

บทที่ ๕

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่อง “การปฏิบัติต่อสภาวะจิตของผู้ใกล้ตายในพระพุทธศาสนาเถรวาท” มีวัตถุประสงค์ ๓ ประการ คือ ๑) เพื่อศึกษาจิตกับความตายในพระพุทธศาสนาเถรวาท ๒) เพื่อศึกษาวิธีการปฏิบัติต่อผู้ใกล้ตายในพระพุทธศาสนาเถรวาท ๓) เพื่อเสนอแนวทางการปฏิบัติต่อผู้ใกล้ตายในพระพุทธศาสนาเถรวาท ผู้ศึกษาวิจัยสรุปผลดังต่อไปนี้

๕.๑.๑ จิตกับความตายในพระพุทธศาสนาเถรวาท

ผลจากการศึกษาวิจัยพบว่า ความหมายและสภาพทั่วไปของจิต “จิต” หมายถึง ธรรมชาติที่รู้อารมณ์ สภาพที่นึกคิด ความคิด ใจ มีชื่อที่ใช้แทนกัน ๑๐ ชื่อ มีหน้าที่ต่างกัน มีงานหลัก ๔ อย่าง คือ รับ (เวทนา), จำ (สัญญา), คิด (สังขาร), รู้ (วิญญาน) ความสำคัญของจิตสัมพันธ์กับร่างกายแยกออกจากกันไม่ได้ จิตมีหลายประเภท แบ่งออกเป็น ๘๙ ดวง หรือ ๑๒๑ ดวง ในการเกิดของจิตต้องมีเจตสิกประกอบปรุงแต่งเสมอ จิตเกิดขึ้นทาง ตา, หู, จมูก, ลิ้น, กาย, ใจ จิตและอารมณ์เกิดขึ้นทางทวาร ๖ คือ จักขุทวาร (ตา), โสตทวาร (หู), ฆานทวาร (จมูก), ชิวหาทวาร (ลิ้น), กายทวาร (กาย), และมโนทวาร (ใจ) สภาวะลักษณะของจิตมีเพียง ๑ เป็นไปใน ๓ ลักษณะ คือ เป็นนามธรรมที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป ภูมิของจิตจำแนกได้เป็น ๔ ภูมิ คือ ๑) กามาวจรจิต ๕๔ ดวง ๒) รูปาวจรจิต ๑๕ ดวง ๓) อรูปาวจรจิต ๑๒ ดวง ๔) โลกุตตรจิต ๘ ดวง หรือ ๔๐ สภาวะจิตของผู้ใกล้ตายย่อมเกี่ยวข้องกับเหตุที่ทำให้ความตายปรากฏ ๔ อย่าง ได้แก่ ตายเพราะสิ้นอายุ ๑, ตายเพราะสิ้นกรรม ๑, ตายเพราะสิ้นอายุและสิ้นกรรม ๑, ทั้ง ๓ อย่างนี้ เรียกว่า กาลมรณะ คือ การตายชนิดที่ถึงเวลาแล้ว และการตายโดยกรรมเข้าไปตัดรอน ๑ เรียกว่า อกาลมรณะ คือ เป็นการตายที่ยังไม่ถึงเวลา เมื่อใกล้จะตายจะมีกรรม กรรมนิมิต คตินิมิตมาปรากฏและอาศัยอารมณ์ที่มาปรากฏตามอาการนั้น ๆ กระแสจิตบริสุทธิ์หรือเศร้าหมองแล้วแต่กรรมที่จะส่งผล มีอาการโน้มไปในภพชาติที่จะพึงเกิดขึ้นตามกรรมที่จะส่งผลให้ปฏิสนธิ ความเป็นไปของกระแสจิตเหล่านี้น่าจะเกิดขึ้น เมื่อใกล้จะ

ตายมีขณะเกิดเพียง ๕ ขณะแก่ผู้ทีใกล้จะตายโดยทั่วไป กุศล-อกุศล ซึ่งให้ปฏิสนธิเกิดขึ้นในภพหน้า แสดงตัวให้เด่นชัดออกมา โดยฐานะเป็นกรรมอารมณ์ มรณาสันนิวาส คือ การเกิดขึ้นสืบต่อแห่งจิตเป็น แฉกเป็นแนวเมื่อเวลาใกล้จะตาย มีกรรมอารมณ์ กรรมนิมิตอารมณ์ และคตินิมิตอารมณ์เป็นอารมณ์ ย่อมเกิดขึ้นด้วยอำนาจของกรรม ๔ ประการ ครุกรรม อาสันนกรรม อาจิณณกรรม และกฏัตตากรรม ตามลำดับ จิตดวงสุดท้าย คือ จุตติจิต เป็นจิตสุดท้ายแห่งปัจจุบันภพ การเกิดขึ้นแห่งจุตติจิตมี ๒ อย่าง เกิดขึ้นสุดท้ายแห่งวิถิจิต และเกิดขึ้นเมื่อภวังคจิตสิ้นสุดลง จิตที่ทำหน้าที่ดับสิ้นไปจากภพมี ๑๙ ดวง เรียกว่า จุตติกิจ ได้แก่ อุเบกขาสันตริณจิต ๒ ดวง, มหาวิบากจิต ๘ ดวง, และมหัคคตวิบาก ๙ ดวง ปฏิสนธิ คือ หน้าที่ของจิตที่เกิดขึ้นต่อไปในภพใหม่มี ๑๙ ดวง เรียกว่า ปฏิสนธิกิจ ได้แก่ อุเบกขาสันตริณจิต ๒ ดวง, มหาวิบากจิต ๘ ดวง, มหัคคตวิบากจิต ๙ ดวง กรรมอารมณ์ กรรมนิมิตอารมณ์ คตินิมิตอารมณ์ เป็นอารมณ์ของการปฏิสนธิที่มรณาสันขณะรับมาด้วยทวารทั้ง ๖ เป็นปัจจุบัน อารมณ์ หรืออดีตอารมณ์ ปฏิสนธิจิตที่เกิดขึ้นในภพใหม่เป็นผลของกุศล-อกุศลอาสันนกรรม จะมี ปัจจุบันกรรมนิมิตอารมณ์ ถ้าเป็นผลของครุกรรม อาจิณณกรรม หรือกฏัตตากรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง ปฏิสนธิจิตจะมีปัจจุบันกรรมนิมิตอารมณ์ไม่ได้ ส่วนปฏิสนธิจิตในภพใหม่ที่มีอดีตกรรมนิมิตเป็น อารมณ์ย่อมเป็นผลของกรรมได้ทั้ง ๔ ประการ อารมณ์ของรูปปฏิสนธิเป็นกรรมนิมิตอารมณ์ที่เป็น บัญญัติอย่างเดียว อารมณ์ของอรูปปฏิสนธิก็เป็นกรรมนิมิตที่เป็นมหัคคตะ และบัญญัติเป็นอารมณ์ ตามสมควรแก่สถานเหมือนกัน ผู้เกิดอยู่ใน ๒๖ ภูมิ ได้แก่ กามบุคคล ๑๑ ภูมิ, รูปพรหมบุคคล ๑๕ ภูมิ มีรูปและนามเป็นปฏิสนธิ กล่าวโดยชั้นได้แก่ชั้น ๕ กล่าวโดยภูมิ เรียกว่า ปญจโวการภูมิ ปฏิสนธิจิตที่เกิดต่อจากจุตติจิตถ้าไม่ได้ฌานก็จะเกิดในกามภูมิ ทั้ง ๑๑ ภูมิได้ โดยเกิดเป็นเทวดา มนุษย์ หรืออบายสัตว์ มีสัตว์นรก เปรต อสุรกาย ตีรจฉาน และมีปฏิสนธิเป็นดิเหตุกปฏิสนธิ ทวิเหตุกปฏิสนธิ หรือ อเหตุกปฏิสนธิก็ได้ ขึ้นอยู่กับกุศล-อกุศลกรรมที่ตนทำไว้ได้โอกาสส่งผลในภพ หนึ่ง ๆ ของสัตว์ทั้งหลาย ปฏิสนธิจิตที่เกิดขึ้นในเบื้องต้นแห่งภพ ภวังคจิตที่เกิดขึ้นในท่ามกลางแห่ง ภพ และจุตติจิตที่เกิดในเบื้องปลายแห่งภพทั้ง ๓ อย่างนี้ มีสภาพเป็นอย่างเดียวกันหรือประเภท เดียวกันย่อมได้ อบายปฏิสนธิ คือ ปฏิสนธิจิต เจตสิก และกัมมชรูปของสัตว์นรก เปรต อสุรกาย ตีรจฉาน ย่อมเกิดในอบายภูมิ ๔ ได้แก่ อุเบกขาสันตริณอกุศลวิบากจิตมี ๑ ดวง เกิดในอบายภูมิ เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า ทุคติภูมิ มหาวิบากจิต ๘ ดวง เป็นปฏิสนธิจิต ภวังคจิต และจุตติจิตของมนุษย์ และเทวดาทั่วไป เกิดได้ในมนุษย์ภูมิและเทวภูมิ ๖ คือ กามสุคติภูมิ ๗ ในกามาวจรปฏิสนธิจิต ๑๐ ดวง จิตที่เกิดตามภูมิ ได้แก่ อุเบกขาสันตริณอกุศลวิบาก ๑ ดวง เกิดในอบายภูมิ ๔, อุเบกขาสันตริณ

กุศลวิบาก ๑ ดวง เกิดในมนุษยภูมิ ๑ และจาคุมหาราชิกาภูมิ ๑, มหาวิบากจิต ๘ ดวง เกิดในกาม
 สுகตฺติภูมิ ๗ ความเป็นไปแห่งวิถีจิตที่เกิดขึ้นในทวารทั้ง ๖ ย่อมเกิดขึ้นอยู่อย่างไม่ขาดสาย โดยมี
 ภาวจิตคั่นระหว่างวิถีเป็นไปอย่างนี้จนตลอดชีวิต ตามสมควรแก่ทวารนั้น ๆ หลังจากจิตดับลง จิต
 ทั้งหลายมีปฏิสนธิจิตเป็นต้นเกิดขึ้นสืบ ๆ กันต่อไปอีก หมุนเวียน ตั้งชาติ ตั้งภพ ตามลำดับหน้าที่
 ปฏิสนธิ ภาวค์ จิต ของปุถุชนและพระเสขบุคคลทั้งหลายที่ยังต้องเวียนเกิดเวียนตายอยู่ใน ๓๑ ภูมิ

๕.๑.๒ วิธีการปฏิบัติต่อผู้ใกล้ตายในพระพุทธศาสนาเถรวาท

จากการศึกษา พบว่า “ผู้ใกล้ตาย” หมายถึง ผู้ป่วยใกล้ตาย หรือคนชราใกล้ตายไม่
 สามารถช่วยเหลือตนเองได้ ขณะที่จิตดวงสุดท้ายที่จะเคลื่อนออกจากภพนี้เกิดขึ้น และมีนิมิตอารมณ์
 ๓ ประการ อย่างใดอย่างหนึ่งปรากฏ มี ๒ ประเภท ได้แก่ ๑) อาสนันกาล คือ เวลาใกล้ตาย บุคคลผู้ที่
 จะตายในเวลา ๑-๒ นาที หรือ ๑-๒ ชั่วโมง เป็นต้น เรียกว่า บุคคลใกล้จะตาย (มรณสันนบุคคล), ๒)
 ปัจจาสนันกาล คือ เวลาใกล้จวนตาย บุคคลผู้ที่กำลังจะตายภายในไม่ถึง ๑๐ วินาที หรือ ไม่ถึง ๒๐
 วินาที เรียกว่า บุคคลผู้ใกล้จวนตาย (ปัจจาสนันมรณบุคคล)

วิธีการปฏิบัติต่อผู้ใกล้ตาย คือ การปฏิบัติทางกายและทางใจต่อผู้ใกล้ตาย เช่น กรณีการ
 ปฏิบัติของพระพุทธเจ้าต่อพระปุตติคตตติสสเถระซึ่งเป็นโรคกายเน่าเปื่อย การปฏิบัติของพระพุทธเจ้า
 ต่อพระเจ้าสุทโธทนะพุทธบิดา พระพุทธองค์ทรงใช้วิธีการปฏิบัติโดยดูแลสภาพร่างกายของผู้ป่วยหรือ
 ผู้ใกล้ตายให้เป็นที่สบายรู้สึกผ่อนคลายเบาบางจากทุกขเวทนา ความเจ็บปวด ความทรมาน เป็นต้น
 เป็นลำดับแรกก่อน และจึงเข้าสู่กระบวนการชักนำจิตให้เป็นกุศลตั้งมั่นมีสมาธิแน่วแน่ วิธีการปฏิบัติ
 ต่อผู้ใกล้ตายที่ปรากฏนั้น ได้แก่ วิธีการวางตัวให้น่ารัก น่าเคารพ น่านับถ้อยยกย่อง ชักชวนพูดคุย
 พูดให้กำลังใจ อดทนฟังคำระบายความรู้สึกของผู้ป่วยหรือผู้ใกล้ตาย อธิบายเรื่องที่ผู้ป่วยอยากฟังให้
 เข้าใจได้ ให้คำแนะนำชี้บอกทางที่ดีจนวินาทีสุดท้าย ในด้านศีล สมาธิ และปัญญา ดังกรณีการปฏิบัติ
 ต่อความตายของนางสุมณาเทวี นางปติปัชฌิกา และพระนางสามาวดี เป็นต้น ถึงแม้มิได้พบกับ
 พระพุทธเจ้าหรือพระสาวกโดยตรงก็ตาม แต่เขาเหล่านี้เลื่อมใสศรัทธาในพระพุทธ พระธรรม และ
 พระสงฆ์มั่นคงในพระรัตนตรัยน้อมใจไปในพระธรรมที่เคยได้ยินได้ฟัง นำมาปฏิบัติ เจริญภาวนา
 นั่งสมาธิ จนเกิดปัญญา จิตจึงเป็นกุศลถึงเวลาใกล้ตายจึงไม่หวั่นไหวเมื่อตายไปจึงไปสู่สุคติภูมิ

๕.๑.๓ แนวทางการปฏิบัติต่อผู้ใกล้ตายในพระพุทธศาสนาเถรวาท

จากการศึกษา พบว่า วิธีการปฏิบัติต่อผู้ใกล้ตายในพระพุทธศาสนามีแนวทางการปฏิบัติหลากหลายวิธีแต่ละวิธีมีจุดมุ่งหมายเพื่อชักนำจิตใจให้น้อมเป็นกุศล ซึ่งมีวิธีการปฏิบัติเป็นแนวทางหลักใหญ่ ๆ อยู่ ๖ วิธี คือ

๑) วิธีการให้ความรักและความเห็นอกเห็นใจต่อผู้ป่วยหรือผู้ใกล้ตาย กล่าวคือ ผู้ป่วยหรือผู้ใกล้ตายไม่เพียงถูกความเจ็บปวดทรมานทางกายเท่านั้น ยังถูกรบกวนด้วยความกลัว กลัวตาย กลัวถูกทอดทิ้ง กลัวตายอย่างโดดเดี่ยว กลัวสิ่งที่รออยู่ข้างหน้าหลังจากตายไปแล้ว ความรักและความเห็นอกเห็นใจจากลูกหลาน ญาติ มิตร เป็นสิ่งสำคัญในยามนี้ สิ่งหนึ่งที่ ญาติ มิตร ขาดไม่ได้คือต้องมีสติอยู่เสมอช่วยให้ไม่ลืมตัวประคองใจให้มีเมตตาคอยมอบความรักและความอดกลั้นอย่างเต็มเปี่ยม แม้ไม่รู้ว่าจะพูดให้กำลังใจแก่ผู้ป่วยหรือผู้ใกล้ตายอย่างไรดี เพียงแค่การใช้มือสัมผัสผู้ป่วยด้วยความอ่อนโยนก็ช่วยให้เขารับรู้ถึงความรักจากสัมผัสได้ อาจจับมือจับแขนบีบเบา ๆ กอดเขาไว้หรือใช้มือทั้งสองสัมผัสสบริเวณหน้าผากและหน้าท้อง ดังกรณีของพระเจ้าสุทโธทนะพุทธบิดาที่ทรงประชนหนัก พระพุทธเจ้าทรงยกพระหัตถ์ตั้งพระทัยอธิษฐานจิตบำบัดโรคอาพาธแล้วทรงลูบลงที่พระเศียรทรงเช็ดพระพักตร์ของพระบิดาด้วยน้ำที่พระสารีบุตรนำมาถวาย พระอานนทยกมือลูบที่พระหัตถ์เบื้องซ้าย พระราหุลยกมือลูบที่พระปฤษฎางค์ อาพาธกล้าที่พระวรกายก็ทุเลาลง ปฏิบัติอย่างนี้ก็ได้ พร้อมกับแผ่ความปรารถนาดีให้แก่เขา การแผ่เมตตา คือการน้อมใจนึกหรืออัญเชิญสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่ผู้ป่วยหรือเราเคารพนับถือ เช่น พระพุทธเจ้า พระโพธิสัตว์ เป็นต้น วิธีการปฏิบัติต่อผู้ป่วยหรือผู้ใกล้ตายการคาดหวังให้เขาไปสู่สุคติภูมิอย่างเดียวย่อมไม่อาจหวังได้อย่างแน่นอน เป็นแต่เพียงวิธีการนำทางสุดท้ายของชีวิตในการช่วยเหลือเท่านั้น เพราะว่าในทางพระพุทธศาสนาแสดงเอาไว้ว่าขึ้นอยู่กับกรรมที่แต่ละบุคคลนั้นทำได้ ทำแต่กรรมดียอมไปสู่ภพภูมิที่ดี แต่ถ้าทำกรรมชั่วก็ยอมไปสู่ภพภูมิที่ไม่ดี

๒) วิธีการช่วยให้จิตใจของผู้ป่วยหรือผู้ใกล้ตายจดจ่อกับสิ่งดีงามสิ่งที่เป็นกุศล

กล่าวคือ แนะนำให้ผู้ป่วยหรือผู้ใกล้ตายปฏิบัติโดยการตรึงระลึกนึกถึงและมีศรัทธาความเชื่อความเลื่อมใสตั้งมั่นใน พระรัตนตรัย อันได้แก่ พระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์ จากนั้นก็ให้ตั้งตนอยู่ในศีล และตรึงระลึกนึกถึงศีลที่ได้บำเพ็ญมา เราสามารถน้อมนำให้ผู้ป่วยนึกถึงสิ่งดีงามได้หลายวิธี ได้แก่ (๑) นำพระพุทธรูป หรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ตลอดจนภาพครูบาอาจารย์ที่ผู้ป่วยหรือผู้ใกล้ตายเคารพนับถือ มาติดตั้งไว้ในห้องเพื่อเป็นเครื่องระลึกนึกถึง, (๒) ชักชวนให้ผู้ป่วยทำวัตรสวดมนต์ร่วมกัน, (๓) อ่านหนังสือธรรมะให้ฟัง, (๔) เปิดเทปธรรมบรรยาย, (๕) การนิมนต์พระมาเยี่ยมหรือนิมนต์พระสงฆ์มา

เจริญพุทธมนต์ศักดิ์สิทธิ์ ดังกรณีเรื่องของอุบาสกชื่อธรรมิกะได้ขอร้องให้บุตรธิดาส่งคนไปนิมนต์ พระสงฆ์มาสวดพระสูตรศักดิ์สิทธิ์ เป็นต้น พึงคำนึงถึงวัฒนธรรมและความคุ้นเคยของผู้ป่วยหรือผู้ใกล้ตายด้วย สำหรับผู้ป่วยที่เป็นคนจีนภาพพระโพธิสัตว์หรือเจ้าแม่กวนอิมอาจน้อมนำจิตใจให้สงบและมีกำลังใจได้ดีกว่าอย่างอื่น หากผู้ป่วยนับถือศาสนาอิสลามหรือศาสนาคริสต์ สัญลักษณ์ของพระเจ้าหรือศาสดาในศาสนาของตนย่อมมีผลต่อจิตใจได้ดีที่สุด

๓) **วิธีการช่วยให้ผู้ป่วยหรือผู้ใกล้ตายยอมรับความตายที่จะมาถึง** กล่าวคือ การรู้ว่าวาระสุดท้ายของตนใกล้จะมาถึงย่อมช่วยให้ผู้ป่วยมีเวลาเตรียมตัวเตรียมใจในขณะที่ยังพอมีกำลังอยู่ แต่มีผู้ป่วยจำนวนมากไม่คาดคิดมาก่อนว่าตนเป็นโรคร้ายที่รักษาไม่หายและอาการได้ลุกลามมาถึงระยะสุดท้ายแล้ว แม้กระนั้นการทำให้ผู้ป่วยยอมรับความตายที่กำลังจะเกิดขึ้นมักเป็นกระบวนการที่ใช้เวลานาน แพทย์ พยาบาล ตลอดจนญาติ มิตร จำต้องมีความอดทน ให้กำลังใจและความมั่นใจแก่เขาว่าไม่ทอดทิ้งเขา จะอยู่เคียงข้างเขาและช่วยเหลือเขาอย่างเต็มที่จนถึงที่สุด ดังกรณีของพ่อคำมี ทรัพย์มากคนหนึ่งทราบว่าจะตายภายใน ๗ วัน อาจหวั่นไหวบ้างแต่ก็พร้อมยอมรับความจริงข้อนี้ พร้อมทั้งมีพระสารีบุตรเป็นกัลยาณมิตรที่ดี จึงมีเวลาเตรียมตัวที่จะเผชิญกับความตายที่จะมาถึง

๔) **วิธีการช่วยปลดเปลื้องสิ่งที่ค้างคาใจของผู้ป่วยหรือผู้ใกล้ตาย** กล่าวคือ เมื่อผู้ป่วยรู้วาระสุดท้ายของชีวิตใกล้มาแล้ว ความรู้สึกค้างคาใจในบางสิ่งบางอย่าง อาจได้แก่ภารกิจการทำงานที่ยังค้างค้าง ทรัพย์สินที่ยังแบ่งสรรไม่แล้วเสร็จ ความน้อยเนื้อต่ำใจในบุคคลผู้ใกล้ชิด ความโกรธแค้นใครบางคน หรือความรู้สึกผิดบางอย่างที่เกาะกุมจิตใจมานาน ความปรารถนาที่จะพบคนบางคนเป็นครั้งสุดท้าย โดยเฉพาะคนที่ตนรัก หรือคนที่ตนปรารถนาจะขอโทษกรรม เป็นสิ่งที่สมควรได้รับการปลดเปลื้องอย่างเร่งด่วน ลูกหลาน ญาติ มิตร ควรใส่ใจกับเรื่องดังกล่าว ผู้อยู่รอบข้างควรมีความละเอียดอ่อน สอบถามด้วยความใส่ใจและด้วยความมีเมตตาแสดงความไม่รู้สึกไร้ค่า หากเขาปรารถนาพบใคร ควรรีบตามหาเขามาพบ ดังกรณีของธัญชานิพราหมณ์กำลังป่วยหนักใกล้จะตายอยู่ที่บ้านอยากจะพบพระสารีบุตร เพื่อระบาย พุดคุย และได้คำแนะนำที่ดีจากท่าน เป็นต้น เป็นสิ่งสำคัญที่คนรอบข้างสามารถช่วยได้

๕) **วิธีการช่วยให้ผู้ป่วยหรือผู้ใกล้ตายปล่อยวางในสิ่งต่าง ๆ โดยไม่ยึดมั่นถือมั่น** กล่าวคือ การปฏิเสธความตายชัดเจนไม่ยอมรับความจริงที่อยู่เบื้องหน้าเป็นสาเหตุแห่งความทุกข์ของผู้ป่วยหรือผู้ใกล้ตายในระยะสุดท้าย เพราะยังยึดติดอยู่กับบางสิ่งบางอย่าง ไม่สามารถพลาจากสิ่งนั้นไปได้ เช่น ลูกหลาน คนรัก พ่อแม่ ทรัพย์สมบัติ งานการ หรือวิถีการดำเนินชีวิตที่ตนคุ้นเคย

เมื่อเกิดขึ้นแล้วย่อมทำให้เกิดความกังวล ญาติมิตร ตลอดจน แพทย์และพยาบาลควรช่วยให้เขาปล่อยวางให้มากที่สุด ให้ความมั่นใจแก่เขาว่า ลูกหลานสามารถดูแลตนเองได้ หรือพ่อแม่ของเขาจะได้รับการดูแลด้วยดี หรือเตือนสติแก่เขาว่า ทรัพย์สินมรดกนั้นเป็นของเราเพียงชั่วคราว เมื่อถึงเวลาก็ต้องให้คนอื่นดูแลต่อไป พระพุทธองค์ทรงแนะนำว่า นอกจากการน้อมจิตผู้ใกล้ตายให้ตรัสระลึกและศรัทธาในพระรัตนตรัย ตลอดจนการบำเพ็ญตนอยู่ในคุณงามความดีแล้ว ขั้นตอนต่อไปก็คือการแนะนำให้ผู้ป่วยหรือผู้ใกล้ตายละความห่วงใยในสิ่งต่าง ๆ ปล่อยวางแม้กระทั่งความหมายมั่นในสวรรค์ทั้งปวง ไม่ยึดเอาความรู้สึกใด ๆ เป็นของตน วิธีนี้จะช่วยลดทอนความทุกข์ ความเจ็บปวดได้มาก ดังกรณีของอนาถบิณฑิกเศรษฐี ในตอนปลายแห่งชีวิตป่วยหนักอยู่ มีความทุกข์ทรมานเป็นอย่างมากเพราะยังยึดติดในอายตนะ ๑๒ ชั้น ๕ พระสารีบุตรเถระจึงแสดงธรรมให้ท่านคลายจากความยึดมั่นถือมั่น เมื่อท่านคลายได้แล้วจิตของท่านจึงเป็นกุศลเย็นสบายละจากโลกนี้ไปด้วยอาการอันสงบไปสู่สุคติภูมิ

๖) วิธีการสร้างบรรยากาศให้เกิดความสงบ กล่าวคือ ความสงบจิตสงบใจและการปล่อยวางสิ่งค้างคาใจติดในใจของผู้ป่วยหรือผู้ใกล้ตาย จะเกิดขึ้นได้อย่างต่อเนื่องจึงจำเป็นต้องมีบรรยากาศรอบตัวเอื้ออำนวยด้วย ในห้องที่นำอิตถ์พาดผ่านด้วยผู้คนเข้าออก เสียงพูดคุยตลอดเวลา หรือเสียงเปิดปิดประตูทั้งวัน ย่อมยากที่ผู้ป่วยจะประคองจิตให้เป็นกุศลเกิดความสงบได้ สิ่งที่ญาติ มิตร รวมทั้งแพทย์และพยาบาลสามารถช่วยได้บ้าง คือ ช่วยสร้างบรรยากาศแห่งความสงบงดเว้นการพูดคุยที่รบกวนผู้ป่วย งดการถกเถียงในหมู่ญาติพี่น้อง หรือเศร้าโศกเสียใจ ร้องไห้ร้องไห้เพียงแค่วินาทีมิตรพยายามรักษาจิตใจของตนให้ดีไม่เศร้าหมอง สลดหดหู่ ก็สามารถช่วยผู้ป่วยได้มาก นอกจากนั้นลูกหลานญาติมิตร ยังสามารถสร้างบรรยากาศแห่งความสงบได้ ด้วยการชักชวนผู้ป่วยร่วมกันทำสมาธิภาวนา อาทิ อานาปานสติ หรือการเจริญสติด้วยการกำหนดลมหายใจ เป็นต้น ถือว่าเป็นการน้อมจิตให้มีสมาธิ หรือดึงดูดความสนใจของผู้ป่วยหรือผู้ใกล้ตายให้ละจากสิ่งที่เป็นกังวลอยู่ในใจและสิ่งที่รบกวนจิตใจจากรอบข้าง ดังเรื่องของนายตัณฑพาทฐิกะเขากังวลอยู่กับสิ่งที่เขากระทำไว้ว่าเป็นกุศลหรืออกุศลจนไม่มีสมาธิจิตไม่พิจารณาไปตามกระแสแห่งธรรมที่พระสารีบุตรเถระแสดงให้ฟัง เมื่อเป็นเช่นนี้พระเถระจึงลงด้วยการซักถามว่าสิ่งที่เขาทำ ถูกบังคับหรือกระทำด้วยตนเอง เมื่อถูกบังคับการกระทำนั้นก็ไม่เป็นอกุศล นายตัณฑพาทฐิกะจึงมีสติและสมาธิกลับมาได้พิจารณาตามกระแสแห่งธรรมจนเข้าสู่สภาวะปัตติมรรค วิธีการปฏิบัติดังกล่าวนี้จึงเป็นอีกวิธีหนึ่งสามารถช่วยให้จิตของผู้ป่วยหรือผู้ใกล้ตายเกาะเกี่ยวอยู่กับกุศล ด้วยวิธีดังที่กล่าวมานี้

๕.๒ ข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเรื่องการปฏิบัติต่อสภาวะจิตของผู้ใกล้ตายในพระพุทธศาสนาเถรวาท จึงขอเสนอแนะดังนี้

๕.๒.๑ ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

การปฏิบัติต่อสภาวะจิตของผู้ใกล้ตายในพระพุทธศาสนาเถรวาท เป็นการศึกษาถึงจิตกับความตาย วิธีการปฏิบัติต่อผู้ใกล้ตาย แนวทางการปฏิบัติต่อผู้ใกล้ตายในพระพุทธศาสนาเถรวาท ทำให้ทราบและเข้าใจถึงจิตของผู้ใกล้ตายนี้ได้อย่างถูกต้อง ถ้าหากผู้ได้รับการศึกษาจะก่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดแก่ตนเองและสังคม หรือถ้าหากจะศึกษาวิจัยต่อไป เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจได้มากยิ่งขึ้น ผู้วิจัยขอเสนอแนะดังนี้

๑. ควรศึกษาวิเคราะห์สภาวะจิตที่เกิดขึ้นกับพระเถระในสมัยพุทธกาล
๒. ควรศึกษาวิเคราะห์สภาวะจิตกับการดำเนินชีวิตของคนในสังคมไทยปัจจุบัน
๓. ควรศึกษาวิเคราะห์สภาวะจิตของคนไทยกับการทำงานในโลกยุคโลกาภิวัตน์