

บทที่ ๒

ภาวะก่อนตายของผู้ป่วยระยะสุดท้าย

สำหรับบทที่ ๒ นี้ ผู้วิจัยสนใจศึกษาภาวะก่อนตายของผู้ป่วยระยะสุดท้าย เพื่อหาคำตอบว่า ภาวะก่อนตายของผู้ป่วยระยะสุดท้ายเป็นอย่างไร โดยศึกษาตามประเด็นต่อไปนี้ (๑) แนวคิดเรื่องจิต (๒) ภาวะก่อนตายในพระพุทธศาสนา (๓) กรรมในทางพระพุทธศาสนา (๔) การดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย เป็นลำดับสืบไป

๒.๑ แนวคิดเรื่องจิต

พระพุทธศาสนาจำกัดความคำว่า จิต ไปในทางธาตุรู้หรือธาตุคิด ที่มีกระบวนการเปลี่ยนแปลงไปตามองค์ประกอบหรือคุณภาพต่าง ๆ ที่เรียกว่า เจตสิก กระบวนการนี้เกิดดับไปตามแต่ที่จิตจะเหนี่ยวสิ่งใดขึ้นมาจับไว้ จิตจึงเป็นความคิดที่เกิด ๆ ดับ ๆ ในอภิธรรมกล่าวว่^๑ มี ๘๙ หรือ ๑๒๑ คุณลักษณะ มีลักษณะเปลี่ยนไปเปลี่ยนมา ตามการปรุงแต่งของเจตสิก ส่วนใหญ่ใช้คู่กับคำว่า ใจ แต่คำว่าใจเมื่อประสมกับคำอื่นมักจะบ่งถึงสภาพความรู้สึกอย่างใดอย่างหนึ่งมากกว่าจะเป็นกระบวนการทางความคิดที่เกิดดับ ตัวอย่างเช่น เสียใจ บ่งสภาพความเศร้าโศก ดีใจบ่งสภาพความดียินดี ในที่นี้คำว่าใจจึงบอกถึงสภาพของสิ่งหนึ่ง ที่เป็นศูนย์กลางของความรู้สึกมากกว่าจะเป็นกระบวนการของความคิด เหมือนอย่างคำว่า จิต

ในทางพระพุทธศาสนาไม่ถือว่าจิตเป็นตัวตนที่แท้จริงแต่ถือว่าเป็นสิ่งที่อาศัยเหตุปัจจัยหลายอย่างทำให้เกิดขึ้น ตามกฎแห่งอนัตตา (ทุกสิ่งไม่ตัวตนที่จริงแท้) คือไม่มีตัวตนอันเป็นแก่นเหมือนต้นไม้ย่อมอาศัยดิน ราก ใบ แสงแดด อากาศ กิ่ง ทำให้มีตัวตนที่เรียกว่าต้นไม้ขึ้น สรรพสิ่งดูเหมือนมีตัวตนเพราะอิงอาศัยกันและกันเกิดขึ้น เมื่อแยกออกก็ว่างเปล่าไม่มีอะไรเลย เช่นเดียวกับจิตอย่างไม่มีช้อยกเว้น จิตดำรงอยู่ได้ด้วยการอิงอาศัยกันของสิ่งที่เรียกว่าเจตสิกอันเป็นองค์ประกอบของจิต ประกอบกันเป็นกระบวนการทำงานทั้ง ๗ อย่างเรียกว่า ธรรมธาตุ ๗ ที่กำเนิดขึ้นตามกลไกมหา

^๑ พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาชิราวุธฯ พระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว, **จิตหรือจิตใจ: มุลนิธิเผยแพร่พระพุทธศาสนา**, [ออนไลน์], <https://www.bloggang.com/mainblog.php?id=kitpooh22&month=23-01-2013&group=37&gblog=10> [๒๓ มกราคม ๒๕๕๖].

ปฏิฐาน (ปัจจัย ๒๔) ที่เป็นไปตามกฎแห่งปัจจุสมุปบาทโดยจะหมดเหตุแห่งกระบวนการทางจิตเมื่อกำจัดวิชาสังโยชน์ จิตเหมือนรถยนต์การที่จะเป็นรถขี่ได้ ๑ คัน^๒

๒.๒.๑ ความหมายของจิต

คำว่า จิต หมายความว่า คิดหรือรู้อารมณ์ มีข้อความรับรองไว้ว่า “ธรรมชาติโดยอมคิต ย่อมรู้แจ้งอารมณ์” มีข้อความรับรองว่า “ที่ชื่อว่าจิตเพราะก่อ/สร้างให้วิจิตร” หมายความว่า เก็บหรือสังสม มีข้อความรับรองว่า “ที่ชื่อว่าจิต เพราะสังสมสันดาน (การสืบต่อ) ของตนชื่อว่า จิต เราะจิตสังสมด้วยกรรมและกิเลส” และความว่า วิจิตร มีข้อความรับรองว่า “ที่ชื่อว่า จิต เพราะรักษาความวิจิตรหรือชื่อว่าจิต เพราะมีอารมณ์อันวิจิตร” หมายถึงวิจิตรทั้งตัวของจิตเองและอารมณ์ปรุงแต่งขึ้น^๓

จากความหมายจิตที่กล่าวมาข้างต้นนี้ สามารถนิยามความหมายได้ถึง ๔ ประการด้วยกัน ได้แก่ (๑) คิด (๒) ก่อหรือสร้าง (๓) สังสม (๔) วิจิตร เมื่อรวมกันเป็นการต่อเนื่องจะได้ความว่า การรับรู้ถึงสิ่งที่มากระทบซึ่งเรียกว่าอารมณ์ แล้วก่อหรือสร้างอารมณ์นั้นให้เป็นเรื่องราวอย่างต่อเนื่องแล้วนำไปเก็บหรือสังสมเรื่องนั้นไว้ ต่อมาก็แดงความวิจิตรพิสดาสที่สังสมไว้ในตัวเองออกมาและไปปรับอารมณ์ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ขึ้นมาใหม่อีก ดังที่ท่านพระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) ได้ให้ความหมายแบบรวบไว้ว่า จิต คือสภาวะรู้สิ่งต่างๆ ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ โดยผ่านทวารหรือประตูทั้ง ๖ บาน เหมือนคนอยู่ในบ้านนั่งดูสิ่งอยู่นอกบ้านผ่านประตู การรู้สีผ่านตาเป็นการเห็น การรู้เสียงผ่านหูเป็นการได้ยิน การรู้กลิ่นผ่านจมูกเป็นรู้จักกลิ่น การรู้ผ่านลิ้นเป็นการลิ้มรส การรู้สิ่งผ่านร่างกายเป็นการสัมผัส และการรับรู้ทางใจเป็นการนึกคิด^๔

พุทธทาสภิกขุได้ให้ความหมายของจิตไว้ว่า “ธาตุที่มีคุณสมบัติรู้ เป็นนามธรรม คือไม่มีรูปร่างทางวัตถุ ธาตุจิตมีหน้าที่รู้ จิตต้องทำหน้าที่รู้สีกู้แจ้ง รู้สึกเกิดขึ้นเฉพาะกาลเวลากรณี และเป็นประภัสสรตามธรรมชาติ แต่เปลี่ยนได้ เศร้าหมองไปตามสิ่งที่เข้าไปเกี่ยวข้องในฐานะที่เป็นเจตสิกธรรม”^๕

^๒ พระบาทสมเด็จพระปรเมนทรมหาอานันทมหิดลราชกุมาร พระมกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว, จิตหรือจิตใจ: มุลินิธิเผยแพร่พระพุทธศาสนา, [ออนไลน์], <https://www.bloggang.com/mainblog.php?id=kitpooh22&month=23-01-2013&group=37&gblog=10> [๒๓ มกราคม ๒๕๕๖].

^๓ อภิ.สง.อ. (บาลี) -/๑๑๐, วิกาวิณี. (บาลี) ๑๖๕-๑๖๖, ทิปนีฎีกา (บาลี) ๙.

^๔ พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) , มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสุณิพพาน, ตรวจชำระโดยพระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม), แปลและเรียบเรียงโดย พระคันธสาราภิกขุ, (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์. ๒๕๔๙), หน้า ๒๖๕.

^๕ พุทธทาสภิกขุ, บรมธรรมภาคปลาย, พิมพ์ครั้งที่๕, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมทานมูลนิธิ, ๒๕๔๑), หน้า ๕๑๒-๕๑๖.

พระมหาโพธิ์วงศาจารย์ (ทองดี สุรเตโช ป.ธ.๙ ราชบัณฑิต) ได้ให้ความหมายว่า “ธรรมชาติที่คิด ธรรมชาติที่รู้อารมณ์ ธรรมชาติที่สะสมการสืบทอดของตนไว้ด้วยอำนาจขันธ์ และ ธรรมชาติที่ทำให้จิตร”^๖

ดร. ภัททันตะอาสภมหาเถระ อัมมาจริยะ อัครมหาภิกษุภิกษุญาณจริยะได้ให้ ได้ให้ความหมายของจิตไว้ว่า “การรู้อารมณ์การขยับเขยื้อนเคลื่อนไหวไปตามอารมณ์ต่างๆ มีชื่อเป็นภาษาบาลีว่า นามะ คือนามธรรมที่เรียกทั่วไปว่าจิต (นามธรรมที่มีสภาพรู้)”^๗

พระเทพโสภณ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) ได้ให้ความหมายเรื่องจิตว่า “จิตคือสิ่งที่คิดถึงเรื่องราว ดังคำนิยามว่า อารมณฺณ จินฺเตตฺติ จิตฺตํ จิตคือธรรมชาติที่คิดถึงอารมณ์ อารมณฺคือสิ่งที่จิตคิด ๖ ประการ คือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และธรรมารมณฺ (จินตภาพ)”^๘

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้ให้ความหมายของจิตไว้ว่า “ธรรมชาติที่รู้อารมณ์ สภาพที่นึกคิด ความคิดใจ”^๙

พระมหาสมบุรณ์ วุฑฺฒิกโร (พรรณนา) ได้ตีความหมายจิตว่า ความหมายของจิตดังกล่าวนี้ ถูกนิยามขึ้นบนฐานที่คิดว่า จิตมีโครงสร้าง หน้าที่แตกต่างกัน หลายระดับ และบางระดับทำหน้าที่เป็นที่เก็บสะสมผลแห่งการกระทำทั้งหมด ทั้งที่ดีและไม่ดี^{๑๐}

จากประเด็นความหมายของจิตที่ยกมาเบื้องต้นทั้งหมดนี้ ผู้วิจัยเห็นว่า จิตคือธรรมที่สามารถรู้อารมณ์ที่มากกระทบได้ หรือรู้สิ่งต่างๆ คือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และธรรมารมณฺที่เข้ามาทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

^๖ พระมหาโพธิ์วงศาจารย์ (ทองดี สุรเตโช), **พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุด ศัพท์วิเคราะห์** , (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เลี้ยงเชียง, ๒๕๕๐), หน้า ๒๔๗.

^๗ ภัททันตะ อาสภมหาเถระ อัมมาจริยะ อัครมหาภิกษุภิกษุญาณจริยะ, **ธรรมกถาการปฏิบัติวิปัสสนา** **กัมมัฏฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔**, (ชลบุรี : คณะศิษย์วิเวกอาศรม, ๒๕๔๑), หน้า ๒๘-๒๙.

^๘ พระเทพโสภณ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต), **ตามรอยธรรม**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘), หน้า ๑๗๒.

^๙ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๕, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ บริษัทสหธรรมิกจำกัด, ๒๕๕๒), หน้า ๖๒.

^{๑๐} พระมหาสมบุรณ์ วุฑฺฒิกโร (พรรณนา), “จิตมาตรฐานของนิการโยคจารย์: การศึกษาวิเคราะห์บนฐานแนวคิดเรื่องจิตในพุทธศาสนายุคต้น”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒), หน้า ๑๐๔.

๒.๑.๒ ความสำคัญของจิต

พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาหนึ่ง ที่ถือว่าจิตใจเป็นสิ่งสำคัญ พระพุทธเจ้าตรัสสอนเกี่ยวกับการรักษาจิตไว้ว่า “ คฤหบดี เมื่อบุคคลรักษากจิตไว้ แม้กายกรรมก็เป็นอันรักษา แม้วจีกรรม มโนกรรม ก็เป็นอันรักษา เมื่อเขารักษากายกรรม วจีกรรม มโนกรรม แม้กายกรรมก็เป็นอันไม่ชும் แม้วจีกรรม มโนกรรม ก็เป็นอันไม่ชும் เมื่อเขามี กายกรรม วจีกรรม มโนกรรม ไม่ชும் แม้กายกรรมก็เป็นอันไม่เสีย แม้วจีกรรม มโนกรรมก็เป็นอันไม่เสีย เมื่อเขามีกายกรรม วจีกรรม มโนกรรม ไม่เสีย ความตายก็เป็นการตายดี การทำกาละกังาม ดูก่อนคฤหบดีเปรียบเหมือนเมื่อเรือนซึ่งมุงไว้เรียบร้อย แม้ยอดเรือนก็เป็นอันรักษา แม้ไม้กลอนฝาเรือน ก็เป็นอันรักษา แม้ยอดเรือนก็ไม่ถูกฝนรั่วรด แม้ไม้กลอน ฝาเรือนก็ไม่ถูกฝนรั่วรด แม้ยอดเรือนก็เป็นของไม่ผุ แม้ไม้กลอน ฝาเรือนก็เป็นของไม่ผุ”^{๑๑}

พระมหาจันทรนวล กิตติปญโญ ได้กล่าวว่าจิตเป็นสิ่งสำคัญมาก โดยเฉพาะจิตดวงสุดท้าย ให้รักษากจิตโดยการหมั่นเจริญสติปัฏฐานจึงจะมีคุณค่ามากและสำคัญเป็นที่สุด เพราะจะเป็นเพื่อนแท้ และเพื่อนตาย คอยคุ้มครองป้องกันภัยอันตรายให้เราได้ทุกสถาน ในกาลทุกเมื่อ อีกทั้งยังเป็นที่พักสุดท้ายให้เราได้ในช่วงจิตดวงสุดท้าย ซึ่งเป็นเวลาสำคัญที่คับขันที่สุดในชีวิต^{๑๒}

พระมหาชำนาญ กตธมโม (บุญแพ) ได้กล่าวถึงความสำคัญของจิตไว้ว่า จิตเป็นธรรมชาติไปเดียว หรือไปดวงเดียว (เอกจรัส) หมายถึงจิตรู้อารมณ์ได้ที่ละอย่าง จิตขณะหนึ่งจะรู้อารมณ์หลายอย่างพร้อมกันไม่ได้จิตขณะหนึ่งรู้อารมณ์ได้เพียงหนึ่งอารมณ์เดียวเท่านั้นแต่เนื่องจากจิต เกิด ดับ ได้ รวดเร็วมากจึงสามารถเหมือนรู้อารมณ์ได้หลายอย่างในคราวเดียวกัน จิตขณะหนึ่งๆ ย่อมรู้อารมณ์ได้อย่างเดียวเท่านั้น^{๑๓}

กล่าวคือจิตดวงที่ดับจึงสำคัญ และในขณะที่จิตจะดับนั้นควรมีสติ เมื่อขาดสติ ก็ได้ชื่อว่าขาดศีล (อินทริยสังวรศีล) เมื่อไม่มีศีลจิตก็ไม่มี ความสงบ ไม่มีความตั้งมั่น จึงพลอยขาดสมาธิไปด้วย เมื่อขาดสมาธิ จิตก็ไม่มี ความตั้งมั่น ย่อมไม่สามารถรู้เห็นตามความเป็นจริงได้ ปัญญาจึงเกิดขึ้นไม่ได้ ดังบาลีที่ว่า “สมาธิโต ยะถาภูตัง ปะชานาติ”เมื่อจิตตั้งมั่นย่อมเห็นตามความเป็นจริงแต่ในเมื่อปัญญาไม่เกิดแล้ว วิมุตติ คือความหลุดพ้นจะเกิดขึ้นได้อย่างไร และเมื่อวิมุตติไม่เกิด วิมุตติญาณทัสสนะ คือความรู้เห็นว่าจิตหลุดพ้นแล้วจากอาสวะทั้งหลายก็ย่อมเกิดขึ้นไม่ได้

^{๑๑} อัง.ติก. (ไทย) ๒๐/๓๕๒/๑๑๐

^{๑๒} พระจันทรนวล กิตติปญโญ, **จิตดวงสุดท้าย**, พิมพ์ครั้งที่ ๗ (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์อมรินทร์ธรรมะ, ๒๕๕๔,) หน้า ๓๑.

^{๑๓} พระมหาชำนาญ กตธมโม (บุญแพ), “การศึกษาจิตสาธารณะในพุทธศาสนาเถรวาท”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสนดรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕), หน้า ๔๙.

จะเห็นได้ว่า เพียงแค่ขาดสติตัวเดียว ธรรมฝ่ายกุศลอื่น ๆ ก็พลอยขาดไปด้วย ทั้งศีล สมาธิ ปัญญา วิมุตติ และวิมุตติญาณทัสสนะก็พลันขาดไปทั้งหมด และพลอยขาดสถานภาพของการเป็น “พุทธบริษัท” ไปด้วยเช่นกัน จะเรียกตัวเองว่าเป็น “พุทธบุตร” “พุทธสาวก” “พุทธสาวิกา” ก็เรียกไม่ได้ เพราะว่าบริษัทของพระพุทธะได้แก่ บริษัทที่ “รู้ ตื่น และเบิกบาน” บุตรของพระพุทธะคือ ผู้ที่รู้ ตื่น และเบิกบานเท่านั้น

ดังนั้นยามใด เมื่อใด ขณะใด เวลาใดที่เราขาดสติสัมปชัญญะเราย่อมไม่ใช่ผู้รู้ ตื่น และเบิกบาน ทำให้ขาดจากสถานภาพของการเป็นพุทธบริษัทไปโดยปริยาย ด้วยเหตุดังที่กล่าวมาแล้วนี้ สติจึงเป็นสิ่งที่พึงปรารถนาสำหรับทุกคนทุกท่าน ในที่ทุกสถาน และในกาลทุกเมื่อ สติจึงเป็นเครื่องตื่นในโลก และทำให้จากโลก หรือพ้นโลกไปได้ในที่สุด ถ้าเราอยากได้ปัญญา เช่น ปัญญาญาณขั้นต่าง ๆ ไปจนถึงความหลุดพ้น จู๋ ๆ ปัญญาจะเกิดขึ้นเองทันทีไม่ได้ ปัญญาต้องมาจากสติ มาจากสมาธิอีกที ดังนั้นถึงไม่ยากเจริญสติก็จำต้องเจริญถ้าการมีปัญญาคือที่หมาย

ฉะนั้นการฝึกจิต หรือที่เรียกกันว่า “การปฏิบัติธรรม” นั้นจึงเป็นการหัดให้จิตรู้จักสภาวะต่าง ๆ ว่ามีลักษณะเป็นอย่างไรนั่นเอง

สภาวะหนึ่ง ๆ ก็จะมีลักษณะหนึ่ง ๆ หน้าที่ของเราคือเพียงแค่หัดรู้จักสภาวะเหล่านั้น เพียงแค่ทำความรู้จักกับมันเท่านั้นเองเสมือนว่าพาจิตเข้าไปดู ไปรู้ และไปเห็นสภาวะต่าง ๆ หลาย ๆ อย่างบ่อย ๆ เมื่อได้รู้จักแล้วเขาก็จะจดจำได้เอง และเมื่อจิตจดจำสภาวะต่าง ๆ ไว้ได้อย่างแม่นยำแล้ว เมื่อสภาวะเหล่านั้นปรากฏหรือกำลังจะปรากฏ สติก็จะเกิดขึ้นเพื่อมาระลึกรู้ได้เองโดยปราศจากการกระทำและปราศจากความจงใจที่จะให้สติเกิด นี่เองที่เรียกว่า “สัมมาสติ” คือสติแบบที่เป็นที่ปรารถนาในที่ทุกสถาน ในกาลทุกเมื่อ ซึ่งการสร้างเหตุให้สัมมาสติเกิดนั้นก็ไม่ได้ยากเย็นอะไร เพียงแค่หมั่นระลึกถึงความมีอยู่ของกายกับใจ เพราะที่ตั้งของสติ ที่เรียกว่า “สติปัฏฐาน” ก็คือกายกับใจนั่นเอง

๒.๑.๓ ลักษณะของจิต

จิต มีลักษณะสามัญตามธรรมชาติ เป็นไปตามธรรมชาติที่มีสามัญลักษณะทั่วไป หรือมีลักษณะปกติธรรมดาที่เหมือนกันของรูปธรรม และนามธรรม ในสามัญลักษณะที่ว่าตามธรรมดา หรือเป็นไปตามธรรมชาตินั้นเป็นได้ ๓ ลักษณะ คือ (๑) อนิจลักษณะ คือลักษณะไม่เที่ยง ไม่คงที่ มีการเกิดดับอยู่ตลอดเวลา (๒) ทุกขลักษณะ คือลักษณะไม่คงเดิม มีเกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไป (๓) อนัตตลักษณะ คือลักษณะที่ไม่ใช่ตัวตน มีตัวตน ไม่อยู่ในบังคับของผู้ใด จะบังคับการเกิดดับก็ไม่ได้ปรมาตมโดยย้อมมี ๔ ประการ คือ (๑) จิต (๒) เจตสิก (๓) รูป (๔) นิพพาน จิต รูป เจตสิก ทั้ง ๓ นี้มีสามัญลักษณะ

เพราะประกอบด้วย อนิจจลักษณะ ทุกขลักษณะ อนัตตลักษณะ เรียกว่า ไตรลักษณ์^{๑๔} สมานุ
ลักษณะทั้ง ๓ นี้ เป็นสิ่งจริงแท้แน่นอนเป็นไปตามกฎของธรรมชาติ ที่เรียกว่า ไตรลักษณ์ รูปธรรม
และนามธรรม ทั้งหลายได้แก่ รูป จิต เจตสิก ย่อมมีลักษณะ เช่นนี้เหมือนกันทั้งหมด นอกจากจิตจะมี
ลักษณะดังที่กล่าวมาแล้ว จิตยังมีลักษณะ เฉพาะตัวเองอีก (วิเสสลักษณะ) ๔ ประการได้แก่

๑. จิตมีการรู้อารมณ์ เป็นลักษณะ
๒. มีประธานในธรรมทั้งหลาย เป็นกิจ
๓. มีการเกิดดับอยู่ตลอดเวลา เป็นผล
๔. มีอดีตกรรม อารมณ์และเจตสิก เป็นเหตุให้จิตเกิดขึ้น

สรุปความได้ว่า ลักษณะของจิตทั้งหลายมีจิตเพียงจำนวน ๑ เท่านั้น เป็นธรรมที่รู้อารมณ์
ในขณะที่จิตเกิดขึ้น จะห้ามไม่ให้รับรู้อารมณ์ได้ จิตจะมีความสามารถรู้อารมณ์ไม่เหมือนกัน เป็น
ธรรมชาติที่เป็นนามธรรม ไม่มีมีรูปร่าง สี สัน ตัวตน วรรณะใดๆ แต่จะอาศัยในร่างกายของสัตว์ทั้งหลาย
เป็นธรรมชาติหนึ่งที่มีอยู่จริง ไม่สามารถปฏิเสธได้ มีลักษณะสามัญตามธรรมชาติ เป็นธรรมชาติที่มี
ลักษณะทั่วไป หรือมีลักษณะปกติธรรมดา ที่เหมือนกันของรูปธรรม และนามธรรม ในสามัญลักษณะ
ที่ว่าตามธรรมดาหรือเป็นไปตามธรรมชาตินั้นสามารถ เป็นไปได้ ๓ ลักษณะ เป็นปรากฏของฝ่าย
นามธรรม ที่มี เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป

๒.๑.๔ ประเภทของจิต

ในพระอภิธรรมมัตถสังคหะ แบ่งจิต หรือวิญญาณ ออกเป็น ๘๙ หรือ ๑๒๑ ดวง โดยแบ่ง
จัดออกเป็น ๙ นัย ดังจะกล่าวต่อไปนี้

๑. ชาติเภทนัย คือการแยกประเภทของจิต โดยชาติมี ๔ ชาติ ได้แก่ (๑) กุศลชาติ จิตฝ่าย
ที่เป็นกุศล (๒) อกุศลชาติ จิตที่ไม่เป็นกุศล (๓) วิปากชาติ จิตที่เป็นวิปาก (๔) กิริยาชาติ จิตที่เป็นฝ่าย
กิริยา

๒. ภูมิเภทนัย การแยกประเภทของภูมิ ๔ ภูมิ ได้แก่ (๑) กามภูมิ จิตที่เกิดในกามภพ (๒)
รูปภูมิ จิตที่เกิดในรูปภพ (๓) อรูปภูมิ จิตที่เกิดในอรูปภพ (๔) โลกุตระภูมิ จิตของพระอริยสงฆ์

๓. โสภณเภทนัย คือ การแยกประเภทของจิตประเภทหนึ่งเรียกว่าโสภณจิต และนอกนั้น
เรียกว่า อโสภณจิต

๔. โลกเภทนัย คือการแยกประเภทของจิตที่อยู่ในโลกทั้ง ๓ มี (๑) กามโลก (๒) รูปโลก (๓)
อรูปโลก

^{๑๔} วรรณสิทธิ ไททยะเสวี, คู่มือการศึกษาพระอภิธรรมมัตถสังคหะ จิตปรมัตถ์, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑,
(กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์วิสุทธิ,) หน้า ๑๒.

๕. เหตุภณัย คือการแยกประเภทของจิตด้วยเหตุ ที่เรียกว่า สเหตุกจิต คือจิตที่ประกอบด้วยเหตุ คือ โลภะ, โทสะ, โมหะ, อโลภะ, อโทสะ, อโมหะ, และที่ไม่ประกอบด้วยเหตุ เรียกว่า อสเหตุกจิต คือจิตที่ไม่ประกอบด้วยเหตุ คือไม่ประกอบด้วย โลภะ, โทสะ, อโลภะ, อโทสะ

๖. ฌานภณัย คือการแยกประเภทของจิตที่กระทำฌาน เรียกว่าฌานจิต และจิตที่ไม่กระทำฌาน เรียกว่า อฌานจิต

๗. เวทนาภณัย คือ การแยกประเภทของจิตด้วยการรับอารมณ์ ได้แก่จิตที่ได้รับความสุข ความทุกข์

๘. สัมปโยคภณัย คือ การแยกประเภทของจิตโดยสัมปยุตและวิปยุต

๙. สังขารภณัย คือการแยกประเภทของจิตโดยสภาพที่มีกำลังแก่กล้าเรียกว่า อสังขาริก และสภาพจิตอ่อนเรียกว่า สสังขาริก^{๑๕}

คัมภีร์ชั้นอุกถาณานิยมเรียกวินิญาณว่า “จิต” ในการแบ่งจิตออกเป็นประเภทต่างๆเป็นการแสดงภาวะของจิตในรายละเอียดของแต่ละภพภูมิ เมื่อกล่าวถึงจิตของสัตว์ทั้งหลาย ย่อมไม่มีเฉพาะจิตเท่านั้น แต่ยังเจตสิกเกิดดับพร้อมจิตอีกด้วย อีกนัยหนึ่ง สภาพจิตหรือวินิญาณ มีการเกิดดับ อยู่เสมอ อยู่ตลอดเวลา

๒.๑.๕ การพัฒนาจิตให้มีคุณภาพ

เมื่อกล่าวถึงการพัฒนาจิตใจ ผู้คนส่วนใหญ่จะนึกถึงเรื่องการทำสมาธิภาวนา และเมื่อกล่าวถึงเรื่องการทำสมาธิภาวนา ก็จะนึกถึงภาพการนั่งขัดสมาธิ หลับตา บริกรรมภาวนา การที่คนส่วนมากมีความเข้าใจเรื่องการพัฒนาจิตและการทำสมาธิภาวนาในลักษณะนี้ ทำให้เห็นว่าเรื่องดังกล่าวไม่ใช่เรื่องของชีวิตประจำวันหรือเป็นเรื่องที่ผู้คนทั่วไปจะทำได้ เพราะเป็นเรื่องยาก ลึกซับซ้อน ต้องมีเวลาว่าง ต้องอาศัยสถานที่เงียบสงบ เช่น ต้องไปวัด เป็นต้น จึงเห็นว่างานนี้สมควรเป็นงานของพระภิกษุสามเณร อุบาสกอุบาสิกาที่แก้ววัด ความเข้าใจดังกล่าวนี้ว่าเป็นความเข้าใจที่คลาดเคลื่อนและอยู่ในวงแคบเกินไป จึงสมควรทำความเข้าใจเรื่องของการพัฒนาจิตให้ถูกต้อง

พระราชสังวรญาณ (หลวงพ่อดุริตฺต) กล่าวว่า “ถ้าใครยังคิดว่าสมาธิ ต้องขัดสมาธิหลับตาภาวนา คนนั้นยังโง่งอยู่ ถ้าผู้ใดเข้าใจว่า สมาธิเราทำได้ตลอดเวลาทุกลมหายใจ ผู้ผู้นั้นเข้าใจถูก สมาธิคือการกำหนดสติรู้อยู่ในชีวิตประจำวัน ในปัจจุบันตลอดเวลา” ท่านได้ให้นิยาม

^{๑๕} พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมจริยะ, ปรมัตถโชติกะ ปริจเฉทที่ ๑,๒,๓, จิต เจตสิก รูป นิพาน หลักสูตร ชันจุฬาทิรรมิกะตี, หน้า ๒๗.

ของคำว่า “สมาธิ” ไว้ว่า “การทำสมาธิ คือ การทำจิตให้มีสิ่งรู้ ทำสติให้มีสิ่งระลึก หมายความว่า เมื่อจิตของเรานึกถึงสิ่งใด ให้มีสติกำกับไปตรงนั้น”^{๑๖}

หลวงพ่พุทททาสภิกขุ กล่าวถึงการพัฒนาจิตไว้ว่า จิตจะเกลี้ยงได้เมื่อหายใจ วิธีทำจิตให้เจริญ ปฏิบัติให้พอเหมาะ กับสติปัญญาของตน เหตุผลที่ต้องมีจิตตภาวนา จิตตภาวนาเป็นที่พักผ่อนของจิตวิญญาณ การพักผ่อนถูกต้อง จะหยุดทั้งกาย และจิต รู้จักความหมายของจิตตภาวนา เพื่อพัฒนาถูก^{๑๗}

หลวงปู่มั่น ฐริทัตโต กล่าวถึงเรื่องของการอบรมจิต และการภาวนาไว้ว่า “จิต เป็นสมบัติสำคัญมากในพวกเราที่ควรได้รับการเหลียวแล ด้วยวิธีเก็บรักษาให้ดี ควรสนใจรับผิดชอบต่อจิตอันเป็นสมบัติที่มีค่ายิ่งของตน วิธีที่ควรกับจิตโดยเฉพาะก็คือ ภาวนา ฝึกหัดภาวนาในโอกาสอันควร ตรวจดูจิตว่ามีอะไรบกพร่องและเสียไป จะได้ซ่อมสุขภาพจิต คือ นั่งพิจารณาพิจารณาดูสังขารภายใน คือ ความคิดปรุงแต่งของจิต ว่าคิดอะไรบ้าง ในวันและเวลาที่นั่ง นั่งมีสารประโยชน์ใหม่ คิดแสหาเรื่อง หาโทษ ขนทุกข์มาเผาตนอยู่นั้น พอรู้ผิด-ถูกของตัวบ้างใหม่ การภาวนา คือ วิธีเตือนตนสั่งสอนตน ตรวจตราดูความบกพร่องของตนว่าควรแก้ไขจุดใดตรงไหนบ้าง”^{๑๘}

กล่าวสรุปคือ การพัฒนาจิตใจ สามารถทำทุกขณะลมหายใจ และทุกอริยาบท เดิน ยืน นอน นั่ง แม้กระทั่งการทำงานก็สามารถทำจิตให้พัฒนาได้ การพัฒนาจิตยังเกิดประโยชน์ต่อไปนี้

๑. ประโยชน์ด้านการศึกษา

การฝึกพัฒนาจิตใจของตนเองในด้านสติ ด้วยการศึกษารื่องสติและฝึกเจริญสติเป็นประจำ จะทำให้มีสติตั้งมั่น(มีความตั้งใจแน่วแน่) ไม่เผลอสติ ไม่คิดฟุ้งซ่าน ไม่คิดและทำกิจอื่นที่ไม่เกี่ยวข้องกับการศึกษา จึงทำให้มีการคิด พิจารณา ทำความเข้าใจ มีความจำได้ขึ้น เป็นเหตุให้ผลของการศึกษาดีขึ้น ตามกำลังความสามารถของข้อมูลด้านสติปัญญาทางโลกและข้อมูลด้านสติปัญญาทางธรรมที่มีอยู่ในความจำขณะนั้น

การพัฒนาจิตโดยการเพิ่มพูนข้อมูลด้านสติปัญญาทางธรรมอย่างง่าย ๆ และมีคุณค่าไว้ในความจำ พร้อมทั้งมีสติในการใช้ข้อมูลดังกล่าวในการดำเนินชีวิต จะทำให้มีสติในการรู้ตัว รู้ถูก รู้ผิด

^{๑๖} พระราชสังวรญาณ (หลวงพ่พุท ฐานิโย), ฐานิโยบูชา ๒๕๔๖., พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : ชวนพิมพ์,) หน้า ๙๖.

^{๑๗} พุทททาส ภิกขุ, จิตสมาธิ เพื่อการพัฒนาจิต, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ธรรมสภา,) หน้า ๕๐.

^{๑๘} หลวงปู่มั่น ฐริทัตโต , มุนิหลวงปู่มั่น จิตภาวนา., พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : ชวนพิมพ์,) หน้า ๑๑๐.

รู้ว่าอะไรควรคิดและควรทำ รู้ว่าอะไรไม่ควรคิดและไม่ควรทำ ถ้าสติในการไม่คิดชั่ว(ไม่คิดอกุศล)และไม่ทำชั่ว คงมุ่งแต่การคิดดี(คิดแต่กุศล)และทำแต่ความดี จะเป็นผลให้นิสัยมุ่งหน้าไปในด้านของการศึกษาตามหน้าที่ความรับผิดชอบ แทนที่จะเสียเวลาไปกับการคิดฟุ้งซ่าน การคิดและทำกิจที่เป็นอกุศล ซึ่งเป็นผลร้ายต่อการศึกษาโดยตรง

๒. ประโยชน์ด้านการดำเนินชีวิต

การพัฒนาจิตใจของตนเอง ด้วยการศึกษาดูธรรมและปฏิบัติธรรมเพื่อให้เกิดการเพิ่มพูนข้อมูลด้านสติปัญญาทางธรรมในความจำ และใช้ข้อมูลดังกล่าวในการดำเนินชีวิตประจำวัน จะเป็นผลดีต่อจิตใจดังต่อไปนี้

(๑) ส่งเสริมสุขภาพจิตให้มีความเข้มแข็ง และอดทนต่อความยากลำบากต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้ ทุกเมื่อในขณะดำเนินชีวิต รวมทั้งในยามเจ็บป่วย โดยไม่มีความทุกข์ทางจิตใจ เช่นเดียวกันกับการมีสุขภาพกายที่ดี ทำให้สามารถต่อสู้กับภารกิจทางกาย และความเจ็บป่วยต่างๆ ได้เป็นอย่างดี.

(๒) ป้องกันความทุกข์ทางจิตใจได้ทุกขณะ เพราะเมื่อสมองมีข้อมูลด้านสติปัญญาทางธรรมในความจำ สมองก็จะทำหน้าที่ในการใช้ข้อมูลดังกล่าว เพื่อการป้องกันไม่ให้เกิดความทุกข์ทางจิตใจคล้ายอัตโนมัติ ถ้ามีการศึกษาและฝึกฝนจนชำนาญ เช่นเดียวกันกับการที่สมองมีข้อมูลด้านสติปัญญาทางโลกในเรื่องการป้องกันอุบัติเหตุ ซึ่งสมองก็จะทำหน้าที่ได้เองคล้ายอัตโนมัติ ถ้าได้ศึกษาและฝึกซ้อมมาก่อน

(๓) รักษาความทุกข์ทางจิตใจได้ทุกขณะ เพราะเมื่อสมองมีข้อมูลด้านสติปัญญาทางธรรมในความจำ สมองก็จะสามารถทำหน้าที่ในการใช้ข้อมูลดังกล่าว เพื่อการรักษาความทุกข์ทางจิตใจที่กำลังมีอยู่ได้ทุกขณะที่ต้องการ เช่นเดียวกันกับการที่สมองมีข้อมูลด้านสติปัญญาทางโลกและใช้ข้อมูลดังกล่าวในการรักษาความทุกข์ทางกายที่เกิดขึ้นเมื่อต้องการรักษา ซึ่งเป็นการพึ่งพาข้อมูลสติปัญญาของตนเอง

(๔) ฟื้นฟูจิตใจภายหลังการเจ็บป่วยและหลังจากมีความทุกข์ เพราะเมื่อสมองมีข้อมูลด้านสติปัญญาทางธรรมในความจำ สมองก็จะทำหน้าที่ในการใช้ข้อมูลดังกล่าว เพื่อทำการฟื้นฟูจิตใจได้อย่างรวดเร็วตามเจตนาของเจ้าของสมองทำงานตามที่มีเจตนา

๒.๑.๖ จิตกับร่างกาย

จิต เป็นสภาพธรรมที่ ไม่มีรูปร่าง (อสุริย) จึงไม่สามารถติดต่อบรรู้ารมณใดๆ ได้โดยตรง เมื่อเข้าไปถือกำเนิดในภพภูมิใดก็ตาม จะต้องสร้างรูปร่างกายไว้ใช้อาศัย (ภพ) สำหรับติดต่อกับอารมณ์อีกทอดหนึ่ง สำหรับมนุษย์นั้น จิตจะต้องสร้างร่างกายขึ้นสำหรับอาศัย โดยเข้าครอบครองหยดน้ำของบิดามารดาที่ผสมกันแล้ว จนกระทั่งหยดน้ำแห่งงวดเข้าตามลำดับ เรียกตามภาษาบาลีว่า กลละ, อัมพุชะ, คนเปสึ, ปัญจะสาขา ซึ่งแยกเป็นหัว ๑, มือ ๒, เท้า ๒ รวม ๕ กิ่งในที่สุด จัดว่าเป็น

รูปทารกได้แล้ว แต่ยังคงรอเวลาเจริญเติบโตในครรภ์มารดาอีก ๘-๙ เดือน จึงจะคลอดออกมาสู่โลกภายนอก

รูปร่างกายมนุษย์ ที่คลอดออกมานี้ ประกอบด้วย ธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ (มหาภูตรูป ๔) เนื่องจากมหาภูตรูป ๔ มีธาตุไฟประกอบอยู่ด้วย ดังนั้น รูปร่างกายจึงถูกธาตุไฟเผา ให้เปลี่ยนแปลงสภาพไปตามกาลเวลาที่ล่วงไปตลอดเวลา เมื่อ จิต เข้าครอบครองและยึดถือไว้ ตั้งแต่เป็นกละอยู่, อย่างเหนียวแน่น เกิดความเพติดเพลินยินดีและเข้าใจผิดว่าสิ่งสกปรกโสโครกรอบตัวนั้นอบอุ่นน่ารัก และเป็นตัวของตนเอง เพราะลืมสภาพที่แท้จริงของตนเองเสียแล้ว

เพราะฉะนั้นเมื่อคลอดและเติบโตขึ้น ก็ถือเอารูปร่างกายว่าเป็นตัวของตนเอง เมื่อรูปร่างกายป่วย ก็ทีกทักว่าเราป่วย เมื่อรูปร่างกายแก่เฒ่าลง ก็ทีกทักว่าเราแก่เฒ่า หรือเมื่อรูปร่างกายกำลังจะตาย ก็ทีกทักเอาว่าเรากำลังจะตาย ทั้งๆ ที่เราไม่ได้ป่วย ไม่ได้แก่เฒ่า ไม่ได้ตาย และไม่ได้เป็นอะไรทั้งนั้น รวมทั้งไม่ใช่ผู้ชาย ไม่ใช่ผู้หญิง แต่ เป็นเพียงผู้เข้ามาอาศัย รู้ อยู่ในรูปร่างกายที่ป่วย, แก่เฒ่าและกำลังจะตายลงเท่านั้น จิตมีความรักใคร่ห่วงแหนและเพติดเพลินต่อสิ่งที่ร่างกายรายงานถึงมากที่สุด โดยมอบหน้าที่การรับรู้อารมณ์ทางตา หู จมูก ลิ้น และร่างกายทุกส่วน สำหรับสัมผัสกับอารมณ์ทั้งหมด ไม่ว่าร่างกายจะรายงานรสชาติที่สัมผัสกับอารมณ์ ว่าเปรี้ยวหวานมันเค็มอย่างไรก็ตาม ก็ยกร่างกายทั้งชุด ให้แสดงบทบาทกับอารมณ์ไปตามความรู้สึกที่เกิดขึ้นด้วย แล้วก็ส่งรายงานความรู้สึกจากการสัมผัสกันของร่างกายกับอารมณ์ ให้จิตทราบอีกทอดหนึ่ง

ดังนั้น จิตจึงพลอยเห็นดีเห็นงามและหลงใหลกับการรายงานของร่างกายทุกครั้ง ทั้งๆ ที่รายงานตรงข้ามกับความเป็นจริง ถึงขนาดที่กล่าวได้ว่า ที่ไหนมีราคะ-ที่นั่นก็มีราคะ, ที่ไหนมีราคะ-ที่นั่นก็มีราคะ

จากการศึกษาเรื่องจิต จิตเป็นตัวรู้อารมณ์ ตัวรับอารมณ์ จิตมีการเกิดดับอยู่ตลอดเวลา จิตสามารถไปเกิดที่ใดก็ได้ และจิตถือว่าเป็นสิ่งสำคัญ ควรรักษาจิตให้เพราะว่าจิตเป็นตัวรับรู้อารมณ์ จิตต้องหมั่นฝึกฝนอยู่ตลอดเวลา ไม่ให้จิตหวั่นไหวต่ออารมณ์ต่างๆ ที่มากระทบ การรักษาจิตใจหรือการอบรมจิตใจยังมีประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตของตัวเราเอง คือเมื่อจิตดีจิตแข็งแรงสุขภาพร่างกายก็พลอยดีตามไปด้วย

๒.๒ ภาวะก่อนตายในพระพุทธศาสนา

เมื่อกล่าวถึงความตายไม่มีผู้ใดอยากสัมผัสกับความตาย ด้วยเหตุนี้จึงได้มีการคิดค้นหาวิธีต่างๆ เพื่อชะลอหรือหลุดพ้นจากความตายไปได้ เจ้าชายสิทธัตถะครั้งสมัยพุทธกาลทรงต้องการที่จะหลุดพ้นจากความตายนี้เช่นกัน ด้วยเหตุดังกล่าว พระองค์จึงทรงเลือกที่จะสละทั้งความสุขสบายแล้วหันมาแสวงหาความหลุดพ้นด้วยการออกผนวช แสวงหาครูบาอาจารย์ทุกสำนักเพื่อการหลุดพ้น ท้ายสุดพระองค์ทรงค้นพบทางสู่การหลุดพ้น คือ พระนิพพาน แต่เมื่อบุคคลยังมีกิเลสไม่อาจหลุด

พ้นออกจากสังสารวัฏได้ ยังคงต้องวนเวียนเกิดตายต่อไป จากที่กล่าวมาช่วงระยะเวลาของการตายมีความสำคัญมากเพราะจะนำไปสู่ภพภูมิที่ต่างกันตามอำนาจกรรมที่ตนได้กระทำไว้ก่อให้เกิด กรรม อารมณ์และนิมิตเกิดขึ้น ส่งผลต่อจุดจิตและปฏิสนธิจิตในภพภูมิต่อไป ในแง่ของพระพุทธศาสนา การสิ้นสุดของชีวิตเรียกว่า ความตายนั้น ท่านเห็นความสำคัญอย่างมาก ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาพูดเสมอว่า อย่างไรเป็นการตายที่ดี ท่านใช้คำสั้นๆว่า “มีสติ ไม่หลงตาย” หมายความว่า ในการดำเนินชีวิตที่ตนนั้นเป็นการสิ้นสุดของชีวิตก็ถือว่าเป็นตอนสำคัญ ที่ว่าตายดีนั้น ไม่ใช่เฉพาะการตายแล้วจะไปสู่สุคติเท่านั้น แต่ขณะที่ตายก็เป็นจุดสำคัญ ที่ว่าต้องมีจิตใจที่ดีคือมีสติไม่หลงตาย คือมีจิตใจไม่ฟุ้งเฟ้อ ไม่เศร้าหมอง ไม่ขุ่นมัว จิตใจดีงาม เบิกบาน จิตใจเกาะเกี่ยวอยู่กับสิ่งที่ดี

๒.๒.๑ ภาวะจิตก่อนตาย

ความตายเป็นที่ทุกคนเคยได้ยินได้ฟังมาแล้ว และเป็นที่เกิดกับทุกคน ไม่ช้าก็เร็ว ไม่วันใดก็วันหนึ่ง เมื่อใดก็เมื่อนั้น แต่คนส่วนยังไม่เข้าใจเรื่องความตายไม่รู้จักว่าความตายคืออะไร หรือไม่รู้จักความตายที่แท้จริงตามความเป็นจริง หากรู้จักภาพหรือเหตุการณ์ที่ตนเองจินตนาการขึ้น ซึ่งจะทำให้รู้สึกกลัวความตายมากขึ้น จิตก่อนตายของแต่ละคนนั้น จะไม่เหมือนกัน แต่ก่อนที่จะได้กล่าวถึงภาวะจิตก่อนตายจำเป็นต้องทำความเข้าใจ (๒) องค์ประกอบของความตาย (๒) ประเภทของความตาย เป็นลำดับไป

๒.๒.๑.๑ องค์ประกอบแห่งการตาย

พระพุทธศาสนายอมรับว่ามนุษย์มีส่วนประกอบอยู่ ๒ ส่วน คือ รูปและนามรูป คือ ส่วนที่มองเห็นได้ด้วยตาทั้งหมดและนามคือส่วนที่มองไม่เห็นด้วยตาเปล่าหรือจิตใจนั่นเอง ส่วนประกอบเหล่านี้เมื่อแยกออกมาแล้วมีส่วนประกอบสำคัญ ๕ ประการ ดังนี้ ๑) รูปคือร่างกายและส่วนประกอบที่เป็นร่างกาย ๒) เวทนาคือความรู้สึกสุขทุกข์หรือเฉย ๓) สัญญาคือความจำได้หมายรู้ ๔) สังขารคือสภาพปรุงแต่งจิตให้ดีหรือชั่วหรือเป็นกลางๆ ๕) วิญญาณคือการรับรู้อารมณ์ทางตาหูจมูก ลิ้นกายใจ^{๑๙} โดยธรรมชาติของสิ่งทั้งหลายเมื่อส่วนประกอบสำคัญเหล่านี้มีการรวมกันเข้าก็ย่อมมีการสลายหรือแยกออกจากกันเป็นธรรมดาตามมนุษย์ก็เช่นเดียวกัน สภาพที่ส่วนประกอบของมนุษย์คือขันธ์ ๕ หรือกายกับจิตแยกสลายออกจากกันเราเรียกว่าตาย การตายหรือจุดขณะที่ขันธ์ ๕ หรือกายกับจิตไม่สามารถประชุมกันได้อีก ^{๒๐}ดังนั้นองค์ประกอบของการตายในพระไตรปิฎกแบ่งการตายออกได้เป็น ๒ ลักษณะ คือ

^{๑๙} พระอนุชิตปทุมณโณ (หวัจนวัณณ), “การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องความตายในศาสนาตั้งเดิมของเผ่าม้ง”, วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตร์มหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๙), หน้า ๕-๑๐.

^{๒๐} ส.ช. (ไทย) ๑๗/๒๘/๖๖-๖๗.

การตายทางกายภาพ คือ การสิ้นชีวิตของมนุษย์และสัตว์ทั่วไปทำให้ร่างกายแตกสลาย “ความแตกแห่งขันธ์ ความทอดทิ้งร่างกาย ความขาดสูญแห่งชีวิตินทรีย์ในหมู่สัตว์นั้น ๆ ของเหล่าสัตว์นั้น ๆ”^{๒๑}เกณฑ์การตัดสิน คือ “เมื่อมีธรรม ๓ ประการคือ (๑) อายุ (๒) ไออุ่น (๓) วิญญาณ ละกายนี้ไปกายนี้จึงถูกทอดทิ้งนอนนิ่งเหมือนท่อนไม้ที่ปราศจากเจตนา”^{๒๒} “สัตว์ผู้ตายคือทำกาละไปแล้วมีกายสังขารวจีและจิตสังขารดับระงับไปมีอายุหมดสิ้นไปไม่มีไออุ่นมีอินทรีย์แตกทำลาย”^{๒๓} ซึ่งหมายถึงความขาดแห่งชีวิตินทรีย์ที่เนื่องอยู่กับภพอันหนึ่งได้แก่การสิ้นชีวิตของสัตว์โลกในภพหนึ่งๆ การตายทางจิตวิญญาณ แม้บุคคลยังมีชีวิตอยู่ก็อาจเชื่อว่าตายได้เช่นเดียวกัน การตายในลักษณะนี้ไม่อาจมองเห็นได้ทางกายภาพเป็นองค์ประกอบทางด้านจิตใจดังพุทธพจน์ที่ว่า “ความไม่ประมาทเป็นทางแห่งอมตะความประมาทเป็นทางแห่งการตายคนผู้ไม่ประมาทเชื่อว่าอย่าอย่าตาย คนผู้ประมาทจึงเหมือนคนตายแล้ว”^{๒๔}กล่าวอีกนัยหนึ่งก็คือการตายจากคุณธรรมความดีต่าง ๆ นั้นเอง ภิกษุที่มีราคะครอบงำก็เช่นเดียวกันได้เชื่อว่าตายแล้วเพราะตายจากคุณงามความดีนั่นเอง มนุษย์ที่มีความทุกข์อยู่เช่นปัจจุบันนี้ก็เพราะว่าเป็นผู้ตายทางจิตและวิญญาณ ถ้ามนุษย์มีคุณธรรมความดีประจำจิตใจก็จะไม่ตาย คนที่ตายในลักษณะนี้ก็คือตายทางจิตวิญญาณ

สรุปได้ว่าองค์ประกอบของการตายทั้งสองลักษณะคือการตายทางกายภาพการตายทางจิตวิญญาณ นั้นทำให้เห็นว่าองค์ประกอบของการตายทางกายภาพนั้นจะดูที่ความแตกแห่งขันธ์ ความทอดทิ้งร่างกาย ขาดสูญแห่งชีวิตินทรีย์ ส่วนการตายทางจิตวิญญาณนั้นจะเป็นการดับของจิตหรือตายจากคุณงามความดีนั่นเอง

๒.๒.๑.๒ ประเภทของการตาย

ประเภทของการตายนำมาพิจารณาประกอบกันได้ซึ่งหากจะแบ่งตามที่ปรากฏในคัมภีร์วิสุทธิมรรคพระพุทโธชาจารย์ได้จำแนกการตายไว้ออกเป็น ๔ ประเภท^{๒๕} คือ

๑. ความขาดแห่งชีวิตินทรีย์ที่เนื่องอยู่กับภพอันหนึ่งชื่อว่ามรณะได้แก่รูปชีวิตินทรีย์และนามชีวิตินทรีย์ของสัตว์ทั้งหลายที่ขาดลงในภพหนึ่ง ๆ เช่นคนตาย สุนัขตาย วัวตาย หรือแมวตาย

^{๒๑} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๙๐/๓๒๕.

^{๒๒} ส.ข. (ไทย) ๑๒/๔๕๗/๔๙๕.

^{๒๓} ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๒๑/๓๑.

^{๒๔} มหามกุฏราชวิทยาลัย, วิสุทธิมรรคแปล, ภาค ๒ ตอน ๑, พิมพ์ครั้งที่ ๑๐. (กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๗), หน้า ๑.

๒. ความขาดแห่งวิญญูทุกข์ของพระอรหันต์ทั้งหลายชื่อว่าสมุจเฉตมรณะได้แก่การดับขันธปรินิพพานของพระชินาสพทั้งหลายผู้ตัดกิเลสอาสวะและวิญญูทุกข์ได้โดยสิ้นเชิงไม่ต้องกลับมาเวียนว่ายอยู่ในสังสารวัฏอีก

๓. ความดับในขณะ ๆ แห่งสังขารทั้งหลายชื่อว่าขณิกมรณะได้แก่ความดับของสังขารธรรมคือรูปนามที่ดับไปตลอดเวลาตราบเท่าที่สันตติแห่งรูปนามยังสืบต่ออยู่เป็นมรณะชนิดที่ละเอียดมาก บุคคลธรรมดาไม่สามารถพิจารณาเห็นได้

๔. การตายโดยสมมติของชาวโลกชื่อว่าสมมติมรณะได้แก่การตายที่ชาวโลกสมมติกันขึ้นเป็นคำที่ใช้ในการสื่อสารกันในชีวิตประจำวันเช่น ตันไม้ตาย พรอตตาย นาฬิกาตาย รถตาย ไม่ได้กล่าวถึงการตายในเชิงสาระที่เป็นสัจจะหรือข้อเท็จจริงเกี่ยวกับการตายจริง ๆ หากกล่าวถึงการตายในความหมายเชิงเปรียบเทียบเช่นการเปรียบเทียบการตายกับความประมาทโดยการตายในที่นี้เป็นการตายในความหมายที่บ่งถึงการตายจากการกระทำในสิ่งที่ถูกต้องดีงามหรือสิ่งที่ควรกระทำดังพุทธพจน์ที่ว่า “ความไม่ประมาทเป็นทางไม่ตายความประมาทเป็นทางแห่งการตายผู้ไม่ประมาทย่อมไม่ตาย คนประมาทเหมือนคนตายแล้วจากความมัวเมาเกิดจากความประมาทจากความประมาทก็เกิดความเสื่อมจากความเสื่อมก็เกิดโทษประดัง^{๒๕} ในปัจจุบันคำว่าตายก็ถูกนำมาใช้หลายความหมายเช่น คนดีไม่มีวันตายในวงการพระสงฆ์ยังใช้คำว่าตายในความหมายของคำว่าหมดสิ้นกิเลสเช่นตายก่อนตายของท่านพุทธทาสภิกขุ^{๒๖} เป็นต้น ฉะนั้นการจำแนกการตายออกเป็น ๔ ประเภท นี้ เป็นการจำแนกการตายในมิติที่กว้างและครอบคลุมทุกด้านกล่าวคือการจำแนกการตายนี้มีได้เจาะจงเฉพาะการตายของชีวิตสังขารเท่านั้น หากแต่ยังหมายรวมถึงความดับลงของสิ่งต่าง ๆ ด้วย โดยการตายแต่ละประเภทก็จะเน้นหรือกล่าวถึงการตายหรือความดับของสิ่งที่แตกต่างกัน เมื่อกล่าวโดยย่อแล้วประเภทของการตายในพระพุทธศาสนาจำแนกออกเป็น ๒ ประเภท^{๒๗} คือ

๑.กาลมรณะ คือ การตายตามกาลเวลาเช่นตายเพราะชราสิ้นอายุในวิสุทธิมรรค ได้มีคำอธิบายไว้ว่ามรณะใดเมื่อความถึงพร้อมแห่งปัจจัยอันเป็นเครื่องยังอายุให้สืบต่อไปยังมิอยู่แต่ก็มีขึ้นได้เพราะความที่กรรมอันก่อปฏิสนธิมีวิบากสุกอมสิ้นเชิงแล้วนี้เชื่อวามรณะเพราะสิ้นบุญ มรณะใด

^{๒๕} พุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๒๑/๓๑.

^{๒๖} พุทธทาสภิกขุ, **พจนานุกรมพุทธทาสพร้อมคำอธิบายขยายศัพท์**, เนื่องในมงคลกาล ๑๐๐ ปี พุทธทาสพุทธศักราช ๒๔๔๙-๒๕๔๙, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๔๙), หน้า ๗๕.

^{๒๗} พระธรรมธีรราชมหามุนี, **อุดมวิชา**, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร : สหธรรมิก, ๒๕๓๙), หน้า ๑๔๒.

มีขึ้นด้วยอำนาจความสิ้นแห่งอายุตั้งอายุอันมีประมาณสัก ๑๐๐ ปี ของคนทุกวันนี้เพราะความไม่มีสมบัติเช่นคติกาลและอาหารเป็นต้นนี้ชื่อว่ามรณะเพราะสิ้นอายุ^{๒๘}

๒. อกาลมรณะ คือ การตายที่ยังไม่ถึงเวลาที่จะต้องตายเช่น ถูกฆ่าตายด้วยกรรมเก่ามาตัดรอนอายุให้ตายลงไป^{๒๙} ส่วนมรณะย่อมเกิดกับคนทั้งหลายผู้มีปัจจัยสืบต่ออายุถูกกรรมที่เคลื่อนจากรูฐานะที่เป็นอยู่ได้ทันที่ดูคนบาปทั้งหลายมีพญาทุสิมารและพญาพูเป็นต้นเป็นต้นก็ดีแก่บุคคลทั้งหลายผู้มีปัจจัยเครื่องสืบต่อแห่งอายุ มาขาดไปด้วยมาขาดไปด้วยความทำร้ายมีการใช้ศาสตร์ตราเป็นต้นแห่งการทำไว้ปางก่อนก็ติมรณะนี้ชื่อว่าอกาลมรณะ^{๓๐}

สรุปได้ว่าประเภทของการตาย การตายเมื่อถึงเวลาถึงที่ตายก็มีและเมื่อยังไม่ถึงเวลาถึงที่ตายก็มีสภาพที่ไม่น่าจะประสพกับการตายคือลักษณะที่ร่างกายไม่มีชีวิตอยู่ต่อไปได้อีก กล่าวคือ เมื่อบุคคลจะถึงซึ่งการตายนั้นย่อมต้องมีอาการเข้าตริทูตคือ ลักษณะบอกการตายจะมีอาการตามืดมัวมองไม่เห็นอะไร หูก็ไม่ได้ยินหมดทั้งความรู้สึกและอารมณ์ ความนึกคิดมีลักษณะคล้ายนอนหลับพล้อยไป ขณะบุคคลถึงแก่การตายจะไม่หายใจ หัวใจจะหยุดเต้นไม่ทำงานประสาทและสมองจะค่อย ๆ หมดความรู้สึกอันเป็นวาระสุดท้ายของชีวิต ซึ่งการตายของมนุษย์นี้มีสาเหตุหลายประการ

บุคคลที่เกิดขึ้นมาในโลกนี้ ไม่ว่าจะเป็นเมื่อเกิดขึ้นขึ้นมาบนโลกนี้แล้วต้องมีความตายเป็นเบื้องหน้าแน่นอน เพราะโดยธรรมชาติของภพหนึ่ง นั้น เมื่อถือกำเนิดด้วยอำนาจกรรมที่ให้คือชนกกรรมทำหน้าที่ในฝ่ายปฏิสนธามาก่อนแล้ว ลำดับจิตก็จะเกิดสืบต่อไปไม่ขาดสายจบจนถึงจุติจากภพภูมินั้นๆ วิถีจิตที่เกิดใกล้ตายนั้น เรียกว่า “ มรณสันวิธ ” ซึ่งก็คือวิถีจิตใกล้ตาย วิถีจิตใกล้ตายนี้เมื่อว่าโดยจำนวนย่อมมีมากมายหลายวิถี มิใช่เป็นวิถีสุดท้ายในหนึ่งภพเดียวเท่านั้น และจิตที่รับอารมณ์คือ ขวนจิตที่เกิดขึ้นในวิถีความใกล้ตาย ย่อมจะมีกำลังลดน้อยถอยลงเพราะในเวลาจิตซึ่งเป็นที่อยู่อาศัยของธรรมที่เกิดร่วมกันมีกำลังอ่อนลงวิถีจิตใกล้ตายจึงมีจิตที่รับรู้ารมณ์เพียงเล็กน้อย กล่าวคือว่า เฉพาะคนที่ตาย คนทุกคนจะมีมรณสันวิธ คือ วิถีจิตใกล้ตาย จิตในขณะนั้นจะทำหน้าที่ระริกรู้ารมณ์ครั้งสุดท้ายจะเป็น บุญหรือบาปของผู้ใกล้ตายอารมณ์ที่ปรากฏนั้นเป็นเหมือนผู้นำทางของจิตว่าจะไปภพภูมิใด อารมณ์ที่ปรากฏครั้งสุดท้ายนั้นมาจากกรรมที่แสดงอำนาจที่ผู้นั้นได้กระทำไว้นั้น ในขณะที่ตายนั้นจิตของคนจะบังคับให้คิดเรื่องใด ตามที่เราหวังไม่ได้ เพราะจิตในขณะนั้นดูคนกำลัง

^{๒๘} มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, วิสุทธิมรรคแปล, ภาค ๒ ตอน ๑, พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐), หน้า ๑-๒.

^{๒๙} ภาณุวงศ์โส, การตายเอ๋ย...เราเคยรู้จักเจ้ามาก่อน, (กรุงเทพมหานคร : พิมพ์ที่บริษัทโหลทอง มาสเตอร์พริ้น จำกัด, ๒๕๔๙), หน้า ๑๑๓.

^{๓๐} มหามกุฏราชวิทยาลัย, วิสุทธิมรรคแปล, ภาค ๒ ตอน ๑, หน้า ๒.

นอนหลับ จิตนึกคิดเรื่องต่างๆ ตามอำนาจของกรรมที่แสดงไว้และจิตสังขมสิ่งนั้นไว้^{๓๑} การที่ผู้นั้นทำกรรมใดไว้ก็ตาม ในระหว่างเมื่อยังมีชีวิต จิตจะรวบรวมสะสมไว้หมด กรรมใดที่มีอำนาจมากกว่า จิตก็จะคิดถึงกรรมนั้นๆ ก่อน ซึ่งจะเป็นอารมณ์ปรากฏให้เห็นก่อนตาย มรณาสันวิถิเกิดแก่ผู้ใด เป็นที่แน่นอนผู้นั้นต้องพบกับความตายอย่างแน่นอน

ในพระอภิธัมมัตถสังคหะ ได้แสดงมรณาสันวิถิไว้ว่า วิถิจิตสุดท้ายของสัตว์จะถึงแก่ภรรณะ เรียกว่า มรณาสันวิถิ เมื่อมรณาสันวิถิแล้ว จิตจะจุติเกิดขึ้นแน่นอน สัตว์นั้นก็ถึงแก่ภรรณะ จิตจุติเป็นจิตดวงสุดท้ายของภพชาตินั้นไป และเป็นการสิ้นภพชาตินั้น^{๓๒}ต่อจากจิตจุติ กล่าวคือ จิตดับลงไปแล้ว ไปเกิดใหม่ทันทีโดยไม่มีจิตอื่นมาเกิดคั่นระหว่างนั้นอีกเลย ปฏิสนธิจิตเป็นจิตดวงแรกที่เกิดสืบต่อภพใหม่ชาติใหม่ต่อไปอีก (เว้นแต่พระอรหันต์ผู้หลุดพ้นแล้ว เพราะพระอรหันต์ไม่ต้องกลับมาเกิดใหม่อีก) มรณาสันวิถิของกามจุติ และกามปฏิสนธิของปุถุชน และเสขบุคคล (บุคคลยังต้องศึกษา) เมื่อใกล้ตายก่อน จิตจุติเกิดขึ้นถ้ามี รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส เป็นอารมณ์ มรณาสันวิถินั้นเรียกว่า มรณาสันวิถิทางปัจจุวาร ถ้ามีความรู้สึกนึกคิด มรณาสันวิถิ นั้นเรียกว่า มรณาสันวิถิทางมโนทวาร

ดังนั้นมรณาสันวิถิ คือวิถิจิตใกล้ตาย หรือกระแสจิตใกล้ตาย ทำหน้าที่รับรู้อารมณ์ต่าง ๆ เป็นอารมณ์สุดท้าย ไม่ว่าจะเป็นบุญหรือเป็นบาปตามอำนาจของกรรมที่ตนได้สะสมไว้เมื่อตอนยังมีชีวิต จะมาปรากฏให้เห็นเป็นอารมณ์สุดท้าย เมื่อสุดมรณาวินาทีแล้วจิตก็จะไปเกิดภพภูมินั้นๆ ตามอำนาจกรรมของตน

๒.๒.๑.๓ เตรียมพร้อมรับมือกับความตายด้วยมรณานุสติ

กรรมฐานหมวดหนึ่งที่พระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญมากก็คือมรณานุสติ คือการระลึกนึกถึงความตายบ่อย ๆ เนื่อง ๆ พระพุทธเจ้าท่านทรงสรรเสริญกรรมฐานหมวดนี้มาก เพราะแม้จะเป็นเพียงสมถกรรมฐาน ไม่ใช่วิปัสสนากรรมฐาน แต่ก็มีคุณมาก เมื่อทำแล้วจิตจะสงบเป็นสมาธิ และเป็นบาทฐานของการพัฒนาปัญญาด้วยวิปัสสนากรรมฐานต่อไป

มรณานุสติ มาจากคำว่า “มรณะ” กับ “อนุสติ” มรณะก็คือความตาย ส่วนอนุสติก็คือหลักพิจารณาที่ควรนำมาระลึกถึงอยู่เนืองๆ มีอยู่ด้วยกัน ๑๐ ข้อให้เลือกปฏิบัติได้ตามความเหมาะสม ดังนี้

^{๓๑} ประยูร ดิษฐานพงศ์, ความตายของมนุษย์ ตายแล้วไปไหน, (กรุงเทพมหานคร : ไพลินบุ๊คเน็ต, ๒๕๔๖), หน้า ๔๓.

^{๓๒} พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมจริยะ, ปรมัตถโชติกะ ปริเฉทที่ ๑,๒,๓, จิต เจตสิก รูป นิพพาน หลักสูตรชั้นจุฬาลงกรณมิกะตี, หน้า ๒๖๑.

๑. พุทธานุสติ ระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้า
๒. อัมมานุสติ ระลึกถึงคุณของพระธรรม
๓. สังฆานุสติ ระลึกถึงคุณของพระสงฆ์
๔. สีลานุสติ ระลึกถึงศีลที่ตนรักษา
๕. จาคานุสติ ระลึกถึงทานที่ตนบริจาคแล้ว
๖. เทวदानุสติ ระลึกถึงคุณที่ทำให้เป็นเทวดา
๗. มรณัสสติ ระลึกถึงความตายที่จะต้องมีเป็นธรรมดา
๘. กายคตาสติ ระลึกทั่วไปในกายให้เห็นว่าไม่งาม
๙. อานาปานสติ ตั้งสติกำหนดลมหายใจเข้าออก
๑๐. อุปสมานุสติ ระลึกถึงธรรมเป็นที่สงบระงับกิเลสและความทุกข์ คือ นิพพาน

มรณานุสติ หรือมรณัสสติ ก็คือหลักพิจารณาข้อหนึ่งในอนุสติทั้ง ๑๐ ข้อที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า ควรนำมาพิจารณา นำมาระลึกอยู่เนือง ๆ เพื่อให้จิตแน่วแน่เป็นสมาธิและเป็นบาทฐานให้เกิดปัญญาต่อไป

เหตุที่ต้องทำมรณานุสติ ตรึงระลึกนึกถึงความตายอยู่ทุกลมหายใจเข้าออกก็เพื่อให้พร้อมที่จะยอมรับความตายได้ทุกเมื่อเนื่องจากความตายสามารถเกิดขึ้นได้ทุกขณะ จากเหตุปัจจัยมากมายที่เราควบคุมไม่ได้ เรามีโอกาสตายได้ทุกเมื่อ ตายได้ทุกลมหายใจ แค่นหายใจเข้าแล้วไม่หายใจ ออกก็ตายแล้ว หรือหายใจออกแล้วไม่หายใจเข้าก็ตายเช่นกัน ทุกชีวิตมีความตายเป็นธรรมดา ไม่มีใครรอดพ้นความตายไปได้ ดังนั้นจึงประมาทขาดสติไม่ได้เลย การระลึกถึงความตายอยู่เนือง ๆ จะทำให้จิตเสพคุ้นอยู่กับการรู้เท่าทันความตาย ทำให้เป็นผู้ไม่มีมือติด ไม่มีอนาคต มีสติอยู่แต่กับปัจจุบันขณะ และอาจเป็นเหตุปัจจัยให้จิตตั้งมั่นหลอมรวมลงจนเกิดอริยมรรคอริยผลได้ ด้วยเหตุนี้ท่านจึงให้ระลึกนึกถึงความตายอย่างมีสติประกอบทุกลมหายใจ ถึงจะชื่อว่าไม่ประมาท การดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาทคือสิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงฝากไว้เป็นพุทธพจน์สุดท้ายดังนั้นไม่ว่าจะทำอะไรก็อย่าได้ประมาท และหากมีโอกาสก็ควรจะฝึกสติไว้บ้าง ตั้งแต่ตอนที่ทุกอย่างยังดียังแข็งแรง สุขภาพยังสมบูรณ์อยู่ อย่ารอให้ถึงขั้นเจ็บไข้ได้ป่วยหรือใกล้ตายแล้วจึงค่อยมาปฏิบัติ แบบนี้จะไม่ได้เรื่อง เพราะยิ่งรู้ ยิ่งปวด ยิ่งรู้ ยิ่งเจ็บ ยิ่งดิ้นรน ยิ่งทรมาน เหมือนคนไม่เคยฝึกว่ายน้ำมาก่อนเลย แล้วค่อยมาขอให้ช่วยสอนว่ายน้ำน้ำให้เมื่อกำลังจะจมน้ำตาย แบบนี้ต่อให้สอนให้ตายก็ว่ายไม่ได้ ทำได้เพียงช่วยด้วยวิธีอื่นไป เจริญสติไม่ได้ วิปัสสนาไม่ได้ ก็ให้เกาะกุศลอย่างอื่นไปแทน หลายคนเวลาไปเยี่ยมผู้ป่วยหรือคนที่ใกล้ตายแล้วชอบไปแนะนำให้เขาเจริญสติ กำหนดต่าง ๆ นานา บอกได้เลยว่า หากจิตไม่คุ้นชิน ไม่มีร่องมาก่อน ย่อมแทบจะเป็นไปไม่ได้เลยที่จะทำตามได้ยากมากจริง ๆ เว้นแต่เขาเคยฝึกมาแล้ว แบบนี้ถ้าเราไปพูดนำร่องนิดหน่อย เขาก็อาจจะน้อมเข้าสู่ความสงบ ความมีสติได้ทันที ดังนั้นจึงต้องดูจังหวะ ดูความเหมาะสมให้ดีว่าเราควรจะช่วยเขาอย่างไรตรงจุดไหนดี

เมื่อไปเยี่ยมผู้ที่กำลังใกล้ตาย ผู้ที่เคยฝึกเจริญสติมาย่อมรู้ว่าวิธีที่ดีที่สุดที่จะช่วยผู้ที่ใกล้ตายได้ก็คือ ช่วยอยู่เฉยๆ เพื่อให้ผู้ป่วยหรือผู้ที่จะไปมีความสงบ ไม่ไปทำอะไรให้เกิดขึ้นในช่วงเวลานั้นให้เขาได้เป็นตัวของตัวเอง แต่หลายท่านมักจะอยู่เฉย ๆ ไม่ได้วุ่นวายเดียวก็เปิดเทปสวดมนต์ หลวงปู่หลวงพ่อเทศน์ พูดสอนต่าง ๆ นานา เช่น “ทำใจให้สงบ ๆ นะ ปล่อยาวงชะ ไม่ต้องคิดมาก” อะไรต่อมิอะไรมากมาย แล้วก็พาลูกหลานวงศาคนาญาติมารายล้อมเต็มไปหมด แบบนี้ถ้าคนป่วยพูดได้เขาก็คงจะบอกว่า “กูไม่สงบ ก็เพราะมีสิ่งเหล่านี้ มีนะวุ่นวายเหลือเกิน กูจะสงบได้อย่างไร” แต่ถ้าเราอยู่เฉย ๆ ทุกคนย่อมมีศักยภาพในการช่วยเหลือตัวเองอยู่โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าเขาเคยได้เข้ามาทางธรรมด้วยแล้ว ย่อมสามารถจัดการตัวเองได้ดีพอสมควร

อีกสิ่งหนึ่งที่ญาติมักจะทำให้ผู้ป่วยที่เจ็บป่วยมาก ๆ และกำลังอยู่ในวาระสุดท้ายของชีวิตก็คือ การฉีดยาหรือให้ยาที่ช่วยให้ผู้ป่วยสงบซึ่งเรื่องนี้ต้องระวังให้มาก หากยานั้นเพียงแค่ช่วยบรรเทาความเจ็บปวดทุกข์ทรมานทางกายให้เบาบางลงเพื่อให้ผู้ป่วยสงบใจได้ง่ายขึ้นก็สามารถทำได้ แต่หากยานั้นมีผลไปกดประสาทและไปบั่นทอนสติสัมปชัญญะของผู้ป่วยแล้วละก็ ไม่ควรให้เด็ดขาด เพราะจะทำให้เขาเสี่ยงต่อการตายแบบมีโมหะครอบงำ แล้วความหวังดีของเราก็คงจะส่งผลร้ายต่อผู้ป่วยแทนทางที่ดีหากผู้ป่วยยังมีสติสัมปชัญญะอยู่ ก็ควรจะมีการพูดคุยสังเสียดเรื่องนั้นกันให้เรียบร้อยว่าเขาต้องการจะให้มีการรักษาอย่างไรต่อไป หากเกิดอะไรฉุกเฉินขึ้น ต้องการจะให้มีการยืดชีวิตไว้หรือไม่จะให้หมอช่วยอย่างเต็มที่ หรือว่าต้องการจะตายอย่างสงบตามธรรมชาติ และหากทำได้อาจจะมีการเขียนประสงค์สัญญาเกี่ยวกับความต้องการเหล่านี้ไว้อย่างชัดเจนเป็นลายลักษณ์อักษรตั้งแต่ยังดี ๆ อยู่ เพื่อให้ลูกหลานญาติมิตรปฏิบัติตัวถูกในคราวฉุกเฉิน วิธีนี้ถือว่าเป็นการเตรียมตัวตายอย่างรอบคอบรอบด้านที่สุด

อย่างไรก็ตาม ในความเป็นจริงแล้ว เมื่อคนที่เรารักกำลังจะตายการจะให้เราอยู่เฉย ๆ ย่อมเป็นเรื่องที่ทำได้ยาก เพราะอย่างนี้เองเราจึงควรหาโอกาสมาฝึกปฏิบัติ มาหัดทำความคุ้นเคยกับการวางตัวเป็นแค่ผู้รู้ ผู้ดูเสียบ้าง คือเพียงแค่ว่า แคดูเฉย ๆ โดยไม่ต้องไปทำอะไรกับสิ่งเกิดขึ้น การฝึกแบบนี้จะช่วยให้เรารับมือกับการจากลาได้อย่างเหมาะสมมากขึ้น

อีกประเด็นหนึ่งเกี่ยวกับความตายที่กำลังเป็นที่พูดถึงมากในปัจจุบันก็คือ การประสงค์ที่จะตายก่อนวาระอันควร เช่น ฝรั่งเศสบางคนเมื่อป่วยหนักจนทนความทุกข์ทรมานไม่ไหวก็ขอให้หมอฉีดยาให้ตัวเองตายไปเลย หรือในบางประเทศก็มีการฉีดยาให้สัตว์เลี้ยงตายได้หากเจ้าของต้องการ เช่น หากเห็นว่าสัตว์นั้นแก่ หรือป่วยหนักแล้ว ฯลฯ ความคิดเช่นนี้บอกได้เลยว่าเป็นมิฉาภิภูฏ เพราะการกระทำใด ๆ ที่ทำให้สิ่งมีชีวิตตายลงก่อนวาระอันควรตามธรรมชาติย่อมถือว่าเป็นการปาณาติบาต คือ เป็นการฆ่า โดยเฉพาะการฆ่าตัวตายนั่น ถือว่าเป็นกรรมหนักที่จะส่งผลต่อเนื่องยาวนานไปอีกหลายร้อยชาติ

ในฐานะชาวพุทธ หากพบผู้ใดที่มีความคิดดังกล่าว ถ้าเราสามารถให้ข้อมูลที่ถูกต้องที่เป็นสัมมาทิฐิแก่เขาได้ก็ควรกระทำเพราะชีวิตไม่ได้จบสิ้นลงในชาตินี้เพียงชาติเดียว แต่ยังสืบต่อไปอีกชาติแล้วชาติเล่า การหนีปัญหาด้วยการฆ่าตัวตายจึงไม่ใช่ทางออกจากทุกข์ที่ถาวร เนื่องจากทุกข์ทั้งหลายที่ประสบในชาตินี้ล้วนเป็นผลจากกรรมเก่าที่เคยทำมา แม้จะฆ่าตัวตายไปแล้ว แต่หากวิบากยังไม่หมด ก็ยังต้องไปรับผลของกรรมต่อในชาติต่อ ๆ ไป ดังนั้นจึงไม่มีวิธีใดที่บุคคลจะหนีกรรมได้พ้น นอกจากการกัมหนำรับผลของกรรมให้หมดไป ซึ่งความเจ็บป่วยทรมานต่าง ๆ นั้น เราสามารถพลิกให้กลายเป็นเครื่องมือ เป็นอุปกรณ์ในการพัฒนาจิตได้ด้วยการพิจารณาว่า แม้แต่ความเจ็บปวดทรมานก็เป็นสิ่งไม่เที่ยง เมื่อเกิดขึ้นแล้วก็ย่อมต้องเปลี่ยนแปลง และดับไปในที่สุด การพิจารณาเช่นนี้เนื่อง ๆ ดี ไม่ดีอาจทำให้บรรลุนิพพานขึ้นมาก็ได้ คราวนี้แม้เวทนาจะยังมีความเจ็บปวดจะยังอยู่ แต่ผู้เจ็บย่อมหาไม่ แล้วความเจ็บป่วยใด ๆ ก็ไม่อาจทำร้ายผู้มีธรรมได้อีก นี่คือทางหนีทีไล่ของชาวพุทธที่ไม่จำเป็นต้องจำนนต่อผลของกรรมเพียงอย่างเดียว แต่สามารถใช้สติปัญญารับมือกับวิบากเพื่อให้เป็นทุกข์น้อยที่สุด

สำหรับผู้ที่ยังไม่เจ็บไข้ได้ป่วย การฝึกเจริญมรณานุสติในระยะแรก ๆ อาจจะต้องอาศัยความเพียรในการหมั่นเตือนตัวเองให้ยกความตายขึ้นมาพิจารณาอยู่เนื่อง ๆ อย่างตัวอาตมาเองสมัยที่เป็นเณรก็จะมีกรรมฐานเป็นเครื่องเตือนใจให้ระลึกถึงการเจริญมรณานุสติเพราะเราต้องทำวัตรเช้าเย็นทุกวัน ๆ บางครั้งสร่งน้ำไป หรือเดินบิณฑบาตไปก็จะมีเสียงบทสวดแว่วมาว่า “เรามีความตายเป็นธรรมดา ไม่มีใครล่วงพ้นความตายไปได้...” เมื่อฝึกคิดพิจารณาแบบนี้ไปเรื่อย ๆ จนเป็นนิสัยการระลึกถึงความตายจึงกลายเป็นสิ่งที่ฝังอยู่ในจิตในใจของเรา จนทุกวันนี้ไม่ว่าจะทำงานหรือจะคิดอะไร ในใจก็จะตระหนกอยู่เสมอว่า เรานี้มีสิทธิ์ตายได้ทุกเมื่อ ทำให้เข้าใจและยอมรับความตายได้ แล้วเมื่อความตายมาถึงจริง ๆ เราก็จะไม่ตื่นรนไม่ทุกข์ร้อน ไม่หวาดกลัวความตาย แต่จะเผชิญหน้ากับความตายได้อย่างมีสติ ด้วยความสงบร่มเย็น การคิดถึงความตายแบบมรณานุสตินั้นไม่ใช่การคิดด้วยโมหะที่จะทำให้เกิดความหมกมุ่น กังวล และดีไม่ดีอาจจะทำให้กลัวตายขึ้นมา หรือเกิดมิจฉาทิฐิ เช่น “ไหนๆ ก็ตายอยู่แล้ว เพราะฉะนั้นจะทำดีไปทำไม” แต่การระลึกถึงความตายอยู่เนื่อง ๆ โดยมีสติประกอบมีสติกำกับอยู่จะทำให้เป็นผู้ไม่ประมาท อะไรที่ควรทำก็รีบทำ อะไรที่ไม่ควรทำก็รีบหลีกเลี่ยงเสีย ไม่เข้าไปยุ่งเกี่ยวกับอีก ด้วยเหตุนี้พระพุทธเจ้าจึงตรัสสอนเรื่องความเพียร ๔ ไว้คู่กับมรณานุสติ ดังนี้ ความเพียรชอบ ๔ ประการ ที่เรียกอีกอย่างว่า “ปธาน” หรือ “สัมมาวายามะ” ปรากฏในมรรคมงคล ๘ ได้แก่

๑. สัวรปธาน เพียรระวังบาปอกุศลที่ยังไม่เกิด มิให้เกิดขึ้น
๒. ปหานปธาน เพียรละบาปอกุศลที่เกิดขึ้นแล้ว
๓. ภาวนาปธาน เพียรเจริญทำกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น

๔. อนุรักษ์นาปธาน เพียรรักษาคุณธรรมที่เกิดขึ้นแล้วไม่ให้เสื่อมไปและให้เพิ่ม

ไพบุลย์

วิธีง่าย ๆ ในการเริ่มฝึกเจริญมรณานุสติก็คือ ก่อนนอนทุกคืนให้เราจำลองเหตุการณ์ดูว่า ถ้านี้เป็นเวลาที่เรากำลังจะตาย เราจะทำอะไรตามปกติแล้วก่อนนอนทุกครั้งคนส่วนมากย่อมคิดว่า เตียวเราก็ต้องตื่นขึ้นมาอีกใช้ไหม บางคนก็ตั้งเวลาปลุกไว้เลยว่าจะตื่นเวลานั้นเวลานี้ แต่ลองจำลองดูสิว่า ถ้าครั้งนี้เราจะนอนหลับโดยไม่ตื่นขึ้นมาอีกแล้ว จิตใจของเราจะเป็นอย่างไร เราพร้อมที่จะตายไหม เราสามารถนอนตายตาหลับได้หรือไม่ วิธีนี้จะทำให้เราตระหนักถึงความตายได้ชัดเจนขึ้น และไม่ประมาทต่อการละชั่ว กระทำความดีการทำอย่างนี้ทุกคืนก่อนนอนจะเป็นการกระตุ้นให้เราบริหารจัดการสิ่งที่ยังค้างคาในชีวิต สิ่งใดที่ต้องทำแต่ยังไม่ได้ทำก็จะรีบไปทำ ส่วนสิ่งใดที่ไม่จำเป็นต้องทำเราก็จะไม่เสียเวลากับมันอีก บาปที่ยังไม่เคยละก็จะรีบละ ส่วนบุญที่ยังไม่เคยทำก็จะรีบขวนขวาย เพื่อให้สามารถนอนตายตาหลับได้ทุกครั้งที่ทำมรณานุสติ

การเจริญมรณานุสติแบบนี้ทุกคืน แม้จะไม่มีโอกาสได้ตื่นขึ้นมาอีกก็ถือว่าได้ตายอย่างสงบ เพราะมีสติ มีตัวรู้มาประกอบก่อนที่จะหลับไป แม้ก่อนนอนจะรู้สึกว่ายังมีเรื่องค้างคา ยังขุ่นยังข้อง ยังหมองอยู่เยอะก็ตาม การมีสติระลึกถึง ถึงแม้จะรู้ในเรื่องที่เป็นอกุศลก็ยังถือว่าเป็นจิตที่มีสติ เป็นกุศล หากจิตดับไปแบบนี้ย่อมมีโอกาสได้กลับมาแก้ไข มาจัดการเรื่องที่ยังค้างคาต่อ ถึงแม้จะเป็นคนชั่ว แต่ถ้าตายไปพร้อมกับความสำนึกผิดก็จะไปดี เพราะเป็นการดับไปด้วยตัวรู้ ดับไปด้วยด้วยความรู้สึกตัว แต่ก็ใช่ว่าจะไม่ต้องรับผลนะ ผลแห่งความดีก็ได้รับ แต่ผลแห่งความชั่วก็ต้องได้รับเช่นกัน แบบนี้แม้จะได้ไปเกิดในภพภูมิดี ๆ แต่อกุศลวิบากก็เพียบ เพราะทำกรรมไม่ดีไว้มาก ทำให้เห็นแต่สิ่งที่ไม่ดี ได้ยินแต่สิ่งที่ไม่ดี อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ไม่ดี แม้จะเกิดมาในสุคติภูมิแต่ก็เหมือนไม่ได้อยู่สุคติภูมิ มีชีวิตเหมือนตกนรกทั้งเป็น トラบไตที่จิตดับไปด้วยสติ ต่อให้เป็นการตายโหง ตายท่า สมองไหล ไล่ทะเล็ก ชักกระตุก หรือตายอย่างทุกข์ทรมานเพียงใดถ้าผู้ตายสามารถโน้มจิตให้แน่วแน่ มีสติสัมปชัญญะก่อนตายได้ย่อมเรียกว่าเป็นการตายดี แบบนี้จิตวิญญาณย่อมเดินทางไปสู่ภพภูมิที่ดีต่อไป ดังนั้นเรื่องความตายนี้จึงดูกันแค่ภายนอกแบบผิวเผินไม่ได้เพราะพฤติกรรมทางกายขณะตาย เป็นเพียงลีลากรรมที่แตกต่างกันไปของแต่ละคนเท่านั้น ความตายจึงเป็นเรื่องที่รู้ได้เฉพาะตน หรือต้องเป็นผู้มีญาณอภิญญาเท่านั้นจึงจะสามารถรู้ได้ว่าผู้อื่นตายดีหรือไม่ตายอย่างมีสติไปสู่สุคติ หรือตายอย่างเศร้าหมองไปสู่อบาย บุคคลคนธรรมดาไม่อาจบอกคติที่ไปหลังความตายของผู้อื่นได้เลย

ดังนั้นจึงอย่าด่วนตัดสินชีวิตใคร แม้เขาจะตายแบบน่ากลัวตายแบบทรมานเพียงใด แต่หากในช่วงจิตดวงสุดท้ายสามารถพลิกจิตของตัวเองให้มีสติสัมปชัญญะได้ เขาย่อมไปสู่สุคติ ตัวอย่างพระโมคคัลลานะสี ขนาคถูกโจรทุบตีจนกระดูกแหลกละเอียดหรือพระอรหันต์บางรูปถูกไฟคลอกตายก็ยังปรินิพพานได้เลย แต่ในทางตรงกันข้าม คนบางคนตายสบายเหลือเกิน นอนอยู่ในโรงแรมห้า

ดาว ในอ้อมอกสาวสวย แต่กลับไปไม่ได้ เพราะจิตเป็นอกุศลลุ่มหลงอยู่กับกามราคะ จึงไปสู่อบายภูมิ เพราะฉะนั้นแทนที่จะมัวไปวิตกกังวลกับเรื่องที่ไม่สามารถรู้ได้ ทำไม่มาให้มีความสำคัญกับการเตรียม เหตุปัจจัยให้พร้อมด้วยการฝึกจิตให้คุ้นเคยกับการมีสติสัมปชัญญะอยู่เสมอ จะได้ไม่ต้องมานั่งลุ้นว่าจะตายดีหรือไม่ไปสุคติหรือไปอบายภูมิ

อย่างไรก็ดี มรณานุสติก็อาจจะไม่ใช่กรรมฐานที่เหมาะสมกับทุกคนยกตัวอย่างเช่น คนจีนบางคนไม่ชอบพูดเรื่องความตายเพราะรู้สึกว่าเป็นมงคล หรือบางคนเมื่อระลึกนึกถึงความตายแล้วอาจทำให้รู้สึกหดหู่ รู้สึกกลัว รู้สึกหมดอาลัยตายอยากกับชีวิต แบบนี้ก็ไม่จำเป็นต้องไปบังคับเขาให้ทำมรณานุสติ เพราะยังมีกรรมฐานหมวดอื่น ๆ ให้เลือกทำได้อีกมากมาย การภาวนามีให้เลือกปฏิบัติได้หลายแนวทางตามจริตของแต่ละบุคคล ไม่จำเป็นต้องปฏิบัติเหมือนกันกรรมฐานหมวดใดทำแล้วเกื้อกูล สอดคล้องกับจิตนิสัย สอดคล้องกับสภาวะของกายและใจในขณะนั้น ๆ ก็สามารถเลือกปฏิบัติได้ตามความเหมาะสม หากลองทำมรณานุสติแล้วพบว่าทำให้จิตสงบร่มเย็น ตั้งมั่นเป็นสมาธิ ไม่ประมาท แบบนี้ก็ควรทำต่อไป เพราะแสดงว่าเป็นกรรมฐานที่เกื้อกูลต่อการภาวนาของเรา

สรุปสุดท้ายง่าย ๆ ว่า การเตรียมตัวให้พร้อมรับมือกับความตายนั่นไม่มีอะไรซับซ้อน จะเลือกทำกรรมฐานหมวดใดก็ได้ ขอเพียงปฏิบัติแล้วจิตที่มีตั้งมั่นคง ไม่แผ่สลาย ไม่ซ่านไป และมีสติสัมปชัญญะรอคอยความตายอยู่ได้ก็เป็นพอ พระพุทธองค์ตรัสไว้ง่าย ๆ เท่านั้นเอง

๒.๒.๒ สภาพจิตของผู้ป่วยระยะสุดท้าย

สภาพจิตของผู้ป่วยระยะสุดท้ายนั้น เป็นสภาพจิตที่อ่อนลงตามสภาพ กล่าวคือ บุคคลที่ใกล้ตายนั่นเอง บุคคลที่ใกล้ตายจะมีจิตที่ วิตก กังวล กลัว เพราะจิตที่ใกล้จะดับแต่ละดวงนั้นจะแสดงให้เห็นถึงผลการกระทำที่ทำไว้เมื่อยังมีชีวิตได้แก่ (๑) กรรมนิมิตอารมณ์ (๒) คตินิมิตอารมณ์

๑. กรรมนิมิตอารมณ์ คืออารมณ์ ๖ ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และสภาพที่รับรู้ได้ทางใจ ที่เกี่ยวกับการกระทำของแต่ละบุคคล ที่เคยได้กระทำแล้วไม่ว่าจะเป็น ทางกาย ทางวาจา และทางใจย่อมจะมาให้รู้ให้เห็นเป็นนิมิตเครื่องหมายให้รู้เมื่อใกล้ตาย แต่ถ้าเป็นฝ่ายกุศล ก็จะทำให้เห็น การทำบุญการให้ทาน เช่น การสร้างวิหาร สร้างศาลาให้แก่วัด สร้างศาลาให้แก่สาธารณะ การสร้างโรงพยาบาล การสร้างโรงเรียน การบวชลูกบวชหลาน การสร้างพระพุทธรูป ก่อนจิตจะดับก็将会เห็นสิ่งที่ดีงาม เช่น เห็นผ้าเหลือง เห็นพระพุทธรูป เห็นสวนดอกไม้ เห็นแต่สิ่งที่เป็นมงคล เป็นต้น มรณานุสติก็จะหนุนนำเอาอารมณ์นั้นให้เป็นนิมิตเครื่องหมาย

กรรมนิมิตที่เป็นฝ่ายอกุศล เช่นการเห็น สัตว์ที่ตนเคยเบียดเบียนเมื่อยังมีชีวิต เห็นอุปกรณ์ ล่าสัตว์ เห็นเปลวไฟ เห็นผี เห็นสิ่งหน้ากลัว เห็นอาวุธทั้งหลาย เป็นต้น มรณาสันวิถิ ก็จะน้อมเอาสิ่งต่างๆ เลื่อนมาปรากฏเป็นอารมณ์ให้เห็นเป็นนิมิต

กรรมนิมิตที่เป็นฝ่ายกุศลและฝ่ายอกุศลดังกล่าวมาแล้วข้างต้น ถ้าเป็นเพียงนึกคิดถึงสิ่งต่างๆ ดังกล่าวแล้วก็ปรากฏทางมโหฬารเป็นอดีตนิมิต แต่ถ้าไม่เห็นด้วยตาจริงๆ ได้ยินด้วยหูจริงๆ ได้ กลิ่น สามารถรู้รส ถูกต้องสัมผัสได้ เป็นความรู้สึกจริงเป็นอารมณ์ปรากฏทางปัจจุตารมณ์และเป็นปัจจุบันอารมณ์^{๓๓}

๒. คตินิมิตอารมณ์ คือนิมิตเครื่องหมายที่จะนำไปสู่สุขคติหรือทุกข์คติ นิมิตอารมณ์ที่จะนำไปสู่สุขคติอารมณ์นั้น ก็จะปรากฏให้เห็นเป็นปราสาทราชวัง หรือวิมานทิพสมบัติ เทพบุย เทพธิดา เห็นวัดวา เห็นบ้านเรือน เห็นผู้คน หรือเห็นนักบวช (พระภิกษุ สามเณร) ล้วนก็จะได้เห็นแต่สิ่งดีๆ งามๆ คตินิมิตอารมณ์ที่จำนำไปสู่ทุกข์คติ ก็จะปรากฏให้เห็น เป็นป่าทึบ ถ้าเหว นายนริยบาล เห็นสัตว์เดรฉาน เป็นต้น ที่กำลังจะเบียดทำร้ายตน ซึ่งล้วนแล้วแต่เป็นสิ่งที่น่ากลัว^{๓๔}

กล่าวสรุปคือคตินิมิตอารมณ์ย่อมปรากฏได้ในทางทั้ง ๖ แต่ส่วนจะปรากฏให้เห็นทางจักขุ ทารและทางมหาร คือจะเห็นได้ด้วยทางตาและทางใจเป็นส่วนมาก และจะเกิดเป็นปัจจุบันอารมณ์ อารมณ์ของมรณาสันวิถินี้ ย่อมมีอารมณ์ที่กรรมอารมณ์ กรรมนิมิตอารมณ์ หรือคตินิมิตอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่งที่จะปรากฏในจิตดวงสุดท้ายของผู้ป่วยระวิฤติ

๒.๓ กรรมในทางพระพุทธศาสนา

คำว่า กรรม มาจากภาษาบาลี มีรูปวิเคราะหฺทางไวยากรณ์ว่า กรณฺ กมฺ การกระทำ ชื่อกรรม หรือ กรียเตติ กมฺ กรรมที่บุคคลกระทำ ชื่อกรรม^{๓๕} คำว่ากรรม มาจากคำว่า กรฺม ในภาษาสันสกฤต ซึ่งตรงกับคำว่า กมฺ ในภาษาบาลี ตามรูปศัพท์แปล การกระทำ ซึ่งเหมือนกับคำว่า กรียา แต่ความหมายแท้จริงของคำว่า กรรม ในทัศนะทางพุทธศาสนาเถรวาทนั้นหมายถึงเจตนา^{๓๖}

^{๓๓} พระสังฆมณฑลสังฆคณาจารย์, **ปรมัตถสัทธัมมปริจเฉทที่ ๑,๒,๓, จิต เจตสิก รูป นิพาน หลักสูตร** **ชั้นจุฬารัตนธรรมิกะตี**, หน้า ๒๘๓.

^{๓๔} พ.อ.อ. (ไทย) ๒๕/๘๓/๔๔๗.

^{๓๕} พระพุทธปิฎกมหาเถระ, **ปทุพปลิทธิ**, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๔๓), หน้า ๔๓๐.

^{๓๖} วชิระ งามจิตต์เจริญ, **พุทธศาสนาเถรวาท**, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๕๐), หน้า ๒๖๗ - ๒๖๘.

กรรม หมายถึง สภาวะที่สัตว์ทั้งหลายกระทำ สภาวะนั้นแลชื่อว่ากรรม^{๓๗} “กรรม” แปลว่า การกระทำ มีความหมายกลางๆ ใช้ได้ทั้งทางที่ดีและทางไม่ดี ถ้าเป็นกรรมดี เรียกว่า กุศลกรรม ถ้าเป็นกรรมชั่ว เรียกว่าอกุศลกรรม พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ในนิพเพธิกสูตรว่า “ภิกษุทั้งหลายเพราะอาศัยเหตุนี้ว่า เราว่าเจตนาเป็นตัวกรรม บุคคลที่คิดดีแล้ว จึงควรกระทำกาย วาจา และใจให้ดี”^{๓๘}

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลสังฆปริณายก (เจริญ สุวฑฺฒโน) ทรงอธิบายความหมาย ของกรรมว่า พระองค์ทรงให้ความหมายตามที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า “เจตนาห์ ภิกขเว กัมมํ วทามิ” ซึ่งแปลว่าเรากล่าวเจตนาคือตัวกรรม เอามามาเป็นความหมายหลัก แต่พระองค์ท่านอธิบายเพิ่มต่อไปว่า “พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า แปลความว่า เรากล่าวเจตนา (ความตั้งใจ ความตั้งใจ) ว่าเป็นกรรม เพราะความตั้งใจ มีความมุ่งแล้ว จึงทำทางกายบ้าง ทางวาจาบ้าง ทางใจบ้าง ฉะนั้น กรรมที่บุคคลตั้งใจทำ หรือทำด้วยเจตนา เรียกว่ากรรม ถ้าไม่ทำด้วยเจตนา ไม่เรียกว่ากรรม”^{๓๙}

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) อธิบายว่ากรรม แปลตามศัพท์ว่า การงารหรือการกระทำ แต่ในทางธรรมต้องจำกัดความจำกัดลงไปว่า หมายถึงการกระทำที่ประกอบด้วยเจตนาหรือการกระทำที่กระทำด้วยความตั้งใจ ถ้าเป็นการกระทำที่ไม่เจตนา ก็ไม่เรียกว่าเป็นกรรมทางธรรม^{๔๐}

เมื่อกล่าวถึง กรรม ก็ย่อมต้องกล่าวถึงผลของกรรม หรือ เรียกว่า “วิบาก” ซึ่งแปลว่า ผล ผลแห่งกรรมที่ทำไว้แต่ปางก่อน พระพุทธศาสนาสอนหลักความจริงว่า สิ่งทั้งหลายทั้งปวง ไม่ว่าจะเป็นคน สัตว์ สิ่งของ รูปธรรม หรือ นามธรรม วัตถุ หรือ จิตใจ ทั้งหมดล้วนแต่เป็นไปตามเหตุแห่งปัจจัย เป็นกฎธรรมชาติเกี่ยวกับพฤติกรรมของมนุษย์ คือ กระบวนการก่อ การกระทำและการให้ผลของการกระทำ หรือพูดให้จำเพาะลงไปอีกว่า กระบวนการแห่งเจตจำนงหรือความคิดปรุงแต่งสร้างสรรค์ต่าง ๆ พร้อมทั้งผลที่สืบเนื่องออกไปอันสอดคล้องสมกัน เช่น ทำกรรมดี มีผลดี ทำกรรมชั่ว มีผลชั่ว เป็นต้น

ทฤษฎีเรื่องกรรมในพระพุทธศาสนาจึงเป็นเรื่องของเหตุและผล ซึ่งมีความสำคัญมาก เพราะสามารถอธิบายถึงความเป็นไปในชีวิตของมนุษย์ ทั้งในด้านความเจริญ และความเสื่อม ดังนั้น

^{๓๗} อภิ.สง.อ. (บาลี) ๑๖/๓๖/๓๘๓.

^{๓๘} อง.ฉก.ก. (ไทย) ๒๒/๖๓/๕๗๗.

^{๓๙} สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลสังฆปริณายก, **หลักกรรมในพระพุทธศาสนา**, (กรุงเทพฯ : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๓.

^{๔๐} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๙, (กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓), หน้า ๑๕๗.

จึงอาจกล่าวได้ว่า การศึกษาเรื่องกรรมเป็นความจำเป็นอันดับแรกของการศึกษาหลักธรรมในพระพุทธศาสนา การเข้าใจเรื่องกรรมและการให้ผลของกรรมทำให้มนุษย์สามารถมองเห็นความจริงตรงตามความเป็นจริงได้ เหตุทั้งนี้เพราะการให้ผลของกรรมมีความซับซ้อนมาก ซึ่งปุถุชนหรือคนธรรมดาไม่อาจที่จะเห็นหรือเข้าใจได้ตลอดสาย เนื่องจากบางช่วงของการให้ผลของกรรมอาจข้ามภพข้ามชาติหลาย ๆ ชาติ เรื่องของกรรมวิบากหรือกฎแห่งกรรมจึงเป็นพุทธวิสัย และเป็นเรื่องที่บุคคลไม่ควรคิดเพราะไร้ประโยชน์ ดังปรากฏในอจินเตยยสูตร^{๔๑} ว่าด้วยเรื่องอจินไตย ๔ ว่า ภิกษุทั้งหลาย อจินไตย ๔ ประการนี้ อันบุคคลไม่ควรคิด เมื่อบุคคลคิดพึงเป็นผู้มีส่วนแห่งความบ้า เตือดร้อน อจินไตย ๔ ประการ เป็นไฉน ภิกษุทั้งหลาย พุทธวิสัยของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย ๑ ฌานวิสัยของผู้ได้ฌาน ๑ วิบากแห่งกรรม ๑ ความคิดเรื่องโลก ๑ ดูกรภิกษุทั้งหลาย อจินไตย ๔ ประการนี้แล ไม่ควรคิด เมื่อบุคคลคิดพึงเป็นผู้มีส่วนแห่งความบ้า ความเดือดร้อน ที่พระพุทธองค์ตรัสอย่างนี้ มิใช่ความหมายว่า พระพุทธองค์ทรงห้ามมิให้เราคิด เพียงแต่ทรงแสดงความจริงไปตามธรรมดว่า เรื่องนี้คิดเอาไม่ได้ หรือไม่อาจจะเข้าใจได้สำเร็จด้วยการคิดหาเหตุผล แต่เป็นเรื่องที่เข้าใจได้ด้วยการรู้ คือเกี่ยวข้องกับความรู้ และ เท่าที่เรารู้ แล้วมีความมั่นใจตามแนวความรู้ นั้น โดยศึกษาพิจารณาสิ่งที่เราตามดูรู้เห็นได้ คือ สิ่งที่กำลังเป็นไปอยู่จริงในปัจจุบัน จากส่วนย่อยหรือจุดเล็กที่สุด ขยายออกไปได้แก่

กระบวนการแห่งความคิด หรือ เจตจำนง เริ่มตั้งแต่ให้เห็นว่า เมื่อคิดดีเป็นกุศลก็เกิดเป็นผลดีแก่ชีวิตจิตใจอย่างไร เมื่อคิดร้ายเป็นอกุศล เกิดเป็นผลร้ายชีวิตจิตใจเสียหายอย่างไร ผลนั้นออกไปภายนอกสู่ผู้อื่น สู่สังคม สู่โลกในทางดีไม่ใช่ว่าอย่างไร แล้วสะท้อนกลับเข้ามาหาตัวอีกในทางดีร้ายอย่างไร และให้เห็นกระบวนการก่อผลที่ละเอียดซับซ้อนที่อาจเป็นไปได้เกินกว่าจะคาดหมายอย่างง่าย ๆ และให้เกิดความมั่นใจในความเป็นไปตามธรรมดาแห่งเหตุปัจจัยในส่วนที่เกี่ยวข้องกับเจตนาหรือเจตจำนงแล้ว ก็คือ มั่นใจในกฎแห่งกรรม หรือเชื่อกรรมนั่นเอง

ครั้นมั่นใจในกฎแห่งกรรมแล้ว เมื่อต้องการผลที่ปรารถนาใดก็หวังผลนั้นจากการกระทำ และกระทำตามเหตุปัจจัย ด้วยความรู้เท่าทันเหตุปัจจัย ให้เกิดผลขึ้นตามกระบวนการแห่งเหตุปัจจัย เมื่อยังต้องการผลที่ดีทั้งในแง่กรรมนิยาม และทั้งในแง่โลกธรรม ก็พึงศึกษาปัจจัยหรือองค์ประกอบทั้งในด้านกรรมนิยาม และด้านนิยามอื่นๆ ให้ครบถ้วนแล้วทำปัจจัยเหล่านั้นให้เกิดขึ้นพร้อมโดยรอบคอบ พระพุทธเจ้าองค์เดียวเท่านั้นที่สามารถจะรู้ได้ตลอดสายของทุกชีวิต เพราะพระองค์ตรัสรู้อนุตรสัมมาสัมโพธิญาณในทศพลญาณ หรือตถาคตทศญาณ แสดงถึงกำลังแห่งความสำเร็จในการ

^{๔๑} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๘๑/๗๙.

ตรัสรู้เป็น พระสัมมาสัมพุทธเจ้า หลายประการ ตถาคตพลญาณ หมายถึงพระญาณอันเป็นกำลังของพระตถาคต ๑๐ ประการ ที่ทำให้พระองค์บันลือสื่อนาน ประกาศพระศาสนาได้มั่นคง คือ

๑. ฐานาฐานญาณ ปรีชาหยั่งรู้กฎธรรมชาติเกี่ยวกับขอบเขตและขีดขั้นของสิ่งทั้งหลาย
๒. มมวิปากญาณ ปรีชาหยั่งรู้ผลของกรรม
๓. สัพพัตถคามินีปฏิปทาญาณ ปรีชาหยั่งรู้ข้อปฏิบัติที่จะนำไปสู่คติทั้งปวงหรือสู่ประโยชน์ ทั้งปวง

๔. นานาธาตุญาณ ปรีชาหยั่งรู้สภาวะของโลกอันประกอบด้วยธาตุต่าง ๆ เป็นอนเอก
๕. นานาธมุตติกญาณ ปรีชาหยั่งรู้อริยาศัยเป็นต้น ของสัตว์ทั้งหลาย
๖. อินทริยโปรปริยัตตญาณ ปรีชาหยั่งรู้ความยิ่งหย่อนแห่งอินทริยของสัตว์ทั้งหลาย
๗. ฌานาติสังกิลเลสาทิญาณ ปรีชาหยั่งรู้ความเศร้าหมอง ความมัวองมัว เป็นต้น
๘. ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ ปรีชาหยั่งรู้ภพที่เคยอยู่ในหนหลังได้
๙. จตุปปาตญาณ ปรีชาหยั่งรู้จุดและอุบัติของสัตว์ทั้งหลาย
๑๐. อาสวักขยญาณ ปรีชาหยั่งรู้ความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย

ในทางพระพุทธศาสนา ความไม่เชื่อเรื่องกรรมและการเวียนว่ายตายเกิด จัดเป็น มิจฉาทิฎฐิประเภทหนึ่ง มิจฉาทิฎฐิ คือความเห็นผิดมี ๑๐ ประการ

๑. เห็นว่าทานที่ถวายไม่มีผล
๒. เห็นว่าการบูชาไม่มีผล
๓. เห็นว่าการสักการะไม่มีผล
๔. เห็นว่าไม่มีผลแห่งกรรมดีกรรมชั่ว
๕. เห็นว่าไม่มีโลกนี้ หมายถึงว่าโลกที่เราอยู่ปัจจุบันนี้ไม่ได้แตกต่างจากโลกอื่นหรือชาติหน้าอะไรทั้งสิ้น เพราะฉะนั้นไม่ต้องสมมติว่ามีโลกนี้
๖. เห็นว่าไม่มีโลกอื่นหรือชาติหน้า นั่นคือเกิดหนเดียวตายหนเดียว
๗. เห็นว่ามารดาไม่มี หมายถึงพระคุณของมารดาไม่มี
๘. เห็นว่าบิดาไม่มี นั่นคือพระคุณของบิดาไม่มี ท่านเลี้ยงเราไปตามหน้าที่เท่านั้น เพราะฉะนั้นไม่จำเป็นต้องกตัญญูรู้คุณ
๙. เห็นว่าไม่มีสัตว์ที่จะผุดเกิด คือเชื่อว่าตายแล้วสูญ
๑๐. เห็นว่าไม่มีสมณพราหมณ์ ผู้ปฏิบัติจนบรรลุมรรคผลเป็นพระอริยะ

มิจฉาทิฎฐิทั้ง ๑๐ ข้อ เป็นระบบความเชื่อที่ชาวพุทธจะต้องไม่รับเข้ามาในความคิด โดยเฉพาะข้อสำคัญ คือข้อ ๔ ที่ว่าไม่มีผลแห่งกรรมดีกรรมชั่ว ข้อนี้สำคัญมาก เพราะถ้ามนุษย์ในสังคม ไม่ตระหนักและไม่เชื่อเรื่องกรรมดีกรรมชั่ว และการส่งผลของกรรมแล้ว นอกจากจะถือเป็น

มิจฉาทิฏฐิ ซึ่ง พระผู้มีพระภาคตรัสว่า “ ผู้เป็นมิจฉาทิฏฐิ เรากล่าวว่า มีคติอย่าง ๑ ใน ๒ อย่าง คือ นรกหรือกำเนิดเดรัจฉาน ” คือ เมื่อทำกาลกิรียา คือ ตายจากมนุษย์ย่อมต้องไปเกิดในอบายภูมิ ยัง ก่อให้เกิดความสับสนวุ่นวายในสังคม บ้านเมืองประเทศชาติอย่างแน่แท้

ความเชื่อในเรื่องกรรม และการส่งผลของกรรม จึงเป็นทิฏฐิหรือความเชื่อที่เป็น สัมมาทิฏฐิ มีความสำคัญต่อมนุษย์ทุกคน ที่จะต้องตระหนักและน้อมนำหลักความเชื่อในเรื่องกรรม และวิบากการส่งผลของกรรม มาดำรงไว้ในจิตให้มาก

๒.๓.๑ ประเภทของกรรม

ประเภทของกรรมซึ่งจัดแบ่งเป็นประเภทต่างๆ ไว้ดังนี้

ประเภทที่ ๑ กรรมให้ผลตามความหนักเบา มี ๔ อย่าง คือ

๑. ครุกรรม หรือครุกรรม กรรมหนัก ฝ่ายดีหมายถึง ฌาน วิปัสสนา มรรค ผล ฝ่ายชั่ว หมายถึง อนันตริยกรรม ๕ คือ ข่มมารดา ข่มบิดา ข่มพระอรหันต์ ทำพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ให้หือพระ โลหิต ทำสงฆ์ผู้สามัคคีกันให้แตกกัน

๒. อาจิณณกรรม หรือพหุลกรรม กรรมทำบ่อยจนเสพคุ้น กรรมที่ทำจนเคยชิน ทำมาก ทำ สม่ำเสมอ กรรมนี้จะให้ผลยั่งยืนมาก

๓. อาสันนกรรม หรือทาสันนกรรม กรรมใกล้ตายคือ กรรมที่บุคคลทำเมื่อจวนสิ้นชีวิต สามารถมีอำนาจพาให้บุคคลไปสู่สุคติหรือทุคติได้ ถ้าเขาหวังเอากรรมนั้นเป็นอารมณ์เมื่อจวนตาย

๔. กัตตตการกรรม หรือกัตตตาวาปนกรรม กรรมสักแต่จะทำ หมายถึง ทำไปโดยไม่รู้ ไม่ได้ เจตนา

ประเภทที่ ๒ กรรมให้ผลตามกาล มี ๔ อย่าง คือ

๑. ทิฏฐธรรมเวทนียกรรม กรรมให้ผลในปัจจุบันชาติ

๒. อุปปัชชเวทนียกรรม กรรมให้ผลในชาติหน้า

๓. อปรปริยายเวทนียกรรม หรืออปราปรเวทนียกรรม กรรมให้ผลในชาติต่อๆ ไปให้ผล หลังจากอุปปัชชเวทนียกรรม คือ ให้ผลเรื่อยไป สบโอกาสเมื่อใด ให้ผลเมื่อนั้น

๔. โอหสิกรรม กรรมเลิกให้ผล หรือไม่ได้โอกาสให้ผล

ประเภทที่ ๓ กรรมให้ผลตามหน้าที่ มี ๔ อย่าง คือ

๑. ชนกกรรม กรรมทำหน้าที่นำไปเกิด หรือส่งให้เกิดในกำเนิดต่างๆ เปรียบเสมือนมารดา ของทารก ชนกกรรมนี้เป็นผลของอาจิณณกรรมบ้าง อาสันนกรรมบ้าง

๒. อุปัตถัมภกกรรม กรรมทำหน้าที่สนับสนุน หรืออุปถัมภ์ เป็นเสมือนพี่เลี้ยงหรือ นางนม

๓. อุปปีฬกกรรม กรรมทำหน้าที่บีบคั้น มีหน้าที่บีบคั้นกรรมดีกรรมชั่วให้เพลาลง

๔. อุปฆาตกรรม หรือ อุปัจเฉทกรรม กรรมทำหน้าที่ตัดรอน มีหน้าที่ตัดรอนกรรมทั้งฝ่ายกุศลและอกุศล

๒.๓.๒ รายละเอียดของกรรม

รายละเอียดของกรรม มีอธิบายดังต่อไปนี้^{๔๒} เมื่อกรรมนำไปปฏิสนธิในภพใหม่ คือ คนที่ทำกรรมดีไว้อย่างมากไปเกิดในภพที่ดี คนทำ กรรมชั่วไว้มากไปเกิดในภพที่ชั่ว กรรมที่ส่งผลให้เกิดนั้น เรียกว่า ขนกกรรม สมมติว่าขนกกรรมฝ่ายดีส่งผลให้เกิดในตระกูลที่ดี มั่งคั่งด้วยทรัพย์สินสมบัติและบริวารมีตระกูลสูง เขาเกิดเช่นนั้นแล้ว ไม่ประมาณ หมั่นหาทรัพย์เพิ่มเติม รักษาทรัพย์เอาไว้มั่นคง มีความเคารพนบนอบต่อผู้ควรเคารพ ถนอมน้ำใจบริวารด้วยการสังเคราะห์ เอื้อเฟื้อ พุดจาไพเราะ ทำประโยชน์ให้ และวางตนเหมาะสม การกระทำเช่นนั้นเป็นอุปถัมภ์ภกกรรม ช่วยส่งเสริมผลของกรรมดีเก่า รวมกับกรรมใหม่ ทำให้มีความมั่งคั่งมากขึ้นมีบริวารตีมากขึ้น

ตรงกันข้าม ถ้าได้ฐานะเช่นนั้นเพราะกุศลกรรมในอดีตส่งผลให้แล้ว แต่ประมาณ ผลาญทรัพย์สินด้วยอบายมุขนานาประการ เช่น เกียจคร้านทำงานและคบมิตรเลว เป็นต้น กรรมของเขานั้นมีสภาพเป็นอุปปีฬกรรม บีบคั้นให้ต่ำต้อยลงจนสิ้นเนื้อประดาตัว บริวารก็หมดสิ้น ถ้าเขาทำชั่วมากขึ้น กรรมนั้นจะกลายเป็นอุปฆาตกรรม ตัดรอนผลแห่งกรรมดีเก่าให้ สิ้นไป กลายเป็นคนล้มจม สิ้นความรุ่งเรืองในชีวิต อีกด้านหนึ่ง สมมติว่า บุคคลผู้หนึ่งเกิดมาลำบากยากเข็ญขัดสนทั้งทรัพย์และบริวาร รูปร่างผิวพรรณก็ไม่งาม เพราะอกุศลกรรมในชาติก่อนหลอมตัวเป็นขนกกรรมฝ่ายชั่ว เมื่อเกิดมาแล้วประกอบกรรมชั่วซ้ำเข้าอีกกรรมนี้มีสภาพเป็นอุปถัมภ์ภกกรรมช่วยสนับสนุนกรรมเก่าให้ทวีแรงขึ้น ทำให้ฐานะของเขาทรุดหนักลงไปกว่าเดิม แต่ถ้าเกิดมาต่ำต้อยเช่นนั้นแล้วไม่ประมาณ อาศัยความเพียรพยายามในทางที่ชอบ ถือเอาความอดสาหะเป็นแรงหนุนชีวิต รู้จักคบมิตรดี กรรมของเขานั้นมีสภาพเป็นอุปปีฬกรรม บีบคั้นผลของอกุศลกรรมเก่าให้เพลากำลังลง เขามีความเพียรในทางที่ชอบมากขึ้น ขวนขวายในทางบุญกุศลมากขึ้น กรรมของเขาแปรสภาพเป็นอุปฆาตกรรมหรืออุปัจเฉทกรรม ตัดรอนผลแห่งอกุศลกรรมเก่าให้ขาดสูญ จนในที่สุดเขาเป็นคนตั้งตนได้ดี มีหลักฐานมั่นคง

ที่กล่าวมานี้คือ กรรมจัดตามหน้าที่ หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งว่าหน้าที่ของกรรม ซึ่งมีลักษณะหน้าที่ให้เกิด อุปถัมภ์ บีบคั้น และตัดรอนส่วนกาลที่ให้ผล และแรงหนักเบาของกรรมนั้นมีความสัมพันธ์กันมากคือ กรรมหนัก (ครุกรรม) ทั้งฝ่ายดี และฝ่ายชั่ว จะให้ผลในปัจจุบันทันตาเห็น (ทิฏฐธัมมเวทนียกรรม) ส่วนกรรมที่เป็นอาจิณ หรือพหุลกรรมนั้น ถ้ายังไม่มีโอกาสให้ผลในชาติ

^{๔๒} วุฑฒิน อินทสระ, **หลักกรรมและการเวียนว่ายตายเกิด**, (กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ธรรมดา), ๒๕๔๓,

ปัจจุบันก็จะยกยอดไป ให้ผลในชาติถัดไป(อุปชเวทนิยกรรม) และชาติต่อไป(อปราปรเวทนิยกรรม) สุดแล้วแต่โอกาส ที่ท่านเปรียบเหมือนสุนัขไล่เนื้อ หันเข้าเมื่อใดก็กัดเมื่อนั้น

กรรมที่บุคคลทำเมื่อจวนสิ้นชีวิต (อาสันนกรรม) นั้น มักให้ผลก่อนกรรมอื่น เพราะจิตไป หน่วงอารมณ์นั้นไว้นั่นแน่ไม่ว่าเป็นฝ่ายดีหรือฝ่ายชั่ว กรรมนั้นใกล้จิตจิตและใกล้ปฏิสนธิจิต แม้บางครั้งจะมีกำลังน้อยก็ให้ผลก่อนกรรมอื่น เปรียบเหมือนรถติดไฟแดง เมื่อไฟเขียวอันเป็น สัญญาณให้รถไปได้เปิดขึ้น รถคันหน้าแม้มีกำลังวิ่งน้อยก็ออกได้ก่อน พอผ่านสี่แยกไปแล้ว รถที่มีกำลังดีกว่าย่อมแซงขึ้นหน้าไปได้ ในตำรา ท่านเปรียบผลของอาสันนกรรมว่าเหมือนวัวที่ขังรวมกันอยู่ในคอก รุ่งเช้ามาออก กันอยู่ที่ประตูคอก พอนายโคบาล (คนเลี้ยงโค) เปิดประตูคอก วัวตัวใดอยู่ใกล้ประตูที่สุด ไม่ว่าจะ เป็นแม่โค ลูกโค หรือโคแก่ก็ตาม ย่อมออกมาได้ก่อน แต่เนื่องจากกำลังเพลา พอออกมาในที่โล่ง แล้ว วัวตัวใดมีกำลังมาก วัวนั้นย่อมเดินขึ้นหน้าไป ผลของอาสันนกรรมให้ผลก่อนก็จริง แต่ให้ผลใน ระยะสั้น เมื่อสิ้นแรงของอาสันนกรรมแล้วก็ป็นโอกาสของอาจิณณกรรม หรือ พหุลกรรม คือ กรรมที่ ตนทำจนเคยชิน ทำจนเป็นนิสัย

ส่วนกรรมที่ทำโดยไม่เจตนา ที่เรียกว่า กตัตตากรรม หรือกตัตตาวาปนกรรม สักแต่ว่าทำ นั้นให้ผลน้อยที่สุด กำลังเพลามากที่สุด เมื่อกรรมอื่นไม่มีจะให้ผลแล้ว กรรมนี้จึงจะให้ผล เป็นเหมือน หนี้ รายย่อยที่สุด กรรมใดคอยโอกาสให้ผลอยู่ แต่ไม่มีโอกาสเลยจึงเลิกแล้วต่อกันไม่ให้ผลอีก กรรมนั้น เรียกว่า โอหสิกรรม เปรียบเหมือนเมล็ดพืชที่เก็บไว้นานเกินไปหรือถูกคว่ำให้สุกด้วยไฟเสียแล้ว ไม่มี โอกาสงอกขึ้นได้อีก

๒.๓.๓ ลักษณะของการให้ผลของกรรม

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสถึงกรรมและการให้ผลของกรรมไว้ในกุกกุโรวาทสูตร^{๔๓} ไว้ว่าคือ “ ปุณณะ กรรม ๔ ประการนี้ กรรมดำ มีวิบากดำมีอยู่ กรรมขาว มีวิบากขาว มีอยู่” กรรมทั้งดำทั้ง ขาว มีวิบากทั้งดำทั้งขาวมีอยู่ กรรมไม่ดำไม่ขาว มีวิบากไม่ดำไม่ขาวเป็นไปเพื่อความสิ้นกรรมมีอยู่” ดังมีคำอธิบายดังนี้

๑. กรรมดำ มีวิบากดำ คือ กายกรรม วจีกรรม มโนกรรม อันเป็นไปเพื่อความเบียดเบียน บุคคลนั้นย่อมเกิดในโลกที่มีการเบียดเบียน เมื่อเกิดในโลกที่มีการเบียดเบียนเช่นนั้น เขาย่อมได้ กระทบกับผัสสะที่มีการเบียดเบียน ย่อมได้เสวยเวทนาอันเป็นไปเพื่อความเบียดเบียน มีความทุกข์ โดยส่วนเดียว เช่นเดียวกับสัตว์นรกทั้งหลาย

๒. กรรมขาวมีวิบากขาว คือ กายกรรม วจีกรรม มโนกรรม ของบุคคลใดไม่เป็นไป เพื่อ ความเบียดเบียน บุคคลนั้นย่อมเกิดในโลกที่ไม่มีการเบียดเบียน เมื่อเกิดในโลกที่ไม่มี การเบียดเบียน

^{๔๓} ม.ม (ไทย) ๑๓/๘๘ / ๘๙.

ย่อมกระทบกับผัสสะที่ไม่มีการเบียดเบียน ย่อมได้รับเวทนาอันไม่มี การเบียดเบียน เป็นสุขโดยส่วนเดียว ดังเช่นเทพเจ้าเหล่าสุกทินะ

๓. กรรมทั้งดำทั้งขาว มีวิบากทั้งดำทั้งขาว คือ กายกรรม วจีกรรม มโนกรรม ของบุคคลใด เป็นไปเพื่อความเบียดเบียนบ้าง เป็นไปเพื่อความไม่เบียดเบียนบ้าง ย่อมกระทบกับผัสสะ อันเป็นไปเพื่อความเบียดเบียนบ้าง ไม่เป็นไปเพื่อความเบียดเบียนบ้าง เขาย่อมเสวยเวทนา อันเป็นไปเพื่อความเบียดเบียนบ้าง ไม่เป็นไปเพื่อความเบียดเบียนบ้าง เคลื่อนกล่นไปด้วยสุขและทุกข์ ดังเช่นมนุษย์ทั้งหลาย เทวดาบางพวก วินิบาตบางพวก

๔. กรรมไม่ดำไม่ขาว มีวิบากไม่ดำไม่ขาว คือ เจตนาที่จะละกรรมทั้งปวง ทั้งกรรมดำ กรรมขาว และกรรมทั้งดำทั้งขาว กรรมเช่นนี้แหละย่อมเป็นไปเพื่อความสิ้นกรรม เช่น กรรมของพระอรหันต์

สรุปได้ว่า กรรมดำ คือ อกุศล ทุจจริต กรรมขาว คือ กุศล สุจจริต กรรมทั้งดำทั้งขาว คือ กรรมทั้งที่เป็นกุศลและอกุศล ทั้งทุจจริตและสุจจริต กรรมไม่ดำไม่ขาว คือ กรรมของพระอรหันต์ ถือว่าเป็นกิริยา ไม่มีผลเป็นสุขหรือทุกข์อีกต่อไปเรื่องวิบากแห่งกรรม เป็นเรื่องที่ละเอียดซับซ้อนและลึกซึ้งเกินกว่าที่จะคิดตรองตามให้รู้ทั่วถึงด้วยสติปัญญาของปุถุชนธรรมดาทั่วไป ดังนั้นพระพุทธองค์จึงตรัสถึงวิบากกรรมว่า เป็นอจินไตย ที่ถ้าหากใครคิดก็จะมีส่วนแห่งความเป็นบ้า

วิบากแห่งกรรม เป็นของเฉพาะตนจะแบ่งปันเหมือนวัตถุสิ่งของ สืบทอดทางกรรมพันธุ์ ยกให้แก่ผู้อื่นหรือปิดกวดเช็ดถูชะล้างออกไปจากใจย่อมไม่ได้ และวิบากแห่งกรรมย่อมติดตามบุคคลผู้กระทำไปได้ข้ามภพข้ามชาติ ตราบใดที่วิบากกรรมยังไม่ส่งผล กระทั่งหมดไปหรือกลายเป็นอโหสิกรรมแล้ว วิบากแห่งกรรมนั้นย่อมอยู่ในใจตลอดเวลา โดยรอคอยเวลาแห่งการส่งผลตามแต่โอกาส

๒.๓.๔ การหยุดให้ผลของกรรม

กรรมนี้จะหยุดให้ผลด้วยเหตุผล ๓ ประการ คือ

๑. หมดแรง คือ ให้ผลจนสมควรแก่เหตุแล้ว เหมือนคนได้รับโทษจำคุก ๒ ปี เมื่อถึงกำหนดแล้ว เขาย่อมพ้นจากโทษนั้น นอกจากในระหว่าง ๒ ปีที่ถูกจองจำอยู่ เขาจะทำความผิดซ้ำเข้าอีก ถ้าในระหว่างถูกจองจำอยู่ เขาทำความดีมาก อาจได้ลดโทษลงเรื่อยๆ การให้ผลของกรรมก็ทำนองเดียวกัน โดยปกติธรรมดาส่งให้ผลจนหมดแรง นอกจากเวลาที่กำลังให้ผลอยู่นั้น บุคคลผู้นั้นทำชั่วเพิ่มขึ้น มันก็จะให้ผลรุนแรงมากขึ้น ถ้าเขาทำดีเพิ่มขึ้น ผลชั่วก็จะเพลาลงในขณะที่กรรมดีกำลังให้ผล ถ้าเขาทำความดีเพิ่มขึ้น ผลดีก็จะมีกำลังมากขึ้น ถ้าเขาทำกรรมชั่วในขณะที่นั้น ผลของกรรมดีก็จะเพลาลง

๒. กรรมจะหยุดให้ผล เมื่อกรรมอื่นเข้ามาแทรกเป็นครั้งคราว คือ กรรมดีจะหยุดให้ผลชั่วคราว เมื่อบุคคลทำกรรมชั่วแรงๆ เพื่อเปิดโอกาสให้กรรมชั่วอันมีกำลังเขี้ยวกรากให้ผลก่อน ถ้า

ขณะที่กรรมชั่วให้ผลอยู่ มันจะหยุดให้ผลชั่วคราว เมื่อบุคคลผู้นั้นทำกรรมดีแรงๆ เพื่อเปิดโอกาสให้กรรมดีให้ผลก่อน ด้วยเหตุนี้ จึงเป็นการยากที่จะเข้าใจหรือเห็นกรรมและผลของกรรมโดยตลอดในช่วงชีวิตเดียว ฉะนั้น เรื่องกรรมและสังสารวัฏจึงมีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด เพื่อให้เข้าใจเรื่องกรรมโดยตลอดต้องพูดกันเรื่องสังสารวัฏ เมื่อมีสังสารวัฏคือการเวียนว่ายตายเกิด ก็ต้องสาวไปหากรรมดีกรรมชั่วในอดีต จึงจะสมบูรณ์

๓. บุคคลผู้ทำกรรมได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์ ตัดวัฏฏะคือการเวียนว่ายตายเกิดเสียได้ มีชีวิตอยู่เป็นชาติสุดท้าย ไม่เกิดในภพใหม่อีก วิญญาณของท่านผู้นั้นบริสุทธิ์หมดเชื้อ เหมือน เมล็ดพืชที่สิ้นยางเหนียวแล้ว ปลูกไม่ขึ้นอีกต่อไป

๒.๓.๕ กรรมกับการไปเกิดภพภูมิต่างๆ

เราได้ศึกษาประเภทของกรรมมาแล้ว และรู้ลักษณะประเภทของกรรมต่างๆ เมื่อว่าโดยสังสารวัฏ การที่เรายังมีกิเลสและทำกรรมอยู่ ทำให้ต้องเกิดในภพภูมิต่างๆ (ซึ่งจะได้กล่าวถึงในบทต่อไป) กรรมที่เราได้ทำไว้นี้ สามารถจำแนกเหตุให้ไปบังเกิดในภพภูมิต่างๆ มี ๔ อย่าง

๑. อกุศลกรรม
๒. กามาวจรกุศลกรรม
๓. รูปาวจรกุศลกรรม
- ๔ .อรูปาวจรกุศลกรรม

กรรมอันเป็นเหตุให้ไปสู่อบายภูมิ คือทุจจริตทางกาย วาจา ใจ ได้แก่การประกอบอกุศลกรรมบถ ๑๐ กรรมอันเป็นเหตุให้ไปสู่กามสุคติภูมิ คือ กามกุศลกรรม ๓ อย่าง ได้แก่ ทางกาย ทางวาจา และทางใจ ดังนี้

๑. โดยกรรมทวาร คือ การประกอบกุศลกรรมบถ ๑๐ ทางกาย วาจา ใจ
๒. โดยประเภทของกุศล มี ๓ อย่าง คือ ทาน ศีล ภavana
๓. โดยอำนาจแห่งการเกิดขึ้นของกุศลจิต มี ๘ อย่าง

กรรมอันเป็นเหตุให้ไปสู่รูปพรหมภูมิ คือ รูปาวจรกุศลกรรม ๕ อย่าง ไม่ใช่กระทำทางกาย วาจา แต่เป็นมโนกรรม การกระทำทางใจอย่างเดียว คือ สำเร็จได้ด้วยภาวนามัย และ อปัณณานว่าด้วยประเภทแห่งองค์ฌานแล้วมี ๕ อย่าง กรรมอันเป็นเหตุให้ไปสู่อรุพพรหมภูมิ คือ อรูปกุศลกรรม ๔ อย่าง อรูปาวจรกุศลกรรมก็เป็นมโนกรรมทางเดียว สำเร็จด้วยภาวนามัยเช่นกัน และถึง อปัณณาน เมื่อว่าโดยประเภทแห่งอารมณ์ของฌานแล้ว มี ๔ อย่าง

ส่วนกรรมอันเป็นเหตุให้บรรลุมรรคผลนิพพานได้นั้น ต้องเป็นผู้มีปัญญาแก่กล้า สามารถไถ่ถอนเครื่องผูกมัด คือ ตัณหา ออกเสียได้ด้วยการปฏิบัติตนอยู่ในศีล สมาธิอันดีมาเป็นเวลานาน แล้วทำการเจริญวิปัสสนาจนถึงจิตระดับหนึ่งเรียกว่า ปฏิสังขยาญาณ เห็นจิต เจตสิกว่าเป็นของไม่เที่ยง

บรรลู่ถึงพระนิพพานโดยมรรคญาณ ผลญาณตามลำดับ トラบเข้าสู่ พระนิพพาน อันเป็นธรรมที่สงบจากสังขารธรรมทั้งปวง

ประโยชน์สำคัญที่เราควรจะได้รับจากการศึกษาเรื่องกฎแห่งกรรม คือ ความรู้ ความเข้าใจ ในความเป็นจริงของชีวิต และความเป็นผู้ไม่ประมาทในการดำเนินชีวิต หากเราเป็นผู้ปรารถนาจะประสบพบเจอหรือได้รับแต่สิ่งที่ดีงาม นำมาซึ่งความสุขความเจริญรุ่งเรืองแก่ชีวิต ของตนแล้ว เราทุกคนก็พึงประกอบแต่กรรมที่เป็นกุศล และเว้นขาดจากกรรมที่เป็นอกุศลทั้งปวง กระทั่งบรรลุมรรคผลนิพพาน

จากการศึกษาเรื่องจิตแล้วกล่าวสรุปความว่าจิตมีความสำคัญมากต่อผู้ป่วย หากผู้ป่วยใกล้ตายมีจิตอ่อนไหวจิตก็จะไปเกิดที่ที่ต่ำ หากจิตผู้ป่วยได้ฝึกมาดีและไม่หวั่นไหวต่ออารมณ์ใดๆ จิตก็จะไปเกิดที่ดี จิตดวงสุดท้ายถือว่าสำคัญที่หากจิตดวงสุดท้ายได้รับรู้หรือเห็นสิ่งใดก็จะยึดเอาอารมณ์เหล่านั้นเป็นอารมณ์ ผู้ป่วยก่อนก่อนตายนั้นจึงสำคัญที่จะต้องฝึกจิตใจอยู่ตลอดเวลาเพื่อที่จะไม่หวั่นไหวต่ออารมณ์อื่นๆ ที่มากระทบ ผู้ป่วยก่อนตายนั้นมีจิตที่อ่อนไหว ผู้ป่วยควรได้รับหรือรู้เห็นแต่สิ่งที่ดี

๒.๔ การดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย

การดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย คือ การดูแลประคับประคอง รักษาบรรเทาอาการผู้ป่วยที่มีอาการทรุดหนัก ป่วยด้วยโรคที่ไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ และมีแนวโน้มเสียชีวิตในอนาคตอันใกล้ ดังนั้น การดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายจึงมีองค์ประกอบหลาย ๆ ด้าน ซึ่งทั้งหมดล้วนเกี่ยวข้องกับการดูแลให้ผู้ป่วยมีคุณภาพชีวิตที่ดีในระหว่างการรักษาให้ครอบครัวได้เตรียมความพร้อมทั้งด้านจิตใจและการใช้ชีวิตหลังจากผู้ป่วยเสียชีวิตไปแล้ว และให้ผู้ป่วยระยะสุดท้ายได้จากไปอย่างสงบ

ผู้ป่วยแบบใดถือเป็นผู้ป่วยระยะสุดท้าย

๑. ป่วยด้วยโรคที่ลุกลามและไม่สามารถรักษาได้ เช่น โรคมะเร็ง ภาวะสมองเสื่อม โรคกล้ามเนื้ออ่อนแรงเอแอลเอสหรือโรคเซลล์ประสาทสั่งการเสื่อม

๒. มีอาการป่วยที่ทรุดลงเรื่อย ๆ และมีอาการแทรกซ้อนอื่น ๆ ที่ปรากฏร่วมด้วย โดยแพทย์คาดว่าผู้ป่วยอาจมีชีวิตอยู่ได้ไม่เกิน 1 ปี

๓. มีอาการป่วยที่เสี่ยงต่อการเสียชีวิตอย่างกะทันหันจากอาการที่กำลังไปสู่ภาวะวิกฤต

๔. เฉื่อยภาวะอาการป่วยที่เป็นอันตรายต่อชีวิตอย่างเฉียบพลัน จากสถานการณ์ร้ายแรง เช่น เส้นเลือดในสมองแตกหรือตีบตัน หรือประสบอุบัติเหตุรุนแรง

๒.๔.๑ การช่วยเหลือทางจิตใจแก่ผู้ป่วยระยะสุดท้าย

ผู้ป่วยระยะสุดท้ายนอกจากจะต้องเผชิญกับความทุกข์ทางกายแล้ว ยังมีความทุกข์ทางใจอีกด้วย ความทุกข์ประการหลังนี้ย่อมส่งผลให้อาการทางกายทรุดลง และไม่สนองต่อการรักษาหรือเยียวยาทางกาย อีกทั้งในท้ายที่สุดแล้วย่อมไม่อาจทำให้ผู้ป่วยจากไปอย่างสงบได้ การจากไปอย่างสงบ โดยไม่ทรมานหรือทุกข์ทรมานอย่างน้อยในทางจิตใจนั้น เป็นสิ่งที่มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อผู้ป่วย อันที่จริงแล้วต้องถือว่าความสงบในวาระสุดท้ายของชีวิตเป็นสิ่งมีค่าสูงสุดประการสุดท้ายที่มนุษย์ทุกคนควรจะได้ประสบก่อนละจากโลกนี้ไป ประสบการณ์ดังกล่าวมิใช่เรื่องสุตวิสัยสำหรับปุถุชนเลย มนุษย์ทุกคนมีความสามารถที่จะเผชิญกับความตายอย่างสงบ หากมีการฝึกฝนมาดีพอหรือได้รับการเตรียมช่วยเหลือจากกัลยาณมิตร ผู้อยู่รอบข้างมีความสำคัญอย่างมากต่อผู้ป่วยระยะสุดท้าย ไม่ว่าจะเป็นญาติมิตร แพทย์ พยาบาล ล้วนมีบทบาทในการช่วยให้ผู้ป่วยระยะสุดท้ายเผชิญกับความตายอย่างสงบ ไม่ตื่นตระหนก ทรมานทรมาย มีหลายสิ่งที่คุณอยู่รอบข้างสามารถทำได้เพื่อให้ความช่วยเหลือทางจิตใจแก่ผู้ป่วยเหล่านี้ เช่น

๑. การให้ความรักและความเห็นอกเห็นใจ

ความทุกข์ที่รบกวนจิตใจผู้ป่วยระยะสุดท้ายอย่างมากได้แก่ความกลัว เช่น กลัวตาย กลัวที่จะถูกทอดทิ้ง กลัวที่จะตายไปอย่างโดดเดี่ยว ตลอดจนกลัวความเจ็บปวดที่รุมเร้า ในยามนี้ความรักหรือเมตตาจิตของญาติมิตร แพทย์ และพยาบาล จะช่วยให้ผู้ป่วยมีความกลัวน้อยลง จิตใจเข้มแข็งมั่นคงขึ้น ในสถานะที่จิตเปราะบางอ่อนแออย่างยิ่ง ผู้ป่วยต้องการใครสักคนที่เขาจะพึ่งพาได้ คนที่จะอยู่กับเขาในยามวิกฤต ถ้ามีใครสักคนที่พร้อมจะให้ความรักแก่เขาได้อย่างเต็มเปี่ยมหรือไม่มีเงื่อนไข เขาจะยิ่งมีกำลังใจที่จะเผชิญกับทุกข์ภัยนานาประการที่เข้ามา จะว่าไปแล้วความรักอาจเป็นสิ่งที่ผู้ป่วยต้องการมากที่สุด มากกว่ายารักษาโรคด้วยซ้ำ ความอดทนอดกลั้น เห็นอกเห็นใจ อ่อนโยนและให้อภัย เป็นอาการแสดงออกของความรัก ความทุกข์ทางกายและสภาพจิตที่เปราะบางมักทำให้ผู้ป่วยแสดงความหงุดหงิด กราดเกรี้ยว ออกมาได้ง่าย เราสามารถช่วยเขาได้ด้วย การอดทนอดกลั้น ไม่แสดงความขุ่นเคืองฉุนเฉียวตอบโต้กลับไป พยายามให้อภัยและเห็นอกเห็นใจเขา ความสงบและความอ่อนโยนของเราจะช่วยให้ผู้ป่วยสงบนิ่งลงได้เร็วขึ้น การเตือนสติเขาอาจเป็นสิ่งจำเป็นในบางครั้ง แต่พึงทำด้วยความนุ่มนวลอย่างมีเมตตาจิต จะทำเช่นนั้นได้สิ่งหนึ่งที่ญาติมิตรขาดไม่ได้คือมีสติอยู่เสมอ สติช่วยให้ไม่ลืมตัว และประคองใจให้มีเมตตา ความรัก และความอดทนอดกลั้นอย่างเต็มเปี่ยม แม้ไม่รู้ว่าจะพูดให้กำลังใจแก่เขาอย่างไรดี เพียงแค่การใช้มือสัมผัสผู้ป่วยด้วยความอ่อนโยน ก็ช่วยให้เขารับรู้ถึงความรักจากเราได้ เราอาจจับมือจับแขนเขา บีบเบา ๆ กอดเขาไว้ หรือใช้มือทั้งสองสัมผัสบริเวณหน้าผากและหน้าท้อง พร้อมกับแผ่ความปรารถนาดีให้แก่เขา สำหรับผู้ที่เคยทำสมาธิภาวนา ขณะที่สัมผัสตัวเขา ให้น้อมจิตอยู่ในความสงบ เมตตาจากจิตที่สงบและเป็นสมาธิจะมีพลังจนผู้ป่วยสามารถสัมผัสได้

๒. การช่วยให้ผู้ป่วยยอมรับความตายที่จะมาถึง

ผู้ป่วยจำนวนเป็นอันมากนึกไม่ถึงว่าตนเองกำลังเป็นโรคที่ร้ายแรง และอาการได้พัฒนา มาถึงระยะสุดท้ายชนิดที่มีโอกาสรักษาให้หายได้น้อยมาก ผู้ป่วยเหล่านี้ยากที่จะยอมรับว่าตนเองกำลัง จะตาย จึงพยายามปฏิเสธที่จะรับรู้เรื่องนี้ การปฏิเสธความตายดังกล่าวยอมทำให้ผู้ป่วยทรมานทุกข์ ดิ้น รนขัดขืน และดังนั้นจึงทำให้ยากที่จะเผชิญความตายด้วยใจสงบได้ ญาติมิตร แพทย์ และพยาบาล สามารถช่วยเหลือผู้ป่วยดังกล่าวได้ด้วยการพูดคุยให้เขายอมรับความจริงในที่สุด โดยทั่วไปแล้วแพทย์ จะมีบทบาทสำคัญในเรื่องนี้ โดยเฉพาะหลังจากที่ได้สร้างความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดหรือได้รับความ ไว้วางใจจากผู้ป่วยแล้ว แต่แม้กระนั้นการทำให้ผู้ป่วยยอมรับความตายที่กำลังจะเกิดขึ้น มักเป็น กระบวนการที่ใช้เวลานาน นอกเหนือจากความรักและความไว้วางใจแล้ว แพทย์ พยาบาล ตลอดจน ญาติมิตร จำต้องมีความอดทน และพร้อมที่จะฟังความในใจจากผู้ป่วย การที่ผู้ป่วยไม่ยอมรับความ ตายที่จะมาถึงอาจเป็นเพราะมีบางสิ่งบางอย่างที่ยังค้างคา หรือเพราะความกังวลกับบางเรื่อง รวมทั้ง ความกลัวต่าง ๆ นานา สิ่งเหล่านี้ควรได้รับการเปิดเผยหรือระบายออกมา เพื่อจะได้บรรเทาและ เยียวยา ในการนี้แพทย์ พยาบาล และญาติมิตร ไม่ควรเริ่มต้นด้วยการเทศนาสั่งสอน แต่ควรเป็นฝ่าย ชักถาม และรับฟังเขาด้วยใจเปิดกว้างให้มากที่สุด หากเขามั่นใจว่ามีคนที่พร้อมจะเข้าใจเขา เขาจะ รู้สึกปลอดภัยที่จะเผยความในใจออกมา ขณะเดียวกันการชักถามที่เหมาะสมอาจช่วยให้เขาตระลึกได้ว่า อะไรคือสิ่งที่ทำให้เขามีอภัยยอมรับความตายได้ หรือทำให้เขาได้คิดขึ้นมาว่าความตายเป็นสิ่งที่มิอาจ หลีกเลี่ยงได้และไม่จำเป็นต้องลงเอยอย่างเลวร้ายอย่างที่เขากลัว

การช่วยให้เขาคลายความกังวลเกี่ยวกับลูกหลานหรือคนที่เขารัก อาจช่วยให้เขาทำใจรับ ความตายได้มากขึ้น บางกรณีผู้ป่วยอาจจะบายโทสะใส่แพทย์ พยาบาล และญาติมิตร ทั้งนี้เพราะ โกรธที่ปิดบังความจริงเกี่ยวกับอาการของเขาเป็นเวลานาน ปฏิกริยาดังกล่าวสมควรได้รับความเข้าใจ จากผู้เกี่ยวข้อง หากผู้ป่วยสามารถข้ามพ้นความโกรธ และการปฏิเสธความตายไปได้ เขาจะยอมรับ สภาพความเป็นจริงที่เกิดขึ้นกับตัวเขาได้ง่ายขึ้น

๓. การช่วยให้จิตใจจดจ่อกับสิ่งดีงาม

การนึกถึงสิ่งดีงามช่วยให้จิตใจเป็นกุศลและบังเกิดความสุข ทำให้ความกลัวทุกข์ความจิตได้ น้อยลง และสามารถเผชิญกับความเจ็บปวดได้ดีขึ้น เราสามารถน้อมนำให้ผู้ป่วยนึกถึงสิ่งดีงามได้ หลายวิธี เช่น นำเอาพระพุทธรูปหรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่ผู้ป่วยเคารพนับถือมาตั้งไว้ในห้องเพื่อเป็นเครื่อง ระลึกนึกถึง หรือชักชวนให้ผู้ป่วยทำวัตรสวดมนต์ร่วมกัน การเปิดเทปธรรมะหรือพระสวดมนต์เป็นอีก วิธีหนึ่งในการน้อมจิตของผู้ป่วยให้บังเกิดความสุข นอกจากนั้นเรายังสามารถน้อมใจผู้ป่วยให้เกิด กุศลด้วยการชักชวนให้ทำบุญถวายสังฆทาน หรือชวนให้ผู้ป่วยระลึกถึงความดีที่ตนเองได้บำเพ็ญใน อดีต ซึ่งไม่จำเป็นต้องหมายถึงการทำบุญกับพระหรือศาสนาเท่านั้น แม้แต่การเลี้ยงดูลูก ๆ ให้เป็นคน ดี เสียสละ ดูแลพ่อแม่ด้วยความรัก หรือสอนศิษย์อย่างไม่เห็นแก่ความเหนื่อยยาก เหล่านี้ล้วนเป็นบุญ

กุศลหรือความดีที่ช่วยให้เกิดความปีติปลาบปลื้มแก่ผู้ป่วย และบังเกิดความมั่นใจว่าตนจะได้ไปสู่สุคติ ความมั่นใจดังกล่าวเป็นสิ่งสำคัญสำหรับผู้ป่วยในยามที่ตระหนักชัดว่าทรัพย์สินเงินทองต่าง ๆ ที่สะสมมานั้น ตนไม่สามารถจะเอาไปได้ มีแต่บุญกุศลเท่านั้นที่จะพึ่งพาได้ในภพหน้า คนทุกคนไม่ว่าจะยากดีมีจน หรือทำตัวผิดพลาดมาอย่างไร ย่อมเคยทำความดีที่น่าระลึกถึงไม่มากก็น้อย

๔. การช่วยปลดเปลื้องสิ่งค้างคาใจ

เมื่อผู้ป่วยรู้ว่าวาระสุดท้ายของชีวิตใกล้มาแล้ว สิ่งหนึ่งซึ่งจะทำความทุกข์แก่จิตใจ และทำให้ไม่อาจตายอย่างสงบ (หรือ “นอนตายตาหลับ”) ได้ ก็คือ ความรู้สึกค้างคาใจในบางสิ่งบางอย่าง สิ่งนั้นอาจได้แก่ภารกิจงานที่ยังค้างค้าง ทรัพย์สินที่ยังแบ่งสรรไม่แล้วเสร็จ ความโกรธแค้นใครบางคน หรือความรู้สึกผิดบางอย่างที่เกาะกุมจิตใจมานาน ความปรารถนาที่จะพบคนบางคนเป็นครั้งสุดท้าย โดยเฉพาะคนที่ตนรัก หรือคนที่ตนปรารถนาจะขอโทษกรรม ความห่วงกังวลหรือความรู้สึกไม่ดีที่ค้างคาใจเป็นสิ่งที่สมควรได้รับการปลดเปลื้องอย่างเร่งด่วน หากไม่แล้วจะทำให้ผู้ป่วยทรมานทรมาย พยายามปฏิเสธผลสักไสความตาย และตายอย่างไม่สงบ ซึ่งนอกจากจะหมายถึงความทุกข์อย่างมากแล้ว ในทางพุทธศาสนาเชื่อว่าจะส่งผลให้ผู้ตายไปสู่ทุคติด้วยแทนที่จะเป็นสุคติ ญาติมิตร ตลอดจน แพทย์ และพยาบาล ควรเปิดใจและฉีกไวกับเรื่องดังกล่าว บางครั้งผู้ป่วยไม่พูดตรง ๆ ผู้รอบข้างควรมีความละเอียดอ่อน และสอบถามด้วยความใส่ใจและมีเมตตา ไม่รู้สึกรำคาญ ในกรณีที่เป็นภารกิจที่ยังค้างค้าง ควรหาทางช่วยเหลือให้ภารกิจนั้นเสร็จสิ้น หากเขาปรารถนาพบใคร ควรรีบตามหาเขามาพบ หากฝังใจโกรธแค้นใครบางคน ควรแนะนำให้เขาให้อภัย ไม่ถือโทษโกรธเคืองอีกต่อไป ในกรณีที่เป็นความรู้สึกผิดที่ค้างคาใจเนื่องจากทำสิ่งที่ไม่สมควร ในยามนี้ไม่ใช่เวลาที่จะประณามหรือตัดสินเขา หากควรช่วยให้เขาปลดเปลื้องความรู้สึกผิดออกไป อาทิเช่น ช่วยให้เขาเปิดใจและรู้สึกปลอดภัยที่จะขอโทษหรือขอโทษกรรมกับใครบางคน ขณะเดียวกันการแนะนำให้ฝ่ายหลังยอมรับคำขอโทษและให้อภัยผู้ป่วย ก็เป็นสิ่งสำคัญที่คนรอบข้างสามารถช่วยได้

๕. การช่วยให้ผู้ป่วยปล่อยวางสิ่งต่าง ๆ

การปฏิเสธความตาย ขัดขึ้นไม่ยอมรับความจริงที่อยู่เบื้องหน้า เป็นสาเหตุแห่งความทุกข์ของผู้ป่วยในระยะสุดท้าย และเหตุที่เขาขัดขึ้นด้นนั้นก็เพราะยังติดยึดกับบางสิ่งบางอย่าง ไม่สามารถพรากจากสิ่งนั้นได้ อาจจะได้แก่ ลูกหลาน คนรัก พ่อแม่ ทรัพย์สินสมบัติ งานการ หรือโลกทั้งโลกที่ตนคุ้นเคย ความรู้สึกติดยึดอย่างแน่นหนานี้สามารถเกิดขึ้นได้แม้กับคนที่มีได้มีความรู้สึกผิดค้างคาใจ (ดังกล่าวในข้อ ๓.) เมื่อเกิดขึ้นแล้วย่อมทำให้เกิดความกังวล ควบคู่กับความกลัวที่จะต้องพลัดพรากสิ่งอันเป็นที่รักเหล่านั้น ญาติมิตร ตลอดจนแพทย์และพยาบาลควรช่วยให้เขาปล่อยวางให้มากที่สุด เช่น ให้ความมั่นใจแก่เขาว่า ลูกหลานสามารถดูแลตนเองได้ หรือพ่อแม่ของเขาจะได้รับการดูแลด้วยดี หรือเตือนสติแก่เขาว่า ทรัพย์สินสมบัตินั้นเป็นของเราเพียงชั่วคราว เมื่อถึงเวลาที่ต้องให้คนอื่นดูแลต่อไป

ในบรรดาความติดขัดทั้งหลาย ไม่มีอะไรที่ลึกซึ้งแน่นหนาไปกว่าความติดขัดในตัวตน ความตายในสายตาของคนบางคนหมายถึงความดับสูญของตัวตน ซึ่งเป็นสิ่งที่เขาหนีไม่ได้และทำใจยาก เพราะลึก ๆ คนเราต้องการความสืบเนื่องของตัวตน ความเชื่อว่ามีสวรรค์นั้นช่วยตอบสนองความต้องการส่วนลึกดังกล่าวเพราะทำให้ผู้คนมั่นใจว่าตัวตนจะดำรงคงอยู่ต่อไป แต่สำหรับคนที่ไม่เชื่อเรื่องสวรรค์หรือภพหน้า ความตายกลายเป็นเรื่องที่น่ากลัวอย่างที่สุด

ในทางพุทธศาสนา ตัวตนนั้นไม่มีอยู่จริง หากเป็นสิ่งที่เรatikักักขึ้นมาเองเพราะความไม่รู้ สำหรับผู้ป่วยที่มีพื้นฐานทางพุทธศาสนามาก่อน อาจมีความเข้าใจในเรื่องนี้ไม่มากนักน้อย แต่คนที่สัมผัสพุทธศาสนาแต่เพียงด้านประเพณีหรือเฉพาะเรื่องทำบุญสร้างกุศล การที่จะเข้าใจว่าตัวตนนั้นไม่มีอยู่จริง (อนัตตา) คงไม่ใช่เรื่องง่าย อย่างไรก็ตามในกรณีทีญาติมิตร แพทย์ และพยาบาลมีความเข้าใจในเรื่องนี้ดีพอ ควรแนะนำให้ผู้ป่วยค่อย ๆ ปล่อยางในความยึดถือตัวตน เริ่มจากความปล่อยางในร่างกายว่า เราไม่สามารถบังคับร่างกายให้เป็นไปตามปรารถนาได้ ต้องยอมรับสภาพที่เป็นจริงว่าสักวันหนึ่งอวัยวะต่าง ๆ ก็ต้องเสื่อมทรุดไป ขั้นตอนต่อไปก็คือการช่วยแนะนำให้ผู้ป่วยปล่อยางความรู้สึก ไม่ยึดเอาความรู้สึกใด ๆ เป็นของตน วิธีนี้จะช่วยลดทอนความทุกข์ ความเจ็บปวดได้มาก เพราะความทุกข์มักเกิดขึ้นเพราะไปยึดเอาความเจ็บปวดนั้นเป็นของตน หรือไปสำคัญมั่นหมายว่า “ฉันเจ็บ” แทนที่จะเห็นแต่อาการเจ็บเกิดขึ้นเฉย ๆ การละความสำคัญมั่นหมายดังกล่าวจะทำให้ต้องอาศัยการฝึกฝนจิตใจพอสมควร แต่ก็ไม่เกินวิสัยที่ผู้ป่วยธรรมดาจะทำได้ โดยเฉพาะหากเริ่มฝึกฝนขณะที่เริ่มป่วย มีหลายกรณีที่ผู้ป่วยด้วยโรคร้าย สามารถเผชิญกับความเจ็บปวดอย่างรุนแรงได้โดยไม่ต้องใช้ยาแก้ปวดเลย หรือใช้แต่เพียงเล็กน้อย ทั้งนี้เพราะสามารถละวางความสำคัญมั่นหมายในความเจ็บปวดได้ กล่าวอีกนัยหนึ่งคือใช้ธรรมโอสถียวยาจิตใจ

๖.การสร้างบรรยากาศที่เอื้อต่อความสงบใจ

ความสงบใจและความปล่อยางสิ่งค้างคาติดขัดในใจผู้ป่วยนั้น จะเกิดขึ้นได้อย่างต่อเนื่อง จำต้องมีบรรยากาศรอบตัวเอื้ออำนวยด้วย ในห้องที่พลุกพล่านด้วยผู้คนเข้าออก มีเสียงพูดคุยตลอดเวลา หรือมีเสียงเปิดปิดประตูทั้งวัน ผู้ป่วยย่อมยากที่จะประคองจิตให้เป็นกุศลและเกิดความสงบได้ กล่าวในแง่จิตใจของผู้ป่วยแล้ว สิ่งทีญาติมิตร รวมทั้งแพทย์และพยาบาลสามารถช่วยได้เป็นอย่างดีก็คือ ช่วยสร้างบรรยากาศแห่งความสงบ งดเว้นการพูดคุยที่รบกวนผู้ป่วย งดการถกเถียงในหมู่ญาติพี่น้อง หรือร้องไห้ร่ำไห้ ซึ่งมีแต่จะเพิ่มความวิตกกังวลและความซุ่นเคืองใจแก่ผู้ป่วย เพียงแค่ญาติมิตรพยายามรักษาจิตใจของตนให้ดี ไม่เศร้าหมอง สลดหดหู่ ก็สามารถช่วยผู้ป่วยได้มาก เพราะสภาวะจิตของคนรอบตัวนั้นสามารถส่งผลต่อบรรยากาศและต่อจิตใจของผู้ป่วยได้ จิตของคนเรานั้นละเอียดอ่อน สามารถรับรู้ความรู้สึกของผู้อื่นได้ แม้จะไม่พูดออกมาก็ตาม ความละเอียดอ่อนดังกล่าวมิได้เกิดขึ้นเฉพาะในยามปกติ หรือยามรู้ตัวเท่านั้น แม้กระทั่งผู้ป่วยที่อยู่ในภาวะโคม่าก็อาจสัมผัสกับกระแสจิตของผู้คนรอบข้างได้

การดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายถือว่าสำคัญ ผู้ป่วยระยะสุดท้ายก่อนสิ้นลมควรได้รับการดูแลเป็นอย่างดี และให้ผู้ป่วยระยะสุดท้ายควรได้รับรู้ควรได้ได้เห็นแต่สิ่งที่ดี จะได้มีจิตใจที่ดีงามก่อนสิ้นลมจากไปอย่างสงบ