

การเตรียมตัวตายดีวิถีพุทธ*

The Buddhist Approach to Preparing for a Good Death

¹บงกช จันศิริ, ²พระครูสังฆรักษ์เอกภัทร อภิณฺโท และ ³วีรชัย คำธ

¹Bongkoch chansiri, ²Phrakhrusangkarakekapatra Apihichando and ³Wirachai Kamthorn

หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาจิตวิทยาชีวิตและความตาย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Doctor of Philosophy, Psychology of Life and Death Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand.

¹Corresponding Author's E-mail: oilyaducks@gmail.com



บทความวิชาการ

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาแนวคิดการเตรียมตัวตาย และเสนอแนวทางในการเตรียมตัวตายดีวิถีพุทธ โดยนำองค์ความรู้การเกิด การตระหนักรู้ถึงความตายและการเผชิญหน้าความตายตามหลักพระพุทธศาสนาและหลักการทางจิตวิทยา มาปฏิบัติให้ถูกต้องเพื่อให้ไม่เกรงกลัวความตาย และมีสติต่อความตายตามหลักพระพุทธศาสนา

สรุปแนวทางการเตรียมตัวตายดีวิถีพุทธนั้นประกอบด้วย 1. ด้านร่างกาย เข้าใจสภาพร่างกายตามสภาวะของสังขาร เตรียมพร้อมในการจากลาโดยมอบหมายวางแผนจัดการหน้าที่ที่เกี่ยวกับชีวิต เลือกสถานที่อันสัปปายะจนถึงนาทีสุดท้ายตามกาลอันสมควร 2. ด้านจิตใจ การทำใจยอมรับได้ต่อความตายของตนเองว่าความตายเป็นสิ่งที่ไม่มีใครสามารถหลีกเลี่ยงได้ มีแนวทางปฏิบัติธรรมเพื่อเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวทางจิตใจ ยอมรับการตายและปล่อยวางทุกสิ่งได้ไม่หวาดกลัวต่อความตาย 3. ด้านสังคม สร้างเป้าหมายพร้อมเตรียมเผชิญความตาย สานสัมพันธ์ภาพในครอบครัวและบุคคลอันเป็นที่รัก ปลอบโยน ปรับความเข้าใจซึ่งกันและกันให้อยู่ร่วมกันในความขัดแย้งที่เกิดขึ้นในอดีต 4. ด้านปัญญา ศึกษาชีวิตและความตายและภาวะใกล้ตายให้มีความเข้าใจในธรรมชาติตามความเป็นจริงของชีวิต และพร้อมตายอย่างมีศักดิ์ศรี

คำสำคัญ: การตายดี; การเตรียมตัวก่อนตาย; รับมือต่อความตาย

* Received November 6, 2024; Revised March 5, 2025; Accepted March 5, 2025



Abstract

This article aims to study the concept of preparing for death and propose a Buddhist approach to achieving a "good death." It incorporates knowledge of birth, awareness of death, and facing death according to Buddhist principles and psychological practices. The goal is to correctly apply these principles to eliminate the fear of death and maintain mindfulness of death in alignment with Buddhist teachings.

The Buddhist approach to preparing for a "good death" includes the following aspects: 1. Physical aspect: Understanding the nature of the body as conditioned by impermanence, preparing for departure by delegating responsibilities related to life, planning, and choosing a conducive environment for the final moments in an appropriate manner. 2. Mental aspect: Cultivating acceptance of one's mortality, acknowledging that death is inevitable. Practicing mindfulness and meditation as mental anchors, fostering acceptance, and letting go without fear of death. 3. Social aspect: Setting goals and preparing to face death while nurturing relationships with family and loved ones. Offering comfort, resolving misunderstandings, and forgiving past conflicts to foster peace and reconciliation. 4. Wisdom aspect: Studying life, death, and the dying process to gain a true understanding of the nature of existence, ultimately preparing to die with dignity.

Keywords: Good Death; Death Preparation; Coping with Death

บทนำ

“ความตาย” สำหรับบางคนอาจยังคงเป็นเรื่องไกลตัวแต่เวลานึกถึงความตายหลายคนกลับรู้สึกประหวั่นพรั่นพรึง ด้วยเหตุนี้จึงไม่อยากจะนึกถึงหรือพูดถึง แต่สำหรับบางคนก็อาจเป็นเรื่องใกล้ตัวมากขึ้นเมื่อได้ผ่านประสบการณ์บางอย่าง หรืออยู่ในสถานะที่เข้าใกล้ช่วงเวลานั้นของตัวเองหรือคนใกล้ชิด อย่างไรก็ตามไม่ว่าจะอยู่ในช่วงชีวิตแบบไหน การเรียนรู้เพื่อเตรียมพร้อมและรับมือกับความตายว่าความเป็นธรรมดาของทุกชีวิต สามารถเกิดขึ้นได้กับทุกคนทุกวัย ไม่มีใครสามารถหลีกเลี่ยงความตายไปได้

การเกิดการตายของมนุษย์ก็เป็นหนึ่งในปัญหาของคนที่แสวงหาคำตอบมาตั้งแต่ดึกดำบรรพ์ว่าตายแล้วเกิดหรือตายแล้วสูญ ข้อสงสัยนี้ทำให้ประชาชนแบ่งออกเป็นสองฝ่าย โดยฝ่ายหนึ่งเชื่อว่า ตายแล้วเกิด อีกฝ่ายหนึ่งเชื่อว่าตายแล้วสูญ แล้วทั้งสองฝ่ายก็ปฏิบัติตนตามความเชื่อของตน แม้เวลาผ่านไปนานแสนนานก็ยังหาคำตอบไม่ได้ ต่อมาเมื่อมีพระโพธิสัตว์จุติจากสวรรค์ชั้นดุสิต มาปฏิสนธิในครรภ์พระนางสิริมหามายา พระเมเหสีพระเจ้าสุทโธทนะแห่งศกยวงศ์ ทรงพระนามว่าเจ้าชายสิทธัตถะ แล้วบรรพชาออกบำเพ็ญเพียรได้

ตรัสรู้พระสัมมาสัมโพธิญาณเป็นพระอรหันต์ ทรงไขปัญหาให้มนุษยชาติให้ทราบชัดว่า สัตว์โลกทั้งปวง ทั้งมนุษย์และสัตว์โลกเจริญกันทั้งปวงล้วนเวียนว่ายตายเกิดในวัฏฏะสงสารด้วยกันทั้งสิ้น

ในเมื่อการเกิด การตายเป็นสิ่งที่ต้องเกิดขึ้นอย่างแน่นอนตามกฎธรรมชาติ เราจึงควรเตรียมรับมือกับความตายแต่เนิ่นๆ และดำรงชีวิตอยู่ด้วยความไม่ประมาท เมื่อมนุษย์ต้องเผชิญกับความตาย ความทุกข์ของผู้คนในยามที่เผชิญกับความตายนั้น ไม่ใช่เป็นแค่ความทุกข์เนื่องจากความเจ็บปวดทรมานทางร่างกายเท่านั้น ที่สำคัญกว่านั้นก็คือความทุกข์ทางจิตใจ อาทิเช่น ความตื่นตระหนกต่อความเจ็บปวดทรมานทรมาย ความกลัว ความพลัดพลาด ยิ่งกว่าอาการทางกายด้วยซ้ำ อย่างไรก็ตาม ความตายไม่ได้เป็นวิกฤติเสมอไป หากยังเป็นโอกาสสำหรับการเข้าถึงสัจธรรมของชีวิต และเป็นโอกาสสำหรับการเกิดและการปลดปล่อยสิ่งที่เคยยึดติดให้เข้าถึงความสงบในวาระสุดท้าย การระลึกถึงความตายในลักษณะของความเป็นอนุสสติในการพิจารณาเพื่อให้เข้าถึงสัจธรรม การตายจะเป็นเครื่องเตือนสติให้เราไม่ประมาท และสามารถเป็นอุปกรณ์หรือสื่อที่จะพยายามอธิบายให้เข้าใจถึงคุณค่าหรือคุณประโยชน์ที่จะพึงได้รับจากการตาย ซึ่งโดยมากคนทั่วไปมักจะเห็นว่าความตายเป็นเรื่องของความโศกเศร้าแต่พระพุทธศาสนาก็ได้พยายามที่จะสอนให้มนุษย์รู้ และเข้าใจถึงมุมมองเรื่องความตายที่แปลกไปจากความคิดและความเข้าใจแบบเดิมๆของคนทั่วไป

หากเราต้องการเผชิญหน้ากับความตายอย่างสงบต้องเรียนรู้ที่จะไม่ผลักไสความตายเมื่อเวลานั้นมาถึงและยอมรับความตายว่าเป็นสิ่งที่ต้องเกิดขึ้นกับเราในที่สุด ก็ควรรู้จักปฏิบัติต่อความตายอย่างถูกต้องให้เกิดผลดีมากที่สุด และเกิดโทษน้อยที่สุด ดังนั้น พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนให้รู้จัก ระลึกถึงการตายที่เรียกว่า “มรณานุสติ” เพื่อให้เกิดการคิดการทำในใจพิจารณาถึงธรรมชาติแห่งการตาย ให้มีประสิทธิภาพสูงสุด เพื่อเป็นอนุสสติในการพิจารณาเพื่อให้เข้าถึงสัจธรรม การตายเป็นเครื่องเตือนสติให้เราไม่ประมาทพระพุทธเจ้าทรงเน้นย้ำให้นำเรื่องการตายว่า “จะมีเกิดขึ้นแก่มนุษย์ทุกคนแม้ ขณะที่เคี้ยวข้าวคำหนึ่ง กลืนกินแม้ขณะที่หายใจเข้าและหายใจออกหรือหายใจออก แล้วหายใจเข้า” (อง. ฉกก. (ไทย) 22/19/446)

ความหวาดกลัวต่อความตาย

ความกลัวเป็นพื้นฐานของมนุษย์ที่ก่อให้เกิดความเชื่อในสิ่งที่มองไม่เห็น ความตาย ภัยธรรมชาติ โรคระบาด และผลกระทบชั่วดี สิ่งเหล่านี้ทำให้เกิดภาพจินตนาการกลายเป็นตัวตนสมมติของความกลัวในจิตใจ ความกลัวนั้นสามารถเกิดขึ้นทั่วไปในชีวิตประจำวัน Gullone (2000) กล่าวว่า ความกลัว (Fear) หมายถึง ปฏิกริยาการตอบสนองตามธรรมชาติที่มีต่อภัยคุกคามทั้งที่เกิดขึ้นจริงหรือเกิดจากจินตนาการ ในต่างประเทศนั้นมักทำการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับความกลัว โดยมุ่งเน้นไปที่ความกลัว 2 ประเภท คือ ความกลัวปกติ (Normal fear) และความกลัวทางคลินิก (Clinical fear) หรือโฟเบีย (Phobia) โดย ความกลัวปกติจะเป็นความกลัวที่เป็นพื้นฐานของสิ่งมีชีวิต เป็นส่วนสำคัญที่ทำให้เกิดการปรับตัวของพัฒนาการมนุษย์และเกี่ยวข้องกับการมีชีวิตอยู่รอด แต่จะแตกต่างกันออกไปขึ้นอยู่กับประสบการณ์ของแต่ละบุคคล



ความกลัวนั้นจะเปลี่ยนแปลงตามการปฏิบัติที่เป็นรูปธรรมหรือเหตุการณ์เชิงลบที่เกิดขึ้น เช่น ในสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดอันตราย ความกลัวจะกระตุ้นให้บุคคลตอบสนองต่อ เหตุการณ์นั้นอย่างรวดเร็วซึ่งไม่สามารถคาดการณ์หรือควบคุมอารมณ์นั้นได้และผลที่ตามมาภายหลัง คือ ความวิตกกังวล และความซึมเศร้า โดยเฉพาะความหวาดกลัวต่อความตาย การสิ้นสุดการทำงานของร่างกาย การดับหรือหยุดของชีวิต ในทางปฏิบัติได้แก่ การหยุดหายใจและหัวใจหยุดเต้น ซึ่งเป็นการสิ้นสุดการทำงานของระบบหายใจและระบบไหลเวียนเลือด ทำให้ร่างกายไม่สามารถรับออกซิเจนและขับคาร์บอนไดออกไซด์ ทำให้เซลล์ต่าง ๆ ขาดออกซิเจน ไม่สามารถสร้างพลังงาน และตายในที่สุด แต่ความเป็นจริงแล้ว ขณะที่ร่างกายหยุดหายใจ และหัวใจหยุดเต้น เซลล์ทุกเซลล์ในร่างกายยังไม่ตาย และยังจะทำงานอยู่ชั่วครู่จนกระทั่งออกซิเจนที่เหลืออยู่นั้นจะถูกใช้หมด (เร็นริง ลีลานุกรม, 2549) อย่างไรก็ตามมีงานศึกษาจำนวนไม่มากนักที่อธิบายพฤติกรรมของมนุษย์ที่เกี่ยวข้องกับทัศนคติต่อความตาย เช่น Kubler-Ross (1969) อธิบายไว้ว่า ความรู้สึกทางลบต่าง ๆ ของมนุษย์ที่เกิดขึ้นจากการเสียชีวิต (ไม่ว่าจะกับตนเองหรือกับคนที่ตนเองรัก) เป็นความรู้สึกปฏิเสธความจริง (Denial Characteristics)

นักเศรษฐศาสตร์พฤติกรรม เช่น Becker (1973) ได้เสนอ “ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการบริหารความรู้สึกหวาดกลัว” (Terror-Management Theory) โดยพยายามศึกษาถึงการบริหารจัดการจิตใจเพื่อลดระดับของความหวาดกลัวที่เกิดขึ้นจากความตาย เช่น การเพิ่มความมั่นใจในตนเองดังนั้น การพยายามอธิบายการตายว่าเป็นสัจธรรมในชีวิตที่มนุษย์ต้องยอมรับ ทำให้บุคคลที่กำลังเผชิญกับความตายสามารถรักษาระดับความกระวนกระวายใจได้ดีกว่าการบอปปึงที่ว่าจะพูดเรื่องความตาย เช่น การที่หมอเลือกบอกคนไข้ว่าเป็นโรคมะเร็ง และจะเสียชีวิตอย่างแน่นอน และพยายามช่วยให้คนไข้ยอมรับความจริง จะส่งผลกระทบทางด้านจิตใจต่อคนไข้ น้อยกว่าการพูดให้กำลังใจโดยไม่บอกความจริงและปล่อยให้คนไข้เผชิญกับความจริงในภายหลัง

ทางจิตวิทยา นักจิตวิทยาเชื่อว่าความตายมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรมของมนุษย์ และนำไปสู่การตัดสินใจต่าง ๆ ตามมา ดังเช่น นักจิตวิทยาได้ศึกษาวิจัยเรื่องความตายทางด้านจิตวิทยา คือ การหยุดคิด การหมดสิ้นความรู้สึกและความต้องการต่าง ๆ ซึ่งเท่ากับการสูญเสียทางบุคลิกภาพ พระมหาประยูร ธีรวโส (2550) ซึ่งจากการศึกษาวิจัยเรื่องความตายทางด้านจิตวิทยาที่มีผลต่อการศึกษาด้านเศรษฐศาสตร์ เริ่มขึ้นตั้งแต่ในช่วงกลางคริสต์ศตวรรษที่ 70 ส่วนใหญ่เป็นการศึกษาความกระวนกระวายใจที่เกิดขึ้นจากความตาย โดยใช้แบบสอบถาม ได้ข้อสรุปว่า ในคนที่อายุน้อยมีระดับความกระวนกระวายใจที่เกิดขึ้นจากความตายสูงกว่า และต่ำลงในช่วงวัยกลางคนจนถึงวัยชรา

ในความหมายของคนทั่วไป ต่างก็มีมุมมองมีท่าทีต่อความตายที่ว่า เป็นสิ่งที่ไม่ดี เป็นเรื่องที่เป็นอุปสรรคต่อชีวิต เป็นสิ่งที่ไม่น่าปรารถนา และเป็นสิ่งที่ผู้คนมักจะมีท่าทีลักษณะความคิดไปในทางที่ปฏิเสธต่อความตาย ในท่าทีที่ต่าง ๆ กันออกไป โดยมักจะมีท่าทีปฏิเสธต่อความตายในรูปแบบต่าง ๆ กันไป ซึ่งมีมุมมองท่าทีเหล่านี้ เป็นมุมมองท่าทีที่ตรงกันข้ามกับในทางพระพุทธศาสนา แต่ในทางกลับกันพระพุทธศาสนามีมุมมองท่าทีต่อความตาย ให้ตระหนักถึงคุณค่าของความตาย ใช้ปัญญาในการพิจารณาตามความเป็นจริงไม่ให้

มีความยึดติดว่าเป็นของที่ไม่เที่ยง ควรทำกิจให้มาก ควรดำเนินชีวิตอยู่ด้วยความไม่ประมาท ไม่มัวเมาในความ เป็นหนุ่มเป็นสาว มองเห็นภัยแห่งความยึดมั่นถือมั่น อันเป็นสาเหตุแห่งบ่อเกิดความเกิดและความตาย เมื่อไม่ มีความยึดมั่นถือมั่นแล้ว ก็จะไม่พ้นจากความเกิดและความตายที่ตนประสบอยู่ได้

ความตายในพระพุทธศาสนา

ตามทัศนะของพระพุทธศาสนานอกจากความตาย หมายถึง การที่ชีวิตของบุคคลสิ้นสุดลงโดยเรียก ความตายในลักษณะนี้ว่า การขาดแห่งชีวิตินทรีย์ (มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, 2540) หรือความ สิ้นชีวิตจากภพชาติแล้ว ความตายยังหมายรวมถึงความดับลงของรูป นาม หรือกายกับจิตในขณะหนึ่งด้วย เพราะชีวิตมนุษย์ซึ่งประกอบด้วยขันธ์ 5 หรือกายกับจิตนี้ แท้จริงมิได้สิ้นสุดหรือดับลงเฉพาะเมื่อสิ้นสุดลม หายใจเท่านั้น หากแต่เกิดดับสืบทอดกันอยู่ทุกขณะ “การดับลงในขณะหนึ่งๆ ของกายกับจิตนั้น พระพุทธศาสนาเรียกว่า ขณิกมรณะ” ในแง่นี้ ย่อมถือได้ว่า มนุษย์เกิดและตายอยู่ตลอดเวลา ขณิกมรณะและ ความขาดแห่งชีวิตินทรีย์แม้จะถือว่าเป็นความตายเหมือนกันเนื่องจากมีสภาพที่แสดงถึงความดับลงเหมือนกัน แต่ก็มีลักษณะบางประการที่แตกต่างกันคือในขณะที่ ขณิกมรณะ เกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา แต่ความขาดแห่ง ชีวิตินทรีย์จะเกิดขึ้นก็ต่อเมื่อมนุษย์สิ้นสุดไปจากภพชาติเท่านั้น “สำหรับคนทั่วไปที่ยังไม่สามารถพัฒนา ศักยภาพให้สูงเพียงพอที่จะประจักษ์ชัดในขณิกมรณะได้ แต่ย่อมเข้าใจในความตายแบบความขาดแห่ง ชีวิตินทรีย์ได้เป็นอย่างดี” (ณัฐยา วาสิน, 2541) ดังปรากฏคำอธิบายในพระไตรปิฎกว่า

“ความจุติ ความเคลื่อนไป ความทำลายไป ความหายไป กล่าวคือ มฤตยู การทำกาละ ความแตก แห่งขันธ์ ความทอดทิ้งร่างกาย ความขาดสูญแห่งชีวิตินทรีย์ ในหมู่สัตว์นั้นๆของเหล่าสัตว์นั้นๆนี้เรียกว่า มรณะ” (ที.ม. (ไทย) 10/390/325) เกณฑ์ตัดสินความตายในพระพุทธศาสนา คือ “เมื่อธรรม 3 ประการคือ 1). อายุ 2). โออุณ 3). วิญญาณละกายนี้ไป กายนี้จึงถูกทอดทิ้ง นอนนิ่งเหมือนท่อนไม้ที่ปราศจากเจตนา”(ส.ข. (ไทย) 12/456/495) สัตว์ผู้ตาย คือ ทำกาละไปแล้ว มีกายสังขาร วจีสังขาร และจิตสังขารดับระงับไป มีอายุ หมดสิ้นไป ไม่มีโออุณ มีอินทรีย์แตกทำลาย (ส.ข. (ไทย) 12/456/495) การสิ้นสุดของ ชีวิตเรียกว่า ความตาย นั้น พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญอย่างมาก ดังปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเสมอ

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ได้มีการกล่าวถึงความตายอีกลักษณะหนึ่ง โดยแบ่งเป็น 3 ประเภท คือ

1. สมุจเฉทมรณะ คือ ความตายที่ถอนรากไม่มีการเกิดขึ้นอีก เป็นความตายที่อย่างเด็ดขาดแห่ง วัฏฏะทุกข์ของพระอรหันต์ผู้สามารถดับกิเลสได้สนิท ไม่มีการสืบทอดภพชาติอีกต่อไป ซึ่งถือว่าเป็นจุดหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนา

2. ขณิกมรณะ คือ ความตายที่ดับในขณะแห่งสังขารทั้งหลาย ซึ่งเป็นการเปลี่ยนแปลงในชีวิตอัน เป็นไปเพราะการเกิดดับแห่งนามรูปในทุกขณะ ไม่ใช่การตายแบบสิ้นลมหายใจ แต่เป็นการเกิดดับอย่าง ต่อเนื่องทั้ง ๆ ที่เรายังมีลมหายใจอยู่ เช่น เส้นผมบนศีรษะของเราอกขึ้นทุกวัน ปลายของเส้นผมมันก็จะหัก



ขาดหรือร่วงหล่นอยู่เรื่อย ๆ ตามธรรมชาติ สิ่งที่เป็นรูปธรรมทั้งปวงในร่างกายของเรา ย่อมตกอยู่ในอำนาจของการเปลี่ยนแปลง เรียกว่า ขณิกมรณะ หรือ การแตกดับอยู่ทุกขณะและต่อเนื่องกันไป ตราบเท่าที่ชีวิตดำรงอยู่

3. สมมติมรณะ คือ ความตายโดยสมมติของชาวโลก เป็นความตายของคนหรือสัตว์ทั้งหลายที่เกิดใน 31 ภูมิ อันได้แก่ ความสิ้นสุดของรูปชีวิต และความสิ้นสุดของนามชีวิตในภพชาติหนึ่ง ๆ ซึ่งเป็นความตายที่ผู้คนบัญญัติคำที่ใช้สื่อสารกันในชีวิตประจำวัน เป็นสมมติมรณะ ที่ใช้เรียกกับมนุษย์ว่านายดำได้ตายแล้ว นายขาวได้ตายแล้ว เป็นสมมติมรณะที่ใช้เรียกกับสัตว์สิ่งของ เช่น วัวตาย ควายตาย หมาตาย ต้นไม้ตาย รถตาย นาฬิกาตาย เป็นต้น จะเห็นได้ว่า ความตายชนิดนี้เป็นสาเหตุที่นำมาซึ่งความเศร้าโศกเสียใจมาสู่หมู่ญาติมิตรสหายผู้เป็นที่รักเป็นความตายที่น่าสะพรึงกลัวเป็นอย่างยิ่ง

จากการศึกษาเกี่ยวกับประเด็นเรื่องความตายมาทั้งหมดจะพบว่าความตายหรือการตาย ของสรรพสิ่งโดยเฉพาะแล้วก็คือสัตว์ที่มีชีวิตที่มีปกติในการเป็นสัตว์ที่รักตัวกลัวตาย ความตายที่ปรากฏจึงย่อมจะเป็นสิ่งที่ไม่พึงปรารถนา เพราะความตายนั้มนำมาซึ่งความเศร้าโศกน่าน้ำใจ ความตายคือความทุกข์โดยความทุกข์นี้ก็คือการที่มนุษย์หรือสัตว์จะต้องถูกความตายพรากไปจากพ่อ แม่ พี่น้อง ผู้ที่เป็นที่รักของตนไป

ดังนั้นการที่ความตายเป็นธรรมชาติในการพรากชีวิตของมนุษย์จากสิ่งที่รัก ซึ่งพระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ว่า ภูเขาใหญ่แล้วด้วยศิลาจืดท้อทั้งฟ้า กลิ้งบดสัตว์มาโดยรอบทั้ง 4 ทิศ แม่น้ำใด ชราและการตาย (มัจจุ) ก็ฉนั้นนั้นย่อมครอบงำ สัตว์ทั้งหลาย คือพวกกษัตริย์ พวกพราหมณ์ พวกแพศย์ พวกศูทร พวกจัณฑาล และคนเทมุลฝอย ไม่เว้นใคร ๆ ไร้เลย ย่อมย่ำยีเสียสิ้น ณ ที่นั้น ไม่มีฤทธิ์ภูมิสำหรับพลช้าง พลม้า ไม่มีฤทธิ์ภูมิสำหรับพลรถ ไม่มีฤทธิ์ภูมิสำหรับพลราบ และไม่อาจจะเอาชนะแม้ด้วยการรบ หรือด้วยมนต์ หรือด้วยทรัพย์ในปฐมอายุ

พิจารณาคุณค่าของความตาย

การอธิบายเกี่ยวกับคุณและโทษของการตาย สามารถที่จะพิจารณาคุณค่าของความตาย การตายที่เป็นประโยชน์ขั้นสูงสุดของชีวิต คือการตายโดยไม่ต้องกลับมาเกิดอีกคือตัตถวจรการเวียนว่ายตายเกิด ได้แก่ กิเลส กรรม วิบาก เป็นเหตุให้สร้างภพสร้างชาติอยู่ตลอดเวลา พระพุทธศาสนาจึงสอนให้มนุษย์ได้ศึกษาเรียนรู้ชีวิตอยู่เสมอ ให้หมั่นประพฤติปฏิบัติธรรมเชื่อมั่นในหลักธรรมคุณงามความดี และทุกอย่างจะเกิดเป็นมรรคเป็นผล อย่างไรก็ดีตามจะขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัยแห่งการประพฤติปฏิบัติด้วย

ปรากฏการณ์ก่อนที่จะตาย คือ เป็นปรากฏการณ์ที่มาปรากฏให้บุคคลที่จะตายนั้มนได้เห็นการกระทำของตนที่ได้ทำไว้ ในขณะที่ตนยังมีกำลังยังเป็นคนหนุ่มเป็นสาวอยู่ ก็จะมาปรากฏให้เห็น แบ่งเป็น 2 ช่วงขณะของการปรากฏให้เห็นดังนี้ คือ (อ้างอิง)

1. มรณกาล คือ มรณกาลนี้ได้แก่ เวลาที่ใกล้ตาย ตั้งแต่ 1 นาที หรือ 1 ชั่วโมง เป็นต้น มิใช่เป็นขณะของจิตเกิดแต่อย่างใด เป็นการกล่าวโดยสมมุติปัญจการณัย คือ ยกขณะจิตที่เป็นมรณกาลขึ้นไว้ในเวลาใกล้ตาย ที่เป็นมรณาสันนกาล กรณีตัวอย่าง เรื่องของนายจุนทสุกริก ผู้เลี้ยงสุกรเป็นอาชีพ ในกรุงราชคฤห์ โดยเขาได้ไปซื้อลูกสุกรมาจากชาวบ้านมาเลี้ยงจนเติบโตแล้วใช้ไม้พลองสี่เหลี่ยมทุบตีก่อนฆ่า หลังจากนั้นก็ฆ่าตัด

คอสูกุ รองเอาเลือดและขำแหละเนื้อนำไปขายในตลาดและนำมาปรุงเป็นอาหารรับประทานเองเป็นเวลา 55 ปี ตลอดระยะเวลาที่เขามีชีวิตอยู่ เขาไม่เคยได้ทำบุญกุศลอะไรเลย แม้แต่การถวายภัตตาหารแด่พระผู้มีพระภาคเจ้า สักครั้งหนึ่ง ก็ไม่เคยทำ ถึงแม้ว่าบ้านของเขาจะตั้งอยู่ติดกับวิหารที่พระผู้มีพระภาคเจ้าประทับอยู่ก็ตาม ต่อมาในบั้นปลายแห่งชีวิต เขาได้ล้มป่วยลง เขาได้รับความทุกข์อย่างหนัก มีกรรมนิมิตมาปรากฏ คือ คลานเที่ยวร้องเสียงดังเหมือนสุกรที่ภูน้ำร้อนไปทั่วบ้าน คนในบ้านจึงช่วยกันจับเขามัดอย่างแน่นหนาแล้วอุดปากไม่ให้ร้องเพราะกลัวว่าเสียงจะไปรบกวนคนข้างบ้าน แต่ด้วยผลของกรรมที่นายจุทพสุกริกได้ทำเอาไว้ เขาก็ตื่นร้องเสียงดังจนคนในบ้านต้องปิดประตูบ้านข้างเขาไว้ในบ้านจนทำให้คนในบ้านและคนข้างบ้านนอนไม่หลับอยู่ถึง 7 วัน พอวันที่ 8 ก็ตายลง (คณะกรรมการแผนกตำรา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, 2544)

2. มรณสังขณวิธิ คือ วิถีจิตที่เกิดขึ้นในเวลาใกล้ตาย เมื่อว่าโดยจำนวนแล้วย่อมมีหลายสิบหลายร้อยวิถี และวิถีจิตเหล่านี้ก็ได้ชื่อว่า มรณสังขณวิธิตัวกันทั้งสิ้น มรณสังขณวิธินี้ หาใช่เป็นวิถีจิตที่เกิดขึ้นเป็นครั้งสุดท้ายวิถีก็หาไม่ได้ การเกิดขึ้นของขวนจิตในเวลาใกล้จะตายนั้น มีกำลังลดน้อยลง เพราะว่าเป็นเวลาขณะจิตมีกำลังอ่อน และหทัยวัตถุอันเป็นที่อาศัยเกิดของจิตเจตสิกทั้งหลาย ก็มีกำลังน้อยอีกด้วย ฉะนั้น ขวนจิตในมรณสังขณวิธิจึงเกิดได้เพียง 5 ขณะเท่านั้น ในมรณสังขณวิธินี้ เมื่อว่าโดยระยะเวลาที่ใกล้จะตายแล้ว แบ่งออกเป็น 2 ชนิด คือ

(1) มรณสังขณวิธิธรรมดา คือ มรณสังขณวิธิตที่เกิดขึ้นแก่ผู้ที่จะตายภายในเวลา 1-2 นาที หรือ 1-2 ชั่วโมง เป็นต้น สำหรับบุคคลประเภทนี้เรียกว่า มรณสังขณบุคคล คือ บุคคลที่ใกล้จะตายตามธรรมดา

(2) ปัจจาสันนมรณวิธิ คือ มรณสังขณวิธิตที่เกิดขึ้นแก่ผู้ที่จะตายในระยะใกล้ที่สุด หมายความว่า เมื่อปัจจาสันนมรณวิธิตเกิดขึ้นในระยะใกล้ที่สุดไม่ถึง 10 วินาที หรือไม่ถึง 20 วินาที ได้ดับลง ต่อจากนั้น ภวักจิตตูปบาทได้เปลี่ยนหน้าที่มาเป็นจุติจิต และกัมมชรูปก็เกิดขึ้นเป็นครั้งสุดท้าย แล้วมาดับลงพร้อมกันกับ จุติจิต เป็นอันว่าความเป็นอยู่แห่งปัจจุบันภพนั้นได้สิ้นสุดลง หรืออาจกล่าวได้ว่า ปัจจาสันนมรณวิธิตได้เกิดขึ้นเป็นครั้งสุดท้ายในปัจจุบันภพ สำหรับบุคคลที่ใกล้จะตายในระยะใกล้ที่สุดนี้เรียกว่า ปัจจาสันนมรณบุคคล (พระสังฆธรรมโชติกะ ธัมมาจริยะ, 2525)

จะเห็นได้ว่า ความตายเป็นสิ่งที่ตัดรอนการทำความดี ปรากฏการณ์ที่ปรากฏขึ้นก่อนตายเป็นส่วนที่สำคัญมากต่อการเกิด และประการต่อมาที่จะต้องศึกษาก็คือความตาย นั่นถือเป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดโทษอันสืบเนื่องมาจากความตายเป็นสิ่งที่เข้ามาตัดรอนการทำความดีเพราะหาก มนุษย์ไม่ตายอาจจะมีโอกาสในการสร้างความดี พระพุทธเจ้ายังตรัสสอนภิกษุทั้งหลายว่า “อายุของมนุษย์ทั้งหลายนี้น้อยนัก จำต้องไปสู่ สัมปรายภพ ควรทำกุศล ควรประพฤติพรหมจรรย์ สัตว์ผู้เกิดมาแล้วจะไม่ตาย ไม่มีคนที่มีอายุนาน อยู่ ได้ก็เพียงร้อยปี หรือจะอยู่เกินไปได้บ้างก็มีน้อย ควรประพฤติเหมือนกับคนที่ถูกไฟไหม้ศีรษะฉุนนั้นการไม่มาแห่งการตายไม่มีเลย” และในพุทธายุสสุตพระพุทธเจ้าตรัสสอนว่าวันคืนผ่านพ้นไป ชีวิตย่อมรุกรันไปอายุของสัตว์ทั้งหลายย่อมสิ้นเปลืองไปดุจน้ำแห่งแม่น้ำน้อยฉะนั้น” นอกจากนั้นความตายยังเป็นความทุกข์ตามแนวทางของคำอธิบาย



เกี่ยวกับกฎธรรมชาติ คือ กฎปฏิเสธสมมุติฐาน ที่เห็นว่าความตายเป็นความทุกข์ประการหนึ่ง ถ้ามนุษย์สามารถยุติกระบวนการที่เกี่ยวข้องกับความตายได้ก็ย่อมจะประสบกับความสุขอย่างนิรันดร์

การตายดี

เมื่อบุคคลเผชิญกับภาวะใกล้ตายย่อมมีความพยายามที่จะจดทำสิ่งที่ตนปรารถนาหรือมุ่งหวังให้บรรลุผลสำเร็จเพื่อเป็นการปรับตัวที่เหมาะสมต่อภาวะใกล้ตาย การตายดี คือการยอมรับความตายซึ่งเป็นเหตุการณ์ที่ทุกชีวิตต้องเผชิญ การสร้างความตระหนักว่าความตายเป็นโอกาสสุดท้ายที่สำคัญของชีวิตจะทำให้บุคคลดำเนินชีวิตอย่างมีความหมาย และบรรลุผลสำเร็จตามที่ตนปรารถนาในเวลาที่เหลือ เพื่อให้มีการเตรียมตัวสำหรับตนเอง ผู้อื่น บุคคลรอบข้างให้มีความพร้อมในการเผชิญกับช่วงเวลาแห่งการจากลา และซึ่งจะช่วยลดความตึงเครียด ความเครียดภาวะด้านเศรษฐกิจของบุคคลอันเป็นที่รัก และเสริมสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างสมาชิกในครอบครัว (Douglas, & Brown, 2002)

จากการศึกษาการเตรียมตัวตายในเชิงจิตวิทยา Corr, Nabe, & Corr (1997) กล่าวว่า การเตรียมตัวก่อนตายที่มีการวางแผนหรือ การวางแผนและการจัดการเกี่ยวกับสุขภาพและร่างกายของตนไว้ล่วงหน้าสำหรับการเผชิญกับภาวะใกล้ตายและความตายของตน รวมทั้งการจัดการเกี่ยวกับร่างกายของตนหลังจากที่ตายไปแล้ว ตามค่านิยมและความเชื่อของแต่ละบุคคล เพื่อก่อให้เกิดความพึงพอใจในความต้องการดำเนินการไว้ล่วงหน้าเกี่ยวกับสถานการณ์ในภาวะใกล้ตายและการตาย ซึ่งครอบคลุมทั้ง ด้านร่างกาย จิตใจ จิตวิญญาณ และสังคม

1. ด้านร่างกายและบรรเทาความทุกข์ทรมานของร่างกาย (Physical distress) การเลือกวิธีการรักษาทางการแพทย์โดยการทำข้อตกลงในการตัดสินใจเลือกวิธีการรักษาไว้ตั้งแต่ยังไม่เข้าสู่ภาวะใกล้ตาย โดยเป็นการวางแผนไว้ล่วงหน้า

2. การเตรียมตัวด้านจิตใจ (Psychological preparation) หมายถึงการวางแผนและ จัดการเกี่ยวกับอารมณ์และความรู้สึกของตนไว้ล่วงหน้าสำหรับการเผชิญกับภาวะใกล้ตายและความตายของตน เพื่อให้สามารถตายอย่างสงบและสมศักดิ์ศรี

3. การเตรียมตัวด้านจิตวิญญาณ (Spiritual preparation) หมายถึงการวางแผน และจัดการเกี่ยวกับการดำรงชีวิตในเวลาที่เหลืออยู่อย่างมีเป้าหมายและมีความหมาย มีความหวัง และกำลังใจ โดยมีสิ่งยึดเหนี่ยวของจิตใจ

4. การเตรียมตัวด้านสังคม (Social preparation) หมายถึงการวางแผนจัดการเกี่ยวกับสัมพันธภาพที่มีต่อผู้อื่นในขณะที่ตนมีชีวิตอยู่และการดำเนินชีวิตของผู้อื่นหลังจากการตายของตน ได้แก่การสนทนาเรื่องสุขภาพของตนและความตายของตนที่ต้องเกิดขึ้นในอนาคตกับสมาชิกในครอบครัวหรือบุคคลใกล้ชิดอย่างเปิดเผย

การเตรียมตัวตายดีวิถีพุทธ

พระพุทธศาสนาแนวทางการเตรียมตัวตายไว้เพื่อให้พุทธศาสนิกไม่เกรงกลัวความตาย และตายอย่างมีสติ จึงทรงสอนเรื่องการฝึกสติและความไม่ประมาทในการดำรงชีวิต โดยให้ดำรงชีวิตไปตามครรลองคลองธรรมมีศีล สมาธิและปัญญาเป็นเครื่องนำพาชีวิต คือประพฤติกาย วาจา ใจด้วยศีลและธรรม ซึ่งศีลจะครอบคลุมถึงการมีสัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ และสัมมาอาชีวะรวมเป็นความประพฤติดีงามทำการงานเลี้ยงชีพและดำเนินชีวิตโดยสุจริต ดังพุทธพจน์บทหนึ่งว่า “บุคคลผู้มีศีล สมบูรณ์ด้วยศีลในโลกนี้ ซึ่งมีความไม่ประมาทเป็นเหตุ ย่อมมีโรคภัยไข้เจ็บเป็นอันมาก และมีสติไม่หลงตาย” และธรรมก็จะครอบคลุมถึงการมีสัมมาสติ ฝึกจิตให้เป็นสมาธิ และหมั่นเพียรเจริญวิปัสสนา รวมไปถึงการพิจารณาสังขารธรรมโดยความเป็นไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เพราะสังขารทั้งหลายเมื่อ เกิดขึ้นแล้วก็ต้องอยู่ได้ไม่นานต้องดับไป ซึ่งเมื่อพิจารณาเช่นนี้อยู่เสมอ ก็จะก่อให้เกิดปัญญา รู้และ เข้าใจชีวิตตามธรรมชาติที่เป็นจริง

ทางพระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงวิธีเตรียมตัวก่อนตาย ในมหาปริณิพพานสูตร ได้ตรัสถึงวิธีการเตรียมตัวก่อนตายของพระพุทธองค์ แม้พระผู้มีพระภาคก็ทรงเตรียมตัวตายหลังจากที่มารมาทูลอาราธนาให้ปริณิพพานและทรงรับการอาราธนานั้นแล้ว จึงทรงรับสั่งให้พระอานนท์ไปนิมนต์ภิกษุเท่าที่พำนักอยู่ในเขตกรุงเวสาลีมาประชุมในหอนั้นที่กุฎาคารศาลาในป่ามหาวัน แล้วตรัสบอกภิกษุเหล่านั้นว่าจากนี้ไปอีก 3 เดือน พระพุทธองค์จะปริณิพพาน จากนั้นตรัสพระคาถาว่า วัยของเราแก่หง่อมชีวิตของเราเหลือน้อย เราจะจากพวกเธอไปเราทำที่พึงแก่ตนแล้ว ทั้งคนหนุ่ม ทั้งคนแก่ ทั้งคนพาล ทั้งบัณฑิต ทั้งคนมั่งมี ทั้งคนยากจน บุคคลทั้งมวลเหล่านี้ล้วนมีความตายเป็นที่ไปในเบื้องหน้า อุปมาเหมือนกับ หม้อดิน ทั้งใบเล็ก ใบใหญ่ทั้งเผาสุก เผาดิบ หม้อดินทั้งมวลล้วนมีความแตกเป็นที่สุดฉับใด ชีวิตของสัตว์ทั้งหลายก็ฉับนั้น และพระพุทธองค์ก็ได้ตรัสต่อไปอีกว่า วัยของเราก็กว้างมากแล้ว ชีวิตของเราเหลืออีกนิดหนึ่งน้อ เราก็จะจากพวกเธอไปแล้วแต่เราได้ทำที่พึงให้แก่ตนไว้ดีแล้ว พวกเธอทั้งหลายจงได้พากันเตรียมตัวก่อนตายไว้ให้ถึงพร้อม

ด้านร่างกาย พระพุทธองค์ทรงเตรียมสถานที่ที่จะทรงปริณิพพานให้เป็นเมืองเล็ก ๆ คือเมืองกุสินาราเพื่อจะไม่มีปัญหาในเรื่องการแบ่งพระบรมสารีริกธาตุ การเลือกสถานที่ตายเป็นการเตรียมตัวก่อนตายเป็นการตายที่ไม่มีการช่วยเหลือจากเครื่องช่วยชีวิตใดๆ โดยปล่อยให้ร่างกายได้เป็นไปตามสภาวะของสังขาร และเลือกสถานที่สำหรับพักรักษาตัวเมื่ออยู่ในภาวะใกล้ตาย จนถึงนาทีสุดท้ายของชีวิตหรือตายตามกาลอันสมควร การเลือกวิธีการรักษาทางการแพทย์ รวมถึงพินัยกรรมชีวิต การวางแผนเกี่ยวกับการจัดการงานศพ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ พิสิษฐ์ พิริยาพรรณ, เวธกา กลิ่นวิจิต, พวงทอง อินใจ และ สิริลักษณ์ โสมานุสรณ์, (2560) พบว่า ความพร้อมสู่การตายอย่างสงบที่โรงพยาบาลของผู้สูงอายุ ในระดับมากที่สุด ส่วนใหญ่เป็นเรื่อง เกี่ยวกับจิตใจและเสริมสร้างคุณค่าและศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ ตามแนวคิดของวัดสัน ผู้สูงอายุมีความ ต้องการความเข้าใจและยอมรับตัวผู้สูงอายุตามสภาพที่เป็นจริง เคารพในความเป็นบุคคล มีความอดทนและใช้เวลาแก่ได้ค่อย ๆ คืบพบและ ยอมรับสภาพของตนเองตามความเป็นจริง

ด้านจิตใจ การยอมรับการตาย การวางแผนจัดการเกี่ยวกับชีวิตตนเองในเวลาที่เหลือขณะที่พระพุทธรูปทรงจำพรรษาสุดท้ายในเวฬุคาม ได้มี อาการพระประชวรอย่างรุนแรงมีทุกขเวทนาในที่นี้หมายถึงความรู้สึกเจ็บปวด เป็นอาการของทุกขในไตรลักษณ์ และสามารถปล่อยวางทุกสิ่งได้ ไม่หวาดกลัวต่อความตายในภัททกสูตร พระสารีบุตรได้ให้แนวคิดแก่เหล่าภิกษุเกี่ยวกับการอยู่อย่างมีความตายที่เจริญ พระสารีบุตรเห็นว่า บุคคลที่เตรียมตัวตายอย่างไม่หวาดกลัวต้องปฏิบัติตนจนละความยึดมั่นถือมั่นในความเป็นของตนเองหรือตัวตนได้ คือ ไม่ยินดีในการงานจนละเลยการบำเพ็ญคันถธุระและวิปัสสนาธุระไม่มัวแต่พูดคุยไม่มัวแต่นอนหลับไม่มัวแต่คลุกคลีกันเป็นกลุ่มกับหมู่สงฆ์ไม่มัวแต่คลุกคลีกับคฤหัสถ์ไม่ยินดีสิ่งที่ทำให้เงินเข้า (ปปัญจธรรม) 3 ตัว คือ ตัณหา ทิฏฐิ มานะ ซึ่งทำเขวห่างจากสังขารมขัดต่อการบรรลุธรรม สิ่งที่พระสารีบุตรแนะนำคือการสละการยึดถือสิ่งทีคิดว่าเป็นตนของตนเองนั้นคือวิธีคิดเพื่อเตรียมตัวตายขั้นสูง สอดคล้องกับงานวิจัยของ พระครูศีลวัตรประภากร , จักรพรรณ วงศ์พรพวัน , จรัส ลีภา, จิรวรรณ โปรดบำรุง และ พระมหาไพฑูรย์ สิริธมโม (2564) พบว่า การเผชิญกับความตายคนส่วนใหญ่ยังมีความตระหนกหวาดกลัวเป็นอย่างมากทั้งตัวผู้ที่ใกล้ตายรวมทั้งญาติ และคนในครอบครัว ส่งผลทำให้เกิดความเครียดความเศร้าโศกเสียใจ พุทธศาสนาได้สอน การใช้ชีวิตที่เตรียมตัวพร้อมรับความตาย ชีวิตความตายเป็นเรื่องเดียวกัน ความตายเป็นเพียงการเริ่มต้น ของชีวิตบทหนึ่งเป็นกระจุกสะท้อนความหมายทั้งหมดของชีวิต การเตรียมตัวตายเป็นสิ่งที่ช่วยลดความ หวาดกลัวกับสิ่งที่ต้องเผชิญในโลกหน้า รวมทั้งผู้ใกล้ชิดที่คอยดูแล ใช้หลักการที่มีสติอยู่เสมอระลึกถึงความ เป็นจริงของสรรพสิ่งทั้งหลาย

ด้านสังคม การเสริมสร้างสัมพันธ์ภาพของตนและครอบครัวหรือบุคคลอันเป็นที่รักให้มีความแน่นแฟ้นยิ่งขึ้น โดยมีการปรับความเข้าใจซึ่งกันและกัน หรือให้อภัยต่อกันในความขัดแย้งที่เกิดขึ้นในอดีต การไตร่ตรองเรื่องผลกระทบของการตายของตนไม่สร้างความเดือดร้อนแก่สังคม มอบหน้าที่การงานให้คนอื่นรับผิดชอบแทน ดังพระพุทธรูปทรงเตรียมความพร้อมของพุทธสาวกให้มั่นคงในธรรมทั้งปวง ดังที่กล่าวกับภิกษุทั้งหลายที่ พำนักอยู่ในเขตกรุงเวสาลี ช่วงพรรษาสุดท้ายของพระพุทธรูปว่า “ ธรรมในที่นี้คือ สติปัฏฐาน 4 สัมมัปปธาน 4 อิทธิบาท 4 อินทรีย์ 5 พละ 5 โพชฌงค์ 7 และอริยมรรคมีองค์ 8 รวมแล้ว คือโพธิ ปกขัยธรรม 37 ประการ ที่เราแสดงแล้วเพื่อความรู้ยิ่ง เธอทั้งหลายพึงเรียนเสพเจริญทำให้มากด้วยดี โดยวิธีที่พรหมจรรย์นี้จะพึงตั้งอยู่ได้นาน ดำรงอยู่ได้นานพึงเป็นไปเพื่อเกื้อกูลแก่ คนหมู่มา เพื่อสุข แก่คนหมู่มาเพื่ออนุเคราะห์ชาวโลกเพื่อประโยชน์เพื่อเกื้อกูลเพื่อสุขแก่เทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย โดยเฉพาะความไม่ประมาท เป็นเรื่องที่พระพุทธรูปทรงเน้นมาก และขณะใกล้ปรินิพพานได้รับสั่งเรียกพระอานนท์ มาตรัสว่า “อานนท์ ธรรมและวินัยที่เราแสดงแล้วบัญญัติแล้วแก่เธอทั้งหลาย หลังจากเราล่วงลับไป ก็จะเป็นศาสดาของเธอทั้งหลาย” พระอรหันต์สาวกและภิกษุทั้งหลายที่เฝ้าอยู่ใกล้ที่ประทับต่างได้ ยินโดยทั่วกันสอดคล้องกับงานวิจัยของ พิสิษฐ์ พิริยาพรรณ, เวธกา กลิ่นวิชิต, พวงทอง อินใจ และ สิริลักษณ์ โสมานสุรณ (2560) พบว่า ในทัศนะของผู้สูงอายุให้ความสำคัญด้านจิตใจและจิตวิญญาณมากกว่า โดย เห็นได้จาก การได้ให้อภัยได้ขอบคุณ และขอให้ได้ จัดการสิ่งต่าง ๆ ที่อยากทำได้สำเร็จก่อนจึงจะเรียกได้ว่าตายอย่างสงบ รวมทั้งเป็นการตายที่

แวดล้อมด้วยผู้เป็นที่รัก ไม่ได้ถูกทอดทิ้งอย่างโดดเดี่ยวเดียวดาย ความต้องการของครอบครัว คือ ต้องการบรรเทาอาการ ไม่ต้องการให้ผู้ป่วยทุกข์ ทรมาน ต้องการให้ผู้ป่วยเสียชีวิตโดยที่มีสภาพร่างกายครบสมบูรณ์

ด้านปัญญา ความเข้าใจในธรรมชาติของชีวิต คือการเข้าใจใน 3 ประเด็นคือ 1. การเข้าใจขั้น 5 ตามความเป็นจริง 2. การเข้าใจกิเลสของมนุษย์ 3. การเข้าใจต้นตอของมนุษย์ อันเป็นรากเหง้าของปัญหาของมนุษย์ เป็นธรรมชาติของความจริงที่เป็นสิ่งที่มีอยู่ภายในตัวของมนุษย์และเป็นสิ่งเร้าที่มีอยู่เป็นอยู่นอกด้วย ดังพระพุทธองค์ให้โอกาสภิกษุทั้งหลาย ได้ถามข้อสงสัยหากยังมีธรรมข้อใดที่ยังไม่กระจ่าง แม้ในวาระสุดท้ายโดยพระพุทธองค์รับสั่งเรียกภิกษุทั้งหลายมาตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย ถ้า ภิกษุแม้เพียงรูปเดียวพึงมีความสงสัยหรือความเคลือบแคลงในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ มรรค หรือในปฏิบัติ เธอทั้งหลายจงถามเถิดจะได้ไม่เสียใจในภายหลังว่า พระศาสดายังอยู่ต่อ หน้า เราไม่กล้าทูลถามในที่เฉพาะพระพักตร์” พระผู้มีพระภาคตรัสย้ำถามถึง 3 ครั้งแต่ไม่มีภิกษุแม้ เพียงรูปเดียวที่สงสัยหรือเคลือบแคลงในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ มรรคหรือในปฏิบัติพระผู้มี พระภาคทรงมี ญาณหยั่งรู้แล้วว่าในจำนวนภิกษุ 500 รูปที่เฝ้าอยู่ ขณะนั้นภิกษุผู้มีคุณธรรมขั้นต่ำสุด เป็นพระโสดาบัน ไม่มีทางตกต่ำ มีความแน่อนที่จะสำเร็จสัมโพธิในวันข้างหน้า ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ วโรดม เสมอเชื้อ, พิกุล นันทชัยพันธ์ และ สุदारัตน์ สิทธิสมบัติ, (2562) พบว่า ความตายเป็นเรื่องธรรมชาติ กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 81.19 มีความเห็นว่าการมองความตายให้เป็นเรื่อง ธรรมชาติเป็นลักษณะที่จำเป็นอย่างหนึ่งของการตายดี และการไม่กลัวความตายจะทำให้บุคคลกล้าเผชิญหน้า กับความตาย ช่วยให้เกิดการเตรียมตัวหรือเตรียมความพร้อมสำหรับความตาย ดังการเผยแพร่หลักคำสอนของ ศาสนาเพื่อไม่ให้ผู้คนเกิดความกลัวความตาย เพื่อให้เกิดความสุขสงบและตายอย่างสงบ

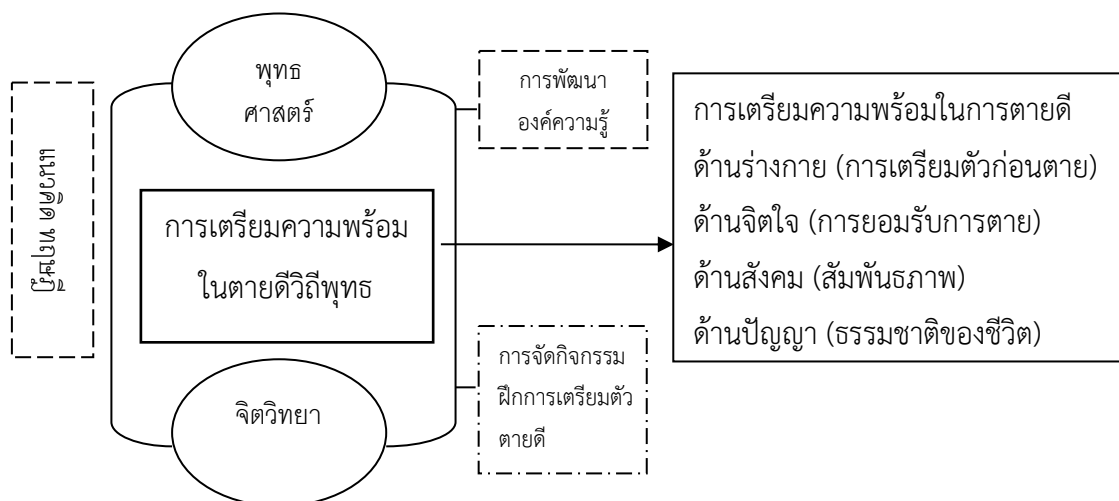
ในทางพระพุทธศาสนา การตายที่ดีท่านใช้คำสั้นๆ ว่า “มีสติ ไม่หลงตาย” หมายความว่า ในการ ดำเนินชีวิตที่ดีนั้นเป็นการสิ้นสุดของชีวิตก็ถือว่าเป็นตอนสำคัญที่ว่าตายดีนั้น ไม่ใช่เฉพาะการตายแล้วจะไปสู่ สวรรค์เท่านั้น แต่ขณะที่ตายก็เป็นจุดสำคัญที่ว่าต้องมีจิตใจที่ดีคือมีสติไม่หลงตาย คือมีจิตใจไม่ฟุ้งเฟ้อ ไม่เศร้า หมอง ไม่ขุ่นมัว จิตใจดีงาม เบิกบาน จิตใจเกาะเกี่ยวอยู่กับสิ่งที่ดี เพราะผู้ที่กระทำความดี หากช่วงมรณาสัน นกาลนึกคิดแต่กุศลกรรมย่อมไปสู่สุคติในทางตรงกันข้าม ผู้ที่กระทำความชั่วหากช่วงมรณาสัน นกาลนึกคิดแต่ อกุศลกรรมย่อมไปสู่สุทุกข์ นอกจากนี้อ่านาจรกรรมยังมีอิทธิพลส่งผลต่อบุคคลให้มีความแตกต่างกันไปตามแต่ ผลกรรมที่ตนสร้างไว้ แม้จะได้เกิดในภพภูมิของมนุษย์ก็ยังมี ความแตกต่างกัน เช่น ภาวะสุขภาพ, ตำแหน่ง, ฐานะการงาน, รูปร่าง, อายุ ฯลฯ สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นเพราะกรรมที่ตนเคยทำมาในอดีตชาติแล้ววิบากกรรมนั้น ส่งผลมายังปัจจุบัน ทั้งนี้เพราะสัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของของตน มีกรรมเป็นทายาท มีกรรมเป็นกำเนิด มี กรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่งที่อาศัย กรรมจำแนกสัตว์ทั้งหลายให้ทราบและดี จิตสุดท้ายก่อนตายมี ความสำคัญมาก ทั้งนี้เพราะผลกรรมต่างๆ ที่ได้กระทำลงไปจะถูกเก็บสะสมอยู่ในจิต รวมถึงจิตเป็นผู้เริ่มต้นใน การสร้างหรือกระทำความกรรมและจิตนี้เป็นตัวเก็บสะสมผลกรรมเอาไว้ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของพระประภาส ปญญาโคโม (2561) กล่าวว่า การมองความตายเป็นมิตรคือการตายดี และงานวิจัยของ อารีย์ พิรพรวิพุธ และ อัศวิน เนตรโพธิ์แก้ว (2567) พบว่า การรับรู้การตายดีมีส่วนช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงความคิด หรือ

พฤติกรรมที่เกี่ยวกับการเผชิญความตายอย่างสงบ ยอมรับความตายของตนเองและคนรอบข้างได้ดีขึ้น รวมทั้งมีวิธีคิด มุมมอง หรือทัศนคติ ความตายในมุมมองที่เป็นมิตร

สรุป

ในมุมมองของผู้เขียนพระพุทธศาสนานั้นให้ความสำคัญเกี่ยวกับความตายและการเตรียมตัวตายอย่างมาก ในพระพุทธศาสนา มองชีวิตทั้งการเกิด และการตายเป็นสิ่งสามัญที่มนุษย์ทุกคนจะต้องเผชิญ นำแปลกใจที่มนุษย์พร้อมจะให้เวลาเป็นปีๆ กับเรื่องอื่นๆ โดยเฉพาะการทำมาหากินและการหาความสุขจากวัตถุต่างๆ ที่ความตายเป็นบททดสอบที่สำคัญอย่างยิ่งของชีวิต ความตายเป็นเหตุให้คนเกิดทุกข์และวนเวียนอยู่ในวัฏฏะ การเตรียมตัวตายวิธีพุทธทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา เปรียบเสมือนการเรียนรู้ความตาย ให้การเผชิญความตายที่ดี มีสติ ระลึกถึงความตายให้เกิดความสังเวชใจ และพิจารณาความตายที่ตัวทุกข์และความไม่เที่ยงแท้ในสังขาร และชวนขยายปฏิบัติใน ทาน ศีล ภาวนา เมื่ออบรมจิตฝึกฝนจิตดีแล้ว ในเวลาเผชิญความตายก็ย่อมจะมีสติ และจากไปอย่างมีคุณภาพ

ผู้เขียนได้ศึกษาการบูรณาการระหว่างแนวคิดดังนี้ แนวคิดทฤษฎีทางจิตวิทยา หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับธรรมชาติของชีวิตและความตายตามหลักพระพุทธศาสนา สู่การเตรียมความพร้อมในการตายดีวิธีพุทธ ด้านร่างกาย (การเตรียมตัวก่อนตาย) ด้านจิตใจ(การยอมรับการตาย) ด้านสังคม (สัมพันธ์ภาพ) ด้านปัญญา (ธรรมชาติของชีวิต) และหลักธรรมที่ใช้ในการสร้างการจัดกระบวนการเตรียมความพร้อมในการตายดีวิธีพุทธ



ภาพที่ 1: แสดงองค์ความรู้การเตรียมความพร้อมในการตายดี

เอกสารอ้างอิง

Becker Ernest. (1973). *The Denial of Death*. New York: Free Press.

- Christensen, B.L., & Kockrow, E.O. (1999). *Foundation of nursing*. (3rd ed.). St.Louis: Mosby.
- Corr, C.A., Nabe, C.M., & Corr, D.M. (1997). *Death and dying, Life and living*. (2nd ed.). Pacific Grove: Brooks/ Cole Publishing.
- Douglas, R., & Brown, H.N. (2002). Patients' attitudes toward advance directives. *Journal of Nursing Scholarship*, 34(1), 61-65.
- Gullone, E. (2000). The Development of Normal Fear: A Century of Research. *Clinical Psychology Review*, 20(4), 429-451.
- คณะกรรมการแผนกตำรา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย (2544). *พระอัมมปัทมฐกถาแปล ภาค 1*. (พิมพ์ครั้งที่ 18). นครปฐม: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย.
- ณัฐยา วาสังหน. (2541). *ความหมายของความตาย: การตีความตามพุทธปรัชญา*. [วิทยานิพนธ์ปริญญาโท]. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- พระครูศีลวัตรประภากร, จักรพรรณ วงศ์พรพวิณ, จรัส ลีกา, จิรวรรณ โปรดบำรุง, และ พระมหาไพฑูรย์ สิริธมโม. (2564). การเตรียมตัวในวาระสุดท้ายอย่างมีสติ. *วารสารบัณฑิตศึกษามหาจุฬาลงกรณ์*, 8(3), 101-112.
- พระประภาส ปณฺณาคโม. (2561). พุทธวิธีเตรียมตัวตายแบบทิเบต. *วารสารสถาบันวิจัยพุทธธรรม*, 5(1), 55-66.
- พระสังฆธรรมโชติกะ อัมมาจริยะ. (2525). *ปรมัตถโชติกะ ปริเฉทที่ 4 วิธีสังคหะและนามรูปวิถีวิจฉัยพร้อมด้วยภาพวิถี*. นครปฐม: มูลนิธิสังฆธรรมโชติกะ.
- พิสิษฐ์ พิริยาพรรณ, เวธกา กลิ่นวิจิต, พวงทอง อินใจ, และ สิริลักษณ์ โสมานุสรณ์. (2560). กระบวนทัศน์ของผู้สูงอายุและครอบครัว ในการเตรียมความพร้อมสู่การตายอย่างสงบที่โรงพยาบาล. *วารสารการพยาบาลและการศึกษา*, 10(2), 1-18.
- มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย. (2540). *วิสุทธิมรรคแปล, ภาค 2 ตอน 1*. (พิมพ์ครั้งที่ 8). นครปฐม: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย.
- رينเรจ ลีลานุกรม. (2549). “การตายทางการแพทย์” ใน โสรัจจ์ หงศ์ลดารมภ์ (บ.ก.), *ความตายกับการตาย : มุมมองจากศาสนากับวิทยาศาสตร์* (น. 61-67), โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- วโรตม เสมอเชื้อ, พิกุล นันทชัยพันธ์, และ สุภารัตน์ สิทธิสมบัติ. (2562). การตายดีตามการรับรู้ของผู้รอดชีวิตจากมะเร็ง. *พยาบาลสาร*, 46(1), 52-64.
- อารีย์ พิรพรวิฑู, และ อัศวิน เนตรโพธิ์แก้ว. (2567). การสื่อสาร ประเด็นแห่งยุคสมัย ความหมาย “การตายดี” วิถีสู่การตายอย่างสงบในสังคมไทย. *วารสาร มจร สังคมศาสตร์ปริทรรศน์*, 13(1), 64-78.