ สองอย่างแรกเข้ามา ว่าโดยสาระก็คือ การฝึกอบรมให้เกิดปัญญาบริสุทธิ์ที่รู้แจ้งชัดตรงตามสภาพความเป็นจริง ไม่เป็นความรู้ความคิดความเข้าใจที่ถูกบิดเบือนเคลือบคลุม ย้อมสี อำพราง หรือพรมัว เป็นต้น เพราะอิทธิพลของกิเลส มีอวิชชาและตัณหาเป็นผู้นำครอบงำจิตอยู่ การฝึกปัญญาเช่นนี้ ต้องอาศัยการฝึกจิตให้บริสุทธิ์ผ่องใสเป็นพื้นฐาน แต่ในเวลาเดียวกัน เมื่อปัญญาที่บริสุทธิ์รู้เห็นตามเป็นจริงเกิดขึ้นแล้ว ก็กลับช่วยให้จิตสงบ มั่นคง บริสุทธิ์ ผ่องใสอย่างแนบเนียนยิ่งขึ้น และส่งผลออกไปในการดำเนินชีวิตคือ ทำให้วางใจ วางท่าที มีความสัมพันธ์กับสิ่งทั้งหลายอย่างถูกต้อง และใช้ปัญญาที่บริสุทธิ์ ไม่เอนเอียง ไม่มีกิเลสแอบแฝงนั้น คิดพิจารณาแก้ไขปัญหาต่างๆ ทำกิจทั้งหลายในทางที่เป็นไปเพื่อประโยชน์สุขอย่างแท้จริง

ไตรสิกขาเป็นระบบการฝึกอบรมจากภายนอกเข้าไปหาภายใน จากส่วนที่หยาบเข้าไปหาส่วนที่ละเอียด และจากส่วนที่ง่ายกว่าเข้าไปหาส่วนที่ยากและลึกซึ้งกว่า เมื่อแรกเริ่ม การฝึกอาศัยความเห็นชอบหรือความรู้ความเข้าใจถูกต้องที่เรียกว่า สัมมาทิฐิเป็นเชื้อหรือเป็นคำให้เพียงเล็กน้อยพอให้รู้ว่าจะไปไหน ทางอยู่ที่ไหน จะตั้งตนที่ไหนเท่านั้น การเข้าใจปัญหาและการมองโลกและชีวิตตามความเป็นจริง โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อชีวิตต้องเผชิญกับความเจ็บป่วย หรือในวาระสุดท้ายของชีวิตมาถึง จุดเริ่มต้นที่ถูกต้องและคือความหมายพื้นฐานของสัมมาทิฐิ ส่วนในระหว่างการฝึก การฝึกส่วนที่หยาบภายนอกในขั้นศีล ช่วยเป็นฐานให้แก่การฝึกส่วนละเอียดภายใน ทำให้พร้อมและสะดวกที่จะฝึกในขั้นจิตและปัญญาให้ได้ผลดียิ่งขึ้น เมื่อฝึกขั้นละเอียดภายในคือขั้นจิตและปัญญา ผลก็ส่งกลับออกมาช่วยการดำเนินชีวิตด้านนอก เช่นมีความประพฤติสุจริตมั่นคง มีศีลเป็นไปโดยปกติธรรมดาของตนเอง ไม่ต้องฝืนใจหรือตั้งใจคอยควบคุมรักษา คิดแก้ปัญหาและทำกิจต่างๆ ด้วยปัญญาบริสุทธิ์ เป็นต้น โดยนัยที่กล่าวแล้ว เมื่อฝึกตลอดระบบของสิกขาแล้ว ระบบการดำเนินชีวิตทั้งหมดก็กลายเป็นระบบของมรรค สอดคล้องกันหมดทั้งภายนอกและภายใน

อาจกล่าวโดยสรุปได้ว่าพุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งการศึกษาเรียนรู้ การฝึกฝนปฏิบัติเพื่อเปลี่ยนผ่านชีวิตที่เดือดร้อนวุ่นวาย ไปสู่ชีวิตที่สุขสงบเย็น ซึ่งจะให้ประโยชน์สุข อันเป็นผลที่เนื่องมากจากการปฏิบัติของมนุษย์เองเป็นต้น ดังนั้นคนที่เดินบนทางสายนี้ต้องมีความสนใจในการศึกษาเรียนรู้ชีวิตที่ละเอียดลึกซึ้งและเชื่อมั่นในความเพียรที่จะปฏิบัติแก้ปัญหาด้วยตนเอง และมีความหวังมีความสุขกับการดำรงอยู่มีความพร้อมที่จะเผชิญกับโลกและชีวิตตามความเป็นจริง

๓.๓ แนวคิดการเตรียมตัวตายของพระเถระที่ปรากฏในคัมภีร์อื่น

๓.๓.๑ การเตรียมตัวตายของท่านพุทธทาสภิกขุ

แนวคิดและวิธีปฏิบัติต่อความตายของพุทธทาสภิกขุเป็นแนวคิดที่สอดคล้องกับธรรมชาติ พุทธทาสภิกขุกล่าวว่า ธรรมชาติก็คือธรรม การปฏิบัติตนให้สอดคล้องกับธรรมก็คือการทำทุกอย่าง อย่างให้เป็นไปตามหลักแห่งธรรมชาติ พุทธทาสภิกขุมีแนวคิดพื้นฐานที่ความประหยัด ใช้สอยสิ่งของเท่าที่จำเป็น ไม่ทำลายธรรมชาติ รักษาตัวเท่าที่จำเป็น ไม่ต้องหอบสังขารหนีความตาย ใช้เหตุการณ์ในชีวิตจริง คือการเจ็บป่วยในแต่ละครั้งเป็นการเรียนรู้ เพื่อให้เข้าใจธรรมชาติ และอยู่กับธรรมชาติอย่างมีความสุข^{๑๒๐}

ท่านพุทธทาสได้ให้ความหมายของธรรมะว่า โดยใจความแล้ว ธรรมะหมายถึงทุกสิ่งไม่ว่าอะไรทั้งหมดทุกอย่าง มีความหมายที่สามารถแยกออกมาได้เป็น ๓ ความหมายคือ

ความหมายที่ ๑ หมายถึง ธรรมชาติทุกอย่างทุกอย่าง มักจะเรียกว่า สภาวธรรม คือธรรมที่เป็นอยู่เอง หรือสิ่งที่เป็นอยู่เอง หรือเรียกว่า ธรรมชาติ หมายถึงตัวธรรมชาติทั้งหลายทุกอย่างทุกอย่าง ไม่ยกเว้น จะเป็นรูปธรรม นามธรรม หรือความคิดความนึกอะไรก็ตาม ซึ่งมีอยู่แก่สัตว์ทั้งหลายตามธรรมชาติแล้ว

ความหมายที่ ๒ หมายถึง กฎของธรรมชาติ เป็นกฎเกณฑ์ที่มีอยู่ในธรรมชาติอยู่แล้ว เป็นพลังขับเคลื่อนให้ธรรมชาติดำเนินไป กฎเกณฑ์นี้เรียกว่า สัจธรรม

ความหมายที่ ๓ หมายถึง หน้าที่ที่มนุษย์จะต้องประพฤติปฏิบัติให้ถูกต้องตรงตามกฎของธรรมชาติ อย่างนี้เรียกว่า ปฏิบัติธรรม

^{๑๒๐} พระมหาวินัย ธรรมชโย (ช่วงสำโรง) “การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องความตายตามทัศนะของพุทธทาสภิกขุ”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘).

จากการศึกษาพระคัมภีร์ของท่านพุทธทาสได้พบว่า จิตว่างจากอุปาทาน ความตายย่อมไม่มี เพราะความตายไม่มีที่ที่ตั้งอาศัย ความตายจะต้องตั้งอาศัยอยู่ที่ตัวเรา หรือชาติที่ถือว่าเป็นตัวเรา เมื่อสิ่งที่เรียกว่าชาติ หรือตัวเรานั้นมิได้มี เพราะเราไม่สำคัญผิดด้วยอวิชชาอีกต่อไป สิ่งที่เราเรียกว่าตัวเรา หรือชาติความเกิด ของมนุษย์นั้นเป็นมายา เกิดมาจากอวิชชาความไม่รู้และความเข้าใจผิด ถ้ามีความรู้ ถูกเสียแล้ว ความคิดอย่างนั้นจะไม่มีคือความคิดว่ามีตัวเรานั้นจะไม่มี จะเห็นแต่ธรรมทั้งหลายทั้งปวง ตามที่เป็นจริง ตามที่เป็นธรรมชาติตามที่เป็นกฎธรรมชาติ ตามที่เป็นหน้าที่ที่จะต้องปฏิบัติตาม ธรรมชาติเท่านั้น ไม่มีส่วนใดที่จะสำคัญผิดไปว่าเป็นตัวเรา หรือเป็นของของเรา นี้เรียกว่า เห็นโลก โดยความเป็นของว่าง จิตใจไม่ทุกข์ สติปัญญากลับสมบูรณ์ ทำอะไรๆ ก็ทำได้ดี จำอะไรก็จำเก่ง ทำการงานไม่ผิดพลาด ได้รับผลมาเท่าไรก็ยึดถือเอาเป็นของตน ปลอ่ยให้เป็นของธรรมชาติ

ในพระคัมภีร์ของท่านพุทธทาสมนุษย์ทำงานตามธรรมชาติ ทำงานเพื่องาน อย่าทำงานเพื่อเงิน อย่าทำงานเพื่อเกียรติยศชื่อเสียง จึงจะมีความสุข แต่สิ่งที่เป็นผลงานเหล่านั้นก็ไม่ไปไหนเสีย คงมีอยู่ในการจัดการทำของบุคคลนั่นเอง แม้ว่ามนุษย์จะไปยึดถือว่า นี่เป็นของเรา แต่ก็ไม่มีใครมาแย่งชิงเอาไปได้เพราะเหตุที่มีกฎหมาย มีขนบธรรมเนียมประเพณีคุ้มครองอยู่ และแม้ว่า จะมีใครมาแย่งชิงเอาไปได้ มนุษย์ก็จะมีแต่เสียงหัวเราะไม่มีอะไรมากไปกว่านั้น จึงไม่มีอะไรที่จะมาให้เป็นทุกข์ได้อีกต่อไป

นี้เรียกว่า แม้ว่ามนุษย์จะไม่มีที่ยึดถือในสิ่งใด มนุษย์ก็ยังคงทำอะไรได้ มนุษย์ก็ยังคงหาทรัพย์สมบัติได้ มนุษย์ก็ยังคงใช้จ่ายทรัพย์สมบัติได้ มนุษย์ก็ยังคงทำประโยชน์แก่บุคคลอื่นให้มีความสุข มีความสบาย อยู่ด้วยกันได้ทั่วไปทั้งโลก

เมื่อมนุษย์อยู่เหนือความตายเช่นนี้ ความตายจึงไม่อาจก่อปัญหาขึ้นมาได้เพราะไม่มีตัวตนของตนที่จะต้องตายอีกต่อไปแล้ว เป็นผู้อยู่เหนือความตายโดยประการทั้งปวง ธรรมะจึงเป็นเหมือนผ้าประเจียดป้องกันความตาย^{๑๒๑}

ท่านพุทธทาสภิกขุสอนว่า การที่จะเข้าถึง ความตายก่อนตาย^{๑๒๒} ได้ ต้องศึกษาและปฏิบัติตามหลัก อิทัปปัจจยตา ปฏิจฺจสมุปบาท ตถตา สุธมฺมมุตตา จนรู้แจ้งในความจริงที่ว่า สิ่งทั้งหลายต่างอิงอาศัยกัน เกิดขึ้น ดำรงอยู่ และดับไป เพราะสิ่งนี้มี สิ่งนี้จึงมีได้ ไม่มีอะไรที่เป็นได้ มีได้ ด้วยตัวมันเอง จึงไม่ควรยึดว่าเป็นตัวตน เพราะในสภาวะที่เป็นจริงนั้น ไม่มีสิ่งที่เรียกว่าตัวตน สิ่งทั้งหลาย

^{๑๒๑} พุทธทาสภิกขุ, **ธรรมทานก่อนตาย**, หน้า ๑๒๙-๑๔๕.

^{๑๒๒} พระคัมภีร์ เมธังกูร, **ความตายในทัศนะของพุทธทาสภิกขุ**, หน้า ๙-๑๑

ล้วนว่างจากการมีตัวตน ไม่มี “ตัวกู” “ของกู” ผู้ที่พิจารณาเห็นและเข้าถึงสภาวะเช่นนี้ จะเป็นผู้ที่ไม่ห่วงไหวในความตาย มองความตายว่าเป็นเพียงการเปลี่ยนแปลง มองสรรพสิ่งว่ามันเป็นเช่นนั้น ชีวิตและความตายก็เป็นเช่นนั้น (ตถตา) ดังคำสอนเพื่อให้รู้จักการตายก่อนตาย ในความหมายว่าเป็นการตายจากความยึดมั่นถือมั่น ความยึดมั่นถือมั่น ความหลงผิดหรือกิเลส เช่น

ตายเมื่อตายย่อมกลายเป็นผี
 ตายไม่ดีได้เป็นที่ผีตายโหง
 ตายทำไมเพียงให้เขาใส่โลง
 ตายโอโง่งนั่นคือตายเสียก่อนตาย
 ตายก่อนตายมิใช่กลายเป็นผี
 แต่กลายเป็นสิ่งที่ไม่สูญหาย
 ที่แท้คือความตายที่ไม่ตาย
 มีความหมายไม่มีใครได้เกิดแล
 คำพูดนี้ผันผวนชวนฉงน
 เหมือนเล่นลั่นลานคนต่อแหล
 แต่เป็นความจริงอันไม่ผันแปร
 ใครคิดแก้อรธได้ไม่ตายเอย

คำสอนของท่านพุทธทาสภิกขุเกี่ยวกับการวางท่าทีต่อความตายไว้ดังนี้ว่า^{๑๒๓} “การตายเป็นหน้าที่ของสังขารอย่างไม่มีทางเปลี่ยนแปลงแก้ไข นอกจากต้อนรับกันให้ถูกวิธี”

ผู้วิจัยศึกษาข้อมูลการอาพาธของท่านพุทธทาสภิกขุเพื่อให้เกิดความเข้าใจในแนวคิดและการวางท่าทีต่อความตายของท่านจากหนังสือ ปัจฉิมอาพาธพุทธทาสมหาเถระ^{๑๒๔} มีใจความดังนี้

ปี ๒๕๓๔ ท่านพุทธทาสภิกขุมีอาพาธหนักด้วยโรคหัวใจ ตอนนั้นท่านอายุ ๘๕ ปีแล้ว ลูกศิษย์มีความเป็นห่วงท่านมาก โรงพยาบาลศิริราชถึงกับส่งแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านโรคหัวใจมารักษาท่าน เมื่อนายแพทย์นิธิพัฒน์ เจียรกุล ได้พบท่านเป็นครั้งแรก อย่างแรกที่แปลกใจก็คือ “สีหน้าและท่าทางของท่านอาจารย์นั้นไม่ได้สัดส่วนกันกับอาการอาพาธที่เราตรวจพบ” คือถ้าเป็นผู้ป่วยธรรมดา

^{๑๒๓} พุทธทาสภิกขุ, “ปัจฉิมอาพาธพุทธทาสมหาเถระ”, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์พระพุทธศาสนา ของธรรมสภา, ๒๕๕๑), หน้า ๑๖.

^{๑๒๔} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๔.

และมีอายุมากขนาดนี้ จะต้องมียี่สิบห้าและท่าทางว่าเจ็บป่วยอย่างชัดเจนกว่านี้ แต่ท่านอาจารย์กลับดูสงบ ไม่มีอาการทุกข์ร้อน เว้นแต่น้ำเสียงเท่านั้นที่อ่อนแรงและสีหน้าที่อิดโรย"ผมยังไม่เคยเห็นการแสดงออกของผู้ป่วยแบบนี้มาก่อน"

เนื่องจากอาการของท่านหนักมาก แพทย์จึงขอให้ท่านเดินทางเข้ารับการรักษาที่โรงพยาบาล แต่ท่านปฏิเสธโดยให้เหตุผลว่า “อาตมาอยากให้การอาพาธและการดูแลรักษานั้นเป็นไปแบบธรรมชาติ ธรรมดาๆ เหมือนกับการอาพาธของพระสงฆ์ทั่วไปในสมัยพุทธกาล ” และ “ ขอใช้แผ่นดินนี้เป็นโรงพยาบาล ” คณะแพทย์พยายามชี้แจงว่าอาการของท่านนั้นหนักจนสามารถทำให้ท่านมรณภาพได้ตลอดเวลาและอย่างทันทีทันใดหากทำการรักษาอยู่ที่วัดซึ่งขาดอุปกรณ์ทางการแพทย์ แต่ท่านฟังแล้วก็ยิ้มๆ หัวเราะะ หึ หึ ไม่ว่าอะไร แล้วสักครู่ก็กล่าวปฏิเสธ คณะแพทย์ไม่ละความพยายามต่อรองว่าหากท่านเข้าโรงพยาบาลไม่ว่าจะเป็นที่ไหน จะไม่มีการใช้เทคโนโลยีที่เกินเลย เช่นการเจาะคอหรือใส่สายระโยงระยางต่างๆ แต่ท่านก็ยังปฏิเสธอย่างนิ่มนวลเช่นเคย ด้วยการหัวเราะหึ หึ และพูดคำว่า “ขอร้อง ขอร้อง ขอร้อง” “การรักษาตัวเองโดยธรรมชาติเป็นสิ่งที่เหมาะสม อาตมาถือหลักนี้มาแต่ไหนแต่ไรแล้ว ให้ธรรมชาติรักษา ให้ธรรมะรักษา ส่วนคุณหมอก็ช่วยผดุงชีวิตให้มันโมเมๆ ไปได้ อย่าให้ตายเสียก่อน ขอให้แผ่นดินนี้เป็นโรงพยาบาล แล้วธรรมชาติก็จะรักษาการเจ็บป่วยต่างๆ ได้เอง ได้เท่าไรก็เอาเท่านั้นไม่ควรจะมีอายุมากกว่าพระพุทธเจ้าธรรมชาติจะเป็นผู้รักษาทางการแพทย์หยูกยาต่างๆ ช่วยเพียงอย่าเพิ่งตาย” ท่านยังกล่าวอีกว่า “การเรียนรู้ชีวิต ใกล้ตาย ทำให้มีปัญญาที่สมบูรณ์ขึ้นเราจะศึกษาความเจ็บความตาย ความทุกข์ ให้มันชัดเจน ไม่สบายทุกที ก็ฉลาดขึ้นทุกทีเหมือนกัน”ในที่สุดคณะแพทย์ก็ยอมตามความต้องการของท่าน โดยให้การรักษาท่านที่สวนโมกข์ ในที่สุดท่านก็มีอาการดีขึ้นและสามารถเผยแผ่ธรรมได้อีกต่อไป อย่างไรก็ตามหลังจากนั้นไม่ถึงสองปี วาระสุดท้ายของท่านก็มาถึง

เช้าวันที่ ๒๕ พฤษภาคม ๒๕๓๖ ท่านตื่นตามปกติ ประมาณ ๔.๐๐ น. จากนั้นก็ลุกขึ้นมา นั่ง เทรียมงานเทศน์ ในวันเลิกอายุที่ ๒๗ พฤษภาคม แต่ทำไปได้เพียง ๑๐ นาที ท่านก็ล้มตัวลงนอน และพูดกับพระอุปัชฌายาคือพระสิงห์ทองว่า “ทอง วันนี้เรารู้สึกไม่สบาย”หลังจากนั้นก็ฉันทาหอมแล้วก็นอนต่อ

ประมาณ ๖.๐๐ น.ท่านบอกพระสิงห์ทองว่า

“วันนี้เรารู้สึกไม่ค่อยสบายไปตามท่านโพธิ์ (เจ้าอาวาสสวนโมกข์) มาพบที่ เธอไม่ต้องไปให้คนอื่นไปตาม เพราะเราไม่สบาย”

เมื่อท่านอาจารย์โพธิ์มาถึง ท่านพูดด้วยน้ำเสียงปกติว่า “น่ากลัวอาการเดิมจะกลับมาเป็นอีกแล้วไปโทรศัพท์ ตาม"ยูร (นพ. ประยูร คงวิเชียรวัฒน์) มาพบที”

ตอนนั้นท่านรู้แล้วอะไรจะเกิดขึ้นกับท่าน จึงพูดกับพระเลขาณการคือพระพรเทพว่า “เอาบุญแจ (บุญแจตู้เอกสารหนังสือ) ในกระเป๋านี้ไปด้วย เราไม่อยากจะตาย คาบุญแจ ”ตอนนั้นท่านพรเทพไม่คิดว่า ท่านจะเป็นอะไรมาก จึงช่วยกันนวดแล้ว ให้ท่านอาจารย์นอนพัก

ประมาณ ๘.๐๐ น. ท่านก็พูดกับพระสิงห์ทองว่า “ทอง ทอง เราจะพูด ไม่ได้แล้วล้นมันแข็งไปหมดแล้ว” ต่อจากนั้น ท่านพูดไม่ชัด เมื่อพระอาจารย์โพธิ์มาพบท่าน ท่านพยายามพูดกับอาจารย์โพธิ์ ประมาณ ๔-๕ ช่วง คล้ายจะสั่งเสีย แต่ไม่มีใครฟังออก จับความไม่ได้ ไม่รู้เรื่อง เนื่องจากเส้นเลือดในสมองแตกทำให้สมองที่ควบคุมการพูดเสียไป เมื่อพระแสดงปฏิกิริยาว่า รับรู้ไม่ได้ ท่านก็หยุดพูด จากนั้น ท่านก็สาธยายธรรม ซึ่งพระองค์อื่น ก็ฟังไม่ออก แต่ท่านอาจารย์โพธิ์ พอจับความในช่วงที่สั้นๆ ว่า นี่คือนิพพานสูตร” ท่านอาจารย์ ท่านสาธยาย ทบทวนไป ทบทวนมา หลายครั้ง

หลังจากนั้นท่านก็ไม่รู้ตัว แพทย์จึงนำท่านไปรักษาที่โรงพยาบาลสุราษฎร์ และในที่สุดก็นำท่านไปที่โรงพยาบาลศิริราช ทุกคนรู้ว่าการทำดังกล่าวเป็นการขัดความประสงค์ของท่าน แต่ก็จำยอมต้องทำเพื่อเชื่อว่าจะช่วยให้ท่านหายได้ แต่หลังจากใช้ความพยายามเต็มที่ที่กว่า ๔๐ วันก็ยอมรับความล้มเหลว ในที่สุดจึงพาท่านกลับมายังสวนโมกข์เมื่อวันที่ ๘ กรกฎาคม ไม่กี่นาทิตที่ท่านถึงสวนโมกข์ ท่านก็หมดลม

๓.๓.๒ การเตรียมตัวตายของหลวงพ่อดำเขียน

จากบันทึกการเผชิญความตายอย่างสงบอย่างหลวงพ่อดำเขียนในจดหมายข่าว:อาทิตยอัสดง^{๑๒๕} นับเป็นมรณกรรมที่น่าศึกษาการวางท่าทีและเตรียมตัวในวาระสุดท้ายของชีวิตที่น่าสนใจยิ่ง ผู้วิจัยจึงนำมาเสนอในงานวิจัยนี้ดังนี้

หลวงพ่อดำเขียน สุวันโณ อดีตเจ้าอาวาสวัดป่าสุคะโต จังหวัดชัยภูมิ ป่วยด้วยโรคมะเร็งต่อมน้ำเหลืองครั้งแรกเมื่ออายุ ๗๐ ปี ก่อนนั้นไม่เพียงบิณฑลอดลมและทำให้คอบวม หากยังลามแพร่กระจายไปถึงขั้วปอด ท่านต้องเข้ารับการรักษาตัวในหองไอซียู และเมื่ออาการทุเลาแล้ว ก็ต้องรับ

^{๑๒๕} กองสารานุกรมธรรม, “เพ่งพินิจชีวิตและความตาย:เผชิญความตายอย่างสงบ ของหลวงพ่อดำเขียน”, ในจดหมายข่าวอาทิตยอัสดง, ปีที่ ๖ ฉบับที่ ๒๒ (ตุลาคม-ธันวาคม ๒๕๕๗), :หน้า ๖-๑๖.

การบำบัดด้วยเคมีและการฉายแสง ตลอดเวลาหลายเดือนที่รักษาตัวนั้นท่านได้รับทุกขเวทนามาก แต่ท่านแทบไม่แสดงอาการเจ็บปวดเลย แม้บางครั้งหายใจไม่สะดวก ท่านก็ไม่มีอาการกระสับกระส่าย

ท่านเล่าให้ลูกศิษย์ฟังในเวลาต่อมาว่า “การปวดนี้มันก็ไม่ได้ลงโทษเรา ไม่เท่าไรหรอก แต่(ถ้า)เราเป็นผู้ปวด นี่มันลงโทษเรา ก็เห็นมันปวด ไปลงโทษอะไรมัน (ทำไม)”

ท่านยังเล่าอีกว่าตอนนอนป่วยอยู่ที่โรงพยาบาลนั้น “มันแสนสบายหนอ เพราะมีคนทำให้ทุกอย่าง” ท่านกล่าวเสริมอีกว่า “ตอนนั้นไม่ต้องทำอะไรหรอก เห็นไตรลักษณ์อย่างเดียวพอแล้ว มันโงะให้เราเอง”

แปดปีต่อมามีเรื่องต่อน้ำเหลืองกลับมาใหม่ ทีแรกก็อุดหลอดอาหาร ต่อมาก็อุดหลอดลม ท่านจึงต้องรับอาหารทางสายยางและหายใจทางท่อ ไม่สามารถพูดได้ ต้องสื่อสารกับผู้อื่นด้วยการเขียนหรือใช้มือความเจ็บป่วยครั้งนี้ก่อทุกข์เวทนาให้แก่ท่านมาก อีกทั้งยังทำให้ท่านอ่อนเพลียอย่างยิ่ง ท่านตระหนักดีว่าคราวนี้เห็นจะไม่รอด แต่ท่านก็รู้สึกทุกข์ร้อนแต่อย่างใด เพราะ “เวลานี้มีแต่ปล่อยวาง ไม่เป็นอะไรกับอะไร” กายป่วย แต่ใจไม่ป่วยนั้น เป็นสิ่งที่ทำได้ เมื่อกายป่วย ก็ต้องรักษาหรือบรรเทาด้วยยา หลวงพ่อไม่อยู่ในวิสัยที่จะช่วยตัวเองได้ในเรื่องนี้ จึงต้องพึ่งหมอ พยาบาล และลูกศิษย์ ส่วนจิตใจนั้น ท่านดูแลด้วยตนเองอย่างดีจนไม่รู้สึกรู้สีกเจ็บป่วยไปกับกาย ท่านอธิบายว่า “ธาตุขันธ์ยังเป็นภาระต่อผู้อื่น ส่วนจิตใจ ไม่ต้องมีใครช่วย มีสติ มีจิตดูจิตเอง ไม่มีอะไรที่จะต้องไปเป็น เลยไม่ต้องเป็นอะไร”

หลังจากอาพาธได้ ๗ เดือน วาระสุดท้ายของท่านก็มาถึง อาการบวมของต่อน้ำเหลืองได้ลุกลามขยายตัว ดันหลอดลมตอนล่างจนเกือบปิด ทำให้ท่านหายใจลำบากมาก ไม่ว่าจะเยียวยาเพียงใด ก้อนเนื้อก็ไม่ยุบ ทำให้ท่านหายใจติดขัด แต่ท่านไม่มีอาการทุกข์ร้อน มีช่วงหนึ่งท่านขอเข้าห้องน้ำเพื่อถ่ายอุจจาระ จากนั้นก็ล้างมือล้างหน้า แล้วขึ้นมาบนเตียงด้วยตนเอง ทั้งๆ ที่อาการน่าวิตกมาก ไม่นานหลังจากนั้นการหายใจของท่านก็ติดขัดมากขึ้น ลูกศิษย์พยายามแก้ไขสถานการณ์แต่ไม่มีที่ท่าว่าจะได้ผล ระหว่างนั้นหลวงพ่อก็มีสติตลอด ได้ขอกระดาษและดินสอ เขียนข้อความว่า “พวกเรา ขอให้หลวงพ่อตาย” เมื่อยื่นแผ่นกระดาษให้เสร็จท่านก็ประนมมือไหว้ เพื่อขอบคุณลูกศิษย์ที่ดูแลท่าน และเป็นการอำลาไปพร้อมๆ กัน จากนั้นท่านก็นอนนิ่ง สักพักก็หลับตา ครูใหญ่ลมหายใจของหลวงพ่อก็ขาดหายไป แล้วสัญญาณชีพทั้งหมดของหลวงพ่อก็หมดสิ้น

หลวงพ่อดำเขียนจากไปอย่างสงบ ไม่แสดงความทุกข์ใดๆ ให้เห็นในวาระสุดท้ายของท่าน ทั้งๆ ที่กายนั้นถูกทุกข์เวทนาบีบคั้นอย่างแรง ท่านทำเช่นนี้ได้ไม่ใช่เพราะท่านเพ่งเตรียมตัวเตรียมใจ

เมื่อรู้ว่าความตายจะมาถึง ที่จริงท่านไม่ได้เตรียมใจใดๆ เลยก็ได้ มีแต่เตรียมตัวด้วยการชำระกายให้สะอาดสำหรับวาระสุดท้ายเท่านั้น ทั้งนี้เพราะท่านได้ฝึกฝนบ่มเพาะจิตใจด้วยวิปัสสนากรรมฐานมานานแล้ว จนเห็นความจริงของรูปและนามหรือกายกับใจอย่างแจ่มแจ้งว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ใช่นั่น จึงรู้ว่าไม่มีอะไรที่ยึดติดถือมั่นได้เลย เมื่อมีอะไรเกิดขึ้น ก็สักรู้เห็น สักรู้เฉยๆ ไม่สำคัญมั่นหมายในสิ่งนั้นว่าเป็น “ตัวกู ของกู” กล่าวอีกอย่างหนึ่งก็คือ ไม่ปรุงแต่ง “ตัวกู” ขึ้นมาเป็นนั่นเป็นนี่ เมื่อมีอะไรมากระทบ

เมื่อมีความปวดเกิดขึ้นกับท่าน ก็เพียงแค่ว่าเห็น แต่ไม่เข้าไปเป็นผู้ปวด จิตจึงเป็นปกติ อิสระ และสงบเย็น ด้วยเหตุนี้ตลอดเวลาที่ป่วย ท่านจึงเขียนเล่าอย่างมั่นใจว่า “เวลานี้อยู่กับความไม่เป็นอะไรกับอะไร”

ตายอย่างสงบนั้นเป็นไปได้ แต่ไม่ใช่เพราะโชค ความบังเอิญ หรือเทคโนโลยี หากเกิดจากการฝึกฝนตน มิใช่ด้วยทานและศีล หรือการทำความดีเท่านั้น ที่สำคัญอันเป็นหลักประกันอย่างแท้จริง ก็คือการภาวนาหรืออบรมจิตจนเห็นความจริงของกายและใจอย่างแจ่มแจ้ง กระทั่งปล่อยวางทุกสิ่ง แม้กระทั่งความยึดถือในตัวตน ถึงตอนนั้นเมื่อความตายมาถึง ก็ไม่มีผู้ตายอีกต่อไป มีแต่สังขารที่เสื่อมสลายและคืนสู่ธรรมชาติ เมื่อใกล้ถึงวาระสุดท้าย หลวงพ่อคำเขียนไม่ต้องการยื้อชีวิตด้วยการป้อนหัวใจ สอดท่อช่วยหายใจ หรือแม้แต่การผ่าตัด เพียงแค่รักษาตามอาการ นอกจากนี้หลวงพ่อยังเป็นผู้ออกแบบงานศพด้วยตนเอง ว่าจะให้ใครจัดการอย่างไร โดยเน้นความเรียบง่าย ไม่เป็นภาระของผู้อื่นมากเกินไป

๓.๓.๓ แนวคิดการเตรียมตัวตายของพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต)

เพื่อให้เกิดความรู้และเข้าใจในชีวิตและความตาย การเตรียมความพร้อมเผชิญกับความตาย ผู้วิจัยจึงศึกษาทศนะที่เกี่ยวข้องกับความตาย การวางท่าทีต่อความตายของพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ที่ได้เขียนบันทึกไว้ใน เอกสารต่างๆดังนี้

การทำใจยอมรับความตาย เมื่อเผชิญหน้ากับความตายของตนเอง ระลึกถึงกรรมดีที่ได้ทำไว้ และไม่เห็นกรรมชั่วในตัวเอง ก็จะเกิดปิติ โสมนัส เผชิญความตายด้วยความสงบสุข และความมีสติ

แม้เมื่อยังไม่ถึงเวลาตาย ก็ดำเนินชีวิตด้วยความมั่นใจ ไม่หวาดหวั่นกลัวภัยและไม่กลัวต่อความตาย “อยู่ก็สบาย ตายก็เป็นสุข”^{๑๒๖}

ความตายเป็นความจริงอย่างหนึ่ง ที่มนุษย์ทุกคนจะต้องเผชิญ เมื่อจะต้องเผชิญอยู่แล้ว ก็ควรรู้จักปฏิบัติต่อมันอย่างถูกต้อง ให้เกิดผลดีมากที่สุด และเกิดโทษน้อยที่สุด ดังนั้นพระพุทธเจ้าจึงทรงสอนให้รู้จักระลึกถึงความตาย ดังปรากฏว่า หลักธรรมที่มากับเรื่องนี้ มีทั้งคำสอนสำหรับผู้มองแบบที่หนึ่ง ซึ่งเห็นความตายมาตันอยู่แค่ชีวิตของตน โดยสอนให้เบนจากความรู้สึกหดหู่และหวาดกลัวที่เป็นโทษ ไปสู่ความรู้สึกที่ดีงามเป็นประโยชน์และมีทั้งคำสอนที่ชักนำไปสู่การมองแบบที่สองที่จะให้เกิดปัญญา ซึ่งทำจิตใจให้เป็นอิสระบรรลุนิสรุขได้โดยสมบูรณ์

การรู้จักระลึกถึงและพิจารณาความตายให้เกิดผลดีนี้ เรียกว่ามรณสติ ซึ่งมีแนววิธีและผลปฏิบัติโดยสรุปดังนี้

ในระดับที่เน้นการมองแบบที่หนึ่ง

๑. ให้เห็นความจริงว่า ชีวิตของมนุษย์นั้น นอกจากจะสั้น ไม่ยืนยาวแล้ว ยังไม่มีกำหนดแน่นอนอีกด้วย อย่างที่ว่า จะตายวันตายพรุ่งไม่รู้ ที่ทำให้เห็นคุณค่าของเวลาแล้วเกิดความรู้สึกไม่ประมาท กระตือรือร้นชีวิตเป็นอยู่อย่างมีค่า และเข้าถึงจุดหมายที่ประเสริฐ

๒. ให้รู้เท่าทันความจริงว่า ทรัพย์สินเงินทอง โภคสมบัติ ตลอดจนบุคคลที่รักใคร่ ยึดถือครอบครองอยู่นั้น หาใช่เป็นของตนแท้จริงไม่ ไม่สามารถป้องกันความตายได้ และตายแล้วก็ตามไปไม่ได้ มีไว้สำหรับใช้บริโภคหรือสัมพันธ์กันในโลกนี้เท่านั้น

ก) ในด้านทรัพย์สินเงินทอง สมบัติพัสดุสถาน จะได้ไม่โลกและสังสมจนเกินเหตุ หรือหวงแหนตระหนี่ไว้ให้เป็นเสมือนของสูญเปล่า แต่จะรู้จักจัดสรรใช้สอย ให้เกิดคุณประโยชน์แก่ชีวิตของตน แก่ญาติมิตร และเพื่อนมนุษย์ สมคุณค่าและความหมายที่แท้จริงของมัน

ข) ในด้านบุคคลผู้เป็นที่รัก และคนในความดูแลรับผิดชอบ จะได้ไม่ยึดติดถือมั่นและห่วงหวงเกินไป จนทำให้เกิดทุกข์เกินเหตุ และทำให้จิตใจไม่สงบ กระสับกระส่าย หุนหุนวาย หลงพันเพื่อนในยามพลัดพราก นอกจากนั้น ยังรู้ตระหนักรู้ว่าตนจะไม่อยู่กับเขาตลอดไป ทำให้เอาใจใส่ให้การศึกษาอบรมตระเตรียมคนเหล่านั้น ให้รู้จักพึ่งตนเองได้

^{๑๒๖} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) **คู่มือชีวิต**, พิมพ์ครั้งที่ ๓๔, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เจริญ ตีพิมพ์การพิมพ์, ๒๕๕๘), หน้า ๒๒๒-๒๒๗.

ค) ในด้านเพื่อนบ้านและคนอื่นทั่วไป จะได้เห็นอกเห็นใจช่วยเหลือสงเคราะห์กัน ถึงแม้มีเรื่องกระทบกระทั่งกัน หรือโกรธแค้นเคืองชุ่น ก็อาจจะจับดับได้ เพราะมาได้คิดว่าจะโกรธเคืองกันไปทำไม อีกไม่นานก็ต้องตายจากกันไป รักกันและทำดีต่อกันไว้ดีกว่า

๓. ให้รู้ตระหนักในหลักความจริงว่า ทุกคนมีกรรมเป็นของตน มีแต่กรรมเท่านั้นที่เป็นของตน เป็นสมบัติติดตัวที่แท้จริง ซึ่งจะตามตนไป และตนก็ต้องไปตามกรรม เมื่อรู้อย่างนี้แล้วก็จะได้เลิกละและเลิกเว้นกรรมชั่ว ทำแต่กรรมดี ตลอดจนนำทรัพย์สมบัติมาใช้บำเพ็ญความดี ทำการต่างๆ ที่เป็นประโยชน์การทำใจตระหนักในหลักกรรมนี้ เมื่อถึงคราวพบเห็นหรือเผชิญกับความตายเข้าจริงๆ ก็จะอำนวยการผลดีพิเศษให้อีก ดังนี้

ก) เมื่อเผชิญหน้ากับความตายของตนเอง ระลึกถึงกรรมดีที่ได้ทำไว้ และไม่เห็นกรรมชั่วในตัวเอง ก็จะเกิดปิติ โสมนัสเผชิญความตายด้วยความสุขสงบ และความมีสติ แม้เมื่อยังไม่ถึงเวลาตายก็ดำเนินชีวิตด้วยความมั่นใจไม่หวาดหวั่นกลัวภัยและไม่กลัวต่อความตาย

ข) เมื่อเกิดเหตุพลัดพราก มีผู้ตายจากไป ก็จะทำใจได้ทันเวลาหรือเร็วไวว่า ทุกคนมีกรรมเป็นของตน เขาไปแล้วตามทางของเขา ตามที่กรรมจะนำพาไป การร้องไห้เศร้าโศกเสียใจของเรา ช่วยอะไรเขาไม่ได้ แต่นั่นก็จะไม่เกิดความโศกเศร้า หรือแม้เกิดก็ระงับดับได้ ทำให้ใจคลายหายไปโดยไวพร้อมกันนั้น เมื่อตัดใจจากความอาลัยในผู้ตายแล้ว ก็จะได้หันเหความสนใจกลับมาเอาใจใส่ผู้ที่ยังอยู่ ซึ่งถูกทิ้งอยู่เบื้องหลังนี้ว่า คนเหล่านี้ที่เราช่วยเหลือได้ มีทุกข์โศกอันใด ที่ควรจะไปช่วยขจัดปัดเป่า แล้วหันไปช่วยเหลืออย่างน้อยก็มองกันด้วยสายตาและน้ำใจแห่งความมีเมตตาปรานี เห็นซึ่งว่า คนที่ตายแล้วก็จากไปตามทางของเขา เราช่วยอะไรได้แล้ว แต่คนที่ยังเหลืออยู่นี้ ควรมาเมตตาอารีช่วยเหลือกัน อย่าให้ต้องเสียใจภายหลังอีกว่า โอ เราตั้งใจไว้ แต่ยังไม่ทันได้ทำอะไรให้ เขาก็จากไปเสียอีกแล้ว

๔. ให้ระลึกถึงหลักแห่งธรรมดาที่ว่า ทุกคนหวาดหวั่นต่อการทำร้าย ทุกคนกลัวต่อความตาย ชีวิตเป็นที่รักของทุกคน เราฉันทุ ก็ฉันทุ นั้นก็ฉันทุ นี้ก็ถึงอกเขาอกเราแล้ว ไม่ควรฆ่าฟันบั่นรอนกัน การระลึกได้แบบนี้ จะทำให้เห็นอกเห็นใจกัน ไม่เบียดเบียนกัน หันมาช่วยเหลือสงเคราะห์กัน อยู่ร่วมกันและปฏิบัติต่อกันด้วยดี ถึงขั้นที่ว่า ทำกับเขาเหมือนที่คิดจะทำให้แก่ตัวเราเอง หรือทำต่อคนอื่นเหมือนที่อยากให้เขาทำต่อเรา ซึ่งจะเป็นการช่วยกันสร้างสรรค์โลกหรือสังคมนี้ ให้เป็นโลกหรือสังคมแห่งสันติสุข

ในระดับของการมองแบบที่สอง

๑. ให้รู้เท่าทันตามคติแห่งธรรมดาว่า ชีวิตนี้ตกอยู่ในอำนาจของกฎธรรมชาติ มีความเป็นไปตามธรรมดาว่า ได้เริ่มต้นขึ้นแล้วด้วยการเกิด เมื่อมีการเริ่มต้นแล้ว ก็จะต้องมีการสิ้นสุด การตายคือการสิ้นสุดของชีวิตที่เกิดแล้วนั้น ดังนั้นเมื่อเกิดแล้วก็ต้องตาย หรือมีเกิดก็ต้องมีตาย ชีวิตมีเกิด (แก่ เจ็บ) ตาย เป็นธรรมดา ความตายเป็นธรรมดาของชีวิตนั้น นี่คือลักษณะแห่งความเป็นอนิจจัง เขาไปแล้วตามคติแห่งธรรมดานี้ ทุกคนจะต้องเป็นอย่างนี้ ตัวเราเองก็ต้องเป็นอย่างนี้ มันเป็นเรื่องของธรรมดา เป็นเรื่องของอนิจจัง อนิจจังทำหน้าที่ของมันแล้ว จึงไม่สมควรและไม่มีเหตุผลใดๆ ที่จะต้องเศร้าโศกเสียใจ คิดได้อย่างนี้แล้วก็จะไม่กลัวและไม่เกิดความทุกข์ หรือถ้าทุกข์เกิดขึ้นแล้ว ก็บรรเทาหรือชนิดปิดเป่าไปได้ ในเวลาอันรวดเร็ว

๒. ให้ยังรู้สภาวะของสังขาร (ก้าวต่อเลยมรณสติ ไปสู่วิปัสสนา) รู้เท่าทันความจริงทะลุตลอดไปว่า ชีวิตนี้เป็นสังขาร อาศัยองค์ประกอบทั้งหลายมาประชุมกันขึ้น เกิดจากปัจจัยต่างๆ ปปรุงแต่ง เป็นของไม่เที่ยง เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป การเกิดและการตายเป็นธรรมดาของชีวิตนั้น ไม่ใช่แต่ชีวิตที่มองเห็นเป็นตัวเป็นตนเท่านั้น แม้แต่องค์ประกอบต่างๆ ทุกส่วนของชีวิต และสิ่งทั้งหลายทั้งปวง ทั้งรูปธรรมและนามธรรม ต่างก็ตกอยู่ภายใต้กฎธรรมดาแห่งความไม่เที่ยงนี้ทั้งหมดล้วนเกิดขึ้น ดำรงอยู่ แล้วก็ดับสลาย จะปรากฏรูปลักษณะอย่างไร ก็เป็นไปตามเหตุปัจจัย ไม่เป็นไปตามความอยากความยึดของผู้ใด ใครต้องการจะทำอะไรให้เป็นอย่างไร ก็ต้องทำที่เหตุปัจจัย

เมื่อรู้เข้าใจเท่าทันความจริงอย่างนี้แล้ว ก็จะหลุดลอยพ้นออกมาจากความยึดติดถือมั่นในสิ่งทั้งหลาย จิตใจจะเป็นอิสระ ปลอดโปร่งโล่งเบา ผ่องใส สว่างด้วยปัญญา เป็นอยู่ด้วยปัญญา และทำการต่างๆ ด้วยปัญญา เป็นสุขเบิกบานใจได้ตลอดเวลา อยู่พ้นเหนือความทุกข์ บรรลุอิสรภาพและสันติสุขที่แท้จริง

การตายดีในแง่พุทธศาสนานั้นท่านพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต)^{๑๒๗} ได้เขียนไว้ในหนังสือ การแพทย์ยุคใหม่ในพุทธทัศน์ เรื่องช่วยให้ตายเร็วหรือช่วยให้ตายช้า ดังนี้ ในคัมภีร์พุทธศาสนา พูดถึงเสมอว่า อยากรู้เป็นการตายที่ดี ท่านมักใช้คำสั้นๆ ว่า **"มีสติไม่หลงตาย"**และที่ว่าตายดีนั้น ไม่ใช่เฉพาะตายแล้วจะไปสู่สุคติเท่านั้น แต่ขณะที่ตายก็เป็นจุดสำคัญ ที่ว่าต้องมีจิตใจที่ดี คือมีสติไม่หลงตาย ที่ว่าไม่หลงตาย คือ มีจิตใจ ไม่พินเพื่อน ไม่เศร้าหมอง ไม่ขุ่นมัว จิตใจดีงาม ผ่องใส เบิกบาน จิตใจนึกถึงหรือเกาะเกี่ยวอยู่กับสิ่งที่ดี จึงมีประเพณีที่ว่าจะให้ผู้ตายได้ยินได้ฟังสิ่งที่ดีงาม เช่น

๑๒๗

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) การแพทย์ยุคใหม่ในพุทธทัศน์, พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ผลิตภัณธ์ ในเครือ บริษัท สำนักพิมพ์แพทิแอนด์โฮม จำกัด), หน้า ๓๘๐.

บทสวดมนต์ หรือคำกล่าวเกี่ยวกับพุทธคุณ อย่างที่ใช้คำว่า **"บอกอรหัง"** ก็เป็นคติที่ให้เราเป็นการบอกสิ่งสำหรับยึดเหนี่ยวในทางใจ ให้แก่ผู้ที่กำลังป่วยหนักในขั้นสุดท้าย ให้จิตใจเกาะเกี่ยวยึดเหนี่ยวอยู่กับพระรัตนตรัย เรื่องบุญกุศลหรือเรื่องที่ได้ทำความดีมา เป็นต้น

อย่างไรก็ตาม ยังมีการตายที่ดีกว่านั้นอีก คือ ให้เป็นการตายที่ใจมีความรู้ หมายถึงความรู้เท่าทันชีวิต จนกระทั่งยอมรับความจริงของความตาย หรือความเป็นอนิจจังได้ เพียงแค่รู้ว่าคนที่จะตายมีจิตยึดเหนี่ยวอยู่กับบุญกุศล ความดี ก็นับว่าดีแล้ว แต่ถ้าเป็นจิตใจที่มีความรู้เท่าทัน จิตใจนั้นก็จะมีแสงสว่าง ไม่เกาะเกี่ยว ไม่มีความยึดติด เป็นจิตใจที่โปร่งโล่งเป็นอิสระแท้จริง ขั้นนี้แหละถือว่าดีที่สุด

นอกจากนี้ท่านเจ้าคุณยังได้แทรกคติทางพุทธเกี่ยวกับจิตตอนที่ตายว่า "เมื่อจิตเศร้าหมองแล้ว ก็เป็นอันหวังทุกคติได้ และเมื่อใจไม่เศร้าหมองแล้ว สุตติก็เป็นอันหวังได้" จากความหมายของการตายดีและคติทางพุทธเกี่ยวกับจิตตอนที่ตาย ทำให้เห็นความสำคัญของการทำจิตให้ผ่องใสในเวลาที่ตาย ความรู้นี้เป็นประโยชน์ในการที่เราจะให้การดูแลและช่วยเหลือผู้ใกล้ตายด้าน จิตใจ

๓.๓.๔ แนวคิดการเตรียมตัวตายของพระไพศาล วิสาโล

พระไพศาล วิสาโล ได้แสดงความเห็นเกี่ยวกับความตายและการเผชิญความตาย ไว้ในหนังสือธรรมะสำหรับผู้ป่วยว่า ความตายนั้นเราไม่สามารถรู้ได้ว่าจะมาเมื่อไร และเลือกไม่ได้ว่าจะตายอย่างไร แต่เราสามารถเลือกได้ว่าจะเผชิญกับความตายอย่างไร ด้วยความสงบหรือตื่นตระหนกด้วยความพล่อยวางหรือย้อยยุดสุดกำลัง หากเราต้องการเผชิญกับความตายด้วยความสงบและด้วยความรู้สึกปล่อยวาง เราต้องเตรียมใจเสียแต่วันนี้ ด้วยวิธีต่อไปนี้

แนวคิดของพระไพศาล วิสาโล^{๑๒๘} เกี่ยวกับการเตรียมตัวตายและการเผชิญความตายอย่างสงบมีอยู่ ๕ หัวข้อหลักคือ

๑. ยอมรับความเป็นจริง
๒. จิตใจจดจ่ออยู่กับสิ่งดีงาม
๓. ปลดปล่อยสิ่งที่ค้างคาใจ
๔. ปล่อยวางทุกสิ่ง

^{๑๒๘} พระไพศาล วิสาโล, **ธรรมสำหรับผู้ป่วย**, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์อิงอร เปเปอร์ จำกัด, ๒๕๕๘), หน้า ๑๒๐-๑๒๖.

๕. สร้างบรรยากาศที่สงบ

๑. ยอมรับความจริง

ความจริงอย่างหนึ่งของชีวิตก็คือเราทุกคนต้องตาย ไม่มีใครที่จะหลีกเลี่ยงความตายได้ เมื่อคนเราต้องตายไม่ช้าก็เร็ว จึงควรเตรียมใจพร้อมรับความตายอยู่ทุกเวลา และจะมีเวลาใดเล่า ที่การทำใจพร้อมรับความตายจะเป็นเรื่องเร่งด่วนเท่ากับตอนที่กำลังป่วยหนัก เมื่อเราพร้อมรับความตาย ความตายก็มีอะไรที่น่ากลัวอีกต่อไป

ตรงกันข้ามการไม่ยอมรับความตายทั้งๆ ที่วาระสุดท้ายใกล้เข้ามาทุกขณะ มีแต่จะซ้ำเติมตัวเองให้เป็นทุกข์มากขึ้น ยิ่งไม่ยอมรับความตายก็ยิ่งกลัวความตาย และยิ่งกลัวความตายมากเท่าไรใจก็ยิ่งเป็นทุกข์มากขึ้น ฟังระลึกว่า ไม่มีอะไรที่น่ากลัวเท่ากับความกลัว แม้แต่ความตาย ก็ไม่น่ากลัวเท่ากับ ความกลัวตาย อย่างน้อยทุกคืนก่อนนอนควรทำใจให้สงบ และนึกถึงความตายของตนว่าสักวันหนึ่งจะต้องมาถึง คืนนี้อาจเป็นคืนสุดท้ายของตนก็ได้ หรือไม่ก็พิจารณาดังนี้ว่า

ชีวิตเป็นของไม่เที่ยง

ความตายเป็นของเที่ยง

อีกไม่นานร่างกายนี้

จักปราศจากวิญญาณ

ถูกทอดทิ้งทับถมแผ่นดิน

เหมือนท่อนไม้อันหาประโยชน์มิได้

๒. จิตใจจดจ่อกับสิ่งดีงาม

ในภาวะที่ร่างกายของเรากำลังเจ็บปวดแปรปรวนอยู่นั้น ความทุกข์ทรมานสามารถบรรเทาลงได้ หากมีการเหนี่ยวนำจิตใจให้เป็นสมาธิ หรือจดจ่อกับสิ่งดีงาม มีหลายวิธีที่ช่วยให้จิตใจจดจ่อกับสิ่งดีงาม คือการระลึกถึงสิ่งศักดิ์สิทธิ์ สวत्मन्ต์ ฟังธรรมการทำสมาธิและระลึกถึงความดีที่ได้ทำ

สิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่เราเคารพนับถืออาจได้แก่ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ พระโพธิสัตว์ หรือครูบาอาจารย์ผู้เป็นปูชนียบุคคล การระลึกถึงสิ่งศักดิ์สิทธิ์ดังกล่าวจะช่วยให้จิตใจสงบขึ้น หากมีพระพุทธรูป หรือรูปของพระโพธิสัตว์ และครูบาอาจารย์ที่เคารพนับถือมาตั้งอยู่ในห้องจะช่วยให้จิตใจมีสมาธิจดจ่อดีขึ้น

การสวดมนต์อย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ โดยเฉพาะบทที่ชวนให้รำลึกถึงองค์คุณหรืออานุภาพแห่งสิ่งศักดิ์สิทธิ์ดังกล่าว ช่วยให้ศรัทธาในใจเพิ่มพูน ยิ่งมีศรัทธามากเท่าไรจิตก็ยิ่งเป็นสมาธิและสงบนิ่งได้เร็วมากเท่านั้น อีกทั้งยังช่วยให้เกิดกำลังใจในการเอาชนะความกลัวต่างๆ ที่รุมเร้า

การฟังธรรม ไม่ว่าจะจากเทป รายการวิทยุโทรทัศน์ หรือจากผู้ที่เราเคารพนับถือโดยตรง (ซึ่งเป็นพระภิกษุหรือฆราวาสก็ได้) เป็นอีกวิธีหนึ่งที่ช่วยน้อมจิตให้เป็นกุศล ได้ทั้งความสงบ กำลังใจ และเกิดปัญญา

พึงระลึกว่าในยามเจ็บป่วย ไม่ใช่แต่ร่างกายของเราเท่านั้นที่ต้องการยา จิตก็ต้องการยาที่เรียกว่าธรรมโอสถด้วย ธรรมหรือความรู้ ความเข้าใจในความเป็นจริงของชีวิตเป็นเสมือนโอสถที่ไม่เพียงแต่เยียวยาจิตใจไม่ให้ทุกข์เท่านั้น หากยังเสริมสร้างจิตใจให้มีความเข้มแข็ง สามารถเผชิญกับอุปสรรคต่างๆ ได้ โดยเฉพาะความผันผวนปรวนแปรต่างๆ ในเวลาใกล้ตายสำหรับผู้ที่ไม่คุ้นเคยกับการอ่านหรือฟังธรรม การได้สนทนากับกัลยาณมิตรผู้มีประสบการณ์หรือความเข้าใจในชีวิต เป็นบันไดไปสู่การมีใจใฝ่สัจธรรม

อย่างไรก็ตามเราไม่ควรลืมว่า วิธีการสร้างความสงบในจิตใจที่ดีที่สุดคือ การทำสมาธิภาวนา มีสมาธิภาวนาหลายแบบที่เราสามารถทำได้แม้ในขณะที่นอนอยู่บนเตียง เช่น การกำหนดหรือจดจ่อกับลมหายใจเข้าและออก การจดจ่อกับท้องที่พองและยุบทุกครั้งที่ยายใจเข้าและออก การกำหนดจิตอยู่กับอริยาบถหรือการเคลื่อนไหวของร่างกาย

มีสมาธิภาวนาอย่างหนึ่งที่ช่วยในการผ่อนคลายทั้งกายและใจ ได้แก่ การกำหนดใจไปตามอวัยวะส่วนต่างๆ ของร่างกาย ตั้งแต่ปลายศีรษะจนถึงปลายเท้า โดยนอนและวางแขนไว้ข้างตัว เมื่อกำหนดใจที่ศีรษะก็ให้บริกรรมหรือนึกในใจไปด้วยว่า “ผ่อนคลาย” แล้วค่อยๆ เคลื่อนลงไปที่หน้าผาก คิ้ว คาง ใบหน้า ท้ายทอย ไหล่ แขน ศอก นิ้ว หน้าอก หน้าท้อง หลัง สะโพก ต้นขา เข่า น่อง ไปจนถึงฝ่าเท้าและนิ้วเท้า

ขณะที่บริกรรมนั้นก็ให้กล้ามเนื้อในแต่ละจุดผ่อนคลายไปด้วยอย่างเต็มที่ ไร้ซึ่งการเกร็งหรือหดงอ ส่วนไหนที่เจ็บปวดชัดเจนก็ให้เวลานานหน่อย โดยอาจแผ่เมตตาหรือ “พูด” กับอวัยวะส่วนนั้นว่าขอให้หายเจ็บ กลับมาเป็นปกติไวๆ อาจเสริมด้วยจินตนาการในทางบวก เช่น หากเป็นโรคหัวใจ ก็นึกภาพหัวใจว่ากำลังมีความเข้มแข็งกระชุ่มกระชวย หรือนึกภาพว่ามีเลือดและภูมิคุ้มกันต่างๆ หลังไหลเข้าไปคุ้มครองป้องกันอย่างเต็มที่ จะนึกภาพให้เป็นเหมือนเทพนิยาย เช่น มีเทวดานางฟ้า หรืออัศวินม้าขาวกำลังขับไล่โรคร้ายออกไปจากหัวใจก็ได้

วิธีนี้สำหรับผู้ยังไม่คุ้นเคย อาจต้องมีคนช่วยกล่าวนำเพื่อให้จิตกำหนดตาม แต่หากทำงานคุ้นเคยแล้วก็สามารถทำเองได้ หากจิตสงบและกายผ่อนคลาย ความเจ็บปวดจะทุเลาไปได้มาก มีผู้ป่วยหลายคนที่ยาใจเหนื่อยหอบ กระสับกระส่าย เมื่อพยายามได้นำสมาธิด้วยวิธีนี้ ปรากฏว่าหายใจช้าลง จิตใจสงบขึ้น

คุณงามความดีที่เราได้บำเพ็ญ ก็เป็นอีกสิ่งหนึ่งที่เราควรระลึกถึงด้วยความภาคภูมิใจ ในชีวิตของเราย่อมมีทั้งความสำเร็จและความล้มเหลว แต่ไม่มีอะไรสำคัญเท่ากับความดีที่ทำด้วยเจตนาบริสุทธิ์ ไม่ว่าจะเป็นความดีที่ทำกับลูก กับหลาน กับพ่อแม่ กับคนรัก กับเพื่อนร่วมงาน ตลอดจนความดีที่ทำให้แก่ศาสนาและประเทศชาติ ความดี อาทิ ความเสียสละ ความซื่อสัตย์สุจริต ความเอื้อเฟื้อ มีเมตตา เหล่านี้ล้วนเป็นสิ่งที่น่าภาคภูมิใจ ความดีเหล่านี้คือ “บุญ” ที่ไม่เพียงมีอานิสงส์ในภพหน้าเท่านั้น หากยังช่วยเราได้เมื่อวาระสุดท้ายใกล้มาถึง นั่นคือ ทำให้ใจเป็นกุศล ไม่หวนต่อภพใหม่ที่จะมาถึง

อย่างไรก็ตามพึงระลึกว่าความดีนั้นเราสามารถทำได้ตลอดเวลา แม้ในขณะที่นอนป่วยก็ยังสามารถทำความดีได้ ทั้งทางกาย วาจา และใจ นอกจากการทำใจให้เป็นกุศลรักษาวาจาไม่ให้ไปเบียดเบียนใครแล้ว เรายังสามารถทำความดีทางกายได้ อาทิ การทำบุญแก่พระศาสนา สละทรัพย์เพื่อส่วนรวม หรือมอบเงินให้แก่คนที่ทุกข์ยากอย่าปล่อยให้เวลาผ่านไปโดยที่เราไม่ได้ทำความดีเพิ่มเติม ความดีที่เราทำจะไม่ไปไหน แต่จะกลับมาจัดสรรใจเราให้เป็นสุขและสงบในที่สุด

๓. ปลดเปลื้องสิ่งค้างคาใจ

อุปสรรคสำคัญประการหนึ่งที่ทำให้จิตใจไม่เป็นสุข และทำให้มีอาการเจ็บป่วยทางกายกำเริบขึ้นก็คือ ความรู้สึกห่วงกังวลและความรู้สึกที่ยังค้างคาใจ ความรู้สึกดังกล่าวเมื่อเกิดขึ้นแล้วยังทำให้เรายอมรับความตายได้ยากไม่มีใครยินดีที่จะจากบ้านไปตราบไต่ที่ยังห่วงกังวลผู้คนในบ้านฉันใด การจะจากโลกนี้ไปขณะที่ยังมีสิ่งติดค้างใจอยู่ ย่อมเป็นเรื่องที่ไม่น่ายินดีฉันนั้น แต่ในเมื่อเวลาจากพรากใกล้จะมาถึงแล้ว ไม่มีอะไรดีไปกว่าการละวางความห่วงใยและสะสางเรื่องค้างคาใจให้หมดสิ้น สิ่งที่เราควรปลดเปลื้องไม่ให้ค้างคาใจ ได้แก่ ภารกิจที่ยังไม่แล้วเสร็จ ความรู้สึกผิด ความขุ่นเคืองโกรธแค้น ความน้อยใจ

ภารกิจที่ยังไม่แล้วเสร็จ ภารกิจดังกล่าวอาจได้แก่งานการที่รับผิดชอบอยู่ หนี้สินที่ยังไม่ได้ชำระ รวมถึงทรัพย์สินสมบัติที่ยังไม่ได้แบ่งสรร ประการหลังนี้เป็นเรื่องสำคัญมาก สำหรับผู้ที่เป็นพ่อแม่หรือผู้ใหญ่ในครอบครัว ในขณะที่ยังมีความรู้สึกตัวอยู่ ควรจัดการให้แล้วเสร็จ ข้อนี้อาจรวมถึงการ

กำหนดพิธีศพหรือวิธีการจัดการกับศพของตน เนื่องจากบางคนไม่ต้องการให้ลูกหลานจัดงานศพอย่างสิ้นเปลือง ขณะที่บางคนต้องการอุทิศร่างกายของตนให้แก่โรงเรียนแพทย์

ความรู้สึกผิด ความขุ่นเคืองโกรธแค้น ความน้อยเนื้อต่ำใจ ความรู้สึกดั่งกล่าวแม้จะเกิดขึ้นมานานแล้ว แต่อาจฝังลึกและนอนเนื่อง ในยามใกล้ตายอาจผุดขึ้นมารบกวนจิตใจและอุปสรรคต่อการไปสู่สุคติ ดังนั้นจึงควรปลดเปลื้องออกไปให้หมดสิ้นไปจากใจ

เมื่อรู้สึกผิดกับผู้ใดควรหาโอกาสขอโทษ หากขุ่นเคืองโกรธแค้นใครควรให้อภัยหรือให้อโหสิ จะได้ไม่ต้องมีเวรกรรมสืบต่อไปในปรภพ หากน้อยเนื้อต่ำใจผู้ใดควรหาทางปรับความเข้าใจกับผู้นั้น หรือเผยความในใจกับเขา พร้อมกับให้อภัยไปด้วย

สำหรับผู้ที่ไม่มีความรู้สึกดั่งกล่าวต่อใครคนหนึ่งเป็นการเฉพาะ เพื่อให้แน่ใจก็ควรกล่าวคำขอขมาหรือขออโหสิกรรมจากเจ้ากรรมนายเวรทั้งหลาย ที่เราอาจล่วงเกินหรือเบียดเบียนไปโดยไม่รู้ตัวหรือระลึกไม่ได้ ขอให้อย่าได้มีเวรมีกรรมต่อกันอีกเลย ให้อยู่เป็นสุขด้วยกันทั้งสิ้น

๔. ปล่อยาวทุกสิ่ง

ความรู้สึกค้างคาใจนั้นอาจไม่ได้มีกับทุกคนเมื่อใกล้ตาย แต่ส่วนใหญ่แล้วจะมีความห่วงกังวลคอยรบกวนจิตใจอยู่ ได้แก่ ความกังวลลูกหลาน พ่อแม่ คนรัก ไปจนถึงความห่วงกังวลในทรัพย์สิน และชื่อเสียงเกียรติยศ เป็นต้น ความห่วงกังวลดังกล่าวย่อมทำให้อยู่และตายอย่างเป็นทุกข์

ผู้ที่ไม่ต้องการตายอย่างเป็นทุกข์จึงควรละความห่วงใยในสิ่งทั้งปวงให้ได้สำหรับผู้ที่จะถึงแก่กรรมถึงอนิจจังหรือความไม่เที่ยงอยู่เสมอ การละวางย่อมทำได้ง่าย แต่ถึงแม้ไม่เคยถึงเลย นี่เป็นโอกาสสุดท้ายที่จะต้องเข้าใจและยอมรับความจริงของชีวิตว่า ไม่มีอะไรที่เที่ยงแท้ ไม่มีอะไรที่จีรัง ความพลัดพรากเป็นเรื่องธรรมดาของชีวิต ไม่ว่าจะรักและผูกพันแค่ไหน ในที่สุดก็ต้องมีวันพลัดพรากจากกัน

ผู้ที่ห่วงกังวลลูกหลานควรพิจารณาว่า เราได้เลี้ยงดูเอาใจใส่เขามาตลอดชีวิตแล้ว ควรวางใจได้ว่าเราได้ทำหน้าที่ของเราอย่างดีที่สุดแล้ว ขอให้มีความเชื่อมั่นว่าความรัก ความเอาใจใส่ และการศึกษาที่เราได้มอบให้แก่เขา จะช่วยให้เขาอยู่ในโลกนี้ได้อย่างมีความสุขและมั่นคงปลอดภัย

ผู้ที่ห่วงกังวลพ่อแม่ ควรพิจารณาว่าเราได้บำเพ็ญตนเป็นลูกที่ดีของพ่อแม่ เคารพและเชื่อฟังพ่อแม่ ทำความดีตามที่พ่อแม่สั่งสอน และเลี้ยงดูพ่อแม่เมื่อมีโอกาส ขอให้ภูมิใจในความดีที่เราได้ทำกับพ่อแม่ ขอให้มีความมั่นใจว่าท่านจะยังอยู่ต่อไปได้โดยไม่มีเรา เพียงแค่เราจากไปอย่างสงบก็ช่วยให้ท่านเป็นสุขอย่างยิ่งแล้ว

กับคนรักและมิตรสหาย ก็ควรพิจารณาปล่อยวางในลักษณะเดียวกัน ให้ระลึกว่าเราได้มีบุญวาสนาอยู่กับเขานานพอสมควรแล้ว หน้าที่ที่สมควรทำเราก็ได้ทำมาพอแล้ว บัดนี้ถึงเวลาที่เรจะต้องลาจากไป ที่จริงเราก็เคยลาเขาเหล่านี้มาก่อนแล้ว ครั้นนี้เพียงแต่ลาจากไปนานกว่าครั้งก่อนๆ เท่านั้น หากชาติหน้ามีจริงก็คงได้พบกันใหม่

กับทรัพย์สินสมบัติและชื่อเสียงเกียรติยศ ก็ควรพิจารณาว่าสิ่งเหล่านี้มันเป็นของเราจริงหรือ เราเอามาไปได้ด้วยหรือไม่ แท้จริงมันมาอยู่กับเราเพียงชั่วครั้งชั่วคราวเท่านั้น ก่อนนามาอยู่กับเรา มันก็เคยเป็นของคนอื่นมาแล้ว บัดนี้ถึงเวลาที่เราจะมอบให้คนอื่นดูแลและใช้ประโยชน์ต่อไป

ละความห่วงกังวลแม้กระทั่งในร่างกาย ขอให้พิจารณาว่าร่างกายนี้มีใช้ของเราเราได้มาเปล่าๆ จากธรรมชาติผ่านมาทางพ่อแม่ บัดนี้ถึงเวลาที่จะคืนให้แก่ธรรมชาติไป ร่างกายนี้รับใช้เรามาโดยไม่รู้จักหยุดหย่อน ถึงเวลาที่เขาจะได้พักผ่อนเสียที ปล่อยให้เขาได้กลับคืนสู่ดิน น้ำ ลม ไฟ ในธรรมชาติ

การปลดปล่อยความกังวลและสิ่งค้างคาใจ มีความสำคัญอย่างมากในภาวะใกล้ตาย เพราะหากไม่ปลดปล่อยให้หมดสิ้น มันจะผูกพันมารบกวนจิตใจและยากที่จะจัดการกับมันได้ เนื่องจากผู้ใกล้ตายนั้นสติจะอ่อนมาก ความรู้สึกตัวจะเลือนราง ไม่มีแรงต้านทานความรู้สึกนึกคิดใดๆ ที่เกิดขึ้น จึงอ่อนไหวและกระพือได้ง่าย เมื่อจิตใจไม่เป็นสุข ถูกรบกวนด้วยความรู้สึกที่เป็นอกุศล หากสิ้นลมในตอนนั้นก็จะไปสู่ทุกคติหรืออบายภูมิ

๕. สร้างบรรยากาศที่สงบ

ในทางพุทธศาสนาถือว่า สภาพของจิตก่อนตายนั้นเป็นตัวกำหนดว่าผู้ตายจะไปสู่สุคติหรือทุคติ อากาหรหรือพฤติกรรมของจิตก่อนตายนั้นจัดว่าเป็น “อาสันนกรรม” หรือ กรรมใกล้ตาย โดยทั่วไปแล้วอาสันนกรรมย่อมให้ผลก่อนกรรมใดๆ ท่านเปรียบเหมือนโคที่ยัดเยียดอยู่ในคอก หากประตูคอกเปิดออก ตัวที่อยู่ใกล้ประตูย่อมออกมาก่อน นั้นหมายความว่าหากต้องการไปสู่สุคติ กรรมสุดท้ายก่อนตายนั้นจะต้องเป็นกุศลกรรม กล่าวอีกนัยหนึ่ง ก่อนสิ้นลม เราควรระลึกถึงสิ่งที่เป็นกุศล หรือมีจิตที่เป็นกุศล

ด้วยเหตุนี้บรรยากาศรอบตัวผู้ใกล้ตายจึงเป็นสิ่งสำคัญ จิตที่เป็นกุศลจะเกิดขึ้นได้ก็ด้วยบรรยากาศที่มีความสงบเงียบ ไม่อึกทึกครึกโครม โดยที่ลูกหลานญาติมิตร นอกจากจะไม่ร้องไห้ฟูมฟายหรือทะเลาะเบาะแว้งกันแล้ว ยังช่วยเป็นกำลังใจให้ผู้ป่วย และเหนี่ยวนำใจเขาให้จดจ่อกับสิ่งดี

งาม โดยเฉพาะในยามใกล้สิ้นลมมีผู้มาเตือนสติให้ปล่อยวางความห่วงกังวลทั้งปวง ดังนั้นสมัยก่อนจึงมักนิมนต์พระมาบอก “อะระหัง” ให้แก่ผู้ใกล้ตายเพื่อให้ใจนุ่มสู่ความพ้นทุกข์อย่างสิ้นเชิง

บรรยาการดังกล่าวหากผู้ใกล้ตายต้องการให้เกิดขึ้น ควรเตรียมการเสียแต่เนิ่นๆ เช่น ขอร้องให้ผู้มาเยี่ยมอดกลั้นต่อความเศร้าโศก ไม่ทำลายบรรยาการที่สงบ มาร่วมกันทำสมาธิหรือสวดมนต์ข้างเตียงตามโอกาส

เราไม่อาจเลือกเวลา สถานที่ และลักษณะการตายได้ แต่อย่างน้อยเราก็สามารถเลือกได้ว่าจะเผชิญกับความตายด้วยจิตใจอย่างไร ด้วยอาการนิ่งสงบหรือตื่นตระหนกด้วยการปล่อยวางหรือดิ้นรนขัดขืน นี่คือนิสิตที่มนุษย์ทุกคนสามารถเลือกได้ ไม่ว่าชะตากรรมในวาระสุดท้ายจะเป็นเช่นไร ไม่ว่าจะประสบกับสถานการณ์เช่นใด มันก็ไม่สามารถยึดเยียดความทุกข์ให้แก่เราได้เราทุกคนสามารถนำพาจิตใจให้เป็นอิสระจากความทุกข์ได้ แม้กายจะทุกข์ก็ตามนี่คืออิสรภาพที่เราทุกคนสามารถเข้าถึงได้ แม้ในวาระสุดท้ายของชีวิต

จากการศึกษาแนวคิดการเตรียมตัวตายของพระเถระที่ปรากฏในเอกสารที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยได้ข้อสรุปแนวคิดการเตรียมความพร้อมในวาระสุดท้ายคือ

จะเห็นได้ว่า พระเถระทั้ง ๔ รูปมีแนวคิดการเตรียมตัวตายที่สอดคล้องกันคือ **การมีสติ** พุทธศาสนามีทัศนะต่อความตายในรูปของการเปลี่ยนแปลง พุทธศาสนาเชื่อว่า ชีวิตมีอยู่ เป็นอยู่ เพราะมีปัจจัยต่างๆ มาประกอบกันอย่างเหมาะสม ความตายก็คือความสั่นสลายไปแห่งปัจจัยเหล่านั้น หากมนุษย์มีความกล้าหาญเผชิญความตายด้วยใจสงบหรือวางจิตให้เป็นกุศล จิตก็จะไปสู่สุคติได้ มนุษย์จะหลุดพ้นจากวัฏสงสาร ถ้ามีสติไม่หลงตายก็สามารถไปสู่สุคติภูมิหรือหลุดพ้นได้

การตายที่ใจมีความรู้ความเข้าใจ หมายถึงความรู้เท่าทันชีวิต จนกระทั่งยอมรับสภาวะความเป็นจริงของความตาย หรือความเป็นอนิจจังได้ จิตที่มีความรู้เท่าทัน จิตนั้นก็จะมีความสว่าง ไม่เกาะเกี่ยว ไม่มีความยึดติด เป็นจิตใจที่โปร่งโล่งเป็นอิสระแท้จริง ก็นับว่าได้ตายได้อย่างแท้จริง