

หลักสติปัฏฐาน ๔ เพื่อคุณค่าของชีวิตและการเผชิญความตายอย่างสงบ
THE FOUR FOUNDATIONS OF MINDFULNESS FOR THE QUALITY OF LIFE
AND FACING DEATH PEACEFULLY

พระโชติก อภิชาโต (สุขวงกุ)^๑

บทคัดย่อ

การศึกษานี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อ ๑) ศึกษาแนวคิดคุณค่าของชีวิตและการเผชิญความตายอย่างสงบ ตามหลักจิตวิทยา ๒) ศึกษาแนวคิดคุณค่าของชีวิตและการเผชิญความตายอย่างสงบ ตามหลักพุทธศาสนา และ ๓) ศึกษาวิเคราะห์หลักสติปัฏฐาน ๔ เพื่อพัฒนาคุณค่าของชีวิตและการเผชิญความตายอย่างสงบ

งานวิจัยนี้ เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร โดยการศึกษาข้อมูลจากพระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา อนุฎีกา ทฤษฎีงานวิจัยทางจิตวิทยา ทางกายภาพ และเอกสารที่เกี่ยวข้องอื่นๆ ผลการวิจัยพบว่า

๑) คุณค่าของชีวิตตามหลักจิตวิทยาคือ พัฒนาการที่เหมาะสมทางด้านชีว-สังคม อารมณ์ การรู้คิด ซึ่งจะนำไปสู่การมีแรงจูงใจ เจตคติคุณค่าของชีวิตการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ที่ดีคือความพึงพอใจในชีวิต และสามารถจัดการความเครียดจากความตาย ส่วนทางการแพทย์คือสุขภาพทางกาย การดูแลรักษาสุขภาพ และ โภชนาการที่ถูกต้อง การออกกำลังกาย และการพักผ่อนที่เพียงพอ ในการเผชิญกับความตาย มีการดูแลแบบพหุวิชาชีพ การรักษาด้วยยาเท่าที่จำเป็น ให้ความสำคัญด้านจิตวิญญาณมากขึ้น และมีจุดมุ่งหมายที่จะให้ผู้ป่วยมีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ไม่หลงตาย

๒) ส่วนพุทธศาสนา มองว่าคุณค่าของชีวิตทั้งด้านรูปธรรมและนามธรรมอันเป็นคุณค่าสูงสุด จนจิตมีสติสัมปชัญญะที่สมบูรณ์ แม้ช่วงวาระสุดท้ายของชีวิต ซึ่งได้พัฒนาตามระบบอริยมรรคมีองค์ ๘ พัฒนาจากคุณค่าทางกายภาพ สังคม คุณธรรมและคุณค่าของชีวิต และคุณค่าทางปัญญาแห่งจิตวิญญาณ

๓) พบว่าหลักสติปัฏฐาน ๔ ช่วยในการแก้ปัญหาและความทุกข์ทรมานกับการเผชิญความตาย กายานุปัสสนาในสติปัฏฐาน ๔ ช่วยให้กายวาจาสงบ ด้วยการสำรวมอินทรีย์ มีสติระลึกรู้ กิริยาอาการ การเคลื่อนไหวต่างๆ เวทนา นุปัสสนา ช่วยให้ผู้ที่กำลังจะจากไป สามารถผ่อนคลายและระงับความเจ็บปวดทรมาน เมื่อมีอาการ อันมีผลมาจากความเจ็บปวด จิตตานุปัสสนา ช่วยให้ผู้ที่กำลังจะจากไป สามารถจดจ่ออยู่กับอารมณ์กรรมฐาน มีอารมณ์เป็นหนึ่งไม่หวั่นไหว และธัมมานุปัสสนา ส่งเสริมช่วยให้ผู้ที่กำลังจะจากไป สามารถปล่อยวางความคิด ความยึดมั่นถือมั่น ดำรงอยู่ด้วยความว่าง อยู่เหนือการเกิดและการตาย ในช่วงสุดท้ายของชีวิตขณะที่ความตายกำลังจะมาถึง และผู้ที่เจริญสติปัฏฐาน ๔ จนสำเร็จสมาธิญาณคือสัมมสมณญาณ จิตดับลงในขณะนั้น จะไปสู่สุคติสวรรค์ หรือสำเร็จเป็นพระอริยบุคคลมีพระโสดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามี และพระอรหันต์ ในขณะจิตสุดท้ายนั้น เข้าสู่กระแสนิพพาน หลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวง และพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดในสังสารวัฏ

^๑ นิสิตระดับปริญญาโท หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชา ชีวิตและความตาย รุ่นที่ ๔, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ABSTRACT

The purposes of this study were 1) to study the concept of quality of life and facing of death peacefully in Psychology, 2) to study the concept of quality of life and facing of death peacefully in Buddhism and 3) to analytically study of the four Foundations Mindfulness for quality of life and facing of death peacefully.

The research is a documentary study collecting datas from Tripitakas Commentary and Sub-commentary literatures of Buddhism.

The results were as follows:

1) It is found that the quality of life includes the good development of bio-social, emotional cognitive, motivation, attitude and behaviour modification that help person having self-esteem and good stress management. Whereas the medication emphasizes on physical well-being by application of many science which more emphasis on spiritual aspect.

2) It is found that Buddhism teach the holistic of quality of life including physical, mental and spiritual aspect. And the ideal of life that having perfect mindfulness and clear comprehension, even in the last moment of life , by developping through the Noble Path from the quality of physical social, mental cognitive and spiritual conditions.

3) It is found that, the four foundations of Mindfulness is the specific technical to enhance the perfect of mindfulness and clear comprehension. It releases person in stress and suffering from the encountering death.

Contemplation of the body enhances the peace of speed and body, becoming mindfulness in any actions. Contemplation of the feeling makes to be relax and releases pains and torture. Contemplation of mind help patient concentrate in meditation object, staying focus on the object concentration.

The Four Foundations help letting go of thoughts and attachments and remain in emptiness, in beyond birth and death. They also acknowledge them realistically in the present moment; diligently prevent un-arisen unwholesome thoughts from arising; abandon the arisen unwholesome thoughts; develop the undeveloped wholesome thoughts; strengthen and cultivate the existing wholesome thoughts. As the last mind-object approaches and the mind is with wholesomeness, the mind ceases in that very moment and does not lead to the four low realms of existence (*apāya* 4). The aim is for the human realm, heaven realm, or *nibbāna*, which is the freedom from all sufferings and beyond the cyclic existence (*samsara*).

๑. ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ความตายเป็นธรรมดาของทุกชีวิต แต่มีน้อยคนที่ยอมรับอย่างสนิทใจว่าสักวันหนึ่งตนจะต้องตาย โดยสภาวะของความตายนั้นจะเป็นเพียงความดับไปของชีวิต ไม่ก่อให้เกิดความเจ็บปวดทรมานด้วยตัวของมันเอง แต่เมื่อความตายมาถึงเราเราจะต้องละทิ้งร่างกาย ตลอดจนครอบครัวอันเป็นที่รัก รวมถึงญาติมิตรและทรัพย์สมบัติไว้ข้างหลัง

การพลัดพรากจากทุกสิ่งทุกอย่างในภพปัจจุบันเป็นสิ่งที่น่ากลัวสำหรับทุกคน นอกจากนี้ การไม่รู้ว่าตายแล้วจะไปไหนก็เป็นสิ่งน่ากลัวด้วยเช่นกัน^๒

ในคัมภีร์อรรถกถา กล่าวว่า คนชั่วที่ทำบาปไว้มากเวลาใกล้สิ้นชีวิตจะเห็นภาพกรรมชั่วที่ได้ทำในอดีต (กรรมอารมณ์) หรือนิมิตรของกรรมชั่ว (กรรมนิมิตร) หรือนิมิตรของอบายภูมิที่จะไปอุบัติขึ้นในชาติหน้า (คตินิมิตร) การพบเห็นดังกล่าวนี้ทำให้เกิดความทุกข์แก่ผู้ใกล้ตาย^๓

ความตายไม่ใช่เป็นแค่วิกฤตของชีวิตเท่านั้น หากยังเป็นโอกาสในทางจิตวิญญาณ ในทางพุทธศาสนาเชื่อว่าจิตที่สงบเป็นกุศล ไม่เพียงช่วยให้ตายอย่างไม่ทุกข์ทรมานแล้ว ยังสามารถนำพาผู้ตายไปสู่สุคติ เป็นการยกระดับจิตใจให้เข้าสู่ภพภูมิที่ดีกว่าเดิม ยิ่งผู้ใกล้ตายนั้นมีสติเต็มที เห็นโทษของความติดยึดในสังขารหรือความสำคัญมั่นหมายในตัวตนจนสามารถละวางได้อย่างสิ้นเชิง ก็จะเข้าถึงความวิมุตติหลุดพ้นคือ นิพพานได้ทันที ดังพระสาวกหลายท่านได้กระทำไว้เป็นแบบอย่าง นับเป็นตัวอย่างที่ชี้ว่าความตายสามารถเป็นปัจจัยให้เกิดพัฒนาการทางจิตวิญญาณอย่างถึงที่สุดได้ ด้วยเหตุนี้เราจึงสมควรที่จะเตรียมตัวรับความตายแต่เนิ่นๆ ในขณะที่ยังมีเวลาอยู่ ทั้งนี้เพื่อใช้ความตายให้เป็นโอกาสในทางจิตวิญญาณ ไม่ปล่อยให้ความตายนำชีวิตไปสู่วิกฤตหรือความแตกดับเท่านั้น^๔

ภิกษุทั้งหลาย แม้ความเกิดก็เป็นทุกข์ แม้ความแก่ก็เป็นทุกข์ แม้ความเจ็บก็เป็นทุกข์ แม้ความตายก็เป็นทุกข์ แม้ความเศร้าโศก ความคร่ำครวญ ความทุกข์กาย ความทุกข์ใจ และความคับแค้นใจก็เป็นทุกข์ การประสบกับสิ่งที่ไม่เป็นที่รักก็เป็นทุกข์ การพลัดพรากจากสิ่งที่เป็นที่รักก็เป็นทุกข์ และการไม่ได้รับสิ่งที่ปรารถนาก็เป็นทุกข์ กล่าวโดยสรุปอุปาทานขันธ ๕ ก็เป็นทุกข์^๕

ศาสนาในโลกนี้มีอยู่มากมาย แต่ละศาสนาก็มีทัศนะต่างกันว่าอะไรเป็นความจริงของชีวิต คำสอนในศาสนาอื่นจากศาสนาพุทธไม่ได้เกิดจากการเห็นประจักษ์ด้วยตนเองแล้วสั่งสอนผู้อื่น เป็นแต่เพียงการคาดเดาเท่านั้น สาวกในศาสนาอื่นก็เชื่อตามคำสอนโดยอาศัยความเลื่อมใสศรัทธา มิใช่ยอมรับความยังเห็นจากประสบการณ์ของตนจะเห็นได้ว่า พระพุทธเจ้าได้ตรัสจำแนกความเห็นผิดที่เรียกว่า มิจฉาทิฐฐิในศาสนาอื่นไว้ ๖๒ ประเภทในพรหมชาลสูตร คำสอนในพระพุทธศาสนานั้นมิได้อาศัยการคาดเดาอย่างเดียวน แต่สามารถพิสูจน์ความจริงให้ประจักษ์แจ้งได้ด้วยการเจริญวิปัสณากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เพื่อความรู้ยิ่งเห็นจริงใน ความจริงอันประเสริฐ ๔ ประการ ได้แก่

๑. ทุกขสัจ ความจริงเกี่ยวกับทุกข์
๒. สมุทยสัจ ความความจริงเกี่ยวกับเหตุให้เกิดทุกข์
๓. นิโรธสัจ ความจริงเกี่ยวกับความดับทุกข์
๔. มรรคสัจ ความจริงเกี่ยวกับทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์

ผู้ที่ต้องการจะพ้นไปจากทุกข์จะต้องเข้าใจความจริงเกี่ยวกับทุกข์และเหตุให้เกิดทุกข์ที่แท้จริงก่อน และผู้ที่ต้องการจะดับทุกข์ก็ต้องเข้าใจว่าความดับทุกข์ที่แท้จริงเป็นอย่างไร และการดับทุกข์จะทำได้หากไม่รู้จักวิธีปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ดังนั้น ความรู้เกี่ยวกับความจริงทั้ง ๔ ประการนี้จึงมีความสำคัญยิ่ง^๖

^๒ พระคันธสาราภังค์, ผู้แปลและเรียบเรียง, **ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร**, รัตนาคู โดย พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทยการพิมพ์, ๒๕๕๒), หน้า ๑๖๕.

^๓ พ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑๒๙/๔๐.

^๔ พระไพศาล วิสาโล, **เผชิญความตายอย่างสงบ**, เล่ม ๒, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: พิมพ์ที่ห้างหุ้นส่วนสามลดา, ๒๕๕๓), หน้า ๔.

^๕ ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๒๐/๑๑๘.

^๖ พระคันธสาราภังค์, ผู้แปลและเรียบเรียง, **ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร**, หน้า ๑๕๗.

มหาสติปัฏฐานสูตร เป็นหลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ พระพุทธเจ้าได้ทรงตรัสไว้ว่า “เอกายโน อโย ภิกขเว มคโค สตตานัง วิสุทฺธิยา โสกะปริเทวานัง สมติกกมย ทุกขโทมนสฺसानัง อตถงคมย ฌายสฺส อธิคมย นิพพานสฺส สจฺฉิกิริยาย, ยทิทํ จตฺตารโ สติปัฏฐานา.”^๗

“ภิกษุทั้งหลาย ! ทางนี้เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ทั้งหลาย เพื่อล่วง โสกะปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุนิพพาน” เพื่อให้แจ้งนิพพาน ทางนี้คือ สติปัฏฐาน ๔^๘

สติปัฏฐาน ๔ เป็นหลักปฏิบัติที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ว่า เป็นหนทางเดียวที่ทำให้มนุษย์พ้นทุกข์ได้ เป็นหลักปฏิบัติที่ทำให้มนุษย์สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีคุณค่าเป็นที่พึงของตนได้

ชีวิตนี้น้อยนัก หมายถึงชีวิตในชาติปัจจุบันนี้น้อยนัก สันนึกชีวิตคือ อายุชีวิตในปัจจุบันชาติของแต่ละคนอย่างยืนนานที่สุดก็เกินร้อยปีได้ไม่เท่าไร ซึ่งก็ดูเหมือนเป็นอายุที่ไม่ยืนมากนัก แม้ไม่นำไปเปรียบเทียบกับชีวิตที่ต้องผ่านมาแล้วในอดีตที่นับชาติไม่ถ้วนนับปีไม่ได้ และชีวิตที่จะต้องเวียนวนเกิดตายต่อไปอีกในอนาคตที่จะนับชาติไม่ถ้วนนับปีไม่ได้อีกเช่นกันที่ปราชญ์ท่านว่า “ชีวิตนี้น้อยนัก” นั้น ท่านมุ่งให้เปรียบชีวิตนี้กับชีวิตในอดีตที่นับชาติไม่ถ้วน และชีวิตในอนาคตที่จะนับชาติไม่ถ้วนอีกเช่นกัน สำหรับผู้ไม่ยิ่งด้วยปัญญา ไม่สามารถพาตนให้พ้นทุกข์สิ้นเชิง ชีวิตนี้จึงสำคัญนัก^๙

การตระหนักว่าตนจะต้องตายนั่นเป็นสิ่งที่ประโยชน์มาก เพราะจะเป็นเหตุให้เราได้เปิดใจที่จะเรียนรู้เกี่ยวกับชีวิตและความตายได้อย่างถูกต้อง ใช้ชีวิตอยู่ด้วยความไม่ประมาท เพราะธรรมชาติของชีวิตมนุษย์นั้นสั้นนักไม่เกียติร้อยปีก็ตาย หรือหากเกียติร้อยปีก็ไม่มากนัก ยิ่งไปกว่านั้นเราไม่อาจรู้ล่วงหน้าได้ว่าเราจะตายที่ไหน จะตายเวลาเช้า เวลาสาย เวลาบ่าย เวลาเย็น ตายเมื่อไร ตายด้วยสาเหตุอะไร เราไม่อาจรู้ได้ เมื่อเป็นดังนี้เราจะแน่ใจได้อย่างไรว่าเราจะตายดี ดังที่เราได้ปรารถนาไว้

ในหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนานี้มีหลักปฏิบัติที่สามารถ ดับทุกข์ได้คือ สติปัฏฐาน ๔ เป็นหลักปฏิบัติที่ทำให้รู้แจ้งตามความเป็นจริงของโลกและชีวิตได้ ด้วยการกำหนดรู้อารมณ์ในขณะปัจจุบัน แม้ความตายจะเป็นภารกิจสุดท้ายของชีวิต หากประยุกต์หลักสติปัฏฐาน ๔ มีสติกำหนดรู้ อารมณ์อาสนันกรรมคือ อารมณ์ก่อนตายด้วยวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ อันเป็นสิ่งที่มีความแก่ชีวิตที่ยังคงดำรงอยู่อย่างมากด้วยคุณประโยชน์ เป็นผู้ไม่ประมาท มีสติขณะตาย ดังนี้ชื่อว่า เป็นผู้ตายตายดี เพราะสามารถเผชิญความตายอย่างสงบได้ ตามหลักสติปัฏฐาน ๔

๒. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๒.๑ เพื่อศึกษาแนวคิดคุณค่าของชีวิตและการเผชิญความตายอย่างสงบ ตามหลักจิตวิทยา

๒.๒ เพื่อศึกษาแนวคิดคุณค่าของชีวิตและการเผชิญความตายอย่างสงบ ตามหลักพุทธศาสนา

๒.๓ เพื่อศึกษาวิเคราะห์หลักสติปัฏฐาน ๔ เพื่อคุณค่าของชีวิตและการเผชิญความตายอย่างสงบ

๓. กรอบแนวคิดในการวิจัย

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำหลักธรรมและแนวคิดทฤษฎีอื่นๆ ที่มีความเกี่ยวข้องกับหลักสติปัฏฐาน ๔ เพื่อคุณค่าของชีวิตและการเผชิญความตายอย่างสงบมาศึกษาวิเคราะห์จากข้อมูลในพระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา อนุฎีกา เอกสารต่างๆ มาเป็นกรอบในการศึกษาวิเคราะห์

^๗ ที.ม. (บาลี) ๑๐/๙๐/๔๓.

^๘ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๑๔/๑๙๗.

^๙ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑.

^{๑๐} พระนิพนธ์ในสมเด็จพระญาณสังวรสมเด็จพระสังฆราชสกลมหาสังฆปริณายก, **ชีวิตนี้น้อยนัก**, (กรุงเทพมหานคร: อู่การพิมพ์, ๒๕๕๑), หน้า ๒ – ๓.

๔. ขอบเขตของการวิจัย

งานวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) ด้วยวิธีการศึกษาสืบค้น วิเคราะห์ หลักธรรมในพระพุทธศาสนาที่เกี่ยวข้องกับ คุณค่าของชีวิตและการเผชิญความตายอย่างสงบหลักพระพุทธศาสนา พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา เอกสารวิชาการ คำสอนนักปราชญ์ และผู้เกี่ยวข้องทฤษฎี งานวิจัย เอกสารที่เกี่ยวข้อง ประกอบไปด้วยแนวคิดทางจิตวิทยา ตามหลักการแพทย์ จากนั้นจะนำข้อมูลเหล่านั้นที่ได้มา นำมาวิเคราะห์และสรุปผล เพื่อหาข้อสรุปอันเป็นองค์ความรู้ ทั้งสองส่วนเพื่อบูรณาการ การพัฒนาคุณค่าชีวิต และนำเสนอ หลักการปฏิบัติเพื่อเผชิญความตายอย่างสงบ

๕. สรุปผลวิจัย

๑. แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับคุณค่าของชีวิตและการเผชิญความตายอย่างสงบ

แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับคุณค่าของชีวิตและการเผชิญความตายอย่างสงบ คุณค่าของชีวิตเน้นถึง ระดับการเปลี่ยนแปลงสภาพจิตใจ การเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรมของมนุษย์ ดังนั้น ทฤษฎีทางจิตวิทยาในคุณค่าของ ชีวิตนั้น ตามทฤษฎีแรงจูงใจของมาสโลว์ทั้ง ๕ ลำดับขั้นตอนนั้น ลำดับขั้นตอนแรงจูงใจข้อที่หนึ่ง เป็นความต้องการ ทางด้านร่างกาย เมื่อมนุษย์มีความต้องการที่จะให้ร่างกายของตนมีสุขภาพร่างกายที่ดี ก็ต้องมีการดูแลรักษาร่างกายให้ดี ด้วยการออกกำลังกาย เมื่อมีการเจ็บไข้ได้ป่วยก็พยายามทำการรักษาให้ร่างกายมีความเป็นปกติ ซึ่งมีความสอดคล้อง กับระบบประสาทที่เป็นส่วนสำคัญของมนุษย์ ที่ส่งผลต่อพฤติกรรมของมนุษย์ในด้านการควบคุมกระบวนการทางกายที่ เกี่ยวกับความหิวกระหาย การตื่น กระจาย ความรู้สึกทางเพศ การย่อยอาหาร การเคลื่อนไหวของร่างกาย

การเผชิญความตายอย่างสงบ เน้นถึงระดับการเปลี่ยนแปลงสภาพจิตใจ การเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรม ของมนุษย์ ดังนั้นทฤษฎีทางจิตวิทยาในการเผชิญความตายอย่างสงบ ตามทฤษฎีของแอร์ริคสัน แอร์ริคสันเชื่อว่ามนุษย์มี ศักยภาพที่จะพัฒนาบุคลิกภาพไปได้ทั้งทางบวกและทางลบขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อมและการปรับตัว การปรับตัวของ มนุษย์จะเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต ขั้นพัฒนาการทางบุคลิกภาพตามแนวคิดของแอร์ริคสันจึงครอบคลุมตลอดชีวิต ของมนุษย์ตั้งแต่แรกเกิดจนถึงวัยชรา โดยแบ่งออกเป็น ๘ ขั้น แต่ละขั้นมนุษย์จะพัฒนาไปในทางบวกหรือทางลบขึ้นอยู่กับ การปรับตัวหรือความสมดุลระหว่าง ตน กับ สภาพแวดล้อม ของบุคคล ถ้าปรับตัวได้ก็จะรู้สึกมีความสุขมีพัฒนาการ ในทางบวก แต่ถ้าปรับตัวไม่ได้จะรู้สึกไม่ดี มีพัฒนาการทางลบและความรู้สึกบวกหรือลบในแต่ละขั้นนี้จะติดตัวเป็น บุคลิกภาพประจำตัวของบุคคลไปตลอดชีวิต อาจเรียกได้ว่าทุกขั้นพัฒนาการในทฤษฎีจิตสังคัม

ฉะนั้น การสร้างสัมพันธ์ที่ดีต่อผู้ป่วย ช่วยให้สื่อสารกับผู้ป่วยได้ดียิ่งขึ้น ช่วยสร้างให้จิตของผู้ป่วย มี สมรรถภาพความเข้มแข็งมากยิ่งขึ้น การชวนสนทนาเรื่องชีวิตและความตายว่าเป็นสัจธรรมในชีวิต และหาทางออก ร่วมกัน ทำให้บุคคลที่กำลังเผชิญกับความตายสามารถลดความวิตกกังวลลง ดีกว่าการบ่นเป่ียงที่จะพูดเรื่องความตาย เช่น การที่หมอเลือกบอกข่าวร้ายต่อคนไข้อย่างไม่ปกปิด และเอาใจใส่ให้ความช่วยเหลือ ให้คนไข้สามารถยอมรับความ จริงได้ ส่งผลกระทบทางด้านจิตใจต่อคนไข้น้อยกว่าการพูดให้กำลังใจโดยไม่บอกความจริงและโดยการปล่อยให้คนไข้ เผชิญกับความจริงตามลำพัง

๒. แนวคิด ทฤษฎีทางหลักการแพทย์เกี่ยวข้องกับคุณค่าของชีวิตและการเผชิญความตายอย่างสงบ

หลักทางการแพทย์ที่เกี่ยวข้องกับคุณค่าของชีวิตและการเผชิญความตายอย่างสงบ การเผชิญความตาย อย่างสงบนั้น ทางทางการแพทย์นั้นจะเน้นในเรื่องของการดูแลในส่วนด้านร่างกายเป็นส่วนใหญ่ โดยมีแนวคิดในเรื่องการดูแล ร่างกายของตนด้วยการบริโภคอาหารที่ได้สัดส่วนครบตามหลักอาหาร ๕ หมู่ การพักผ่อนหรือการนอนหลับให้เพียงพอ การออกกำลังกายหรือการบริหารร่างกายที่ถูกต้อง ถือว่าเป็นส่วนที่สำคัญอย่างยิ่งสำหรับมนุษย์ ซึ่งส่วนในการป้องกัน โรคภัยไข้เจ็บและเป็นการเริ่มสร้างสุขภาพของชีวิตมนุษย์ด้วย เพราะประโยชน์ของการออกกำลังกายนั้น ส่งผลการ ไหลเวียนของโลหิต เส้นเลือดและหัวใจ กล้ามเนื้อ สมองและเส้นประสาทต่างๆ ข้อต่อต่างๆ ระบบการย่อยอาหารและ ระบบการขับถ่ายทำงานได้ตามปกติ และในผู้ป่วยที่รักษาแบบประคับประคอง

การแพทย์แผนปัจจุบัน มีการดูแลแบบพหุวิชาชีพเพื่อให้การดูแลอย่างทั่วถึงครอบคลุมทุกมิติแบบองค์รวม ซึ่งมี ๔ ด้าน คือ ๑) มิติทางกาย ๒) มิติทางสังคม ๓) มิติทางจิตใจ ๔) มิติทางจิตวิญญาณการรักษาด้วยยาเท่าที่จำเป็น ให้ความสำคัญด้านจิตวิญญาณมากขึ้น และมีจุดมุ่งหมายที่จะให้ผู้ป่วยมีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ไม่หลงตาย ทำให้มีคุณภาพ สุขภาพ และสมรรถภาพก่อนตาย มีจิตไม่เศร้าหมองในวาระสุดท้ายก่อนสิ้นชีวิต

๓. หลักธรรมในพระพุทธศาสนาเกี่ยวข้องกับคุณค่าของชีวิตและการเผชิญความตายอย่างสงบ

คุณค่าของชีวิตตามหลักไตรสิกขา ช่วยให้สสารกายและวาจาสุจริตเรียกว่ามีศีลที่บริสุทธิ์ เมื่อศีลบริสุทธิ์ จิตก็สะอาด ผ่องใส และเกิดปัญญา เข้าใจโลกเข้าใจชีวิตตามความเป็นจริงนับว่าเป็นผู้มีชีวิตที่มีคุณค่า เพราะได้เกิด ปัญญาที่มีความเข้าใจอย่างถ่องแท้ พัฒนาคุณค่าของชีวิตเพื่อการเผชิญความตายอย่างสงบ และภาวนา ๔ มีกายภาวนา มีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพในทางที่เกื้อกูลและได้ผลดี เริ่มแต่รู้จักใช้อินทรีย์ เช่น ตา หู จมูก ฟัง เป็นต้น ศีล ภาวนา ไม่เบียดเบียนตนและผู้อื่น จิตภาวนา มีจิตในที่ฝึกอบรมดีแล้วสมบูรณ์ด้วยคุณภาพจิต คือ ประกอบด้วยคุณธรรม มีจิตใจเข้มแข็งมั่นคง มีจิตใจที่ร่าเริง เบิกบาน และสงบเป็นสุข ปัญญาภาวนา คือ รู้จักคิดรู้จักพิจารณา แก้ปัญหาด้วย ปัญญาที่บริสุทธิ์ รู้เข้าใจเหตุปัจจัย มองเห็นสิ่งที่ทั้งหลายตามเป็นจริงหรือตามที่เป็นจริงเป็น ประสาทจากอคติ เป็นผู้ที่ไม่เลศ ครอบงำปัญญาไม่ได้ เป็นอยู่ด้วยปัญญารู้เท่าทันโลกและชีวิตเป็นอิสระไร้ทุกข์ เมื่อเมื่อวาระสุดท้ายของชีวิตมาถึง สามารถดำรงอยู่ด้วยปัญญาญาณแห่งความเมตตาตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้นได้

๔. การวิเคราะห์หลักสติปัฏฐาน ๔ เพื่อคุณค่าของชีวิตและการเผชิญความตายอย่างสงบ

เมื่อความตายกำลังจะมาถึง สามารถมีสติรู้ตัวเจริญสติปัฏฐาน ๔ ดำรงสติอยู่กับอาการทางกาย รูปบัญญัติ ทั้งอริยาบถใหญ่และอริยาบถย่อย มีสติกำหนดรู้ อาการทางรูป-นาม ปรมัตถ์ตามความเป็นจริงในปัจจุบันขณะ เพียรระวัง จิตอกุศลที่ยังไม่เกิด มิให้เกิดขึ้น เพียรละจิตอกุศลที่เกิดขึ้นแล้ว เพียรเจริญจิตกุศลที่ยังไม่เกิด ให้เกิดขึ้น เพียรรักษากิจ กุศลให้ตั้งมั่นและมั่นคงยิ่งขึ้น เมื่ออารมณ์สุดท้ายมาถึง สามารถดำรงจิตอยู่ด้วยกุศล

การเผชิญความตายอย่างสงบ ตามหลักสติปัฏฐาน ๔ คือเมื่อความตายกำลังจะมาถึง พึงเจริญสติปัฏฐาน ๔ มีสติกำหนดรู้ อาการทางกาย อาการทางเวทนา อาการทางจิต อาการทางธรรม อาการทาง รูป-นาม ปรมัตถ์ตาม ความเป็นจริงในปัจจุบันขณะเพียรระวังจิตอกุศลที่ยังไม่เกิด มิให้เกิดขึ้น เพียรละจิตอกุศลที่เกิดขึ้นแล้ว เพียรเจริญจิต กุศลที่ยังไม่เกิด ให้เกิดขึ้น เพียรรักษากิจกุศลให้ตั้งมั่นและมั่นคงยิ่งขึ้น เมื่ออารมณ์สุดท้ายมาถึง จิตดำรงอยู่ด้วยกุศล ปราศจากกิเลสเครื่องเศร้าหมองคือ ราคะ โทสะ และโมหะจิตดับลงในขณะนั้น ก็จะไม่ไปสู่อายตนะ ๔ มีมนุษย์ภูมิ สวรรค์ภูมิ และนิพพานภูมิ เป็นที่หมาย

๖. อภิปรายผล

จากการศึกษาวิเคราะห์ในครั้งนี้ ผู้วิจัย สามารถอภิปรายได้ว่า หลักธรรมคำสั่งสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้า สามารถช่วยให้ผู้ปฏิบัติตามหลุดพ้นจากความตายหรือช่วยให้ผู้ปฏิบัติหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวงได้ ตามอินทรีย์ของ แต่ละบุคคล โดยวิธีสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้าทรงแสดงธรรมตามอินทรีย์ของผู้ปฏิบัติ ถ้าผู้ปฏิบัติมีเหตุเกี่ยวกับอาการ ทางกาย ก็แสดงหมวดกายานุปัสสนาสติปัฏฐานให้แก่ผู้นั้นฟัง ถ้าผู้ปฏิบัติมีเหตุเกี่ยวกับอาการทางเวทนา ก็แสดงหมวด เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานให้แก่ผู้นั้นฟัง ถ้าผู้ปฏิบัติมีเหตุเกี่ยวกับอาการทางจิต ก็แสดงหมวดจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ให้แก่ผู้นั้นฟัง ถ้าผู้ปฏิบัติมีเหตุเกี่ยวกับอาการทางธรรม ก็แสดงหมวดธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานให้แก่ผู้นั้นฟัง ผู้ปฏิบัติ ตามธรรมของพระผู้มีพระภาคเจ้าแล้วย่อมได้รับประโยชน์ตามสมควรแก่ธรรม มีโศดาปัตติผลเป็นเบื้องต้น มีอรหัตผล เป็นที่สุด เพราะคำสั่งสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้าเป็นยารักษาการเกิด การแก่ การเจ็บ และความตายได้

หลักธรรมที่พระผู้มีพระภาคเจ้าที่พระองค์ทรงแสดงไว้มีหลายประการด้วยกัน แต่ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัย ได้นำหลักธรรมคำสั่งสอนบางประการเท่านั้น และหลักธรรมอื่นๆ ที่ผู้วิจัยได้นำมาศึกษาครั้งนี้ย่อมจะเป็นประโยชน์แก่ ใครในธรรม ผู้มุ่งปฏิบัติธรรมเพื่อแสวงหาคุณค่าของชีวิตและความหลุดพ้นจากความตายได้ เพราะว่าผู้ฟังธรรมแล้วย่อมมี ความสุขกาย สุขใจ ดำรงชีวิตไปสู่ความหลุดพ้นจากความตายได้ในที่สุด

ผู้วิจัยได้ศึกษาวิเคราะห์หลักคำสอน โดยได้นำหลักคำสอนของ สติปัฏฐาน ๔ มาวิเคราะห์เพื่อคุณค่าของชีวิตของพุทธศาสนิกชน ผู้แสวงหาวิธีการเผชิญความตายอย่างสงบ ทั้งนี้ผู้วิจัยได้รวบรวมคุณค่าของชีวิตและการเผชิญความตายอย่างสงบของสติปัฏฐาน ๔ มาไว้เป็นแนวทางปฏิบัติ ที่เน้นที่สุดคือ การเจริญสติปัฏฐาน ๔ เนื่องจากว่า การเจริญสติปัฏฐาน ๔ เป็นหลักที่น่าเชื่อถือได้ เพราะพระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์ทรงปฏิบัติมาแล้ว

จึงเห็นว่า แนวทางการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ นั้น ซึ่งพระภาคเจ้าและเหล่าสาวกทั้งหลายได้นำวิธีปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ จึงไม่มีโทษแก่ผู้ปฏิบัติ สติปัฏฐาน ๔ เป็นทางสายเอกเป็นทางเดียวที่จะเข้าถึงความหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวงได้ เพราะมีหลักที่ปรากฏชัดในมหาสติปัฏฐานสูตรอยู่แล้ว

ส่วนคุณค่าของชีวิตและการเผชิญความตายอย่างสงบตามการหลักของจิตวิทยาและคุณค่าของชีวิตและการเผชิญความตายอย่างสงบอื่นๆ ซึ่งอยู่ในขอบเขตการวิจัยครั้งนี้เป็นส่วนหนึ่งเท่านั้น เพราะเป็นพื้นฐานเบื้องต้นเท่านั้น แต่คุณค่าของชีวิตและการเผชิญความตายอย่างสงบโดยไม่มีการเกิด การแก่ การเจ็บ และการตายอีกนั้น ผู้ใคร่ที่จะหลุดพ้นจากความตายควรนำหลักธรรมคำสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้ามาประพฤติปฏิบัติตามด้วยความเคารพ และคำสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้าสามารถช่วยให้ผู้ปฏิบัติตามหลุดพ้นจากความตายได้ทั้งปวง และเป็นหลักที่แน่นอนที่สุด

๗. ข้อเสนอแนะ

๑. ข้อเสนอแนะเพื่อนำมาปฏิบัติ

จากการศึกษาวิเคราะห์แนวคิดเรื่องหลักสติปัฏฐาน ๔ เพื่อคุณค่าของชีวิตและการเผชิญความตายอย่างสงบได้พบว่า มีหลักการปฏิบัติต่อคุณค่าของชีวิตและความตายอยู่หลายประการที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ นำมาประพฤติปฏิบัติตามแล้ว ก่อให้เกิดประโยชน์แก่ผู้ปฏิบัติเองและผู้อื่น

๑) แนวคิดคุณค่าของชีวิตและการเผชิญความตายอย่างสงบ ตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ช่วยให้มีหลักในการดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง โดยการมีสติระลึกรู้ ด้วยความระมัดระวังด้วยความไม่ประมาท และช่วยให้จิตดำรงอยู่กับความแจ่มใสเบิกบาน ไม่ยึดมั่นถือมั่นในร่างกายว่าเป็นตัวตน แก่บุคคลทุกช่วงวัย โดยเฉพาะผู้อยู่ในภาวะวิกฤต

๒) แนวคิดคุณค่าของชีวิตและการเผชิญความตายอย่างสงบ ตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ช่วยให้เกิดคุณค่าและมีความหมายของการเกิดมาเป็นมนุษย์ ที่วันหนึ่งต้องมีการสูญเสียพลัดพรากจากสิ่งของหรือบุคคลอื่นเป็นที่รัก การปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ช่วยให้เข้าถึงความเป็นจริงเหล่านี้ การสูญเสียพลัดพรากจึงกลายเป็นความจริงทั้งดงาม ที่ส่งผลให้เข้าถึงความจริงอันประเสริฐของพระอริยะทั้งหลาย

๓) เนื่องมาจากการเผชิญความตาย เป็นปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียด ที่สำคัญของบุคคล การเจริญสติที่ถูกต้อง เพื่อส่งเสริมและพัฒนาให้บุคคลได้พัฒนาอารมณ์และจิตใจให้ดำเนินชีวิต ด้วยความไม่ประมาท เป็นสิ่งจำเป็นที่จะส่งเสริมคุณภาพชีวิต จิตใจอย่างดียิ่ง เพราะส่งเสริมความไม่ประมาทในชีวิตของปัจเจกชน และส่งเสริมการพัฒนาความรักความเมตตาในสังคม ที่จะนำไปสู่ความสงบของสังคม

๒. ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

จากการศึกษาวิเคราะห์แนวคิดเรื่องคุณค่าของชีวิตและการเผชิญความตายอย่างสงบ ตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ได้พบว่า มีหลักปฏิบัติต่อคุณค่าของชีวิตและความตายอยู่หลายประการที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้มาประพฤติปฏิบัติตามแล้วก่อให้เกิดประโยชน์แก่ผู้ปฏิบัติเองและผู้อื่น แต่ทั้งนี้ทั้งนั้น ผู้วิจัยเห็นว่ายังมีหลายประเด็นหลายแนวคิดของหลักสติปัฏฐาน ๔ ที่น่าสนใจ ซึ่งควรนำไปศึกษาวิจัยต่อไป คือ

๑) ควรศึกษาเปรียบเทียบแนวคิดคุณค่าของชีวิตและการเผชิญความตายอย่างสงบ ตามหลักสติปัฏฐาน ๔ กับแนวคิดคุณค่าของชีวิตและการเผชิญความตายอย่างสงบตาม หลักการปฏิบัติของศาสนาอื่น

๒) ควรศึกษาหลักสติปัฏฐาน ๔ ที่มีผลต่อพุทธานุภาพ ในการดูแลผู้ป่วยแบบองค์รวม

๓) ควรมีการศึกษาเชิงสำรวจ และการสัมภาษณ์เชิงลึก ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในกระบวนการการส่งเสริมคุณค่าของชีวิตและการเผชิญความตายอย่างสงบทั้งของ ผู้ป่วย, ผู้ใกล้ตาย, นักจิตวิทยา หรือ ผู้ให้การปรึกษาแก่ผู้ป่วยในภาวะวิกฤต

๘. กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จบริบูรณ์ลงได้ เพราะได้รับความเมตตาอนุเคราะห์ช่วยเหลือจากอาจารย์ประธานกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ คือ พระครูปฐมาวรีวัฒน์, ผศ., ดร. รองคณบดีฝ่ายบริหาร ดร. ชัยสิทธิ์ ทองบริสุทธิ์ กรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ ซึ่งได้กรุณาคอยช่วยเหลือ ให้คำแนะนำปรึกษา และตรวจแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ ด้วยดีตลอดมา ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในความกรุณาเป็นอย่างยิ่งมา ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณด้วยความเคารพอย่างสูงต่อพระเดชพระคุณพระครูสังฆรักษ์เอกภัทร อภินันโท, ผศ. ดร. คณบดีคณะมนุษยศาสตร์ ผู้อำนวยการโครงการหลักสูตรสาขาวิชาชีวิตและความตาย ที่ได้ประสิทธิ์ประสาทความรู้ด้วยความเมตตาตลอดระยะเวลาที่ผู้วิจัยได้ศึกษา ณ ที่แห่งนี้

ขอกราบขอบพระคุณด้วยความเคารพอย่างสูงต่อพระเดชพระคุณพระอาจารย์มหาสมบุรณ์ วุฑฒิโกโร, ดร., ขอกราบขอบพระคุณด้วยความเคารพอย่างสูงต่อพระเดชพระคุณพระราชาปริยัติเวที รองเจ้าคณะจังหวัดกรุงเทพมหานคร เจ้าอาวาส วัดสุวรรณาาราม ราชวรวิหาร ผู้เป็นแบบอย่างในการทำงานเพื่อเอื้อต่อมวลมนุษยชาติ ด้วยความเมตตาและปัญญาญาณ ให้อิสระ ให้อิสระทัศนในการทำงานเผยแผ่พระพุทธศาสนา และเป็นผู้อุปถัมภ์ในโครงการเผยแผ่ต่างๆ

ขอกราบขอบพระคุณด้วยความเคารพอย่างสูงต่อพระเดชพระคุณพระครูภาวนาวิสุทธิคุณ (ชัชวาล ชินสโร) เจ้าอาวาส วัดพระธรรมจักร ประธานศูนย์การศึกษาวิปัสสนาธุระพุทธวิหาร ที่เมตตาประสิทธิ์ประสาทวิชา วิปัสสนากรรมฐาน ตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ที่ยิ่งใหญ่และทรงพลังแห่งความเจริญองามสู่การดับทุกข์ที่แท้จริง

ขอกราบขอบพระคุณด้วยความเคารพอย่างสูงต่อพระเดชพระคุณพระมหาเมื่อน กิตติโสภโณ, ดร. อาจารย์ที่เปี่ยมไปด้วยความรู้ ความมุ่งมั่น ความมีชีวิตชีวา และความเมตตา ที่ได้กรุณาตรวจ บทคัดย่อทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ

ขอกราบขอบพระคุณด้วยความเคารพอย่างสูงต่อ กลุ่มอาสาสมัครธรรม ที่เมตตาเอื้อเพื่อให้พื้นที่ในการทำงานทั้งภายนอกและภายใน เป็นไปเพื่อประโยชน์ต่อตนและมนุษยชาติ กลุ่มอาสาสมัครธรรม เป็นสังฆะที่ดำรงอยู่ซึ่งกันและกัน เป็นครูซึ่งกันและกัน เป็นกัลยาณมิตรซึ่งกันและกัน มีความศรัทธาและความเคารพซึ่งกันและกัน ดำรงอยู่ด้วยพุทธธรรมอย่างมั่นคงและดีงาม

เจริญพรขอบคุณ รศ.ดร.โสรัช โพธิ์แก้ว และคณาจารย์ ที่เมตตาประสิทธิ์ประสาทวิชา การให้การปรึกษาเชิงพุทธ

เจริญพรขอบคุณอาจารย์วิศิษฐ์ วัชวิญญู และทีมกระบวนกร ที่เมตตาประสิทธิ์ประสาทวิชากิจกรรมการเรียนรู้จิตปัญญาอย่างไร้กระบวนท่า

เจริญพรขอบคุณ คุณธีรศักดิ์ ยอดยศ ผู้ประสานงานประจำหลักสูตรที่ช่วยเป็นธุระจัดการเรื่องติดต่ออาจารย์และช่วยตรวจรายละเอียดรูปแบบวิทยานิพนธ์

เจริญพรขอบคุณ คุณพูนพัฒน์ ผิวพรรณ คุณพรพรรณ ต้นพิพัฒน์ ที่ถวายเป็นทุนการศึกษาและถวายอุปกรณ์การศึกษาต่างๆ

คุณงามความดีทั้งหลายและมุ่งมั่นทุ่มเทร่างกายและแรงใจอย่างเต็มความสามารถ ผู้วิจัยขอน้อมถวายเป็นงานวิจัยนี้ เพื่อเป็นพุทธบูชา ธรรมบูชา สังฆบูชา และที่สำคัญที่สุดในชีวิตเพื่อทดแทนพระคุณบิดามารดา คือคุณพ่อห่มคุณแม่พุ่ม สุขวงแก้ว ซึ่งเป็นบุคคลที่ผู้วิจัยให้ความเคารพอย่างสูงสุดอันหาที่เปรียบมิได้

ขออำนาจคุณพระศรีรัตนตรัย คือ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ จงเป็นพระปัจจัยดลบันดาลให้คุณมีแต่ความสุข ไม่มีทุกข์กายและใจ เจริญด้วยอายุ วรรณะ สุขะ พละ พร้อมทั้งปฏิภาณธณสารสมบัติตลอดกาลเป็นนิตย์ มีดวงจิตสถิตมั่นในสัจธรรม นำตนให้พ้นทุกข์โศกโรครภัยไข้เจ็บทุกสิ่งทุกอย่างอันที่จะเกิดขึ้นก็ขอให้หายไปด้วยประการต่างๆ มีแต่ความสุขความเจริญในหน้าที่การงาน,หรือกำลังศึกษาอยู่ก็ตาม และถึงสุขอันไพบูรณ์กล่าวคือมรรคผลพระนิพพาน

ขออุทิศส่วนบุญส่วนกุศล ที่เกิดขึ้นในการทำงานวิจัยในครั้งนี้ให้กับผู้ป่วย ตามโรงพยาบาลต่างๆ ที่กรุณาให้กลุ่มอาสาสมัครธรรมและผู้วิจัย ได้เข้าไปเรียนรู้ฝึกฝนศิลปะวิชาการ ชัดเกล้าจิตวิญญาน ซึ่งผู้ป่วยทุกท่านเปรียบได้ดังครูทางจิตวิญญานที่แท้

พระโชติก อภิชาติ (สุขวงกุญ)

มีนาคม ๒๕๕๘

บรรณานุกรม

๑. ภาษาไทย :

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙

มหามกุฏราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถาแปล ชุด ๙๑ เล่ม**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราช
วิทยาลัย, ๒๕๓๔.

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

(๑) หนังสือ :

พระคันธสาราภังค์, ผู้แปลและเรียบเรียง, **ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร**, รัตนาคู โดย พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ),
กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทยการพิมพ์, ๒๕๕๒, หน้า ๑๖๕.

พระนิพนธ์ในสมเด็จพระญาณสังวรสมเด็จพระสังฆราชสกลมหาสังฆปริณายก, **ชีวิตนี้น้อยนัก**, กรุงเทพมหานคร: อุษา
การพิมพ์, ๒๕๕๑.

พระไพศาล วิสาโล. **เผชิญความตายอย่างสงบ**, เล่ม ๒, พิมพ์ครั้งที่ ๒, กรุงเทพมหานคร : พิมพ์ที่ห้างหุ้นส่วน สามลดา
, ๒๕๕๓.