

บทที่ ๔

การประยุกต์ใช้แนวคิดการเตรียมความพร้อมในวาระสุดท้ายของชีวิต

บทนี้ผู้วิจัยต้องการประยุกต์แนวคิดการเตรียมความพร้อมในวาระสุดท้ายของชีวิตตามแนวทางของพระพุทธองค์มาใช้เพื่อให้สภาวะระยะท้ายและการตายดี แม้ว่าเรื่องของชีวิตและความตายจะเป็นปรากฏการณ์ธรรมชาติ ที่เกิดขึ้นตามธรรมดาของโลก แต่ผู้คนส่วนมากมักไม่เข้าใจชีวิตและธรรมชาติของชีวิตตามความเป็นจริง จึงเป็นเหตุให้ไม่สามารถกำหนดท่าที และการกระทำที่ถูกต้องในการเตรียมตัวในวาระสุดท้ายของชีวิตได้ ผลที่ตามมาอาจก่อให้เกิดความทุกข์ในระดับต่างๆ หรืออย่างน้อยก็ไม่สามารถได้รับประโยชน์ที่พึงได้ จากการที่ได้เกิดมามีชีวิตในฐานะมนุษย์คนหนึ่ง การเตรียมตัวในวาระสุดท้ายของชีวิตในที่นี้ หมายถึงการเตรียมตัวตายเพื่อให้ได้ตายดีนั่นเอง ปัจจุบันมีความสนใจเรื่องการตายอย่างกว้างขวาง สถาบันทางการแพทย์สหรัฐอเมริกา ให้ความหมายของการตายดี (Good death) คือ การตายที่ปลอดจากความทุกข์ทรมานที่สามารถหลีกเลี่ยงได้ของผู้ป่วย ญาติและผู้ให้การรักษา และโดยทั่วไปควรเป็นไปตามความประสงค์ของผู้ป่วยและญาติ บนพื้นฐานการรักษาทางการแพทย์ วัฒนธรรมและจริยธรรม ที่ได้มาตรฐานและดีงาม ในมุมมองของพุทธศาสนา หมายถึง ตายอย่างมีสติ มีจิตใจไม่ฟุ้งเฟ้อ ไม่เศร้าหมองขุ่นมัว จิตใจดีงาม ผ่องใส เบิกบาน จิตใจนึกถึงหรือเกาะเกี่ยวกับสิ่งที่ดีงามเช่นพระรัตนตรัย เรื่องบุญกุศลหรือเรื่องความดีที่ได้ทำมา

การเสด็จดับขันธปรินิพพานนี้เป็นการยืนยันหลักธรรมเรื่องไตรลักษณ์ ที่สรรพสิ่งในโลกนี้มีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไป อีกประการหนึ่งในขณะนั้น พุทธบริษัททั้งหลายมีความเข้าใจในหลักธรรมและพระสาวกทั้งหลาย มีคุณธรรมเพียงพอที่จะเผยแผ่พระศาสนาต่อไปในอนาคต ฉะนั้นด้วยความวางพระราชหฤทัยอย่างนี้ พระพุทธองค์จึงทรงปลงพระชนมายุสังขารและเสด็จดับขันธปรินิพพานในที่สุด

ความตาย แม้จะมีความหมายในเชิงลบ แต่พระพุทธศาสนามีได้มองในเชิงลบ กลับนำมาเป็นกำลังใจในการสร้างสิ่งที่ดีงามให้เกิดขึ้นในจิตใจ พระพุทธเจ้าทรงนำสิ่งที่ปรากฏอยู่ในชีวิตจริงของพระองค์มาเป็นอุปกรณในการสอนพุทธสาวกด้วยพระมหากรุณาธิคุณยิ่ง ทรงนำเอาวาระสุดท้ายของพระองค์มาเป็นเครื่องเตือนสติไม่ให้ประมาทในวัยหลงคิดว่า เรายังอยู่ในวัยหนุ่ม ยังมีชีวิตอีกยืนยาว โดยสอนให้พิจารณาว่า แม้แต่ตัวพระพุทธองค์ ก็มีความตายเป็นธรรมดาไม่ล่วงพ้นความตายไปได้ ควรที่เราจะทำความดีทางกาย ทางวาจา ทางใจ ทรงสอนว่าในชีวิตของมนุษย์นั้นมีเทวทูต ซึ่งหมายถึงสัญญาณเตือนจากธรรมชาติที่เป็นลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางของชีวิต คือการเกิด แก่ เจ็บ ตายมาเตือนใจไม่ให้ประมาทอยู่เสมอ สุดท้ายมนุษย์จะเข้าใจได้มากน้อยเพียงใด ถ้ามนุษย์เข้าใจในเทวทูต

ที่มาปรากฏอยู่ในชีวิต ประพฤติตนไม่ประมาท เห็นภัยในความยึดมั่นถือมั่น ที่เป็นบ่อเกิดของการเกิด และการตาย ไม่ยึดมั่นถือมั่น ก็จะพ้นจากความเกิดและความตายที่ประสบอยู่ได้ พ้นจากทุกข์ทั้งปวง ได้

จากการศึกษานี้ผู้วิจัยพบว่าธรรมที่ทรงแสดงในช่วงวาระสุดท้ายของพระชนม์ชีพผ่านกระบวนการเตรียมความพร้อมเพื่อเสด็จดับขันธปรินิพพาน เริ่มตั้งแต่ทรงรับรู้ได้ว่าสภาพสังขารมีความเสื่อมไปตามธรรมชาติ จนมีอาจใช้ร่างกายนี้เพื่อปฏิบัติพุทธกิจได้อีกต่อไป ทรงกำหนดว่าอีก ๓ เดือนจะปรินิพพาน ทรงวางแผนการจัดการพุทธสรีระ ทรงเลือกเมืองกุสินาร่าเป็นสถานที่ดับขันธปรินิพพาน ทรงบอกกล่าวภิกษุสงฆ์เรื่องธรรมวินัย เพื่อให้หมู่สงฆ์ปกครองกันเองได้ ทรงปลอบพระอาณานิให้คลายโศกและให้กำลังใจ ขยันทันเพียรปฏิบัติเพื่อให้บรรลุธรรม ทรงเตรียมพระวรกาย สรงน้ำ และดื่มน้ำในแม่น้ำกุสาณทีเพื่อปรับสมดุลของธาตุในร่างกาย ทรงบอกให้วางพระแท่นระหว่างใต้ต้นสาละ ๒ ต้น เตรียมปูผ้านอน ๔ ชั้นเพื่อรองรับพระวรกายให้ได้นอนพักอย่างสุขสบาย ทรงนอนตะแคงพระวรกายไปทางขวา เปิดโอกาสให้ภิกษุถามข้อสงสัยในธรรมที่พระพุทธองค์ทรงตรัสสอน ทรงตรัสปัจฉิมโอวาท จากนั้นพระพุทธองค์ทรงเสด็จดับขันธปรินิพพาน ยามปัจฉิมราตรีกาลภายใต้แสงจันทร์ในคืนเดือนเพ็ญพระจันทร์เต็มดวง ท่ามกลางหมู่สงฆ์ผู้เป็นพุทธสาวกอย่างสงบ

๔.๑ การเตรียมความพร้อมในวาระสุดท้ายเพื่อการตายดี

ชีวิตมนุษย์เริ่มต้นด้วยความเกิด เมื่อมีความเกิด ความแก่ ความเสื่อมอายุ ความห่อหมก อินทรีย์และความตายคือความสลายแห่งขันธหรือ ความขาดชีวิตินทรีย์ย่อมมี เพราะชีวิตมนุษย์เป็นไปตามกฎธรรมชาติที่มีการเกิดดับอยู่ตลอดเวลา พุทธศาสนามีทัศนะต่อความตายในรูปของการเปลี่ยนแปลง พุทธศาสนาเชื่อว่า ชีวิตมีอยู่ เป็นอยู่ เพราะมีปัจจัยต่างๆ มาประกอบกันอย่างเหมาะสม ความตายก็ คือ ความสิ้นสลายไปแห่งปัจจัยเหล่านั้น ปัจจัยอย่างหนึ่งที่เป็นเหตุแห่งการเสื่อมสลายของธาตุขันธ์หรือร่างกายก็คือความเจ็บไข้ได้ป่วยซึ่งไม่มีช้อยกเว้นแม้แต่พระพุทธองค์ ทรงมีความเจ็บไข้ ทรงมีความเสื่อมไปของสังขารหรืออาจกล่าวได้ว่าชีวิตของพระพุทธองค์ก็เป็นไปตามกฎธรรมชาติเช่นเดียวกับบุคคลทั่วไป หากแต่พระพุทธองค์เป็นผู้ที่ตรัสรู้ธรรมเป็นผู้ตื่นและเบิกบานแล้ว^{๑๒๙} คือทรงตื่นเองจากความเชื่อถือและข้อปฏิบัติทั้งหลายที่ถือกันมาผิดๆ ด้วย ทรงปลุกผู้อื่นให้พ้นจากความหลงมกด้วย อนึ่ง เพราะไม่ติด ไม่หลง ไม่ห่วงกังวลในสิ่งใดๆ มีการคำนึงประโยชน์ส่วนตน เป็นต้น จึงมีพระทัยเบิกบาน บำเพ็ญพุทธกิจได้ถูกต้องบริบูรณ์ โดยถือธรรมเป็นประมาณ การที่ทรงพระคุณสมบูรณ์เช่นนี้ และทรงบำเพ็ญพุทธกิจได้เรียบร้อยบริบูรณ์เช่นนี้ ย่อมอาศัยเหตุคือความเป็นผู้ตื่นและ

^{๑๒๙} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๙๕/๖๗. ,อง.ฉก.ก. (ไทย) ๒๒/๒๘๑/๓๑๗.

ยอมให้เกิดผลคือทำให้ทรงเบิกบานด้วย พุทธกิจสำคัญอย่างหนึ่งในวาระสุดท้ายของพระชนม์ชีพก็คือ การเตรียมความพร้อมของสังขารในช่วงวาระสุดท้ายก่อนเสด็จดับขันธปรินิพพาน

ผู้วิจัยมีความเห็นว่าพุทธกิจในวาระสุดท้ายขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ถือเป็นพุทธกิจที่พระพุทธร่องค์ทรงสอน^{๑๓๐} แสดงเป็นครั้งสุดท้ายด้วยพระมหากรุณายิ่งแก่พุทธสาวกมิให้เกิดความยุ่งยากลำบาก ชัดแย้งกันหลังจากทรงเสด็จปรินิพพานไปแล้ว คือทรงวางหลักการการตายดี โดยทรงจำแนกแยกแยะอธิบายและแสดงเหตุผลให้ชัดเจน ชวนใจให้อยากรับเอาไปปฏิบัติ มองเห็นความสำคัญที่จะต้องฝึกฝนบำเพ็ญ ปลูกเร้าใจให้กระตือรือร้น เกิดความอุตสาหะ มีกำลังใจแข็งขัน มั่นใจที่จะทำให้สำเร็จจนได้ปลดปล่อยโลมใจให้สดชื่นร่าเริง ให้เข้มแข็งเบิกบาน โดยชี้ให้เห็นผลดีหรือคุณประโยชน์ที่จะได้รับและทางที่จะก้าวหน้าบรรลุผลสำเร็จยิ่งขึ้นไป จากการศึกษาผู้วิจัยได้ข้อสรุปหลักการการตายดีตามแนวทางของพระพุทธร่องค์ที่ปรากฏในมหาปรินิพพานสูตร ดังนี้

๑. การรับรู้ความจริงของสภาพร่างกายว่ามีความเสื่อมความเจ็บไข้เป็นธรรมดา
๒. การวางใจยอมรับความตายที่กำลังจะมาถึง
๓. การเลือกสถานที่ตาย
๔. การวางแผนจัดการงานศพ
๕. การจัดการภารกิจที่ค้างคา
๖. การเตรียมความพร้อมร่างกายและสถานที่
๗. การกล่าวคำอำลา
๘. การเจริญสติ

การตายดีในมุมมองของพุทธศาสนา หมายถึง ตายอย่างมีสติ มีจิตใจไม่ฟุ้งเฟ้อ ไม่เศร้าหมอง ชุ่นมัว จิตใจดีงาม ผ่องใส เบิกบาน จิตใจนึกถึงหรือเกาะเกี่ยวกับสิ่งที่ดีงามเช่นพระรัตนตรัย เรื่องบุญกุศลหรือเรื่องความดีที่ได้ทำมา หากก่อนตายไม่ได้มีการเตรียมจัดการวางแผนเตรียมการเรื่องภารกิจต่างๆ อย่างมีเป้าหมายที่ชัดเจน ให้เสร็จสิ้นหรือลุล่วงไปแล้ว อาจทำให้เกิดความห่วงกังวลทำให้มีผลกระทบต่อการเจริญสติในวาระสุดท้ายเมื่อความตายมาถึงก็ไม่อาจบรรลุการตายดีได้

ปัจจุบันมีความสนใจเกี่ยวกับเรื่องความตายมากขึ้น แม้ในประเทศสหรัฐอเมริกาที่ในยุคก่อนไม่เคยสนใจเรื่องความตายเลย และถือเป็นสิ่งต้องห้ามที่ไม่ควรพูดถึง ก็ได้ให้ความสนใจและมีการศึกษาเพิ่มมากขึ้น ทั้งนี้เพราะความตายได้กลายเป็นปัญหาสังคมขึ้น คนส่วนใหญ่ทั่วโลกตายกับสายระโยง ระยางที่เข้าออกจากร่างกายและอุปกรณ์ที่อยู่รอบตัว ญาติพี่น้องมักไม่ได้รับอนุญาตให้อยู่ด้วย ผู้ป่วยจึงตายอย่างโดดเดี่ยวและไม่สงบ หรือที่เรียกว่าหลงตาย

^{๑๓๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๒ พ.ศ. ๒๕๔๖ [ออนไลน์] : แหล่งที่มา http://84000.org/tipitaka/dic/d_item.php?i=172, [๒ ตุลาคม ๒๕๕๘].

ในทศวรรษที่ผ่านมาได้มีความพยายามของหลายฝ่ายที่พยายามจะแก้ไขปัญหาลักษณะการตาย ทาง การแพทย์ในปัจจุบันมีแนวทางการรักษาแบบประคับประคอง(Palliative Care) องค์การอนามัยโลก ได้ให้ความหมายของการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย หรือการดูแลแบบประคับประคอง ในปี ค.ศ. ๒๐๐๒ (พ.ศ. ๒๕๔๕) Palliative Care มุ่งที่จะทำให้คุณภาพชีวิตของทั้งผู้ป่วยและครอบครัว ซึ่งเผชิญหน้า กับโรคที่คุกคามต่อชีวิต (Life-threatening illness) ไม่ว่าจะเป็นโรคใด โดยเน้นที่การดูแลรักษา อาการที่ทำให้ทุกข์ทรมาน ทั้งอาการเจ็บป่วยทางกาย ปัญหาทางจิตใจ สังคมและจิตวิญญาณ แบบองค์ รวมและควรให้การรักษาดังกล่าวตั้งแต่ระยะแรกที่เริ่มวินิจฉัยว่าเป็นผู้ป่วยโรคระยะสุดท้าย (Terminal illness) จนกระทั่งผู้ป่วยเสียชีวิตและรวมถึงการดูแลครอบครัวของผู้ป่วยหลังจากการ สูญเสีย

การรักษาที่มุ่งเน้นให้ผู้ป่วยปราศจากความทุกข์ทรมานอันเนื่องจากโรคหรืออาการ เจ็บป่วย(Compassionate palliative care) หมายถึงการดูแลรักษาที่มุ่งเน้นให้ผู้ป่วยมีความสุข สบายมากที่สุดเท่าที่จะสามารถทำได้ในช่วงสุดท้ายของโรค ซึ่งได้แก่ การรักษาที่มุ่งเน้นเพื่อให้ผู้ป่วย หายจากโรค แต่ทำให้ผู้ป่วยได้รับความทุกข์ทรมาน และการให้ยาเพื่อลดความทุกข์ทรมานจากโรค

ดังนั้น Palliative Care จึงเป็นการดูแลแบบประคับประคอง มุ่งให้มีความสุขสบายแก่ ผู้ป่วย ช่วยลดความทุกข์ทรมานจากความเจ็บปวดครอบคลุมถึงจิตวิญญาณ และตระหนักถึงการตาย อย่างสมศักดิ์ศรีของความเป็นมนุษย์ รวมถึงครอบครัวที่มีผู้ป่วยอยู่ในระยะสุดท้ายและหลังเสียชีวิต แล้ว

การดูแลแบบประคับประคอง เริ่มจากที่เมื่อผู้ป่วยได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์ว่าป่วยเป็น โรคที่รักษาไม่หายขาดจนกระทั่งป่วยอยู่ในระยะท้าย หรือกำลังจะเสียชีวิตจากโรค โดยสามารถดูแล ควบคู่ไปกับการรักษาเฉพาะสำหรับโรคนั้นๆ โดยตระหนักถึงสิทธิของผู้ป่วยและครอบครัวในการ รับทราบข้อมูลการเจ็บป่วยเมื่อต้องการ รวมทั้งการให้ผู้ป่วยและครอบครัวได้แสดงความต้องการของ ตนเองและมีส่วนร่วมในการตัดสินใจในเรื่องแนวทางการรักษาและเป้าหมายของการดูแลรักษา เน้น การมีชีวิตอยู่อย่างมีคุณภาพและยอมรับความตายเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติของทุกชีวิต รวมถึงเน้น การไม่ใช้เครื่องมือ อุปกรณ์การแพทย์ หรือวิธีการรักษาใดๆ เพียงเพื่อยื้อความทรมานของผู้ป่วย โดย ไม่เพิ่มคุณภาพชีวิตของผู้ป่วย ในขณะเดียวกันก็ไม่ยอมรับวิธีการรักษาที่เป็นการเร่ง หรือทำให้ผู้ป่วย เสียชีวิตเร็วกว่าการดำเนินโรคเองตามธรรมชาตินอกจากนี้ยังเป็นการดูแลที่มีความจำเพาะแต่ละกรณี ไม่มีสูตรสำเร็จ ผู้ดูแลจึงต้องใช้ทักษะทั้งศาสตร์และศิลป์ ประยุกต์ใช้ทั้งการแพทย์แผนปัจจุบันและ การแพทย์ทางเลือก อีกทั้งยังต้องพิจารณาศรัทธา ความเชื่อ ปุณฺหฺลและบริบทของผู้ป่วยและญาติ ด้วย เพื่อให้เหมาะสมสำหรับผู้ป่วยแต่ละรายโดยอยู่บนพื้นฐานของการรับรองสิทธิของผู้ป่วยในการ ตัดสินใจที่จะได้รับการตอบสนองตามความปรารถนาครั้งสุดท้ายของตนเอง ระยะสุดท้ายของชีวิต (Last stage) จะเป็นช่วงที่ร่างกายเริ่มหมดสภาพ ไม่ทำงาน อวัยวะต่างๆเริ่มไม่ทำงานหรือทำงานได้

น้อยลง ผู้ป่วยส่วนใหญ่จะรู้ตัวว่าจะไม่สามารถมีชีวิตต่อไปได้อีกนานในช่วงระยะนี้ และเริ่มสงสัยเสียญาติ หรือพยายามจะทำสิ่งที่ตนเองยังไม่ได้ทำให้เสร็จ หรือ นี่ก็ถึงภาวะสุดท้ายที่ตนเองอยากจะเป็น อยากจะตายในสถานที่ใด มีใครอยู่แวดล้อมบ้าง

ดังนั้นการเตรียมความพร้อมในวาระสุดท้ายเพื่อการตายดี ผู้วิจัยมีความเห็นว่าการนำหลักการตายดีตามแนวทางของพระพุทธองค์ที่ปรากฏในมหาปริณิพพานสูตรมาประยุกต์ใช้ในการเตรียมตัวตายเพื่อให้บรรลุเป้าหมายคือสุขภาวะระยะท้ายและการตายดีดังนี้

๔.๑.๑ การเตรียมความพร้อมทางร่างกาย

๔.๑.๒ การเตรียมความพร้อมทางจิตใจ

๔.๑.๓ การเตรียมความพร้อมทางสังคม

๔.๑.๔ การเตรียมความพร้อมทางจิตวิญญาณ

๔.๑.๑ การเตรียมความพร้อมทางร่างกาย

ในวาระสุดท้ายของชีวิตสภาพร่างกายมีความเสื่อม ทрудโทรมไม่สามารถจะทำกิจกรรมได้ด้วยตนเอง ต้องการการดูแลจากญาติหรือพยาบาล การที่ผู้ป่วยได้รับรู้ความจริงของสภาพร่างกาย โรคและแนวทางการรักษา การพยากรณ์โรค จะทำช่วยให้ผู้ป่วยยอมรับความเป็นจริงของชีวิตได้ ในระยะนี้การดูแลร่างกายเน้นปัจจัยพื้นฐานตามความจำเป็น เพื่อให้มีความสุขสบาย ความสะดวก การปรับสมดุลของสารน้ำในร่างกาย การขับถ่าย การกินอาหารและการพักผ่อน

๔.๑.๒ การเตรียมความพร้อมทางจิตใจ

ในวาระสุดท้ายของชีวิต การเตรียมความพร้อมทางจิตใจมีความสำคัญยิ่ง การวางใจยอมรับกับความตายที่กำลังจะมาถึงนั้นเป็นไปได้ยาก ตราบใดที่มีความกลัวตาย ความยึดมั่นถือมั่น ความห่วงกังวล

การยอมรับความจริงของชีวิตและความตายว่าไม่มีใครหนีพ้น การยอมรับจะทำให้ปล่อยวางสิ่งทั้งหลายทั้งปวงได้ มนุษย์ไม่อาจเลือกเวลา สถานที่ และลักษณะการตายได้ แต่อย่างน้อยก็สามารถเลือกได้ว่าจะเผชิญกับความตายด้วยจิตใจอย่างไร ด้วยอาการนิ่งสงบหรือตื่นตระหนก ด้วยการปล่อยวางหรือตื่นรนขัดขืน มนุษย์ทุกคนสามารถนำพาจิตใจให้เป็นอิสระจากความทุกข์ได้ แม้กายจะทุกข์ก็ตาม นี่คือการที่มนุษย์ทุกคนสามารถเข้าถึงได้ แม้ในวาระสุดท้ายของชีวิต

ในมิติการเตรียมความพร้อมด้านจิตใจ ที่ผู้วิจัยมีความเห็นว่ามีสำคัญยิ่ง เพื่อส่งเสริมให้มีสภาวะจิตใจที่เข้มแข็ง มีคุณธรรม มีสุขภาพจิตที่ดี ไม่เครียด กังวล มีความสงบจนวาระสุดท้ายของชีวิต ผู้วิจัยมีความเห็นว่าการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ควรฝึกฝนตั้งแต่ตอนยังมีสุขภาพแข็งแรง เพื่อความไม่ประมาทในชีวิต

การเจริญสติปัฏฐาน ๔ มีดังนี้

การเจริญสติให้รู้กายในกาย (กายานุปัสสนา) การมีสติรู้กายหมายถึงรู้ในกายทั้งปวง เช่น หายใจเข้า หายใจออก อย่างก้าว เดิน นั่ง นอน การกำหนดรู้ในกองรูปว่าเป็นเพียงกองรูป ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวของเราหรือตัวเขา ให้รู้ตามความเป็นจริง เป็นสภาพที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน โดยมีวิธีปฏิบัติจำแนกได้ดังนี้ มีการกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก มีการกำหนดรู้ในอริยาบถใหญ่ทั้ง ๔ คือ การเดิน ยืน นั่ง นอน มีการกำหนดรู้ในอริยาบถย่อยมีการเหยียดออกการคู้เข้าเป็นต้น มีการกำหนดรู้สิ่งปฏิภูลว่าร่างกายเป็นของที่นาเกลียด มีการกำหนดรู้ในธาตุทั้ง ๔ คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ และธาตุลม มีการกำหนดรู้ซากศพทั้ง ๙ ประเภท มี ซากศพที่พองขึ้นอืด เป็นต้น

การเจริญสติให้รู้เวทนา (เวทนานุปัสสนา) เมื่อเกิดความรู้สึกใดๆ ก็ตามความรู้สึกนั้นๆ สุข ก็รู้ว่าสุข ทุกข์ก็รู้ว่าทุกข์ เฉยๆ ก็รู้ว่าเฉยๆ การรู้เท่าทันความรู้สึกหรือเวทนา จะทำให้เวทนาไม่เชื่อมต่อไปเป็นต้นเหตุ ทำให้จิตเกิดอกุศลได้ การกำหนดรู้เวทนาว่าเป็นเพียงเวทนา ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวของเรา โดยกำหนดรู้ตามความเป็นจริงว่า เป็นสภาพที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ด้วยความรู้สึกเป็นสุข ทุกข์ และความว่างเฉย

การเจริญสติให้รู้จิต (จิตตานุปัสสนา)การกำหนดรู้จิตว่าเป็นเพียงจิต ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวของเรา โดยตามความเป็นจริงว่า เป็นสภาพที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน โดยจำแนกเป็นจิตของตนที่เกิดขึ้นมีความโกรธ เป็นต้น ตามที่เป็นไปอยู่ในขณะนั้น ๆ

การเจริญสติให้รู้ธรรม (ธรรมานุปัสสนา)การกำหนดรู้สภาวะธรรมว่าเป็นเพียงสภาวะธรรม ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตนของเรา ด้วยการกำหนดรู้ตามความเป็นจริงว่า เป็นสภาพที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน คือ รู้ชัดในธรรมทั้งหลาย มี นิเวธ ๕ ชั้น ๕ आयตนะ ๑๒ โพชฌงค์ ๗ อริยสัจ ๔ ว่ามีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปเป็นอย่างไร

ผู้วิจัยเห็นว่า การที่บุคคลจะเข้าถึงการตายดี และเตรียมตัวเผชิญความตายได้อย่างดีนั้น จะต้องมีสติในการดำเนินชีวิตอย่างถูกต้องถูกวิธีทาง ซึ่งหลัก สติปัฏฐาน ๔ นี้สามารถนำไปใช้ได้ทั้งการดำเนินชีวิตที่เป็นฝ่ายทางโลกและทางธรรม และถือว่าเป็นทางเอกที่ปฏิบัติตามที่ถูกต้องแล้ว ที่สามารถเป็นหนทางให้เข้าถึงพระนิพพาน อันเป็นจุดหมายที่สูงสุดในพระพุทธศาสนาได้อย่างสมบูรณ์ที่สุด

๔.๑.๓ การเตรียมความพร้อมทางสังคม

ในวาระสุดท้ายของชีวิต การเตรียมความพร้อมทางทางสังคม ในที่นี้ผู้วิจัยหมายถึง การมีความสัมพันธ์อันดี เอื้อเฟื้อเกื้อกูล เห็นอกเห็นใจ เข้าใจกันระหว่างเครือญาติ ผู้ดูแล การจัดการกับทรัพย์สินมรดก การจัดการกับภารกิจที่ค้างคา การวางแผนจัดการงานศพ การแจ้งข่าวแก่ญาติพี่น้อง การกล่าวคำขอโทษ ขออโหสิกรรมและการบอกคำลา ด้วยเหตุนี้บรรยากาศรอบตัวผู้ใกล้ตายจึงเป็นสิ่งสำคัญ จิตที่เป็นกุศลจะเกิดขึ้นได้ก็ด้วยบรรยากาศที่มีความสงบเงียบ ไม่อึกทึกครึกโครม โดยที่

ลูกหลานญาติมิตรนอกจากจะไม่ร้องไห้ฟูมฟายหรือทะเลาะเบาะแว้งกันแล้ว ยังช่วยเป็นกำลังใจให้ผู้ป่วยและเหนี่ยวนำใจเขาให้จดจ่อกับสิ่งดีงาม โดยเฉพาะในยามใกล้สิ้นลมมีผู้มาเตือนสติให้ปล่อยวางความห่วงกังวลทั้งปวง

๔.๑.๔ การเตรียมความพร้อมทางจิตวิญญาณ

การเตรียมความพร้อมทางจิตวิญญาณนี้ผู้วิจัยมีความเห็นว่า จิตวิญญาณตามความเห็นของผู้วิจัยคือ การเข้าถึงคุณค่าและความหมายของชีวิต เข้าใจธรรมชาติชีวิตตามความเป็นจริง มีสิ่งที่เคารพศรัทธายึดมั่นเพื่อเป็นแนวทางในการดำรงชีวิต การที่มนุษย์ได้เกิดมาและดำรงชีวิตอยู่จนวาระสุดท้ายมาถึง หากผู้คนสามารถเข้าถึงหรือค้นหาความหมายและคุณค่าของชีวิตได้ จะช่วยให้เกิดความภาคภูมิใจในชีวิต เมื่อตายจากโลกนี้ไปแล้วยอมทำให้ผู้ที่อยู่ข้างหลังระลึกถึงด้วยความภาคภูมิใจ และถือเป็นแบบอย่างในการดำเนินชีวิต

สรุปหลักการการตายดีตามแนวทางของพระพุทธองค์ที่ปรากฏในมหาปรินิพพานสูตรคือ การรับรู้ความจริงของสภาพร่างกายว่ามีความเสื่อมความเจ็บไข้เป็นธรรมดา การวางใจยอมรับความตายที่กำลังจะมาถึง การเลือกสถานที่ตาย การวางแผนจัดการงานศพ การจัดการภารกิจที่ค้างคา การเตรียมความพร้อมร่างกายและสถานที่ การกล่าวคำอำลา การเจริญสติ