

การเตรียมตัวในวาระสุดท้ายอย่างมีสติ

SELF-PREPARATION IN THE END OF LIFE WITH CONSCIOUSNESS

พระครูศีลวัตรประภากร¹,
จักรพรรณ วงศ์พรพวิณ², จรัส ลีกา, จิรวรรณ โปรดบำรุง⁴ และ พระมหาไพฑูรย์ สิริธมโม⁵
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น^{1,2,3}
โรงพยาบาลพุทธชินราชพิษณุโลก⁴
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย⁵
Phra Kru Silavatpaphakorn¹,
Chakkapan Wongornpavan², Jaras Leeka³, Jirawan Prodbumrung⁴
and Phramaha Paitoon Siridhammo⁵
Mahachulalongkornrajavidyalaya University, KhonKaen Campus^{1,2,3}
Buddhachinaraj Hospital Phitsanulok⁴
Mahachulalongkornrajavidyalaya University Nongkhai Campus⁵
Corresponding Author, E-mail: Silavatpaphakorn@gmail.com

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อนำเสนอถึงความตาย ซึ่งเป็นสิ่งที่มนุษย์ทุกคนหลีกเลี่ยงไม่ได้ การเผชิญกับความตายคนส่วนใหญ่ยังมีความตระหนกหวาดกลัวเป็นอย่างมากทั้งตัวผู้ที่ใกล้ตาย รวมทั้งญาติ และคนในครอบครัว ส่งผลทำให้เกิดความเครียดความเศร้าโศกเสียใจ พุทธศาสนาได้สอนการใช้ชีวิตที่เตรียมตัวพร้อมรับความตาย ชีวิตความตายเป็นเรื่องเดียวกัน ความตายเป็นเพียงการเริ่มต้นของชีวิตบทหนึ่งเป็นกระจุยสะท้อนความหมายทั้งหมดของชีวิต การเตรียมตัวตายเป็นสิ่งที่ช่วยลดความหวาดกลัวกับสิ่งที่ต้องเผชิญในโลกหน้า รวมทั้งผู้ใกล้ชิดที่คอยดูแล ใช้หลักการที่มีสติอยู่เสมอระลึกถึงความจริงของสรรพสิ่งทั้งหลาย การนำหลักสติปัฏฐาน 4 นำมาใช้ระลึกถึงอยู่เสมอและฝึกจิตด้วยสมาธิภาวนาทำให้ลดภาวะความกังวลใจ เศร้าโศกเสียใจ เข้าใจความเป็นจริงของสรรพสิ่งในโลกเมื่อฝึกปฏิบัติ

* ได้รับบทความ: 26 สิงหาคม 2564; แก้ไขบทความ: 24 กันยายน 2564; ตอรับตีพิมพ์: 30 กันยายน 2564

จนขั้นสูงสุดคือการหลุดพ้นจากวงจรสังสารวัฏคือไม่ต้องมาเวียนว่ายตายเกิดมาเจอกับความทุกข์อีก เป็นสิ่งที่พุทธศาสนิกชนทุกคนต้องการ

คำสำคัญ: ความตาย; เตรียมตัวตาย; สังสารวัฏ; สติปัฏฐาน

Abstract

This article aims to present the death. Death is something that all humans inevitably escape. In the face of death, most people are still very fear, as well as relatives and family members, resulting in stress, sadness and sorrow. Buddhism teaches life that prepares to receive death. Life and death are the same. Death is just the beginning of life. One chapter is a mirror reflecting the whole meaning of life. Preparing to die is something that helps reduce the fear of things that must be faced in the next world. Including those close to look after Always use conscious principles to remember the reality of all things. Using the 4 basic conscious principles to be remembered and practicing mind with meditation helps reduce anxiety. Melancholy Understand the reality of everything in the world. When practicing to the utmost level is the liberation from the cycle of custody, not having to come and die and encounter suffering again. Is something that all Buddhists want

Keywords: Death; Preparing to Die; Cycle of Samsara; Foundations of Mindfulness

บทนำ

ความตายเป็นสิ่งที่มนุษย์ทุกคนหลีกเลี่ยงไม่ได้ คนส่วนใหญ่ที่ไม่ได้ฝึกจิตให้รับรู้ และเข้าใจกับความตายจะมีความหวาดกลัว กังวล และตระหนกกับสิ่งที่กำลังเผชิญหน้ากับความตาย หรือบางคนแค่คิดว่าจะต้องตายยังรู้สึกหวาดหวั่น กลัวการพลัดพราก และสูญเสียสิ่งที่ครอบครองยึดถืออยู่ปัจจุบัน ไม่ว่าจะเป็น คนที่รัก ทรัพย์สินสมบัติที่ครอบครองไว้ เข้าใจว่าความตายเป็นจุดสิ้นสุดของชีวิต หวั่นใจกับการที่ตายแล้วจะต้องเผชิญกับอะไรที่ไม่รู้ที่รอคอยข้างหน้า ในพุทธศาสนากล่าวว่าการความตายไม่ใช่ปลายทางแห่งชีวิตแต่เป็นช่วงๆหนึ่งของวงจรของการเวียนว่ายในสังสารวัฏ เป็นจุดเริ่มต้นของชีวิตใหม่อีกมิติหนึ่งเท่านั้นที่เรียกว่าโลกหน้าหรือชาติหน้า การไปสู่สภาวะใหม่ขึ้นอยู่กับบาปบุญหรือการกระทำขณะมีชีวิตอยู่ในชาตินี้ และขณะที่มีชีวิตอยู่นั้นในการดูแลชีวิตครบทุกมิติ คือ กาย จิต สังคม และปัญญา ถ้าในช่วงใกล้จะตาย การดูแลเตรียมความพร้อมเรื่องจิตวิญญาณทั้งผู้ป่วย และคนในครอบครัว ส่งผลทำให้ผู้ตาย

เกิดความสงบ เตรียมตัวเตรียมใจยอมรับกับสิ่งที่จะเกิดขึ้นตามธรรมชาติ เตรียมตัวเตรียมใจไปสู่สุคติ และการช่วยให้บุคคลมีการตายที่ดีได้นั้น คือ การเตรียมตัวตายที่ดีควรฝึกในช่วงขณะมีชีวิตอยู่ให้ยอมรับกับความจริงที่ทุกคนต้องพบ (พระไพศาล วิสาโล, 2550 : 231) คนที่คิดว่า ความตายเป็นเรื่องที่น่าสะพรึงกลัว และลึกลับเป็นอย่างยิ่ง ไม่รู้ว่าเมื่อตายแล้วจะเป็นอย่างไร แต่อย่างไรก็ตามความตายเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างแน่นอน และไม่แน่นอนว่าคนเราจะตายเมื่อไรและอย่างไร การหวาดกลัวเพราะสัญชาตญาณของมนุษย์ต้องการที่จะมีชีวิตอยู่ไปเรื่อย ๆ จนลืมนึกถึงความจริงที่ว่าทุกคนต้องเจอกับความตาย การใช้ชีวิตอยู่ตามกิจวัตรของโลก ทำให้ไม่ตระหนักในการใช้ชีวิต วนเวียนในสังสารวัฏด้วยความกังวล สิ่งที่ดีที่สุดที่ควรทำคือการตระหนักรู้ และการเรียนรู้ความไม่เที่ยงของชีวิต การเข้าหาสังขธรรมชีวิตว่าทุกชีวิตไม่เที่ยง ทุกสิ่งทุกอย่างมีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา อย่าไปกังวลทุกอย่างเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป สิ่งเดียวที่มีอยู่จริงคือ ปัจจุบันขณะเท่านั้น และพร้อมที่จะเผชิญกับความตายอย่างมีด้วยการบ่มเพาะความเมตตา และกรุณาในหัวใจ ฝึกการเรียนรู้กระบวนการตายเพื่อรู้จักคุ้นเคยกับขั้นตอนการตายเป็นการเสริมสร้างให้จิตมีศักยภาพด้วยการเจริญมรณะสติ และเจริญอุเบกขาเพื่อพิจารณาเนือง ๆ ถึงความจริงของชีวิต และควรปฏิบัติธรรมอย่างจริงจังด้วยการตระหนักรู้ในเรื่องการดำเนินชีวิตที่ดีอย่างมีปัญญา และสามารถข้ามพ้นอวิชชาไปได้ (กาญจนา จิตต์วัฒน์, 2553 : ข)

การนำหลักตามแนวการสอนทางพุทธศาสนา คือ หลักสติปัฏฐาน 4 ร่วมกับหลักไตรลักษณ์มาใช้เพื่อลดการยึดความเป็นตัวตนของตนเอง ตระหนักรู้ว่าทุกสิ่งทุกอย่างไม่ใช่ของเราตัวเรา ท้ายสุดทุกคนก็ต้องละจากไปในสิ่งที่เรามีอยู่ การฝึกจิตเน้นสภาวะของการใช้ชีวิตอยู่หรือสภาวะที่เปลี่ยนผ่านไปสู่สภาวะหนึ่ง โดยให้เกิดความปิติของการดำรงอยู่ในโลกนี้อย่างแจ่มแจ้ง การปฏิบัติสมาธิภาวนาเพื่อให้จิตเกิดความตระหนักรู้ ให้หลุดพ้นจากสังสารวัฏ วิธีการปฏิบัติเพื่อนำไปสู่การหลุดพ้นคำสอนเพื่อเตรียมตัวตาย และเป็นการช่วยเหลือผู้ใกล้ตายเพื่อเปลี่ยนผ่านไปสู่อีกสภาวะหนึ่ง การเรียนรู้ฝึกจิตใจให้ตระหนักรู้เกี่ยวกับความเป็นจริงของชีวิตจะทำให้การจากไปอย่างสงบสุข คนที่อยู่รอบตัว ครอบครัว และคนที่รักย่อมไม่เศร้าโศกเสียใจจนเกินไปเพราะในทัศนะของพระพุทธศาสนาชีวิตและความตายเป็นหนึ่งเดียวกันความตายเป็นจุดเริ่มต้นของชีวิต และความตายก็เป็นกระฉกสะทอนความหมายทั้งหมดของชีวิต (พระไพศาล วิสาโล, 2550 : 181-182) และแนวคิดดังกล่าวนี้ทำให้รู้ถึงสภาวะที่แท้จริงของชีวิตว่าความเป็นตัวตนของเราก็เสื่อมไปตามกาลเวลา ท้ายสุดจนถึงวาระสุดท้ายคือ การสิ้นสุดความเป็นมนุษย์หรือสิ่งมีชีวิตจบลงไป เช่นกันอุปมาเทียบกับรถก็ประกอบด้วยส่วนต่าง ๆ มารวมกันจึงเห็นรูปเป็นตัวรถ ทั้ง ล้อรถยนต์ ตัวถัง เครื่องยนต์ เป็นต้น แต่ละส่วนก็มีส่วนประกอบละเอียดลึกลงไปอีก การที่รถจะวิ่งไปได้ ต้องมีการทำงานร่วมกัน และอาศัยปัจจัยต่างๆ ที่ทำให้ทำงานประสานสัมพันธ์กัน เมื่อส่วนประกอบที่รวมกันเข้าเป็นรูปร่างความเป็นรถ เมื่อทำงานไปนาน ๆ ก็ย่อมเสื่อมผุพัง ท้ายสุดส่วนประกอบต่าง ๆ ก็แยกจากกัน ความเป็นล้อตัวรถ เครื่องยนต์นั้นไม่มีความเป็น รถก็ไม่มีเช่นกัน (พระธรรมโฆษาจารย์ (พุทธทาส ภิกขุ), 2558 : 87)

ดังนั้น เพื่อเป็นการทำความเข้าใจเกี่ยวกับความตายที่เป็นภัยอันน่าสะพรึงกลัวของมนุษย์ ที่มนุษย์ทุกคนจะต้องเผชิญไม่ช้าก็เร็วอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ เพราะว่าชีวิตและความตายเป็นหนึ่งเดียวกันความตายเป็นจุดเริ่มต้นของชีวิต และความตายก็เป็นกระจกสะท้อนความหมายทั้งหมดของชีวิต มนุษย์จึงจำเป็นต้องเรียนรู้ที่จะอยู่กับความความตายให้ได้ด้วยการเตรียมตัวด้วยการปฏิบัติตนตามหลักสติปัญญา และหลักไตรลักษณ์จะได้เข้าถึงความตายอันเป็นวาระสุดท้ายของชีวิตอย่างมีสติ

ชีวิต

การเตรียมตัวตายต้องเข้าใจความหมายของชีวิตอย่างเข้าใจ และลึกซึ้งว่า ชีวิตคืออะไร ประกอบด้วยสิ่งใดและมีความเป็นไปอย่างไร ในทางพุทธศาสนากล่าวว่าชีวิตประกอบด้วยหลาย ๆ สิ่งมารวมกัน และแต่ละอย่างก็ประกอบกันเข้าล้วนมีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกันอย่างต่อเนื่อง และทำงานร่วมกัน แต่ละส่วนที่ประกอบเข้ามาก็มีส่วนประกอบที่รายละเอียดแยกย่อยที่เล็กลงไปล้วนไม่มีตัวตนที่แท้จริง ถ้าเปรียบเทียบข้างเคียงกับวิทยาศาสตร์ทางการแพทย์ กล่าวว่าชีวิตของมนุษย์ที่ประกอบเป็นรูปร่าง มีส่วนต่าง ๆ เช่น กระดูก ผิวหนัง เส้นประสาท อวัยวะต่าง ๆ ที่เห็นได้ด้วยตาเปล่า แต่แยกย่อยลงไปเป็นระดับเซลล์ขนาดเล็กแยกย่อยลงไปเล็กอีกระดับโมเลกุลจนถึงไมครอนจนตามนุษย์ไม่อาจจะเห็นได้ แต่ละส่วนก็ประกอบแยกย่อยเป็นเช่นนั้นๆ อีก แท้จริงตัวตนที่แท้จริงนั้นไม่มี แต่ละส่วนที่ประกอบกันเข้ามีกระบวนการเชื่อมและซ่อมแซมโดยตัวมันเองอยู่ตลอดเวลา ความเป็นรูปร่างจะดำรงอยู่ได้ตราบเท่าที่การทำงานประสานสัมพันธ์ของระบบต่างๆ ในร่างกายทำงานไปด้วยดี อย่างไรก็ตามกระบวนการดังกล่าวก็ค่อยๆเสื่อมไปทำงานช้าลงทุกวินาทีประกอบกับกระบวนการซ่อมแซมก็เสื่อมลงไปด้วย ทำให้ความเป็นตัวตนก็เสื่อมไปตามกาลเวลา ท้ายสุดจนถึงวาระสุดท้ายคือ การสิ้นสุดความเป็นมนุษย์หรือสิ่งมีชีวิตจบลงไป เช่นกัน อุปมาเทียบกับรถก็ประกอบด้วยส่วนต่างๆ มารวมกันจึงเห็นรูปเป็นตัวรถ ทั้ง ล้อรถยนต์ ตัวถัง เครื่องยนต์ เป็นต้น แต่ละส่วนก็มีองค์ประกอบละเอียดลึกลงไปอีก การที่รถจะวิ่งไปมาได้ ต้องมีการทำงานร่วมกันและอาศัยปัจจัยต่างๆ ที่ทำให้ทำงานประสานสัมพันธ์กัน เมื่อส่วนประกอบที่รวมกันเข้าเป็นรูปร่างความเป็นรถ เมื่อทำงานไปนาน ๆ ก็ย่อมเสื่อมผุพัง ท้ายสุดส่วนประกอบต่าง ๆ ก็แยกจากกัน ความเป็นล้อตัวรถ เครื่องยนต์นั้นไม่มีความเป็น รถก็ไม่มีเช่นกัน (พระธรรมโมชาจารย์ (พุทธทาส ภิกขุ), 2558 : 89)

ความเป็นไปของชีวิต

ชีวิตในความเป็นมนุษย์ประกอบด้วยสิ่งที่ป็นรูปธรรม และนามธรรม หรือที่เรียกทั่วไปว่า กายกับจิต แต่ทั้งสองส่วนนี้ประกอบด้วยขั้น 5 (The Five Aggregates) ซึ่งประกอบด้วย รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ ดังนั้นชีวิตประกอบด้วยหลาย ๆ ส่วนมารวมกัน ทั้งหมดที่มารวมกันต้องมีความเชื่อมโยงทำงานสัมพันธ์ซึ่งกันและกันจึงจะสามารถดำรงการมีชีวิตต่อไปได้ ในทางพุทธศาสนากล่าวว่าตัวตนที่แท้จริง

ไม่มี หรือที่เรียกว่าอนัตตา ไม่มีอัตตา ไม่มีตัวตน ไม่ใช่ตัวตน หรือ สภาพที่บังคับบัญชาไม่ได้ อันเป็นธรรมชาติของสังขาร และวิสังขาร ในทุกสภาวะชีวิตจะมีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลาตามธรรมชาติ มีกระแสการเกิดดับต่อเนื่องอย่างรวดเร็วเปรียบเทียบกับกรลูกใหม่ของตะเกียงที่อาศัยน้ำมันและไส้ตะเกียง ทำให้เกิดแสงสว่างจากเปลวไฟของตะเกียง แต่ความเป็นจริงมีการเกิดดับอย่างรวดเร็ว และต่อเนื่องจนยากที่แยกแยะ และสังเกตได้จนกว่าปัจจัยที่เอื้อกันหมดสิ้นไป (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2554 : 13)

สภาวะที่มีการเปลี่ยนแปลงนี้ เป็นไปตามกฎธรรมชาติที่เรียกว่าเป็นกฎไตรลักษณ์ คือ ลักษณะ หรือสภาพ ที่สิ่งทั้งหลายมีเหมือน ๆ กัน หรือ อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา แต่ในคัมภีร์พุทธศาสนา เรียกว่า อนิจจตา ทุกขตา และอนัตตตา อธิบายความหมายของลักษณะทั้ง 3 นี้ (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), 2544 : 60) ดังนี้

1. อนิจจตา (Impermanence) คือ ความไม่เที่ยง ความไม่คงที่ ความไม่คงตัว ภาวะที่เกิดขึ้นแล้วเสื่อมสลายไป
2. ทุกขตา (Conflict) ความเป็นทุกข์ คือภาวะที่ถูกบีบคั้นด้วยการเกิดขึ้นแล้วสลายไป ภาวะที่กดดัน ผื่นและขัดแย้งอยู่ในตัว อันเนื่องจากการที่ปัจจัยที่ปรุงแต่งให้มีสภาพอย่างนั้นเปลี่ยนแปลงไป ไม่สามารถให้คงอยู่ในสภาพเดิมได้
3. อนัตตตา (Soullessness หรือ Non-Self) ความเป็นอนัตตา คือความไม่ใช่ตัวตน ความไม่มีตัวตน

ในคัมภีร์สังยุตตนิกาย ขันทวารวรรค พระพุทธเจ้าทรงแสดงสามัญลักษณ์ของขันธ 5 (คือชีวิต) แก่ภิกษุสาวกด้วยการสนทนา ความตอนหนึ่งว่า ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายมีความเห็นเป็นไฉน? รูป เที่ยงหรือไม่เที่ยง “ไม่เที่ยง พระเจ้าข้า” ก็สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์หรือเป็นสุข “เป็นทุกข์ พระเจ้าข้า” ก็สิ่งใดไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรปรวนไปเป็นธรรมดา ควรหรือที่จะเฝ้าเห็นสิ่งนั้นว่า นั่นของเรา เราเป็นนั่น นั่นเป็นตัวตนของเรา “ไม่ควรเห็นอย่างนั้น พระเจ้าข้า” ทรงตรัสถามเช่นนี้ทีละอย่างๆ จนถึงขันธ 5 ข้อสุดท้าย คือ วิญญาณ แล้วทรงสรุปว่า ภิกษุทั้งหลาย เพราะเหตุนี้แล รูป... เวทนา...สัญญา...สังขาร... วิญญาณ อย่างใดอย่างหนึ่ง ทั้งที่เป็นอดีต อนาคต และปัจจุบัน ทั้งภายในและภายนอก หยาบหรือละเอียด เลวหรือประณีต ทั้งที่ไกลและที่ใกล้ ทั้งหมดนั้น เธอทั้งหลายพึงเห็นด้วยปัญญาอันถูกต้องตามที่มันเป็น ว่า “นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่ใช่มัน นั่นไม่ใช่ตัวตนของเรา” (พระไตรปิฎก (ฉบับภาษาไทย) เล่ม 17, 2539 : 82-84) และสรรพสิ่งในโลก ล้วนไม่มีสิ่งใดจีรังถาวร เกิดขึ้นมาแล้วท้ายสุดก็เสื่อมดับไป เปรียบดังชีวิต คนก็เช่นเดียวกันทุกคนเกิดมาแล้วก็ต้องตาย ในประเทศไทยที่คนส่วนใหญ่นับถือพุทธศาสนามานานนับหลายร้อยปี มีความเชื่อเรื่องกรรมดี และกรรมชั่ว และการเวียนว่ายตายเกิด ถ้าใครทำกรรมดีย่อมไปสู่สุคติโลกหน้าที่ดี ใครทำกรรมชั่วย่อมทำให้ไปเกิดในที่ไม่ดี มีคติความเชื่อเรื่องกฎแห่งกรรม ใครทำกรรมดีสูงสุด เข้าสู่นิพพานคือไม่ต้องมาวนเวียนกับความทุกข์อีกเป็นการหลุดพ้นจากวงจรสังสารวัฏ การเวียน

ว้ายตายเกิดในทางพุทธศาสนานั้น หมายถึงการเกิดดับในปรากฏการณ์ของกระแสจิตเนื่องจากอุปาทานที่หลงยึดว่าเป็นตัวเรา (อหังการ) เป็นของๆ เรา (มมังการ) เมื่อมีการยึดมั่นในอุปาทานขั้นว่ามีตัวเราของเรา ก็ย่อมเป็นเหตุให้เกิดอารมณ์สุขทุกข์วนเวียนเป็นสังสารวัฏอยู่ตลอดเวลา (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2554 : 64)

การเตรียมตัวตายอย่างสงบ และทำจิตให้เป็นกุศล คิดแต่เรื่องดีๆที่เคยทำ จะทำให้จิตหลุดพ้นสู่สุคติได้ การฝึกจิตขณะมีชีวิตอยู่ให้ระลึกถึงความตายอยู่เสมอหรือที่เรียกว่า มรณสติ ให้ตระหนักรู้และเข้าใจความเป็นจริง ว่าทุกสิ่งในโลกนี้ไม่เที่ยงแท้ มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา เมื่อทุกอย่างไม่เที่ยงแท้ ต้องหมั่นทำความดีอยู่เสมอทั้ง กาย วาจาใจ ถึงพร้อมด้วยศีลและปัญญา สิ่งที่สำคัญคือการมีสติที่ระลึกถึงอยู่ตลอดเวลา

ความตาย

ความตาย หรือ การเสียชีวิต ในทัศนะของทางพระพุทธศาสนา การตาย เป็นการสิ้นสุดการทำหน้าที่ทางชีวภาพอันคงไว้ซึ่งสิ่งมีชีวิต ความตายถือว่าเป็นโอกาสที่เศร้าหรือไม่่ายินดีโอกาสหนึ่ง สาเหตุมาจากความผูกพันหรือความรักที่มีต่อบุคคลผู้เสียชีวิตนั้น หรือการกลัวความตาย โรคกลัวศพ ความกังวลใจ ความเศร้าโศก ความเจ็บปวดทางจิต ภาวะซึมเศร้า ความเหินห่างเหินใจ ความสงสาร หรือความโดดเดี่ยว

ท่านพุทธทาสภิกขุ, กล่าวไว้ในหนังสือเรื่อง “ตายก่อนตาย” ว่า เรื่องความดับไม่เหลือนั้น มีวิธีปฏิบัติ เป็น 2 ชนิด คือ 1) ในชีวิตปกติประจำวันขอให้มีความดับไม่เหลือแห่งความรู้สึกยึดถือ “ตัวกู” หรือ “ของกู” อยู่เป็นประจำ 2) เมื่อร่างกายจะต้องแตกดับไปจริงๆ ขอให้ปล่อยทั้งหมด รวมทั้งร่างกาย ชีวิต จิตใจให้ดับเป็นครั้งสุดท้าย ไม่มีเชื้ออะไรเหลืออยู่หวังอยู่หรือรับการเกิดมีตัวเราขึ้นมาอีก (พุทธทาสภิกขุ, 2549 : 7- 8) พระมหาบุญมี เมธงกูโร ได้กล่าวไว้ในหนังสือ “ชาวพุทธที่กำลังจะตาย” สรุปความได้ว่า ความตายมี 2 ประเภทคือ ความตายของชีวิต หรือตายทางร่างกาย กับความตายโดยที่ยังไม่สิ้นลมหายใจ อาจเรียกว่าเป็นความตายทางจิตใจ ท่านพุทธทาสภิกขุ มักเรียกว่าเป็น การตายก่อนตาย ในอีกนัยหนึ่งคือ ความตายเป็นการสิ้นไปแห่งปัจจัย เกิดจากความไม่เที่ยงและความไม่มีตัวตน กระบวนการนี้เกิดขึ้นและดับไปเป็นการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นต่อเนื่องและสลับกันไปในขณะที่มีชีวิตอยู่ ย่อมทำให้ชีวิตเปลี่ยนแปลงไปได้ทั้งในด้านรูปธรรม และนามธรรม เช่น จากการที่หน้าตา และร่างกายของเราเปลี่ยนไปตามกาลเวลา ถ้าถือว่าเป็นการตาย นี่ก็คือการตายจากสภาวะหนึ่งแล้วไปเกิดในอีกสภาวะหนึ่ง เช่น จากเด็กเล็กเป็นวัยรุ่น เป็นผู้ใหญ่ และเป็นคนชรา เป็นต้น ในความตายแบบนี้เหตุปัจจัยแห่งชีวิตไม่ได้หมด และชีวิตก็ได้สิ้นไปจริงๆ เพียงแต่เปลี่ยนแปลงสภาวะไปเท่านั้น แต่ถ้าเกิดการเปลี่ยนแปลงชนิดที่ทำให้สิ่งที่เป็เหตุปัจจัยของชีวิตหมดไป ก็ถือว่าเป็นความตาย ตามหลักความเชื่อในพุทธศาสนา ความเปลี่ยนแปลงของเหตุปัจจัยที่ทำให้ชีวิตหมดไปอาจเกิดได้ในกรณีต่อไปนี้

1. สิ้นอายุขัย (อายุขัยมรณะ) คือ ตายเพราะสิ้นอายุ ซึ่งเป็นไปตามกฎธรรมชาติของสรรพสิ่งที่เกิดมา กล่าวคือ ทุกสิ่งตกอยู่ในกฎแห่งการเกิดขึ้น ดำรงอยู่ และดับไป ชีวิตของมนุษย์ที่เกิดมานั้น แม้จะไม่มีโรคภัยหรือเหตุอื่นให้เสียชีวิตไปก่อนวัยอันควร ก็ดำรงอยู่ได้ชั่วระยะเวลาหนึ่งเท่านั้น การตายเพราะสิ้นอายุขัยนั้น อาจเปรียบได้กับตะเกียงที่ไส้หมด แม้ น้ำมันจะยังเหลืออยู่ แต่ก็ไม่สามารถจะให้เปลวไฟที่มีแสงสว่างต่อไปได้

2. สิ้นกรรม (กัมมกขมรณะ) คือ ตายเพราะสิ้นกรรม กรรมนั้นคือการกระทำซึ่งมีผลสืบเนื่องตามมา (consequences) อาจเป็นกรรมที่ทำในอดีต ซึ่งอาจไกลออกไปจนถึงในอดีตชาติ หรืออาจเป็นกรรมที่ทำในปัจจุบัน เช่น การดูแลสุขภาพตนเอง เป็นต้น และอาจเป็น กุศลกรรมหรืออกุศลกรรม ก็ได้ ขึ้นอยู่กับว่าการกระทำที่ได้ทำลงไปนั้นเป็นฝ่ายดีหรือไม่ดี กรรมที่ทำไว้นั้นมีหน้าที่ช่วยสนับสนุนรูป และนาม (ชีวิต) ในภพที่เราเกิดมา เมื่อผลกรรมสิ้นไป ชีวิตก็สิ้นไปเปรียบเหมือนตะเกียงที่น้ำมันหมด แม้ไส้ตะเกียงจะยังเหลืออยู่เปลวไฟและแสงสว่างก็หมดไป

3. สิ้นทั้งอายุและกรรม (อุภยักขมรณะ) คือ ทั้งอายุขัย และกรรม สิ้นไปในเวลาเดียวกัน การตายในกรณีเช่นนี้ จะเห็นได้เช่น การตายของผู้สูงอายุที่แก่หง่อม รูป และนาม (ร่างกายและจิตใจ) หมดสภาพ อีกทั้งกรรม คือ การกระทำที่จะเป็นแรงสนับสนุนให้รูปและนามทำหน้าที่ของมัน ก็หมดไปเปรียบเหมือนตะเกียงที่ทั้งน้ำมันและไส้หมดไปด้วยกัน

4. มีเหตุหรือกรรมอย่างอื่นมาตัดรอน (อุปจเฉทมรณะ) ทำให้ชีวิตสิ้นไปกะทันหัน ทั้งที่น่าจะอยู่ต่อไปได้ ในกรณีนี้ ทั้งอายุและกรรมยังไม่หมด แต่เกิดเหตุทำให้เสียชีวิตกะทันหัน เช่นการตายด้วยอุบัติเหตุ หรือโรคระบาดเฉียบพลันร้ายแรง ท่านเปรียบเทียบการตายในกรณีเช่นนี้เหมือนกับตะเกียงที่ทั้งน้ำมันและไส้ยังคงมีอยู่ แต่ไฟดับไปเพราะเหตุอื่น เช่น มีลมพัดมาแรง (เหตุภายนอก) จนทำให้เปลวไฟดับไป เป็นต้น (พระมหาบุญมี เมธงกูโร, 2544 : 89)

ไม่ว่าความตายจะเกิดขึ้นในกรณีใด สิ่งที่มีเหมือนกันก็คือ ในทุกกรณีล้วนมีเหตุปัจจัยที่สามารถอธิบายได้ และความตายในทุกกรณีเป็นเรื่องความเปลี่ยนแปลง ดังนั้นเมื่อทุกคนทราบว่าการตายเป็นภาวะที่ไม่แน่นอน สิ่งที่จะกำหนดจิตใจให้พร้อมจะได้ไม่เกิดความทุกข์เศร้าโศกเสียใจ วิตกกังวล ทั้งผู้ใกล้ตายหรือคนในครอบครัวได้ คือต้องมีการฝึกจิต ระลึกถึงสติปัฏฐาน 4 คือ เข้าใจตามความเป็นจริงของธรรมชาติชีวิตในโลกนี้

หลักสติปัฏฐาน 4

การเจริญสติปัฏฐาน (ที่ตั้งของสติ) การตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นตามความเป็นจริง คือ ตามที่สิ่งนั้น ๆ มันเป็นไปตามสภาวะของมันเอง มี 4 อย่าง ดังนี้

1. กายานุปัสสนา สติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณากายให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่า เป็นเพียงกาย ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา ท่านจำแนกปฏิบัติไว้หลายอย่าง คือ อานาปานสติ กำหนดลมหายใจ อิริยาบถ กำหนดรู้ทันอิริยาบถ สัมปชัญญะ สร้างสัมปชัญญะในการกระทำความเคลื่อนไหวทุกอย่าง ปฏิกุ

มนสิการ พิจารณาส่วนประกอบอันไม่สะอาดทั้งหลายที่ประชุมเข้าเป็นร่างกายนี้ ธาตุมนสิการ พิจารณาเห็นร่างกายของตนโดยสักว่าเป็นธาตุแต่ละอย่าง ๆ นวสีวิภา พิจารณาซากศพในสภาพต่าง ๆ อันแปลกกันไปใน 9 ระยะเวลา ให้เห็นคติธรรมตาของร่างกายของผู้อื่นเช่นใดของตนก็จักเป็นเช่นนั้น

2. เวทนานุปัสสนา สติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนา ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่า เป็นแต่เพียงเวทนา ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา คือ มีสติรู้ชัดเวทนาอันเป็นสุขก็ดี ทุกข์ก็ดี เฉย ๆ ก็ดี ทั้งที่เป็นสามิส และเป็นนิรามิส ตามที่เป็นไปอยู่ในขณะนั้น ๆ

3. จิตตานุปัสสนา สติปัฏฐาน (การตั้งสติกำหนดพิจารณาจิต ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่า เป็นแต่เพียงจิต ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา คือ มีสติรู้ชัดจิตของตนที่มีราคะ ไม่มีราคะ มีโทสะ ไม่มีโทสะ มีโมหะ ไม่มีโมหะ เศร้าหมองหรือผ่องแผ้ว พุ่งชานหรือเป็นสมาธิ ฯลฯ อย่างไรๆ ตามที่เป็นไปอยู่ในขณะนั้น ๆ

4. อัมมานุปัสสนา สติปัฏฐาน คือ การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรม ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่า เป็นแต่เพียงธรรม ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา คือ มีสติรู้ชัดธรรมทั้งหลาย ได้แก่ นิรวณ 5 ชั้น 5 อายตนะ 12 โพชนงค์ 7 อริยสัจ 4 ว่าคืออะไร เป็นอย่างไร มีในตนหรือไม่ เกิดขึ้น เจริญบริบูรณ์ และดับไปได้ อย่างเป็นต้น ตามที่เป็นจริงของมันเป็นอย่างนั้น ๆ

กระบวนการของสติปัฏฐาน 4 นี้ จะสร้างเสรีภาพที่แท้จริงให้เกิดแก่มนุษย์ด้วยการมีสติคอยระวังจิตไม่ให้ตกต่ำไปตามกระแสของกิเลสตัณหาเป็นกระบวนการทางวิปัสสนา ส่วนสติปัฏฐานในส่วนสมณะ ถือว่าเป็นที่มั่นคงและเป็นธรรมอันเอก ประกอบด้วยลักษณะ 3 ประการ คือ

1. อาตปปี มีความพยายามมั่นคงมุ่งเพื่อทำลายกิเลส
2. สมปะชาโน มีสัมปชัญญะ รู้ว่าตัวประกอบด้วยสติและมุ่งทำลายกิเลส
3. สติมา เป็นผู้ที่มีสติบริสุทธิ์ประกอบด้วยอุเบกขา

ลักษณะทั้งสามประการนี้เป็นลักษณะของสมาธิขั้นเอกเป็นยอดของสมณะ ในส่วนเป็นไปเพื่อความรู้อย่างเห็นจริง ซึ่งเรียกว่า “ญาณทสสน” รวมคุณที่ประเสริฐของกำลังจิต ที่ประกอบด้วยธรรมเช่นนี้ 2 ประการ คือ

1. อภิชฌา ทำลายความเพ่งเล็งในผู้อื่นและสมบัติของผู้อื่น
2. โทมนสส์ ทำลายความมัวหมองของใจเสียได้ (ที.ม. 10/273-300/325-351)

สติปัฏฐาน แสดงความดำเนินถึงความพ้นทุกข์ด้วยความเป็นผู้มีสติเป็นใหญ่ เป็นผู้บริบูรณ์ด้วยสติ ในข้อความที่ปรากฏอยู่นั้น แบ่งประเภทของการปฏิบัติได้เป็น 2 ประการ คือ

1. สติที่ดำรงอยู่ในองค์ของสติปัฏฐานแล้ว ทำใจให้สงบเป็นสมณะ
2. สติที่ประกอบกับใจสงบแล้ว กำหนดรู้ ตามฐานเหล่านั้นตามความเป็นจริงเป็นวิปัสสนา

การบำเพ็ญสติปัฏฐาน 4 ดังกล่าวมานั้นนอกจากทำให้บุคคลนั้นเข้าถึงเสรีภาพที่แท้จริงแล้ว พระพุทธเจ้ายังตรัสถึงประโยชน์ที่ผู้ปฏิบัติพึงได้ไว้ 5 ประการ ดังนี้

1. สัตตทาน วิสุทธียา เพื่อความบริสุทธิ์ของสัตว์ทั้งหลาย
2. โสกปริเทวานํ สมตักกมาย เพื่อก้าวล่วงเสียซึ่งความโศกและความรำไร
3. ทุกขโทมนสฺसानํ อตถกมมาย เพื่อความอสังคตของความทุกข์และโทมนัส
4. ญายสส อธิคมาย เพื่อบรรลุธรรมเครื่องรู้
5. นิพพานสส สจฺฉิกิริยาย เพื่อทำพระนิพพานให้แจ้งใจ (ที.ม. 10/273-300/351)

สรุปว่าการเตรียมตัวตายอย่างสงบทุกคนจะต้องมีสติรับรู้และเข้าใจกับสิ่งที่เกิดขึ้นโดยนำสติไปฐาน 4 มาระลึกละเอียดตลอดเวลาว่า ทุกสิ่งในโลกนี้ ไม่ว่าจะเป็น กาย เวทนา จิตและธรรม ที่เกิดจากเหตุและปัจจัย ล้วนไม่เที่ยงและเป็นทุกข์ ทำให้เกิดสภาวะความทุกข์น้อยลงจนกระทั่งรับมือได้กับความจริงของโลก คือ ทุกสิ่งทุกอย่าง แม้กระทั่งตัวเราเองสักวันหนึ่งก็ต้องตาย สิ่งที่เป็นตัวเรา ของเราไม่มีตัวตน ไม่มายึดติดให้ทุกข์

การฝึกจิตเพื่อเตรียมตัวตาย

ในการเตรียมตัวตายและดูแลผู้ใกล้ตาย จะต้องมีสติระลึกรู้เพื่อทำให้ไปอย่างไม่ทรมานหรือสร้างความเศร้าโศกให้ญาติหรือคนใกล้ชิด การฝึกจิตที่สำคัญคือการเจริญสติสมาธิภาวนาเพื่อนำเข้าสู่ธรรมชาติเดิม การฝึกฝนจิตด้วยสมาธิภาวนามีหลายวิธี การฝึกฝนเป็นการมองจิตด้วยความจริงและอย่างเป็นรูปธรรมว่าจิตทำงานอย่างไร ใช้ความรู้ที่ได้จากคำสอน และการบำเพ็ญจิตมาใช้ในการกล่อมเกลাজิตใจให้อ่อนโยนเพื่อเราจะได้เป็นนายของจิตทำให้สามารถเกิดประโยชน์สูงสุดการเจริญสติเป็นการรวมจิตเป็นหนึ่งเดียว เป็นเบื้องต้นที่ทำให้สมาธิภาวนาหรือการนำจิตคืนสู่ภายในตัวตนสำเร็จ การเจริญสติทำให้จิตนิ่งไม่ฟุ้งซ่าน สลายอภิสขกรรมเกิดความรู้สึกผ่อนคลายสงบและสุดท้ายทำให้เห็นความตังามของตนเอง ทำให้มีความเมตตาต่อตนเองไม่เบียดเบียนตน การทำสมาธิจะเกิดบรมสุขตามธรรมชาติเป็นการนำให้จิตสงบสู่ด้านในเป็นสมาธิขั้นสูงสุด การปลดปล่อยเป็นการคลายจากการยึดติดปล่อยจิตใจให้เป็นอิสระ และท้ายสุด ผ่อนคลายเป็นการเปิดใจกว้างผ่อนคลายจิตให้มีความสงบในธรรมชาติ และวิธีทำสมาธิทำให้จิตสงบนิ่งอย่างเป็นธรรมชาติ ต้องใช้กุศโลบายในการทำจิตให้สงบ ใช้สภาพแวดล้อมที่สงบเพื่อให้พื้นจิตให้สงบนิ่งเพราะปกติจิตไม่มั่นคงวูบไหวเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาด้วยความคิดและอารมณ์ สิ่งที่สำคัญของการทำสมาธิภาวนาคืออยู่ที่จิตวิญญาน เป็นการปฏิบัติที่สร้างสรรค์แบบกายและบันดาลใจที่เรียกว่าอิริยาบถ ด้วยการสร้างบรรยากาศที่ให้แรงบันดาลใจทำให้อิริยาบถของร่างกายกับจิตใจเชื่อมโยงกันทำให้สมาธิภาวนาเกิดขึ้น วิธีทำทางของการนั่งเป็นปัจจัยหนุนให้เกิดความเชื่อมโยง ให้นั่งลำตัวตั้งตรงแบบขุนเขาคือเป็นตัวของตัวเอง หลังตรงแต่ผ่อนคลาย ไม่ว่าจะนั่งท่าใดก็ตามหลังต้องตรงไม่จำเป็นต้องขัดสมาธิเพชรในเริ่มต้น ขณะนั่งสมาธิให้ลืมตา กรณีจิตหวั่นไหวอาจจะปิดตาชั่วคราวเพื่อให้จิตสงบจิตจะค่อย ๆ สงบนิ่งเข้าสู่ภายใน เปิดตาแล้วทอดสายตามองต่ำไปข้างหน้า ถ้ารู้สึกง่วงขณะปฏิบัติให้เงยหน้าขึ้น นอกจากนี้วิธีการทำสมาธิภาวนามีหลากหลายวิธี การเฝ้าดูลมหายใจเป็นวิธีหนึ่งที่ปฏิบัติได้ง่าย

คือการกำหนดใจอยู่ที่ลมหายใจอย่างสบาย ๆ และมีสติ ให้รู้สึกสบายๆ ไปร่งโล่ง ในขณะที่ทำสมาธิภาวนา ให้จิตได้รับการปลดปล่อยอย่างเบา ๆ สบาย อย่าปรุงแต่ง ควบคุมหรือพยายามทำจิตให้ สงบ เคร่งขรึม กตัญญูมากเกินไป สิ่งที่สำคัญในขณะที่ฝึกสมาธิภาวนาคือการรู้ตัวอย่างต่อเนื่องท่ามกลางปิติแจ่มใส สงบ ปราศจากการยึดติด การทำสมาธิสำหรับผู้ฝึกใหม่ควรทำช่วงระยะเวลาสั้นๆสัก 4-5 นาที แล้วพักหนึ่งนาที ขณะพักอย่าให้สติหลุดลอย ให้รู้ตัวเสมอ ผสานจิตให้เป็นสมาธิในชีวิตประจำวันอยู่เสมอ (พระไพศาล วิสาโล, 2558 : 115-118)

การเตรียมตัวในวาระสุดท้ายอย่างมีสติ

การเตรียมตัวตายตั้งแต่ปัจจุบัน โดยไม่ประมาทต่อชีวิตและความตาย ด้วยการทำตามสิ่งที่ พระพุทธเจ้าทั้งหลายตรัสรู้ 3 ประการ คือ ไม่ทำความชั่ว หรือบาปทั้งปวง ทำความดีหรือบุญกุศลให้ถึง พร้อม และทำจิตใจให้ใสสะอาดบริสุทธิ์ ปราศจากกิเลสเครื่องเศร้าหมอง มีโลภ โกรธ และหลง ด้วยการ หมั่นเจริญสมาธิ และเจริญสติปัฏฐาน ซึ่งหลักการทั้ง 3 ข้อนี้อยู่ในโอวาทปาฏิโมกข์คือ การไม่ทำบาป ทั้งปวง การทำกุศลให้ถึงพร้อม และการทำจิตให้บริสุทธิ์ (ที. ม. (ไทย) 10/90/50) นอกจากนี้ต้องนำหลัก สติปัฏฐาน 4 มาร่วมปฏิบัติเพื่อให้จิตอยู่กับปัจจุบันขณะ การเตรียมตัวตายอย่างสงบตามหลักพระพุทธ ธรรม แบ่งออกได้เป็นสองรูปแบบ คือ 1) การเตรียมตัวตายระยะยาว ได้แก่การให้ทาน เช่น อาหาร วัตถุ สิ่งของ เงินทอง การให้ความรู้การบอกเรื่องที่เป็นบุญเป็นกุศล และการให้อภัย การรักษาศีล เช่นศีล 5 การภาวนา คือ ทำจิตให้สงบ และเกิดปัญญา โดยปฏิบัติตามหลักการฝึกสมถกรรมฐาน และวิปัสสนา กรรมฐาน 2) การเตรียมตัวตายระยะสั้น คือการทำจิตใจให้สงบในช่วงใกล้ตายโดยวิธีระลึกถึงคุณความดี ที่เคยทำมา หรือ มีผู้ใกล้ชิดทำการบอกทางแก่ผู้ใกล้ตาย เช่น ให้ระลึกถึงพระพุทธรูป ระลึกถึงภาพการ ทำบุญ และการบูชาพระรัตนตรัย ดังนั้น เมื่อความตายถึงภาวะเช่นนี้จะนำไปสู่การเกิดใหม่ในสุคติภูมิ (รัตนพงศ์ ก่องตา, 2548 : ก-ข) นอกจากนี้การเตรียมตัวในวาระสุดท้ายอย่างมีสติยังมีวิธีการที่เกี่ยวกับการ เตรียมตัวตาย และช่วยเหลือผู้ใกล้ตายเริ่มต้นด้วยทางด้านจิตวิญญาณ เป็นการสร้างความเข้าใจเรื่อง สถานการณ์ของโรค ประเมินการรับรู้ความเจ็บป่วย ดำเนินการของโรค การรักษา แนวทางการพยาบาล การยอมรับได้ต่อการเจ็บป่วย และความคาดหวังความต้องการของผู้ป่วยและครอบครัว เป็นการสร้าง ปัญญาให้มีการยอมรับในสิ่งที่กำลังจะเกิดขึ้นและประเมิน และตอบสนองความประสงค์ของผู้ป่วยหรือ การแสดงเจตจำนงเกี่ยวกับการตาย ความต้องการเกี่ยวกับการรักษา และความปรารถนาในวาระท้ายของชีวิต (Last Wish) และ ประเมิน และตอบสนอง ความหวัง ความปรารถนา ครั้งสุดท้ายในชีวิต (Living will) รวมถึงการให้อภัยความเชื่อเกี่ยวกับชีวิต และความตาย และการทำให้ชีวิต มีความสมบูรณ์ก่อนตาย โดยเป็นไปตามความเชื่อศรัทธา และศาสนาของผู้ป่วย และครอบครัว ขบวนการเหล่านี้เป็นการให้ผู้ป่วย และญาติให้เข้าใจ และเกิดปัญญายอมรับกับความจริงที่จะเกิดขึ้นอย่างแน่อนหลักสากลที่ไม่มีใคร หลีกหนีพ้น และทำจิตวิญญาณยอมรับให้ได้ (ชุดิกายูจน์ หลุ่ย และคณะ, 2559 : 20)

สรุป

ความตายเป็นสิ่งที่มนุษย์ทุกคนหลีกเลี่ยงไม่ได้ ต้องประสบตามธรรมชาติ เวลาการจากไปแล้วแต่วาระบุญกรรมของแต่ละคนในกระทำมาทั้งชาตินี้ และชาติอดีตที่ติดตัวมา ในทางพุทธศาสนาเชื่อในเรื่องกรรมเวร การเวียนว่ายตายเกิดในสังสารวัฏ ใครทำกรรมดีหรือเป็นกุศล ย่อมไปเกิดในที่ดี แต่ถ้าใครทำกรรมชั่วหรืออกุศลย่อมไปสู่ภพภูมิหรือที่ไม่ดี บ่งบอกให้รู้ว่ามีชีวิตในเรื่องราวเวียนว่ายตายเกิดในโลกนี้มีหลายภพภูมิ มีทั้งภพภูมิที่ดีและภพภูมิที่ไม่ดี การที่จะหลุดพ้นจากวงจรสังสารวัฏคือจะต้องทำกรรมดีจนส่งผลให้หลุดพ้นได้ หลักธรรมที่ควรระลึกอยู่เสมอคือ หลักสติปัฏฐาน 4 ให้เข้าใจความเป็นจริงของชีวิตว่าทุกสิ่งทุกอย่างไม่เที่ยงแท้ ผูกจิตให้สงบด้วยการฝึกสมาธิภาวนาเพื่อให้เกิดปัญญา โดยนำมาใช้กับหลักการเตรียมตัวตายในดูแลผู้ป่วยระยะประคับประคอง (Palliative Care) ซึ่งเน้นที่องค์รวมทุกมิติตั้งแต่ร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณของผู้ป่วย ซึ่งไม่ใช่เพียงแค่การ “บรรเทาอาการ” ทางร่างกายเพียงอย่างเดียว แต่จะครอบคลุมถึง “ความต้องการภายใน” ของผู้ป่วย ตลอดจนความทุกข์ของญาติผู้ป่วยระหว่างการรักษา และช่วยเตรียมความพร้อมสำหรับการจากไปอย่างสงบ นอกจากนี้ การเตรียมตัวตายเสียก่อนตาย เป็นการเตรียมตัวด้วยการปฏิบัติธรรมอย่างจริงจังตั้งแต่ปัจจุบันจนกระทั่งจิตมีศักยภาพเกิดการตระหนักรู้เรื่องความเป็นไปของชีวิต ตระหนักรู้เรื่องกรรมและวิบากกรรม การดำเนินชีวิตให้เป็นอยู่ด้วยการให้ทาน การประพฤติตนโดยกายและวาจาอยู่ในศีล มีธรรมประจำใจ ฝึกอบรมบ่มเพาะให้จิตมีเมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา อยู่ในวิถีชีวิต ควรมีการฝึกจิตให้เป็นสมาธิเป็นกิจวัตรจนจิตมีพลังเข้มแข็ง และที่สำคัญต้องตั้งใจฝึกปฏิบัติคือ ฝึกสติที่ตั้งอยู่ในกาย เวทนา จิต และธรรม เป็นการฝึกวิปัสสนากรรมฐาน เมื่อจิตเป็นสมาธิ พลังของสมาธิจิตจะเห็นกิเลส และจะค่อย ๆ ขำระกิเลสออกไปจากจิต จนจิตเบาสบายและใสสว่างกระจ่างชัดอันจะเป็นผลให้เกิดปัญญารู้แจ้งความเป็นจริงของชีวิต ว่าสิ่งทั้งหลายทั้งปวงไม่เที่ยง เป็นทุกข์และเป็นอนัตตา และสามารถรู้เท่าทันเมื่อยามร่างกายเจ็บ ไข้และทุกข์ทรมาน ว่านั่นเป็นสิ่งที่ธรรมดา เมื่อมีเกิดแล้วก็มีแก่ชรา มีการเจ็บป่วย ร่างกายนี้ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา ร่างกายนี้ต้องเสื่อมโทรมและตายไปเป็นธรรมดา จิตก็จะไม่เกิดอาการยึดมั่นในกาย และในความเจ็บปวดเหล่านั้น สามารถยอมรับการเจ็บปวด การแก่ และการตายได้อย่างปกติด้วยจิตที่มีความมั่นคงไม่หวั่นไหว

องค์ความรู้ใหม่

การเตรียมตัวในวาระสุดท้ายอย่างมีสติ เป็นสิ่งสำคัญที่จะทำมนุษย์ให้เข้าสู่วาระสุดท้ายอย่างสงบ ทำให้ไปสู่ภพภูมิที่ดี การนำหลักสติปัฏฐาน 4 ร่วมกับการนำหลักไตรลักษณ์มาใช้ทุกขณะจิต ทำให้เข้าใจหลักความเป็นจริงของชีวิต ว่าทุกสิ่งในโลกนี้หนีไม่พ้นความตาย ความตายเป็นสิ่งที่ต้องเกิดขึ้นกับทุกชีวิต แต่ละชีวิตก็มีกรรมเป็นของตน การเตรียมตัวตายเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้เกิดความสงบสุขก่อนตาย การมีสติ ทำสมาธิภาวนา ส่งผลกระตุ้นให้จิตใจเกิดภาวะยอมรับกับสิ่งที่จะเกิดขึ้น ขณะที่ชีวิตอยู่ควรทำกรรมดีเพื่อส่งผลแรงหนุนไปสู่ภพภูมิที่ดีและเพียรภาวนาเพื่อหลุดพ้นจากสังสารวัฏ

เอกสารอ้างอิง

- กาญจนา จิตต์วัฒน์. (2553). การบูรณาการการเตรียมตัวตายในพระพุทธศาสนาเถรวาทกับวัชรยาน. ดุษฎีนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนาบัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ชุตติกาญจน์ หุทัยและคณะ, (2559), ระบบบริการพยาบาลระดับประเทศ. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ตะวันมีเดียพับลิชชิง จำกัด.
- พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาส ภิกขุ). (2548). ตาย. กรุงเทพมหานคร: สุภาใจการพิมพ์.
- พุทธทาสภิกขุ. (2549). ตายก่อนตาย. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา.
- พระไพศาลวิศาล (ผู้แปล). (2558). ประตูลูกคำสอนใหม่ของชาวทิเบตเพื่อเตรียมพร้อมสำหรับความตาย และการตาย เล่ม 1. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ มูลนิธิโกมลคีมทอง.
- พระมหาบุญมี มาลาวชิโร. (2547). ชาวพุทธที่กำลังจะตาย. กรุงเทพมหานคร: ดอกหญ้าวิชาการัน.
- พระคุณตี เมธุงกูโร. (2544). การบรรยายเรื่องความตายในความเห็นของการตายของชาวพุทธในมุมมองของพุทธทาสภิกขุกลุ่มพุทธเพื่อชุมชนชาวพุทธและชาวไทย (รวบรวม).
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). (2547). ฉบับพจนานุกรมศัพท์พุทธ. (พิมพ์ครั้งที่ 11). กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- รัตน์พงศ์ ก่องตา. (2548). การเตรียมตัวตายอย่างสงบตามหลักพุทธธรรม. สารนิพนธ์ศาสนศาสตร์มหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย.