

บทที่ ๔

หลักสติปัฏฐาน ๔ เพื่อคุณค่าของชีวิตและการเผชิญความตายอย่างสงบ

หลักสติปัฏฐาน ๔ เพื่อคุณค่าของชีวิตและการเผชิญความตายอย่างสงบ ถือว่าเป็นหลักธรรมที่สำคัญอย่างยิ่งต่อการดำรงชีวิตในปัจจุบัน จะเห็นได้ว่า เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน มีความเกี่ยวเนื่องกับความตายมากยิ่งขึ้น ทั้งในประเทศไทยและในประเทศต่างๆ ทั่วโลก อันเป็นผลที่สืบเนื่องมาจากความขัดแย้งระหว่างมนุษย์กันเองและเกิดขึ้นจากภัยธรรมชาติ ซึ่งทำให้การดำรงชีวิตของมนุษย์ มีความเสี่ยงต่อการสูญเสียพลัดพรากทั้งในด้านร่างกายและจิตใจ เมื่อประสบกับภัยพิบัติเหล่านี้ หรือมีเหตุการณ์ร้ายแรงเกิดขึ้นกับมนุษย์ การพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รัก เมื่อสามี ภรรยา บุตรและธิดาต้องตายจากไป หรือเป็นความสูญเสียทรัพย์สินสมบัติที่ตนหวงแหนเสียไปกับเหตุการณ์ เกิดความเศร้าโศกเสียใจ ความคร่ำครวญ ความคับแค้นใจ

ยิ่งไปกว่านั้นสิ่งที่สำคัญที่สุดไม่เฉพาะแต่เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจากภัยพิบัติเหล่านี้เท่านั้น แม้แต่เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจากการดำรงชีวิตในปัจจุบัน อันเกิดขึ้นเนื่องจากการทำงาน การอยู่ครองเรือน การเจ็บไข้ได้ป่วย การตาย ซึ่งเหตุการณ์เหล่านี้เกิดขึ้นมาพร้อมกับความทุกข์อยู่เสมอ ผู้วิจัยเห็นว่า หลักสติปัฏฐาน ๔ เพื่อคุณค่าของชีวิตและการเผชิญความตายอย่างสงบ เป็นหลักธรรมที่สำคัญอย่างยิ่งที่ควรนำมาประยุกต์ใช้กับการดำรงชีวิตให้เกิดคุณค่าและความหมายของการเกิดมาเป็นมนุษย์ และได้พบกับพระพุทธศาสนา เพื่อรับมือหรือเมื่อต้องเผชิญกับเหตุการณ์วิกฤตที่จะเกิดขึ้น โดยเฉพาะความสูญเสียพลัดพรากและการตาย อย่างมีสติสัมปชัญญะ ด้วยปัญญาอันรู้เท่าทันโลกเท่าทันชีวิตอย่างมั่นคงเบิกบานทุกๆ สถานการณ์ด้วยความตื่นรู้มีการเตรียมพร้อมอยู่เสมอ

ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงนำเอาหลักสติปัฏฐาน ๔ เพื่อคุณค่าของชีวิตและการเผชิญความตายอย่างสงบ มาวิเคราะห์และนำมาประยุกต์ใช้กับการดำรงชีวิตประจำวันให้เกิดประโยชน์อันสูงสุดด้วยแนวทางการปฏิบัติ เพื่อเตรียมความพร้อมโดยความไม่ประมาทในช่วงสุดท้ายของชีวิต หรือในช่วงวิกฤตของชีวิต

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงเน้นการวิเคราะห์แล้วนำผลจากการวิเคราะห์มาประยุกต์ใช้กับการดำรงชีวิตในช่วงสุดท้ายของชีวิต หรือในช่วงวิกฤตของชีวิตตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ให้เกิดคุณค่าสูงสุดของการเกิดมาเป็นมนุษย์ และสามารถนำไปปฏิบัติจนบังเกิดผลแก่ผู้ปฏิบัติ ให้เป็นผลที่สมบูรณ์มากยิ่งขึ้นตามวัตถุประสงค์ต่อไป

พระผู้มีพระภาคเจ้าและพระสาวกทั้งหลาย ก็ได้อาศัยหลักสติปัฏฐาน ๔ ในการอนุเคราะห์ชนทั้งหลายด้วยความไม่ประมาท โดยการสอนวิปัสสนากรรมฐาน ตามหลักสติปัฏฐาน ๔ โดยยกหมวดกายานุปัสสนาสติปัฏฐานบ้าง หมวดเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานบ้าง หมวดจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานบ้าง หมวดธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานบ้าง ตามแต่อินทรีย์ของแต่ละบุคคล หากแต่มีหลักการและวิธีการเดียวกัน

หลักการคือ มีสติกำหนดรู้อารมณ์ปัจจุบัน โดยย่อคืออาการกับความรู้สึก หรือ รูป-นามที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง ส่วนวิธีการคือ กำหนดรู้ที่ความรู้สึก หรือนาม เพราะความรู้สึกหรือนามอาศัยอาการหรือรูป เช่น เพราะมีอาการนั่งจึงรู้สึกนั่ง เพราะมีอาการยืนจึงรู้สึกยืน เพราะมีอาการเดินจึงรู้สึกเดิน เพราะมีอาการนอนจึงรู้สึกนอน เพราะมีอาการคู้เหยียดจึงรู้สึกคู้เหยียด เพราะมีอาการคันจึงรู้สึกคัน เพราะมีอาการปวดจึงรู้สึกปวด เพราะมีอาการชาจึงรู้สึกชา เพราะมีอาการคิดจึงรู้สึกคิด เพราะมีอาการโกรธจึงรู้สึกโกรธ เพราะมีอาการพอใจจึงรู้สึกพอใจ เพราะมีอาการอยากได้จึงรู้สึกอยากได้ เพราะมีอาการสงสัยจึงรู้สึกสงสัย เพราะมีอาการร่วงจึงรู้สึกง่วง เป็นต้น

อาการเปลี่ยนอยู่ตลอดเวลาเมื่ออาการเปลี่ยนความรู้สึกก็เปลี่ยน ดังนั้นการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ต้องอาศัยการเอาใจใส่อยู่ตลอดเวลา ในขณะที่กำหนดรู้อดีตต้องไม่เกิด เพราะการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เป็นการละอดีตไม่ใช่เพิ่มอดีต เวลาที่กำหนดรู้จึงไม่เข้าไปยึดมั่นว่าเป็นเรา มีสติสัมปชัญญะรู้เท่าทันอายตนะภายในภายนอก ตามความเป็นจริงของสังขารทั้งปวง เมื่อสมาธิญาณผ่านสัมมสนญาณ จะเข้าใจอย่างลึกซึ้งของการเกิดขึ้น ดำรงอยู่ และดับไปว่าเป็นอย่างไร

การเข้าถึงอย่างลึกซึ้งในขณะนี้ไม่ได้หมายถึงปัญญาจากการคิด จากการอ่านตำราคัมภีร์จากการฟังคนอื่นมา หากแต่เป็นผลของการปฏิบัติที่มาจากปัญญาที่เรียกว่า ภาวนามยปัญญา เพราะได้เห็นพระไตรลักษณ์อย่างแท้จริง การได้เห็นพระไตรลักษณ์นี้ พระสัมมาสัมพุทธเจ้ากล่าวว่าประเสริฐกว่ามนุษย์ทั้งหลายที่ไม่ได้เห็น แม้ผู้ที่จะเห็นจะมีอายุเพียงคืนเดียว หรือราตรีเดียว ดังได้กล่าวมาแล้ว

อนึ่งเมื่อบุคคลจะเข้าถึงแก่ความตาย จักมีอารมณ์สุดท้ายปรากฏแก่บุคคลใกล้จะตาย ดังที่ได้กล่าวมาแล้ว หากขณะจิตสุดท้ายดำรงอยู่ซึ่งอกุศล จิตสุดท้ายดับลงในขณะนั้นก็จะไปสู่อบายภูมิ ๔ และหากขณะจิตสุดท้ายดำรงอยู่ซึ่งกุศล จิตสุดท้ายดับลงในขณะนั้นก็จะไปสู่ มนุษย์ภูมิ สวรรค์ภูมิ พรหมภูมิ และนิพพานภูมิ และเราจะมั่นใจได้อย่างไรว่าจิตสุดท้ายของเราจักดำรงอยู่ซึ่งกุศลหรืออกุศล และอารมณ์ทั้ง ๓ ประการ คือ ๑ กรรม ๒ กรรมนิमित ๓ คตินิमित ไม่ได้หมายความว่าเกิดขึ้นแล้วตายทันที จากประสบการณ์ของผู้วิจัย ผู้วิจัยทำงานอาสาดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย พบว่า

บางรายมีภาวะอารมณ์สุดท้ายก่อนตายนานถึง ๓ สัปดาห์ ซึ่งคล้ายกับเรื่องของธัมมิกอุบาสก ซึ่งได้กล่าวมาแล้ว

ในหลักคำสอนของพุทธศาสนาไม่เพียงเห็นคุณค่าในการดำรงชีวิตอยู่เท่านั้น หากยังให้ความสำคัญอย่างยิ่งกับขณะจิตสุดท้ายอีกด้วย เพราะพุทธศาสนาเชื่อว่ามนุษย์สามารถพัฒนาได้ แม้จิตขณะสุดท้าย ดังตัวอย่างที่กล่าวมาแล้ว

อย่างไรก็ตาม เราสามารถใช้หลักการนี้ คือการเจริญวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ แม้สำหรับผู้เริ่มต้นปฏิบัติคือ เมื่ออารมณ์สุดท้ายมาถึง ไม่ว่าจะเป็น อารมณ์ (อารมณ์ทั้ง ๓ ประการ คือ ๑ กรรม ๒ กรรมนิมิต ๓ คตินิมิต) อารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งปรากฏก็ตาม เช่น

เมื่อมรณกรรมจะมาถึง กรรมอารมณ์ปรากฏ ใจคิดไปในทางกุศลคือ คิดถึง ทาน ศีล ภาวนา บุญกุศลที่ตนได้ทำไว้จิตมีที่พึ่งก็จะรู้สึก ปิติยินดี จิตสุดท้ายดับลงในขณะนั้นก็จะไปเกิดในสวรรค์ภูมิ หรือในมนุษย์ภูมิเป็นอย่างน้อย สำหรับผู้ที่เจริญวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ พอความคิดเกิดขึ้น แม้จะเป็นฝ่ายกุศลเข้ามาก็ตาม พึ่งกำหนดรู้ที่ความรู้สึกคิด ความรู้สึกคิดจะค่อยๆ หายไป หรือรู้สึกปิติยินดี ก็กำหนดรู้ที่ความรู้สึกปิตินั้น ความรู้สึกปิตินิดจะค่อยๆ หายไป จิตสุดท้ายดับลงในขณะนั้นจะไปสู่ สวรรค์ภูมิ และนิพพานภูมิ เป็นที่หมาย

หากคิดถึงบาปอกุศลที่ตนเคยทำไว้ ก็ความรู้สึกกลัวเพราะจิตขาดที่พึ่ง จิตสุดท้ายดับลงในขณะนั้นก็จะไปเกิดในอบายภูมิ ๔ ภูมิใดภูมิหนึ่งมีนรกภูมิเป็นต้น เหมือนดังพระนางมัลลิกาเทวีซึ่งเป็นพระมเหสีในพระเจ้าปเสนทิโกศล พระนางมัลลิกาเทวีไม่เคยทำชั่วเลย พระนางมัลลิกาเทวีเป็นผู้ชวนชวายเป็นการถวายทานแด่พระสงฆ์โดยมีพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นประธาน เป็นกิจประจำวันของพระนางมัลลิกาเทวี แต่พระนางมัลลิกาเทวีไม่ได้เจริญวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ในช่วงสุดท้ายของชีวิต พระนางมัลลิกาเทวีได้ทำกรรมอันลามกเพียงครั้งเดียวเท่านั้นในชีวิต และในช่วงสุดท้ายของชีวิตพระนางมัลลิกาเทวี พระนางมัลลิกาเทวีระลึกถึงกรรมนั้น ทำให้จิตของพระนางมัลลิกาเทวีเศร้าหมองจึงไปเกิดในนรกภูมิ

สำหรับผู้ที่เจริญวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ พอรู้สึกกลัว ก็กำหนดรู้ที่ความรู้สึกกลัว ความรู้สึกกลัวจะค่อยๆ หายไป จิตที่เป็นกุศลที่ไม่ประกอบด้วยกิเลสใดๆ หรือเรียกอีกอย่างว่า จิตประภัสสร คือเป็นจิตที่บริสุทธิ์ที่สุด จะเข้าแทนที่ จิตสุดท้ายดับลงในขณะนั้นก็จะไม่ไปสู่อบายภูมิ มีมนุษย์ภูมิ สวรรค์ภูมิ และนิพพานภูมิ เป็นที่หมาย

กรรมนิมิต เมื่อมรณกรรมจะมาถึง จะเห็นภาพกรรมอาจเป็นฝ่ายกุศลหรืออกุศลปรากฏ ในกรณีที่เป็นฝ่ายกุศลปรากฏเป็นภาพที่ตนได้เคยทำกุศลไว้ในกาลก่อน เช่นถ้าเห็นเป็นภาพที่เคยให้ทาน

รักษาศีล หรือเจริญภาวนา จะปิติยินดีเพราะจิตได้ที่พึง จิตสุดท้ายดับลงในขณะนั้นก็จะไปเกิดใน สวรรค์ภูมิ หรือในมนุษยภูมิเป็นอย่างน้อย

สำหรับผู้ที่เจริญวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เห็นภาพกรรมอาจเป็นฝ่าย กุศลหรืออกุศลปรากฏ ในกรณีที่ฝ่ายกุศลปรากฏเป็นภาพที่ตนได้เคยทำกุศลไว้ในกาลก่อน เช่นถ้าเห็น เป็นภาพที่เคยทำทาน รักษาศีล หรือเจริญภาวนา พึงกำหนดรู้ที่ความรู้สึกเห็น ความรู้สึกเห็นจะค่อยๆ หายไป จิตที่เป็นกุศลที่ไม่ประกอบด้วยกิเลสใดๆ หรือเรียกอีกอย่างว่า จิตประภัสสร คือเป็นจิตที่ บริสุทธิ์ที่สุด จะเข้าแทนที่ จิตสุดท้ายดับลงในขณะนั้นก็จะไปเกิดใน สวรรค์ภูมิ และนิพพานภูมิ เป็นที่ หมายถึง

ในกรณีที่ฝ่ายอกุศลปรากฏเป็นภาพที่ตนได้เคยทำไว้ในกาลก่อน เช่นถ้าเห็นเป็นภาพ กรรมที่ตนทำชั่วเป็นบาปอกุศล จะรู้สึกกลัวเพราะจิตขาดที่พึง จิตสุดท้ายดับลงในขณะนั้นก็จะไปเกิด ในอบายภูมิ ๔ ภูมิใดภูมิหนึ่งมีนรกภูมิเป็นต้น

สำหรับผู้ที่เจริญวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เห็นภาพกรรมฝ่ายอกุศล ปรากฏเป็นภาพที่ตนได้เคยทำไว้ในกาลก่อน พึงกำหนดรู้ที่ความรู้สึกเห็น ความรู้สึกเห็นจะค่อยๆ หายไป จิตที่เป็นกุศลที่ไม่ประกอบด้วยกิเลสใดๆ หรือเรียกอีกอย่างว่า จิตประภัสสร คือเป็นจิตที่ บริสุทธิ์ที่สุด จะเข้าแทนที่ จิตสุดท้ายดับลงในขณะนั้นก็จะไปเกิดใน มนุษย์ภูมิ สวรรค์ภูมิ และ นิพพานภูมิ เป็นที่หมาย ในกรณีกำหนดรู้ไม่ทันที่ความรู้สึกเห็น ในขณะนั้นรู้สึกกลัวก็กำหนดรู้ที่ความ สึกกลัว ความรู้สึกกลัวจะค่อยๆ หายไป จิตที่เป็นกุศลไม่ประกอบด้วยกิเลสใดๆ หรือเรียกอีกอย่างว่า จิตประภัสสร คือเป็นจิตที่บริสุทธิ์ที่สุด จะเข้าแทนที่ จิตสุดท้ายดับลงในขณะนั้นจะไปเกิดใน มนุษย์ ภูมิ สวรรค์ภูมิ และนิพพานภูมิ เป็นที่หมาย

คตินิมิต เมื่อมรณกรรมจะมาถึง จะเห็นภาพภูมิที่ตนจะไปเกิดดังกล่าวแล้วในบทก่อน หากเป็นฝ่ายกุศลปรากฏเหมือนดัง อัมมิกอุบาสก เห็นภาพภูมิ คือมีเทวดานำราชมารอรับ และอัม มิกอุบาสกก็เลือกที่ไปเกิดเป็นเทวดาในสวรรค์ชั้นดุสิต

สำหรับผู้ที่เจริญวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เห็นภาพภูมิฝ่ายกุศลปรากฏ พึงกำหนดรู้ที่ความรู้สึกเห็น ความรู้สึกเห็นจะค่อยๆ หายไป จิตที่เป็นกุศลไม่ประกอบด้วยกิเลสใดๆ หรือเรียกอีกอย่างว่า จิตประภัสสร คือเป็นจิตที่บริสุทธิ์ที่สุด จะเข้าแทนที่ จิตสุดท้ายดับลงในขณะนั้น ก็จะไปเกิดใน สวรรค์ภูมิ และนิพพานภูมิ เป็นที่หมาย

ในกรณีที่ฝ่ายอกุศลปรากฏ เช่นเห็นเป็นภาพภูมิของสัตว์เดรัจฉานถ้าเห็นเป็นภาพสุนัข ปรากฏจิตสุดท้ายดับลงในขณะนั้นก็จะไปสุนัขเป็นต้น

สำหรับผู้ที่เจริญวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เช่นเห็นเป็นภาพภูมิของสัตว์ เดรัจฉาน ถ้าเห็นเป็นภาพสุนัขปรากฏ พึงกำหนดรู้ที่ความรู้สึกเห็น ความรู้สึกเห็นจะค่อยๆ หายไป จิต ที่เป็นกุศลไม่ประกอบด้วยกิเลสใดๆ หรือเรียกอีกอย่างว่า จิตประภัสสร คือเป็นจิตที่บริสุทธิ์ที่สุด จะ

เข้าแทนที่ จิตสุดท้ายดับลงในขณะนั้นก็จะไปเกิดใน มนุษย์ภูมิ สวรรค์ภูมิ เป็นที่หมาย ในกรณีกำหนดรู้ไม่ทันที่ความรู้สึกเห็น ในขณะนั้นรู้สึกอะไรก็กำหนดรู้ที่ความรู้สึกนั้น ตามความเป็นจริง จิตสุดท้ายดับลงในขณะนั้นก็จะไปเกิดใน มนุษย์ภูมิ สวรรค์ภูมิ เป็นที่หมาย

อีกอย่างหนึ่งในช่วงสุดท้ายของชีวิต ธาตุ ๔ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม และธาตุไฟเริ่มแตกสลาย โดยเฉพาะธาตุลมจะส่งผลให้หายใจติดขัด ซึ่งได้กล่าวไว้ในบทก่อนว่า ๕๐-๗๐ % ของบุคคลผู้ที่กำลังจะจากไป แน่แน่นอนว่าบุคคลที่มีภาวะดังกล่าวจะรู้สึกกลัว หากไม่ได้รับความช่วยเหลือ หรือได้รับความช่วยเหลือแต่ผู้ที่กำลังจะจากไปยังรู้สึกกลัวอยู่ เมื่อจิตดับลงในขณะนั้นก็จะไปสู่อบายภูมิ มีนรกภูมิเป็นต้น

สำหรับผู้ที่เจริญวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เมื่อปรากฏลมหายใจติดขัดที่ กำหนดรู้ที่ความรู้สึกนั้น เช่นหากรู้สึกอึดอัดก็กำหนดรู้ที่ความรู้สึกอึดอัด หากรู้สึกกลัว พึงกำหนดรู้ที่ความรู้สึกกลัว ความรู้สึกอึดอัดรู้สึกกลัวจะค่อยๆ หายไป จิตที่เป็นกุศลไม่ประกอบด้วยกิเลสใดๆ หรือเรียกอีกอย่างว่า จิตประภัสสร คือเป็นจิตที่บริสุทธิ์ที่สุด จะเข้าแทนที่ จิตสุดท้ายดับลงในขณะนั้นก็จะไปเกิดใน สวรรค์ภูมิ และนิพพานภูมิ เป็นที่หมาย สำหรับผู้ที่เจริญวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เป็นเรื่องไม่ลำบากเลยที่จะกำหนดสภาวะต่างๆ ดังที่ได้กล่าวมาแล้วเพราะทุกๆ สภาวะธรรมที่เกิดขึ้นในช่วงสุดท้ายของชีวิต ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ได้ผ่านมาแล้วทั้งสิ้น

ในสมาธิญาณเบื้องต้นซึ่งได้แก่ นามรูปปริจเฉทญาณ ปัจจัยปริคคหญาณ สัมมสนญาณ สมาธิญาณเบื้องต้นทั้งหลายนี้ได้กล่าวโดยละเอียดแล้วในสมาธิญาณ ๑๖ และในเวลาใกล้เสียชีวิตนั้น ทวารหรือประตูใจ คือ ตา หู จมูก ลิ้น และกาย จะดับไปก่อน เมื่อจิตไม่อาจรับรู้สิ่งต่างๆ ผ่านประตู ๕ บานนั้น ก็จะรับทางประตูใจหรือมโนทวารอย่างเดียว นั้นหมายความว่าผู้ที่ได้ฝึกปฏิบัติไว้ดีแล้วย่อมยังประโยชน์ให้แก่ตน สามารถเป็นที่พึ่งให้กับตนเองได้แม้ในวาระสุดท้ายของชีวิตมาถึง เพราะมีความชำนาญมากกว่าผู้เริ่มต้นปฏิบัติ และเราไม่อาจทราบได้ว่า จิตสุดท้ายของเราจะสิ้นลงเมื่อไร การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ตามหลักสติปัฏฐาน ๔ จึงได้ชื่อว่าการดำรงอยู่ด้วยความไม่ประมาท อีกอย่างหนึ่งเมื่อเราได้ฝึกปฏิบัติไว้ดีแล้วย่อมยังประโยชน์ให้แก่บุคคลอื่นๆ ให้ถึงประโยชน์สูงสุดนั้นด้วย

ผู้วิจัย ตระหนักถึงความสำคัญของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งเป็นแก่นของพระพุทธศาสนา และเป็นศาสนาเดียวในโลก เป็นหนทางเดียวเป็นวิธีเดียวที่เข้าถึงความดับทุกข์ได้อย่างแท้จริง ยิ่งไปกว่านั้นหากผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ยังไม่เข้าสู่กระแสพระนิพพาน มีพระโสดาบันเป็นต้น ก็ยังสามารถทำสิ่งที่มีคุณค่าสูงสุดของชีวิต เป็นกิจที่ประเสริฐที่สุด ที่มนุษย์ควรทำให้เกิดขึ้นและทำให้มากยิ่งขึ้น ทั้งยังสามารถเผชิญความตายอย่างสงบ

ได้ ด้วยการกำหนดรู้รูป นาม หรือ อารมณ์กับความรู้สึก ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริงในปัจจุบันขณะโดยอาศัยอายตนะต่างๆ

แม้ในวาระสุดท้ายของชีวิตมาถึงในขณะจิตสุดท้ายของชีวิต ก็ยังเป็นโอกาสที่สามารถพัฒนาจิตได้ ดังตัวอย่างในสมัยพุทธกาล ที่ได้กล่าวมาแล้ว ขอให้ท่านทั้งหลายดำรงอยู่ด้วยความไม่ประมาทด้วยการเจริญวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เพื่อพัฒนาคุณค่าของชีวิตและการเผชิญความตายอย่างสงบ อันเป็นหนทางแห่งการดับทุกข์อย่างถาวร