

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ความตายเป็นธรรมดาของทุกชีวิต แต่มีน้อยคนที่ยอมรับอย่างสนิทใจว่าสักวันหนึ่งตนจะต้องตาย โดยสภาวะของความตายนั้นจะเป็นเพียงความดับไปของชีวิต ไม่ก่อให้เกิดความเจ็บปวดทรมานด้วยตัวของมันเอง แต่เมื่อความตายมาถึงเราเราจะต้องละทิ้งร่างกาย ตลอดจนครอบครัวอันเป็นที่รัก รวมถึงญาติมิตรและทรัพย์สินสมบัติไว้ข้างหลัง การพลัดพรากจากทุกสิ่งทุกอย่างในภพปัจจุบันเป็นสิ่งที่น่ากลัวสำหรับทุกคน นอกจากนี้ การไม่รู้ว่ตายแล้วจะไปไหนก็เป็นสิ่งน่ากลัวด้วยเช่นกัน^๑

ในคัมภีร์อรรถกถา กล่าวว่า คนชั่วที่ทำบาปไว้มากเวลาใกล้สิ้นชีวิตจะเห็นภาพกรรมชั่วที่ได้ทำในอดีต (กรรมอารมณ์) หรือนิมิตของกรรมชั่ว (กรรมนิมิต) หรือนิมิตของอบายภูมิที่จะไปอุบัติขึ้นในชาติหน้า (คตินิมิต) การพบเห็นดังกล่าวนี้ทำให้เกิดความทุกข์แก่ผู้ใกล้ตาย^๒

ความตายไม่ใช่เป็นแค่วิกฤตของชีวิตเท่านั้น หากยังเป็นโอกาสในทางจิตวิญญาณ ในทางพุทธศาสนาเชื่อว่าจิตที่สงบเป็นกุศล ไม่เพียงช่วยให้ตายอย่างไม่ทุกข์ทรมานแล้ว ยังสามารถนำพาผู้ตายไปสู่สุคติ เป็นการยกระดับจิตใจให้เข้าสู่ภพภูมิที่ดีกว่าเดิม ยิ่งผู้ใกล้ตายนั้นมีสติเต็มที เห็นโทษของความติดยึดในสังขารหรือความสำคัญมั่นหมายในตัวตนจนสามารถละวางได้อย่างสิ้นเชิง ก็จะเข้าถึงความวิมุตติหลุดพ้นคือ นิพพานได้ทันที ดังพระสาวกหลายท่านได้กระทำไว้เป็นแบบอย่าง นับเป็นตัวอย่างที่ชี้ว่าความตายสามารถเป็นปัจจัยให้เกิดพัฒนาการทางจิตวิญญาณอย่างถึงที่สุดได้ ด้วยเหตุนี้เราจึงสมควรที่จะ

^๑ พระคันธสาราภังค์, ผู้แปลและเรียบเรียง, **ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร**, รจนาโดย พระโสภณมหาเถระ (มหาสิริยาตอ), (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทยการพิมพ์, ๒๕๕๒), หน้า ๑๖๕.

^๒ ชู.ธ. (ไทย) ๒๕/๑๒๙/๔๐.

เตรียมตัวรับความตายแต่เนิ่นๆ ในขณะที่ยังมีเวลาอยู่ ทั้งนี้เพื่อใช้ความตายให้เป็นโอกาสในทางจิตวิญญาณ ไม่ปล่อยให้ความตายนำชีวิตไปสู่วิฤตหรือความแตกดับเท่านั้น^๓

ภิกษุทั้งหลาย แม้ความเกิดก็เป็นทุกข์ แม้ความแก่ก็เป็นทุกข์ แม้ความเจ็บก็เป็นทุกข์ แม้ความตายก็เป็นทุกข์ แม้ความเศร้าโศก ความคร่ำครวญ ความทุกข์กาย ความทุกข์ใจ และความคับแค้นใจ ก็เป็นทุกข์ การประสบกับสิ่งที่ไม่เป็นที่รักก็เป็นทุกข์ การพลัดพรากจากสิ่งที่เป็นที่รักก็เป็นทุกข์ และการไม่ได้รับสิ่งที่ปรารถนาเป็นทุกข์ กล่าวโดยสรุป อุปาทานขันธ ๕ ก็เป็นทุกข์^๔

ศาสนาในโลกนี้มีอยู่มากมาย แต่ละศาสนาก็มีทัศนะต่างกันว่าอะไรเป็นความจริงของชีวิต คำสอนในศาสนาอื่นจากศาสนาพุทธไม่ได้เกิดจากการเห็นประจักษ์ด้วยตนเองแล้วสั่งสอนผู้อื่น เป็นแต่เพียงการคาดเดาเท่านั้น สาวกในศาสนาอื่นก็เชื่อตามคำสอนโดยอาศัยความเลื่อมใสศรัทธา มิใช่ยอมรับความยังเห็นจากประสบการณ์ของตนจะเห็นได้ว่าพระพุทธเจ้าได้ตรัสจำแนกความเห็นผิดที่เรียกว่า มิจฉาทิฐฐิในศาสนาอื่นไว้ ๖๒ ประเภทในพรหมชาลสูตร คำสอนในพระพุทธศาสนานั้นมิได้อาศัยการคาดเดาอย่างเดียว แต่สามารถพิสูจน์ความจริงให้ประจักษ์แจ้งได้ด้วยการเจริญวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เพื่อความรู้ยิ่งเห็นจริงใน ความจริงอันประเสริฐ ๔ ประการ ได้แก่

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

ผู้ที่ต้องการจะพ้นไปจากทุกข์จะต้องเข้าใจความจริงเกี่ยวกับทุกข์และเหตุให้เกิดทุกข์ที่แท้จริงก่อน และผู้ที่ต้องการจะดับทุกข์ก็ต้องเข้าใจว่าความดับทุกข์ที่แท้จริงเป็นอย่างไร และการดับทุกข์จะทำได้หากไม่รู้จักรูปวิธีปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ดังนั้น ความรู้เกี่ยวกับความจริงทั้ง ๔ ประการนี้จึงมีความสำคัญยิ่ง^๕

^๓ พระไพศาล วิสาโล, **เผชิญความตายอย่างสงบ**, เล่ม ๒, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: พิมพ์ที่ห้างหุ้นส่วนสามลดา, ๒๕๕๓), หน้า ๔.

^๔ ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๒๐/๑๑๘.

^๕ พระคันธสาราภิวังศ์, **ผู้แปลและเรียบเรียง, ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร**, หน้า ๑๕๗.

มหาสติปัฏฐานสูตร เป็นหลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ พระพุทธเจ้าได้ทรงตรัสไว้ว่า “เอกายโน อโย ภิกขเว มคโค สุตตานิ วิสุทฺธิยา โสกะปริเทวานํ สมตักกมาย ทุกขโทมนสฺसानํ อตถกมมาย ฌายสฺส อธิคมาย นิพพานสฺส สจฺฉิกิริยาย, ยทฺธิ จตฺตารอ สติปัฏฐานา.”^๖

“ภิกษุทั้งหลาย ! ทางนี้เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ทั้งหลาย เพื่อล่วง โสกะปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุนิพพาน”^๗ เพื่อให้แจ้งนิพพาน ทางนี้คือ สติปัฏฐาน ^๘

สติปัฏฐาน ๔ เป็นหลักปฏิบัติที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ว่า เป็นหนทางเดียวที่ทำให้มนุษย์พ้นทุกข์ได้ เป็นหลักปฏิบัติที่ทำให้มนุษย์สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีคุณค่าเป็นที่พึงของตนได้

ชีวิตนี้น้อยนัก หมายถึงชีวิตในชาติปัจจุบันนี้น้อยนัก สิ้นนักชีวิตคือ อายุชีวิตในปัจจุบันชาติของแต่ละคน อย่างยืนนานที่สุดก็เกินร้อยปีได้ไม่เท่าไร ซึ่งก็ดูเหมือนเป็นอายุที่ไม่ยืนมากนัก แม้ไม่นำไปเปรียบกับชีวิตที่ต้องผ่านมาแล้วในอดีตที่นับชาติไม่ถ้วนนับปีไม่ได้ และชีวิตที่จะต้องเวียนวนเกิดตายต่อไปอีกในอนาคตที่จะนับชาติไม่ถ้วนนับปีไม่ได้อีกเช่นกันที่ปราชญ์ท่านว่า “ชีวิตนี้น้อยนัก” นั้น ท่านมุ่งให้เปรียบชีวิตนี้กับชีวิตในอดีตที่นับชาติไม่ถ้วน และชีวิตที่ในอนาคตที่จะนับชาติไม่ถ้วนอีกเช่นกัน สำหรับผู้ไม่ยั้งด้วยปัญญา ไม่สามารถพาตนให้พ้นทุกข์สิ้นเชิง ชีวิตนี้จึงสำคัญนัก^๙

การตระหนักว่าตนจะต้องตายนั่นเป็นสิ่งที่มิประโยชน์มาก เพราะจะเป็นเหตุให้เราได้เปิดใจที่จะเรียนรู้เกี่ยวกับชีวิตและความตายได้อย่างถูกต้อง ใช้ชีวิตอยู่ด้วยความไม่ประมาท เพราะธรรมชาติของชีวิตมนุษย์นั้นสิ้นนักไม่เกินร้อยปีก็ตาย หรือหากเกินร้อยปีก็ไม่มากนัก ยิ่งไปกว่านั้นเราไม่อาจรู้ล่วงหน้าได้ว่าเราจะตายที่ไหน จะตายเวลาเช้า เวลาสาย เวลาบ่าย เวลาเย็น ตายเมื่อไร ตายด้วยสาเหตุอะไร เราไม่อาจรู้ได้ เมื่อเป็นดังนี้เราจะแน่ใจได้อย่างไรว่าเราจะตายดี ดังที่เราได้ปรารภมาแล้ว

ในหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนานั้นมีหลักปฏิบัติที่สามารถ ดับทุกข์ได้คือ สติปัฏฐาน ๔ เป็นหลักปฏิบัติที่ทำให้รู้แจ้งตามความเป็นจริงของโลกและชีวิตได้ ด้วยการกำหนดรู้อารมณ์ในขณะปัจจุบัน แม้ความตายจะเป็นภารกิจสุดท้ายของชีวิต หากประยุกต์หลักสติปัฏฐาน ๔ มีสติกำหนดรู้อารมณ์อาสันนกรรมคือ อารมณ์ก่อนตายด้วยวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ อันเป็นสิ่งที่

^๖ ที.ม. (บาลี) ๑๐/๙๐/๔๓.

^๗ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๑๔/๑๙๗.

^๘ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑.

^๙ พระนิพนธ์ในสมเด็จพระญาณสังวรสมเด็จพระสังฆราชสกลมหาสังฆปริณายก, *ชีวิตนี้น้อยนัก*,

คุณค่าแก่ชีวิตที่ยังคงดำรงอยู่อย่างมากด้วยคุณประโยชน์ เป็นผู้ไม่ประมาทมีสติขณะตาย ดังนั้นถือว่าเป็นผู้ตายตายดี เพราะสามารถเผชิญความตายอย่างสงบได้ ตามหลักสติปัฏฐาน ๔

๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑.๒.๑ เพื่อศึกษาแนวคิดคุณค่าของชีวิตและการเผชิญความตายอย่างสงบ ตามหลักจิตวิทยา

๑.๒.๒. เพื่อศึกษาแนวคิดคุณค่าของชีวิตและการเผชิญความตายอย่างสงบ ตามหลักพุทธศาสนา

๑.๒.๓. เพื่อศึกษาวิเคราะห์หลักสติปัฏฐาน ๔ เพื่อคุณค่าของชีวิตและการเผชิญความตายอย่างสงบ

๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ

๑.๓.๑ ทราบแนวถึงคิดเรื่อง คุณค่าของชีวิตและการเผชิญความตายอย่างสงบ ตามหลักจิตวิทยามีลักษณะเป็นอย่างไร

๑.๓.๒ ทราบถึงหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับคุณค่าของชีวิตและการเผชิญความตายอย่างสงบ ตามหลักพระพุทธศาสนา มีลักษณะเป็นอย่างไร

๑.๓.๓ ทราบถึงวิธีการวิเคราะห์ใช้แนวคิดเรื่องหลักสติปัฏฐาน ๔ เพื่อคุณค่าของชีวิตและการเผชิญความตายอย่างสงบ มีวิธีการเป็นอย่างไร

๑.๔ ขอบเขตของการวิจัย

งานวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) ด้วยวิธีการศึกษาสืบค้น วิเคราะห์หลักธรรมในพระพุทธศาสนาที่เกี่ยวข้องกับ คุณค่าของชีวิตและการเผชิญความตายอย่างสงบ หลักพระพุทธศาสนา พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา เอกสารวิชาการ คำสอนนักปราชญ์ และผู้เกี่ยวข้อง ทฤษฎี งานวิจัย เอกสารที่เกี่ยวข้อง ประกอบไปด้วยแนวคิดทางจิตวิทยา ตามหลักการแพทย์ จากนั้นจะนำข้อมูลเหล่านั้นที่ได้มา นำมาวิเคราะห์และสรุปผล เพื่อหาข้อสรุปอันเป็นองค์ความรู้ ทั้งสองส่วนเพื่อ บูรณาการ การพัฒนาคุณค่าชีวิต และนำเสนอ หลักการปฏิบัติเพื่อเผชิญความตายอย่างสงบ

๑.๕ กรอบแนวคิดในการวิจัย

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำหลักธรรมและแนวคิดทฤษฎีอื่นๆ ที่มีความเกี่ยวข้องกับหลักสติปัฏฐาน ๔ เพื่อคุณค่าของชีวิตและการเผชิญความตายอย่างสงบมาศึกษาวิเคราะห์จากข้อมูลในพระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา อนุฎีกา เอกสารต่างๆ มาเป็นกรอบในการศึกษาวิเคราะห์ ดังจะเห็นได้จากแผนภูมิ ที่ผู้วิจัยใช้เป็นกรอบในการวิจัย ดังต่อไปนี้

๑. แนวคิด ความหมาย หลักธรรมในพระพุทธศาสนา และหลักสติปัฏฐาน ๔ ที่เกี่ยวข้องกับคุณค่าของชีวิต และการเผชิญความตายอย่างสงบ

๑.๑ หลักธรรมในพระพุทธศาสนา

๑.๑.๑ คุณค่าของชีวิตในทัศนะของพระพุทธศาสนา

๑.๑.๒ การเผชิญความตายอย่างสงบในทัศนะของ

๑.๑.๓ หลักธรรมในพระพุทธศาสนาที่เกี่ยวข้องกับคุณค่าของชีวิตและการเผชิญความตายอย่างสงบ

๑.๒ หลักสติปัฏฐาน ๔

๑.๒.๑ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

๑.๒.๒ เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

๑.๒.๓ จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

๑.๒.๔ ัมมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

๒. แนวคิด ทฤษฎีทางจิตวิทยาและแนวคิด ทฤษฎีทางการแพทย์ที่เกี่ยวข้องกับคุณค่าของชีวิตและการเผชิญความตายอย่างสงบ

๒.๑ แนวคิด ทฤษฎีทางจิตวิทยา

๒.๑.๑ แนวคิด ทฤษฎีทางจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องกับคุณค่าของชีวิต

๒.๑.๒ แนวคิด ทฤษฎีทางจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องกับการเผชิญความตายอย่างสงบ

๒.๑.๓ แนวคิด ทฤษฎีทางจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องกับคุณค่าของชีวิตและการเผชิญความตายอย่างสงบ

๒.๒ แนวคิด ทฤษฎีทางการแพทย์

๒.๒.๑ แนวคิด ทฤษฎีทางการแพทย์ที่เกี่ยวข้องกับคุณค่าของชีวิต

๒.๒.๒ แนวคิด ทฤษฎีทางการแพทย์ที่เกี่ยวกับการเผชิญความตายอย่างสงบ

๒.๒.๓ แนวคิด ทฤษฎีทางการแพทย์ที่เกี่ยวข้องกับคุณค่าของชีวิตและการเผชิญความตายอย่างสงบ

๓. การวิเคราะห์หลักสติปัฏฐาน ๔ เพื่อคุณค่าของชีวิตและการเผชิญความตายอย่างสงบ

๓.๑ ด้านคุณค่าของชีวิต

๓.๒ ด้านการเผชิญความตายอย่างสงบ

แผนภูมิที่ ๑ แสดงกรอบแนวคิดในการวิจัย

๑.๖ คำจำกัดความของศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย

๑.๖.๑ สติปัฏฐาน ๔ หมายถึงการระลึกรู้ที่เข้าไปตั้งไว้ในกองรูป เวทนา จิต และสภาวะธรรม อีกนัยหนึ่ง หมายถึง การระลึกรู้ที่อย่างมั่นคงในกองรูป เวทนา จิต และสภาวะธรรม^{๑๐}

๑.๖.๒ คุณค่าของชีวิต หมายถึง ความสามารถในการนำสติปัญญา มาเผชิญกับความตาย ในช่วงวิกฤตของชีวิต ขณะจิตสุดท้ายก่อนตาย

๑.๖.๓ การเผชิญความตายอย่างสงบ หมายถึง การวางจิตหรือการรับมืออย่างมีสติ กับสิ่งที่พึงปรารถนา และสิ่งที่ไม่พึงปรารถนา ปราศจากกิเลสเครื่องเศร้าหมองคือ ราคะ โทสะ และโมหะในขณะ การสิ้นสุดของชีวิต

๑.๗ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๑.๗.๑ พระมหาสมศักดิ์ อติเมโธ (สงวนติ)^{๑๑} ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “วิธีชนะความตายของพุทธทาสภิกขุ” เจริญวิเคราะห์ สรุปได้ว่า หลักธรรมคำสั่งสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้า สามารถช่วยให้ผู้ปฏิบัติ ตามหลุดพ้นจากความตายหรือช่วยให้ผู้ปฏิบัติหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวงได้ โดยวิธีสอนของพระผู้มี พระภาคเจ้าทรงแสดงธรรมตามสมควรแก่ผู้ฟัง ถ้าผู้ฟังมีเหตุเกี่ยวกับการเจริญอานาปานสติ ก็จะแสดง เรื่องอานาปานสติให้แก่ผู้นั้นฟัง ผู้ฟังธรรมของพระผู้มีพระภาคเจ้าแล้วย่อมได้รับประโยชน์มากมาย เพราะคำสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้าเป็นยารักษาการเกิด การแก่ การเจ็บ และความตายได้

๑.๗.๒ พระมหาวันชัย ธมฺมชโย (ช่วงสำโรง)^{๑๒} ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การศึกษาเชิงวิเคราะห์ เรื่องความตายตามทัศนะของพุทธทาสภิกขุ” สรุปได้ว่า พระพุทธศาสนาสอนว่า ชีวิตมีความตายเป็นที่สุด ทุกชีวิตที่เกิดมาบนโลกนี้ ต้องตายด้วยกันทั้งสิ้น ความตายปรากฏ แก่ทุกชีวิตไม่เลือกเวลา หรือสถานที่

^{๑๐} ที. ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑.

^{๑๑} พระมหาสมศักดิ์ อติเมโธ (สงวนติ), “การศึกษาวิเคราะห์แนวคิดเรื่องวิธีชนะความตายของพุทธทาส ภิกขุ” วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒), หน้า ๑๔๒.

^{๑๒} พระมหาวันชัย ธมฺมชโย (ช่วงสำโรง), “การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องความตายตามทัศนะของ พุทธทาส ภิกขุ”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘), บทคัดย่อ.

เมื่อเข้าใจในความตายก็ควรดำรงชีวิตอยู่ในความไม่ประมาท ขวนขวายทำกิจที่ควรทำ คฤหัสถ์ไม่พึงประมาทในชีวิต ปรึะเร่งทำความดีต่างๆ ก่อนที่ความตายจะมาเยือน บรรพชิตก็ไม่พึงประมาทในชีวิต ปรึะเร่งทำความเพียรเพื่อบรรลุถึงความสิ้นกิเลส คือ การเข้าถึง พระนิพพาน แนวคิดและวิธีปฏิบัติต่อความตายของพุทธศาสนิกชน เป็นแนวคิดที่สอดคล้องกับธรรมชาติ พุทธศาสนิกชน กล่าวว่า ธรรมชาติก็คือ ธรรม การปฏิบัติตนให้สอดคล้องกับธรรมก็คือ การทำทุกอย่างให้เป็นไปตามหลักแห่งธรรมชาติ พุทธศาสนิกชน มีแนวคิดพื้นฐานที่ประหยัดใช้สอยสิ่งของเท่าที่จำเป็น ไม่ทำลายธรรมชาติ รักษาตัวเท่าที่จำเป็น ไม่ต้องหอบสังขารหนีความตาย ใช้เหตุการณ์ในชีวิตจริงคือ การเจ็บป่วยในแต่ละครั้งเป็นการเรียนรู้ เพื่อให้เข้าใจ ธรรมชาติ และอยู่กับธรรมชาติอย่างมีความสุข คำสอนเรื่อง ความตายของพุทธศาสนิกชน มีอิทธิพลต่อสังคมไทยอย่างกว้างขวาง แพทย์ยอมรับในสิทธิของผู้ป่วยมากขึ้นและให้มีการศึกษาเรื่องความตายอย่างกว้างขวาง

๑.๗.๓ มหานิรุต มนต์ภาณี (ป๋องสัตา)^{๑๓} ได้ศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการสร้างชุดกิจกรรม เพื่อเตรียมความพร้อมที่จะเผชิญความตายอย่างสงบสุข สรุปได้ว่า รูปแบบการสอน สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการสร้างชุดกิจกรรมเพื่อพัฒนาจิตของผู้ป่วยระยะสุดท้ายได้ ผู้วิจัยซึ่งกำลังเรียนสาขาวิชาชีวิตและความตาย และปฏิบัติงานอยู่ในโรงพยาบาลชุมชน มีความสนใจเกี่ยวกับเรื่องความตายและภาวะใกล้ตายเป็นอย่างยิ่ง เพราะมีโอกาสประสบกับความตายของผู้ป่วยอยู่เสมอๆ และผู้ที่ตายหรือญาติโดยมากมักจะเป็นคนคุ้นเคยกัน อีกทั้งบิดาของผู้วิจัยก็เพิ่งเสียชีวิตลงด้วยโรคมะเร็งลำไส้ ซึ่งเมื่อมีอาการแสดงก็พบว่า เป็นระยะสุดท้ายและแพร่กระจายไปที่ตับ ไม่สามารถผ่าตัดได้ การรักษาจึงใช้วิธีเฝ้าเฝ้าตามอาการอยู่ที่บ้านตามความต้องการของผู้ป่วย และใช้กระบวนการตามแนววิถีพุทธ ซึ่งได้แก่การกล่าวถึงคุณของพระพุทธเจ้าอยู่เสมอๆ การนึกถึงบุญกุศลที่ได้ทำมาแล้ว การทำบุญ การสวดมนต์การฟังธรรม การอนุโมทนาบุญจากบุตรที่ได้บำเพ็ญกรรมฐานและการทำบุญกุศลอื่นๆ จากการสังเกตพบว่าในระยะสุดท้ายผู้ป่วยไม่มีความทุกข์ทรมานจากอาการเจ็บปวด และในวาระสุดท้ายของชีวิตผู้ป่วยมีใบหน้าที่ผ่องใส มีสติตลอดเวลาและจากไปอย่างสงบ

^{๑๓} พระมหานิรุต มนต์ภาณี (ป๋องสัตา), “การสร้างชุดกิจกรรมตามแนวทางเจริญมรณสติ เพื่อเตรียมความพร้อมที่จะเผชิญความตายอย่างสงบสุข”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓), หน้า ๙๓.

๑.๗.๔ ญญา วาสิงหน^{๑๔} ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ความหมายความตาย: การตีความตามพุทธปรัชญา” ได้ศึกษาวิเคราะห์ความหมายของความตายในพระพุทธศาสนาในแง่อภิปรัชญา และในแง่จริยธรรม สรุปได้ว่า ปัญหาที่เกี่ยวกับความตายมีมูลเหตุมาจากการไม่รู้ไม่เข้าใจเกี่ยวกับความตาย ในพระพุทธศาสนามีหลักธรรมที่ช่วยส่งเสริมให้มนุษย์มีท่าทีต่อความตายที่ถูกต้องคือ พระพุทธศาสนามีทัศนะต่อความตายว่าเป็นจุดเปลี่ยนผ่านของชีวิตที่นำไปสู่ภพภูมิต่างๆ และสภาพจิตในขณะที่จะตายมีผลต่อภพภูมิใหม่ของผู้จะตายคือ ถ้าผู้ที่จะตายมีจิตเศร้าหมองก็จะไป สู่ทุคติ แต่ถ้าผู้ที่จะตายมีจิตไม่เศร้าหมองก็จะไปสู่สุคติ การปฏิบัติตนขณะที่ยังไม่ตายคือ พระพุทธศาสนามีทัศนะว่าชีวิตคือ การหมุนเวียนเปลี่ยนไป โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อจะขจัดกิเลสให้หมดสิ้นไป เพื่อที่จะไม่ต้องกลับมาเวียนว่ายตายเกิดอีก ความตายกลายเป็นสิ่งที่ไม่มียุติพลที่จะทำให้ชีวิตมีความทุกข์ โดยมีแนวคิดที่ว่า มนุษย์สามารถเอาชนะความตายได้ โดยมองว่าความตายเป็นลักษณะของชั้น ๕ ไม่ใช่ตัวตนของเรา มนุษย์จะต้องดับอวิชชา ตัณหา อุปาทาน ด้วยแนวปฏิบัติได้แก่ มรรคมืองค์ ๘ มรรคมืองค์ ๘ ประการ ประกอบด้วย ๑) สัมมาทิฐิ คือ ความเห็นชอบ ๒) สัมมาสังกัปปะ คือ ความดำริชอบ ๓) สัมมาวาจา คือ การเจรจาชอบ ๔) สัมมากัมมันตะ คือ การทำการทำงานชอบ ๕) สัมมาอาชีวะ คือ การเลี้ยงชีพชอบ ๖) สัมมาวายามะ คือ ความพยายามชอบ ๗) สัมมาสติ คือ ความระลึกชอบ ๘) สัมมาสมาธิ คือ ความตั้งใจมั่นชอบ เมื่อปฏิบัติได้ถึงพร้อมและดับกิเลสได้อย่างสมบูรณ์แล้ว ก็ย่อมบรรลุนิพพานอันเป็นเป้าหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา ไม่ต้องกลับมาเวียนว่ายตายเกิดในสังสารวัฏอีกต่อไป จึงเป็นการชนะความตายโดยสิ้นเชิง

๑.๗.๕ ขวัญตา บาลทิพย์^{๑๕} ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ประสบการณ์ การรับรู้เกี่ยวกับความตายของผู้ป่วยเอดส์” แบ่งได้ ๓ ช่วงเวลา คือ ๑) การเผชิญภาวะใกล้ตาย ๒) การรอดพ้นจากความตาย และ ๓) วิถีชีวิตหลังรอดพ้นจากความตาย การเผชิญกับภาวะใกล้ตาย เป็นสถานการณ์ ที่ผู้ให้ข้อมูลรับรู้ว่าตนเองกำลังจะตาย เกิดความเศร้าใจ ท้อแท้ และสิ้นหวัง และกลัวความตายอย่างยิ่ง เสียหายที่จะต้องพลัดพรากจากไปก่อนเวลาอันสมควร และเป็นการจากไปอย่างไร้คุณค่าและไร้ศักดิ์ศรี นอกจากนี้ ยังต้องการการให้อภัยและการขออโหสิกรรม และสุดท้ายต้องการตายอย่างสงบ และมีชีวิตที่ดีหลังความตาย ช่วงของการหลุดพ้นความตายนั้น ผู้ให้ข้อมูลตระหนักว่า จะต้องมีการเตรียมตัวตาย และเริ่มเปลี่ยนแปลงตนเองไปในทางดี ด้วยการสร้างความเจริญงอกงามของจิตวิญญาณ อย่างไรก็ตาม ผู้ให้ข้อมูลที่

^{๑๔} ญญา วาสิงหน, “ความหมายของความตาย: การตีความตามพุทธปรัชญา”, **วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๔๑), หน้า ๑๑๐.

^{๑๕} ขวัญตา บาลทิพย์, “ประสบการณ์ การรับรู้เกี่ยวกับความตายของผู้ป่วยเอดส์ ณ วัดแห่งหนึ่งในภาคใต้”, **วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, ๒๕๔๑), หน้า ๒.

ให้ความหมายของความตาย ว่าเป็นการพ้นทุกข์ และเป็นการปิดฉากชีวิต จะเป็นผู้ที่ปลงตก และยอมรับความตายได้ ช่วยให้สามารถดำรงชีวิตอยู่อย่างสงบปกติ และความตายอย่างสงบในที่สุด ในขณะที่ผู้ให้ความหมายของความตาย ที่เกิดขึ้นว่าทำให้เกิดความหวาดกลัว ก็จะมีวิตกกังวลยังไม่พร้อมจะตาย

๑.๗.๖ กิตติกร นิลมานัต^{๑๖} ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ปรากฏการณ์การเตรียมตัวตายสำหรับความตาย: กรณีศึกษาผู้ป่วยเอดส์ โดยศึกษาในผู้ป่วยเอดส์ในระยะสุดท้าย” พบว่า นอกจากการยอมรับต่อความตายที่เกิดขึ้นแล้ว ผู้ให้ข้อมูลยังคงมีปฏิกริยาอื่นๆ อีกคือ ท้อแท้ รู้สึกผิด และกลัว อย่างไรก็ตาม ก็ยังมีความคาดหวังว่า อยากตายแบบไม่ทุกข์ทรมาน และขออยู่ท่ามกลางบุคคลที่รัก การเข้าใจถึงกระบวนการคิด และวิธีการเตรียมตัวตายสำหรับความตายของผู้ป่วยในภาวะใกล้ตาย จะช่วยให้พยาบาลวางแผนการให้ การรักษาพยาบาล ที่เป็นประโยชน์ และช่วยให้ผู้ป่วย สามารถเผชิญกับความตาย และภาวะใกล้ตายได้อย่างเหมาะสม

๑.๗.๗ รัตนพงศ์ ก่องตา^{๑๗} ได้ศึกษาวิจัย “การเตรียมตัวตายอย่างสงบตามหลักพุทธธรรม” พบว่า การเตรียมตัวตายอย่างสงบตามหลักพระพุทธธรรม แบ่งออกได้เป็น ๒ รูปแบบ ๑) การเตรียมตัวตายระยะยาว ได้แก่ การให้ทาน เช่น อาหาร วัตถุสิ่งของ เงินทอง การให้ความรู้ การบอกเรื่องที่เป็นบุญเป็นกุศล และการให้อภัย การรักษาศีล เช่น ศีล ๕ ไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ลักทรัพย์ ไม่ประพฤติดิฉินในกาม ไม่พูดปด ไม่พูดคำหยาบ ไม่พูดส่อเสียด ไม่พูดเพ้อเจ้อ และไม่ดื่มสุราเมรัย การภาวนา คือทำจิตให้สงบและเกิดปัญญา โดยปฏิบัติตามหลักการฝึกสมถกรรมฐาน และวิปัสสนากรรมฐาน ๒) การเตรียมตัวตายระยะสั้น คือ การทำจิตใจให้สงบในช่วงใกล้ตาย โดยวิธีระลึกถึงคุณความดีที่เคยทำมา หรือ มีผู้ใกล้ชิดทำการบอกทางแก่ผู้ใกล้ตาย เช่น ให้ระลึกถึงพระพุทธรูป ระลึกถึงภาพการทำบุญและการบูชาพระรัตนตรัย ดังนั้นเมื่อความตายถึงภาวะเช่นนี้จะนำไปสู่การเกิดใหม่ในสุคติภูมิ

๑.๗.๘ นางสาวกุล โพธิ์ทอง^{๑๘} ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ผลการพัฒนาจิตของผู้ป่วยระยะสุดท้ายตามแนววิถีพุทธ” สรุปได้ว่า การพัฒนาจิตของผู้ป่วยระยะสุดท้ายตามแนววิถีพุทธ จะช่วยให้ผู้ป่วยมีจิตปราศจากความเศร้าหมอง ชุ่มมัว มีจิตยึดเหนี่ยวกับสิ่งที่ดี จิตใจผ่องใส สว่าง มีจิตเลื่อมใสใน พระพุทธ

^{๑๖} กิตติกร นิลมานัต, “ปรากฏการณ์การเตรียมตัวตายสำหรับความตาย: กรณีศึกษาผู้ป่วยเอดส์แนวคิดภูมิปัญญาตะวันออก โดยศึกษาในผู้ป่วยเอดส์ในระยะสุดท้าย”, วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, ๒๕๕๕), หน้า ก.

^{๑๗} รัตนพงศ์ ก่องตา, “การเตรียมตัวตายอย่างสงบตามหลักพุทธธรรม”, สารนิพนธ์ศาสนศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ก – ข.

^{๑๘} นางสาวกุล โพธิ์ทอง, “ผลการพัฒนาจิตของผู้ป่วยระยะสุดท้ายตามแนววิถีพุทธ” วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕), หน้า ๑๑๒.

พระธรรม พระสงฆ์ ในเวลาที่ใกล้ตาย เวลานั้นกรรมเป็นอาสันนกรรมคือ กรรมใกล้ตายฝ่ายดี เป็นอันหวังได้ว่าผู้ป่วยจะไปดี ดังพุทธพจน์ตรัสยืนยันว่า “จิตเต สงกิลิฐุเหตุติ ปาฏิกังขา” แปลว่าเวลาก่อนตาย บุคคลเป็นผู้มีจิตเศร้าหมอง ก็มีหวังไปสู่สุคติภูมิอย่างแน่นอน “จิตเต อสงกิลิฐุเหตุติ ปาฏิกังขา” แปลว่า ก่อนตายบุคคลเป็นผู้มีจิตผ่องใส ก็มีหวังไปสู่สุคติภูมิแน่นอน

๑.๗.๙ สิวลี ศิริไล^{๑๔} กล่าวถึงการตายอย่างสงบสมศักดิ์ศรีของมนุษย์ว่า ในกรณีที่ความตายเกิดขึ้นอย่างเฉียบพลันโดยไม่ทราบสาเหตุหรืออุบัติเหตุ แพทย์และทีมรักษาพยาบาลย่อมพยายามอย่างสุดความสามารถที่จะช่วยชีวิตผู้ป่วยไว้ด้วยวิธีการทางการแพทย์ ที่เรียกว่าการรักษาอย่างเข้มงวด (aggressive therapy) เช่น การปั๊มหัวใจ การกระตุ้นด้วยไฟฟ้า การเจาะคอ การใส่ท่อช่วยหายใจ เป็นต้น ซึ่งวิธีดังกล่าวสามารถช่วยชีวิตมนุษย์ และรอดพ้นภาวะวิกฤติได้อย่างดี แต่ในกรณีของผู้ป่วยหนักที่อาการของโรคทรุดลงตามลำดับ เกิดภาวะแทรกซ้อน และมีข้อบ่งชี้ทางการแพทย์ว่าอยู่ในมรณวิถีแล้ว เช่นระบบการทำงานของไตล้มเหลว สดวิสัยที่จะช่วยให้ฟื้นคืนสภาพปกติ และรอดพ้นจากความตายได้ ประเด็นสำคัญทางจริยธรรมในเรื่องนี้ก็คือ เราควรช่วยให้ผู้ป่วยได้พบกับความตายที่สงบสมศักดิ์ศรีของมนุษย์ โดยมุ่งสาระสำคัญดังต่อไปนี้ ๑) บรรเทาความทุกข์ทรมานทางกายของผู้ป่วย โดยเฉพาะความเจ็บปวดทรมานที่เกิดจากอาการของโรค ๒) ให้การดูแลสภาพทั่วไปทางร่างกายให้เกิดความสะดวสบาย เช่น การดูแลแผลกดทับ เป็นต้น ๓) จัดให้ผู้ป่วยได้อยู่ในสภาพแวดล้อมทางสังคม ที่ทำให้เกิดความอบอุ่น และสงบตามที่ผู้ป่วยประสงค์ ๔) ให้การรักษาพยาบาลอย่างต่อเนื่องในรูปแบบของการรักษาตามอาการของโรค แต่จะยุติการพยายามรักษาด้วยเทคโนโลยี หรือวิธีการรักษาอย่างเข้มงวด ที่จะเป็นการเพิ่มทุกข์ทรมานแก่ผู้ป่วย เมื่อรู้ว่าเป็นการพยายามที่ไร้ผล ๕) พึงยึดหยุ่นกฎระเบียบของสถานพยาบาล และผ่อนปรนในกรณีของผู้ป่วยใกล้ตาย เช่น การให้ญาติที่สนิทใกล้ชิดได้เข้าไปดูแลตามที่ผู้ป่วยประสงค์ และได้กล่าวคำอำลากันเป็นครั้งสุดท้าย ๖) ตอบสนองทางด้านจิตวิญญาณ (spiritual healing) แก่ผู้ป่วยตามความต้องการของแต่ละบุคคล ๗) ให้ผู้ป่วยได้รับการดูแลด้วยความรักความเมตตาและความอ่อนโยน (tender loving care) เป็นเป้าหมายสำคัญ และ ๘) ปลอบโยน บรรเทาความทุกข์ใจของครอบครัวผู้ป่วย ซึ่งทั้ง ๘ ประการนี้ ได้รับการนำไปปฏิบัติแพร่หลายทั่วไปในปัจจุบัน โดยปรับให้สอดคล้องกับวัฒนธรรม และความเชื่อของแต่ละสังคม ที่มีต่อเรื่องชีวิต ความเจ็บป่วยทุกข์ทรมานและความตาย

^{๑๔} สิวลี ศิริไล, “การตายอย่างสงบสมศักดิ์ศรีของมนุษย์ตามวัฒนธรรมไทย” เอกสารประกอบการสัมมนาถว้ร่งหลักสูตรพุทธศาสนาตรมหาบัณฑิต เรื่อง ชีวิตและความตาย, หน้า ๖๓ - ๖๖.

๑.๗.๑๐ ท่านพุทธทาสภิกขุ^{๒๐} กล่าวไว้ในหนังสือเรื่อง “ตายก่อนตาย” ว่า เรื่องความดับไม่เหลือนั้น มีวิธีปฏิบัติเป็น ๒ ชนิด ๑) ในชีวิตปกติประจำวันขอให้มีความดับไม่เหลือแห่งความรู้สึกยึดถือ “ตัวกู” หรือ “ของกู” อยู่เป็นประจำ ๒) เมื่อร่างกายจะต้องแตกดับไปจริงๆ ขอให้ปล่อยทั้งหมด รวมทั้งร่างกาย ชีวิต จิตใจให้ดับเป็นครั้งสุดท้าย ไม่มีเชื้ออะไรเหลืออยู่ หวังอยู่ สำหรับการเกิดมีตัวเราขึ้นมาอีก

๑.๗.๑๑ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต)^{๒๑} ได้ให้ทัศนะเกี่ยวกับความตายการปฏิบัติต่อชีวิตในขณะที่ยังไม่ตายให้ถึงจุดมุ่งหมายของชีวิตและการอยู่เหนือความตายในหนังสือ “คู่มือชีวิต” ว่า ความตายเป็นความจริงอย่างหนึ่ง ที่มนุษย์ทุกคนจะต้องเผชิญ เมื่อจะต้องเผชิญอยู่แล้วก็ควรรู้จักปฏิบัติต่อมันอย่างถูกต้อง ให้เกิดผลดีมากที่สุด และเกิดโทษน้อยที่สุด ดังนั้นพระพุทธเจ้าจึงทรงสอนให้รู้จักระลึกถึงความตาย หลักธรรมที่มากับเรื่องนี้ มีทั้งคำสอนสำหรับ ผู้มองแบบที่หนึ่งซึ่งเห็น ความตายมาตั้งแต่ชีวิตของตน โดยสอนให้เบนจากความรู้สึกหวั่นและหวาดกลัวที่เป็นโทษ ไปสู่ความรู้สึกที่ดงามสูงสุดเป็นประโยชน์และมีทั้งคำสอนที่ชักนำไปสู่การมองแบบที่สองที่จะให้เกิดปัญญา ซึ่งทำจิตใจให้เป็นอิสระบรรลุสันติสุขได้โดยสมบูรณ์ การรู้จักระลึกถึงและพิจารณาความตายให้เกิดผลดีนี้ เรียกว่า มรณสติ มีแนววิธีและผลปฏิบัติโดยสรุปดังนี้

๑) ในระดับของการมองแบบอย่างหนึ่ง

๑. ให้เห็นความจริงว่า ชีวิตของมนุษย์ นอกจะสั้น ไม่ยืนยาวแล้ว ยังไม่มีกำหนดแน่นอนอีกด้วย อย่างที่ว่า จะตายวันตายพรุ่งไม่รู้ ที่ทำให้เห็นคุณค่าของเวลาแล้วเกิด ความไม่ประมาท กระตือรือร้นเร่งทำกิจหน้าที่ บำเพ็ญคุณความดี และฝึกฝนพัฒนาตนใน ทุกทางให้ชีวิตเป็นอยู่อย่างมีคุณค่า และเข้าถึงจุดหมายที่ประเสริฐ

๒. ให้รู้เท่าทันความจริงว่า ทรัพย์เงินทอง โภคสมบัติ ตลอดจนบุคคลที่เป็นที่รักใคร่ยึดถือครอบครองอยู่นั้น หาใช่เป็นของตนแท้จริงไม่ ไม่สามารถป้องกันความตายได้ และตายไปก็เอาไปไม่ได้ มีไว้สำหรับใช้บริโภคหรือสัมพันธ์กันในโลกนี้เท่านั้น

^{๒๐} พุทธทาสภิกขุ, *ตายก่อนตาย*, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๔๙), หน้า ๗ – ๘.

^{๒๑} อ้างใน พระมหาสมศักดิ์ อติเมโธ (สงวนดี), “การศึกษาวิเคราะห์แนวคิดเรื่องวิธีชนะความตายของพุทธทาสภิกขุ” *วิทยานิพนธ์พุทธศาสนศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒), หน้า ๑๐.

๓. ให้ตระหนักในความจริงว่า ทุกคนมีกรรมเป็นของตนเอง มีแต่กรรมเท่านั้นที่เป็นของของตน เป็นสมบัติติดตัวที่แท้จริง ซึ่งจะตามตนไป และตนก็ต้องไปตามกรรม เมื่อรู้อย่างนี้แล้วก็จะได้เลิกละและเลิกเว้นกรรมชั่ว ทำแต่กรรมดี ตลอดจนนำทรัพย์สมบัติมาใช้บำเพ็ญความดี ทำการต่างๆ ที่เป็นประโยชน์

๔. ให้ระลึกถึงหลักธรรมคาถาที่ว่า ทุกคนหวาดหวั่นต่อการถูกทำร้าย ทุกคนกลัวต่อความตาย ชีวิตเป็นที่รักของทุกคน เราฉันใด เขาคำนั่น นึกถึงอกเขาอกเราแล้ว ไม่ควรฆ่าฟัน บั่นรอนกัน การระลึกได้แบบนี้ จะทำให้เห็นอกเห็นใจกัน ไม่เบียดเบียนกัน หันมาช่วยเหลือสงเคราะห์กัน อยู่ร่วมกันและปฏิบัติต่อกันด้วยดี ถึงขั้นที่ว่า ทำกับเขาเหมือนที่คิดจะทำให้แก่ตัวเราเอง หรือทำต่อคนอื่นเหมือนที่อยากให้เราทำต่อเรา ซึ่งจะเป็นการช่วยกันสร้างสรรค์โลกหรือสังคมนี้ให้เป็นโลกหรือสังคมแห่งสันติสุข

๒) ในระดับของการมองแบบอย่างที่สอง

๕. ให้รู้เท่าทันตามคติแห่งธรรมคาถาว่า ชีวิตนี้ตกอยู่ในอำนาจของกฎธรรมชาติ มีความเป็นไปตามธรรมคาถาว่า ได้เริ่มต้นขึ้นแล้วด้วยการเกิด เมื่อมีการเริ่มต้นแล้ว ก็จะต้องมีการสิ้นสุด การตายคือ การสิ้นสุดของชีวิตที่เกิดแล้วนั้น ดังนั้นเมื่อเกิดแล้วก็ต้องตายนั่นเอง

๖. ให้หยั่งรู้สภาวะของสังขาร (ก้าวต่อเลยมรณสติ ไปสู่วิปัสสนา) รู้เท่าทันความจริงทะลุตลอดไปว่า ชีวิตนี้เป็นสังขาร อาศัยองค์ประกอบทั้งหลายมาประชุมกันขึ้น เกิดจากปัจจัยต่างๆ ประชุมเป็นของไม่เที่ยง เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป การเกิดและการตายเป็นธรรมดาของชีวิตนั้นไม่ใช่แต่ชีวิตที่มองเห็นเป็นตัวเป็นตนเท่านั้น แม้แต่องค์ประกอบต่างๆ ทุกส่วนของชีวิต ละสิ่งทั้งหลาย ทั้งปวง ทั้งรูปธรรมและนามธรรม ต่างก็ตกอยู่ภายใต้ กฎธรรมชาติแห่งความไม่เที่ยงนี้ทั้งหมดล้วน เกิดขึ้น ดำรงอยู่ แล้วก็ดับสลาย จะปรากฏรูปลักษณะอย่างไร ก็เป็นไปตามเหตุปัจจัยไม่เป็นไปตามความอยากความยึดของผู้ใด ใครต้องการจะทำอะไรให้เป็นอย่างไร ก็ต้องทำที่เหตุปัจจัย เมื่อรู้เข้าใจเท่าทันความจริงอย่างนี้แล้ว ก็จะหลุดพ้นออกจากความยึดติดถือมั่นใน สิ่งทั้งหลาย จิตใจเป็นอิสระ ปลอดโปร่งโล่งเบา ผ่องใส สว่างด้วยปัญญา เป็นอยู่ด้วยปัญญา และทำการต่างๆ ด้วยปัญญาเป็นสุขเบิกบานใจได้ทุกเวลา อยู่พ้นเหนือความทุกข์ บรรลุอิสรภาพและสันติสุขที่แท้จริง

พระไพศาล วิสาโล^{๒๒} ได้เสนอบทความเรื่อง “เตรียมตัวตายอย่างมีสติ” ว่าจิตสุดท้ายก่อนตายต้องเป็นกุศลคือ สงบหรือกำหนดอยู่กับสิ่งที่ตั้งาม ความสงบเป็นสิ่งสำคัญ เป็นเรื่องที่ตัวเองต้องฝึก ถ้า

^{๒๒} พระไพศาล วิสาโล, **เหนือความตาย: จากวิกฤตสู่โอกาส**, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: เครือข่ายพุทธิกและมูลนิธิโกลคิมทอง, ๒๕๕๒), หน้า ๑๒๐.

ฝึกก็มีโอกาสสงบได้ แต่สงบอย่างเดียวไม่พอ ต้องให้สว่าง คือ มีปัญญาด้วย หมายความว่าขั้นแรก ต้องให้จิตสงบก่อน ขั้นต่อมาคือ ทำปัญญาให้เกิดขึ้น ส่วนใหญ่เราจะพอใจแค่ทำให้จิตสงบ เพื่อจะได้ไปสู่คติ อาจจะไปเกิดในสวรรค์ ตามความเชื่อของคนโบราณ แต่ทางพระพุทธศาสนาบอกว่า จิตของคนเรามีศักยภาพที่จะทำได้มากกว่านั้นคือ สงบเป็นขั้นต้น ขั้นต่อมาคือ มีปัญญา และเห็นสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง จะหลุดพ้นได้หรือไม่ได้ในวาระสุดท้ายก็ตรงนี้คือ มีปัญญาเห็นสัจธรรม เข้าใจสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง เข้าใจว่าสิ่งทั้งปวงไม่น่ายึดถือ ไม่น่าเอามาเป็นตัวตนของเรา เข้าถึงภาวะที่ท่านอาจารย์พุทธทาสเรียกว่าจิตว่าง ที่จริงยังมีอีกสำนวนหนึ่งที่ท่านชอบพูดคือ "ตกกระได พลอยกระโจน" ไหนๆ จะตกกระไดแล้ว ก็กระโจนลงไปเลย ไม่ต้องลังเล ไม่ต้องคิดหน้าคิดหลัง หรือเสียดายอะไรทั้งสิ้น ความหมายก็คือ เมื่อจะตายแล้ว ก็ปล่อยวางทุกสิ่ง ไม่อาลัยไยดี นี่เรียกว่ารู้จักใช้ความตายให้เป็นประโยชน์ คนเราตายไปแล้วกรรมย่อมเป็นพลังหนุนส่ง จะส่งไปไหน ไปสุคติหรือทุคติ หรือไปสู่วิมุตติหลุดพ้น ก็ขึ้นอยู่กับการวางจิตว่างใจก่อนตาย ความตายมีพลังส่งแรงมาก ถ้าวางจิตให้ดี นึกถึงนิพพาน พระอรหันต์ ความหลุดพ้น ความตายก็สามารถหนุนส่งหรือผลักให้ไปสู่ความหลุดพ้นได้^{๒๓} ในอรรถกถาอุปมาว่ากรรมใกล้เคียงตายหรืออาการของจิตสุดท้ายมีพลังแรง เหมือนกับวัวที่แอดัดยึดเยียดอยู่ในคอก เมื่อเปิดประตูคอก ตัวที่จะออกมาก่อนคือ ตัวที่อยู่ใกล้ประตูที่สุด

หมายความว่ากรรมใกล้เคียงตายมันจะแสดงผลก่อน ถ้าจิตสุดท้ายมุ่งไปสู่ความหลุดพ้น จิตก็อาจหลุดพ้นไปเลย แต่ถ้าจิตสุดท้ายเป็นจิตที่ห่วงทรัพย์สินสมบัติ มันก็อาจจะกลับมาวนเวียนเฝ้าสมบัติ นอกจากนั้นการตายดีมีองค์ประกอบอีกประการหนึ่งที่สำคัญอย่างยิ่งคือ สภาวะทางจิตวิญญาณ ได้แก่ สภาวะจิตที่สงบโปร่งเบาเพราะได้ปล่อยวางทุกสิ่ง ไม่มีอะไรเป็นภาระให้ต้องห่วงกังวล น้อมรับทุกอย่างในวาระสุดท้ายโดยไม่ปฏิเสธ ไม่ผลักไส ไม่หวาดกลัวต่อความตาย นอกจากเห็นความตายเป็นเรื่องธรรมดาแล้ว ยังรู้จักใช้ความตายให้เกิดประโยชน์ในทางจิตวิญญาณด้วย แม้บางครั้งหากต้องเผชิญกับความเจ็บปวดที่แผดเผาไหม้แห่งร่างกาย ห่างไกลจาก คนรัก โดดเดี่ยวไร้ญาติมิตร แต่หากสามารถประคองจิตให้เป็นปกติ มีสติรู้ตัว หรืออยู่ในภาวะที่เป็นกุศล จนถึงวาระสุดท้ายของชีวิต ไม่มีอะไรเป็นภาระในจิตใจ เพราะได้ปล่อยวางไปหมดทุกสิ่ง การตายเช่นนั้นย่อมจัดว่าเป็นการตายดี เพราะนอกจากจะไปโดยไม่ทุกข์ใจแล้วยังจะนำไปสู่สุคติอีกด้วย

จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังกล่าว จะเห็นได้ว่า มีผลการศึกษาและงานวิจัยเกี่ยวกับการเตรียมตัวตายสำหรับผู้ป่วยระยะสุดท้าย อยู่เป็นจำนวนมาก ซึ่งเป็นการเตรียมตัวตายในระยะ

^{๒๓} พระไพศาล วิสาโล, **เหนือความตาย: จากวิกฤตสู่โอกาส**, หน้า ๑๒๐.

สั้น แต่เรื่องการเตรียมตัวก่อนตายเป็นการเตรียมตัวในระยะยาว และ เป็นการเตรียมตัวตายคือ มีสติระลึกถึงความตายได้เมื่อวัยใดก็ตามตั้งแต่วัยเด็กไปจนถึงวัยชรา นั้น ยังไม่มีหรือยังอาจมีน้อยอยู่ ผู้วิจัยจึงเห็นความจำเป็นในการศึกษาเพื่อการเตรียมตัวตายตั้งแต่เนิ่นๆ คือ เตรียมตัวตั้งแต่วัยเด็กไปจนถึงวัยชรา ไม่ให้เกิดความประมาทกับชีวิต ซึ่งพระพุทธศาสนา เน้นให้พุทธบริษัทตระหนักว่า เมื่อมีความเกิดก็ต้องมีความตาย นี่เป็นธรรมชาติของชีวิต ดังนั้นจึงควรตระหนักว่าชีวิตที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์นั้นยากแสนยาก และมีคุณค่ามาก ควรจะดำเนินชีวิต และปฏิบัติตัวอย่างไร ให้เป็นประโยชน์แก่ตนและผู้อื่น และเมื่อใกล้ถึงความตาย ก็มีความกล้าหาญพร้อมที่จะตายอย่างสงบ ไม่หลงตาย เมื่อพุทธบริษัทปฏิบัติตามหัวใจพระพุทธศาสนา ๓ ประการคือ การไม่ทำบาปทั้งปวง การประกอบแต่ความดีอันเป็น กุศล และการรักษาจิตใจให้สงบ สว่าง สะอาด ผ่องใส ปราศจากกิเลส เครื่องเศร้าหมอง และมีวิธีปฏิบัติในการเตรียมตัวตายโดยใช้สติเป็นหลักธรรม เป็นแนวทางในการปฏิบัติคือ มีสติเป็นประธานในการพิจารณากาย เวทนา จิต และธรรม และมีการฝึกจิตให้คุ้นเคยกับความตายด้วยการฝึกสติปัฏฐาน ๔ ด้วยการดำรงชีวิตประจำวันที่ดีเช่นนี้ ย่อมสามารถเผชิญความตายได้อย่างดี เราไม่อาจรู้ได้ว่าความตายจะมาเมื่อไร หากเราดำรงอยู่ด้วยการเจริญสติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เมื่อความตายมาถึงเราจะสามารถเผชิญกับความตายได้อย่างสงบ

๑.๘ วิธีการดำเนินวิจัย

การศึกษานี้เป็นการศึกษาวิจัยจากเอกสาร เรื่อง “หลักสติปัฏฐาน ๔ เพื่อคุณค่าของชีวิตและการเผชิญความตายอย่างสงบ” ผู้วิจัยจะขอนำเสนอขั้นตอนการดำเนินงานวิจัยโดยวิธีการดังต่อไปนี้

๑.๘.๑ ศึกษาเอกสารปฐมภูมิ ศึกษาข้อมูลจากหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับคุณค่าของชีวิตและการเผชิญความตายอย่างสงบตามหลักพระพุทธศาสนา ที่ปรากฏในพระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา อนุฎีกา คัมภีร์- ปรกณวิเสสต่างๆ

๑.๘.๒ ศึกษาเอกสารทุติยภูมิ ศึกษาข้อมูลจากแนวคิดทฤษฎีอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับ คุณค่าของชีวิตและการเผชิญความตายอย่างสงบ ซึ่งประกอบไปด้วยทฤษฎีทางจิตวิทยา หลักทางการแพทย์ และหลักสุขภาวะ - แบบองค์รวม จากเอกสาร หนังสือ ตำราวิชาการ บทความ งานวิจัย ที่เขียนขึ้นโดยนักคิดและนักวิชาการทั่วไป และข้อมูลจากทางอินเทอร์เน็ต

๑.๘.๓ เมื่อได้ข้อมูลในส่วนนี้แล้ว ก็นำมาศึกษาวิเคราะห์ข้อมูล แล้วจัดให้เป็นระบบเพื่อตอบปัญหาการวิจัย

๑.๙ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

๑.๙.๑ ทำให้ทราบถึงแนวคิดเรื่องคุณค่าของชีวิตและการเผชิญความตายอย่างสงบ ตามหลักจิตวิทยา

๑.๙.๒ ทำให้ทราบถึงหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับคุณค่าของชีวิตและการเผชิญความตายอย่างสงบ ตามหลักพุทธศาสนา

๑.๙.๓ ทำให้ทราบถึงรูปแบบวิธีการวิเคราะห์หลักสติปัญญา ๔ เพื่อคุณค่าของชีวิตและการเผชิญความตายอย่างสงบ