การบูรณาการการเตรียมตัวตายในพระพุทธศาสนาเถรวาทกับวัชรยาน

AN INTEGRATION OF DEATH PREPARATION IN THERAVÃDA AND VAJRAYÃNA BUDDHISM

นางกาญจนา จิตต์วัฒน

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา
บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๕๓

การบูรณาการการเตรียมตัวตายในพระพุทธศาสนาเถรวาทกับวัชรยาน

นางกาญจนา จิตต์วัฒน

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา
บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๕๓

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)

AN INTEGRATION OF DEATH PREPARATION IN THERAVÃDA AND VAJRAYÃNA BUDDHISM

Mrs. Kanchana Chitwattana

A Dissertation Submitted in Partial Fulfillment of

The Requirement for the Degree of

Doctor of Philosophy

(Buddhist Studies)

Graduate School

Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Bangkok, Thailand

ชื่อวิทยานิพนธ์ : การบูรณาการการเตรียมตัวตายในพระพุทธศาสนาเถรวาทกับวัชรยาน

ผู้วิจัย : ผู้ช่วยศาสตราจารย์ กาญจนา จิตต์วัฒน

ปริญญา : พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต (พระพุทธศาสนา)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

: พระมหาสมบูรณ์ วุฑฺฒิกโร (พรรณา), ดร., ป.ธ. ๗, พธ.บ. (ภาษาอังกฤษ), ศศ.ม. (พุทธศาสนศึกษา), พธ.ด. (พระพุทธศาสนา)

: ผศ. ดร.ทวีวัฒน์ ปุณฑริกวิวัฒน์, ศ.บ. (เศรษฐศาสตร์), M.A. (Philosophy) U.S.A. , Ph.D. (Religion and Society) U.S.A.

: ดร.ประพันธ์ ศุภษร ป.ธ. ๗, พธ.บ., ศศ.ม. (พุทธศาสนศึกษา), พธ.ด. (พระพุทธศาสนา)

วันสำเร็จการศึกษา : ๒๑ มกราคม ๒๕๕๔

บทคัดย่อ

วิทยานิพนธ์เรื่องนี้มีวัตถุประสงค์ คือ ๑) เพื่อศึกษาแนวคิด ความหมาย และคุณค่าของชีวิตและความตายในพระพุทธศาสนาเถรวาท ๒) เพื่อศึกษาแนวคิดเรื่องการเตรียมตัวตายและกระบวนการตายในพระพุทธศาสนาเถรวาทและวัชรยานแบบทิเบต ๓) เพื่อศึกษาการบูรณาการการเตรียมตัวตายในพระพุทธศาสนาเถรวาทกับวัชรยาน

ผลการวิจัยพบว่า ฐานของความคิดเรื่องการเตรียมตัวตาย มีมาแต่ดั้งเดิม คือเมื่อครั้งพระพุทธเจ้าเป็นพระโพธิสัตว์ทรงเห็นเทวทูตทั้ง ๔ มาปรากฏในรูปของคนชรา คนเจ็บ คนตาย และบรรพชิต เมื่อทรงเห็นสิ่งเหล่านี้แล้ว พระองค์ได้แสวงหาทางเพื่อพ้นจากความตาย จนกระทั่งได้ตรัสรู้อริยสัจ ๔ จากนั้นพระองค์ได้ทรงสั่งสอนเวไนยสัตว์ไม่ให้ประมาทในชีวิต ด้วยการทำประโยชน์ให้ตนเองและผู้อื่น อันเป็นการเตรียมตัวก่อนตายอย่างมีสติ พระพุทธศาสนามีหลักการอันเป็นแก่นแท้ คือ การสอนให้พุทธศาสนิกเข้าใจอริยสัจ ๔ ดังนั้น พระพุทธศาสนาเถรวาทจึงเน้นการสอนให้มนุษย์ตระหนักรู้ในทุกข์ และความไม่เที่ยงแท้แน่นอนของชีวิตที่ความตายจะเกิดขึ้นเมื่อไรก็ได้ คนเราจึงควรต้องเรียนรู้พุทธธรรม เพื่อการเตรียมตัวตาย และต้องเตรียมชีวิตให้ก้าวข้ามพ้นทุกข์ อันมีเหตุมาจากอวิชชา โดยเริ่มเรียนรู้ไตรสิกขาซึ่งทำได้ด้วยการอบรมตนเองให้ประพฤติมั่นคงอยู่ในศีลบริสุทธิ์ ฝึกจิตให้มีสัมมาสมาธิ ด้วยศีลที่บริสุทธิ์และสมาธิที่ตั้งมั่นจะ

บ่มเพาะให้การภาวนาเจริญขึ้นจนกระทั่งเกิดปัญญามีความเห็นถูกต้องตรงตามความเป็นจริง พระผู้มีพระภาคทรงสอนให้พุทธสาวกเข้าใจ เรื่องความตายกับปฏิจจสมุปบาท และสังสารวัฏ คำสอนที่สำคัญที่สุดคือ ความไม่ประมาทตลอดเวลาที่ใช้ชีวิต โดยการเจริญมรณสติ พิจารณาความตายอย่างรู้เท่าทันความจริงของชีวิต และประพฤติดีปฏิบัติชอบตั้งแต่ก่อนตายไปจนถึงขณะกำลังตาย เพราะทั้งกรรมดีและกรรมชั่วจะส่งผลให้ภายหลังตาย

พระพุทธศาสนาวัชรยานมีสาระอันเป็นแก่นแท้ คือการสอนให้พุทธศาสนิกตระหนักรู้ในชีวิต และความไม่เที่ยงแท้แน่นอนของชีวิต ที่ความตายจะเกิดขึ้นเมื่อไรก็ได้ จึงควรต้องเรียนรู้พุทธธรรม เพื่อเข้าใจความหมายและคุณค่าของชีวิต กระบวนการตาย และการเตรียมตัวตาย โดยเฉพาะพระพุทธศาสนาวัชรยาน ก็เช่นเดียวกับเถรวาทคือเน้นการสอนให้มนุษย์เข้าใจเรื่องกฎแห่งกรรมและหลักปฏิจจสมุปบาท ซึ่งเป็นไปตามเหตุปัจจัย จึงทำให้มีเกิด แก่ เจ็บ และตายซึ่งล้วนเป็นทุกข์จึงต้องเตรียมชีวิตให้ก้าวข้ามพ้นทุกข์ อันมีเหตุมาจากอวิชชา ชาวพุทธวัชรยานตระหนักว่าในชาตินี้ มีโอกาสได้ร่างมนุษย์อันประเสริฐ จึงต้องใช้ร่างกายนี้ปฏิบัติตามเจตนาที่ดีอย่างสุดหัวใจในการละเว้นอกุศลกรรมบถ ๑๐ และยาพิษทั้ง ๕ คือ โลภะ โทสะ โมหะ มานะ และริษยา ดำเนินชีวิตทุกก้าวย่างอย่างไม่ประมาท ด้วยการประพฤติดีปฏิบัติชอบตั้งแต่ก่อนตายไปจนถึงขณะกำลังตาย เพราะทั้งกรรมดีและกรรมชั่วจะส่งผลไปภายหลังการตาย และด้วยการปฏิบัติธรรมอันมีโพธิจิตเป็นรากฐานโดยเน้นการฝึกจิตให้เป็นสมาธิ บริสุทธิ์ ชัดเจน ใสกระจ่าง ว่าง และกว้างใหญ่ไพศาล มีมหากรุณาช่วยสรรพสัตว์ให้พ้นทุกข์ทางกายและใจ ทั้งในขณะที่มีชีวิตอยู่และเมื่อถึงเวลาใกล้ตายหรือตายแล้ว พระลามะหรือคนที่ฝึกจิตมาอย่างดีจะสามารถทำโพวาช่วยส่งวิญญาณหรือขับเคลื่อนดวงจิตในขณะที่อยู่ในบาร์โดให้ไปสู่สุคติหรือพุทธเกษตรได้

ในการบูรณาการการเตรียมตัวตายในพระพุทธศาสนาเถรวาทกับวัชรยานให้ใช้ได้กับพุทธศาสนิกชนชาวไทยเพื่อพร้อมเผชิญความตายอย่างมีสตินั้น สามารถทำได้ดังนี้ ๑) การบ่มเพาะความเมตตาและกรุณาในหัวใจ ๒) เรียนรู้กระบวนการตายจากคัมภีร์มรณศาสตร์เพื่อรู้จักคุ้นเคยกับขั้นตอนการตาย ๓) เสริมสร้างให้จิตมีศักยภาพ ในการเจริญมรณสติและเจริญอภิณหปัจจเวกขณ์เพื่อพิจารณาเนือง ๆ ถึงความจริงของชีวิต และฝึกโพวาเพื่อช่วยส่งจิตทั้งของผู้อื่นและของตนเองให้ไปสู่สุคติหรือพุทธเกษตร ดังนั้นชาวพุทธทั้งหลายจึงควรปฏิบัติธรรมอย่างจริงจังตั้งแต่บัดนี้เพื่อให้ตระหนักรู้ในเรื่องการดำเนินชีวิตที่ดีอย่างมีปัญญา และสามารถข้ามพ้นอวิชชาไปได้

The Dissertation Title : An Integration of Death Preparation in Theravāda and Vajrayāna Buddhism

Researcher : Asst. Prof. Kanchana Chitwattana

Degree : Doctor of Philosophy (Buddhist Studies)

Dissertation Supervisory Committee

: Phramaha Somboon Vutthikaro (Phanna), Dr., Pali VII, M.A. (Buddhist Studies), Ph.D. (Buddhist Studies)

: Asst. Prof. Dr. Tavivat Puntarigvivat B.A. (Economics) M.A. (Philosophy), Ph.D. (Religion and Society) U.S.A.

: Dr. Prapan Supasorn, Pali VII, B.A. (Buddhist Studies), M.A. (Buddhist Studies), Ph.D. (Buddhist Studies)

Date of Graduation : 21 January 2011

Abstract

The objectives of this dissertation are 1) to study the views, the meaning, the value of life and death in Buddhism 2) to study the views of death preparation and the process of death in Theravāda and Vajrayāna Buddhism; 3) to study an integration of death preparation in Theravāda and Vajrayāna Buddhism.

From this study, it is found that the basic concept of death preparation existed in ancient time. That is to say when Lord Buddha was a Bodhisatta (a person who generated a determined aspiration to accomplish the state of Buddhahood, not merely for His own sake alone, but also for the sake of all sentient beings), He saw the four devine messengers appearing in the forms of an old man, a sick man, a dead man, and a monk. When He saw these devine messengers, He went forth to seek for the way to go beyond death. Finally, He realized “The Four Noble Truths” and attained enlightenment. Since then, He taught trainable persons not to be careless in spending their lives, but to do useful things for their own lives and others’ lives. This is the way how the people would prepare for death with mindfulness. The essence of Buddhism is

to teach the people to understand the Four Noble Truths. So, the Theravāda Buddhist way of teaching is to emphasize teaching the Buddhists to realize suffering and impermanence of life in which death could happen at any time. So, a man should study and learn Buddha-dharma for death preparation and should prepare his life to go beyond all sufferings caused by ignorance by beginning to learn the Tisikkhā (The Threefold Learning) by training oneself to behave firmly in morality in order to have good conduct in act, in word and in thought, with meditation to be calm. With pure morality and strong meditation one will develop deep contemplation to cultivate wisdom that can truly open our hearts (minds) to have only right conduct or wholesomeness. Lord Buddha taught His disciples to understand death and the Dependent Origination (Paṭiccasamuppāda) and Saṁsāravaṭṭa (the Wheel of Rebirth). The most important teaching was carefulness or non-negligence in every step of living in our lives, by developing the contemplation on death, and considering the death before death and being in death. Every good and bad action will give everybody the result after death.

Moreover, the essence of Vajrayāna Buddhism is to realize the precious human life and the law of impermanence by recognizing how precious and short life is and that death can happen at any time. So, a man should study and learn Buddha-dhamma to understand 1) the meaning and the value of life, 2) the process of dying and 3) the preparation for death. In essence, the Vajrayāna Buddhist way of teaching is the same as Theravāda Buddhism. It emphasizes the Law of Karma and the Law of Causation or the Dependent Origination (Paṭiccasamuppāda) and Saṁsāra (the Wheel of Rebirth). These are the factors of birth, old-age, pain of diseases, inner sickness of attachment and death, all of which are sufferings. So, Vajrayāna Buddhism helps us to prepare our lives by engaging in spiritual practices to go beyond all sufferings caused by ignorance. Vajrayāna Buddhists realize that in this birth, they have the most precious human bodies, so they use their bodies to have good volition heartily, to abstain from the ten unwholesome courses of action and five poisons : desire, anger, ignorance, pride and jealousy. They are careful or non-negligent in every step of living in their lives, i.e., before death and being in death, because every good and bad action will give results. Moreover, Vajrayāna Buddhism emphasizes the practice of Dhamma based on bodhicitta and the purification of the mind so that it embodies realization of emptiness and compassion to help all sentient beings decrease the physical and mental sufferings while they are still alive. When they are near death and are dead,

Lama or the well-trained minded person could do Phowa to send their consciousnesses while they are still in Bardo to go to a Buddha's Field .

An integration of death preparation in Theravāda and Vajrayāna Buddhism for Thai Buddhist societies to encounter death mindfully can be done by 1) cultivating loving-kindness and compassion, 2) study the dying process from The Tibetan Book of the Dead (The Bardo Thödal) in order to become familiar with the stages of the death process, 3) contemplation and meditation on death and Abhiṇhapaccavekkhaṇa: the facts which should be again and again contemplated and doing Phowa to guide the ejection of consciousness out of the body to good realm or a Buddha's Field at the time of death. So, we, the Buddhists should practise the Dhamma seriously from now on in order to realize the fact that good life must go with wisdom and without ignorance.

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยดีเพราะได้รับความช่วยเหลือจากบุคคลที่เกี่ยวข้องหลายท่านด้วยกัน ผู้วิจัยจึงขอเอ่ยนามแสดงความขอบคุณให้ปรากฏไว้ ณ ที่นี้

ขอกราบขอบพระคุณ ดร. พระมหาสมบูรณ์ วุฑฺฒิกโร ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทวีวัฒน์ ปุณฑริกวิวัฒน์ และ อาจารย์ ดร. ประพันธ์ ศุภษร ซึ่งทั้ง ๓ ท่านเป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ให้ความเมตตาช่วยเหลือ ทั้งในส่วนเนื้อหาและวิธีการเขียนเป็นอย่างดี และผู้ทรงคุณวุฒิวิจารณ์ผลงาน ๒ ท่านคือ รศ.ดร.วัชระ งามจิตรเจริญ ภาควิชาปรัชญา คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ผศ.รท.ดร. บรรจบ บรรณรุจิ ภาควิชาภาษาบาลีและสันสกฤต จุฬาลงกรณมหาวิทยาลัย ที่ได้ให้คำปรึกษาแนะนำ ช่วยชี้ประเด็นและเติมเต็มในสิ่งที่ผู้วิจัยมองไม่เห็น แนะนำแหล่งค้นคว้าและตรวจสอบความถูกต้องด้านภาษาจนทำให้งานนี้มีความบกพร่องน้อยที่สุด

ขอกราบขอบพระคุณ พระสุธีธรรมานุวัตร (เทียบ สิริญาโณ) คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และดร. พระมหาสุทิตย์ อาภากโร หัวหน้าภาควิชาพุทธศาสตร์ คณะพุทธศาสตร์ ที่มีเมตตาธรรมได้ให้กำลังใจผู้วิจัยทั้งในขณะเรียนและเขียนงานนี้จนสำเร็จ ขอบพระคุณ พระครูใบฎีกาสนั่น ทยรกฺโข ที่เมตตาตรวจรูปแบบของวิทยานิพนธ์อย่างละเอียดรอบคอบ ขอบพระคุณ พระมหาประยูร โชติกโร ดร.แม่ชีกฤษณา รักษาโฉม พระมหาจันทร์ธรรม โกวิโท คุณสังวร อ่อนสนิท คุณอุดม จันทิมา และคุณไพศาล เทพธานี ที่อำนวยความสะดวกทางด้านเอกสารและช่วยดำเนินการให้ผ่านขั้นตอนตามระเบียบ

ขอกราบขอบพระคุณ พระราชวรมุนี (พล อาภากโร) คณบดีคณะพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พระสมุห์ธนพล กิตฺติธโร พระจวน สิริวฑฺฒโน เจ้าหน้าที่ส่วนหอสมุดกลาง พระมหาบูรณะ ชาตเมโธ และพระมหาจรัญ อุตฺตมธมฺโม อ.รังษี สุทนต์ ที่แนะนำแหล่งข้อมูลและช่วยค้นคว้าพระไตรปิฎกฉบับภาษาบาลี และอรรถกถา ฎีกาเป็นการเติมเต็มในสิ่งที่บกพร่อง ขอขอบคุณคณาจารย์ทุกท่านที่ได้ประสิทธิ์ประสาทความรู้ แนะนำและจุดประกายแนวคิดในระดับดุษฎีบัณฑิตแก่ผู้วิจัย กราบขอบคุณ อาจารย์ ดร.อำนาจ บัวศิริ ผู้อำนวยการสำนักเลขาธิการมหาเถรสมาคม ที่ได้ให้คำแนะนำกรอบของการวิจัย ขอบคุณอาจารย์ ดร.ศักดิ์ชัย อนันต์ตรีชัย และอาจารย์ ดร.ศศิวรรณ กำลังสินเสริมที่ช่วยปรับปรุงแก้ไขเนื้อหาวิธีการเขียนที่สละสลวย และจัดรูปเล่มให้สวยงาม และแสดงความเป็นกัลยาณมิตรที่ดีเสมอมา

ขอกราบขอบพระคุณพระอาจารย์ เคนโป กุงกา ซังโป รินโปเช (Kunga Sangbo Rinpoche) เจ้าอาวาส วัดเจคุนโด ทิเบตตะวันออก และวัดต้าชี่กง นครลาซา พระอาจารย์ ลาตรี

ญีมา ทรักปา รินโปเช (Latri Nyima Dakpa Rinpoche) เจ้าอาวาสวัดลาตรี ในทิเบต และเกเช วัดแมนรี เมืองเดลาดุน ประเทศอินเดีย และรศ. ดร.กฤษดาวรรณ หงศ์ลดารมภ์ ประธานมูลนิธิพันดารา ผู้เชี่ยวชาญด้านทิเบตศึกษาและพุทธศาสนาวัชรยาน ที่ให้ความรู้ด้านพระพุทธศาสนาวัชรยาน

ขอกราบขอบพระคุณ หลวงพ่อคำเขียน สุวณฺโณ ประธานสงฆ์วัดป่าสุคะโตและพระไพศาล วิสาโล เจ้าอาวาสวัดป่าสุคะโต จังหวัดชัยภูมิที่สอนให้ผู้วิจัยตระหนักรู้เรื่องการเตรียมตัวตายอย่างมีสติและให้การอบรมเรื่องการนำทางจิตวิญญาณ จนเกิดความมั่นใจในระดับหนึ่งที่จะช่วยนำทางผู้ป่วยใกล้ตายให้จากไปอย่างมีสติ

ขอกราบขอบพระคุณพระอนิลมาน ธมฺมสากิโย (ศากยะ), ดร. ผู้ช่วยเลขานุการในสมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก วัดบวรนิเวศวิหาร และอาจารย์มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย พระไพศาล วิสาโล และรองศาสตราจารย์ ดร.กฤษดาวรรณ หงศ์ลดารมภ์ ที่เป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความรู้ทางพระพุทธศาสนาและมีเมตตาชี้แนะแนวทางค้นคว้า ปรับปรุงข้อมูลให้สมบูรณ์

ขอกราบขอบคุณ ผศ.นายแพทย์ พรเลิศ ฉัตรแก้ว ภาควิชาวิสัญญีวิทยาคณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ กรุงเทพมหานคร รศ.นายแพทย์ เต็มศักดิ์ พึ่งรัศมี หน่วยรังสีรักษา โรงพยาบาลสงขลานครินทร์ จังหวัดสงขลา คุณกานดาวศรี ตุลาธรรมกิจ พยาบาลหน่วยรังสีรักษา โรงพยาบาลสงขลานครินทร์ จังหวัดสงขลา และคุณวรรณา จารุสมบูรณ์ เครือข่ายพุทธิกา ซึ่งให้ความรู้เรื่องการเผชิญความตายอย่างสงบ และทักษะนำทางจิตวิญญาณ

ขอขอบคุณกัลยาณมิตรร่วมรุ่นและต่างรุ่นทุกท่าน ผู้จุดประกายแนวคิดและเป็นมิตรแท้ตลอดมา ขอบคุณ คุณอายุษกร งามชาติ กัลยาณมิตรผู้คอยกระตุ้นเตือนโดยให้ทั้งกำลังใจและช่วยค้นคว้าข้อมูล ขอบคุณ พระครูสังฆรักษ์อำนาจ เขมปญฺโญ,ดร. คุณณัชชา วาสิงหน คุณพุทธชาติ แผนสมบุญ ผศ.สุเทพ พรมเลิศ และ ผศ.ทัศนีย์ เจนวิถีสุข ที่ช่วยแนะนำและเสนอความเห็นที่เป็นประโยชน์ กราบขอบพระคุณคุณแม่ศรีรัตน์ นุ่มอ่อน และสมาชิกทุกคนในครอบครัวจิตต์วัฒน

คุณประโยชน์ที่เป็นบุญกุศลอันใดที่เกิดจากวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอน้อมถวายเป็นพุทธบูชา ธรรมบูชา สังฆบูชา อีกทั้งเป็นเครื่องบูชาพระคุณบิดามารดาทุกภพชาติ และขออุทิศให้พระอาจารย์และอาจารย์ทุก ๆ ท่านผู้ประสิทธิประสาทวิชาความรู้ให้ศิษย์ด้วยความรักและเมตตาเป็นแรงบันดาลใจ คอยให้กำลังใจจนศิษย์เกิดสติปัญญา จากการศึกษาตั้งแต่ต้นจนถึงปัจจุบัน

นาง กาญจนา จิตต์วัฒน

๒๑ มกราคม ๒๕๕๔

สารบัญ

บทคัดย่อภาษาไทย ก

บทคัดย่อภาษาอังกฤษ ค

กิตติกรรมประกาศ ฉ

สารบัญ ซ

สารบัญแผนภาพ ฎ

คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ ฏ

บทที่ ๑ บทนำ ๑

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา ๑

๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย ๘

๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ ๘

๑.๔ คำจำกัดความของศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย ๘

๑.๕ ทบทวนเอกสารและรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง ๑๐

๑.๖ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ ๒๘

๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย ๒๘

๑.๘ ขอบเขตของการวิจัย ๓๕

บทที่ ๒ แนวคิด ความหมาย และคุณค่าของชีวิตและความตายในพระพุทธศาสนาเถรวาท ๓๗

๒.๑ ความหมายและคุณค่าของชีวิต ๓๗

๒.๑.๑ ความหมายของชีวิต : ขันธ์ ๕, ไตรลักษณ์ , ปฏิจจสมุปบาท ๓๘

๒.๑.๒ คุณค่าของชีวิต ตามหลักไตรสิกขา ๔๘

๒.๑.๓ ความเข้าใจชีวิตตามแนวอริยสัจ ๔ ๕๖

๒.๒ ความหมายและพุทธทัศนะต่อความตาย ๕๗

๒.๒.๑ ความหมายของความตาย ๕๗

๒.๒.๒ พุทธทัศนะต่อความตาย ๖๐

๑) ความตายเป็นกระบวนการของสังสารวัฏ ๖๐

๒) ประเภทและเหตุปัจจัยแห่งความตาย ๖๑

๓) ความตายกับกรรม ๖๓

๒.๓ กระบวนการตายในพระพุทธศาสนา ๖๘

๒.๔ สรุป ๘๐

บทที่ ๓ แนวคิดการเตรียมตัวตายในพระพุทธศาสนาเถรวาท ๘๑

๓.๑ แนวคิดการเตรียมตัวตายในพระคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท ๘๑

๓.๒ แนวคิดการเตรียมตัวตายของปราชญ์ในพระพุทธศาสนาเถรวาท
ในสมัยพุทธกาลและปัจจุบัน ๘๗

๓.๒.๑ การฝึกปฏิบัติธรรมจนสามารถละสักกายะ ๘๗

๓.๒.๒ การหัดคิดถึงความตายว่าเป็นสิ่งน่าสะพรึงกลัวและกำลังคุกคามเราอยู่ ๘๘

๓.๒.๓ การเตรียมตายก่อนตาย ๘๙

๓.๒.๔ การทำหน้าที่ของตนให้ถูกต้องสมบูรณ์ ๙๓

๓.๓ พุทธวิธีในการปฏิบัติธรรมสำหรับการเตรียมตัวตาย ๙๕

๓.๓.๑ มรณสัญญา : การสร้างทัศนคติที่ดีต่อความตาย ๙๕

๓.๓.๒ หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับความตาย ๙๖

๓.๓.๓ การปฏิบัติธรรมเพื่อเตรียมตัวตาย ๑๐๓

๓.๔ สรุป ๑๓๐

บทที่ ๔ แนวคิด การเตรียมตัวก่อนตายในพระพุทธศาสนาวัชรยาน ๑๓๑

๔.๑ แนวคิดและคำสอนของพระพุทธศาสนานิกายวัชรยาน ๑๓๑

๔.๑.๑ คำสอนเรื่องการเกิด แก่ เจ็บและตาย ๑๓๓

๔.๑.๒ การเกิดใหม่และผลของกรรม ๑๓๕

๔.๑.๓ การเข้าถึงการตรัสรู้ ๑๓๙

๔.๒ กระบวนการตาย ๑๔๐

๔.๒.๑ การแตกสลายของธาตุทั้ง ๕ ๑๔๐

๔.๒.๒ การเรียนรู้และการเตรียมตัวเข้าสู่บาร์โด (Bardo) ๑๔๓

๔.๒.๓ ทางออกจากร่างกายของจิตหรือวิญญาณจะแสดงภพภูมิที่ไปเกิด ๑๕๑

๔.๓ การเตรียมตัวตายในทัศนะพระพุทธศาสนาวัชรยานแบบทิเบต ๑๕๔

๔.๓.๑ การทำบุญกุศล ๑๕๔

๔.๓.๒ การปฏิบัติเงินโดร (Ngön-dro) ๑๕๖

๔.๓.๓ การสวดมนต์เพื่อเตรียมตัวเข้าสู่บาร์โด ๑๕๘

๔.๓.๔ การปฏิบัติโพวา (Phowa) ๑๖๐

๔.๔ วิธีการปฏิบัติขณะกำลังตายและตายแล้วของพระพุทธศาสนาวัชรยาน ๑๖๔

๔.๔.๑ การประกอบพิธีกรรมเพื่อผู้กำลังตาย ๑๖๔
๔.๔.๒ การปฏิบัติต่อผู้ตาย ๑๖๖
๔.๕ สรุป ๑๖๖

บทที่ ๕ การบูรณาการการเตรียมตัวตาย ในพระพุทธศาสนาเถรวาทกับวัชรยาน ๑๖๗
๕.๑ การปฏิบัติในการเตรียมตัวตายที่ดีในพระพุทธศาสนาเถรวาท ๑๖๗
๕.๑.๑ การเตรียมตัวตายในระยะยาวช่วงก่อนตาย ๑๖๗
๕.๑.๒ การเตรียมตัวตายในช่วงใกล้ตาย ๑๗๑
๕.๒ การบูรณาการการเตรียมตัวตาย ในพระพุทธศาสนาเถรวาทกับวัชรยาน ๑๘๔
๕.๒.๑ การบูรณาการด้านคำสอน ๑๘๔
๕.๒.๒ การบูรณาการด้านพิธีกรรม ๑๘๘
๕.๓ สรุป ๑๙๑

บทที่ ๖ สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ ๑๙๘
๖.๑ สรุปผลการวิจัย ๑๙๘
๖.๒ ข้อเสนอแนะ ๒๐๐
บรรณานุกรม ๒๐๓
ภาคผนวก ๒๑๕
ประวัติผู้วิจัย ๒๒๘

สารบัญแผนภาพ

เรื่อง	หน้า
แผนภาพที่ ๑.๑ แสดงกรอบกระบวนการวิจัยเชิงคุณภาพ	๓๔
แผนภาพที่ ๑.๒ แสดงกรอบแนวคิดในการวิจัย	๓๖
แผนภาพที่ ๒.๑ แสดงโครงสร้างของชีวิต	๔๒
แผนภาพที่ ๒.๒ แสดงปฏิจจสมุปบาทสายเกิดทุกข์	๔๖
แผนภาพที่ ๒.๓ แสดงภพและภูมิของสัตว์ที่จะไปเกิด	๖๘
แผนภาพที่ ๒.๔ แสดงผลกรรมที่บุคคลได้ทำไว้	๗๗
แผนภาพที่๔.๑ แสดงขั้นตอนการตาย	๑๔๑
แผนภาพที่๕.๑ แสดงแสดงความสัมพันธ์ของการเข้าใจชีวิตด้วยหลักธรรม	๑๙๔
แผนภาพที่๕.๒ แสดงความสัมพันธ์ของการเข้าใจชีวิตด้วยหลักธรรมโดยสมบูรณ์	๑๙๕
แผนภาพที่๕.๓ แสดงกิจกรรมเสริมคุณภาพชีวิต “อยู่ดี ตายดี”	๑๙๖
แผนภาพที่๕.๔ แสดงการบูรณาการการเตรียมตัวตายในพระพุทธศาสนาเถรวาทกับวัชรยาน	๑๙๗

คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

ในวิทยานิพนธ์นี้ ผู้เขียนได้อ้างอิงข้อมูลจากคัมภีร์พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาเตปิฎกำ ๒๕๐๐ และภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พุทธศักราช ๒๕๓๙ โดยใช้อักษรย่อแทนชื่อเต็มคัมภีร์ตามระบบอ้าง เล่ม/ข้อ/หน้า ตัวอย่าง ที.ม. (บาลี) ๑๐/๕๕/๖๗. หมายถึง ทีฆนิกาย มหาวคฺคปาลิ พระไตรปิฎกเล่มที่ ๑๐ ข้อ ๕๕ หน้า ๖๗ เป็นต้น ที.ม. (ไทย) ๑๐/๕๕/๗๙. หมายถึง ทีฆนิกาย มหาวรรค พระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๐ ข้อ ๕๕ หน้า ๗๙ เป็นต้น

อรรถกถา อ้างอิงอรรถกถาฉบับมหามกุฏราชวิทยาลัย รูปแบบการอ้างอิงจะขึ้นต้นด้วยอักษรย่อชื่อคัมภีร์แล้วตามด้วย เล่ม/ข้อ/หน้า ตัวอย่าง ที.สี.อ. ๑๑/๒๐/๑๒๑. (ฉบับมหามกุฏราชวิทยาลัย) หมายถึง ทีฆนิกาย สุมงฺคลวิลาสินี สีลขนฺธวคฺคอฏฺฐกถา เล่มที่ ๑๑ ข้อ ๒๐ หน้า ๑๒๑

พระวินัยปิฎก

วิ.มหา.	(ไทย)	=	วินัยปิฎก	มหาวิภังค์	(ภาษาไทย)
วิ.ม.	(ไทย)	=	วินัยปิฎก	มหาวรรค	(ภาษาไทย)

พระสุตตันตปิฎก

ที.ม.	(บาลี)	=	สุตฺตนฺตปิฏก	ทีฆนิกาย มหาวคฺคปาลิ	(ภาษาบาลี)
ที.ม.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย มหาวรรค	(ภาษาไทย)
ที.ปา.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย ปาฏิกวรรค	(ภาษาไทย)
ม.มู.	(บาลี)	=	สุตฺตนฺตปิฏก	มชฺฌิมนิกาย มูลปณฺณาสกปาลิ	(ภาษาบาลี)
ม.มู.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย มูลปัณณาสก์	(ภาษาไทย)
ม.ม.	(บาลี)	=	สุตฺตนฺตปิฏก	มชฺฌิมนิกาย มชฺฌิมปณฺณาสกปาลิ	(ภาษาบาลี)
ม.ม.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปัณณาสก์	(ภาษาไทย)
ม.อุ.	(บาลี)	=	สุตฺตนฺตปิฏก	มชฺฌิมนิกาย อุปริปณฺณาสกปาลิ	(ภาษาบาลี)
ม.อุ.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก์	(ภาษาไทย)
สํ.ส.	(บาลี)	=	สุตฺตนฺตปิฏก	สํยุตฺตนิกาย สคาถวคฺคปาลิ	(ภาษาบาลี)
สํ.ส.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย สคาถวรรค	(ภาษาไทย)
สํ.ข.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย ขันธวารวรรค	(ภาษาไทย)
สํ.นิ.	(บาลี)	=	สุตฺตนฺตปิฏก	สํยุตฺตนิกาย นิทานวคฺคปาลิ	(ภาษาบาลี)
สํ.นิ.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย นิทานวรรค	(ภาษาไทย)

สำ.สพา.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย สฬายตนวรรค	(ภาษาไทย)
สำ.ม.	(บาลี)	=	สุตฺตนฺตปิฎก	สงฺยุตฺตนิกาย มหาวคฺคปาลิ	(ภาษาบาลี)
สำ.ม.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย มหาวรรค	(ภาษาไทย)
องฺ.เอกก.	(บาลี)	=	สุตฺตนฺตปิฎก	องฺคุตฺตรนิกาย เอกกนิปาตปาลิ	(ภาษาบาลี)
องฺ.เอกก.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย เอกกนิบาต	(ภาษาไทย)
องฺ.ทุก.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย ทุกนิบาต	(ภาษาไทย)
องฺ.ติก.	(บาลี)	=	สุตฺตนฺตปิฎก	องฺคุตฺตรนิกาย ติกนิปาตปาลิ	(ภาษาบาลี)
องฺ.ติก.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย ติกนิบาต	(ภาษาไทย)
องฺ.จตุกฺก.	(บาลี)	=	สุตฺตนฺตปิฎก	องฺคุตฺตรนิกาย จตุกกนิปาตปาลิ	(ภาษาบาลี)
องฺ.จตุกฺก.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย จตุกกนิบาต	(ภาษาไทย)
องฺ. ปญฺจก	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย ปัญจกนิบาต	(ภาษาไทย)
องฺ.ฉกฺก.	(บาลี)	=	สุตฺตนฺตปิฎก	องฺคุตฺตรนิกาย ฉกฺกนิปาตปาลิ	(ภาษาบาลี)
องฺ.ฉกฺก.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย ฉักกนิบาต	(ภาษาไทย)
องฺ.สตฺตก.	(บาลี)	=	สุตฺตนฺตปิฎก	อังคุตตรนิกาย สตฺตกนิปาตปาลิ	(ภาษาบาลี)
องฺ.สตฺตก.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย สัตตกนิบาต	(ภาษาไทย)
องฺ.อฏฺฐก.	(บาลี)	=	สุตฺตนฺตปิฎก	องฺคุตฺตรนิกาย อฏฺฐกนิปาตปาลิ	(ภาษาบาลี)
องฺ.อฏฺฐก.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย อัฏฐกนิบาต	(ภาษาไทย)
องฺ.ทสก.	(บาลี)	=	สุตฺตนฺตปิฎก	องฺคุตฺตรนิกาย ทสกนิปาตปาลิ	(ภาษาบาลี)
องฺ.ทสก.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย ทสกนิบาต	(ภาษาไทย)
องฺ.เอกาทสก.(ไทย)		=	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย เอกาทสกนิปาต	(ภาษาไทย)
ขุ.ธ.	(บาลี)	=	สุตฺตนฺตปิฎก	ขุทฺทกนิกาย ธมฺมปทปาลิ	(ภาษาบาลี)
ขุ.ธ.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย ธรรมบท	(ภาษาไทย)
ขุ.อุ.	(บาลี)	=	สุตฺตนฺตปิฎก	ขุทฺทกนิกาย อุทานปาลิ	(ภาษาบาลี)
ขุ.อุ.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย อุทาน	(ภาษาไทย)
ขุ.อิติ.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย อิติวุตตกอรรถกถา	(ภาษาไทย)
ขุ.สุ.	(บาลี)	=	สุตฺตนฺตปิฎก	ขุทฺทกนิกาย สุตฺตนิปาตปาลิ	(ภาษาบาลี)
ขุ.สุ.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย สุตตนิบาต	(ภาษาไทย)
ขุ.วิ.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย วิมานวัตถุ	(ภาษาไทย)
ขุ.เปต.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย เปตวัตถุ	(ภาษาไทย)
ขุ.เถร.	(บาลี)	=	สุตฺตนฺตปิฎก	ขุทฺทกนิกาย เถรคาถาปาลิ	(ภาษาบาลี)

ขุ.เถร. (ไทย) = สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย เถรคาถา (ภาษาไทย)
ขุ.ชา.ปญฺจก.(ไทย) = สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย ปัญจกนิบาต ชาดก (ภาษาไทย)
ขุ.ม. (บาลี) = สุตฺตนฺตปิฎก ขุทฺทกนิกาย มหานิทฺเทสปาลิ (ภาษาบาลี)
ขุ.ม. (ไทย) = สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย มหานิทเทส (ภาษาไทย)
ขุ.ป. (บาลี) = สุตฺตนฺตปิฎก ขุทฺทกนิกาย ปฏิสมฺภิทามคฺคปาลิ (ภาษาบาลี)
ขุ.ป. (ไทย) = สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค (ภาษาไทย)
ขุ.อป. (ไทย) = สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย อปทาน (ภาษาไทย)

พระอภิธรรมปิฎก

อภิ. วิ. (บาลี) = อภิธมฺมปิฎก วิภงฺคปาลิ (ภาษาบาลี)
อภิ. วิ. (ไทย) = อภิธัมมปิฎก วิภังค์ (ภาษาไทย)
อภิ. ก. (ไทย) = อภิธัมมปิฎก กถาวัตถุ (ภาษาไทย)

อรรถกถาวินัยปิฎก

วิ. อ. (บาลี) = วินยปิฎก สมนฺตปาสาทิกา ปาราชิกกณฺฑ-สงฺฆาทิเสสาทิ - มหาวคฺคาทิอฏฺฐกถา (ภาษาบาลี)

อรรถกถาพระสุตตันตปิฎก

ม.มู.อ. (ไทย) = มัชฌิมนิกาย มูลปัณณาสก์ อรรถกถา (มมร.) (ภาษาไทย)
ม.ม.อ. (บาลี) = มชฺฌิมนิกาย ปปญฺจสูทนี มชฺฌิมปณฺณาสกอฏฺฐกถา (ภาษาบาลี)
สํ.นิ.อ. (บาลี) = สํยุตฺตนิกาย สารตฺถปฺปกาสินี นิทานวคฺคอฏฺฐกถา (ภาษาบาลี)
องฺ.ทุก.อ. (บาลี) = องฺคุตฺตรนิกาย มโนรถปูรณี ทุกนิปาตอฏฺฐกถา (ภาษาบาลี)
องฺ.ทุก.อ. (ไทย) = องฺคุตฺตรนิกาย มโนรถปูรณี ทุกนิบาตอรรถกถา (ภาษาไทย)
องฺ.ติก.อ. (ไทย) = องฺคุตฺตรนิกาย มโนรถปูรณี ติกนิบาตอรรถกถา (ภาษาบาลี)
ขุ.ธ.อ. (บาลี) = ขุทฺทกนิกาย ธมฺมปทอฏฺฐกถา (ภาษาบาลี)
ขุ.วิ.อ. (บาลี) = ขุทฺทกนิกาย ปรมตฺถทีปนี วิมานวตฺถุอฏฺฐกถา (ภาษาบาลี)
ขุ.ชา.ปญฺจกอ. (บาลี) = ขุทฺทกนิกาย ปญฺจกนิปาตชาตกอฏฺฐกถา (ภาษาบาลี)
ขุ.ชา.ฉกฺก.อ. (บาลี) = ขุทฺทกนิกาย ฉกฺกนิปาตชาตกอฏฺฐกถา (ภาษาบาลี)
ขุ.ม.อ. (บาลี) = ขุทฺทกนิกาย สทฺธมฺมปฺปชฺโชติกา มหานิทฺเทสอฏฺฐกถา (ภาษาบาลี)

อรรถกถาพระอภิธรรมปิฎก

อภิ.วิ. อ. (บาลี) = อภิธมฺมปิฎก วิภงฺค สมฺโมหวิโนทนีอฏฺฐกถา (ภาษาบาลี)

อรรถกถาปกรณวิเสส

เนตฺติ.อ. (บาลี) = ขุทฺทกนิกาย เนตฺติอฏฺฐกถา (ภาษาบาลี)

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

มนุษย์ต้องเผชิญภัยที่มีความน่ากลัวและทำให้เกิดความสะดุ้งหวั่นไหว [๑] ๔ อย่าง คือ (๑) ชาติภัย (ภัยที่เกิดจากความเกิด) (๒) ชราภัย (ภัยที่เกิดจากความแก่) (๓) พยาธิภัย (ภัยที่เกิดจากความเจ็บไข้) (๔) มรณภัย (ภัยที่เกิดจากความตาย) [๒] ภัยอย่างแรกมนุษย์ไม่อาจแก้ไขได้ ภัยอย่างที่สองมนุษย์พอจะชะลอไว้ได้ด้วยการบริหารร่างกายและจิต ภัยอย่างที่สามมนุษย์แก้ได้บ้างไม่ได้บ้าง ส่วนภัยประการสุดท้ายมนุษย์ไม่สามารถหลีกเว้นได้โดยประการทั้งปวง มรณภัยนี้มนุษย์และสัตว์ทั้งหลายต่างหวาดกลัวที่สุด [๓] ตั้งแต่สมัยโบราณมาแล้วมนุษย์ซึ่งเป็นผู้สามารถพัฒนาความรู้ความสามารถได้ดีกว่าสัตว์อื่น ๆ จึงพยายามเที่ยวเสาะหาเครื่องป้องกันและหลบซ่อนจากความตาย มีภูเขาบ้างป่าไม้บ้าง อารามบ้างและรุกขเจดีย์บ้าง เป็นที่พึ่งหลบภัย แต่ทว่าที่พึ่งเหล่านั้นพระพุทธเจ้าตรัสว่ายังไม่ใช่เครื่องป้องกันหรือที่พึ่งอันแท้จริงสำหรับหลบภัยให้พ้นความตาย พระองค์ทรงแนะนำว่า มนุษย์ต้องพยายามแสวงหาที่พึ่งอันประเสริฐ คือ พระรัตนตรัย เป็นต้น ซึ่งที่พึ่งนี้สามารถช่วยมนุษย์ให้หลุดพ้นจากความหวาดกลัวภัย ภยันตรายต่าง ๆ โดยเฉพาะภัยที่สร้างความประหวั่นพรั่นพรึงที่สุดคือความกลัวตายและความตาย [๔] อย่างไรก็ตาม แม้พระพุทธเจ้าจะทรงสอนที่พึ่งแก่มนุษย์ไว้มากมายก็ตาม มนุษย์และสรรพสัตว์ก็ยังหวาดกลัวความตายอยู่เหมือนเดิม เพราะความตายเป็นสัจธรรมที่จะต้องพบ ดังพระพุทธภาษิตที่ว่า

คนทำบาปถึงจะเหาะขึ้นไปในอากาศ ก็ไม่พ้นบาปกรรม
ถึงจะดำลงไปกลางทะเล ก็ไม่พ้นบาปกรรม
ถึงจะเข้าไปหลบตัวในซอกเขา ก็ไม่พ้นบาปกรรม

---

[๑] องฺ.ทุก. (ไทย) ๒๐/๖๓/๒๔๔-๒๔๕.

[๒] องฺ.จตุกฺก. (ไทย) ๒๑/ ๑๑๙/ ๑๘๑.

[๓] อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/ ๙๒๑/ ๕๗๖, มรณภัย คือ ความกลัว ความขยาด ความหวาดเสียว ความขนพองสยองเกล้า ความสะดุ้งแห่งจิต เพราะอาศัยความตาย นี้เรียกว่า มรณภัย.

[๔] ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑๘๘-๑๙๒/๙๒.

เพราะไม่มีแผ่นดินสักส่วนหนึ่งที่คนบาปยืนอยู่แล้ว จะไม่ถูกความตายครอบงำ[๕]

จากพระคาถานี้ทำให้เห็นได้ว่าไม่มีใครแม้สักคนเดียวที่หนีพ้นความตายไปได้ และไม่สามารถหนีภัย ภายในตัวเราทั้ง ๔ ประการดังกล่าวไปได้ แม้แต่มนุษย์ในยุคต่อ ๆ มาจนถึงในยุคปัจจุบัน ซึ่งมีความรู้เรื่องธรรมชาติ มีความรู้ทันสมัยด้านวิทยาศาสตร์ และเทคโนโลยีต่าง ๆ ก็ยังมีความประหวั่นพรั่นพรึงกับภัยและโรคต่าง ๆ ที่พัฒนาสายพันธุ์อันตรายขึ้นมาคุกคามชีวิตเช่นเดียวกับมนุษย์ยุคก่อน ๆ ทั้งนี้ก็เพราะความกลัวตายนั่นเอง ดังนั้นจึงควรมีการเตรียมตัวก่อนตายโดยไม่เนิ่นช้าตั้งแต่มีสติระลึกรู้ว่า เรามีความเกิดและความตายเป็นของคู่กัน การเตรียมตัวตายย่อมทำให้เราสามารถเผชิญความตายได้อย่างมีสติ ในคราวที่ความตายมาถึงจริง ๆ และไม่เพียงแต่เตรียมตัวเพื่อเผชิญความตายของตนเองเท่านั้น แต่ต้องเตรียมตัวเพื่อเผชิญความตายของญาติสนิทอันประกอบด้วยบิดามารดา และบุตรหลานในครอบครัวอีกด้วย

ปัจจุบันเทคโนโลยีด้านการแพทย์มีความเจริญก้าวหน้าเป็นที่ยอมรับ ช่วยให้มนุษย์มีอายุยืนยาวขึ้นและสามารถรักษาโรคได้หลายอย่าง ซึ่งไม่สามารถรักษาได้ในสมัยก่อน แม้ว่าการรักษาเพื่อพยุงชีวิตหรือยืดชีวิตของบุคคลผู้เป็นที่รักให้ยืนยาวออกไปตราบนานเท่านานนั้น จะต้องสิ้นเปลืองค่าใช้จ่ายมากมาย จนบางคนถึงกับต้องขายสมบัติทุกอย่างที่เคยมีก็ตาม แต่ถ้าญาติสนิทและคนใกล้ชิดในครอบครัวไม่พยายามยื้อชีวิตของผู้ใกล้ตาย ก็จะถูกสังคมตีตราหรือตราหน้าว่า “อกตัญญู” หรือ “นิ่งดูดาย” ดังนั้นจึงต้องขวนขวายให้ผู้ใกล้ตายได้รับการพยาบาล จากคณะบุคลากรทางการแพทย์อย่างเต็มความสามารถและอาจตายไปในโรงพยาบาลนั้นเอง สถิติในสหรัฐอเมริการะบุว่าค่าใช้จ่ายเพื่อช่วยให้คนมีลมหายใจยืนยาวขึ้นเป็นตัวเลขมหาศาล ประมาณร้อยละ ๖๐ ของค่าใช้จ่ายในการรักษาผู้ป่วยทั้งประเทศหมดไปกับการดูแลผู้ป่วยในระยะ ๖ เดือนสุดท้าย[๖] อย่างไรก็ตาม จากความสำเร็จของวิทยาการด้านการแพทย์นี้ ทำให้มนุษย์มีความเชื่อมั่นและพร้อมที่จะฝากชีวิตยามเจ็บป่วยไว้กับเทคโนโลยีมากขึ้นเรื่อย ๆ ดังคำกล่าวของเอลิซาเบธ คือเบลอ รอสส์ (Elizabeth Kübler-Ross) ซึ่งเป็นนักวิชาการท่านหนึ่งผู้สนใจประเด็นเรื่องชีวิตและความตายในโลกปัจจุบันที่ว่า

---

[๕] ขุ.ธ. (บาลี) ๒๕/๑๒๘/๓๙; ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑๒๘/๗๑.

[๖] พระไพศาล วิสาโล, “ความตายในมิติทางสังคมและจิตวิญญาณ”, ใน **เอกสารประกอบการสัมมนายกร่างหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต เรื่องชีวิตและความตาย,** (กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘), หน้า ๒๑.

ผู้ป่วยอาจจะร้องขอพักผ่อน ครวญหาความสงบ เรียกร้องขอสิทธิและศักดิ์ศรีของตนกลับคืน สิ่งที่เขาจะได้รับหาใช่สิ่งที่เขาเรียกร้องไม่ แต่กลับเป็นน้ำยาที่ฉีดเข้าตัว และน้ำเกลือที่ฉีดเข้าเส้น เครื่องนวดหัวใจ หรือไม่ก็การเจาะคอ เท่าที่จำเป็น ผู้ป่วยเองอาจต้องการให้มีใครสักคนหยุดดูเขาสักเพียงนาทีเดียวเพื่อที่เขาจะได้ถามไถ่สักคำหรือสองคำให้คลายความสงสัย แต่สิ่งที่เขาได้รับกลับเป็นคนจำนวนมากหมุนเวียนกันมาแล้วก็ไปตามเวลาที่นาฬิกากำหนด ทุกคนมุ่งอยู่กับการจับชีพจร นับอัตราเต้นของหัวใจ ตรวจปอด น้ำย่อย น้ำลาย และสิ่งขับถ่ายทั้งมวล โดยหาได้คำนึงถึงตัวเขาเองในฐานะมนุษย์ที่ต้องการการดูแลอย่างมนุษย์ด้วยกันไม่ [๗]

ข้อความข้างต้นแม้จะเป็นเพียงทัศนะของนักวิชาการคนหนึ่ง ที่มีต่อชีวิตช่วงสุดท้ายแต่ก็สะท้อนให้เห็นสภาพชีวิตของคนในโลกปัจจุบันว่าชะตากรรมของพวกเขากำลังตกอยู่ในเงื้อมมือของแพทย์และเทคโนโลยีการแพทย์มากจนแทบจะสูญเสียศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ โดยทัศนะเรื่องความเจ็บป่วยถูกทอนลงให้เหลือเพียงมิติด้านการรักษาโรคทางร่างกายเพียงอย่างเดียว ส่วนแพทย์ที่รักษาคนไข้ก็มักจะเน้นการต่อสู้เพื่อชนะโรคมากกว่าที่จะคำนึงถึงชีวิตคนทั้งชีวิตของเขา วิธีคิดและการรักษาแบบนี้มีความสัมพันธ์กับโลกทัศน์ที่อยู่เบื้องหลังวิทยาการด้านการแพทย์สมัยใหม่ที่มองชีวิตมนุษย์เหมือนกลไกการทำงานของนาฬิกาเรือนหนึ่ง ซึ่งถ้าหากเราเข้าใจได้ว่านาฬิกาชีวิตเรือนนี้มีข้อบกพร่องเกิดขึ้นในจุดใด เราก็สามารถควบคุมหรือรักษามันได้

เมื่อมองในด้านคัมภีร์พระพุทธศาสนาปรากฏว่ามีแนวคำสอนเรื่องความตายและการเตรียมตัวตายอยู่มากมาย โดยพระพุทธศาสนายอมรับว่าความตายเป็นภัยอย่างหนึ่งที่มนุษย์และสัตว์ทั้งหลายต่างหวาดกลัวที่สุด ซึ่งแท้ที่จริงแล้วความตายเป็นกฎธรรมชาติอย่างหนึ่งที่มาคู่กับการเกิด คือสัตว์โลกทั้งหลายเกิดมาเท่าใดก็ย่อมตายไปเท่านั้นเพียงแต่จะช้าหรือเร็วเท่านั้น ดังที่พระพาหิยะกราบทูลพระพุทธเจ้าว่า เรื่องของชีวิตนั้นไม่แน่นอน มนุษย์อาจจะตายเมื่อไรก็ไม่ทราบได้ [๘] เมื่อไม่สามารถหลีกหนีความตายได้ พระพุทธองค์จึงทรงสอนวิธีเผชิญกับความตายอย่างองอาจและสามารถเรียนรู้ได้ตั้งแต่วัยเด็ก ดังเช่นธิดาช่างหูกซึ่งรู้จักการเจริญมรณสติตั้งแต่อายุเพียง ๑๖ ปี ไปจนถึงวัยชรา โดยทรงวางหลักคำสอนและวิธีปฏิบัติเกี่ยวกับความตายไว้หลากหลาย เช่น ในภัทเทรัตตกสูตร ทรงสอนไม่ให้คำนึงถึงสิ่งที่เป็นอดีตและสิ่งที่เป็นอนาคต แต่ให้อยู่กับปัจจุบัน

---

[๗] Elizabeth Kübler-Ross, **On Death And Dying**, แปลโดย แพทย์หญิงนลินี วงศ์พานิช, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์คุรุสภา, ๒๕๒๕), หน้า ๑๒.

[๘] สรุปความจากพาหิยสูตร ; ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑๒๘/๗๑..

และเร่งทำความเพียรตั้งแต่วันนี้ทีเดียว เพราะใคร ๆ ก็ไม่รู้ว่าความตายจะมาถึงเมื่อไร [๙] ในปัจฉิมโอวาทของพระพุทธองค์ก็ทรงสอนว่า “หนฺททานิ ภิกฺขเว อามนฺตยามิ โว, วยธมฺมา สงฺขารา อปฺปมาเทน สมฺปาเทถ ภิกษุทั้งหลาย บัดนี้เราขอเตือนเธอทั้งหลาย สังขารทั้งหลายมีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา เธอทั้งหลายจงทำหน้าที่ให้สำเร็จด้วยความไม่ประมาทเถิด” [๑๐]

เมตตาสูตรได้บอกอานิสงส์ของเมตตาข้อหนึ่งคือไม่หลงลืมสติตาย [๑๑] นั่นคือการมีสติสัมปชัญญะอยู่เสมอไม่เพ้อคุ้มคลั่งในเวลาใกล้ตาย และในฐานสูตร พระพุทธเจ้าตรัสว่า

> อริยสาวกพิจารณาเห็นดังนี้ว่า “ไม่ใช่เราคนเดียวเท่านั้นที่มีความตายเป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความตายไปได้ แท้จริง สัตว์ทั้งปวงที่มีการมา การไป การจุติ การอุบัติ ก็ล้วนมีความตายเป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความตายไปได้ เมื่ออริยสาวกนั้นพิจารณาฐานะนั้นอยู่ เนือง ๆ มรรคย่อมเกิดขึ้น อริยสาวกนั้นย่อมเสพ เจริญ ทำให้มากซึ่งมรรคนั้น เมื่อเสพ เจริญ ทำให้มากอยู่ย่อมละสังโยชน์ได้ อนุสัยย่อมสิ้นไป” [๑๒]

พระพุทธพจน์นี้แสดงให้เห็นว่า การพิจารณาความตายอยู่เสมอทำให้มรรคเกิดขึ้นได้ เมื่อมรรคเกิดขึ้นแล้วย่อมละสังโยชน์และอนุสัยได้ และพระพุทธภาษิตที่ถือว่ากล่าวถึงเรื่องความตายและสอนให้เตรียมตัวตายได้ตรงที่สุดคือพระพุทธภาษิตในเทวทูตสูตรที่ว่า

> คนเหล่าใดที่เทวทูตหรือผู้แทนแห่งความตายมาตักเตือนแล้ว
> แต่ยังประมาทอยู่ คนเหล่านั้นย่อมเศร้าโศกไปตลอดกาล
> ส่วนสัตบุรุษทั้งหลาย เมื่อเทวทูตมาเตือน ก็ไม่ประมาทในอริยธรรม
> เห็นภัยในความยึดมั่นถือมั่น ที่เป็นบ่อแห่งความเกิดและความตาย
> สัตบุรุษหรือ คนดีมีศีลธรรมเหล่านั้น เป็นผู้เห็นแจ้งธรรมที่เป็นปัจจุบัน
> ย่อมเข้าถึงความปกติสุข สามารถล่วงพ้นเวรและภัยทุกอย่าง
> และข้ามพ้นทุกข์ทั้งสิ้นได้ [๑๓]

ชาวพุทธในสังคมไทยรู้จักการเตรียมตัวตายมานาน อาจกล่าวได้ว่า รู้มาพร้อมกับที่นับถือพระพุทธศาสนาจนดูเหมือนว่า เป็นเรื่องธรรมดา เพราะชาวพุทธดำเนินชีวิตตามหลักธรรมทาง

---

[๙] ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๒๗๒/๓๑๙.

[๑๐] ที.ม. (บาลี) ๑๐/๒๑๘/๑๓๕; ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๑๘/๑๖๖.

[๑๑] องฺ.ทสก. (ไทย) ๒๔/๑๕/๔๒๕-๔๒๖.

[๑๒] องฺ.ปญฺจก. (ไทย) ๒๒/๕๗/๘๘-๑๐๔.

[๑๓] ม.อุ.(ไทย) ๑๔/๒๗๑/๓๑๘.

พระพุทธศาสนาอยู่แล้ว เช่น มีการให้ทานรักษาศีลเป็นต้น ซึ่งถ้าพูดอย่างตรงไปตรงมาก็เป็นการเตรียมตัวตายนั่นเอง แต่นั่นเป็นมิติที่มองกันอย่างกว้าง ๆ ปัจจุบันคำนี้เป็นคำที่ผู้คนให้ความสนใจและมีการตื่นตัวอย่างแพร่หลายทั้งในวงวิชาการและการปฏิบัติ หากมองย้อนไปในอดีตจะเห็นได้ว่าผู้ที่จุดประกายให้เกิดแนวคิดเรื่องเตรียมตัวตายอย่างเป็นกิจจะลักษณะ คือท่านพุทธทาสภิกขุ แห่งสวนโมกขพลาราม โดยแสดงแนวคิดนี้ผ่านงานสอนหลากหลายของท่านเอง เช่น คำกลอนที่ว่า “พุทธทาส จักอยู่ไป ไม่มีตาย” คำพูดที่ว่า “การตายก่อนตาย” “เสียงจากโลงศพ” และคำสอนเรื่องสุญญตา และอิทัปปัจจยตา งานสอนเหล่านี้เชื่อมโยงกับคำสอนหลักของพระพุทธศาสนา จึงทำให้แนวคิดมีพลังได้รับการสืบทอดและแพร่หลาย

ท่านพุทธทาสภิกขุเล่าไว้ในหนังสือสุญญตาปริทัศน์ ถึงการตายอย่างมีสติของโยมตาของท่านว่า เป็นคนอายุมาก เมื่อใกล้เวลาจะตาย ก็งดอาหาร งดผลไม้ ต่อมาก็งดรับประทานยา และท้ายที่สุด งดดื่มน้ำ พอถึงวันจะตาย โยมตาก็นั่งพูดคุยกับลูกหลาน ด้วยเรื่องที่จะตายเหมือนเป็นเรื่องปรกติ ไม่ใช่เรื่องต้องโศกเศร้าดังนั้นใครร้องไห้ท่านจึงไล่ออกนอกห้องไป แล้วท่านก็นิ่งไปหลายนาที แล้วขอลาตายโดยมีลูกหลานประคองให้นอนลง นี่เป็นวิธีตายอย่างปิดสวิตช์ ตามธรรมเนียมโบราณของพุทธบริษัทที่ดี ที่ประพฤติธรรมกันมาอย่างดี เขาทำกันได้กระทั่งว่าจะตายลงในการหายใจครั้งไหนเป็นการหายใจครั้งสุดท้าย อย่างนี้จะต้องเป็นคนที่ฉลาด ศึกษามากพอ และสังเกตอยู่เสมอว่า มันใกล้จะตายเข้ามาทุกที มันเป็นอย่างไร อีกกี่วันจะตาย อีกกี่ชั่วโมงจะตาย จะตายลงในการหายใจครั้งไหน เขาเตรียมการอย่างนี้ [๑๔]

จะเห็นได้ว่า ท่านพุทธทาสภิกขุนอกจากได้รู้จักและคุ้นเคยกับความตายของโยมตา ต่อมาก็ดูการตายของโยมแม่อย่างใกล้ชิด เพราะทั้งโยมตาและโยมแม่ได้ตายที่บ้านท่ามกลางลูกหลาน ท่านพุทธทาสจึงมีแนวคิดในการเตรียมตัวตายให้มองเห็นความตายเป็นเรื่องธรรมชาติและไม่ประมาทในการทำดีมีศีลธรรมตามคำสอนของพระผู้มีพระภาค แม้ลูกศิษย์ของท่านหลายคนก็ได้สืบต่อความคิดในการเตรียมตัวตายให้สังคมชาวพุทธได้ตระหนัก และเตรียมพร้อมทั้งกายและใจ เช่น อาจารย์ สุลักษณ์ ศิวรักษ์ ครั้งหนึ่งได้กล่าวปาฐกถาที่สังคมชาวคริสต์ชื่อ “บ้านผู้หว่าน” เกี่ยวกับความตายและการปฏิบัติต่อผู้ที่กำลังสิ้นใจในวัฒนธรรมไทย โดยอ้างถึงคำสอนของท่านพุทธทาสภิกขุที่มักสอนศิษยานุศิษย์อยู่เสมอว่า

> ให้รู้จักตายเสียก่อนตาย กล่าวคือความตายไม่ได้หมายความเพียงว่าเป็นเวลาที่เราสิ้นใจหรือสิ้นอายุขัย หรือหมดลมหายใจ นั่นเป็นเพียงกระบวนการอย่างหนึ่งในทางธรรมชาติ แต่

---

[๑๔] พุทธทาสภิกขุ, **การเตรียมตัวตาย**, [ออนไลน์] . แหล่งที่มา: http://blog.9digits.com/?p=149 [๑๖ เมษายน ๒๕๕๒].

ถ้าเรารู้จักฝึกปรือให้มีความตื่น อย่างรู้ตัวทั่วพร้อมอยู่เนืองนิตย์ จนไม่ติดยึดในความเป็นเรา เป็นเขา เป็นกู หากเข้าใจซึ้งถึงความเป็น อิทัปปัจจยตา คือความโยงใยถึงกันและกันอย่างปราศจากอัตตา นี่เท่ากับว่าเราฆ่าตัวกูให้ตายเสียได้แล้ว เมื่อหมดความเห็นแก่ตัว ก็เท่ากับว่าเราตายแล้วในทางตัวตน ตัวตนหมดไปแล้ว มีแต่ความต่อเนื่องในทางธรรมชาติ ที่ผู้ซึ่งไม่เห็นแก่ตัว ย่อมสามารถเต็มเปี่ยมไปได้ด้วยความกรุณาหรือความรัก พร้อม ๆ กับปัญญา หรือความเข้าใจอย่างลึกซึ้งถึงสภาวะสัตย์ที่แท้ ที่เป็นตถตา หรือความเป็นเช่นนั้นเอง [๑๕]

นอกจากนั้น คนรุ่นใหม่อย่างนายแพทย์โกมาตร จึงเสถียรทรัพย์ ก็ได้ศึกษา และเผยแพร่งานของท่านพุทธทาสภิกขุในเรื่องตายก่อนตาย โดยนำมาดำเนินการให้เป็นรูปธรรมด้วยการทำโครงการต่าง ๆ ในการเตรียมตัวตาย เช่น การดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย เป็นต้น นายแพทย์ โกมาตร จึงเสถียรทรัพย์ กล่าวถึงการตีความของท่านพุทธทาสเรื่องความตายว่า เป็นความท้าทายทัศนะผู้คนสมัยใหม่มาก เพราะผู้คนยุคปัจจุบันพยายามจะผลักไสให้ความตายเป็นเรื่องไกลตัว และน่ากลัว คนตายจะไม่ตายที่บ้านแต่จะไปตายที่โรงพยาบาล ท่ามกลางแพทย์และพยาบาล ไม่ได้อยู่ท่ามกลางลูกหลาน ที่จะอยู่ดูใจคนใกล้ตายให้ได้รู้สึกถึงความรักของคนในครอบครัวเลย พอตายก็ย้ายศพจากโรงพยาบาลไปอยู่วัด ดังนั้น ท่านพุทธทาสภิกขุจึงพยายามสอนคนให้หันมาตระหนักชัดว่า ความตายเป็นเรื่องธรรมดา ควรจะฝึกฝนตนเองให้รู้จักตายเสียก่อนตาย ตายเดี๋ยวนี้ คือตายได้ทุกขณะ และใช้ความตายที่กำลังจะมาถึงตัวให้เป็นโอกาสทำจิตของเราให้ดี น้อมรับความตายอย่างมีสติ ท่านพุทธทาสภิกขุได้เชิญชวนผู้คนทั้งหลายให้ถือหลักเกณฑ์อย่างเดียวกับท่าน คือ “โลงศพของเราคือความดีที่ทำไว้ในโลก ป่าช้าของเราคือประโยชน์และคุณทั้งหลายที่เราได้ช่วยกันทำ เพื่อประโยชน์แก่เพื่อนมนุษย์” [๑๖]

พระพุทธศาสนานิกายวัชรยานเป็นนิกายหนึ่งที่เผยแผ่คำสอนในทางตอนเหนือของอินเดีย จนเจริญรุ่งเรืองแพร่หลายและรู้จักกันในชื่อว่าพระพุทธศาสนาแบบวัชรยานหรือพระพุทธศาสนานิกายวัชรยานแบบทิเบต นิกายนี้ได้เน้นคำสอนเรื่องการเกิดแก่เจ็บตายและกฎแห่งกรรม และหนึ่ง

---

[๑๕] ส. ศิวรักษ์ บรรยายที่ศูนย์อบรมงานอภิบาล บ้านผู้หว่าน อ. สามพราน จ. นครปฐม ในวันที่ ๒๓ ตุลาคม ๒๕๔๖ ตามคำเชิญของเจ้าคณะนักบวชคามิลเลียน, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: www.semsikkha.org [๑๖ เมษายน๒๕๕๒]; พระดุษฎี เมธังกุโร, **ความตายในทัศนะของพุทธทาสภิกขุ**, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มูลนิธิโกมลคีมทอง, ๒๕๔๔), หน้า ๑๑.

[๑๖] บทความเนื่องในโอกาสครบรอบ ๙ ปี แห่งการฌาปนกิจศพท่านพุทธทาสมหาเถระ วันขึ้น ๑๓ ค่ำเดือน ๑๐ (ปีนี้ตรงกับวันที่ ๑๙ กันยายน) วันดังกล่าวในสมัยที่ท่านยังมีชีวิตอยู่จะถือเป็นวันแสดงอาจาริยบูชาประจำปี, [ออนไลน์].แหล่งที่มา: http://www.budnet.org/buddhigha/buddhiga24/bud244.htm [๑๖ เมษายน๒๕๕๒].

ในคำสอนเหล่านั้นที่โดดเด่นเป็นที่รู้จักแพร่หลายคือการเตรียมตัวตาย ซึ่งชาวพุทธวัชรยานแบบทิเบตได้ฝึกการเตรียมตัวก่อนตายและฝึกปฏิบัติธรรมไปด้วยกันตั้งแต่พวกเขายังเป็นเด็ก โดยถือเป็นวิถีชีวิต ในการปฏิบัติธรรมก่อนตายนั้น ประการแรก การฝึกปฏิบัติจิตให้ดีงามเป็นโพธิจิต คือทำจิตให้บริสุทธิ์ผ่องแผ้วจากกามทั้งหลาย ประการที่สอง การดำรงชีวิตประจำวันด้วยศีล คือไม่เบียดเบียนสรรพสัตว์ และที่สำคัญต้องพยายามสั่งสมความเมตตากรุณาต่อสรรพสัตว์ด้วย ซึ่งข้อนี้เป็นการสั่งสมบุญ ยิ่งเรามีความกรุณาต่อสัตว์มาก จะยิ่งเปิดใจเราให้พยายามทำทุกวิธีที่จะช่วยให้สรรพสัตว์เหล่านั้นพ้นทุกข์ นอกจากนั้นยังต้องอุทิศตนต่อครูอาจารย์และพระรัตนตรัยอีกด้วย ประการที่สาม การเรียนรู้เพื่อให้อำนาจ ๕ อย่าง เกิดขึ้นในตน คือ ๑) การเรียนรู้เพื่อปล่อยวางทุกสิ่ง ๒) การมีทัศนคติที่ถูกต้อง ระลึกอยู่เสมอว่าฉันจะดำรงไว้ซึ่งโพธิจิตเสมอ ๓) ความสามารถตำหนิและลดละตัวตน เพราะตัวตนทำให้เราไม่พ้นไปจากวัฏฏสงสาร ๔) การตั้งใจสาธยายมนตร์ และแผ่เมตตากรุณาไปให้สรรพสัตว์ และ ๕) การหมั่นฝึกฝนทำสมาธิ และภาวนาอยู่เสมอ[๑๗]

ในสังคมไทยปัจจุบัน นักวิชาการทางศาสนาได้สนใจแนวคิดของพระพุทธศาสนาวัชรยาน โดยเฉพาะคำสอนเรื่องการเตรียมตัวตายมีการแปลสู่ภาคภาษาไทยมากมาย เช่น มรณสติแบบทิเบต พุทธวิธีเพื่อต้อนรับความตาย แปลและเรียบเรียงโดยภัทราพร สิริกาญจน คัมภีร์มรณศาสตร์แห่งธิเบต ข้อความเปิดเผยเรื่องเร้นลับของความตาย แปลโดยอนุสรณ์ ติปยานนท์ ทะไลลามะ เบิกบานในชีวิตและตายอย่างสันติ แปลโดยธารา รินศานต์ ประตูสู่สภาวะใหม่ แปลโดยพระไพศาล วิสาโล ความตายและการตายในพระพุทธศาสนาวัชรยาน" โดยกุงกา ซังโป รินโปเชใน โสรัจจ์ หงศ์ลดารมภ์ บรรณาธิการ ความตายกับการตาย: มุมมองจากศาสนากับวิทยาศาสตร์ ประตูสู่การภาวนา. แปลโดยพจนา จันทรสันติ สู่ความตายอย่างสงบ แปลโดยบุลยา

จากหลักคำสอนเกี่ยวกับความตายที่หลากหลายนี้ทำให้ชาวพุทธผู้เริ่มศึกษาและมีความสงสัยว่าการเตรียมตัวตายในพระพุทธศาสนาเป็นอย่างไร มีหลักและวิธีการปฏิบัติอย่างไร จึงจะถือว่าถูกต้อง ประเด็นสำคัญที่ควรตั้งคำถามก็คือ การเตรียมตัวตายในทัศนะพระพุทธศาสนาคือการเรียนรู้อริยสัจ ๔ ปฏิจจสมุปบาทสายเกิดและสายดับ จนสามารถละความยึดมั่นในตัวตนก่อนที่ความตาย (ตายแบบสิ้นอายุ) จะมาถึงนั้นต้องเริ่มต้นปฏิบัติอย่างไรและเป้าหมายในการปฏิบัติคืออะไร จึงเป็นเรื่องที่น่าสนใจอย่างยิ่งสำหรับพุทธศาสนิกชนในการศึกษาเรื่องมรณะและการเตรียมตัวตาย โดยเฉพาะตายอย่างมีสติ

---

[๑๗] Sogyal Rinpoche, the **Tibetan view of life and death,** [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www.intuition.org/txt/sogyal.htm [๑๐ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๑].

๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑. เพื่อศึกษาแนวคิด ความหมาย และคุณค่าของชีวิตและความตายในพระพุทธศาสนา

๒ เพื่อศึกษาแนวคิดเรื่องการเตรียมตัวก่อนตาย ในพระพุทธศาสนาเถรวาท และวัชรยานแบบทิเบต.

๓.เพื่อบูรณาการการเตรียมตัวตายระหว่างพระพุทธศาสนาเถรวาทกับวัชรยานแบบทิเบต

๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ

๑.๓.๑ แนวคิด ความหมาย และคุณค่าของชีวิตและความตายตามแนวพระพุทธศาสนาเป็นอย่างไร

๑.๓.๒ แนวคิดเรื่องการเตรียมตัวก่อนตาย ในพระพุทธศาสนาเถรวาท และพุทธศาสนาวัชรยานแบบทิเบต เป็นอย่างไร

๑.๓.๓ การบูรณาการการเตรียมตัวตาย ระหว่างพระพุทธศาสนาเถรวาทกับวัชรยานแบบทิเบตทำอย่างไร

๑.๔ คำจำกัดความของคำศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย

๑.๔.๑ พระพุทธศาสนาเถรวาท หมายถึง พระพุทธศาสนาที่พยายามรักษาคำสอนของพระพุทธศาสนาดั้งเดิมไว้โดยไม่มีการเพิ่มเติมและดัดแปลงคำสอนทั้งในส่วนของพระวินัยและพระสูตร โดยพระมหากัสสปเถระผู้เป็นประธานสงฆ์ได้นำคณะทำสังคายนาร้อยกรองคำสอนให้เป็นหมวดหมู่เรียกต่อมาว่าพระไตรปิฎก มีประวัติและพัฒนาการสืบทอดมาโดยลำดับ เจริญรุ่งเรืองแพร่หลายในทางตอนใต้ของอินเดียและประเทศใกล้เคียง มี ลังกา พม่า ไทย ลาว เขมร เป็นต้น

๑.๔.๒ พระพุทธศาสนาวัชรยาน แบบทิเบต หมายถึง พระพุทธศาสนาที่พัฒนาไปจากพระพุทธศาสนายุคแรก (Early Buddhism) ที่เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้าและพระสาวกในสมัยพุทธกาล โดยหล่อหลอมเข้ากับความเชื่อเดิม ซึ่งเป็นภูมิปัญญาท้องถิ่นทิเบต ที่เรียกว่า “บอน” เกิดเป็นวัชรยาน

๑.๔.๓ การบูรณาการการเตรียมตัวตายในพระพุทธศาสนาเถรวาทกับวัชรยาน หมายถึง การบูรณาการแนวคิด ความหมาย รูปแบบและวิธีการเตรียมตัวตายในพระพุทธศาสนาเถรวาทกับวัชรยาน

๑.๔.๔ ความตาย (Death) หมายถึง ความจุติ ความเคลื่อนไป ความทำลายไป ความหายไป มฤตยู ความตาย การทำกาละ ความแตกแห่งขันธ์ ความทอดทิ้งร่างกายของเหล่าสัตว์นั้น ๆ จากหมู่สัตว์นั้น ๆ นี้เรียกว่า มรณะ [๑๘] และ ความขาดสูญแห่งชีวิตินทรีย์ [๑๙] และในทางการแพทย์มีทัศนะว่า “การที่สมองถูกทำลายไม่อาจทำงานได้ ภายในเวลา ๒๐ นาที ก็จะทำให้การหายใจได้เองตามธรรมชาติและการเต้นของหัวใจหยุดลง หมายถึง การสิ้นสุดของชีวิต”

๑.๔.๕ คุณค่าของชีวิตและความตายตามทัศนะพระพุทธศาสนาเถรวาท คือ การเข้าใจความยากของโอกาสที่ได้เกิดเป็นมนุษย์ การตระหนักรู้และเข้าใจความหมายของชีวิตทุกชีวิต โดยเฉพาะชีวิตมนุษย์ของตน ดังนั้น จึงควรดำเนินชีวิตให้มีคุณภาพในแนวทางที่ถูกต้องดีงาม เป็นสัมมาปฏิปทา เพื่อเป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่นและศึกษาหลักธรรมคำสอน ที่เป็นแนวทางในการเตรียมตัวตาย และสามารถใช้ชีวิต อย่างรู้คุณค่าของการได้เกิดมาเป็นมนุษย์ มีความเข้าใจและสามารถระบุความหมาย อธิบายลักษณะ จำแนกประเภท เชื่อมโยงเหตุและผลของการตายตามทัศนะพุทธศาสนาเถรวาท

๑.๔.๖ การเตรียมตัวตาย คือ การเรียนรู้หลักธรรมในพระพุทธศาสนา เข้าใจ อริยสัจจ์ ๔ คือ ทุกข์ เหตุให้เกิดทุกข์ (สมุทัย) การดับทุกข์ (นิโรธ) และทางแห่งการดับทุกข์ (มรรค) และสามารถฝึกตนให้มีสติ เห็นสิ่งที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง ไม่ปรุงแต่งไปตามอารมณ์ และฝึกปฏิบัติเจริญภาวนาทั้งสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน รวมถึงหมั่นเจริญมรณสติอยู่เสมอ เพื่อสามารถยอมรับความตาย แล้วปล่อยวางไม่ยึดมั่นถือมั่นอีกต่อไปในทุก ๆ ด้าน ไม่ว่าจะเป็นร่างกายหรือจิตวิญญาณ มุ่งทำความดีและทำสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและสังคมโดยไม่หวั่นเกรงต่อความตาย

๑.๔.๗ การตายอย่างมีสติ คือ การที่ใจได้ปล่อยวางทุกสิ่งและน้อมรับทุกอย่างในวาระสุดท้ายของชีวิตโดยไม่ปฏิเสธ ไม่ผลักไส มีสติสัมปชัญญะเต็มที่ และมีการเตรียมพร้อมในเรื่องต่อไปนี้ คือ ๑) มีเวลาเตรียมใจรับความตายไม่ว่าจะมาในลักษณะใด ๒) มีใจสงบพร้อมรับความตายหรือสามารถเผชิญกับความทุกข์ทรมานจากการเจ็บปวด ๓) ทำหนังสือแสดงเจตนาสำหรับยามเจ็บป่วย เพื่ออนุญาตให้แพทย์และพยาบาลทำการรักษาด้วยวิธีใด และไม่ยินยอมให้รักษาด้วยวิธีใด

---

[๑๘] สำ.นิ. (บาลี) ๑๖/๒/๓; สำ.นิ. (ไทย) ๑๖/๒/๔.

[๑๙] ม.มู. (บาลี) ๑๒/๕๒/๖๗; ม.มู. (ไทย) ๑๒/๕๒/๘๘.; ขุ.ป. (บาลี) ๓๑/๓๓/๓๕; ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๓๓/๕๐.

๑.๕ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยขอแบ่งเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องออกเป็น ๒ กลุ่ม คือ

ก. กลุ่มแนวคิดทฤษฎีเรื่องความตาย

๑.๕.๑ ทะไลลามะ ทรงนิพนธ์เรื่อง “ชั่วขณะสุดท้ายแห่งชีวิต” สรุปว่าการพินิจพิเคราะห์เรื่องความตายมิได้มีจุดมุ่งหมายเพื่อไว้ให้เกิดความกลัว แต่เพื่อให้ตระหนักถึงชีวิตอันมีค่า แทนที่จะหวาดกลัวเราต้องคิดว่า เมื่อความตายมาเยือนจะทำให้สูญเสียโอกาสที่ดีในการปฏิบัติการเพ่งพิจารณา ใคร่ครวญว่าเราจะมีชีวิตอยู่ได้อีกไม่นาน จะช่วยให้เกิดพลังในการปฏิบัติธรรม และยอมรับว่า ความตายเป็นเรื่องธรรมดาของชีวิต ดังเช่นที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า “ไม่มีสถานที่ใดที่ความตายมิอาจย่างกรายไปถึง ไม่ว่าจะเป็นในห้วงนภากาศ ในมหาสมุทร หรือแม้แต่ยามที่เราอยู่ท่ามกลางขุนเขา” ถ้าเรายอมรับว่าความตายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต เมื่อถึงเวลาที่มันมาเยือนจริง ๆ เราก็อาจเผชิญหน้ากับมันได้ง่ายขึ้น [๒๐]

๑.๕.๒ ท่านพุทธทาสภิกขุ กล่าวไว้ในหนังสือเรื่อง “ ตายก่อนตาย” ว่า เรื่องความดับไม่เหลือนั้น มีวิธีปฏิบัติเป็น ๒ ชนิด คือ ๑) ในชีวิตปกติประจำวันขอให้มีความดับไม่เหลือแห่งความรู้สึกยึดถือ “ตัวกู” หรือ “ของกู” อยู่เป็นประจำ ๒) เมื่อร่างกายจะต้องแตกดับไปจริง ๆ ขอให้ปล่อยทั้งหมด รวมทั้งร่างกาย ชีวิต จิตใจให้ดับเป็นครั้งสุดท้าย ไม่มีเชื้ออะไรเหลืออยู่ หวังอยู่สำหรับการเกิดมีตัวเราขึ้นมาอีก [๒๑]

๑.๕.๓ พระไพศาล วิสาโล ได้เสนอบทความเรื่อง “เตรียมตัวตายอย่างมีสติ” ว่าจิตสุดท้ายก่อนตายต้องเป็นกุศล คือสงบหรือกำหนดอยู่กับสิ่งที่ดีงาม ความสงบเป็นสิ่งสำคัญ เป็นเรื่องที่ตัวเองต้องฝึก ถ้าฝึกก็มีโอกาสสงบได้ แต่สงบอย่างเดียวไม่พอ ต้องให้สว่าง คือมีปัญญาด้วย หมายความว่าขั้นแรก ต้องให้จิตสงบก่อน ขั้นต่อมาคือทำปัญญาให้เกิดขึ้น ส่วนใหญ่เราจะพอใจแค่ว่าให้จิตสงบ เพื่อจะได้ไปสุคติ อาจจะไปเกิดในสวรรค์ ตามความเชื่อของคนโบราณ แต่ทางพระพุทธศาสนาบอกว่า จิตของคนเรามีศักยภาพที่จะทำได้มากกว่านั้น คือสงบเป็นขั้นต้น ขั้นต่อมาคือมีปัญญา และเห็นสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง จะหลุดพ้นได้หรือไม่ได้ในวาระสุดท้ายก็ตรงนี้ คือมีปัญญาเห็นสัจธรรม เข้าใจสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง เข้าใจว่าสิ่งทั้งปวงไม่น่ายึดถือ ไม่น่าเอามาเป็นตัวตนของเรา เข้าถึงภาวะที่ท่านอาจารย์พุทธทาสเรียกว่าจิตว่าง และยังมีอีกสำนวนหนึ่งที่ท่าน

---

[๒๐] ทะไลลามะ, **ชั่วขณะสุดท้ายแห่งชีวิต,** แปลโดย ธารา รินศานต์ และคณะ, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มูลนิธิโกมลคีมทอง, ๒๕๔๘), หน้า ๓.

[๒๑] พุทธทาสภิกขุ, **ตายก่อนตาย**, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๔๕), หน้า ๗–๘.

ชอบพูดคือ " ตกกระได พลอยกระโจน " ไหน ๆ จะตกกระไดแล้ว ก็กระโจนลงไปเลย ไม่ต้องลังเล ไม่ต้องคิดหน้าคิดหลัง หรือเสียดายอะไรทั้งสิ้น ความหมายก็คือ เมื่อจะตายแล้วก็ปล่อยวางทุกสิ่ง ไม่อาลัยใยดี นี่เรียกว่ารู้จักใช้ความตายให้เป็นประโยชน์ คนเราตายไปแล้วกรรมย่อมเป็นพลังหนุนส่ง จะส่งไปไหน ไปสุคติหรือทุคติ หรือไปสู่วิมุตติหลุดพ้น ก็ขึ้นอยู่กับการวางจิตวางใจก่อนตาย ความตายมีพลังส่งแรงมาก ถ้าวางจิตให้ดี นึกถึงนิพพาน พระอรหันต์ ความหลุดพ้น ความตายก็สามารถหนุนส่งหรือผลักให้ไปสู่ความหลุดพ้นได้[๒๒] ในอรรถกถาอุปมาว่ากรรมใกล้ตายหรืออาการของจิตสุดท้ายมีพลังแรง เหมือนกับวัวที่แออัดยัดเยียดอยู่ในคอก เมื่อเปิดประตูคอก ตัวที่จะออกมาก่อนคือตัวที่อยู่ใกล้ประตูที่สุด [๒๓] หมายความว่ากรรมใกล้ตายมันจะแสดงผลก่อน ถ้าจิตสุดท้ายมุ่งไปสู่ความหลุดพ้น จิตก็อาจหลุดพ้นไปเลย แต่ถ้าจิตสุดท้ายเป็นจิตที่ห่วงทรัพย์สมบัติ มันก็อาจจะกลับมาวนเวียนเฝ้าสมบัติ นอกจากนั้นการตายดีมีองค์ประกอบอีกประการหนึ่งที่สำคัญอย่างยิ่ง คือสภาวะทางจิตวิญญาณ ได้แก่สภาวะจิตที่สงบโปร่งเบาเพราะได้ปล่อยวางทุกสิ่ง ไม่มีอะไรเป็นภาระให้ต้องห่วงกังวล น้อมรับทุกอย่างในวาระสุดท้ายโดยไม่ปฏิเสธ ไม่ผลักไส ไม่หวาดกลัวต่อความตาย นอกจากเห็นความตายเป็นเรื่องธรรมดาแล้ว ยังรู้จักใช้ความตายให้เกิดประโยชน์ในทางจิตวิญญาณด้วย แม้บางครั้งหากต้องเผชิญกับความเจ็บปวดที่แผดเผาทิ่มแทงร่างกาย ห่างไกลจาก คนรัก โดดเดี่ยวไร้ญาติมิตร แต่หากสามารถประคองจิตให้เป็นปกติ มีสติรู้ตัว หรืออยู่ในภาวะที่เป็นกุศล จนถึงวาระสุดท้ายของชีวิต ไม่มีอะไรเป็นภาระในจิตใจเพราะได้ปล่อยวางไปหมดทุกสิ่ง การตายเช่นนั้นย่อมจัดว่าเป็นการตายดี เพราะนอกจากจะไปโดยไม่ทุกข์ใจแล้ว ยังจะนำไปสู่สุคติอีกด้วย [๒๔]

๑.๕.๔ ชูศรี บูรณ์ทอง ได้เสนอสารนิพนธ์เรื่อง “การศึกษาวิเคราะห์เนวคิดเรื่องความตายในพระอภิธรรมปิฎก” สรุปความว่า จากมุมมองของพระอภิธรรมปิฎกความตายกับการเกิดใหม่เกี่ยวข้องกันอย่างใกล้ชิด พอตายลงการเกิดใหม่จะตามมาทันที ทั้งความตายและการเกิดใหม่ เป็นกระบวนการแห่งกระแสต่อเนื่องแห่งชีวิตอันเดียวกัน ถ้ามองชีวิตในแง่นี้ เราจะไม่กลัวความตาย เพราะความตายไม่ใช่ความดับสูญแห่งชีวิตอย่างสิ้นเชิง ยิ่งกว่านั้นเรายังสามารถจัดการกับชีวิตของตนได้โดยการควบคุมกรรมของตน คนอาจเลือกภพภูมิใหม่ได้ตามที่ตนต้องการ โดยไม่ต้องยอม

---

[๒๒] พระไพศาล วิสาโล, **เหนือความตาย : จากวิกฤตสู่โอกาส**, พิมพ์ครั้งที่๔, (กรุงเทพมหานคร: เครือข่ายพุทธิกาและมูลนิธิโกมลคีมทอง, ๒๕๕๒), หน้า ๑๒๐.

[๒๓] องฺ.ทุก.อ. (ไทย) ๒/๓๔/๑๐๐.

[๒๔] พระไพศาล วิสาโล, “ตายดีมีสุข” **เอกสารประกอบการสัมมนายกร่างหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต เรื่องชีวิตและความตาย,** หน้า ๔๖.

สยบต่อความประสงค์ตามอำนาจใจของอำนาจเหนือธรรมชาติใด ๆ ดังนั้น พระพุทธศาสนาจึงเป็นศาสนาแห่งความหวังที่สามารถช่วยให้คนรู้จักเตรียมตัวเพื่อเผชิญกับความตายอย่างกล้าหาญ [๒๕]

๑.๕.๕ อุดมพร ชั้นไพบูลย์ ได้เสนอสารนิพนธ์เรื่อง “ความไม่หลงตายในคำสอนพระพุทธศาสนาเถรวาท” สรุปความว่าความไม่เข้าใจหรือเข้าใจคลาดเคลื่อนในเรื่องความไม่เที่ยงของสังขารทั้งหลาย ไม่เข้าใจความหมายของความตาย ไม่เข้าใจหลักสังสารวัฏ ขาดความเข้าใจในเรื่องกรรมและผลของกรรม ทำให้มีความเห็นผิด กล้าคิด กล้าตัดสินใจ กล้ากระทำในสิ่งที่ไม่ควร ไม่ถูกต้อง อันเป็นการเบียดเบียนตนเองและผู้อื่นให้ได้รับความทุกข์ ความเดือดร้อน โดยไม่กังวลต่ออันตรายที่มีอยู่อย่างมากมายทั้งภายในภายนอก ทำให้ขาดจิตสำนึกและการเตรียมพร้อมต่อความตาย กระทั่งความตายมาใกล้ตัว จึงห่วงหน้าพะวงหลัง และหวาดหวั่นพรั่นพรึงเกินกว่าจะแก้ไขแท้จริงแล้ว ความตายแม้เป็นสิ่งที่น่ากลัวสำหรับบุคคลผู้ยังไม่ได้เรียนรู้ แต่สิ่งที่น่ากลัวยิ่งกว่า และต้องระมัดระวังให้มากที่สุด คือ ระยะเวลาในระหว่างที่ยังไม่ตาย ว่าจะดำเนินชีวิตที่เป็นอยู่ในปัจจุบันอย่างไร จึงจะสมฐานะแห่งความเป็นมนุษย์อีกทั้งยังแสดงให้เห็นถึงศักดิ์ศรีและคุณค่าของชีวิต เมื่อระยะเวลาแห่งชีวิตได้เดินทางมาถึงจุดสิ้นสุดแล้ว [๒๖]

๑.๕.๖ ศักดิ์ชัย อนันต์ตรีชัย ได้ศึกษาเรื่อง “ความตายที่ดีในทัศนะของพระพุทธศาสนาเถรวาทกับวัชรยาน” พบว่าหนึ่งในสัจจธรรมแห่งชีวิตที่มนุษย์ทุกคนไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ คือ ความตาย แต่กลับเป็นสิ่งที่มนุษย์ปฏิเสธที่จะพูดถึงหรือยอมรับรู้และเผชิญหน้าอย่างสง่างาม ทำให้มนุษย์ในอดีตพยายามคิดค้นหาสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่จะยืดชีวิตตนออกไปจนเป็นอมตะ แม้ปัจจุบันมนุษย์มีความก้าวหน้าด้วยวิทยาการสมัยใหม่ ก็ยังได้พยายามใช้เทคโนโลยีต่าง ๆ มาต่อรองกับความตายเพื่อยืดชีวิตที่กำลังใกล้ดับให้ยืดยาวต่อไป โดยไม่คำนึงถึงศักดิ์ศรีและคุณภาพชีวิตอันครอบคลุมถึงมิติทางจิตวิญาณ [๒๗]

๑.๕.๗ โรศะนี ชัยพันธ์ ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การรับรู้ชีวิตและความตายของบุคลากรในองค์กรสาธารณประโยชน์ : กรณีศึกษาบุคลากรในมูลนิธิป่อเต็กตึ๊ง” พบว่าการได้ประสบกับเหตุการณ์ที่เกี่ยวข้องกับความตายบ่อยครั้งในการทำงาน ทำให้เกิดการรับรู้ชีวิตและความตาย เกิด

---

[๒๕] ชูศรี บูรณ์ทอง, “การศึกษาวิเคราะห์แนวคิดเรื่องความตายในพระอภิธรรมปิฎก”, **สารนิพนธ์ศาสนศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘), หน้า ข.

[๒๖] อุดมพร ชั้นไพบูลย์, “ การไม่หลงตายในคำสอนพระพุทธศาสนา ”, **สารนิพนธ์ศาสนศาสตร-มหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐), หน้า ๑ – ๒.

[๒๗] ศักดิ์ชัย อนันต์ตรีชัย, “ความตายที่ดีในทัศนะของพระพุทธศาสนาเถรวาทกับวัชรยาน” **สารนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘)

การเปรียบเทียบชีวิตและความตาย และเข้าใจถึงชีวิตและความตายของมนุษย์ที่เป็นอยู่ในชีวิตประจำวัน [๒๘]

๑.๕.๘ สตีเฟน แบท์ชเลอร์ กล่าวถึงเรื่องราวในพระพุทธศาสนาตอนหนึ่งว่า “ภิกษุรูปหนึ่งอาพาธเป็นโรคตุ่มพุพอง เมื่อตุ่มพองแตกออกมีน้ำเหลืองไหลเยิ้ม นอนจมกองน้ำเหลืองและกองคูตมูตร” พระพุทธเจ้าเสด็จมาที่กุฏิของภิกษุรูปนี้ ตรัสถามว่า ทำไมไม่มีใครดูแลท่าน ภิกษุรูปนั้นตอบว่า “เพื่อนภิกษุไม่ดูแลข้าพระองค์ เพราะข้าพระองค์ไม่เคยทำอะไรให้แก่ท่านเหล่านั้น” พระพุทธเจ้ากับพระอานนท์ ซึ่งเป็นอุปัฏฐากของพระพุทธองค์ได้ช่วยกันชำระกายภิกษุรูปนั้น ยกท่านขึ้นนอนบนที่นอนทำให้ภิกษุนั้นรู้สึกสบายเนื้อตัวขึ้นและมีใจเบาสบายสามารถพิจารณาธรรมตามที่พระพุทธองค์ทรงชี้แนะ เมื่อพระพุทธองค์ทรงถามขึ้นกลางที่ประชุมสงฆ์ว่า “ภิกษุทั้งหลายท่านไม่มีบิดามารดาคอยดูแล ถ้าท่านไม่ดูแลกันเองแล้ว ใครจะดูแลท่าน ดังนั้นผู้ปรารถนาดูแลตถาคต พึงดูแลผู้อื่นด้วย”

การที่พระพุทธองค์ ทรงเปรียบเทียบพระองค์กับภิกษุอาพาธ เท่ากับพระองค์ได้ยืนยันความสัมพันธ์ระหว่างปัญหาที่เกิดขึ้นกับการตื่นรู้ซึ่งเป็นที่สุดของปัญหานั้น ถ้าไม่มีการเกิด ไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย ก็ไม่มีการตื่น (โพธิ) หรือผู้ตื่น (พุทธะ) การตื่นคือปฏิกิริยาต่อเหตุปัจจัยชั่วร้ายในสภาวะของมนุษย์ พระพุทธเจ้าทรงเปรียบพระองค์กับภิกษุอาพาธ เพราะทรงประจักษ์การตื่นรู้จากความทุกข์ของผู้อื่น พระองค์ทรงชี้ให้ภิกษุทั้งหลายเห็นความขัดแย้ง เมื่อภิกษุยกย่องพระองค์แต่ไม่สนใจภิกษุอาพาธ ทรงชี้ให้เห็นว่ารากเหง้าแห่งการตื่นนั้นอยู่ในความทุกข์ของภิกษุที่นอนจมกองคูตมูตรบนพื้นอย่างไม่มีใครเอาใจใส่ดูแลนั้นเอง [๒๙]

๑.๕.๙ พระราชวรมุนี (ป๋จจุบัน คือ พระพรหมคุณาภรณ์) กล่าวไว้ในหนังสือเรื่อง “ประโยชน์สูงสุดของชีวิตนี้” ว่า ผู้ประพฤติธรรม และบรรลุธรรมแล้ว สามารถวางใจได้ ต่อชีวิต ความตาย การพลัดพราก และมีเมตตากรุณาต่อทุกชีวิต ดังปรากฏในพระสูตรว่า “จะมีชีวิตอยู่ ก็ไม่เดือดร้อน ถึงจะตายก็ไม่เศร้าโศก ถ้าเป็นปราชญ์ มองเห็นที่หมายแล้ว ถึงอยู่ท่ามกลางความเศร้า

---

[๒๘] โรศะนี ชัยพันธ์ “การรับรู้ชีวิตและความตายของบุคลากรองค์กรสาธารณประโยชน์ : กรณีศึกษาบุคลากรในมูลนิธิป่อเต็กตึ๊ง”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๒๔๓.

[๒๙] สตีเฟน แบท์ชเลอร์, **อยู่กับมาร: มีสติอยู่กับความดีและความชั่ว**, แปลโดย สดใส ขันติวรพงษ์, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทแปลน พริ้นท์ติ้ง จำกัด, ๒๕๕๐), หน้า ๑๕๓–๑๕๔.

โศก ก็หาโศกเศร้าไม่" และ "ความตายเราก็มิได้ชื่นชอบ ชีวิตเราก็มิได้ติดใจเราจักทอดทิ้งกายนี้อย่างมีสัมปชัญญะ มีสติมั่นคง" [๓๐]

ข. กลุ่มแนวคิดในการเตรียมตัวตาย

๑.๕.๑๐ ดาไลลามะ(Dalai Lama) ทรงนิพนธ์ เรื่อง "เตรียมตัวตายอย่างมีสติ"ว่า ทัศนคติก่อนตายนั้นสำคัญยิ่ง แม้ผู้ที่เคยฝึกจิตมาบ้าง แต่บ่อยครั้งจิตก็ถูกกระทบได้เสมอ ยิ่งตอนใกล้ตายแล้ว จิตมุ่งไปทางยึดติดหรือโกรธเกลียดได้ง่ายมาก ทั้งนี้เพราะเราแต่ละคนยังละอุปาทานไม่ได้ และการยึดติดนี้มีมาแต่อกุศลกรรมก่อน ๆ โดยอกุศลกรรมนั้น ๆ จะเร่งตัวแรงขึ้นยามเผชิญกับภาวะวิกฤต ถ้าการยึดติดในทางอกุศลมีมากเพียงไร ตายแล้วย่อมไปเกิดเป็นสัตว์เดรัจฉานหรือภพชาติที่เลวกว่านั้น แต่ถ้ายึดติดในทางที่เป็นกุศลโดยอำนาจแห่งกุศลกรรมที่แล้ว ๆ มา และประจวบกับสถานะที่เป็นคุณความดีตอนใกล้ตาย ย่อมช่วยให้ผู้ตายไปเกิดเป็นมนุษย์หรือภพชาติที่สูงส่งกว่านั้น [๓๑]

นอกจากนั้น ดาไลลามะ ยังทรงระลึกถึงอนิจจสูตรของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า จึงทรงนำมากล่าวสอนผู้สนใจธรรม ว่าชีวิตทั้งหลาย ไม่ว่าจะเกิดมาแล้วมีชีวิตอยู่สั้น ๆ ปานกลาง หรือยืนยาวก็ตาม สักวันหนึ่งก็ต้องถึงแก่ความตายหรือดับสลายไปในที่สุด ไม่เพียงว่าสรรพชีวิตจะต้องตายเท่านั้น แต่ยังมีข้อสำคัญ คือ สรรพชีวิตเหล่านั้น รวมทั้งเราไม่มีวันรู้เลยว่า จะตายเมื่อไร ดังนั้นจึงเป็นการสมควรอย่างยิ่งที่เราทั้งหลายต้องเตรียมตัวตายเอาไว้ เผื่อว่าเราจะตายคืนนี้ เราก็จะไม่ต้องเสียใจ หรือเสียดาย การเตรียมตัวตายของเรานั้นก็คือ การใช้เวลาที่มีอยู่ในปัจจุบันอย่างชาญฉลาด

๑.๕.๑๑ ลามะ โซปะ รินโปเช (Lama Zopa Rinpoche) ได้แนะนำให้ผู้คนที่มาขอคำแนะนำในการปฏิบัติธรรมก่อนตายว่า ประการแรก ฝึกปฏิบัติจิตให้ดีงามเป็นโพธิจิต คือว่าทำจิตให้บริสุทธิ์ผ่องแผ้วจากกามทั้งหลาย ประการที่สอง ดำรงชีวิตประจำวันด้วยศีล คือไม่เบียดเบียนสรรพสัตว์ทั้งหลาย และที่สำคัญต้องพยายามสั่งสม ความเมตตากรุณาต่อสรรพสัตว์ทั้งหลายด้วย ซึ่งข้อนี้เป็นการสั่งสมบุญ ยิ่งเรามีความกรุณาต่อสัตว์มาก ก็ยิ่งเปิดใจเราให้พยายามทำทุกวิธีที่จะช่วยให้สรรพสัตว์เหล่านั้นพ้นทุกข์ นอกจากนั้นยังต้องอุทิศตนต่อครูบาอาจารย์และ

---

[๓๐] พระราชวรมุนี (ประยุทธ์ ปยุตฺโต), **ประโยชน์สูงสุดของชีวิตนี้,** พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท อมรินทร์ พริ้นติ้ง กรุ๊พ จำกัด, ๒๕๓๐), หน้า ๑๐๗.

[๓๑] ดาไล ลามะที่ ๑๔ **เตรียมตัวตายอย่างมีสติ** [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://community.buddhayan.com/index.php?topic=870.0 [: มีนาคม 18, 2008].

พระรัตนตรัยอีกด้วย ประการที่สาม จำเป็นต้องเรียนรู้ ให้อำนาจ ๕ อย่างเกิดขึ้นในตนให้ได้ ซึ่งได้แก่ ๑) อำนาจของเมล็ดพันธุ์แห่งความบริสุทธิ์ คือการปล่อยวางทุกสิ่ง (the power of white seed) ๒) อำนาจแห่งทัศนคติที่ถูกต้อง ระลึกอยู่เสมอว่าฉันจะดำรงไว้ซึ่งโพธิจิตเสมอ (the power of the attitude) ๓) อำนาจแห่งการตำหนิและลดละตัวตน เพราะตัวตนทำให้เราไม่พ้นไปจากวัฏฏสงสาร (the power of blaming the one) ๔) อำนาจแห่งการสาธยายมนตร์ และ แผ่เมตตา แผ่กรุณาไปให้เหล่าสรรพสัตว์ (the power of prayer) ๕) อำนาจแห่งการอบรมตน หมั่นฝึกฝนทำสมาธิ และ ภาวนาอยู่เสมอ (the power of training) [๓๒]

๑.๕.๑๒ รัตนพงศ์ ก๋องตา ได้วิจัยเรื่อง “การเตรียมตัวตายอย่างสงบตามหลักพุทธธรรม” พบว่าการเตรียมตัวตายอย่างสงบตามหลักพระพุทธธรรม แบ่งออกได้เป็นสองรูปแบบ คือ ๑) การเตรียมตัวตายระยะยาว ได้แก่การให้ทาน เช่น อาหาร วัตถุสิ่งของ เงินทอง การให้ความรู้ การบอกเรื่องที่เป็นบุญเป็นกุศล และการให้อภัย การรักษาศีล เช่นศีล ๕ ไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ลักทรัพย์ ไม่ประพฤติผิดในกาม ไม่พูดปด ไม่พูดคำหยาบ ไม่พูดส่อเสียด ไม่พูดเพ้อเจ้อ และไม่ดื่มสุราเมรัย การภาวนา คือทำจิตให้สงบและเกิดปัญญา โดยปฏิบัติตามหลักการฝึกสมถกรรม-ฐาน และวิปัสสนากรรมฐาน ๒) การเตรียมตัวตายระยะสั้น คือการทำจิตใจให้สงบในช่วงใกล้ตาย โดยวิธีระลึกถึงคุณความดีที่เคยทำมา หรือ มีผู้ใกล้ชิดทำการบอกทางแก่ผู้ใกล้ตาย เช่น ให้ระลึกถึงพระพุทธรูป ระลึกถึงภาพการทำบุญและการบูชาพระรัตนตรัย ดังนั้นเมื่อความตายถึงภาวะเช่นนี้จะนำไปสู่การเกิดใหม่ในสุคติภูมิ [๓๓]

๑.๕.๑๓ สิวลี ศิริไล กล่าวถึงการตายอย่างสงบสมศักดิ์ศรีของมนุษย์ว่า ในกรณีที่ความตายเกิดขึ้นอย่างเฉียบพลัน โดยไม่ทราบสาเหตุหรืออุบัติเหตุ แพทย์และทีมรักษาพยาบาลย่อมพยายามอย่างสุดความสามารถที่จะช่วยชีวิตผู้ป่วยไว้ด้วยวิธีทางการแพทย์ ที่เรียกว่าการรักษาอย่างเข้มงวด (aggressive therapy) เช่น การปั๊มหัวใจ การกระตุ้นด้วยไฟฟ้า การเจาะคอ การใส่ท่อช่วยหายใจ เป็นต้น ซึ่งวิธีดังกล่าวสามารถช่วยชีวิตมนุษย์ และรอดพ้นภาวะวิกฤติได้อย่างดี แต่ในกรณีของผู้ป่วยหนักที่อาการของโรคทรุดลงตามลำดับ เกิดภาวะแทรกซ้อน และมีข้อบ่งชี้ทางการแพทย์ว่าอยู่ในมรณวิถีแล้ว เช่นระบบการทำงานของไตล้มเหลว สุดวิสัยที่จะช่วยให้ฟื้นคืน

---

[๓๒] Sogyal Rinpoche, **the Tibetan view of life and death,** [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www.intuition.org/txt/sogyal.htm, **; The Moment of Death**, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www.lamayeshe.com/lamazopa/advicebook/transitions/moment.html [๑๐ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๑].

[๓๓] รัตนพงศ์ ก๋องตา, “การเตรียมตัวตายอย่างสงบตามหลักพุทธธรรม”, **สารนิพนธ์ศาสนศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘), หน้า ก–ข.

สภาพปกติ และรอดพ้นจากความตายได้ ประเด็นสำคัญทางจริยธรรมในเรื่องนี้ก็คือ เราควรช่วยให้ผู้ป่วยได้พบกับความตายที่สงบสมศักดิ์ศรีของมนุษย์ โดยมุ่งสาระสำคัญดังต่อไปนี้ ๑) บรรเทาความทุกข์ทรมานทางกายของผู้ป่วย โดยเฉพาะความเจ็บปวดทางกายที่เกิดจากอาการของโรค ๒) ให้การดูแลสภาพทั่วไปทางร่างกายให้เกิดความสะดวกสบาย เช่น การดูแลแผลกดทับเป็นต้น ๓) จัดให้ผู้ป่วยได้อยู่ในสภาพแวดล้อมทางสังคม ที่ทำให้เกิดความอบอุ่นและสงบตามที่ผู้ป่วยประสงค์ ๔) ให้การรักษาพยาบาลอย่างต่อเนื่องในรูปแบบของการรักษาตามอาการของโรค แต่จะยุติการพยายามรักษาด้วยเทคโนโลยี หรือวิธีการรักษาอย่างเข้มงวด ที่จะเป็นการเพิ่มทุกขเวทนาแก่ผู้ป่วย เมื่อรู้ว่าเป็นการพยายามที่ไร้ผล ๕) พึงยืดหยุ่นกฎระเบียบของสถานพยาบาล และผ่อนปรนในกรณีของผู้ป่วยใกล้ตาย เช่น การให้ญาติที่สนิทใกล้ชิดได้เข้าไปดูแลตามที่ผู้ป่วยประสงค์ และได้กล่าวคำอำลากันเป็นครั้งสุดท้าย ๖) ตอบสนองทางด้านจิตวิญญาณ (spiritual healing) แก่ผู้ป่วยตามความต้องการของแต่ละบุคคล ๗) ให้ผู้ป่วยได้รับการดูแลด้วยความรักความเมตตาและความอ่อนโยน (tender loving care) เป็นเป้าหมายสำคัญ และ ๘) ปลอบโยน บรรเทาความทุกข์ใจของครอบครัวผู้ป่วย ซึ่งทั้ง ๘ ประการนี้ ได้รับการนำไปปฏิบัติแพร่หลายทั่วไปในปัจจุบัน โดยปรับให้สอดคล้องกับวัฒนธรรม และความเชื่อของแต่ละสังคม ที่มีต่อเรื่องชีวิต ความเจ็บป่วย ทุกข์ทรมานและความตาย [๓๔]

๑.๕.๑๔ เอลิซาเบธ คือเบลอ รอสส์ (Elisabeth Kübler-Ross), M.D. กล่าวว่า ประชาชนในกลุ่มประเทศยุโรปตะวันตก และสหรัฐอเมริกา ได้รับการฉีดวัคซีนป้องกันโรคร้าย การบำบัดโรคด้วยยา เฉพาะอย่างยิ่งยาจำพวกปฏิชีวนะ ช่วยลดการตายจากโรคติดต่อลดลงได้ การดูแลเด็กด้วยความรู้ทางการแพทย์ที่ดีขึ้น ช่วยลดอัตราการเจ็บป่วย และลดการตายในเด็กลงได้มาก โรคต่าง ๆ ทั้งที่เกิดในเยาวชนและคนในวัยกลางคนเริ่มลดลง เป็นผลส่งให้ จำนวนประชากรในวัยชรามีมากขึ้น ด้วยเหตุนี้เอง โรคมะเร็งและโรคเรื้อรังต่าง ๆ จึงพบเพิ่มขึ้นเป็นเงาตามตัว และแพทย์ก็ต้องรักษาผู้ป่วยชราที่ยังไม่อยากตายจาก ทั้ง ๆ ที่สภาพร่างกายทรุดโทรมลง ทำให้เกิดปัญหาทางจิตใจเพิ่มเป็นทวีคูณ และความกลัวตายก็ยังคงเป็นสิ่งที่มนุษย์หวาดกลัวและรู้สึกอกสั่นหวั่นเกรงทุกครั้งที่เข้าใกล้ แม้ว่าหลายคนจะได้เคยพยายามควบคุมความกลัวมาแล้วก็ตาม สังคมปัจจุบันจึงต้องช่วยให้บุคคลเหล่านี้มีความเข้าใจที่จะใช้ชีวิต และเข้าใจความตายไปจนกระทั่งสามารถที่จะ

---

[๓๔] สิวลี ศิริไล, " การตายอย่างสงบสมศักดิ์ศรีของมนุษย์ตามวัฒนธรรมไทย" **เอกสารประกอบการสัมมนายกร่างหลักสูตรพุทธศาสาตรมหาบัณฑิต เรื่องชีวิตและความตาย**, หน้า ๖๓ -๖๖.

จัดการกับภาวะใกล้ตายของตนได้ด้วยศักยภาพของตัวเอง [๓๕] นอกจากนั้น เอลิซาเบธได้พูดถึงเหตุผลหลายอย่างที่คนพยายามหนีจากการเผชิญความตายอย่างสงบทั้งนี้ก็เพราะความตายในปัจจุบัน ช่างน่าสยดสยอง นับตั้งแต่ถูกทิ้งให้อยู่โดดเดี่ยวเดียวดายในโรงพยาบาล และเมื่อเขามีการป่วยสาหัสก็มีการใช้เครื่องมือแพทย์อันน่าสยองขวัญ แล้วยังถูกแพทย์พยาบาลรุมกระทำราวกับเขาไม่ใช่คน แม้เขาอยากจะร้องขอความสงบ และขอสิทธิ์ในการตัดสินใจเพื่อเลือกวิธีการรักษาแต่เขาก็ไม่ได้รับสิทธิ์นั้น นอกจากนั้น กระบวนการตายยังสร้างความเปล่าเปลี่ยวเดียวดาย และไม่เป็นกันเองให้กับผู้ป่วย นับตั้งแต่ถูกลูกหลานหรือคนในครอบครัว รีบรุดพาเขาไปส่งที่โรงพยาบาลเปรียบประดุจ การฉุดกระชากลากให้เขาต้องออกจากบรรยากาศอันอบอุ่นและปลอดภัยในบ้านของตนเองไปสู่บรรยายกาศของผู้คนแปลกหน้า ทำให้ผู้ป่วยรู้สึกครั่นคร้ามหวาดกลัวกับการก้าวย่างเข้าสู่ความตาย [๓๖]

๑.๕.๑๕ สตีเฟน เลวิน (Stephen Levine) ได้ร่วมมือกับ เอลิซาเบธ คือเบลอ รอสส์ ในการจัดสัมมนาเชิงปฏิบัติการ การดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายอยู่ ๒-๓ ปี และร่วมกันค้นพบว่าผู้ป่วยต้องการ การรักษาเยียวยาในระดับที่ลึกกว่าที่ให้การรักษาและบริการอยู่ ระหว่างปีทศวรรษ ๑๙๖๐ เอลิซาเบธได้ค้นพบรูปแบบที่กอรปด้วยมนุษยธรรมในการเยียวยาและดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย ซึ่งต้องการการเอาใจใส่ดูแลด้วยความรักความเข้าใจตน เพื่อช่วยให้เขาสามารถผ่านขั้นตอนทั้ง ๕ ไปได้อย่างไม่เจ็บปวดทรมานนัก ซึ่งขั้นตอนทั้ง ๕ นั้น เป็นเรื่องเจตคติเกี่ยวกับภาวะใกล้ตาย เมื่อผู้ป่วยรับรู้ว่าตนมีอาการเพียบหนักด้วยโรคที่รักษาไม่หาย ขั้นแรกจะปฏิเสธและแยกตัว ขั้นที่สอง จะเกิดความโกรธประดังขึ้นมา และมักจะตั้งคำถามว่า “ทำไมโรคนี้จึงต้องมาเกิดกับฉัน” พอผู้ป่วยทำใจได้บ้าง ก็จะเข้าสู่ระยะหรือขั้นตอนที่สาม คือ อยากต่อรอง ขอให้ได้มีชีวิตที่ยืนยาวต่อไปอีกหน่อย หรือขอให้ความเจ็บปวดทรมานน้อยลงหน่อย โดยจะยอมทำตัวเป็นคนไข้ที่ดีของแพทย์ หรือไม่ก็ต่อรองกับพระผู้เป็นเจ้าเบื้องบนเลย เป็นต้น แต่เมื่อเหตุการณ์ไม่เป็นไปตามความหวัง ก็เข้าสู่ระยะที่ ๔ คือรู้สึกซึมเศร้า และต่อมาก็เข้าสู่ระยะสุดท้ายคือ การยอมจำนนต่อความเจ็บป่วยของตน สตีเฟน กล่าวว่า ระยะทั้ง ๕ ที่เกิดกับผู้ป่วยนี้เป็นเสมือนเค้าลางแห่งความสูญเสียให้ผู้ป่วยตกใจกลัว เศร้าใจและท้อแท้ ซึ่งไม่ใช่เฉพาะผู้ป่วยเท่านั้นที่ต้องสูญเสีย แต่หมายรวมไปถึงคนอื่น ๆ ในครอบครัวด้วย ที่จะต้องพบกับความสูญเสียและความทุกข์ยากนานาประการ สตีเฟนกับ อองเดรีย (Ondrea) ซึ่งเป็นภรรยา ได้ทุ่มเทอุทิศตนในการดูแลผู้ป่วย

---

[๓๕] Elizabeth Kübler-Ross, **Questions and Answers on Death and Dying**, (New York: Macmillan Publishing Company, 1974). pp.1-4.

[๓๖] Ibid. , pp. 7-8 .

ระยะสุดท้ายและกำลังจะตาย ด้วยหัวใจที่อบอุ่นเมตตา พร้อมกับการสอนการปฏิบัติภาวนาให้ผู้ป่วย ทำให้เขาตระหนักว่า นี่คือรูปแบบในการดูแลผู้ป่วยที่ดีมากรูปแบบหนึ่ง [๓๗]

๑.๕.๑๖ นายแพทย์เชอร์วิน บี. นูแลนด์ (Sherwin B.Nuland) วิเคราะห์ว่าปัจจุบันแพทย์ได้รับการฝึกฝนให้คิดถึงแต่เพียงชีวิตและโรคที่มาคุกคาม แม้แต่พยาธิแพทย์ผู้ชำแหละศพก็เพื่อค้นหาสาเหตุของโรคอันจะนำไปสู่การรักษา ซึ่งถึงที่สุดแล้วก็เพื่อประโยชน์ของคนที่มีชีวิตอยู่ แต่ยังมีแพทย์บางท่านที่เข้าใจดีว่า ความตายและสิ่งที่ตามมาภายหลังความตายนั้นเป็นสิ่งที่ไม่เกินเลยไปจากขอบเขตของความเป็นมนุษย์ และดังนั้นจึงมีคุณค่าควรแก่การใส่ใจของผู้ทำการรักษา หนึ่งในบรรดาแพทย์เหล่านั้นคือ โธมัส บราวน์ ผู้มีชีวิตอยู่ในศตวรรษที่ ๑๗ อันเป็นช่วงเวลาพิเศษที่วิธีการทางวิทยาศาสตร์เริ่มส่งผลกระทบต่อความคิดของเหล่าผู้มีการศึกษาในสมัยนั้น ทำให้พวกเขาตั้งคำถามต่อประเด็นเรื่องความจริงซึ่งคนรุ่นพ่อของพวกเขาถือว่าเป็นสิ่งที่มีค่ายิ่ง ในปีค.ศ. ๑๖๔๓ บราวน์ตีพิมพ์หนังสือเล่มเล็กชื่อ “Religio Medici” (ศาสนาของแพทย์คนหนึ่ง) ผลงานชิ้นเล็กที่ยอดเยี่ยมนี้มักได้รับการตีพิมพ์ควบคู่ไปกับผลงานการรวบรวมความรู้สึกปวดร้าวทรมานของคนใกล้ตายในชื่อ “จดหมายถึงเพื่อน” [๓๘] ซึ่งเน้นให้แพทย์และทีมผู้ดูแลรักษาผู้ป่วย ปฏิบัติต่อผู้ป่วยในฐานะมนุษย์ที่ต้องการความรัก ความเอื้ออาทรและเอาใจใส่จากทีมแพทย์และญาติใกล้ชิด

๑.๕.๑๗ บาทหลวงเชิดชัย เลิศจิตรเลขา กล่าวถึง “ความต้องการและการอภิบาลด้านจิตวิญญาณในผู้ป่วยที่ใกล้ตาย” ว่า ผลจากการตื่นตัวในการเอาใจใส่ผู้ป่วยในหลายประเทศ นับตั้งแต่การบุกเบิกของ เอลิซาเบธ คือเบลอ รอสส์ ส่งผลให้เกิดกฎบัตรของสถาบันเมซิยอง ซาราซิน (Masion Sarrazin) ซึ่งเป็นสถาบันที่ให้การรักษาพยาบาลผู้ป่วยในระยะสุดท้าย (Hospice) ประเทศแคนาดาได้ระบุรายการความต้องการด้านจิตวิญญาณของผู้ป่วยที่ทีมสุขภาพต้องให้ความสนใจในเรื่องดังต่อไปนี้

๑) การให้การบำบัดรักษาด้านจิตวิญญาณ ๒) การเป็นผู้ร่วมเคียงข้างผู้ป่วยจนสามารถค้นหาความหมายของชีวิตของตนเองที่เหลืออยู่ ๓) การช่วยเหลือผู้ป่วยให้สามารถตัดสินใจเลือกในด้านศีลธรรมอย่างดี ๔) การให้ความเคารพต่อวิถีการดำเนินชีวิตและความเชื่อของผู้ป่วย และ ๕) การช่วยเหลือให้ผู้ป่วยสามารถปฏิบัติตามความเชื่อของตนเอง

---

[๓๗] Stephen Levine, **Who Dies**, 2ed. (New York: Anchor Press, 1989).

[๓๘] เชอร์วิน บี. นูแลนด์, **เราตายอย่างไร**, วเนช (แปล), พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มูลนิธิโกมล คีมทอง, ๒๕๔๗), หน้า ๗๓.

นอกจากนั้น ได้มีการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างมิติทางจิตวิญญาณของผู้ป่วยกับเรื่องที่สำคัญอีก ๓ ประการ คือ ๑) ความสัมพันธ์ระหว่างมิติทางจิตวิญญาณของผู้ป่วย (Spiritual need) ความตาย (death) และการตาย (dying) ซึ่งโดยทั่วไปเมื่อกล่าวถึงการตายมักจะเข้าใจว่า เป็นกระบวนการด้านศาสนาที่ก่อให้เกิดคำถามที่เกี่ยวข้องกับความหมายขั้นสุดท้ายของชีวิตที่ผู้ป่วยมีต่อตนเอง (ชีวิตของตนเองเกิดมาเพื่ออะไร) ต่อผู้อื่น (ชีวิตของตนเองมีความสำคัญต่อผู้อื่นอย่างไร) และต่อสิ่งเหนือธรรมชาติ (ซึ่งอาจจะรับรู้ในความหมายของพระเจ้าในฐานะที่เป็นบุคคลหรือนิพพาน) โดยเฉพาะในระยะแห่งวิกฤติ ผู้ป่วยในระยะสุดท้ายมักจะขาดสมดุลในเรื่องที่เกี่ยวกับมิติของจิตวิญญาณ อันเนื่องมาจากขอบเขตของมนุษย์ที่มีขีดจำกัด เช่น ความรู้สึกกังวลว่าเมื่อตายแล้วชีวิตจะเป็นอย่างไร เป็นต้น ๒) ความสัมพันธ์ระหว่างมิติด้านจิตวิญญาณและความสามารถในการปรับตัวต่อความตายของผู้ป่วยในระยะสุดท้าย เช่น ศึกษาถึงอิทธิพลของคุณค่าด้านจิตวิญญาณ และศาสนาที่มีต่อการปรับตัวด้านอารมณ์ของผู้ป่วยในระยะสุดท้าย ๓) ความสามารถในการยอมรับความตายของผู้ป่วยในระยะสุดท้าย โดยมีศาสนาเป็นเครื่องมือนำทาง [๓๕]

๑.๕.๑๘ ชัค กาลอซซี่ (Chuck Gallozzi) กล่าวว่า เมื่อคนเข้าถึงระยะสุดท้ายของกระบวนการตาย จะมีการเปลี่ยนแปลงสองด้านที่แตกต่างกันแต่ทำงานอย่างเกี่ยวเนื่องกัน และขึ้นต่อกันและกัน คือ ด้านหนึ่งเป็นกระบวนการทำงานในร่างกาย ซึ่งค่อย ๆ ปิดระบบการทำงานลงไปทีละระบบ ๆ และสิ้นสุดสภาพเมื่อทุกระบบในร่างกายหยุดทำงาน ถ้ากล่าวตามหลักการแพทย์ระบบต่าง ๆ ในร่างกายเรานี้ ก็มีการเปลี่ยนแปลงไปตามธรรมชาติ คือ อวัยวะและระบบการทำงานต่าง ๆ เสื่อมลง ๆ เพราะร่างกายเองก็เตรียมหยุดตัวเอง ไม่ทำงานอีกต่อไป เมื่อเซลล์ต่าง ๆ เสื่อมไป อีกด้านหนึ่งที่ทำงานอยู่ตลอดเวลา คือกระบวนการทำงานของอารมณ์ การรับรู้คือวิญญาณ และจิต จิตวิญญาณของคนที่กำลังเข้าสู่กระบวนการตายในระยะสุดท้าย คือเริ่มปลดปล่อยจากร่างกาย สภาพแวดล้อมใกล้ตัว และสิ่งที่เคยยึดติดทั้งหลาย ทั้งปวง โดยค่อย ๆ ปล่อยไปเป็นลำดับ ๆ รวมทั้งสิ่งที่ค้างคาอยู่ แม้ยังทำไม่สำเร็จก็ตาม ไปจนการยอมอนุญาตให้ลาจากครอบครัวไปได้ ขั้นตอนต่าง ๆ นี้ ถือว่าเป็นธรรมดาและเป็นธรรมชาติที่จิตต้องเคลื่อนจากร่างกายที่แตกดับนี้แล้วไปสู่มิติใหม่ของชีวิต ดังนั้น สิ่งที่เหมาะสมที่สุดของการตอบสนองต่อการเปลี่ยนแปลงทาง

---

[๓๕] บาทหลวงเชิดชัย เลิศจิตรเลขา, “ ความต้องการและการอภิบาลด้านจิตวิญญาณในผู้ป่วยที่ใกล้ตาย” **เอกสารประกอบการสัมมนายกร่างหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิตเรื่องชีวิตและความตาย**, กองวิชาการ สำนักงานอธิการบดี บัณฑิตวิทยาลัย และคณะมนุษย์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, วันเสาร์ที่ ๑๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๔๘, หน้า ๘๔.

อารมณ์ การรับรู้ และจิต คือสิ่งที่มาสนับสนุน และกระตุ้นให้เกิดพลังในการปล่อยวาง และในการเปลี่ยนแปลงนี้ หากร่างกายของผู้ป่วยระยะสุดท้ายหรือของคนชราพร้อมแล้ว และต้องการหยุดชีวิต แต่คน ๆ นั้น ยังปลงไม่ตก หรือยังไม่สามารถจัดการขจัดปัญหาค้างคาใจที่สำคัญออกไปได้ คนผู้นั้น ก็จะพยายามยืดชีวิตตนเองออกไปยังไม่ยอมตาย แล้วร่างกายก็จะต้องทนทุกข์ทรมานมากขึ้น ในทางตรงกันข้าม หากคน ๆ นี้มีจิตวิญญาณที่ยอมรับความตาย และพร้อมที่จะจากร่างกายนี้ไป แต่ร่างกายยังไม่สามารถปิดสวิทช์ระบบต่าง ๆ ได้ (อาจเพราะถูกเครื่องมือทางการแพทย์กระตุ้นอยู่) จิตวิญญาณของคนผู้นั้นก็ยังจากไปไม่ได้ ต้องคอยจนกว่าระบบต่าง ๆ ในร่างกายหยุดทำงาน

ดังนั้น การตายจะเกิดขึ้นต่อเมื่อทั้งร่างกายก็พร้อมที่จะหยุดทำงานตามธรรมชาติ และจิตวิญญาณก็ปลงได้ ยอมรับความตายและพร้อมที่จะหยุดกระบวนการทำงานเช่นกัน จึงเห็นได้ว่าทั้งสองกระบวนการนี้ จำเป็นต้องเกิดขึ้นในช่วงเวลาและที่เหมาะสมและหลอมเป็นหนึ่งเดียวกันในคุณค่า ความเชื่อและรูปแบบการดำเนินชีวิตของผู้กำลังจะตาย [๔๐]

การเตรียมตัวตายไม่ใช่การยอมแพ้ แต่กลับเป็นชัยชนะที่เราเอาชนะความกลัวได้ ดังนั้นจงอย่าได้ปิดกั้นความคิดเกี่ยวกับความตายหรืออย่าเสแสร้งว่าการตายยังมาไม่ถึง คงยังมีเวลาเหลืออยู่ วิธีที่ถูกคือควรพูดคุยกันในหมู่ญาติและผู้ป่วยระยะสุดท้ายอย่างเปิดใจ และวางแผนดำเนินการในการเข้าใกล้กระบวนการตาย แต่ละขั้นตอนอย่างรอบคอบ ซึ่งจะทำให้จิตของผู้ป่วยมีศักยภาพเต็มที่ ในการเผชิญกับแต่ละขั้นตอนของการตาย ในขณะเดียวกันจิตของคนใกล้ชิดในครอบครัวก็ควรต้องเข้มแข็ง เพื่อส่งกำลังใจให้ผู้ป่วย เมื่อเราตระหนักว่าผู้ที่เรารักกำลังจะจากไปในวินาทีใดวินาทีหนึ่ง เราจะรู้สึกถนอมใจเขาและสงวนความรู้สึกรักนี้ไว้ในหัวใจของเราตราบนานเท่านาน แล้วบอกลากันด้วยความรัก ทะนุถนอม เวลาที่สำคัญนี้จึงกลายเป็นเวลาที่มีคุณค่ามากที่สุด เป็นของขวัญที่ยิ่งใหญ่ที่สุดที่เราจะมอบให้ญาติผู้กำลังจะตายจากไป เพราะชีวิตของผู้ป่วยมีเวลาเหลืออยู่จำกัดนี้เอง ทำให้เราได้ทุ่มเทความรักให้แก่กันและกันอย่างเต็มใจ พร้อมทั้งได้พัฒนาจิตใจของทั้งสองฝ่ายให้กล้าหาญอีกด้วย [๔๑]

---

[๔๐] Chuck Gallozzi , **Preparing for Death**, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www.personal-development.com/chuck/death.html [July 1, 2009].

[๔๑] Chuck Gallozzi**, Overcoming Fear of Death,** [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www.hospicenet.org/html/preparing_for.html [July 1, 2009].

๑.๕.๑๙ ดร.วิลเลียม วอร์เดน (William J. Worden) ศาสตราจารย์ด้านจิตวิทยาของโรงพยาบาลกลางแห่งมลรัฐแมสสะชูเสต (Massachusetts General Hospital) กล่าวถึงภารกิจสำคัญในการเผชิญความเศร้าโศกของผู้ป่วยที่ถูกทอดทิ้งให้เดียวดาย สำหรับการมีชีวิตและการตาย ๔ ประการ คือ ๑) ยอมรับความจริงของการสูญเสีย ๒) ผ่านความเจ็บปวดทรมานในความโศกเศร้าไปให้ได้ ๓) ปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ใหม่ คือชีวิตที่ยังไม่ตาย และ ๔) พยายามถอนอารมณ์ที่เคยรู้สึกสูญเสียออกให้ได้ และ เพิ่มพลังใจให้กับความสัมพันธ์หรือสถานการณ์ใหม่ ทั้งนี้ด้วยความช่วยเหลือเกื้อการุณย์ จากแพทย์และทีมผู้ดูแล [๔๒]

๑.๕.๒๐ มารี เดอ เฮนเนเซล (Marie de Hennezel) นักจิตวิทยาและผู้ทำงานด้านการดูแลผู้ป่วยในมรณวิถีที่โรงพยาบาลในกรุงปารีส กล่าวถึงความตายในการอภิปรายครั้งหนึ่งว่า เรามักซ่อนความตายเอาไว้ราวกับว่ามันเป็นสิ่งน่าอายและเป็นสิ่งสกปรก และเราก็มองความตายว่าเป็นความน่ากลัว ความไร้สาระ ความทุกข์ทรมาน แต่แท้ที่จริงความตายให้ทั้งความรู้สึกประสาทสัมผัสทั้ง ๕ และความมีคุณค่ามหาศาล ผู้ใดที่เคยมีประสบการณ์ใช้เวลาอยู่กับช่วงสุดท้ายของชีวิตใครสักคนหนึ่ง จะรู้ซึ้งอย่างเต็มหัวใจว่าพวกเขาได้เข้าสู่ช่วงเวลาที่ทำให้เกิดความรัก ความอบอุ่น ความสนิทสนมกัน เพราะในช่วงก่อนตาย คนใกล้ตายจะพยายามบอกสิ่งสำคัญที่มีความหมายมาก แม้พูดไม่ได้ก็อาจพยายามสื่อให้รู้ด้วยท่าทางหรือแววตา ช่วงนาทีทองนั้นเราจะได้สิ่งมีค่ามหาศาล คือความรัก ความหมายและความมีคุณค่าของชีวิต อันอาจเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของเราเอง ให้รู้และเข้าใจในการใช้ชีวิตอย่างระมัดระวังและมีคุณค่าต่อไป ดังนั้นยิ่งเราใช้เวลาอยู่กับการดูแลผู้ป่วยในมรณวิถีมากเท่าไร เราก็ยิ่งได้ความใกล้ชิดสนิทสนมกับความตาย แล้วจะทำให้เรามีจิตสำนึกดีในการดำรงชีวิตของเราต่อไป [๔๓]

๑.๕.๒๑ นิตยา ตะนะสอน ทำการวิจัยเชิงทดลองเรื่อง “ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงและการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม แบบปกติของกระทรวงสาธารณสุข ต่อการดูแลตนเองและการยอมรับความตายของผู้ป่วยโรคเอดส์ในโรงพยาบาลมหาสารคาม” พบว่า

---

[๔๒] William J. Worden, . **Grief Counseling and Grief Therapy**: **A Handbook for the Mental Health Practitioner** .New York, NY: Springer Publishing Co; 1982.อ้างใน Christine A. Bruce, MA, MDIV, LMFT, **The grief process for patient, family and physician**, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www.jaoa.org/cgi/reprint/102/9_suppl/28S.pdf [July1,2009].

[๔๓] Marie de Hennezel, **An Excerpt from Intimate Death: How the Dying Teach Us How to Live**, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www.spiritualityandpractice.com/books/excerpts.php?id=13266 [July 1, 2009].

การดูแลตนเองอย่างถูกต้องและเหมาะสมสามารถช่วยให้ผู้ป่วยเอดส์มีชีวิตที่ยืนยาวขึ้นและการที่ผู้ป่วยเอดส์สามารถยอมรับความตายได้นั้นจะช่วยให้ผู้ป่วยเอดส์มีสติพร้อมที่จะเผชิญกับระยะสุดท้ายของชีวิตด้วยจิตใจที่มั่นคง ตายจากไปอย่างสงบและสมศักดิ์ศรี การวิจัยเชิงทดลองนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อเปรียบเทียบผลก่อนและหลังการให้คำปรึกษาทันที และหลังยุติการให้คำปรึกษา ๒ สัปดาห์ตามการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงและการให้คำปรึกษาแบบปกติของกระทรวงสาธารณสุขที่มีต่อการดูแลตนเอง และการยอมรับความตายของผู้ป่วยโรคเอดส์ โรงพยาบาลมหาสารคาม กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ป่วยโรคเอดส์ซึ่งได้มาจากการให้ตอบแบบสอบถามการดูแลตนเองและการยอมรับความตายแล้วคัดเลือกผู้ที่ได้รับคะแนนต่ำมาจำนวน ๑๖ คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองที่ ๑ จำนวน ๘ คน ได้รับคำปรึกษาเป็นกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริง และกลุ่มทดลองที่ ๒ จำนวน ๘ คน ได้รับคำปรึกษาแบบกลุ่มตามแบบปกติของกระทรวงสาธารณสุข ทำการทดลองเป็นเวลา ๔ สัปดาห์ สัปดาห์ละ ๒ ครั้ง ๆ ละ ๑.๓๐ – ๒ ชั่วโมง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือแบบสอบถามการดูแลตนเองและการยอมรับความตาย โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงและโปรแกรมการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบปกติของกระทรวงสาธารณสุข [๔๔]

๑.๕.๒๒ ขวัญตา บาลทิพย์ (๒๕๔๑) ศึกษาวิจัยเรื่อง “ประสบการณ์การรับรู้เกี่ยวกับความตายของผู้ป่วยเอดส์” แบ่งได้ ๓ ช่วงเวลา คือ ๑) การเผชิญภาวะใกล้ตาย ๒) การรอดพ้นจากความตาย และ ๓) วิถีชีวิตหลังรอดพ้นจากความตาย การเผชิญกับภาวะใกล้ตายเป็นสถานการณ์ที่ผู้ให้ข้อมูลรับรู้ว่าตนเองกำลังจะตาย เกิดความเศร้าใจ ท้อแท้ และสิ้นหวังและกลัวความตายอย่างยิ่ง เสียดายที่จะต้องพลัดพรากจากไปก่อนเวลาอันสมควร และเป็นการจากไปอย่างไร้คุณค่าและไร้ศักดิ์ศรี นอกจากนี้ยังต้องการการให้อภัยและการขอ อโหสิกรรม และสุดท้ายต้องการตายอย่างสงบและมีชีวิตที่ดีหลังความตาย ช่วงของการหลุดพ้นความตายนั้น ผู้ให้ข้อมูลตระหนักว่าจะต้องมีการเตรียมตัวตายและเริ่มเปลี่ยนแปลงตนเองไปในทางดี ด้วยการสร้างความเจริญงอกงามของจิตวิญาณ อย่างไรก็ตามผู้ให้ข้อมูลที่ให้ความหมายของความตาย ว่าเป็นการพ้นทุกข์และเป็นการปิดฉากชีวิต จะเป็นผู้ที่ปลงตกและยอมรับความตายได้ ช่วยให้สามารถดำรงชีวิตอยู่อย่างสงบ

---

[๔๔] นิตยา ตะนะสอน, “ ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงและการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม แบบปกติของกระทรวงสาธารณสุข ต่อการดูแลตนเองและการยอมรับความตายของผู้ป่วยโรคเอดส์ในโรงพยาบาลมหาสารคาม”, ในสถาบัน ชมรมสุขภาพจิตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ หนังสือประชุมวิชาการสุขภาพจิตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ครั้งที่ 5 ปี 2546, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www.jvkk.go.th/researchnew/datails. asp?code=758 [May 14, 2009].

ปกติ และความตายอย่างสงบในที่สุด ในขณะที่ผู้ให้ความหมายของความตาย ที่จะเกิดขึ้นว่าทำให้เกิดความหวาดกลัว ก็จะวิตกกังวลยังไม่พร้อมจะตาย [๔๕]

๑.๕.๒๓ กิตติกร นิลมานัต ศึกษาเรื่อง “ปรากฏการณ์การเตรียมตัวตายสำหรับความตาย : กรณีศึกษาผู้ป่วยเอดส์ โดยศึกษาในผู้ป่วยเอดส์ในระยะสุดท้าย” พบว่านอกจากการยอมรับต่อความตายที่จะเกิดขึ้นแล้ว ผู้ให้ข้อมูลยังคงมีปฏิกิริยาอื่น ๆ อีก คือ ท้อแท้ รู้สึกผิดและกลัว อย่างไรก็ตาม ก็ยังมีความคาดหวังว่าอยากตายแบบไม่ทุกข์ทรมาน และขออยู่ท่ามกลางบุคคลที่รัก การเข้าใจถึงกระบวนการคิด และวิธีการเตรียมตัวตายสำหรับความตายของผู้ป่วยในภาวะใกล้ตาย จะช่วยให้พยาบาลวางแผนการให้การรักษาพยาบาลที่เป็นประโยชน์ และช่วยให้ผู้ป่วย สามารถเผชิญกับความตายและภาวะใกล้ตายได้อย่างเหมาะสม [๔๖]

๑.๕.๒๔ ธนา นิลชัยโกวิทย์, วริสรา กริชไกรวรรณ, วรรณา จารุสมบูรณ์, พรเลิศ ฉัตรแก้ว ศึกษาวิจัย เรื่อง“การทบทวนกระบวนทัศน์เรื่องความตายและมิติแห่งสุขภาวะ” พบประเด็นที่น่าสนใจทั้งเรื่องของวิธีคิดต่อความตาย รูปแบบการจัดการกับความตาย ปัจจัยเกื้อหนุน และปัจจัยที่เป็นปัญหาอุปสรรคดังนี้

๑. ผู้ป่วยและญาติไม่ได้มีระบบวิธีคิดชุดเดียว มีทั้งส่วนที่เป็นวิธีคิดร่วมกับคนอื่น ๆ ในสังคมและส่วนที่คิดแตกต่างออกไป ทั้งนี้แนวคิดเกี่ยวกับเรื่องความตายมิได้ตายตัวเสมอไป ขึ้นอยู่กับสถานการณ์ปัญหาที่เผชิญด้วย

๒. เมื่อเข้าสู่ภาวะเจ็บป่วยพบว่ามีวิธีคิดที่กำลังแพร่ขยายอยู่ในสังคมขณะนี้ก็คือ วิธีคิดที่ว่า “เมื่อเจ็บป่วยต้องไปโรงพยาบาล” ไม่ว่าจะเป็นครอบครัวที่มาจากชนชั้นใดหรือมีฐานะอย่างไรต่างก็ได้รับอิทธิพลจากวิธีคิดเช่นเดียวกันนี้ทั้งสิ้น แต่โอกาสในการเข้าถึงการดูแลรักษาอาจแตกต่างกัน ดังนั้นแนวโน้มของการตายที่โรงพยาบาลจะมีเพิ่มขึ้น ซึ่งหมายความว่าช่องว่างในการดูแลผู้ป่วยที่สิ้นหวังจะมีมากขึ้นด้วย

---

[๔๕] ขวัญตา บาลทิพย์, “ประสบการณ์ การรับรู้เกี่ยวกับความตายของผู้ป่วยเอดส์ ณ วัด แห่งหนึ่งในภาคใต้”, **วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, ๒๕๔๑), หน้า ๒.

[๔๖] กิตติกร นิลมานัต,“ปรากฏการณ์การเตรียมตัวตายสำหรับความตาย: กรณีศึกษาผู้ป่วยเอดส์แนวคิดภูมิปัญญาตะวันออก โดยศึกษาในผู้ป่วยเอดส์ในระยะสุดท้าย”, **วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, ๒๕๔๕), หน้า ก.

๓. ในกระบวนการรักษาพยาบาลพบว่า มีช่องว่างทางสื่อสารระหว่างบุคลากรทางการแพทย์กับผู้รับการรักษาและญาติ อันเนื่องมาจากวิธีคิดที่แตกต่างกัน ส่งผลให้ผู้รับการรักษาและญาติเกิดภาวะขาดแคลนข้อมูลความรู้ในการดูแลรักษาเพราะองค์ความรู้ที่ตนเองมีเป็นคนละชุดกับบุคลากรทางการแพทย์ ซึ่งทำให้เกิดข้อจำกัดในการเข้าถึงข้อมูลความรู้ที่จำเป็นต่อการตัดสินใจรวมทั้งตัวแพทย์หรือผู้ให้การรักษาเองด้วย

๔. การเปิดโอกาสให้ผู้ป่วยและญาติได้เข้ามามีส่วนร่วมในกระบวนการตัดสินใจในระหว่างการรักษาพยาบาลถือเป็นประสบการณ์ร่วมที่ทำให้เกิดความพอใจระหว่างผู้ให้การรักษาและผู้ป่วยรวมทั้งญาติ ซึ่งเท่ากับเป็นการเปิดพื้นที่ให้องค์ความรู้ของประชาชนหรือของผู้ป่วยได้เผยตัวออกมา ส่งผลให้ช่องว่างหดแคบเข้ามา และน่าจะเป็นแนวทางที่นำไปพัฒนาในระบบต่อไป

๕. ความเชื่อทางศาสนาและพิธีกรรม ความเป็นครอบครัวหรือชุมชน สถานภาพทางเศรษฐกิจถือเป็นปัจจัยสำคัญที่นำไปสู่กระบวนตัดสินใจในการจัดการกับความตายที่พึงปรารถนาและไม่ปรารถนา

๖. การตายที่บ้านสามารถจะเป็นทั้งการตายดีและการตายที่ไม่ดี ขึ้นอยู่องค์ประกอบของครอบครัว ชุมชน และเงื่อนไขทางสังคม และการตายที่โรงพยาบาลไม่จำเป็นว่าจะต้องเป็นการตายที่ไม่ดีเสมอไป หากบุคลากรทางการแพทย์เข้าใจ สนใจ รวมทั้งเปิดพื้นที่ให้ผู้ป่วยและญาติสามารถแสดงความคิดและศักยภาพของตนในการจัดการกับความตายที่เหมาะสมโดยเคารพศักดิ์ศรีและความเป็นมนุษย์ของผู้ป่วย รวมทั้งญาติด้วย

คณะผู้วิจัยคาดหวังว่าผลการศึกษานี้จะเป็นจุดเริ่มต้นให้ผู้คนในสังคมและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องหันมาทบทวนแนวคิดและแนวทางการจัดการความตายที่เป็นกระแสหลักอยู่ในปัจจุบันตลอดจนส่งเสริมสนับสนุนให้มีการศึกษาวิจัยในมิติที่หลากหลายซึ่งจะช่วยให้คนในสังคมมีท่าทีที่ถูกต้องและสามารถเผชิญกับความตายได้อย่างมีคุณภาพ รวมทั้งมีการคิดค้นเสนอแนะรูปแบบในการจัดการกับความตายที่หลากหลายและสอดคล้องกับสังคมไทยโดยคำนึงถึงบริบททางครอบครัว ชุมชน ของผู้ป่วยและญาติเป็นสำคัญ [๔๗]

---

[๔๗] ธนา นิลชัยโกวิทย์, วริสรา กริชไกรวรรณ, วรรณา จารุสมบูรณ์, และ พรเลิศ ฉัตรแก้ว, “**การทบทวนกระบวนทัศน์เรื่องความตายและมิติแห่งสุขภาวะ**”, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://library.hsri.or.th/abs/res/hs1068t.doc [May 14, 2009].

๑.๕.๒๕ ดวงรัตน์ ศุขะนิล ได้วิจัย “บทบาทพยาบาลชาวพุทธในการดูแลผู้ป่วยในมรณะวิถี : โรงพยาบาลวชิระพยาบาล” พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ได้นำหลักคำสอนพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้ในการดูแลผู้ป่วยเป็นจำนวนมาก และบทบาทการพยาบาลที่ดีของกลุ่มตัวอย่างในการดูแลผู้ป่วยในมรณะวิถีมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อผู้ป่วย เนื่องจากพยาบาลเป็นผู้ใกล้ชิดผู้ป่วยตลอดเวลา การพยาบาลที่ดีคือการพยาบาลแบบประคับประคองจึงช่วยบรรเทาความทุกข์ทรมานให้กับผู้ป่วยได้อย่างมากทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ จากการค้นคว้าทั้งภาคเอกสารและภาคสนาม แสดงให้เห็นว่าพยาบาลนั้นมีบทบาทอย่างยิ่งในการช่วยเหลือให้ผู้ป่วยมีความทุกข์ทรมานน้อยที่สุด และการที่พยาบาลชาวพุทธได้นำหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้ในการดูแลผู้ป่วย ยิ่งส่งผลให้ทั้งตัวพยาบาลเองและผู้ป่วยมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน เข้าใจกันและกัน ทำให้เกิดการพยาบาลต่อผู้ป่วยอย่างมีประสิทธิภาพ โดยเฉพาะในทางพระพุทธศาสนานั้นพระพุทธเจ้าได้ทรงชี้แนะแนวทางหลักคำสอนทางพุทธศาสนาที่เป็นประโยชน์ต่อมนุษย์ทุกคน เมื่อบุคคลากรทางการแพทย์เรียนรู้ในหลักคำสอนและนำมาปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงหลักธรรมนั้นๆ อย่างถ่องแท้ และสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการดูแลผู้ป่วย ให้ได้รับการรักษาอย่างถูกต้องครบถ้วนและเหมาะสมอย่างใกล้ชิด ตลอด ๒๔ ชั่วโมง ประกอบกับการพยาบาลแบบองค์รวม (Holistic nursing) โดยให้การพยาบาลเพื่อตอบสนองความต้องการด้านร่างกาย จิตใจ จิตวิญญาณ สังคม ซึ่งเป็นการพยาบาลที่มุ่งให้เกิดประโยชน์ที่ผู้ป่วยโดยตรง ทั้งการรักษา (Cure) และการดูแลแบบประคับประคอง (Palliative care) โดยการกระทำกิจกรรรม การดูแล การสังเกต การให้คำแนะนำ การให้คำปรึกษาเพื่อให้ผู้ป่วยได้รับความปลอดภัย สะดวกสบาย ทั้งท างร่างกายและจิตใจ และที่สำคัญคือการดูแลให้ผู้ป่วยได้จากไปอย่างสงบ มีคุณค่าสมศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์[๔๘]

๑.๕.๒๖ อมรา สุนทรธาดาและหทัยรัตน์ เสียงดัง วิจัยเรื่อง “วาระสุดท้ายแห่งชีวิตและสิทธิการตาย” พบว่ามีความคิดเห็นหลากขั้วเกี่ยวกับการจัดการชีวิตสำหรับผู้ป่วยที่หมดหนทางเยียวยาให้หายจากการเจ็บป่วย และมีคุณภาพชีวิตเป็นมนุษย์อย่างสมบูรณ์ มีศักดิ์ศรี ล้วนมีเหตุผลที่รับฟังได้ทั้งสิ้น ไม่ว่าจะเป็นมุมมองทางการแพทย์ ศาสนา สังคม และความชอบธรรมทางกฎหมาย คณะผู้วิจัย ประมวลแนวคิดหลักว่าด้วยวาระสุดท้ายแห่งชีวิตและสิทธิการตาย รวม ๓ มิติ คือ มิติด้านชีวการแพทย์ ซึ่งให้ความสำคัญกับกลไกการทำงานทางกายภาพเป็นหลัก แยกความตายและร่างกายออกจากกัน มิติด้านกาย-จิต-สังคม ให้ความสำคัญด้านจิตใจ ครอบครัว ให้โอกาสผู้ป่วยและครอบครัวมีส่วนร่วมในกระบวนการรักษาด้วย โดยมีมาตรการทางการแพทย์ให้การช่วยเหลือเพื่อ

---

[๔๘] ดวงรัตน์ ศุขะนิล , **บทบาทพยาบาลชาวพุทธในการดูแลผู้ป่วยในมรณะวิถี**, รพ.วชิระพยาบาล [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www.crs.mahidol.ac.th/news/minithesis/2551/014.doc [May 14, 2009].

จัดการกับความทุกข์ทรมานของผู้ป่วย และมิติสุดท้าย คือ มิติด้านจิตวิญญาน ให้ความสำคัญว่าชีวิตเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ ไม่มีอะไรเป็นตัวตนถาวร และความตายไม่ใช่สิ่งที่ต้องหลีกเลี่ยง [๔๙]

๑.๕.๒๗ นาดีน ร. เพนเนอร์ (Nadine R. Penner) กล่าวไว้ในบทนำของหนังสือ "Bereavement : Client Adaptation and Hospice Service" ว่าการเยียวยาทางใจแก่ผู้สูญเสียคนรักในครอบครัวไปนั้น เป็นเรื่องที่สังคมควรให้ความสำคัญ และให้ความช่วยเหลือ สนับสนุนให้ผู้โศกเศร้าจากการไปจากไปของคนรัก ได้คลายทุกข์ แล้วกลับมาใช้ชีวิตปรกติโดยเร็ว[๕๐]

๑.๕.๒๘ ชีรา รัสเคย์ (Shira Ruskay) นักกฎหมายและนักสังคมสงเคราะห์ โดยเฉพาะในโครงการช่วยเหลือ เพื่อให้ผ่านพ้นความเศร้าโศก กล่าวไว้ในบทความเรื่อง "Saying Hello Again : A New Approach to Bereavement Counseling" ค.ศ.๑๙๙๖ ว่า เป็นที่ยอมรับกันทั่วไปว่า ผลสำเร็จในการดูแลและช่วยจัดการความโศกเศร้าให้ผู้สูญเสียคนรักไป คือ การสอนให้เขาเข้าใจชีวิตที่มีการพลัดพรากจากกัน ให้รู้จักกล่าวคำอำลา ต่อความสูญเสียนั้น ชีราอธิบายว่า สิ่งที่เรามักได้ยิน คือผู้ที่อกหักหัวใจสลาย มักกล่าวว่า "เมื่อคนรักของฉันตายจากไปนั้นเท่ากับส่วนหนึ่งของฉันได้ตายจากไปด้วย" ถ้าเราถือคำพูดนี้เป็นสำคัญ เราก็จะแสดงความเห็นอกเห็นใจและพยายามปลอบโยนผู้เศร้าโศกนั้นด้วยท่าทีและน้ำเสียงอ่อนโยนเห็นใจ แต่ถ้าเรามองอีกมุมหนึ่งแล้วถามเขาว่า "ส่วนใดของร่างกายคุณได้ถูกฝังไปกับกระดูกของคนรักที่ตายไป" คำถามนี้ให้ความหมายลงลึกไปช่วยให้สิ่งที่จะเป็นยารักษาใจโผล่ขึ้นมา และจิตของผู้สูญเสียนั้นค่อย ๆ คลี่คลายความหมกมุ่น เจ็บปวด และเศร้าโศก เพราะแท้ที่จริงแล้วความเศร้าโศกลึก ๆ ไม่ใช่มาจากการสูญเสียคนรักที่ตายจากไป แต่เป็นความสูญเสียตัวตน ดังนั้นเมื่อผู้โศกเศร้าได้รับความช่วยเหลือและสนับสนุนให้เกิดกำลังใจ จนกล้าหาญที่จะกล่าวคำอำลาต่อความรู้สึกอาลัยอาวรณ์ได้แล้วก็จะทำให้เขาสามารถปรับความรู้สึกของการสูญเสียคนรักและความสัมพันธ์ที่ขาดหายไปได้ และกลับมามีชีวิตชีวาอยู่กับปัจจุบันได้ ต่อไป [๕๑]

---

[๔๙] อมรา สุนทรธาดา, รศ, **"วาระสุดท้ายแห่งชีวิตและสิทธิการตาย"** [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www.oknation.net/blog/print.php?id=80276 [May 14, 2009].

[๕๐] Donna Lind Infeld, Ph.D. and Nadine R. Penner, editors, **Bereavement : Client Adaptation and Hospice Service**, (NY. : The Haworth Press Inc., 1996), pp. 1-2.

[๕๑] Shira Ruskay, "Saying Hello Again : A New Approach to Bereavement Counseling", Donna Lind Infeld, Ph.D. and Nadine Reimer Penner, editors, **Bereavement : Client Adaptation and Hospice Service**, pp.5-14.

๑.๕.๒๘ สุธีรา พิมพ์รส จากโรงพยาบาลศรีนครินทร์ คณะแพทย์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น ได้สรุปแนวคิดเรื่องมิติจิตวิญญาณ ในโครงการช่วยเหลือผู้สูญเสียให้ผ่านพ้นความเศร้าโศก (Bereavement Care Program) ดังนี้ ๑) เพื่อให้ครอบครัวและคนที่อยู่ข้างหลังเข้าใจธรรมชาติของความเศร้าโศกและปฏิกิริยาที่เกิดขึ้น ๒) เพื่อให้ความมั่นใจแก่ผู้เศร้าโศกว่าเป็นกระบวนการอันปกติ ๓) เพื่อให้เข้าใจอุปสรรคที่อาจพบหลังสูญเสียและวิธีการจัดการ ๔) ช่วยเหลือในการหาวิธีการเผชิญกับความเศร้าโศกได้อย่างเหมาะสม ๕) เพื่อเปลี่ยนผ่านไปสู่การยอมรับความเป็นจริง และทีมการดูแลรักษาก็ต้องมีความรู้ในเรื่องกระบวนการความเศร้าโศก (Grief Process) เพื่อที่จะดูแลคนที่อยู่เบื้องหลังซึ่งต้องระทมทุกข์เพราะคนที่รักจากไป ดังเช่นเด็กน้อยคนหนึ่งมีโอกาสได้กล่าวคำอำลาต่อทีมการดูแล ประโยคสั่งลาสุดท้ายที่เด็กน้อยคนนั้นอยากจะพูด คือ “ถ้าหนูจากไป ช่วยดูแลใจพ่อแม่หนูด้วย” การดูแลจึงไม่ได้สิ้นสุดลงเมื่อเด็กตายหรือคนไข้ตาย คนที่อยู่ข้างหลังต้องได้รับการดูแลอย่างต่อเนื่อง [๕๒]

๑.๕.๓๐ ศาสตราจารย์ แพทย์หญิง สุมาลี นิมมานนิตย์ ให้สัมภาษณ์นิตยสารแพรว ฉบับที่ ๖๖๘ ลงวันที่ ๒๕ มิถุนายน พ.ศ.๒๕๕๐ เรื่อง “กายป่วย ใจไม่ป่วย” ว่าเมื่อเดือนกุมภาพันธ์ ๒๕๔๘ พอรู้ว่าเป็นมะเร็งที่รังไข่ก็บอกว่าตนเองว่า “ถึงคราวเราบ้างแล้ว ต้องยอมรับและอยู่กับมัน โรคแบบนี้ตรวจสุขภาพก็บอกไม่ได้ กว่าจะรู้ก็อยู่ในระยะที่ ๔ กระจายไปทั่วแล้ว นี่คือธรรมชาติของมะเร็ง มันจะอยู่เงียบ ๆ ในตัวเรา จนกระทั่งเป็นสักระยะหนึ่งถึงจะจับตัวได้” ยิ่งมีอายุมาก ยิ่งมีการเปลี่ยนแปลงเซลล์ไปตามอายุ โรคบางอย่างจึงไม่ใช่สิ่งที่เราป้องกันได้เสมอ ท่านจึงคิดว่า นี่คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไม่มีอะไรที่เป็นของเรา ก่อนไม่สบายท่านได้อ่านบทกวีแสดงความรู้สึกของคนไข้ชาวต่างชาติที่เป็นกวี และจิตรกรซึ่งเขียนว่า เวลาป่วยรู้สึกเหมือนถูกปล้นทุกอย่างในชีวิต ตอนนั้นรู้สึกเห็นด้วยกับสิ่งที่เขาเขียน แต่พอป่วยจริงกลับไม่รู้สึกอย่างนั้น อาจเพราะเราอยู่ในวัฒนธรรม และความเชื่อว่าไม่มีอะไรเป็น “ตัวเรา ของเรา” เมื่อไม่ได้เป็นเจ้าของอะไร ก็เลยไม่รู้สึกว่าสูญเสียอะไร เมื่อถึงระยะสุดท้ายที่รักษาไม่ได้แล้ว และไม่รู้ตัวขอไม่เข้าไอซียู อยากนอนสงบ ๆ เฉย ๆ นอกจากนี้ ศาสตราจารย์ แพทย์หญิง สุมาลี นิมมานนิตย์ มีทัศนะต่อความตายว่า เป็นสภาวะทางธรรมชาติอย่างหนึ่งไม่ใช่สิ่งที่น่ากลัว อยากให้คนทั้งหลายเข้าใจว่า ความตายไม่น่ากลัว ถ้าเราฝึกสติและทำจิตให้สงบ เราจะอยู่กับปัจจุบันขณะ พิจารณาตามรู้อาการใกล้ตายที่เกิดขึ้นทีละขณะ แล้วปล่อยวาง

---

[๕๒] สุธีรา พิมพ์รส, โรงพยาบาลศรีนครินทร์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น **สรุปบทเรียนการนำแนวคิดมิติจิตวิญญาณ**, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://gotoknow.org/blog/245/269542 [July 9, 2009].

๑.๕.๓๑ สตีฟ จ๊อบส์ (Steve Jobs) ผู้ก่อตั้งบริษัทคอมพิวเตอร์ Apple และผู้สร้าง Mc. Intoch ได้กล่าวสุนทรพจน์ในวันรับปริญญาของมหาวิทยาลัย Stanford เมื่อวันที่ ๑๒ มิถุนายน ๒๕๔๘ ว่าบทเรียนที่สำคัญในชีวิต เขาที่สุดมีถึง ๓ บทเรียน บทเรียนแรก เขาเรียกมันว่า "การลากเส้นต่อจุด" บทเรียนชีวิตบทที่ ๒ คือ "ความรักและการสูญเสีย" และบทเรียนสุดท้าย คือ "ความตาย" เมื่อเขาอายุ ๑๗ ปี (เกิดเมื่อ คศ.๑๙๕๕ หรือ พ.ศ.๒๔๙๘) เขาอ่านพบข้อความที่สร้างความประทับใจมากบทหนึ่งซึ่งกล่าวถึงความตาย ข้อ ความ นี้เสนอแนวคิดให้คนที่ยังมีชีวิตอยู่ ได้คิดว่า หากวันนี้เป็นวันสุดท้าย ของชีวิตเขาจะทำอะไร ดังนั้นทุกเช้าที่จ๊อบส์ตื่นขึ้นมาเขาจะไปส่องกระจกดูหน้าตนเองแล้วถามตัวเองว่า หากวันนี้เป็นวันสุดท้าย ของชีวิตเขาเองจะทำอะไร เขากล่าวว่าวิธีคิดว่าเราอาจตายในวันนี้หรือวันพรุ่งนี้เป็นเครื่องมือที่สำคัญที่สุดเท่าที่เขาเคยรู้จัก ซึ่งสามารถช่วยให้เขาตัดสินใจครั้งใหญ่ ๆ ในชีวิตได้ดี เพราะเมื่อความตายมาอยู่ตรงหน้า ชื่อเสียงเกียรติยศ ความกลัว ความอับอายในความล้มเหลวจะหมดความหมายและความสำคัญไปทันที จะเหลือแต่สิ่งที่มีคุณค่าอย่างแท้จริง ความหมายและความสำคัญที่แท้จริงเท่านั้น และเมื่อพ.ศ. ๒๕๔๗ แพทย์ตรวจพบว่าเขาเป็นมะเร็งที่ตับอ่อนชนิดที่รักษาไม่ได้ และอาจตายได้ภายในเวลา ๓- ๖ เดือน แต่แพทย์ได้พยายามใช้กล้องสอดเข้าไปตัดเอาชิ้นเนื้อที่ตับอ่อนของเขามาตรวจอย่างละเอียด แล้วก็พบวิธีรักษาได้ด้วยการตัดออก จ๊อบส์จึงเฉียดเข้าไปใกล้ความตายที่สุดทำให้เขาตระหนักรู้อย่างแท้จริงถึงความตาย จนเห็นว่าไม่มีใครหลีกหนีความตายได้ อย่างไรก็ตามเขาสรุปว่าการคิดถึงความตายอยู่เสมอทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงชีวิตในทางที่ดี [๕๓]

จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังกล่าว จะเห็นได้ว่ามีผลการศึกษาและงานวิจัยเกี่ยวกับการเตรียมตัวตายสำหรับผู้ป่วยระยะสุดท้ายอยู่เป็นจำนวนมาก ซึ่งเป็นการเตรียมตัวตายในระยะสั้น แต่เรื่องการเตรียมตัวก่อนตายเป็นการเตรียมตัวในระยะยาวและเป็นการเตรียมตัวตายที่แท้จริง คือมีสติระลึกถึงความตายได้เมื่อวัยใดก็ตามตั้งแต่วัยเด็กไปจนถึงวัยชรานั้น ยังไม่มีหรือยังอาจมีน้อยอยู่ ผู้วิจัยจึงเห็นความจำเป็นในการศึกษาเพื่อการเตรียมตัวตายตั้งแต่เนิ่น ๆ คือเตรียมตัวตั้งแต่วัยเด็กไปจนถึงวัยชรา ไม่ให้เกิดความประมาทกับชีวิต ซึ่งพระพุทธศาสนาทั้งเถรวาท มหายานและวัชรยาน เน้นให้พุทธบริษัทตระหนักว่าเมื่อมีความเกิดก็ต้องมีความตาย นี้เป็นธรรมชาติของชีวิต ดังนั้นจึงควรตระหนักว่าชีวิตที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์นั้นยากแสนยาก และมีคุณค่ามาก ควรจะดำเนินชีวิต และปฏิบัติตัวอย่างไรให้เป็นประโยชน์แก่ตนและผู้อื่น และเมื่อใกล้

---

[๕๓] เสาวนีย์ พิสิฐานุสรณ์ แปลและเรียบเรียง : www.positioningmag.com , Fortune ฉบับเดือนกันยายน ๒๕๔๘, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://news-service.stanford.edu/news/2005/june15/jobs-061505.html [July 9, 2009].

ถึงความตาย ก็มีความกล้าหาญพร้อมที่จะตายอย่างสงบ ไม่หลงตาย เมื่อพุทธบริษัทปฏิบัติตามหัวใจพระพุทธศาสนา ๓ ประการ คือ การไม่ทำบาปทั้งปวง การประกอบแต่ความดีอันเป็นกุศล และการรักษาจิตใจให้สงบ สว่าง สอาด ผ่องใส ปราศจากกิเลส เครื่องเศร้าหมอง และมีวิธีปฏิบัติในการเตรียมตัวตาย โดยใช้สติเป็นหลักธรรม เป็นแนวทางในการปฏิบัติ คือมีสติเป็นประธานในการพิจารณากาย เวทนา จิต และธรรม และมีการฝึกจิตให้คุ้นเคยกับความตายด้วยการฝึกมรณสติ ฝึกปฏิบัติด้วยไตรสิกขาในการดำเนินชีวิตประจำวันด้วยตนเอง และการปฏิบัติให้สูงยิ่งขึ้นไปด้วย ญายธรรม (อริยมรรค) และโพธิปักขิยธรรม ด้วยการดำเนินชีวิตประจำวันที่ดีเช่นนี้ย่อมเผชิญความตายได้อย่างดี คือพร้อมที่จะตายอย่างมีสติสัมปชัญญะ

๑.๖ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

๑.๖.๑ ทำให้ทราบแนวทางในการเตรียมตัวตายอย่างมีสติ ตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาทและวัชรยานแบบทิเบต

๑.๖.๒ ทำให้ได้เข้าใจวิธีการของการเตรียมตัวตายจากพระพุทธศาสนา ทั้งเถรวาทและวัชรยานแบบทิเบต

๑.๖.๓ ได้การบูรณาการการเตรียมตัวตายในพระพุทธศาสนาเถรวาทกับวัชรยาน ซึ่งพุทธศาสนิกชนในประเทศไทยสามารถนำมาใช้ได้

๑.๗ วิธีการดำเนินการวิจัย

การศึกษานี้เป็นการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพ เรื่อง**“การบูรณาการการเตรียมตัวตายในพระพุทธศาสนาเถรวาทกับวัชรยาน”** ผู้วิจัยจะขอนำเสนอขั้นตอนการดำเนินงานวิจัยโดยวิธีการดังต่อไปนี้

๑.๗.๑ ศึกษาเชิงแนวคิดจากเอกสาร (Documentary Research) ในประเด็นดังต่อไปนี้

๑) เรื่องคุณค่าของชีวิตและความตายในพระพุทธศาสนา ค้นคว้าข้อมูลจากมัชฌิมนิกาย มูลปัณณาสก์ เป็นต้น

๒) เรื่องแนวคิดในการเตรียมตัวตายของพระพุทธศาสนาเถรวาท ค้นคว้าข้อมูลจากทีฆนิกาย มหาวรรค เป็นต้น

๓) แนวคิดการเตรียมตัวตายในวัชรยานแบบทิเบต ค้นคว้าข้อมูลจากคัมภีร์มรณศาสตร์ของทิเบต [๕๔]เป็นต้น

วิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการศึกษาแนวคิด โดยอาศัยความรู้จากข้อมูลระดับปฐมภูมิ (Primary sources) ได้แก่ พระไตรปิฎกภาษาไทย และข้อมูลระดับทุติยภูมิ (Secondary sources) ได้แก่ อรรถกถา ฎีกา ปกรณ์วิเสส และเอกสารอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง แล้วจัดให้เป็นระบบเพื่อตอบปัญหาการวิจัย

๑.๗.๒ ดำเนินการศึกษาด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth interview)

ขั้นตอนที่ ๑ ผู้วิจัยเตรียมจัดทำแบบสัมภาษณ์เป็นเครื่องมือในการ สัมภาษณ์เชิงลึก ทั้งนี้เพื่อให้ประเด็นดังต่อไปนี้ (๑) การเตรียมตัวเตรียมใจเผชิญกับความตายทั้งในระยะยาวและระยะสั้น (๒) ผลดีในการได้เตรียมตัวตาย และ (๓) ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะในการบูรณาการแนวคิดการเตรียมตัวตายของเถรวาทและวัชรยานแบบทิเบต จากกลุ่มผู้ทรงคุณวุฒิในสาขาอาชีพต่าง ๆ เช่น บุคลากรทางการแพทย์ นักวิชาการและนักวิจัย กลุ่มจิตอาสา และพระสงฆ์ เป็นต้น

ขั้นตอนที่ ๒ สัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth interview) ผู้ทรงคุณวุฒิ เช่น พระสงฆ์ นักวิชาการและบุคคลผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง จำนวน ๒๔ รูป/ คน จากกลุ่มต่าง ๆ คือ

พระสงฆ์ จำนวน ๗ รูป ดังนี้

๑) พระมหาไพเราะ ฐิตสีโล, ดร. เจ้าอาวาสวัดสระแก้ว จังหวัดอ่างทอง

๒) พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรังสี) เจ้าอาวาสวัดมเหยงคณ์ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

๓) พระปพนพัชร์ จิรธมฺโม ผู้ก่อตั้งมูลนิธิอภิญญาณ อโรคยศาล วัดคำประมง จังหวัดสกลนคร

๔) หลวงพ่อคำเขียน สุวณฺโณ ประธานสงฆ์ วัดป่าสุคะโต จังหวัดชัยภูมิ

๕) พระไพศาล วิสาโล เจ้าอาวาสวัดป่าสุคะโต อำเภอแก้งคร้อ จังหวัดชัยภูมิ และผู้ทำงานด้านจิตวิญญาณและการตายอย่างมีสติ เครือข่ายพุทธิกา

---

[๕๔] เชอเกียม ตรุงปะ, **คัมภีร์มรณศาสตร์แห่งธิเบต ข้อความเปิดเผยเรื่องเร้นลับของความตาย**, อนุสรณ์ ติปยานนท์ (แปล) ไพศาล วิสาโล (บรรณาธิการ), พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มูลนิธิโกมลคีมทอง, ๒๕๔๕).

๖) พระอธิการครรชิต อกิญฺจโน เจ้าอาวาสวัดป่าสันติธรรม อำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ

๗) ครูบาณัฐวุฒิ ญาณวิชโย วัดพระธาตุศรีสังฆรัตนคีรี อำเภอนาน้อย จังหวัดน่าน

นักวิชาการทางพระพุทธศาสนาเถรวาท ๕ คน ดังนี้

๑) พระอนิลมาน ธมฺมสากิโย (ศากยะ),ดร. ผู้ช่วยเลขานุการในสมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราชสกลมหาสังฆปริณายก วัดบวรนิเวศวิหาร และอาจารย์มหาวิทยาลัย มหามกุฏราชวิทยาลัย

๒) ศาสตราจารย์กิตติคุณ ดร. ระวี ภาวิไล ราชบัณฑิตสาขาดาราศาสตร์

๓) ศาสตราจารย์กิตติคุณ ปรีชา ช้างขวัญยืน อุปนายกและเลขาธิการ ราชบัณฑิตยสถาน ผู้อำนวยการศูนย์พุทธศาสน์ศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

๔) ผู้ช่วยศาสตราจารย์ รท. ดร. บรรจบ บรรณรุจิ ภาควิชาบาลีและสันสกฤต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

๕) รองศาสตราจารย์ ดร. วัชระ งามจิตรเจริญ ภาควิชาปรัชญา คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

บุคลากรทางการแพทย์ จำนวน ๓ คน ดังนี้

๑) รศ.นายแพทย์ เต็มศักดิ์ พึ่งรัศมี โรงพยาบาลสงขลานครินทร์ จังหวัดสงขลา

๒) ผศ.นายแพทย์ พรเลิศ ฉัตรแก้ว โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ กรุงเทพมหานคร

๓) นางกานดาวศรี ตุลาธรรมกิจ พยาบาลหน่วยรังสีรักษา และวิทยากร โรงพยาบาล สงขลานครินทร์ จังหวัดสงขลา

นักวิชาการและนักวิจัย จำนวน ๔ คน ดังนี้

๑) รองศาสตราจารย์ ดร. โสรัจจ์ หงศ์ลดารมภ์ ประธานกลุ่มสนทนาพุทธศาสนากับ วิทยาศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

๒) ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สิริวัฒน์ ศรีเครือดง หัวหน้าภาควิชาจิตวิทยา,ผู้อำนวยการ หลักสูตรโครงการพุทธศาสตรมหาบัณฑิตสาขาชีวิตและความตายและผู้ช่วยอธิการบดีมหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๓) ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ประยูร สุยะใจ อาจารย์ประจำโครงการชีวิตและความตาย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๔) นางสาว วรรณา จารุสมบูรณ์ นักวิจัยอิสระ และผู้จัดการเครือข่ายพุทธิกา

วิปัสสนาจารย์ จำนวน ๒รูป/คน ดังนี้

๑) พระราชสิทธิมุนี (วิ) เจ้าคณะ ๓ และผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์

๒) อาจารย์มันตา หอรัตนชัย อาจารย์ผู้สอนปฏิบัติธรรม ศูนย์ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย

นักวิชาการทางพระพุทธศาสนาวัชรยาน ๓ รูป/คน

๑) รองศาสตราจารย์ ดร. กฤษดาวรรณ หงศ์ลดารมภ์ ประธานมูลนิธิพันดารา ผู้เชี่ยวชาญด้านทิเบตศึกษาและพุทธศาสนาวัชรยาน

๒) กุงกา ซังโบ รินโปเช (Kunga Sangbo Rinpoche) เจ้าอาวาส วัดเจคุนโค ทิเบตตะวันออก และวัดต้าชี่กง นครลาซา

๓) ลาตรี ญีมา ทรักปา รินโปเช (Latri Nyima Dakpa Rinpoche) เจ้าอาวาสวัดลาตรี ในทิเบต และเกเช (ศาสตราจารย์) วัดแมนรี เมืองเดลาดุน ประเทศอินเดีย

ข้อมูลที่ได้จากท่านผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้วิจัยจะนำมาวิเคราะห์เพื่อพิจารณาความเป็นไปได้และใช้ประโยชน์ในการฝึกปฏิบัติการเตรียมตัวก่อนตายของพุทธศาสนิกชน ที่อยู่ในประเทศไทย

ขั้นตอนที่ ๓ รวบรวมข้อมูลที่ได้ดำเนินการไปแล้วมาศึกษาเพิ่มเติม และปรึกษาคณาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อได้ความถูกต้องเหมาะสม รวมทั้งการขยายผลและเก็บประเด็นต่าง ๆ เพิ่มเติมตลอดจนหาข้อยุติในประเด็นที่ยังมีความคิดเห็นไม่สอดคล้องกันจากการสัมภาษณ์เชิงลึกเพื่อสรุปผลที่ได้จากขั้นตอนที่ ๒

๑.๗.๓ จัดการประชุมระดมสมอง โดยเชิญผู้ทรงคุณวุฒิ ที่เกี่ยวข้องในการเตรียมตัวตาย ซึ่งอุทิศตนทำงานเพื่อการเตรียมตัวตายอย่างดีที่อาศัยอยู่ในประเทศไทย ซึ่งบางส่วนอยู่ในกลุ่มผู้ให้สัมภาษณ์เชิงลึกได้แก่ ผู้ทรงคุณวุฒิในสาขาอาชีพต่าง ๆ คือ แพทย์ และบุคลากรทางการแพทย์ นักวิชาการ นักวิจัย กลุ่มจิตอาสา และพระสงฆ์ จำนวน ๑๒ คน โดยแบ่งกลุ่มประชุมกัน ๓ ครั้ง ๆ ละ ๔-๖ คนประชุมระดมสมองและวิจารณ์ ดังนี้

ครั้งที่ ๑ จัดประชุมระดมสมองเมื่อวันที่ ๒๗ พฤศจิกายน ๒๕๕๒ ที่ห้องปาล์มคิง สถานฝึกอบรมแสนปาล์ม มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน จังหวัดนครปฐม มีผู้ร่วมประชุมระดมสมอง ๕ คนและเจ้าหน้าที่บันทึกภาพวีโดโอ ๒ คน ดังนี้ ๑) พระไพศาล วิสาโล

๒) คุณวรรณา จารุสมบูรณ์ ๓) คุณกานดาวศรี ตุลาธรรมกิจ ๔) ผู้ช่วยศาสตราจารย์ทัศนีย์ เจนวิถีสุข มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม ๕) ผู้ช่วยศาสตราจารย์กาญจนา จิตต์วัฒน (ผู้วิจัย)

ครั้งที่ ๒ จัดประชุมระดมสมองเฉพาะผู้ปฏิบัติธรรมเมื่อวันที่ ๒๖ กรกฎาคม ๒๕๕๓ ที่วัดสวนแก้ว จังหวัดนนทบุรี มีผู้ร่วมประชุม ๖ คน ดังนี้ ๑) พระอธิการครรชิต อกิญฺจโน ๒) คุณธนวัชร์ เกตน์วิมุต ผู้นำโยคะภาวนา ๓) คุณผุสดี เขียนงาม ผู้ประสานงานเครือข่ายชีวิตสิกขา ๔) อาจารย์กำพล ทองบุญนุ่ม วิปัสสนาจารย์ ๕) คุณพรทิพย์ ฝนหว่านไฟ เจ้าหน้าที่เครือข่ายพุทธิกา ๖) ผู้ช่วยศาสตราจารย์กาญจนา จิตต์วัฒน (ผู้วิจัย)

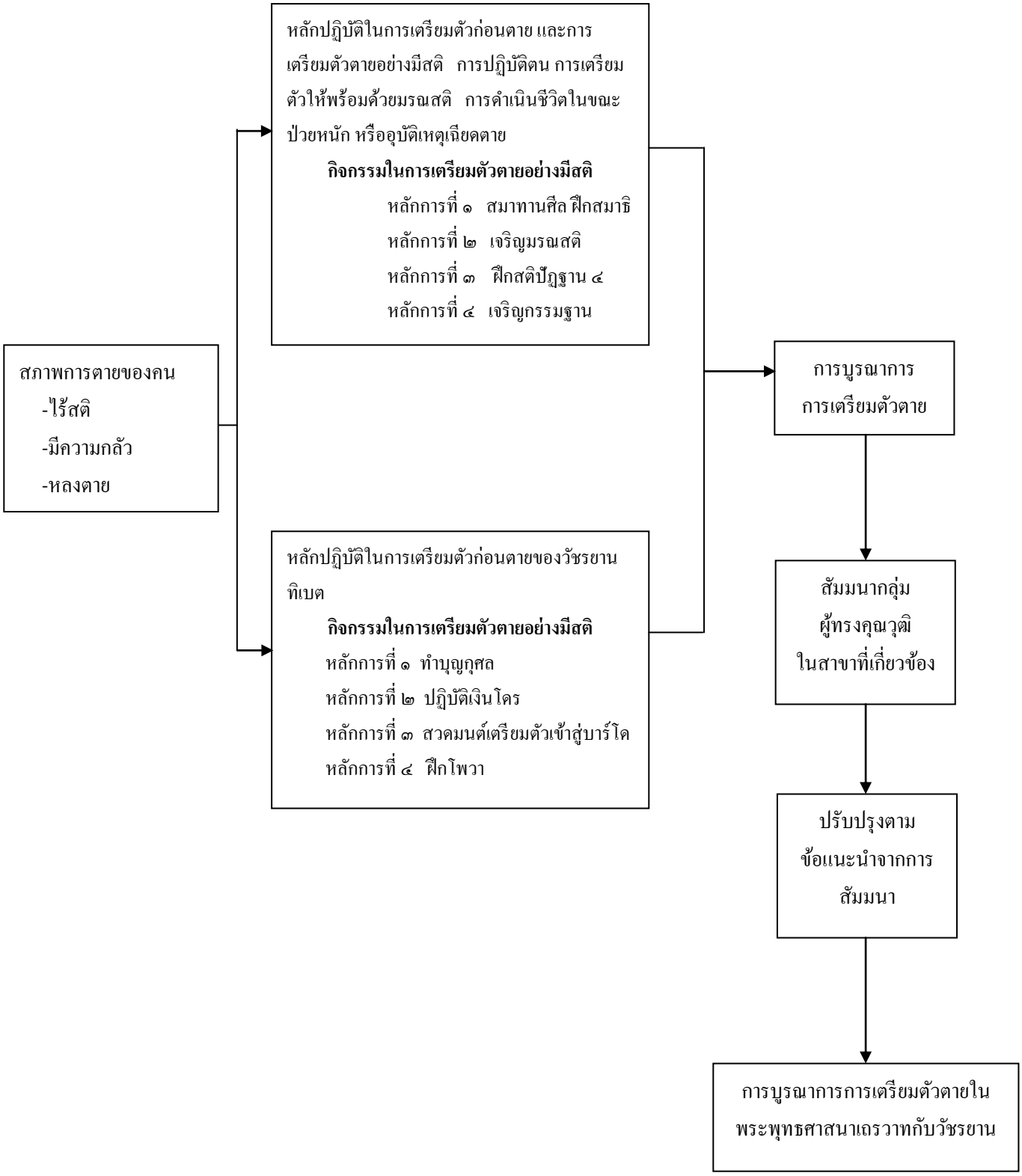
ครั้งที่ ๓ จัดประชุมระดมสมองเมื่อวันที่ ๓๐ กันยายน ๒๕๕๓ ที่หอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร มีผู้ร่วมประชุม ๕ คน ดังนี้ ๑) พระลามะ ลาตริ ญีมา ทรักปา รินโปเช ๒) คุณธนวัชร์ เกตน์วิมุต ๓) คุณผุสดี เขียนงาม ๔) คุณนวรัตน์ ธาระวณิช Ph.D. Candidate of Tasmania University, ประเทศออสเตรเลีย ๕) ผู้ช่วยศาสตราจารย์กาญจนา จิตต์วัฒน (ผู้วิจัย)

เพื่อให้ได้ข้อเสนอแนะที่จะเป็นประโยชน์ต่องานวิจัยฉบับนี้และเป็นประโยชน์ต่อสังคมชาวพุทธต่อไป

๑.๗.๔ วิเคราะห์ผลที่ได้จากการศึกษาค้นคว้า ซึ่งจะแสดงแนวทางของพัฒนาการการเตรียมตัวตายจากเถรวาทสู่วัชรยานแบบทิเบต และเปรียบเทียบหาข้อสรุปจากผู้ทรงคุณวุฒิในสาขาอาชีพต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องและสรุป เพื่อได้การบูรณาการการเตรียมตัวตายในพระพุทธศาสนาเถรวาทกับวัชรยาน

๑.๗.๕ เสนอผลการวิจัยต่อคณะกรรมการและผู้สนใจทั่วไป และรับฟังคำวิจารณ์ซึ่งอาจได้ข้อสังเกตอันจะเป็นประเด็นที่น่าสนใจเพิ่มเติมมาใช้ปรับปรุงแก้ไขในการศึกษาวิจัยครั้งนี้

ซึ่งสรุปเป็นแผนภาพได้ดังนี้



แผนภาพที่ ๑.๑ แผนภาพแสดงกรอบกระบวนการวิจัยเชิงคุณภาพ

จากกรอบแนวคิดในการวิจัยเชิงคุณภาพนี้ ผู้วิจัยจะใช้ข้อมูลจากพระไตรปิฎกฉบับภาษาไทยเป็นหลักเพื่อเป็นกรอบในการวิเคราะห์งานวิจัยฉบับนี้ ซึ่งจะทำให้เกิดองค์ความรู้เรื่อง “การบูรณาการการเตรียมตัวตายในพระพุทธศาสนาเถรวาทกับวัชรยาน” และใช้ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึกรวมทั้งข้อมูลที่ได้จากการสัมมนาผู้ทรงคุณวุฒิมาปรับปรุงเพื่อให้ได้การบูรณาการการเตรียมตัวตายระหว่างพระพุทธศาสนาเถรวาทกับวัชรยานที่เหมาะแก่การนำมาใช้ในสังคมชาวพุทธเถรวาทในประเทศไทยปัจจุบัน

๑.๘ ขอบเขตของการวิจัย

๑.๘.๑ ขอบเขตเชิงเนื้อหา

การศึกษาวิจัยนี้ ผู้วิจัยศึกษาเนื้อหา ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทและตำราคำสอนของพระพุทธศาสนาวัชรยานแบบทิเบตดังนี้

(๑) พระพุทธศาสาเถรวาท จากคัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถกถา และฎีกา ในประเด็นต่อไปนี้

- ประเด็นคุณค่าของชีวิตและความตายในพระพุทธศาสนาเถรวาท
- ประเด็นแนวคิดการเตรียมตัวตายในพระพุทธศาสนาเถรวาท

(๒) พระพุทธศาสนาวัชรยาน จากคัมภีร์มรณศาสตร์ของทิเบตในประเด็นต่อไปนี้

- ประเด็นคุณค่าของชีวิตและความตายในพระพุทธศาสนาวัชรยาน
- ประเด็นแนวคิดการเตรียมตัวก่อนตายในพระพุทธศาสนาวัชรยาน

(๓) ขอบเขตการศึกษาการตายอย่างมีสติ จากปราชญ์ชาวพุทธและนักวิชาการ

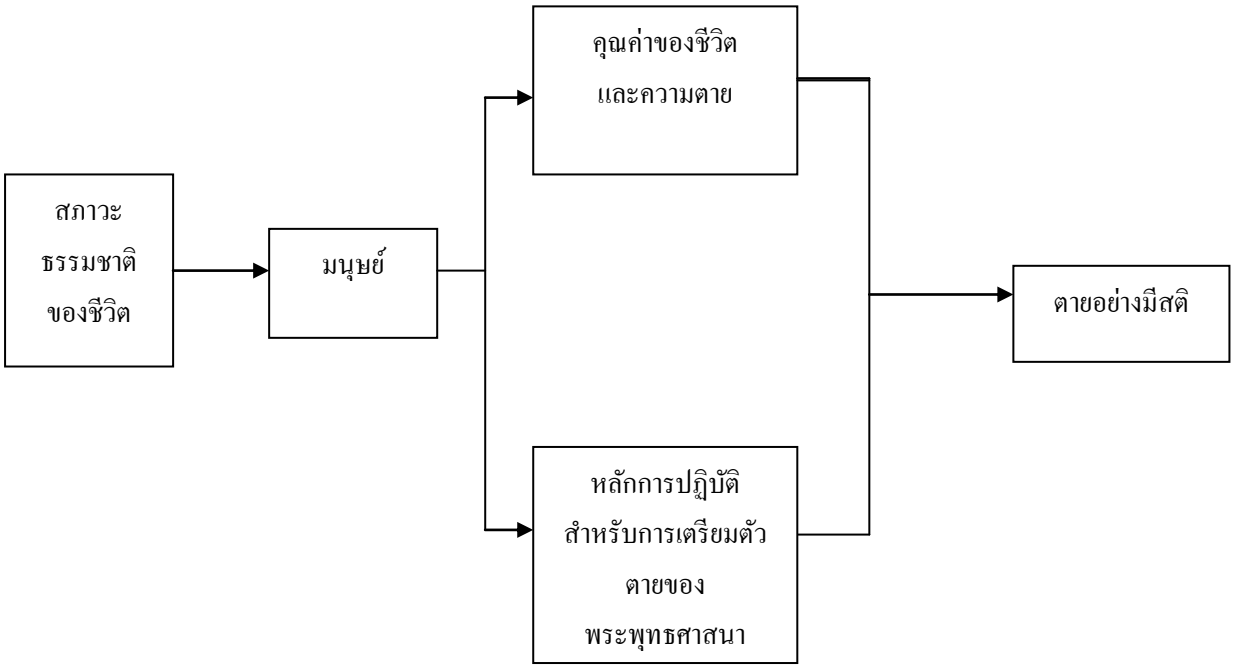
จากการสัมภาษณ์ เชิงลึก และประชุมระดมสมองผู้เกี่ยวข้องในการเตรียมตัวตายที่อุทิศตนทำงานเพื่อการเตรียมตัวตายที่อาศัยอยู่ในประเทศไทย ได้แก่ผู้ทรงคุณวุฒิประกอบด้วย บุคลากรทางการแพทย์ นักวิชาการ และ นักวิจัย กลุ่มจิตอาสา และพระสงฆ์ จำนวน๒๔รูป/คน มาทำการสรุปให้ได้การบูรณาการการเตรียมตัวตายในพระพุทธศาสนาเถรวาทกับวัชรยาน

๑.๘.๒ ขอบเขตเชิงบูรณาการการเตรียมตัวตายในพระพุทธศาสนาเถรวาทกับวัชรยาน

ในการศึกษาวิจัยนี้ ผู้วิจัยจะศึกษาสำรวจแนวคิดและวิธีปฏิบัติการเตรียมตัวตายของพุทธศาสนิกชนทั้ง ๒ นิกาย คือ เถรวาท และวัชรยานแบบทิเบต ที่ปฏิบัติกันอยู่ในประเทศไทยปัจจุบัน โดยการสำรวจความคิดเห็น ผลดีและผลกระทบ ด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึกจากผู้ทรงคุณวุฒิ

ในสาขาอาชีพต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง จำนวน๒๔รูป/คน ที่สะท้อนมุมมองในการเตรียมตัวตายในระยะยาว และการเตรียมตัวตายในเวลาใกล้ตาย รวมไปถึงความเป็นไปได้ในการบูรณาการการเตรียมตัวตายของวัชรยานแบบทิเบตกับพระพุทธศาสนาเถรวาทที่สามารถนำมาให้ชาวพุทธเถรวาทในประเทศไทยเตรียมตัวตาย แล้วนำผลการศึกษาจากการค้นคว้า สัมภาษณ์ และประชุมระดมสมองผู้เกี่ยวข้องในการเตรียมตัวตาย ที่อุทิศตนทำงานเพื่อการเตรียมตัวตาย ที่อาศัยอยู่ในประเทศไทย จำนวน ๒๔รูป/คน ได้แก่ ผู้ทรงคุณวุฒิกลุ่มต่างๆ คือ แพทย์ พยาบาล และบุคลากรทางการแพทย์ นักวิชาการ และ นักวิจัย กลุ่มจิตอาสา และพระสงฆ์ มาทำการสรุปให้ได้การบูรณาการการเตรียมตัวตายในพระพุทธศาสนาเถรวาทกับวัชรยาน

จากวัตถุประสงค์และขอบเขตดังกล่าวสามารถกำหนดเป็นกรอบแนวคิด (Conceptual Framework) ในการศึกษาดังนี้



แผนภาพที่ ๑.๒ แสดงกรอบแนวคิดในการวิจัย

บทที่ ๒

แนวคิด ความหมาย และคุณค่าของชีวิตและความตายในพระพุทธศาสนา

ในบทนี้จะได้ศึกษา แนวคิด ความหมาย และคุณค่าของชีวิตและความตายในพระพุทธศาสนา โดย ศึกษา ๓ ประเด็นหลักๆ คือ (๑) ความหมายและคุณค่าของชีวิต (๒) ความหมายและพุทธทัศนะต่อความตาย (๓) กระบวนการตายในพระพุทธศาสนา รายละเอียดโดยลำดับดังนี้

๒.๑ ความหมายและคุณค่าของชีวิต

การมีชีวิตที่เป็นมนุษย์มีความหมาย และคุณค่าอย่างมหาศาลเพราะสามารถทำกุศล สร้างบุญให้ตนเองรวมทั้งทำสิ่งที่เป็นประโยชน์ให้แก่สรรพสัตว์ มนุษย์มีจิตที่พัฒนาให้เกิดสมาธิและปัญญาได้ แต่กว่าจะได้เกิดเป็นมนุษย์นั้นแสนยากนัก ดังที่พระผู้มีพระภาคตรัสพระคาถานี้แก่พญานาคชื่อเอรกปัตต์ ว่า

การได้เกิดมาเป็นมนุษย์ก็นับว่ายาก
การดำรงชีวิตอยู่ของเหล่าสัตว์ก็นับว่ายาก
การที่จะได้ฟังสัทธรรมก็นับว่ายาก
การที่พระพุทธเจ้าทั้งหลายจะเสด็จอุบัติขึ้นก็ยิ่งยาก[๑]

เมื่อบุคคลทั้งหลายตระหนักในความจริงอย่างนี้ว่า การได้ชีวิตที่เกิดมาเป็นมนุษย์นั้นแสนยากแล้ว พระผู้มีพระภาคทรงชี้แจงให้เห็นถึงความยากอย่างยิ่งนั้นด้วยการที่พระพุทธองค์ทรงเปรียบว่า “ประดุจในมหาสมุทรซึ่งมีคลื่นลมแรง มีเต่าตาบอดอยู่ตัวหนึ่ง ผ่านไป ๑๐๐ ปีมันจะโผล่ขึ้นมาครั้งหนึ่ง มีบุรุษคนหนึ่งโยนแอกที่มีรูเดียวลงไปในมหาสมุทร คลื่นลมในมหาสมุทรพัดแอกนั้นไปทุกทิศ โอกาสที่เต่าตาบอดตัวนั้นจะสามารถเอาหัวของมันโผล่เข้าไปให้ตรงรูเดียวของแอกนั้นยากเพียงใด การที่คนพาลประพฤติกรรมชั่วไว้ก็ต้องไปเกิดชดใช้กรรมชั่วในอบายภูมิ และจะหาโอกาสกลับมาเกิดเป็นมนุษย์อีกได้ยากเพียงนั้น”[๒]

---

[๑] ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑๘๒/๙๐

[๒] ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๒๕๒/๒๙๗-๒๙๘; สำ.ม. (ไทย) ๑๙/๑๑๑๗/๖๓๐.

๒.๑.๑ ความหมายและลักษณะของชีวิต : ขันธ์ ๕, ไตรลักษณ์, ปฏิจจสมุปบาท

๑) ความหมายและลักษณะของชีวิตในฐานะ ขันธ์ ๕

พระผู้มีพระภาคทรงแสดงว่า ชีวิตคือ ขันธ์ ๕ ประกอบด้วย รูปขันธ์และนามขันธ์ อันมีสภาพไร้แก่นสาร และ ชีวิตมีองค์ประกอบ ๓ ประการ ได้แก่ (๑) อายุหรือรูปชีวิตินทรีย์ (๒) ไออุ่นหรือเตโชธาตุที่เกิดจากกรรม(๓) วิญญาณหรือจิต [๓] และในเวลาที่องค์ประกอบทั้ง ๓ ประการนี้ละรูปกายนี้ไปแล้ว รูปกายนี้ก็จะถูกทอดทิ้งนอนอยู่บนแผ่นดิน เหมือนท่อนไม้ที่ไม่มีจิตใจ[๔] ดังพระพุทธองค์ตรัสพระคาถาว่า

> “รูป (ร่างกายของมนุษย์) อุปมาด้วยกลุ่มฟองน้ำ
> เวทนาอุปมาด้วยฟองน้ำ สัญญาอุปมาด้วยพยับแดด
> สังขารอุปมาด้วยต้นกล้วย และวิญญาณอุปมาด้วยมายากล
> ขันธ์ ๕ นั้น ก็ปรากฏเป็นของว่างเปล่าด้วยประการนั้น ๆ
>
> ท่านทั้งหลาย จงดูรูปที่บุคคลทิ้งแล้ว
> เมื่อใด อายุ ไออุ่น และวิญญาณละกายนี้
> เมื่อนั้นกายนี้ก็ถูกทอดทิ้ง นอนเป็นเหยื่อของสัตว์อื่น
> ปราศจากเจตนา ความสืบต่อเป็นเช่นนี้
> นี้เป็นมายากลสำหรับหลอกลวงคนโง่
> ขันธ์ ๕ เปรียบเหมือนเพชฌฆาต
> เราบอกแล้ว สาระในขันธ์ ๕ นี้ไม่มี” [๕]

อีกประการหนึ่ง พระพุทธศาสนาถือว่าชีวิตมนุษย์มีบิดามารดาเป็นแดนเกิด โดยอาศัยธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำ ไฟ ลม ประกอบอย่างพอดีกัน ดังเช่นในมหาตัณหาสังขยสูตร ซึ่งพระผู้มีพระภาคตรัสถึงชีวิตมนุษย์ว่าจะก่อกำเนิดขึ้นในครรภ์มารดาได้นั้นต้องมีองค์ประกอบ ๓ ประการ คือ

---

[๓] ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๓๒/๓๙๓.

[๔] ม.มู. (ไทย) ๑๒/๔๕๖/๔๙๕; ม.มู.อ. (ไทย) ๑/๔๕๗/๒๑๙-๒๒๐.

[๕] สำ.ข. (ไทย) ๑๗/๙๕/๑๘๒-๑๘๓.

๑) มาตา อุตุนี โหติ มารดาอยู่ในวัยที่จะมีระดู

๒) มาตาปิตโร สนฺนิปติตา โหนฺติ มารดาบิดาร่วมเพศกัน

๓) คนฺธพฺโพ ปจฺจุปฏฺฐิโต โหติ มีสัตว์มาเกิด[๖]

ดังนั้นจึงเห็นได้ชัดเจนว่า ชีวิตมนุษย์ที่กำเนิดขึ้นในครรภ์มารดานั้น เป็นส่วนผสมของชีวิตมารดาส่วนหนึ่งและชีวิตของบิดาอีกส่วนหนึ่ง แล้วเกิดเป็นรูปละเอียดเรียกว่ากลละ มีลักษณะกลมใสขนาดหยดน้ำมันที่ติดอยู่บนขนแกะซึ่งเหลือจากการสบัด ๓ ครั้ง เมื่อเวลาผ่านไป ๗ วันหรือย่างเข้าสัปดาห์ที่ ๒ กลละก็เจริญเติบโตเป็นอัพพุทะซึ่งมีสีชมพูเหมือนน้ำล้างเนื้อมีลักษณะเหมือนดีบุกเหลว อีก ๗ วันต่อมาหรือสัปดาห์ที่ ๓ จากอัพพุทะเป็นเปสิมีลักษณะเป็นชิ้นเนื้อ อีก ๗ วันต่อมาหรือสัปดาห์ที่ ๔ เปสิเจริญเติบโตเป็นฆนะ มีลักษณะเป็นก้อน อีก ๗ วันต่อมาหรือสัปดาห์ที่ ๕ ฆนะจะงอกออกเป็น ๕ ปุ่ม คือแขน ๒ ปุ่ม ขาหรือเท้า ๒ ปุ่มและศีรษะ ๑ ปุ่ม ต่อจากนั้นผม ขน และเล็บจึงเกิดขึ้นและเจริญเติบโตต่อไปโดยอาศัยอาหารจากข้าวและน้ำที่มารดาบริโภค[๗] ซึ่งตรงกับหลักวิทยาศาสตร์ทางชีววิทยาว่าลูกในครรภ์มารดา คือหน่วยชีวิตหน่วยหนึ่งที่มียีนของบิดาและของมารดาผสมกัน การเจริญเติบโตของทารกในครรภ์ อาจแบ่งออกได้เป็น ๓ ระยะด้วยกัน คือ

๑. ระยะไข่ตก (Ovulation) ได้แก่ ระยะ ๒ สัปดาห์แรก ปกติเดือนหนึ่งจะมีไข่ตกเพียง ๑ ฟองโดยประมาณช่วงกลางของรอบเดือน (วันที่ ๑๒-๑๖) ไข่จะเคลื่อนที่เข้าไปอยู่ในท่อนำไข่ (ส่วนโป่ง) ถ้ามีการร่วมเพศในระยะนั้น อสุจิตัวหนึ่งจากจำนวนหลายล้านตัวจะเข้าผสมกับไข่ แล้วมีการแบ่งตัวแบบทวีคูณจาก ๑ เป็น ๒ จาก ๒ เป็น ๔ จาก ๔ เป็น ๘ จาก ๘ เป็น ๑๖ เป็นต้น เมื่อมีจำนวนเซลล์เพิ่มขึ้นจะโตเป็นก้อนดูคล้ายผลน้อยหน่า ระยะนี้เรียกว่า ระยะมอรูลาร์ (morular) แล้วผ่านเข้าสู่ระยะบลาสโตซิสต์ (blastocyst) ซึ่งเป็นระยะที่ไข่ผ่านเข้าสู่โพรงมดลูกและฝังตัว ตำแหน่งที่ไข่ฝังตัวนี้จะกลายเป็นรกในเวลาต่อมา เพื่อเป็นสื่อนำอาหารจากมารดามาเลี้ยงทารกในขณะเจริญเติบโตอยู่ในครรภ์

๒. ระยะคัพภะ (Embryo) ได้แก่ ระยะตั้งแต่สัปดาห์ที่ ๓-๗ หรือ ๘ เป็นระยะที่มีการสร้างอวัยวะสำคัญต่าง ๆ ของร่างกาย (organogenesis) เช่น หัวใจ ตา หู ระบบประสาท ระบบทางเดินอาหาร ระบบหายใจ แขน ขา เป็นต้น

๓. ระยะตัวอ่อน (Fetus) ได้แก่ ระยะตั้งแต่สัปดาห์ ๗ หรือ ๘-๔๐ เป็นระยะของการเจริญเติบโตของอวัยวะต่าง ๆ ที่เริ่มสร้างขึ้นในระยะคัพภะ เพื่อที่จะให้ทำหน้าที่ได้อย่างสมบูรณ์เมื่อตัวอ่อนคลอดมาเป็นทารก เช่น ระบบประสาท ระบบหายใจ และระบบทางเดินอาหาร เป็นต้น

---

[๖] ม.มู. (บาลี) ๑๒/๔๕๒/๔๘๕; ม.มู. (ไทย) ๑๒/๔๐๘/๔๔๓-๔๔๔.

[๗] สำ.ส. (ไทย) ๑๕/๒๓๕/๓๓๗.

ในระยะตัวอ่อนนี้เมื่ออายุครรภ์ครบ ๑๘ สัปดาห์ทารกสามารถได้ยินเสียง หากมีเสียงดังจะทำให้ทารกสะดุ้ง อายุครรภ์ครบ ๒๖ สัปดาห์ทารกจำเสียงแม่ได้ และเมื่อครบ ๒๘ สัปดาห์ ทารกจะยาวประมาณ ๓๕ เซนติเมตร น้ำหนักประมาณ ๑,๐๐๐ กรัม ผิวหนังแดงเรื่อแต่เหี่ยวย่น คล้ายผิวคนแก่ มีไขเคลือบทั่วตัว อวัยวะต่าง ๆ เริ่มทำงานได้ ถ้าทารกคลอดในระยะนี้ อาจมีชีวิตอยู่ได้ในความดูแลของกุมารแพทย์ที่มีเครื่องมือเครื่องใช้พร้อม เมื่ออายุครรภ์ครบ ๓๒ สัปดาห์ ทารกจะยาวประมาณ ๔๐ เซนติเมตร น้ำหนักประมาณ ๑,๖๐๐-๒,๐๐๐ กรัม เริ่มมีไขมันใต้ผิวหนัง ถ้าเป็นเพศชายอัณฑะจะเคลื่อนจากช่องท้องลงไปยังถุงอัณฑะ การเจริญเติบโตของร่างกายของทารกในครรภ์ใกล้เคียงกับทารกคลอดครบกำหนด ถ้าคลอดในระยะนี้ มีโอกาสอยู่รอดได้มากขึ้น เมื่ออายุครรภ์ครบ ๓๖ สัปดาห์ ทารกจะยาวประมาณ ๔๕ เซนติเมตร น้ำหนักประมาณ ๒,๐๐๐-๒,๔๐๐ กรัม รอยย่นของผิวหนังหายไป แต่ยังมีไขเคลือบอยู่ อวัยวะต่าง ๆ เจริญเติบโตเกือบเต็มที่ และเมื่ออายุครบ ๔๐ สัปดาห์ หรือครบกำหนดคลอด อวัยวะต่าง ๆ ของทารกจะเจริญเติบโตเต็มที่ตัวยาวประมาณ ๕๐ เซนติเมตร น้ำหนักตัวไม่ควรน้อยกว่า ๒,๕๐๐ กรัม ระยะนี้ศีรษะของทารกจะเคลื่อนลงไปในอุ้งเชิงกราน ทำให้มารดารู้สึกว่า “ท้องลด” หายอึดอัดสบายขึ้น พร้อมที่จะคลอดบุตร[๘]

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต)[๙] ได้ให้คำจำกัดความ “ชีวิตคืออะไร” ไว้ ๒ ประเด็น ดังนี้ (๑) ชีวิตตามสภาพของมันเอง ซึ่งแบบที่นิยมในพระสูตรคือแสดงแบบขันธ์ ๕ (๒) ชีวิตตามความหมายของมนุษย์ และโดยสัมพันธ์กับโลก ซึ่งมีอายตนะ ๖ เป็นแดนรับรู้และเสพเสวยโลก

ชีวิตประกอบด้วยขันธ์ ๕ คือ รูปขันธ์ ๑ และนามขันธ์อีก ๔ ได้แก่ เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ ตั้งแต่เป็นทารกนอนอยู่ในครรภ์ดังได้กล่าวแล้วข้างต้น แล้วเมื่อคลอดมีชีวิตที่เกิดมาแล้วต้องดำเนินอยู่เป็นประจำวัน ท่ามกลางความเป็นไปของโลก ซึ่งมีอายตนะ ๖ เป็นเครื่องมือเชื่อมต่อและมีความสัมพันธ์กับโลกทั้ง ๖ ทาง คือ ๑. ทางตา เกิดการรับรู้จากการเห็น ๒. ทางหู เกิดการรับรู้จากการได้ยิน ๓. ทางจมูก เกิดการรับรู้จากการได้กลิ่น ๔. ทางลิ้น เกิดการรับรู้จากการได้ลิ้มชิมรส ๕. ทางกาย เกิดการรับรู้จากสิ่งที่สัมผัสกาย และ ๖. ทางใจ เกิดการรับรู้จากการนึกคิดในใจหรือรู้เรื่องในใจ

---

[๘] นายแพทย์เสบียง ศรีวรรณบูรณ์, “สูติศาสตร์และนรีเวชวิทยา”, **สารานุกรมเยาวชนไทย เล่มที่ ๕,** พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์คุรุสภา ลาดพร้าว, ๒๕๓๗), หน้า ๒๘ - ๓๐.

[๙] ปัจจุบัน ดำรงสมณศักดิ์ที่ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต).

อายตนะ ทั้ง ๖ ซึ่งเป็นแดนเชื่อมต่อให้เกิดความรู้ทั้ง ๖ ทางดังกล่าวมาแล้วนั้น สามารถกำหนดให้ละเอียดลงไปอีกได้เป็น ๒ สาย คือ

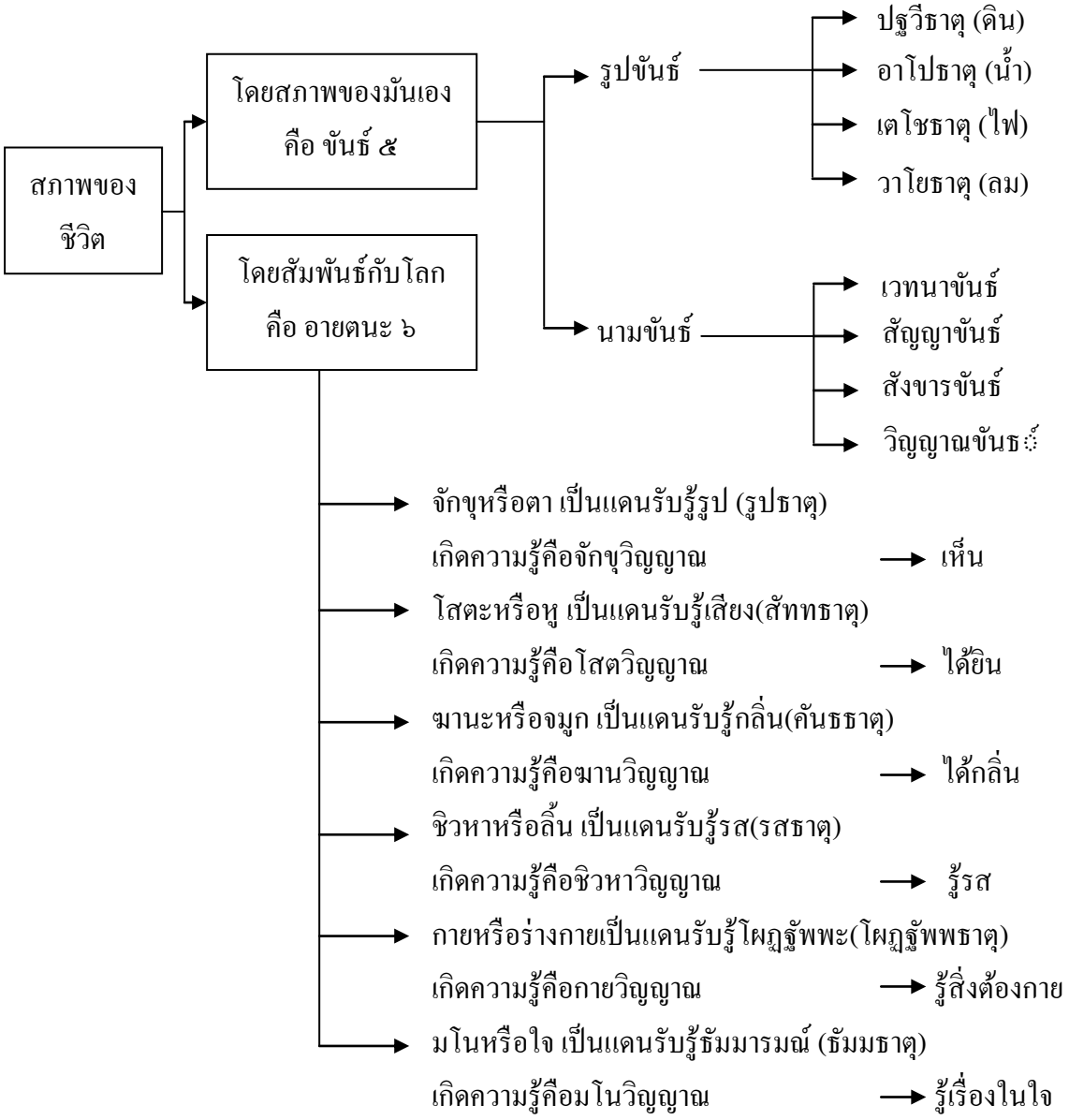
๑. อายตนะภายนอก หรือแดนเชื่อมต่อความรู้ฝ่ายนอก ๖ ทาง ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะหรือสิ่งที่ต้องกายและสิ่งที่ใจนึก อายตนะภายนอกนี้นิยมเรียกกันว่า “อารมณ์” ซึ่งทั้ง ๖ ทางนี้เป็นที่สำหรับจิตมายึดหน่วงอยู่ คือสิ่งที่ถูกรู้นั่นเอง

๒. อายตนะภายใน หรือแดนเชื่อมต่อความรู้ฝ่ายภายใน ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ซึ่งนิยมเรียกกันสั้น ๆ ว่า อายตนะ และเมื่ออายตนะ (ภายใน) กระทบกับอารมณ์ (อายตนะภายนอก) ซึ่งเป็นสิ่งที่ถูกรู้ ก็จะเกิดความรู้จำเพาะด้านของอายตนะแต่ละอย่างขึ้น เช่น ตากระทบรูป เกิดความรู้เรียกว่าเห็น ความรู้เฉพาะด้านนี้เรียกว่า “วิญญาณ” คือความรู้แจ้ง คือรู้อารมณ์ ดังนั้น จึงมีวิญญาณ ๖ อย่าง เท่ากับจำนวนของอายตนะและอารมณ์ ๖ คู่ดังกล่าวข้างต้นแล้ว ภาวะที่มีการรับรู้อันเกิดจากองค์ประกอบทั้ง ๓ อย่าง คือ อายตนะ + อารมณ์ + วิญญาณ มาบรรจบพร้อมกันเรียกว่า “ผัสสะ” หรือ “สัมผัส” (กล่าวได้ว่า ธรรมทั้ง ๓ ประการนี้ทำหน้าที่ร่วมกันอยู่ เรียกว่าผัสสะ) เมื่อผัสสะหรือสัมผัสเกิดขึ้นแล้วกระบวนธรรมก็ดำเนินต่อไป เริ่มตั้งแต่ความรู้สึกต่ออารมณ์ที่รับรู้เข้ามา เรียกว่า “เวทนา” แล้วก็มีการจำอารมณ์นั้น เรียกว่า “สัญญา” แล้วจากนั้นก็นำอารมณ์นั้นไปคิดปรุงแต่ง เรียกว่า “สังขาร” ทั้งหมดนี้รวมกันเป็นส่วนประกอบของชีวิตมนุษย์[๑๐] ซึ่งนามขันธ์ทั้ง ๔ นั้นจะไปเป็นปัจจัยให้เกิดตัณหาต่อไป

สรุปโดยย่อว่า ชีวิตคือการประกอบกันของขันธ์ ๕ และเหตุปัจจัยต่าง ๆ ก่อให้เป็นรูปร่างขึ้นแล้วสมมุติให้เป็นที่เข้าใจและยอมรับกันโดยเรียกว่า คน สัตว์ สิ่งของ ผู้ยังมีกิเลสอยู่จะหลงยึดติดในความเป็นตัวตนแต่พระผู้มีพระภาคและพระอรหันต์ทั้งหลายรู้แจ้งตามความเป็นจริงว่าชีวิต คือ การประชุมกันของเหตุปัจจัยต่าง ๆ ที่บัญญัติเรียกว่า ขันธ์ ธาตุ และอายตนะ เป็นต้น ไม่มีคน หรือสัตว์ ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน ไม่ใช่เรา ไม่ใช่เขา เมื่อรู้ด้วยปัญญาเช่นนี้จึงไม่หลงยึดติดในขันธ์ ธาตุ และอายตนะเหล่านั้น แสดงเป็นภาพได้ดังนี้

---

[๑๐] พระธรรมปิฎก, **พุทธธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๓๕-๓๗.



แผนภาพ ๒.๑ แสดงโครงสร้างของชีวิต

๒) ชีวิตกับไตรลักษณ์

เมื่อพระพุทธองค์ทรงแสดงว่าชีวิตคือ ขันธ์ ๕ แล้ว เพื่อให้คนทั้งหลายได้ตระหนักถึงความไม่เที่ยงแท้แน่นอนของชีวิต จึงทรงแสดงไตรลักษณ์ ไว้ในพระสูตรหลายแห่ง เช่นใน อัชฌัตตานิจจสูตร ว่าด้วยอายตนะภายในไม่เที่ยง อัชฌัตตทุกขสูตร ว่าด้วยอายตนะภายในเป็นทุกข์และอัชฌัตตานัตตสูตร ว่าด้วยอายตนะภายในเป็นอนัตตา ไม่อยู่ในอำนาจควบคุมของใครว่า “ภิกษุ ทั้งหลาย จักขุ (ตา) ไม่เที่ยง สิ่งใดไม่เที่ยงสิ่งนั้นเป็นทุกข์ สิ่งใดเป็นทุกข์สิ่งนั้นเป็นอนัตตา (ไม่ใช่อัตตา) สิ่งใดเป็นอนัตตา สิ่งนั้นเธอทั้งหลายพึงเห็นด้วยปัญญาอันชอบตามความเป็นจริงอย่าง

นี้ว่า ‘นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นนั่น นั่นไม่ใช่อัตตาของเรา’ พระพุทธองค์ทรงแสดงอนัตตาว่าเป็นอาการที่แสดงถึงความไม่มีตัวตนที่แท้จริงของมันเอง อาการที่แสดงถึงความไม่มีอำนาจแท้จริงในตัวเลย ไม่มีอำนาจกำลังอะไรต้องอาศัยพึ่งพิงสิ่งอื่นๆมากมายจึงมีขึ้นได้

พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสถึงอายตนะภายในอีก ๕ อย่างในทำนองเดียวกัน คือ

“โสตะ(หู)ไม่เที่ยง ฆานะ (จมูก)ไม่เที่ยง ชิวหา (ลิ้น)ไม่เที่ยง กายไม่เที่ยง และมโน(ใจ)ไม่เที่ยง แล้วทรงสรุปว่าสิ่งใดไม่เที่ยงสิ่งนั้นเป็นทุกข์ สิ่งใดเป็นทุกข์สิ่งนั้นเป็นอนัตตา สิ่งใดเป็นอนัตตา สิ่งนั้นเธอทั้งหลายพึงเห็นด้วยปัญญาอันชอบตามความเป็นจริงอย่างนี้ว่า ‘นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นนั่น นั่นไม่ใช่อัตตาของเรา’ อริยสาวกผู้ได้สดับเห็นอยู่อย่างนี้ ย่อมเบื่อหน่ายแม้ในตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เมื่อเบื่อหน่าย ย่อมคลายกำหนัด และเพราะคลายกำหนัดลงได้ จิตย่อมหลุดพ้นกิเลสทั้งปวง และเมื่อจิตหลุดพ้นแล้ว ผู้มีปัญญาก็รู้ชัดว่า ‘หลุดพ้นแล้ว’ รู้ชัดว่า ‘ชาติสิ้นแล้ว อยู่จบพรหมจรรย์แล้ว ได้ทำกิจที่ควรทำแล้ว’ ”[๑๑]

หมายความว่า ชาติ คือ ความเกิด ความปรากฏแห่งขันธ์และความได้อายตนะในหมู่สัตว์นั้น ๆ[๑๒] ได้บรรลุกิจแห่งการปฏิบัติเพื่อทำลายอาสวกิเลสจบสิ้นสมบูรณ์แล้ว โดยทำกิจในอริยสัจ ๔ ด้วยการกำหนดรู้ทุกข์ การละเหตุแห่งทุกข์ การทำให้แจ้งซึ่งความดับทุกข์ และการอบรมตนเองให้เจริญด้วยมรรคมีองค์ ๘ ครบบริบูรณ์ไม่มีกิจที่จะต้องทำเพื่อตนเองแต่ยังมีหน้าที่เพื่อผู้อื่นอยู่ ผู้บรรลุถึงขั้นนี้ได้ชื่อว่า อเสขบุคคล คือเป็นพระอรหันต์อยู่ประพฤติอริยมรรคจบแล้ว[๑๓]

เมื่อพระพุทธองค์ทรงอธิบาย ความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา ของอายตนะภายใน คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจแล้ว ทรงอธิบายความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตาของอายตนะภายนอกด้วย โดยสรุปว่า รูป สัททะ(เสียง) ฆานะ(กลิ่น) รส โผฏฐัพพะ (สิ่งที่ถูกต้องกาย) และธรรมารมณ์(เรื่องในใจ) ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา สิ่งใดเป็นอนัตตา สิ่งนั้นเธอทั้งหลายพึงเห็นด้วยปัญญาอันชอบตามความเป็นจริงอย่างนี้ว่า ‘นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นนั่น นั่นไม่ใช่อัตตาของเรา’ ภิกษุทั้งหลาย อริยสาวกผู้ได้สดับเห็นอยู่อย่างนี้ ย่อมเบื่อหน่ายแม้ในตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เมื่อเบื่อหน่าย ย่อมคลายกำหนัด และเพราะคลายกำหนัดลง

---

[๑๑] สำ.สฬา. (ไทย) ๑๘/๑-๓/๑-๔.

[๑๒] ม.มู. (ไทย) ๑๒/๘๓ /๘๘.

[๑๓] ม.มู. (ไทย) ๑๒/๕๔/๔๓.

ได้ จิตย่อมหลุดพ้นกิเลสทั้งปวง และเมื่อจิตหลุดพ้นแล้ว ผู้มีปัญญาก็รู้ชัดว่า ‘หลุดพ้นแล้ว’ รู้ชัดว่า ‘ชาติสิ้นแล้ว อยู่จบพรหมจรรย์แล้ว ได้ทำกิจที่ควรทำแล้ว’[๑๔]

นอกจากนี้ในปฏิสัมภิทามรรค วัตถุนานัตตญาณนิทเทส (ปัญญาในการกำหนดธรรมต่าง ๆ ที่เป็นภายใน) พระสารีบุตรได้ทรงแสดงญาณในอายตนะภายใน ๖ อันเป็นที่ตั้งที่เกิดแห่งอารมณ์ สรุปให้เห็นเหตุปัจจัยต่าง ๆ เช่น “จักขุเกิดเพราะอาศัยมหาภูตรูป ๔” , “จักขุเกิดเพราะอวิชชา” หรือ จักขุ โสตะ ฆานะ ชิวหา กาย และ มโน เกิด เพราะ อวิชชา ตัณหา อุปาทาน กรรม อาหาร เป็นต้น มาปรุงแต่งสร้างสรรค์กันอย่างประณีตจนเกิดเป็นกายกับใจขึ้นมานั้น ล้วนแต่เป็นสิ่งไม่ยั่งยืน ไม่เที่ยงมีความแปรผันไปเป็นธรรมดา” กำหนดว่า “จักขุไม่เที่ยง โสตะไม่เที่ยง ฆานะ ชิวหา กาย และ มโน ไม่เที่ยง ถูกปัจจัยปรุงแต่ง อาศัยปัจจัยเกิดขึ้น มีความสิ้นไปเป็นธรรมดา เสื่อมไปเป็นธรรมดา คลายไปเป็นธรรมดา ดับไปเป็นธรรมดา[๑๕]

สรุปว่า ชีวิตประกอบด้วยขันธ์ ๕ และชีวิตต้องสัมพันธ์กับโลกด้วยอายตนะ ๖ เราทั้งหลายได้ตระหนักแล้วว่า ขันธ์ ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ และอายตนะ ๖ คู่ คือ อายตนะภายใน ๖ กับ อายตนะภายนอกอีก ๖ ทั้ง ๖ คู่ นี้ มีความไม่เที่ยงแท้แน่นอน เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา หากว่าเราเป็นผู้มีปัญญาสามารถเห็นชีวิตและโลกตามความเป็นจริงว่า ‘นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นนั่น นั่นไม่ใช่อัตตาของเรา’ เราก็จะสามารถดำเนินชีวิตของเราให้เป็นปรกติได้โดยไม่มีความเดือดร้อนใจ คับแค้นใจหรือร่าเริงดีใจ

๓) ชีวิตกับปฏิจจสมุปบาท

เมื่อมีความเข้าใจแล้วว่า ชีวิตมนุษย์ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน ไม่มีอะไรที่ควรยึดถือว่าเป็นเรา เป็นเขา เพราะชีวิตเป็นเพียงสิ่งที่ประกอบกันขึ้นมาของรูปขันธ์และนามขันธ์เท่านั้น ซึ่งจะเกิดหรือจะดับก็ต้องอาศัยเหตุปัจจัยตามหลักปฏิจจสมุปบาท เราจึงควรเข้าใจหลักปฏิจจสมุปบาทในลำดับถัดไป ซึ่งมีสาระสำคัญดังนี้

ปฏิจจสมุปบาทและอิทัปปัจจยตา มีความหมายอย่างเดียวกัน คือ หมายถึง สภาวธรรมที่เป็นปัจจัย และสภาวธรรมที่อาศัยปัจจัยเกิดขึ้นอันเป็นกระบวนการทางปัจจยภาพ (causality) คือ การอิงอาศัยกันแล้วเกิดขึ้น[๑๖] เช่น ชรา มรณะมีเพราะชาติเป็นปัจจัย ในบรรดาสังขตธรรมทั้งหลาย

---

[๑๔] สำ.สฬา. (ไทย) ๑๘/๔-๖/๔-๖.

[๑๕] ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๖๖/๑๐๙-๑๑๓; พุทธทาสภิกขุ, **คู่มือมนุษย์,** (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด, ๒๕๕๒), หน้า ๑๐๕.

[๑๖] ที.ม. (ไทย) ๑๐/๖๔/๓๖; สำ.นิ. (ไทย) ๑๖/๒๐-๒๑/๓๖-๓๘; สำ.นิ.อ.(บาลี) ๒/๒๐/๔๖-๔๗.

ล้วนมีการเกิดดับ และการเกิดดับนั้นก็ต้องอาศัยกันและกันของสิ่งที่เป็นปัจจัยแก่กันและกัน ในทัศนะของพุทธทาสภิกขุนิยมใช้คำว่า“ปฏิจจสมุปบาท”เฉพาะกับสิ่งที่มีชีวิต คือมีความรู้สึกสุขทุกข์ได้ แต่ถ้าใช้กับสิ่งไม่มีชีวิตด้วยก็ใช้คำว่า“ อิทัปปัจจยตา”แทน[๑๗]อย่างไรก็ตามนักวิชาการหลายท่านมีความเห็นว่าทั้งสองคำนี้ใช้แทนกันได้

โดยองค์ประกอบ ลักษณะและอาการของปฏิจจสมุปบาท คือ ต้องมีสิ่งที่เป็นเหตุ มีสิ่งที่เป็นผล มีลักษณะเกี่ยวเนื่องกันเหมือนลูกโซ่ มีอาการที่ปรุงแต่งกันและอาการที่ปรุงแต่งกันนั้นเนื่องกันเป็นสาย พฤติของการปรุงแต่งตามอาการของปฏิจจสมุปบาทเป็นไปในจิตรวดเร็วเหมือนสายฟ้าแลบ ดังนั้นพระผู้มีพระภาคจึงได้ตรัสเรื่องนี้ว่า

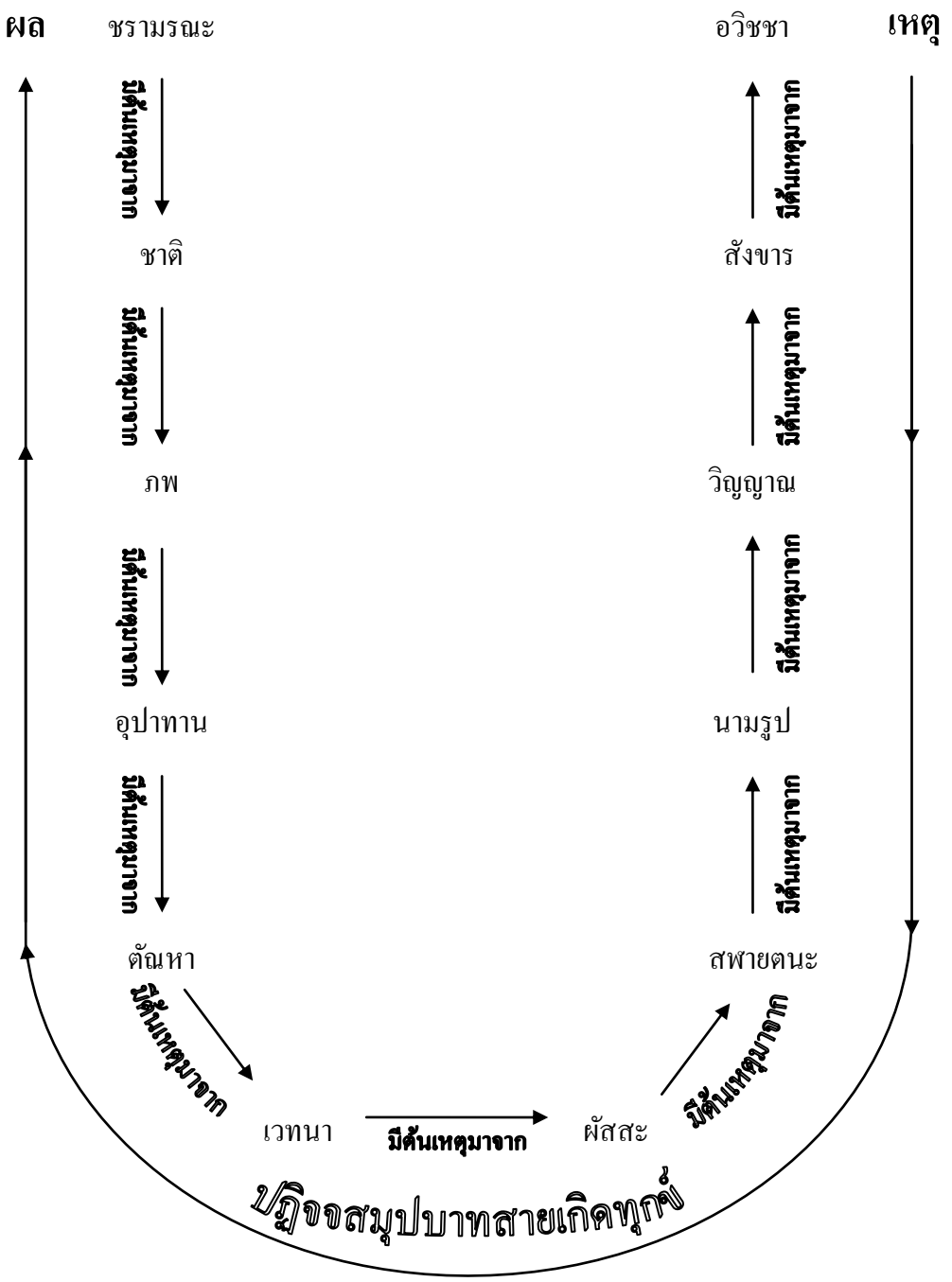
> ปฏิจจสมุปบาท คือ ปัจจยาการ หมายถึงอาการแห่งธรรมที่อาศัยกันเกิดขึ้น โดยเริ่มจากความไม่รู้หรือ อวิชชาเป็นเหตุเป็นปัจจัย ทำให้สังขารเกิด สังขารเป็นปัจจัย ทำให้วิญญาณเกิด วิญญาณเป็นปัจจัย ทำให้นามรูปเกิด นามรูปเป็นปัจจัย ทำให้สฬายตนะเกิด สฬายตนะเป็นปัจจัย ทำให้ผัสสะเกิด ผัสสะเป็นปัจจัย ทำให้เวทนาเกิด เวทนาเป็นปัจจัย ทำให้ตัณหาเกิด ตัณหาเป็นปัจจัย ทำให้อุปาทานเกิด อุปาทานเป็นปัจจัย ทำให้ภพเกิด ภพเป็นปัจจัย ทำให้ชาติเกิด ชาติเป็นปัจจัย ทำให้ชรา มรณะ โสกะ (ความเศร้าโศก) ปริเทวะ (ความคร่ำครวญ) ทุกข์ (ความทุกข์กาย) โทมนัส (ความทุกข์ใจ) และอุปายาส (ความคับแค้นใจ) เกิดตามมา และความเกิดขึ้นแห่งกองทุกข์ทั้งมวลนี้มีได้ด้วยเหตุดังกล่าวนั้น[๑๘]

จากพุทธพจน์นี้แสดงเป็นภาพได้ดังนี้

---

[๑๗] กลุ่มปฏิบัติงานเพื่อการเผยแผ่พระพุทธศาสนา, **ธรรมโฆษณ์อรรถานุกรม**, (กรุงเทพมหานคร : หจก.ภาพพิมพ์ จำกัด, ๒๕๓๓), หน้า ๑๑๖.

[๑๘] สำนิ. (ไทย) ๑๖/๑/๒ ; สำนิ. (ไทย) ๑๖/๑๐/๑๕.



แผนภาพที่ ๒.๒ แสดงปฏิจจสมุปบาทสายเกิดทุกข์

ในอีกพระสูตรหนึ่งว่าด้วยอิทัปปัจจยตา ซึ่งมีความหมายเดียวกับปฏิจจสมุปบาท ดังที่พระผู้มีพระภาคตรัสไว้ว่า

> กายนี้ มิใช่ของพวกเธอ ทั้งมิใช่ของคนอื่น กายนี้กรรมเก่าควบคุมไว้ จิตประมวลไว้ พึงเห็นว่าเป็นที่ตั้งแห่งเวทนา พระอริยสาวกผู้ได้เรียนรู้แล้ว ย่อมมนสิการปฏิจจสมุปบาทอย่างดีโดยแยบคายในกายนั้นว่า 'เพราะเหตุนี้ เมื่อสิ่งนี้มี สิ่งนี้จึงมี เพราะสิ่งนี้เกิดขึ้น สิ่งนี้จึงเกิดขึ้น เพราะสิ่งนี้ไม่มี สิ่งนี้จึงไม่มี เพราะสิ่งนี้ดับไป สิ่งนี้จึงดับไป' คือเพราะอวิชชาเป็นปัจจัย สังขารจึงมี เพราะสังขารเป็นปัจจัย วิญญาณจึงมี.. ความเกิดขึ้นแห่งกองทุกข์ทั้งมวลนั้นมีได้ด้วยประการอย่างนี้ และเพราะอวิชชาสำรอกดับไปไม่เหลือ สังขารจึงดับ.. ความดับแห่งกองทุกข์ทั้งมวลนี้ มีได้ด้วยประการอย่างนี้[๑๙]

เพื่อความเข้าใจในปัจจัยแห่งชีวิตมากขึ้น ผู้วิจัยจึงนำพิจารณาในมหาตัณหาสังขยสูตร ซึ่งพระพุทธองค์ทรงแสดงปฏิจจสมุปบาทที่เป็นกระบวนการเกิดไว้ว่า มีอาหาร ๔ ชนิดที่เป็นปัจจัยเพื่อความดำรงอยู่แห่งสัตว์ที่เกิดแล้วบ้าง เพื่อความอนุเคราะห์เหล่าสัตว์ที่แสวงหาภพที่เกิดบ้าง อาหาร ๔ ชนิดนี้คือ (๑) กวฬิงการาหาร (อาหารคือคำข้าว) หยาบบ้าง ละเอียดบ้าง (๒) ผัสสาหาร (อาหารคือการสัมผัส) (๓) มโนสัญเจตนาหาร (อาหารคือความจงใจ) และ (๔) วิญญาณาหาร (อาหารคือวิญญาณ)

อาหาร ๔ ชนิดนี้มีตัณหาเป็นต้นเหตุ และตัณหานี้มีเวทนาเป็นต้นเหตุ เวทนานี้มีผัสสะเป็นต้นเหตุ ผัสสะนี้มีสฬายตนะเป็นต้นเหตุ สฬายตนะนี้มีนามรูปเป็นต้นเหตุ นามรูปนี้มีวิญญาณเป็นต้นเหตุ วิญญาณนี้มีสังขารเป็นต้นเหตุ สังขารทั้งหลายเหล่านี้มีอวิชชาเป็นต้นเหตุ มีอวิชชาเป็นเหตุเกิด แล้วพระพุทธองค์ทรงกล่าวสรุปว่า เมื่อสิ่งนี้มี สิ่งนี้จึงมี เพราะสิ่งนี้เกิดขึ้น สิ่งนี้จึงเกิดขึ้น คือ เพราะอวิชชาเป็นปัจจัย สังขารจึงมี ฯ เพราะชาติเป็นปัจจัย ชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัสและอุปายาสจึงมี[๒๐] จึงเห็นได้ว่า ความตายหรือมรณะเป็นส่วนหนึ่งของการเกิดและเป็นผลอย่างหนึ่งในวงจรปฏิจจสมุปบาท

---

[๑๙] ขุ.ม.(ไทย) ๒๙/๑๘๖/๕๒๕-๕๒๖.

[๒๐] สรุปความจากมหาตัณหาสังขยสูตร ม. มู. (ไทย) ๑๒/๔๐๒-๔๐๔/๔๓๔-๔๓๘.

๒.๑.๒ คุณค่าของชีวิตตามหลักไตรสิกขา

พระพุทธศาสนามีคำสอนว่า การมีชีวิตต้องมีชีวิตอย่างมีคุณค่า และชีวิตที่มีคุณค่าอันประเสริฐนั้น คือชีวิตที่เป็นอยู่ด้วยปัญญา ดังพุทธพจน์ที่ตรัสตอบเทวดาในวิตตสูตร ความว่า “ธรรม (กุศลกรรมบถ ๑๐)[๒๑] ที่บุคคลประพฤติดีแล้วนำความสุขมาให้ บุคคลมีความเป็นอยู่ด้วยปัญญา จึงถือว่ามีชีวิตประเสริฐ”[๒๒] และดังพุทธพจน์ที่ว่าบุคคลผู้ประกอบด้วยธรรม ๓ ประการ คือ (๑) กายกรรม (๒) วจีกรรม และ(๓) มโนกรรม ไปในทางอกุศล ย่อมดำรงอยู่ในนรกเหมือนถูกนำไปฝังไว้[๒๓] แต่ถ้าบุคคลประกอบด้วยธรรม ๓ ประการนี้ไปในทางกุศล เขาย่อมดำรงอยู่ในสวรรค์เหมือนได้รับเชิญไปประดิษฐานไว้[๒๔]

การที่จะเข้าใจเรื่องชีวิตและปฏิบัติเพื่อเข้าถึงความดับทุกข์ จำเป็นอย่างยิ่งต้องมีเครื่องมือหรือหลักปฏิบัติสำหรับดับทุกข์ คือไตรสิกขา ซึ่งเป็นการศึกษาเรื่อง ศีล สมาธิ และปัญญา อันเป็นจริยธรรมของชาวพุทธที่ต้องมีการฝึกอบรมตนเอง ให้มีพฤติกรรมทางกายและวาจาที่เรียบร้อย ไม่เบียดเบียนชีวิตตนเองและชีวิตผู้อื่น เข้ากับผู้อื่นในสังคมได้ดี ไตรสิกขา ประกอบด้วย ศีลสิกขา จิตตสิกขาและปัญญาสิกขา ดังนี้

๑) **ศีลสิกขา** เป็นการศึกษาขั้นต้นที่สุดเพื่อเป็นพื้นฐานในการดำรงชีวิตตนเองให้เรียบร้อยและสัมพันธ์กับชีวิตของผู้คนอื่น ๆ ในสังคม รวมไปถึงสัตว์ต่าง ๆ ได้อย่างปกติสุข สำหรับคนธรรมดาควรศึกษาและประพฤติศีลซึ่งเป็นพื้นฐานในการดำรงชีวิต ๕ ข้อ ด้วยการเริ่มสมาทานศีลคือขอรับเอาศีลมาปฏิบัติโดยกล่าวปฏิญาณว่า “ข้าพเจ้ามีเจตนา[๒๕]งดเว้น” ดังนี้

ศีลข้อแรก คือ การตั้งใจมั่นหรือเจตนาว่าไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น ไม่ทำร้ายสรรพสัตว์ใด ๆให้บาดเจ็บหรือให้เขาได้รับทุกข์ทรมานหรือเจ็บปวดจนกระทั่งถึงตาย ควรอยู่ร่วมกันอย่างเอื้อเฟื้อ แบ่งปัน มีใจที่ประกอบด้วยเมตตาและกรุณา

ศีลข้อสอง คือ การตั้งใจมั่นว่าไม่ถือเอาสิ่งของ ของผู้อื่นมาเป็นของตน ไม่ลัก ไม่ขโมย ไม่ปล้น ไม่แย่งชิงทรัพย์สินของผู้อื่น อันเป็นผลให้เขาเดือดร้อนเป็นทุกข์

---

[๒๑] กุศลกรรมบถ ๑๐ ประกอบด้วย กายสุจริต ๓ วจีสุจริต ๔ มโนสุจริต ๓ (ที.ปา.(บาลี)๑๑/๓๐๕/๑๕๔; ที.ปา.(ไทย)๑๑/๓๐๕/๒๖๐ ; ม.มู.๑๒/๔๔๖/๔๘๓-๔๘๕.)

[๒๒] สำ.ส. (ไทย) ๑๕/๗๓/๘๐; สำ.ส. (ไทย) ๑๕/๒๔๖/๓๕๒; ขุ.อิติ. (ไทย) ๒๕/๑๘๔/๕๔๓.

[๒๓] องฺ.ติก. (บาลี) ๒๐/๑๔๗/๒๘๕ ; องฺ.ติก. (ไทย) ๒๐/๑๔๗/๓๕๕.

[๒๔] ม.ม. (บาลี)๑๓/๕๗/๓๘; ม.ม. (ไทย)๑๓/๕๗/๕๕.

[๒๕] ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๓๕/๖๐, เจตนาชื่อว่าศีล เจตสิกชื่อว่าศีล ความสำรวม ความไม่ละเมิดชื่อว่าศีล.

ศีลข้อสาม คือ การตั้งใจมั่นว่าไม่ประพฤติผิดทางกาม ไม่นอกใจคู่ครองของตน อันเป็นการข่มเหงจิตใจของคู่ครองและผู้อื่นที่เกี่ยวข้อง[๒๖]

ศีลข้อสี่ คือ การตั้งใจอย่างมั่นคงว่าไม่พูดปดโกหกหลอกลวงผู้อื่นหรือทำให้เขาเข้าใจผิด [๒๗]

ศีลข้อห้า คือ การตั้งใจมั่นว่าไม่ทำให้ตนเองขาดสติสัมปชัญญะด้วยการดื่มสุรายาดองของมึนเมา อันเป็นพิษต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจ

จะเห็นได้ว่า การตั้งใจหรือมีเจตนางดเว้นในสิ่งที่เป็นอกุศลหรือบาปก็คือวีรติเจตสิกซึ่งเป็นเจตสิกแสดงความงดเว้น ๓ ประการ โดยปรากฏอยู่ในศีล ๕ เจตสิกทั้ง ๓ นี้ จะมีหน้าที่ ๑) ปรุงแต่งจิตให้พูดดี คือมีสัมมาวาจา ๒) ปรุงแต่งจิตให้ทำดี คือมีสัมมากัมมันตะ และ ๓) ปรุงแต่งจิตให้มีอาชีพดี คือมีสัมมาอาชีวะ มีการเลี้ยงชีพชอบ และดำรงชีวิตถูกต้องทั้งโลกและทางธรรม ดังนั้น การปฏิบัติตามองค์ของมรรค ๓ ข้อนี้ คือ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ และสัมมาอาชีวะจึงมีแก่นสาระเดียวกันกับศีลทั้ง ๕ นั่นก็คือการมีมโนสุจริตฝึกความประพฤติให้สุจริตทั้งกายและวาจา และดำรงชีพด้วยการดำเนินชีวิตอย่างมีสติสัมปชัญญะ คือการดำรงชีวิตตนให้ดี ไม่เบียดเบียนสรรพสัตว์ใด ๆ ปฏิบัติหน้าที่และมีความรับผิดชอบต่อตนเอง ต่อสังคมอย่างถูกต้อง มีความสัมพันธ์ทางสังคมที่ดีงามเกื้อกูลเป็นประโยชน์ ช่วยรักษาและส่งเสริมสภาพแวดล้อม เอื้ออำนวยให้ทุกคนสามารถดำเนินชีวิตที่ดีงามหรือปฏิบัติตามทางที่ประเสริฐนี้ได้ด้วยดี[๒๘]

๒) จิตตสิกขา คือการฝึกให้จิตมีคุณภาพและสมรรถภาพ พัฒนาจิตให้ใสสะอาดปราศจากกิเลส เป็นการรวมเอาองค์มรรคอีก ๓ ข้อเข้ามาปฏิบัติร่วมกัน คือ สัมมาวายามะ สัมมาสติ และสัมมาสมาธิ โดยสาระแล้วคือ การฝึกให้มีจิตใจเข้มแข็ง มั่นคง แน่วแน่ สามารถควบคุมตนได้ดี มีสมาธิ มีกำลังใจสูง ให้ปีนจิตที่สงบ ผ่องใส เป็นสุข บริสุทธิ์ ปราศจากสิ่งรบกวนหรือทำให้เศร้าหมอง อยู่ในสภาพเหมาะแก่การใช้งานมากที่สุด[๒๙] ดังที่พระผู้มีพระภาคตรัสแก่

---

[๒๖] ในอรรถกถาท่านว่าชายมีภรรยาหลายคนไม่ผิดศีล แต่เพื่อสร้างสันติสุขในบริบทของสังคมยุคปัจจุบัน จึงควรให้เกียรติคู่ครองของตน ด้วยการซื่อสัตย์ต่อกัน.

[๒๗] ในศีลข้อนี้ควรรวมถึงการไม่กล่าวคำหยาบคาย หยาบโลน ไม่พูดส่อเสียด ยุยงให้ผู้อื่นหลงผิด ไม่พูดเพ้อเจ้อ เหลวไหลไร้สาระ ควรมีสัมมาวาจา คือ พูดความจริง พูดคำสุภาพ ไพเราะอ่อนโยน พูดจากันเชิงสร้างสรรค์ เพื่อสร้างสันติสุขในสังคม.

[๒๘] พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม** , หน้า ๙๑๔- ๙๑๕.

[๒๙] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๙๑๕.

เวรัญชพราหมณ์ ว่าสมาธิคือ การมีสติตั้งมั่น ไม่หลงลืม มีกายสงบ ไม่กระสับกระส่าย มีจิตแน่วแน่ มีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น (เจตโส เอโกทิภาวำ) และมีความผ่องใสภายใน[๓๐] และได้ทรงแสดงอานาปานสติสมาธิกถา ดังนี้ว่า

> ภิกษุทั้งหลาย อานาปานสติ คือสมาธิที่เจริญแล้วทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นสภาพสงบประณีต สดชื่น เป็นธรรมเครื่องอยู่เป็นสุข และทำอกุศลธรรมชั่วร้ายที่เกิดขึ้นแล้ว ให้อันตรธานไป สงบไปโดยเร็ว เปรียบเหมือนฝุ่นละอองที่ฟุ้งขึ้นท้ายฤดูร้อน ถูกฝนใหญ่นอกฤดูกาลทำให้อันตรธานไป สงบไปโดยเร็ว ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ไปสู่ป่าก็ดี ไปสู่โคนไม้ก็ดี ไปสู่เรือนว่างก็ดี นั่งคู้บัลลังก์ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า มีสติหายใจออก มีสติหายใจเข้า[๓๑]

เมื่อพระผู้มีพระภาคทรงอธิบายวิธีการทำสมาธิให้ภิกษุทั้งหลายได้เข้าใจแล้ว ก็ทรงแนะนำที่อันเป็นสัปปายะ สงบ สบาย เหมาะแก่การบำเพ็ญฌาน สมาธิ คือ ให้ไปอยู่ในป่า อยู่ตามโคนไม้ใหญ่ที่พอมีร่มเงาบังแดด บังฝนได้หรือไปหาเรือนที่ร้างว่างเปล่าอยู่ก็ได้ แล้วก็นั่งขัดสมาธิตั้งกายให้ตรง ดำรงสติไว้ให้มั่นคง หายใจเข้าสั้นหรือยาว ก็มีสติระลึกรู้ หายใจออกสั้นหรือยาว ก็มีสติระลึกรู้

๓) ปัญญาสิกขา คือการฝึกปัญญาให้เกิดความรู้ความเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงที่เป็นไปตามกฎธรรมดา มีความเกิดขึ้นแล้วเสื่อมสิ้นไปตามเหตุปัจจัยของสิ่งนั้น และยอมรับความเป็นจริงทุกด้าน ไม่หลงไปตามรูปลักษณ์ภายนอกของสิ่งต่างๆเพราะรู้ชัดแล้วว่าสิ่งทั้งปวงมีสามัญลักษณะที่เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ด้วยจิตที่มีท่าทีเป็นกลางและมีสติ มีจิตใจเป็นอิสระผ่องใส เบิกบานโดยสมบูรณ์ จนถึงความหลุดพ้น เป็นการรวมเอามรรค ๒ ข้อเข้ามาปฏิบัติ คือ สัมมาทิฏฐิและสัมมาสังกัปปะ ซึ่งมีหลักการพัฒนาปัญญาเรียกว่าปัญญาวุฒิธรรม คือธรรมที่เป็นไปเพื่อความเจริญแห่งปัญญา ประกอบด้วย

๑. สัปปุริสสังเสวะ คือการคบหาสัตบุรุษหรือท่านผู้รู้ ผู้ทรงคุณความดีมีความประพฤติชอบทั้งทางกาย วาจาและใจ

๒. สัทธัมมัสสวนะ คือฟังพระสัทธรรมอย่างตั้งใจและเอาใจใส่หมั่นศึกษา

๓. โยนิโสมนสิการ คือรู้จักคิดพิจารณาโดยแยบคายให้เห็นเหตุผล คุณและโทษในสิ่งที่ได้เล่าเรียนและสดับฟังมานั้นแล้วจับสาระที่จะนำมาใช้ประโยชน์แก่ตนและผู้อื่นได้

---

[๓๐] วิ.มหา. (ไทย) ๑/๑๑/๕.

[๓๑] วิ.มหา. (ไทย) ๑/๑๖๕/๑๓๖ – ๑๓๗.

๔. ธัมมานุธัมมปฏิปัตติ คือปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม นำสิ่งที่ได้เรียนมาและไตร่ตรองอย่างรอบคอบแล้วไปใช้ให้ถูกต้องสอดคล้องกับความมุ่งหมายของหลักการนั้น ๆ [๓๒]

การฝึกปัญญาเช่นนี้ต้องมีกัลยาณมิตรและตนเองควรมีโยนิโสมนสิการ รู้จักฟังจากกัลยาณมิตร จนได้ข้อมูลที่จะนำไปใช้และสร้างความชัดเจนกว้างขวาง เพราะผู้ที่ฟังแล้วรู้จักคิด (โยนิโสมนสิการ) จึงสามารถเกิดปัญญาเข้าใจโลกและชีวิต[๓๓] การใช้ปัญญาอย่างลึกซึ้งและตรงตามความเป็นจริงนี้จะสามารถทำกิจในทางที่เป็นประโยชน์สุขอย่างแท้จริง[๓๔]

ดังนั้น จึงเห็นได้ว่า การฝึกอบรมตนเองด้วยไตรสิกขา คือเรามีเจตนาฝึกให้กายและวาจาสุจริตเรียกว่ามีศีลที่บริสุทธิ์ เมื่อศีลบริสุทธิ์ จิตก็สะอาด ผ่องใส และเมื่อหมั่นฝึกจิตให้สงบจิตก็เป็นสัมมาสมาธิ เหมาะแก่การใช้งานเช่นใช้พิจารณาธรรม จากจิตอันประกอบด้วยสตินี้เองจะสามารถรู้เห็นการปรุงแต่งของสังขาร และเกิดปัญญา มีสัมมาทิฏฐิ มีความเห็นตรง เมื่อเพียรฝึกอบรมตนเองด้วยการเรียนรู้ธรรมตามความเป็นจริงและฝึกอบรมจิตให้เข้าถึงความดับไม่เหลือของทุกข์ ก็สามารถนับว่าเป็นผู้มีชีวิตที่มีคุณค่า เพราะได้เกิดปัญญาที่มีความเข้าใจอย่างถ่องแท้แล้ว รู้ชัดทุกข์ (สภาวะที่ทนได้ยาก) ทุกขสมุทัย (เหตุเกิดทุกข์) ทุกขนิโรธ (ความดับทุกข์) ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา (ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์) [๓๕] และรู้ชัดว่า “นี้คือทุกข์ นี้คือเหตุให้เกิดทุกข์ นี้คือความดับทุกข์ และนี้คือทางสายตรงให้บรรลุอมตธรรม” [๓๖] ด้วยมรรคมีองค์ ๘ ซึ่งเป็นเครื่องมือดับทุกข์ในอริยสัจ ๔ และมรรคมีองค์ ๘ ตามที่กล่าวมาแล้วนั้นก็คือข้อธรรมที่จัดรวมอยู่ใน ศีล สมาธิและปัญญา[๓๗]

นอกจากนั้น บุคคลผู้มีปัญญาย่อมตระหนักรู้ในคุณค่าของชีวิต จึงดำรงชีวิตด้วยความไม่ประมาท เพราะมีเหตุมากมายที่ทำให้มนุษย์มีอายุสั้น คือ

มนุษย์เป็นผู้เกิดในครรภ์ซึ่งแม้ดูเหมือนจะปลอดภัยในครรภ์ของแม่ แต่ในท้องแม่นั้นเองมีหนอน ๘๐ ครอกหากินอยู่ หากหนอนเหล่านี้เจาะไชเข้าไปในครรภ์แม่ได้แล้วทารกผู้นอน

---

[๓๒] องฺ.จตุกฺก.(ไทย)๒๑/๒๔๘/๓๖๘; พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม,** หน้า ๑๓๘- ๑๓๙.

[๓๓] สรุปความจากพระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ,** หน้า ๔๒๓-๔๒๔.

[๓๔] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๙๑๕.

[๓๕] ม.มู.(ไทย)๑๒/๙๑/๘๕.

[๓๖] ขุ.วิ.(ไทย)๒๖/๘๔๕/๙๘.

[๓๗] องฺ.ทุก.(ไทย)๒๐/๓๐/๑๘๐; องฺ.ติก.อ. (บาลี)๒๐/๓๐/๑๘๐.

ในครรภ์นั้นก็ต้องโดนหนอนพวกนี้กัดกินจนตายอยู่ในครรภ์ของแม่นั้น หรือมีเหตุอื่นที่ทำให้แท้งไม่มีโอกาสเจริญเติบโตจนร่างกายมีอวัยวะครบและทำหน้าที่สมบูรณ์แล้วคลอดออกมา[๓๘]

พระพุทธศาสนาสอนมนุษย์ทั้งหลายให้ตระหนักรู้ในเรื่องของชีวิต ตั้งแต่เกิดจนกระทั่งแก่ เจ็บป่วย และตายไป เพราะชีวิตเป็นของที่จะต้องแตกสลายไปตามธรรมชาติ โดยเฉพาะเรื่องความตายพระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ในพระไตรปิฎกหลายแห่ง เช่นในอัยยิกาสูตร ตรัสแก่พระเจ้าปเสนทิโกศลว่า

> มหาบพิตร สัตว์ทั้งปวงมีความตายเป็นธรรมดา มีความตายเป็นที่สุด
> ไม่ล่วงพ้นความตายไปได้ ภาชนะดินชนิดใดชนิดหนึ่ง ทั้งดิบและสุก
> ภาชนะดินเหล่านั้นทั้งหมด มีความแตกเป็นธรรมดา มีความแตกเป็นที่สุด
> ไม่พ้นความแตกไปได้ แม้ฉันใด สัตว์ทั้งปวงก็มีความตายเป็นธรรมดา
> มีความตายเป็นที่สุด ไม่ล่วงพ้นความตายไปได้ ฉันนั้นเหมือนกัน[๓๙]"

นอกจาก โอกาสที่จะได้เกิดเป็นมนุษย์นั้นสุดแสนยากแล้ว ชีวิตที่ได้เกิดก็ยังเป็นของน้อยนิด คือ มีชีวิตสั้นอีก ดังข้อความในคุหัฏฐกสุตตนิทเทส มีนักปราชญ์กล่าวไว้ว่า ชีวิตนี้เป็นของน้อย ได้แก่ อายุ ความดำรงอยู่ ความดำเนินไป ความให้ชีวิตดำเนินไป ความเคลื่อนไหว ความเป็นไป ความรักษา ความเป็นอยู่ ชีวิตินทรีย์ อนึ่ง ชีวิตเป็นของน้อย ด้วยเหตุ ๒ ประการคือ

(๑) ชีวิตเป็นของน้อยเพราะดำรงอยู่ชั่วเวลาเพียงเล็กน้อย เฉพาะในขณะจิตที่เป็นปัจจุบัน เท่านั้นชีวิตจึงกำลังเป็นอยู่ สมจริงดังที่พระผู้มีพระภาคตรัสไว้ว่า

> ชีวิต อัตภาพ สุขและทุกข์ทั้งปวง
> เป็นธรรมที่ประกอบกันขึ้นชั่วขณะจิตเดียว
> ขณะย่อมหมุนไปอย่างรวดเร็ว[๔๐]

เมื่อเทียบกับชีวิตของเทวดาชั้นจาตุมหาราช ชีวิตของมนุษย์จึงน้อยคือ เล็กน้อย นิดหน่อย ชั่วขณะ เร็วพลัน ประเดี๋ยวเดียว ตั้งอยู่ไม่นาน ดำรงอยู่ไม่นาน เมื่อเทียบกับชีวิตของเทวดาชั้นดาวดึงส์ เทวดาชั้นยามา เทวดาชั้นดุสิต เทวดาชั้นนิมมานรดี เทวดาชั้นปรนิมมิตวสวัตดี เทวดาชั้นพรหมกายิกา ชีวิตของมนุษย์จึงน้อย คือ เล็กน้อย นิดหน่อยชั่วขณะ เร็วพลัน ประเดี๋ยว

---

[๓๘] สรุปความจากราชบัณฑิตยสถาน, **พจนานุกรมศัพท์ วรรณคดีไทยสมัยสุโขทัย ไตรภูมิกถา**, (กรุงเทพมหานคร : ราชบัณฑิตยสถาน, ๒๕๔๔), หน้า ๗๐ - ๗๑.

[๓๙] สำ.ส. (ไทย) ๑๕/๑๓๓/๑๖๖.

[๔๐] ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๐/ ๕๑.

เดียว ตั้งอยู่ไม่นาน ดำรงอยู่ไม่นาน สมจริงดังที่พระผู้มีพระภาคตรัสไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย อายุของมนุษย์น้อย จำต้องไปสู่ปรโลก ต้องประสบกับความตายที่เข้าใจกันอยู่ ควรทำกุศล ประพฤติพรหมจรรย์ ผู้ที่เกิดมาแล้วไม่ตายไม่มี ภิกษุทั้งหลาย ผู้ใดมีชีวิตยืนนาน ผู้นั้นก็อยู่ได้เพียง ๑๐๐ ปี หรืออยู่ได้เกินกว่านั้นก็มีน้อย”[๔๑]

(๒) ชีวิตเป็นของน้อยเพราะมีคุณค่าเพียงเล็กน้อย คือชีวิตเกี่ยวเนื่องด้วยลมหายใจเข้า ชีวิตเกี่ยวเนื่องด้วยลมหายใจออก ชีวิตเกี่ยวเนื่องด้วยลมหายใจเข้าและลมหายใจออก ชีวิตเกี่ยวเนื่องด้วยมหาภูตรูป[๔๒] ชีวิตเกี่ยวเนื่องด้วยอาหารที่กลืนกิน ชีวิตเกี่ยวเนื่องด้วยไฟธาตุ ชีวิตเกี่ยวเนื่องด้วยวิญญาณ มูลเหตุ(กรัชกาย) ของสภาวธรรมเหล่านี้มีกำลังน้อย[๔๓]

พระผู้มีพระภาคตรัสคาถาต่อไปอีกว่า

มนุษย์มีอายุน้อย บุคคลผู้ฉลาดพึงดูหมิ่นชีวิตที่น้อยนั้น
พึงเร่งประพฤติธรรมเหมือนคนถูกไฟไหม้ศีรษะ ฉะนั้น
เพราะความตายจะไม่มาถึงไม่มี
วันคืนล่วงเลยไป ชีวิตก็ใกล้หมดสิ้นไป[๔๔]

ในอรกสูตร พระพุทธองค์ทรงเล่าถึงครูอรกะ ซึ่งเป็นหนึ่งในครูทั้ง ๗ ว่า ครูอรกะได้อุปมาชีวิตมนุษย์ไว้ ๗ ประการซึ่งสัตว์ที่เกิดมาแล้วจะไม่ตายนั้นไม่มี สรุปได้ดังนี้

๑) ชีวิตของมนุษย์ทั้งหลายเปรียบเหมือนหยาดน้ำค้าง คือ หยาดน้ำค้างที่ยอดหญ้า เมื่อดวงอาทิตย์ขึ้น ก็เหือดแห้งไปอย่างรวดเร็ว อยู่ได้ไม่นาน แม้ฉันใด ชีวิตของมนุษย์ทั้งหลาย ที่เปรียบด้วยหยาดน้ำค้าง ก็ฉันนั้นเหมือนกัน

๒) ชีวิตของมนุษย์ทั้งหลายเปรียบเหมือนฟองน้ำ คือ เมื่อฝนเม็ดใหญ่ตก ฟองน้ำย่อมแตกหายไปอย่างรวดเร็ว คงอยู่ได้ไม่นาน แม้ฉันใด ชีวิตของมนุษย์ทั้งหลายที่เปรียบด้วยฟองน้ำ ก็ฉันนั้นเหมือนกัน

---

[๔๑] ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๐/ ๕๓.

[๔๒] มหาภูตรูป ๔ (๑) ปฐวีธาตุ (สภาวะที่แผ่ไปหรือกินเนื้อที่ สภาพอันเป็นหลักที่ตั้ง ที่อาศัยแห่งสหชาตรูปเรียกสามัญว่า ธาตุแข้นแข็งหรือธาตุดิน) (๒) อาโปธาตุ (สภาวะที่เอิบอาบหรือดูดซึม ซ่านไป ขยายขนาด ผนึก พูนเข้าด้วยกัน เรียกสามัญว่า ธาตุเหลว หรือธาตุน้ำ) (๓) เตโชธาตุ (สภาวะที่ทำให้ร้อน เรียกสามัญ ว่า ธาตุไฟ) (๔) วาโยธาตุ (สภาวะที่ทำให้สั่นไหว เคลื่อนที่ ค้ำจุน เรียกสามัญว่า ธาตุลม

[๔๓] ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๐/ ๕๒.

[๔๔] ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๐/ ๕๔.

๓) ชีวิตของมนุษย์ทั้งหลายเปรียบเหมือนรอยขีดในน้ำ คือ รอยขีดในน้ำย่อมขาดหายไปอย่างรวดเร็ว คงอยู่ได้ไม่นาน แม้ฉันใด ชีวิตของมนุษย์ทั้งหลายที่เปรียบด้วยรอยขีดในน้ำ ก็ฉันนั้นเหมือนกัน

๔) ชีวิตของมนุษย์ทั้งหลายเปรียบเหมือนแม่น้ำที่ไหลมาจากภูเขา คือ แม่น้ำที่ไหลมาจากภูเขา มาจากที่ไกล มีกระแสเชี่ยว พัดสิ่งที่พาไปได้ ไม่มีขณะเวลาหรือชั่วครู่ที่มันจะหยุด โดยที่แท้แม่น้ำนั้นย่อมไหลบ่าเรื่อยไป แม้ฉันใด ชีวิตของมนุษย์ทั้งหลายที่เปรียบด้วยแม่น้ำที่ไหลมาจากภูเขา ก็ฉันนั้นเหมือนกัน

๕) ชีวิตของมนุษย์ทั้งหลายเปรียบเหมือนก้อนเขฬะ คือ บุรุษผู้มีกำลังอมก้อนเขฬะไว้ที่ปลายลิ้นแล้วพึงถ่มทิ้งไปโดยไม่ยากนัก แม้ฉันใด ชีวิตของมนุษย์ทั้งหลายที่เปรียบด้วยก้อนเขฬะก็ฉันนั้นเหมือนกัน

๖) ชีวิตของมนุษย์ทั้งหลายเปรียบเหมือนชิ้นเนื้อ คือ ชิ้นเนื้อที่เขาใส่ไว้ในกระทะเหล็กที่ถูกเผาไฟตลอดทั้งวันย่อมหดหายไปอย่างรวดเร็ว คงอยู่ได้ไม่นาน แม้ฉันใด ชีวิตของมนุษย์ทั้งหลายที่เปรียบด้วยชิ้นเนื้อ ก็ฉันนั้นเหมือนกัน

๗) ชีวิตของมนุษย์ทั้งหลายเปรียบเหมือนแม่โคที่จะถูกฆ่า คือ แม่โคที่จะถูกฆ่า ถูกเขานำไปสู่ที่ฆ่า ยกเท้าขึ้นคราวใดก็ยิ่งใกล้ตายเข้าไปคราวนั้น แม้ฉันใด ชีวิตของมนุษย์ทั้งหลายที่เปรียบด้วยแม่โคที่จะถูกฆ่าก็ฉันนั้นเหมือนกัน[๔๕]

พระพุทธองค์เองได้ทรงแสดงการเปรียบชีวิตว่าเป็นของน้อยนิดไว้อีกหลายแห่ง เพราะพระพุทธองค์ทรงปรารถนาให้พุทธบริษัทตระหนักว่ากว่าจะได้เกิดมีชีวิตเป็นมนุษย์นั้นยาก และชีวิตมนุษย์นี่ก็แสนสั้นหมดไปได้อย่างรวดเร็ว ดังนั้นในควรดำเนินชีวิตให้ถูกต้อง พึงทำกุศล พึงประพฤติพรหมจรรย์ เพื่อไม่เกิดความกลัว ไม่ถึงความสะดุ้งหวาดผวาเมื่อต้องเผชิญความตาย ดังที่พระพุทธองค์ตรัสเพิ่มเติมแก่ภิกษุทั้งหลายว่า

> สมัยนั้นมนุษย์ทั้งหลายมีอายุประมาณ ๖๐,๐๐๐ ปี และมนุษย์มีโรคให้เจ็บปวด เพียง ๖ โรค เท่านั้น คือ หนาว ร้อน เย็น หิว กระหาย ปวดอุจจาระ ปวดปัสสาวะ แต่ครูอรกะก็ยังสอนเหล่าพราหมณ์ว่า ชีวิตมนุษย์สั้นนิดเดียว แล้วปัจจุบันนี้ (สมัยพุทธกาลกว่า ๒,๕๐๐ ปี) มนุษย์ มีชีวิตอยู่ประมาณ ๑๐๐ ปี มีชีวิตอยู่ได้เพียง ๓๖,๐๐๐ ราตรี จึงควรอย่างยิ่งที่จะกล่าวว่า ชีวิตมนุษย์ทั้งหลายมีประมาณเล็กน้อย รวดเร็ว มีทุกข์มาก มีความคับแค้นมาก

---

[๔๕] สรุปความจากอรกสูตร องฺ.สตฺตก. (ไทย) ๒๓/๗๔/๑๖๗ - ๑๖๙.

บุคคลพึงรู้ด้วยปัญญา พึงทำกุศล พึงประพฤติพรหมจรรย์ ไม่มีหรอกสัตว์ที่เกิดมาแล้วจะไม่ตาย”[๔๖]

พระพุทธองค์ทรงเตือนให้พุทธสาวกตั้งใจละเลิกการทำอกุศล พึงทำกุศลโดยเฉพาะที่ต้องปฏิบัติคือ กุศลกรรมบถ ๑๐ คอยหมั่นเพียรในการระวังรักษากาย วาจา และจิตให้สะอาด ให้ปราศจากกิเลส ตั้งแต่ปัจจุบันเพราะจะมีผลต่อไปยังชีวิตหน้า ดังที่พระพุทธองค์ตรัสว่า “สัตว์ที่จุติจากมนุษย์กลับมาเกิดในหมู่มนุษย์มีจำนวนน้อย ส่วนสัตว์ที่จุติจากมนุษย์แล้วไปเกิดในนรกมีจำนวนมากกว่า และสัตว์ที่จุติจากมนุษย์แล้วไปเกิดในกำเนิดสัตว์ดิรัจฉานมีจำนวนมากกว่า และสัตว์ที่จุติจากมนุษย์แล้วไปเกิดในภูมิแห่งเปรตมีจำนวนมากกว่า”[๔๗] แล้วพระพุทธองค์ทรงสรุปความว่า เหล่าชนผู้ได้เกิดเป็นมนุษย์ในสมัยที่พระสัทธรรมของพระผู้มีพระภาคยังรุ่งเรืองอยู่แต่กลับปล่อยโอกาสในการประพฤติปฏิบัติธรรมเพื่อเข้าถึงมรรคมีองค์ ๘ อันเป็นหนทางนำไปสู่การดับทุกข์ ไม่อบรมจิตใจให้ใสสะอาดปราศจากกิเลส คนเหล่านี้ยากที่จะได้กลับมาเกิดเป็นมนุษย์อีก มีแต่จะไปแออัดยัดเยียดกันอยู่ในนรก เพราะสิ่งที่มาพร้อมกันที่หาได้ยากในโลก คือการได้กำเนิดเป็นมนุษย์พร้อมกับการอุบัติขึ้นในโลกของพระสัมมาสัมพุทธเจ้ามาแสดงสัทธรรม[๔๘]

พระพุทธศาสนาสอนว่าการเกิดเป็นทุกข์ การแก่ การเจ็บไข้ และการตายก็เป็นทุกข์ การไม่เกิดอีกจึงจะพ้นทุกข์ อย่างไรก็ตาม การเกิดเป็นกระบวนการต่อเนื่องกับการตาย ตราบเท่าที่สัตว์โลกทั้งหลายยังประมาทในการดำเนินชีวิต ปล่อยชีวิตให้เป็นไปตามแรงขับของกิเลส เป็นเหตุให้ทำกรรมดีบ้างกรรมชั่วบ้าง จึงต้องได้รับผลกรรมตามที่ตนได้ก่อไว้ อาจเป็นสุขบ้างเมื่อกรรมดีตามสนอง และอาจเป็นทุกข์แสนสาหัสเมื่อกรรมชั่วตามให้ผล ชีวิตมนุษย์จึงหมุนวนไปตามแรงเหวี่ยงของกิเลส กรรม และวิบาก (ผลกรรม)[๔๙]ทำให้ต้องตกอยู่ในสังสารวัฏหรือการเวียนเกิดเวียนตายจากภพหนึ่งสู่อีกภพหนึ่งอันหาเบื้องต้นและที่สุดไม่ได้[๕๐]

---

[๔๖] องฺ.สตฺตก. (ไทย) ๒๓/๗๔/๑๖๘ - ๑๗๐.

[๔๗] สำ.ม. (ไทย) ๑๘/๑๑๗๒-๑๑๗๔/๖๕๓ - ๖๕๔.

[๔๘] องฺ.อฏฺก. (ไทย) ๒๓/๒๘/๒๗๗.

[๔๙] ศศิวรรณ กำลังสินเสริม, “การศึกษาวิเคราะห์แนวคิดเรื่องไตรวัฏฏ์ในอภิธรรมภาชนีย์”, **สารนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต,** (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๙), หน้า ๓.

[๕๐] ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๓/๖; ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๗๔/๔๙๘.

สรุปว่า เมื่อทุกท่านเข้าใจแล้วว่าชีวิตกว่าจะเกิดเป็นมนุษย์ได้นั้นแสนยาก และเมื่อเกิดมาแล้วก็มีความดำรงอยู่เพียงไม่นาน ชั่วอายุของมนุษย์ในปัจจุบันประมาณ ๑๐๐ ปี หากเทียบกับชีวิตของผู้เกิดในภพภูมิอื่น ๆ เช่นเทวดาและพรหม ก็จะเห็นว่าชีวิตมนุษย์นี้มีเพียงน้อยนิด นอกจากนั้นชีวิตอาจอยู่ได้น้อยไปกว่านั้นอีก เพราะความไม่เที่ยง ไม่มั่นคง อาจพลั้งพลาดตายไปก่อนวัยอันควรเพราะกรรมตามมาทำให้ต้องมีความเจ็บไข้ มีอุบัติเหตุตัดรอนชีวิตให้สั้น และตายไปก่อนที่จะตั้งใจสร้างสมความดี ดังนั้น เมื่อตระหนักว่าชีวิตมีคุณค่าอย่างยิ่งแล้วก็พึงดำรงชีวิตให้ดีมีคุณค่าสมกับชีวิตมนุษย์ โดยเราทั้งหลายควรประพฤติเฉพาะที่เป็นแก่นสาร ทำชีวิตให้เป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น รีบทำกุศลตั้งแต่เดี๋ยวนี้ ในสมัยที่พระสัทธรรมของพระผู้มีพระภาคยังรุ่งเรืองอยู่ อย่าปล่อยโอกาสในการประพฤติปฏิบัติธรรมไปเสีย ควรเร่งอบรมจิตใจให้ใสสะอาดปราศจากกิเลส พึงเร่งขวนขวายปฏิบัติธรรมเพื่อเข้าถึงมรรคมีองค์ ๘ อันเป็นหนทางนำไปสู่การดับทุกข์ตั้งแต่เดี๋ยวนี้ด้วยการทำความเข้าใจในชีวิตกับไตรสิกขา

๒.๑.๓ ความเข้าใจชีวิตตามแนวอริยสัจ ๔

อริยสัจจ์ ๔ เป็นการฝึกอบรมตนเองด้านภายในคืออบรมจิตให้เกิดความเข้าใจความจริงอันประเสริฐ[๕๑] ทั้ง ๔ ประการ โดยเมื่อเห็นความทุกข์และเข้าใจเหตุให้เกิดทุกข์แล้ว ก็ฝึกอบรมจิตให้ถึงความดับไม่เหลือของทุกข์ ด้วยมรรคมีองค์ ๘ ซึ่งเป็นเครื่องมือนำทางในการดำเนินชีวิตที่ดี

พระพุทธองค์ทรงแสดงอริยสัจ ๔ เพื่อให้พระสาวกมีความเข้าใจชีวิตว่าต้องตกอยู่ในสภาพแห่งความทุกข์ ดังที่พระองค์ตรัสไว้ในธรรมจักกัปปวัตตนสูตรว่า

> ภิกษุทั้งหลาย ข้อนี้เป็นทุกขอริยสัจ คือ แม้ความเกิดก็เป็นทุกข์แม้ความแก่ก็เป็นทุกข์ แม้ความเจ็บก็เป็นทุกข์ แม้ความตายก็เป็นทุกข์ ความประสบกับสิ่งอันไม่เป็นที่รักก็เป็นทุกข์ ความพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รักก็เป็นทุกข์ ความไม่ได้สิ่งที่ปรารถนาก็เป็นทุกข์ โดยย่นย่อ อุปาทานขันธ์ ๕ ก็เป็นทุกข์[๕๒] ภิกษุทั้งหลาย ข้อนี้เป็นทุกขสมุทยอริยสัจ คือ ตัณหาอันทำให้เกิดอีกประกอบด้วยความเพลิดเพลินและความกำหนัด มีปกติให้เพลิดเพลินในอารมณ์นั้น ๆ คือ กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา ภิกษุทั้งหลาย ข้อนี้เป็นทุกขนิโรธอริยสัจ คือ ความดับตัณหาไม่เหลือด้วยวิราคะ ความสละ ความสละทิ้ง ความพ้น ความไม่อาลัยในตัณหา ภิกษุทั้งหลาย ข้อนี้เป็นทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ คือ อริยมรรคมีองค์ ๘ นี้แหละ คือ

---

[๕๑] หมายถึง ความจริงแท้ไม่ผันแปรและเมื่อรู้ความจริงนี้แล้วจะทำให้เป็นพระอริยะ.

[๕๒] วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๔/๒๑.

๑. สัมมาทิฏฐิ(เห็นชอบ) หมายถึงเห็นอริยสัจ ๔ เห็นไตรลักษณ์ หรือเห็นปฏิจจสมุปบาท
๒. สัมมาสังกัปปะ(ดำริชอบ) หมายถึงความนึกคิดในทางสละปลอดจากกาม ความนึกคิดปลอดจากพยาบาท และความนึกคิดปลอดจากการเบียดเบียน
๓. สัมมาวาจา(เจรจาชอบ) หมายถึงพูดคำสัตย์ พูดไม่ส่อเสียด พูดคำอ่อนหวาน พูดสิ่งมีสาระ
๔. สัมมากัมมันตะ(กระทำชอบ) หมายถึงไม่เบียดเบียนชีวิตสัตว์ทั้งหลาย ไม่ลักทรัพย์ ไม่ประพฤติผิดในกาม
๕. สัมมาอาชีวะ(เลี้ยงชีพชอบ) หมายถึงเว้นมิจฉาชีพ ประกอบสัมมาอาชีพ
๖. สัมมาวายามะ(พยายามชอบ) หมายถึงเพียรระวังความชั่วไม่ให้เกิดขึ้น เพียรกำจัดความชั่วที่เกิดขึ้นแล้ว เพียรทำความดีให้เกิด เพียรรักษาความดีไว้
๗. สัมมาสติ(ระลึกชอบ) หมายถึงพิจารณาเห็นกายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต และธรรมในธรรม
๘. สัมมาสมาธิ(ตั้งจิตมั่นชอบ) หมายถึงฌาน ๔ [๕๓]

กล่าวโดยสรุป อริยสัจ ๔ คือ ความจริงอันประเสริฐ ๔ ประการ พระองค์ทรงเน้นให้มนุษย์เข้าใจชีวิตที่ประกอบด้วยขันธ์ ๕ ซึ่งเป็นทุกข์ มีเหตุแห่งทุกข์ ผู้มีปัญญาต้องกำหนดรู้ทุกข์ รู้สาเหตุแห่งทุกข์แล้วละเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ ด้วยการดำเนินชีวิตตามทางสายกลาง (มัชฌิมาปฏิปทา) คือ อริยมรรคมีองค์ ๘ เพื่อความดับทุกข์จึงจะนับว่าเป็นผู้ดำเนินชีวิตให้สมกับที่ชีวิตมีคุณค่า ดังนั้น การทำความเข้าใจเรื่องชีวิตจึงเป็นเป้าหมายสำคัญของพระพุทธศาสนา

๒.๒ ความหมายและพุทธทัศนะต่อความตาย

๒.๒.๑ ความหมายของความตาย

ก่อนที่จะศึกษาเรื่องกระบวนการตาย ควรทราบความหมายความตายหรือมรณะในพระพุทธศาสนาก่อนดังนี้ ความตาย ตามที่ปรากฏในภาษาบาลีมีที่ใช้หลายคำ คือ (๑) มรณะ (๒) กาลกิริยา (๓) ปลยะ (๔) มัจจุ (๕) อัจจยะ (๖) นิธนะ (๗) นาสะ (๘) กาละ (๙) อันตะ (๑๐) จวนะ[๕๔] คำที่พบบ่อยที่สุดคือคำว่า มรณะ (มร ปาณจาเค+ ยุ) มรฺ ธาตุลงในอรรถว่าสิ้นลมปราณ (ปาณจาเค) ลง ยุ ปัจจัย แปลง ยุ เป็น อณ จึงสำเร็จเป็น มรณ คำนี้ใช้ในความหมายที่ครอบคลุมทั้ง

---

[๕๓] วิ.ม.(ไทย) ๔/๑๔/๒๑-๒๒; ที.ม.(ไทย) ๑๐/๓๒๙/๒๑๔,๔๐๒/๒๖๖;
ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๓๒๕/๒๙๗,๓๗๕/๓๑๙; อภิ.วิ. (ไทย)๓๕/๒๐๕/๑๗๑-๑๗๒.

[๕๔] พระมหาสมปอง มุทิโต, **คัมภีร์อภิธานวรรณนา,** (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๔๒), หน้า ๕๐๖ -๕๐๗.

คนและสัตว์ และตามพจนานุกรมราชบัณฑิตยสถานกล่าวว่าเป็นคำนาม หมายถึง ความตายหรือการตาย[๕๕] เช่น ประโยคบาลีว่า “สุทินฺโน กลนฺทปุตฺโต..ตตฺเถว อนนฺตรหิตาย ภูมิยา นิปชฺชิ อิเธว เม มรณํ ภวิสฺสติ ปพฺพชฺชา วาติ” ความว่า สุทินกลันทบุตรวิตกว่า มารดาบิดาไม่อนุญาตให้เราบวชแน่ จึงนอนบนพื้นที่ไม่มีเครื่องปูลาด ณ ที่นั้นเอง ตัดสินใจว่า ความตาย หรือการบวชของเราจักมีได้ก็ที่ตรงนี้แหละ และแล้วเขาก็อดอาหารไปเรื่อยๆ ตั้งแต่ ๑ มื้อ ๒ มื้อ ๓ มื้อ ๔มื้อ ๕มื้อ ๖มื้อ ๗ มื้อ”[๕๖] ถ้าเป็นคุณศัพท์ที่ใช้กับคนและสัตว์มีรูปเป็น มตกะ แปลว่า ผู้ตายแล้ว เช่นประโยคบาลีว่า “ตุมฺเห มตกา มตเกหิ สทฺธึ มยฺหํ ยุทฺธํ นาม นตฺถิ” ความว่าท่านทั้งหลายเป็นผู้ตายแล้ว ขึ้นชื่อว่าการรบของเรากับผู้ตายแล้ว ย่อมไม่มี[๕๗] ถ้าเป็นกริยาที่ใช้กับคนและสัตว์มีรูปเป็นมตะ แปลว่า ตายแล้ว เช่น ประโยคบาลีว่า “โย อิมินา อสินา มโต โส ธนํ วา ลภติ ติอาทินา นเยน มรณวณฺณํ วา สวณฺเณตฺวา” ความว่า ภิกษุใดพรรณนาคุณแห่งความตาย โดยนัยเป็นต้นว่า ผู้ใดตายด้วยดาบนี้, ผู้นั้นจะได้ทรัพย์[๕๘] นี้คือรูปศัพท์ที่เกี่ยวกับความตายที่มีทั้งที่เป็นนามศัพท์ คุณศัพท์และกิริยาศัพท์

วิภังคสูตร ได้กล่าวถึงความหมายของมรณะ ๘ อย่าง ดังนี้

> ยา เตสํ เตสํ สตฺตานํ ตมฺหา ตมฺหา สตฺตนิกายา จุติ จวนตา เภโท อนฺตรธานํ มจฺจุ มรณํ กาลกิริยา ขนฺธานํ เภโท กเฬวรสฺส นิกฺเขโป อิทํ วุจฺจติ มรณํ. ความว่า ความจุติ ความเคลื่อนไป ความทำลายไป ความหายไป มฤตยู ความตาย การทำกาละ ความแตกแห่งขันธ์ ความทอดทิ้งร่างกาย ของเหล่าสัตว์นั้นๆจากหมู่สัตว์นั้น ๆนี้เรียกว่ามรณะ[๕๙]

สัมมาทิฏฐิสูตร ก็ได้กล่าวถึงความหมายของมรณะคล้ายกับวิภังคสูตร และได้เพิ่มมาอีก ๑ ศัพท์ คือ ชีวิตินฺทฺริยสฺสุปจฺเฉโท แปลว่า ความขาดสูญแห่งชีวิตินทรีย์[๖๐]

จะเห็นได้ว่า ความตายหรือมรณะแม้จะมีศัพท์ที่ใช้แทนกันหลายศัพท์ก็ตาม แต่ศัพท์เหล่านั้นก็ล้วนมีความหมายที่บ่งบอกถึงความแตกดับ ความสลายไปแห่งชีวิต หรือความที่ชีวิตนี้ขาดการสืบต่อไม่สามารถดำรงอยู่ในสภาพเดิมต่อไป ซึ่งก็คือชีวิตเป็นไปตามกฎไตรลักษณ์ การที่

---

[๕๕] ราชบัณฑิตยสถาน, **พจนานุกรมราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒,** (กรุงเทพมหานคร: นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่น, ๒๕๔๖), หน้า ๘๓๔.

[๕๖] วิ.มหา. (ไทย) ๑/๒๗/๑๘.

[๕๗] ขุ ชา.อ. (บาลี) ๖/๗๕.

[๕๘] วิ.อ. (บาลี) ๑/๑๗๗/๕๐๐.

[๕๙] ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๒๕ ; สำ.ส. (บาลี) ๑๖/๒/๓; สำ.ส. (ไทย) ๑๖/๒/๔ .

[๖๐] ม.มู. (บาลี) ๑๒/๙๒/๖๗; ม.มู. (ไทย) ๑๒/๙๒/๘๘; ขุ.ป. (บาลี) ๓๑/๓๓/๓๙; ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๓๓/๕๐.

จะเห็นว่า ชีวิตเป็นไปตามกฎไตรลักษณ์ได้ต้องเป็นผู้มีปัญญาระดับพระโพธิสัตว์ ดังจะเห็นได้จากพระวิปัสสีกุมารได้ข้อคิดจากการเห็นเทวทูต คือ ความตาย ทำให้พระองค์มองเห็นสัจธรรมนี้ ดังที่พระราชกุมารตรัสถามนายสารถีว่า “สหายสารถี หมู่ชนประชุมกันและประดับคานหามด้วยผ้าหลากสีไว้ทำไม” นายสารถีทูลตอบว่า “ขอเดชะ ผู้นี้ชื่อว่าคนตาย” “ทั้งพระองค์และข้าพระองค์ล้วนแต่ต้องตายเป็นธรรมดา หนีไม่พ้นพระเจ้าข้า พระเจ้าแผ่นดิน พระราชินี หรือพระประยูรญาติอื่นๆจะไม่ทรงพบเห็นพระองค์ แม้พระองค์ก็จะไม่ทรงพบเห็นพระเจ้าแผ่นดิน พระราชินี หรือพระประยูรญาติอื่น ๆ ”[๖๑] ซึ่งกาลเวลาผ่านมาจนถึงยุคปัจจุบัน ก็มีคนตายปรากฏให้เห็นในทุกครอบครัว มีการพลัดพรากจากกัน คนเป็นก็ไม่ได้พบเห็นญาติที่ตายแล้วอีกต่อไป

ในทางวิทยาศาสตร์การแพทย์มีทัศนะเกี่ยวกับความตายว่า “การที่สมองถูกทำลายไม่อาจทำงานได้ภายในเวลา ๒๐ นาทีก็จะทำให้การหายใจได้เองตามธรรมชาติและการเต้นของหัวใจหยุดลง หมายถึงการสิ้นสุดของชีวิต[๖๒]หรืออาจกล่าวได้ว่า ความตายของร่างกาย (Somatic Death) คือการหยุดทำหน้าที่ของอวัยวะเพื่อการดำรงชีวิต เช่น การเต้นของหัวใจ หรือการหยุดหายใจ ความตายของหัวใจ (Cardiac Death) คือ การที่หัวใจหยุดเต้นจริง ๆ ทดสอบโดยการใช้เครื่องตรวจคลื่นไฟฟ้าหัวใจ และความตายของสมอง (Brain Death) คือการไม่สามารถรับรู้และตอบสนองต่อการกระตุ้นตรวจสอบได้ทางร่างกายก่อนลงความเห็นว่าบุคคลนั้นถึงแก่ความตาย[๖๓] และมีบัญญัติทางการแพทย์ว่า “เกณฑ์การวินิจฉัยสมองตาย” มี ๔ ประเด็น คือ (๑) ต้องไม่มีการเคลื่อนไหวใด ๆ ได้เอง (No spontaneous movement) ไม่มีอาการชัก (No epileptic jerking) ไม่มี decorticate หรือ decerebrate rigidity (๒) ต้องไม่มีรีเฟลกซ์ของแกนสมอง (absence of brain stem reflexes) (๓) ไม่สามารถหายใจได้เอง (No spontaneous respiration) ซึ่งทดสอบได้โดยการหยุดเครื่องช่วยหายใจ (ให้ออกซิเจนทางสายยางเข้าในหลอดลม) เป็นเวลาอย่างน้อย ๑๐ นาที และคอยดูว่ามีการหายใจหรือไม่ ขณะที่ทดสอบจะต้องมีค่าความดันของคาร์บอนไดออกไซด์ในกระแสเลือด (pCo2) ไม่ต่ำกว่า ๖๐ mmHg (๔) สภาวะการตรวจพบในข้อ(๑), (๒) และ (๓) นี้ จะต้องไม่มีการเปลี่ยนแปลง

---

[๖๑] ที.ม. (ไทย) ๑๐/๕๐/๒๗.

[๖๒] Sam Parnia, M.D., Ph.D., **What Happens When We Die,** (C.A.: Hay House Inc., 2006), p.88.

[๖๓] พระมหาประยูร ธีรวโส, **จิตวิทยาแห่งความตาย**, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา:

http://www.meeboard.com/view.asp?user=life&groupid=1&rid=103&qid=55: [๒๓ เมษายน,๒๕๕๒].

เป็นเวลา อย่างน้อย ๑๒ ชั่วโมง จึงจะถือได้ว่าสมองตาย[๖๔]บุคคลผู้ซึ่งได้รับการวินิจฉัยว่าสมองตาย ถือว่าบุคคลนั้นถึงแก่ความตาย

๒.๒.๒ พุทธทัศนะต่อความตาย

๑) ความตายเป็นกระบวนการของสังสารวัฏ

พระผู้มีพระภาคตรัส เรื่องสังสารวัฏ หรือการเวียนว่ายตายเกิดไว้ว่าเหล่าสัตว์ผู้มีความเห็นผิด มีจิตซัดส่ายวุ่นวายสำคัญผิดในเรื่องต่าง ๆ เช่น เห็นสิ่งที่ไม่เที่ยงว่าเที่ยง สิ่งที่เป็นทุกข์ว่าเป็นสุข สิ่งที่เป็นอนัตตาว่าเป็นอัตตา ในสิ่งที่ไม่งามว่างาม สัตว์เหล่านั้นชื่อว่าติดอยู่ในเครื่องประกอบของมาร ไม่มีความเกษมจากโยคะ ประสบกับความเกิดและความตาย ท่องเที่ยวไปสู่สังสารวัฏ[๖๕] แต่ผู้ใดประพฤติธรรม ปฏิบัติธรรม ตามอริยสัจธรรม ๔ ประการ (ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค)[๖๖] ก็จะเป็นดังท่านพระวัฑฒเถระ ซึ่งเป็นบุตรของพระวัฑฒมาตาเถรี หลังจากได้รับคำเตือนของมารดาแล้วท่านก็ใส่ใจเป็นผู้ปฏิบัติธรรมด้วยความวิริยะ และบรรลุเป็นพระอรหันต์ ท่านหนึ่งในบรรดาอรหันตสาวก ดังที่ท่านกล่าวไว้ในเถรคาถาว่า ท่านได้บรรลุวิชชา ๓ เห็น อมตธรรม อาสวะที่เคยมีแก่ท่านทั้งภายในและภายนอก ท่านถอนได้หมดสิ้นแล้ว และจะเกิดขึ้นไม่ได้อีก ท่านทำทุกข์ให้สิ้นสุดแล้ว อัตภาพนี้มีเป็นครั้งสุดท้ายของสังสารวัฏ คือความเกิดและความตายหมดสิ้นแล้ว[๖๗]

ดังนั้น เราผู้เป็นพุทธศาสนิกชนก็ควรทำความเห็นให้ถูกตรงตามความเป็นจริงว่า สิ่งทั้งหลายทั้งปวงไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวเรา ตัวเขา และหมั่นเพียรประพฤติศีล ปฏิบัติธรรมตามอริยสัจธรรม ๔ ประการเพื่อทำทุกข์ให้สิ้นสุดไป เราทั้งหลายก็จะไม่ตกอยู่ใน สังสารวัฏ และพ้นไปจากความเกิดและความตาย

---

[๖๔] Ad Hoc Committee of the Harvard Medical School to Examine the definition of Brain Death, **A definition of Irreversible Coma**, JAMA, Aug 5,1968 V0l 205, No.6 pp.337-338, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/5694976. [Jan 5, 2011]. ; ประกาศแพทยสภา **เรื่อง"เกณฑ์การวินิจฉัยสมองตาย"** [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www.tmc.or.th/service_law03_2.php [Jan 5, 2011].

[๖๕] องฺ.จตุกฺก. (ไทย) ๒๑/๔๕/๘๐.

[๖๖] องฺ.จตุกฺก.อ.(บาลี)๒/๔๕/๓๔๗.

[๖๗] ขุ.เถร. (ไทย) ๒๖/๓๓๕-๓๓๕/๓๕๖.

๒) ประเภทและเหตุปัจจัยของความตาย

ในทางพระพุทธศาสนา สามารถแจกแจงเหตุแห่งความตาย ตามลักษณะของการสิ้นสุดแห่งการสืบต่อแห่งชีวิตินทรีย์ มี ๔ ประเภท ดังนี้

๑. สมุจเฉทมรณะ ได้แก่การปรินิพพานของพระอรหันต์ทั้งหลายที่ตัดเสียซึ่งวัฏฏทุกข์ทั้งปวงได้โดยสิ้นเชิง

๒. ขณิกมรณะ ได้แก่ความดับของสังขารธรรม รูป นาม ที่เป็นอยู่ทุก ๆ ภังคักขณะ

๓. สมมติมรณะ ได้แก่ความตายที่โลกสมมุติเรียกกันว่า ต้นไม้ตาย สัตว์ตาย คนตาย เป็นต้น

๔. ชีวิตินทริยุปัจเฉทมรณะ ได้แก่รูปชีวิต นามชีวิต ของสัตว์ทั้งหลายดับสิ้นลงในภพหนึ่ง ๆ [๖๘]

และที่ดำเนินไปตามธรรมชาติและเป็นไปตามอำนาจของกรรมที่ทำให้ชีวิตต้องมาสิ้นสุดลงก่อนเวลาอันควร สามารถแบ่งได้อีก ๔ ประเภท ดังนี้

(๑) ตายเพราะสิ้นอายุขัย ภาษาบาลีเรียกว่า อายุกขยมรณะ คือ ตายเพราะสิ้นอายุ สิ้นความสืบต่อ ซึ่งเป็นไปตามกฎธรรมชาติของสรรพสิ่งที่เกิดมา กล่าวคือ ทุกสิ่งตกอยู่ในกฎแห่งการเกิดขึ้น ดำรงอยู่และดับไป ชีวิตของมนุษย์ที่เกิดมานั้น แม้จะไม่มีโรคภัยหรือเหตุอื่นให้เสียชีวิตไปก่อนวัยอันควร ก็ดำรงอยู่ได้ชั่วระยะเวลาหนึ่งเท่านั้น นอกจากนี้ อายุขัยของคนเรายังไม่เท่ากัน และเปลี่ยนแปลงไปตามยุคสมัย ขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัยที่สนับสนุนและเอื้ออำนวยหลายด้าน เช่น ความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีด้านการแพทย์ สภาพแวดล้อมในการทำงาน และรูปแบบตลอดจนพฤติกรรมการดำรงชีวิต เป็นต้น การตายเพราะสิ้นอายุขัยนั้นอาจเปรียบได้กับตะเกียงที่ไส้หมด แม้น้ำมันจะยังเหลืออยู่แต่ก็ไม่สามารถจะให้เปลวไฟที่มีแสงสว่างต่อไปได้

(๒) ตายเพราะสิ้นกรรม ภาษาบาลีเรียกว่า กัมมักขยมรณะ คือ ตายเพราะสิ้นกรรมที่เป็นปัจจัยให้ชีวิตสืบต่อ อาจเป็นกรรมในอดีต ซึ่งอาจไกลออกไปจนถึงในอดีตชาติ หรืออาจเป็นกรรมที่ทำในปัจจุบันและอาจเป็นกุศลกรรมหรืออกุศลกรรมก็ได้ ขึ้นอยู่กับว่าการกระทำที่ได้ทำลงไปนั้นเป็นฝ่ายดีหรือไม่ดี กรรมที่ทำไว้นั้นมีหน้าที่ช่วยสนับสนุนรูปและนาม (ชีวิต) ในภพที่เรา

---

[๖๘] พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ, **ปรมัตถโชติกะ สมถกรรมฐานทีปนี, ปริเฉทที่ ๕ เล่ม ๑** พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ทิพยวิสุทธิ์, ๒๕๓๕), หน้า ๑๓๖.

เกิดมา เมื่อผลกรรมนั้นหมดสิ้นไปชีวิตก็สิ้นไป เปรียบเหมือนตะเกียงที่น้ำมันหมด แม้ไส้ตะเกียงจะยังเหลืออยู่แต่เปลวไฟและแสงสว่างก็หมดไป

(๓) ตายเพราะสิ้นทั้งอายุและกรรม ภาษาบาลีเรียกว่า อุภยักขยมรณะ คือ ตายเพราะสิ้นทั้งอายุและสิ้นกรรม สิ้นไปในเวลาเดียวกัน การตายในกรณีเช่นนี้ จะเห็นได้เช่น การตายของผู้สูงอายุที่แก่หง่อม รูปและนาม(ร่างกายและจิตใจ)หมดสภาพ อีกทั้งกรรม คือ การกระทำที่จะเป็นแรงสนับสนุนให้รูปและนามทำหน้าที่ของมันก็หมดไป เปรียบเหมือนตะเกียงที่ทั้งน้ำมันและไส้หมดไปด้วยกัน

(๔) ตายเพราะมีเหตุหรือกรรมอย่างอื่นมาตัดรอน ภาษาบาลีเรียกว่า อุปัจเฉทมรณะ ความตายประเภทนี้ไม่เป็นไปตาม ๓ อย่างที่กล่าวไว้ แต่ตายเพราะมีสิ่งที่ทำให้ชีวิตสิ้นไปกระทันหัน ทั้งที่น่าจะอยู่ต่อไปได้ ในกรณีนี้ทั้งอายุและกรรมยังไม่หมดแต่เกิดเหตุทำให้เสียชีวิตกระทันหันซึ่งเป็นเพราะกรรมอื่นมาตัดรอน กรรมที่กำลังส่งผลอยู่จึงต้องหยุดหรือหมดแล้ว เช่น การตายด้วยอุบัติเหตุ หรือโรคระบาดเฉียบพลันร้ายแรง ท่านเปรียบการตายในกรณีเช่นนี้เหมือนกับตะเกียงที่ทั้งน้ำมันและไส้ยังคงมีอยู่แต่ไฟดับไปเพราะเหตุอื่น เช่น มีลมพัดมาแรง (เหตุภายนอก) จนทำให้เปลวไฟดับไป เป็นต้น ไม่ว่าความตายจะเกิดขึ้นในกรณีใด สิ่งที่เหมือนกันก็คือ ในทุกกรณีล้วนมีเหตุปัจจัยที่สามารถอธิบายได้[๖๕]

จากที่กล่าวมาจะเห็นได้ว่า เหตุปัจจัยของความตายมีถึง ๔ อย่าง โดยที่ ๒ อย่างแรกเป็นการตายเพราะสิ้นอายุและสิ้นกรรมนั้น เป็นการตายตามธรรมชาติ การตายทั้งสองประเภทนั้นแสดงให้เห็นความสมดุลของธรรมชาติและกรรมบวกกับการกระทำในปัจจุบันด้วย ส่วนตายเพราะมีกรรมอื่นมาตัดรอนนี้ เป็นความตายที่อยู่ในข่ายที่จะต้องพิจารณาหาทางป้องกัน นั่นคือต้องหาทางให้ความตายประเภทนี้เป็นไปในทางที่ถูกต้องที่เรียกว่าการเตรียมตัวตายนั่นเอง

---

[๖๕] พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ, **ปรมัตถโชติกะ มหาอภิธรรมมัตถสังคหฎีกา**, ปริจเฉทที่ ๕ เล่มที่ ๒, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: หจก.ทิพยวิสุทธิ์, ๒๕๕๑), หน้า ๒๖๐; พระดุษฎี เมธังกุโร และ พระมหาบุญมี มาลาวชิโร อ้างใน ชาย โพธิสิตา “ชีวิตและความตายในทัศนะของพุทธศาสนา” ใน กฤตยา อาชวนิจกุล และ วรชัย ทองไทย บรรณาธิการ, **ภาวะการตาย,** (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ประชากรและสังคม, ๒๕๔๘), หน้า ๘๒-๘๓.

๓) ความตายกับกรรม

เพื่อให้เห็นภาพชัดเจนเกี่ยวกับเหตุปัจจัยแห่งความตายทั้ง ๔ ประเภทที่กล่าวแล้ว ในหัวข้อนี้จำเป็นต้องกล่าวถึงความตายกับกรรม จึงควรศึกษาเรื่องกรรม เพราะเรื่องกรรมเป็นคำสอนที่สำคัญอย่างหนึ่งในพระพุทธศาสนา เพราะว่าบุคคลจะดีหรือจะชั่วต้องวัดกันที่การกระทำ หรือกรรมของเขาและสัตว์ทั้งหลายก็มีกรรมเป็นของตนเอง คำว่า กรรม มาจากภาษาบาลี คือ กมฺม (กร กรเณ + รมฺม) มีรูปวิเคราะห์ทางไวยากรณ์ว่า กรณํ กมฺมํ การกระทำชื่อว่ากัมมะ หรือ กรียเตติ กมฺมํ [๗๐] ในภาษาไทยใช้ “กรรม” ตามแบบสันสกฤต คำนี้เป็นคำกลาง ๆ ยังไม่ได้ระบุชัดลงไปว่าดีหรือชั่ว เป็นแต่เพียงการกระทำเท่านั้น กรรมจำแนกตามการกระทำออกเป็น ๓ ทาง เรียกว่าไตรทวาร คือการกระทำทางกาย เรียกว่ากายกรรม การกระทำทางวาจา เรียกว่าวจีกรรม การกระทำทางใจ เรียกว่ามโนกรรม[๗๑] การกระทำทั้ง ๓ ทางนี้ที่จะถือว่าเป็นกรรมดีหรือกรรมชั่วได้นั้น จะต้องประกอบด้วยเจตนา กล่าวคือถ้าประกอบด้วยเจตนาที่เป็นกุศลจึงเรียกว่า กุศลกรรมหรือกรรมดี ถ้าประกอบด้วยเจตนาที่เป็นอกุศล จะเรียกว่าอกุศลกรรมหรือกรรมชั่ว ดังนั้นเจตนาจึงเป็นปทัฏฐานที่สำคัญในการตัดสินการกระทำของมนุษย์ในทางพระพุทธศาสนา ดังพระพุทธพจน์ที่ว่า “เจตนาหํ ภิกฺขเว กมฺมํ วทามิ เจตยิตฺวา กมฺมํ กโรติ กาเยน วาจาย มนสา ภิกษุทั้งหลาย เรากล่าวเจตนาว่าเป็นตัวกรรม บุคคลคิดแล้ว (ตั้งใจแล้ว) จึงกระทำกรรมด้วยกาย วาจา ใจ”[๗๒] พระพุทธพจน์นี้ถือว่า เป็นหลักใหญ่ในการอ้างและเป็นมาตรฐานตัดสินการกระทำที่ครอบคลุมทั้ง ไตรทวาร และเราสามารถมองเห็นความหมายของกรรมได้จากเจตนานี้ อาจกล่าวสั้น ๆ ว่าเจตนา คือกรรม ความตั้งใจหรือความจงใจคือกรรม เมื่อกระทำด้วยความตั้งใจหรือจงใจกระทำทางทวารใดทวารหนึ่งในบรรดาทวารทั้ง ๓ นั้น การกระทำนั้นจึงจัดว่าเป็นกรรมและมีผลที่เรียกว่าวิบาก (กมฺมวิปาก) การกระทำที่ดีส่งให้เกิดผลคือความสุข การกระทำที่ชั่วส่งให้เกิดผลคือความทุกข์ การที่เจตนามีบทบาทต่อการกระทำนี้ เพราะเจตนาเป็นสังขารอย่างหนึ่ง คือ เป็นสภาพที่ปรุงแต่งและจัดแจงการกระทำทางกาย วาจาและจิต[๗๓] ซึ่งเมื่อว่าโดยหลัก

---

[๗๐] พระพุทธัปปิยมหาเถระ, **ปทรูปสิทฺธิ** (กรุงเทพฯ : ธรรมสภา, ๒๕๔๓), หน้า ๔๓๐, พระมหาสมปอง มุทิโต, แปลเรียบเรียง, **คัมภีร์อภิธานวรรณนา** (กรุงเทพฯ : ธรรมสภา, ๒๕๔๒), หน้า ๙๑๖.

[๗๑] องฺ.ติก. (บาลี) ๒๐/๖-๙/๙๙, ๑๔๗/๒๘๕, องฺ.ติก. (ไทย) ๒๐/๖-๙/๑๔๔-๑๔๗, ๑๔๗/๓๙๕.

[๗๒] องฺ.ฉกฺก.(บาลี) ๒๒/๖๓/๓๙๕, องฺ.ฉกฺก.(ไทย) ๒๒/๖๓/๕๗๗. เจตนา มีความหมายเหมือนกับกรรมและสังขาร เช่น กายสงฺขาโร วจีสงฺขาโร จิตฺตสงฺขาโร (สํ.นิ.(บาลี) ๑๖/๒/๔, อภิ.วิ.อ.(บาลี) ๒๒๖/๑๕๒-๑๖๒), เจตนา ปน สงฺขารา สงฺขารปจฺจยา วิญญาณํ.(เนตฺติ.(บาลี)๔๓/๖๕), กมฺมนฺติ มคฺคเจตนา. (เนตฺติ.อ.(บาลี) ๑๐๓/๒๕๘)

[๗๓] ม.มู. (บาลี) ๑๒/๑๐๒/๗๓, ๔๖๓/๔๑๒-๔๑๓, ม.มู. (ไทย) ๑๒/๑๐๒/๙๗, ๔๖๓/๕๐๓, สํ.นิ. (บาลี) ๑๖/๒/๒-๔, สํ.นิ.(ไทย) ๑๖/๒/๘.

แล้ว เจตนานี้เองเข้ามามีบทบาทในการปรุงแต่งจิต คลุกเคล้ากับจิตตกแต่งให้จิตมีคุณภาพดีหรือไม่ดี จิตเป็นตัวสะท้อนออกมาทางการกระทำและคำที่พูด[๗๔] ดังนั้นความรุ่งเรืองของชีวิตหรือความล้มเหลวของแต่ละคนนั้น เป็นผลมาจากกรรมที่ตนได้กระทำไว้ก่อนแล้วดังพระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสพระคาถาว่า กรรมของใคร ๆ ย่อมไม่สูญหายไปไหน เขาต้องได้รับผลกรรมนั้น และเป็นเจ้าของกรรมนั้น[๗๕]

ดังเช่น กรรมชั่วที่ให้ผลทันตาของนายจุนทสูกริก ในอรรถกถา เล่ม ๑ ภาค ๒ ตอน ๑ สรุปความว่า จิตก่อนตายของนายจุนทสูกริก ต้องทุกข์ทรมาน กระวนกระวายเพราะได้ทำบาปมาก คือเขามีอาชีพเป็นนักฆ่าหมู ได้ฆ่าหมูจำนวนมาก ก่อนฆ่าเขามีวิธีทำให้หมูมีเนื้อนุ่ม โดยทุบไปทั่วตัวหมูเพื่อให้เนื้อของหมูพองขึ้น แล้วยังทรมานหมูด้วยการเอาไฟเผาลนขนและหนัง เพื่อทำความสะอาดเอาน้ำร้อนกรอกลงไปในปากหมู เพื่อทำให้กระเพาะและลำไส้ของหมูสะอาด นายจุนทสูกริกได้ทำกับพวกหมูเช่นนี้เสมอ ๆ ในสมัยที่เขายังมีชีวิตอยู่ ผลกรรมนั้นทำให้เมื่อใกล้ตาย จิตของเขาจึงต้องเดือดร้อนสาหัส อีกทั้งยังมีอาการแบบหมูที่ตนเคยทำทารุณกรรมไว้ คลานแบบหมู ดิ้นทุรน ทุรายแบบหมูตอนถูกน้ำร้อนกรอกลงไปในปากหมู เพราะกรรมที่ตนได้ทำไว้กับบรรดาหมูเหล่านั้น[๗๖] หรือกรรมดีที่ให้ผลทันตาของนางปติปูชิกาที่ปฏิบัติดีต่อสามี เช้าวันหนึ่งในดาวดึงส์เทวโลก นางปีนขึ้นไปเก็บดอกไม้บนต้นไม้เพื่อจะนำมามอบให้มาลาเภรีเทพบุตรผู้เป็นสามี แต่นางได้จุติบนกิ่งไม้นั้น สรีระดับไปดุจเปลวประทีป แล้วไปปฏิสนธิในเรือนของตระกูลหนึ่งในกรุงสาวัตถี เมื่อนางเกิดแล้วระลึกชาติได้และระลึกอยู่เสมอว่าตนเป็นภรรยาของมาลาเภรีเทพบุตร เมื่อโตเป็นสาวอายุ ๑๖ ปี บิดามารดาได้จัดการทำพิธีให้ไปอยู่ในตระกูลของสามี ทุกครั้งที่นางปติปูชิกาทำบุญ ทำทาน จัดสถานที่ ปูอาสนะให้พระสงฆ์ ดูแลต้มน้ำ ตั้งน้ำฉันถวายพระสงฆ์ หรือจัดการถวายทาน ฟังธรรม รักษาศีล นางก็จะอธิษฐานว่า ขอส่วนแห่งบุญนี้จงเป็นปัจจัยเพื่อประโยชน์ในการไปเกิดที่ดาวดึงส์เทวโลกในสำนักของมาลาเภรีเทพบุตร และเมื่อนางตายจากโลกมนุษย์ก็ได้กลับไปเกิดยังวิมานของสามีคือมาลาเภรีเทพบุตรดังเดิม[๗๗]

---

[๗๔] ประพันธ์ ศุภษร “การศึกษาวิเคราะห์พัฒนาการแห่งการตอบปัญหาเรื่องกรรมกับอนัตตา ในพระพุทธศาสนาเถรวาท”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต,** (สาขาวิชาพระพุทธศาสนา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๖๖-๖๗.

[๗๕] ขุ.สุ. (ไทย) ๒๕/๖๗๒/๖๖๐.

[๗๖] ขุ.ธ.(ไทย) ๒๕/๑๕/๒๘; ขุ.ธ อ. (บาลี) ๑/๕๗.

[๗๗] ขุ.ธ.(ไทย) ๒๕/๔๘/๔๒; ขุ.ธ อ. (บาลี) ๑/๒๖๕-๒๗๑.

คัมภีร์อรรถกถา ท่านแบ่งกรรมเป็น ๓ หมวด หมวดละ ๔ ประเภท รวม ๑๒ ประเภท ได้แก่

๑. กรรมให้ผลตามน้ำหนัก มี ๔ ประเภท ได้แก่

๑.๑ ครุกรรม คือ กรรมหนักซึ่งมีอำนาจให้ผลเป็นลำดับแรกก่อนกรรมทั้งหลาย ไม่มีกรรมใดจะมีพลังมาขวางกั้นผลแห่งครุกรรมนี้ได้เลยซึ่งมีทั้งฝ่ายกุศลและอกุศล ฝ่ายกุศล ได้แก่ รูปฌาน ๔ และอรูปฌาน ๔ ฝ่ายอกุศลได้แก่อนันตริยกรรม ๕

๑.๒ อาสันนกรรม คือ กรรมที่ทำเมื่อใกล้ตายหรือที่ระลึกได้ในขณะจิตสุดท้าย ถ้าหากครุกรรมไม่มี กรรมนี้จะให้ผลก่อนกรรมอื่น

๑.๓ อาจิณณกรรม หรือพหุลกรรม คือ กรรมที่ทำบ่อย ๆ เนือง ๆ ทำจนเคยชิน ถ้าไม่มีครุกรรมและอาสันนกรรม กรรมนี้จะให้ผลเพราะเป็นกรรมที่กระทำบ่อย ๆ สั่งสมไว้ในสันดานมาก ดังนั้นบุคคลควรหมั่นทำอาจิณณกรรม ด้วยการรักษาศีล ๕ ให้บริสุทธิ์ สวดมนต์ ภาวนาทุกวัน ๆ กรรมนี้จะส่งผลดีให้เป็นอาสันนกรรมและสามารถระลึกถึงคุณความดีได้เมื่อใกล้ตาย และน้อมใจระลึกไปจนถึงวาระจิตสุดท้าย

๑.๔ กตัตตากรรม คือ กรรมที่สักแต่ว่ากระทำ ซึ่งเป็นกรรมที่กระทำด้วยความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ เป็นกรรมที่มีพลังน้อยที่สุดแต่ก็ย่อมมีโอกาสให้ผล หาก ครุกรรม อาสันนกรรม และอาจิณณกรรมไม่มี กรรมนี้จะให้ผล[๗๘]

๒. กรรมให้ผลตามกาลเวลา มี ๔ ประเภท ได้แก่

๒.๑ ทิฐธรรมเวทนียกรรม คือ กรรมที่ให้ผลในชาติปัจจุบันเป็นกรรมที่ให้ผลรวดเร็ว ปัจจุบันทันด่วน เป็นอย่างคำกล่าวว่า “ให้ผลทันตาเห็น” ไม่ต้องไปรอรับผลชาติหน้าซึ่งมีทั้งฝ่ายที่เป็นกุศลและอกุศล

๒.๒ อุปปัชชเวทนียกรรม คือ กรรมที่ให้ผลในชาติหน้า เป็นกรรมที่ให้ผลช้าเป็นที่สอง รองจากทิฏฐธรรมเวทนียกรรม หมายถึงกรรมที่ทำไว้ในชาติปัจจุบันแต่ยังไม่ได้โอกาสให้ผล เมื่อตายไปเกิดใหม่ในชาติถัดไป กรรมนี้จึงตามไปให้ผล

---

[๗๘] คณะกรรมการแผนกตำรามหามกุฏราชวิทยาลัย ในพระบรมราชูปถัมภ์. , **อภิธัมมัตถสังคหบาลีและอภิธัมมัตถวิภาวินีฎีกา**, พิมพ์ครั้งที่๗, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘), หน้า ๒๑๕- ๒๑๖.

๒.๓ อปราปริยเวทนียกรรม คือ กรรมที่ให้ผลในชาติต่อ ๆ ไปเป็นกรรมที่ให้ผลช้ารองจาก ๒ ข้อแรก ย่อมให้ผลในชาติที่ ๓ เป็นต้นไป ตราบเท่าที่ผู้ทำกรรมยังเวียนว่ายตายแล้วเกิดอยู่ในวัฏสงสาร ซึ่งมีทั้งฝ่ายกุศลและอกุศล

๒.๔ อโหสิกรรม คือ กรรมที่ไม่มีโอกาสให้ผล เพราะทิฏฐธรรมเวทนียกรรมหรือกรรมอื่นมีพลังสูงกว่า ชิงส่งผลให้เสียแล้ว หมายถึงผู้ทำกรรมได้รับผลของกรรมอื่นที่หนักกว่าจึงทำให้อโหสิกรรมหมดโอกาสให้ผล หรือเป็นเพราะผู้ทำกรรมได้บรรลุอรหัตมรรค อรหัตผลแล้ว ไม่เกิดอีกต่อไป กรรมที่ทำไว้ก็หมดโอกาสให้ผลเพราะไม่มีนามรูป (ตัวตน) รองรับผลกรรม[๗๕]

๓. กรรมให้ผลตามหน้าที่ มี ๓ ประเภท ได้แก่

๓.๑ ชนกกรรม คือ กรรมที่เป็นตัวนำให้ไปเกิด ทำหน้าที่ชัดให้ไปเกิดเป็นต่าง ๆ เช่น เกิดเป็นเทวดา มนุษย์ หรือสัตว์เดรัจฉาน เป็นต้น สัตว์โลกทั้งปวงย่อมเกิดด้วยอำนาจของชนกกรรม เป็นได้ทั้งฝ่ายกุศลและฝ่ายอกุศล อาจเป็นครุกรรม อาสันนกรรม หรือพหุลกรรม ก็ได้

๓.๒ อุปัตถัมภกกรรม คือ กรรมสนับสนุนอุปถัมภ์ค้ำชูกรรมอื่น หมายถึงกรรมที่สนับสนุนชนกกรรม เมื่ออำนาจของชนกกรรมนำปฏิสนธิแล้ว อุปถัมภกกรรมก็เข้าทำหน้าที่กระหน่ำให้ได้รับทุกข์มากยิ่งขึ้นหรือสนับสนุนให้มีสุขยิ่งขึ้น คือไปช่วยให้กุศลกรรม หรืออกุศลกรรมมีพลังมากยิ่งขึ้น

๓.๓ อุปปีฬกกรรม คือ กรรมบีบคั้น หมายถึง กรรมที่ทำหน้าที่บีบคั้นไม่ให้ชนกกรรมให้ผลได้เต็มที่ ถ้าชนกกรรมเป็นกุศล กรรมฝ่ายอกุศลก็เข้าไปเบียดเบียนไม่ให้ชนกกรรมให้ผลได้เต็มที่ แต่ถ้าชนกกรรมเป็นฝ่ายอกุศล กรรมฝ่ายกุศลก็เข้าไปบีบคั้น ขัดขวางไม่ให้ชนกกรรมให้ผลเต็มที่ได้เช่นกัน

๓.๔ อุปฆาตกกรรม หรืออุปัทเฉทกกรรม กรรมตัดรอน หมายถึงกรรมที่ทำหน้าที่ตัดรอนไม่ให้ชนกกรรมให้ผลอีกต่อไป เป็นกรรมประเภทเดียวกับอุปปีฬกกรรม แต่ให้ผลได้อย่างเด็ดขาดและรวดเร็วยิ่งกว่า ถ้าชนกกรรมเป็นกุศล กรรมฝ่ายอกุศลก็เข้าไปตัดรอนไม่ให้ชนกกรรม

---

[๗๕] พระพุทธโฆสเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร : ธนาเพรส จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๙๙๙-๑๐๐๐; บรรจบ บรรณรุจิ "กรรม ๑๒" ในราชบัณฑิตยสถาน, **พจนานุกรมศัพท์ วรรณคดีไทย สมัยสุโขทัย ไตรภูมิกถา**, หน้า ๖๕๖-๖๕๗.

นั้นให้ผลอีกต่อไป แต่หากชนกกรรมเป็นอกุศล กรรมฝ่ายกุศลก็เข้าไปตัดรอนไม่ให้ชนกกรรมนั้นให้ผลอีกต่อไปเช่นกัน[๙๐]

กรรมทั้ง ๑๒ นี้จะทำหน้าที่ให้ผลโดยสัมพันธ์กันในความหนักเบา และกาลเวลาที่ต้องให้ผล พระเทพกิตติปัญญาคุณ (กิตฺติวุฑฺโฒ ภิกขุ) ได้แบ่งกรรมเป็น ๑๖ ประเภทโดยเพิ่ม กรรมว่าโดยฐานะให้ผล มี ๔ ประเภท ได้แก่

๔.๑ อกุศลกรรม คือ กรรมที่ให้ผลนำไปเกิดในอบายภูมิ ๔ ได้แก่ สัตว์นรก เปรต อสุรกาย สัตว์เดรัจฉาน

๔.๒ กามาวจรกุศลกรรม คือ กรรมที่ให้ผลนำไปเกิดในสุคติภูมิ ๗ ได้แก่ มนุษย์ และสวรรค์ ๖ ชั้น

๔.๓ รูปาวจรกุศลกรรม คือ กรรมที่ให้ผลนำไปเกิดเป็นพระพรหมตั้งแต่รูปภูมิพรหมโลกชั้นต้น คือพรหมปาริสัชชาภูมิ จนถึงชั้นสูงสุดคืออกนิฏฐสุทธาวาสพรหมภูมิ

๔.๔ อรูปาวจรกุศลกรรม คือ กรรมที่ให้ผลนำไปเกิดเป็นพระพรหมผู้วิเศษ มีแต่จิตไม่มีรูปในอรูปภพพรหมโลก ๔ ชั้น คือ อากาสานัญจายตนภูมิและเนวสัญญานาสัญญายตนภูมิ เป็นต้น[๙๑] ซึ่งหมวดนี้ถือได้ว่าเป็นการแสดงภพและภูมิของสัตว์ที่จะไปเกิดตามผลของกรรม ซึ่งจำแนกออกเป็นภพ ๓ และภูมิ ๓๑ ดังนี้

---

[๙๐] บรรจบ บรรณรุจิ, “กรรม ๑๒” ในราชบัณฑิตยสถาน, **พจนานุกรมศัพท์ วรรณคดีไทย สมัยสุโขทัย ไตรภูมิกถา**, หน้า ๖๕๗.

[๙๑] พระเทพกิตติปัญญาคุณ (กิตฺติวุฑฺโฒ ภิกขุ), **กรรม- การให้ผล** , (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ บริษัทสหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๗), หน้า ๔๗ - ๕๑; พระพรหมโมลี (วิลาศ ญาณวโร), **กรรมทีปนี,** (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ ดอกหญ้า, ๒๕๔๕), หน้า ๒๔ - ๗๓๙.

ภพ	ภูมิ	การเสวย	คติ
๑. อรูปภพ	อรูปพรหม ๔	สุขในฌาน	สุคติ
๒. รูปภพ	รูปพรหม ๑๖	สุขในฌาน	สุคติ
๓. กามภพ	สวรรค์ ๖	กามทิพย์	สุคติ
๓.๑ กามภพชั้นสูง	มนุษย์ ๑	กามหยาบ[๙๒]	สุคติ
๓.๒ กามภพชั้นต่ำ	เดรัจฉาน ๑	กามหยาบ	ทุคติ
	อสุรกาย ๑	กามละเอียด[๙๓]	ทุคติ
	เปรต ๑	กามละเอียด	ทุคติ
	นรก ๑	กามละเอียด	ทุคติ

แผนภาพที่ ๒.๓ แสดงภพและภูมิของสัตว์ที่จะไปเกิด[๙๔]

เมื่อศึกษาเข้าใจเรื่องกรรมแล้ว เราทั้งหลายสามารถพิจารณาดูได้ว่า เราเกิดมาในชาตินี้ด้วยกรรมอะไร อดีตกาลที่ผ่านมาและในปัจจุบัน เรามีประสบการณ์ที่ดีและร้ายด้วยอำนาจแห่งกรรมอะไร หากจะพิจารณาด้วยปัญญาก็จะทราบชัดถึงกรรมของตนเองได้เป็นอย่างดี เพราะเหตุว่าสัตว์โลกทั้งหลายมีกรรมเป็นของๆ ตน เราต้องรับมรดกที่เราสร้างไว้ หนีกรรมไม่พ้นไม่ว่าจะเป็นกรรมใด กรรมหนึ่งใน ๑๖ ประเภทที่กล่าวมาแล้ว ตราบเท่าที่ยัง เวียนวนอยู่ในสังสารวัฏ พุทธศาสนิกชนผู้มีสมาธิจิตผ่องแผ้ว มีศักยภาพในการน้อมจิตไปรู้เห็นขณะจิตสุดท้ายดับและขณะที่จะเกิดใหม่ของวิญญาณย่อมเห็นว่า ความตายของคนที่นิยมเรียกว่าถึงแก่กรรมและหรือความตายของสัตว์คือการรวบรวมกรรมทั้งหมดในชีวิตและในอดีตชาติมาชั่งน้ำหนัก แล้วกรรมเหล่านั้นเองจะตัดสินว่าสมควรได้รับผลอย่างไรระหว่างการให้ไปเกิดใหม่ในสุคติหรือทุคติ ซึ่งจะอธิบายต่อไปในข้อ ๒.๓.๓ ขณะหลังตาย

---

[๙๒] กามหยาบ หมายถึง ความใคร่ ความอยาก ความปรารถนา ในกิเลสกามและวัตถุกามหรือวัตถุอันน่าใคร่ น่าปรารถนา ได้แก่ กามคุณ ๕ คือ รูป เสียง กลิ่น รส และโผฏฐัพพะที่มนุษย์และสัตว์เดรัจฉานบางพวกสัมผัสได้.

[๙๓] กามละเอียด หมายถึงกาม ที่สัมผัสได้เฉพาะพวกสัตว์นรก เปรต อสุรกาย ซึ่งมักจะเป็นความทุกข์ทรมานแต่อสุรกายบางพวกที่เป็นใหญ่กว่าอสุรกายทั้งหลายเสวยสิ่งที่ประณีตและเป็นสุขในบางคราว.

[๙๔] ปรับปรุงจากพิสิฏฐ์ โคตรสุโพธิ์,ดร. และปรีชา บุญศรีตัน, **หลักพระพุทธศาสนา**, (เชียงใหม่: บี.เอส.การพิมพ์, ๒๕๔๒), หน้า ๑๔๗.

๒.๓ กระบวนการตายในพระพุทธศาสนา

พระพุทธศาสนา แบ่งกระบวนการตายออกเป็น ๓ ขณะ คือ ขณะใกล้ตาย ขณะตาย และ ขณะหลังตาย ดังต่อไปนี้

๒.๓.๑ ขณะใกล้ตาย

มรณาสันนวิถีเป็นวิถีจิต[๙๕] ที่ใกล้จะตาย หมายถึง เมื่อมรณาสันนวิถีเกิดขึ้นแล้ว จุติจิต (จิตที่ดับสิ้นไปจากภพชาติปัจจุบัน) ย่อมเกิดขึ้นในลำดับที่ใกล้เคียงกัน จะไม่มีวิถีจิตที่มีอารมณ์เป็นอย่างอื่นเกิดขึ้นคั่นระหว่างจุติจิตอีก ในมรณาสันนวิถีนี้มีชวนะจิตเกิดขึ้นเพียง ๕ ขณะเท่านั้น (ปกติจะเกิดขึ้น ๗ ขณะ) เพราะเหตุที่จิตมีกำลังอ่อนเนื่องจากอำนาจของกรรมที่ส่งมานั้นใกล้จะหมดอำนาจอยู่แล้ว และอีกประการหนึ่ง หทัยวัตถุอันเป็นกัมมชรูป ซึ่งเป็นที่ตั้งของจิตก็มีแต่จะเสื่อมสิ้นลงเรื่อย ๆ กำลังของชวนะจิตอ่อนไปเหมือนไฟที่น้ำมันจะหมดหรือจะมอดอยู่แล้ว แสงสว่างของไฟก็ย่อมจะริบหรี่เพราะหมดกำลังของปัจจัย คือน้ำมันและไส้นั่นเอง[๙๖]

มรณาสันนวิถีนี้ เมื่อว่าโดยระยะเวลาที่ใกล้ตาย แบ่งออกได้ ๒ ชนิดคือ

๑. มรณาสันนวิถีธรรมดา คือ มรณาสันนวิถี ที่เกิดขึ้นแก่ผู้ที่จะตายภายในเวลา ๑-๒ นาที หรือ ๑-๒ ชั่งโมง เป็นต้น

๒. ปัจจาสันนมรณวิถี คือมรณาสันนวิถี ที่เกิดขึ้นแก่ผู้ที่จะตายภายในระยะเวลาใกล้ที่สุด หมายความว่า เมื่อปัจจาสันนมรณวิถีเกิดขึ้นในระยะใกล้ที่สุดไม่ถึง ๒๐ วินาทีหรือเพียง ๑๐

---

[๙๕] คือขณะจิตที่กำลังรู้อารมณ์ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ปัญจทวาราวัชชนจิต เป็นวิถีจิตแรก ทำหน้าที่เพียงรู้ว่าอารมณ์หนึ่งอารมณ์ใด มากระทบทวารหนึ่งทวารใด เรียกว่าอาวัชชนกิจ

[๙๖] พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ, **ปรมัตถโชติกะ มหาอภิธรรมมัตถสังคหฎีกา**, ปริเฉทที่ ๕ เล่มที่ ๒, หน้า ๒๖๒.

วินาที ต่อจากนั้น ภวังคจิต[๙๗] ได้เปลี่ยนหน้าที่มาทำจุติกิจ คือ ทำหน้าที่เคลื่อนจากภพเป็นจุติจิต และกัมมชรูป[๙๘] ก็เกิดเป็นครั้งสุดท้าย แล้วดับลงพร้อมกับจุติจิต เป็นอันว่าความเป็นอยู่แห่งปัจจุบันภพได้สิ้นสุดลง[๙๙]

สภาพชีวิตของคนขณะใกล้ตายนี้ ทุกคนจะต้องประสบกับสิ่งที่เรียกว่า มรณาสันนกาล ซึ่งมีอารมณ์อยู่ ๓ ชนิด คือ กรรม กรรมนิมิต และคตินิมิต ถ้าหากเราจะปล่อยให้อารมณ์ใกล้ตายเกิดขึ้นเองโดยที่ไม่สร้างเหตุไว้ เราก็จะเผชิญกับอารมณ์ทั้ง ๓ ชนิด ได้ยาก เช่น เมื่อเราเจ็บปวดก็ดิ้นรนแล้ว เพราะเรากลัวตายกันทุกคน ภยันตรายอันน่าขนพองสยองเกล้า ทำให้ใจสั่นรัวจนไม่อาจสามารถควบคุมได้ สำหรับคนที่ไม่ได้ฝึกปฏิบัติธรรมอย่างดีมาก่อนจะไม่มีสติที่จะคิดถึงบทสวดมนต์ที่เคยคิดว่าท่องจำได้จนขึ้นใจ แม้อยากจะนึกถึงพระรัตนตรัยในตอนนั้น พอถึงขณะที่จะตายจริง ๆ เราจะมัวตื่นตระหนกตกประหม่า พะว้าพะวง งุนงง หลงลืมเสียสิ้น

ปรากฏการณ์ที่จะเกิดขึ้นในขณะใกล้ตายหรือในมรณาสันนกาลนั้นมีมากมาย เริ่มจาก

๑) อารมณ์ใกล้ตายชนิดที่ ๑ คือ กรรม ได้แก่ กายกรรม วจีกรรม มโนกรรม

กายกรรม ได้แก่ เจตนา ๒๐ เป็นฝ่ายกามาวจรกุศล ๘ และ เป็นฝ่ายอกุศล ๑๒ ที่ถึงการยึดถือ การรับ การปล่อย และการเคลื่อนไหวในกายทวาร วจีกรรม ได้แก่ เจตนา ๒๐ เช่นเดียวกับที่กล่าวไว้ใน กายกรรม เฉพาะแต่เกี่ยวกับการเปล่งวาจาที่เกิดขึ้นทางวจีทวาร และมโนกรรม ได้แก่

---

[๙๗] ภวังคจิต คือ จิตที่ไม่รู้อารมณ์ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจทำหน้าที่ดำรงภพชาติ ภวังคจิตได้ชื่อว่า “ปัณฑระ” เพราะ “บริสุทธิ์” ตรัสหมายเอาภวังคจิตซึ่งบริสุทธิ์เพียงชั่วขณะที่ไม่รู้อารมณ์ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เท่านั้น ขณะที่หลับสนิททุกคนดูเหมือนบริสุทธิ์ ไม่รู้สึกชอบหรือชัง ไม่ริษยา ไม่ตระหนี่ ไม่สำคัญตน ไม่คิดนึกใด ๆ ทั้งสิ้น อ้างใน สุจินต์ บริหารวนเขตต์**, ปรมัตถธรรมสังเขป จิตตสังเขปและภาคผนวก**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ชวนพิมพ์, ๒๕๓๖), หน้า ๖๗.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต)**, พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท เอส. อาร์. พริ้นติ้ง แมส โปรดักส์ จำกัด ๒๕๕๑), หน้า ๒๘๐. อธิบายเสริมตามพุทธพจน์ที่ว่า “จิตนี้ประภัสสร (ผุดผ่อง ผ่องใส บริสุทธิ์) แต่ เศร้าหมองเพราะอุปกิเลสที่จรมา” มีความหมายว่าจิตนี้โดยธรรมชาติของมันเอง มิใช่เป็นสภาวะที่แปดเปื้อนสกปรกหรือมีสิ่งเศร้าหมองเจือปนอยู่ แต่สภาพเศร้าหมองนั้นเป็นของแปลกปลอมเข้ามา ฉะนั้นการชำระจิตให้สะอาดหมดจดจึงเป็นสิ่งที่เป็นไปได้ จิตที่ประภัสสรนี้ พระอรรถกถาจารย์อธิบายว่า ได้แก่ ภวังคจิต

[๙๘] คือรูปที่เกิดเพราะกรรมเกิดร่วมด้วย.

[๙๙] พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ, **ปรมัตถโชติกะ มหาอภิธรรมมัตถสังคหฎีกา**, ปริจเฉทที่ ๔ พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร : หจก.ทิพยวิสุทธิ์, ๒๕๔๗), หน้า ๑๒๑.

เจตนา ๒๙ ทั้งฝ่ายกุศลและอกุศล ได้แก่ เจตนา ๒๐ เช่นเดียวกับที่กล่าวไว้ในกายกรรมที่ไม่เกี่ยวกับการเคลื่อนไหวทางทวารทั้ง ๒ (กายทวารและวจีทวาร) เฉพาะแต่ที่เกิดขึ้นทางมโนทวารเท่านั้นรวมกับมหัคตกุศลจิตอีก ๙ หรือ อีกนัยหนึ่ง คืออกุศลกรรมบถ ๑๐ อันได้แก่ กายกรรม ๓ ซึ่งหมายถึงกายทุจริต ๓ วจีกรรม ๔ ซึ่งหมายถึงวจีทุจริต ๔ และมโนกรรม ๓ ซึ่งหมายถึงมโนทุจริต ๓[๖๐]

เราเคยเจตนาทำกรรมใดไว้ เจตนาที่เป็นกุศลหรือเจตนาที่เป็นอกุศล กรรมนั้น ๆ จะมาปรากฏให้เห็น แล้วส่งผลกรรม (วิบาก) และกัมมชรูป (รูปที่เกิดเพราะกรรมเกิดร่วมด้วย) เกิดขึ้นในปฏิสนธิกาลและปวัตติกาล[๖๑] คือชักนำไปเกิด กรรมที่นำไปเกิดนี้คือชนกกรรม หากทำกุศลกรรมไว้จะได้ไปเกิดยังเทวภูมิ หรือมนุสสภูมิ หรือทำอกุศลไว้ก็จะต้องไปเกิดในอบายภูมิ เช่นเกิดเป็นสัตว์นรก เปรต อสุรกาย หรือ สัตว์เดรัจฉาน เป็นต้น ในบางช่วงของชีวิต อุปัตถัมภกกรรมอาจเข้าสนับสนุนด้วยแรงบุญ แรงกรรม หรืออุปปีฬกกรรมเข้าแทรกแซงเบียดเบียนขัดขวางความเป็นไปนานาแห่งวิบากที่นำกรรมอื่นให้เกิด หรืออุปฆาตกรรมอาจเข้าไปตัดรอนกรรมที่ไม่มีกำลัง แล้วห้ามวิบากของกรรมนั้นเสีย แล้วอุปฆาตกรรมก็กระหน่ำเสียเอง[๖๒]

๒) อารมณ์ใกล้ตายชนิดที่ ๒ เรียกว่า กรรมนิมิต ได้แก่ อารมณ์ ๖ คือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และสภาพที่รู้ได้ทางใจ ที่เกี่ยวด้วยการกระทำของแต่ละบุคคล ที่ตนได้กระทำแล้วด้วยกาย วาจา ใจ ย่อมจะมาแสดงนิมิตเครื่องหมายให้รู้ได้เมื่อใกล้จะตาย ถ้าเป็นฝ่ายกุศล ก็ให้รู้ให้เห็น เป็นการทำบุญให้ทาน เช่น เห็นโบสถ์ วิหาร โรงพยาบาล ที่ตนเคยสร้าง เห็นพระพุทธรูปที่ตนเคยสร้างเป็นต้น มรณาสันนวิถีก็หน่วงเอาอารมณ์นั้น ๆ มาเป็นอารมณ์ให้เป็นนิมิตเครื่องหมายในสิ่งต่าง ๆ เหล่านั้น กรรมนิมิตที่เป็นฝ่ายอกุศล เช่น เห็นแห อวน ปืน มีด เครื่องประหัตประหารเบียดเบียนสัตว์ที่ตนเคยใช้ในการทำบาปมาแล้ว เป็นต้น มรณาสันนวิถีก็จะน้อมเอาสิ่งเหล่านั้นมาเป็นอารมณ์

๓) อารมณ์ใกล้ตายชนิด ที่ ๓ คือ คตินิมิต คือที่ไปเกิดของสัตว์ คติมี ๕ คือ นิรยะ เป็นที่ไปเกิดของสัตว์นรก เดรัจฉานโยนิ เป็นที่ไปเกิดของสัตว์เดรัจฉาน เปตติวิสัย เป็นที่ไปเกิดของเปรตและอสุรกาย มนุสสคติเป็นที่ไปเกิดของมนุษย์ และเทวคติเป็นที่ไปเกิดของเหล่าเทพ คติเหล่านี้มักเกิดขึ้นกับเราเวลาใกล้ตายซึ่งจะเป็นเครื่องบ่งชี้ที่ไปของเรา เช่น ผู้ใกล้ตายเห็นสถานที่

---

[๖๐] ม.ม. (ไทย)๑๓/๕๗/๕๕; ม.ม.อ.(บาลี) ๒/๕๗/๔๐.

[๖๑] คือในเวลาที่ชีวิตดำเนินไป.

[๖๒] คณะกรรมการแผนกตำรามหามกุฏราชวิทยาลัย ในพระบรมราชูปถัมภ์, **อภิธัมมัตถสังคหบาลีและอภิธัมมัตถวิภาวินีฎีกา**, หน้า ๒๑๔-๒๑๕.

สวยงาม พระราชวัง ก็เป็นเครื่องหมายบอกว่าจะได้ไปเกิดเป็นเทวดา ชาวสวรรค์ หากเห็นทุ่งนา ป่า ภูเขา หรือสัตว์มากมาย ก็เป็นเครื่องหมายบอกว่าจะได้ไปเกิดเป็นสัตว์เดรัจฉานเป็นต้น

สำหรับผู้ประพฤติธรรมเป็นปรกตินิสัย ย่อมมีจิตตั้งความปรารถนา ขอให้บรรลุธรรมตามคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ในชาติปัจจุบันหรือในชาติต่อ ๆ ไปโดยเร็วพลันเท่าที่จะมีบุญบารมีเพียงพอ ดังตัวอย่างในครั้งพุทธกาล ท่านจิตตคหบดีซึ่งเป็นคฤหัสถ์อยู่ในเมืองมัจฉิกาสัณฑ์ เป็นอุบาสกได้ประมาณ ๓๐ปี ก็สามารถบรรลุญาณทัสสนะที่ประเสริฐ (ปัญญาชั้นโลกุตตระที่ถึงความเป็นใหญ่) อันประเสริฐ บริสุทธิ์ สูงสุด สามารถกำจัดกิเลสได้ ท่านจิตตคหบดีได้เล่าให้ฤาษีอเจลกัสสปะซึ่งเคยเป็นสหายเก่าเมื่อครั้งยังเป็นคฤหัสถ์ฟังว่า “เพราะผมสงัดจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลายแล้ว บรรลุปฐมฌานที่มี วิตก วิจาร ปีติ และสุขอันเกิดจากวิเวกอยู่ตราบเท่าที่ต้องการ เพราะวิตกวิจารสงบระงับไป ผมบรรลุทุติยฌานตราบเท่าที่ต้องการ เพราะปีติจางคลายไปฯลฯ ผมบรรลุตติยฌานตราบเท่าที่ต้องการ เพราะละสุขได้ฯลฯ ผมบรรลุจตุตถฌานตราบเท่าที่ต้องการ”

เมื่อจิตตคหบดีกล่าวอย่างนี้แล้ว อเจลกัสสปะจึงขอให้จิตตคหบดีพาไปบรรพชาอุปสมบทในพระธรรมวินัยของพระผู้มีพระภาคเจ้า ซึ่งต่อมาจิตตคหบดีได้พาอเจลกัสสปะเข้าไปหาภิกษุผู้เป็นเถระทั้งหลาย ในที่สุดอเจลกัสสปะได้บรรพชาอุปสมบท และท่านพระกัสสปะบวชแล้วไม่นานก็หลีกออกไปปลีกวิเวกอยู่คนเดียว ทำความไม่ประมาท มีความเพียร อุทิศกายและใจอยู่ไม่นานนักได้ทำให้แจ้งซึ่งประโยชน์ยอดเยี่ยมอันเป็นที่สุดแห่งพรหมจรรย์ ต่อมาท่านพระกัสสปะได้เป็นพระอรหันต์องค์หนึ่งในบรรดาพระอรหันต์ทั้งหลาย[๖๓]

ต่อมา จิตตคหบดีป่วยหนักใกล้ตาย เทวดาแนะนำให้ตั้งความปรารถนาว่า ‘ขอเราพึงเป็นพระเจ้าจักรพรรดิในอนาคตกาล’ แต่ท่านจิตตคหบดีได้กล่าวกับเทวดาเหล่านั้นว่า “แม้ความปรารถนาเป็นพระเจ้าจักรพรรดินั้นก็ไม่เที่ยง ไม่ยั่งยืน” เทวดาทั้งหลายจึงขอให้สอนธรรมแก่พวกเขาบ้าง ท่านคหบดีจึงสอนให้เหล่าเทวดาศึกษาอย่างนี้ว่า ‘พวกเราจักถึงพร้อมด้วยความเลื่อมใสอันไม่หวั่นไหวในพระผู้มีพระภาคซึ่งเป็นพระอรหันต์ ตรัสรู้ด้วยพระองค์เองโดยชอบ เพียบพร้อมด้วยวิชชาและจรณะ เสด็จไปดี รู้แจ้งโลก เป็นสารถีฝึกผู้ที่ควรฝึกได้อย่างยอดเยี่ยม เป็นศาสดาของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย จักถึงพร้อมด้วยความเลื่อมใสอันไม่หวั่นไหวในพระธรรมซึ่งพระผู้มีพระภาคตรัสไว้ดีแล้ว ผู้ปฏิบัติจะพึงเห็นชัดด้วยตนเอง ไม่ประกอบด้วยกาลควรเรียกให้มาดู ควรน้อมเข้ามาในตน อันวิญญูชนพึงรู้เฉพาะตน และจักถึงพร้อมด้วยความเลื่อมใสอันไม่

---

[๖๓] สำ.ส. (ไทย) ๑๘/๓๕๑/๓๘๕-๓๕๑.

หวั่นไหวในพระสงฆ์ สาวกผู้ปฏิบัติดี ปฏิบัติตรง ปฏิบัติถูกต้อง' ต่อมา ท่านจิตตคหบดีมีสติรู้ตัวว่าใกล้ตาย ท่านจึงได้เพียรสอนธรรมให้ตามคำร้องขอของเทวดาเหล่านั้น แล้วก็ยังชักชวนญาติสนิทมิตรสหาย ให้ถึงพร้อมด้วยความเลื่อมใสในพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ จนเกิดมีจิตใคร่ในการบริจาคทาน ท่านมีสติระลึกรู้อยู่จนถึงลมหายใจสุดท้ายแล้วก็ตาย[๖๔]

สรุปว่า การตั้งความปรารถนาไว้ในทางที่ดีงาม ถูกต้องตามครรลองของธรรมดังที่ท่านจิตตคหบดีได้ตั้งไว้นี้ หากพวกเราซึ่งเป็นคฤหัสถ์ ผู้เป็นอุบาสก อุบาสิกา ก็สามารถตั้งความปรารถนาเช่นเดียวกันนั้น และเพียรบำเพ็ญภาวนาให้จิตเป็นสมาธิ สงบจากกิเลส และอกุศลธรรมทั้งหลาย เราก็จะมีโอกาสบรรลุธรรม เช่นท่านจิตตคหบดีได้เช่นเดียวกัน

๒.๓.๒ ขณะตาย

มนุษย์เป็นผู้ที่เกิดในภูมิที่มีขันธ์ ๕ ซึ่งประกอบด้วย รูปขันธ์ ๑ คือ ร่างกายและพฤติกรรมทั้งหลายของร่างกาย และนามขันธ์ ๔ คือเวทนาขันธ์ สัญญาขันธ์ สังขารขันธ์ และวิญญาณขันธ์ สภาพชีวิตทั้งรูปขันธ์และนามขันธ์ของคนทั้งในขณะเกิดและขณะตายมีปรากฏในพระพุทธดำรัสเรื่องปฏิจจสมุปบาทดังนี้คือ

ภิกษุ มหาภูต ๔[๖๕]เป็นเหตุเป็นปัจจัยทำให้รูปขันธ์ปรากฏ
ผัสสะเป็นเหตุเป็นปัจจัยทำให้เวทนาขันธ์ปรากฏ
ผัสสะเป็นเหตุเป็นปัจจัยทำให้สัญญาขันธ์ปรากฏ
ผัสสะเป็นเหตุเป็นปัจจัยทำให้สังขารขันธ์ปรากฏ
นามรูปเป็นเหตุเป็นปัจจัยทำให้วิญญาณขันธ์ปรากฏ[๖๖]

ในปฏิจจสมุปบาทสายดับ คือ

เพราะสังขารดับ วิญญาณจึงดับ เพราะวิญญาณดับ นามรูปจึงดับ
เพราะนามรูปดับ สฬายตนะจึงดับ เพราะสฬายตนะดับ ผัสสะจึงดับ
เพราะผัสสะดับ เวทนาจึงดับ"[๖๗]

---

[๖๔] สำ. ส.(ไทย) ๑๘/๓๕๑-๓๕๒/ ๓๘๙-๓๙๒.

[๖๕] มหาภูตหรือมหาภูตรูป ๔ คือ ธาตุ ๔ ได้แก่ (๑) ปฐวีธาตุ คือธาตุดินมีลักษณะแข้นแข็ง (๒) อาโปธาตุ คือธาตุน้ำมีลักษณะเหลว (๓) เตโชธาตุ คือธาตุไฟมีลักษณะร้อน (๔) วาโยธาตุ คือธาตุลมมีลักษณะพัดไปมา, ที.สี. (ไทย) ๙/๔๘๗-๔๙๖/๒๑๖-๒๑๙, สำ.นิ.อ. ๒/๖๑/๑๑๑.

[๖๖] ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๘๕/๙๘.

การเกิด ดับแบบนี้เป็นขณิกมรณะ ซึ่งได้แก่ ความดับของสังขารธรรมที่เป็นอยู่ทุกขณะผู้ที่ปฏิบัติศีล เจริญสมาธิ เจริญปัญญาอยู่เสมอจะเห็นการเกิดดับนี้และจะเป็นชีวิตินทริยุปัจเฉทมรณะ เมื่อรูปชีวิต นามชีวิตดับแล้ว อำนาจของอกุศลกรรมหรือกุศลกรรมจะส่งผลไปยังจิตสุดท้ายแห่งวิถีจิตคือจุติจิตด้วยอำนาจแห่งการเคลื่อนจากภพเก่าแล้วก็ดับ[๖๘]

หลักในการตัดสินว่าคนคนนั้นได้ตายไปแล้วจริง ๆ ตามหลักพระพุทธศาสนา คือ เมื่อรูปขันธ์อันประกอบด้วยธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม แตกดับสลายไปและเมื่อกายสังขาร หรือสภาวะที่ปรุงแต่งกาย, วจีสังขาร หรือสภาวะที่ปรุงแต่งวาจาและจิตตสังขาร สภาวะที่ปรุงแต่งจิตดับไป วิญญาณคือการรับรู้ทางอายตนะ ทั้ง ๖ ทาง ก็ดับด้วย เมื่อการรับรู้ทางอายตนะ ทั้ง ๖ ทางดับ นามและรูปก็ดับ แล้วสฬายตนะก็ดับ ผัสสะก็ดับ และเมื่อผัสสะดับ เวทนาหรือความรู้สึกก็ดับ เมื่อหมดมรณาสันนวิถีแล้วต่อจากนั้นจุติจิตก็เกิดขึ้น ๑ ขณะ เรียกว่า สัตว์นั้นถึงแก่ความตาย

๒.๓.๓ ขณะหลังตาย

ในทันทีที่จุติจิตดับลง ปฏิสนธิจิตจะต้องเกิดขึ้นทันที โดยไม่มีจิตอื่นเกิดขึ้นมาคั่นระหว่างจุติจิตกับปฏิสนธิจิตได้เลย จะปฏิสนธิอย่างไรขึ้นอยู่กับชนกกรรมที่จะนำไปถือกำเนิด แล้วจิตทั้งหลายก็เกิดขึ้นสืบต่อ ๆ กัน เริ่มต้นตั้งชาติ ตั้งภพ ตามลำดับหน้าที่ ปฏิสนธิ ภวังค์ จุติ ดุจล้อเกวียนหรือจักรรถที่หมุนไปฉันนั้น ในมหาสีหนาทสูตร พระผู้มีพระภาคตรัสบอกพระสารีบุตรเรื่องกำเนิด ๔ ชนิดคือ

๑) กำเนิดอัณฑชะ คือเหล่าสัตว์ผู้เกิดในไข่ เจาะทำลายเปลือกไข่แล้วเกิด

๒) กำเนิดชลาพุชะ คือเหล่าสัตว์ผู้เกิดในครรภ์

๓) กำเนิดสังเสทชะ คือเหล่าสัตว์ผู้เกิดในปลาเน่า ซากศพเน่า ขนมบูด น้ำครำ หรือเถ้าไคล

๔) กำเนิดโอปปาติกะ คือการเกิดผุดขึ้นเช่น เทวดา สัตว์นรก มนุษย์บางจำพวก และเปรตบางจำพวก[๖๙]

---

[๖๗] สำ.นิ. (ไทย) ๑๖/๑/๒-๓.

[๖๘] พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ, **ปรมัตถโชติกะ มหาอภิธรรมมัตถสังคหฎีกา**, ปริจเฉทที่ ๕ เล่มที่ ๒, หน้า ๒๖๑.

[๖๙] ม.มู. (ไทย) ๑๒/๑๕๒/๑๕๑-๑๕๒.

หลังจากตายแล้วชีวิตของคนเราจะไปเสวยผลกรรมที่ตนได้กระทำไว้ตั้งแต่สมัยยังมีชีวิตอยู่ ภพที่เราจะไปเกิดใหม่นั้นมีความสัมพันธ์อย่างยิ่งกับกรรมที่ทำไว้ก่อนตาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งอาสันนกรรม หรือกรรมที่ทำไว้ใกล้ตาย โดยเฉพาะในมรณสันนกาลจะมีพลังช่วยส่งให้ไปเกิดใหม่ในสุคติหรือทุคติ ดังพระคาถาที่พระผู้มีพระภาค ได้ตรัสกับพระเจ้าปเสนทิโกศลเมื่อครั้งเสด็จมาทรงคร่ำครวญรำพันถึงสมเด็จพระอัยยิกาที่เพิ่งถึงแก่ทิวงคตว่า

สัตว์ทั้งปวงจักตาย เพราะชีวิตมีความตายเป็นที่สุด
สัตว์ทั้งหลายจักไปตามกรรม เข้าถึงผลบุญและบาป
คือผู้ทำบาปจักไปนรก ส่วนผู้ทำบุญจักไปสวรรค์
เพราะฉะนั้น บุคคลควรทำกรรมดีสะสมไว้เป็นสมบัติในโลกหน้า
เพราะบุญเป็นที่พึ่งของสัตว์ทั้งหลายในโลกหน้า[๑๐๐]

เรื่องการไปเกิดใหม่ในโลกหน้าด้วยแรงกรรมนี้ พระผู้มีพระภาคได้ตรัสกับพระสารีบุตรว่า

สารีบุตร ตถาคตเห็นหมู่สัตว์ผู้กำลังจุติ(เคลื่อน) กำลังเกิด ทั้งชั้นต่ำและ ชั้นสูง งามและไม่งาม เกิดดีและเกิดไม่ดี ด้วยตาทิพย์อันบริสุทธิ์เหนือมนุษย์ รู้ชัดถึงหมู่สัตว์ผู้เป็นไปตามกรรมว่า ‘หมู่สัตว์ที่ประกอบ กายทุจริต วจีทุจริต และมโนทุจริต กล่าวร้ายพระอริยะ มีความ เห็นผิด และชักชวนผู้อื่นให้ทำตามความเห็นผิด พวกเขาหลังจาก ตายแล้วจะไปเกิดในอบาย ทุคติ วินิบาต นรก แต่หมู่สัตว์ที่ประกอบกายสุจริต วจีสุจริต และมโนสุจริต ไม่กล่าวร้ายพระอริยะ มีความเห็นชอบ และชักชวนผู้อื่นให้ทำตามความเห็นชอบ พวกเขาหลังจากตายแล้วจะไปเกิดในสุคติโลกสวรรค์[๑๐๑]

ในจูฬกัมมวิภังคสูตร มัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก์ พระพุทธองค์ทรงแสดงธรรมแก่สุภมาณพถึงเหตุที่บุคคลและสัตว์ทั้งหลายแตกต่างกัน เพราะกรรมของตน ๆ มีนัยดังนี้

มาณพ สัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของตน มีกรรมเป็นทายาท มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย กรรมย่อมจำแนกสัตว์ทั้งหลายให้เลวและดีต่างกัน[๑๐๒]

สุภมาณพทูลว่า ข้อความที่ทรงแสดงนั้นยังย่อนัก ขอให้ทรงแสดงโดยพิสดารเพื่อเขาจักได้เข้าใจโดยแจ่มแจ้ง

---

[๑๐๐] สำ.ส. (ไทย) ๑๕/๑๓๓/๑๖๖.

[๑๐๑] ม.มู. (ไทย) ๑๒/๑๔๘/๑๔๗.

[๑๐๒] ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๒๘๕/๓๕๐.

พระพุทธองค์จึงทรงแสดงโดยพิสดาร แต่ในที่นี้จะขอย่อความมาดังนี้

๑. บุคคลบางคนมีปกติฆ่าสัตว์ มีใจทารุณโหดร้าย เมื่อสิ้นชีพย่อมตกนรก เมื่อมาเกิดเป็นมนุษย์ก็เป็นผู้มีอายุสั้น

๒. บุคคลบางคนมีปกติเว้นจากฆ่าสัตว์ มีใจเอ็นดูกรุณาต่อสัตว์ เมื่อสิ้นชีพย่อมไปสวรรค์ เมื่อมาเกิดเป็นมนุษย์ก็เป็นผู้มีอายุยืน

๓. บุคคลบางคนชอบเบียดเบียนสัตว์ให้เดือดร้อนลำบาก เมื่อสิ้นชีพย่อมตกนรก เมื่อมาเกิดเป็นมนุษย์ก็เป็นผู้มีโรคมาก

๔. บุคคลบางคนไม่ชอบเบียดเบียนสัตว์ เมื่อสิ้นชีพย่อมไปสวรรค์ เมื่อมาเกิดเป็นมนุษย์ก็เป็นผู้มีโรคน้อย

๕. บุคคลบางคนมักโกรธ มากไปด้วยความแค้น เมื่อสิ้นชีพย่อมตกนรก เมื่อมาเกิดเป็นมนุษย์ย่อมเป็นผู้มีผิวพรรณทราม คือผิวไม่สวย

๖. บุคคลบางคนไม่มักโกรธ ไม่มากไปด้วยความแค้น ไม่ด่าตอบ ไม่โกรธ ไม่พยาบาท มีใจอ่อนโยน ไม่กระด้าง เมื่อสิ้นชีพย่อมไปสวรรค์ เมื่อมาเกิดเป็นมนุษย์ก็เป็นผู้มีรูปร่างผิวพรรณงาม น่าดู น่าเสื่อมใส

๗. บุคคลบางคนมีใจมักริษยาเขา มีใจคิดประทุษร้ายเขา อยากให้สมบัติของเขาพินาศ เมื่อสิ้นชีพย่อมตกนรก เมื่อมาเกิดเป็นมนุษย์ก็เป็นผู้มีศักดิ์ศรีน้อย วาสนาน้อย

๘. บุคคลบางคนไม่ริษยาเขาในลาภ สักการะ มีความนับถือ ไม่คิดประทุษร้ายเขา ไม่อยากให้สมบัติเขาพินาศ เมื่อสิ้นชีพย่อมไปสวรรค์ เมื่อมาเกิดเป็นมนุษย์ก็เป็นผู้มีศักดิ์ศรีสูง

๙. บุคคลบางคนตระหนี่เหนียวแน่น ไม่ให้ทาน ไม่สงเคราะห์คนที่ควรสงเคราะห์ เมื่อสิ้นชีพย่อมตกนรก เมื่อมาเกิดเป็นมนุษย์ย่อมเป็นผู้ยากจน มีโภคสมบัติน้อย

๑๐. บุคคลบางคนเป็นผู้มีใจเสียสละ ชอบให้ทานสงเคราะห์ เมื่อสิ้นชีพย่อมไปสวรรค์ เมื่อมาเกิดเป็นมนุษย์ก็เป็นผู้มั่งคั่งพรั่งพร้อมไปด้วยโภคสมบัติ

๑๑. บุคคลบางคนถือตัวจัด กระด้าง ไม่เคารพผู้ควรเคารพ เมื่อสิ้นชีพย่อมตกนรก เมื่อมาเกิดเป็นมนุษย์ก็เกิดในตระกูลต่ำ

๑๒. บุคคลบางคนไม่กระด้าง ไม่ถือตัวจัด เคารพคนที่ควรเคารพ เมื่อสิ้นชีพย่อมไปสวรรค์ เมื่อมาเกิดเป็นมนุษย์ก็เกิดในตระกูลสูง

๑๓. บุคคลบางคนไม่ชอบสอบถามความสงสัยของตนกับท่านผู้รู้ ผู้ฉลาด ไม่ไต่ถามว่าอะไรเป็นกุศล อกุศล อะไรควรประพฤติ อะไรไม่ควรประพฤติ อะไรมีโทษ อะไรไม่มีโทษ เมื่อสิ้นชีพย่อมตกนรก เมื่อมาเกิดเป็นมนุษย์ก็เป็นผู้โง่เขลา

๑๔. บุคคลบางคนมีนิสัยชอบสอบถามท่านผู้รู้ หมั่นเข้าหาท่านผู้รู้ฯลฯเมื่อสิ้นชีพย่อมไปสวรรค์ เมื่อมาเกิดเป็นมนุษย์ก็เป็นผู้ฉลาดรอบรู้ แหลมคม มีปัญญามาก[๑๐๓]

ตามนัยแห่งพระสูตรนี้ แสดงให้เห็นว่า บุคคลสั่งสมกรรมอย่างใด ย่อมได้รับผลกรรมอย่างนั้นของตนดังนี้

ข้อที่	กรรม	ผลกรรม	
		ตายไป	เมื่อเกิดเป็นคน
๑	มักฆ่าสัตว์ เว้นฆ่าสัตว์	ตกนรก เกิดในสวรรค์	มีอายุสั้น อายุยืน
๒	มักเบียดเบียนสัตว์ ไม่เบียดเบียนสัตว์	ตกนรก เกิดในสวรรค์	มีโรคมาก มีโรคน้อย สุขภาพดี
๓	มักโกรธ โมโหง่าย ใจดี มีเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา	ตกนรก เกิดในสวรรค์	ผิวพรรณหยาบ ผิวพรรณเนียนสวย
๔	อิจฉา ริษยา ไม่ริษยา ไม่คิดร้าย	ตกนรก เกิดในสวรรค์	มียศน้อย มีเกียรติ มีคนนับถือ
๕	ตระหนี่ถี่เหนียว ทำบุญ ให้ทานเสมอ	ตกนรก เกิดในสวรรค์	ยากจน มีทรัพย์น้อย ร่ำรวย เป็นเศรษฐี
๖	เย่อหยิ่ง ถือตัว ไม่เคารพผู้ควรเคารพ อ่อนน้อม ถ่อมตน เคารพผู้ควรเคารพ	ตกนรก เกิดในสวรรค์	เกิดในตระกูลต่ำ เกิดในตระกูลสูง
๗	ไม่ชอบสนทนากับปราชญ์ ไม่ซักถามผู้มีความรู้คู่คุณธรรม ชอบสนทนากับปราชญ์ เป็นกัลยาณมิตรกับบัณฑิต	ตกนรก เกิดในสวรรค์	สติปัญญาน้อย โง่ สติปัญญาดี ฉลาด

แผนภาพที่ ๒.๔ แสดงผลกรรมที่บุคคลได้ทำไว้

นอกจากจูฬกัมมวิภังคสูตรแล้ว พระพุทธเจ้ายังได้ตรัสไว้ในมหากัมมวิภังคสูตรอีกด้วย โดยทรงแสดงเรื่องกรรมและผลของกรรมแก่พระอานนท์ คือตรัสกับพระอานนท์ใจความว่า

---

[๑๐๓] ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๒๘๐-๒๘๗/๓๕๐-๓๕๖; สรุปความจากวศิน อินทสระ, **หลักกรรมและการเวียนว่ายตายเกิด**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๘, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ธนธัช, ๒๕๔๘), หน้า ๖๘ - ๗๐.

มีบุคคลอยู่ ๔ จำพวก คือ

๑. ผู้ทำชั่วทั้งทางกาย วาจา ใจ ตายไปแล้วตกนรกก็มี ทั้งนี้เพราะบุคคลพวกนี้ได้ทำกรรมชั่วต่อเนื่องกันมาตั้งแต่อดีตชาติจนถึงปัจจุบันชาติ

๒. ผู้ทำชั่วทั้งทางกาย วาจา ใจ ตายไปแล้วไปสวรรค์ก็มี เพราะบุคคลพวกนี้ได้ทำกุศลกรรมไว้มากในชาติก่อน ๆ กุศลกรรมนั้นยังมีแรงให้ผลอยู่ ส่วนกรรมชั่วที่เขาทำใหม่ยังไม่ทันให้ผล

๓. ผู้ทำสุจริตทั้งทางกาย วาจา ใจ เมื่อสิ้นชีพแล้วไปสวรรค์ก็มี เพราะคนพวกนี้ทำความดีติดต่อกันตั้งแต่อดีตชาติจนถึงปัจจุบัน

๔. ผู้ทำความดีทางกาย วาจา ใจ ตายแล้วไปนรกก็มี เพราะคนพวกนี้ได้ทำความชั่วไว้มากในชาติก่อน ๆ อกุศลกรรมนั้นยังมีแรงให้ผลอยู่ กุศลกรรมที่เขาทำใหม่ยังไม่มีโอกาสให้ผล[๑๐๔]

สิ่งสำคัญอย่างยิ่งคือขณะจิตที่จวนตายนั้น เราต้องรักษาจิตและประคองจิตให้เป็นกุศล เพราะถ้าจิตของผู้ใดยึดมั่นอยู่ในกุศลกรรม ผู้นั้นย่อมไปสุคติสวรรค์ก่อน จิตของผู้ใดยึดมั่นในอกุศลกรรม ผู้นั้นย่อมไปตกนรกก่อน ตามอิทธิพลของอาสันนกรรม ดังข้อความในวัตถูปมสูตรยืนยันความสำคัญของจิตเมื่อจวนตายว่า “จิตฺเต สงฺกิลิฏฺเฐ ทุคฺคติ ปาฏิกงฺขา จิตฺเต อสงฺกิลิฏฺเฐ สุคติ ปาฏิกงฺขา แปลว่า เมื่อจิตเศร้าหมองเป็นอันหวังทุคติได้ เมื่อจิตไม่เศร้าหมองเป็นอันหวังสุคติได้”[๑๐๕]

ในพระไตรปิฎกมีข้อความยืนยันว่าเมื่อเราทั้งหลายตายแล้วจะได้ไปเกิดอยู่ที่ใด ดังท่านพระอานนท์ได้ทูลถามพระผู้มีพระภาคขณะประทับอยู่ที่นาทิกคามในพรรษาสุดท้ายก่อนปรินิพพาน ว่า

ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ

ภิกษุสาฬหะ และ ภิกษุณีนันทาที่มรณภาพในนาทิกคาม อุบาสกสุทัตตะ อุบาสิกาสุชาดา อุบาสกกกุธะ อุบาสกการฬิมภะ อุบาสกนิกฏะ อุบาสกกฏิสสหะ อุบาสกตุฏฐะ อุบาสกสันตุฏฐะ อุบาสกภฏะ และอุบาสกสุภฏะที่ดับชีพในนาทิกคาม มีคติเป็นอย่างไร มีภพหน้าเป็นอย่างไร”

---

[๑๐๔] ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๓๐๐/๓๖๐; ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๓๐๓/๓๖๖-๓๖๗.

[๑๐๕] ม.มู. (ไทย) ๑๒/๗๐/๖๒–๖๓ และพระพรหมโมลี (วิลาศ ญาณวโร ป.ธ. ๙), **ภูมิวิลาสินี**, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ดอกหญ้า, ๒๕๔๕), หน้า ๒๒๑.

พระผู้มีพระภาค ตรัสตอบให้พระอานนท์ทราบถึงคติและภพที่แต่ละท่านไปทุกท่าน เช่น ภิกษุณีนันทาเป็นโอปปาติกะ[๑๐๖] เพราะสังโยชน์เบื้องต่ำ ๕ ประการสิ้นไป ปรินิพพานในภพนั้นไม่หวนกลับมาจากโลกนั้นอีก และอุบาสิกาสุชาดาเป็นพระโสดาบันเพราะสังโยชน์ ๓ ประการสิ้นไป ไม่มีทางตกต่ำ มีความแน่นอนที่จะสำเร็จสัมโพธิ[๑๐๗]ในวันข้างหน้า[๑๐๘]เป็นต้น

สรุปว่า กรรมที่มนุษย์ทั้งหลายที่ได้กระทำไว้นั่นเอง เป็นตัวแบ่งแยกให้คนทั้งปวงแตกต่างกันออกไปเช่นนั้น เพราะสัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของตน เป็นทายาทแห่งกรรม กรรมย่อมจำแนกสัตว์ให้เลวและประณีตได้ ทำกรรมดีไว้ย่อมไปสู่ที่ดี ทำกรรมชั่วย่อมไปสู่ที่ไม่ดี คืออบายภูมิ อย่างไรก็ตามหากได้กระทำกรรมชั่วมามาก เพิ่งมาสำนึกได้เมื่อเฒ่าชราแล้ว ก็ยังมีโอกาสทำความดีเร่งประกอบกุศลกรรม สามารถพลิกผันไปเกิดที่สุคติได้ชั่วคราว พอให้ตั้งตัวทำกุศลกรรมต่อไป ดังตัวอย่างในอรรถกถาอังคุตตรนิกาย ติกนิบาต เล่ม ๑ ภาค ๓ หน้า ๑๒๘ เล่ากันมาว่า ในบ้านมธุอังคณะ มีนายประตูชาวทมิฬคนหนึ่งทุกเช้าได้ถือเบ็ดไปตกปลา เมื่อได้ปลาแล้วแบ่งออกเป็น ๓ ส่วน ส่วนหนึ่งเอาแลกข้าวสาร ส่วนหนึ่งแลกนม ส่วนหนึ่งต้มแกงกิน เขาทำปาณาติบาตอยู่ถึง ๕๐ ปี ต่อมาแก่ตัวลง ล้มหมอนนอนเสื่อ ในขณะนั้นพระจุลลปิณฑปาติกติสสเถระซึ่งเป็นชาวคิรีวิหาร รำพึงว่าจะไปโปรดเขา แล้วก็ไปยืนอยู่ที่ประตูเรือนของเขา ขณะนั้นภริยาของเขาเห็นพระเถระ จึงบอกสามีว่า “พระเถระมาโปรดแล้ว” พระเถระถามผู้เป็นภริยาว่า “อุบาสกมีพฤติการทางร่างกายอย่างไร” นางตอบว่า “อ่อนแรงแล้วเจ้าข้า” พระเถระเข้าไปยังเรือนให้สติแก่อุบาสก แล้วกล่าวถามว่า “โยมรับศีลไหม” เขาตอบว่า “รับ ขอรับพระคุณเจ้า นิมนต์ให้ศีลเถิด” พระเถระให้สรณะ ๓ แล้ว เริ่มจะให้ศีล ๕ ในขณะที่อุบาสกนั้น ว่าได้เพียง **“ปญฺจสีลานิ”** ลิ้นแข็งเสียแล้ว พระเถระคิดว่า เท่านี้ก็พอควร แล้วจึงออกไป ส่วนเขาตายแล้วไปเกิดในภพจาตุมหาราชิกะ

จากตัวอย่างข้างต้น แสดงอิทธิพลของอาสันนกรรมให้เห็นว่า เรามีโอกาสทำจิตใจให้ผ่องใสได้ แม้จะเป็นวินาทีสุดท้ายแห่งชีวิตก็ตาม ดังนั้นอย่าท้อใจในการทำบุญทำกุศลอันเป็นความดีงาม ซึ่งสามารถส่งจิตขณะสุดท้ายให้ไปสู่ภพที่ดี

---

[๑๐๖] โอปปาติกะ หมายถึงสัตว์ที่เกิดและเติบโตเต็มที่ทันที และเมื่อจุติ (ตาย) ก็หายวับไปไม่ทิ้งซากศพ เช่นเทวดาและสัตว์นรก เป็นต้น (ที.สี.อ. ๑๗๑/๑๔๕) แต่ในที่นี้หมายถึงพระอนาคามีที่เกิดในภพชั้นสุทธาวาส(ที่อยู่ของท่านผู้บริสุทธิ์) ๕ ชั้นมีชั้นอวิหา เป็นต้น แล้วดำรงภาวะอยู่ในชั้นนั้น ๆ ปรินิพพานสิ้นกิเลสในภพชั้นสุทธาวาสนั่นเอง ไม่กลับมาเกิดเป็นมนุษย์อีก (องฺ.ติก.อ. ๒/๘๗-๘๘/๒๘๒-๒๘๓).

[๑๐๗] สัมโพธิ ในที่นี้หมายถึงมรรค ๓ เบื้องสูง คือสกทาคามิมรรค อนาคามิมรรค และอรหัตตมรรค (ที.ม.อ.(บาลี) ๑๗๕/๑๔๕).

[๑๐๘] ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๕๖-๑๕๗/๑๐๑-๑๐๒.

๒.๔ สรุป

การได้เกิดเป็นมนุษย์เป็นสิ่งประเสริฐสูงสุด เมื่อได้ศึกษาและปฏิบัติธรรมตามคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ยิ่งนับว่าเป็นโชคดีอย่างที่สุดเพราะสามารถดำเนินชีวิตอย่างมีสติสัมปชัญญะ รู้เท่าทันในรูปขันธ์และนามขันธ์อีก ๔ ซึ่งประกอบด้วย เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ ที่เป็นไตรลักษณ์ คือทุกขัง อนิจจัง และอนัตตา หมายความว่าเมื่อสิ่งใดเกิดขึ้นแล้วสิ่งนั้นย่อมทนอยู่ไม่นาน ต้องแตกดับสลายไป เนื่องจากความไม่เที่ยงแท้ ไม่ใช่ตัวใช่ตนที่เราหรือใคร ๆ จะบังคับให้เป็นไปตามความต้องการได้ จึงไม่ควรเข้าไปยึดมั่นถือมั่นว่านั่นเป็นตัวเรา หรือของเรา อีกทั้งในช่วงชีวิตที่กำลังดำเนินอยู่นี้ เราเห็นได้ชัดเจนว่า เราต้องเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับโลกกับคน สัตว์ สิ่งของต่าง ๆ อันเป็นเหตุปัจจัยเกื้อหนุนกันและกัน ดังนั้น การดำเนินชีวิตอย่างรู้เท่าทันและรู้คุณค่าของชีวิต จะเป็นประโยชน์ต่อตนเองและต่อผู้อื่น

บทที่ ๓

แนวคิดการเตรียมตัวก่อนตายในพระพุทธศาสนาเถรวาท

ในบทนี้จะได้ศึกษาการเตรียมตัวตายในพระพุทธศาสนาเถรวาท ๓ ประเด็นหลัก ๆ คือ (๑) แนวคิดการเตรียมตัวก่อนตายในพระคัมภีร์พระพุทธศาสนา (๒) แนวคิดการเตรียมตัวก่อนตายของปราชญ์ในพุทธศาสนาเถรวาทจากในสมัยพุทธกาลและปัจจุบัน และ(๓) พุทธวิธีในการปฏิบัติธรรมสำหรับการเตรียมตัวตาย

๓.๑ แนวคิดการเตรียมตัวก่อนตายในพระคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

พระพุทธศาสนาสอนให้มนุษย์เข้าใจเรื่องชีวิตและความตาย แล้วก็สอนแนวทางในการเตรียมตัวตายไว้ด้วย เพื่อให้พุทธศาสนิกไม่เกรงกลัวความตาย และตายอย่างมีสติ จึงทรงสอนเรื่องการฝึกสติและความไม่ประมาทในการดำรงชีวิต โดยให้ดำรงชีวิตไปตามครรลองคลองธรรม มีศีล สมาธิ และปัญญา เป็นเครื่องนำพาชีวิต คือประพฤติกาย วาจา ใจด้วยศีลและธรรม ซึ่งศีลจะครอบคลุมถึงการมีสัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ และสัมมาอาชีวะรวมเป็นความประพฤติดีงามทำการงานเลี้ยงชีพและดำเนินชีวิตโดยสุจริต ดังพุทธพจน์บทหนึ่งว่า “บุคคลผู้มีศีล สมบูรณ์ด้วยศีลในโลกนี้ ซึ่งมีความไม่ประมาทเป็นเหตุ ย่อมมีโภคทรัพย์เป็นอันมาก และมีสติไม่หลงตาย”[๑] และธรรมก็จะครอบคลุมถึงการมีสัมมาสติฝึกจิตให้เป็นสัมมาสมาธิ และหมั่นเพียรเจริญวิปัสสนา รวมไปถึงการพิจารณาสังขารธรรมโดยความเป็นไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เพราะสังขารทั้งหลายเมื่อเกิดขึ้นแล้วก็ตั้งอยู่ได้ไม่นานต้องดับไป ซึ่งเมื่อพิจารณาเช่นนี้อยู่เสมอก็จะก่อให้เกิดปัญญา รู้และเข้าใจชีวิตตามธรรมชาติที่เป็นจริง บุคคลจึงควรประพฤติธรรมควบคู่กับการมีศีลเพื่อเป็นการเตรียมตัวตายตั้งแต่เดี๋ยวนี้ แม้พระผู้มีพระภาคก็ทรงเตรียมตัวตาย เมื่อพระพุทธองค์ทรงปลงอายุสังขารว่าในอีก ๓ เดือนข้างหน้าจะปรินิพพาน ก็ได้เตรียมการไว้อย่างรอบคอบหลายประเด็นดังต่อไปนี้

๑. เตรียมสถานที่ที่จะทรงปรินิพพานให้เป็นเมืองเล็ก ๆ คือ เมืองกุสินารา เพื่อจะไม่มีปัญหาในเรื่องการแบ่งพระบรมสารีริกธาตุเป็นต้น ส่วนรายละเอียดอื่น ๆ จะนำเสนอต่อไป

---

[๑] ที.ม.(ไทย) ๑๐/๑๐/๘๔.

๒. เตรียมความพร้อมของพุทธสาวกให้มั่นคงในธรรมทั้งปวง ดังที่กล่าวกับภิกษุทั้งหลายที่พำนักอยู่ในเขตกรุงเวสาลี ช่วงพรรษาสุดท้ายของพระพุทธองค์ว่า "ธรรม[๒] ที่เราแสดงแล้วเพื่อความรู้ยิ่ง เธอทั้งหลายพึงเรียน เสพ เจริญ ทำให้มากด้วยดี โดยวิธีที่พรหมจรรย์นี้จะพึงตั้งอยู่ได้นาน ดำรงอยู่ได้นาน และพึงเป็นไปเพื่อเกื้อกูลแก่คนหมู่มาก เพื่อสุขแก่คนหมู่มาก เพื่ออนุเคราะห์ชาวโลก เพื่อประโยชน์เพื่อเกื้อกูล เพื่อสุขแก่เทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย"[๓]

โดยเฉพาะความไม่ประมาทเป็นเรื่องที่พระพุทธองค์ทรงเน้นมาก ดังพุทธพจน์บทหนึ่งที่สำคัญมาก คือ "ภิกษุทั้งหลาย บัดนี้เราขอเตือนเธอทั้งหลาย สังขารทั้งหลายมีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา เธอทั้งหลายจงทำหน้าที่ให้สำเร็จด้วยความไม่ประมาทเถิด" นี้เป็นพระปัจฉิมโอวาทของพระตถาคต[๔] พระพุทธพจน์บทนี้แสดงให้เห็นว่า ทรงย่อพระพุทโธวาทที่ทรงประกาศตลอดเวลา ๔๕ ปี ลงในบทว่า "ความไม่ประมาท" เพียงบทเดียว

๓. เตรียมมอบมรดกธรรม พระผู้มีพระภาคขณะใกล้ปรินิพพานได้รับสั่งเรียกพระอานนท์มาตรัสว่า"อานนท์ ธรรมและวินัยที่เราแสดงแล้วบัญญัติแล้วแก่เธอทั้งหลาย หลังจากเราล่วงลับไป ก็จะเป็นศาสดาของเธอทั้งหลาย"[๕] พระอรหันตสาวกและภิกษุทั้งหลายที่เฝ้าอยู่ใกล้ที่ประทับต่างได้ยินโดยทั่วกัน

๔. เตรียมให้บรรดาคฤหัสถ์จัดพิธีพระบรมศพ แต่สำหรับคณะสงฆ์นั้นทรงรับสั่งแก่พระอานนท์ว่าให้เหล่าภิกษุ ภิกษุณี พยายาม ขวนขวายทำหน้าที่ของตนเองเถิด ไม่ประมาทในหน้าที่ของตน มีความเพียร อุทิศกายและใจอยู่เถิด กษัตริย์ พราหมณ์ คหบดีทั้งหลายล้วนเป็นบัณฑิต ซึ่งเป็นผู้เลื่อมใสในพระพุทธองค์ จะทำการบูชาสรีระของพระองค์เอง พระอานนท์ทูลถามว่า พวกเขาพึงปฏิบัติต่อพระสรีระของพระพุทธองค์อย่างไร พระผู้มีพระภาคตรัสตอบว่า "พึงปฏิบัติต่อสรีระของตถาคตเหมือนอย่างที่พวกเขาปฏิบัติต่อพระบรมศพของพระเจ้าจักรพรรดินั่นแหละ"[๖]

---

[๒] ธรรมในที่นี้คือ สติปัฏฐาน ๔ สัมมัปปธาน ๔ อิทธิบาท ๔ อินทรีย์ ๕ พละ ๕ โพชฌงค์ ๗ และอริยมรรคมีองค์ ๘ รวมแล้ว คือ โพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ

[๓] ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๘๔/๑๓๐-๑๓๑.

[๔] ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๘๕/๑๓๑; ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๑๘/๑๖๖.

[๕] ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๑๖/๑๖๔.

[๖] ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๐๕/๑๕๒.

๕. เตรียมกล่าวคำอำลา ขณะที่พระผู้มีพระภาคทรงจำพรรษาสุดท้ายในเวฬุคาม ได้มีอาการพระประชวรอย่างรุนแรงมีทุกขเวทนา[๗]อย่างแสนสาหัสจวนเจียนจะปรินิพพาน พระองค์ทรงมีสติสัมปชัญญะ ทรงอดกลั้นไม่พรั่นพรึงทรงพระดำริว่า “การที่เราไม่บอกผู้อุปัฏฐาก ไม่อำลาภิกษุสงฆ์ปรินิพพานนั้น ไม่เหมาะแก่เรา”[๘] หลังจากที่มารมาทูลอาราธนาให้ปรินิพพานและทรงรับการอาราธนานั้นแล้ว จึงทรงรับสั่งให้พระอานนท์ไปนิมนต์ภิกษุเท่าที่พำนักอยู่ในเขตกรุงเวสาลีมาประชุมในหอฉัน ที่กูฏาคารศาลาในป่ามหาวัน แล้วตรัสบอกภิกษุเหล่านั้นว่าจากนี้ไปอีก ๓ เดือน พระพุทธองค์จะปรินิพพาน จากนั้นตรัสพระคาถาว่า

วัยของเราแก่หง่อม ชีวิตของเราเหลือน้อย
เราจะจากพวกเธอไปเราทำที่พึ่งแก่ตนแล้ว
พวกเธอจงอย่าประมาท มีสติ มีศีลบริสุทธิ์
มีความดำริมั่นคงดี รักษาจิตของตนไว้
ผู้ที่ไม่ประมาทอยู่ในธรรมวินัยนี้
ละการเวียนว่ายตายเกิดแล้ว
จักทำที่สุดแห่งทุกข์ได้[๙]

๖. ให้โอกาสภิกษุทั้งหลาย ได้ถามข้อสงสัยหากยังมีธรรมข้อใดที่ยังไม่กระจ่าง แม้ในวาระสุดท้ายแห่งพระชนม์ชีพ ว่าพระผู้มีพระภาครับสั่งเรียกภิกษุทั้งหลายมาตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย ถ้าภิกษุแม้เพียงรูปเดียวพึงมีความสงสัยหรือความเคลือบแคลงในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ มรรค หรือในปฏิปทา (ข้อปฏิบัติ) เธอทั้งหลายจงถามเถิดจะได้ไม่เสียใจในภายหลังว่าพระศาสดายังอยู่ต่อหน้า เราไม่กล้าทูลถามในที่เฉพาะพระพักตร์”[๑๐] พระผู้มีพระภาคตรัสย้ำถามถึง ๓ ครั้งแต่ไม่มีภิกษุแม้เพียงรูปเดียวที่สงสัยหรือเคลือบแคลงในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ มรรค หรือในปฏิปทา พระผู้มีพระภาคทรงมีญาณหยั่งรู้แล้วว่าในจำนวนภิกษุ ๕๐๐ รูปที่เฝ้าอยู่ขณะนั้น ภิกษุผู้มีคุณธรรมขั้นต่ำสุด เป็นพระโสดาบัน ไม่มีทางตกต่ำ มีความแน่นอนที่จะสำเร็จสัมโพธิใน

---

[๗]ในที่นี้หมายถึง ความรู้สึกเจ็บปวด เป็นอาการของทุกข์ในไตรลักษณ์ซึ่งเกิดขึ้นได้แม้แก่ผู้ที่เป็นพระอรหันต์ มิใช่ทุกข์ในปฏิจจสมุปบาทหรือในอริยสัจ พระผู้มีพระภาคทรงข่มทุกขเวทนานี้ด้วยความเพียร (ที.ม.อ. ๑๖๔/๑๔๘-๑๔๙)

[๘] ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๖๔/๑๐๙.

[๙] ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๘๕/๑๓๒.

[๑๐] ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๑๗/๑๖๕.

วันข้างหน้า[๑๑] นี้เป็นตัวอย่างแก่ชนรุ่นปัจจุบัน ในการที่ผู้ใกล้ตายได้บอกเรื่องค้างคาใจแก่ญาติและให้ญาติซักถามและบอกเรื่องค้างคาใจของตนแก่ผู้ใกล้ตาย เพื่อการสะสางเรื่องค้างคาใจให้หมดสิ้นด้วยกันทั้งสองฝ่าย จิตในขณะตายก็จะเป็นอิสระ

ในสมัยพุทธกาลในช่วงก่อนตายมีตัวอย่างการเตรียมตัวตายตั้งแต่ยังอยู่ในวัยเด็กจนถึงวัยชรา เช่นกรณีของธิดาช่างหูกซึ่งยังอยู่ในวัยเด็ก ครั้งหนึ่งพระผู้มีพระภาคทรงมีพระเมตตาสอนชาวเมืองอาฬวี แคว้นกาสี ให้รู้จักเจริญมรณสติอย่างนี้ว่า 'ชีวิตของเราไม่ยั่งยืน ความตายของเราแน่นอน เราพึงตายแน่แท้, ชีวิตของเรามีความตายเป็นที่สุด ชีวิตของเราไม่เที่ยง, ความตายเที่ยง' แต่ถ้าหมั่นเจริญมรณสติอยู่เสมอจะไม่สะดุ้งกลัวเมื่อความตายใกล้เข้ามา เปรียบดังบุรุษที่เห็นอสรพิษเลื้อยมาแต่ไกล แล้วสามารถเอาท่อนไม้เขี่ยงูให้พ้นทางได้ ในขณะที่พระผู้มีพระภาคตรัสสอนอยู่นั้นธิดาของนายช่างหูกอายุเพียง ๑๖ ปี ได้อยู่ในที่ประชุมชนชาวเมืองอาฬวีนั้นด้วย เธอซาบซึ้งคำสอนของพระพุทธองค์เป็นอย่างมากได้เจริญมรณสติตั้งแต่บัดนั้นไปจนตลอดทั้งกลางวันและกลางคืน ต่อมาอีก ๓ ปี พระผู้มีพระภาคทรงตรวจดูโลกในเวลาใกล้รุ่ง ทรงเห็นธิดาของช่างหูกในข่ายพระญาณ ทรงทราบว่ากุมาริกาน้อยนี้ใกล้ถึงมรณกาลแล้ว พระพุทธองค์ทรงมีพระประสงค์จะสงเคราะห์ให้เธอได้บรรลุโสดาปัตติผลก่อนจะตาย จึงได้เสด็จพร้อมภิกษุประมาณ ๕๐๐ รูป ออกจากพระเชตวันไปสู่อัคคาฬวิหาร เมืองอาฬวี เมื่อชาวเมืองทราบก็พากันมากราบทูลนิมนต์ให้ทรงโปรดชาวเมือง ธิดาช่างหูกก็ทราบข่าวนี้เช่นกัน หลังจากเธอเร่งกรอด้ายตามที่บิดาสั่งจนเสร็จแล้วก็รีบไปเฝ้าพระผู้มีพระภาค ซึ่งพระพุทธองค์ทรงรอโปรดเธออยู่ เมื่อธิดาช่างหูกเข้าเฝ้าในระยะพอสมควรได้ถวายบังคมแล้ว พระผู้มีพระภาคปรารถนาที่จะให้สาวน้อยผู้นี้ได้แสดงภูมิธรรมหลังจากเธอเจริญมรณสติมาตลอดเวลาถึง ๓ ปี และประสงค์จะให้เป็นตัวอย่างแก่ชาวเมืองอาฬวีด้วย พระศาสดาจึงตรัสถามปัญหา ๔ ข้อแก่เธอ

ข้อแรก	กุมาริกา เธอมาจากไหน?	เธอตอบว่า ไม่ทราบ พระเจ้าข้า.
ข้อสอง	กุมาริกา เธอจะไปที่ไหน?	เธอตอบว่า ไม่ทราบ พระเจ้าข้า.
ข้อสาม	กุมาริกา เธอไม่ทราบหรือ?	เธอตอบว่า ทราบ พระเจ้าข้า.
ข้อสุดท้าย	กุมาริกา เธอทราบหรือ?	เธอตอบว่า ไม่ทราบ พระเจ้าข้า.

เมื่อประชุมชนชาวเมืองอาฬวีได้ยินคำทูลตอบของสาวน้อยผู้นี้ ต่างพากันส่งเสียงอื้ออึงต่อว่าธิดาช่างหูกที่ตอบปัญหาอันประดุจจะเป็นการก่อกวน แต่พระพุทธเจ้าตรัสห้ามชาวเมือง แล้วให้โอกาสธิดาช่างหูกอธิบายความหมายที่เธอตอบทั้งสี่ข้อนั้น ดังนี้

---

[๑๑] ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๑๗/๑๖๖.

ข้อแรก เธอเข้าใจคำถามของพระผู้มีพระภาคว่า 'เธอมาจากไหน จึงเกิดแล้วในที่นี้?' เธอคิดว่า "หม่อมฉันย่อมไม่ทราบว่า 'ก็เรามาจากไหน จึงเกิดในที่นี้?' จึงตอบว่า ไม่ทราบพระเจ้าข้า" พระศาสดาประทานสาธุการ เป็นครั้งแรกแก่ กุมาริกา ธิดาช่างหูกนั้นว่า ดีละ เธอตอบถูกแล้ว

ข้อที่สอง เธอเข้าใจคำถามของพระผู้มีพระภาคว่า 'ก็เธอไปจากโลกนี้แล้ว จักไปเกิดในที่ไหน ๆ ' เธอคิดว่า "ก็หม่อมฉันจุติจากโลกนี้แล้วย่อมไม่ทราบว่า 'จักไปเกิดที่ไหน?' หม่อมฉันจึงตอบว่าไม่ทราบพระเจ้าข้า" พระศาสดาประทานสาธุการแก่เธอเป็นครั้งที่สอง ว่า ดีละเธอเข้าใจถูกแล้ว

ข้อที่สาม เธอเข้าใจคำถามของพระผู้มีพระภาคว่า 'เธอไม่ทราบภาวะความตายของเธอหรือ?' เธอคิดว่า "หม่อมฉันย่อมทราบภาวะคือความตายของหม่อมฉันเท่านั้น จึงกราบทูลว่า 'ทราบพระเจ้าข้า' " พระศาสดาประทานสาธุการแก่เธอเป็นครั้งที่สาม ว่า ดีละเธอเข้าใจถูกแล้ว

ข้อสุดท้าย เธอเข้าใจคำถามของพระผู้มีพระภาคว่า 'เธอย่อมทราบเวลาตายของเธอหรือ?' เธอคิดว่า "หม่อมฉันย่อมทราบแต่ภาวะคือความตายของหม่อมฉันเท่านั้น แต่ย่อมไม่ทราบว่า 'จักตายในเวลากลางคืน กลางวัน หรือเวลาเช้าเป็นต้น' จึงกราบทูลว่า 'ไม่ทราบพระเจ้าข้า' "

พระศาสดาประทานสาธุการแก่เธอเป็นครั้งที่สี่ว่า ดีละเธอเข้าใจถูกแล้ว แล้วพระพุทธองค์ตรัสพระคาถาประทานแก่ชาวเมืองอาฬวีว่า "สัตว์โลกนี้เป็นเหมือนคนตาบอด ในโลกนี้น้อยคนนักจะเห็นแจ้ง, น้อยคนนักจะไปสวรรค์ เหมือนนกหลุดแล้วจากข่าย (ซึ่งมีน้อย) ฉะนั้น"[๑๒]

เมื่อพระองค์ทรงเทศนาจบ ธิดาช่างหูกดำรงอยู่ในโสดาปัตติผล และยังเป็นประโยชน์แก่มหาชนชาวอาฬวีที่ได้ฟังการอธิบายข้อธรรมโดยละเอียดด้วย

เวลาต่อมาในวันนั้นเอง กุมาริกาช่างหูกถูกฟืมของบิดาพุ่งใส่อกโดยอุบัติเหตุ ถึงแก่ความตายไป แล้วได้ไปเกิดในดุสิตภพ[๑๓] ส่วนบิดาของนางเศร้าโศกเสียใจในความประมาทของตน จึงทูลขอบรรพชากะพระศาสดา ได้อุปสมบทแล้วต่อมาไม่นานก็บรรลุเป็นพระอรหันต์

สรุปว่า เมื่อเราภาวนามรณสติอยู่จนเป็นนิสัย เมื่อถึงคราวที่ความตายมาถึงตัว เราก็สามารถเข้าสู่กระบวนการของความตายได้อย่างมีสติและสัมปชัญญะดังที่ครั้งหนึ่งพระอุปเสนเถระน้องชายคนหนึ่งของพระสารีบุตรนั่งพักอยู่ในถ้ำแห่งหนึ่งที่เงื้อมเขาสัปปโสณฑิกะในป่าสีตวัน ง

---

[๑๒] สรุปความจากคณะกรรมการแผนกตำรามหามกุฏราชวิทยาลัย, **พระธัมมปทัฏฐกถา แปล ภาค ๖,** (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐), หน้า ๖๓-๖๙.

[๑๓] ขุ.วิ. (ไทย) ๒๖/๑๕๐-๑๕๔/๒๗–๒๘.

สองตัววิ่งไล่กันบนเพดานถ้ำ ตัวหนึ่งตกลงมาบนไหล่ของพระเถระและกัดท่าน พิษซ่านไปอย่างรวดเร็ว พระเถระรู้ตัวว่าท่านจะสิ้นชีวิตแต่ท่านมิได้มีอาการกิริยาผิดปกติอย่างใด ๆ เกิดขึ้นเลยและได้บอกให้ภิกษุทั้งหลายเอาร่างของท่านนอนลงบนเตียงแล้วนำไปวางให้ท่านปรินิพพานนอกถ้ำ[๑๔] พระผู้มีพระภาคทรงเปล่งอุทานปรารภพระวังคันตบุตรอุปเสนะ ความว่า "ผู้ใดไม่เดือดร้อนต่อชีวิต ไม่เศร้าโศกเมื่อจะตาย ผู้นั้นแลเป็นนักปราชญ์ เป็นผู้เห็นบทแห่งธรรม ย่อมไม่เศร้าโศกในท่ามกลางแห่งความโศก ภิกษุถอนความทะยานอยากในภพได้ มีจิตสงบ สิ้นความท่องเที่ยวสู่ความเกิด ย่อมไม่มีการเกิดอีก"[๑๕]

ยังมีตัวอย่างในวัยชราเช่นกรณีของนกุลปิตาคหบดี ได้เล่าเรื่องถวายพระสารีบุตรว่า "กระผมเข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคถึงที่ประทับ ถวายอภิวาทแล้วได้กราบทูลว่า 'ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ข้าพระองค์เป็นผู้ชรา สูงอายุเป็นผู้เฒ่า มีกายกระสับกระส่าย เจ็บป่วยประจำ ขอพระผู้มีพระภาคโปรดโอวาท โปรดสั่งสอนข้าพระองค์ด้วยพระดำรัสที่เป็นไปเพื่อประโยชน์เกื้อกูล เพื่อความสุขแก่ข้าพระองค์ตลอดกาลนานเถิด' พระผู้มีพระภาคได้ตรัสสอนกระผมดังนี้ว่า 'คหบดี กายนี้เป็นดังฟองไข่ มีเปลือกหุ้มไว้ เจ็บป่วยได้ง่าย ดังนั้นเมื่อเจ็บป่วยให้ระลึกว่า 'เมื่อเรามีกายกระสับกระส่ายอยู่ จิตจักไม่กระสับกระส่าย' ท่านพึงสำเหนียกอย่างนี้" เมื่อพระสารีบุตรได้ยินแล้วจึงช่วยอธิบายขยายความว่า การไม่พิจารณาเห็นรูปโดยความเป็นอัตตา ไม่พิจารณาเห็นอัตตาว่ามีรูป ไม่พิจารณาเห็นรูปในอัตตา หรือไม่พิจารณาเห็นอัตตาในรูป ไม่ดำรงอยู่ด้วยความยึดมั่นว่า 'เราเป็นรูป รูปเป็นของเรา' เมื่อพระอริยสาวกนั้นไม่ดำรงอยู่ด้วยความยึดมั่นว่า 'เราเป็นรูป รูปเป็นของเรา' เมื่อรูปนั้นแปรผันเป็นอย่างอื่น ความโศกเศร้า ร่ำไห้รำพรรณ ความทุกข์ใจ และความแห้งใจจะไม่เกิดขึ้นแก่พระอริยสาวกนั้น ในทำนองเดียวกัน เมื่อท่านคหบดี ไม่ยึดมั่นว่า 'เราเป็นเวทนา เวทนาเป็นของเรา' 'เราเป็นสัญญา สัญญาเป็นของเรา' 'เราเป็นสังขาร สังขารเป็นของเรา' 'เราเป็นวิญญาณ วิญญาณเป็นของเรา' เมื่อเวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ นั้นแปรผันเป็นอย่างอื่น โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส และอุปายาสจึงไม่เกิดขึ้น[๑๖] นกุลปิตาคหบดีเข้าใจแล้วไม่คิดยึดมั่นในอัตตาตัวตนจึงมีจิตใจยินดีเบิกบาน

---

[๑๔] สำ.สฬา.(ไทย) ๑๘/๖๙/๕๘.

[๑๕] ขุ.อุ.(ไทย) ๒๕/๓๙/๒๕๑; สุชีพ ปุญญานุภาพ, **พระไตรปิฎกสำหรับประชาชน,** พิมพ์ครั้งที่ ๑๖, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙), หน้า ๖๐๐.

[๑๖] สำ.ข. (ไทย) ๑๗/๑/๒-๖.

๓.๒ แนวคิดการเตรียมตัวตายของปราชญ์ในพุทธศาสนาเถรวาทในสมัยพุทธกาลและปัจจุบัน

ประเด็นสำคัญในการเตรียมตัวตายมีดังนี้

๓.๒.๑ การฝึกปฏิบัติธรรมจนสามารถละสักกายะ[๑๗]ได้

พระสารีบุตรซึ่งได้รับการยกย่องสรรเสริญจากพระผู้มีพระภาคว่า เป็นปราชญ์ผู้มีสติปัญญายอดเยี่ยม ได้สอนภิกษุทั้งหลายดังปรากฏในภัททกสูตรว่าด้วยการอยู่อย่างมีความตายที่เจริญดังนี้

"ผู้มีอายุทั้งหลาย ภิกษุสำเร็จการอยู่อย่างมีความตายที่ไม่เจริญ[๑๘] มีกาลกิริยาที่ไม่เจริญ"[๑๙] คือหากไม่ตั้งใจปฏิบัติธรรม เมื่อความตายมาถึงก็จะเกิดความหวาดกลัวและตายแล้วก็ต้องไปอบายภูมิ แต่ภิกษุสำเร็จการอยู่อย่างมีความตายที่เจริญ มีกาลกิริยาที่เจริญ คือไม่หวาดกลัวต่อความตาย และเมื่อถึงคราวตายก็ได้เกิดใหม่ในสุคติภูมิ ซึ่งภิกษุผู้เตรียมตัวพบความตายอย่างไม่หวาดกลัว ควรประพฤติดังนี้

๑. เป็นผู้ไม่ยินดีในการงาน เช่น การก่อสร้างวิหารเป็นต้น ความเป็นผู้ยินดีในการก่อสร้างถือว่าเป็นความเสื่อมในพระธรรมวินัย เพราะทำให้ละเลยต่อการบำเพ็ญคันถธุระและวิปัสสนาธุระ

๒. เป็นผู้ไม่ชอบการพูดคุย ไม่ยินดีในการพูดคุย

๓. เป็นผู้ไม่ยินดีในการนอนหลับ

๔. เป็นผู้ไม่ชอบและไม่ยินดีการคลุกคลีกับหมู่สงฆ์

๕. เป็นผู้ไม่ชอบและไม่ยินดีการคลุกคลีกับคฤหัสถ์

---

[๑๗] สักกายะ ในที่นี้หมายถึง วัฏฏะที่เกี่ยวข้องอยู่ในภูมิ ๓ คือ กามภูมิ รูปภูมิ และอรูปภูมิ (ดู อภิ.สงฺ. (ไทย) ๓๔/๑๒๘๓/๓๒๖ ประกอบ) คำว่า วัฏฏะหมายถึงวงจร มี ๓ ประการ คือ (๑) กิเลสวัฏฏะ วงจรกิเลส ประกอบด้วยอวิชชา ตัณหา อุปาทาน (๒) กัมมวัฏฏะ วงจรกรรมประกอบด้วยสังขาร และกรรมภพ (๓) วิปากวัฏฏะ วงจรวิบาก ประกอบด้วยวิญญาณ นามรูป สฬายตนะ ผัสสะ เวทนา ซึ่งแสดงออกในรูปอุปปัติภพ ชาติ ชรา มรณะ เป็นต้น (องฺ.ฉกฺก.อ. ๓/๑๔/๑๐๕,๖๑/๑๔๗, องฺ.ทสก.อ. ๓/๑๑๗-๑๑๘/๓๗๕, สารตฺถ.ฏีกา ๓/๕๔/๒๕๔)

[๑๘] ความตายที่ไม่เจริญ หมายถึงความตายของผู้มีความหวาดกลัว.

[๑๙] องฺ.ฉกฺก (ไทย) ๒๒/๑๔/๔๓๓, กาลกิริยาที่ไม่เจริญ หมายถึง การถือปฏิสนธิในอบายภูมิ (องฺ.ฉกฺก.อ. ๓/๑๔/๑๐๕).

๖. เป็นผู้ไม่ชอบและไม่ยินดีในธรรมที่เป็นเหตุให้เนิ่นช้า(ปปัญจธรรม)คือกิเลส ๓ ชนิด ได้แก่ตัณหา ทิฏฐิ มานะ ซึ่งเป็นตัวการทำให้คิดปรุงแต่ง เขวห่างออกไปจากความเป็นจริงและขัดขวางการเข้าถึง ความเป็นจริง

พระสารีบุตรสรุปว่า “ภิกษุนี้เรียกว่า ผู้ยินดีในนิพพาน ละสักกายะเพื่อทำที่สุดแห่งทุกข์โดยชอบ”[๒๐] ประเด็นที่ท่านพระสารีบุตร สอนให้เตรียมตัวตายนี้คือ การปฏิบัติธรรมจนสามารถละสักกายะได้

๓.๒ ๒. การหัดคิดถึงความตายว่าเป็นสิ่งน่าสะพรึงกลัวและกำลังคุกคามเราอยู่

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราชฯ ทรงแสดงพระธรรมเทศนาทางวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทยเพื่อให้พุทธศาสนิกชนชาวไทยตระหนักรู้เรื่องความตายว่าทุกคนมีความรู้อยู่แก่ใจว่า ทุกคนเกิดมาแล้วต้องตาย ไม่มีสักคนเดียวที่จะหนีความตายพ้น นับว่าทุกคนมีความได้เปรียบอยู่ประการหนึ่งที่มีความรู้นี้ติดตัวติดใจอยู่ แต่แทบทุกคนก็มีความเสียเปรียบอยู่ประการหนึ่ง ที่ไม่เห็นคุณค่าไม่เห็นประโยชน์ของความรู้นี้ จึงมิได้ใส่ใจเท่าที่ควร ปล่อยปละละเลย รู้จึงเหมือนไม่รู้ สิ่งที่เป็นคุณเป็นประโยชน์จึงเหมือนเป็นสิ่งไม่มีค่า จึงควรเรียนรู้เรื่องความตายและฝึกหัดคิดถึงความตาย แม้ว่าชาวพุทธทั้งหลายได้เรียนรู้พระธรรมคำสอนของพระผู้มีพระภาคเรื่องความตายมาแล้วว่า “ทุกคนเกิดมาแล้วล้วนต้องตาย ทั้งเด็ก ทั้งผู้ใหญ่ ทั้งคนพาล ทั้งบัณฑิต ล้วนไปสู่อำนาจแห่งความตาย ล้วนมีความตายเป็นเบื้องหน้า” แต่ถ้าไม่เห็นคุณค่าไม่เห็นประโยชน์ของความรู้นี้ ก็จะยังคงเป็นผู้ประมาท ไม่เอาใจใส่ในการเตรียมตัวตาย

ดังนั้น จึงต้องหัดคิดถึงความตายว่าเป็นสิ่งน่าสะพรึงกลัวและกำลังคุกคามเราอยู่ดังนี้ว่าความตายเกิดขึ้นได้ แก่ทุกคน ทุกหนทุกแห่ง ทุกเวลา อาจจะเกิดแก่เราเองวินาทีหนึ่งวินาทีใดก็ได้ หัดคิดไว้ก่อนจึงเป็นการเตรียมพร้อมที่มีเหตุผล และเป็นการไม่ประมาท พุทธศาสนสุภาษิตกล่าวว่า “เมื่อสัตว์จะตาย ไม่มีผู้ป้องกันแม้จะอยู่ในอากาศอยู่กลางสมุทร เข้าไปสู่หลืบเขา ก็ไม่พ้นจากมฤตยูได้ ดินแดนที่มฤตยูจะไม่รุกรานผู้อยู่ไม่มี เราจะถูกมฤตยูรุกรานเมื่อไรที่ไหนเราไม่รู้” หายใจออกครั้งนี้แล้ว เราอาจไม่ได้หายใจเข้าอีก เมื่อถึงเวลาจะต้องตาย ไม่มีผู้ใดจะช่วยได้ เพราะ “เมื่อสัตว์จะตาย ไม่มีผู้ป้องกัน” และ “ความผัดเพี้ยนกับมฤตยูอันมีกองทัพใหญ่นั้นไม่ได้เลย” ดังนั้น จึงควรหัดตายก่อนตายไว้เสมอ ความรู้ว่า ทุกคนเกิดมาแล้วต้องตายเป็นสิ่งที่เป็นคุณเป็นประโยชน์ยิ่งใหญ่ ถ้าใส่ใจในความรู้นี้ให้เท่าที่ควร ก็จะสามารถนำให้เกิดคุณประโยชน์แก่ตนเองได้มหาศาล เพื่อเสริมส่งความรู้นี้ให้บังเกิดคุณประโยชน์ยิ่งใหญ่แก่ตนเอง และแก่ส่วนรวม ปราชญ์ทางพระพุทธศาสนา

---

[๒๐] องฺ.ฉกฺก. (ไทย) ๒๒/๑๔/๔๓๔.

ทั้งหลาย ท่านจึงสอนให้หัดตายเสียก่อน ก่อนถึงเวลาตายจริง ท่านสอนให้หัดตายไว้เสมออย่างน้อยก็ควรวันละหนึ่งครั้ง ครั้งละ ๕-๑๐ นาที เป็นอย่างน้อย ด้วยการหัดคิดว่าความตายอันน่าสะพรึงกลัวกำลังคุกคามเราอยู่ เรารู้สึกสยดสยองแต่ก็หนีไม่พ้น ในที่สุดมัจจุราชก็เอาชีวิตเราไปได้[๒๑] ทุกคนจึงควรหัดตายและมีอัตตสัมมาปณิธิ คือการตั้งตนไว้ชอบ หมายถึงการรักษากาย วาจา ใจ ให้ถูกต้องชอบธรรม อบรมคุณสมบัติตนให้บริบูรณ์ เกื้อกูลผู้อื่น พร้อมในการทำประโยชน์ตนและประโยชน์ผู้อื่นให้บริบูรณ์ ทำชีวิตให้เป็นอยู่อย่างผู้มีประโยชน์ด้วยความไม่ประมาท[๒๒]

๓.๒ ๓. การเตรียมตายก่อนตาย

นอกจากการตายทางร่างกายซึ่งเป็นที่เข้าใจกันแล้ว ยังมีการตายทางจิตใจ อีกด้วย ซึ่งการตายทางจิตใจนี้ ท่านพุทธทาสภิกขุแยกให้เห็น ๒ แบบ คือตายจากความดี แบบนี้ตายทั้งเป็น มีแต่คนสาปแช่ง เพราะทำแต่ความชั่ว อีกแบบหนึ่ง คือตายจากความชั่ว คือตายจากอวิชชา ความหลงติดยึดถือว่าเป็นตัวตน การตายแบบนี้เองเป็นประเด็นที่พุทธทาสภิกขุยกขึ้นมาเตือนชาวพุทธทั้งหลายว่า เป็นสิ่งที่ควรฝึกฝน ควรกระทำ เพราะจะทำให้เราหลุดพ้นจากความทุกข์ได้ ท่านใช้สำนวนว่า “ตายเสร็จสิ้นแล้วในตัวแต่หัวที” หมายความว่าตายโดยที่ร่างกายยังไม่ตาย ชีวิตยังไม่แตกดับ แต่ความคิดมั่นหมายว่า ตัวกู-ของกู ตายหมด ดับไม่เหลือกิเลส ตัณหา มานะใด ๆ ไว้เลย[๒๓] ดังคำโบราณว่า “นิพพานนั้นคือตายเสียก่อนตาย” สิ่งที่แตกสลายตายดับไปคือ อวิชชา ตัณหา อุปาทาน ที่เป็นต้นเหตุให้รู้สึกว่ามี ตัวกู-ของกู ดังนั้นในจิตใจของเรา จึงเหลือแต่ธรรมชาติที่บริสุทธิ์ ที่ไม่ตาย คือนิพพาน เช่นพระพุทธเจ้าเมื่อใกล้ปรินิพพาน พระชนมายุ ๘๐ ปี ภาษาสมมุติว่า “พญามารมาทูลขอให้ปรินิพพาน” พระพุทธเจ้าก็ตกลง แต่ภาษาธรรมว่าพระพุทธเจ้าตายเสร็จสิ้นแล้วตั้งแต่วันตรัสรู้ที่โคนต้นโพธิ์ คือเมื่อตรัสรู้‘ตัวกู-ของกู’ของพระองค์ท่านก็ดับไม่เหลือ และท่านดำรงพระชนม์ชีพต่อมาอีก ๔๕ ปีเพื่อสอนธรรมะ และเผยแผ่พระศาสนาให้เป็นประโยชน์แก่คนทั่วไป จนถึงปีสุดท้ายอีก ๓ เดือนจะตายทางร่างกาย ท่านจึงปลง

---

[๒๑] สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก, **ความตาย** แสดงพระธรรมเทศนาทางวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทย เมื่อวันอาทิตย์ที่ ๑๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๒๗.

[๒๒] สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก, **พระมงคลวิเสสกถา และพระธรรมเทศนาในการพระราชกุศล,** (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์กรุงเทพ ฯ (1984) จำกัด, ๒๕๓๖), หน้า ๗๗๖ - ๗๗๘.

[๒๓] พุทธทาสภิกขุ, บรรยายธรรมหัวข้อ “ตายเสร็จสิ้นแล้วในตัวแต่หัวที” ที่ลานหินโค้งของสวนโมกขพลาราม เมื่อวันที่ ๒๘ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๑๒.

สังขารให้สังขารนี้สิ้นสุดแตกดับไปตามธรรมชาติ แล้วก็มีการปรินิพพานทางร่างกายจริงตามที่พระองค์ทรงกำหนดไว้[๒๔]

วิธีปฏิบัติเพื่อให้ตายเสียก่อนตาย

ท่านพุทธทาสได้คิดทำคำสอนขึ้นหลายชุดเพื่อสอนให้คนรู้จักตายเสียก่อนตาย ดังนี้ ๑. ปฏิบัติด้านการฝึกจิต ๒. ปฏิบัติด้านการดำเนินชีวิตให้อยู่อย่างสอดคล้องกับธรรมชาติ และ ๓. ปฏิบัติด้านการทำประโยชน์แก่ผู้อื่นในสังคม ดังนี้

๑. ปฏิบัติด้านการฝึกจิต คือ

(๑) ฝึกตายจากความยึดมั่นถือมั่น เพื่อทำลายตัวกู-ของกู โดยละเลิกความโลภ ความโกรธ และความหลง ด้วยการฝึกจิตใจให้เข้มแข็ง มีสมาธิ และเกิดปัญญาเข้าถึงความจริงของชีวิตและธรรมชาติ แล้วฝึกให้คิดว่าไม่มี ตัวกู-ของกู อยู่เรื่อย ๆ ท่านสอนให้ลองคิดดูว่าเมื่อได้ยินคำตำหนิติเตียนแล้วรู้สึกโกรธ นั่นแสดงว่ายังมีอัตตา เมื่อได้ยินคำสรรเสริญแล้วรู้สึกดีใจ ชอบใจ นั่นแสดงว่ายังมีอัตตาตัวตนอยู่ จึงควรฝึกให้เหลือแต่กุศลธรรมในใจ มีแต่สติสัมปชัญญะ และเบญจขันธ์ที่ชำระให้บริสุทธิ์แล้ว

(๒) ฝึกใจให้ระลึกถึงความเป็นอนิจจัง เมื่อเกิดเหตุการณ์ที่ทำให้ถึงความวิบัติ พลัดพรากจากสิ่งที่รักที่พอใจ ก็ให้พยายามระงับจิตใจ ให้ระลึกว่าทุกสิ่งล้วนเป็นอนิจจัง ไม่มีอะไรคงอยู่เที่ยงแท้ถาวร ไม่ว่าจะเป็นสิ่งของหรือบุคคล

(๓) ฝึกระลึกว่าความตายเป็นธรรมชาติ ความเกิดขึ้นและดับไปของสรรพสิ่งเป็นธรรมชาติ แม้ความตายของบุคคลก็เป็นธรรมชาติ เมื่อตระหนักรู้ว่าความตายเป็นของธรรมชาติ ความทุกข์ก็จะบรรเทาลงจนไม่เหลือทุกข์เลย[๒๕] ความเจ็บป่วยก็เป็นธรรมชาติ เมื่อป่วยมากจนเข้าใกล้ภาวะวิกฤติ ให้ดำรงสติอย่างมั่นคงและใช้โอกาสนั้นดูความเจ็บ ความทุกข์ และอาการที่กำลังจะตาย

(๔) ฝึกเจริญมรณัสสติ ระลึกว่าความตายต้องมาถึงเราแน่นอน แต่จะมาถึงเมื่อไรไม่อาจรู้ชัดได้และจะมาคุกคามเราอย่างไร ที่ไหนก็ไม่อาจทราบได้ นอกจากนี้ยังฝึกดูความตายใน

---

[๒๔] พุทธทาสภิกขุ, **พุทธทาสธรรม (๑๔) "ความตาย"** (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สุขภาพใจ, ๒๕๔๘), หน้า ๔๕-๕๔.

[๒๕] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๘-๖๔.

ลักษณะที่น่ากลัวน่าสยดสยอง เพื่อความไม่ประมาท แล้วทำหน้าที่ที่ต้องทำอย่างถูกต้องโดยเร็ว เพิ่มพูนศีลธรรมอันดียิ่ง ๆ ขึ้นไป[๒๖]

๒. ปฏิบัติด้านการทำชีวิตให้อยู่อย่างสอดคล้องกับธรรมชาติ คือฝึกการใช้ชีวิตอย่างเรียบง่ายอยู่กับธรรมชาติ ดังที่ท่านสอนไว้เป็นคำกลอนว่า

กินข้าวจานแมว (กินง่าย)
อาบน้ำในคู (ใช้สอยคุ้มค่า)
นอนกุฏิเล้าหมู (นอนง่าย)
ฟังยุงร้องเพลง (จิตสงบเย็น)[๒๗]

จากคำสอนเป็นบทกลอนนี้ เป็นการสอนให้ดำรงชีวิตอยู่อย่างประหยัดและไม่ทำลายสิ่งแวดล้อม คือ กินง่าย อยู่ง่าย ไม่เป็นภาระมากนักในการเตรียมเรื่องหาอยู่ หากิน ถึงยามที่ร่างกายต้องการพักผ่อนก็ให้นอนพักในที่เรียบง่าย อาศัยเพียงกุฏิเล็ก ๆ ที่มีเพียงหลังคาป้องกันแดดและฝนก็เพียงพอแล้ว จากการกินและอยู่อย่างเรียบง่ายนี้เท่ากับการถนอมรักษาทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมด้วย เช่น ใช้จานข้าวใบเดียวในการรับประทานอาหาร เมื่อเสร็จแล้วล้างทำความสะอาดโดยไม่เปลืองน้ำ ไม่มีเศษอาหารเหลือทิ้งให้เป็นขยะเพราะรู้จักประมาณในการบริโภค นอกจากนั้นได้เอื้อเฟื้อต่อสัตว์ที่มีตามธรรมชาติ เช่นในเวลาภาวนาอาจโดนยุง มด หรือเหลือบ ริ้น เป็นต้น มารบกวนหรือดูดเลือดเรา ก็ไม่มีใจหงุดหงิด รำคาญ โกรธ จนกระทั่งต้องหายาอันประกอบด้วยสารเคมี มาฉีด พ่น ฆ่า ซึ่งนอกจากทำให้ยุงตายหรือสัตว์ตัวเล็ก ๆ ที่เราไม่ได้ตั้งใจฆ่าต้องพลอยตายแล้วก็ยังทำร้ายสิ่งแวดล้อมในธรรมชาติด้วยสารเคมีที่ตกค้างอยู่

๓. ปฏิบัติด้านการทำประโยชน์แก่ผู้อื่นในสังคม

การฝึกปลูกฝังความเมตตา กรุณาให้เกิดขึ้นในใจ รู้จักการแบ่งปัน จะช่วยทำให้ผู้คนที่อยู่รอบข้างใกล้ ๆ เรามีความสุข และส่งผลดีไปถึงสังคมด้วย ดังข้อธรรมในคำกลอนว่า

อย่าบิ่นบ้า มัวแต่อ้าง ช่างหัวมัน
ถ้าเรื่องนั้น เกี่ยวกับเพื่อน มนุษย์หนา
ต้องเอื้อเฟื้อ ปฏิบัติ เต็มอัตรา
โดยถือว่า เป็นเพื่อน เกิด-แก่เจ็บตาย

---

[๒๖] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๘-๙๐.

[๒๗] พระบุญนพ สุทฺธสีโล(เหล่าตระกูล), **100 คำคมธรรมวาทะพุทธทาสภิกขุ**,[ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://board.watsuanvang.com/read.php?tid-874.html [๓๐ ตค. ๒๕๕๓].

การช่วยเหลือ เหมือนช่วย ตัวเราเอง
เมื่อจิตเพ่ง-เล็งช่วย ทวยสหาย
ย่อมลดความ เห็นแก่ตัว ลงมากมาย
ทุกทุกราย อย่าเขวี้ยงขว้าง ช่างหัวมัน[๒๘]

ท่านใดฝึกได้ทั้ง ๔ ข้อนี้ ให้รับปริญญาการเตรียมตัวตายจากสวนโมกข์ได้เลย ดังคำกลอนสอนธรรมว่า

ถึงนาทีสุดท้ายอย่าให้พลาด ตั้งสติไม่ประมาทเมื่อดับขันธ์
ด้วยจิตว่างปล่อยวางทุกสิ่งอัน สารพันไม่ยึดครองเป็นของเรา
ปริญญา"ตายเสียก่อนตาย"ใครได้รับ เป็นอันนับว่าจบสิ้นการศึกษา
เป็นโลกุตตร์หลุดพ้นเหนือโลกา หยุดเวียนว่ายสิ้นสังสารวัฏฏ์วน[๒๙]

นอกจากนั้น ท่านพุทธทาส ได้พยายามสอนให้คนทั่วไปเข้าใจถึงเรื่องการเวียนว่ายตายเกิดที่คนทั่วไปยังติดอยู่ในกระแสแห่งการเวียนเกิดเวียนตาย แล้วก็ยังยินดีต่อมันนั้นแสดงว่าคนเหล่านั้นไม่มีความเป็นพุทธบริษัทอยู่เลย ถ้าใครยังมีจิตผูกติดอยู่ในกระแสแห่งวัฏฏะ คือ มีกิเลส แล้วก็ทำกรรม เกิดผลกรรมสนอง แล้วมีกิเลส ทำกรรม แล้วก็มีผลกรรมอีก วนเวียนเป็นประจำอยู่อย่างนี้ทุกวัน ๆ คนผู้นั้นก็จะยิ่งจมลึกอยู่ในกิเลสและจมอยู่กับกองทุกข์หนักขึ้น ๆ แต่ถ้าพิจารณาด้วยสติปัญญาว่า รูป เสียง กลิ่น รส สิ่งกระทบสัมผัสเหล่านั้นเป็นสิ่งที่ยั่วยวนใจ เผาลนจิตใจทำให้ใจเป็นทุกข์ เมื่อคิดได้ว่าสิ่งยั่วยวนเหล่านั้นเป็นอันตรายทำร้ายจิตใจ ความคิดเปลี่ยนไปในทางดี ละการหลงรักหลงพอใจและละการยึดมั่นถือมั่นลงได้ จึงถือว่าคนผู้นั้นได้เริ่มรู้ธรรมะที่เป็นทางออกไปจากสิ่งผูกมัดเขาให้ติดแน่นอยู่กับการเวียนเกิดเวียนตาย ซึ่งคือ ความโง่ ความหลง กิเลส และตัณหานั่นเอง ถ้าเพียรฝึกภาวนาจะมีสติปัญญาแก่กล้าถึงที่สุด ความรู้สึกว่าตัวตนว่าของเราก็จะสลายลงไปจนสามารถก้าวล่วงพ้นออกไปจากการเวียนว่ายในวัฏฏสงสาร หากทำได้อย่างนี้ก็ไม่เสียทีที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์และพบพระพุทธศาสนา[๓๐]

---

[๒๘] พุทธทาสภิกขุ, **พระธรรมในคำกลอน ชุดการงานคือการปฏิบัติธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สุขภาพใจ, ๒๕๕๒), หน้า ๒๗.

[๒๙] พุทธทาสภิกขุ, **พุทธทาสธรรม (๑๔) "ความตาย"** , หน้า ๑๖๐.

[๓๐] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๖-๔๑.

๓.๒.๔ การทำหน้าที่ของตนให้ถูกต้องสมบูรณ์

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) กล่าวว่า วิสัยของพุทธศาสนิกชนแม้จะประสบภัย สิ่งที่เป็นอารมณ์อันไม่น่าพึงใจ มีเหตุการณ์อันทำให้เกิดความทุกข์ความโศกเศร้า เช่น ความตายของคนในครอบครัวหรือคนใกล้ชิด ก็ใช้เหตุการณ์ที่โศกเศร้านี้ทำสิ่งที่เป็นกุศลด้วยปัญญาซึ่งจะก่อคุณประโยชน์ยิ่งขึ้นให้ทั้งแก่ตัวเองและแก่ผู้อื่น คือตนเองก็ได้บำเพ็ญกุศล ทำความดีทางกายและวาจาอันเป็นศีล และรักษาใจให้เป็นกุศลด้วยการภาวนามากยิ่งขึ้น กับทั้งได้ช่วยบำรุงพระศาสนาโดยจัดพิธีที่เป็นประโยชน์ สามารถช่วยผู้อื่นที่มาร่วมพิธีบำเพ็ญกุศล ให้ฝึกฝนอบรมสติปัญญาและได้รับความเจริญงอกงามทางจิตใจ ดังนั้นจึงเห็นได้ว่า พอเริ่มใช้ปัญญาใคร่ครวญไตร่ตรองก็จะรู้ว่าความตายเป็นเรื่องธรรมดา ๆ อย่างหนึ่ง คือความเกิดกับความตายเป็นของคู่กัน เกิดมาแล้วก็ต้องตาย เป็นไปตามเหตุปัจจัย มีเกิดแล้วมีดับ ซึ่งในทางธรรมนั้นเราควรคำนึงถึง ระลึกถึงความตายอยู่เสมอๆให้เป็นมรณสติ คือเครื่องเตือนสติเตือนใจให้เราและคนทั้งหลายประพฤติแต่สิ่งดีงาม ให้รู้จักระมัดระวังการใช้ชีวิตในทางถูกทำนองคลองธรรม ไม่เผลอใจไปทำเรื่องเสียหาย หากผู้ใดดำเนินชีวิตอยู่ในศีล ในธรรมมาตลอด เวลาตายก็จะตายอย่างมีสติ ไม่ดิ้นรนทุรนทุราย ไม่หวาดกลัวต่อความตาย กล้าเผชิญหน้ากับความตายซึ่งไม่มีใครหลีกหนีได้[๓๑]

พระพุทธศาสนา สอนให้คนทั้งหลายระลึกถึงความตายเสมอ ๆ เพื่อเป็นการย้ำจิตเตือนใจตนเองว่า ความตายนั้นเป็นเรื่องปกติธรรมดาของชีวิต ในเมื่อความตายเป็นเรื่องธรรมดาจึงไม่ต้องกลัว เราทั้งหลายระลึกว่าความตายนั้นไม่เป็นสิ่งที่ต้องมาถึงเราแน่นอน แต่จะมาถึงเมื่อไรกำหนดเวลาไม่ได้ ขอให้เตือนใจตนไว้ว่าชีวิตของเราอาจสั้น หรืออาจยืนยาว เราไม่อาจทราบได้ เรียกว่าเจริญมรณสติ ดังนั้นเราทั้งหลายจึงควรกระตุ้นเตือนตนเองให้มีความไม่ประมาท และความไม่ประมาทก็คือ การดำเนินชีวิตที่แสนมีคุณค่าของเราอย่างรอบคอบระมัดระวังใช้ชีวิตในทางกุศล ทำหน้าที่ของตนเองอย่างถูกต้อง เช่นหน้าที่บิดามารดา บุตรหลานที่ดี หน้าที่พลเมืองที่ดี ทำหน้าที่การงานอย่างมีประสิทธิภาพมีประโยชน์ต่อตนเองและต่อผู้อื่น[๓๒] ดังที่พระผู้มีพระภาคตรัสสอนสิงคาลกะคหบดีบุตรไว้ในเรื่องทิศ ๖ สรุปความได้ดังนี้

---

[๓๑] พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), **มรณกถา**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๔๕), หน้า ๒๗-๓๑.

[๓๒] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๒-๓๓.

ทิศทั้งหก คือ มารดาบิดา เป็นทิศเบื้องหน้า, อาจารย์ เป็นทิศเบื้องขวา บุตรภรรยา เป็นทิศเบื้องหลัง, มิตรสหาย เป็นทิศเบื้องซ้าย ทาสกรรมกร เป็นทิศเบื้องต่ำ, สมณพราหมณ์ เป็นทิศเบื้องบน ดังมีรายละเอียดต่อไปนี้

๑. ทิศเบื้องหน้า คือ มารดาบิดา ผู้เป็นบุตรพึงปฏิบัติต่อมารดาบิดาโดยฐานะ ๕ ประการ ดังนี้ ๑) ท่านเลี้ยงเราแล้ว เราจักเลี้ยงท่าน ๒) เราจักทำกิจของท่าน ๓) เราจักดำรงวงศ์สกุล ๔) เราจักปฏิบัติตนเป็นทายาท ๕) เมื่อท่านล่วงลับไปแล้ว เราจักกระทำทักษิณาอุทิศท่าน และผู้เป็นมารดาหรือบิดา ก็มีหน้าที่อนุเคราะห์บุตรโดยฐานะ ๕ ประการ คือ ๑) ห้ามเสียจากบาป ๒) ให้ตั้งอยู่ในความดี ๓) ให้ศึกษาศิลปะ ๔) ให้มีคู่ครองที่สมควร ๕) มอบมรดกให้ตามเวลา

๒. ทิศเบื้องขวา คืออาจารย์ ศิษย์พึงปฏิบัติต่ออาจารย์โดยฐานะ ๕ ประการ ดังนี้ ๑) ด้วยการลุกขึ้นยืนรับ ๒) ด้วยการเข้าไปยืนคอยรับใช้ ๓) ด้วยการเชื่อฟังอย่างดี ๔) ด้วยการปรนนิบัติ ๕) ด้วยการศึกษาวิทยาโดยเคารพ และอาจารย์ย่อมอนุเคราะห์ศิษย์โดยฐานะ ๕ ประการ คือ ๑) แนะนำสั่งสอนในทางดี ๒) ให้ศึกษาความรู้ที่ดี ๓) บอกศิลปวิทยาสิ้นเชิงไม่ปิดบัง ๔) ทำให้เป็นที่รู้จักในมิตรสหาย ๕) ทำการคุ้มครองให้ในทิศทั้งปวง

๓. ทิศเบื้องหลัง คือ ภรรยา สามีพึงปฏิบัติต่อภรรยาโดยฐานะ ๕ ประการ คือ ๑) ด้วยการยกย่อง ๒) ด้วยการไม่ดูหมิ่น ๓) ด้วยการไม่ประพฤตินอกใจ ๔) ด้วยการมอบความเป็นใหญ่ในหน้าที่ให้ ๕) ด้วยการให้เครื่องประดับ และภรรยา ย่อมอนุเคราะห์สามีโดยฐานะ ๕ ประการ คือ ๑) จัดแจงการงานดี ๒) สงเคราะห์คนข้างเคียงดี ๓) ไม่ประพฤตินอกใจ ๔) ตามรักษาทรัพย์ที่มีอยู่ ๕) ขยันขันแข็งในการงานทั้งปวง

๔. ทิศเบื้องซ้าย คือ มิตรสหาย เราพึงปฏิบัติต่อมิตรสหายโดยฐานะ ๕ ประการ คือ ๑) ด้วยการให้ปัน ๒) ด้วยการพูดจาไพเราะ ๓) ด้วยการประพฤติประโยชน์ ๔) ด้วยการวางตนเสมอกัน ๕) ด้วยการไม่กล่าวคำอันเป็นเครื่องให้แตกหักกัน และมิตรสหายย่อมอนุเคราะห์ต่อเราผู้เป็นมิตรโดยฐานะ ๕ ประการ คือ ๑) รักษามิตรผู้ประมาทแล้ว ๒) รักษาทรัพย์ของมิตรผู้ประมาทแล้ว ๓) เป็นที่พึ่งแก่มิตรเมื่อมีภัย ๔) ไม่ทอดทิ้งในยามมีอันตราย ๕) นับถือสมาชิกในวงศ์ของมิตร

๕. ทิศเบื้องต่ำ คือ ทาสกรรมกร นายพึงปฏิบัติต่อทาสกรรมกรโดยฐานะ ๕ ประการ คือ ๑) ด้วยให้ทำงานตามกำลัง ๒) ด้วยการให้อาหารและรางวัล ๓) ด้วยการรักษาพยาบาลยามเจ็บไข้ ๔) ด้วยการแบ่งของมีรสประหลาดให้ ๕) ด้วยการปล่อยให้อิสระตามสมัย และทาสกรรมกรย่อมอนุเคราะห์นายโดยฐานะ ๕ ประการ คือ ๑) เป็นผู้ลุกขึ้นทำงานก่อนนาย ๒) เลิกงานทีหลังนาย ๓) ถือเอาแต่ของที่นายให้ ๔) กระทำการงานให้ดีที่สุด ๕) นำเกียรติคุณของนายไปร่ำลือ

๖. ทิศเบื้องบน คือ สมณพราหมณ์ เราพึงปฏิบัติต่อสมณพราหมณ์โดยฐานะ ๕ ประการ คือ ๑) ด้วยเมตตากายกรรม ๒) ด้วยเมตตาวจีกรรม ๓) ด้วยเมตตามโนกรรม ๔) ด้วยการไม่ปิดประตู(คือยินดีต้อนรับ) ๕) ด้วยการคอยถวายอามิสทาน และสมณพราหมณ์ย่อมอนุเคราะห์เราผู้ปฏิบัติดีต่อท่านแล้วโดยฐานะ ๖ ประการ คือ ๑) ห้ามเสียจากบาป ๒) ให้ตั้งอยู่ในความดี ๓) อนุเคราะห์ด้วยใจอันงาม ๔) ให้ฟังสิ่งที่ยังไม่เคยฟัง ๕) ทำสิ่งที่ได้ฟังแล้วให้แจ่มแจ้งถึงที่สุด ๖) บอกทางสวรรค์ให้[๓๓]

เมื่อเราทั้งหลาย ทำหน้าที่ของตนเองอย่างถูกต้องตามหลักของทิศ ๖ แล้ว ก็เท่ากับเป็นการดำเนินชีวิตอันมีคุณค่าของเราไปในทางกุศล จิตใจไม่มีเรื่องต้องกังวลเพราะได้ทำหน้าที่อย่างดีแล้ว ดังนั้นเมื่อถึงคราวจะตายก็ตายตาหลับ

๓.๓ พุทธวิธีในการปฏิบัติธรรมสำหรับการเตรียมตัวตาย

๓.๓.๑ มรณสัญญา : การสร้างทัศนคติที่ดีต่อความตาย

พระพุทธศาสนา มีทัศนะต่อความตายอย่างเป็นมิตร เพราะเห็นว่า ความตาย คือ ปรากฏการณ์ทางธรรมชาติของสรรพชีวิตที่มีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไป ตามหลักการของพระพุทธศาสนาเถรวาท เมื่อจุติจิตดับลงจะเกิดปฏิสนธิจิตสืบเนื่องต่อไปทันที และในขณะใกล้ตายจะปรากฏกรรมอารมณ์ กรรมนิมิตรอารมณ์ คตินิมิตอารมณ์ อย่างใดอย่างหนึ่ง การปรากฏขึ้นของนิมิตรเหล่านี้ ในจุติจิตจะมีอิทธิพลอย่างมากต่อปฏิสนธิจิต ซึ่งเป็นไปตามการให้ผลของอาสันนกรรม คือพลังกรรมในจุติจิตจะถ่ายทอดส่งต่อไปเป็นอนุสัยสันดานของปฏิสนธิจิตในชีวิตหน้า ดังนั้นถ้าจุติจิตเป็นจิตที่เศร้าหมอง จะนำไปสู่ทุคติ ในทางกลับกัน ถ้าจุติจิตเป็นจิตที่แจ่มใสจะนำไปสู่สุคติคือความตายที่ดี ดังนั้นความตายในทัศนะของพระพุทธศาสนาเถรวาท จึงหมายความว่า การตายอย่างมีสติสัมปชัญญะบริบูรณ์ ปราศจากความกระวนกระวาย ความหวาดกลัว และความรู้สึกทางอกุศลใดๆ แต่ประกอบด้วยความรู้สึกดีงาม โดยมีพระรัตนตรัยเป็นที่พึ่งที่ระลึก เพื่อเป็นอารมณ์ให้จิตมีความผ่องใส น้อมนำไปสู่ภพภูมิที่ดีขึ้นในชีวิตหน้า[๓๔]

---

[๓๓] ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๖๖-๒๗๓/๒๑๒-๒๑๖.

[๓๔] สรุปความจากศักดิ์ชัย อนันต์ตรีชัย, “การศึกษาเปรียบเทียบแนวคิดเรื่องความตายที่ดีในพระพุทธศาสนาเถรวาทและวัชรยาน”, **สารนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต,** (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘), หน้า ๑๗-๒๓.

๓.๓.๒ หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับความตาย

เมื่อเราเข้าใจแล้วว่า ความตาย คือ ปรากฏการณ์ทางธรรมชาติของสรรพชีวิต และพอจุติจิตดับลงก็จะเกิดปฏิสนธิจิตสืบเนื่องต่อไปทันที ดังนั้นความตายจึงไม่ใช่สิ่งที่น่ากลัวเลย สิ่งที่ควรทำคือประคองจิตไว้ด้วยสติ ให้จิตเป็นบุญเป็นกุศลในแต่ละขณะ ๆ จิตที่จะสืบต่อไปเป็นปฏิสนธิจิตจะได้เป็นจิตที่ดีงามไปสู่ภพภูมิที่ดีขึ้นกว่าเดิม ไม่ตกลงไปสู่ที่ต่ำหรืออบายภูมิ

หลักธรรมที่เราต้องหมั่นพิจารณาเพื่อเตรียมตัวตาย คือ

๓.๓.๒.๑ อนิจจสัญญา คือความกำหนดหมายความไม่เที่ยงแห่งสังขาร[๓๕] ที่ทุกคนหมั่นพิจารณาอยู่เสมอแล้ว ย่อมกำจัดกามราคะ (ความติดใจในกามคุณ) รูปราคะ (ความติดใจในรูปธรรม) ภวราคะ (ความติดใจในภพ) และอวิชชา (ความไม่รู้จริง) ทั้งปวงได้ แล้วสามารถถอนอัสมิมานะ (ความถือตัวว่าเป็นเรา) ทั้งปวงได้อีกด้วย[๓๖]

๓.๓.๒.๒ อภิณหปัจจเวกขณ์ คือธรรมที่ควรพิจารณาเนือง ๆ ดังที่พระผู้มีพระภาคตรัสไว้ในฐานสูตร คือฐานะที่ควรพิจารณาอยู่เสมอ ๆ ๕ ประการที่สตรี บุรุษ คฤหัสถ์ หรือบรรพชิตต้องพิจารณาเนือง ๆ ดังนี้ว่า

๑. เรามีความแก่เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความแก่ไปได้

๒. เรามีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความเจ็บไข้ไปได้

๓. เรามีความตายเป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความตายไปได้

๔. เราจะต้องพลัดพรากจากของรักของชอบใจทั้งสิ้น

๕. เรามีกรรมเป็นของตน เป็นผู้รับผลของกรรม มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย เราทำกรรมใดไว้จะเป็นกรรมดีหรือกรรมชั่วก็ตาม เราย่อมเป็นผู้รับผลของกรรมนั้น[๓๗]

เมื่อพิจารณา ข้อ ๑. อยู่เสมอ ๆ ว่าเรามีความแก่เป็นธรรมดา ย่อมทำให้เกิดสติละความมัวเมาในความเป็นหนุ่มสาว ซึ่งเป็นเหตุให้คึกคะนองประพฤติชั่วด้วยกาย ประพฤติชั่วด้วยวาจา ประพฤติชั่วด้วยใจนั้นได้โดยสิ้นเชิง หรือทำให้เบาบางลงได้

---

[๓๕] ที.ปา. (ไทย) ๑๑/ ๓๒๒/ ๓๑๔.

[๓๖] สำ.ข. (ไทย) ๑๗/๑๐๒/๑๕๕-๑๕๗.

[๓๗] องฺ.ปญฺจก. (ไทย) ๒๒/๕๗/๕๕-๑๐๑.

เมื่อพิจารณา ข้อ ๒. อยู่เสมอ ๆ ย่อมละความมัวเมาในความไม่มีโรคนั้น แม้ว่าขณะนี้ร่างกายของเราแข็งแรงดี แต่อาจมีโรคระบาดเฉียบพลัน หรือเชื้อไวรัสร้ายแรงที่อาจทำลายสุขภาพของเราได้ภายในพริบตา

เมื่อพิจารณา ข้อ ๓. อยู่เสมอ ๆ ย่อมละความมัวเมาในชีวิตนั้นได้โดยสิ้นเชิง หรือทำให้เบาบางลงได้ และเริ่มใส่ใจศึกษาปฏิบัติธรรมอย่างจริงจัง ระมัดระวังในการดำเนินชีวิตอย่างมีศีลและมีธรรม

เมื่อพิจารณา ข้อ ๔. อยู่เสมอ ๆ ย่อมละความกำหนัดด้วยอำนาจความพอใจในของรักของชอบใจนั้นได้โดยสิ้นเชิง หรือทำให้เบาบางลงได้

เมื่อพิจารณา ข้อ ๕. อยู่เสมอ ๆ ย่อมละทุจริตทางกาย ทางวาจา และทางใจได้โดยสิ้นเชิง เพราะตระหนักแล้วว่า กรรมใดที่เราทำเราต้องรับผลของกรรมนั้น กรรมเป็นผู้ให้กำเนิดแท้จริงของเรา พ่อแม่มีส่วนให้กำเนิดอยู่บ้างแต่น้อยกว่ากรรมที่เราต้องเป็นทายาทอย่างแท้จริง ดังเห็นได้ว่าลูกบางคนแม้มีพ่อแม่ดี ได้รับการเลี้ยงดูและอยู่ในสิ่งแวดล้อมดี แต่เมื่อโตขึ้นกลับมีนิสัยสันดานไม่ดี ทั้งนี้เพราะกรรมชั่วส่งผลมาในพื้นฐานนิสัยแล้ว ในทางกลับกัน แม้มีพ่อแม่ไม่ดีนัก แต่ลูกที่เกิดมามีกรรมดีส่งผลมาในพื้นฐานนิสัยดี พื้นฐานสติปัญญาดี กรรมดีที่ตนเป็นทายาทนี้จะส่งผลให้คนรอบข้างให้ความเมตตา สามารถพาชีวิตรอด และใช้สติปัญญาช่วยเหลือผู้อื่นต่อไป

๓.๓.๒.๓ มรณสติ

มรณสติ (ข้อ ๗ ในอนุสติ ๑๐) คือการระลึกถึงความตายอันจะต้องมีมาถึงตนเป็นธรรมดา มรณสติเป็นวิธีการสู่จุดหมายสูงสุดของชีวิต การที่มนุษย์ปุถุชนอย่างเรา จะมีความรู้สึกดีงาม มีจิตใจเข้มแข็งมั่นคง กล้าเผชิญความตายอย่างมีสติสัมปชัญญะนั้น จำเป็นต้องฝึกจิตใจให้คุ้นเคยกับความตายซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต ด้วยการเจริญมรณสติ แม้พระพุทธองค์ก็ทรงสอนธรรมโดยการแสดงความตายให้เห็นประจักษ์เป็นเรื่องสุดท้ายด้วยชีวิตของพระองค์เอง โดยทรงปรินิพพานท่ามกลางพุทธสาวก เพื่อเป็นการย้ำเตือนให้เหล่าสาวกได้ตระหนักและสำนึกถึงความเป็นอนิจจังของสรรพสิ่ง ดังนั้นจึงควรพิจารณาให้ใจสงบจากอกุศลธรรม เกิดความไม่ประมาทและไม่หวาดกลัว คิดเร่งขวนขวายบำเพ็ญกิจและทำความดี[๓๘] การระลึกถึงความตายที่ตนจะต้องได้ประสบแล้วเกิดความสังเวชสลดใจอยู่เนือง ๆ ชื่อว่า มรณสติ องค์ธรรมได้แก่ สติเจตสิกในมหากุศลจิตที่มีชีวิตินทริยุปัจเฉทมรณะเป็นอารมณ์และเป็นหลักที่จะใช้เป็นมรณสติ เพราะเป็นมรณะที่

---

[๓๘] สรุปความจากพระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม,** พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๒๔๖-๒๔๗ .

เกี่ยวข้องกับบุคคลทั่วไปและมีอยู่ ๒ ประการคือ (๑) กาลมรณะ ได้แก่การตายด้วยสิ้นบุญ หรือสิ้นอายุ หรือสิ้นทั้งบุญสิ้นทั้งอายุ (๒) อกาลมรณะ ได้แก่การตายด้วยอุปัทเฉทกกรรม คืออุปัทวเหตุต่างๆนั้นเอง ซึ่งผู้เจริญมรณสติใช้ระลึกได้ทั้ง ๒ ประการ[๓๙] โดยมีวิธีการฝึกที่ให้ประโยชน์แก่การระลึกถึงความตายและความไม่จีรังของชีวิตดังนี้

๑) การฝึกเจริญมรณสติ

การฝึกเจริญมรณสตินี้ ผู้เจริญต้องพิจารณาศพที่อยู่เฉพาะหน้า หรือ ระลึกถึงคนที่ตายไปแล้ว ที่มียศ มีอำนาจ มีทรัพย์สมบัติ แล้วก็นึกบริกรรมอยู่ในใจว่า **“มรณำ เม ภวิสฺสติ, ชิวิตินฺทริยำ อุปจฺฉิชฺชิสฺสติ”** ความตายจักมีแก่เรา อยู่อย่างนี้เรื่อย ๆ ไป หรือจะบริกรรมว่า **“มรณำ เม ธุวำ ชีวิตำ เม อธุวำ”** ความตายของเราเป็นของแน่ ชีวิตของเราเป็นของไม่แน่ ดังนี้ก็ได้

การเจริญนี้ ผู้เจริญจะระลึกนึกบริกรรมไปเฉย ๆ นั้นไม่ได้ จะต้องมีโยนิโสมนสิการประกอบไปด้วย ถ้าระลึกนึกอยู่โดยไม่มีโยนิโสมนสิการแล้ว ปัญญาที่เกี่ยวด้วยความสังเวชสลดใจย่อมไม่เกิด และจะกลับเป็นโทษเกิดขึ้น กล่าวคือเมื่อนึกถึงความตายของคนที่ตนรักใคร่ชอบพอแล้ว ความเศร้าโศกเสียใจก็จักเกิดขึ้น แต่เมื่อนึกถึงความตายของผู้ที่เป็นศัตรู ความดีใจก็จักเกิดขึ้น เมื่อนึกถึงความตายของคนที่ตนไม่รัก ไม่เป็นศัตรู ก็จะรู้สึกเฉย ๆ เมื่อนึกถึงความตายของตนเองก็จะเกิดความกลัว ความรู้สึกเหล่านี้เป็นโทษที่เกิดจากการไม่มีโยนิโสมนสิการ ส่วนการเจริญที่ประกอบด้วยโยนิโสมนสิการนั้น ผู้เจริญมีการระลึกนึกถึงแต่ความตายอย่างเดียวเท่านั้น ไม่ว่าจะเป็นความตายของบุคคลจำพวกใด เมื่อระลึกนึกอยู่แต่ในความตายอย่างเดียว ไม่เกี่ยวด้วยความรัก ความชัง หรือเป็นศัตรูแล้ว ความสังเวชสลดใจก็จะบังเกิดขึ้น ความรู้สึกนี้จึงเป็นการระลึกที่ประกอบด้วยโยนิโสมนสิการ[๔๐]

เมื่อผู้ใดพิจารณาความตายอยู่ทุกลมหายใจเข้าออกนั้นระลึกอยู่ว่า หายใจเข้าแล้วไม่หายใจออกก็ตาย หายใจออกแล้วไม่หายใจเข้าก็ตาย เป็นอยู่อย่างนี้เรียกว่าเป็นผู้ไม่ประมาท แท้ที่จริงความตายนั้นไม่ใช่สิ่งน่ากลัว แต่ก่อนที่จะตายนั้นเป็นตอนสำคัญ จะตั้งสติรักษาจิตด้วยอาการอย่างไรให้มั่นคงที่จะไม่ให้หวั่นไหว ตรงนั้นจึงสำคัญที่สุด[๔๑] ดังพระสูตรที่พระผู้มีพระภาคตรัสไว้

---

[๓๙] พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ, **ปรมัตถโชติกะ ปริเฉทที่ ๙ เล่ม ๑ สมถกรรมฐานทีปนี,** พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ทิพยวิสุทธิ์, ๒๕๓๙), หน้า ๑๓๖.

[๔๐] พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ, **ปรมัตถโชติกะ สมถกรรมฐานทีปนี,** หน้า ๑๓๖ - ๑๓๗.

[๔๑] ปฐม และภัทรา นิคมานนท์ (เรียบเรียง), **โครงการหนังสือบูรพาจารย์หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี**, (กรุงเทพมหานคร : บ.พี.เอ.ลีฟวิ่ง จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๕๔๑ – ๕๕๑.

ในปฐมมรณัสสติสูตรว่า “ภิกษุทั้งหลาย มรณัสสติที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้ว ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก หยั่งลงสู่อมตะ มีอมตะเป็นที่สุด เธอทั้งหลายเจริญมรณัสสติอยู่หรือไม่” เมื่อพระผู้มีพระภาคตรัสถามอย่างนี้แล้ว ได้มีภิกษุหลายรูปต่างก็ทูลตอบตามแนวคิดที่ตนได้ปฏิบัติ

เมื่อภิกษุเหล่านั้นกราบทูลอย่างนี้แล้ว พระผู้มีพระภาคจึงได้ตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุรูปที่เจริญมรณัสสติ เหมือนคำกราบทูลของภิกษุรูปที่หนึ่งถึงรูปที่หกนี้ยังเป็นผู้ประมาทอยู่ เจริญมรณัสสติยังน้อยอยู่ ส่วนภิกษุรูปที่เจ็ดเจริญมรณัสสติอย่างนี้ว่า ‘โอหนอ เราพึงเป็นอยู่ได้เพียงชั่วขณะเคี้ยวกินคำข้าว ๑ คำ เราพึงมนสิการถึงคำสอนของพระผู้มีพระภาค เราพึงทำกิจให้มากหนอ’ และภิกษุรูปที่แปด เจริญมรณัสสติอย่างนี้ว่า ‘โอหนอ เราพึงเป็นอยู่ได้เพียงชั่วขณะหายใจเข้าหายใจออก หรือหายใจออกหายใจเข้า เราพึงมนสิการถึงคำสอนของพระผู้มีพระภาค เราพึงทำกิจให้มากหนอ’ ภิกษุทั้ง ๒ รูปนี้เป็นผู้ไม่ประมาทอยู่ เจริญมรณัสสติอย่างแรงกล้า เพื่อความสิ้นอาสวะทั้งหลาย ในที่สุดพระพุทธองค์ทรงเตือนให้ภิกษุทั้งหลายระลึกอยู่เสมอว่า ‘เราทั้งหลายจักเป็นผู้ไม่ประมาทอยู่ จักเจริญมรณัสสติอย่างแรงกล้าเพื่อความสิ้นอาสวะทั้งหลาย’[๔๒]

เนื่องจากมีภัยภยันตรายอยู่รอบตัว พระพุทธองค์จึงทรงพระเมตตาเตือนไว้ดังปรากฏในทุติยมรณัสสติสูตร โดยให้ภิกษุทั้งหลายหมั่นเจริญมรณสติว่า เมื่อกลางวันผ่านไปกลางคืนย่างเข้ามาภัยต่าง ๆ ก็ปรากฏ จึงควรพิจารณาดังนี้ว่า

> ปัจจัยแห่งความตายของเรามีมากแท้ คืองูพึงกัดเราก็ได้ แมงป่องพึงต่อยเราก็ได้ หรือตะขาบพึงกัดเราก็ได้ เพราะเหตุนั้นเราพึงตาย ภัตตาหารที่เราฉันแล้วไม่พึงย่อยก็ได้ ดีของเราพึงกำเริบก็ได้ เสมหะของเราพึงกำเริบก็ได้ ลมมีพิษดังศัสตราของเราพึงกำเริบก็ได้ พวกมนุษย์พึงทำร้ายเราก็ได้ หรือพวกอมนุษย์พึงทำร้ายเราก็ได้ เพราะเหตุนั้น เราพึงตายเราพึงมีอันตรายนั้น[๔๓]

จะเห็นได้ว่าที่พระพุทธองค์ทรงเตือนให้พิจารณานี้เป็นการซ้อมตาย เราทั้งหลายก็อาจซ้อมตายเช่นนี้บ้าง หรือซ้อมตายทุกคืนก่อนนอนว่า “หากคืนนี้หลับแล้วตายไปเลย จะเป็นอย่างไร ตรวจสอบดูว่าจิตกระเพื่อม หวั่นไหวหรือไม่” เริ่มฝึกซ้อมตายแรก ๆ จิตจะหวั่นไหวไม่ยอมตาย เพราะมีห่วงลูกหลานหรือกิจการงาน แต่เมื่อซ้อมตายบ่อย ๆ เข้า จิตจะค่อย ๆ ยอมรับและสามารถปล่อยวางได้

---

[๔๒] องฺ.ฉกฺก.(ไทย) ๒๒/๑๙/ ๔๔๔-๔๔๗.

[๔๓] องฺ.อฏฺก. (ไทย) ๒๓/๗๓-๗๔/๓๘๒-๓๘๘.

ดังนั้น หากเราได้พิจารณาตามคำสอนอย่างนี้ว่า ‘บาปอกุศลธรรมที่เรายังละไม่ได้ซึ่งจะพึงเป็นอันตรายแก่เราผู้จะตายในเวลาใด ๆ ยังมีอยู่’ เราก็ควรเร่งทำความพยายาม ความอุตสาหะ ความขะมักเขม้น ความไม่ท้อถอย ดำรงสติและสัมปชัญญะเพื่อละบาปอกุศลธรรมเหล่านั้นให้หมดไปโดยเร็ว เพราะเรามีกรรมเป็นของของตน มีกรรมเป็นผู้ให้ผล มีกรรมเป็นแดนเกิด มีกรรมเป็นผู้ติดตาม มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย เราทำกรรมอันใดไว้ เป็นบุญหรือเป็นบาป เราจะต้องเป็นทายาทแห่งกรรมนั้น คือว่าเราจะต้องได้รับผลของกรรมที่เราได้กระทำไว้นั้นสืบไป เพราะฉนั้นพึงลงมือกระทำกุศลธรรมตั้งแต่เดี๋ยวนี้และควรเจริญมรณัสสติอย่างแรงกล้าเพื่อเตือนตนแล้วเร่งทำอาสวะทั้งหลายให้หมดสิ้น เพื่อการไปสู่จุดหมายสูงสุดของชีวิต คือนิพพาน

๒) ประโยชน์ของการเจริญมรณสติ อภิณหปัจจเวกขณ์ และอนิจจสัญญา

๒.๑. ประโยชน์ต่อตนเอง

การนึกถึงความตายต้องนึกไปในทางที่ถูกต้อง เพื่อประโยชน์ต่อตนเองดังนี้

(๑) ช่วยให้จิตเกิดเมตตา เพราะเมื่อเจริญมรณสติอยู่อาจเกิดความกลัวตายดังนั้นจึงควรพิจารณาความกลัวตายด้วย เริ่มด้วยหัดคิดถึงสภาพเมื่อตนกำลังจะถูกประหัตประหารให้ถึงตาย คิดให้ลึกซึ้งถึงความกลัวตายของตนในขณะนั้น แล้วก็คิดจนถึงเมื่อต้องถูกประหัตประหารถึงตายจนได้ แม้จะกลัวแสนกลัว แม้จะพยายามกระเสือกกระสนช่วยตนเองให้รอดพ้นอย่างไร ก็ไม่สามารถรอดพ้น การพิจารณาความกลัวตายโดยเริ่มตั้งแต่ความกลัวตายแบบทารุณโหดร้ายเช่นนี้ มีคุณเป็นพิเศษแก่จิตใจ สามารถอบรมบ่มนิสัยที่แม้เหี้ยมโหดอำมหิตปราศจากเมตตากรุณาต่อชีวิตร่างกายผู้อื่นให้เปลี่ยนแปลงได้ เพราะการพยายามหัดให้รู้สึกหวาดกลัวการถูกฆ่าให้ตาย เมื่อทำเสมอ ๆ ก็จะมีผลเป็นความเข้าใจถึงความรู้สึกของผู้อื่นสัตว์อื่นที่รักตัวกลัวตายเช่นเดียวกัน ความเมตตาปรานีชีวิตผู้อื่นสัตว์อื่นก็จะเกิดขึ้นได้ แม้จะไม่เคยเกิดมาก่อน ซึ่งก็เป็นการเมตตาปรานีชีวิตตนเองไปพร้อมกันด้วยอย่างแน่นอน ผู้ประหัตประหารผู้อื่น แม้จะได้สิ่งที่มุ่งหวัง แต่ผลที่แท้จริงจะเกิดจากกรรมนั้น คือการประหัตประหารที่ได้กระทำลงไปนั้นจักเป็นทุกข์โทษแก่ผู้กระทำอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ เพราะกรรมนั้นให้ผลอย่างซื่อสัตย์ ถ้าเป็นกรรมดีก็จักให้ผลดี ถ้าเป็นกรรมชั่วก็จักให้ผลชั่ว[๔๔] ดังนั้นการที่เราเกิดเมตตาจิตจึงช่วยให้เราได้ประกอบกุศลกรรม

(๒) ช่วยให้เกิดความตั้งใจเร่งขวนขวายทำงานที่ปรารถนา เพราะเมื่อคิดถึงความตายที่อาจเกิดขึ้นเมื่อไรก็ได้ อาจเป็นเร็ว ๆ นี้ เราจะได้เร่งทำในสิ่งที่ควรทำ เกิดความขยันขันแข็ง

---

[๔๔] สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายกฯ, **ความตาย** แสดงพระธรรมเทศนาทางวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทย เมื่อวันอาทิตย์ที่ ๑๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๒๗.

ไม่รีรอหรือเฉยเมย ไม่ปล่อยให้ชีวิตล่วงเลยไปโดยไร้ค่า เพราะหากความตายเข้ามาใกล้ เราจะเสียดายว่ายังไม่ได้ทำสิ่งที่จำเป็นต้องทำ จงเอาความตายมากระตุ้นเตือนตนเองให้ดำเนินชีวิตอย่างคุ้มค่า ตัวอย่างเช่น สตีเฟน ฮอว์คิง (Stephen Hawking) ผู้เขียนเรื่อง A Brief History of Time ในสมัยที่เขาเป็นนักศึกษา ชอบเที่ยวเตร่ สนุกสนาน แต่พอเขาเป็นโรคที่ทำลายระบบการสั่งการของกล้ามเนื้อ โรคนี้รักษาไม่หายและส่วนมากมักตายในเวลาอันสั้น เมื่อรู้ว่าตนเองจะมีชีวิตอยู่ได้ไม่นาน สิ่งนี้ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในชีวิตของเขาอย่างมาก เขาคิดถึงสิ่งที่เขาจะทำประโยชน์ให้ได้มากที่สุดคือการหาคำตอบในเรื่องจักรวาล เขาจึงทุ่มเทอุทิศตนในการทำวิทยานิพนธ์ปริญญาเอกเรื่องจักรวาล ในที่สุดเขากลายเป็นนักวิทยาศาสตร์ด้านจักรวาลวิทยาที่มีชื่อเสียงที่สุดคนหนึ่ง ถ้าความตายไม่มาคุกคามสตีเฟน ฮอว์คิง โลกคงไม่มีนักวิทยาศาสตร์ที่โดดเด่นอย่างนี้[๔๕]

(๓) เป็นการเตือนตนเองไม่ให้ประมาท ไม่เผลอคิดว่าเราจะมีชีวิตไปอีกนานแล้วก็หลงไปทำบาปกรรมต่าง ๆ

(๔) ยอมปล่อยวางสิ่งที่เคยยึดมั่นถือมั่น ว่าเป็นเรา ของเรา สามารถปล่อยวางสิ่งที่เป็นเหตุให้เกิดความโลภ โกรธ หลง กิเลสที่มาครอบงำจิตใจให้เศร้าหมอง เพราะได้ตระหนักแล้วว่าทุกสิ่งไม่อยู่จีรัง แม้ตัวเราก็ตายได้ทุกวินาที[๔๖]

๒.๒.ประโยชน์ต่อครอบครัว

การพิจารณาฐานะ ๕ ประการอยู่เสมอ ๆ ว่าเรามีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา มีความแก่ความตายเป็นธรรมดา ต้องพลัดพรากจากของที่รักที่ชอบใจ และเป็นไปตามกรรมของตน ทั้ง ๕ ประการนี้ช่วยให้ผู้พิจารณาอยู่เป็นนิตย์เข้าใจความไม่เที่ยงของชีวิต เข้าใจชีวิตและความเป็นไปของชีวิตอย่างถูกต้อง ว่าเมื่อมีการเกิดแล้วต้องมีการเจ็บไข้ แก่ และตายไปเป็นธรรมดา ความตายอาจมาถึงเราได้ทุกขณะจิต ดังนั้นผู้หมั่นเจริญมรณสติ พิจารณาฐานะ ๕ ประการนี้และพิจารณาว่าสรรพสิ่งล้วนเป็นอนิจจัง ไม่เที่ยง จะสามารถดำเนินชีวิตได้โดยปรกติ ความตายเกิดขึ้นเมื่อไรเราก็พร้อมยอมรับความตายนั้น คนในครอบครัวสามารถดำเนินชีวิตต่อไปได้อย่างไม่เศร้าโศกสะเทือนใจ การพิจารณาธรรมเช่นนี้ สร้างความสงบสุขให้สมาชิกในครอบครัวเพราะไม่มีภาระให้ห่วงกังวลถึงความตาย ใครมีหน้าที่อย่างไรก็ทำหน้าที่ของตนต่อไป ดังตัวอย่างในอุรคชาดก ที่เปรียบเทียบ

---

[๔๕] พระไพศาล วิสาโล, **เหนือความตาย : จากวิกฤตสู่โอกาส**, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: เครือข่ายพุทธิกาและสำนักพิมพ์มูลนิธิโกมลคีมทอง, ๒๕๕๒), หน้า ๑๒๘-๑๓๐.

[๔๖] สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายกฯ, **ความตาย,** เมื่อวันอาทิตย์ที่ ๑๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๒๗.

ความตายเป็นอาการดุจดังงูลอกคราบดังนี้ว่า บุตรชายของพราหมณ์โพธิสัตว์ถึงแก่กรรม หลังจากที่พราหมณ์ผู้เป็นพ่อทราบข่าวการตายของบุตรก็ไม่ร้องไห้เศร้าโศก นางพราหมณีผู้เป็นแม่ทราบข่าวก็ไม่ร้องไห้เศร้าโศก ภรรยา น้องสาวและสาวใช้เมื่อทราบข่าว ก็ไม่มีอาการเศร้าโศก เพราะทุกคนในครอบครัวนี้ได้พิจารณาธรรมและเจริญมรณสติอยู่เสมอ ด้วยมีความมั่นใจว่าผู้ตายต้องไปตามคติของเขา[๔๗] ดังนั้นถ้าทุกคนในครอบครัวทำตามตัวอย่างนี้ ก็สามารถดำเนินชีวิตต่อไปได้ตามปรกติ ซึ่งเป็นผลดีต่อกิจการที่ไม่ต้องชะงักงันไปเพียงเพราะการตายไปของสมาชิกในครอบครัว

๒.๓. ประโยชน์ต่อสังคม

ในสมัยพุทธกาลมีกรณีพระปุณณะเป็นตัวอย่างของผู้ยอมรับว่า ความตายเป็นธรรมดาและไม่ใช่สิ่งน่าเกรงกลัว โดยพระผู้มีพระภาคทรงประทานโอวาทแก่พระปุณณะให้สำรวมอายตนะ คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และ ธรรมารมณ์ ที่พึงปรากฏทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจในคราวที่จะขอกราบทูลลาไปปลีกวิเวกในเมืองสุนาปรันตะ และทรงเตือนพระปุณณะด้วยความปรารถนาดีว่าชาวสุนาปรันตะเป็นคนดุร้ายและหยาบคายนัก แล้วตรัสถามความคิดและวิธีการว่าพระปุณณะจะทำอย่างไรหากชาวสุนาปรันตะด่า บริภาษ ท่านทูลตอบพระผู้มีพระภาคด้วยจิตที่มองโลกและชาวสุนาปรันตะในแง่ดีว่า ข้าพระองค์จักคิดอย่างนี้ว่า ‘มนุษย์ชาวสุนาปรันตะชนบทเหล่านี้ดีหนอ ที่ไม่ประหารเราด้วยฝ่ามือ’พระผู้มีพระภาคตรัสถามอีกว่า “ปุณณะ ถ้าพวกมนุษย์ชาวสุนาปรันตชนบทจักประหารเธอด้วยฝ่ามือ ในเรื่องนี้เธอจักคิดอย่างไร” ท่านปุณณะกราบทูลว่า ข้าพระองค์จักคิดอย่างนี้ว่า‘มนุษย์ชาวสุนาปรันตชนบทเหล่านี้ดีหนอ ที่ไม่ประหารเราด้วยก้อนดิน’

“ปุณณะ ถ้าพวกมนุษย์ชาวสุนาปรันตชนบทจักประหารเธอด้วยก้อนดิน ในเรื่องนี้เธอจักคิดอย่างไร”

“ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ในเรื่องนี้ข้าพระองค์จักคิดอย่างนี้ว่า‘มนุษย์ชาวสุนาปรันตชนบทเหล่านี้ดีหนอ ที่ไม่ประหารเราด้วยท่อนไม้’

“ปุณณะ ถ้าพวกมนุษย์ชาวสุนาปรันตชนบทจักประหารเธอด้วยท่อนไม้ ในเรื่องนี้เธอจักคิดอย่างไร”

“ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ในเรื่องนี้ข้าพระองค์จักคิดอย่างนี้ว่า‘มนุษย์ชาวสุนาปรันตชนบทเหล่านี้ดีหนอ ที่ไม่ประหารเราด้วยศัสตรา’

---

[๔๗] ขุ.ชา.ปญฺจก.(ไทย) ๒๗/๑๕-๒๕/๒๐๒-๒๐๓; ขุ.เปต.(ไทย) ๒๖/๘๕-๕๑/๑๘๑-๑๘๓.

“ปุณณะ ถ้าพวกมนุษย์ชาวสุนาปรันตชนบทจักประหารเธอด้วยศัสตรา ในเรื่องนี้เธอจักคิดอย่างไร”

“ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ในเรื่องนี้ข้าพระองค์จักคิดอย่างนี้ว่า ‘มนุษย์ชาวสุนาปรันตชนบทเหล่านี้ดีหนอ ที่ไม่ปลงชีวิตเราด้วยศัสตราที่คม’

“ปุณณะ ถ้าพวกมนุษย์ชาวสุนาปรันตชนบทจักปลงชีวิตเธอด้วยศัสตราที่คม ในเรื่องนี้เธอจักคิดอย่างไร”

ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ถ้าพวกมนุษย์ชาวสุนาปรันตชนบทจักปลงชีวิตข้าพระองค์ด้วยศัสตราที่คม ในเรื่องนี้ข้าพระองค์จักคิดอย่างนี้ว่า‘พระสาวกทั้งหลายของพระผู้มีพระภาคนั้นอึดอัดระอา รังเกียจอยู่ด้วยร่างกายและชีวิต แสวงหาศัสตราเครื่องปลงชีวิตก็มีอยู่ เราได้ศัสตราเครื่องปลงชีวิตที่ไม่ได้แสวงหาเลย’

พระผู้มีพระภาคตรัสชมว่า“ดีละ ดีละ ปุณณะ เธอประกอบด้วยความข่มใจและความสงบใจนี้ จักสามารถอยู่ในสุนาปรันตชนบทได้ ปุณณะ เธอรู้เวลาอันสมควรในบัดนี้เถิด”

ในพรรษานั้น ขณะที่พระปุณณะอยู่ในชนบทชื่อสุนาปรันตะ ท่านได้แสดงธรรมของพระพุทธองค์และสามารถทำให้ชาวสุนาปรันตะเข้าใจพระธรรมจนกระทั่งมีผู้คนจำนวนมากรับไตรสรณาคมน์แสดงตนเป็นอุบาสกประมาณ ๕๐๐ คนแสดงตนเป็นอุบาสิกาประมาณ ๕๐๐ คน และระหว่างพรรษานั้นเหมือนกัน ท่านปุณณะได้บรรลุวิชชา ๓ ต่อมาก็ได้ปรินิพพาน[๔๘]

สรุปได้ว่า การเจริญมรณสติทำประโยชน์ให้เกิดแก่ตนเอง ก่อประโยชน์ต่อคนในครอบครัวและผู้ที่ใกล้ชิด และยังสร้างประโยชน์ต่อสังคมอีกด้วย

๓.๓.๓ การปฏิบัติธรรมเพื่อเตรียมตัวตาย

๓.๓.๓.๑ ช่วงเวลาก่อนตาย : เรียนรู้ไตรสิกขา

พระพุทธศาสนา มีคำสอนเรื่องความไม่ประมาทและความไม่ประมาทนี้เอง เป็นการปฏิบัติเพื่อการเตรียมตัวตายที่ดี ในช่วงเวลาก่อนตายนับว่าเป็นช่วงที่มีความสำคัญต่อชีวิตหลังการตายเพราะว่ามนุษย์สามารถทำความดีโดยเว้นความชั่วประพฤติเฉพาะสิ่งที่เป็นกุศลได้มากมาย ซึ่งผลของการทำดีนี้จะช่วยอำนวยผลให้มนุษย์ไปเกิดใหม่ในภพที่ดีได้ การเรียนรู้เรื่องศีล สมาธิ ปัญญาจึงเป็นสิ่งที่สำคัญมากต่อชีวิต เพราะเป็นการทำชีวิตให้งามในเบื้องต้น งามในท่ามกลาง และ

---

[๔๘] ม.อุ.(ไทย) ๑๔/๓๔๕-๓๔๗/๔๔๗-๔๕๑ ; สำ.สฬา.(ไทย) ๑๘/๘๘/๘๔-๘๗.

งามในที่สุด ดังนี้คือ ศีลชื่อว่าเป็นความงามเบื้องต้น เพราะศีลที่บริสุทธิ์ดีและการไม่ทำบาปทั้งปวง เป็นเบื้องต้นของกุศลธรรมทั้งหลายอันนำมาซึ่งคุณมีความไม่เดือดร้อน เป็นต้น สมาธิหรือจิตสิกขา เป็นความงามในท่ามกลางอันนำมาซึ่งคุณคือการยังกุศลธรรมให้ถึงพร้อมและแสดงฤทธิ์ได้ ส่วนความงามในที่สุดแห่งพระศาสนาคือปัญญา เพราะนำมาซึ่งคุณคือการชำระจิตของตนให้ผ่องแผ้ว[๔๙] ความสำคัญของศีล สมาธิ ปัญญานี้จะเห็นได้ในมหาปรินิพพานสูตร ที่พระผู้มีพระภาคได้ตรัสเน้นให้พุทธสาวก สาวิกา ประพฤติปฏิบัติอย่างมั่นคงใน ศีล สมาธิ และ ปัญญา ถึง ๖ ครั้ง ในสถานที่ต่าง ๆ กันว่า

> ศีลมีลักษณะอย่างนี้ สมาธิมีลักษณะอย่างนี้ ปัญญามีลักษณะอย่างนี้ สมาธิอันบุคคลอบรมโดยมีศีลเป็นฐาน ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก ปัญญาอันบุคคลอบรมโดยมีสมาธิเป็นฐานย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก จิตอันบุคคลอบรมโดยมีปัญญาเป็นฐาน ย่อมหลุดพ้นโดยชอบจากอาสวะทั้งหลาย คือกามาสวะ ภวาสวะ และอวิชชาสวะ[๕๐]

จากพระพุทธพจน์ดังกล่าวแสดงให้เห็นว่า ไตรสิกขาเป็นสิ่งสำคัญในการดำเนินชีวิต ดังนั้นเราทั้งหลายควรปฏิบัติตามคำสอนที่ทรงเน้นย้ำนี้ อย่างเต็มใจเต็มความสามารถ โดยเริ่มต้นด้วยศีลบริสุทธิ์ ดังต่อไปนี้

๑) ทำความรู้จักกับศีล และประพฤติให้คุ้นเคย

ศีล แปลว่า ปกติ โดยความหมายคือความปกติทางกายและวาจา ดังในวิสุทธิมรรคท่านกล่าวว่า ที่ชื่อว่าศีลเพราะอรรถว่าความปกติ คือ (๑) มีความทรงอยู่อย่างเรียบร้อย หมายความว่าความเป็นผู้มีกิริยาทางกาย มีความสุภาพเรียบร้อย เป็นต้น(๒) มีความรองรับ หมายความว่าภาวะที่รองรับ โดยสามารถเป็นฐานรองรับกุศลธรรมทั้งหลาย[๕๑] ดังนั้น ศีล จึงเป็นธรรมนูญแห่งการดำเนินชีวิต เป็นพื้นฐานสำหรับการดำเนินชีวิตของฆราวาสซึ่งควรสมาทานศีล ๕ ข้อ ซึ่งได้กล่าวไว้

---

[๔๙] ที.ม. (ไทย) ๑๐/๙๐/๕๐; ขุ.ธ.(ไทย) ๒๕/๑๘๓/๙๐.

[๕๐] ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๔๒-๑๔๓/๘๙, ๑๔๗/๙๒, ๑๕๕/๑๐๐, ๑๕๙/๑๐๔, ๑๖๒/๑๐๘.

[๕๑] พระพุทธโฆสเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค** แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร : ประยูรพริ้นติ้ง, ๒๕๔๖), ข้อ ๗ หน้า ๑๑.

แล้วในบทที่ ๒ แต่ต้องการเน้นให้ตั้งใจปฏิบัติอย่างจริงจัง ด้วยการตั้งเจตนา[๕๒]งดเว้นบาป อกุศลทางกาย และวาจา และทำให้เป็นปกติฝึกให้เป็นนิสัยโดยสอดคล้องกับสังคมไทยในปัจจุบัน ดังนี้

ศีลข้อแรก คือเจตนาไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น แล้วยังควรบ่มเพาะเมตตากรุณาให้งอกงามขึ้นในจิต เรียกว่ามีกายสุจริต(ประพฤติชอบด้วยกาย)

ศีลข้อสอง คือเจตนาไม่ถือเอาสิ่งของของผู้อื่นมาเป็นของตน โดยพื้นฐานแล้วพระพุทธศาสนาต้องการให้คนมีสัมมาอาชีวะดำรงชีวิตด้วยความสุจริต

ศีลข้อสาม คือเจตนาไม่ประพฤติผิดทางกาม ศีลข้อนี้โดยวัตถุประสงค์แล้วต้องการให้มนุษย์มีความพอใจในคู่ครองของตนที่ท่านเรียกว่า สทารสันโดษ (พอใจเฉพาะคู่ครองของตน) นั่นเอง ศีลทั้ง ๓ ข้อดังกล่าวเป็นการประพฤติกายสุจริต

ศีลข้อสี่ คือเจตนาไม่พูดปดโกหกหลอกลวงผู้อื่น หรือทำให้เขาเข้าใจผิด ไม่กล่าวคำหยาบคาย ไม่พูดส่อเสียด ยุยงให้ผู้อื่นหลงผิด ไม่พูดเพ้อเจ้อ เหลวไหลไร้สาระ ควรมีสัมมาวาจา คือ พูดความจริง พูดคำสุภาพ ไพเราะ อ่อนโยน พูดจากันเชิงสร้างสรรค์ ในทางพระพุทธศาสนาเรียกว่า สัจจวาจา ซึ่งหมายรวมเอาวจีกรรมในกุศลกรรมบถ ๑๐ ด้วยเพื่อวจีสุจริต

ศีลข้อห้า คือเจตนาไม่ทำให้ตนเองขาดสติสัมปชัญญะ ด้วยการดื่มสุรายาเมา และในสังคมปัจจุบันต้องงดเว้นยาบ้า ยาม้า บุหรี่ หรือดมสารเสพติดอันเป็นพิษต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจ ศีลข้อนี้ต้องการให้มีสติในการดำเนินชีวิตเพราะถ้าศีลข้อนี้ขาดแล้วย่อมสามารถทำให้ศีลข้ออื่น ๆ ขาดได้

เมื่อบุคคลใดมีเจตนาประกอบจิตให้ตั้งมั่นในความสุจริต คือมีมโนสุจริต(ประพฤติชอบด้วยใจ)[๕๓] จะสามารถประพฤติศีล ๕ ให้กายสุจริต วจีสุจริตได้ ศีล ๕ นั้นย่อมบริสุทธิ์ แล้วศีลนี้จะเป็นบาทฐานให้สามารถปฏิบัติสมาธิได้ดี มีอานิสงส์มาก ดังพระผู้มีพระภาคทรงแสดงธรรมีกถาในหลายโอกาส เป็นการย้ำว่า

---

[๕๒] เจตนาเป็นหนึ่งในสังขารขันธ์ ทำหน้าที่เป็นเจตสิกปรุงแต่งสภาพกาย วาจาและจิตให้เป็นอกุศลหรือกุศล เมื่อจิตถูกเจตนาหรือสังขารปรุงแต่งไปในทางกุศล บุคคลนั้นจะประพฤติกายสุจริต วจีสุจริต และมโนสุจริต หากจิตถูกเจตนาหรือสังขารปรุงแต่งไปในทางอกุศล บุคคลนั้นจะประพฤติกายทุจริต วจีทุจริต และมโนทุจริต (ขุ.ธ.อ.(บาลี)๑/๑๘,๒๘.) ซึ่งพระผู้มีพระภาคตรัสว่าเจตนาเป็นตัวกรรม เพราะกรรมมีมูลเหตุมาจากเจตนา (ม.ม.อ.(บาลี)๒/๕๗/๔๑.)

[๕๓] ที.ปา.(ไทย) ๑๑/ ๒๐๑/๑๖๓.

สมาธิอันบุคคลอบรมโดยมีศีลเป็นฐาน ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก
ปัญญาอันบุคคลอบรมโดยมีสมาธิเป็นฐาน ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก
จิตอันบุคคลอบรมโดยมีปัญญาเป็นฐานย่อมหลุดพ้นโดยชอบจากอาสวะทั้งหลาย
คือ กามาสวะ ภวาสวะ และอวิชชาสวะ[๕๔]

๒) ฝึกทำสมาธิ และปฏิบัติให้เคยชิน

สมาธิ คือภาวะที่จิตมีอารมณ์อันเดียวในฝ่ายกุศล[๕๕] หรือความมีใจตั้งมั่น ความตั้งมั่นแห่งจิต การทำให้ใจสงบแน่วแน่ ไม่ฟุ้งซ่าน หรือภาวะที่จิตตั้งเรียบแน่วอยู่ในอารมณ์คือสิ่งอันหนึ่งอันเดียว[๕๖] สมาธิ เมื่อว่าโดยประเภทมี ๒ อย่างคือ (๑) อุปจารสมาธิ (๒) อัปปนาสมาธิ[๕๗] แต่ในแวดวงกรรมฐาน ท่านมักกล่าวว่าความสงบหรือสมาธิมี ๓ ระดับคือ (๑) ขณิกสมาธิ คือสมาธิชั่วขณะซึ่งเป็นความสงบขั้นต้นในการภาวนา ทำให้จิตสงบสบายเพราะได้พักจากความคิดชั่วคราว (๒) อุปจารสมาธิ คือสมาธิเฉียดฌาน จวนจะแน่วแน่ระงับนิวรณ์ ๕ ได้แล้วแต่ยังไม่นิ่งทีเดียว (๓) อัปปนาสมาธิ คือขั้นที่จิตตั้งมั่นแน่ว เมื่อจิตอิ่มตัวเต็มที่แล้วก็ถอนจากอัปปนาสมาธิกลับมาสู่อุปจารสมาธิซึ่งเป็นขั้นที่จิตจะทำงานทางปัญญาได้ดีที่สุด[๕๘]

สมาธิเป็นหลักธรรมสำคัญประการหนึ่งในไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา สมาธิท่านจัดอยู่ในฝ่ายคันถธุระ อันเป็นธุระที่พุทธบริษัทต้องปฏิบัติให้จิตสงบ วิธีการปฏิบัติให้ได้สมาธินั้นมีสิ่งให้พิจารณามากมายเรียกว่าอารมณ์กรรมฐาน ๔๐ มีกสิณ ๑๐ เป็นต้น[๕๙] ซึ่งเมื่อบุคคลมีพื้นฐานด้านศีลมั่นคงดีแล้ว พระพุทธเจ้าก็จะทรงสอนสมาธิเพื่อพัฒนาจิตของผู้ฟังต่อไป ดังพระพุทธพจน์ตอนหนึ่งว่า

พราหมณ์ เราสามารถบัญญัติการศึกษาโดยลำดับ การกระทำโดยลำดับ การปฏิบัติโดยลำดับ ในธรรมวินัยนี้ได้ เปรียบเหมือนคนฝึกม้าผู้ชำนาญ ได้ม้าอาชาไนยตัวงามแล้ว เบื้องต้นทีเดียว ย่อมฝึกให้คุ้นกับการบังคับในบังเหียน ต่อมาจึงฝึกให้คุ้นยิ่งขึ้นไป แม้ฉันใด ตถาคตก็

---

[๕๔] ที.ม.(ไทย) ๑๐/ ๑๔๒/๘๙.

[๕๕] พระพุทธโฆสเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค ,** ข้อ ๓๘ หน้า ๑๓๔.

[๕๖] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์,** พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท เอส.อาร์ พริ้นติ้ง แมส โปรดัก จำกัด, ๒๕๕๑), หน้า ๔๐๑.

[๕๗] พระพุทธโฆสเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค,** ข้อ ๓๖๑ หน้า ๖๓๒.

[๕๘] พระโพธิญาณเถร (หลวงพ่อชา สุภัทฺโท), **อุปลมณี,** พิมพ์ครั้งที่ ๙, (กรุงเทพมหานคร:บริษัทเอ็น.พี.สกรีนพริ้นติ้งจำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๒๓๑.

[๕๙] พระพุทธโฆสเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค,** ข้อ ๔๗ หน้า ๑๘๙.

ฉันนั้นเหมือนกัน ได้บุรุษที่ควรฝึกแล้ว เบื้องต้นทีเดียว ย่อมแนะนำอย่างนี้ว่า “มาเถิดภิกษุ เธอจงเป็นผู้มีศีล สำรวมด้วยการสังวรในปาติโมกข์เพียบพร้อมด้วยอาจาระและโคจรอยู่ จงเป็นผู้มีปกติเห็นภัยในโทษแม้เล็กน้อย สมาทานศึกษาอยู่ในสิกขาบททั้งหลายเถิด ภิกษุนั้นละนิวรณ์ ๕ นี้ที่ทำให้จิตเศร้าหมองบั่นทอนกำลังปัญญา สงัดจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลายแล้ว เข้าปฐมฌานที่มีวิตก วิจาร ปีติและสุขอันเกิดจากวิเวกอยู่[๖๐]

จากพระพุทธพจน์นี้จะเห็นได้ว่า ศีลเป็นฐานให้จิตมีอารมณ์แน่วแน่เป็นสมาธิไม่หวั่นไหว จิตที่เป็นสมาธิย่อมสามารถพิจารณาธรรมที่สูงขึ้นไปได้ ดังนั้นในที่นี้จึงควรทำความเข้าใจเกี่ยวกับสมาธิในด้านความหมายก่อน ความหมายของสมาธินี้ พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตร ความว่า

สัมมาสมาธิ เป็นอย่างไร คือภิกษุในธรรมวินัยนี้สงัดจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลายแล้ว บรรลุปฐมฌานที่มีวิตก วิจาร ปีติและสุขอันเกิดจากวิเวกอยู่ เพราะวิตกวิจารสงบระงับไป บรรลุทุติยฌานที่มีความผ่องใสภายใน มีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ไม่มีวิตก ไม่มีวิจาร มีแต่ปีติและสุขอันเกิดจากสมาธิอยู่ เพราะปีติจางคลายไป มีอุเบกขา มีสติสัมปชัญญะ เสวยสุขด้วยนามกาย บรรลุตติยฌานที่พระอริยะทั้งหลายสรรเสริญว่า ‘ผู้มีอุเบกขา มีสติ อยู่เป็นสุข’ เพราะละสุขและทุกข์ได้ เพราะโสมนัสและโทมนัสดับไปก่อนแล้ว บรรลุจตุตถฌานที่ไม่มีทุกข์ไม่มีสุข มีสติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขาอยู่ นี้เรียกว่า สัมมาสมาธิ[๖๑]

ครั้งหนึ่ง พระพุทธองค์ทรงแสดงแก่เวรัญชพราหมณ์ ความว่า พราหมณ์ เราปรารภความเพียร ไม่ย่อหย่อน มีสติตั้งมั่น ไม่หลงลืม มีกายสงบ ไม่กระสับกระส่าย มีจิตแน่วแน่เป็นสมาธิ[๖๒] และได้ทรงแสดงอานาปานสติสมาธิกถา ดังนี้ว่า

ภิกษุทั้งหลาย ถ้าภิกษุผู้กำลังเดินอยู่ ปราศจากอภิชฌา (เพ่งเล็งอยากได้ของเขา) พยาบาท (ความคิดร้าย) ถีนมิทธะ (ความหดหู่และเซื่องซึม) อุทธัจจกุกกุจจะ (ความฟุ้งซ่านและร้อนใจ) ละวิจิกิจฉา (ความลังเลสงสัย)ได้ ปรารภความเพียรไม่ย่อหย่อน มีสติตั้งมั่น ไม่หลงลืม มีกายสงบ ไม่กระสับกระส่าย มีจิตแน่วแน่เป็นสมาธิ ภิกษุแม้กำลังเดินอยู่ ผู้เป็นอย่างนี้ มีความเพียร มีโอตตัปปะ เราเรียกว่า ผู้ปรารภความเพียร อุทิศกายและใจต่อเนื่องตลอดไป[๖๓]

---

[๖๐] ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๗๕-๗๖/๗๘-๘๑.

[๖๑] ม.มู. (ไทย) ๑๒/๑๓๕/๑๒๗-๑๒๘.

[๖๒] วิ.มหา. (ไทย) ๑/๑๑/๕.

[๖๓] ขุ.อิติ. (ไทย) ๒๕/๑๑๑/๔๘๓.

การฝึกสมาธิที่ถูกต้องในทางพระพุทธศาสนา ต้องฝึกสมาธิโดยมีสติกำกับอย่างสม่ำเสมอ เพราะสติเป็นหลักธรรมสำคัญเป็นธรรมอันเอกที่จะประคองและทำให้สมาธิพัฒนาไปในทางที่ถูกต้องเหมาะสม อีกอย่างหนึ่ง สติเป็นเหมือนศูนย์กลางที่ทำงานร่วมกับธรรมข้ออื่น คือ ศรัทธา วิริยะ สมาธิ ปัญญา[๖๔] และจะเห็นบทบาทของสติได้ชัดเจนต้องศึกษาตามแนวสติปัฏฐาน ดังข้อความในทัฏฐัพพสูตรว่า“พึงเห็นสติพละได้ที่ไหน พึงเห็นได้ในสติปัฏฐาน ๔ พึงเห็นสติพละได้ที่นี้”[๖๕] สติปัฏฐาน ๔ เน้นการปฏิบัติพัฒนาจิตโดยผู้ปฏิบัติมีสติสัมปชัญญะ ในการพิจารณา กาย เวทนา จิต และ ธรรม เพื่อความชัดเจน จะได้ยกตัวอย่างในการพิจารณาลมหายใจเข้าออกที่ท่านเรียกว่า อานาปานบรรพ ดังข้อความตอนหนึ่งว่า

> ภิกษุทั้งหลาย ในภิกษุสงฆ์นี้มีภิกษุผู้บำเพ็ญความเพียรในการเจริญอานาปานสติอยู่ อานาปานสติที่ภิกษุเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก อานาปานสติที่ภิกษุเจริญทำให้มากแล้วย่อมทำสติปัฏฐาน ๔ ให้บริบูรณ์ สติปัฏฐาน ๔ ที่ภิกษุเจริญทำให้มากแล้วย่อมทำโพชฌงค์ ๗ ให้บริบูรณ์ โพชฌงค์ ๗ ที่ภิกษุเจริญทำให้มากแล้วย่อมทำวิชชาและวิมุตติให้บริบูรณ์[๖๖]
>
> อานาปานสติที่ภิกษุเจริญแล้วอย่างไร ทำให้มากแล้วอย่างไร จึงมีผลมาก มีอานิสงส์มาก คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ไปสู่ป่าก็ดี ไปสู่โคนไม้ก็ดี ไปสู่เรือนว่างก็ดี นั่งขัดสมาธิตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก เมื่อหายใจเข้ายาวก็รู้ชัดว่า เราหายใจเข้ายาว เมื่อหายใจออกยาวก็รู้ชัดว่า เราหายใจออกยาว[๖๗]
>
> ภิกษุทั้งหลาย อานาปานสติ คือ สมาธิที่เจริญแล้วทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นสภาพสงบประณีต สดชื่น เป็นธรรมเครื่องอยู่เป็นสุขและทำอกุศลธรรมชั่วร้ายที่เกิดขึ้นแล้วให้อันตรธานไป สงบไปโดยเร็ว เปรียบเหมือนฝุ่นละอองที่ฟุ้งขึ้นท้ายฤดูร้อน ถูกฝนใหญ่ นอกฤดูกาลให้ อันตรธานไป สงบไปโดยเร็ว ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ไปสู่ป่าก็ดี ไปสู่โคนไม้ก็ดี ไปสู่เรือนว่างก็ดี นั่งคู้บัลลังก์ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า มีสติหายใจออก มีสติหายใจเข้า[๖๘]

---

[๖๔] องฺ.ปญฺจก. (ไทย) ๒๒/๑๕/๑๙.

[๖๕] องฺ.ปญฺจก. (ไทย) ๒๒/๑๕/๑๙.

[๖๖] ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๑๔๗/๑๘๗.

[๖๗] ม.มู. (ไทย) ๑๒/๑๐๗/๑๐๒, ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๑๔๘/๑๘๗.

[๖๘] วิ.ม. (ไทย) ๑/๑๖๕/๑๓๖–๑๓๗.

เมื่อพระผู้มีพระภาคทรงอธิบายวิธีการทำสมาธิให้เหล่าพระภิกษุทั้งหลายได้เข้าใจแล้วก็ทรงแนะนำที่อันเป็นสัปปายะ สงบ สบาย เหมาะแก่การบำเพ็ญฌาน สมาธิ คือให้ไปอยู่ในป่า อยู่ตามโคนไม้ใหญ่ที่พอมีร่มเงาบังแดดบังฝนได้ หรือไปหาเรือนที่ร้างว่างเปล่าอยู่ก็ได้ แล้วนั่งขัดสมาธิ ตั้งกายให้ตรง ดำรงสติไว้ให้มั่นคง หายใจเข้าสั้นหรือยาวก็มีสติระลึกรู้ หายใจออกสั้นหรือยาวก็มีสติระลึกรู้

การกำหนดลมจะต้องเอาสภาวะที่มันเป็นอยู่ หายใจเข้ายาว หายใจออกสั้นเท่าไร อันนั้นไม่สำคัญ แต่สำคัญที่ว่ามันสบายอย่างไร หายใจแรงหรือเบา ยาวหรือสั้น จะต้องทดลองหายใจดู ถูกจริตที่ตรงไหน สบายอย่างไร ลมไม่ขัดข้อง จะกำหนดตามลมก็สบายสะดวก[๖๙] หลวงพ่อชา สุภัทโท ยกตัวอย่างเปรียบเทียบการฝึกหายใจเข้า หายใจออก สั้นหรือ ยาว ดังเช่นเราฝึกเย็บผ้าด้วยจักร เราก็ควรเอาจักรมา ลองเอาเท้าเราถีบจักรเข้า ถีบจักรเปล่ายังไม่ต้องเย็บผ้า ให้มันชำนาญเสียก่อน เมื่อเท้าเราชำนาญพอสมควรแล้วค่อยเอาผ้ามาใส่แล้วเย็บไปพิจารณาไปโดยให้มือที่จับผ้าและเท้าที่กำลังถีบจักรนั้นสัมพันธ์กัน การกำหนดลมหายใจนี้ก็เหมือนกัน คือให้หายใจเบา ๆ เสียก่อน ไม่ต้องกำหนดอะไร มันยาวมันสั้น มันหยาบมันละเอียด มันสบายอย่างไร อันนั้นเป็นจริตของเรา ความพอดีของมันนั้นไม่ยาวไม่สั้นแต่ให้พอดี เรากำหนดเอาอันนั้นเป็นประมาณ นี้เรียกว่าให้กรรมฐานถูกจริตแล้วค่อย ๆ ปล่อยลมออกไป แล้วก็สูดลมเข้ามา เราพึงมีสติกำหนดว่าเมื่อลมเข้าต้นลมอยู่ปลายจมูก กลางลมอยู่ที่หทัย ปลายลมอยู่ที่สะดือ เมื่อเราหายใจออก ต้นลมอยู่สะดือ กลางลมอยู่หทัย ปลายลมอยู่จมูก ให้เรากำหนดอย่างนี้เสียก่อน แล้วก็สูดลมเข้าผ่านปลายจมูก หทัย สะดือ เมื่อออกตั้งต้นที่สะดือ หทัย ปลายจมูก เป็นต้น ทำอยู่แต่อย่างนี้โดยมีสติตามรู้อยู่ตลอด[๗๐]

เมื่อปฏิบัติสมถกรรมฐาน คือกำหนดลมไม่ต้องพิจารณาอะไร เอาสติประคองจิตของเราให้รู้ที่ลมเข้าออกเท่านั้น ไม่ต้องสนใจอย่างอื่น ไม่ต้องพิจารณาอย่างอื่น ลมเข้าก็สบาย ลมออกก็สบาย เอาสติตามรู้ลม ส่วนสัมปชัญญะก็รู้อยู่ว่าสติเราตามรู้ลม ขณะที่เรากำลังทำอยู่นั้น มีสติ แล้วก็มีลม เราจะมองดูในที่นั้น เราจะรู้ลม เห็นลม ว่ามันยาวสั้นประการใด เห็นลมและมีสติอยู่ว่าเรารู้ลม แล้วก็เห็นจิตของเราตามรู้ลม เห็นทั้งลม เห็นทั้งสติ เห็นทั้งจิต ๓ ประการรวมกัน ให้รู้ทั้ง ๓ นี้เสมอทั้งขณะหายใจเข้าและขณะหายใจออก จึงเรียกว่ามีสติเต็มที่ มีผู้รู้อยู่เต็มที่เช่นนี้เรียกว่าเราทำ (สมถ) กรรมฐาน จนกว่าจิตจะสงบ เมื่อจิตสงบ กายก็เบา ใจก็เบา ลมก็ละเอียด เมื่อลมละเอียดแล้วก็ไม่ต้องตามลม เพราะการตามลมเข้าไป มันเป็นอารมณ์หยาบ มีสติกำหนดที่ปลายจมูก เพียงแค่รู้

---

[๖๙] กาญจนา จิตต์วัฒน, "การศึกษาการเตรียมตัวตายในทัศนะของพระพุทธศาสนาเถรวาท", **สารนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒), หน้า ๓๗.

[๗๐] พระโพธิญาณเถร (หลวงพ่อชา สุภัทฺโท)**, อุปลมณี**, หน้า ๒๑๐.

ว่าลมเข้า เพียงแค่รู้ว่าลมออก เท่านี้ก็พอแล้ว จิตสบาย กายก็เบาใจสงบ ลมก็ละเอียด อันนี้จิตเป็นสมาธิ รู้ลมอย่างเดียวเมื่อมันละเอียดเต็มที่ มันจะเกิดความละเอียดขึ้นมาในใจของเราอีก ลมที่เรากำหนดอยู่นี้จะหายไป ดูเหมือนจะไม่มีลม ที่จริงยังมีลมอยู่แต่ลมนั้นละเอียดที่สุดจนกำหนดไม่ได้ เราจะต้องมีสติกำหนดรู้ว่าลมไม่มีนั้นเป็นอารมณ์ต่อไป ไม่ต้องกลัว ไม่ต้องสะดุ้ง ไม่เป็นโทษ ไม่เป็นอันตราย เราทำจิตของเราให้รู้ว่าไม่มีลมเข้าไป ถึงกาลถึงเวลาแล้วเป็นเอง จะเป็นไปอย่างไรก็ตาม ก็รู้ใจของเราที่เป็นอย่างไร กำหนดจิตเข้าไปว่ารู้อย่างนั้น จะไม่มีอันตรายแต่อย่างใด อันนี้เป็นอารมณ์ของการกระทำจิตให้สงบ (สมถ) เบื้องแรก[๗๑] เมื่อจิตสงบเต็มที่แล้ว เป็นบางครั้งจิตจะถอยออกและเข้าเป็นพัก ๆ บางทีเมื่อจิตถอนออกมาก็สงบและก็มีความรู้สึก เรียกว่าจิตถอนออกจากสมาธิ มีสติสัมปชัญญะตามรู้ความรู้สึกอะไร ๆ ที่เกิดขึ้น จิตเกิดความอิ่มเอิบในธรรมและเกิดปัญญาสามารถอธิบายธรรมที่ผุดขึ้นในจิตได้ จิตในขณะนี้จะเป็นวิปัสสนาแล้วจึงต้องตั้งสติตั้งสัมปชัญญะให้ดี จิตจะเกิดปัญญาเพิ่มขึ้น ๆ เป็นวิปัสสนาที่ต่อเนื่องกับสมถะ จิตในตอนนี้จะเริ่มมีวสีคือชำนาญ จิตจะรู้จักว่าอาการของจิตเป็นอย่างไร อาการถอนจิตเป็นอย่างไร เกิดความฉลาดในการเข้าและฉลาดในการออก เมื่อมีความเพียรตั้งสติสัมปชัญญะไว้ จิตจะหมดความวุ่นวาย แม้จะเป็นการเดินไปหรือถอยกลับ จิตก็สามารถอยู่ในอาการสงบและเบาสบาย เมื่อพอสมควรแก่เวลาที่เราจะออกจากสมาธิ เราควรฝึกตนเองให้นึกว่าก่อนเข้าสมาธิจิตสงบได้อย่างไร เราตั้งจิตไว้อย่างไร จิตจึงเข้าสู่ความสงบอย่างนี้ เมื่อนึกเช่นนี้แล้วจึงค่อยๆถอนจิตออกจากสมาธิอย่างมีสติ ทั้งนี้เพื่อประโยชน์ในการเข้าสมาธิในครั้งต่อไป[๗๒]

ผู้ที่มีสัมมาสมาธิ ความคิดจะเปลี่ยนไปเป็นสัมมาทิฏฐิ เข้าใจชีวิตของตนเองและสรรพสัตว์ดังนั้นจึงกลายเป็นผู้มีเมตตากรุณาและสามารถฝึกเจริญพรหมวิหาร ๔ เพื่อให้มี เมตตา กรุณา มุทิตา และ อุเบกขา ยิ่ง ๆ ขึ้นจนเปี่ยมล้นในจิต ซึ่งพรหมวิหาร ๔ มีวิธีการภาวนา ๔ อย่าง คือ เมตตาภาวนา กรุณาภาวนา มุทิตาภาวนา และอุเบกขาภาวนา ซึ่งมีรายละเอียดที่พระพุทธโฆสเถระแสดงไว้แล้วในคัมภีร์วิสุทธิมรรค แต่ในที่นี้จะนำเฉพาะวิธีเจริญเมตตาภาวนามากล่าวโดยย่อ ดังนี้

๒.๑) การฝึกเจริญเมตตาภาวนา

ก่อนการเจริญเมตตาภาวนา มีข้อที่ควรทราบ ๒ ประการคือ[๗๓]

---

[๗๑] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๑๑.

[๗๒] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๑๒.

[๗๓] พระพุทธโฆสเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, ข้อ ๒๔๒ หน้า ๔๘๑ – ๔๘๒.

ประการแรก พิจารณาโทษของความโกรธ และอานิสงส์ของขันติอย่างเด่นชัดโดยอาศัยนัย ดังพระพุทธองค์ตรัสสอนไว้ เช่น “คนที่ถูกความโกรธครอบงำแล้ว มีจิตอันความโกรธยึดครองไว้แล้ว ย่อมอาจล้างผลาญชีวิตของกันและกันได้ทีเดียว”[๗๔] และต้องพิจารณาให้รู้อานิสงส์ของขันติโดยอาศัยนัยที่พระพุทธองค์ตรัสสอนไว้เป็นหลัก เช่น“ขันติคือ ความยับยั้งใจไว้ได้ เป็นธรรมเครื่องเผาบาปให้เหือดแห้งชั้นเยี่ยม”[๗๕] เรายกย่องบุคคลผู้มีขันติเป็นกำลัง มีขันติเป็นกองทัพว่าเป็นพราหมณ์[๗๖] คุณธรรมที่จะเป็นเครื่องป้องกันความฉิบหายและนำไปซึ่งประโยชน์อันยิ่งใหญ่มาให้แก่ตนและคนอื่นที่จะประเสริฐวิเศษยิ่งไปกว่าขันตินั้นย่อมไม่มี”[๗๗]

ประการที่สอง รู้คนที่เป็นโทษต่อเมตตาภาวนา

การเจริญเมตตาภาวนาที่จะได้ผลยิ่งขึ้น จำเป็นต้องรู้คนที่เป็นโทษต่อเมตตาภาวนาก่อน ซึ่งแบ่งเป็นประเภทได้ดังนี้

๒.๑.๑) ห้ามเจริญในคน ๔ จำพวกเป็นอันดับแรก คือ

๑. คนที่เกลียดชัง เพราะจะเป็นสิ่งที่ลำบากใจมากที่จะทำใจให้เมตตา เพราะจิตของเรายังกระด้าง

๒. เพื่อนที่รักมาก เพราะจะเกิดความสงสารมาก ๆ เมื่อเห็นเขาทุกข์ อาจถึงกับทำให้ใจเราเสียไป

๓. คนที่เป็นกลาง ๆ เพราะยังเป็นสิ่งที่ยากแก่การทำใจ

๔. คนที่เป็นคู่เวรกัน เพราะเมื่อระลึกถึงเมื่อใดก็จะบันดาลความโกรธแค้นขึ้นมาได้

๒.๑.๒) ห้ามเจริญเจาะจงในคนต่างเพศ เพราะเมื่อนึกถึงคนต่างเพศ ความกำหนัดยินดีในเพศตรงข้ามจะเกิดขึ้นมาแทน เมตตาภาวนาไม่อาจจะเกิดขึ้นได้

๒.๑.๓) ห้ามเจริญในคนตายแล้วตลอดกาล เพราะเมื่อเจริญเมตตาไปถึงคนที่ตายแล้วย่อมไม่สามารถบรรลุอัปปนาสมาธิ หรืออุปจารสมาธิได้เลย

เมื่อฝึกเจริญเมตตาจนเกิดเมตตาจิตแล้ว เริ่มแผ่เมตตานั้นให้ตนเอง เพื่อเป็นสักขีพยานก่อนว่าสัตว์ทั้งหลายย่อมปรารถนาความสุขเช่นเดียวกับเรา ฉะนั้นจึงต้องช่วยบรรเทาทุกข์ช่วยบำรุง

---

[๗๔] ดูเทียบ องฺ.ทุก. (ไทย) ๒๐/๗๒/๒๕๒.

[๗๕] ดูเทียบ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๕๐/๕๐.

[๗๖] ดูเทียบ ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๕๕/๑๕๕.

[๗๗] ดูเทียบ สํ.ส. (ไทย) ๑๕/๒๕๐/๓๖๕.

สุขให้แก่สัตว์อื่นเหมือนทำให้แก่ตนเอง[๗๘] เราจะมีความสุขเกิดขึ้นและมีเมตตาจิตเปี่ยมล้นขึ้น ให้แผ่เมตตานั้นไปให้ผู้ที่เราเคารพนับถือ เช่นแผ่เมตตาถวายไมตรีจิตไปยังพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวและสมเด็จพระสังฆราช,สกลมหาสังฆปริณายกฯ ถัดมาแผ่เมตตาไปให้ผู้ที่เรารักเช่น มารดาหรือบิดาที่ยังมีชีวิตอยู่ ลำดับถัดไปแผ่เมตตาให้คนที่เรารู้สึกเป็นกลาง ๆ และในที่สุดเมตตาฌาณเกิดขึ้นอย่างแนบแน่นมั่นคงจนกระทั่งเราสามารถแผ่ไปให้คนที่เคยเป็นศัตรูได้

๒.๒) วิธีเจริญเมตตาและแผ่เมตตา

การเจริญเมตตานั้นจะเป็นไปได้เมื่อรู้ลักษณะของเมตตา คือ ไมตรี ความรู้สึกเป็นมิตร ความสนิทสนมความเกื้อกูล ความนำประโยชน์สุขให้ และควรต้องรู้ว่าสัตว์ทั้งหลาย มนุษย์และอมนุษย์ทั้งหลายล้วนเคยเกิดเป็นพ่อแม่ พี่น้อง บุตรธิดาของเรามาแล้วทั้งนั้นดังที่พระผู้มีพระภาคตรัสไว้ในติงสมัตตสูตร มาตุสูตร ปิตุสูตร ภาตุสูตร ภคินิสูตร ปุตตสูตรและธีตสูตรว่า “เพราะว่าสงสารนี้มีเบื้องต้นและเบื้องปลายรู้ไม่ได้ ที่สุดเบื้องต้น ที่สุดเบื้องปลาย เหล่าสัตว์ผู้ถูกอวิชชากีดขวาง ถูกตัณหาผูกไว้วนเวียนท่องเที่ยวไปนั้น ผู้ไม่เคยเป็นมารดา บิดา พี่ชายน้องชาย พี่สาวน้องสาว บุตรธิดากันมานั้นหาได้ยาก เธอทั้งหลายได้เสวยความทุกข์ เสวยความลำบาก ได้รับความพินาศ เต็มป่าช้าเป็นเวลายาวนาน”[๗๙]

ดังนั้น จึงควรทำใจให้มีเมตตาต่อกัน ขณะใดที่เมตตาเกิด ขณะนั้นจิตอ่อนโยนปราศจากมานะซึ่งเป็นสภาพธรรมที่ยกตน สำคัญตนและข่มบุคคลอื่น การอบรมเจริญเมตตาจริง ๆ นั้นจะขัดเกลาอกุศลธรรมหลายอย่าง ปกติอาจจะไม่รู้สึกตัวว่ามีมานะ อิสสา มัจฉริยะ โทสะ และอกุศลธรรมอื่นๆมากน้อยแค่ไหนแต่เมื่ออบรมเจริญเมตตาขึ้นเรื่อย ๆ อกุศลธรรมเหล่านั้นก็จะละคลายลดลงจนหมดไป จิตไม่ตระหนี่ ไม่เย่อหยิ่ง ไม่อิจฉาริษยา จิตพ้นจากพยาบาทและกิเลสที่กลุ้มรุมจิตทั้งปวง[๘๐] ซึ่งข้อความในเมตตาสูตร พระพุทธเจ้าได้ตรัสพุทธพจน์ตอนหนึ่งว่า“เราเจริญเมตตาพรหมวิหารมาถึง ๗ ปี จึงไม่มาเกิดในโลกนี้อีกถึง ๗ สังวัฏฏวิวัฏฏกัป ทราบมาว่า เมื่อกัปพินาศไป เราบังเกิด อยู่ในพรหมโลกชั้นอาภัสระ เมื่อกัปเจริญขึ้นใหม่ เราบังเกิดอยู่ในพรหมวิมานที่ว่างเปล่า”[๘๑] และได้ตรัสคาถาประพันธ์ว่า

---

[๗๘] พระพุทธโฆสเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, ข้อ ๒๔๑, หน้า ๔๘๖.

[๗๙] สำนิ. (ไทย) ๑๖/๑๓๖-๑๔๒/๒๒๖-๒๒๙.

[๘๐] ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๒/๔๖๓-๔๗๔.

[๘๑] ขุ.อิติ. (ไทย) ๒๕/๒๒/๓๖๖.

บัณฑิตพึงศึกษาบุญที่ดีเลิศ
มีความสุขเป็นกำไรเท่านั้น คือพึงบำเพ็ญทาน
ประพฤติธรรมสม่ำเสมอ และเจริญเมตตาจิต
บัณฑิตครั้นบำเพ็ญธรรม ๓ ประการ
อันเป็นเหตุเกิดความสุขเหล่านี้แล้ว
ย่อมเข้าถึงโลกที่เป็นสุข ซึ่งไม่มีการเบียดเบียนกัน[๙๒]

วิธีการแผ่เมตตา ๓ อย่าง

๒.๒.๑) การเจริญเมตตาและแผ่เมตตาโดยไม่เจาะจง ด้วยอาการ ๕ อย่าง

๑. ขอสัตว์ทั้งหลายจงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่เบียดเบียนกัน ไม่มีทุกข์ มีสุข รักษาตนเถิด

๒. ขอปาณชาติทั้งปวง ฯลฯ

๓. ขอภูตทั้งปวง ฯลฯ

๔. ขอบุคคลทั้งปวง ฯลฯ

๕. ขอผู้ที่นับเนื่องด้วยอัตภาพทั้งปวงจงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่เบียดเบียนกัน ไม่มีทุกข์ มีสุข รักษาตนเถิด

๒.๒.๒) การเจริญเมตตาและแผ่เมตตาเจโตวิมุตติไปโดยเจาะจงด้วยอาการ ๗ อย่าง

๑. ขอสตรีทั้งปวงจงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่เบียดเบียนกัน ไม่มีทุกข์ มีสุข รักษาตนเถิด

๒. ขอบุรุษทั้งปวง ฯลฯ

๓. ขออารยชนทั้งปวง ฯลฯ

๔. ขออนารยชนทั้งปวง ฯลฯ

๕. ขอเทวดาทั้งปวง ฯลฯ

๖. ขอมนุษย์ทั้งปวง ฯลฯ

๗.ขอวินิปาติกสัตว์ทั้งปวงจงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่เบียดเบียนกัน ไม่มีทุกข์ มีสุขรักษาตนเถิด[๙๓]

---

[๙๒] ขุ.อิติ. (ไทย) ๒๕/๒๒/๓๖๗.

[๙๓] ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๒/๔๖๐-๔๖๒.

๒.๒.๓) เมตตาเจโตวิมุตติแผ่ไปสู่ทิศทั้งหลายด้วยอาการ ๑๐ อย่าง

ทำการแผ่เมตตาทั้งโดยเจาะจงและไม่เจาะจงไปทั้งสิบทิศ ได้แก่ทิศใหญ่ ๔ คือ ทิศตะวันออก ทิศตะวันตก ทิศเหนือ และทิศใต้ ต่อจากนั้นแผ่เมตตาจิตไปยังทิศเบื้องบนจรดพรหมโลก แล้ว แผ่เมตตาจิตไปยังทิศเบื้องล่างจรดอเวจีมหานรก จากนั้นแผ่เมตตาจิตไปยังทิศน้อยทั้ง ๔ ทิศ คือ ทิศอาคเณย์ ทิศพายัพ ทิศอิสาน และทิศหรดี เช่นแผ่เมตตาโดยไม่เจาะจง ด้วยอาการ ๕ อย่าง ไปให้ทั่วทั้งสิบทิศ ตัวอย่างคือ

ขอสัตว์ทั้งปวงในทิศบูรพาจงเป็นผู้ไม่มีเวรไม่เบียดเบียนกัน ไม่มีทุกข์มีสุขรักษาตนเถิด

และแผ่เมตตาโดยเจาะจง ด้วยอาการ ๗ อย่าง ไปให้ทั่วทั้งสิบทิศ ตัวอย่างคือ

ขอสตรีทั้งปวงในทิศบูรพาจงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่เบียดเบียนกัน ไม่มีทุกข์ มีสุข รักษาตนเถิด[๙๔]

ผู้มีจิตประกอบด้วยเมตตาคือมีความรักอันไพบูลย์กว้างขวาง ถึงความเป็นใหญ่โดยภูมิอันไม่มีประมาณในสัตว์อันไม่มีพยาบาทเป็นเหตุผูกเวรสัตว์และอันไม่มีโทมนัสเป็นเหตุเบียดเบียนสัตว์ ย่อมแผ่เมตตาจิตไปยังโลกอันประกอบด้วยหมู่สัตว์ทุกชนิดในประเทศต่าง ๆ ทั่วทุกมุมโลก ทั้งคนที่เป็นมิตร เป็นศัตรู และเป็นกลาง ๆ ทั้งที่เป็นสตรีหรือบุรุษ ทั้งที่เป็นพระอริยะเจ้าหรือปุถุชน ทั้งที่เป็นเทวดาหรือมนุษย์[๙๕]

๒.๓) อานิสงส์ของการเจริญเมตตา

การเจริญเมตตามีอานิสงส์มากและสูงส่ง การบำเพ็ญบุญกิริยาวัตถุใดก็ไม่เท่ากับการเจริญเมตตา ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า“ภิกษุทั้งหลาย บุญกิริยาวัตถุที่มีอุปธิเป็นเหตุทั้งหมด ไม่ถึงเสี้ยวที่ ๑๖ แห่งเมตตาเจโตวิมุตติ เมตตาเจโตวิมุตติเท่านั้น แผ่แสงบริสุทธิ์ แผดเผากิเลส รุ่งเรือง เหนือกว่าบุญกิริยาวัตถุทั้งหมดนั้น” และได้ตรัสอุปมาอุปไมยว่า “แสงดาวทุกดวงรวมกันก็ยังสว่างไม่ถึงเสี้ยวที่ ๑๖ แห่งแสงจันทร์ แสงจันทร์เท่านั้นกระจ่างสว่างไสว รุ่งเรืองข่มแสงดาวทั้งหมดนั้น ฉันใด บุญกิริยาวัตถุที่มีอุปธิเป็นเหตุทั้งหมดนั้นไม่ถึงเสี้ยวที่ ๑๖ แห่งเมตตาเจโตวิมุตติ ฉันนั้นเหมือนกัน เมตตาเจโตวิมุตติเท่านั้น แผ่แสงบริสุทธิ์ แผดเผากิเลส รุ่งเรืองเหนือกว่าบุญกิริยาวัตถุทั้งหมดนั้น”[๙๖]

---

[๙๔] ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๒/๔๖๒.

[๙๕] ม.มู. (ไทย) ๑๒/๗๗/๖๗; อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๖๔๒/๔๒๖; พระพุทธโฆสเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, ข้อ ๒๕๔,หน้า ๕๑๕.

[๙๖] ขุ.อิติ. (ไทย) ๒๕/๒๗/๓๗๒.

แสดงให้เห็นได้ว่า พลังแห่งเมตตาภาวนานั้นเป็นพลังที่บริสุทธิ์สามารถกำจัดสิ่งขุ่นมัวภายในจิตได้อย่างมหาศาล ยิ่งหากเจริญได้ถึงระดับเมตตาเจโตวิมุตติย่อมได้อานิสงส์ถึง ๑๑ ประการด้วยกัน[๙๗] คือ

๑. หลับเป็นสุข คือไม่กลิ้ง ไม่กรน หลับอย่างสนิทเหมือนเข้าสมาบัติ มีลักษณะท่าทางเรียบร้อยงดงามน่าเลื่อมใส

๒. ตื่นเป็นสุข คือตื่นขึ้นแล้ว ไม่ทอดถอนหายใจ ไม่สยิ้วหน้า ไม่บิดไปบิดมา มีหน้าตาชื่นบานเหมือนดอกปทุมที่กำลังแย้มบาน

๓. ไม่ฝันร้าย คือไม่ฝันเห็นสิ่งที่น่าเกลียดน่ากลัว เช่น พวกโจรรุมล้อม สุนัขไล่กัด หรือตกเหว ฝันเห็นแต่นิมิตที่ดีงาม เช่น ไหว้พระเจดีย์ ทำการบูชา และฟังธรรมเทศนา

๔. เป็นที่รักของมนุษย์ทั้งหลาย คือเป็นที่รักเป็นที่เจริญใจของคนทั้งหลายเหมือนพวงไข่มุกที่ห้อยอยู่หน้าอก หรือดอกไม้ที่ประดับอยู่บนเศียร

๕. เป็นที่รักของอมนุษย์ทั้งหลาย คือไม่ใช่เป็นที่รักของคนอย่างเดียว ยังเป็นที่รักตลอดไปถึงเหล่าเทวดาอารักษ์ทั้งหลายด้วย

๖. เทวดาทั้งหลายรักษา คือเทวดาทั้งหลายย่อมคอยตามรักษาเหมือนบิดามารดาคอยตามรักษาบุตรธิดา

๗. ไฟ ยาพิษ หรือศัสตรา กล้ำกรายไม่ได้ คือไม่ถูกไฟไหม้ ไม่ถูกวางยาพิษ หรือไม่ถูกศัสตราอาวุธประหาร

๘. จิตตั้งมั่นได้เร็ว คือเมื่อเจริญกัมมัฏฐาน จิตสำเร็จเป็นอุปจารสมาธิหรืออัปปนา-สมาธิได้เร็ว

๙. สีหน้าสดใส คือหน้าตามีผิวพรรณเปล่งปลั่งสดใส เหมือนลูกตาลสุกที่หล่นจากขั้วใหม่ ๆ

๑๐. ไม่หลงลืมสติตาย คือไม่หลงตาย คล้ายกับนอนหลับไปเฉย ๆ

๑๑. เมื่อยังไม่แทงตลอดถึงคุณวิเศษอันยอดยิ่ง ย่อมเข้าถึงพรหมโลก คือถ้ายังไม่ได้บรรลุพระอรหันต์อันเป็นคุณเบื้องสูงยิ่งกว่าเมตตาฌาน พอเคลื่อนจากมนุษยโลก ก็จะเข้าสู่

---

[๙๗] องฺ.เอกาทสก. (ไทย) ๒๔/๑๕/๔๒๕-๔๒๖; ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๒/๔๖๐-๔๖๑.

พรหมโลกทันที เหมือนหลับแล้วตื่นขึ้น[๙๘]จะเห็นได้ว่า เมตตาภาวนามีอานิสงส์มากมายตามที่กล่าวมาแล้ว ที่สำคัญอีกประการหนึ่งคือ อานิสงส์ข้อที่ ๑๐ กล่าวว่าไม่หลงลืมสติตาย นั่นแสดงให้เห็นว่า ผู้เจริญเมตตาเป็นประจำและพัฒนาถึงขั้นระดับสูงทำให้ไม่หลงลืมสติเวลาใกล้ตาย เมื่อตายอย่างมีสติย่อมมีคติในการไปเกิดใหม่ในโลกสวรรค์ ตรงกันข้ามหากไม่เจริญเมตตาย่อมมีการหลงตายและมีคติที่ไม่ดีอาจบังเกิดในนรกหรือสัตว์ดิรัจฉานก็ได้ ซึ่งแล้วแต่พลังกรรมหรือบุญกุศลที่จะจัดสรรให้ผู้นั้นไปเกิดในภพภูมิใด

นอกจากการเจริญเมตตาและอานิสงส์ของเมตตาแล้ว ยังมีการเจริญกรุณาภาวนา เจริญมุทิตาและเจริญอุเบกขา โดยวิธีการภาวนาให้เกิดกรุณาจิต มุทิตาจิต และอุเบกขาจิต[๙๙]เช่นเดียวกับวิธีการภาวนาให้เกิดเมตตาจิต

การเจริญพรหมวิหาร ๔ นี้เป็นพื้นฐานให้มีจิตดีงามและพร้อมที่จะบำเพ็ญสมาธิภาวนา ดังพระพุทธองค์ทรงสอนพระราหุล ถึงธรรมที่เป็นคู่ปรับกัน ๖ คู่ คือ

๑. เธอจงเจริญเมตตาภาวนาเถิด	เพราะเมื่อเธอเจริญเมตตาภาวนาอยู่ จักละพยาบาทได้
๒. เธอจงเจริญกรุณาภาวนาเถิด	เพราะเมื่อเธอเจริญกรุณาภาวนาอยู่ จักละการเบียดเบียนได้
๓. เธอจงเจริญมุทิตาภาวนาเถิด	เพราะเมื่อเธอเจริญมุทิตาภาวนาอยู่ จักละความริษยาได้
๔. เธอจงเจริญอุเบกขาภาวนาเถิด	เพราะเมื่อเธอเจริญอุเบกขาภาวนาอยู่ จักละความหงุดหงิดได้
๕. เธอจงเจริญอสุภภาวนา เถิด	เพราะเมื่อเธอเจริญอสุภภาวนาอยู่ จักละราคะได้
๖. เธอจงเจริญอนิจจสัญญา เถิด	เพราะเมื่อเธอเจริญอนิจจสัญญาอยู่ จักละความถือตัวได้[๑๐๐]

---

[๙๘] สรุปความจาก พระพุทธโฆสเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, ข้อ ๒๕๘ หน้า ๕๒๕-๕๒๘.

[๙๙] พระพุทธโฆสเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, ข้อ ๒๔๘ หน้า ๕๐๘-๕๐๙, ข้อ ๒๕๘-๒๖๑, หน้า ๕๔๐–๕๖๖.

[๑๐๐] ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๒๐/๑๓๐-๑๓๑.

จะเห็นได้ว่า เมตตาเป็นธรรมแก้พยาบาทได้ กรุณาแก้การเบียดเบียน มุทิตาแก้ความริษยา อุเบกขาแก้ความหงุดหงิด อสุภภาวนาแก้ราคะ และอนิจจสัญญาแก้ความถือตัว ธรรมะ ๖ คู่นี้นับว่ามีประโยชน์มหาศาลต่อมวลมนุษย์เพราะเป็นธรรมที่แก้กันได้ เป็นปฏิปักษ์ต่อกันโดยเฉพาะเมตตากรุณาถือว่า เป็นธรรมสำคัญที่จะต้องมีคู่โลก หากปราศจากความเมตตากรุณาสังคมมนุษย์ย่อมเดือดร้อนวุ่นวาย

สรุปว่า เมื่อได้ฝึกจิตให้รวมสนิทจนเป็นสมาธิ แล้ว จิตไม่ซัดส่ายออกไปหากิเลสที่จะมารังควานเราทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เพราะจิตของเราแนบแน่นอยู่กับสติซึ่งคอยตามควบคุมกำกับอยู่ ดังเช่นหลวงพ่อชา สุภัทโท อดีตเจ้าอาวาสวัดหนองป่าพง สอนให้ผู้ปฏิบัติกรรมฐานตระหนักว่า มีสติตามรู้ลม ส่วนสัมปชัญญะก็รู้อยู่ว่าสติเราตามรู้ลม สัมปชัญญะนี้เองคือตัวปัญญาที่รู้อาการปัจจุบันว่าขณะนี้ลมหายใจเข้าเกิด พอลมหายใจเข้าดับ ลมหายใจออกก็เกิด พอลมหายใจออกดับ ลมหายใจเข้าก็เกิดใหม่ มีการเกิด มีการดับ แล้วต่อไปก็เกิดปัญญาหยั่งรู้ถึงสรรพสิ่งทั้งหลายว่าเมื่อมีการเกิดขึ้นได้ ก็ย่อมมีการดับลงได้เป็นธรรมดา ซึ่งเป็นผลดีแก่จิต ทำให้จิตคลายความยึดมั่นถือมั่นลงได้ ในที่สุดจิตละความยึดมั่นถือมั่นได้ ไม่มีกิเลสใด ๆ มาทำให้จิตเศร้าหมองอีกต่อไป จิตก็ผ่องใส สำหรับอานิสงส์ของสมาธินั้น พระพุทธโฆสเถระ กล่าวไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคว่า มีอานิสงส์ ๕ อย่าง คือ (๑) การอยู่เป็นสุขในภพทันตาเห็น (ปัจจุบัน) (๒) จักเห็นแจ้งด้วยจิตอันมั่นคงหรือมีวิปัสสนาเป็นอานิสงส์ (๓) มีอภิญญาเป็นอานิสงส์ (๔) มีภพวิเศษเป็นอานิสงส์ (หมายความว่า เมื่อตายไปย่อมเข้าเป็นสหายของเหล่าเทวดาพวกพรหมปริสัชชา) (๕) มีนิโรธเป็นอานิสงส์[๖๑] ดังนั้นการฝึกทำสมาธิและปฏิบัติให้เคยชินจึงเป็นสิ่งที่พุทธบริษัทควรเร่งขวนขวายกระทำให้มาก สั่งสมให้มากเพื่อความเจริญแห่งชีวิตทั้งโลกนี้และโลกหน้า

๓) การบ่มเพาะปัญญา ระดับโลกียะและโลกุตตระ

ปัญญาแปลว่าการรู้แจ้ง การรู้ทั่ว ในวิสุทธิมรรคระบุว่า ปัญญา หมายถึง การแทงตลอดสภาวธรรม[๖๒] ตามที่กล่าวมาแล้วในบทที่ ๒ เรื่องคุณค่าของชีวิตตามหลักไตรสิกขา จึงเห็นได้ว่าปัญญามีฐานมาจากการปฏิบัติตามสีลสิกขา จิตตสิกขา (สมาธิ) ซึ่งจำเป็นต้องเจริญให้ยิ่ง ๆ ขึ้น ดังที่พระสารีบุตรตอบคำถามของพระมหาโกฏฐิกะว่า “บุคคลรู้ชัด เหตุนั้นจึงเรียกว่า “ผู้มีปัญญา” บุคคลรู้ชัดอะไร คือรู้ชัดว่า “นี้ทุกข์ นี้ทุกขสมุทัย นี้ทุกขนิโรธ นี้ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา” ส่วน

---

[๖๑] พระพุทธโฆสเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค,** ข้อ ๓๖๒ หน้า ๖๓๒-๖๓๓.

[๖๒] เรื่องเดียวกัน, ข้อ ๔๒๕ หน้า ๗๑๓.

สภาวะรู้แจ้งสุขบ้าง รู้แจ้งทุกข์บ้าง รู้แจ้งอทุกขมสุขบ้าง เรียกว่า “วิญญาณ”[๖๓] วิญญาณเชื่อมโยงกับปัญญาคือรู้แจ้งและรู้ชัดตามความเป็นจริง ดังที่พระเถระทั้งสองได้สนทนากันอีกว่า

พระมหาโกฏฐิกะ “ปัญญาและวิญญาณ ๒ ประการนี้ รวมกันหรือแยกกัน และสามารถแยกแยะ บัญญัติหน้าที่ต่างกันได้หรือไม่”

พระสารีบุตรตอบว่า “ปัญญาและวิญญาณ ๒ ประการนี้รวมกัน ไม่แยกกัน และไม่สามารถแยกแยะบัญญัติหน้าที่ต่างกันได้ เพราะปัญญารู้ชัดสิ่งใด วิญญาณก็รู้แจ้งสิ่งนั้น วิญญาณรู้แจ้งสิ่งใด ปัญญาก็รู้ชัดสิ่งนั้น เหตุนั้นธรรม ๒ ประการนี้จึงรวมกัน ไม่แยกกัน และไม่สามารถแยกแยะบัญญัติหน้าที่ต่างกันได้”

พระมหาโกฏฐิกะถามว่า “ท่านผู้มีอายุ ปัญญาและวิญญาณ ๒ ประการนี้ รวมกัน ไม่แยกกัน แต่มีกิจที่จะพึงทำต่างกันบ้างหรือไม่”

พระสารีบุตรตอบว่า “ท่านผู้มีอายุ ปัญญาและวิญญาณ ๒ ประการนี้รวมกัน ไม่แยกกัน แต่ปัญญาควรเจริญ วิญญาณควรกำหนดรู้ นี้เป็นกิจที่จะพึงทำต่างกันแห่งธรรม ๒ ประการนี้”[๖๔]

จึงเห็นได้ว่าปัญญาและวิญญาณไม่สามารถแยกจากกันได้ แต่มีจุดเน้นต่างกันคือปัญญาต้องมีการพัฒนาหรือบ่มเพาะให้เจริญขึ้น ส่วนวิญญาณต้องกำหนดรู้ เพราะวิญญาณเป็นสภาพที่เข้าไปรู้เวทนาสุข ทุกข์และอทุกขมสุข เวทนาเหล่านี้เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์และต้องเปลี่ยนแปลงไป

พระพุทธศาสนาแบ่งปัญญาเป็น ๒ ระดับคือ

๓.๑) ปัญญาระดับโลกียะเป็นสิ่งที่จะต้องพัฒนาฝึกฝนให้มีขึ้นให้เจริญขึ้นซึ่งทางที่จะทำให้เกิดปัญญานั้นมี ๓ ทาง คือ (๑) สุตมยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการฟัง การศึกษาเล่าเรียน (๒) จินตามยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการคิด การไตร่ตรอง การใช้เหตุผล และ(๓) ภาวนามยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการเจริญภาวนา[๖๕]หรือทำให้เกิดมีขึ้น โดยการปฏิบัติสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน แล้วยกจิตขึ้นสู่ไตรลักษณ์

สุตมยปัญญา และจินตามยปัญญา เป็นปัญญาระดับโลกียะสามารถช่วยทำให้ดำเนินชีวิตอย่างเข้าใจธรรมชาติและรู้ทันโลกทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ จึงเป็นเหตุให้พ้นทุกข์ในระดับโลกียะ

---

[๖๓] ม.มู. (ไทย) ๑๒/๔๔๙/๔๘๘-๔๘๙.

[๖๔] ม.มู. (ไทย) ๑๒/๔๔๙/๔๘๙.

[๖๕] ขุ.ป.(ไทย) ๓๑/๑/๑; พระพุทธโฆสเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**,ข้อ ๔๒๕-๔๒๗,หน้า ๗๓๓-๗๓๕.

๓.๒) ปัญญาระดับโลกุตตระ คือ ปัญญาที่เป็นความรู้ของพุทธศาสนา ซึ่งเป็นโลกุตตระ พ้นจากทุกข์ พ้นจากวัฏฏสงสาร เรียกว่า ภาวนามยปัญญา เป็นปัญญาที่เกิดจากการเจริญภาวนา หรือทำกรรมฐาน ที่โบราณาจารย์ทั้งหลายท่านแยกประเภทส่วนแห่งการกระทำ แยกข้อประพฤติ ปฏิบัติ เรียกว่า สมถกรรมฐาน และวิปัสสนากรรมฐาน การยกจิตอันประกอบด้วยสติและสมาธิขั้นอุปจารสมาธิ ขึ้นสู่ไตรลักษณ์นั้นหลวงพ่อชา สุภัทโท ได้สอนว่า

> อารมณ์ของวิปัสสนา คือ เรื่องอนิจจัง เรื่องทุกขัง และเรื่องอนัตตา ๓ อย่างนี้ เป็นเหตุให้ปัญญาเราเกิด เราจะถูกอารมณ์ดีใจที่สุดก็ตาม เสียใจที่สุดก็ตาม รักที่สุดก็ตาม เกลียดที่สุดก็ตาม ซึ่งเมื่ออารมณ์เกิดขึ้นมาแล้ว เราควรบอกจิตให้เข้าใจว่า “สิ่งนี้เป็นของไม่แน่” ทุกครั้งเสมอ ๆ ให้จิตตระหนักรู้ว่า “สิ่งนี้ไม่เที่ยง” ปัญญาก็จะเกิด ถึงแม้ตอนนี้เราไม่เห็นต่อไปจิตก็เข้าไปเห็นเอง จุดนี้เป็นจุดที่สำคัญ ที่ให้รู้จักทั่วถึง ปัญญาก็เกิดทั่วถึง เพราะการปล่อยวางอารมณ์ทั้งหลายทั้งปวงที่เกิดขึ้น เห็นแต่ว่ามันเกิดแล้วดับไป จะเห็นอันนี้ชัดเจน จิตจะสงบ เมื่อจิตสงบ กิเลสก็สงบด้วย เพราะเกิดปัญญาพิจารณาเห็นทุกสิ่งเป็นไตรลักษณ์ เมื่อรู้ความจริงอย่างนี้ ความเห็นผิดก็จะค่อยวางจางคลายออกไป[๕๖]

เมื่อจิตฟุ้งซ่าน ใจก็ไม่สบาย เพราะว่าจิตไม่สงบ ให้พิจารณาด้วยปัญญาของเรา ขณะนั่งรู้ว่าสงบก็ดูความสงบไป หากไม่สงบก็ดูความไม่สงบไป หลวงพ่อชา สุภัทโทกล่าวว่า

> ที่มันสงบนั้น มันก็เป็นเรื่องของจิต มันเป็น อย่างนั้น ที่มันไม่สงบ มันก็เป็นเรื่องของมันอย่างนั้น ไม่ได้เป็นอย่างอื่น มันสงบแล้ว มันก็สงบไป ถ้าไม่สงบก็ไม่สงบไป เราจะไปทุกข์เพราะมันไม่สงบไม่ได้ เราจะไปดีใจเพราะจิตสงบมันก็ไม่ถูก ถ้าเรารู้ตามความเป็นจริงแล้วก็จะรู้ว่าอันนั้นเป็นสักแต่ว่าอาการของจิต เช่นว่า เรารู้ความคิดแล้วว่า บัดนี้เราคิดอิจฉาคนนี้เป็นอาการของจิตแต่เป็นของไม่จริง มันไม่เป็นความจริง เรียกว่าอาการของจิตมันมีตลอดเวลา ถ้าหากเราไม่รู้ตามความเป็นจริงของมัน แล้วก็น้อยใจว่าจิตเราไม่อยู่นิ่ง จิตเราไม่สงบ จึงต้องใช้การพิจารณาอีกทีหนึ่งให้มันเข้าใจ ว่าเรื่องของจิตนั้น มันเป็นเรื่องของอาการของมัน แต่ที่สำคัญคือ จิตรู้ รู้ดีมันก็รู้ รู้ชั่วมันก็รู้ รู้สงบมันก็รู้ รู้ไม่สงบมันก็รู้ อันนี้คือตัวรู้พระพุทธเจ้าของเราท่านให้ตามรู้ ตามดูจิตของเรา

---

[๕๖] พระโพธิญาณเถร (หลวงพ่อชา สุภัทฺโท), **อุปลมณี** , หน้า ๒๓๗-๒๓๘;
สรุปจากคำสอนของพระโพธิญาณเถร (หลวงพ่อชา สุภัทโท), **ตามดูจิต**, [ออนไลน์].
แหล่งที่มา:http://thai.mindcyber.com/modules.php?name=Sections&op=viewarticle&artid=175&page=175.
[๒๕ ธ.ค.๒๕๕๑].

จิตนั้นคืออะไร จิตนั้นอยู่ที่ไหน จิตเป็นธรรมชาติ หรือเป็นสัญชาตญาณอันหนึ่งที่มันมีอยู่ อย่างที่เราได้ยินอยู่เดี๋ยวนี้แหละ มันมีความรู้อยู่ ความรู้นี้มันอยู่ที่ไหน ในจิตนั้นมันเป็นอย่างไร ทั้งความรู้ก็ดี ทั้งจิตก็ดี เป็นแต่ความรู้สึก ผู้ที่รู้สึกดีชั่ว เป็นสักแต่ว่าความรู้สึก รู้สึกดีหรือชั่ว หรือรู้สึกผิดหรือถูก คนที่รู้สึกนั้นแหละเป็นคนรู้สึกตัว หรือเรื่องคิดมันคิดไปทั่ว ฉะนั้นให้รู้ว่าเรื่องจิตของเรานั้นมันเป็นอาการของจิต แต่ผู้รู้คือปัญญาของเราตามรู้ ตามรู้สิ่งนั้นตามเป็นจริง อีกประเภทหนึ่ง (วิปัสสนากรรมฐาน) เช่นว่า เราได้ยินว่ารถทับคนตายเป็นต้น เราก็เฉย ๆ ความรู้ชนิดนี้มันก็มีมันรู้ แต่ไม่เห็น รู้ไม่จริง รู้ด้วยสัญญา (ความจำ) ทีนี้ถ้าหากว่าเดินไปดูว่ารถมันทับคนตายที่ไหน พอไปเห็นร่างกายคนนั้นถูกทับเละหมดแล้ว อันความรู้ครั้งที่สองนี้มันดีขึ้นเพราะมันไปเห็น เห็นอวัยวะที่ถูกรถทับ จึงเกิดสลดเกิดสังเวช ความรู้ที่เห็นด้วยตาอย่างนี้มีราคายิ่งกว่าฟังเขาว่า เมื่อจิตไปเห็นว่าทุกสิ่งเป็นอนิจจัง ทุกขังอนัตตา ไม่แน่ไม่นอน ในร่างกายนี้ไม่เป็นแก่นเป็นสาร ไม่สดไม่สวย ความรู้สึกนึกคิดมันค้นในเวลานั้นจะทำให้เกิดปัญญา(วิปัสสนา) และเป็นเหตุให้ถอนอุปาทาน (ความยึดมั่นถือมั่น) ออกได้ เรียกว่าความรู้สึกอันนี้สูงขึ้น สูงขึ้น ๆ ต้องพิจารณาเช่นนี้ เมื่อรู้จักธรรมตามความเป็นจริงแล้ว ความที่เรายึดมั่นถือมั่น(อุปาทาน) แต่ก่อน ๆ ก็จะคลายออก เห็นตามความเป็นจริงของมัน อุปาทานมั่นหมายในความดี ความชั่วทั้งหลายจะค่อย ๆ คลายออก เห็นความเป็นอนิจจัง เป็นทุกขัง เป็นอนัตตา เป็นของไม่แน่ไม่นอน ถ้าเราเข้าใจเช่นนี้แล้ว การภาวนาของพระโยคาวจรนั้นก็สบายแล้ว ปฏิบัติต่อไป ทำธุระหน้าที่ของเราไป เวลาพอสมควรเราก็ทำของเราไป ส่วนจะได้ผลอย่างไรนั้น ก็เป็นวาสนาบารมีของเรา เหมือนกับชาวสวนปลูกต้นไม้ มีหน้าที่ใส่ปุ๋ยรดน้ำ ก็ทำไป เรื่องต้นไม้จะโตเร็วโตช้าไม่ใช่เรื่องของชาวสวนแต่เป็นเรื่องของต้นไม้ รู้จักหน้าที่ของตน รู้จักหน้าที่ของต้นไม้ จึงถือว่าเป็นชาวสวนที่มีความสดชื่นดี ฉันใด ผู้มีปัญญา ผู้ที่ภาวนาในพุทธศาสนานี้ก็เหมือนกันฉันนั้น พอจิตคิดเช่นนี้ ความพอดีจะตั้งขึ้นมาเอง เมื่อความพอดีตั้งขึ้นมาก็จะเป็นปฏิปทา ปฏิปทาที่ความพอดีเกิดขึ้นมา ทำให้ความเหมาะสมเกิดขึ้นตามมา อารมณ์เหมาะสมก็เกิดขึ้นมา ความรู้สึกนึกคิดเกิดขึ้นมา เรียกว่าเป็นสิ่งที่เหมาะสมแล้ว เป็นสัมมาปฏิปทา ปฏิบัติไม่หย่อน ปฏิบัติไม่ตึง ปฏิบัติไม่เร็ว ปฏิบัติไม่ช้า จิตใจปล่อยไปตามสภาวะของมัน อันนั้นคือภาวนาสงบแล้ว เมื่อเรารู้จักธรรมเช่นนี้ รู้จักสังขารเช่นนี้ เราก็พิจารณาตามสังขารว่ามันเป็นอย่างนั้น เมื่อเป็นเช่นนี้แสดงว่ากรรมฐานตั้งขึ้นแล้ว จะรู้ว่าการพ้นทุกข์เป็นอย่างนี้เอง ไม่ใช่ว่าไม่ตาย ไม่เจ็บ ไม่ไข้ อันเรื่องเจ็บเรื่องไข้นั้นเป็นเรื่องของสังขาร เป็นไปตามเรื่องของมัน ถึงคราวมันจะตายไม่อยากตายเท่าไหร่ มันก็ตาย ถึงคราวมันจะหาย ไม่อยากจะให้หาย มันก็หาย อันนี้ไม่ใช่ธุระหน้าที่ของเราแล้ว มันเป็นธุระหน้าที่ของสังขาร ถ้าเราภาวนาเห็นเช่นนี้ จิตมีอารมณ์เห็นเช่นนี้ทุกขณะ

จิตก็ปล่อยวางสบาย[๙๗] ปัญญาระดับโลกุตตระนี้ช่วยให้พ้นทุกข์ทั้งปวง ในระดับโลกุตตระโดยสิ้นเชิง

สรุปว่า พระพุทธศาสนาสอนให้ปฏิบัติศีลเจริญสมาธิ จนกระทั่งจิตสงบเย็น ตั้งมั่นและเหมาะแก่การงาน แล้วเจริญวิปัสสนาโดยพิจารณาธรรม คือสังเกตและรับรู้ความคิด (สังขาร) อารมณ์และความรู้สึก(เวทนา) อันเป็นธรรมชาติของจิต เช่นเดียวกับคลื่นเป็นธรรมชาติของมหาสมุทร ให้รู้ว่าจิตทำงานอย่างไร จากนั้นก็เป็นการเข้าถึงระดับการรับรู้ (วิญญาณ) ที่อยู่เหนือโลกียะ ซึ่งเป็นสภาวะอันไม่มีเหตุปัจจัยปรุงแต่งได้ (อสังขตธรรม) ซึ่งเป็นสภาวะปรมัตถธรรม อยู่เหนือบัญญัติ เหนือความคิด (วิสังขาร) เรียกว่าเห็นแจ้งในจิต จิตก็ปล่อยวาง เกิดความเบาสบาย

๓.๓.๓.๒ ช่วงขณะกำลังตาย

๑) เรียนรู้ที่จะอยู่กับปัจจุบันขณะ การอยู่กับปัจจุบันขณะ เราฝึกเจริญสติมาเป็นอย่างดี เพื่อจะใช้กับจิตสุดท้ายให้ทันในขณะตาย คือ สามารถดำรงสติอยู่ตลอดกับทุกขณะจิต จนกระทั่งถึงจิตสุดท้าย

พระพุทธศาสนามีหลักคำสอนเกี่ยวกับการอยู่กับอารมณ์ปัจจุบัน เพื่อให้มนุษย์มีสติจนถึงจิตสุดท้าย ในการดำเนินชีวิตที่ไม่ควรคำนึงนึกถึงเรื่องอดีตจนเกินไป ในขณะเดียวกันก็ไม่ควรคิดถึงแต่อนาคตมากเกินไป แต่สอนให้มนุษย์ตระหนักรู้ในสิ่งที่กระทำ คำที่พูด หรือเหตุการณ์ในปัจจุบัน โดยแนวคำสอนดังกล่าวนี้ มีพระพุทธพจน์ว่า

บุคคลไม่ควรคำนึงถึงสิ่งที่ล่วงไปแล้ว
ไม่ควรหวังสิ่งที่ยังไม่มาถึง
สิ่งใดล่วงไปแล้ว สิ่งนั้นก็เป็นอันละไปแล้ว
และสิ่งใดที่ยังไม่มาถึง สิ่งนั้นก็เป็นอันยังไม่มาถึง
ส่วนบุคคลใดเห็นแจ้งธรรมที่เป็นปัจจุบัน
ไม่ง่อนแง่น ไม่คลอนแคลนในธรรมนั้น ๆ
บุคคลนั้นควรเจริญธรรมนั้นให้แจ่มแจ้ง[๙๘]

การเรียนรู้ที่จะอยู่กับปัจจุบัน ต้องฝึกมาแล้วเป็นประจำสม่ำเสมอในช่วงเตรียมตัวก่อนตายระยะยาว คือ ฝึกสติปัฏฐานสี่ คือ กาย เวทนา จิต และธรรมอันใดอันหนึ่งในชีวิตประจำวัน

---

[๙๗] พระโพธิญาณเถร (หลวงพ่อชา สุภัทฺโท), **อุปลมณี**, หน้า ๒๒๘.

[๙๘] ม.อุ.(ไทย) ๑๔/๒๗๒/๓๑๙-๓๒๐.

หรือจะทำเพียงแค่รับรู้ลมหายใจในชีวิตประจำวันให้บ่อยที่สุดเท่าที่จะทำได้ก็ได้ เราจะเห็นว่าวันไหนก็ตาม หากมีสติรับรู้ได้บ่อยมากแค่ไหน สมาธิที่ทำหลังจากนั้นจะรู้สึกว่าดี แต่วันไหนหลงลืมบ้าง รับรู้ลมหายใจหรือรับรู้สัมผัสทางกายอื่น ๆ หรือรับรู้เวทนาตัวเองได้น้อยหรือไม่ได้เลย มักจะไม่มีสมาธิดีเท่าไรนักในขณะนั่งปฏิบัติแต่ก็ไม่มีอะไรแน่นอนเพราะทุกสิ่งไม่เที่ยง จึงควรเจริญสติให้สติอยู่ในปัจจุบันอารมณ์ เพียรเพ่งดูลักษณะอาการของรูปนามของสภาวะ ที่เป็นรูป เป็นนามที่เรากำลังใส่ใจอยู่ ในขณะที่นั่งกำหนดรู้ตามอาการที่กำลังเกิด ที่กำลังเป็น เช่น รู้ลมหายใจเข้าออกที่ปลายจมูก หรือขณะเดินจงกรม ให้สติระลึกรู้ที่การเคลื่อนไหวเท้าทั้งสอง หรือกระบวนการของจิตที่เกิดความคิดปรุงแต่งขึ้น แต่สติก็สามารถรู้ทันความคิดนั้น เมื่อสติรู้เท่าทัน ความคิดก็ดับไป การเห็นความคิดที่มันเกิดดับอยู่ เป็นการเห็นที่ประเสริฐที่สุด เพราะการเห็นจิตที่มันเกิดความคิดมากมายนี้เป็นอานิสงส์ หรือเป็นผลของการเจริญสติที่เรียกว่าเป็นตัวของสมาธิ ซึ่งสมาธิคือสติที่เกิดตั้งมั่น และหากสภาพธรรมในขณะนั้นเป็นกุศลถือว่าเป็น สัมมาสมาธิ[๙๙]

การที่จะอยู่กับปัจจุบันขณะได้ดีนั้น เราต้องฝึกปฏิบัติสติปัฏฐานมาแล้วเป็นอย่างดี การฝึกจิตให้มีสติสัมปชัญญะโดยเฉพาะสติปัฏฐาน ๔ และการเจริญมรณสติ ก็เพื่อสามารถนำมาใช้ให้ทันกับปัจจุบันขณะที่กำลังจะตาย

๒) การประคองจิต และดำรงสติ

นอกจากการมีสัมมาสมาธิ จิตสงบจากกิเลสแล้ว เรายังต้องประคองจิตซึ่งหมายถึง ยกจิตขึ้นพร้อม ๆ กับความเพียรทางกายและจิต และดำรงสติไม่ให้บาปอกุศลอันประกอบด้วยกิเลสต่าง ๆ มาสร้างความเศร้าหมองให้เกิดกับเรา ดังคำตรัสสอนของพระผู้มีพระภาคแก่ภิกษุกลุ่มหนึ่งว่า ให้สร้างฉันทะ พยายาม ปรารภความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่น เพื่อสิ่งต่อไปนี้ คือ

(๑) ป้องกันบาปอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดมิให้เกิดขึ้น

(๒) ละบาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว

(๓) ทำกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น

(๔) ดำรงอยู่ ไม่เลือนหาย ภิญโญภาพ ไพบูลย์ เจริญเต็มที่แห่งกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว[๑๐๐]

---

[๙๙] พระมหาพีรพล วิโรจโน, **อยู่กับปัจจุบัน**, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร: เพื่อนสติ, ๒๕๕๑), หน้า ๑๗-๖๐.

[๑๐๐] องฺ.เอกก. (ไทย) ๒๐/๓๙๔-๓๙๗/๔๗; องฺ.จตุกฺก. (ไทย) ๒๑/๖๙/๑๑๓-๑๑๔; อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๓๙๐-๓๙๑/๓๒๘.

(๕) เจริญอิทธิบาทที่ประกอบด้วยฉันทสมาธิปธานสังขาร

(๖) เจริญอิทธิบาทที่ประกอบด้วยวิริยสมาธิปธานสังขาร

(๗) เจริญอิทธิบาทที่ประกอบด้วยจิตตสมาธิปธานสังขาร

(๘) เจริญอิทธิบาทที่ประกอบด้วยวีมังสาสมาธิปธานสังขาร

(๙) เจริญสัทธินทรีย์ (๑๐) เจริญวิริยินทรีย์ (๑๑) เจริญสตินทรีย์

(๑๒) เจริญสมาธินทรีย์ (๑๓) เจริญปัญญินทรีย์

(๑๔) เจริญสัทธาพละ (๑๕) เจริญวิริยพละ (๑๖) เจริญสติพละ

(๑๗) เจริญสมาธิพละ (๑๘) เจริญปัญญาพละ

(๑๙) เจริญสติสัมโพชฌงค์ (๒๐) เจริญธัมมวิจยสัมโพชฌงค์

(๒๑) เจริญวิริยสัมโพชฌงค์ (๒๒) เจริญปีติสัมโพชฌงค์

(๒๓) เจริญปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ (๒๔) เจริญสมาธิสัมโพชฌงค์

(๒๕) เจริญอุเปกขาสัมโพชฌงค์

(๒๖) เจริญสัมมาทิฏฐิ (๒๗) เจริญสัมมาสังกัปปะ (๒๘) เจริญสัมมาวาจา

(๒๙) เจริญสัมมากัมมันตะ (๓๐) เจริญสัมมาอาชีวะ (๓๑) เจริญสัมมาวายามะ

(๓๒) เจริญสัมมาสติ (๓๓) เจริญสัมมาสมาธิ[๑๐๑]

การประคองจิตให้ตั้งมั่นอยู่ในกุศลธรรมทั้งหลายนั้น แม้คฤหัสถ์ก็สามารถประพฤติปฏิบัติได้และเมื่อยกจิตขึ้นพร้อม ๆ กับความเพียรทางกายและจิต และดำรงสติไม่ให้บาปอกุศลมาครอบงำจิตโดยอาศัยธรรมที่สำคัญ ๓ ข้อมาช่วยประคองจิตให้ตั้งมั่น คือธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ วิริยสัมโพชฌงค์ และ ปีติสัมโพชฌงค์[๑๐๒] เมื่อจิตเป็นสมาธิ สงบจากกิเลส และอกุศลธรรมทั้งหลาย เราก็จะมีโอกาสบรรลุธรรมได้ เช่นเดียวกันกับท่านจิตตคหบดีในสมัยพุทธกาล

๓) การตั้งความปรารถนา และ เรียนรู้ลมหายใจสุดท้ายก่อนตาย

ตามปกติธรรมดาของผู้ประพฤติธรรม ย่อมมีจิตตั้งความปรารถนา ขอให้บรรลุธรรมตามคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ในชาติปัจจุบันหรือในชาติต่อ ๆไปโดยเร็วพลันเท่าที่จะมีบุญบารมีเพียงพอ ดังจะยกตัวอย่างในครั้งพุทธกาล ๒ เรื่องคือ

๓.๑) ท่านจิตตคหบดีซึ่งเป็นคฤหัสถ์อยู่ในเมืองมัจฉิกาสัณฑ์ได้เป็นอุบาสกอยู่ประมาณ ๓๐ ปี แม้ไม่ต้องออกบวชก็สามารถบรรลุญาณทัสสนะที่ประเสริฐ (ปัญญาชั้นโลกุตตระที่ถึงความ

---

[๑๐๑] องฺ.เอกก. (ไทย) ๒๐/๓๙๔-๓๙๗/๔๗–๔๘.

[๑๐๒] ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๒๑๐/๖๑๗.

เป็นใหญ่) อันประเสริฐสูงสุดสามารถกำจัดกิเลสได้ เป็นธรรมเครื่องอยู่ผาสุก ท่านจิตตคหบดีได้เล่าให้อเจลกัสสปะซึ่งเคยเป็นสหายเก่าเมื่อครั้งยังเป็นคฤหัสถ์ฟังว่า “เพราะผมสงัดจากกาม และอกุศลธรรมทั้งหลายแล้ว บรรลุปฐมฌานที่มีวิตก วิจาร ปีติ และสุขอันเกิดจากวิเวกอยู่ตราบเท่าที่ต้องการ เพราะวิตกวิจารสงบระงับไป ผมบรรลุทุติยฌานตราบเท่าที่ต้องการ เพราะปีติจางคลายไป ผมบรรลุตติยฌานตราบเท่าที่ต้องการ เพราะละสุขได้ ในที่สุดบรรลุจตุตถฌานตามความปรารถนา” เมื่ออเจลกัสสปะได้ยินดังนั้นจึงขอให้จิตตคหบดีพาไปบรรพชาอุปสมบทในพระธรรมวินัยของพระผู้มีพระภาคเจ้า จิตตคหบดีได้พาอเจลกัสสปะเข้าไปหาภิกษุผู้เป็นเถระทั้งหลายถึงที่อยู่แล้วเรียนพระเถระทั้งหลายว่าอเจลกัสสปะนี้เคยเป็นสหายเก่า ขอพระเถระทั้งหลายโปรดบรรพชาอุปสมบทให้อเจลกัสสปะ โดยท่านจิตตคหบดีปวารณาตนเป็นโยมอุปัฏฐากและ อเจลกัสสปะได้บรรพชาอุปสมบท บวชแล้วไม่นานก็ปลีกวิเวกอยู่ในที่สงบทำความเพียรไม่ประมาท อุทิศกายและใจอยู่ ไม่นานนักได้ทำให้แจ้งซึ่งประโยชน์ยอดเยี่ยม อันเป็นที่สุดแห่งพรหมจรรย์ ด้วยปัญญาอันยิ่ง ได้เป็นพระอรหันต์องค์หนึ่งในบรรดาพระอรหันต์ทั้งหลาย ต่อมาจิตตคหบดีป่วยหนัก ใกล้ตาย เทวดาแนะนำว่าท่านจิตตคหบดีเป็นผู้มีศีล มีธรรมอันงาม ถ้าท่านจักตั้งความปรารถนาว่า ‘ขอเราพึงเป็นพระเจ้าจักรพรรดิในอนาคตกาล’ การตั้งความปรารถนาในใจของท่านผู้มีศีลก็จักสำเร็จได้เพราะศีลบริสุทธิ์ แต่ท่านจิตตคหบดีได้กล่าวกับเทวดาเหล่านั้นว่า “แม้ความปรารถนาเป็นพระเจ้าจักรพรรดินั้นก็ไม่เที่ยง ไม่ยั่งยืน บุคคลจำต้องละไป” เทวดาทั้งหลายจึงขอให้สอนพวกเขาบ้าง ท่านคหบดีจึงสอนให้เหล่าเทวดาน้อมจิต มีสติระลึกด้วยความเลื่อมใสอันไม่หวั่นไหวในพระพุทธเจ้าว่า

> พระผู้มีพระภาคพระองค์นั้นเป็นพระอรหันต์ ตรัสรู้ด้วยพระองค์เองโดยชอบ เพียบพร้อมด้วยวิชชาและจรณะ เสด็จไปดี รู้แจ้งโลก เป็นสารถีฝึกผู้ที่ควรฝึกได้อย่างยอดเยี่ยม เป็นศาสดาของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย แล้วทำความเลื่อมใสในพระธรรมว่า พระธรรมอันพระผู้มีพระภาคตรัสไว้ดีแล้ว ผู้ปฏิบัติจะพึงเห็นชัดด้วยตนเอง ไม่ประกอบด้วยกาลควรเรียกให้มาดู ควรน้อมเข้ามาในตน อันวิญญูชนพึงรู้เฉพาะตน จากนั้นให้ทำใจเลื่อมใสศรัทธาในพระสงฆ์ว่า พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเป็นผู้ปฏิบัติดี ปฏิบัติตรง ปฏิบัติถูกทาง ปฏิบัติสมควร เป็นนาบุญอันยอดเยี่ยมของโลก

แม้ว่าจะใกล้ตาย แต่ท่านจิตตคหบดีมีสติรู้ตัวว่าจวนเจียนตายแล้ว ท่านก็ยังเพียรสอนให้ตามคำร้องขอของเทวดาเหล่านั้น แล้วยังชักชวนญาติสนิทมิตรสหายให้ถึงพร้อมด้วยความเลื่อมใสในพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ จนเกิดมีจิตใคร่ในการบริจาคทาน ท่านมีสติระลึกรู้ลมหายใจสุดท้าย แล้วก็ตาย[๑๐๓]

---

[๑๐๓] สำ.สฬา. (ไทย) ๑๘/๓๕๑-๓๕๒/๓๘๕-๓๘๒.

๓.๒) ท่านทีฆาวุอุบาสกป่วยหนักใกล้ตาย ได้ขอให้ท่านโชติยคหบดีซึ่งเป็นบิดาไปกราบทูลพระผู้มีพระภาคถึงอาการป่วยของตน เมื่อพระผู้มีพระภาคทรงทราบความแล้วก็ทรงอนุเคราะห์เสด็จไปเยี่ยมทีฆาวุอุบาสกและทรงแนะให้ทีฆาวุอุบาสกตั้งจิตว่า ๑) จะมีความเลื่อมใสอย่างไม่หวั่นไหวในพระพุทธเจ้าผู้เป็นศาสดาของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย ๒) จะมีความเลื่อมใสอย่างไม่หวั่นไหวในพระธรรม ๓) จะมีความเลื่อมใสอย่างไม่หวั่นไหวในพระสงฆ์ และ ๔) จะตั้งตนอยู่ในศีลที่พระอริยะสรรเสริญ ทีฆาวุอุบาสกกราบทูลว่าได้ดำรงตนอยู่ในธรรมทั้ง ๔ ข้อนั้นตลอดมา พระพุทธองค์ทรงแนะต่อไปให้พิจารณาว่าสังขารทั้งปวงไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา ทีฆาวุอุบาสกได้พิจารณาเห็นตามนั้น เมื่อพระผู้มีพระภาคเสด็จกลับไม่นาน ท่านทีฆาวุก็ตาย ภิกษุทั้งหลายได้กราบทูลถามถึงคติและสัมปรายภพของทีฆาวุอุบาสก พระผู้มีพระภาคตรัสตอบว่า “ทีฆาวุอุบาสกเป็นบัณฑิต พูดความจริงถูกต้องตามธรรม ทั้งไม่เบียดเบียนเราเพราะเหตุแห่งธรรม เพราะโอรัมภาคิยสังโยชน์ (สังโยชน์เบื้องต่ำ) ๕ ประการสิ้นไป ทีฆาวุอุบาสกจึงเป็นโอปปาติกะ ปรินิพพานในภพนั้น ไม่หวนกลับมาจากโลกนั้นอีก”[๑๐๔]

สรุปว่า การตั้งความปรารถนาไว้ในทางที่ดีงาม ถูกต้องตามครรลองของธรรม ดังที่ท่านจิตตคหบดี และท่านทีฆาวุอุบาสกได้ตั้งไว้นี้ หากพวกเราซึ่งเป็นคฤหัสถ์ ผู้เป็นอุบาสกอุบาสิกา ก็สามารถตั้งความปรารถนาเช่นเดียวกันนั้น และเพียรบำเพ็ญภาวนาให้จิตเป็นสมาธิ สงบจากกิเลส และ อกุศลธรรมทั้งหลาย เราก็จะมีโอกาสบรรลุธรรม เช่น ท่านจิตตคหบดี และท่านทีฆาวุอุบาสกได้เช่นเดียวกัน และสิ่งสำคัญเราทั้งหลายพึงมีคือสติระลึกรู้ลมหายใจสุดท้ายด้วยจิตที่เป็นปกติก่อนตาย

๔) เรียนรู้อารมณ์ใกล้ตาย : เข้าใจสภาวะที่เกิดขึ้นในขณะนั้น ๆ

อารมณ์ในเวลาที่ใกล้ตายที่เรียกว่า มรณาสันนกาล มีอยู่ ๓ ชนิด คือกรรม กรรมนิมิต และคตินิมิต ถ้าหากเราให้อารมณ์ใกล้ตายเกิดขึ้นเองโดยที่ไม่สร้างเหตุไว้ ก็จะทำได้ยาก เช่น เราเจ็บนิดหน่อยก็ดิ้นรนแล้ว เพราะเรากลัวตายกันทุกคน แต่ที่รู้สึกว่าไม่กลัวตายก็เพราะตอนนี้ยังไม่ตาย และยังไม่มีเรื่องที่จะรู้สึกว่าต้องตาย จึงยังไม่กลัวตายแต่อันที่จริงแล้วเราจะเกิดอารมณ์หวาดผวาเจ็บปวด ทรมาน เพราะอาการของโรคร้ายต่าง ๆ เช่นมะเร็ง หรืออาการไข้ขึ้นสมองจนไร้สติ หรืออุบัติภยันตรายอันน่าขนพองสยองเกล้า ทำให้ใจสั่นรัวจนไม่สามารถควบคุมได้ ไม่มีสติที่จะคิดถึงบทสวดมนต์ที่เคยคิดว่าท่องจำได้จนขึ้นใจ หรือจะนึกถึงพระรัตนตรัยในตอนนั้น พอถึงขณะที่จะตายจริงๆเราจะมัวตื่นตระหนกตกประหม่า พะว้าพะวง งุนงง หลงลืมเสียสิ้นทั้งนี้เพราะกรรมฉุด

---

[๑๐๔] สำ.ม. (ไทย) ๑๙/๙๙๙/๔๙๑-๔๙๓.

นำไป อารมณ์ใกล้ตายชนิดที่สองเรียกว่า กรรมนิมิต คือ มีอารมณ์ ๖ ที่เกิดขึ้นทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจของเรา ที่ปรากฏเวลาใกล้ตาย ทั้งในปัจจุบันและในอดีต และอารมณ์ใกล้ตายชนิด ที่ ๓ คือ คตินิมิต คือที่ไป คตินี้มี ๕ คือ มนุษย์คติ นิรยคติ เดรัจฉานคติ เปตคติ และเทวคติ สิ่งเหล่านี้มักเกิดขึ้นกับเราเวลาใกล้ตายซึ่งจะเป็นเครื่องบ่งชี้ที่ไปของเรา

อย่างไรก็ตาม เราสามารถสร้างความชินในอาจิณณกรรมทางหูได้ เป็นการสร้างทางแห่งกรรมนิมิตไว้ในมรณาสันนกาล ด้วยการหมั่นฟังธรรม หรือจะ**สวดมนต์**ก็ได้โดยใช้วาจากล่าว **พุทธัง สรณัง คัจฉามิ** แปลว่า ขอถึงพระพุทธเจ้าเป็นที่พึ่ง **ธัมมัง สรณัง คัจฉามิ** แปลว่า ขอถึงซึ่งพระธรรมเจ้าเป็นที่พึ่ง **สังฆัง สรณัง คัจฉามิ** แปลว่า ขอถึงซึ่งพระสังฆเจ้าเป็นที่พึ่ง การถึงพระพุทธเจ้า คือ ถึงซึ่งพระปัญญาธิคุณ พระพุทธองค์จึงตรัสว่า ผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นเห็นเราตถาคต การถึงพระธรรมก็คือถึงซึ่งคำสั่งสอน พระธรรมก็ได้แก่ จิต เจตสิก รูป นิพพาน และเราจะถึงซึ่งความเป็นพระสุปฏิปันโนได้ก็ต่อเมื่อเราต้องมีความสำรวมสังวรและระวัง

๓.๓.๓.๓ ช่วงหลังตาย

๑) เสวยผลกรรม

มีพระสูตรที่พระผู้มีพระภาคตรัสไว้ว่า“บุคคลผู้ทำลายสงฆ์ให้แตกกัน ยินดีในการแตกกัน อยู่ในอธรรม เป็นผู้เข้าถึงอบาย อยู่ในนรกตลอดกัป พลาดจากนิพพานอันเป็นธรรมเกษมจากโยคะ เสวยผลกรรมอยู่ในนรกตลอดกัป เพราะทำลายสงฆ์ที่สามัคคีกันให้แตกแยกกัน”[๑๐๕] และในเถราปทาน พระเอกฉัตติยเถระเล่าประวัติในอดีตชาติของท่านว่า ท่านเห็นพระผู้มีพระภาคพระนามว่า ปทุมุตตระเสด็จจงกรมอยู่ที่กลางแจ้งท่ามกลางแผ่นดินร้อนดังถ่านเพลิง ท่านจึงน้อมกายเข้าไปถวายร่มเพื่อใช้บังแดดและป้องกันความร้อน พระพุทธเจ้าปทุมุตตระทรงพระกรุณารับไว้ เพราะการกระทำอันเป็นมหากุศลครั้งนั้นทำให้ท่านได้เสวยผลกรรมของตนที่ได้ทำไว้ดีแล้วในปางก่อน โดยได้เป็นจอมเทพครองเทวสมบัติตลอด ๓๐ กัปได้เป็นพระเจ้าจักรพรรดิ ๕๐๐ ชาติและได้เป็นพระเจ้าประเทศราชอันไพบูลย์นับชาติไม่ถ้วน[๑๐๖]

ทั้งสองเรื่องนี้แสดงผลกรรมให้เห็นชัดว่า เราทำกรรมอะไรไว้ เรานั่นเองจะต้องได้รับผลของกรรมนั้น เมื่อเราตระหนักรู้เช่นนี้ก็ไม่ควรประมาทในการดำเนินชีวิต ควรเร่งความเพียรในการประพฤติธรรม ให้จิตอบอุ่นด้วยศีลอันบริสุทธิ์ จิตเป็นสมาธิ จิตประกอบด้วยปัญญาอยู่เนืองนิตย์ ให้สมกับความเมตตา กรุณาที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ก่อนเสด็จปรินิพพานว่า“ศีลมีลักษณะ

---

[๑๐๕] อภิ.ก. (ไทย) ๓๗/๖๕๗/๗๑๑.

[๑๐๖] ขุ.อป.(ไทย) ๓๑/๓๗-๔๓/๕๗.

อย่างนี้ สมาธิมีลักษณะอย่างนี้ ปัญญามีลักษณะอย่างนี้ สมาธิอันบุคคลอบรมโดยมีศีลเป็นฐานย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก ปัญญาอันบุคคลอบรมโดยมีสมาธิเป็นฐานย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก จิตอันบุคคลอบรมโดยมีปัญญาเป็นฐานย่อมหลุดพ้นโดยชอบจาก อาสวะทั้งหลาย คือ กามาสวะ ภวาสวะ และอวิชชาสวะ”

๒) ญาติทำบุญอุทิศให้

โดยปกติแล้วสังคมชาวพุทธจะทำบุญให้ญาติผู้ล่วงลับดับแล้ว นับจากวันตาย ญาติสนิท ซึ่งประกอบด้วยคนในครอบครัว ในตระกูลเดียวกันและตระกูลที่มาผูกพันกันรวมไปถึงมิตรรักทั้งหลายจะร่วมใจกันทำบุญทำทานเป็นเวลา ๓ วันบ้าง ๕ บ้าง ๗ วันบ้าง ๕๐ วันบ้าง หรือ ๑๐๐ วันบ้างเพื่ออุทิศส่วนกุศลไปให้ผู้ตาย ตัวอย่างเช่น อาจารย์เสถียร โพธินันทะ ภายหลังจากถึงแก่กรรมแล้ว มารดาได้ไปค้นเอกสารในห้องก็พบกระดาษเขียนด้วยลายมือเป็นคำสั่งเสียเรื่องการศพของท่านเอง กระดาษแผ่นนั้นลงวันที่ไว้ตั้งแต่ ๑๕ กรกฎาคม ๒๔๕๓ ก่อนหน้าวันถึงแก่กรรมถึง ๑๗ ปี อย่างไรก็ตาม ทางคณะเจ้าภาพก็ได้จัดการให้ตามความประสงค์ คือ “ขอให้ตั้งศพเพื่อบำเพ็ญกุศล ๑๕ วัน ระหว่างนั้นขอให้นิมนต์พระมาสวดทุกวัน และถวายภัตตาหารเจ อย่าให้มีของสดคาว”

นอกจากญาติสนิทและมิตรรักทั้งหลาย จะได้มาชุมนุมกันทำบุญทำทานเพื่ออุทิศส่วนกุศลแล้ว ยังได้ประโยชน์จากการเห็นความตายเป็นเครื่องเตือนสติ ให้ระลึกว่าเราก็จะต้องตายเช่นเดียวกัน ดังนั้นพึงเร่งความเพียรในการปฏิบัติให้กาย วาจา และ ใจของเรามีศีลบริสุทธิ์ มีสมาธิและมีปัญญารู้แจ่มแจ้งชัดเจนในสิ่งทั้งหลายที่เกิดขึ้นกับเราตามความเป็นจริง ไม่ว่าจะเกิดขึ้นทางใดก็ตาม เช่นเกิดทางตาเห็นรูป, เกิดขึ้นทางหูได้ยินเสียง, เกิดขึ้นทางจมูกได้กลิ่น, เกิดขึ้นทางลิ้นได้รับรู้รส, เกิดขึ้นทางกายได้สัมผัส, หรือเกิดขึ้นทางใจได้รู้ธรรมารมณ์ คืออารมณ์ที่เกิดกับใจหรือสิ่งที่ใจนึกคิด

สมัยปัจจุบันมีตัวอย่างผู้ตายอย่างมีสติ เพราะได้เตรียมตัวตายมาแล้วเป็นอย่างดี ผู้วิจัยขอนำเสนอ ๕ ท่าน ดังนี้

๑. อาจารย์เสถียร โพธินันทะ เป็นผู้ปฏิบัติตนตามหลักธรรมของพระพุทธศาสนา และระลึกถึงความไม่เที่ยงแท้ของสังขารเป็นนิตย์ วันที่ ๙ ธันวาคม ๒๕๐๙ อาจารย์เสถียร โพธินันทะได้ไปมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัยเพื่อสอนแต่บังเอิญไม่ได้สอน ก็ไปสนทนาธรรมกับพระภิกษุที่วัดกันมาตุยาราม กลับจากวัดมาถึงบ้านในเวลา ๒๑.๐๐ น. แล้วอาบน้ำชำระร่างกาย จากนั้น เมื่อเลยเที่ยงคืนไปแล้วจึงได้เข้านอน ถึงวันรุ่งขึ้นในเวลาเช้า เด็กรับใช้ขึ้นไปเรียกเห็นเงียบก็ลงมาบอกมารดาซึ่งเข้าใจว่ายังหลับอยู่จึงออกไปซื้อของนอกบ้าน จนสายราว ๘.๐๐ น. กลับมาเห็นยังไม่ตื่นจึงได้ขึ้นไปดูเห็นนอนนิ่ง เมื่อเข้าไปดูใกล้ ๆ ก็ตกใจ จึงให้หลานชายไปตามแพทย์มาตรวจ แพทย์สันนิษฐานว่า

สิ้นลมมาราว ๖-๗ ชั่วโมงแล้ว ลักษณะการถึงแก่กรรมของท่าน เหมือนคนนอนหลับธรรมดา หน้าตาเปล่งปลั่งมีรอยยิ้มน้อย ๆ ไม่มีร่องรอยว่ามีทุกขเวทนาใด ๆ เลย แม้เมื่อนำศพไปตั้งบำเพ็ญกุศลที่วัดจักรวรรดิราชาวาสแล้วและยังมิได้ปิดฝา ในหัวค่ำวันที่ ๑๐ ธันวาคมนั้น ใคร ๆ ไปเยี่ยมศพก็จะเห็นว่าร่างท่านสมบูรณ์ ยังมีหน้าตาเปล่งปลั่งมีเลือดฝาดเหมือนกับคนนอนหลับ นับได้ว่าจากไปด้วยอาการอันสงบ เมื่อนึกถึงคุณความดีของท่านเมื่อครั้งยังมีชีวิตอยู่ ก็น่าคิดว่า บุคคลผู้ทำความดีไว้เช่นนี้ ย่อมมีผลดีเป็นผลานิสงส์บ้างเป็นธรรมดา แม้จะสิ้นอายุก็สิ้นไปด้วยอาการอันดีงาม[๑๐๗] สมกับพุทธภาษิตว่า เมื่อจิตเศร้าหมองเป็นอันหวังทุคติได้ เมื่อจิตไม่เศร้าหมองเป็นอันหวังสุคติ นับได้ว่าการตายของอาจารย์เสถียร โพธินันทะ เป็นตัวอย่างของการเตรียมตัวตายที่ดี

๒. คุณสุภาพร พงศ์พฤกษ์ ซึ่งได้เล่าเรื่องการเผชิญหน้ากับความตายที่ค่อย ๆ คืบคลานใกล้เข้ามาด้วยโรคมะเร็ง ดังนี้

> ฉันคิดว่าตนเองต้องตายแต่ไม่คิดว่าตัวเองอาจจะตายในชั่วลมหายใจขณะต่อไปนี้แหละ เราจึงไม่เห็นกระบวนทุกข์ ที่สำแดงทางร่างกาย กายที่ต้องเสื่อมสลายอยู่ทุกเมื่อเชื่อวัน ไม่เห็นทุกข์จริง ๆ ยิ่งในยุควิทยาการทางด้านการแพทย์เจริญก้าวหน้าอย่างนี้ ยุคที่ผู้คนไม่ยอมรับความแก่ชรา และยึดเตะถ่วงความตาย ดังว่าเราจะไม่ตายกันอีกแล้ว ยังพยายามต่อสู้กับพญามัจจุราช ผู้มีเสนามาก เรายังมีจิตที่พึ่งพิงสิ่งภายนอกที่ดลบันดาลโดยวิทยาการแห่งยุคสมัยแต่หนนี้การส่งสัญญาณของคุณมะเร็ง จึงถึงคราที่ฉันจะต้องระดมความเพียรจริง ๆ เพื่อเจริญมรณสติ ซึ่งมีด้วยกันสิบข้อ คือ
>
> หนึ่ง ความตายเป็นสิ่งแน่นอน
> สอง ความตายนั้นไม่แน่นอนว่าจะมาเมื่อไหร่
> สาม ความตายเวลาจะมา ไม่เคยส่งสัญญาณเตือนมาก่อน
> สี่ เวลาที่เราคิดว่าความตายจะมาได้ มันก็มาแล้ว
> ห้า มีปัจจัยมากมายเหลือเกิน ที่ทำให้ร่างกายแตกสลายได้
> หก แม้ปัจจัยที่ทำให้ร่างกายนี้ดำรงอยู่ก็ทำให้ร่างกายนี้แตกสลายได้
> เจ็ด ร่างกายนี้อ่อนแอพร้อมเสมอที่จะแตกสลาย
> แปด ทุกขณะที่ผ่านไปความตายก็ถอยร่นเข้ามา
> เก้า ชีวิตนี้สั้นนักเหมือนน้ำน้อยในบ่อโคลน

---

[๑๐๗] สุชีพ ปุญญานุภาพ, **ชีวประวัติอันน่าอัศจรรย์ของ อ.เสถียร โพธินันทะ,** [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www.watkoh.com/forum/index.php?topic=1028.0 [๑๘ กรกฎาคม ๒๕๕๒].

สิบ มีแต่กุศลและอกุศลธรรมเท่านั้น ที่ตามติดตัวไปเมื่อร่างกายนี้แตกสลายแล้ว [๑๐๘]

แม้จะเยียวยารักษากายและใจอย่างไรก็ตาม ในที่สุดคุณ สุภาพร พงศ์พฤกษ์ ก็เข้าสู่วัฏฏสงสารของชีวิต แต่เธอมีความกล้าหาญและมีสัมมาสติ มีสัมปชัญญะ อันเนื่องมาจากการเตรียมตัวตายไว้ดีแล้ว ในวาระสุดท้ายคุณสุภาพรจากไปอย่างสงบ ดุจเข้าสู่ความสงบเย็นของปัสสัทธิ โดยมีเสียงระฆังเป็นเครื่องนำทาง ลมหายใจค่อย ๆ แผ่วลง แผ่วลง แผ่วลง และจางหายไปในที่สุด เสียงระฆังได้ส่งดวงจิตอันบริสุทธิ์ผ่องใสของเธอเป็นเวลา ๑๕ นาที ก่อนที่ทุกอย่างจะค่อย ๆ เงียบลง และสงบนิ่งอยู่ในสมาธิ[๑๐๙]

๓. หลวงตาไสว สิวญาโณ แห่งสวนโมกขพลาราม หลวงตาไสวใช้หลักธรรมของท่านอาจารย์พุทธทาสในการดำเนินชีวิต แล้วก็ไม่เคยมีปัญหาอะไรเลย เพราะเป็นผู้หนึ่งที่มีฐานะทางเศรษฐกิจดี จะมีก็แต่ปัญหาที่ปรารถนาให้คนเข้าวัดมาก ๆ แล้วก็ให้เขาเป็นคนดีไปตั้งแต่ยังเล็ก ท่านเห็นความสำคัญอย่างมากในการสร้างอนาคตให้เยาวชน จึงอุทิศเงินจำนวนหนึ่งส่งให้เยาวชนที่อยากเรียนได้เรียน และการทำทานแบบนี้ทำให้ท่านมีปีติหล่อเลี้ยงให้ทำงานอยู่ได้อย่างสนุก เรียกว่า “สนุกกับงาน” อีกประการหนึ่งท่านพยายามต่อสู้เรื่อง **“ตัวกู-ของกู”** เพราะถ้ามี **“ตัวกู”** มันก็เดือดร้อน[๑๑๐]

๔. อุบาสิกาอีกท่านหนึ่งที่สวนโมกข์อีกเช่นกันซึ่งแทบไม่มีใครรู้จัก ได้ปฏิบัติธรรมอยู่ที่นั้นมานาน ครั้นถึงกาลใกล้ตาย ก็บอกให้คนไปเรียนท่านอาจารย์พุทธทาสให้มาดูการตายของตน ซึ่งภาวนาด้วยการเดินลมหายใจอย่างรู้ตัวทั่วพร้อมจนกระทั่งหมดลมไป[๑๑๑]

๕.ในกรณีของเจ้าฟ้าเจ้าแผ่นดิน คือพระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวซึ่งทรงปฏิบัติธรรมตามคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นอย่างดีนั้น เจ้าพระยามหินทรศักดิ์ธำรง

---

[๑๐๘] สุภาพร พงศ์พฤกษ์, “ชีวิตกับความตาย”, **เสขิยธรรม,** ฉบับที่ ๕๕ ปีที่ ๑๓, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สุขภาพใจ, ๒๕๔๖), หน้า ๗๔-๗๗.

[๑๐๙] สุรภี ชูตระกูล, **เสขิยธรรม,** ฉบับที่ ๕๘ ปีที่ ๑๔, “ใบไม้ที่คืนกลับสู่ดิน”, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สุขภาพใจ, ๒๕๔๗), [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www.skyd.org/html/sekhi/59/076-Leaf.html [๒๕ เมษายน ๒๕๕๒].

[๑๑๐] คณะศิษยานุศิษย์สวนโมกข์, ๑ มกราคม ๒๕๔๐ [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www.fpmconsultant.com/manager/dharma/20.doc. [๑๘ กรกฎาคม ๒๕๕๒].

[๑๑๑] ส.ศิวรักษ์, “การตายกับความตาย : มุมมองจากศาสนาและวิทยาศาสตร์” ใน โสรัจจ์ หงศ์ลดารมภ์ (บรรณาธิการ), **ความตายกับการตาย : มุมมองจากศาสนากับวิทยาศาสตร์,** (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๕), หน้า ๔๕.

(เพ็ง เพ็ญกุล) สมัยเมื่อยังเป็นพระยาบุรุษรัตนราชพัลลภ ได้เล่าวาระสุดท้ายของพระองค์ไว้ว่า “พระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ทรงรับสั่งว่าจะตายเดี๋ยวนี้แล้ว ทรงมีสติภาวนาว่า อรหัง สัมมาสัมพุทโธ จนกระทั่งถึงลมหายใจสุดท้าย ก็เสด็จสวรรคตพร้อมคำภาวนาแผ่วเบาว่า โธ”[๑๑๒]

จากตัวอย่างผู้ตายอย่างมีสติ เพราะได้เตรียมตัวตายมาแล้วเป็นอย่างดีนี้ได้ให้ข้อคิดที่ทำให้เราทั้งหลายเกิดสติระลึกได้ว่าการกระทำกรรมดีมาก่อนตั้งแต่ขณะก่อนตายซึ่งเรายังมีสุขภาพกายแข็งแรงและสุขภาพจิตใจที่เข้มแข็งดีงามอยู่นั้นจะส่งผลให้เรามีสติในขณะกำลังตายและในที่สุดจิตสุดท้ายที่จากไปดีก็จะนำเราไปสู่ภูมิที่ดี ไม่ตกต่ำไปสู่อบายภูมิ

๓.๔ สรุป

การได้ศึกษาเรื่อง ความตาย และแนวคิดในการเตรียมตัวตายในพระพุทธศาสนาเถรวาท โดยเฉพาะใน ๒ ประเด็นหลัก ๆ คือ แนวคิดการเตรียมตัวก่อนตายในพระคัมภีร์พระพุทธศาสนา และแนวคิดการเตรียมตัวก่อนตายของปราชญ์ในพระพุทธศาสนาเถรวาท ทำให้เราสามารถนำแนวคิดเหล่านั้นมาเป็นแรงบันดาลใจในการปฏิบัติธรรม ตั้งแต่ช่วงเวลาก่อนตาย ด้วยการปฏิบัติตามหลักไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ และปัญญา ดังนั้นการเตรียมตัวตายตั้งแต่เดี๋ยวนี้จะก่อประโยชน์ให้ผู้เตรียมพร้อมอย่างคุ้มค่าคือ (๑) ไม่ละเลยการทำหน้าที่และได้ทำหน้าที่ของตนอย่างสมบูรณ์ (๒) ขวนขวายทำในสิ่งที่มักผัดผ่อน เพราะรู้คุณค่าของเวลาและชีวิตที่ความตายจะมาถึงเมื่อไรก็ได้ (๓) ปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นลงได้กระทั่งจิตรู้สึกเป็นอิสระจากสิ่งทั้งปวง (๔) รู้จักอารมณ์ใกล้ตายที่เรียกว่ามรณาสันนกาล ซึ่งมีอยู่ ๓ ชนิด คือ กรรม กรรมนิมิตร และคตินิมิตร (๕) ในช่วงเวลาขณะกำลังจะตายจิตมีสติสัมปชัญญะอยู่กับปัจจุบันขณะ (๖) เพราะเรามีสติสัมปชัญญะอยู่กับปัจจุบันขณะจนกระทั่งถึงลมหายใจเฮือกสุดท้ายก่อนตาย เราจะสามารถยอมรับความตายได้ด้วยจิตที่กล้าหาญมั่นคง

ประโยชน์ทั้ง ๖ ประการนี้ย่อมทำให้ เราไม่ตกต่ำไปสู่อบายภูมิ เพราะจิตสุดท้ายที่จากไปดีจะมีพลังนำเราไปสู่ภพภูมิที่ดีอย่างแน่นอน

---

[๑๑๒] เรื่องเดียวกัน,หน้า ๔๕-๔๖.

บทที่ ๔

แนวคิด และการเตรียมตัวก่อนตายในพระพุทธศาสนาวัชรยาน

ในบทนี้จะได้ศึกษาแนวคิดและความหมายของชีวิตและความตาย โดย ศึกษา ๔ ประเด็นหลัก ๆ คือ (๑) แนวคิดของพระพุทธศาสนานิกายวัชรยานแบบทิเบต (๒) กระบวนการตาย (๓) การเตรียมตัวตายในทัศนะพระพุทธศาสนาวัชรยานแบบทิเบต (๔) วิธีปฏิบัติขณะกำลังตาย และตายแล้ว ดังมีรายละเอียดโดยลำดับดังนี้

ก่อนที่จะศึกษาในประเด็นที่ตั้งไว้นี้ ผู้วิจัยจะนำเสนอแนวคิดของพระพุทธศาสนานิกายวัชรยาน เพื่อจะเป็นพื้นฐานในการศึกษาและทำความเข้าใจร่วมกันดังนี้

๔.๑ แนวคิดของพระพุทธศาสนานิกายวัชรยาน

พระพุทธเจ้าตรัสสอนวัชรยานดังที่ทรงสอนมหายาน โดยที่คำสอนทั้งสองประการนี้ไม่มีปรากฏในพระบาลีของฝ่ายเถรวาท คำสอนของพระพุทธศาสนาวัชรยานแบบทิเบตแบ่งเป็น ๓ เรื่องใหญ่ ๆ คือ ๑) พระสูตร (Sutra) เป็นวิถีแห่งการสละโลก (Renunciation) ๒) ตันตระ (Tantra) เป็นวิถีแห่งการเปลี่ยนโลก (Transformation) และ ๓) ซกเช็น (Dzogchen) เป็นวิถีแห่งการสลายด้วยตนเอง (Self–liberation) มีรายละเอียดดังนี้

๑) พระสูตร (Sutra) ซึ่งเป็นวิถีแห่งการสละโลก ตามพระคัมภีร์ในภาษาสันสกฤต ถือกันว่าคำสั่งสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า คือสิ่งที่ได้รับฟังกันมาแล้วจารึกไว้ ปรากฏอยู่ในพระสูตร เมื่อฝึกฝนอบรมกาย วาจา และใจ ตามพระธรรมคำสอนแล้วจิตจะบรรลุธรรมเข้าถึงความวิมุตติหลุดพ้น

๒) ตันตระ (Tantra) เป็นวิถีแห่งการเปลี่ยนโลก หมายถึง คุยหมนตร์ ซึ่งเป็นความลี้ลับที่ไม่เขียนขึ้นเพื่อให้ตีพิมพ์แพร่หลาย แต่จะอบรมสั่งสอนกันเฉพาะศิษย์ที่ใกล้ชิดและแสดงความตั้งใจเรียนรู้จนอาจารย์ได้ประจักษ์ จึงจะได้รับการอภิเษกให้สืบต่อจากครูอาจารย์ที่ตรัสรู้ธรรมเป็นขั้น ๆ ไป ถือกันว่าตันตระเป็นวัชรยาน คือพาหะอันเป็นเพชร ซึ่งคมกริบและอาจตัดกิเลสวาสนาให้ขาดได้โดยสิ้นเชิง และผู้บรรลุธรรมนั้นปรารถนากลับมาเกิดเพื่อรับใช้สรรพสัตว์ต่อไปได้อย่างไม่จบสิ้น เชื่อกันว่าท่านปทุมสมภพหรือปัทมสัมภวะ เป็นต้นตันตระนิกายจากอินเดีย ตามตำนานกล่าวว่าท่านเกิดจากดอกบัว หลังพุทธปรินิพพานเพียง ๘ ปี ท่านเกิดในแคว้นอุฑทิยานซึ่งนักวิชาการบางท่านเชื่อว่าคือประเทศปากีสถานในปัจจุบัน ต่อมาท่านได้ไปเผยแผ่พระธรรมคำสั่ง

สอนในทิเบต ราวคริสต์ศตวรรษที่ ๘ ท่านมีอิทธิฤทธิ์มากได้ใช้เวทมนตร์คาถาปราบภูติผีปีศาจ จนภูติผีเหล่านั้นยอมสยบแล้วหันมาช่วยปกป้องพระพุทธศาสนา[๑] เรียกว่าธรรมบาล

ตันตระแบ่งออกได้เป็น ๔ ภาค คือ

๑. กริยาตันตระ ว่าด้วยการกระทำ
๒. จริยาตันตระ ว่าด้วยความประพฤติ
๓. โยคตันตระ ว่าด้วยโยควิธี หรือการภาวนาของผู้ปฏิบัติธรรม
๔. อนุตรโยคตันตระ ว่าด้วยโยควิธีอย่างยิ่งยวด หรือการภาวนาอย่างถึงที่สุด

ซึ่งแต่ละขั้นก็จะมีความซับซ้อน และมีรายละเอียดต่างกันออกไป แต่หัวใจสำคัญในตันตระแต่ละขั้นก็จะเป็นพื้นฐานที่สำคัญในระดับชั้นที่สูงกว่า ดังนั้น การฝึกฝนปฏิบัติย่อมไม่อาจข้ามขั้นตอนได้ และกว่าที่จะไปสู่ขั้นของอนุตรโยคะตันตระได้นั้น ต้องมั่นใจเสียก่อนว่าตนมีพื้นฐานที่มั่นคงในกิริยาตันตระ จริยาตันตระ และโยคะตันตระเสียก่อน ไม่เช่นนั้นจะเกิดอันตรายอย่างมากมาย ความแตกต่างของตันตระแต่ละขั้นอาจอธิบายอย่างง่าย ๆ ว่า ตันตระแต่ละระดับจะต่างกันตรงที่ วิธีการที่ใช้ในการแปรเปลี่ยน ให้ความสุข ความพึงพอใจในกิเลส เปลี่ยนแปลงเป็นความก้าวหน้าทางจิตวิญญาณ นั่นคือจากข้อเท็จจริงที่ว่าสรรพสัตว์ทั้งหลายที่ยังต้องหมุนเวียนอยู่ในวัฏสงสาร ยังยึดมั่นอยู่ในความสุขความพึงพอใจทางรูป รส กลิ่น เสียง และสัมผัส ยามใดที่เรารู้สึกเพลิดเพลินกับสิ่งที่มากระทบอายตนะทั้งห้าคือทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น และทางกาย เหล่านี้เราก็จะรู้สึกเป็นสุข แต่แท้จริงแล้วความสุขที่เกิดขึ้นนั้นกลับเป็นต้นเหตุ ที่คอยยึดเหนี่ยวเราไว้ให้ยังคง เวียนว่ายตายเกิดอยู่ในห้วงแห่งวัฏสงสาร แล้วในที่สุดความสุขความเพลิดเพลินที่เราเคยได้รับก็นำไปสู่ความทุกข์ของการที่ยังต้องวนเวียนอยู่ในวัฏสงสารนั่นเอง เราพึงตระหนักว่ากิเลสจากอายตนะทั้งห้าเหล่านี้เป็นเรื่องยากที่จะกำจัด เพราะมันเป็นสภาพธรรมชาติของมนุษย์ และการที่เราพยายามปกปิด หรือเก็บกดมันเอาไว้โดยไม่ได้เรียนรู้ที่จะเผชิญหน้ากับมัน ให้ก้าวข้ามผ่านมันไปได้ก็จะย้อนมาส่งผลลบแก่เราในที่สุด ดังนั้นวิถีของตันตระก็คือ แทนที่จะเก็บกดความพึงพอใจกิเลสทางโลกเหล่านี้ ก็หันมาใช้วิธีการผันแปรกิเลสให้มาสู่หนทางธรรม ด้วยวิธีการใช้อุบายในการนำเอากิเลสอันเป็นธรรมชาติของมนุษย์มาใช้ ให้เกิดประโยชน์ในทางจิตวิญญาณนั่นเอง[๒]

---

[๑] ส.ศิวรักษ์ (แปลและเรียบเรียง), **เตรียมตัวตายอย่างมีสติ ฉบับขยายความ,** พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ส่องศยาม จำกัด, ๒๕๔๔), หน้า ๕.

[๒] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕–๖.

๓) ซกเช็น (Dzogchen) เป็นวิถีแห่งการสลายด้วยตนเอง ฝึกจิตให้เข้าถึงจิตเดิมแท้ เฝ้ามองสภาวะจิต (nature of the mind) ของตนเอง เข้าใจตนเอง เช่นขณะโกรธก็รู้ และเฝ้าดูอารมณ์โกรธนั้นจนมันสลายไปเอง ไม่หลีกเลี่ยง ไม่บังคับ สภาวะภายในจิตเป็นอย่างไร ก็เพียงตระหนักรู้ ซกเช็นไม่ตามความคิดไป กิเลสสลายไปเอง

สรุปว่าคำสอนของพุทธวัชรยานทั้ง ๓ เรื่องนี้จะสอดคล้องและสนับสนุนกัน สามารถปฏิบัติไปด้วยกัน แต่ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความสมัครใจของผู้ปฏิบัติ

จากคำสอนในสายนี้ เห็นได้ว่าพุทธวัชรยานมีพื้นฐานหลักธรรมของทั้งเถรวาท และมหายานด้วย โดยเฉพาะประมุขของค์ปัจจุบันคือ ดาไลลามะองค์ที่ ๑๔ ซึ่งทรงเป็นพระภิกษุสมาทานสิกขาบทตามพระปาติโมกข์เหมือนพระสงฆ์ในเถรวาท ทรงถือว่าการถือศีลนั้นไม่ใช่เพียงเพื่องดทำร้ายผู้อื่น หรือเพื่อช่วยเหลือผู้อื่นเท่านั้น แต่เป็นการฝึกจิตให้มองเห็นสภาพต่าง ๆ ตามที่ปรากฏทางอายตนะ๖[๓] พระองค์ทรงเป็นตัวอย่างของผู้ปฏิบัติทั้งเรื่องพระสูตร ตันตระ และซกเช็น[๔]

๔.๑.๑ คำสอนเรื่องการเกิด แก่ เจ็บ และตาย

พุทธศาสนิกชาวทิเบต ล้วนมีความศรัทธาอย่างสูงยิ่งต่อพระพุทธเจ้าและพระโพธิสัตว์ทั้งหลาย พวกเขาจึงหมั่นเพียรในการสวดมนต์ ยึดพระรัตนตรัยเป็นสรณะไปจนกว่าตนเองจะเข้าถึงการตรัสรู้ และเขาเชื่อว่าการปฏิบัติธรรมอย่างจริงใจ โดยการฝึกฝนอบรมจิตใจให้อยู่ในคุณธรรมความดี มีสมาธิจะเป็นบุญหนุนส่งให้จิตพัฒนาก้าวหน้าไปในสายธารธรรมจนเกิดความเจริญแห่งจิตวิญญาณ และจิตวิญญาณนี้เองจะไปเกิดใหม่ในสภาพดีกว่าในชาติหน้า เขาจึงดำเนินชีวิตด้วยความระมัดระวัง ไม่ประกอบอกุศลกรรม เขาจะหลีกเลี่ยงอกุศลกรรมบถสิบ ประกอบแต่กุศลกรรมบถสิบซึ่งเป็นหัวใจของการปฏิบัติธรรม จึงอดทนทำงานที่สุจริตแม้ว่าจะยากลำบากและได้ค่าจ้างน้อยก็ตาม พวกเขาพากันประพฤติธรรมให้เป็นอยู่ในวิถีชีวิต เพราะเขาเชื่อว่าคนและสัตว์ทั้งหลาย เกิดมาแล้วต้องแก่ เจ็บไข้ และตายอย่างแน่นอน ตายได้ทุกขณะเวลา เพียงแต่จะตายที่ไหน เมื่อไร ไม่มีใครทราบ และยังเชื่อว่าเมื่อกระบวนการตายสิ้นสุดลง จิตจะออกจากร่างและเดินทางเข้า

---

[๓] ทะไล ลามะ, **จักรวาลในหนึ่งอะตอม,** แปลโดยเพชรรัตน์ พงษ์เจริญสุข, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทแปลน พริ้นท์ติ้ง จำกัด, ๒๕๕๐), หน้า ๑๓๐.

[๔] สัมภาษณ์ รศ.ดร.กฤษดาวรรณ หงศ์ลดารมภ์ ประธานมูลนิธิพันดารา, วันที่ ๒๐ พฤศจิกายน ๒๕๕๓.

สู่บาร์โด ชาวพุทธทิเบตจึงเตรียมตัวให้พร้อมน้อมรับความตายด้วยการเรียนรู้กระบวนการตายและความน่าสะพรึงกลัวที่จะเกิดขึ้นในบาร์โด [๕]

ชาวพุทธทิเบตมีความเชื่อในเรื่องการตายแล้วเกิดใหม่ มีชาตินี้ ชาติหน้า ชาติก่อน ๆ ในอดีตมากมายนับภพชาติไม่ถ้วน และมีความเชื่ออย่างยิ่งในเรื่องกฎแห่งกรรม พวกเขาเชื่อว่าชาตินี้เกิดมาพบความร่ำรวย อุดมสมบูรณ์ สุขสบายดี เป็นเพราะผลบุญ หรือเกิดมามีร่างกายพิกลพิการไม่สมประกอบ ยากจน มีแต่อุปสรรคในการดำรงชีวิต หรือต้องประสบกับภัยพิบัติ เกิดอุบัติเหตุทำให้ร่างกายสูญเสียอวัยวะ หรือเจ็บไข้บ่อย ๆ มีโรคร้ายมารุมให้เป็นทุกข์ทรมานต่าง ๆ นานานี้เป็นผลแห่งบาปกรรมที่เขาได้ทำไว้ในชาติก่อน ๆ ดังนั้นพวกเขาจะไม่โทษโชคชะตา หรือต่อว่าพระรัตนตรัย แต่จะอดทนต่อความทุกข์ยาก แล้วพยายามประกอบบุญกุศลในชาติปัจจุบันเพราะถือว่าการทำบุญคือการชำระจิตให้ใสสะอาดปราศจากกิเลส (purified mind) วิธีทำบุญมี ๒ ประเภท คือ การทำบุญแบบมีลักษณะ และการทำบุญแบบไม่มีลักษณะ

๑) การทำบุญแบบมีลักษณะ คือ การใช้ร่างกายที่โชคดีเกิดมาเป็นมนุษย์ ให้เป็นประโยชน์ในการสะสมบุญให้มากที่สุด เช่น กราบพระรอบพระสถูป สร้างพระสถูป เจดีย์ พิมพ์คัมภีร์ พิมพ์หนังสือธรรมะ หล่อพระพุทธรูป สวดมนตร์ เดินประทักษิณหมุนกงล้อมณีมนตรา เป็นต้น

๒) การทำบุญแบบไม่มีลักษณะ คือการทำสมาธิ ซึ่งท่านกุงกา ซังโป ริมโปเช กล่าวว่าการฝึกสมาธิแบบทิเบตในสายตันตระ มี ๒ ลักษณะ คือ

๒.๑) การทำสมาธิ แบบเจ-ริม หรือเก-ริม (generation stage) เป็นระดับที่เราตั้งนิมิตถึงพระพุทธเจ้า หรือพระโพธิสัตว์ เช่น เราตั้งนิมิตถึงพระอวโลกิเตศวรโพธิสัตว์ แล้วประสานจิตให้เป็นหนึ่งเดียวกับจิตของท่าน

๒.๒) การทำสมาธิ แบบซกริม (completion stage) เป็นระดับที่เราสลายนิมิต จิตเป็นสมาธิจนถึงศูนยตา [๖]

การทำบุญทั้งแบบมีลักษณะและแบบไม่มีลักษณะ เป็นการขจัดกิเลส ซึ่งมีถึง ๕ ชนิด ซึ่งเป็นเหมือนยาพิษในใจคือโลภะ โทสะ โมหะ ริษยา และหยิ่งยะโส กิเลสต่าง ๆ เหล่านี้เป็นตัว

---

[๕] Robert A.F. Thurman, **The Tibetan Book of the Dead**, (New York : Bantam Doubleday Dell Publishing Group, Inc., 1994), pp.19-21.

[๖] สัมภาษณ์ รศ.ดร.กฤษดาวรรณ หงศ์ลดารมภ์, วันที่ ๔ กรกฎาคม ๒๕๕๓.

ขับเคลื่อนให้ประกอบอกุศลกรรมมากมาย เมื่อทำกรรมแล้วก็ย่อมได้รับผลของกรรมนั้น ไม่มีกรรมใดที่ไม่ก่อผล ทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นกับชีวิตของเราและสัตว์โลกทั้งหลายล้วนเป็นผลของกรรมทั้งสิ้น การดำรงอยู่ของกรรมและผลของกรรมนี้เรียกว่า “สังสารวัฏ” ที่ทำให้เราตายแล้วเกิดไม่จบสิ้น แค่เพียงการทำบุญก็ยังไม่สามารถขจัดกิเลส ทั้ง ๕ ชนิดนี้ได้หมดสิ้น ต้องสะสมบารมีอีก ๒ ประการด้วยการบ่มเพาะกรุณา และปัญญา[๗]

จากการทำบุญทั้ง ๒ แบบดังกล่าวนับว่าเป็นการชำระจิตใจให้ใสสะอาด ประกอบกับจิตที่เปี่ยมด้วยเมตตาและกรุณาพร้อมที่จะเสียสละทรัพย์สิ่งของ แรงกาย แรงใจในการช่วยสรรพสัตว์ให้พ้นจากความลำบากและความทุกข์ ยิ่งจิตของเรามีความเข้าใจในชีวิตและความหมายของชีวิตมากขึ้น ก็จะยิ่งทำให้มีความเห็นใจสัตว์ทั้งปวงจนเกิดแรงบันดาลใจอยากช่วยสัตว์ผู้กำลังทุกข์ยากเดือดร้อนเหล่านั้นให้พ้นทุกข์ แม้ว่าตนจะต้องกลับตกไปอยู่ในความทุกข์แสนสาหัสแทนก็ตาม การเข้าใจชีวิตและความหมายของชีวิต ประกอบกับการเข้าใจกฎแห่งกรรม จะเตือนเราไม่ให้ประกอบอกุศลกรรม และให้เพียรทำบุญกุศล บำเพ็ญสมาธิภาวนาอยู่เสมอ เพราะเรารู้ว่าทุกขณะจิตคือการหลุดพ้น เกิดปัญญา สามารถเข้าถึงจิตกระจ่างได้ในชาติปัจจุบัน

๔.๑.๒ การเกิดใหม่และผลของกรรม

ในภาวะที่ใกล้ตาย กรรมใด ๆ ที่เราเคยทำไว้จะมาปรากฏให้เห็น กรรมจะให้ผลอย่างไรกับเรา

ในคำสอนของวัชรยานเน้นเรื่องกรรมและผลของกรรมดังนี้

๑) กรรม เนื่องจากกรรมนั้นเป็นเหมือนเมล็ดพันธุ์ ภายใต้เงื่อนไขอันเหมาะสมมันจะงอกงามขึ้น ดังนั้นถ้าหากเราหว่านเมล็ดถั่ว เราจะต้องได้ถั่ว และถ้าเราหว่านพันธุ์ข้าวหอมมะลิ เราจะต้องได้ข้าวหอมมะลิ ไม่มีทางกลายเป็นข้าวชนิดอื่นไปได้ จิตใจเป็นเหมือนผืนดินอันอุดม พืชพันธุ์นานาชนิดอาจงอกงามขึ้นในผืนดินนั้น ถ้าหากเราปลูกฝังเมล็ดพันธุ์ใดลงไป มันย่อมเกิดดอกและผลอย่างนั้น และไม่ว่าจะเป็นการกระทำ เป็นคำพูด หรือความคิดใดก็ตามที่เราได้เพาะหว่านเมล็ดพันธุ์แห่งเหตุปัจจัยด้วยกาย วาจา ใจ อยู่ทุกขณะ เมื่อเงื่อนไขอันเหมาะสมบังเกิดขึ้น ผลกรรมของเราก็จะสุกงอม เราจะต้องเผชิญกับผลของการกระทำที่เราได้สร้างเอาไว้ แต่ว่าบางครั้งเราก็ลืมไปแล้วว่าเราคือผู้เคยสร้างกรรมเหล่านี้ จึงเที่ยวไปโทษผู้อื่น หรือเรากลับคิดว่า “ทำไมสิ่งนี้จึงต้องเกิดขึ้นกับฉันด้วย ฉันไม่น่าที่จะต้องพบเรื่องเลวร้ายแบบนี้” แต่ตามความเป็นจริง คือเมื่อใดที่เราได้

---

[๗] สัมภาษณ์ รศ.ดร.กฤษดาวรรณ หงศ์ลดารมภ์, วันที่ ๒๔ กรกฎาคม พศ. ๒๕๕๓.

ประกอบอกุศลกรรม เราไม่อาจปฏิเสธ หรือพยายามจะหาข้อแก้ตัว เพราะผู้ใดก็ตามที่ประกอบกรรมจะต้องได้รับผลของมัน ไม่ว่าจะเป็นบุญหรือบาป[๙]

เจตนาอันเป็นไปเพื่อการช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่น อาจนำไปสู่กุศลกรรมอันกว้างใหญ่ไพศาลหรือคับแคบมีขอบเขตจำกัด ขึ้นอยู่กับเจตนาของเรานั้นมุ่งเกื้อกูลผู้อื่นอย่างแท้จริง ช่วยสรรพสัตว์ให้หลุดพ้นจากวัฏทุกข์หรือเพียงเพื่อให้เขาได้รับสุขเพียงชั่วคราวเท่านั้น ถ้ามุ่งเกื้อกูลผู้อื่นอย่างแท้จริง การกระทำนั้นย่อมก่อเกิดกุศลกรรมอย่างต่อเนื่อง กรรมเช่นนั้นไม่เพียงจะส่งผลให้เกิดสุขในภพภูมิเบื้องสูงเท่านั้น แต่ยังนำไปสู่การตรัสรู้ด้วย แต่ถ้าวิธีคิดของเรานั้นยังเป็นไปเพื่อประโยชน์ระยะสั้น ตัวอย่างเช่น เราอาจเลี้ยงดูคนที่อดอยากหิวโหยหรือช่วยพยาบาลคนป่วยไข้เป็นครั้งคราว ความสุขที่เกิดจากกรรมดีดังกล่าวจะเป็นของชั่วคราว และจะสิ้นสุดลงเมื่อกรรมดีนั้นแห้งเหือดลง มันไม่อาจนำไปสู่การหลุดพ้นจากสังสารวัฏได้ จึงควรมีเจตนามุ่งมั่นเกื้อกูลผู้อื่นสัตว์อื่นอย่างแท้จริงต่อเนื่องตลอดไปจนเกิดเป็นอุปนิสัย กุศลกรรมจึงจะส่งผลดีต่อเนื่องและนำไปสู่มรรคผล[๙]

๒) ผลของกรรม

ความสุขและความทุกข์ทั้งมวลขึ้นอยู่กับผลกรรมหรือการที่ได้เคยกระทำมาก่อนดังได้กล่าวมาแล้วข้างต้น จนสร้างเป็นภาพต่าง ๆ ประทับไว้ในจิต ดังนี้

ประการที่หนึ่ง กรรมอาจแบ่งออกได้เป็นกุศลและอกุศล ถ้าเป็นกุศลกรรม เราก็จะได้เกิดใหม่เป็นมนุษย์ มีพ่อแม่ที่เป็นสัมมาทิฏฐิ มีความสุข ได้อยู่ในภูมิประเทศที่ดี และมีโอกาสได้ปฏิบัติธรรมในขั้นที่สูง ๆ ขึ้นไป ได้ประกอบคุณงามความดีต่อตนเอง ต่อเพื่อนมนุษย์ และต่อสัตว์ทั้งหลาย แต่ถ้าเป็นอกุศลกรรมก็จะส่งผลให้เราไปในทางตรงกันข้าม คือไปเกิดมีชีวิตใหม่เป็นสัตว์เดรัจฉาน เปรต หรือสัตว์นรก ได้รับทุกข์ทรมานอย่างสาหัสและไม่มีโอกาสได้ปฏิบัติธรรมเลย[๑๐]

---

[๙] ชักดุด ตุลกู, **ประตูสู่การภาวนา**, แปลโดยพจนา จันทรสันติ, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มูลนิธิโกมลคีมทอง, ๒๕๕๑), หน้า ๘๔–๘๕.

[๙] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๖.

[๑๐] ทะไลลามะ, **มรรควิธีแห่งการฝึกตน หนทางเข้าถึงชีวิตที่เปี่ยมความหมาย**, แปลโดยส. ศิวรักษ์. กรุงเทพมหานคร: บริษัทเฟื่องฟ้า พริ้นติ้ง จำกัด, ๒๕๔๕, หน้า ๓๖.

ประการที่สอง กรรมที่ส่งผลไปถึงชีวิตใหม่ที่โยงใยกับความมีอายุยืน ความมีโภคทรัพย์ ความมีสุขภาพอนามัยดี เป็นต้น ขึ้นอยู่กับกรรมที่เป็นมรรค ซึ่งประกอบด้วย ๔ คุณลักษณะ คือ

๑. เจตนาที่จะกระทำ

๒. มุ่งไปยังวัตถุหรือบุคคลที่ต้องการกระทำอย่างถูกต้อง

๓. เตรียมตัวอย่างถูกต้อง

๔. ทำกรรมนั้นได้จบตามวัตถุประสงค์

หากตั้งใจทำครบ ๔ องค์ประกอบ ในทางกุศลจะได้ผลดีเต็มที่ แต่หากทำไม่ครบองค์ประกอบ ผลกรรมดีก็จะส่งลดน้อยลงตามลำดับ เช่นเดียวกับการประกอบอกุศลกรรม หากทำครบ ๔ องค์ประกอบ ผลกรรมก็ส่งให้ไปในทางตกต่ำถึงที่สุดเช่นกัน[๑๑] โดยมีภูมิ ๖ ภูมิ คือ นรกภูมิ เปรตภูมิ เดรัจฉานภูมิ มนุษย์ภูมิ (มนุสสภูมิ) อสุรภูมิ และ เทวภูมิคอยรอรับเมื่อเราตาย ขึ้นอยู่กับผลกรรมที่ทำไว้และวาระจิตก่อนตายว่าผู้นั้นมีจิตสุดท้ายเป็นอย่างไร ก็จะไปเกิดในภพภูมิต่าง ๆ ดังนี้

นรกภูมิ เป็นที่ไปของผู้มีโทสจริต ในขณะสิ้นชีวิตนั้นความโกรธจะสร้างภาวะของจิตที่คล้ายคลึงกับสภาพในนรกซึ่งมีธรรมชาติที่โหดร้าย ทำให้ผู้นั้นไปเกิดใหม่ในนรกและได้รับความทุกข์ทรมานแสนสาหัสตามอกุศลกรรมที่ตนได้กระทำไว้

เปรตภูมิ เป็นที่ไปของผู้มีความหลงผิด ยึดมั่นถือมั่น ในขณะสิ้นชีวิตนั้นยังมีความโลภความอยาก ทำให้ผู้นั้นไปเกิดใหม่ในภูมิของเปรตซึ่งมีความหิวและทรมานอยู่ตลอดเวลา

เดรัจฉานภูมิ เป็นที่ไปของผู้ใช้ชีวิตอย่างงมงายไร้สาระ มีความโง่เขลาเบาปัญญา ก็จะไปเกิดเป็นสัตว์เดรัจฉานซึ่งจะมีความขลาดและหวาดกลัวอยู่ตลอดเวลา ซึ่งสอดคล้องกับอวิชชาที่ครอบงำจิตในขณะสิ้นชีวิต[๑๒]

มนุษย์ภูมิ เป็นที่ไปของผู้ใช้ชีวิตอย่างมีศีล มีธรรม มีสัมมาสติ มีสัมปชัญญะ ประกอบแต่กุศลกรรม ทำความดีต่อตนเอง ต่อผู้อื่นและต่อสังคม อยู่เสมอ

อสุรภูมิ เป็นที่ไปของผู้มีจิตอิจฉา ริษยา จึงต้องไปเกิดในแดนแห่งความหวาดกลัว ผู้ตกอยู่ในแดนอสูร โดยเฉพาะหมายถึงพวกอสูรที่เป็นเปรตเท่านั้นจะมีแต่ความหวาดหวั่น ขลาด

---

[๑๑] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๗.

[๑๒] เกลน เอช มุลลิน, **มรณสติแบบธิเบต พุทธวิธีเพื่อต้อนรับความตาย**, แปลโดย ภัทรพร สิริกาญจน, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : เรือนแก้วการพิมพ์, ๒๕๔๕), หน้า ๑๐.

กลัวอยู่ตลอดเวลา หาความสงบสุขแม้สักนิดหนึ่งก็ไม่ได้เลย ยกเว้นพวกเวปจิตติอสูรซึ่งเป็นข้าศึกของเทวดา และพวกเวปจิตติอสูรนี้จัดรวมเข้าในพวกเทวดาชั้นดาวดึงส์[๑๓]

เทวภูมิ เป็นที่ไปของผู้หมั่นบำเพ็ญฌานและใช้ชีวิตอย่างมีศีล มีธรรม ประกอบแต่กุศลกรรม ทำความดีต่อตนเอง ต่อผู้อื่น แต่เนื่องจากความสุขที่ได้รับในภูมินี้ทำให้ติดอยู่ในความหยิ่งยะโสว่าตนเหนือผู้อื่น และไม่มีวิริยะจึงไม่สามารถหลุดพ้นได้[๑๔]

อย่างไรก็ตาม ในคำสอนของวัชรยานมีการให้โอกาสทำความดีแก้ตัวด้วยการชำระล้างกรรม หรือการสลายบาปกรรม ซึ่งอาจทำได้ด้วยการสารภาพและการสำนึกผิดอย่างจริงใจ โดยการใช้พลังอำนาจสี่ประการ ดังนี้

พลังประการแรก ก็คือ พลังแห่งการเป็นประจักษ์พยานหรือพลังแห่งการเกื้อหนุน เราจะภาวนาต่อพระพุทธเจ้า หรือพระโพธิสัตว์ ที่เรามีศรัทธาอันเป็นสัญลักษณ์แห่งการตรัสรู้ ดังเช่นองค์ตาราทั้ง ๒๑ พระองค์ผู้ทรงปรีชาญาณ หรือพระวัชรสัตว์โพธิสัตว์ผู้เป็นพลังแห่งการชำระบาปให้มาเป็นประจักษ์พยานในการปฏิบัติธรรมของเรา

พลังประการที่สอง ก็คือความสำนึกผิดในการกระทำที่ไม่ดีทั้งหลายของเราทั้งในชีวิตนี้และในอดีตชาติทั้งปวง มิใช่เพียงสำนึกผิดเฉพาะเหตุการณ์ที่จดจำได้เท่านั้น แต่ในอกุศลกรรมทั้งมวลที่เราได้กระทำลงไปนับแต่ปางก่อน ๆ หลายภพหลายชาติที่เราได้เกิดแล้วตาย ซึ่งเราอาจทำกรรมชั่วไว้มากมายแต่ไม่อาจจำได้

พลังประการที่สาม ก็คือ ความตั้งใจแน่วแน่ที่จะไม่ก่ออกุศลกรรมต่อไปในภายภาคหน้า โดยการตั้งจิตอธิษฐานขอยึดพระรัตนตรัยเป็นสรณะ และขอละอกุศลกรรมทั้งสิบประการ

พลังประการที่สี่ ก็คือ โอสถถอนพิษ อันได้แก่ การชำระล้างอกุศล[๑๕]โดยมีวิธีการหรือทางแก้ เช่น เดินรอบพระสถูป ๑๐,๐๐๐ รอบเพื่อแก้ความผิดที่เคยทำ สวดคาถา ๑๐ ล้านจบ หรือปวารณาตัวเป็นคนดี ไม่ทำผิดอีกต่อไป เป็นต้น[๑๖]

---

[๑๓] คณะกรรมการแผนกตำรามหามกุฏราชวิทยาลัย ในพระบรมราชูปถัมภ์, มหามกุฏราชวิทยาลัย, **อภิธัมมัตถสังคหบาลีและอภิธัมมัตถวิภาวินี**, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘), หน้า ๒๐๓.

[๑๔] สัมภาษณ์ รศ.ดร.กฤษดาวรรณ หงศ์ลดารมภ์, วันที่ ๗ พฤศจิกายน ๒๕๕๓.

[๑๕] ชักดุด ตุลกู, **ประตูสู่การภาวนา**, แปลโดยพจนา จันทรสันติ,หน้า ๙๕-๙๖.

[๑๖] สัมภาษณ์ รศ.ดร.กฤษดาวรรณ หงศ์ลดารมภ์, วันที่ ๒๐ พฤศจิกายน ๒๕๕๓.

๔.๑.๓ การเข้าถึงการตรัสรู้

ในระบบการฝึกฝนปฏิบัติตันตระนั้น กล่าวได้ว่า มีการผสมผสานกันอยู่ทั้งคำสอนของเถรวาทและมหายาน กล่าวคือทางฝ่ายเถรวาทนั้นจะให้ความสำคัญแก่การปลดปล่อยตนเองออกไปจากห้วงแห่งวัฏสงสาร ให้ความสำคัญกับการตระหนักโทษของการยึดติดในโลภ โกรธ หลง และมุ่งไปที่การละวางซึ่ง โลภ โกรธ หลง นั้นเป็นสำคัญ ในขณะที่ฝ่ายมหายานและวัชรยานนั้นจะให้ความสำคัญแก่วิถีโพธิสัตว์ที่จะมุ่งปลดปล่อยตนเองไปพร้อมๆกับการช่วยเหลือสรรพสัตว์อื่นๆด้วย การสั่งสมบารมีทั้ง ๖ ไปตามขั้นตอนของโพธิสัตว์ภูมิทั้ง ๑๐ และข้อสำคัญอยู่ที่ผู้ปฏิบัติธรรมต้องรู้วิธีปฏิบัติต่ออิษฏเทวตา (ยีตัม หรือยิดัมซึ่งเป็นองค์คุณแห่งธรรมชาติพุทธะของผู้ปฏิบัติและยังหมายถึงสัมโภคกายพุทธอีกด้วย)[๑๗] ที่เราพึงระลึกถึงด้วย เทพหรือเทวดาในที่นี้ผิดกับเทวดาในลัทธิศาสนาพราหมณ์ คือไม่ใช่อุบัติเทพที่เกิดอยู่บนสวรรค์แต่หมายถึงนิมิตหรือสัญลักษณ์ซึ่งประจักษ์ออกมาจากจิตเป็นแสงสว่าง หรือเป็นภาพที่เคลื่อนไหวได้ดังมีตัวตน ซึ่งแท้ที่จริงแล้วคือพระคุณวิเศษของพระพุทธเจ้า ที่แสดงออกให้ปรากฏนั่นเอง[๑๘] อีกทั้งการปฏิบัติบูชาพระโพธิสัตว์อย่างลึกซึ้งจะนำไปสู่การตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า ตัวอย่างเช่น มีคำสอนการปฏิบัติสมาธิถึงพระแม่ตาราทั้งในขั้นเจริม คือผู้ปฏิบัติจะนั่งสมาธิประสานจิตเป็นหนึ่งเดียวกับพระแม่ตาราโดยไม่แยกจากพระอาจารย์ และขั้นซกริม คือการตั้งจิตว่าพระแม่ตารานั้นมิได้แตกต่างจากพุทธะอันเป็นสภาวะแห่งศูนยตา การปฏิบัติโดยลำดับเช่นนี้จะทำให้ถึงการตรัสรู้ได้ภายในชาติเดียว [๑๙]

ผู้ปฏิบัติธรรมในสายตันตระ จะเห็นถึงสภาพอันไม่บริสุทธิ์และห่อหุ้มไปด้วยกิเลสตัณหาของตนโดยเปรียบเทียบกับเทพที่สะอาดบริสุทธิ์ และเมื่อผู้ปฏิบัติธรรมน้อมนำจิตเข้าสู่คุณสมบัติของพระโพธิสัตว์องค์ใดองค์หนึ่ง ที่ตนศรัทธาและได้รับคำสั่งสอนมาจากพระอาจารย์ให้สวดมนต์ภาวนาให้ประสานเป็นหนึ่งเดียวกับพระองค์ เช่น พระแม่ตาราขาวผู้เป็นพระโพธิสัตว์แห่งความเมตตากรุณา พรพิเศษที่พระองค์ประทานก็คือความมีอายุยืนยาว พระอวโลกิเตศวรโพธิสัตว์เป็นสัญลักษณ์ของพระมหากรุณา พระมัญชุศรีโพธิสัตว์เป็นสัญลักษณ์ของพระมหาปัญญา พระวัชรปาณีโพธิสัตว์เป็นสัญลักษณ์ของมหาพลังและพระวัชรสัตว์โพธิสัตว์เป็น

---

[๑๗] เชอ เกียม ตรุงปะ (เขียน), **สีหนาทบันลือ**, พจนา จันทรสันติ (แปล), (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มูลนิธิโกมลคีมทอง, ๒๕๔๔), หน้า ๒๖๔.

[๑๘] ส.ศิวรักษ์ (แปลและเรียบเรียง), **เตรียมตัวตายอย่างมีสติ ฉบับขยายความ**, หน้า ๖.

[๑๙] กฤษดาวรรณ หงศ์ลดารมภ์, **ธรรมะจากลาซา**, [ออนไลน์] . แหล่งที่มา: http://homepage.mac.com/soraj/Dharma_from_Lhasa.pdf [๓๐ เมษายน ๒๕๕๐].

สัญลักษณ์ของมหาวิสุทธิ์ เป็นต้น พระพุทธเจ้าและพระโพธิสัตว์ทั้งหลาย ทุกพระองค์เป็นหนึ่งเดียวกันไม่มีความแตกต่างใด ๆ ทั้งสิ้น แท้ที่จริงก็คือ“พุทธะ”เหมือนกัน แต่ด้วยพระมหากรุณาจึงทรงแสดงรูปลักษณะต่าง ๆ กันไป เมื่อพระองค์จะประทานพรแห่งปัญญาก็จะทรงปรากฏพระรูปเป็นองค์พระมัญชุศรี ถ้าจะประทานพรแห่งอายุยืนยาว ขจัดอุปสรรคและความหวาดกลัวก็จะทรงปรากฏพระรูปที่เรียกว่า พระแม่ตารา ดังนั้น การที่เราบูชาพระโพธิสัตว์ทั้งหลายเช่นพระมัญชุศรีหรือพระแม่ตารา แท้จริงแล้วคือการบูชาพระพุทธเจ้านั่นเอง และผู้ปฏิบัติธรรมก็จะค่อย ๆได้รับคุณวิเศษที่กล่าวแล้วนั้น เพื่อเอาชนะกิเลสตัณหาของตนให้ได้ จุดสุดท้ายของการปฏิบัติตามแนวตันตระข้อนี้ก็คือ ผู้ปฏิบัติธรรมสามารถเข้าแนบสถิตเป็นหนึ่งเดียวกับพระโพธิสัตว์ ทั้งทางกาย วาจาและใจจนกระทั่งการแสดงออกทั้งภายในและภายนอก ล้วนแสดงว่าเข้าถึงพุทธภาวะแล้ว กล่าวอีกนัยหนึ่งก็คือ การเข้าถึงคุณวิเศษของพระโพธิสัตว์ แต่ละขั้นตอนเท่ากับการตรัสรู้พระธรรมอันวิเศษของผู้ปฏิบัติ เป็นการเข้าถึงพุทธภาวะพร้อม ๆ กับความเจริญงอกงามแห่งมหากรุณาและมหาปัญญา[๒๐]

สรุปว่า เมื่อเราสมาทานการปฏิบัติธรรมตามแนวพระพุทธศาสนาวัชรยานแล้วให้มุ่งมั่นระลึกถึงคุณพระรัตนตรัย โดยกล่าวคำอธิษฐาน ๓ ครั้งว่า “ด้วยกาย วาจา และใจ ข้าพเจ้าขอยึดพระรัตนตรัยเป็นสรณะจนกว่าจะเข้าถึงการตรัสรู้” แล้วเริ่มบ่มเพาะความกรุณา ปฏิบัติธรรมด้วยการสำรวมกายวาจาอย่างยิ่ง เพื่อให้เรามีศีลบริสุทธิ์และสวดมนต์ภาวนาให้ใจมีสมาธิ จนเกิดปัญญาสามารถเข้าแนบสถิตเป็นหนึ่งเดียวกับพระโพธิสัตว์และเข้าถึงพุทธภาวะตรัสรู้พระธรรมอันวิเศษได้

๔.๒ กระบวนการตาย

๔.๒.๑ การแตกสลายของธาตุทั้ง ๕

ตามแนวคิดแบบพุทธ ความตายและการเกิดใหม่เกิดขึ้นทุกขณะในชีวิตของเรา และในวัฏจักรชีวิตประจำวัน ธาตุรู้ในแต่ละขณะเกิดจากความเสื่อมและการเกิดใหม่ของธาตุรู้ในชั่วขณะก่อน จิตดวงปัจจุบันเป็นสิ่งที่เกิดจากความดับของจิตในขณะก่อน แนวคิดนี้เป็นสิ่งสำคัญในพุทธศาสนา และทำให้เกิดการรู้แจ้งได้[๒๑]

---

[๒๐] สัมภาษณ์ ลาตรี ญีมา ทรักปา ริมโปเช (Latri Nyima Dakpa Rinpoche) เจ้าอาวาสวัดลาตรี ในทิเบต และเกเช (ศาสตราจารย์) วัดแมนรี เมืองเดลาดุน ประเทศอินเดีย,วันที่ ๗ ตุลาคม ๒๕๕๒.

[๒๑] เกลน เอช มุลลิน, **มรณสติแบบธิเบต พุทธวิธีเพื่อต้อนรับความตาย**, หน้า ๑๑.

การทำความเข้าใจกับสภาวการณ์ต่าง ๆ ทางร่างกาย การรับรู้ และภาวะจิตตามลำดับขั้นของการตาย อาจเป็นประโยชน์อย่างยิ่งเมื่อความตายของตัวเราเองกำลังคืบคลานเข้ามา ทั้งยังช่วยให้เราเข้าใจอย่างลึกซึ้งถึงความรู้สึกนึกคิดของผู้ที่กำลังจะตาย แต่ถึงอย่างนั้นก็ตาม เราก็ควรตระหนักว่า การรับมือกับความรู้สึกแปลกใหม่ขณะตายและการสูญเสียร่างกายซึ่งเป็นที่พึ่งพิงอันแสนคุ้นเคยนั้นเป็นเรื่องยากนัก ด้วยเหตุนี้ เราจึงต้องฝึกฝนตนเองให้เกิดการระลึกรู้อันหนักแน่นถึงธรรมชาติแห่งพุทธะ ที่จะช่วยประคองจิตของเราให้ผ่านห้วงเวลาแห่งการตายไปได้ไม่ว่า จะมีอะไรเกิดขึ้นก็ตาม[๒๒]

ในคำสอนของวัชรยาน ได้พูดถึงขั้นตอนแห่งการตายไว้อย่างละเอียด กล่าวโดยสาระสำคัญของขั้นตอนแห่งการตายประกอบด้วย การแตกสลายสองระยะ ได้แก่ การแตกสลายภายนอกอันเป็นการแตกสลายของอายตนะและธาตุต่าง ๆ คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม และวิญญาณธาตุ กับการแตกสลายภายใน ซึ่งหมายถึง การแตกสลายทางด้านความรู้สึกนึกคิดทั้งหยาบและละเอียด โดยการแตกสลายภายนอกและภายในของแต่ละธาตุและความรู้สึกนึกคิดหรือการรับรู้ในจิตนั้นจะเกิดปรากฏการณ์เป็นชุดพร้อมกัน ๒ ด้าน คือ ปรากฏการณ์ภายนอกซึ่งผู้อื่นสังเกตเห็นได้และปรากฏการณ์ภายในซึ่งผู้กำลังจะตายเท่านั้นที่จะรู้ดังนี้

ลำดับที่	การแตกสลายของธาตุ	ปรากฏการณ์แตกสลายภายนอก	ปรากฏการณ์แตกสลายภายใน
๑	ธาตุดินสลายไปรวมกับธาตุน้ำ	แขนและขา ลีบเล็กลง และไม่สามารถเคลื่อนไหวได้	ในใจเกิดภาพหลอน
๒	ธาตุน้ำสลายไปรวมกับธาตุไฟ	ปากและลิ้นแห้ง	ในใจเห็นภาพหมอกควันคละคลุ้งหรือพุ่งขึ้นมา
๓	ธาตุไฟสลายไปรวมกับธาตุลม	อุณหภูมิในร่างกายค่อย ๆ ลดลง เย็นชืด ตั้งแต่แขนขาเรื่อยมาจนถึงลำตัว	ในใจเห็นแสงแว๊บ ๆ ดูเหมือนแสงหิ่งห้อย
๔	ธาตุลมและอากาศธาตุ สลายไปรวมกับการรับรู้หรือวิญญาณธาตุ	ลมหายใจเฮือกสุดท้ายหยุดลง	จิตผู้ตายเห็นแสงไฟของตะเกียงที่ใช้น้ำมันเนยหรืออาจเปรียบได้กับไฟของแสงเทียนซึ่งวูบไหวใกล้ดับ[๒๓]

แผนภาพที่ ๔.๑ แสดงขั้นตอนการตาย

---

[๒๒] ชักดุด ตุลกู, **สู่ความตายอย่างสงบ**, หน้า ๑๑.

[๒๓] Bokar Rinpoche, **Death and the Art of Dying in Tibetan Buddhism,** second printing, (California: Clear Point Press, 2001), p.16.

นอกจากนั้น ชักดุด ตุลกู รินโปเช กล่าวว่า การตายจะเริ่มขึ้นเมื่อลมปราณหลักทั้งห้า ซึ่งช่วยค้ำจุนการทำงานในระบบต่าง ๆ ของร่างกาย และลมปราณรองทั้งห้าซึ่งช่วยค้ำจุนการทำงานของประสาททั้งห้าหมดกำลังลง อันจะส่งผลให้การทำงานทุกส่วนหยุดไปด้วย ศูนย์รวมพลังของร่างกายที่เราเรียกกันว่า “จักระ” ซึ่งทำงานผสานกับลมปราณหลักและลมปราณรองอย่างซับซ้อนก็จะเริ่มหยุดทำงาน เมื่อพลังในแต่ละจักระสูญสลายไป ธาตุในร่างกายซึ่งทำหน้าที่ร่วมกันไม่ว่าจะเป็นดิน น้ำ ลม ไฟ ก็จะแตกสลายไปด้วย

ลามะและนักปราชญ์ทิเบตทั้งหลาย ได้สอนคนเป็นจำนวนมากให้รู้จักกระบวนการแห่งความตาย และสัญญาณที่บ่งชัดถึงวาระแห่งความตาย ดังรายละเอียดเป็นขั้น ๆ คือ

อาการแรก ๆ ของวาระสุดท้ายเริ่มที่อาหารไม่ย่อย กลืนยาก ยกแขน ขา และศีรษะได้ลำบาก ลมหายใจสั้นลงและหอบ แขนขาเริ่มเย็น จากนั้นก็กระจายไปทั่วร่างกายโดยไม่อาจทำให้อุ่นขึ้นได้ จิตใจกระสับกระส่ายและความคิดเริ่มผุดขึ้นมาโดยไม่อาจควบคุม

ต่อมาผู้กำลังจะตาย ไม่อาจทรงตัวให้ตั้งตรง ยกแขนขาไม่ไหว ศีรษะห้อยตกไปด้านหลังและมีความรู้สึกหนักอึ้งกดทับไปทั่วร่างกาย จิตหยุดกระสับกระส่ายแล้วกลายเป็นง่วงงุนครึ่งหลับครึ่งตื่น มองเห็นคล้ายภาพหลอนและดวงไฟริบหรี่

ปาก คอ จมูก และดวงตาแห้งผาก ประสาทสัมผัสทางกายลดต่ำลงอย่างมาก เกิดความรู้สึกเจ็บปวดสลับกับพึงพอใจ รู้สึกร้อนสลับหนาว จิตใจเริ่มหงุดหงิดและเห็นนิมิตเป็นหมอกควัน

จากนั้นผู้ใกล้ตายเริ่มจำญาติมิตรพี่น้องไม่ได้ เสียงและภาพดูสับสนวุ่นวาย ใจมองเห็นจุดสีแดงเหมือนหิ่งห้อย

ต่อมาไม่อาจขยับเขยื้อนเคลื่อนไหวได้แม้แต่น้อย หายใจเข้าได้สั้นลงและหอบมากขึ้น หายใจออกยาวขึ้น ภาพและเสียงเริ่มลางเลือน มีนิมิตปรากฏขึ้นตามกรรมที่เคยก่อไว้ ผู้ใดเคยประกอบอกุศลกรรมหนัก ทั้งทางกาย วาจา และใจ อาจเห็นรูปอันน่าสะพรึงกลัว หรือระลึกถึงความทรงจำอันเลวร้ายในชีวิต เขาอาจส่งเสียงขลุกขลักในลำคอด้วยความกลัว ส่วนผู้ที่กระทำแต่ความดีมีเมตตาอาจได้พบกับนิมิตสวยงามราวกับสวรรค์ เห็นภาพของมิตรสหายอันเป็นที่รักและพระอริยเจ้า เขาจะมีความกลัวตายเพียงเล็กน้อย ท้ายสุดจะมี“เสียงครอกในลำคอซึ่งเป็นสัญญาณแห่งการสิ้นลม” อันเป็นลมหายใจออกยาวเฮือกสุดท้าย ก่อนจะตามมาด้วยการดับวูบลงของภาพ

เสียง กลิ่น รส และสัมผัส เมื่อลมปราณถอดถอนย้อนคืนสู่หัวใจ โดยสภาพทางร่างกาย บุคคลผู้นั้นได้สิ้นชีวิตลงแล้ว[๒๔]

๔.๒.๒ การเรียนรู้และเตรียมตัวเข้าสู่บาร์โด (bardo)

"บาร์โด" เป็นคำที่คนทิเบตใช้กันโดยทั่วไปเมื่อกล่าวถึงภาวะที่อยู่ระหว่างความตายกับการเกิดใหม่ แต่ความจริงแล้วคำสอนเกี่ยวกับบาร์โดนั้น มีความลึกซึ้งและครอบคลุมกว้างขวางอย่างยิ่งโดยครอบคลุมตั้งแต่ขณะที่เราเรียกว่า "ชีวิต" และขณะที่เราเรียกว่า "ความตาย" กล่าวคือชีวิตและความตายนั้นไม่สามารถแยกจากกันได้

ปราชญ์ของพระพุทธศาสนาวัชรยานอาจแบ่งช่วงอันตรภพหรือบาร์โด เป็น ๔ บาร์โด ดังนี้

๑) บาร์โด "ธรรมชาติ" คือบาร์โดแห่งการเกิดที่เป็นธรรมชาติ บาร์โดแห่งชีวิตนี้ครอบคลุมช่วงเวลาตั้งแต่เกิดจนตาย หรือบาร์โดแห่งการดำรงชีวิตอยู่ เป็นช่วงเวลาตั้งแต่ที่เราเกิดมาเป็นมนุษย์จนกระทั่งถึงก่อนที่เราจะตาย ซึ่งปราชญ์บางท่านแบ่งช่วงนี้ให้เห็นการดำรงชีวิตอย่างชัดเจนออกไปอีก ๓ บาร์โด คือ (๑) บาร์โดแห่งการเกิด นับช่วงเวลาตั้งแต่เกิดจนถึงสัญญาณแรกแห่งความตายปรากฏ (๒) บาร์โดแห่งความฝัน คือช่วงเวลาที่เราหลับแล้วฝัน (๓) บาร์โดแห่งการปฏิบัติสมาธิ สำหรับผู้ปฏิบัติธรรมจะมีช่วงเวลาที่ดีและสงบนี้ คือช่วงเวลาที่เริ่มเข้าสู่สมาธิจนออกจากสมาธิ[๒๕] ตามความรู้ในระดับที่เรามีอยู่ในปัจจุบัน ช่วงเวลาตั้งแต่เกิดจนตายนี้ไม่น่าจะเป็นบาร์โด แต่เมื่อเทียบกับช่วงเวลาของสังสารวัฏแล้ว ชีวิตนี้มีเวลาสั้นมาก คำสอนดังกล่าวเน้นว่าบาร์โดของชีวิตนี้เป็นช่วงเวลาเดียวเท่านั้นที่เป็นช่วงเวลาที่ดีที่สุดสำหรับการเตรียมตัวตาย โดยทำใจให้คุ้นเคยกับคำสอนและการปฏิบัติจนจิตตั้งมั่น หากสามารถปฏิบัติในบาร์โดแห่งชีวิตนี้ และเข้าถึงธรรมชาติของจิตลึกลงไปเรื่อย ๆ จะทำให้เกิดความตระหนักรู้ธรรมชาติเดิมแท้ของจิตและจดจำสภาวะจิตนั้นได้ขณะยังมีชีวิตอยู่ ย่อมเป็นโอกาสแห่งการหลุดพ้นและยังเป็นการช่วยให้สามารถผ่านบาร์โด ขั้นที่ ๒, ๓ และ ๔ ไปได้อย่างดี

๒) บาร์โด "แห่งการตาย" เกิดขึ้นเมื่อเราเจ็บป่วยและไม่สามารถรักษาได้ เป็นช่วงเวลาที่เรากำลังจะตายและรู้สึกทุกข์ทรมาน คือตั้งแต่ขั้นตอนการตายเริ่มขึ้นไปจนถึงการสิ้นสุดของสิ่งที่เรียกว่า "ลมหายใจภายใน" บาร์โดดังกล่าวจะมาสุดตรงที่การปรากฏแห่งธรรมชาติของจิตเดิมแท้

---

[๒๔] ชักดุด ตุลกู, **สู่ความตายอย่างสงบ**, หน้า ๑๑ - ๑๓, เกลน เอช มุลลิน**, มรณสติแบบทิเบต พุทธวิธีเพื่อต้อนรับความตาย,** แปลและเรียบเรียงโดย ภัทรพร สิริกาญจน, หน้า ๔๒.

[๒๕] Bokar Rinpoche, **Death and the Art of Dying in Tibetan Buddhism,** pp. 11-12.

ซึ่งเราเรียกว่า“แสงสว่างแห่งพื้นภูมิ”(The ground luminosity) ขณะสิ้นชีวิต การเกิดขึ้นของแสงสว่างแห่งพื้นภูมิ หรือ “แสงกระจ่าง” (clear light) ในขณะสิ้นชีวิตก่อนที่จิตจะละจากร่างไปนั้น คัมภีร์มรณศาสตร์แห่งทิเบตถือว่าเป็นโอกาสสำคัญแห่งการหลุดพ้น แต่ข้อสำคัญก็คือจะต้องตระหนักว่าจะเกิดขึ้นในเงื่อนไขใด ถึงแม้ว่าความสว่างแห่งพื้นภูมิจะเกิดขึ้นกับทุกคนแต่ส่วนใหญ่ล้วนไม่ได้เตรียมใจเผชิญและไม่รู้วิธีที่จะรู้จักกับสภาวะนี้ เพราะไม่ได้ฝึกฝนตนเองให้รู้จักธรรมชาติของจิตเดิมแท้ในขณะที่มีชีวิตอยู่ ดังนั้นเราจึงมักจะมีปฏิกิริยาต่อสิ่งที่เกิดขึ้นต่าง ๆ ตามนิสัยเดิมที่เคยชินจากการสะสมมาตลอดชีวิต เมื่อความสว่างปรากฏ นิสัยเดิม ๆ ที่หลบซ่อนอยู่ในพื้นภูมิจิตปกติจะเป็นอุปสรรคที่ขัดขวาง ทำให้เราไม่เข้าใจและตระหนักรู้ในธรรมชาติเดิมแท้ของจิต แต่การปฏิบัติธรรมจะช่วยให้เราเข้าถึงภาวะเดิมแท้ได้ต่อเนื่องและมั่นคง [๒๖]

วิธีที่ช่วยให้เตรียมพร้อม เพื่อจำความสว่างแห่งพื้นภูมิจิตที่มาปรากฏเมื่อสิ้นชีวิต คือสมาธิภาวนาขั้นสูงที่สุด อันเป็นผลสูงสุดของการปฏิบัติแนวซกเชน วิธีนี้เรียกว่า “ริกปะ” หรือจิตกระจ่างคือการผสานการตระหนักรู้ การให้คำแนะนำของอาจารย์จะช่วยปลุกดวงตาแห่งปัญญาให้ตื่นขึ้น แนะนำให้รู้จักธรรมชาติของจิตและฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอเพื่อจดจำธรรมชาติของจิตให้ได้เมื่อความสว่างแห่งพื้นภูมิปรากฏขณะสิ้นชีวิต จิตจะจำสภาวะนี้ได้และผสานเป็นหนึ่งเดียวกับธรรมชาติของจิต เมื่อพัฒนาความสามารถในการจดจำได้มากขึ้นเรื่อย ๆ จนกลายเป็นส่วนหนึ่งของภาพนิมิตประจำวัน เมื่อผู้ปฏิบัติสามารถเข้าถึงธรรมชาติเดิมแท้ได้ในชีวิตประจำวัน ผู้ปฏิบัติย่อมมีโอกาสมากขึ้นที่จะจดจำความสว่างพื้นภูมิได้จริง ๆ และเมื่อขณะสิ้นชีวิต หากพื้นภูมิจิตปกติได้รับการชำระล้างกิเลสทั้งหลายได้อย่างสมบูรณ์ ก็เหมือนกับได้ขจัดกรรมที่สะสมไว้และทำให้ไม่มีกรรมไปหนุนเนื่องให้เกิดใหม่ในอนาคต[๒๗]

ช่วงนี้กระบวนการตายภายในใกล้จะเสร็จสิ้นแล้ว สำหรับบางคน ครูบาอาจารย์กล่าวว่า “นานพอ ๆ กับกินข้าวหนึ่งมื้อ”หรือประมาณ ๒๐ นาทีสำหรับนักปฏิบัติ ความสว่างแห่งพื้นภูมิปรากฏและคงอยู่ตราบเท่าที่เขาสามารถน้อมจิตอยู่ในภาวะเดิมแท้อย่างแน่วแน่ แต่สำหรับคนเป็นอันมากที่ไม่รู้จักความสว่างแห่งพื้นภูมิแม้แต่น้อย เขาจะจมอยู่ในภาวะไร้สติสัมปชัญญะซึ่งอาจใช้เวลาถึง ๓ วันจากนั้นจิตถึงจะละร่างไป[๒๘]

---

[๒๖] โซเกียล รินโปเช, **ประตูสู่สภาวะใหม่**, แปลโดยพระไพศาล วิสาโล, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มูลนิธิโกมลคีมทอง, ๒๕๔๕), หน้า ๑๓๒-๑๓๔.

[๒๗] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๓๕-๑๓๘.

[๒๘] อ้างแล้ว

ด้วยเหตุนี้ ในทิเบตจึงมีประเพณีนิมนต์พระลามะหรือผู้ปฏิบัติธรรมอย่างลึกซึ้งมาอ่านคัมภีร์มรณศาสตร์ให้ฟัง โดยกระซิบเรียกชื่อที่หูของผู้ตายและบอกผู้ตายให้ตั้งใจฟังคำสอนจากคัมภีร์ พระลามะจะมาอ่านคัมภีร์ให้ผู้ตายฟังติดต่อกันอย่างน้อย ๓ วันเป็นการช่วยให้แน่ใจว่าจะไม่มีการแตะต้องหรือรบกวนร่างผู้ตายเป็นเวลา ๓ วัน โดยปกติแล้วจะอ่านคัมภีร์ให้ผู้ตายฟังติดต่อกัน ๔๙ วัน หลังการตายเป็นเรื่องสำคัญมากโดยเฉพาะในกรณีนักปฏิบัติธรรม เพราะเป็นเวลาที่จิตอาจผสานรวมกับความสว่างแห่งพื้นภูมิและน้อมจิตอยู่ในธรรมชาติเดิมแท้ ซึ่งเป็นโอกาสแท้จริงสำหรับการหลุดพ้น[๒๙]

๓) **บาร์โด "อันแจ่มกระจ่าง"** หรือ **บาร์โดแห่งธรรมตา** ธรรมตา ในภาษาสันสกฤตหรือเชอญิด (chös nyid) ในภาษาทิเบต หมายถึงธรรมชาติเดิมแท้ของทุกสิ่งทุกอย่าง คือสารัตถะแก่นแท้ของทุกสิ่ง ธรรมตาเป็นความจริงที่ปราศจากการปรุงแต่ง ดังนั้นการปรากฏของความสว่างแห่งพื้นภูมิจึงเป็นการปรากฏธรรมชาติเดิมแท้ของจิต[๓๐] บาร์โดแห่งธรรมตาเกิดขึ้นเมื่อลมหายใจสุดท้ายหมดไป ช่วงเวลานั้นผู้ตายแล้วก็จะกลายเป็นอีกสภาพหนึ่ง เรียกว่าสัมภเวสี[๓๑] หรือวิญญาณในอันตรภพ (bardo beings) ซึ่งโดยปกติหมายถึง ช่วงเวลาระหว่างการตายกับการเกิดใหม่ เป็นช่วงเวลาไม่ยาวนักหรืออาจนานตั้งแต่ ๑ วันถึง ๔๙ วัน ซึ่งในระหว่างนี้ผู้ตายจะมีนิมิตต่าง ๆ อันเป็นปรากฏการณ์ของจิต คำว่านิมิตไม่ได้หมายความว่าพวกเขาจะเห็นสิ่งใดสิ่งหนึ่ง แต่พวกเขามีความรู้สึกว่าพวกเขาเป็นสิ่งนั้นหรือรับรู้สิ่งนั้น ตัวอย่างเช่น เมื่อประสบนิมิตพระโพธิสัตว์ปางพิโรธพวกเขาจะรู้สึกว่าสิ่งที่ประสบเป็นความจริง จะเกิดความกลัวอย่างยิ่งใหญ่แต่จริง ๆ แล้วสิ่งที่ประสบคือประสบการณ์ของจิตของพวกเขานั่นเอง ในระหว่างที่อยู่ในบาร์โดพวกเขาจะเกิดความกลัว ความเศร้าโศกเสียใจ ความทุกข์ทรมานอย่างที่สุด ที่สูญเสียร่างกาย ความไม่แน่ใจเพราะไม่รู้ว่าจะทำอย่างไรต่อไป อย่างไรก็ตามประสบการณ์หลังความตายนี้เป็นภาวะที่ธรรมชาติแห่งจิตได้แผ่รัศมีเป็นความกระจ่างหรือ "แสงกระจ่าง" ซึ่งปรากฏเป็นเสียง สี แสงให้เห็นนิมิตพระพุทธเจ้า ๕

---

[๒๙] Sogyal Rinpoche, **The Tibetan book of living and dying**, (New York, Harper Collins Publishers, NY 10022, 1992), p 269.

[๓๐] โซเกียล รินโปเช, **ประตูสู่สภาวะใหม่**, หน้า ๑๕๒.

[๓๑] ส.ศิวรักษ์ (แปลและเรียบเรียง), **เตรียมตัวตายอย่างมีสติ**, หน้า ๖๔-๖๕.อธิบายว่า สัมภเวสี หรือสัตว์ที่อยู่ในอันตรภพมี ๕ ลักษณะ คือ ๑) มีอินทรีย์ที่รับรู้อารมณ์ได้ครบ ๒) โดยที่ถือกำเนิดทันทีทันใด (เท่ากับว่าเป็นโอปปาติกะ) แขนขาและองคาพยพอื่น ๆ เกิดขึ้นทันทีทันใดด้วย ๓) โดยที่มีร่างอย่างละเอียดอ่อน ไม่สามารถจะทำลายล้างได้ถึงแม้ใช้เพชรตัดก็ไม่สำเร็จ ๔) ไม่มีสิ่งใดขวางกั้นได้ไม่ว่าจะเป็นภูเขาหรือกำแพง ฯลฯ ก็ตามเว้นแต่ครรภ์มารดาเท่านั้นที่สกัดกั้นไว้ได้ ๕) โดยอำนาจแห่งกรรม สัตว์ในอันตรภพย่อมไปยังที่ใด ๆ ก็ได้ตามใจปรารถนาในทันทีทันใด.

พระองค์ ซึ่งสถิตอยู่ในธาตุทั้ง ๕ ได้แก่ ธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม และอากาศธาตุ อันมีอยู่ในกายของเรา[๓๒] ดังนี้คือ พระพุทธเจ้าองค์ที่ ๑ คือพระไวโรจนพุทธะทรงเป็นสัญลักษณ์ของอากาศธาตุ ทรงเป็นปัญญาแห่งธรรมธาตุช่วยแปรเปลี่ยนอวิชชาในจิตของเราให้เป็นปัญญา พระพุทธเจ้าองค์ที่ ๒ คือพระอักโษภยพุทธะแห่งวัชรสกุลทรงเป็นสัญลักษณ์ของธาตุน้ำ ทรงแปรเปลี่ยนความก้าวร้าวและความเกลียดชังให้เป็นปัญญาญาณ พระพุทธเจ้าองค์ที่ ๓ คือพระรัตนสัมภวพุทธะแห่งรัตนสกุลทรงเป็นสัญลักษณ์ของธาตุดิน ทรงแปรเปลี่ยนมานะให้เป็นอุเบกขา พระพุทธเจ้าองค์ที่ ๔ คือพระอมิตาภพุทธะแห่งสกุลปัทมะหรือดอกบัวทรงเป็นสัญลักษณ์ของธาตุไฟ ทรงแปรเปลี่ยนตัณหาด้วยการปล่อยวางความอยากให้เป็นความเกื้อการุณย์ พระพุทธเจ้าองค์ที่ ๕ คือพระอโมฆสิทธิพุทธะแห่งกรรมสกุล ทรงเป็นสัญลักษณ์ของธาตุลม ทรงแปรเปลี่ยนความริษยาให้เป็นปัญญาที่ยังกิจสำเร็จในสถานการณ์ทั้งปวง[๓๓]

หัวใจในการทำความเข้าใจบาร์โดแห่งธรรมตาคือ ประสบการณ์ทั้งหลายที่เกิดขึ้นในบาร์โดนี้ ไม่ว่าจะเป็นแสงสว่างเจิดจ้า แสงทึม ๆ มัว ๆ หรือหมอกควัน หรือเสียงคำรามกึกก้อง ภาพน่าหลงใหล หรือภาพน่าสะพรึงกลัวเป็นต้น สิ่งเหล่านี้ล้วนฉายออกมาจากจิตของเราเอง ถ้ามีสติระลึกรู้ได้ทันและสามารถจำได้ว่าแท้จริงแล้วสิ่งเหล่านี้ก็คือพื้นภูมิของจิตเราที่สะสมกรรมทั้งดีและเลวไว้นั่นเอง[๓๔] เราก็จะไม่หวาดกลัว

๔) **บาร์โด “แห่งกรรม”** หรือ**บาร์โดแห่งการถือกำเนิดในภพใหม่** บาร์โดแห่งการถือกำเนิดเรียกว่า สิปะบาร์โด คำว่า “สิปะ” แปลว่า “การถือกำเนิด”นอกจากนั้น ยังหมายถึง “ความเป็นไปได้” และ “สภาวะ” ในสิปะบาร์โดนั้นเนื่องจากจิตใจไม่มีขอบเขตจำกัดและไม่ถูกกีดขวางด้วยร่างกายในโลกนี้“ความเป็นไปได้” ที่จะ “ถือกำเนิดใหม่” ในภพภูมิต่าง ๆ จึงมีไม่สิ้นสุด บาร์โดนี้ไม่มีร่าง มีแต่จิต จึงมีความตื่นกลัวอย่างมากตลอดเวลา แต่ถ้าเมื่อมีชีวิตอยู่ ได้ทำบุญมามาก ความกลัวและความทุกข์ทรมานทั้งหลายก็จะเบาบางลง[๓๕] ซึ่งเมื่อไปเกิดในภพใหม่ จะมีร่างใหม่ มี

---

[๓๒] สัมภาษณ์ รศ.ดร.กฤษดาวรรณ , วันที่ ๒๐ พฤศจิกายน ๒๕๕๓.

[๓๓] เชอเกียม ตรุงปะ, **คัมภีร์มรณศาสตร์แห่งธิเบต ข้อความเปิดเผยเรื่องเร้นลับของความตาย.** แปลโดยอนุสรณ์ ติปยานนท์ พระไพศาล วิสาโล (บรรณาธิการ), พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มูลนิธิโกมลคีมทอง, ๒๕๔๕),หน้า (๑๔)-(๑๕),๒๐-๒๙.

[๓๔] โซเกียล รินโปเช, **ประตูสู่สภาวะใหม่**, หน้า ๑๖๑.

[๓๕] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๗๒ ; กฤษดาวรรณ หงศ์ลดารมภ์, **สารพันดารา,** ปีที่ ๒ ฉบับที่ ๑ เดือนมกราคม - เมษายน ๒๕๔๙, (นนทบุรี: มูลนิธิพันดารา, ๒๕๕๐),หน้า ๑๓.

รูปร่างพิเศษหรือสิ่งที่เราเรียกว่าร่างของจิต บางท่านเรียกร่างนี้ว่ากายทิพย์ สามารถไปทุกแห่งได้ดังใจหมายภายในพริบตา และปรารถนาในการทำสิ่งใด ๆ ก็ได้ตามแรงขับเคลื่อนของกรรม

สิ่งที่แยกแยะและบ่งชี้บาร์โดแต่ละประเภทเหล่านี้ ล้วนเป็นช่องว่างหรือช่วงเวลาที่มีโอกาสรู้แจ้ง โอกาสแห่งความหลุดพ้นเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องและไม่สะดุดขาดช่วงตั้งแต่เกิดไปจนตาย และคำสอนบาร์โดเป็นกุญแจที่ช่วยให้เราค้นพบและจดจำโอกาสดังกล่าวเพื่อเกิดประโยชน์มากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ การอยู่ในโลกปัจจุบันก็คือการอยู่ในสภาวะบาร์โดอย่างแท้จริง โดยไม่จำเป็นต้องตายก่อนจึงจะรู้จักบาร์โด[๓๖] เพราะบาร์โด คือภาวะต่าง ๆ และความเป็นจริงต่าง ๆ ของจิต จึงควรทำสมาธิภาวนาให้จิตมีศักยภาพเข้มแข็งมั่นคง

ท่านดูจม รินโปเช อธิบายว่า “สมาธิภาวนา คือการจดจ่ออยู่กับภาวะริกปะ (ธรรมชาติเดิมแท้ของจิต) ปราศจากการปรุงแต่งใด ๆ ของจิต ขณะที่ยังผ่อนคลายอย่างเต็มที่โดยไม่ฟุ้งซ่านหรือติดยึดใด ๆ มีคำกล่าวว่าสมาธิภาวนามิใช่สิ่งที่ต้องพยายามทำ หากเป็นสิ่งที่ต้องเข้าไปกลมกลืนอย่างเป็นธรรมชาติ”[๓๗] พระพุทธเจ้าได้ทรงพบว่าการไม่รู้ธรรมชาติอันแท้จริงของเราเป็นรากเหง้าของความทุกข์ทั้งมวลในสังสารวัฏ และรากเหง้าแห่งอวิชชานี้เองคือความโน้มเอียงของจิตที่ปรุงแต่ง การยุติความปรุงแต่งของจิตก็คือการยุติสังสารวัฏ พระองค์พบว่าสมาธิภาวนาเป็นกุญแจสำคัญในการนำจิตคืนสู่ธรรมชาติเดิมแท้ของจิต[๓๘]

ตามหลักพระพุทธศาสนาถือว่าการทำสมาธิภาวนาเป็นการเตรียมจิตใจเพื่อค้นพบด้านต่าง ๆ ของจิต ซึ่งเชื่อมโยงสัมพันธ์กันและเพื่อเข้าสู่จิตระดับต่าง ๆ อย่างคล่องแคล่ว มีความสัมพันธ์กันอย่างเด่นชัดระหว่างสภาวะบาร์โดกับจิตระดับต่าง ๆ ที่เกิดกับเราตลอดวัฏจักรแห่งการเกิดดับ ขณะที่เราเคลื่อนจากบาร์โดหนึ่งสู่อีกบาร์โดหนึ่งทั้งในชีวิตและความตายจะมีความเปลี่ยนแปลงในจิต ซึ่งหากรู้จักวิธีการฝึกจิตจะทำให้คุ้นเคยและเข้าใจความเปลี่ยนแปลงระหว่างสภาวะบาร์โดและระดับจิตในขั้นต่าง ๆ อย่างครบถ้วนได้ในที่สุด[๓๙]

ความพิเศษและอานุภาพของคำสอนเกี่ยวกับบาร์โด คือการเปิดเผยให้เห็นถึงกระบวนการแท้จริงของชีวิตโดยแยกความเป็นไปของมนุษย์ออกเป็นสี่ขั้น คือ ภาวะใกล้ตาย ความตาย ภาวะ

---

[๓๖] โซเกียล รินโปเช, **ประตูสู่สภาวะใหม่**, หน้า ๒๘๙-๓๐๐.

[๓๗] โซเกียล รินโปเช, **เหนือห้วงมหรรณพ**, พระไพศาล วิสาโล(แปล), พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มูลนิธิโกมลคีมทอง, ๒๕๕๐), หน้า ๒๕๔.

[๓๘] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๐.

[๓๙] โซเกียล รินโปเช, **ประตูสู่สภาวะใหม่**, หน้า ๓๐๕.

หลังความตาย และการเกิดใหม่ คือบาร์โดทั้งสี่ขั้นดังที่กล่าวโดยย่อมาแล้ว มีสิ่งสำคัญที่ควรเรียนรู้รายละเอียดของบาร์โด ขั้นที่ ๒ ดังนี้คือ

ขั้นที่ ๒ **บาร์โดแห่งขณะกำลังตาย**หรือเรียกกันโดยทั่วไปว่า**บาร์โดแห่งการตาย** ซึ่งมีขั้นตอนแห่งการตายประกอบด้วยการแตกสลาย ๒ ระยะ ได้แก่

๑) การแตกสลายภายนอก เป็นการแตกสลายของอายตนะและธาตุต่าง ๆ คัมภีร์แพทย์ทิเบตโบราณอธิบายว่าร่างกายของเราก่อรูปได้ดังนี้

> วิญญาณเกิดจากจิตของบุคคล ส่วนเนื้อหนัง กระดูก อวัยวะรับกลิ่น และกลิ่นต่าง ๆ เกิดจากธาตุดิน เลือด อวัยวะรับรู้รส รสชาติต่าง ๆ และของเหลวในร่างกาย เกิดจากธาตุน้ำ ความอบอุ่น สีที่ชัดเจน อวัยวะรับภาพ และรูปที่เห็นเกิดจากธาตุไฟ ลมหายใจ อวัยวะรับสัมผัส และผัสสะทางกายเกิดจากธาตุลม โพรงและช่องว่างในร่างกาย อวัยวะรับเสียง และเสียงเกิดจากธาตุอากาศ[๔๐]

๒) การแตกสลายภายในเป็นการแตกสลายทางด้านความรู้สึกนึกคิดทั้งหยาบและละเอียด ซึ่งธาตุภายในมีปฏิสัมพันธ์กับธาตุภายนอก คุณสมบัติและศักยภาพของธาตุทั้ง ๕ ยังปรากฏอยู่ในจิตของเรา คือความสามารถของจิตในการเป็นพื้นฐานให้แก่ประสบการณ์ทั้งหลายเป็นคุณสมบัติของธาตุดิน ความต่อเนื่องและความสามารถในการปรับตัวของจิตเป็นคุณสมบัติของธาตุน้ำ ความกระจ่างชัดและความสามารถในการรับรู้ของจิตเป็นคุณสมบัติของธาตุไฟ ความเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่องเป็นคุณสมบัติของธาตุลม และความว่างอย่างไม่มีขอบเขตเป็นคุณสมบัติของธาตุอากาศ[๔๑]

เมื่อธาตุเหล่านี้แตกสลายเราก็ตาย จึงควรศึกษารายละเอียดของแต่ละระยะดังนี้

๑) ภาวะของการแตกสลายภายนอก คือ อายตนะและธาตุเริ่มแตกดับเป็นลำดับดังนี้

(๑) อาการที่อายตนะหยุดทำงาน หมายความว่า จักขุวิญญาณ โสตวิญญาณ ฆานวิญญาณ ชิวหาวิญญาณและโผฏฐัพพวิญญาณ หยุดทำงาน นี้เป็นสัญญาณของการแตกสลายขั้นแรก

(๒) การแตกสลายของธาตุดิน ร่างกายเริ่มไม่มีแรง รู้สึกหนักอึ้งและไม่สบาย การเปิดและปิดตาทำได้ยากขึ้น ขณะที่รูปขันธ์กำลังแตกสลาย จะรู้สึกอ่อนเพลียและเหนื่อยล้า จิตใจ

---

[๔๐] Ambrosia Heart Tantra ,annotated and translated by Dr. Yeshe Dhondhen and Jhampa Kelsang (Dharamsala: Library of Tibetan Works and Archives,1977),p.33,อ้างในโซเกียล รินโปเช, **ประตูสู่สภาวะใหม่**, หน้า ๑๑๕.

[๔๑] โซเกียล รินโปเช, **ประตูสู่สภาวะใหม่**, หน้า ๑๑๔-๑๑๕.

หงุดหงิดมึนงง ง่วงเหงาหาวนอน นี้คืออาการที่บอกว่าธาตุดินกำลังคืนสู่ธาตุน้ำ หมายความว่าปราณที่เกี่ยวกับธาตุดินมีสมรรถนะน้อยลงในการเป็นฐานแก่วิญญาณและสมรรถนะของธาตุน้ำปรากฏเด่นชัดขึ้น ดังนั้น “นิมิตหมายลึกลับ” ที่ปรากฏในจิตใจก็คือภาพไอแดดเต้นระยิบระยับ

(๓) การแตกสลายของธาตุน้ำ ร่างกายเริ่มสูญเสียการควบคุมของเหลวภายใน เริ่มมีน้ำมูกไหล ลิ้นขยับไม่ได้ ตา ริมฝีปากเริ่มแห้งและขาดเลือด ปากและลำคอรู้สึกเหนียวและมีสิ่งอุดตัน ขณะที่เวทนาขันธ์เริ่มแตกสลาย อายตนะของร่างกายเสื่อมสภาพ แปรเปลี่ยนสลับไปมาระหว่างการเจ็บปวดกับความสบาย จิตใจเริ่มเลอะเลือน รู้สึกคล้ายจมอยู่ในมหาสมุทร ธาตุน้ำกำลังแตกสลายเข้าสู่ธาตุไฟ กล่าวคือ ธาตุไฟเข้ามาเป็นฐานรองรับการรับรู้ ดังนั้น “นิมิตหมายลึกลับ” จึงเป็นภาพเมฆหมอกและควันพวยพุ่ง

(๔) การแตกสลายของธาตุไฟ ปากและจมูกเริ่มแห้งผาก ความอบอุ่นทั้งหลายของร่างกายเริ่มจางหาย โดยจะเริ่มจากเท้าและแขนแล้วเรื่อยไปสู่หัวใจ ไอร้อนอาจจะระบายจากกระหม่อม ลมหายใจจะเย็นขณะที่ผ่านปากและจมูก จะไม่สามารถดื่มหรือย่อยอะไรได้อีก สัญญาขันธ์ที่ทำหน้าที่จำได้หมายรู้กำลังแตกสลาย การรับรู้สิ่งที่อยู่นอกตัวเริ่มทำได้ยาก ธาตุไฟกำลังแตกสลายกลายเป็นอากาศธาตุและมีสมรรถนะน้อยลงในการเป็นฐานแก่วิญญาณ ขณะที่ความสามารถของอากาศธาตุในการทำหน้าที่เด่นชัดขึ้น ดังนั้น “นิมิตหมายลึกลับ” จะปรากฏในรูปประกายไฟสีแดงเต้นอยู่เหนือไฟในที่โล่งคล้ายแมงเม่า

(๕) การแตกสลายของอากาศธาตุ การหายใจทำได้ยากขึ้นเรื่อย ๆ ลมหายใจเข้าเริ่มสั้นและติดขัด ลมหายใจออกยาวขึ้น ตาเหลือกขึ้นและขยับเขยื้อนไม่ได้แม้แต่น้อย ขณะที่ความนึกคิดหรือสังขารกำลังแตกสลาย จิตใจเริ่มงุนงง ไม่รู้เรื่องโลกภายนอก เริ่มเห็นภาพหลอนและบังเกิดภาพนิมิต ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับกรรมที่กระทำไว้ในระหว่างมีชีวิต ว่าประกอบกุศลกรรมหรืออกุศลกรรมเอาไว้ นิมิตที่ปรากฏก็จะเป็นไปตามกรรมที่กระทำ ขณะที่อากาศธาตุกำลังแตกสลายเข้าสู่วิญญาณธาตุ ปราณทั้งหมดรวมกันเป็น “ปราณพยุงชีพ” ในหัวใจ ดังนั้น “นิมิตหมายลึกลับ” จึงเป็นภาพคบเพลิงหรือตะเกียงที่มีไฟลุกส่องแสงเรืองสีแดง[๔๒]

(๖) ลมหายใจเข้าเริ่มสั้นลง และลมหายใจออกยาวขึ้น ถึงจุดนี้เลือดกระจุกตัวและเข้าสู่“ช่องแห่งชีวิต”ตรงกลางหัวใจ เลือดสามหยดรวมกันทีละหยด ทำให้มีลมหายใจออกสุดท้ายสามเฮือกยาว แล้วก็หมดลมทันที สัญญาณชีวิตทั้งหลายสูญหายไปสิ้น ตรงนี้เป็นจุดที่แพทย์สมัยใหม่วินิจฉัยว่า“ตาย”แต่อาจารย์ทิเบตกล่าวว่า กระบวนการตายยังไม่เสร็จสิ้น กล่าวคือ ช่วงเวลาระหว่าง

---

[๔๒] ดูหน้า ๑๓๖ เพิ่มเติม.

ที่หมดลมหายใจกับ“ลมหายใจภายใน”สิ้นสุดนั้นนานประมาณ ๒๐ นาที[๔๓]ซึ่งตรงตามนิยามความหมายเกี่ยวกับความตายของทางการแพทย์ที่มีทัศนะว่า “การที่สมองถูกทำลายไม่อาจทำงานได้ภายใน ๒๐ นาที ก็จะทำให้การหายใจได้เองตามธรรมชาติและการเต้นของหัวใจหยุดลงซึ่งก็คือตาย”[๔๔]

๒) ภาวะของการแตกสลายภายใน คือการแตกสลายทางด้านความรู้สึกนึกคิดทั้งหยาบและละเอียด การแตกสลายภายในขั้นนี้ ขั้นตอนแห่งการตายจะย้อนทวนขั้นตอนแห่งการปฏิสนธิดังนี้

๑. ปราณที่ยึดจับหยด (ศูนย์รวมพลังงาน) ภาษาทิเบตเรียก “ทิกเล” สันสกฤต เรียก “พินทุ” ของบิดามารดาดับ กล่าวคือ หยดของบิดาได้แก่ เชื้อของบิดาคือ นิวเคลียส ที่มีลักษณะขาว และ หยดของมารดา คือ นิวเคลียส ที่มีลักษณะแดง เป็นเหตุให้หยดทั้งสองนี้เกิดขั้นตอนแตกสลาย

๒. หยดขาวซึ่งเป็นมรดกจากบิดาเลื่อนลงมาที่ช่องกลางกายสู่หัวใจ นิมิตหมายภายนอกที่ปรากฏ คือ “ความขาว” คล้ายฟ้าใสกระจ่างด้วยดวงจันทร์ (clear moonlit sky) ส่วนนิมิตหมายภายในที่เกิดขึ้น คือ ความตระหนักรู้ที่ชัดกระจ่างอย่างยิ่ง และความนึกคิดทั้งหลายที่เกิดจากความโกรธ ๓๓ ชนิดจะดับสิ้น ขั้นนี้เรียกว่า“การปรากฏ” (Appearance)

๓. หยดของมารดาเริ่มเลื่อนขึ้นทางช่องกลางกาย พร้อมกับการดับไปของปราณที่ยึดหยดนั้นเอาไว้ นิมิตหมายภายนอกก็คือ “ความแดง” เหมือนดวงอาทิตย์สาดส่องกลางฟ้าใส (clear sunlit sky) ส่วนนิมิตหมายภายใน คือ ความรู้สึกสงบ ความรู้สึกนึกคิดทั้งหลายอันเกิดจากตัณหา ๔๐ ชนิด ไม่ทำงานอีกต่อไป ขั้นนี้เรียกว่า“การขยาย” (Increase)

๔. หยดสีขาวและแดงบรรจบกันที่หัวใจ วิญญาณจะถูกประกบอยู่ตรงกลาง กล่าวว่า “ประสบการณ์ตอนนี้คล้ายกับการบรรจบกันของฟ้าและดิน”นิมิตหมายภายนอก คือ“ความดำมืด” คล้ายฟ้าโล่งถูกความมืดปกคลุม (clear pitch-darkness) นิมิตหมายภายใน ได้แก่สภาพจิตใจเป็นความว่างที่ไร้ซึ่งความนึกคิดใด ๆ ความนึกคิด ๗ ประการอันเป็นผลจากอวิชชาและความหลงถึงแก่การยุติ นี้เรียกว่า “การเข้าถึงอย่างสมบูรณ์” (Full Attainment)[๔๕]

---

[๔๓] สรุปความจาก Sogyal Rinpoche, **The Tibetan book of living and dying**, pp. 255-257.

[๔๔] Tom L. Beauchamp and LeRoy Walters, **Contemporary Issues in Bioethics**, 2nd ed., (Belmont: Wadsworth Publishing. 1982), pp. 269.

[๔๕] Sogyal Rinpoche, **The Tibetan book of living and dying**, p 258; Bokar Rinpoche, **Death and the Art of Dying in Tibetan Buddhism**, second printing, (California: Clear Point Press, 2001), page17.

หลังจากภาวะของการแตกสลายภายนอกและภายในสิ้นสุดแล้ว จากนั้นจะเริ่มมีความรู้สึกใหม่ ความสว่างแห่งพื้นภูมิก็ปรากฏประดุจดังฟ้าใสไร้เมฆหมอก บางครั้งเรียกว่า “จิตแห่งแสงกระจ่างของความตาย”องค์ดาไลลามะกล่าวว่า “จิตตอนนี้เป็นจิตละเอียดส่วนลึกที่สุด เป็นจิตที่มีแสงกระจ่างเรียกว่า “ริกปะ” (rigpa) อันเป็นต้นกำเนิดของการรับรู้ทั้งมวล ความต่อเนื่องของจิตนั้นจะคงอยู่แม้เมื่อเข้าถึงพุทธภาวะแล้ว” สภาพจะคล้ายกับการกลับคืนสู่จิตเดิมแท้ อาสวะสามประการ คือ โทสะ โลภะ และโมหะดับสิ้น หมายความว่าอารมณ์อกุศลทั้งหลายอันเป็นรากเหง้าของสังสารวัฏหมดไป กระบวนการทั้งหมดเป็นการพัฒนาไปสู่สภาวะใสกระจ่าง นั่นคือความสว่างแห่งพื้นภูมิ[๔๖]

บาร์โดทั้งสี่นี้เป็นโอกาสสำคัญ เพราะบาร์โดเป็นโอกาสแห่งการหลุดพ้นแต่ทำได้ยาก ยิ่งหากไม่ได้ฝึกปฏิบัติจิตให้อยู่ในธรรมมาก่อน แม้ว่าการอยู่ในบาร์โดเป็นสภาวะที่ทุกข์ทรมาน แต่ขณะเดียวกัน บาร์โดก็ให้โอกาสที่จะทำให้ตรัสรู้ได้ ถ้าเข้าใจโอกาสนี้และปฏิบัติตนได้อย่างถูกต้อง ด้วยเหตุนี้เราควรต้องปฏิบัติเพื่อทำความเข้าใจและเปลี่ยนสภาวะที่ทุกข์ทรมานให้เป็นโอกาสแห่งการหลุดพ้นได้[๔๗] ดังนั้นเมื่อมีผู้ป่วยกำลังจะตาย คนทิเบตจะมีการนิมนต์พระลามะหรือผู้มีความรู้และมีการปฏิบัติธรรมดีมาอ่านคัมภีร์มรณศาสตร์ หรือในภาษาทิเบตเรียกว่า “บาร์โดเทอเตรอ” ให้ผู้ป่วยฟัง

๔.๒.๓ ทางออกจากร่างกายของจิตหรือวิญญาณจะแสดงภพภูมิที่ไปเกิด

จิตออกจากร่างทางทวารหนัก จะไปเกิดเป็นสัตว์นรกในนรกภูมิ
จิตออกจากร่างทางปาก จะไปเกิดเป็นเปรตในเปรตภูมิ
จิตออกจากร่างทางตา จะไปเกิดเป็นสัตว์เดรัจฉานในเดรัจฉานภูมิ
จิตออกจากร่างทางจมูก จะไปเกิดเป็นยักษ์หรืออสุรกายในอสุรภูมิ
จิตออกจากร่างทางท้องน้อย จะไปเกิดเป็นเทวดาในเทวภูมิ
จิตออกจากร่างทางหู จะไปเกิดเป็นเทวดาผู้มีฤทธิ์หรือเกิดในมนุสสภูมิ
จิตออกจากร่างทางระหว่างมือทั้งสอง จะไปเกิดเป็นรูปพรหมในรูปภูมิ

---

[๔๖] โซเกียล รินโปเช, **ประตูสู่สภาวะใหม่**, หน้า ๑๒๓-๑๒๗.

[๔๗] กฤษดาวรรณ หงศ์ลดารมภ์, **สารพันดารา,** ปีที่ ๒ ฉบับที่ ๑ เดือนมกราคม - เมษายน ๒๕๔๙, (นนทบุรี: มูลนิธิพันดารา, ๒๕๕๐), หน้า ๑๑.

จิตออกจากร่างทางกระหม่อม จะไปเกิดเป็นอรูปพรหมในอรูปภูมิ[๔๘]

มีตัวอย่างที่น่ามหัศจรรย์ของท่านโซนัม นัมเกียล ผู้เข้าถึงสภาวะกายรุ้ง ในค.ศ. ๑๙๕๒ เกิดกรณีกายรุ้งที่มีผู้เห็นเหตุการณ์จำนวนมากและให้ความสนใจอย่างยิ่ง เพราะชาวทิเบตเชื่อว่าเป็นรูปแบบการตายของผู้เข้าถึงธรรมะขั้นสูง ซึ่งส่งผลให้ร่างกลับคืนเข้าสู่แสงกระจ่างอันเป็นแก่นแท้ที่สร้างธาตุต่าง ๆ ขึ้นมา ผู้ที่เข้าถึงสภาวะดังกล่าว คือ โซนัม นัมเกียล ซึ่งเป็นช่างเร่สลักหินมณีและคัมภีร์ศักดิ์สิทธิ์ ดูภายนอกเขาก็เป็นเหมือนคนธรรมดาทั่วไป แต่แท้จริงแล้วเขาเป็นนักปฏิบัติอย่างจริงจัง ก่อนที่โซนัม นัมเกียล วัย ๗๙ ปี จะเสียชีวิตได้กำชับลูกชายว่า “ข้าขอร้องว่า เมื่อข้าตายแล้ว อย่าเคลื่อนย้ายศพข้าเป็นเวลาหนึ่งสัปดาห์” ครั้นเมื่อสิ้นลม ครอบครัวของเขาได้ห่อศพเก็บไว้ แล้วเชิญพระลามะมาประกอบพิธี พวกเขาตั้งศพไว้ในห้องเล็ก ๆ แต่ก็อดประหลาดใจไม่ได้ว่าเอาศพเข้าไปในห้องเล็กนั้นได้อย่างไร ทั้ง ๆ ที่ท่านโซนัม เป็นคนรูปร่างสูงใหญ่ ในเวลาเดียวกันนั้นเอง เกิดมีแสงสีรุ้งแปลกประหลาดขึ้นรอบบ้าน พอถึงวันที่หก พวกญาติ ๆ มองเข้าไปในห้องก็เห็นร่างที่ห่อไว้นั้นเล็กลงอีก และเล็กลง ๆ เมื่อครบวันที่แปดในตอนเช้าได้มีการจัดทำพิธีปลงศพ แต่เมื่อสัปเหร่อมาถึงได้แก้ผ้าห่อศพออก กลับไม่พบอะไรนอกจากเล็บและผม[๔๙]

พุทธศาสนิกวัชรยานเชื่อว่า หากมีการแตะต้องบางส่วนของร่าง เช่น มีการฉีดยา จิตอาจถูกดึงมาอยู่ที่จุดนั้น ทำให้จิตของผู้ตายอาจละร่างตรงช่องที่ใกล้ที่สุดแทนที่จะออกทางกระหม่อม ผลที่ตามมาคืออาจไปเกิดใหม่ในภพภูมิที่ไม่ดี ดังนั้นเพื่อความรอบคอบ ถ้าจะให้ดีการชันสูตรศพหรือการเผาศพควรทำหลังจากผ่านไปแล้ว ๓ วัน อย่างไรก็ตามสมัยนี้อาจจะเป็นไปได้ยากที่จะเก็บร่างกายไว้นานถึง ๓ วันโดยไม่เคลื่อนย้าย วิธีที่เป็นทางแก้ไขก็คือควรทำโพวาเพื่อขับเคลื่อนดวงจิตของผู้ตายให้ไปรวมกับแสงกระจ่างก่อนที่จะแตะต้องหรือเคลื่อนย้ายร่างกายของผู้ตาย[๕๐]

ในขณะที่ลักษณะสำคัญของบาร์โดแห่งธรรมตา ปรากฏในขอบข่ายของจิตเดิมแท้เป็นแสงกระจ่าง บาร์โดแห่งการถือกำเนิดจะมีสภาวะเป็นร่างของจิตหรือสัมภเวสี เนื่องจากมีธาตุทั้งห้าปรากฏอยู่ในร่างของจิตจึงรู้สึกว่าร่างนั้นเป็นสิ่งทึบตันและ ยังรู้สึกหิว สัมภเวสีนี้มีขนาดเท่าเด็กอายุ ๘–๑๐ ขวบ คำสอนเกี่ยวกับบาร์โด กล่าวว่าสัมภเวสีอยู่ได้ด้วยกลิ่นและอาศัยสิ่งบำรุงเลี้ยงจาก

---

[๔๘] พระคัมภีร์สัมปุตตันตระ, อ้างใน ส.ศิวรักษ์ (แปลและเรียบเรียง), **เตรียมตัวตายอย่างมีสติ**, หน้า ๖๖-๖๗.

[๔๙] สุชีลา แบล็คแมน (รวบรวม), พจนา จันทรสันติ (บรรณาธิการ), ธารา รินศานต์ (แปล), **มรณกรรมที่งดงาม : วาระสุดท้ายของเหล่าบรมครูแห่งจิตวิญญาณ**, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มูลนิธิโกมลคีมทอง). ๒๕๔๗. หน้า ๔๑.

[๕๐] โซเกียล รินโปเช, **ประตูสู่สภาวะใหม่**, หน้า ๑๓๙.

เครื่องบูชาที่เผาไฟแล้ว แต่จะใช้ประโยชน์ได้เฉพาะเครื่องเซ่นที่เขาอุทิศให้แก่สัมภเวสีนั้นโดยตรงเท่านั้น" ดังนั้นในช่วงบาร์โดแห่งการถือกำเนิดซึ่งอยู่ในระยะเวลาโดยเฉลี่ย ๔๙ วันหรืออย่างน้อยที่สุดคือหนึ่งสัปดาห์ จึงเป็นช่วงเวลาสำคัญที่สุดที่ญาติ หรือพระภิกษุสามารถช่วยผู้ตายได้โดยทำบุญในรูปแบบต่าง ๆ แล้วอุทิศส่วนกุศลให้ เช่นถวายอาหารพระภิกษุ ถวายตะเกียงเนย ประกอบพิธีสวดมนตร์บูชาพระพุทธเจ้าและพระโพธิสัตว์ทั้งหลาย เช่น พระอมิตาภะ พระอวโลกิเตศวร พระไภษัชยคุรุ นั่งสมาธิ และนิมนต์พระลามะอ่านคัมภีร์เป็นต้น[๕๑] หลังจากนั้น ชาติหน้าจะค่อย ๆ ก่อรูปขึ้นตามแรงกรรมที่ผู้ตายได้กระทำมาและจะกลายมามีอิทธิพลสำคัญ และด้วยเหตุที่บาร์โดนี้เป็นไปตามแรงกรรมจึงเรียกอีกชื่อหนึ่งว่า"บาร์โดแห่งกรรม"[๕๒]

สรุปว่า ความไม่แน่นอนและแปรเปลี่ยนของบาร์โดแห่งการถือกำเนิด ยังเป็นที่มาแห่งโอกาสสำหรับการหลุดพ้น สิ่งเดียวที่ต้องทำคือ ระลึกถึงคำสอนที่ทำให้ความคิดเป็นกุศลผุดขึ้นในจิตใจให้จงได้ หากสามารถระลึกถึงคำสอนที่ทำให้เข้าถึงธรรมชาติเดิมแท้ของจิตและมีใจน้อมเข้าหาการปฏิบัติธรรม สิ่งนั้นสามารถทำให้ผู้ตายเป็นอิสระหลุดพ้นได้ ดังนั้นการระลึกถึงครูบาอาจารย์หรือพระพุทธเจ้า ระลึกถึงความผูกพันที่มีต่อการปฏิบัติ การสวดมนตร์ เจริญสมาธิภาวนาในขณะที่มีชีวิตอยู่เป็นประจำสม่ำเสมอ หากเมื่อขณะมีชีวิตประสบปัญหาหรือเผชิญกับภาวะวิกฤตจิตที่คุ้นเคย ต่อการปฏิบัติธรรมจะสามารถน้อมระลึกถึงพระพุทธเจ้าหรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ได้ทันทีจนกระทั่งเป็นอัตโนมัติ พระพรของพระพุทธเจ้าและพระโพธิสัตว์ทั้งหลายนี้จะช่วยให้จิตของผู้ตายเป็นอิสระเข้าสู่ความกระจ่างที่ปราศจากมลทินอันเป็นเครื่องเศร้าหมองได้ และการได้ยินการอ่านคัมภีร์มรณศาสตร์แห่งทิเบต จะสามารถกระตุ้นให้ผู้ตายระลึกนึกถึงสิ่งดีงามที่เคยกระทำและกระตุ้นให้เลิกติดยึดกับผู้คนและทรัพย์สมบัติ มีจิตใจกรุณา ไม่ตกอยู่ภายใต้ความโลภ โกรธ หลง

๔. ๓ การเตรียมตัวตายในทัศนะพระพุทธศาสนาวัชรยานแบบทิเบต

๔.๓.๑ การทำบุญกุศล

ชาวพุทธวัชรยานมีวิธีการเตรียมตัวตายตั้งแต่ปัจจุบันโดยการทำบุญกุศลด้วยการบำเพ็ญทาน ศีล และ ภาวนาเช่นเดียวกับชาวพุทธเถรวาท

๑. การมีศีล เน้นการทำบุญกุศลด้วยการปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวัน เริ่มจากการกราบบูชา และสวดมนตร์ระลึกถึงพระพุทธเจ้าทั้งหลาย พระโพธิสัตว์ทั้งหลาย พร้อมทั้งกล่าวคำ

---

[๕๑] กฤษดาวรรณ หงศ์ลดารมภ์, **สารพันดารา,** ปีที่ ๒ ฉบับที่ ๑ หน้า ๑๔.

[๕๒] โซเกียล รินโปเช, **ประตูสู่สภาวะใหม่**, หน้า ๑๗๘.

อธิษฐานสมาทานกุศลกรรมบถ ๑๐ เพื่อฝึกให้กาย วาจา ของตนสะอาด ปราศจากการเบียดเบียนผู้อื่นหรือสัตว์อื่น ๆ และฝึกใจไม่ให้คิดร้ายต่อผู้อื่น หมั่นเพียรปฏิบัติตามหลักธรรมของพระพุทธเจ้าด้วยจิตใจที่มั่นคง

๒. การทำทาน พระภิกษุในสายวัชรยานไม่ได้ออกบิณฑบาตเหมือนพระสงฆ์ในพระพุทธ-ศาสนาเถรวาท ดังนั้น ชาวพุทธวัชรยานจึงไม่ได้ตักบาตรแต่มีวิธีถวายน้ำ ผลไม้และเครื่องบูชาที่หิ้งบูชาในบ้านแทน ในโอกาสพิเศษก็จะนำสิ่งของไปถวายพระที่วัด และให้ทานผู้อื่นที่ยากจน

๓. การภาวนา ท่านดาไล ลามะองค์ที่ ๑๔ ทรงสอนชาวพุทธให้เจริญภาวนาโดยเฉพาะการเจริญมรณสติระลึกถึงความเป็นอนิจจังของสรรพสิ่งรวมทั้งชีวิตของเรา ซึ่งมีคุณค่ามหาศาลเพราะกว่าจะได้เกิดเป็นมนุษย์นั้นแสนยาก และเมื่อเกิดแล้ว ช่วงเวลาของการมีชีวิตอยู่ก็สั้นนิดเดียว จะตายเมื่อไรก็ได้ ดังนั้นเราจึงควรใช้เวลาในการดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่า ทำสิ่งที่ประเสริฐให้คุ้มค่าของชีวิตด้วยการปฏิบัติธรรม เพราะการปฏิบัติธรรมเป็นวิธีกำจัดทุกข์แบบถอนรากถอนโคนให้กับตนเอง และเมื่อปฏิบัติธรรมอย่างถูกวิธีและสม่ำเสมอก็จะสามารถพัฒนาจิตให้ยกระดับสูงขึ้น ๆ มีศักยภาพเต็มเปี่ยมในการช่วยแผ่เมตตาแผ่กรุณาไปให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ด้วย[๕๓]

นอกจากนั้น ท่านโบการ์ รินโปเช ได้เสนอแนะวิธีการปฏิบัติธรรมที่จะหล่อเลี้ยงให้จิตมีศักยภาพสมบูรณ์ เรียกว่าการปฏิบัติเจ็ดแขนง โดยการประกอบกุศลกรรม ๗ แขนงเพื่อขจัดอุปสรรคที่ขวางกั้น การทำจิตให้บริสุทธิ์ด้วยการตั้งใจสวดมนต์และทำสมาธิ ขั้นตอนทั้ง ๗ แขนงมีดังต่อไปนี้

๑) การกราบอัษฎางคประดิษฐ์ (prostrating) เป็นสิ่งช่วยขจัดความเย่อหยิ่งยะโสและอหังการ เห็นตนเองสำคัญเหนือผู้อื่น ในขณะที่หมอบกราบนั้นให้ระลึกถึงพระพุทธเจ้าและพระโพธิสัตว์ทั้งหลายด้วยความกตัญญูรู้พระมหากรุณาคุณ พระบริสุทธิคุณและพระปัญญาคุณ และระลึกถึงความเมตตากรุณาของครูผู้เฝ้าอบรมสั่งสอนเราทำให้เราสามารถเดินอยู่ในวิถีธรรมได้อย่างถูกต้องมั่นใจและประสบผลสำเร็จจนกระทั่งมีจิตตื่นรู้และเบิกบาน

๒) การถวายเครื่องบูชา (making offerings) เป็นยาแก้อาการติดยึดในทรัพย์สมบัติและคนที่เรารักและรักเรา เราสามารถถวายดอกไม้ ธูป แสงสว่าง น้ำ เครื่องดนตรีเช่นกระดิ่งหรือระฆัง

---

[๕๓] His Holiness The Dalai Lama,Tenzin Gyatso, **Advice on Dying And Living a Better Life**, translated by Jeffrey Hopkins, third published, (Sydney : Random House Australia (Pty) limited, 2004), pp.51-52.

และสิ่งของต่าง ๆ ซึ่งเมื่อเราถวายเครื่องบูชาอย่างสม่ำเสมอจะช่วยให้เราได้สั่งสมบุญและมีจิตใจกว้างขวางกล้าเสียสละสิ่งของที่ตนรักให้ผู้อื่น

๓) การสารภาพในสิ่งอกุศลที่ได้ทำไว้ (confessing whatever unwholesome acts) เป็นยาสลายบาปกรรม ให้เราสารภาพอย่างสำนึกผิดจริง ๆ ว่าได้ก่อกรรมทำอกุศลอะไรไว้ และสัญญากับใจตนเองอย่างแข็งขันว่านับจากนี้ต่อไปเราจะงดเว้นการทำบาปต่าง ๆ อย่างสิ้นเชิงและจะสร้างแต่กุศลกรรมเท่านั้น

๔) การมีใจยินดีในการสั่งสมบุญและแสดงมุทิตาจิต (rejoicing) เป็นยาแก้ความริษยาอิจฉา เราควรฝึกจิตให้เบิกบานยินดี ในโอกาสที่ได้ทำบุญและชื่นชมกับความดีงามของผู้อื่นพร้อมทั้งแสดงความยินดีออกมาให้ปรากฏแก่เขาเหล่านั้น การฝึกให้เกิดมุทิตาจิตนี้จะช่วยส่งเสริมให้มีกัลยาณมิตรในการปฏิบัติธรรม

๕) การขอพรพระพุทธเจ้าให้ทรงหมุนกงล้อธรรม (requesting the Buddha to turn the wheel of the teachings) ให้แผ่ออกไปอย่างกว้างขวาง ข้อนี้เป็นยารักษาโรคโมหะ แก้ความมืดมัวในจิตของเราเพราะเมื่อเราได้ฟังพระสัทธรรมเสมอ ๆ ก็จะมีปัญญาสามารถเข้าใจพระธรรมได้อย่างถูกต้อง

๖) การขอพรพระพุทธเจ้าทุกพระองค์และพระโพธิสัตว์ทั้งหลาย งดเสด็จนิพพาน ยังคงสอนธรรมให้สรรพสัตว์ทั้งหลาย (requesting the Buddhas and bodhisattavas not to pass away) ข้อนี้เป็นยากำจัดมิจฉาทิฏฐิ ที่เคยเข้าใจว่าพระพุทธเจ้าและพระโพธิสัตว์ทั้งหลายก็เหมือนคนธรรมดาสามัญ ที่มีเกิด แล้วแก่ แล้วตายไป การสวดมนตร์ขอพรนี้จะขจัดอารมณ์ขัดแย้งซึ่งไม่สร้างสรรค์ออกไป และช่วยเราในภายภาคหน้าให้มีความคิดที่ถูกต้องและเชื่อมั่นในพระรัตนตรัยอันประกอบด้วยพระพุทธเจ้า พระธรรม และพระสงฆ์ผู้สืบต่อพระพุทธศาสนา ข้อสำคัญจิตของเราจะพัฒนาไปถึงขั้นการตื่นรู้และเกิดปัญญาญาณ เห็นความไม่แยกจากกันของสังสารวัฏและนิพพาน

๗) การอุทิศบุญกุศล (dedicating) เป็นยาแก้ความไม่ฉลาดในการทำบุญ เช่น เราไม่ชำนาญในการงาน จึงต้องออกแรงมากและทำงานด้วยความยากลำบาก กว่าจะได้เงินมาแล้วก็เผลอใช้เงินไปในเรื่องไร้สาระ ในที่สุดไม่มีเงินเหลือพอที่จะใช้ในเรื่องเจ็บไข้และเรื่องจำเป็นจริง ๆ เช่นเดียวกับการทำบุญกุศล เมื่อทำแล้วเก็บสะสมบุญนั้นไว้เอง เพื่อความสุขของตน แบบนี้ในทางธรรมเรียกว่าไม่ฉลาด วิธีที่ถูกคือ (๑) เมื่อทำบุญกุศล จะเป็นการปฏิบัติธรรมหรือการให้ทานก็ตาม ทำแล้วควรอุทิศบุญกุศลนั้นไปให้สรรพสัตว์ (๒) ในขณะที่เราอุทิศบุญจากการปฏิบัติธรรมนั้น ให้เราอุทิศประสบการณ์แห่งการตื่นรู้เบิกบานแก่สรรพสัตว์ด้วยเพื่อประโยชน์ของสรรพสัตว์ ถ้าเรา

ทำการอุทิศบุญกุศลได้ถูกต้องเราจะเกิดความชำนาญในวิถีธรรม กระทั่งรู้ คิด และกระทำแบบที่พระโพธิสัตว์ทรงกระทำ ในที่สุดเราจะเข้าถึงการตื่นรู้อย่างแท้จริง[๕๔]

การปฏิบัติธรรมของชาวพุทธวัชรยานเป็นกิจกรรมประจำวัน มีการอบรมสั่งสอนกันในครอบครัว ปู่ย่า ตายาย พ่อแม่ เป็นตัวอย่างให้ลูก ๆ เห็น สอนให้เกรงกลัวบาปกรรมและข้อสำคัญชาวพุทธวัชรยาน เน้นการบ่มเพาะความเมตตาและกรุณาให้แผ่ไปยังสรรพสัตว์ทั้งหลาย โดยไม่มีที่สุดไม่มีประมาณ ไม่เว้นแม้ผู้ที่เคยทำร้ายตนเองและครอบครัว ซึ่งเป็นความกรุณาที่ยิ่งใหญ่จึงทำให้มีจิตใจดีเป็นบุญอยู่เสมอ

๔.๓.๒ การปฏิบัติเงินโดร (Ngön-dro)

การปฏิบัติเงินโดร เป็นขั้นตอนสำคัญที่ต้องเรียนรู้และปฏิบัติก่อนฝึกโพวา เนื่องจากทุกคนได้เกิดมาหลายภพชาตินับครั้งไม่ถ้วน จึงล้วนแต่เคยทำบาปกรรมมาก่อน ดังนั้นจึงควรต้องชำระตนให้บริสุทธิ์ก่อนโดยเราต้องชำระล้างบาปในตัวเองให้สะอาด ทำกาย วาจา ใจให้บริสุทธิ์ นั่นก็คือการปฏิบัติพื้นฐานหรือเงินโดร ในสายเพิน (Bon) การปฏิบัติมี ๙ อย่าง แต่ในสายญิงมา (Nyingma)มี ๕ อย่าง[๕๕]ดังนี้

๑) การกราบอัษฎางคประดิษฐ์หนึ่งแสนครั้ง (Making prostrations) พร้อมด้วยใจที่น้อมระลึกถึงพุทธคุณ

๒) การสวดรับไตรสรณคมน์ หรือยึดพระรัตนตรัยหนึ่งแสนครั้ง (Taking refuge) ด้วยการน้อมจิตขอพระรัตนตรัยเป็นที่พึ่งไปจนกว่าจะถึงการตรัสรู้ ดังบทสวดแบบย่อว่า

“ซังเจ เชอตัง ซกกิ ชกนัมลา ชังฉุบวาตุ ตักนิ จับสุชิ” มีความหมายว่า “ข้าพเจ้าขอยึดพระพุทธ พระธรรมและพระสงฆ์เป็นสรณะไปจนกว่าข้าพเจ้าจะบรรลุการตรัสรู้”

๓) การถวายมันดาลาหนึ่งแสนครั้ง (Offering the mandala) คือ การจินตนาการถึงสิ่งที่ดี สิ่งสวยงาม น้อมถวายเป็นพุทธบูชา ธรรมบูชา และสังฆบูชา แล้วตั้งใจอุทิศสิ่งสวยงามเหล่านั้นซึ่งเปรียบเสมือนแดนพุทธเกษตรให้สรรพสัตว์ได้อยู่ในที่นั้นอย่างรื่นรมย์ ดังบทสวดว่า

“ซาฉี เปอชู ชุกชิง เมตกตรัม รีรับ ลิงฉี ญิเต เจมบาติ

---

[๕๔] Bokar Rinpoche**, Death and the Art of Dying in Tibetan Buddhism**, pp. 88-94.

[๕๕] กฤษดาวรรณ หงศ์ลดารมภ์, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://krisadawan.wordpress.com/2010/01/25/impermanence-for-contemplative-education/ [๒๘ มกราคม ๒๕๕๓].

ซังเจ ฉิงตุ มิกเต พูบายี โตรกูน นัมตัก ฉิงตุ เจอบาร์โช”

มีความหมายว่า “โลกพรมไปด้วยน้ำหอมและโปรยด้วยกลีบดอกไม้ ประดับด้วยเขาพระสุเมรุ ทวีปทั้งสี่ พระอาทิตย์ และพระจันทร์ ข้าพเจ้าขอตั้งจิตถวายสิ่งเหล่านี้อันเป็นพุทธเกษตร ขอให้สัตว์โลกทั้งหลายเพลิดเพลินอยู่ในแดนอันบริสุทธิ์นี้เทอญ”[๕๖]

๔) การสวดชำระบาปหนึ่งแสนครั้ง (Confession of transgressions) สำนึกในบาปกรรมที่เคยทำไว้ในอดีตชาติ และสัญญาว่าจะทำดี ระหว่างนั้นให้แผ่เมตตาและขออโหสิต่อกรรมทั้งหลาย

๕) การสวดมนต์ขอตั้งโพธิจิตหนึ่งแสนครั้ง (Offering prayers for Bhodhi-mind) คือ การสวดขอให้โพธิจิตเกิดขึ้นแก่ตนเองจนเป็นผู้มีมหาเมตตา มหากรุณา คิดช่วยเหลือสรรพสัตว์ที่ได้รับทุกข์ทรมานให้เป็นสุขและหลุดพ้นไปจากสังสารวัฏ สามารถฝึกได้โดยเริ่มต้นด้วยการไม่ทำร้ายสัตว์ทุกชนิดแม้แต่มดตัวเล็ก ๆ หรือยุงที่มากัดเรา ให้ระลึกเสมอว่าสรรพสัตว์ล้วนเคยเป็นพ่อแม่ พี่ น้อง และลูกของเรามาแล้วในชาติก่อน ๆ ทำตามอย่างพระอวโลกิเตศวรโพธิสัตว์ที่ไม่เคยเบียดเบียนสัตว์ใด ๆ เลยแม้แต่น้อย[๕๗] และเพื่อช่วยให้โพธิจิตตั้งมั่นอย่างรวดเร็ว พุทธศาสนิกวัชรยาน นิยมสวดมากที่สุด ๒ บทคือมันตรวัชรคุรุและมันตรอวโลกิเตศวร

มันตรวัชรคุรุมีบทสวดว่า “โอม อา หูม วัชระ คุรุปัทมะ สิทธิ หูม” พยางค์ทั้ง ๑๒ นี้ บรรจุคำอำนวยพรทั้งมวลของพระธรรมคำสอนทั้ง ๘๔,๐๐๐ พระธรรมขันธ์ ดังนั้นเมื่อสาธยายมันตรวัชรคุรุ ๑ ครั้ง เท่ากับการปฏิบัติตามคำสอนทั้งมวลของพระผู้มีพระภาค มีความหมายว่า ข้าพเจ้า “ขอนอบน้อมและขออัญเชิญท่านวัชระคุรุปัทมสัมภวะ ด้วยอานุภาพของท่านโปรดประทานพรให้ข้าพเจ้าได้รับสิทธิประจักษ์แจ้งในธรรมและหลุดพ้นจากความทุกข์ ทั้งในระดับโลกียะและโลกุตตระทั้งปวงจนหมดสิ้นเด็ดขาดโดยเร็วพลันเถิด”

บทสวดมันตราอวโลกิเตศวร มีดังนี้ “โอม มณี ปัทเม หูม” เป็นการเปล่งเสียงแห่งความเมตตากรุณามีความหมายว่า “ขอนอบน้อมแด่พระอวโลกิเตศวรโพธิสัตว์ ผู้เป็นดังแก้วมณีในดอกบัวอันเปรียบเสมือนมรรคาแห่งการหลอมรวมกลมกลืนอย่างสมบูรณ์ จนเกิดปัญญาสร้างสรรค์” เมื่อสวดมนตร์บทนี้เราจะได้รับอานิสงส์คือ อกุศลจิต ๖ ชนิดได้แก่ มานะ ริษยา ตัณหา

---

[๕๖] กฤษดาวรรณ หงศ์ลดารมภ์, **บทสาธนะพระขทิรวนีตารา,** (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิพันดารา, มปป.), หน้า ๒๒.

[๕๗] สัมภาษณ์ รศ.ดร.กฤษดาวรรณ หงศ์ลดารมภ์ เมื่อ วันที่ ๑๔ สิงหาคม ๒๕๕๓.

อวิชชา โลภะ และโทสะ จะถูกชำระล้างแล้วเปลี่ยนกลับคืนสู่จิตเดิมที่บริสุทธิ์ ทำให้พ้นไปจากสังสารวัฏ”[๕๘]

รายละเอียดการปฏิบัติของทั้งสองสายมีข้อแตกต่างกันเล็กน้อย การทำเงินโดรนอกจากจะเป็นการปฏิบัติธรรมขั้นพื้นฐานแล้วยังเป็นการสร้างบุญบารมี หากเราไม่มีบุญบารมีเข้าถึงจิตบริสุทธิ์ก็ทำโพวาได้ยากยิ่ง ดังนั้น ผู้ปฏิบัติจะต้องมีความพยายามและความตั้งใจแน่วแน่ มีศรัทธาตั้งมั่น แม้บางคนอาจเคยปฏิบัติมาแล้วในชาติภพก่อน ๆ ก็ตาม แต่เมื่อมาเกิดใหม่ก็จะต้องปฏิบัติใหม่ เพียงแต่อาจจะปฏิบัติได้ง่ายขึ้น[๕๙]

ชาวพุทธวัชรยานทิเบตส่วนใหญ่ที่ตั้งจิตจะดำรงชีวิตโพธิสัตว์ ปรารถนาจะตรัสรู้ธรรมต้องปฏิบัติเงินโดรก่อนอย่างเคร่งครัดครบขั้นตอนแล้วจึงฝึกปฏิบัติธรรมขั้นสูงขึ้น เช่น ฝึกปฏิบัติโพวา เพราะถือว่า การปฏิบัติเงินโดรเป็นการสลายบาปกรรมที่เคยทำมาในอดีตชาติและปูพื้นฐานของจิตใจให้อ่อนนุ่มนวลควรแก่การปฏิบัติธรรมขั้นสูงขึ้นไป

๔.๓.๓ การสวดมนต์เพื่อเตรียมตัวเข้าสู่บาร์โด

ตามที่เราได้เรียนรู้การเตรียมตัวเข้าสู่บาร์โดมาแล้ว ซึ่งในคัมภีร์มรณศาสตร์แจกแจงถึงประสบการณ์พื้นฐานที่คนเราประสบ เมื่อตายและชี้ให้เห็นถึงสัญญาณบอกทางที่จะนำไปสู่ภพภูมิต่าง ๆ ขณะสิ้นใจเราจะอยู่ในโลกที่มีแต่ภาพของความคิดคำนึงราวกับอยู่ในความฝัน มีทั้งภาพความดีงามและความโหดร้าย หวาดกลัว ผู้ที่รักษาความสงบไว้ได้อย่างเท่าทันจะสามารถแยกแยะประสบการณ์ต่าง ๆ ในระหว่างตายได้ว่าเป็นปรากฏการณ์ของจิตสำนึกและย่อมผ่านพ้นสภาพการณ์ต่าง ๆ ที่ปรากฏได้อย่างสง่างาม[๖๐] ดังตัวอย่างการตายที่ดีของปรมาจารย์ ท่านหนึ่งคือ

เมื่อฤดูร้อน ค.ศ. ๑๙๘๓ เคียบเจ ลิง รินโปเช พระอาจารย์อาวุโสขององค์ทะไล ลามะล้มป่วยด้วยโรคเส้นโลหิตในสมองตีบเป็นครั้งแรก ศิษย์ชาวตะวันตกสี่คนต่างพากันไปกราบท่านที่บ้านพักของท่าน ตรงเชิงเขาหิมาลัย ท่านมีอายุ ๘๑ พรรษา ในตอนที่มรณภาพ เห็นได้ชัดว่าท่าน

---

[๕๘] Sogyal Rinpoche, **The Tibetan Book of Living and Dying**, pp.394-398; พระมหาสมจินต์ สมฺมาปญฺโญ (วันจันทร์), **พุทธปรัชญา สาระและพัฒนาการ**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณ์, ๒๕๔๔), หน้า ๒๔๙-๒๕๑.

[๕๙] กฤษดาวรรณ หงศ์ลดารมภ์, **สารพันดารา,** ปีที่ ๒ ฉบับที่ ๑ เดือนมกราคม - เมษายน ๒๕๔๙ : ๔๐-๔๑ และปีที่ ๓ ฉบับที่ ๑ เดือนมกราคม-เมษายน ๒๕๕๐, (นนทบุรี: มูลนิธิพันดารา, ๒๕๕๐), หน้า ๓๑.

[๖๐] สุชีลา แบล็คแมน และคณะ, **มรณกรรมที่งดงาม: วาระสุดท้ายของเหล่าบรมครูแห่งจิตวิญญาณ**, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มูลนิธิโกมลคีมทอง, ๒๕๔๗), หน้า ๑๓-๑๔.

เข้าถึงสภาวธรรมซึ่งไม่ค่อยเป็นที่ปรากฏ คือท่านนอนตะแคงขวาเสียชีวิตในท่าสมาธิพิเศษเหมือนท่าที่พระพุทธเจ้าเสด็จปรินิพพาน ตามความเชื่อของชาวทิเบต ร่างผู้ตายจะถูกทิ้งไว้บนเตียงอย่างน้อยสามวันเพื่อให้ดวงวิญญาณได้ออกจากร่างกายอย่างสงบ และมีวิธีที่จะเผชิญกับความตายอยู่หลายวิธีด้วยกัน ถ้าผู้นั้นเป็นนักปฏิบัติที่เชี่ยวชาญ การปฏิบัติดังกล่าวจะช่วยรักษาร่างกายไม่ให้เสื่อมสลายตราบเท่าที่วิญญาณยังคงอยู่ ถ้าผู้ตายมีความสามารถแก่กล้าก็จะอยู่ในสมาธิดังกล่าวได้นานหลายวัน ท่านลิง รินโปเช ปฏิบัติวิธีการที่เรียกว่าสมาธิในแสงกระจ่างแห่งความตายทั้งสิ้น ๑๓ วัน ศิษย์ชาวสวิสที่ดูแลท่านในช่วงสัปดาห์สุดท้ายของชีวิต ได้แวะเวียนไปที่ห้องของท่านทุกวันเพื่อตรวจตราความเรียบร้อย เธอยืนยันว่าตลอดระยะเวลานั้นสีหน้าของอาจารย์ยังคงงดงาม มีเลือดฝาด ร่างกายไม่แสดงเค้าบ่งบอกว่าท่านได้ตายจากไปไหนเลย มีปรมาจารย์จากทิเบตไม่มากนักที่สามารถเข้าถึงสภาวะพิเศษนี้ได้[๖๑] และท่านการ์มาปะองค์ที่ ๑๖ ก็ทรงเข้าถึงสภาวะพิเศษนี้โดยยังคงอยู่ในท่าสมาธิล้อมรอบด้วยตะเกียงน้ำมันเนย หลังจากแพทย์วินิจฉัยว่าทรงสิ้นพระชนม์แล้วนานถึง ๔๙วัน นับตั้งแต่วันที่ ๑ พฤศจิกายนถึงวันที่ ๑๙ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๒๔ (ค.ศ.๑๙๘๑) ๕ วันแรกของการสิ้นพระชนม์ พระวรกายยังคงอุ่นอยู่และสีพระพักตร์ยังคงมีเลือดฝาดและใน ๔๙ วันพระองค์ทรงทำร่างให้หดเล็กเหลือเท่าเด็กน้อยขนาดบรรจุพระศพลงในกล่องเล็ก ๆ แล้ววางไว้ที่ช่องหน้าต่างให้ผู้ศรัทธาไปเคารพพระศพ โดยมองลอดทางช่องหน้าต่างนั้น[๖๒]

ดังนั้น ถ้าเราฝึกปฏิบัติจิตให้อยู่ในสภาพบาร์โดได้ในระหว่างที่กำลังฝัน เมื่อตายแล้วจิตก็จะมีที่ยึดเหนี่ยว ไม่กลัว และรู้ว่าจะทำอย่างไรจึงจะไม่สับสน ประกอบกับความดี กรรมดี หรืออกุศลกรรมในชีวิตจะส่งให้เราหลุดพ้นได้

การสวดสาธยายสภาวะต่าง ๆ ในบาร์โดนี้จะต้องฝึกเสมอเพื่อให้ฝังจำเข้าไปในจิต[๖๓]ดังตัวอย่างคาถาสำคัญของบาร์โด ทั้ง ๖ ซึ่งในที่นี้จะขอยกมาหนึ่งบทดังนี้

ในขณะที่บาร์โดแห่งขณะก่อนตายปรากฏ
ขอให้ข้าพเจ้าละตัณหาอุปาทานอันเป็นยางเหนียวที่รัดรึงตรึงจิต
สู่ความมุ่งมั่นแห่งแสงธรรมอันเจิดจ้าของพระพุทธองค์

---

[๖๑] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖๗–๖๙.

[๖๒] Lama Ole Nydhal, **The Tibetan Buddhist Teachings on Death and Rebirth**, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www.buddhanet.net/mag-dy.htm [June 27, 2010].

[๖๓] กฤษดาวรรณ หงศ์ลดารมภ์, **สารพันดารา,** ปีที่ ๓ ฉบับที่ ๑ เดือนมากราคม - เมษายน ๒๕๔๙, (นนทบุรี: มูลนิธิพันดารา, ๒๕๕๐), หน้า ๒๙.

ขอให้จิตข้า ฯ ดำรงอยู่ในสภาวะที่ยังไม่ไปเกิดใหม่
สามารถรู้ชัดว่ากายที่เคยมีเนื้อและเลือดนั้นแท้จริงแล้วคืออนิจจังและมายา[๖๔]

๔.๓.๔ การปฏิบัติโพวา (Phowa)

พระพุทธศาสนาสายวัชรยาน มีศาสตร์แห่งการละสังขารที่รู้จักกันดีในนามของโพวา ซึ่งถือว่าความตายเป็นเพียงจุดหนึ่งของกระแสแห่งการสืบต่อ อันแสดงถึงการที่ดวงวิญญาณย้ายจากสัญญาหนึ่งไปสู่อีกสัญญาหนึ่ง จิตที่ปฏิบัติธรรมอย่างต่อเนื่องจะส่งผลดีให้ในระหว่างที่ตายและในทันทีภายหลังจากการตายนั้นซึ่งเป็นเรื่องสำคัญยิ่ง ดังนั้น ก่อนที่ความตายจะย่างกรายเข้ามาผู้ปฏิบัติควรจะศึกษา “บาร์โด เทรอเตอ” หรือคัมภีร์มรณศาสตร์ ภายใต้คำชี้แนะของอาจารย์ตั้งแต่เนิ่น ๆ เพื่อให้สามารถรับมือกับบาร์โด ซึ่งเป็นสภาวะของจิตที่ต้องประสบในขณะกำลังตาย หรือสภาวะการตายที่จะปรากฏในแต่ละขั้นได้อย่างถูกต้อง ขณะที่พลังชีวิตของผู้ใกล้ตายออกจากร่างนั้นในจินตนาการของเขาจะมีแสงสว่างจ้าปรากฏขึ้น ถ้าจิตวิญญาณเขาสามารถจำได้และสามารถหลอมรวมกับแสงสว่างเจิดจ้านั้นเขาก็จะหลุดพ้นจากสังสารวัฏไม่ต้องไปเกิดในภพภูมิต่าง ๆ

การเรียนรู้ศาสตร์แห่งการตาย ซึ่งทำให้ชาวพุทธทิเบตคุ้นเคยกับสภาวะแต่ละขั้นตอนในกระบวนการตาย พร้อมที่จะฝึกการขับเคลื่อนจิตสุดท้ายให้ออกจากร่างทางช่องกลางกายให้ขึ้นไปทางกระหม่อมซึ่งเป็นความเชื่อว่าเป็นการตายที่ดี ดังนั้นการส่งจิตวิญญาณจึงเป็นวิธีสำคัญที่สุดสำหรับเตรียมตัวตาย พระภิกษุจะแนะนำศิษย์หรือญาติมิตรที่กำลังจะตายรวมทั้งผู้ซึ่งตายไปแล้ว[๖๕] ให้ทำโพวาซึ่งมีหลายวิธี ดังนี้

๑) การทำโพวาเพื่อตนเอง

การทำโพวา คือ วิธีการขับเคลื่อนจิตของเราเองให้ขึ้นจากจักระกลางกาย ให้ค่อย ๆ เคลื่อนขึ้นไปสู่จักระที่กลางกระหม่อม การทำโพวามี ๒ วิธีดังนี้

วิธีที่หนึ่ง

๑. ทำตัวให้สบายและนั่งในท่าสมาธิ หรือท่าใดก็ได้ที่รู้สึกสบาย

๒. สำรวมจิต ปล่อยวาง และผ่อนคลายอย่างสิ้นเชิง

๓. น้อมใจนึกหรืออัญเชิญสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่เคารพสักการะ และรู้สึกใกล้ชิด เช่น พระพุทธเจ้า หรือ พระโพธิสัตว์ พระแม่ตารา องค์ใดก็ได้ที่เคารพนับถือ จุดสำคัญอยู่ตรงที่ให้ผู้

---

[๖๔] Bokar Rinpoche, **Death and the Art of Dying in Tibetan Buddhism**, pp. 120-121.

[๖๕] โซเกียล รินโปเช, **ประตูสู่สภาวะใหม่**, หน้า ๖๖.

ปฏิบัติกำหนดภาพนิมิตให้ปรากฏในใจซึ่ง เป็นรูปปรากฏแห่งสัจธรรม ปัญญาญาณ และการุณย-ธรรม ให้ใจของผู้ปฏิบัติรู้สึกถึงการปรากฏของท่านเหล่านั้น และวางใจว่าท่านเหล่านั้นอยู่กับผู้ปฏิบัติ

๔. จากนั้นให้กำหนดใจของผู้ปฏิบัติไปยังสิ่งที่ได้อัญเชิญมา และสวดดังนี้

ด้วยพรอันประเสริฐ การุณยธรรม และคำชี้แนะจากท่าน ด้วยอำนาจแห่งแสงกระจ่างที่หลั่งไหลจากท่าน ขอให้อกุศลกรรมทั้งหลาย และอารมณ์อกุศลทั้งมวลของข้าพเจ้า ตลอดจนสิ่งกีดขวางสกัดกั้นทั้งมวล จงได้รับการชำระล้างและถูกขจัดปัดเป่าออกไป

ขอให้ข้าพเจ้าได้รับรู้ว่าข้าพเจ้าได้รับการให้อภัยในสิ่งเลวร้ายที่ข้าพเจ้าอาจคิดหรือทำลงไป ขอให้ข้าพเจ้าประสบความสำเร็จในการทำโพวา และได้ประสบกับความตายด้วยดีและตายอย่างสงบ และด้วยชัยชนะแห่งการตายของข้าพเจ้า ขอให้ข้าพเจ้าสามารถก่อคุณประโยชน์แก่สรรพสัตว์ ไม่ว่าที่มีชีวิตอยู่หรือหาชีวิตไม่แล้ว

๕. จากนั้นให้นึกถึงแสงสว่างที่กำหนดไว้ในใจ จินตนาการว่าแสงนั้นรู้สึกประทับใจกับบทสวดที่จริงใจ และแผ่ความรักและกรุณาเป็นลำแสงเข้าไปในตัวผู้ปฏิบัติ ลำแสงนั้นได้ชำระและขจัดปัดเป่าอกุศลกรรมทั้งหลาย อารมณ์อกุศล และ สิ่งเคลือบคลุมครอบงำจิต

๖. ตอนนี้ผู้ปฏิบัติจินตนาการว่า ตนได้รับการชำระล้างให้บริสุทธิ์จากลำแสงที่หลั่งไหลจากสิ่งศักดิ์สิทธิ์นั้น ให้นึกว่าร่างกายของผู้ปฏิบัติซึ่งถูกกรรมกำหนด ได้มลายหายไปกลายเป็นแสง

๗. แล้วจินตนาการว่า ร่างเรืองแสงของผู้ปฏิบัติกำลังลอยขึ้นสู่ท้องฟ้า และรวมเข้ากับแสงอันสงบเย็นอย่างไม่อาจแยกจากกันได้

๘. อยู่ในสภาพที่เป็นหนึ่งกับแสงนั้นให้นานที่สุดเท่าที่จะทำได้[๖๖]

วิธีที่สอง

๑. เริ่มต้นทำเหมือนวิธีแรก จากนั้นอัญเชิญสัจธรรมสูงสุดให้ปรากฏเป็นแสงเรืองขึ้นมา

๒. จินตนาการว่าจิตหรือวิญญาณของผู้ปฏิบัติเป็นวงแสงอยู่ที่หัวใจและส่งประกายวูบวาบออกจากตัวเหมือนดาวตก และลอยไปสู่แสงศักดิ์สิทธิ์ที่อยู่เบื้องหน้า

๓. จินตนาการว่าแสงนั้นได้สลายและรวมเข้ากับร่างศักดิ์สิทธิ์นั้น

---

[๖๖] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖๗-๖๙.

๔. สิ่งสำคัญที่สุดก็คือ เพียงแต่ผสานจิตของผู้ปฏิบัติเข้ากับโพธิจิตของสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ให้นึกว่า“จิตของฉันและจิตของพระพุทธองค์เป็นหนึ่งเดียวกัน”[๖๗]

ยังมีข้อสำคัญในการฝึกโพวาอีก คือ จะต้องจินตนาการภาพเส้นเลือดใหญ่ มีอักขระ “อา” ตรงข้อต่อหัวใจขึ้นไปสู่พระอมิตาภะที่อยู่เหนือกระหม่อมหนึ่งศอก การฝึกปฏิบัตินี้จะต้องใช้เวลานานหลายสัปดาห์ สวดมนต์อย่างมากซึ่งเป็นการสวดขอพรจากพระพุทธเจ้า เมื่อปฏิบัติแล้วอาจมีสัญญาณหลายอย่างเช่น จะมีของเหลวซึมออกมาจากกลางกระหม่อม เป็นการเปิดจุดที่กลางกระหม่อมและจุดเปิดนั้นจะต้องนุ่มขนาดที่สามารถเอาต้นหญ้าที่บอบบางปักลงไปได้ กะโหลกจะต้องเปิดด้วย[๖๘]

๒) การทำโพวาเพื่อผู้อื่น

วิธีการทำโพวาเพื่อผู้อื่นนี้เป็นการแนะนำช่วยเหลือทางจิตวิญญาณแก่ผู้อื่น ผู้จะส่งวิญญาณจะต้องเป็นผู้ที่ฝึกจิตให้เป็นโพธิจิต และมีธรรมปฏิบัติในระดับสูงจึงสามารถขับเคลื่อนจิตของผู้ใกล้ตายให้เคลื่อนขึ้นไปที่จักระกลางกระหม่อม แล้วไปรวมกับแสงกระจ่างของพระพุทธเจ้า พระโพธิสัตว์ หรือสิ่งเคารพเทอดทูนบูชาของผู้ใกล้ตาย นอกจากนี้การทำโพวายังเป็นการบำเพ็ญทางจิตที่ไม่มีขีดจำกัดว่า ผู้ปฏิบัติจะนับถือศาสนาใดเพียงมีความตั้งมั่นของจิตให้ระลึกถึงสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่ผู้ปฏิบัติมีความศรัทธา อานุภาพที่ปรากฏคือการรวมจิตให้เป็นหนึ่งกับสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่ศรัทธาผูกพันนั้นจนกระทั่งรู้สึกถึงการปรากฏของแสงกระจ่าง เมื่อผู้ใกล้ตายรู้สึกคุ้นเคยกับแสงกระจ่างนั้นก็จะเกิดความอบอุ่นและมีความกล้าหาญขึ้นในจิตจนสามารถละร่างกาย เพื่อไปสู่ภพภูมิที่ดีหรืออาจหลุดพ้น”[๖๙] ซึ่งในคัมภีร์มรณศาสตร์แห่งทิเบตให้ความสำคัญแก่ความสว่างแห่งพื้นภูมิจิตที่ปรากฏ กล่าวคือ การระลึกรู้รัศมีของจิตเดิมแท้จะเป็นกุญแจสู่การหลุดพ้นได้ และจะเป็นตัวชี้ขาดว่าจะนำไปสู่การหลุดพ้นหรือการเกิดใหม่ในสังสารวัฏ มีตัวอย่างที่เห็นชัดเจนในคราวแผ่นดินไหวเมื่อวันที่ ๑๔ เมษายน ๒๕๕๓ ที่เมืองยูซู มณฑลชิงไห่ ประเทศจีน มีการแพร่ภาพพระลามะทำโพวาให้ผู้ตายเป็นจำนวนมากให้เห็นประจักษ์ชัดในอินเตอร์เนท เว็บไซด์ยูทิวบ์(youtube) โดยพระลามะจำนวนหลายรูปมาช่วยกันทำพิธีโพวาหรือการขับเคลื่อนจิตของผู้ตายจำนวนมาก เพื่อให้ไปเกิดใหม่ในที่สุคติหรือแดนพุทธเกษตร เพราะจากเหตุการณ์แผ่นดินไหวร้ายแรงครั้งนี้มี

---

[๖๗] อ้างแล้ว.

[๖๘] กฤษดาวรรณ หงศ์ลดารมภ์, **สารพันดารา,** ปีที่ ๓ ฉบับที่ ๑ ,เดือนมากราคม - เมษายน ๒๕๔๙, (นนทบุรี: มูลนิธิพันดารา, ๒๕๕๐), หน้า ๒๙.

[๖๙] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗๑.

ผู้ตายจำนวนมากทั้งที่เกลื่อนอยู่บนถนนและที่ถูกทับอยู่ใต้ซากอาคารที่หักพัง ศพมากมายมีสีหน้าท่าทางแตกต่างกัน สังเกตได้จากใบหน้าที่บิดเบี้ยวและดวงตาเบิกโพลงแสดงว่า ก่อนตายพวกเขาคงต้องตื่นตระหนกตกใจกลัวอย่างมาก จิตในขณะนั้นคงหวาดหวั่นและขวัญกระเจิง พระลามะต้องรวมพลังกันใช้พลังจิตที่กล้าแข็งของท่านช่วยขับเคลื่อนจิตให้ออกไปทางที่ดีที่สุดเท่าที่จะช่วยได้ แต่ถ้าหากเป็นผู้ปฏิบัติธรรมมาอย่างสม่ำเสมอจะมีจิตมั่นคง สามารถดำรงสติ หน้าตาที่แสดงออกมาจึงสงบ ตาปิดอย่างยอมรับความตาย โดยเฉพาะปรากฏพระภิกษุรูปหนึ่งซึ่งเคยจำศีลภาวนาเป็นเวลานาน ๆ อย่างสม่ำเสมอ เมื่อเกิดแผ่นดินไหวนั้นวัดของท่านพังพินาศและตัวพระภิกษุติดอยู่ใต้ซากหักพัง แต่ท่านกลับนั่งอยู่ในท่าพนมมือทำสมาธิ ในพระคัมภีร์พระพุทธศาสนาวัชรยานบันทึกว่าผู้ประพฤติธรรมมาแล้วอย่างถูกต้อง จิตจะประกอบด้วยสติมีความมั่นคงไม่หวั่นไหว แม้ร่างกายตายไปแล้วแต่จิตยังคงสามารถมีสมาธิสงบอยู่กับร่างกายนั้นได้อีกหลายวัน พระภิกษุรูปนี้แสดงให้โลกเห็นเป็นตัวอย่างของผู้ประพฤติธรรม และก็ไม่ต้องมีใครทำโพวาให้ท่านเพราะท่านมีจิตดี ทุกคนที่เห็นเหตุการณ์นี้มีความเชื่อมั่นว่าท่านต้องไปสู่สุคติ[๗๐]

โดยทั่วไปการทำโพวามักทำให้ก่อนตาย ตามหลักทฤษฎีแล้ว ถ้าทำให้แก่ผู้ที่ตายไปนานแล้วเขาอาจจะไปเกิดแล้ว การทำโพวาก็จะไม่เกิดประโยชน์ จุดประสงค์ของการทำพิธีนี้ให้แก่ผู้ใกล้ตายก็เพื่อจิตจะได้ไปสู่ความหลุดพ้น เนื่องจากนิกายวัชรยานเชื่อว่า อานิสงส์ของคัมภีร์มีมาก แม้แต่สำหรับผู้ใกล้ตายที่ได้ประกอบกรรมไม่ดีมาก่อนอย่างมากมาย แต่ด้วยอานิสงส์หรือบารมีของพระลามะที่มาสวดและอานิสงส์ของคัมภีร์ สามารถทำให้ผู้ใกล้ตายหลุดพ้นได้และเป็นการหลุดพ้นที่ยิ่งใหญ่ ดังที่ท่านกุงกา ซังโป รินโปเช[๗๑] กล่าวว่า หากผู้ใกล้ตายได้คุ้นเคยกับการปฏิบัติธรรมมาก่อน แม้ในขณะที่ป่วยหนัก จิตก็ยังมีพลังจึงสามารถเผชิญความตายได้อย่างไม่หวาดกลัว และแม้ผู้ใกล้ตายบางคนไม่เคยฝึกโพวามาก่อนแต่พระลามะก็สามารถสวดส่งวิญญาณให้ได้โดยแนะนำให้ผู้ป่วยพยายามประคองจิตให้อยู่ในกุศล แล้วพระลามะจะทำการขับเคลื่อนจิตของผู้ใกล้ตายให้จิตวิญญาณออกไปทางช่องลมกลางให้ขึ้นไปทางกระหม่อม แม้กระทั่งตายแล้วแต่เป็นการตายใหม่ๆก็

---

[๗๐] สัมภาษณ์ กุงกา ซังโป รินโปเช (Kunga Sangbo Rinpoche) เจ้าอาวาส วัดเจคุนโด ทิเบตตะวันออก และวัดต้าชี่กง นครลาซา เมื่อ วันที่ ๑๔ สิงหาคม พ.ศ.๒๕๕๓, โดย รศ.ดร.กฤษดาวรรณ หงศ์ลดารมภ์ อนุเคราะห์แปลจากภาษาทิเบตเป็นภาษาไทย.

[๗๑] เจ้าอาวาส วัดเจคุนโด ทิเบตตะวันออก และทุลกุ วัดต้าชี่กง นครลาซา ผู้เรียบเรียงพระอรรถกถาในนิกายสาเกียปะ ๒๕ เล่ม ท่านเป็นศิษย์ของลูเดน เคน ริมโปเช และสมเด็จพระสังฆราช สาเกีย ทริซิน ประมุขของนิกายสาเกียปะ

ยังสามารถทำโพวาให้ได้ ถ้าศพใดมีเลือดออกมาทางกระหม่อมซึ่งมีช่องเปิดแสดงว่าจิตวิญญาณไปสู่สุคติ[๗๒]

จิตของผู้ตายมีสภาพเดียวกับจิตเมื่อผู้นั้นยังมีชีวิตอยู่ ถ้าผู้นั้นปฏิบัติดีปฏิบัติชอบแล้วจิตก็จะอยู่ในสภาพเช่นเดิม คือเมื่อมีชีวิตเคยทำอย่างไรเมื่อตายไปจิตก็ทำตามสิ่งที่คุ้นเคยและเคยทำเมื่อยังมีชีวิตอยู่ ถ้าเราเคยปฏิบัติโพวามาจิตของเราก็จะมีที่ยึดเหนี่ยวไม่ให้ตกลงไปในห้วงเหวหรือที่ลึกนั้น สภาพจิตของสัมภเวสีก็เป็นเช่นเดียวกัน

๔.๔ วิธีการปฏิบัติขณะกำลังตายและตายแล้วของพระพุทธศาสนาวัชรยาน

๔.๔.๑ การประกอบพิธีกรรมเพื่อผู้กำลังตาย

๑) การเยี่ยมให้กำลังใจ

ผู้ที่กำลังจะตายและยังมีสติอยู่ ถึงแม้ว่าขณะนั้นเขานอนนิ่งไม่ไหวติง มีเพียงลมหายใจแผ่วเบา เขาก็ต้องการบรรยากาศที่สงบเงียบเพื่อประคองจิตของเขาให้สงบก่อนที่จิตจะลาจากกายไป ดังนั้น ญาติพี่น้องและคนในครอบครัวควรระงับใจ ไม่ร้องไห้ฟูมฟาย ไม่คร่ำครวญ ไม่ทำให้จิตใจของผู้ที่กำลังจะตายกระทบกระเทือน สับสน พะว้าพะวง แต่ควรแสดงความรัก ความเอาใจใส่ต่อผู้ที่กำลังจะตายอย่างลึกซึ้ง เช่น ครั้งหนึ่ง ขณะท่านโบการ์ ริมโปเช อยู่ระหว่างการเดินทางไปสอนพุทธธรรมในต่างประเทศ ได้มีโอกาสไปเยี่ยมหญิงสาวคนหนึ่งที่ได้รับความทุกข์ทรมานจากโรคมะเร็งระยะสุดท้าย หญิงสาวคนนี้เคยอ่านหนังสือพุทธศาสนามาแล้ว ๒-๓ เล่มและสนใจพุทธศาสนาเป็นอย่างยิ่ง เพื่อนของเธอได้ช่วยให้เธอได้พบชาวพุทธคนหนึ่งที่อาศัยอยู่ในเมืองเดียวกัน ต่อมาไม่นานเพื่อนชาวพุทธคนนี้ทราบว่าเธอปรารถนาจะพบพระลามะและขอรับพระรัตนตรัยเป็นที่พึ่งที่ระลึก ซึ่งประจวบกันกับช่วงเวลาที่ท่านโบการ์ ริมโปเชไปแสดงธรรมในเมืองนี้ จึงมีการประสานงานจนทำให้หญิงสาวผู้ป่วยหนักคนนี้ ได้รับการอนุเคราะห์จากท่านริมโปเช หลังจากท่านให้เธอกล่าวคำอาราธนาพระรัตนตรัยเป็นสรณะ แล้วท่านก็ได้ให้ศีลแก่เธอ จากนั้นท่านเมตตาอธิบายพุทธธรรมโดยย่ออีก ๒-๓ ประการ แล้วได้แสดงความกรุณาอันอบอุ่นด้วยการสัมผัสใบหน้าของเธออย่างนุ่มนวลราวกับแม่ที่สัมผัสลูกรักอย่างทะนุถนอมละมุนละไม พร้อมทั้งกล่าวถ้อยคำด้วยน้ำเสียงอ่อนโยนกับเธอว่า“ไม่ต้องวิตกกังวล ไม่เศร้าโศก ไม่เสียใจกับสิ่งที่ผ่านมา

---

[๗๒] สัมภาษณ์ กุงกา ซังโป รินโปเช เมื่อ วันที่ ๔ มีนาคม ๒๕๕๓,โดย รศ.ดร.กฤษดาวรรณ หงศ์ลดารมภ์ อนุเคราะห์แปลจากภาษาทิเบตเป็นภาษาไทย.

ขณะนี้ขอเพียงแต่ให้หัวใจของเธอมีความรักที่สะอาดบริสุทธิ์ และกว้างใหญ่ไพศาลราวกับท้องฟ้า" แล้วท่านริมโปเชก็นั่งลงบนเก้าอี้ที่ปลายเตียงผู้ป่วย ท่านนั่งนิ่งเงียบสงบ ไม่พูดอะไรอีก เพียงส่งสายตาที่เปี่ยมด้วยรักและกรุณามองเธออย่างอ่อนโยน บรรยากาศในห้องผู้ป่วยก็อบอวลด้วยความรักความอบอุ่นและความสงบเย็น สักพักหนึ่งหยดน้ำตาของเธอผู้ใกล้จากไปได้ปริ่มออกมา แสดงถึงจิตใจที่สงบสุข เธอไม่กลัวแล้วเพราะได้รับพลังใจและความรักเปี่ยมล้น[๗๓]

๒) การอ่านคัมภีร์มรณศาสตร์

พระลามะจะอ่านคัมภีร์ คัมภีร์บาร์โด เทอเตรอ (The text of the Bardo Thödol) ให้ผู้เพิ่งตายฟัง แนะนำการเดินทางในภาวะหลังตาย เพื่อเป็นการช่วยให้จิตของผู้ตายใสกระจ่างเข้มแข็งไม่หวาดกลัวที่จะต้องเดินทางไปในบาร์โดต่าง ๆ หรือเดินทางไปเกิดใหม่ การอ่านคัมภีร์มรณศาสตร์นี้ พระลามะจะไปอ่านให้ผู้ตายใหม่ ๆ ฟังถึงสามวันติดต่อกันเพราะเชื่อว่า จิตวิญญาณของผู้ตายซึ่งยังวนเวียนอยู่ ยังสับสนอยู่ นั้นสามารถเชื่อมต่อกับพระธรรมได้จนปรากฏความสว่างแห่งพื้นภูมิจิตซึ่งเป็นการระลึกรู้รัศมีของจิตเดิมแท้ และสามารถนำเข้าสู่ภาวะจิตหลุดพ้นได้ หรือการเกิดใหม่ในสังสารวัฏ[๗๔]

นอกจากนั้น คนในครอบครัวและญาติจะช่วยเหลือผู้ตายด้วยการกราบและสวดมนตร์บูชาพระพุทธเจ้า พระโพธิสัตว์ พระแม่ตารา ถวายเครื่องบูชา ถวายมันดาลาแด่พระโพธิสัตว์ผู้สันติและผู้พิโรธ บริกรรมมนตรา เดินจงกรมรอบพระสถูป ทำสมาธิและให้ทานแก่ผู้ยากจน แล้วอุทิศส่วนกุศลไปให้ผู้ตาย ซึ่งวิธีต่าง ๆ ของญาติพี่น้องนี้อาจทำมาตั้งแต่ตอนป่วยหนักก่อนตายเป็นการสร้างบุญและเสริมกำลังใจให้ทั้งตนเองและผู้ใกล้ตาย

๔.๔.๒ การปฏิบัติต่อผู้ตาย

ชาวทิเบตมีธรรมเนียมในการปฏิบัติต่อศพสองแบบ แบบแรก คือ เก็บศพไว้ที่บ้านสามวัน วันที่สี่จะเอาศพไปภูเขาเพื่อให้ทานแก่แร้งเป็นการให้ผู้ตายได้ทำบุญเป็นครั้งสุดท้ายด้วยเลือดเนื้อในกายตน หรือเอาไปทำพิธีเผา อีกวิธีหนึ่งคือ เก็บศพไว้ที่บ้านเพื่อสวดมนต์นานหนึ่งถึงสี่สัปดาห์ก่อนนำไปทำพิธี สาเหตุที่นิยมเก็บศพไว้ที่บ้านสามวันก็เพราะว่า เมื่อผู้นั้นตายแล้ว จิตจะเร่ร่อนไปยังที่ต่างๆ อยู่สามวัน วันที่สามจึงจะกลับมาที่ร่าง หากจิตนั้นไม่พบร่าง ก็จะตกใจมาก

---

[๗๓] Bokar Rinpoche, **Death and the Art of Dying in Tibetan Buddhism**, p. 96.

[๗๔] Ibid., p. 103.

ญาติจึงต้องเก็บร่างไว้ก่อน จะเห็นว่าการปฏิบัติธรรมของทิเบตนั้นมีหลักสำคัญอยู่ที่การฝึกจิตโดยแท้ไม่มีอย่างอื่น[๗๕]

๔.๕ สรุป

ชาวพุทธวัชรยานมีความศรัทธาในเรื่องต่อไปนี้คือ ๑) คำสอนเรื่องการเกิด แก่ เจ็บ และตาย ๒) บาร์โด ๓) การเกิดใหม่และผลของกรรม ๔) การเข้าถึงการตรัสรู้ ๕) การเรียนรู้ และ ทำความคุ้นเคยกับกระบวนการตายในพระพุทธศาสนาวัชรยาน และ๖) การเตรียมตัวตาย ซึ่งทั้ง ๖ ประการนี้ทำให้การเตรียมตัวตายของชาวพุทธวัชรยานเป็นการเตรียมตัวเกือบตลอดชีวิต เหมือนเตรียมตั้งแต่อยู่ใน บาร์โดแรก คือ“บาร์โดแห่งการเกิดในภพนี้”คือช่วงเวลาตั้งแต่ที่เกิดมาเป็นมนุษย์จนกระทั่งถึงก่อนที่จะตาย โดยเฉพาะชาวทิเบตเห็นความตายและพิธีกรรมในการจัดการศพแบบธรรมชาติ รักษาสิ่งแวดล้อมท่ามกลางภูเขาสูง และเอื้อเฟื้อต่อฝูงนกแร้งที่มากินซากศพเป็นอาหาร จึงรู้สึกคุ้นเคยกับความตายของคนอื่นและการที่เขาเคร่งครัดจริงจังต่อการฝึกจิตให้มีเมตตากรุณา มีสมาธิ จน เกิด ปัญญา ก็นับได้ว่าได้เตรียมตัวเอง เพื่อเผชิญกับความตายไว้เป็นอย่างดี นอกจากนั้นการทำโพวาก็ช่วยให้เผชิญกับความตายเป็นเรื่องที่ไม่น่าวิตกกังวล และหวั่นกลัว และเมื่อมีพระ-ลามะมาอ่านคัมภีร์มรณศาสตร์ เพื่อการชี้นำทางให้ผู้ใกล้ตายหรือเพิ่งตายเดินทางไปยังภพภูมิใหม่ก็จะยิ่งช่วยให้จิตวิญญาณสามารถละร่างกายไปอย่างกล้าหาญและมั่นคง

---

[๗๕] กฤษดาวรรณ หงศ์ลดารมภ์, **สารพันดารา,** ปีที่ ๓ ฉบับที่ ๑, หน้า ๒๙-๓๐.

บทที่ ๕

การบูรณาการการเตรียมตัวตาย ในพระพุทธศาสนาเถรวาทกับวัชรยาน

๕.๑ รูปแบบปฏิบัติในการเตรียมตัวตายที่ดีของพระพุทธศาสนาเถรวาท

๕.๑.๑ การเตรียมตัวตายในระยะยาวช่วงก่อนตาย

ชาวพุทธผู้ปฏิบัติธรรมมาดี ย่อมไม่ประมาทต่อความตาย จึงมีการเตรียมตัวตายในระยะยาวซึ่งมีสิ่งที่ควรทำตั้งแต่มีสติระลึกได้ว่าเราจะทำชีวิตของเราให้มีคุณค่าด้วยการปฏิบัติดีดังนี้

๑. ทำหน้าที่ให้สมบูรณ์ไม่บกพร่อง ดังเช่นคำสอนของพระผู้มีพระภาคในทิศ ๖ ซึ่งได้อธิบายไว้แล้วในบทที่ ๓ คือ มารดาบิดา เป็นทิศเบื้องหน้า, อาจารย์ เป็นทิศเบื้องขวา บุตรภรรยาเป็นทิศเบื้องหลัง, มิตรสหาย เป็นทิศเบื้องซ้าย และทาสกรรมกร เป็น ทิศเบื้องต่ำ, สมณพราหมณ์เป็น ทิศเบื้องบน ทั้ง ๖ ทิศนี้ให้เราจัดการทำหน้าที่ตามฐานะของเรา เช่น ในฐานะบุตรให้เราทำหน้าที่ของผู้เป็นบุตรที่ดีพึงปฏิบัติต่อมารดาบิดา ได้แก่ ตอบแทนบุญคุณที่ท่านได้เลี้ยงดู ป้อนข้าวป้อนน้ำ จนเราเติบใหญ่ อบรมสั่งสอนให้เราเป็นผู้มีความประพฤติดีงาม ส่งเสริมให้ได้รับการศึกษาจนสามารถมีการงานอาชีพที่ดี ให้คำปรึกษาเรื่องคู่ครองที่เหมาะสมแล้วช่วยจัดพิธีมงคลสมรสให้พร้อมทั้งมอบทรัพย์สินมรดกให้ตามสมควร เพื่อช่วยเป็นฐานในการสร้างฐานะทางเศรษฐกิจ ดังนั้นเมื่อท่านชราภาพเรามีโอกาสดูแลเลี้ยงท่าน ดำเนินกิจการของท่านต่อไปให้รุ่งเรือง ดำรงวงศ์สกุลและปฏิบัติตนเป็นทายาทที่ดี ท้ายที่สุดเมื่อท่านถึงแก่กรรมก็จัดพิธีศพ และบำเพ็ญกุศลอุทิศให้ท่าน และเมื่อเราได้เป็นมารดาหรือบิดา ก็ทำหน้าที่อนุเคราะห์บุตรตามแบบอย่างที่บิดามารดาเคยทำให้เรา เป็นต้น ดังนั้นเมื่อได้ทำหน้าที่สมบูรณ์แล้ว จิตก็ไม่มีความกังวล ไม่มีความเสียดายเวลาที่ผ่านมาเพราะได้อยู่กับครอบครัวอย่างดีมีความสุข และได้ทำประโยชน์ให้ญาติสนิท มิตรสหาย รวมทั้งผู้ร่วมงานทั้งหลายด้วยดี พร้อมทั้งได้บำรุงกิจการพระพุทธศาสนาแล้วด้วยความเต็มใจเต็มความสามารถ หน้าที่ต่างๆได้ทำแล้วอย่างไม่บกพร่อง แสดงให้เห็นว่าเราเป็นผู้เห็นคุณค่าของตน คนในครอบครัวและเพื่อนมนุษย์ทั้งหลาย รวมทั้งเห็นคุณค่าของเวลาและสิ่งที่มีอยู่ในขณะปัจจุบัน

๒. การทำบุญตามหลักบุญกิริยาวัตถุ

มนุษย์ทุกคนควรได้ทำความดีให้แก่ตนเอง ครอบครัวและสังคมตามคำสอนของศาสนาที่ตนเคารพนับถือ สำหรับพุทธศาสนิกเถรวาทชาวไทยควรบำเพ็ญบุญกิริยาวัตถุ ๑๐ อันประกอบด้วยทาน ศีล และภาวนาเป็นหลัก ดังรายละเอียดต่อไปนี้

๑) ทานมัย ทำบุญด้วยการมีน้ำใจแบ่งปันสิ่งของให้ผู้อื่น

๒) สีลมัย ทำบุญด้วยการรักษาศีลเพื่อการประพฤติดี

๓) ภาวนามัย ทำบุญด้วยการเจริญภาวนา คือหมั่นฝึกอบรมจิตใจเจริญปัญญา

๔) อปจายนมัย ทำบุญด้วยการประพฤติอ่อนน้อม

๕) เวยยาวัจจมัย ทำบุญด้วยการช่วยขวนขวายรับใช้

๖) ปัตติทานมัย ทำบุญด้วยการเฉลี่ยส่วนแห่งความดีให้แก่ผู้อื่น

๗) ปัตตานุโมทนามัย ทำบุญด้วยการยินดีในความดีของผู้อื่น

๘) ธัมมัสสวนมัย ทำบุญด้วยการฟังธรรม ศึกษาหาความรู้ทางธรรม

๙) ธัมมเทสนามัย ทำบุญด้วยการสั่งสอนธรรม ให้ความรู้ทางธรรม

๑๐) ทิฏฐุชุกัมม์ ทำบุญด้วยการทำความเห็นให้ตรง

ถ้าเทียบกับบุญกิริยาวัตถุ ๓ จะเห็นได้ว่าข้อ ๔ และข้อ ๕ จัดอยู่ในสีลมัย ข้อ ๖ และข้อ ๗ จัดอยู่ในทานมัย ข้อ ๘ และข้อ ๙ จัดอยู่ในภาวนามัย ส่วนข้อ ๑๐ จัดเข้าได้ทั้งทาน ศีล และภาวนา[๑]

เมื่อได้ทำความดีทั้ง ๑๐ ประการนี้ ย่อมเป็นผู้มีจิตใจดี อิ่มเอิบด้วยบุญ บุญเป็นเหตุให้เกิดความสุข ความสุขด้วยบุญเป็นเหตุให้ใจสงบมีสมาธิ และการเจริญภาวนาอย่างสม่ำเสมอเป็นเหตุให้มีปัญญารู้แจ้งในธรรมชาติแห่งความตาย จึงไม่กลัวตายและสามารถตายได้อย่างมีสติ

๓. เจริญสติในความตาย

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้แสดงธรรมเทศนาและเขียนหนังสือชื่อ มรณกถา เพื่อเตือนใจให้คนทั่วไปพิจารณาความตายอย่างรู้เท่าทันความจริงของชีวิต ให้รู้คติธรรมดาเห็นความเป็นจริงของชีวิตว่า มีการเริ่มต้นชีวิตด้วยการเกิด แล้วสิ้นสุดชีวิตด้วยการตาย ตระหนักรู้เช่นนี้จิตใจจะไม่ถูกครอบงำบีบคั้นด้วยความทุกข์จากความพลัดพราก คือ (๑) รู้เท่าทันความเป็นไปของธรรมดา (๒) ระลึกถึงความตายด้วยความไม่หวาดหวั่นด้วยความรู้และเข้าใจความเป็นธรรมดาของชีวิต เรียกว่า เป็นผู้มีปัญญาสามารถทำหน้าที่มนุษย์ในฐานะต่าง ๆ ได้อย่างไร้ความกังวลใจ[๒]

---

[๑] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม,** พิมพ์ครั้งที่ ๑๖, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท เอส. อาร์. พริ้นติ้ง แมส โปรดักส์ จำกัด, ๒๕๕๑), หน้า ๘๙-๙๐.

[๒] พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), **มรณกถา**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๔๕), หน้า ๓๑-๓๒.

จะเห็นได้ว่า จากวิธีการปฏิบัติที่ถูกต้องต่อความตาย ๓ ประการนี้ ทำให้เราเห็นลำดับขั้นในการพัฒนาจิตใจ ในการนึกถึงความตายเป็น ๓ ขั้น คือ (๑) ขั้นของมนุษย์ปุถุชนที่ยังไม่ได้ฝึกจิตใจใฝ่ศึกษาธรรม จะระลึกถึงความตายด้วยความหวาดหวั่นพรั่นพรึง โศกเศร้า ท้อแท้ (๒) เมื่อใจมีศรัทธาศึกษาธรรมแล้ว สามารถระลึกถึงความตาย โดยเป็นอนุสติสำหรับเตือนใจไม่ให้ประมาท ให้เร่งขวนขวายปฏิบัติ ประกอบกุศลกรรม ความดีงาม ทำหน้าที่ของตนอย่างถูกต้องซึ่งเป็นการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณค่า และ (๓) คือใจรู้เท่าทันความตาย ซึ่งเป็นธรรมดา มีปัญญาพาให้กระทำกิจการงานไปตามเหตุปัจจัย หากเพียรสร้างแต่กุศลกรรม ซึ่งจะนำให้ชีวิตดำเนินไปอย่างสบายไร้ความทุกข์ และเมื่อต้องเผชิญกับความตายเข้าจริงก็จะมีสติมั่นคงไม่หวาดหวั่นพรั่นพรึงต่อความตาย [๓] สมดังที่พระผู้มีพระภาคตรัสว่า “บุญย่อมนำให้เกิดความสุข ในเวลาสิ้นชีวิต” [๔]

ทั้ง ๓ ข้อดังกล่าวมาแล้วนี้ช่วยให้ผู้ปฏิบัติสามารถชำระกิเลสในกาย วาจาและใจให้สะอาดและทำหน้าที่ของมนุษย์อย่างถูกต้องสมบูรณ์ จิตที่เคยเศร้าหมองด้วยกิเลสที่จรมาเคลือบเกาะไว้นานหลายภพชาตินั้นจะกลับคืนสู่ความผ่องใส เป็นจิตประภัสสรซึ่งเป็นลักษณะเนื้อแท้ของจิตที่กิเลสยังไม่จรมาครอบงำ[๕]

๔. มอบมรดก โดยปรกติครอบครัวส่วนใหญ่มักมีบุตรหลายคน เมื่อบิดามารดามีอายุมากขึ้นถึงขั้นชราภาพหรืออาจเจ็บป่วย ควรทำพินัยกรรมเพื่อจัดการมรดกให้เรียบร้อย ทำให้บุตรหลานมีความรักสามัคคีกัน ไม่เกิดการแย่งทรัพย์สินมรดกหากบิดามารดาต้องตายจากไปอย่างกระทันหันและเป็นการเตรียมพร้อมสำหรับตนเองให้วางใจ ไม่กังวลเรื่องทรัพย์สมบัติในเวลาตาย

๕. เตรียมสถานที่สำหรับบรรจุอัฏฐิและอังคารพร้อมทั้งสั่งการเกี่ยวกับพิธีศพ

ผู้ปฏิบัติธรรมมาแล้วเป็นอย่างดีจะไม่ประมาท มีความรอบคอบในการเตรียมตัวตาย โดยเตรียมสถานที่สำหรับบรรจุอัฏฐิและอังคาร (กระดูกและเถ้า) ดังเช่นหลวงตาไสวได้เล่าให้คณะศิษยานุศิษย์สวนโมกข์ฟังเมื่อวันที่ ๑ มกราคม ๒๕๔๐ ว่าท่านเตรียมตัวตายอย่างมีสติโดยกล่าวว่า

---

[๓] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๓.

[๔] ขุ.ธ.(ไทย) ๒๕/๓๓๑/๑๓๖.

[๕] พระผู้มีพระภาคตรัสไว้ใน องฺ.เอกก.(บาลี)๒๐/๕๑/๙ ,(ไทย) ๒๐/๕๑/๙. ว่า ปภสฺสรมิทํ ภิกฺขเว จิตฺตํ, ตญฺจ โข อาคนฺตุเกหิ อุปกฺกิเลเสหิ อุปกฺกิลิฏฺฐํ, ตํ อสฺสุตวา ปุถุชฺชโน ยถาภูตํ นปฺปชานาติ.แปลว่า ภิกษุทั้งหลาย จิตนี้ผุดผ่อง แต่จิตนั้นแลเศร้าหมองเพราะอุปกิเลสที่เกิดขึ้นภายหลัง ปุถุชนผู้ไม่ได้สดับ(ผู้ไม่มีปริยัติ ปฏิบัติ และปฏิเวธ) ย่อมไม่ทราบจิตนั้นตามความเป็นจริง เพราะเหตุนั้น เราจึงกล่าวว่า “ปุถุชนผู้ไม่ได้สดับย่อมไม่มีการอบรมจิต”

ขณะนี้ อาตมาอายุ ๙๓ ปีแล้ว ได้เตรียมตัวตายไว้อย่างเรียบร้อยแล้ว คือ เตรียมโลงศพไว้ในห้องนอน แต่เอาสิ่งของอื่น ๆ มาวางไว้ มิให้คนที่เห็นเขากลัวกันว่าเป็นโลงศพ อาตมายังได้ก่อลานซีเมนต์เล็กไว้หน้าโรงปั้นแห่งนี้ สำหรับไว้ใช้เป็นที่เผาศพตัวเอง ขณะนี้เอากระถางต้นไม้ไปวางไว้ คนเห็นจะได้ไม่ตกใจกลัว ส่วนกระดูกนั้น อาตมาได้เจาะช่องตรงภาพหินสลักภาพหนึ่งที่อยู่ในโรงปั้น ที่มีรูปนัยน์ตาอยู่กลางฝ่ามือ เอาไว้เป็นที่เก็บเสร็จเรียบร้อยแล้ว อาตมาได้ฝากเรื่องสรีระไว้ให้ครูศิริ พานิช (หลานชายท่านอาจารย์พุทธทาส) ช่วยเผาให้ด้วย[๖]

อีกกรณีหนึ่งคือ อาจารย์เสถียร โพธินันทะ ซึ่งคุณปองพล อิทธิปรัชญาบุ ได้เขียนเรื่องของท่านไว้ในลานธรรมเสวนาว่า

ภายหลังจากที่ท่านถึงแก่กรรมแล้ว มารดาได้ไปค้นเอกสารในห้อง ก็พบกระดาษเขียนด้วยลายมือ เป็นคำสั่งเสียเรื่องการศพของท่านเองว่า “การปลงศพของข้าพเจ้า ขอให้จัดการโดยใช้ฌาปนกิจ เมื่อข้าพเจ้าตายไปแล้ว ๑๕ วัน ระหว่าง ๑๕ วันนั้นขอให้นิมนต์พระมาสวดทุกวัน และถวายภัตตาหารเจ อย่าให้มีของสดคาว และทุกครั้งที่ทำบุญขอให้ตรวจน้ำอุทิศให้ข้าพเจ้าด้วย ให้ปล่อยสัตว์ นก ปลา ฯลฯ ทุกวันจนถึงวันเผาและในวันเผาขอให้บวชพระให้องค์หนึ่งอุทิศกุศลให้ข้าพเจ้า” [๗]

๖. การเตรียมตัวตายโดยไม่ตาย

การเตรียมตัวตายโดยไม่ตายหรือการทำโครงการชีวิตอมตะ ซึ่งพระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) อธิการบดีมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัยบรรยายว่า คือการได้สร้างสิ่งสาธารณประโยชน์ไว้เป็นอนุสรณ์แทนตน และเมื่อได้สร้างแล้ว ก็ทำให้มีความอิ่มใจที่ได้ทำประโยชน์ไว้ให้ชนรุ่นหลัง ดังเช่นพระพรหมมังคลาจารย์ (ปัญญานันทภิกขุ) มีปณิธานในการสร้างสิ่งสาธารณประโยชน์เพื่อชาวไทย ๔ ประการ ประกอบด้วย ๑. การสร้างอุโบสถกลางน้ำให้พระเณรที่เรียนที่มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้ใช้เป็นสถานที่ทำสังฆกรรมและเพื่อประโยชน์แก่ชาวพุทธทั่วโลก ๒. ศูนย์การแพทย์ปัญญานันทภิกขุ ชลประทาน มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จังหวัดนนทบุรี ๓.โครงการโรงพยาบาลศรีนครินทร์ ที่บ้านเกิด ในอำเภอ

---

[๖] คณะศิษยานุศิษย์สวนโมกข์, ๑ มกราคม ๒๕๔๐,[ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www.fpmconsultant.com/manager/dharma/20.doc.

[๗] ปองพล อิทธิปรัชญาบุ, ๒๕๔๖. อาจารย์เสถียร โพธินันทะ บุคคลของพระพุทธศาสนา. ลานธรรมเสวนา, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www.dharma-gateway.com/ubasok/ubasok_hist/ubasok-07.html [๑๘ กรกฎาคม ๒๕๕๒].

ศรีนครินทร์ จังหวัดพัทลุง และ ๔.โครงการฝึกอบรมพระธรรมทายาท จากโครงการทั้ง ๔ นี้ได้เกิด “การสืบสานปณิธานของหลวงพ่อ” โดยบรรดาศิษยานุศิษย์ต่างมุ่งมั่นจะสานต่อให้สำเร็จให้สมดังเจตนารมณ์ของหลวงพ่อปัญญาที่ตั้งไว้ แม้ท่านจะละสังขารไปแล้วถึง ๓ ปี แต่ความรู้สึกของชาวไทยและลูกศิษย์ยังคงมีหลวงพ่ออยู่เคียงข้างเสมอ เสมือนดังท่านยังคงมีชีวิตอยู่”[๙] สมดังสุภาษิตในเรื่องกฤษณาสอนน้อง ของ สมเด็จกรมพระปรมานุชิตชิโนรส ว่า

⊙ พฤษภกาสร.....อีกกุญชรอันปลดปลง
โททนต์เสน่งคง.....สำคัญหมายในกายมี
⊙ นรชาติวางวาย.....มลายสิ้นทั้งอินทรีย์
สถิตทั่วแต่ชั่วดี.....ประดับไว้ในโลกา[๑๐]

๕.๑.๒ การเตรียมตัวตายในช่วงใกล้ตาย

๑. นิมนต์พระภิกษุมาเทศน์โปรด

เราควรทำตามอย่างผู้ปฏิบัติธรรมที่ดีในสมัยพุทธกาล ดังเช่นอนาถปิณฑิโกวาทสูตร มัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก์(เล่มที่ ๑๔ ข้อ ๓๘๖-๓๘๗)นั้นกล่าวถึงอนาถปิณฑิกเศรษฐี เป็นไข้หนัก จึงได้นิมนต์พระสารีบุตรไปเทศน์โปรด (โดยมีพระอานนท์เป็นพระปัจฉาสมณะตามไปด้วย) เรื่อง‘ไม่ยึดมั่นถือมั่นในรูปหรือสิ่งที่เห็นด้วยตา และการรับรู้ด้วยจักขุวิญญาณไม่มี ไม่ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งที่ได้ยินด้วยหู และการรับรู้ด้วยโสตวิญญาณไม่มี ไม่ยึดมั่นในกลิ่น รส โผฏฐัพพะ และมโนการรับรู้หรือวิญญาณที่อาศัยจมูก ลิ้น กายและใจ ไม่มี’ คือมิให้ยึดมั่นอายตนะภายใน ภายนอก แล้วสอนต่อไปอีกว่าไม่ให้ยึดมั่นในธาตุ ๖ คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม อากาสธาตุและวิญญาณธาตุ กับขันธ์ ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ ไม่ยึดมั่นในฌานทั้งหลาย และอารมณ์ใด ๆ รวมทั้งไม่ยึดมั่นในโลกนี้และโลกหน้า หลังจากพระสารีบุตรและพระอานนท์กลับไปแล้วไม่นาน อนาถปิณฑิกเศรษฐีก็ถึงแก่กรรมด้วยความสงบ แล้วไปเกิดในหมู่เทวดาชั้นดุสิต ชื่ออนาถบิณฑิกเทพบุตร[๑๐] ในพระสูตรนี้สามารถแสดงเนื้อหาของการเทศน์สอนใจของ

---

[๙] พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต), บรรยายในวิชาชีวิตและความตายในพระพุทธศาสนา, มจร.วิทยาเขตวัดศรีสุดาราม,วันที่ ๒๘ สิงหาคม ๒๕๕๓.; ไตรเทพ ไกรงู, **หนังสือพิมพ์คมชัดลึก** ฉบับวันที่ ๒๘ ตุลาคม ๒๕๕๓.

[๑๐] สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระปรมานุชิตชิโนรส, กฤษณาสอนน้องคำฉันท์, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, ๒๕๔๕), หน้า ๑๗.

[๑๐] ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๓๘๗/ ๔๓๕.

ผู้ป่วยใกล้ตาย เพื่อตั้งสติและทำใจสงบก่อนตาย และน่าจะเป็นต้นเค้าของธรรมเนียมปฏิบัติของไทย ถึงการที่ญาตินิมนต์พระมาเทศน์โปรดผู้ป่วยใกล้ตาย ซึ่งในพระพุทธศาสนาวัชรยานก็มีธรรมเนียมให้พระมาเทศน์สอนผู้ป่วยใกล้ตายเช่นกัน และยังมีปรากฏในฉันโนวาทสูตร ทำนองคล้ายกันแต่มีข้อแตกต่างอยู่บ้าง กล่าวคือ พระฉันนะไม่สบาย เป็นไข้หนัก และคิดฆ่าตัวตาย พระสารีบุตรและพระมหาจุนทะไปเยี่ยม ห้ามมิให้ฆ่าตัวตาย และแสดงธรรมให้โอวาทแก่พระฉันนะว่า มิให้ยึดมั่นอายตนะภายใน ภายนอก ฯลฯ[๑๑] เมื่อพระสารีบุตรและพระมหาจุนทะกลับไปแล้ว พระฉันนะก็ฆ่าตัวตาย พระสารีบุตรไปกราบทูลถามพระพุทธเจ้า พระพุทธองค์ทรงตอบว่า “ผู้ใดละทิ้งกายนี้ยึดถือกายอื่น เรากล่าวว่ามีโทษ แต่ภิกษุฉันนะเป็นผู้ไม่มีโทษ”[๑๒] ซึ่งแสดงว่าพระฉันนะบรรลุเป็นพระอรหันต์ก่อนตาย

จะเห็นได้ว่า พระสูตรนี้นอกจากสนับสนุนการยืนยันธรรมเนียมปฏิบัติดังกล่าวข้างต้นแล้ว เมื่อเทียบกับพระพุทธศาสนาวัชรยาน ยังอาจเทียบได้กับประเด็นเรื่องเวลาสำคัญถึงการทำจิตที่ถูกต้องในขณะที่จะตายด้วย จนกระทั่งสามารถบรรลุธรรมได้ และน่าจะสอดคล้องกับที่ท่านพุทธทาสได้กล่าวไว้ว่า “ตกกระไดพลอยกระโจน” ซึ่งเป็นการเปรียบว่าเมื่อถึงคราวจะตายก็ให้ยอมตาย ไม่ดิ้นรน ขัดขืน เปรียบเหมือนกับว่าเรากำลังจะตกกระไดแล้ว อย่ายั้ง ให้กระโจนต่อไปเลย การตายนั้นก็จะเป็นการตายอย่างมีสติ ซึ่ง หลวงปู่ดูลย์ ได้ขยายความ วิธีตกกระได พลอยกระโจนของท่านพุทธทาสว่า คือการปล่อยวางทั้งอดีต อนาคตและปัจจุบัน ให้อยู่กับความไม่มี ไม่เป็น ว่าง สว่าง บริสุทธ์ หยุดการปรุงแต่ง หยุดการแสวงหา หยุดกิริยาจิต ไม่ยึดถืออะไรสักอย่าง[๑๓] แต่ทั้งนี้หมายความว่าบุคคลที่สามารถปล่อยวางได้ว่า ไหน ๆ จะตกกระไดแล้วก็พลอยกระโจนเลย บุคคลนั้นต้องเคยฝึกจิตให้เป็นสมาธิมาก่อน ฝึกสติเจริญวิปัสสนาจนเกิดปัญญา ถ้าไม่เคยทำ ก็ทำไม่ได้[๑๔] จิตในขณะที่ตกกระได พลอยกระโจน จะไม่มีโลภ โกรธ หลง เลย ขณะนั้นจิตบริสุทธิ์[๑๕]

อีกกรณีหนึ่ง ในการเยี่ยมไข้และดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย ที่พระผู้มีพระภาคทรงปฏิบัติไว้เป็นตัวอย่างแก่พุทธศาสนิกชนรุ่นหลัง คือ ท่านพระอัสสชิอาพาธ ได้รับทุกข์เป็นไข้หนักพักอยู่

---

[๑๑] ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๓๘๙-๓๙๓/๔๔๒-๔๔๖.

[๑๒] ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๓๙๔/๔๔๗.อรรถกถาแก้ว่า สำเร็จเป็นพระอรหันต์พร้อมกับการสิ้นชีวิต ที่เรียกว่า สมสีสี

[๑๓] พระสุจินต์ สุจิณฺโณ, **จิตบริสุทธิ์ไม่ขัดกัน**, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์อินเมทกรุ๊ป จำกัด, ๒๕๕๑), หน้า ๔๒.

[๑๔] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖๑.

[๑๕] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖๒.

ที่กัสสปการาม พระอัสสชิขอให้ภิกษุผู้อุปัฏฐากทั้งหลายไปเฝ้าพระผู้มีพระภาค กราบทูลนิมนต์พระผู้มีพระภาค โปรดให้ความอนุเคราะห์เสด็จไปเยี่ยมภิกษุอัสสชิซึ่งอาพาธเป็นไข้หนัก พระผู้มีพระภาคทรงรับนิมนต์โดยดุษณีภาพ ครั้นในเวลาเย็นพระผู้มีพระภาคเสด็จออกจากที่หลีกเร้นแล้ว เข้าไปเยี่ยมท่านพระอัสสชิถึงที่อยู่ ท่านพระอัสสชิได้เห็นพระผู้มีพระภาคกำลังเสด็จมาแต่ไกล จึงลุกขึ้นจากเตียง แต่พระผู้มีพระภาคได้ตรัสห้ามไว้ ทรงนั่งบนพุทธอาสนะที่ปูลาดไว้ แล้วตรัสถามว่า “อัสสชิเธอยังสบายดีหรือ ยังพอเป็นอยู่ได้หรือ ฯลฯ อาการทุเลาปรากฏ อาการกำเริบไม่ปรากฏหรือ”

ท่านพระอัสสชิกราบทูลว่า “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ข้าพระองค์ไม่สบาย จะเป็นอยู่ไม่ได้ ทุกขเวทนามีแต่กำเริบหนักขึ้น ไม่ทุเลาลงเลยพระพุทธเจ้าข้า”

พระผู้มีพระภาคตรัสสนทนาธรรมกับพระอัสสชิ เรื่องความไม่เที่ยงของรูปและนาม ตรัสว่า “เมื่อเสวยเวทนามีกายเป็นที่สุด ก็รู้ชัดว่า ‘เราเสวยเวทนามีกายเป็นที่สุด’ เมื่อเสวยเวทนามีชีวิตเป็นที่สุด ก็รู้ชัดว่า ‘เราเสวยเวทนามีชีวิตเป็นที่สุด’ หลังจากตายไปก็รู้ชัดว่า ‘ความเสวยอารมณ์ทั้งปวงไม่น่าเพลิดเพลิน จักเย็นในโลกนี้ทีเดียว”

พระอัสสชิ ซึ่งเป็นอริยสาวกได้สดับ เห็นความไม่เที่ยงอยู่อย่างนี้ และรู้ชัดในความไม่เที่ยง ก็เป็นผู้ปราศจากกิเลส มีความสงบเย็น[๑๖]

ตัวอย่างสำคัญที่สุด ที่พระผู้มีพระภาคทรงแสดงให้เป็นอุทาหรณ์แก่ผู้เป็นลูกหลานและคนรุ่นหลังอย่างพวกเราทั้งหลายควรประพฤติตาม คือ การดูแลเอาใจใส่พระเจ้าสุทโธทนะพุทธบิดาเมื่อครั้งทรงประชวรหนัก ดังนี้

ด้วยพระกตัญญูกตเวทิตาธรรม จึงเสด็จไปเยี่ยมพระพุทธบิดา พร้อมด้วยพระสาวกเป็นอันมาก ทรงบำเพ็ญปิตุปัฏฐานธรรม ถวายการพยาบาลตามพุทธวิสัย ซึ่งขณะนั้นพระเจ้าสุทโธทนะได้รับการบีบคั้นจากอาพาธกล้า เกิดทุกขเวทนายิ่งนัก มีพระอาการทุรนทุรายหมดสติ พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงยกพระหัตถ์ ตั้งพระทัยอธิษฐานพระจิตให้บำบัดโรคาพาธ แล้วทรงลูบลงที่พระเศียรพระเจ้าสุทโธทนะ ขณะนั้นอาพาธกล้าก็ทุเลาลงด้วยพระบารมี พระอานนท์เถรเจ้ายกพระหัตถ์ลูบที่พระหัตถ์เบื้องขวา อาพาธข้างขวาก็ทุเลาลง พระนันทะเถรเจ้า ยกพระหัตถ์ลูบที่เบื้องซ้าย อาพาธกล้าด้านซ้ายก็เพลาลง พระราหุลเถรเจ้า ยกพระหัตถ์ลูบที่พระปฤษฎางค์ อาพาธกล้าที่พระกายก็ทุเลาลง พระเจ้าสุทโธทนะทรงพระสำราญพระกายคลายความทุกข์เวทนาอันสาหัส ทรงลุกขึ้นประทับนั่งถวายบังคมพระบรมศาสดา ด้วยความรู้สึกซาบซึ้งในพระมหากรุณาคุณที่เสด็จมาทรง

---

[๑๖] สำ.ข. (ไทย) ๑๗ /๘๘/๑๖๔-๑๖๖ ; และดูเทียบใน สำ.สฬา. (ไทย) ๑๘/๒๕๕/๒๗๙.

อนุเคราะห์ พระบรมศาสดาทรงแสดงพระธรรมเทศนาโปรดให้พระพุทธบิดาบรรลุพระอรหัตตผล พระเจ้าสุทโธทนะได้ทูลลาพระบรมศาสดาเสด็จนิพพาน และลาพระบรมวงศานุวงศ์ทั้งสิ้นด้วยกัน แล้วพระองค์ก็เสด็จนิพพานด้วยอุปปาทิเสสนิพพาน[๑๗]

ดังนั้นธรรมเนียมปฏิบัติ ในการเตรียมตัวตายที่ดีของพระพุทธศาสนาเถรวาทในสมัยพุทธกาล ทั้งในช่วงก่อนตายและใกล้ตาย จึงเป็นตัวอย่างที่ดีให้พุทธศาสนิกชนรุ่นปัจจุบันปฏิบัติตาม เพื่อสร้างคุณธรรมอันงดงาม และความกล้าหาญในการเผชิญความตายอย่างมีสติ

๒. ทำหนังสือแสดงเจตนา ไม่ประสงค์จะรับบริการสาธารณสุข ที่เป็นไปเพียงเพื่อการยืดการตายในวาระสุดท้ายของชีวิต

ปัจจุบัน ผู้ป่วยที่นอนรับการรักษาอยู่ในโรงพยาบาลด้วยโรคร้ายแรงหรือเรื้อรังก็ตาม หากตนเองได้ปรึกษาแพทย์ผู้ทำการรักษาอยู่และแพทย์ประเมินแล้วว่า อาการป่วยไม่อาจรักษาให้ดีขึ้น ก็สามารถทำหนังสือแสดงเจตนา ขอไม่ประสงค์จะรับบริการสาธารณสุขที่เป็นไปเพียงเพื่อการยืดการตายในวาระสุดท้ายของชีวิต ซึ่งจะทำให้ประหยัดค่าใช้จ่ายในการดูแลรักษา เป็นการเตรียมการไว้โดยไม่ประมาทและไม่ทำให้ลูกหลานต้องลำบากใจในการตัดสินใจว่าจะให้บุคคลากรทางการแพทย์ใช้เครื่องมืออันทันสมัยของแพทย์มายื้อชีวิตไว้หรือไม่ แล้วก็ควรขอกลับไปอยู่ที่บ้านท่ามกลางลูกหลาน ซึ่งจะมีบรรยากาศของความอบอุ่น ระหว่างนั้นก็ทำใจให้สงบยอมรับความตายซึ่งการตายจะเกิดเมื่อไร ก็จะเป็นการตายที่ดีเพราะผู้ตายและญาติทุกคนได้เตรียมใจให้มีสติและพร้อมยอมรับตามที่ท่านพุทธทาสได้จุดประกายให้เกิดแนวคิดเรื่องเตรียมตัวตายอย่างมีสติและสงบด้วยการใช้ธรรมโอสถของพระพุทธเจ้ามารักษาจิตแทนการใช้เครื่องมือแพทย์อันทันสมัยมายื้อชีวิต

๓. ระลึกถึงพระรัตนตรัยจนลมหายใจสุดท้าย

พระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวซึ่งทรงปฏิบัติธรรม ตามคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าอย่างแท้จริง ได้ทรงเป็นแบบอย่างที่ดีในการแสดงให้เห็นว่า พระองค์มีสติระลึกถึงพระรัตนตรัยจนลมหายใจสุดท้าย ซึ่งมีหลักฐานดังรายละเอียดที่เจ้าพระยามหินทรศักดิ์ธำรง (เพ็ง เพ็ญกุล) สมัยเมื่อยังเป็น พระยาบุรุษรัตนราชพัลลภ ได้จดบันทึกวาระสุดท้ายของพระองค์ไว้ดังนี้

ครั้นเวลา ๒ ทุ่ม ๖ นาที จึงรับสั่งเรียกพระยาบุรุษรัตนราชพัลลภ ว่าพ่อเพ็งจ๋าเอาโถมารองเบาให้พ่อที พระยาบุรุษรัตนราชพัลลภจึงเชิญเอาโถพระบังคนขึ้นไปบนพระแท่นถวาย ลง

---

[๑๗] สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมสมเด็จพระปรมานุชิตชิโนรส, **ปฐมสมโพธิกถา,** (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์การศาสนา, กรมการศาสนา กระทรวงศึกษาธิการ , ๒๕๐๕), หน้า ๓๘๖- ๔๐๑.

พระบังคนแล้วก็พลิกพระองค์ไปข้างทิศตะวันออก รับสั่งบอกว่า จะตายเดี๋ยวนี้แล้ว แล้วพลิกพระองค์หันพระพักตร์สู่เบื้องตะวันตก ก็รับสั่งบอกอีกว่า จะตายเดี๋ยวนี้แล้ว ทรงภาวนาว่า อรหัง สัมมาสัมพุทโธ ทรงอัดนิ่งไปแล้วผ่อนอัสสาสะ ปัสสาสะเป็นคราว ๆ ยาวแล้วผ่อนสั้นเข้าทีละน้อย ๆ หางพระสุรเสียงมีสำเนียงดังโธ ๆ ทุกครั้ง สั้นเข้า ๆ โธก็เบาลงทุกที ตลอดไปจนยามหนึ่งก็ดังครอกเบา ๆ พอระฆังยามหอภูวดลทัศไนย์ ย่ำยาม ๑ พระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวก็เสด็จสู่สวรรคต เวลายาม ๑ กับ ๕ นาที พระอิริยาบทที่ทรงบรรทม เมื่อสวรรคตเหมือนท่าพระพุทธไสยาสน์ในวัดบวรนิเวศฯ พระสรีระร่างกาย พระหัตถ์ และพระบาทสงบนิ่ง[๑๙]

๔. มีกัลยาณมิตรผู้ปฏิบัติธรรมอยู่เคียงข้างสร้างความอบอุ่นใจ คอยช่วยเตือนสติและแนะนำให้ระลึกถึงพระรัตนตรัยในวินาทีที่กำลังจากไป

สมัยปัจจุบันหลวงพ่อคำเขียน สุวณฺโณ เจ้าอาวาสวัดภูเขาทอง และประธานสงฆ์วัดป่าสุคะโตพร้อมทั้งลูกศิษย์ของท่านคือพระไพศาล วิสาโล เจ้าอาวาสวัดป่าสุคะโต และพระครรชิต อากิญฺจโน เจ้าอาวาสวัดป่าสันติธรรม ทั้ง ๓ รูปอยู่ใน จังหวัดชัยภูมิ และพระภิกษุในจังหวัดอื่น ๆ ได้นำพระธรรมของพระผู้มีพระภาคมาเยียวยาช่วยเหลือผู้ป่วยใกล้ตาย โดยการไปเยี่ยมและแนะข้อธรรมที่จะเป็นประโยชน์ให้ถึงข้างเตียงของผู้ป่วยกับญาติผู้ป่วย ให้ความจริงใจที่ใส่ลงไปในการสัมผัสอย่างอบอุ่นแก่ผู้ป่วย พร้อมทั้งมีความเป็นกัลยาณมิตรช่วยกล่าวนำทางจิตวิญญาณเมื่อผู้ป่วยเข้าถึงขั้นวิกฤติแล้ว เพื่อให้จิตขณะสุดท้ายมีมโนภาพที่ดีงาม[๑๙] โดยเฉพาะหลวงพ่อปพนพัชร์ เจ้าอาวาสวัดคำประมง อำเภอพรรณานิคม จังหวัดสกลนคร ที่ได้ค้นคว้าสูตรยารักษามะเร็งและก่อตั้งโรคยาศาลาในวัดเพื่อให้การดูแลรักษาอย่างใกล้ชิด ซึ่งเป็นการบูรณาการพุทธธรรมกับการแพทย์ทั้งแผนไทยและแผนปัจจุบัน ทำให้การรักษาโรคทางกายทางใจของผู้ป่วยดำเนินไปอย่างได้ผลดี อีกทั้งช่วยรักษาอาการทุกข์ทางใจของญาติผู้ป่วยให้คลายความวิตกกังวล เกิดสังคมใหม่ที่มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่กันขึ้นในวัด และเมื่อผู้ป่วยหนักรายใดใกล้จากไปหลวงพ่อจะอยู่ข้างเตียงผู้ป่วย คอยบอกให้มีสติระลึกถึงพระรัตนตรัย ทำให้ผู้ป่วยมีกำลังใจและจากไปอย่างมีสติ[๒๐]และด้วยความเป็น

---

[๑๙] ส.ศิวรักษ์, “การตายกับความตาย : มุมมองจากศาสนาและวิทยาศาสตร์” ใน โสรัจจ์ หงศ์ลดารมภ์ (บรรณาธิการ), **ความตายกับการตาย : มุมมองจากศาสนากับวิทยาศาสตร์**,หน้า๔๕-๔๖.

[๑๙] สัมภาษณ์ หลวงพ่อคำเขียน สุวณฺโณ เจ้าอาวาสวัดภูเขาทอง และประธานสงฆ์วัดป่าสุคะโต จังหวัดชัยภูมิ; พระครรชิต อกิญฺจโน, เจ้าอาวาสวัดป่าสันติธรรม จังหวัดชัยภูมิ, วันที่ ๑๕ มิถุนายน ๒๕๕๓.

[๒๐] สัมภาษณ์ พระปพนพัชร์ จิรธมฺโม, เจ้าอาวาสวัดคำประมง อำเภอพรรณานิคม จังหวัดสกลนคร, วันที่ ๒๐ มิถุนายน ๒๕๕๓.

กัลยาณมิตรของพระสงฆ์อีกมากมาย รวมทั้งกลุ่มจิตอาสาได้จัดทำโครงการชายผ้าเหลืองข้างเตียง โครงการคลินิคธรรมะและโยคะเพื่อผู้ป่วยของเครือข่ายชีวิตสิกขา นำโดยนิสิตปริญญาโทสาขาชีวิตและความตาย รุ่นที่ ๑ ของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ที่ชักชวนผู้มีจิตอาสามา 'อาสาใจเติมใจ' ช่วยกันทำถุงผ้าบรรจุหนังสือธรรมะ และทำหุ่นมือเพื่อไปแสดงละครหุ่นมือให้ความอบอุ่นใจแก่เด็ก ๆ ที่ป่วยอยู่ในโรงพยาบาลเด็ก การที่พระและผู้มีจิตอาสาสามารถเข้าไปดูแลเยียวยาผู้ป่วยระยะสุดท้ายในโรงพยาบาลต่าง ๆ ได้อย่างสะดวก ก็โดยความร่วมมือของชมรมแพทย์ชนบทและบุคคลากรทางการแพทย์ ในโรงพยาบาลทั่วประเทศที่ประสานความร่วมมือกันให้ความช่วยเหลือและให้กำลังใจแก่ผู้ป่วยใกล้ตายและสร้างขวัญกำลังใจให้ญาติ กิจกรรมนี้อาจจะนำไปทำที่บ้านโดยบุคคลากรทางการแพทย์และพระภิกษุไปเยี่ยมถึงบ้านหรือทำที่โรงพยาบาล ซึ่งมีการจัดห้องเฉพาะไว้บริการ พร้อมทั้งช่วยสร้างความรักความเอาใจใส่ซึ่งกันและกัน เริ่มตั้งแต่การคลี่คลายความในใจกันและทำความเข้าใจกันในระหว่างผู้ป่วยใกล้ตายและหมู่ญาติ การขออภัยในความผิดพลาดที่แล้ว ๆ มา การขออโหสิกรรม ดังนี้

๑) กล่าวคำขอขมา ขออภัย และให้อภัย

เมื่อเราทั้งหลายได้เตรียมตัวตายมาอย่างดีแล้วตามที่กล่าวถึงในบทที่ ๓ ต่อไปเราสำรวจใจดูว่ายังมีสิ่งใดค้างคาใจอยู่บ้าง ถ้ามีก็ทำให้เสร็จก่อนตาย เชิญผู้ที่เรามีสิ่งค้างคาใจอยู่มาพบแล้วเราก็กล่าวคำขอขมา ขออภัย จากนั้นขอให้ลูกหลานและญาติสนิท รวมทั้งคนที่เคยทำให้เราขุ่นเคืองใจมาพร้อมกันแล้วเรากล่าวให้อภัย และขออภัยต่อพวกเขาด้วย การได้กล่าวคำขอขมา ขออภัยและให้อภัยนี้เป็นสิ่งดี ทำให้จิตใจของทุกคนมีความปลอดโปร่งใจ โดยเฉพาะผู้กำลังจะตายได้หมดสิ่งกังวลใจ มีจิตที่โปร่งโล่งและสงบ แม้ว่าจะตายลงในขณะนี้จิตก็จะไปสู่สุคติ[๒๑] ดังมีตัวอย่างในครั้งพุทธกาลคือ เมื่อพระมหาปชาบดีเถรี กำหนดรู้ว่าถึงเวลาจะต้องปลงอายุสังขารแล้วนิพพาน จึงเดินทางไปพร้อมหมู่ภิกษุณีเข้าเฝ้าพระผู้มีพระภาค กราบทูลขอขมาลาโทษว่า การที่พระนางทูลขอบ่อย ๆ ให้สตรีทั้งหลายได้บวช ถ้าโทษในข้อนั้นมี ขอได้โปรดยกโทษในข้อนั้นด้วยเถิด และภิกษุณีทั้งหลายที่พระนางสั่งสอนแล้วถ้ามีการแนะนำผิด ขอได้โปรดยกโทษในข้อนั้นด้วยเถิด พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตให้ลานิพพานว่า "โคตมีผู้ประดับไปด้วยคุณ ชื่อว่านิพพานก็สมควรแก่เธอ

---

[๒๑] สัมภาษณ์ พระไพศาล วิสาโล, เจ้าอาวาสวัดป่าสุคะโต จังหวัดชัยภูมิ, วันที่ ๑๒ ธันวาคม ๒๕๕๒.

จะมีโทษอะไร”[๒๒] แล้วพระมหาปชาบดีเถรีได้ประกาศลาหมู่สงฆ์ ไหว้พระราหุล พระอานนท์ และพระนันทะซึ่งเป็นราชโอรส[๒๓] พระผู้มีพระภาคตรัสว่า

“โคตมี คนพาลเหล่าใดมีความสงสัย
ในการตรัสรู้ธรรมของสตรีทั้งหลาย
ท่านจงแสดงฤทธิ์เพื่อการละทิฏฐิของคนพาลเหล่านั้น”

ครั้งนั้น พระโคตมีเถรีหมอบกราบพระสัมมาสัมพุทธเจ้า แล้วเหาะขึ้นสู่ท้องฟ้าแสดงฤทธิ์เป็นอเนกประการตามพุทธานุญาต[๒๔]

๒) กล่าวคำอำลา

การบอกลาตายนี้เป็นเรื่องที่ดี มีตัวอย่างที่พระพุทธเจ้าทรงทำไว้ เมื่อทรงมีพระชนมายุย่างเข้า ๘๐ พรรษา มีพระชราภาพมากแล้ว เป็นช่วงสุดท้ายแห่งพระชนมายุ พระองค์ได้เสด็จจาริกอยู่ตามสถานที่ต่าง ๆ เพื่อแสดงธรรมโปรดเวไนยสัตว์จนมาถึงเวฬุวคามได้เกิดอาพาธ พระประชวรอย่างรุนแรง ทรงมีทุกขเวทนาอย่างแสนสาหัส จวนเจียนจะดับขันธปรินิพพาน พระองค์ทรงใช้ความเพียรในการบริกรรมผลสมาบัติ ขับไล่พระอาการอาพาธนั้นดำรงพระชนม์ชีพ เพราะพระองค์ตั้งพระทัยจะบอกภิกษุผู้อุปัฏฐาก และบอกลาสงฆ์ก่อนจึงจะดับขันธปรินิพพานว่า “ทรงชราภาพแก่เฒ่าแล้ว ทรงมีพระชนม์ชีพผ่านมา ๘๐ ปีร่างกายของพระองค์เป็นดุจเกวียนเก่าที่ใช้ไม้ไผ่ซ่อมแซม ที่ยังดูสบายก็เพราะทรงเข้าเจโตสมาธิที่ไม่มีนิมิต และเพราะดับเวทนาบางอย่างได้เท่านั้น”[๒๕] ในที่สุดก็ถึงวาระสุดท้ายของพระพุทธองค์ ทรงประชวรอย่างรุนแรง ลงพระบังคนหนักเป็นพระโลหิตแล้วดับขันธปรินิพพาน[๒๖]

สรุปว่า การที่ชาวพุทธมีแบบอย่างในการเตรียมตัวตายอย่างนี้ ย่อมเป็นที่เชื่อมั่นว่าได้เกิดเป็นมนุษย์ไม่สูญเปล่า ดังนั้นพวกเราในฐานะชาวพุทธควรปฏิบัติตนตามพุทธธรรม แม้จะไม่สามารถทำได้อย่างพระผู้มีพระภาค แต่อย่างน้อยในชีวิตของเราและคนในครอบครัวควรทบทวนภารกิจนี้ให้ดี สิ่งที่เราสามารถทำได้คือเราและคนในครอบครัวต้องมีความรัก ความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน พูดคุยให้เข้าใจกัน การตายจากกันก็จะเป็นเรื่องปกติของชีวิต ผู้ที่จากไปก็ไปดี ผู้ที่ยังอยู่ก็ไม่

---

[๒๒] ขุ.อ. (ไทย) ๓๓/๑๔๓-๑๔๖/๔๐๖.

[๒๓] ขุ.อ. (ไทย) ๓๓/๑๕๔-๑๗๕/๔๐๘-๔๑๐.

[๒๔] ขุ.อ. (ไทย) ๓๓/๑๗๘-๑๗๙/๔๑๑.

[๒๕] ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๖๕/๑๐๐.

[๒๖] ที. ม. (ไทย) ๑๐/๑๙๐/๑๓๙.

เศร้าโศก เพราะได้ทำความดีต่อกันและกันแล้ว บางครอบครัวเมื่อถึงคราวญาติสนิทใกล้ตาย บรรดาญาติก็สามารถช่วยผู้ป่วยให้ได้ฟังเสียงสวดมนต์ หรือถ้าเราเป็นผู้ป่วยใกล้ตายเองและยังมีสติอยู่เราสามารถสร้างความเคยชินในอาจิณณกรรมทางหูได้ เป็นการสร้างทางแห่งกรรมนิมิตไว้ในมรณาสันนกาล ด้วยการหมั่นฟังธรรม หรือจะสวดมนต์ก็ได้โดยตั้งใจระลึกหรือเปล่งวาจากล่าว **"พุทธัง สรณัง คัจฉามิ"** แปลว่า ขอถึงพระพุทธเจ้าเป็นที่พึ่งที่ระลึก **"ธัมมัง สรณัง คัจฉามิ"** แปลว่า ขอถึงซึ่งพระธรรมเป็นที่พึ่งที่ระลึก **"สังฆัง สรณัง คัจฉามิ"** แปลว่า ขอถึงซึ่งพระอริยสงฆ์เป็นที่พึ่งที่ระลึก การถึงพระพุทธเจ้า คือถึงซึ่งพระปัญญาคุณ พระพุทธองค์จึงตรัสว่า ผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นเห็นเราตถาคต เพราะการถึงพระธรรมคือถึงซึ่งคำสั่งสอน พระธรรมได้แก่ จิต เจตสิก รูป นิพพาน และเราจะถึงซึ่งความเป็นพระสุปฏิปันโนได้ต่อเมื่อเรา ต้องมีความสำรวมสังวรและระวังทั้งกาย วาจา และใจ ไม่ประมาท ดังนั้นจึงควรมีความเห็นที่ถูกต้องว่า ทุกคนที่เกิดมา ไม่ว่าจะมั่งมีทรัพย์สินเงินทอง มียศฐาบรรดาศักดิ์ หรือเป็นบุคคลธรรมดา จะต้องถึงแก่ความแก่และความตายด้วยกันทุกคน และการเตรียมตัวตายที่ดีจะทำให้ตายอย่างสงบ

จากการศึกษาวิจัย สัมภาษณ์นักวิชาการทางพระพุทธศาสนาเถรวาทและวัชรยาน ผู้วิจัยมีความเห็นว่า พระพุทธศาสนาเถรวาทและวัชรยานมีความเชื่อเรื่องการเตรียมตัวตายที่เหมือนกันเป็นส่วนใหญ่อันเนื่องมาจากรากฐานความคิดที่สืบต่อจากพระผู้มีพระภาค ซึ่งสามารถเห็นได้ชัดเจน ๓ ประเด็น คือ

๑) การเตรียมตัวตายตั้งแต่ปัจจุบัน โดยไม่ประมาทต่อชีวิตและความตาย ด้วยการทำตามสิ่งที่พระพุทธเจ้าทั้งหลายตรัสรู้ ๓ ประการ คือ ไม่ทำความชั่วหรือบาปทั้งปวง ทำความดีหรือบุญกุศลให้ถึงพร้อม และทำจิตใจให้ใสสะอาดบริสุทธิ์ ปราศจากกิเลสเครื่องเศร้าหมอง มีโลภ โกรธ และหลง ส่วนวัชรยาน มีเพิ่มอีก ๒ ชนิดคือ ริษยา และมานะ ด้วยการหมั่นเจริญสมาธิและเจริญกรรมฐาน ซึ่งหลักทั้ง ๓ ข้อนี้รวมอยู่ในโอวาทปาฏิโมกข์[๒๗]

๒) จิตดวงสุดท้าย เมื่อดับลงจะไปเกิดใหม่ทันที โดยมีกรรมที่เคยทำไว้เป็นสื่อนำไปเกิดในภพภูมิต่าง ๆ ๓๑ ภพภูมิ แต่สำหรับวัชรยานเพิ่มกระบวนการขึ้นอีก ตรงที่ จิตดวงสุดท้ายเมื่อดับลงจะไปเกิดใหม่ทันทีในบาร์โดก่อน (ยกเว้นผู้บรรลุเป็นพระอรหันต์ไม่เกิดอีกและผู้ทำอนันตริยกรรมที่ต้องตรงไปเกิดในนรกภูมิทันที) หลังจากนั้นจึงไปสู่ภพภูมิต่าง ๆ ๖ ภพภูมิ มีดังนี้ เทวภูมิ มนุษย์ภูมิ อสุรภูมิ เดรัจฉานภูมิ เปรตภูมิ และนรกภูมิ ซึ่งทั้ง ๖ ภพภูมิ นั้นเหมือนกับภพภูมิต่างๆ ในเถรวาท โดยเถรวาทแจกแจงให้ละเอียดยิ่งขึ้นเป็น ๓๑ ภพภูมิ

---

[๒๗] ที. ม. (ไทย) ๑๐/๕๐/๕๐.

๓) ทั้งเถรวาทและวัชรยาน มีความเชื่อเหมือนกันว่าเมื่อมีคนตาย นิยมเก็บศพไว้ ๓ วัน เพราะไฟธาตุยังอุ่นอยู่ในกาย รอให้แน่ใจว่าธาตุลมออกจากกายจนหมด จุติจิตที่ดับแล้วปฏิสนธิจิตเกิดทันที เช่น ไปเกิดเป็นโอปปาติกะในเทวภูมิ, เปรตภูมิหรือภูมิอื่น ๆ ซึ่งขณะเกิดเป็นโอปปาติกะนั้น เมื่อเห็นร่างของตนซึ่งเป็นศพนอนอยู่จึงอาจวนเวียนอยู่ใกล้ ๆ หากได้ยินเสียงพระสวดมนต์แล้วน้อมจิตตาม ก็สามารถไปเกิดใหม่อีกในภพภูมิที่ดีกว่า

การทำพิธีสวดมนต์อุทิศบุญกุศลให้ผู้ตาย ช่วงหลังตายครบ ๗ วัน ๔๙ หรือ ๕๐วัน และ ๑๐๐ วันนั้น มีพื้นฐานแนวคิดมาจากที่เดียวกัน คือ เหตุการณ์ครั้งพุทธปรินิพพาน เมื่อพระผู้มีพระภาคเสด็จดับขันธปรินิพพาน พระอนุรุทธะขอให้พระอานนท์ไปแจ้งข่าวแก่เหล่ากษัตริย์มัลละ เช้าวันรุ่งขึ้นเมื่อพระอานนท์แจ้งข่าวพุทธปรินิพพานแล้ว บรรดากษัตริย์มัลละ พระราชวงศ์ และข้าราชบริพารรีบจัดเตรียมเครื่องสักการะ เดินทางมาถวายการบูชาพระพุทธสรีระของพระผู้มีพระภาคตลอดเวลา ๗ วัน เหล่าเทวดา ชาวเมืองกุสินาราและชาวเมืองปาวาที่อยู่ข้างเคียงต่างจัดหาดอกไม้ เครื่องหอมทั้งที่เป็นของทิพย์และที่เป็นของมนุษย์เร่งเดินทางมาถวายสักการะพระพุทธสรีระ เมื่อครบ ๗ วัน เหล่ากษัตริย์มัลละแห่งเมืองกุสินารา พร้อมพระอรหันตสาวกและภิกษุสาวกทั้งหลาย ได้จัดขบวนนำพระบรมศพ อัญเชิญออกจากป่าสาละเข้าสู่เมืองกุสินาราผ่านใจกลางเมือง แล้วไปออกประตูด้านตะวันออกสู่มกุฏพันธเจดีย์หรือวัดมกุฏพันธนา ซึ่งเป็นวัดหลวงแห่งแคว้นมัลละ จากนั้นต่างช่วยกันจัดแต่งพระบรมศพตามที่พระผู้มีพระภาคได้แนะนำพระอานนท์ไว้ก่อนแล้ว คือจัดพิธีอย่างเดียวกับพระศพของพระจักรพรรดิ์ แล้วยกโลงพระบรมศพขึ้นวางบนจิตกาธาน ซึ่งทำเป็นแคร่บนกองฟืนที่ประกอบด้วยไม้หอมนานาชนิด[๒๘] พุทธศาสนาวัชรยานเชื่อว่าในขณะที่พระพุทธสรีระประดิษฐานเป็นอันดีอยู่บนจิตกาธาน บรรดาพระอรหันตสาวกได้สาธยายมนตร์ชื่อ “ปรัชญาปารมิตาสูตร” พระอภิธรรมและพระสูตรอื่น ๆ เป็นเครื่องยังธรรมสังเวชให้เกิดแก่มหาชน คัมภีร์ฝ่ายเถรวาทไม่มี “ปรัชญาปารมิตาสูตร” แต่บอกไว้เพียงว่า พระอรหันตขีณาสพพากันสาธยายสังเวคกถาเพื่อธรรมสังเวชถวายเป็นพุทธบูชาเป็นเวลาอีก ๗ วัน[๒๙] เมื่อพระมหากัสสปะพร้อมเหล่าภิกษุอีก ๕๐๐ รูปเดินทางจากเมืองปาวามาถึงแล้ว ได้เวียนประทักษิณอย่างสงบรอบพระจิตกาธาน ๓ รอบ แล้วหมอบกราบพระบรมศพของพระศาสดาครบ ๓ ครั้ง พระจิตกาธานก็มีไฟลุกขึ้น ทั้งภิกษุสาวกและฆราวาสพร้อมกันคุกเข่าพนมมือน้อมใจระลึกถึงพระผู้มีพระภาค[๓๐] หลังจาก

---

[๒๘] ที.ม. (ไทย) ๑๐/ ๒๒๖-๒๓๒/๑๗๐-๑๗๓.

[๒๙] เสฐียร พันธรังษี, **พุทธประวัติมหายาน**, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ศยาม จำกัด, ๒๕๕๐), หน้า ๓๒๓, ๓๓๘.

[๓๐] ที.ม. (ไทย) ๑๐/ ๒๓๑-๒๓๔/๑๗๔-๑๗๕.

ไฟที่พระจิตกาธานดับแล้วเหล่ากษัตริย์มัลละ ผู้ครองเมืองกุสินารา ได้จัดกองกำลังทหารป้องกันพระบรมสารีริกธาตุและจัดพิธีให้ชาวเมืองได้ถวายบูชาพระบรมสารีริกธาตุอีกตลอด ๗ วัน[๓๑]

ต่อมากษัตริย์และเจ้าผู้ครองนครทั้ง ๘ แคว้นคือแคว้นมคธ กรุงเวสาลี กรุงกบิลพัสดุ์ กรุงอัลลกัปปะ กรุงรามคาม กรุงเวฏฐทีปกะ กรุงปาวา กรุงกุสินารา ต่างได้รับส่วนแบ่งพระบรมสารีริกธาตุ และเจ้าโมริยะผู้ครองเมืองปิปผลิวันผู้มาภายหลังการแบ่งพระบรมสารีริกธาตุเรียบร้อยแล้วจึงได้รับส่วนพระอังคารไป โทณพราหมณ์ผู้ทำหน้าที่ตวงพระบรมสารีริกธาตุก็ได้รับทะนานที่ใช้ตวงนั้นไป แล้วต่างก็กลับไปสร้างพระสถูปบรรจุพระบรมสารีริกธาตุ พระอังคารและทะนานตวงพระบรมสารีริกธาตุ ไว้เป็นที่สักการะบูชาในแต่ละแคว้น แต่ละกรุง เมื่อสร้างเสร็จต่างก็ทำการฉลอง[๓๒]

ที่มาของการทำพิธีสวดมนต์อุทิศบุญกุศลให้ผู้ตาย อีกนัยหนึ่ง คือ หลังจากที่พระผู้มีพระภาคทรงรับการถวายข้าวมธุปายาสจากนางสุชาดา เสวยแล้วทรงตั้งสัจจอธิษฐานบำเพ็ญเพียรระหว่างนั้น จากชีวิตพระโพธิสัตว์ในร่างเจ้าชายสิทธัตถะดับลง แล้วเกิดใหม่เป็นพระผู้มีพระภาคเมื่อตรัสรู้อนุตตรสัมมาสัมโพธิญาณ จากนั้นเสด็จเสวยวิมุตติสุข ซึ่งเป็นความสุขที่เกิดจากการหลุดพ้นจากกิเลสทั้งปวงอยู่ในสถานที่ต่าง ๆ ๗ แห่ง แห่งละ ๗ วัน นับรวมได้ ๔๙ วัน จึงนำเอาระยะเวลา ๗ วันและ ๔๙วัน มาเป็นศิริมงคลในการจัดพิธีทำบุญกุศล[๓๓] อุทิศให้ผู้ตายแล้ว ๗ วัน และ ๔๙วันหรือ ๕๐ วัน สถานที่เหล่านั้นเรียกว่า “สัตตมหาสถาน” ซึ่งมี ๗ แห่งดังต่อไปนี้

(๑) ต้นศรีมหาโพธิ์ เมื่อพระผู้มีพระภาคตรัสรู้แล้ว ยังคงประทับที่โคนต้นโพธิพฤกษ์ ณ รัตนบัลลังก์นั้นเสวยวิมุตติสุข ทรงเข้าสมาบัติ อยู่ในรูปฌาน ๔ อรูปฌาน ๔ และสัญญาเวทยิตนิโรธ นอกจากนั้น พระพุทธองค์ทรงพิจารณาปฏิจจสมุปบาท โดยอนุโลมและปฏิโลม (ทั้งฝ่ายเกิดและฝ่ายดับ)

(๒) อนิมิสเจดีย์ เมื่อล่วง ๗ วันแล้วพระผู้มีพระภาคทรงเสด็จ จากรัตนบัลลังก์ เสด็จพระดำเนินไปทางทิศเหนือของต้นศรีมหาโพธิ์ จนได้ระยะพอแก่การทอดพระเนตร ทรงประทับยืนหันพระพักตร์มาทางต้นศรีมหาโพธิ์ ทรงทอดพระเนตรต้นศรีมหาโพธิ์นั้นนิ่งอยู่ ๗ วัน พร้อมทั้ง

---

[๓๑] ที.ม. (ไทย) ๑๐/ ๒๓๔/ ๑๗๖.

[๓๒] ที.ม. (ไทย) ๑๐/ ๒๓๖-๒๓๙/ ๑๗๗ -๑๗๙.

[๓๓] สัมภาษณ์ พระอนิลมาน ศากยะ, ดร. วันที่ ๒๒ กรกฎาคม และวันที่ ๑๐ พย. ๒๕๕๓ ; John S. Strong, **The Buddha**, (Oxford : Oneworld Publication, 2002), pp. 80-81.

ทรงทบทวนความทรงจำต่อเหตุการณ์ที่ผ่านมาโดยลำดับ ประดุจดังแสดงอาการขอบคุณต้นศรีมหาโพธิ์ที่ให้ร่มเงาแก่พระองค์ในการบำเพ็ญเพียรจนได้บรรลุโพธิญาณ

(๓) รัตนจงกรม เมื่อล่วง ๗ วันแล้ว พระผู้มีพระภาคทรงเสด็จจากอนิมิสเจดีย์มาประทับหยุดอยู่ระหว่างต้นศรีมหาโพธิ์กับอนิมิสเจดีย์ แล้วทรงเสด็จพุทธดำเนินจงกรม ณ ที่นั้นเป็นเวลา ๗ วัน

(๔) รัตนฆรเจดีย์ ครั้นล่วงไป ๗ วัน พระผู้มีพระภาคทรงเสด็จ ไปทางทิศตะวันตกเฉียงเหนือของต้นศรีมหาโพธิ์ สู่รัตนฆรเจดีย์ ทรงพิจารณาพระธรรมขันธ์ ๘๔,๐๐๐ พระธรรมขันธ์

(๕) ต้นอชปาลนิโครธ ครั้นล่วงไป อีก ๗ วัน พระผู้มีพระภาคทรงเสด็จข้ามแม่น้ำเนรัญชราไปยังต้นอชปาลนิโครธซึ่งอยู่ทางทิศตะวันออกของต้นศรีมหาโพธิ์ ในสถานที่นี้มีเหตุการณ์เกิดขึ้นกับพระพุทธองค์ ๒ อย่างคือ

๕.๑) ทรงขับไล่ธิดามารทั้ง ๓ คือ นางตัณหา นางราคะ และนางอรตี ให้พ้นไป

๕.๒) ทรงแก้ปัญหาให้พราหมณ์ผู้หนึ่งที่มีนิสัยชอบตวาดผู้อื่นว่า หึ หึ ซึ่งสังคมอินเดียสมัยนั้นถือเป็นคำหยาบ ตรัสแก่พราหมณ์ว่า “ผู้ใดมีบาปอันลอยแล้ว ไม่ตวาด ผู้อื่นว่า หึ หึ และไม่มีกิเลสย้อมจิตให้ติดแน่นดุจน้ำฝาด มีใจสำรวมแล้วด้วยศีลสังวรและมีจิตมุ่งมั่นอยู่ในภาวนา มีมรรค พรหมจรรย์อยู่จบแล้ว ผู้นั้นไม่มีกิเลสเป็นเครื่องฟูขึ้นในโลก ดังนี้ ควรเรียกผู้นั้นว่าเป็นพราหมณ์โดยธรรม”

(๖) ต้นมุจจลินท์ ครั้นล่วงไปอีก ๗วัน พระผู้มีพระภาคทรงเสด็จ ไปทางทิศตะวันออกเฉียงใต้ของต้นศรีมหาโพธิ์ เสด็จไปประทับเสวยวิมุตติสุขที่ต้นมุจจลินท์ (ไม้จิก) ตลอด ๗ วันนั้นมีฝนตกพรำอยู่ตลอดเวลาอีกทั้งยังมีลมหนาว ที่ใกล้ต้นจิกมีสระโบกขรณี และมีพญานาคชื่อ “มุจจลินทนาคราช” อาศัยอยู่ พญานาคพบพระพุทธองค์ประทับนิ่งสงบ เกิดศรัทธาเลื่อมใสจึงเข้าไปใกล้แล้วทำวงโอบรอบพระพุทธองค์ เป็นขนดได้ ๗ รอบแล้วแผ่พังพานอยู่เหนือพระเศียร เป็นการป้องกันลมหนาวและฝนมิให้ตกต้องพระวรกาย เมื่อลมและฝนสงบลงแล้วได้คลายขนดออกจากนั้นหลีกไปยังที่อยู่ของตน

(๗) ต้นราชายตนะ ครั้นล่วงไป อีก ๗ วัน พระผู้มีพระภาคทรงเสด็จไปทางทิศใต้ของต้นศรีมหาโพธิ์ เสด็จไปประทับที่ต้นเกตซึ่งได้ชื่อว่า “ราชายตนะ” ทรงเสวยวิมุตติสุขที่ต้นเกตนั้นเป็นสัปดาห์ที่ ๗ สุดท้าย คือนับวันได้ ๔๙ วัน เมื่อครบกำหนด ๗ วันแล้ว ทรงออกจากสมาธิ พ่อค้า ๒ คนชื่อ ตปุสสะและภัลลิกะ ได้น้อมถวายข้าวตูผงและข้าวตูก้อนปรุงด้วยน้ำผึ้ง โดยมีท้าวมหาราชทั้ง ๔ นำบาตรศิลา ๔ ใบมาจาก ๔ ทิศพร้อมใจกันน้อมถวาย ซึ่งพระพุทธองค์ทรงทำให้

หลอมรวมเป็นบาตรใบเดียวแล้วทรงรับข้าวตูผงและข้าวตูก้อนปรุงด้วยน้ำผึ้ง ด้วยบาตรศิลาใหม่เอี่ยม แล้วเสวย[๓๔]

ระหว่าง ๔๙ วันนี้ พระพุทธองค์ไม่ได้เสวยพระกระยาหารและถ่ายพระบังคนเลย พระอินทร์จึงนำผลสมออันเป็นทิพยโอสถลงมาจากเทวโลกแล้วน้อมเข้าไปถวาย

ส่วนการทำพิธีอุทิศบุญกุศลให้เมื่อผู้ตายจากไปแล้ว ๑๐๐ วัน ได้รับอิทธิพลจากพระพุทธศาสนามหายาน ตามระยะเวลาที่พระพุทธองค์ทรงเสด็จไปโปรดพุทธมารดาบนสวรรค์ชั้นดาวดึงส์ เป็นเวลา ๑ พรรษา ซึ่งถือว่าเป็นศิริมงคลแก่ผู้จากไปและผู้ยังอยู่ การทำบุญอุทิศกุศลให้ผู้ตายไปแล้ว ๕๐ วันหรือ ๑๐๐ วัน ของไทยเริ่มมีในสมัยรัชกาลที่ ๕ สมเด็จกรมพระยาดำรงราชานุภาพทรงอธิบายไว้ในคำนำเรื่อง ตำราพิธีญวณ ว่าการทำกงเต๊กเมื่อครั้งสมเด็จพระนางเจ้าสุนันทากุมารีรัตน์นั้นเป็นต้นประเพณีที่เกิดขึ้น และมีสืบมาจนทุกวันนี้[๓๕] เช่นกรณีของหลวงปู่ครูบาดวงดี สุภัทโท อายุ ๑๐๔ ปี พรรษา ๘๓ เจ้าอาวาสวัดท่าจำปี ตำบลท่าสะโตก อำเภอสันป่าตอง จังหวัดเชียงใหม่ เมื่อมรณภาพครบ ๑๐๐ วันคณะศิษย์ได้ทำบุญครบ สตมวาร อุทิศถวายท่าน เมื่อวันอาทิตย์ที่ ๑๖ พฤษภาคม ๒๕๕๓ โดยมีนายอมรพันธ์ นิมานนท์ ผู้ว่าราชการจังหวัดเชียงใหม่เป็นประธาน ตามประเพณีฝ่ายเถรวาท เมื่อผู้ตายจากไปครบ ๑๐๐ วัน จะนิมนต์พระสงฆ์มาสวดอาทิตตปริยายสูตรว่าด้วย สิ่งทั้งปวงเป็นของร้อน (ร้อนเพราะไฟคือราคะ เพราะไฟคือโทสะ เพราะไฟคือโมหะ ร้อนเพราะความเกิด เพราะความแก่ เพราะความตาย เพราะความโศก เพราะความคร่ำครวญ เพราะทุกข์ เพราะโทมนัส เพราะความคับแค้นใจ)[๓๖] และอนัตตลักขณสูตรว่าด้วยลักษณะแห่งอนัตตาของรูปนามและสรรพสิ่ง จึงไม่ควรเข้าไปยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นเรา เป็นของเรา ควรปล่อยวางใจให้ว่างแล้วจะเบาสบาย [๓๗]ดังที่พระพุทธองค์ตรัสสอนท่านปัญจวัคคีย์ว่า

> รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ อย่างใดอย่างหนึ่งที่เป็นอดีต อนาคต และ ปัจจุบัน ภายในหรือภายนอก หยาบหรือละเอียด เลวหรือประณีต ไกลหรือใกล้ ทั้งหมดนั่น เธอทั้งหลายพึงเห็นด้วยปัญญาอันชอบตามเป็นจริงอย่างนี้ว่า นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นนั่น นั่นไม่ใช่อัตตาของเรา เมื่อเห็นอย่างนี้แล้ว ย่อมเบื่อหน่าย คลายกำหนัด จิตย่อมหลุดพ้น

---

[๓๔] วิ. ม. (ไทย) ๔/๑-๖/๑-๙.

[๓๕] พระยาอนุมานราชธน,**ประเพณีเนื่องในการเกิด-ตาย,** (กรุงเทพมหานคร: บริษัทโรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิชจำกัด, ๒๕๑๓), หน้า ๑๕๔.

[๓๖] วิ. ม. (ไทย) ๔/๕๔/๖๓-๖๕.

[๓๗] สัมภาษณ์ พระมหาไพเราะ ฐิตสีโล, ดร.เจ้าอาวาสวัดสระแก้ว,วันที่ ๒๗ มกราคม ๒๕๕๓.

เมื่อจิตหลุดพ้นแล้ว ก็รู้ว่า ‘หลุดพ้นแล้ว’ รู้ชัดว่า ‘ชาติสิ้นแล้ว อยู่จบพรหมจรรย์แล้ว ทำกิจที่ควรทำเสร็จแล้ว ไม่มีกิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้ อีกต่อไป[๓๘]

อย่างไรก็ตาม พระพุทธศาสนาเถรวาทและวัชรยาน มีความเชื่อเรื่องการเตรียมตัวตายที่แตกต่างกันอันเนื่องมาจากบริบททางวัฒนธรรม ดังนี้

๑. เถรวาทไม่ปฏิเสธเรื่องตายแล้วกลับมาเกิดใหม่เป็นมนุษย์ โดยเชื่อว่าการเกิดใหม่หรือไม่นั้นขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัย เช่นถ้าเป็นพระอรหันต์หมดสิ้นอาสวกิเลสแล้วก็ไม่เกิดใหม่ แต่สำหรับปุถุชนผู้ยังไม่หมดกิเลสยังต้องเกิดใหม่อีก เพียงแต่ว่าเมื่อตายแล้วจะไปเกิดเป็นอะไร เกิดในภพภูมิไหน ขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัยและกรรมที่ได้กระทำไว้ ดังเช่นธิดาช่างหูกได้ตอบพระผู้มีพระภาคว่า “ก็หม่อมฉันจุติจากโลกนี้แล้วย่อมไม่ทราบว่า ‘จักไปเกิดที่ไหน?’ หม่อมฉันจึงตอบว่าไม่ทราบพระเจ้าข้า” พระศาสดาประทานสาธุการแก่เธอว่า ดีละเธอเข้าใจถูกแล้ว และเถรวาทเชื่อว่าการทำจิตสุดท้ายให้ไร้เรื่องวิตกกังวล ไร้สิ่งค้างคาใจ มีสติระลึกรู้ตัวก่อนตาย จิตสุดท้ายผ่องใส ย่อมได้รับการชักนำไปสู่ภพภูมิที่ดี

๒. เถรวาทเชื่อว่า มนุษย์ทุกคนกระทำกรรมอย่างใดย่อมได้รับผลวิบากกรรมเช่นนั้น ไม่อาจหลีกหนีให้พ้นไปได้ ในขณะที่วัชรยานเชื่อว่า แม้ผู้ใกล้ตายเคยทำบาปมาก่อน ก็อาจช่วยให้จิตออกจากร่างไปดีได้ โดยพระลามะทำพิธีขับเคลื่อนจิตให้ วิธีการนี้นักวิชาการพระพุทธศาสนาเถรวาทเห็นว่า แม้จะต่างกันอยู่บ้างแต่ใกล้เคียงกับการทำจิตคนใกล้ตายให้ผ่องใสเป็นกุศลด้วยการพูดนำทางจิตวิญญาณให้ผู้ใกล้ตายได้สติ โดยการให้บุตรหลานหรือญาติใกล้ชิดบอกบุญที่ผู้ใกล้ตายเคยทำไว้ พูดข้างหูให้ได้ยิน ให้ได้สติเพราะมรณทุกข์ทำให้เสียงดับ แม้ว่าขณะนั้นผู้ใกล้ตายนอนนิ่งเหมือนตายแล้ว แต่แท้จริงเขายังไม่ตาย ดังนั้นบุตรหลานควรพูดในเรื่องที่ดี หรือนำผู้ใกล้ตายให้น้อมใจถวายสังฆทานจะสามารถช่วยให้จิตของผู้ใกล้ตายมีที่เกาะ[๓๙] ไม่คิดซัดส่ายไปอย่างไร้จุดหมาย เช่นในสมัยพุทธกาล พระผู้มีพระภาคทรงเสด็จไปช่วยมัฏฐกุณฑลี ผู้ทำใจให้เลื่อมใสในพระพุทธเจ้าก่อนสิ้นใจ เมื่อสิ้นใจแล้วไปเกิดในเทวภูมิ[๔๐]

๓. การอ่านคัมภีร์มรณศาสตร์เป็นความศรัทธาของพุทธศาสนิกชนวัชรยาน ซึ่งแม้ไม่มีธรรมเนียมนี้สำหรับเถรวาท แต่เทียบเคียงได้กับการที่พระภิกษุเทศน์สอนให้ระลึกได้ก่อนตายเช่นครั้งพุทธกาล ธัมมิกอุบาสกรู้ตัวว่าใกล้ตาย จึงให้ลูกไปกราบทูลพระผู้มีพระภาค พระพุทธองค์จึง

---

[๓๘] วิ.ม. (ไทย) ๔/๒๐-๒๒-๒๔/๒๗- ๓๑; สำ.ข. (ไทย) ๑๗/๕๕/๘๔-๘๖ .

[๓๙] สัมภาษณ์ พระมหาไพเราะ ฐิตสีโล, ดร.เจ้าอาวาสวัดสระแก้ว,วันที่ ๒๗ มกราคม ๒๕๕๓.

[๔๐] ขุ.วิ. (ไทย) ๒๖/๑๒๐๗-๑๒๒๗/๑๕๑-๑๕๔.

ส่งพระภิกษุมาเทศน์สติปัฏฐานสูตรให้ฟัง หรือเมื่อมีผู้ป่วยไข้ ก็นิยมสวดโพชฌงค์ ๗ โดยนิมนต์พระภิกษุมาเทศน์สอนหรือเชิญฆราวาสผู้ปฏิบัติธรรมดีแล้ว มาพูดให้ผู้ป่วยหรือผู้ใกล้ตายน้อมใจระลึกถึงพระรัตนตรัยเป็นที่พึ่ง เพื่อให้ใจน้อมไปในทางศรัทธาในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ แล้วพระภิกษุสวดโพชฌงค์ ๗ สาธยายให้ผู้ป่วยหรือผู้ใกล้ตายฟังว่าโพชฌงค์ ๗ แปลว่าองค์ของการตรัสรู้ (โพ-ช คือ โพธิ) แต่ไม่ใช่ทำแบบอย่างพิธีรีตอง ซึ่งท่านพุทธทาสย้ำว่าจะกลายเป็นเรื่องน่าหัวเราะถ้าจะเชื่อว่านิมนต์พระมาสวดโพชฌงค์ให้คนเจ็บไข้ฟังแล้วจะได้หาย แท้ที่จริงแล้ว การสวดโพชฌงค์ในสมัยเมื่อพระพุทธเจ้าทรงประชวร ทรงให้พระมหาจุนทะสาธยายโพชฌงค์ให้ฟังแล้วทำให้ทรงหายประชวร เมื่อภิกษุองค์ใดองค์หนึ่งไม่สบาย มีอาการไข้ พระผู้มีพระภาคก็ทรงให้ภิกษุองค์ใดองค์หนึ่งสาธยายโพชฌงค์ ภิกษุผู้เจ็บไข้นั้นก็หายป่วย ทั้งนี้เพราะภิกษุทั้งหลายที่เจ็บไข้ได้เข้าใจโพชฌงค์ทั้ง ๗ ข้อดีอยู่แล้ว พอยามป่วยได้ยินซ้ำอีกก็ยิ่งเกิดความเข้าใจซาบซึ้งเพิ่มอีก ตระหนักรู้ถึงคุณของสติ ธัมมวิจยะ (มีปัญญาไตร่ตรองพิจารณาธรรม) วิริยะ ปิติ ปัสสัทธิ สมาธิ และอุเบกขา ซึ่งธรรมทั้ง ๗ ข้อนี้สัมพันธ์กันทั้งหมดตั้งแต่มีสติทำหน้าที่โพชฌงค์ชำระกิเลสต่าง ๆ ให้จิตใสเป็นโพธิขึ้นมา ด้วยการพิจารณาข้อธรรม เลือกเฟ้นธรรมมีปัญญาที่กำลังสอดส่องธรรมด้วยความเพียร จนจิตเกิดความปิติ คือความอิ่มใจ และเกิดปัสสัทธิ คือความสงบเย็น แล้วสมาธิจิตก็ทำหน้าที่ให้จิตมีพลัง สัมพันธ์กับปัสสิทธิ และอุเบกขาเห็นความถูกต้องที่กำลังเป็นไปอย่างแน่วแน่ เกิดปัญญารู้ในสิ่งเป็นจริงและถูกต้อง แล้วก็ปล่อยวางจิตเป็นอิสระโล่งโปร่งเบาสบาย เมื่อจิตมีพลังและปัญญาเช่นนี้ จะพลอยทำให้กายที่กำลังเจ็บไข้นั้น ทุเลาลงหรือหากคนใกล้ตายมีโรคร้ายแรงหรือชราภาพ เขาก็จะวางใจ ยอมรับความตายปล่อยวางให้กายแตกดับไปตามกระบวนการตาย โดยมีจิตเป็นอิสระ พร้อมที่จะตายอย่างมีสติ และไปสู่ภพภูมิใหม่ที่ดีกว่า หรือบรรลุสภาวะการหลุดพ้นได้

จากการศึกษาวิจัย สัมภาษณ์นักวิชาการทางพระพุทธศาสนาเถรวาทและวัชรยานดังกล่าว จึงนำไปสู่การบูรณาการการเตรียมตัวตายระหว่างพระพุทธศาสนาเถรวาทกับวัชรยานได้

๕.๒ การบูรณาการการเตรียมตัวตายในพระพุทธศาสนาเถรวาทกับวัชรยานแบบทิเบต

การบูรณาการการเตรียมตัวตายในพระพุทธศาสนาเถรวาทกับวัชรยานแบบทิเบต ทำได้ดังนี้

๕.๒.๑ การบูรณาการด้านคำสอน

ดังได้กล่าวมาแล้วว่า พุทธธรรมคำสอนของทั้งเถรวาทและวัชรยาน มีรากฐานเดียวกัน คือพุทธธรรมคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าองค์เดียวกัน ดังบทมหานามัสการซึ่งเป็นบทสวด

นอบน้อมที่สำคัญยิ่ง คือ **นโม ตัสสะ ภควโต อรหโต สัมมาสัมพุทธัสสะ** คำแปลคือ “ขอนอบน้อมแด่สมเด็จพระผู้มีพระภาคพระองค์นั้น ผู้ทรงไกลจากกิเลส ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง” ซึ่งแม้จะสั้นกระทัดรัด แต่สามารถพรรณนาความสำคัญ ๓ อย่างคือ พระมหากรุณาคุณ (ภควโต), พระวิสุทธิคุณ (อรหโต), และพระปัญญาคุณ (สมฺมาสมฺพุทฺธสฺส) ตามลำดับ[๔๑] ซึ่ง ดร.พระอนิลมาน ศากยะ (ผู้ช่วยเลขานุการในสมเด็จพระสังฆราชสกลมหาปรินายก) วัดบวรนิเวศวิหาร กล่าวว่า แท้จริงแล้ว นิกายใหญ่ทั้งสามในพระพุทธศาสนา คือ เถรวาท มหายานและวัชรยาน ก็มีอยู่แล้วในบทสวดนี้ การเป็น “พระผู้มีพระภาค” หมายความว่า ทรงจำแนกธรรมสั่งสอนสัตว์ ตามแต่จริตของสัตว์นั้น ๆ เป็นการแสดงถึงพระกรุณาธิคุณ ซึ่งเป็นคุณธรรมที่มหายานเน้น ส่วนการเป็น “ผู้ไกลจากกิเลส” ก็หมายถึง การที่ทรงกำจัดกิเลสได้หมดสิ้น พ้นจากทุกข์โดยสิ้นเชิง ซึ่งเป็นประเด็นที่ฝ่ายเถรวาทเน้น และการเป็น “ผู้ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง” ก็แสดงถึงพระปัญญาคุณ อันเป็นเสมือนเพชรที่ตัดการปรุงแต่งทั้งหมดให้ขาดสะบั้นไป ซึ่งเป็นคุณธรรมที่ฝ่ายวัชรยานเน้น ดังนั้น จึงเห็นได้ว่า แม้บทสวดพื้นฐานบทนี้ ก็ยังมีทั้งคำสอนของเถรวาท มหายานและวัชรยาน ครอบคลุมหมดสิ้น ซึ่งรองศาสตราจารย์ ดร.กฤษดาวรรณ หงศ์ลดารมภ์ ประธานมูลนิธิพันดาราและนักวิชาการพระพุทธศาสนาวัชรยานกล่าวว่า นิกายทั้งสามนั้น แตกต่างกันแต่เพียงรูปลักษณ์ภายนอก และการแสดงออกที่ต่างกันในการสั่งสอนสรรพสัตว์ที่มีจริตต่างกัน แต่เนื้อแท้แล้วเป็นความจริงหนึ่งเดียวกันหมดสิ้น ดังนั้น การจะนำคำสอนและพิธีกรรมของมหายานและวัชรยานมาบูรณาการกับเถรวาทก็น่าจะยอมรับได้ เพราะหลักธรรมแหล่งกำเนิดคือพระพุทธเจ้าองค์เดียวกันในพุทธกัปนี้ คือ พระสมณโคดมพุทธเจ้า เพียงแต่วัชรยานมีการดำเนินการตามที่พระผู้มีพระภาคตรัสอนุญาตเมื่อครั้งจะปรินิพพานว่า ให้ตัดหรือเพิ่มข้อธรรมที่เหมาะสมกับยุคสมัยและภูมิประเทศได้ พระพุทธศาสนาวัชรยาน จึงได้พัฒนาคำสอนให้เหมาะสมสามารถกลมกลืนกับความเชื่อถือของชาวทิเบตที่เคยนับถือผีและเทพต่าง ๆ และในที่สุด กูรู ริมโปเช หรือพระคุรุปัทมสัมภวะก็สามารถทำให้ผีและเทพทั้งหลายกลายเป็นธรรมบาล หรือผู้ปกป้องคุ้มครองรักษาพระพุทธศาสนาวัชรยาน[๔๒]

ดังได้กล่าวแล้วว่า พระพุทธศาสนาวัชรยานสอนให้เชื่อเรื่องบาร์โดหรืออันตรภพ ในประเทศไทยก็มีความเชื่อเรื่องอันตรภพปนอยู่กับความเชื่อเรื่องตายแล้วเกิดและการระลึกชาติได้

---

[๔๑] พระศรีศาสนวงศ์ (มีชัย วีรปญฺโญ),**มหานมัสการ**, (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ซีเอไอเซ็นเตอร์ จำกัด, ๒๕๕๐), หน้า คำนำ

[๔๒] สัมภาษณ์ รองศาสตราจารย์ ดร.กฤษดาวรรณ หงศ์ลดารมภ์, ประธานมูลนิธิพันดารา, วันที่ ๒ มิถุนายน ๒๕๕๓.

เพราะมีรายงานว่า มีผู้ระลึกชาติได้หลายคนได้กล่าวถึงชีวิตในช่วงหลังตาย แต่ยังไม่ได้มาเกิดเป็นมนุษย์ในชาติปัจจุบัน ตัวอย่างหนึ่งที่เป็นที่ทราบกันทั่วไปและได้รับการพิสูจน์จนได้รับการยอมรับจากผู้เกี่ยวข้องก็คือ กรณีของเด็กชายชนัย ชูมาลัยวงศ์ ที่ระลึกชาติได้ว่าตนเองคือครูบัวไข หล่อนาคที่ถูกยิงตาย ซึ่งเป็นกรณีที่หนังสือพิมพ์**ไทยรัฐ**ฉบับที่ ๗๔๒๓ ประจำวันศุกร์ที่ ๑๙ พฤษภาคม ๒๕๒๑ ได้นำไปลงเป็นข่าวหน้าหนึ่ง เด็กชายชนัยให้สัมภาษณ์ว่า หลังถูกยิงตาย รู้สึกตนเองออกจากร่างและมองเห็นตัวเองนอนอยู่บนถนน จากนั้นได้เร่ร่อนไปหลายแห่งก่อนจะมาเกิดใหม่[๔๓]

พระพุทธศาสนาวัชรยานในทิเบต มีความเชื่อเรื่องอันตรภพและยอมรับเรื่องอันตรภพ แต่สำหรับพุทธศาสนาเถรวาทดูจะเป็นปัญหาไม่น้อย เพราะในขณะที่ชาวพุทธเถรวาทในประเทศไทยและพม่า เป็นต้น ยอมรับเรื่องอันตรภพ แต่ในวงวิชาการกลับเห็นว่า พระพุทธศาสนาเถรวาทที่ถือกันว่ามีคำสอนใกล้เคียงกับพุทธศาสนาดั้งเดิมของพระพุทธเจ้ามากที่สุด ปฏิเสธเรื่องอันตรภพ[๔๔] สาเหตุสำคัญเป็นเพราะพระพุทธศาสนาเถรวาทเชื่อว่า ตายแล้วเกิดใหม่ทันทีและปฏิเสธการตายแล้วยังไม่เกิดใหม่ในทันที อย่างที่มักจะเชื่อกันในแนวคิดเรื่องอันตรภพ[๔๕]

นักวิชาการชื่อปีเตอร์ ฮาร์วีย์ (Peter Harvey) มีความเห็นว่า พระพุทธศาสนาดั้งเดิมมีความเห็นต่างจากพระพุทธศาสนาเถรวาท เพราะพระพุทธศาสนาดั้งเดิมยอมรับเรื่องอันตรภพ โดยฮาร์วีย์อ้างหลักฐานจากเรื่องคันธัพพะ (สัตว์*ที่จะมาปฏิสนธิในครรภ์มารดา) และเรื่องพระอนาคามีประเภทอันตราปรินิพพายี (ซึ่งแปลตามศัพท์ว่า “ผู้ปรินิพพานในระหว่าง”) ที่ปรากฏอยู่ในคัมภีร์สุตตันตปิฎก นอกจากนั้น นักคิดเถรวาทบางคนก็เห็นว่า หลังความตาย ผู้ตายไปเกิดใหม่เป็นโอปปาติกะ (สัตว์ที่เกิดผุดขึ้นมาแล้วโตเต็มตัวทันที ซึ่งมีหลายประเภท เช่น เทวดา) ทันทีก่อนจะไป

---

[๔๓] ส.ทับทิมเทศ (พระมหา ดร. สุเทพ อกิญฺจโน), **ระลึกชาติ,** (กรุงเทพมหานคร, โรงพิมพ์ทองกมล, ๒๕๔๗), หน้า ๕๙-๖๐ อ้างในวัชระ งามจิตรเจริญ, **เอกสารวิจัย “แนวความคิดเรื่องอันตรภพในพุทธศาสนาเถรวาท”**,(กรุงเทพมหานคร : คณะศิลปะศาสตร์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๕๐), หน้า ๓.

[๔๔] Charles S. Presbish, “Major Schools of the Early Buddhists: Theravada.” In Presbish, Charles S., ed. **Buddhism : A Modern Perspective**. (Delhi: Sri Satguru Publications, 1975) หน้า ๔๑.อ้างในวัชระ งามจิตรเจริญ, **เอกสารงานวิจัยเรื่อง“แนวความคิดเรื่องอันตรภพในพุทธศาสนาเถรวาท”**, หน้า ๒.

[๔๕] วัชระ งามจิตรเจริญ, **เอกสารวิจัย “แนวความคิดเรื่องอันตรภพในพุทธศาสนาเถรวาท”**,หน้า ๒.

* คำว่า “สัตว์” ในพุทธศาสนาหมายถึงสิ่งมีชีวิตหรือมีวิญญาณ (จิต) ทุกประเภท.

เกิดในสุคติภพหรือทุคติภพตามกรรมที่ทำไว้[๔๖] ซึ่งเท่ากับเป็นการยอมรับอันตรภพในอีกรูปแบบหนึ่ง แต่ยังไม่มีงานวิจัยที่อภิปรายทัศนะแบบหลังนี้ในเชิงวิชาการให้ชัดเจน

จากที่กล่าวมาจึงมีปัญหาว่า พระพุทธศาสนาเถรวาทและพระพุทธศาสนาดั้งเดิม มีทัศนะเช่นใดกันแน่ในเรื่องอันตรภพ พระพุทธศาสนาเถรวาทมีความเห็นต่างจากพระพุทธศาสนาดั้งเดิมมากน้อยเพียงไร และพระพุทธศาสนาเถรวาทจะมีคำตอบอย่างไรสำหรับความเชื่อของชาวพุทธเถรวาทในเรื่องดังกล่าว รองศาสตราจารย์ ดร.วัชระงามจิตรเจริญ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ได้กล่าวไว้ในงานวิจัยว่า “ปัญหาเรื่องอันตรภพในพระพุทธศาสนาเถรวาทรวมถึงพระพุทธศาสนาดั้งเดิมที่เป็นองค์ประกอบสำคัญของพระพุทธศาสนาเถรวาท เป็นปัญหาที่น่าสนใจและมีความสำคัญไม่น้อย เพราะนอกจาก จะมีความน่าสนใจในเชิงวิชาการว่า พระพุทธศาสนาเถรวาทและพระพุทธศาสนาดั้งเดิม มีทัศนะอย่างไรในเรื่องอันตรภพแล้ว การวิจัยปัญหาเรื่องนี้จะทำให้เราได้รับคำตอบหรือคำอธิบาย ของพระพุทธศาสนาเถรวาทและพระพุทธศาสนาดั้งเดิมเกี่ยวกับความเชื่อหรือปรากฏการณ์เรื่องอันตรภพ ซึ่งสามารถนำมาแก้ปัญหาความขัดแย้งทางความเชื่อหรือทางทฤษฎีระหว่างความเชื่อที่ส่วนมากถือว่า พระพุทธศาสนาเถรวาทปฏิเสธเรื่องอันตรภพกับความเชื่อของชาวพุทธเถรวาทส่วนมาก (ซึ่งเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า “พระพุทธศาสนาแบบชาวบ้าน” (popular Buddhism) ก็ได้) ที่ยอมรับเรื่องอันตรภพ และเป็นการตอบปัญหาสำหรับทัศนะที่ต่างกันของนักวิชาการดังที่กล่าวมาแล้ว อีกทั้งยังช่วยคลี่คลายความสงสัยเรื่อง “ผี” หรือ “วิญญาณ” ของคนที่ตายไปแล้วได้ด้วย เพราะผีหรือวิญญาณที่ว่านั้น ส่วนหนึ่งก็คือผู้ที่อยู่ในอันตรภพนั่นเอง”[๔๗] และในงานวิจัยดังกล่าว รศ. ดร.วัชระ งามจิตรเจริญ อธิบายว่า “อันตรภพเป็นไปได้ในคำสอนของพระพุทธศาสนาเถรวาทและพระพุทธศาสนาดั้งเดิม เพราะมีสัตว์ในบางลักษณะสามารถจัดเป็น “สัตว์ในอันตรภพ” ได้โดยไม่ขัดแย้งกับคำสอนในพระ ไตรปิฎกและอรรถกถา ดังเช่น ในคัมภีร์ของพระพุทธศาสนาเถรวาทหรือคัมภีร์อรรถกถาที่กล่าวถึง การเสด็จลงมาปฏิสนธิในพระครรภ์ของพระมารดาคือพระนางมหามายา ก็แสดงให้เห็นช่วงเวลาที่เป็นอันตรภพ เพราะบรรยายเหตุการณ์ **ขณะเสด็จลงมาปฏิสนธิ**ว่า พระนางมหามายาทรงพระสุบินเห็นพญาช้างสีขาวผ่องกระทำประทักษิณที่ไสยาสน์ของพระมารดา ๓ รอบแล้ว เป็นเหมือนเสด็จเข้าสู่พระครรภ์ทางพระ

---

[๔๖] Peter Harvey, **The Selfless Mind : Personality, Consciousness and Nirvana in Early Buddhism**. London, Curzon Press. 1995. อ้างในวัชระ งามจิตรเจริญ, **เอกสารงานวิจัยเรื่อง“แนวความคิดเรื่องอันตรภพในพุทธศาสนาเถรวาท”**, หน้า ๒.

[๔๗] วัชระ งามจิตรเจริญ, **เอกสารวิจัย “แนวความคิดเรื่องอันตรภพในพุทธศาสนาเถรวาท”** , หน้า ๓.

ปรัศว์เบื้องขวา[๔๘] ช่วงเวลาหลังจากจุติจากดุสิตภพลงมาเข้าสู่พระครรภ์นี้ก็เข้าข่ายการเป็นอันตรภพได้เช่นกัน เพราะเป็นช่วงเวลาหลังจากตายในชาติที่แล้วและก่อนจะเข้าถือกำเนิดในชาติปัจจุบัน พระโพธิสัตว์ที่เสด็จมาเข้าถือปฏิสนธิในพระครรภ์หลังจากจุติจากภพดุสิต ก็คือสัตว์ในอันตรภพนั่นเอง เพราะหลังจากจุติแล้ว ก็มีสภาวะเป็นโอปปาติกะที่มีรูปนาม แล้วเดินทางมาเข้าสู่พระครรภ์ของพระนางมหามายา ในขณะที่พระนางกำลังทรงพระสุบินอยู่นั้น"[๔๙]

กล่าวโดยสรุป มีหลักฐานหลายอย่างทั้งในส่วนที่เป็นพุทธพจน์หรือพระพุทธศาสนาดั้งเดิมและส่วนที่เป็นคัมภีร์อภิธรรมปิฎกและคัมภีร์อรรถกถาของพระพุทธศาสนาเถรวาท ที่สื่อนัยว่า มีอันตรภพและสัตว์บางประเภทก็เข้าข่ายจะเป็น "คันธัพพะ" หรือ "สัมภเวสี" อันเป็นสัตว์ในอันตรภพได้โดยเฉพาะสัตว์ที่อยู่ในโอปปาติกกำเนิด[๕๐] ดังนั้น เรื่องสัมภเวสีในอันตรภพจึงน่าจะเป็นที่ยอมรับได้ในพระพุทธศาสนาเถรวาท

๕.๒.๒ การบูรณาการด้านพิธีกรรม

เมื่อชาวพุทธวัชรยาน ได้ฝึกปฏิบัติธรรมขั้นพื้นฐานที่เรียกว่า 'เงินโดร' แล้ว ลามะก็สามารถกล่าวนำให้ผู้ใกล้ตาย สร้างภาพนิมิตถึงสิ่งศักดิ์สิทธิ์เหนือกระหม่อมในช่วงเวลาแห่งความตาย ไม่ว่าจะเป็นภาพของพระพุทธองค์ หรือพระโพธิสัตว์องค์ใด รวมถึงการสวดมนต์ด้วยพลังศรัทธาเพื่อให้ตนไปสู่การหลุดพ้น และเมื่อถึงเวลาตาย ลามะจะเคาะบริเวณกระหม่อมของผู้ตายเพื่อนำทางจิตให้แล่นขึ้นเบื้องบนไป สู่สรณะอันศักดิ์สิทธิ์ซึ่งถือว่า มีความสำคัญอย่างยิ่งสำหรับชาวพุทธวัชรยาน ซึ่งพิธีกรรมแบบนี้ พระภิกษุเถรวาทในประเทศไทยไม่ได้ทำ หากจะนำมาบูรณาการโดยให้เข้ากับวัฒนธรรมไทยก็สามารถทำได้ ด้วยการนิมนต์พระภิกษุวางมือไว้บนศีรษะผู้ใกล้ตายที่เป็นชายหรือใช้เทียนแตะที่หน้าผากของผู้ใกล้ตายที่เป็นหญิง[๕๑] แล้วบอกหนทางอย่างที่มีทำกันเป็นธรรมเนียมอยู่แล้วโดยญาติจัดดอกไม้ธูปเทียนบรรจุลงในกรวยใบตอง ให้ผู้ใกล้ตายพนมมือถือไว้สำหรับบูชาระลึกถึงคุณพระรัตนตรัย หรือเพื่อนำไปบูชาพระจุฬามณีเจดีย์บนสวรรค์[๕๒]

---

[๔๘] ขุ.อป.อ. ๑/๖๖.อ้างใน **เอกสารวิจัย "แนวความคิดเรื่องอันตรภพในพุทธศาสนาเถรวาท"** , หน้า ๕๒.

[๔๙] วัชระ งามจิตรเจริญ, **เอกสารวิจัย "แนวความคิดเรื่องอันตรภพในพุทธศาสนาเถรวาท"** , หน้า ๕๓.

[๕๐] **เรื่องเดียวกัน**, หน้า ๕๒-๕๓.

[๕๑] สัมภาษณ์รองศาสตราจารย์ ดร.วัชระ งามจิตรเจริญ คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ วันที่ ๒๖ ธันวาคม ๒๕๕๓.

[๕๒] พระยาอนุมานราชธน,**ประเพณีเนื่องในการเกิด-ตาย,** หน้า ๑๐๖.

พระภิกษุจะพูดน้อมใจของผู้ใกล้ตาย ให้ระลึกถึงบุญและคุณธรรมความดีที่ตนเคยกระทำมา แต่หากผู้ใกล้ตายไม่เคยสร้างบุญ หรือร่องรอยของทาน ศีล ภาวนาไว้ในจิต พระจะนำทางให้ระลึกถึงบุญและคุณงามความดีได้ลำบาก อย่างไรก็ตามยังมีวิธีที่พระสงฆ์เถรวาทช่วยคือชวนให้ญาติพี่น้องช่วยกันสวดมนต์ระลึกถึงพระรัตนตรัย ด้วยบท 'อิติปิโส ภควา' เอาพระรัตนตรัยเป็นที่พึ่งให้จิตผู้ใกล้ตายเกาะอยู่กับเสียงสวดมนต์ของลูกหลาน[๕๓] นอกจากบอกหนทางแล้ว บางทีก็เพิ่มพิธีเชิญพระพุทธรูปมาตั้งไว้ในที่ที่ ผู้ป่วยหนักจะแลเห็นได้ชัดเจนและระลึกถึงพระพุทธคุณเป็นอารมณ์ ครั้นผู้ป่วยกำลังจะสิ้นใจ ญาติผู้อยู่ใกล้ให้พูดดังๆใกล้หูผู้กำลังจะจากไปว่า "อรหัง อรหัง" เป็นเครื่องช่วยเตือนสติให้ระลึกถึงพระพุทธศาสนาเป็นครั้งสุดท้าย เพื่อเป็นเนื้อนาบุญติดตัวไปโลกหน้า[๕๔] จิตก็สามารถจากร่างไปดีได้

ตามประเพณีของทิเบตนั้น พระลามะจะมานั่งข้างศพ แล้วเรียกวิญญาณผู้ตายให้กลับมาที่ร่าง จิตผู้ตายอาจล่องลอยไปอยู่ตามถนนหนทางหรือตามสถานที่ต่าง ๆ ที่เคยผูกพัน พระลามะจะขอพรอันยิ่งใหญ่จากพระพุทธเจ้า มาเรียกจิตผู้ตายให้กลับมาที่ร่าง และในระหว่างที่ญาติเก็บศพผู้ตายไว้ ๓ วันบ้าง ๗ วันบ้าง หรือ ๑๔ วันบ้าง พระลามะจะมาสวดส่งวิญญาณผู้ตายทุกวัน เพื่อช่วยให้ผู้ตายไปสู่การหลุดพ้น[๕๕] ชาวทิเบตผู้เคร่งครัดเชื่อว่า ควรจะเก็บรักษาร่างกายไว้เป็นเวลาสามวัน เพราะนอกจากการตายทางกายแล้วควรรอให้ขั้นตอนการดับของวิญญาณเสร็จสมบูรณ์และจะช่วยให้ญาติมิตรทำใจยอมรับความจริงเรื่องความตายและการสูญเสียคนที่รักได้ดียิ่งขึ้น[๕๖] ธรรมเนียมที่ผู้นับถือพระพุทธศาสนาวัชรยาน นิมนต์พระลามะหรือผู้ปฏิบัติธรรมที่ได้รับการนับถือมาอ่านคัมภีร์มรณศาสตร์นั้นสามารถเข้ากันได้กับธรรมเนียมในการสวดมนต์และบอกทางแก่ผู้ใกล้ตายของชาวพุทธเถรวาทในประเทศไทย ซึ่งมีธรรมเนียมในการดูแลผู้ใกล้ตายโดยจัดกรวยดอกไม้ใส่มือผู้ใกล้ตายแล้วพูดข้างหูให้กล่าวตามว่าอรหัง ๆ เพื่อน้อมใจให้ระลึกถึงพุทธคุณ[๕๗]

---

[๕๓] สัมภาษณ์ พระปพนพัชร์ จิรธมฺโม, เจ้าอาวาสวัดคำประมง อำเภอพรรณานิคม จังหวัดสกลนคร, วันที่ ๒๐ มิถุนายน ๒๕๕๓.

[๕๔] พระยาอนุมานราชธน,**ประเพณีเนื่องในการเกิด-ตาย,** หน้า ๑๐๗; สัมภาษณ์ผู้ช่วยศาสตราจารย์ รท.ดร. บรรจบ บรรณรุจิ วันที่ ๔ มิถุนายน ๒๕๕๓

[๕๕] กฤษดาวรรณ หงศ์ลดารมภ์, **สารพันดารา,** ปีที่ ๓ ฉบับที่ ๑ เดือนมากราคม-เมษายน ๒๕๔๙, (นนทบุรี: มูลนิธิพันดารา, ๒๕๕๐), หน้า ๓๐.

[๕๖] ชักดุด ตุลกู, บุลยา, **สู่ความตายอย่างสงบ**, หน้า ๓๗.

[๕๗] สัมภาษณ์ ผศ. รท.ดร. บรรจบ บรรณรุจิ คณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย วันที่ ๔ มิถุนายน ๒๕๕๓

โดยเฉพาะทางภาคเหนือของไทย คือ ดินแดนล้านนา มักนิมนต์พระมาสวดขอขมาพระรัตนตรัยให้ผู้ใกล้ตายได้ยินเพื่อเตือนสติให้ระลึกถึงพระรัตนตรัยอันเป็นแก้วสามประการ และขอขมาต่อพระรัตนตรัยหากได้กระทำความประมาทพลาดพลั้งไปทั้งที่จำได้และจำไม่ได้ จากนั้นพระสวดมหาวิบากให้ตระหนักถึงบุญบาปที่เคยกระทำไว้ และเน้นให้ระลึกถึงความดีงามของตน ชวนให้มีจิตผ่องใส[๕๘] ประกอบกับญาติสนิทในครอบครัวสามารถให้การช่วยเหลือผู้ใกล้ตายหรือผู้ตายด้วยการสวดมนต์ให้ เช่นเดียวกับที่ชาวพุทธทิเบตมีธรรมเนียมการอ่านคัมภีร์มรณศาสตร์ให้ผู้ตายได้ยิน นอกจากนี้ชาวพุทธเถรวาทยอมรับได้กับการนิมนต์พระสุปฏิปันโน ผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบเพียงสัก ๑ องค์ มาสวดมนต์ให้ผู้ใกล้ตายที่บ้านหรือที่โรงพยาบาลก็ตาม (ปัจจุบันเริ่มเป็นที่ยอมรับของทั้งบุคคลากรทางการแพทย์ และญาติของผู้ป่วยใกล้ตายให้นิมนต์พระมาในโรงพยาบาล โดยทางโรงพยาบาลจัดเตรียมสถานที่ให้บริการด้วยความสะดวก) และเทศน์สอนใจให้ระลึกถึงพุทธคุณ ธรรมคุณ และสังฆคุณ กล่าวถึงบุญของผู้ใกล้ตายที่ได้เคยกระทำ คุณงามความดีที่ได้เลี้ยงดูบุตรหลานมา กล่าวสอนให้ขออโหสิกรรมต่อพระรัตนตรัย และขออโหสิกรรมต่อความผิดพลั้งพลาดในอดีต และให้อภัยต่อผู้ที่เคยทำร้ายจิตใจ จิตของผู้ใกล้ตายจะค่อย ๆ สงบ มีสติ[๕๙] แล้วกล่าวนำทางจิตวิญญาณให้ผู้ใกล้ตายหรือสวดส่งวิญญาณผู้เพิ่งตายไม่นาน ดังเช่นที่พระลามะของทิเบตทำการสวดโพวาให้ผู้ใกล้ตาย หรือผู้เพิ่งตายไม่นาน ซึ่งจะเป็นการช่วยสร้างพลังใจให้ผู้ใกล้ตายมีจิตมุ่งไปในทางกุศล เมื่อจะต้องละจากร่างนี้ ก็จะสามารถละไปได้อย่างไม่มีวิตกกังวล ใจเบาสบาย ปล่อยวางได้ และเป็นการสร้างขวัญกำลังใจและความอบอุ่นใจให้ผู้ยังอยู่เบื้องหลังอีกด้วย

พิธีที่กล่าวมานี้ เป็นการช่วยเยียวยาใจให้ผู้ใกล้ตายหรือตายแล้ว และญาติพี่น้องที่ยังมีชีวิตอยู่ หากว่าเถรวาทได้ศึกษาคัมภีร์มรณศาสตร์ ก็จะทำให้เข้าใจกระบวนการตายได้อย่างละเอียด และได้เรียนรู้สภาวะที่อาจเกิดขึ้นสามารถเตรียมรับมือกับนิมิตและอารมณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นในขณะกำลังตายด้วยจิตที่มีสติ[๖๐] นอกจากนั้นยังสามารถนำการทำพิธีโพวามาบูรณาการและประยุกต์ใช้กับชาวพุทธเถรวาทได้ ด้วยการที่พระสงฆ์หรือผู้ปฏิบัติธรรมที่เป็นผู้คุ้นเคยกับผู้ใกล้ตายแนะนำให้ผู้ใกล้ตายทำสมถกรรมฐานโดยสร้างนิมิตเป็นเครื่องหมายให้จิตมีที่เกาะ ไม่ซัดส่ายไปอย่างไร้จุดหมาย แล้วค่อย ๆ พูดให้นึกถึงความดีงามที่ตนเคยสร้าง ความภาคภูมิใจในสิ่งที่ตนเคย

---

[๕๘] สัมภาษณ์ ครูบาณัฐวุฒิ วิชญาโณ, วัดพระธาตุเจ้าศรีสังฆรัตนคีรี ตำบลสันทะ อำเภอนาน้อย จังหวัดน่าน, วันที่ ๓ มิถุนายน ๒๕๕๓.

[๕๙] สัมภาษณ์ผู้ช่วยศาสตราจารย์ รท.ดร. บรรจบ บรรณรุจิ วันที่ ๔ มิถุนายน ๒๕๕๓

[๖๐] สัมภาษณ์รองศาสตราจารย์ ดร.วัชระ งามจิตรเจริญ วันที่ ๒๖ ธันวาคม ๒๕๕๓.

ประทับใจ แล้วนำทางจิตวิญญาณให้กล้าหาญที่จะออกจากร่างกายอันเต็มไปด้วยโรคและความชรานี้ ออกไปสู่แสงสว่างข้างหน้าที่จะนำทางไปสู่สุคติภูมิ ดังตัวอย่างที่เกิดในโรงพยาบาล สงขลานครินทร์ มีเด็กคนหนึ่งอายุ ๑๐ ปี เป็นมะเร็งที่เม็ดเลือด แม่เป็นคนที่สนใจธรรมะ จึงชวนลูกน้อยให้รู้จักธรรมะด้วย เช่นพาไปสวนโมกข์ ได้พบท่านพุทธทาส ได้ฟังธรรมจากท่านพุทธทาส เพื่อเตรียมใจเอาไว้ ระหว่างนั้นก็รักษาตามคำแนะนำของแพทย์ทุกวิธี มีการฉายแสง เคมีบำบัด เป็นต้นแต่อาการทรุดหนัก วันสุดท้ายเด็กอาเจียนออกมาเป็นเลือด เด็กกลัวมาก จึงถามพยาบาลว่า “น้องอ๋องจะตายแล้วหรือ” ปกติคนมักปลอบใจผู้ป่วย ว่ายังไม่ตาย แต่พยาบาลรู้จักเด็กคนนี้ดี จึงบอกความจริงว่า “ใช่ น้องอ๋องกำลังจะตาย แต่น้องอ๋องอย่ากลัวเลย น้องอ๋องเป็นคนกล้า ท่านอาจารย์พุทธทาสอยู่ข้างหน้าแล้ว ให้น้องอ๋องก้าวไปหาท่านอาจารย์พุทธทาส ป้าฟ้งและแม่จะคอยช่วยน้องอ๋อง” พอพูดจบเด็กก็ได้สติ เพราะรู้จักท่านพุทธทาส ได้ฟังธรรมจากท่านและศรัทธาท่านจึงเกิดความกล้าหาญและหายกลัว ขณะเดียวกันแม่ก็แนะให้น้องอ๋องภาวนา หายใจเข้า-พุทธ หายใจออก- โธ ระหว่างนั้นแม่ก็กุมมือลูกไว้ ในที่สุดน้องอ๋องได้จากไปอย่างสงบ

๕.๓ สรุป

การบูรณาการการเตรียมตัวตายในพระพุทธศาสนาเถรวาทกับพระพุทธศาสนาวัชรยานสามารถบูรณาการได้ทั้งคำสอนและพิธีกรรม เพราะด้านคำสอนนั้นเป็นการสอนให้เข้าใจหัวใจพระพุทธศาสนา ซึ่งมีหลักธรรมอันเดียวกัน ประพฤติตนอยู่ในศีลในธรรม หมั่นเจริญมรณสติ เจริญอภิณหปัจจเวกขณ์ และการที่เราเคร่งครัดจริงจังต่อการฝึกจิตให้มีเมตตากรุณา มีสมาธิ จนเกิดปัญญาญาณ ก็นับได้ว่าได้เตรียมตัวเองเพื่อเผชิญกับความตายไว้เป็นอย่างดี เป็นการเตรียมตัวตั้งแต่ยังมีสุขภาพแข็งแรงดีอยู่ ส่วนพิธีกรรมของวัชรยานก็สามารถนำมาบูรณาการได้ โดยสามารถนำคัมภีร์มรณศาสตร์มาประยุกต์ ให้ชาวพุทธเถรวาทได้อ่านเพื่อทำความเข้าใจในขั้นตอนการตายให้ชัดเจนและดัดแปลงการทำโพวาแบบทิเบตให้เป็นโพวาแบบไทย ซึ่งพระไพศาล วิสาโล พร้อมเพื่อน ๆ ชาวอาศรมวงศ์สนิท เสมสิกขาลัย และเครือข่ายพุทธิกาได้นำโพวาของวัชรยานมาบูรณาการกับการนำทางจิตวิญญาณให้จิตของคุณสุภาพร พงศ์พฤกษ์ ในช่วงสุดท้ายของชีวิตสามารถอดทนต่อความเจ็บปวดจากโรคมะเร็งได้และให้จากไปอย่างมีสติ และพระไพศาล วิสาโล กับกลุ่มเครือข่ายพุทธิกา ได้จัดโครงการอบรมการเยียวยาผู้ป่วยระยะสุดท้าย โครงการเผชิญความตายอย่างสงบ โครงการฝึกทักษะการนำทางจิตวิญญาณ และโครงการต่าง ๆ อีกมาก เพื่อเผยแพร่ให้เกิดแรงบันดาลใจแก่พระสงฆ์และคนทั่วไป ทั้งผู้ป่วยและผู้ยังไม่ป่วยได้เข้าใจวิธีการดูแลตนเอง ดูแลญาติที่ป่วย และสามารถพูดให้กำลังใจผู้ใกล้ตาย แม้ในกรณีที่ไม่ได้นับถือศาสนาใดใดเลย ก็ยังสามารถพูดถึงเรื่องที่ผู้ใกล้ตายเคยทำไว้แล้วมีความภาคภูมิใจ เป็นการนำจิตของเขามาอยู่กับสิ่งที่เขาสนใจทำให้เขามีสติอยู่กับปัจจุบัน ตลอดจนสามารถพูดนำทางจิตวิญญาณให้ผู้ใกล้ตายได้ตายจาก

ไปด้วยจิตสุดท้ายที่เป็นกุศล ดังตัวอย่างเช่นกรณีที่พระไพศาล วิสาโล แนะนำให้เพื่อน ๆ และญาติของสุภาพร พงศ์พฤกษ์ ซึ่งเป็นผู้ป่วยมะเร็งระยะสุดท้าย โดยทุกคนที่อยู่ในที่นั้นล้วนเป็นผู้ปฏิบัติธรรมมาแล้วในระดับหนึ่งช่วยกันทำโพวาให้สุภาพรซึ่งอ่อนแรงและอ่อนล้าอย่างมาก พระไพศาลแนะนำให้สุภาพร ทำตัวสบาย ๆ ให้เธอนอน และสำรวมจิตให้มั่นคงเป็นสมาธิ ปล่อยวาง และผ่อนคลายสิ้นเชิง บอกให้เธอเตรียมเดินทางไปจากร่างนี้ด้วยความกล้าหาญ สันติ และสงบ จากนั้นจึงปฏิบัติต่อเธอ ดังต่อไปนี้

๑. น้อมใจนึกหรืออัญเชิญพระพุทธองค์หรือพระโพธิสัตว์ที่รู้สึกผูกพันแนบแน่น มาปรากฏอยู่เหนือศีรษะเธอ นึกถึงพระองค์ชัดเจน เพียงแต่ให้ใจรู้สึกว่า พระองค์มาปรากฏ และวางใจว่าพระองค์อยู่เบื้องหน้าใกล้ชิดเธอ

๒. จินตนาการว่า พระองค์ได้แย้มยิ้มด้วยความรัก และแผ่ความรักและกรุณาเป็นลำแสงมายังเธอ ชำระล้างกายและใจของเธออย่างหมดจด จนสลายกลายเป็นแสง จากนั้นให้เธอนึกภาพเห็นร่างเรืองแสงนั้นลอยขึ้นสู่ท้องฟ้า และรวมเข้ากับพระพุทธองค์หรือพระโพธิสัตว์องค์นั้น

ภายใต้พิธีกรรมทางศาสนาเหล่านี้ ยังมีปรีชาญาณอันเป็นสากล ซึ่งไม่ได้ถูกจำกัดด้วยรูปแบบประเพณี ตัวอย่างเช่น แม้ว่าจะไม่เคยได้รับการฝึกปฏิบัติโพวามาก่อน หากการสร้างภาพนิมิตถึงสิ่งศักดิ์สิทธิ์เหนือกระหม่อมในช่วงเวลาแห่งความตาย ด้วยการชี้นำของพระภิกษุหรือกัลยาณมิตร ไม่ว่าจะเป็นภาพของพระพุทธองค์ หรือพระโพธิสัตว์อื่นใด รวมถึงการสวดมนต์ด้วยพลังศรัทธาเพื่อให้ตนไปสู่การหลุดพ้น ก็ล้วนเป็นคุณต่อผู้ตายทั้งสิ้น

ดังนั้น หากพระภิกษุเถรวาทไทย ฝึกสมาธิจนจิตเกิดพลังมากพอ ประกอบกับการมีจิตอาสาที่ปรารถนาจะช่วยดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย และช่วยเป็นเพื่อนผู้ใกล้ตายจนถึงนาทีสุดท้าย จะเป็นการช่วยเยียวยาจิตใจของทั้งผู้เพิ่งจากไปและญาติทั้งหลาย เป็นการช่วยสังคม ดึงสังคมให้มาใกล้ชิดพระพุทธศาสนา และหากพระสงฆ์ได้ฝึกปฏิบัติสมาธิดังกล่าว พร้อมทั้งฝึกเมตตาฌานและบ่มเพาะจิตให้เปี่ยมล้นด้วยความกรุณา พระสงฆ์จะมีบทบาทอย่างมหาศาลในการช่วยเหลือสังคมไทย ช่วยเหลือบุคคลากรทางการแพทย์ ข้อสำคัญช่วยเหลือให้ประชาชนและรัฐประหยัดงบประมาณในการรักษาพยาบาลอีกด้วย

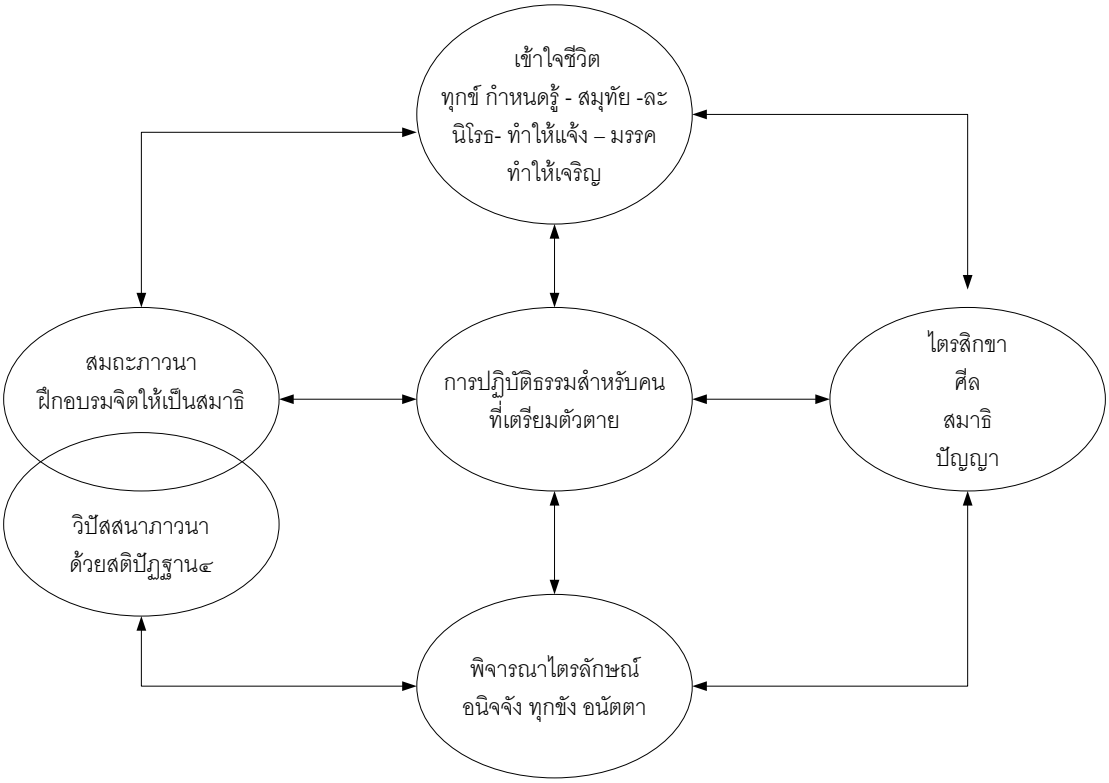
ศาสตราจารย์กิตติคุณ ดร. ระวี ภาวิไลและศาสตราจารย์กิตติคุณ ปรีชา ช้างขวัญยืน ซึ่งได้รับการยกย่องในฐานะปราชญ์ทางพระพุทธศาสนาเถรวาท และรองศาสตราจารย์ ดร.โสรัจจ์ หงศ์ลดารมภ์ ผู้อำนวยการ ศูนย์จริยธรรมวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มีความเห็นตรงกันว่า การทำพิธีกรรมใดที่เพิ่มขึ้นมาเช่นนิมนต์พระมาเยี่ยมให้กำลังใจ และเทศน์สอนเตือนใจให้ ทั้งผู้ใกล้จากไปและญาติเป็นต้น ต้องเคารพสิทธิ และ ความเป็นส่วนตัวของคนไข้

หนักอื่น ๆ ในโรงพยาบาลที่นอนอยู่ใกล้กับผู้ใกล้ตายและระวังเรื่องไม่ให้เกิดค่าใช้จ่ายเพิ่มขึ้นอันจะเป็นการเพิ่มทุกข์ให้ทั้งผู้ใกล้ตาย และญาติสนิทในครอบครัว และข้อสำคัญการดำเนินการใด ๆ ต้องเป็นความสมัครใจของทั้งผู้ใกล้จากไปและสมาชิกในครอบครัว[๖๑]

จากการศึกษาดังกล่าว สามารถแนะนำให้พุทธศาสนิกเถรวาทเตรียมตัวตายได้เอง ด้วยการสอนตนให้เตรียมตัวตายโดยเริ่มจากการประพฤติกาย และวาจาให้สำรวมอยู่ในศีลที่เป็นพื้นฐานชีวิตอย่างน้อย ๕ ข้อ เมื่อมีศีลแล้วการฝึกจิตให้เป็นสมาธิก็ทำได้ไม่ยาก โดยฝึกทั้งสมถ-กรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อให้จิตมีความสงบมั่นคงเข้มแข็งและว่องไว ถึงขั้นนี้เราก็มีการสำรวมพร้อมทั้งกาย วาจา และใจ ใจที่มีสมาธิประกอบด้วยสตินี้จะช่วยทำให้ศีลมั่นคงเป็นผู้มีศีลบริสุทธิ์และก่อเกิดปัญญา แล้ว ปัญญาจะเกื้อหนุนส่งเสริมสมาธิเป็นสัมมาสมาธิ และเสริมให้ศีลมั่นคงแข็งแกร่งขึ้น ทั้ง ศีล สมาธิและปัญญาจึงเป็นองค์ธรรมที่เกี่ยวเนื่องและเกื้อกูลกัน ทำให้เข้าใจชีวิตและความตายที่มีอยู่คู่กันในกายและจิตของเรา เหมือนกับท่อนไม้ที่มีปลายอยู่ทั้งสองด้าน เมื่อมีปัญญาก็สามารถพิจารณาไตรลักษณ์ได้อย่างถ่องแท้ ในทางกลับกันเมื่อจิตสงบมีสมาธิแล้วก็สามารถพิจารณาไตรลักษณ์ จนเข้าใจว่าชีวิตมีทุกข์ ๓ ประเภทคือ (๑) ทุกข์ในไตรลักษณ์ คือทุกขลักษณะซึ่งมีความหมายกว้างครอบคลุมทุกอย่าง ได้แก่ ภาวะที่คงอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ มีความบีบคั้นจากความเกิดขึ้นและความเสื่อมสลาย อันเป็นลักษณะของสังขารทั้งหลาย (๒) ทุกข์ในเวทนา เกิดความรู้สึกว่า ชอบหรือไม่ชอบ และ (๓) ทุกข์ในอริยสัจ คือสภาวะทุกข์ในไตรลักษณ์ที่เกิดเฉพาะมนุษย์ซึ่งมีอุปาทานที่เข้าไปยึดติดรูป นาม ว่าเป็นเรา เป็นของเรา ทุกข์ทั้ง ๓ ประการนี้เมื่อเกิดขึ้นแล้วย่อมตั้งอยู่ไม่นาน ต้องดับไป เป็นความไม่เที่ยงไม่จีรังถาวร และเราไม่สามารถบังคับบัญชาได้เลยว่าร่างกายนี้จงเป็นหนุ่มสาวไปนานๆอย่าแก่ อย่าเจ็บไข้ ความสุขจงอยู่ในหัวใจนาน ๆ อย่างนี้เป็นต้น เพราะเป็นอนัตตา เมื่อจิตพิจารณาไตรลักษณ์ได้จะเกิดปัญญา ดังที่แสดงเป็นภาพดังนี้

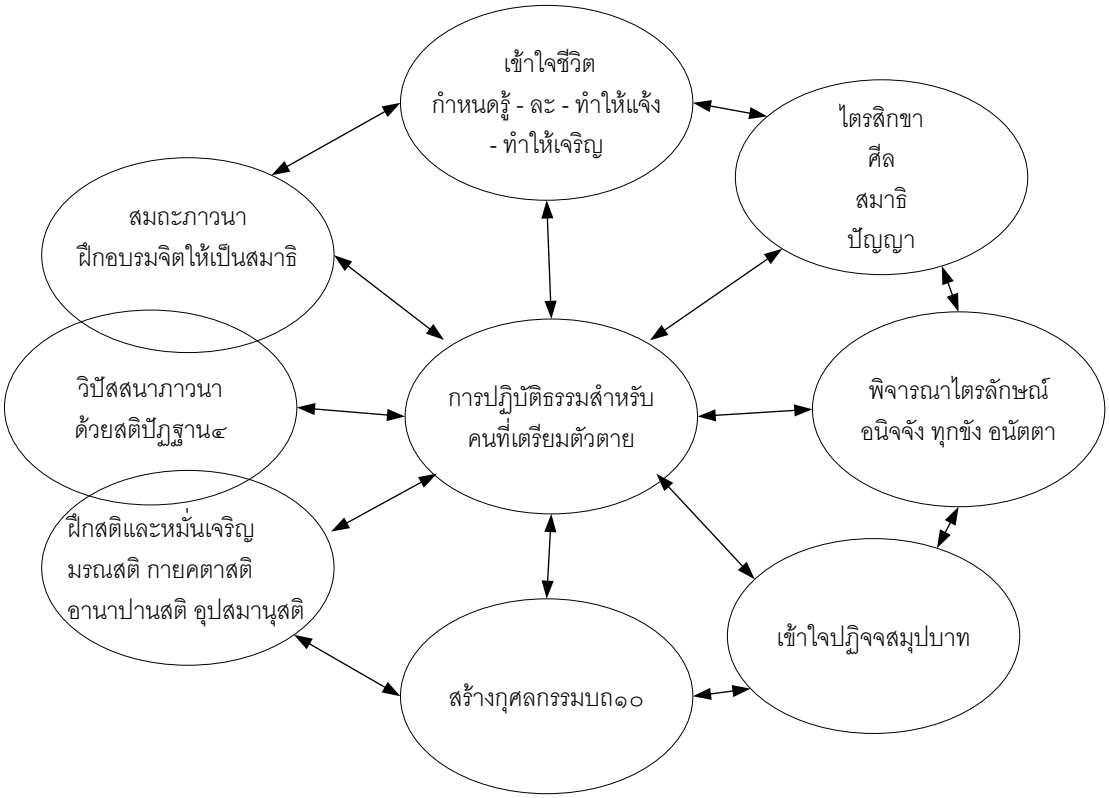
---

[๖๑] สัมภาษณ์ ศาสตราจารย์กิตติคุณ ดร. ระวี ภาวิไล ราชบัณฑิต วันที่ ๗ ธันวาคม ๒๕๕๒ ; สัมภาษณ์ศาสตราจารย์กิตติคุณปรีชา ช้างขวัญยืน ราชบัณฑิต วันที่ ๓๐ พฤศจิกายน ๒๕๕๒; สัมภาษณ์รองศาสตราจารย์ ดร.โสรัจจ์ หงศ์ลดารมภ์ ผู้อำนวยการ ศูนย์จริยธรรมวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย วันที่ ๔ มิถุนายน ๒๕๕๓



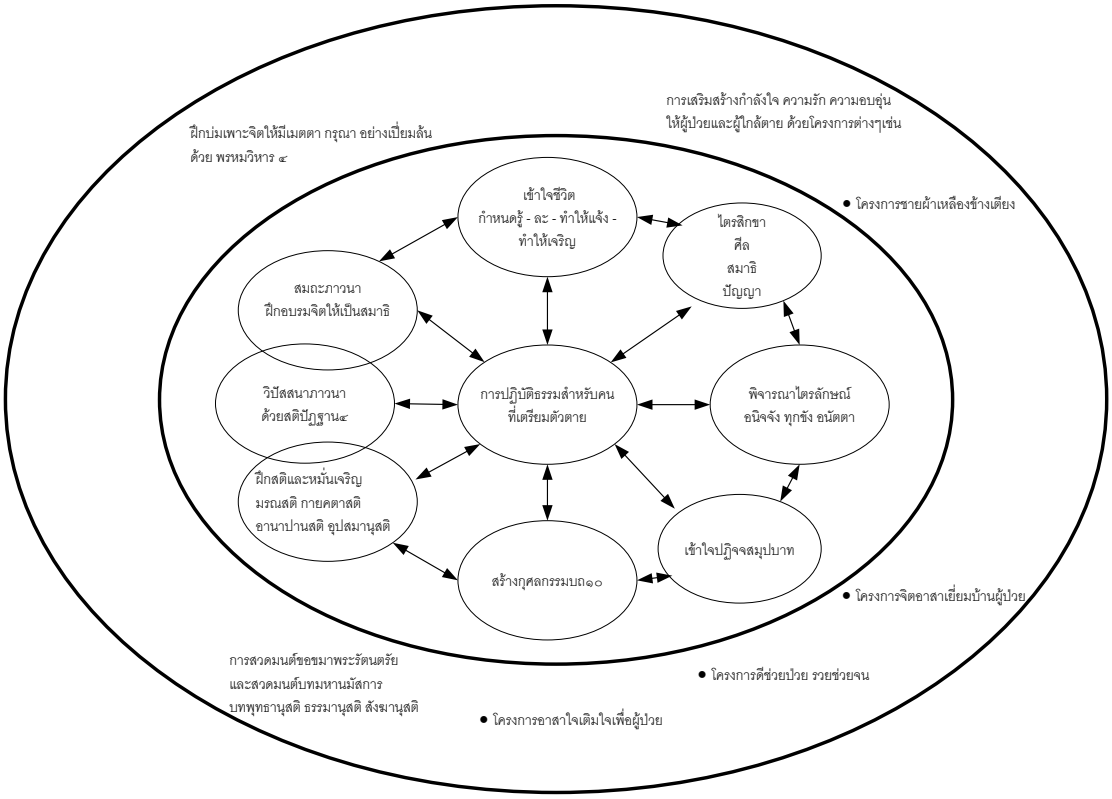
แผนภาพที่ ๕.๑ แสดงความสัมพันธ์ของการเข้าใจชีวิตด้วยหลักธรรม

เมื่อปฏิบัติธรรมอยู่เสมอแล้ว เพื่อความไม่ประมาทเราควรเสริมสร้างบุญกุศลไว้เป็นเสบียงในภพภูมิต่อไป ด้วยการทำกุศลกรรมบถ ๑๐ เรียนรู้เหตุปัจจัยในการเกิดและดับด้วยหลักปฏิจจสมุปบาท และเจริญมรณสติอยู่เสมอเป็นการฝึกซ้อมการเตรียมตัวตาย จะช่วยทำให้มีจิตมั่นคงกล้าเผชิญความตายอย่างไม่หวั่นไหว ดังที่แสดงเป็นภาพดังนี้



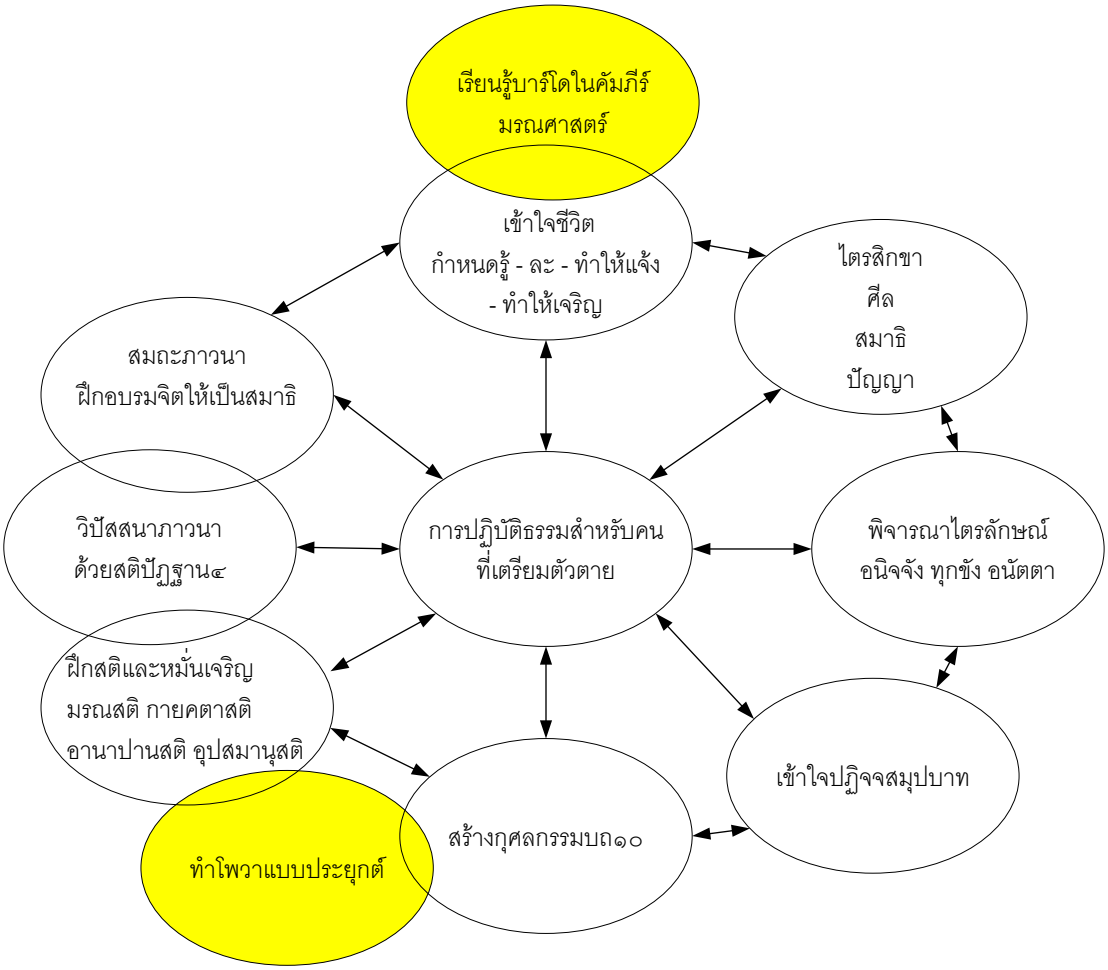
แผนภาพที่ ๕.๒ แสดงความสัมพันธ์ของการเข้าใจชีวิตโดยสมบูรณ์ด้วยหลักธรรม

เมื่อเราเรียนรู้ธรรมจนกระทั่งเข้าใจชีวิต สามารถกำหนดรู้ทุกข์ ละเลิกเหตุแห่งทุกข์ แล้วปฏิบัติกรรมฐานเจริญสติ เจริญสมาธิอย่างสม่ำเสมอ และควรฝึกตนเองให้มีจิตเมตตา กรุณา ฝึกให้บ่อยๆจนจิตมีเมตตา กรุณา อย่างเปี่ยมล้น ซึ่งจะทำได้ด้วยการตั้งจิตอธิษฐานให้จิตเปี่ยมล้นด้วยความรัก เมตตาและกรุณาและสวดตั้งโพธิจิต หรือการอาสาดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย ในโรงพยาบาลหรือในชุมชน เพื่อเป็นการเตือนตนเองให้ระลึกถึงความตาย และเป็นการฝึกจิตสาธารณะอีกด้วย ในที่สุดเราก็เตรียมพร้อมรับมือกับความตายอย่างมีสติ ดังภาพ



แผนภาพที่ ๕.๓ แสดงกิจกรรมเสริมคุณภาพชีวิต “อยู่ดี ตายดี”

จากการวิจัยดังกล่าวสามารถสรุปเป็น การบูรณาการเตรียมตัวตายในพระพุทธศาสนาเถรวาทกับวัชรยาน ได้ดังนี้



แผนภาพที่ ๕.๔ แสดงการบูรณาการการเตรียมตัวตายในพระพุทธศาสนาเถรวาทกับวัชรยาน

ดังนั้นการเตรียมตัวตายตั้งแต่เดี๋ยวนี้เป็นสิ่งจำเป็นที่ต้องเร่งทำ ลงมือปฏิบัติธรรมทันทีไม่รอช้าอีกต่อไป เพราะพระผู้มีพระภาคตรัสว่า “ตถาคตได้บอกทางหลุดพ้นแก่ท่านแล้ว บัดนี้ท่านต้องเดินด้วยตนเอง” ดังพุทธพจน์ว่า

“ นิพพานก็มีอยู่ทางไปนิพพานก็มีอยู่ เรา(ตถาคต)ผู้ชักชวนก็มีอยู่ ก็เมื่อเป็นเช่นนี้ สาวกทั้งหลายของเราที่เราสั่งสอนอยู่อย่างนี้ พร่ำสอนอยู่อย่างนี้ บางพวกสำเร็จนิพพานอันถึงที่สุดโดยส่วนเดียว บางพวกไม่สำเร็จ ในเรื่องนี้ เราจะทำอย่างไรได้ ตถาคตก็เป็นแต่ผู้บอกทาง”[๖๒]

---

[๖๒] ม.อุ.(ไทย)๑๔/๗๗/๘๓.

บทที่ ๖

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

๖.๑ สรุปผลการวิจัย

จากการวิจัยเรื่อง การบูรณาการการเตรียมตัวตายในพระพุทธศาสนาเถรวาทกับวัชรยาน สามารถสรุปได้เป็น ๓ ประการดังนี้

ประการแรก คำสอนของพระพุทธศาสนาเถรวาทนั้น ทำให้เรารู้ว่าการได้เกิดเป็นมนุษย์เป็นสิ่งประเสริฐสูงสุด เมื่อได้ศึกษาและปฏิบัติธรรมตาม ยิ่งนับว่าเป็นโชคดีอย่างที่สุด เพราะสามารถดำเนินชีวิตอย่างมีสติสัมปชัญญะ รู้เท่าทันการเกิดดับของรูปขันธ์และนามขันธ์ ที่เป็นไตรลักษณ์ คือทุกขัง อนิจจัง และอนัตตา หมายความว่าเมื่อสิ่งใดเกิดขึ้นแล้ว สิ่งนั้นย่อมไม่สามารถทนอยู่ได้นาน ต้องแตกดับสลายไป เนื่องจากความไม่เที่ยงแท้ ไม่ใช่ตัวตนที่เราหรือใครๆจะบังคับให้เป็นไปตามความต้องการได้ จึงไม่ควรเข้าไปยึดมั่นถือมั่นว่านั่นเป็นตัวเรา หรือของเรา อีกทั้งในช่วงชีวิตที่กำลังดำเนินอยู่นี้ เราเห็นได้ชัดเจนว่า เราต้องเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับโลกกับคน สัตว์ สิ่งของต่างๆ อันเป็นเหตุปัจจัยเกื้อหนุนกันและกัน ดังนั้นการดำเนินชีวิตอย่างรู้เท่าทันและรู้คุณค่าของชีวิต จะเป็นประโยชน์ต่อตนเองและต่อผู้อื่น นอกจากนั้นการได้ศึกษาเรื่องความตาย และแนวคิดในการเตรียมตัวตายในพระพุทธศาสนาเถรวาท โดยเฉพาะใน ๒ ประเด็นหลัก ๆ คือ (๑) แนวคิดการเตรียมตัวตายในพระคัมภีร์พระพุทธศาสนา และ (๒) แนวคิดการเตรียมตัวตายของนักปราชญ์ในพระพุทธศาสนาเถรวาท ทำให้เราสามารถนำแนวคิดเหล่านั้นมาเป็นแรงบันดาลใจในการปฏิบัติธรรม ตั้งแต่ช่วงเวลาก่อนตาย ด้วยการปฏิบัติตามหลักไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ และปัญญา และในช่วงเวลาขณะกำลังจะตาย ก็ให้มีสติสัมปชัญญะอยู่กับปัจจุบันขณะ รู้จักอารมณ์ใกล้ตายที่เรียกว่ามรณาสันนกาล ซึ่งมีอยู่ ๓ ชนิด คือ กรรม กรรมนิมิต และคตินิมิต เมื่อเรามีสติสัมปชัญญะอยู่กับปัจจุบันขณะจนกระทั่งถึงลมหายใจเฮือกสุดท้ายก่อนตาย เราจะสามารถยอมรับความตายได้ด้วยจิตที่กล้าหาญมั่นคง และแน่นอนว่า ในช่วงหลังความตาย เราจะไม่ตกไปสู่อบายภูมิ เพราะจิตสุดท้ายที่จากไปดีจะมีพลังนำเราไปสู่ภพภูมิที่ดี

ประการที่สอง พระพุทธศาสนาวัชรยาน นั้นสอนให้ชาวพุทธวัชรยานมีความศรัทธาในเรื่องต่อไปนี้คือ ๑) คำสอนเรื่องการเกิด แก่ เจ็บ และ ตาย ๒) บาร์โด ๓) การเกิดใหม่และผลของกรรม ๔) การเข้าถึงการตรัสรู้ ๕) การเรียนรู้ และทำความคุ้นเคยกับกระบวนการตาย และ ๖) การเตรียมตัวตาย ซึ่งทั้ง ๖ ประการนี้ทำให้การเตรียมตัวตายของชาวพุทธวัชรยานเป็นการ

เตรียมตัวเกือบตลอดชีวิต เหมือนเตรียมตั้งแต่อยู่ในบาร์โดแรก คือ “บาร์โดแห่งการเกิดในภพนี้” ได้แก่ ช่วงเวลาตั้งแต่ที่เกิดมาเป็นมนุษย์จนกระทั่งถึงก่อนที่จะตาย โดยเฉพาะชาวทิเบตเห็นความตายของคนในครอบครัวอย่างใกล้ชิด จึงรู้สึกคุ้นเคยกับความตายของคนอื่น และตระหนักว่าสักวันหนึ่งความตายของตนเองก็จะมาถึง อีกทั้งการที่เขาเคร่งครัดจริงจังต่อการฝึกจิตให้มีเมตตากรุณา มีสมาธิ จนเกิดปัญญา ก็นับได้ว่าได้เตรียมตัวเองเพื่อเผชิญกับความตายไว้เป็นอย่างดี นอกจากนั้นการทำโพวาก็ช่วยให้การเผชิญกับความตายเป็นเรื่องที่ไม่น่าวิตกกังวลและหวั่นกลัว และเมื่อมีพระลามะมาอ่านคัมภีร์มรณศาสตร์ เพื่อการชี้นำทางให้ผู้ใกล้ตายหรือเพิ่งตายเดินทางไปยังภพภูมิใหม่ก็จะยิ่งช่วยให้จิตวิญญาณสามารถละร่างกายไปอย่างกล้าหาญ และมั่นคง

การได้เรียนรู้คัมภีร์มรณศาสตร์ของทิเบต ซึ่งแสดงโครงสร้างของพุทธจิตวิทยา คือ กระบวนการทำงานของจิต ระดับพื้นฐาน ระดับละเอียดและในระดับละเอียดอย่างยิ่ง อีกทั้งแสดงกระบวนการตายและความเป็นไปในช่วงหลังความตายไปจนถึงช่วงก่อนการเกิดใหม่ ในอันตรภพ ความรู้ที่สำคัญนี้เป็นเรื่องจำเป็นอย่างยิ่งที่พุทธศาสนิกชน หรือแม้คนทั่วไปในศาสนาอื่น ๆ ก็ควรต้องเอาใจใส่เรียนรู้ เพื่อการเตรียมตัวตายอย่างมีสติ เช่นเดียวกับที่พระภิกษุในพระพุทธศาสนาเถรวาท ได้สืบทอดพระธรรมคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า สอนคนให้มีจิตที่เปิดกว้างเข้าใจเรื่องทุกข์ เหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ แล้วดำเนินชีวิตด้วยทางสายกลางคือปฏิบัติตามมรรคมีองค์ ๘ ซึ่งประกอบด้วย ศีล สมาธิ ปัญญา เพื่อเข้าถึงการดับทุกข์นั่นเอง เพียงแต่วิธีการทำจิตให้เป็นสมาธิ ประกอบด้วยสติสัมปชัญญะ นั้นแตกต่างกัน แต่ก็ไปสู่จุดหมายเดียวกัน คือจิตมีพลัง บริสุทธิ์ ชัดเจน ใสกระจ่าง ว่าง และกว้างใหญ่ไพศาล เกิดปัญญาหยั่งรู้ความเป็นจริงของชีวิต มีความไม่ประมาทในการดำเนินชีวิต และเมื่อความตายมาถึง ก็สามารถตายได้อย่างมีสติ

ประการที่สาม นอกจากแนวคิดในการเตรียมตัวตายของพระพุทธศาสนาเถรวาทแล้ว ผู้วิจัยเสนอแนวคิดและคำสอนในการเตรียมตัวตายของพระพุทธศาสนาวัชรยาน เพื่อให้ชาวพุทธเถรวาทพิจารณานำมาบูรณาการ เพื่ออาจเป็นอีกแนวทางหนึ่งที่น่าสนใจศึกษาและนำมาปฏิบัติเสริมให้การดำเนินชีวิตของเราเป็นไปอย่างไม่ประมาท และเตรียมตัวตายอย่างเข้าใจชีวิต ที่ต้องมีการเกิด แก่ เจ็บไข้ และตาย แล้วยังมีเรื่องใหม่ที่น่าสนใจศึกษา คือบาร์โดหรือสภาวะที่อยู่ระหว่างการตายกับการเกิดใหม่ แม้ว่าการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาทซึ่งเน้นให้ลงมือปฏิบัติธรรมด้วยตนเอง รู้ได้ด้วยตนเอง ก็สามารถปฏิบัติเพื่อการเตรียมตัวตายได้อย่างแท้จริง และถ้านำพิธีกรรมของพระพุทธศาสนาวัชรยานมาบูรณาการ โดยเฉพาะการทำโพวาให้ตนเองและให้ผู้อื่นก็ยิ่งถือว่าเป็นสิ่งดีซึ่งสามารถทำได้ เพราะสามารถช่วยให้ผู้ป่วยใกล้ตายและญาติ มีกำลังใจในการเผชิญความตายได้อย่างมีสติ ไม่ตกใจกลัวจนลนลาน มีความอบอุ่น ประกอบด้วยสันติธรรมระหว่างสมาชิกในครอบครัว ทำให้ผู้ป่วยใกล้ตาย สามารถประคับประคองจิตให้เข้าสู่กระบวนการ

ตายแต่ละขั้นตอนได้ และจิตออกจากร่างกายไปอย่างสงบ ตลอดจนญาติพี่น้องทั้งหลายก็ไม่เศร้าโศกเสียใจ เพราะได้เห็นว่าการตายจากไปนั้นเป็นการตายที่ดี ไปพร้อมกับความสงบสันติ แสดงว่าจิตของผู้ตายย่อมไปสุคติ

๖.๒ ข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาเรื่องการเตรียมตัวตายจากพระไตรปิฎก และปราชญ์ของพระพุทธศาสนาเถรวาท ประกอบกับความคิดเห็นและคำแนะนำที่ได้จากการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิและนักวิชาการทางพระพุทธศาสนาทั้งฝ่ายเถรวาทและวัชรยาน สามารถนำมาบูรณาการและประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ในสังคมไทยได้อย่างมาก เช่นการเตรียมตัวตายเสียก่อนตาย เป็นการเตรียมตัวด้วยการปฏิบัติธรรมอย่างจริงจัง ตั้งแต่ปัจจุบันจนกระทั่งจิตมีศักยภาพเกิดการตระหนักรู้เรื่องความเป็นไปของชีวิต ตระหนักรู้เรื่องกรรมและวิบากกรรม การดำเนินชีวิตให้เป็นอยู่ดีด้วยการให้ทาน การประพฤติตนโดยกายและวาจาอยู่ในศีล มีธรรมประจำใจ ฝึกอบรมบ่มเพาะให้จิตมีเมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา อยู่ในวิถีชีวิต ควรมีการฝึกจิตให้เป็นสมาธิเป็นกิจวัตร จนจิตมีพลังเข้มแข็ง และที่สำคัญต้องตั้งใจฝึกปฏิบัติคือ ฝึกสติที่ตั้งอยู่ในกาย เวทนา จิตและธรรม นั่นคือการฝึกสมถวิปัสสนากรรมฐาน เมื่อจิตเป็นสมาธิ พลังของสมาธิจิตจะเห็นกิเลสและจะค่อยๆชำระกิเลสออกไปจากจิตทีละนิด ๆ จนจิตเบาสบายและใสสว่างกระจ่างชัด อันจะเป็นผลให้เกิดปัญญารู้แจ้งความเป็นจริงของชีวิต ว่าสิ่งทั้งหลายทั้งปวงไม่เที่ยง เป็นทุกข์และเป็นอนัตตา และสามารถรู้เท่าทันเมื่อยามร่างกายเจ็บไข้ และทุกข์ทรมาน ว่านั่นเป็นสิ่งธรรมดา เมื่อมีเกิดแล้วก็มีแก่ชรา มีการเจ็บปวด ร่างกายนี้ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา กายนี้ต้องเสื่อมโทรมและตายไปเป็นธรรมดา จิตก็จะไม่เกิดอาการยึดมั่นในกายและในความเจ็บปวดเหล่านั้น สามารถยอมรับการเจ็บปวด การแก่และการตายได้อย่างปรกติ ด้วยจิตที่มีความมั่นคงไม่หวั่นไหว

๖.๒.๑ ข้อเสนอแนะทั่วไป

การรู้จักคุณค่าของชีวิตที่ได้เกิดเป็นมนุษย์ แล้วมีจิตสำนึกว่าจะต้องเตรียมตัวตายเป็นสิ่งดี การสอนให้คนรู้วิธีในการเตรียมตัวตายก็ยิ่งเป็นสิ่งดี ดังนั้นหากพระภิกษุและฆราวาสผู้ปฏิบัติธรรมอย่างดีในพระพุทธศาสนาเถรวาทได้ฝึกอบรมจิตให้มีสมาธิแก่กล้าและแสดงความเป็นกัลยาณมิตร มีจิตอาสา มีเมตตากรุณาเหลือล้น แล้วฝึกนำทางจิตวิญญาณให้แก่ผู้ป่วยระยะสุดท้ายหรือผู้ชราใกล้ตาย ก็จะยิ่งทำให้คนมีความใกล้ชิดอบอุ่นในพระพุทธศาสนาตั้งแต่เกิดจนตาย

๖.๒.๒ ข้อเสนอแนะสำหรับวิจัยต่อไป

ท่านผู้สนใจในเรื่องการเตรียมตัวตาย อาจทำการค้นคว้าเกี่ยวกับการเตรียมตัวตายของผู้ศรัทธาในศาสนาอื่นๆ หรือนิกายอื่นในพุทธศาสนา เช่น

๑. การศึกษาเปรียบเทียบการนำทางจิตวิญญาณ ในทัศนะของพระพุทธศาสนาระหว่างเถรวาทมหายานและวัชรยาน (THE COMPARATIVE STUDY OF THE CONCEPT OF THE WAY TO LEAD THE SPIRIT OF THE ONE WHO DIED IN THERAVĀDA, MAHAYĀNA AND VAJRAYĀNA BUDDHISM)

๒. การศึกษาเปรียบเทียบการเตรียมตัวตาย ในทัศนะของพระพุทธศาสนาเถรวาทมหายานและวัชรยาน (THE COMPARATIVE STUDY OF THE CONCEPT FOR DEATH PREPARATION IN BUDDHISM: THERAVĀDA SECT, MAHAYĀNA SECT, AND VAJRAYĀNA SECT)

๓. การศึกษาวิเคราะห์การเตรียมตัวตาย ในผู้สูงวัยของประเทศไทย (THE ANALYTICALLY STUDY OF DEATH PREPARATION AMONG THAI ELDERS)

๔. การศึกษาเปรียบเทียบการเตรียมตัวตาย ในหมู่ผู้ปฏิบัติธรรมและบุคคลทั่วไป (THE COMPARATIVE STUDY OF DEATH PREPARATION AMONG THE DHAMMA PRACTITIONERS AND GENERAL PUBLIC)

๕. การศึกษาวิเคราะห์ความสามารถในการเผชิญความเจ็บป่วยอย่างรุนแรง ของผู้ปฏิบัติธรรม (THE ANALYTICALLY STUDY OF THE CAPABILITY IN CONFRONTING SERIOUS ILLNESS OF THE DHAMMA PRACTITIONERS)

๖. การปฏิบัติธรรมเพื่อเตรียมตัวสู่ชีวิตในแดนพุทธเกษตร (THE DHAMMA PRACTICE FOR PREPARING LIFE TO THE PURE LAND)

๗. การปฏิบัติธรรมเพื่อเตรียมตัวสู่ชีวิตนิรันดร (THE DHAMMA PRACTICE FOR PREPARING TO THE AMORTAL LIFE)

๖.๒.๓ ข้อเสนอแนะสำหรับนำไปปฏิบัติ

สำหรับปัจเจกบุคคล ควรให้โอกาสตนเองปฏิบัติธรรมตามหลักศีล สมาธิ ภาวนาอย่างสม่ำเสมอ และควรฝึกตนเองให้มีจิตเมตตา กรุณา และฝึกให้บ่อย ๆ จนจิตมีเมตตา กรุณาอย่างเปี่ยมล้น ซึ่งจะทำได้ด้วยการตั้งจิตอธิษฐานให้จิตเปี่ยมล้นด้วยความรัก เมตตาและกรุณาและ

สวดมนต์ขอให้โพธิจิตเกิดขึ้นในจิต หรือการอาสาดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย ในโรงพยาบาลหรือในชุมชน เพื่อเป็นการเตือนตนเองให้ระลึกถึงความตายและเป็นการฝึกจิตสาธารณะอีกด้วย นอกจากนั้น ควรหาครูสอนธรรมะผู้ชำนาญและเปี่ยมด้วยเมตตาและหากัลยาณมิตร และร่วมการฝึกปฏิบัติเป็นกลุ่ม ซึ่งจะทำให้เกิดพลังสมาธิ และได้รับรู้วิธีปฏิบัติที่ถูกต้องอย่างรวดเร็วจากครูและกัลยาณมิตรเหล่านั้น

สำหรับสถาบันและองค์กร

๑) ควรจัดโครงการและกิจกรรมที่สนับสนุนการปฏิบัติธรรม และให้โอกาสบุคลากรในองค์กรได้ปฏิบัติธรรม

๒) ควรจัดหลักสูตรการปฏิบัติธรรม เป็นระยะ ๆ อย่างสม่ำเสมอ

๓) ควรจัดงบประมาณและเตรียมสถานที่ในการปฏิบัติธรรม

๔) ควรจัดงบประมาณเพื่อทำค่ายอาสา เช่น ค่ายจิตอาสาดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายในโรงพยาบาล โครงการเยี่ยมบ้านผู้ป่วยเพื่อให้ความรู้เรื่องการรักษาและให้กำลังใจ โครงการดูแลรักษาสิ่งแวดล้อมในโรงพยาบาลและชุมชน และโครงการเยี่ยมผู้สูงวัยในบ้านพักคนชรา เป็นต้น

๕) ควรขยายการสร้างกลุ่มเครือข่ายญาติผู้ป่วยโรคต่าง ๆ เช่น มะเร็ง สมองเสื่อม (อัลไซเมอร์) และโรคร้ายแรงอื่น ๆ โดยมีแพทย์ พยาบาล นักสังคมสงเคราะห์ จิตแพทย์ พระภิกษุบาทหลวง และผู้นำทางศาสนาต่าง ๆ และอาสาสมัคร ร่วมมือกัน ดังเช่น กลุ่มเครือข่ายพุทธิกา เป็นต้น)

๖) ควรให้ความร่วมมือกับพระภิกษุหรือผู้นำทางศาสนาต่าง ๆ ให้ได้กล่าวนำทางผู้ป่วยใกล้ตาย โดยการบริการ และสนับสนุนงบประมาณ

บรรณานุกรม

๑. ภาษาบาลี

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ(Primary Sourses)

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาเตปิฎกำ ๒๕๐๐.** กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

ข.ข้อมูลปฐมภูมิชั้นอรรถกถา

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **สมฺโมหวิโนทนีอฏฺฐกถา.**กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์วิญญาณ, ๒๕๓๓.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **เนตฺติอฏฺฐกถา**.กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์วิญญาณ, ๒๕๓๙.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **เนตฺติ-เปฏโกปเทสปกรณ์.**กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์วิญญาณ, ๒๕๔๐.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, **ชาตกฏฺฐกถา.** กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์วิญญาณ, ๒๕๓๕.

๒. ภาษาไทย

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

คณะกรรมการแผนกตำรามหามกุฏราชวิทยาลัย ในพระบรมราชูปถัมภ์. **อภิธัมมัตถสังคหบาลีและอภิธัมมัตถวิภาวินีฎีกา.** พิมพ์ครั้งที่ ๗. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘.

พระพุทธัปปิยมหาเถระ. **ปทรูปสิทฺธิ.** กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๔๓.

พระพุทธโฆสเถระ. **คัมภีร์วิสุทธิมรรค.** แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร). พิมพ์ครั้งที่ ๖. กรุงเทพมหานคร : ธนาเพรส จำกัด, ๒๕๔๘.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.** กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Sourses)

(๑) หนังสือ

กองวิชาการ สำนักงานอธิการบดี บัณฑิตวิทยาลัย และคณะมนุษย์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.**เอกสารประกอบการสัมมนายกร่างหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต เรื่อง ชีวิตและความตาย**., วันเสาร์ที่ ๑๙ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๔๘.

กุงกา ซังโบ ริมโปเช. “ความตายและการตายในพระพุทธศาสนาวัชรยาน” ใน โสรัจจ์ หงศ์ลดารมภ์ (บรรณาธิการ). **ความตายกับการตาย: มุมมองจากศาสนากับวิทยาศาสตร์.** กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๙.

เกลน เอช มุลลิน. **มรณสติแบบธิเบต พุทธวิธีเพื่อต้อนรับความตาย**. ภัทราพร สิริกาญจน (แปลและเรียบเรียง). พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: เรือนแก้วการพิมพ์, ๒๕๔๕.

ชักดุด ตุลกู .**ประตูสู่การภาวนา**. พจนา จันทรสันติ (แปล). กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มูลนิธิโกมลคีมทอง, ๒๕๕๑.

_____. **สู่ความตายอย่างสงบ**. บุลยา (แปล). พจนา จันทรสันติ (บรรณาธิการ). กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มูลนิธิโกมลคีมทอง, ๒๕๕๐.

ชุนโด อาโอยาม่า . **งามอย่างเซน เมล็ดพันธุ์แห่งธรรม จากมุมมองของผู้หญิง**. ช่อฟ้า เจตนาวีระบุตร (แปล). ประชา หุตานุวัตร (บรรณาธิการ). นครนายก : สำนักพิมพ์เสมสิกขาลัย, ๒๕๔๙.

เชอ เกียม ตรุงปะ. **การฝึกจิตและบ่มเพาะความเมตตา.** พจนา จันทรสันติ (แปล). กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มูลนิธิโกมลคีมทอง, ๒๕๕๑.

_____. **คัมภีร์มรณศาสตร์แห่งธิเบต ข้อความเปิดเผยเรื่องเร้นลับของความตาย.** อนุสรณ์ ติปยานนท์ (แปล). พระไพศาล วิสาโล (บรรณาธิการ). พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มูลนิธิโกมลคีมทอง, ๒๕๔๕.

_____. **ชัมบาลา: หนทางอันศักดิ์สิทธิ์ของนักรบ.** พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มูลนิธิโกมลคีมทอง, ๒๕๕๑.

_____. **สีหนาทบันลือ**. พจนา จันทรสันติ (แปล). กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มูลนิธิโกมลคีมทอง, ๒๕๔๔.

เชอร์วิน บี. นูแลนด์. **เราตายอย่างไร.** วเนซ แปล. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มูลนิธิโกมลคีมทอง, ๒๕๔๗.

โซเกียล รินโปเช . **ประตูสู่สภาวะใหม่**. พระไพศาล วิสาโล (แปล). พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มูลนิธิโกมล คีมทอง, ๒๕๔๙.

_____. **เหนือห้วงมหรรณพ**. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มูลนิธิโกมลคีมทอง, ๒๕๕๐.

ทะไลลามะ . **เบิกบานในชีวิตและตายอย่างสันติ.** ธารา รินศานต์ (แปล). กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มูลนิธิโกมลคีมทอง, ๒๕๔๓.

_____. **ชั่วขณะสุดท้ายแห่งชีวิต**. ธารา รินศานต์ (แปล), พจนา จันทรสันติ (บรรณาธิการ). กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มูลนิธิโกมลคีมทอง, ๒๕๔๘.

_____. **มรรควิธีแห่งการฝึกตน หนทางเข้าถึงชีวิตที่เปี่ยมความหมาย.** ส. ศิวรักษ์ (แปล). กรุงเทพมหานคร: บริษัทเฟื่องฟ้า พริ้นติ้ง จำกัด, ๒๕๔๕.

พระดุษฎี เมธังกุโร. **ความตายในทัศนะของพุทธทาสภิกขุ**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มูลนิธิโกมลคีมทอง, ๒๕๔๔.

พระเทพดิลก (ระแบบ ฐิตญาโณ). **พุทธศาสนสุภาษิต: ฉบับภาษาบาลี-ไทย-อังกฤษ.** กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา และ สถาบันบันลือธรรม, ๒๕๕๐.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). **มรณกถา.** พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๔๕.

พระพรหมคุณาภรณ์.(ป.อ. ปยุตฺโต) **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์.** พิมพ์ครั้งที่ ๑๑. กรุงเทพมหานคร : บริษัท เอส. อาร์. พริ้นติ้ง แมส โปรดักส์ จำกัด, ๒๕๕๑.

_____. **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม.** พิมพ์ครั้งที่ ๑๒. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖.

พระโพธิญาณเถร (หลวงพ่อชา สุภัทฺโท). **อุปลมณี**. พิมพ์ครั้งที่ ๙. กรุงเทพมหานคร : บริษัท เอ็น. พี.สกรีนพริ้นติ้งจำกัด, ๒๕๔๘.

พระไพศาล วิสาโล. **ชีวิตและความตายในสังคมสมัยใหม่.** กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มูลนิธิโกมลคีมทอง, ๒๕๔๕.

_____. **เหนือความตาย จากวิกฤตสู่โอกาส.** พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร: เครือข่ายพุทธิกาและสำนักพิมพ์มูลนิธิโกมลคีมทอง, ๒๕๕๒.

_____. **การช่วยเหลือผู้ป่วยระยะสุดท้ายด้วยวิธีแบบพุทธ.** กรุงเทพมหานคร: เครือข่ายพุทธิกา, ๒๕๔๘.

_____. **เหนือความตาย.** กรุงเทพมหานคร: เครือข่ายพุทธิกา, ๒๕๔๘.

_____. และคณะ. **ชีวิตและความตายในสังคมสมัยใหม่.** พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : เครือข่ายชาวพุทธเพื่อพระพุทธศาสนาและสังคมไทย, ๒๕๔๖.

พระมหาพีรพล วิโรจโน. **อยู่กับปัจจุบัน**. พิมพ์ครั้งที่๕. กรุงเทพมหานคร: เพื่อนสติ. ๒๕๕๑.

พระมหาสมจินต์ สมฺมาปญฺโญ (วันจันทร์). **พุทธปรัชญา สาระและพัฒนาการ**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณ์, ๒๕๔๔.

พระมหาสมปอง มุทิโต. **คัมภีร์อภิธานวรรณนา.** กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ธรรมสภา. ๒๕๔๒.

พระยาอนุมานราชธน.**ประเพณีเนื่องในการเกิด-ตาย.** กรุงเทพมหานคร:บริษัทโรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิชจำกัด, ๒๕๑๓

พระศรีศาสนวงศ์ (มีชัย วีรปญฺโญ).**มหานมัสการ**. กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ซีเอไอเซ็นเตอร์ จำกัด, ๒๕๕๐

พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ. **ปรมัตถโชติกะ มหาอภิธรรมมัตถสังคหฎีกา**, ปริจเฉทที่ ๔ พิมพ์ครั้งที่ ๗.กรุงเทพมหานคร : หจก.ทิพยวิสุทธิ์. ๒๕๔๗.

_____. **ปรมัตถโชติกะ มหาอภิธรรมมัตถสังคหฎีกา ปริจเฉทที่ ๕ เล่ม ๒.** พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร: หจก.ทิพยวิสุทธิ์, ๒๕๕๑.

_____. **ปรมัตถโชติกะ สมถกรรมฐานทีปนี ปริเฉทที่ ๙ เล่ม ๑.** พิมพ์ครั้งที่ ๔, กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ทิพยวิสุทธิ์, ๒๕๓๙.

พระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต. **มุตโตทัย พระไตรสรณคมน์และสมาธิวิธี.** พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร: บริษัท นิวครีเอทีฟเพรส แอนด์ เซอร์วิส จำกัด, ๒๕๔๘.

พระอาจารย์มานพ อุปสโม. **ตีสนิทกับความตาย.** กรุงเทพมหานคร: แปลนพริ้นติ้ง, ๒๕๔๘.

พุทธทาสภิกขุ. **ตายก่อนตาย**. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๔๙.

_____. **พุทธทาสธรรม ๑๔ "ความตาย"**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ตถตาพับลิเคชั่น จำกัด, ๒๕๔๘.

ราชบัณฑิตยสถาน. **พจนานุกรมราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒,** กรุงเทพมหานคร: นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่น, ๒๕๔๖.

_____. **พจนานุกรมศัพท์ วรรณคดีไทยสมัยสุโขทัย ไตรภูมิกถา**. กรุงเทพมหานคร : ราชบัณฑิตยสถาน, ๒๕๔๔.

วศิน อินทสระ. **หลักกรรมและการเวียนว่ายตายเกิด**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๘. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ธนธัช, ๒๕๔๘.

วัชระ งามจิตรเจริญ. **เอกสารวิจัย "แนวความคิดเรื่องอันตรภพในพุทธศาสนาเถรวาท"**. กรุงเทพมหานคร : คณะศิลปะศาสตร์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๕๐.

ส.ทับทิมเทศ (ดร.พระมหาสุเทพ อกิญฺจโน) **ระลึกชาติ**. กรุงเทพมหานคร:โรงพิมพ์ทองกมล ๒๕๔๗ (อนุสรณ์งานพระราชทานเพลิงศพนายประสิทธิ์ จันรัตนา ๒๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๔๗).

ส.ศิวรักษ์. "การตายกับความตาย: มุมมองจากศาสนาและวิทยาศาสตร์" ใน โสรัจจ์ หงศ์ลดารมภ์ (บรรณาธิการ).**ความตายกับการตาย:มุมมองจากศาสนากับวิทยาศาสตร์.** กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๕.

_____. **เตรียมตัวตายอย่างมีสติ (ฉบับขยายความ).** พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ศยาม จำกัด, ๒๕๔๔.

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก **พระมงคลวิเสสกถา และ พระธรรมเทศนาในการพระราชกุศล.** กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์กรุงเทพ ฯ (1984) จำกัด, ๒๕๓๖.

_____. **ความตาย** แสดงพระธรรมเทศนาทางวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทย เมื่อวันอาทิตย์ที่ ๑๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๒๗.

สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระปรมานุชิตชิโนรส. **ปฐมสมโพธิกถา.** กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์อำนวยสาร, ๒๕๓๐.

_____. กฤษณาสอนน้องคำฉันท์. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร:สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, ๒๕๔๕.

สุจินต์ บริหารวนเขตต์. **เมตตา**. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิศึกษาและเผยแพร่พระพุทธศาสนา. ๒๕๓๕.

_____. **ปรมัตถธรรมสังเขป จิตตสังเขปและภาคผนวก** . กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ชวนพิมพ์, ๒๕๓๖.

สุชีลา แบล็คแมน (รวบรวม). **มรณกรรมที่งดงาม: วาระสุดท้ายของเหล่าบรมครูแห่งจิตวิญญาณ**. พจนา จันทรสันติ (บรรณาธิการ), ธารา รินศานต์ (แปล). กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มูลนิธิโกมลคีมทอง. ๒๕๔๗.

สุชีพ ปุญญานุภาพ. **พระไตรปิฎกสำหรับประชาชน**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๖. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

สตีเฟน แบท์ชเลอร์. **อยู่กับมาร : มีสติอยู่กับความดีแลความชั่ว**. สดใส ขันติวรพงษ์ (แปล).พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: บริษัทแปลน พริ้นท์ติ้ง จำกัด, ๒๕๕๐.

สุมาลี นิมมานนิตย์, ศ.พญ. **หนังสือที่ระลึกงานพระราชทานเพลิงศพ นายจรัส นิมมานนิตย์ (กรณีพิเศษ)**, ๒๕๔๖.

_____. “ความเข้าใจเกี่ยวกับภาวะใกล้ตาย” สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติและศูนย์กฎหมายสุขภาพและจริยศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. **ก่อนวันผลัดใบ**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: บริษัทเอมี่ เอ็นเตอร์ไพรส์ จำกัด, ๒๕๕๒.

เสฐียร พันธรังษี. **พุทธประวัติมหายาน**. พิมพ์ครั้งที่ ๖. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ศยาม จำกัด, ๒๕๕๐.

เสบียง ศรีวรรณบูรณ์. “สูติศาสตร์และนรีเวชวิทยา”. **สารานุกรมเยาวชนไทย เล่มที่ ๙** พิมพ์ครั้งที่ ๖. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์คุรุสภา ลาดพร้าว, ๒๕๓๗.

โสรัจจ์ หงศ์ลดารมภ์ (บรรณาธิการ). **ความตายกับการตาย: มุมมองจากศาสนากับวิทยาศาสตร์**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๙.

อันเจลา นาเน็ตตี. **ตาผมเป็นต้นเชอรี่.** นันธวรรณ์ ชาญประเสริฐ แปล. กรุงเทพมหานคร: แพรวเยาวชน, ๒๕๔๖.

เอลิซาเบธ คือเบลอร์ รอสส์ และเดวิด เคสเลอร์. **ชีวิตสอนอะไรเราบ้าง**. นุชจรีย์ ชลคุป แปล. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มูลนิธิโกมลคีมทอง, ๒๕๔๘.

(๒) วิทยานิพนธ์

กาญจนา จิตต์วัฒน. “การศึกษาการเตรียมตัวตายในทัศนะของพระพุทธศาสนาเถรวาท”, **สารนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒.

กิตติกร นิลมานัต. “ปรากฏการณ์การเตรียมตัวตายสำหรับความตาย: กรณีศึกษาผู้ป่วยเอดส์แนวคิดภูมิปัญญะวันออกโดยศึกษาในผู้ป่วยเอดส์ในระยะสุดท้าย”.**วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต**.บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, ๒๕๔๕.

ขวัญตา บาลทิพย์. “ประสบการณ์ การรับรู้เกี่ยวกับความตายของผู้ป่วยเอดส์ ณ วัด แห่งหนึ่งในภาคใต้”. **วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, ๒๕๔๑.

ชูศรี บูรณ์ทอง. “การศึกษาวิเคราะห์แนวคิดเรื่องความตายในพระอภิธรรมปิฎก”. **สารนิพนธ์ศาสนศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๙.

ณัฏยา วาสิงหน. “ความหมายของความตาย : การตีความตามพุทธปรัชญา”. **วิทยานิพนธ์ศิลป-ศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๔๑.

ประพันธ์ ศุภยร. “การศึกษาวิเคราะห์พัฒนาการแห่งการตอบปัญหาเรื่องกรรมกับอนัตตาในพระพุทธศาสนาเถรวาท”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐.

รัตนพงศ์ ก๋องตา. “การเตรียมตัวตายอย่างสงบตามหลักพุทธธรรม”. **สารนิพนธ์ศาสนศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘.

โรสะนี ชัยพันธ์. ‘‘การรับรู้ชีวิตและความตายของบุคลากรองค์กรสาธารณประโยชน์ : กรณีศึกษาบุคลากรในมูลนิธิป่อเต็กตึ๊ง’’. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๕๑

ศศิวรรณ กำลังสินเสริม. “การศึกษาวิเคราะห์แนวคิดเรื่องไตรวัฏฏ์ในอภิธรรมภาชนีย์”. **สารนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต.** บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๙.

ศักดิ์ชัย อนันต์ตรีชัย. “ความตายที่ดีในทัศนะของพระพุทธศาสนาเถรวาทกับวัชรยาน”. **สารนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีนิพนธ์.** บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘.

อุดมพร ชั้นไพบูลย์. “การไม่หลงตายในคำสอนพระพุทธศาสนา”. **สารนิพนธ์ศาสนศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐.

(๓) Internet

กฤษดาวรรณ หงศ์ลดารมภ์, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://krisadawan.wordpress.com/2010/01/25/impermanence-for-contemplative-education/ [๒๘ มกราคม ๒๕๕๓].

ดวงรัตน์ ศุขะนิล . **บทบาทพยาบาลชาวพุทธในการดูแลผู้ป่วยในมรณะวิถี**: รพ.วชิระพยาบาล [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www.crs.mahidol.ac.th/news/minithesis/2551/014.doc [May 14, 2009].

ทะไลลามะองค์ที่ ๑๔ **เตรียมตัวตายอย่างมีสติ** [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://community.buddhayan.com/index.php?topic=870.0. [March 18, 2008].

ธนา นิลชัยโกวิทย์, วริสรา กริชไกรวรรณ, วรรณา จารุสมบูรณ์, และ พรเลิศ ฉัตรแก้ว. “**การทบทวนกระบวนทัศน์เรื่องความตายและมิติแห่งสุขภาวะ”**, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา:

http://library.hsri.or.th/abs/res/hs1068t.doc. [May 14, 2009].

นิตยา ตะนะสอน. **“ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงและการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม แบบปกติของกระทรวงสาธารณสุข ต่อการดูแลตนเองและการยอมรับความตายของผู้ป่วย โรคเอดส์ในโรงพยาบาลมหาสารคาม”**. ในสถาบัน ชมรมสุขภาพจิตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ หนังสือประชุมวิชาการสุขภาพจิตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ครั้งที่ 5 ปี 2546. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www.jvkk.go.th/researchnew/datails.asp?code=758. [May 14, 2009].

ปองพล อิทธิปรัชญาบุ, ๒๕๔๖. **อาจารย์เสถียร โพธินันทะ บุคคลของพระพุทธศาสนา.** ลานธรรมเสวนา [ออนไลน์]. แหล่งที่มา:http://www.dharma-gateway.com/ubasok/ubasok_hist/ubasok-07.html [๑๘ กรกฎาคม ๒๕๕๒].

พระบุญนพ สุทฺธสีโล(เหล่าตระกูล) **100 คำคมธรรมวาทะพุทธทาสภิกขุ.** [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://board.watsuanvang.com/read.php?tid-874.html [วันที่ ๓๐ ตค. ๒๕๕๓].

พระไพศาล วิสาโล.[ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://web1.peacefuldeath.info/?q=node/48; http://kruamas.org/html/death/intrw_pisarn.html [10 / 2 / 2008].

พระมหาประยูร ธีรวโส. **จิตวิทยาแห่งความตาย**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www.meeboard.com/view.asp?user=life&groupid=1&rid=103&qid=55: [๒๓ เมษายน,๒๕๕๒].

สุชีพ ปุญญานุภาพ. **ชีวประวัติอันน่าอัศจรรย์ของ อ.เสถียร โพธินันทะ.** [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www.watkoh.com/forum/index.php?topic=1028.0 [๑๘ กรกฎาคม ๒๕๕๒].

สุธีรา พิมพ์รส, โรงพยาบาลศรีนครินทร์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่นจังหวัดขอนแก่น **สรุปบทเรียนการนำแนวคิดมิติจิตวิญญาณ**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://gotoknow.org/blog/245/269542 [July 9, 2009].

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://basic10.ias.chula.ac.th/modules.php?name=Content&pa=showpage&pid=19 [July 23, 2009].

(๔). วารสารและสื่อสิ่งพิมพ์

กฤษดาวรรณ หงศ์ลดารมภ์. **สารพันดารา.** ปีที่ ๒ ฉบับที่ ๑ เดือนมกราคม-เมษายน ๒๕๔๙ นนทบุรี: มูลนิธิพันดารา, ๒๕๕๐:

_____.**สารพันดารา.** ปีที่ ๓ ฉบับที่ ๑ เดือนมกราคม-เมษายน ๒๕๕๐. นนทบุรี: มูลนิธิพันดารา **๒๕๕๐.**

ไตรเทพ ไกรงู. **หนังสือพิมพ์คมชัดลึก** ฉบับวันที่ ๒๘ ตุลาคม ๒๕๕๓.

(๕) การสัมภาษณ์ และการบรรยาย

สัมภาษณ์ ลาตรี ญีมา ทรักปา ริมโปเช (Latri Nyima Dakpa Rinpoche) เจ้าอาวาสวัดลาตรี ในทิเบต และเกเช (ศาสตราจารย์) วัดแมนรี เมืองเดลาดุน ประเทศอินเดีย.วันที่ ๗ ตุลาคม ๒๕๕๒.

สัมภาษณ์ รองศาสตราจารย์ ดร.กฤษดาวรรณ หงศ์ลดารมภ์, ประธานมูลนิธิพันดารา, วันที่ ๗ ตุลาคม ๒๕๕๒.วันที่ ๒ มิถุนายน,วันที่ ๔, ๒๔ กรกฎาคม , วันที่ ๑๔ สิงหาคม .วันที่ ๗, ๒๐ พฤศจิกายน ๒๕๕๓.

สัมภาษณ์ศาสตราจารย์กิตติคุณปรีชา ช้างขวัญยืน ราชบัณฑิต วันที่ ๓๐ พฤศจิกายน ๒๕๕๒;

สัมภาษณ์ ศาสตราจารย์กิตติคุณ ดร. ระวี ภาวิไล ราชบัณฑิต วันที่ ๗ ธันวาคม ๒๕๕๒

สัมภาษณ์ พระไพศาล วิสาโล, เจ้าอาวาสวัดป่าสุคะโต จังหวัดชัยภูมิ, วันที่ ๑๒ ธันวาคม ๒๕๕๒. วันที่ ๑๕ มิถุนายน ๒๕๕๓.

สัมภาษณ์ พระมหาไพเราะ ฐิตสีโล, ดร.เจ้าอาวาสวัดสระแก้ว จ.อ่างทอง, วันที่ ๒๗ มกราคม ๒๕๕๓.

สัมภาษณ์ ครูบาณัฐวุฒิ วิชญาโณ, วัดพระธาตุเจ้าศรีสังฆรัตนคีรี ตำบลสันทะ อำเภอนาน้อย จังหวัดน่าน, วันที่ ๓ มิถุนายน ๒๕๕๓.

สัมภาษณ์ผู้ช่วยศาสตราจารย์ รท.ดร. บรรจบ บรรณรุจิ คณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย วันที่ ๔ มิถุนายน ๒๕๕๓

สัมภาษณ์รองศาสตราจารย์ ดร.โสรัจจ์ หงศ์ลดารมภ์ ผู้อำนวยการศูนย์จริยธรรมวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย วันที่ ๔ มิถุนายน ๒๕๕๓

สัมภาษณ์ กุงกา ซังโป รินโปเช (Kunga Sangbo Rinpoche) เจ้าอาวาส วัดเจคุนโด ทิเบตตะวันออก และวัดต้าชี่กง นครลาซา วันที่ ๔ มีนาคม และวันที่ ๑๔ สิงหาคม ๒๕๕๓

สัมภาษณ์ หลวงพ่อคำเขียน สุวณฺโณ เจ้าอาวาสวัดภูเขาทอง และประธานสงฆ์วัดป่าสุคะโต จังหวัดชัยภูมิ; วันที่ ๑๕ มิถุนายน ๒๕๕๓.

สัมภาษณ์พระครรชิต อกิญฺจโน, เจ้าอาวาสวัดป่าสันติธรรม จังหวัดชัยภูมิ, วันที่ ๑๕ มิถุนายน ๒๕๕๓.

สัมภาษณ์ พระปพนพัชร์ จิรธมฺโม, เจ้าอาวาสวัดคำประมง อำเภอพรรณานิคม จังหวัดสกลนคร, วันที่ ๒๐ มิถุนายน ๒๕๕๓.

สัมภาษณ์ พระอนิลมาน ศากยะ, ดร. วันที่ ๒๒ กรกฎาคม และวันที่ ๑๐ พย. ๒๕๕๓

สัมภาษณ์รองศาสตราจารย์ ดร.วัชระ งามจิตรเจริญ คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ วันที่ ๒๖ ธันวาคม ๒๕๕๓.

พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต), บรรยายในวิชาชีวิตและความตายในพระพุทธศาสนา, มจร.วิทยาเขตวัดศรีสุดาราม, วันที่ ๒๘ สิงหาคม ๒๕๕๓.

๓. ภาษาอังกฤษ

(1) Books

Albom, Mitch. . **Tuesdays with Morrie**. Great Britain : Clays Ltd., 1999.

Beauchamp, Tom L. and Le Roy, Walters. **Contemporary Issues in Bioethics**. 2nd ed. Belmont: Wadsworth Publishing, 1982.

Bokar Rinpoche. **Death and the Art of Dying in Tibetan Buddhism**. second printing. California: Clear Point Press, 2001.

Harvey, Peter. (1995) **The Selfless Mind : Personality, Consciousness and Nirvana in Early Buddhism**. London, Curzon Press.

Hinton, John . **Dying.** England : Clays Ltd, 1990.

His Holiness The Dalai Lama,Tenzin Gyatso. **Advice on Dying And Living a Better Life**. translated by Jeffrey Hopkins. third published. Sydney : Random House Australia (Pty) limited, 2004.

Infeld, Donna Lind, Ph.D. and Nadine, Reimer Penner. editors. **Bereavement : Client Adaptation and Hospice Service**, New York: The Haworth Press Inc, 1996.

Kübler-Ross, Elizabeth, M.D. **Questions and Answers on Death and Dying**. New York:. Macmillan, 1974.

Levine, Stephen. **Who Dies**. 2nd ed. New York : Anchor Press, 1989.

Parnia, Sam M.D., Ph.D. **What Happens When We Die.** C.A.: Hay House Inc., 2006.

Presbish, Charles S. "Major Schools of the Early Buddhists: Theravada." in Presbish, Charles S., ed. **Buddhism : A Modern Perspective**. Delhi: Sri Satguru Publications 1975.

Sogyal Rinpoche. **The Tibetan Book of Living and Dying**. New York: Harper Collins Publishers, NY 10022, 1992.

Strong, John S. **The Buddha**. Oxford : Oneworld Publication, 2002.

Thurman, Robert A.F. **The Tibetan Book of the Dead.** New York : Bantam Doubleday Dell Publishing Group, Inc., 1994.

Yeshe Dhondhen, Dr. and Jhampa Kelsang. annotated and translated **Ambrosia Heart Tantra.** Dharamsala: Library of Tibetan Works and Archives. 1977**.**

(2) Internet

Ad Hoc Committee of the Harvard Medical School to Examine the definition of Brain Death. **A definition of Irreversible Coma**. JAMA. Aug 5, 1968. V0l 205,No.6. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา:http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/5694976. [January 5, 2011].

Bruce A, Christine. MA, MDIV, LMFT, **The grief process for patient, family and physician,** [ออนไลน์]. แหล่งที่มา:. http://www.jaoa.org/cgi/reprint/102/9_suppl/28S.pdf [July 1, 2009].

De Hennezel, Marie**. An Excerpt from Intimate Death: How the Dying Teach Us How to Live.**[ออนไลน์]. แหล่งที่มา:http://www.spiritualityandpractice.com/books/excerpts.php?id=13266 [July 1, 2009].

Gallozzi, Chuck . **Preparing for Death**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www.personal-development.com/chuck/death.html [July 1, 2009].

Gallozzi, Chuck . **Overcoming Fear of. Death.** [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www.personal-development.com/chuck/death.html [July 1, 2009].

His Holiness the XIV Dalai Lama **Preparing for Death** [ออนไลน์]. แหล่งที่มา:http://www.katinkahesselink.net/tibet/dalai5.html [Jan 10, 2008].

Lama Ole Nydhal. **The Tibetan Buddhist Teachings on Death and Rebirth**, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www.buddhanet.net/mag-dy.htm, [June 27, 2010].

Sogyal Rinpoche. **The Tibetan view of life and death** [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www.intuition.org/txt/sogyal.htm และ **The Moment of Death** [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www.lamayeshe.com/lamazopa/advicebook /transitions/moment.html [Jan 10, 2008].

World population. http://kids.yahoo.com/reference/world-factbook/country/xx--World people

ภาคผนวก
รายชื่อและประวัติ ผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้ให้สัมภาษณ์

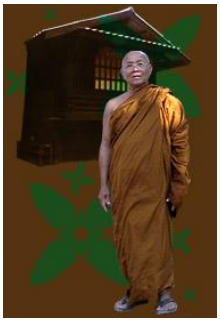
๑. ดร.พระมหาไพเราะ ฐิตสีโล เจ้าอาวาสรูปปัจจุบันของวัดสระแก้ว และผู้รับใบอนุญาตโรงเรียนวัดสระแก้ว (รุ่งโรจน์ธนกุลอุปถัมภ์) ท่านเป็นพระนักพัฒนา ที่มีเมตตาธรรมอย่างสูง มาสานต่อเจตนารมณ์ของหลวงพ่อฉบับ ให้ดำเนินต่อไปอย่างมั่นคง และพัฒนาขึ้น เพราะปัจจุบันเด็กกำพร้าและยากจนได้เพิ่มจำนวนขึ้นเรื่อย ๆ ประกอบกับการเป็นพระนักเทศน์ที่มีชื่อเสียงมาก จึงมีลูกศิษย์จำนวนหนึ่งให้ความร่วมมือพัฒนาโรงเรียนและวัด นอกจากนั้นท่านดำรงตำแหน่งผู้อำนวยการสถาบันส่งเสริมและบริการสังคมของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยอีกด้วย

๒. พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรังสี)

ดำรงตำแหน่งเจ้าอาวาสวัดมเหยงคณ์ตั้งอยู่ที่ ตำบลหันตรา อำเภอพระนครศรีอยุธยา จังหวัดพระนครศรีอยุธยาซึ่งเดิมเป็นอาณาบริเวณของวัดที่ สมเด็จพระบรมราชาธิราชที่ ๒ หรือเจ้าสามพระยาได้ทรงสร้างไว้เมื่อปี พ.ศ. ๑๙๘๑ ต่อมากลายเป็นวัดร้างมีสภาพเสื่อมโทรมลงเป็นอันมาก กรมศิลปากรได้ขึ้นบัญชีไว้ เป็นโบราณสถานแห่งชาติ และเป็นมรดกโลกที่ล้ำค่าอีกแห่งหนึ่ง วัดนี้ได้รับการปฏิสังขรณ์ครั้งแรกในสมัยพระเจ้าอยู่หัวท้ายสระ พ.ศ.๒๒๕๒ ต่อมาก็เสื่อมโทรมอีก ด้วยปณิธานอันแน่วแน่ของท่านพระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรังสี) ที่มุ่งหวังจะมีส่วนช่วยเผยแผ่พระพุทธศาสนา ผสมผสานกับแรงศรัทธาของญาติโยมพุทธบริษัททั้งหลาย จึงร่วมมือกันทำให้บริเวณโดยรอบโบราณสถานวัดมเหยงคณ์ ที่เคยเป็นป่าเปลี่ยว รกร้างมานาน ได้กลับกลายเป็นสำนักปฏิบัติกรรมฐานที่สงบร่มรื่นในระยะเวลาไม่กี่ปี ท่านเป็นพระวิปัสสนาจารย์ที่ตั้งใจสอนและเอาใจใส่ผู้ปฏิบัติอย่างดี จนในปัจจุบันมีผู้เลื่อมใสศรัทธาเข้ามาบำเพ็ญทาน รักษาศีล และปฏิบัติสมาธิภาวนาเป็นจำนวนมาก

๓. **พระปพนพัชร์ จิรธมฺโม** (ภิบาลพักตร์นิธี)

เจ้าอาวาสวัดคำประมง อำเภอพรรณานิคม จังหวัดสกลนคร เป็นผู้ก่อตั้งวัดคำประมงซึ่งเดิมเป็นวัดป่าทางพระพุทธศาสนา รู้จักในชื่อวัดป่าดอนขาม เมื่อพ.ศ. ๒๕๒๙ ท่านเป็นผู้ก่อตั้ง “อโรคยาศาล” เมื่อ พ.ศ. ๒๕๔๗ เพื่อให้บริการรักษาโรคมะเร็งด้วยสมุนไพรไทยและธรรมบำบัด โดยผสมผสานการรักษาของแพทย์แผนปัจจุบัน และแผนทางเลือกแบบธรรมชาติบำบัดด้วย สมุนไพร มนตราบำบัด สมาธิบำบัด ดนตรีบำบัด การแพทย์แผนจีน อย่างเป็นองค์รวมด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์ ให้การรักษาพยาบาลผู้ป่วยโดยไม่เสียค่าใช้จ่าย ไม่มีการเรียกเก็บเงินค่ารักษาพยาบาลกับผู้ป่วยใดๆทั้งสิ้น ค่าใช้จ่ายทั้งหมดมาจากเงินบริจาคของผู้มีจิตศรัทธา นับตั้งแต่ พ.ศ. ๒๕๔๘ ถึง พ.ศ. ๒๕๕๐ ใช้งบประมาณเพื่อผู้ป่วยไปแล้ว ๓๐ ล้านบาท “อโรคยาศาล” มีผู้ป่วยเข้ามารับการรักษากว่า ๖๕๐ คน จำนวนมากกว่าครึ่งสามารถกลับบ้านไปอยู่กับครอบครัวได้อย่างมีความสุข



๔. หลวงพ่อคำเขียน สุวณฺโณ

ประธานสงฆ์ วัดป่าสุคะโต และเจ้าอาวาสวัดภูเขาทอง จังหวัดชัยภูมิ เป็นศิษย์เอกผู้หนึ่งของหลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ ผู้คิดค้นการเจริญสติปัฏฐานแบบเคลื่อนไหว อุปสมบทเป็นพระภิกษุเมื่ออายุ ๓๐ ปี เมื่อพ.ศ. ๒๕๐๙ หลังจากที่ท่านได้ติดตามหลวงพ่อเทียนมาเป็นเวลาเกือบสิบปี ในพ.ศ. ๒๕๑๙ ท่านได้ย้ายไปจำพรรษาที่วัดป่าสุคะโต บนเทือกเขาภูโค้ง ซึ่งไม่ไกลจากบ้านเดิมของท่านนัก เป็นเวลาหลายปีที่ท่านได้ร่วมกับสหธรรมิก บุกเบิกสำนักสงฆ์กลางป่าเขาอันทุรกันดารแห่งนี้ จนกลายเป็นสำนักปฏิบัติธรรมที่สำคัญของอำเภอแก้งคร้อ จังหวัดชัยภูมิ เป็นผลให้คนรุ่นใหม่ทั้งชาวไทย และชาวต่างประเทศพากันดั้นด้นมาศึกษาด้านในของชีวิตเพื่อการบรรเทาตนให้พ้นจากความทุกข์ ศิษย์จำนวนมากมีศรัทธาในการปฏิบัติจนละทิ้งฆราวาสวิสัย ถือเพศพรหมจรรย์

ปัจจุบันท่านพำนักอยู่ทั้งที่วัดท่ามะไฟหวานและวัดป่าสุคะโต ซึ่งอยู่ไม่ไกลกันอีกทั้งดำรงตำแหน่งเจ้าคณะตำบลหนองขาม อีกตำแหน่งหนึ่ง และได้รับสมณศักดิ์เป็นพระครูบรรพตสุวรรณกิจ

๕. พระราชสิทธิมุนี (วิ) นามเดิม บุญชิต สุดโปร่ง

ปัจจุบัน มีสมณะศักดิ์ เป็น พระราชสิทธิมุนี ตรีปิฎกบัณฑิต มหาคณิสสร บวรสังฆาราม คามวาสี ผู้ช่วยเจ้าอาวาส วัดมหาธาตุฯ และเป็นเจ้าคณะ ๓
อาจารย์ประจำภาควิชาปรัชญา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พระวิปัสสนาจารย์ สอนวิปัสสนากรรมฐาน วัดมหาธาตุฯ และ ยุวพุทธิกสมาคมฯ

ท่านสำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรีพุทธศาสตร์บัณฑิต (เกียรตินิยม) สาขาวิชาศาสนาปรัชญา คณะพุทธศาสตร์ มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๒๘
ปริญญาโทอักษรศาสตร์บัณฑิต สาขาศาสนาเปรียบเทียบ มหาวิทยาลัยมหิดล พ.ศ. ๒๕๓๔
ได้นักธรรมชั้นเอก พ.ศ. ๒๕๑๗ และได้เปรียญธรรม ๙ ประโยค วัดมหาธาตุ พ.ศ. ๒๕๒๘ ฯ

ท่านศึกษาแนวทางปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวมหาสติปัฏฐาน โดยมี พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ) และ ดร.พระภัททันตะอาสภเถระ อัคคมหากัมมัฏฐานาจริยะเป็นผู้บอกกัมมัฏฐาน นับว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญด้านวิปัสสนาธุระอีกท่านหนึ่งในประเทศไทย

๖.พระอนิลมาน ธมฺมสากิโย (ศากยะ),ดร.

ดำรงตำแหน่งผู้ช่วยเลขานุการในสมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก วัดบวรนิเวศวิหาร และอาจารย์มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

ท่านสำเร็จปริญญาตรี พุทธศาสตร์จากมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ปริญญาโทด้านสังคมวิทยาและมานุษยวิทยาจากมหาวิทยาลัยตรีภูวัน ปริญญาเอกด้านสังคมวิทยาจากมหาวิทยาลัยเคมบริดจ์

๗. พระไพศาล วิสาโล

ดำรงตำแหน่งเจ้าอาวาสวัดป่าสุคะโต อำเภอแก้งคร้อ จังหวัดชัยภูมิ ท่านเกิด วันที่ ๑๐ พฤษภาคม ๒๕๐๐ สำเร็จการศึกษาจากโรงเรียนอัสสัมชัญ และปริญญาตรี ศิลปศาสตร์บัณฑิต สาขาวิชาประวัติศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ พ.ศ. ๒๕๒๓ ทำกิจกรรมและมีงานเขียนตั้งแต่สมัยเป็นนักเรียน เริ่มจากงานค่ายอาสาพัฒนาชนบทและหนังสืออัสสัมชัญสาส์น สมัยเมื่ออยู่มหาวิทยาลัยได้มีบทบาทในกิจกรรมด้านสังคมของชุมนุมพุทธศาสตร์และประเพณี สมัย ๖ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๑๙ เป็นกำลังสำคัญของกลุ่มอหิงสา ซึ่งฝักใฝ่ในสันติวิธีโดยประยุกต์ประเพณี และศาสนธรรมมาปรับปรุงแก้ไขสังคมให้บริสุทธิ์ยุติธรรม กอปรด้วยสันติธรรมและเสรีธรรมยิ่งขึ้น ท่านมีบทบาทในการก่อตั้งและผลักดันงานด้านสิทธิมนุษยชนของกลุ่มประสานงานศาสนาเพื่อสังคม (กศส.) และหน่วยงานพัฒนาเอกชนด้านเด็กและชนบทหลายแห่ง จนกระทั่งเข้าสู่สมณเพศเมื่อปี พ.ศ.๒๕๒๖ ที่วัดทองนพคุณ กรุงเทพมหานคร พระไพศาล วิสาโล เป็นพระสุปฏิปันโน ผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ ทุ่มเทอุทิศกายใจให้กับผู้ทุกข์ยากส่วนใหญ่ในสังคมด้วยการเผยแผ่หลักธรรมในพระพุทธศาสนา เพื่อให้มนุษย์มีแนวทางในการดำรงชีวิตที่เป็นสุข ห่างไกลจากความทุกข์ ท่านเป็นหนึ่งในรากแก้วที่สำคัญของประเทศไทย งานเขียนของท่านมุ่งดึงให้ผู้คนทบทวนกระแสวัตถุนิยมอันเชี่ยวกรากให้คืนสู่ความเป็นจริง และดำรงชีวิตอยู่ด้วยวิถีที่เรียบง่ายตามภูมิปัญญาชาวพุทธดั้งเดิมที่มุ่งเจริญรอยตามพระบาทของพระศาสดา

ผลงานเขียนและงานแปล ท่านได้สร้างสรรค์วรรณกรรมทางพุทธศาสนามาก เช่น พุทธศาสนากับคุณค่าร่วมสมัย ศัสตราของผู้ไร้อาวุธ สถานะและชะตากรรมของมนุษย์ในยุคคอมพิวเตอร์ เหนือความตาย จากวิกฤตสู่โอกาส. ประตูสู่สภาวะใหม่: คำสอนธิเบตเพื่อเตรียมตัวตายและช่วยเหลือผู้ใกล้ตาย ปฏิบัติการแห่งความรัก จุดเปลี่ยนแห่งศตวรรษ ฯลฯ นอกจากนั้นยังเป็นบรรณาธิการหนังสือ นิตยสาร เช่น ปาจารยสาร ศานติสังคม มูลนิธิโกมลคีมทอง นิตยสาร Life & Family นอกจากนี้ท่านยังอุทิศตนเป็นวิทยากรให้กลุ่มศึกษาและปฏิบัติธรรมในหัวข้อ ดังนี้

๑) เผชิญความตายอย่างสงบ ๒) ชีวิตในอุดมคติ ๓) ชีวิตที่เป็นสุขในสังคมบริโภคนิยม ๔) ทักษะการนำจิตวิญญาณ เป็นต้น

๘. **พระอธิการครรชิต อกิญฺจโน** เจ้าอาวาสวัดป่าสันติธรรม อำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ

ท่านเป็นศิษย์ของหลวงพ่อคำเขียน สุวณฺโณ ท่านมีบทบาทในการพัฒนาเยาวชนในจังหวัดชัยภูมิโดยนำการเจริญสติปัฏฐานแบบเคลื่อนไหวมาสอนทำให้เด็ก ๆ สนใจฝึกสติด้วยวิธีนี้ ท่านนำการภาวนาแก่ผู้สนใจทั้งกรุงเทพมหานครและจังหวัดต่าง ๆ อยู่เสมอ

๙. **ครูบาณัฐวุฒิ ญาณวิชโย** วัดพระธาตุศรีสังฆรัตนคีรี อำเภอนาน้อย จังหวัดน่าน

ท่านบรรพชาเมื่ออายุ ๑๒ ปี ในพ.ศ.๒๕๔๕ แล้วไปอยู่จำพรรษาที่วัดภูมินทร์ ได้ศึกษาปริยัติธรรมที่วัดพญาภูพร้อม ๆ ไปกับการปฏิบัติธรรมอย่างจริงจังจากพระอาจารย์กรรมฐานที่เคร่งครัดของล้านนา และอุปสมบทเมื่อพ.ศ. ๒๕๕๒

๑๐. **ศาสตราจารย์ กิตติคุณ. ดร. ระวี ภาวิไล** นักดาราศาสตร์ นักปรัชญา และราชบัณฑิต ท่านเรียนมัธยมศึกษาที่โรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัย และเตรียมอุดมศึกษาจากโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา สำเร็จปริญญาตรีวิทยาศาสตร์บัณฑิตสาขาฟิสิกส์จากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปริญญาโททางฟิสิกส์ จากมหาวิทยาลัยแอเดอเลด และปริญญาเอกทางดาราศาสตร์ จากมหาวิทยาลัยแห่งชาติออสเตรเลีย และเข้ารับราชการเป็นอาจารย์ตั้งแต่อายุ ๑๙ปี สอนหนังสืออยู่ภาควิชาฟิสิกส์ คณะวิทยาศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ตั้งแต่ปีพ.ศ. ๒๔๘๘ จนกระทั่งเกษียณอายุในปี พ.ศ. ๒๕๒๘ ท่านเป็นอาจารย์และนักวิชาการด้านดาราศาสตร์ที่มีชื่อเสียงคนหนึ่งของไทย เป็นผู้บุกเบิกการศึกษาด้านดาราศาสตร์รุ่นแรก ๆ ของไทย และมีส่วนให้สังคมไทยสนใจดาราศาสตร์มากขึ้น โดยเฉพาะเยาวชนให้ความสนใจการเรียนรู้ด้านดาราศาสตร์มากขึ้น นับตั้งแต่การมาเยือนของดาวหางฮัลเลย์ เมื่อต้นปี พ.ศ. ๒๕๒๙ นอกจากนั้นมีผลงานประพันธ์และงานแปล ที่น่าสนใจมากมาย ทั้งทางด้าน วิทยาศาสตร์ พุทธศาสนา วรรณกรรม และปรัชญา โดยเฉพาะวรรณกรรมคลาสสิกเรื่อง **"ปรัชญาชีวิต"** (The Prophet) ของคาลิล ยิบราน **"หิ่งห้อย"** (Fireflies) ของรพินทรนาถ ฐากูร ท่านได้รับการคัดเลือกเป็น ศิลปินแห่งชาติสาขาวรรณศิลป์ (ของประเทศไทย) พ.ศ.๒๕๔๙

ปัจจุบัน ท่านเป็นราชบัณฑิตแห่งราชบัณฑิตยสถาน ศาสตราจารย์กิตติคุณ ผู้อำนวยการธรรมสถานของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ได้หันเข้าสู่ทางธรรมะอย่างเต็มตัว แต่ยังคงติดตามโลกวิทยาศาสตร์อยู่ห่าง ๆ

๑๑. ศาสตราจารย์กิตติคุณปรีชา ช้างขวัญยืน เกิดเมื่อวันที่ ๒๖ กุมภาพันธ์ พ.ศ.๒๔๙๐ สำเร็จการศึกษาอักษรศาสตรบัณฑิต (เกียรตินิยม) จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อักษรศาสตรมหาบัณฑิต สาขาภาษาไทย และ อักษรศาสตรมหาบัณฑิตสาขาปรัชญา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ท่านรับราชการเป็นอาจารย์ประจำคณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย นอกจากนี้ยังเป็นอุปนายกและเลขาธิการราชบัณฑิตยสถาน ผู้อำนวยการศูนย์พุทธศาสน์ศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ประธานคณะกรรมการสภาวิจัยแห่งชาติ สาขาปรัชญา กรรมการผู้ทรงคุณวุฒิในคณะกรรมการการอุดมศึกษา กรรมการประเมินคุณภาพการศึกษาของสำนักงานมาตรฐานการศึกษา กรรมการสภามหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร กรรมการพิจารณาตำแหน่งทางวิชาการในหลายมหาวิทยาลัย อาทิ มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร มหาวิทยาลัยขอนแก่น มหาวิทยาลัยแสงธรรม มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เป็นต้น นอกจากนี้ท่านยังเป็นผู้ทรงคุณวุฒิทางวิชาการด้านภาษาไทย และมีผลงานสร้างสรรค์เกี่ยวกับการใช้ภาษาไทยหลายเล่ม อาทิ **“พื้นฐานของการใช้ภาษา”** ซึ่งเป็นงานงานริเริ่มที่เสนอแนวคิดเรื่องการสอน การใช้ภาษาว่า ควรสอนทั้ง ๔ ทักษะ ได้แก่ ฟัง อ่าน พูด เขียน และความรู้ที่เป็นองค์ประกอบได้แก่ ภาษา วาทวิทยา ตรรกวิทยา และบรรณารักษศาสตร์ **“วิพากษ์การใช้ภาษาไทย”** ซึ่งเป็นงานเขียนที่ชี้ให้เห็นความถูก-ผิด ดี-ไม่ดี ในการใช้ภาษาที่ปรากฏในสื่อต่างๆ **“ธัมมวัจนโวหารไทย”** เป็นการเสนอโวหารการสอนพุทธธรรม ๔ แบบ **“ภาษากับการหาความจริง”**เป็นงานแปลที่เชื่อมโยงภาษากับปรัชญา เป็นการชี้ความสัมพันธ์ระหว่างภาษากับวิชาอื่นๆ นอกจากนี้ยังมี “ศิลปะการฟังและการอ่าน” “ศิลปะการพูด” “ศิลปะการเขียน” “การใช้เหตุผล” เป็นต้น จนได้รับรางวัลจำนงค์ ทองประเสริฐ จึงได้รับการยกย่องเชิดชูเกียรติเป็นปูชนียบุคคลด้านภาษาไทย เนื่องในวันภาษาไทยแห่งชาติ พุทธศักราช ๒๕๕๓ ปัจจุบันท่านเป็นราชบัณฑิต สาขาวิชาจริยศาสตร์ สำนักธรรมศาสตร์และการเมือง ราชบัณฑิตยสถาน

๑๒.อาจารย์มันตา หอรัตนชัย

เป็นกรรมการยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ ทำงานเผยแผ่พระพุทธศาสนาซึ่งเน้นทางด้านการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมา กว่า๒๐ ปี โดยใช้หลักสูตรพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข ของคุณแม่สิริ กรินชัยที่สามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้ปฏิบัติไปในทางที่ดีงามได้ สมาคมและท่านได้ให้ความร่วมมือกับ

สำนักพุทธศาสนาแห่งชาติ อบรมข้าราชการของรัฐได้ผลน่าชื่นใจมาแล้ว และได้จัดทำหลักสูตรสำหรับเยาวชน ระดับอายุต่าง ๆ ซึ่งเป็นที่นิยมของสาธุชนที่เรียกร้องให้เปิดเพิ่มขึ้นทุก ๆ ระดับ

๑๓.ผศ.ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครือดง

หัวหน้าภาควิชาจิตวิทยา,ผู้อำนวยการหลักสูตรโครงการพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาชีวิตและความตาย และผู้ช่วยอธิการบดีมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ท่านสำเร็จการศึกษาด้าน น.ธ. เอก,พ.ม.,พธ.บ.(การบริหารการศึกษา), M.A., Ph.D. (Psy.)

๑๔. ผศ.ดร.ประยูร สุยะใจ อาจารย์ประจำโครงการชีวิตและความตาย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ท่านสำเร็จการศึกษาด้าน น.ธ. เอก, ป.ธ.๓, พธ.บ.(จิตวิทยา) B.J.(Jou.) ,กศ.ม.(จิตวิทยา) M.A.(Psy), M.A.(Pol), M.A.(Eco), Ph.D. (Psy)

๑๕ รองศาสตราจารย์ นายแพทย์เต็มศักดิ์ พึ่งรัศมี

สำเร็จการศึกษาแพทยศาสตรบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ด้านรังสีวิทยา สนใจการพัฒนาการช่วยเหลือผู้ป่วยแบบประคับประคอง (Palliative Care) ในการดูแลรักษาผู้ป่วยหนักให้มีสุขภาวะที่ดีในมิติต่าง ๆ ทั้งทางกายภาพ จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ โดยทำงานเป็นอาจารย์แพทย์ที่เชี่ยวชาญในภาควิชารังสีวิทยา นานกว่า ๑๕ ปี ในปีพ.ศ. ๒๕๔๒–๒๕๔๗ ดำรงตำแหน่งประธานกรรมการเพื่อพัฒนา Palliative Care ปัจจุบันดำรงตำแหน่งหัวหน้าภาควิชารังสีวิทยา และที่ปรึกษากรรมการเพื่อพัฒนา Palliative Care ในโรงพยาบาลสงขลานครินทร์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ท่านได้รับรางวัลต่าง ๆ มากมาย อาทิ อาจารย์แพทย์ตัวอย่างด้านจริยธรรม คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ จาก

แพทยสภา ในปี พ.ศ. ๒๕๔๔ อาจารย์ตัวอย่างด้านการบริการวิชาการ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ พ.ศ. ๒๕๔๖ มีผลงานวิจัยและบทความที่เป็นประโยชน์ต่อวงการแพทย์มากมาย มีทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ เป็นบทความวิชาการ และบทความที่สื่อสารต่อสาธารณชนในวารสารเกี่ยวกับสุขภาพ เช่น ความตายกับบะหมี่สำเร็จรูป ในปาจารยสารฉบับพุทธิกา หรือ หนังสือ Palliative Care: การดูแลเพื่อบรรเทาอาการ วิถีแห่งการคลายทุกข์ สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน เป็นต้น

รศ.นพ.เต็มศักดิ์เป็นแพทย์ที่รับฟังความต้องการของผู้ป่วยด้วยความเคารพในศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ พยายามผสานความรู้ทางการแพทย์ (กายภาพ) ควบคู่ไปกับการดูแลจิตใจ และการจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะกับผู้ป่วยระยะสุดท้าย นอกจากนี้ยังมีความใฝ่ใจทำกิจกรรมแลกเปลี่ยนความรู้กับสถาบันและองค์กรต่าง ๆ อยู่เนืองนิตย์ เพื่อพัฒนาการดูแลช่วยเหลือผู้ป่วยแบบประคับประคองอย่างเป็นองค์รวมและเหมาะสมกับสังคมร่วมสมัย

เป็นวิทยากรในหัวข้อ เผชิญความตายอย่างสงบ

๑๖. ผศ.นพ.พรเลิศ ฉัตรแก้ว

สำเร็จการศึกษา Certificate in Paediatric Critical Care Medicine (Hospital for Sick Children, Toronto Canada) พ.ศ. ๒๕๔๓ ประกาศนียบัตรชั้นสูงทางคลีนิค สาขาวิสัญญีวิทยา พ.ศ. ๒๕๓๓ และ พบ. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๓๓

บรรจุเป็นอาจารย์คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ตั้งแต่ พ.ศ. ๒๕๓๖ ปัจจุบันรับราชการตำแหน่งผู้ช่วยศาสตราจารย์ ภาควิชาวิสัญญีวิทยาและปฏิคมสมาคมเวชบำบัดวิกฤตแห่งประเทศไทย มีความเชี่ยวชาญและชำนาญทางด้าน วิสัญญีวิทยาและเวชบำบัดวิกฤต

๑๗. นางกานดาวศรี ตุลาธรรมกิจ สำเร็จการศึกษาจากคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วทบ.พยาบาลและผดุงครรภ์ (ปริญญาตรี) ปัจจุบันทำงาน

หน่วยรังสีรักษา คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลสงขลานครินทร์ ได้รับรางวัลข้าราชการดีเด่นของมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ พ.ศ. ๒๕๔๗
ข้าราชการดีเด่นของคณะแพทยศาสตร์ พ.ศ. ๒๕๔๖ คนดีศรีโรตารี่ พ.ศ. ๒๕๔๖
ศิษย์พยาบาลดีเด่นที่ทำประโยชน์ให้กับคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ และเป็นข้าราชการดีเด่นของคณะแพทยศาสตร์ พ.ศ. ๒๕๔๓.

ท่านมีความชำนาญพิเศษด้านประสบการณ์ในการดูแลผู้ป่วยมะเร็งและผู้ป่วยระยะสุดท้ายมากว่า ๒๐ ปี อีกทั้งเป็นคณะกรรมการเพื่อพัฒนา Palliative Care ประจำคณะแพทย์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ นอกจากนี้ยังเป็นวิทยากรในเรื่อง เผชิญความตายอย่างสงบ ร่วมกับเสมสิกขาลัยและเครือข่ายพุทธิกา เพื่อเผยแพร่เรื่องการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายให้กับโรงพยาบาลและบุคคลทั่วไปที่สนใจ

๑๘. นางสาว วรรณา จารุสมบูรณ์ เป็นนักวิจัยอิสระ และวิทยากรเครือข่ายพุทธิกา ร่วมกับ เสมสิกขาลัยในเรื่อง เผชิญความตายอย่างสงบ เพื่อเผยแพร่เรื่องการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายให้กับโรงพยาบาลและบุคคลทั่วไปที่สนใจ

๑๙.รองศาสตราจารย์ดร.กฤษดาวรรณ หงศ์ลดารมภ์

ประธานมูลนิธิพันดารา ผู้เชี่ยวชาญด้านภาษาและวัฒนธรรมทิเบต อดีตรองศาสตราจารย์ประจำภาควิชาภาษาศาสตร์ คณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ปัจจุบันเป็นผู้สอนพระพุทธศาสนาวัชรยานร่วมกับรินโปเชและนำการภาวนา งานสำคัญอีกประการหนึ่งคือ การสร้างศูนย์ขทิรวันเป็นธรรมาศรมแบบทิเบตและแหล่งเรียนรู้ศิลปวัฒนธรรมทิเบตหิมาลัย ตั้งอยู่ที่หมู่บ้านมะค่าสี่ซอง ตำบลหนองพลับ อำเภอหัวหิน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์

๒๐. รองศาสตราจารย์ ดร.โสรัจจ์ หงศ์ลดารมภ์

ผู้อำนวยการ ศูนย์จริยธรรมวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (Director, Center for Ethics of Science and Technology Chulalongkorn University Bangkok) รศ.ดร. โสรัจจ์ หงศ์ลดารมภ์ ดำรงตำแหน่งรองศาสตราจารย์ ภาควิชาปรัชญา คณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ท่านสำเร็จการศึกษา ระดับปริญญาเอกและโทสาขาปรัชญา และระดับปริญญาตรีสาขาภาษาอังกฤษ (เกียรตินิยมอันดับหนึ่ง) ตามลำดับดังนี้

1991 Ph.D. (philosophy), Indiana University, Bloomington, Indiana, USA

Ph. D. Dissertation: "Imagination in Kant's Critique of Pure Reason."

1986 M.A. (philosophy), Indiana University.

1983 B.A. (First Class Honors) English, Chulalongkorn University.

ท่านมีความเชี่ยวชาญ(Areas of Specialization) ด้าน epistemology, modern western philosophy, philosophy of science, philosophy of culture, science in culture

และท่านมีความสนใจด้านพระพุทธศาสนา ปรัชญาและวรรณคดี

Areas of Interests: Buddhism, philosophy and literature, philosophy of language

ประสบการณ์ด้านการสอน (Teaching Experiences)

Introduction to Philosophy, Introduction to Logic, Symbolic Logic, Seminar in Epistemology, Critical Reasoning, Philosophy and Literature, German Philosophy, Science in Culture and Society

๒๑.ผู้ช่วยศาสตราจารย์ รท. ดร. บรรจบ บรรณรุจิ

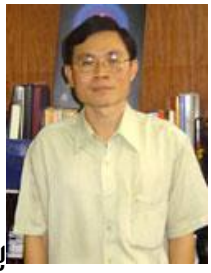
ดำรงตำแหน่งผู้ช่วยศาสตราจารย์ประจำภาควิชาบาลีและสันสกฤต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เกิด วันที่ ๑๒ มกราคม พ.ศ. ๒๔๘๖ ณ บ้านเลขที่ ๑๘ หมู่ ๒ ต.ธรรมเสน อ.โพธาราม จ.ราชบุรี สำเร็จเปรียญ ๙ ประโยคขณะเป็นสามเณรจากสำนักวัดแก้วฟ้า จังหวัดราชบุรี และได้รับพระมหากรุณาธิคุณโปรดเกล้าฯ เป็น นาคหลวง อุปสมบทในพระบรมราชานุเคราะห์ที่วัดพระศรี

รัตนศาสดาราม ท่านสำเร็จปริญญาพุทธศาสตรบัณฑิต (พธ.บ.) เมื่อ พ.ศ. ๒๕๒๑ สำเร็จการศึกษาในระดับปริญญาโทอักษรศาสตร มหาบัณฑิต (อ.ม.) จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อ พ.ศ. ๒๕๓๒ และได้ศึกษาต่อที่ประเทศอินเดียและสำเร็จระดับปริญญาเอก สาขาพุทธปรัชญา ณ มหาวิทยาลัย มคธ (Ph.D.) เมื่อ พ.ศ. ๒๕๔๐

ปัจจุบันดำรงตำแหน่งเป็นภาคีสมาชิก สาขาศาสนศาสตร์ สำนักธรรมศาสตร์และการเมือง ราชบัณฑิตยสถาน กรรมการจัดทำพจนานุกรมศัพท์พระไตรปิฎก ราชบัณฑิตยสถาน, กรรมการจัดทำพจนานุกรมศัพท์ศาสนาสากล ราชบัณฑิตสถาน ฯลฯ

ท่านมีงานเขียนหลากหลายรูปแบบ ทั้งที่เป็นตำราเรียนและหนังสือปรัชญาพุทธศาสนา เช่น จิต มโน วิญญาณ, ปฏิจจสมุปบาท, อสีติมหาสาวก, ภิกษุณี: พุทธสาวิกาครั้งพุทธกาล, พุทธประวัติ:ประสูติ-ตรัสรู้, พระเวสสันดร:มหาบุรุษแห่งหิมพานต์, ไวยากรณ์ภาษาบาลี, ไวยากรณ์บาลีเบื้องต้น เป็นต้น งานวิจัย เช่น ปัญญาในธัมมจักกัปปวัตนสูตร:ชื่อเรียกและพัฒนาการ, โสตัตถกีมหานิทาน:การชำระและการศึกษาวิเคราะห์ ฯลฯ นอกจากนี้แล้วยังมีบทความในวารสารหลายฉบับ เช่น บวชที่มา:ความหมาย และอิทธิพล, โคลนนิงแล้วได้อะไร คำถามจากวิทยาศาสตร์-คำตอบจากพุทธศาสนา

นอกจากงานด้านวิชาการและบริการสังคมแล้ว ท่านยังมีจิตเป็นกุศลทำงานเผยแผ่พุทธศาสนาด้วยการนำที่พักส่วนตัวเปิดเป็นสถานที่ฝึกสอน อบรม ความรู้ทางด้านพุทธศาสนา โดยเปิดเป็นสาขาที่ ๙ ของสถาบันพลังจิตตานุภาพ ซึ่งก่อตั้งโดย พระเทพเจติยาจารย์ (วิริยังค์ สิรินฺธโร) ชื่อว่า บ้านบรรณรุจิ โดยมีการเปิดสอนในหลักสูตรครูสมาธิและหลักสูตรพระไตรปิฎกศึกษา



๒๒. รองศาสตราจารย์ ดร. วัชระ งามจิตรเจริญ

เกิดที่เขตสาธร จังหวัดกรุงเทพ ฯ เมื่อวันที่ ๑๐ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๐๔ สำเร็จเปรียญธรรม ๙ ประโยค อันเป็นการศึกษาขั้นสูงสุดในหลักสูตรของคณะสงฆ์ไทย ขณะเป็นสามเณร ได้เป็น นาคหลวง ในพระบรมราชานุเคราะห์ จบการศึกษาพุทธศาสตรบัณฑิต (เกียรตินิยมอันดับ 1) จากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และศึกษาศาสตรบัณฑิต (เกียรตินิยมอันดับ 1) จากมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช หลังจากนั้นได้ศึกษาต่อที่ประเทศอินเดีย สาขาวิชาปรัชญา ที่

มหาวิทยาลัยเดลี จนจบปริญญาโทเกียรตินิยมเหรียญทอง และจบปริญญาเอกสาขาปรัชญาที่จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อดีตเคยเป็นหัวหน้าภาควิชาปรัชญา คณะพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และอดีตพระจริยานิเทศก์ประจำจังหวัดกาญจนบุรี ปัจจุบัน เป็นรองศาสตราจารย์ระดับ ๙ ภาควิชาปรัชญา คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

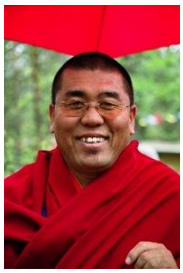
ท่านมีผลงานทางวิชาการจำนวนมากทั้งที่เป็นงานวิจัย หนังสือ หนังสือแปล บทความวิทยานิพนธ์ และงานวิจัย เช่น หนังสือ ได้แก่ ความรู้พื้นฐานทางศาสนา,พุทธศาสนาเถรวาท หนังสือแปล ได้แก่ วิมุตติมรรค บทความ ได้แก่ พัฒนาการของมโนทัศน์เรื่องอนัตตาในพุทธปรัชญาเถรวาท,ปัญหาของขณิกวาท,บทวิพากษ์อภิธรรม วิทยานิพนธ์ อักษรศาสตรดุษฎีบัณฑิต "นิพพานในพุทธปรัชญาเถรวาท:อัตตาหรืออนัตตา" งานวิจัย "นิพพานในพระไตรปิฎกและอรรถกถา" และผลงานวิจัยล่าสุดคือ "แนวคิดในการใช้พุทธธรรมเพื่อดำเนินการทางเศรษฐกิจในสังคมทุนนิยม: กรณีศึกษา" นอกจากนี้ยังเป็นอาจารย์พิเศษและวิทยากรบรรยายวิชาทางด้านปรัชญาและพุทธศาสนาตามสถาบันต่าง ๆ ตั้งแต่ระดับปริญญาตรีถึงปริญญาเอก เช่น มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย,จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์,มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต, วิทยาลัยพยาบาลทหารเรือ

๒๓. กุงกา ซังโบ ริมโปเช (Kunga Sangbo Rinpoche)

เป็นเจ้าอาวาสวัดเจคุนโดในแคว้นคาม ทิเบตตะวันออกและเป็นทุลกุ (พระกลับชาติมาเกิด) แห่งวัดต้าชี่กง นครลาซา พระอาจารย์หลักของริมโปเช คือท่านลูเดน เคน ริมโปเช และสมเด็จพระสังฆราชสาเกีย ทริซิน ในนิกายสาเกียปะ ในยามว่างจากภารกิจที่ลาซาและเจคุนโด ริมโปเชจะพำนักอยู่ที่กรุงปักกิ่งเพื่อสอนลูกศิษย์ชาวจีน และเพื่อทำคัมภีร์ ปัจจุบันริมโปเชมีลูกศิษย์จำนวนมากโดยเฉพาะในประเทศจีน ท่านได้พิมพ์คัมภีร์อรรถกถาของพระอาจารย์ในนิกายสาเกียปะ ๒๕ เล่ม เป็นแรงสำคัญในการทำพจนานุกรมขนาดใหญ่สองภาษา (ทิเบต-จีน) ริมโปเชได้สร้างโรงเรียนประถมศึกษาในเขตชนเผ่าเร่ร่อนปาทังที่เป็นบ้านเกิด ของท่าน มูลนิธิพันดาราได้ให้การสนับสนุนโรงเรียนนี้มาตั้งแต่ก่อตั้งใหม่ๆในพ.ศ. ๒๕๔๘ ริมโปเชเดินทางมาประเทศไทยหลายครั้งเพื่อบรรยายธรรม แสดงปาฐกถาในการประชุม นำภาวนา และประกอบพิธีมนตราภิเษก ริมโปเชยังมี

ความเมตตาแก่ศูนย์ขทิรวันโดยท่านรับนิมนตร์เป็นที่ปรึกษา กิตติมศักดิ์สำหรับการก่อสร้างวิหารพระแม่ตาราในอนาคต

๒๔.ลาตรี เคนโป ญีมา ทรักปา รินโปเช (Latri Khenpo Nyima Dakpa Rinpoche)



เจ้าอาวาสวัดลาตรี ในทิเบต และเกเช (ศาสตราจารย์) วัดแมนรี เมืองเดลาดุน ประเทศอินเดีย เป็นผู้ก่อตั้งศูนย์ปฏิบัติธรรมพุทธทิเบต นิกายเพินในหลายประเทศ เช่น สหรัฐอเมริกา ออสเตรีย รัสเซีย เบลารุส และอินเดีย ท่านเป็นเจ้าอาวาสวัดลาตรีในทิเบต ริมโปเช เติบโตในชุมชนทิเบตอพยพในเนปาล ท่านเป็นบุตรของพระอาจารย์ที่มีชื่อเสียงของทิเบตตะวันออก ในวัยเยาว์ท่านใช้ชีวิตเหมือนชาวทิเบตอพยพทั่วไป ขายเสื้อ ทอพรม แต่เมื่อโตขึ้น ท่านได้รับการอุปสมบทที่วัดแมนรีในอินเดียภายใต้การอุปการะของสมเด็จพระสังฆราชองค์ที่ ๓๓ ของเพินจนจบการศึกษาพุทธปรัชญา ได้ปริญญา เกเช เทียบเท่ากับปริญญาเอก รินโปเชมีเป้าหมายที่จะอนุรักษ์ภูมิปัญญาโบราณของทิเบตและให้ความช่วยเหลือเด็ก ๆ ในทิเบตและหิมาลัยเพื่อให้พวกเขามีความภูมิใจในวัฒนธรรมของตนเอง ท่านมักได้รับเชิญไปบรรยายตามที่ต่าง ๆ ทั่วโลก หัวข้อที่ท่านเคยบรรยาย เช่น การบำบัดรักษาโรค กายกับใจ ซกเช็น การนั่งสมาธิ รวมทั้งการปฏิบัติบูชาพระพุทธเจ้า รินโปเชเป็นครูทางจิตวิญญาณชั้นนำของโลกและเป็นที่ปรึกษาของมูลนิธิพันดาราในประเทศไทย หนังสือของท่านเรื่อง Opening the Door to Bon ได้รับการแปลเป็นหลายภาษาทั่วโลก

ประวัติผู้วิจัย

๑. ชื่อและนามสกุล : นางกาญจนา จิตต์วัฒน KANCHANA CHITWATTANA

๒. เกิด วันที่ ๒๔ มกราคม ๒๔๙๐

๓. สถานที่เกิด ตำบลโพธาราม อำเภอโพธาราม จังหวัดราชบุรี

๔. ตำแหน่งวิชาการที่เป็นปัจจุบัน : อดีตผู้ช่วยศาสตราจารย์ ระดับ ๘ ข้าราชการบำนาญ

๕. ประวัติทางการศึกษาและการทำงาน :

พ.ศ. ๒๕๑๒ ปริญญาการศึกษาบัณฑิต (ภาษาอังกฤษ) มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ

พ.ศ. ๒๕๒๓ ปริญญาพัฒนบริหารศาสตรมหาบัณฑิตทางรัฐประศาสนศาสตร์ เกียรตินิยมดี

พ.ศ. ๒๕๔๘ นิสิตระดับปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต

พ.ศ. ๒๕๕๔ อาจารย์พิเศษ คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม
อดีตหัวหน้าภาควิชาเศรษฐศาสตร์และการเมือง อดีตรองคณบดี
คณะวิทยาการจัดการ อดีตประธานโปรแกรมวิชาอุตสาหกรรมท่องเที่ยว
มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม

๖.สาขาวิชาการที่มีความชำนาญพิเศษ :

การบริหารทรัพยากรมนุษย์ และพระพุทธศาสนา

๗.ผลงานวิจัย :

๗.๑ ความเชื่อเรื่องบุญบาปของนักศึกษาวิชาเอกอุตสาหกรรมการท่องเที่ยว มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม

๗.๒ ความเชื่อเรื่องบุญบาปของนักศึกษาปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม

๗.๓ สารนิพนธ์เรื่อง การเตรียมตัวตายในทัศนะพระพุทธศาสนาเถรวาท

๗.๔ สารนิพนธ์เรื่อง ความสำคัญของสัปปายะต่อการปฏิบัติกรรมฐาน ในพระพุทธศาสนาเถรวาท

๗.๕ การศึกษาเรื่องการเตรียมตัวตายในทัศนะพระพุทธศาสนาวัชรยาน

๘. ปีที่เข้าศึกษา พุทธศักราช ๒๕๔๘

๙.ปีที่สำเร็จศึกษา พุทธศักราช ๒๕๕๔

๑๐.สถานที่อยู่ที่ติดต่อได้สะดวก พร้อมหมายเลขโทรศัพท์

บ้านเลขที่ ๒๙๘ ถนนลาดพร้าว ๔๘ แขวงสามเสน นอก เขตห้วยขวาง
กทม. ๑๐๓๒๐ Tel. ๐๒-๒๗๖-๑๔๙๒ และ๐๘-๑๔๒๐-๐๐๗๔