



ศึกษาวิเคราะห์การเผชิญความตายอย่างสงบ  
ตามหลักมรณสติในพระพุทธศาสนาเถรวาท

AN ANALYTICAL STUDY TOWARD DYING PEACEFULLY  
ACCORDING TO THE DOCTRINE OF CONTEMPLATION  
ON DEATH IN THE THERAVĀDA BUDDHISM

พระมหาสุพร รุกจิตธมฺโม (ปวงกลาง)

สารนิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการสอบวัดคุณสมบัติ  
รายวิชา สัมมนาพระพุทธศาสนากับวิทยาการสมัยใหม่  
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรบัณฑิต  
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา  
บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
พุทธศักราช ๒๕๕๗



ศึกษาวิเคราะห์การเผชิญความตายอย่างสงบ  
ตามหลักมรณสติในพระพุทธศาสนาเถรวาท

พระมหาสุพร รุกขิตฺตมโฆ (ปวงกลาง)

สารนิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการสอบวัดคุณสมบัติ  
รายวิชา สัมมนาพระพุทธศาสนากับวิทยาการสมัยใหม่  
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรบัณฑิต  
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา  
บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
พุทธศักราช ๒๕๕๗

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)



**An Analytical Study toward Dying Peacefully  
According to the Doctrine of Contemplation  
On Death in the Theravāda Buddhism**

**Phamaha Suphorn Pongkhrang**

A Thematic Paper Concerning the Qualifying Examination  
in the Specified in Seminar on Buddhism and Modern Sciences  
Submitted in Partial Fullfilment of the Requirement for the Award  
Of the Degree of Doctor of Philosophy  
(Buddhist Studies)  
Graduate School  
Mahachulalongkorntajavidyalaya University  
Bangkok, Thailand  
C.E. 2014

(Copyright by Mahachulalongkornrajavidyalaya University)

- ชื่อสารนิพนธ์** : ศึกษาวิเคราะห์การเผชิญความตายอย่างสงบ ตามหลักมรณสติ  
ในพระพุทธศาสนาเถรวาท
- ผู้วิจัย** : พระมหาสุพร รุกจิตธมฺโม (ปวงกลาง)
- ปริญญา** : พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต (พระพุทธศาสนา)
- อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์**  
: พระครูภาวนาโพธิคุณ, ดร., พธ.บ., M.A. (Phil.), M.A. (Pol. Sc.),  
M.Phil., Ph.D. (Phil.)
- วันเสร็จสมบูรณ์** : ๑๓/ พฤศจิกายน / ๒๕๕๗

### บทคัดย่อ

สารนิพนธ์เรื่องนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาความตายและวิธีการตายของมนุษย์ตามหลักมรณสติในพระพุทธศาสนา และเพื่อวิเคราะห์การเผชิญความตายอย่างสงบตามหลักมรณสติในพระพุทธศาสนา เถรวาท การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยศึกษาจากเอกสาร หนังสือ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผลการศึกษาพบว่า ความตาย ก็คือความดับหรืออาการดับของขันธ์ ๕ หรือกายกับจิตประเภทของการตายมี ๒ คือ กาลมรณะ การตายเมื่อถึงเวลาที่ตาย และอกาลมรณะ การตายเมื่อยังไม่ถึงเวลา สาเหตุการตายในลักษณะต่างๆ ของบุคคลและสัตว์ทั้งหลายนั้นเราจะพบว่ก็เนื่องด้วยอำนาจของผลกุศลกรรมและอกุศลกรรมของแต่ละบุคคล ส่วนวิธีการเจริญมรณสติโดยง่าย ๆ ก็คือการพิจารณาทุกเวลาทุกลมหายใจว่าเราต้องตายแน่ๆ สามารถเจริญได้ทุกวันและในโอกาสใดก็ได้ ซึ่งมนุษย์มีทำที่ปฏิบัติต่อความตายเป็น ๓ ระดับด้วยกัน คือ ๑. บุคคลทั่วไป ก็จะระลึกนึกถึงความตายด้วยความหวาดหวั่นพรั่นกลัวต่อความตาย ๒. บุคคลผู้มีการศึกษา ก็จะระลึกถึงความตายโดยเป็นเครื่องเตือนใจไม่ให้ประมาท ให้รีบเร่งประกอบคุณงามความดี และ ๓. บุคคลผู้มีปัญญา คือ ใ้รู้เท่าทันความตายเป็นอยู่ด้วยปัญญากระทำการไปตามเหตุผล

การพิจารณามรณสติเป็นวิธีพิจารณาให้เห็นความจริงในชีวิตทั้ง ๕ ประการนี้ คือ ความแก่ ความเจ็บ ความชรา ความตายความพลัดพราก และมีกรรมเป็นเครื่องกำหนดชีวิตของคน และสัตว์ ย่อมมีกับทุกชีวิต การปฏิบัติมรณสติเป็นประโยชน์ในการพัฒนาจิต คือการไม่หลงตาย คนทั่วไปเมื่อนาทีสุดท้ายของชีวิตมาถึง มักสูญเสียการควบคุมตัวเอง เมื่อสูญเสียการควบคุมตัวเองก็จึงดับจิตไปโดยขาดสติหรือโดยภาวะจิตที่เศร้าหมอง ทุรนทुरาย เป็นทุกข์ มีห่วงกังวลปนไปกับจิตดวงสุดท้าย จิตที่ดับไปโดยขาดสตินั้นไม่อาจรับประกันภพใหม่ได้ว่า จะไปบังเกิดในสุคติภพ การ

เผชิญความตายตามหลักมรณสตินั้นถือว่าได้เตรียมตัวก่อนตาย คือ เอาสติน้อมระลึกถึงความตาย อันมีแก่ตนและคนอื่น ให้ตั้งมั่นอยู่กับคุณความดี ให้ดำรงชีวิตด้วยสติปัญญา ซึ่งเป็นจิตใจที่มีพลัง ด้บความเร่าร้อนหวาดกลัวนานาประการได้ จิตใจที่ไม่ตกอยู่ในอำนาจของกิเลสฝ่ายต่ำ ย่อมเป็น จิตใจที่สะอาดบริสุทธิ์หลุดพ้นจากบ่วงหมู่มาร สามารถดับกิเลสได้ มีสติรู้เท่าทัน ไม่หวาดหวั่นต่อ ความตายอย่างสงบ ทำให้มีความสุขในชีวิตประจำวันได้

**Thematic Paper Title** : An Analytical Study of Facing the Peaceful Death according to  
Contemplation on Death in Theravāda Buddhism

**Researcher** : Phamaha Suporn Rakkhitadhammo (Puangklang)

**Degree** : Doctor of Philosophy (Buddhist Studies)

**Thematic Paper Supervisor**  
: Phrakrubhavanabodhikun B.A., M.A. (Phil.), M.A. (Pol. Sc.),  
M.Phil., Ph.D. (Phil.)

**Date of Graduation** : 13 / November / 2014

### ABSTRACT

The thematic paper was the main purposes to study the death and a way of human death according to the contemplation on death in Buddhism and to analyze facing the peaceful death according to the contemplation on death in Theravāda Buddhism. This was a qualitative research to collect all data from academic paper, books and related researches.

A result of this study was found that death was the end of five aggregates', or the end of a body and mind. There were two types of death: Kālamarana (death after the proper time's appearance) and Akālamarana (death before the proper time's appearance). Causes of death in human beings and animals were found because of a result of the individual good action and bad action. A way of practicing the contemplation on death was to be conscious of the phrase, "we are assured to be dead" every breath. This object of meditation was possibly practiced everyday and every chance. Generally, human beings thought of death in three levels. Firstly, common people thought of death with fearing the death. Secondly, the educated people thought of death as a factor to remind them of carefulness and encourage them to make merit. Thirdly, wise people lived with wisdom to think of death as it really was according to the principle of cause and effect.

The consideration of death was a way to learn the reality of life in five aspects: oldness, pain, death, separation, and action. When the action had the authority over the life of human beings and animals, they could not be free from those aspects. To practice the contemplation on death caused the mental development without mindfulness while a person was dying. On the contrary, the common people were actually different from the self-control while

they were dying. After losing the self-control, they died without mindfulness in the last breath or the state of depressed mind, hopeless, unhappy and anxious. The ended mind without mindfulness did not assure a person that he went to the happy existence. To face the death according to the principle of contemplation on death was a way to prepare mind before its appearance. It was a way to be conscious of death coming to oneself and the other people. It was a factor to instruct mind free from delusion, carelessness in making merit, to make mind stable in moral action, and to live with mindfulness and wisdom. Here, mind was powerful to take out all anxiety and fear. It was free from defilement, pure from all enemies, able to cease all defilement, full of mindfulness and consciousness, courageous to face the death, and finally, able to make a person full of happiness in the daily life.

## กิตติกรรมประกาศ

สารนิพนธ์นี้สำเร็จลุล่วงตามวัตถุประสงค์ โดยได้รับความเมตตากรุณาจากผู้มีพระคุณ ที่ให้ความช่วยเหลือหลายท่าน ได้ให้คำปรึกษาอันเป็นประโยชน์ และคำแนะนำแก่ผู้วิจัยจึงขอขอบคุณไว้ ณ โอกาสนี้ด้วย

พระครูภวนาโพธิคุณ, ดร.ซึ่งท่านเป็นอาจารย์ที่ปรึกษา และท่านให้ความอนุเคราะห์ด้วยดีในการขัดเกลาประเด็นเนื้อหา ให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์

ขอขอบคุณประธานสอบสารนิพนธ์ ที่ได้เมตตาแนะนำแนวทางให้ผู้วิจัยได้ นำไปปรับปรุงให้ถูกต้อง ทั้งเนื้อหา ระเบียบวิธีวิจัย และขอขอบคุณคณะกรรมการสอบสารนิพนธ์ที่ท่านได้แนะนำและชี้แนะในส่วนที่บกพร่อง ทำให้ผู้วิจัยเข้าใจประเด็นมากยิ่งขึ้น และขอขอบคุณเจ้าหน้าที่ศูนย์บัณฑิตทุกท่าน ที่ได้แนะนำการจัดรูปแบบเข้าเล่มให้ถูกต้องตามแบบการทำวิทยานิพนธ์

ขอขอบคุณมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ที่เปิดโอกาสให้ผู้วิจัยได้เข้ามาศึกษาหาความรู้ ตลอดถึงคณาจารย์ เจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้อง รวมถึงกัลยาณมิตรทุกท่าน

บุญกุศลที่เกิดจากสารนิพนธ์เล่มนี้ ผู้วิจัยขอถวายเป็นพุทธบูชา และมอบให้แก่บิดามารดา ครู อาจารย์ กัลยาณมิตร และผู้เกี่ยวข้องทุกท่านที่ไม่สามารถเอ่ยนามได้ในที่นี้

พระมหาสุพร รุกจิตธมฺโม (ปวงกลาง)

๒ / สิงหาคม / ๒๕๕๖



## สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ค
กิตติกรรมประกาศ	จ
สารบัญ	ฉ
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ	ช
<b>บทที่ ๑ บทนำ</b>	<b>๑</b>
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๔
๑.๓ ขอบเขตของการวิจัย	๔
๑.๔ ปัญหาที่ต้องการทราบ	๔
๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย	๕
๑.๖ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๕
๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย	๑๒
๑.๘ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	๑๓
๑.๙ กระบวนการวิจัย	๑๓
<b>บทที่ ๒ ความตายและวิธีการตายตามหลักมรณสติในพระพุทธศาสนาเถรวาท</b>	<b>๑๔</b>
๒.๑ ความหมายของความตาย	๑๔
๒.๒ ทักษะเกี่ยวกับความตายในทางศาสนา	๑๕
๒.๓ แนวคิดเรื่องการตายที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา	๒๑
๒.๔ แนวคิดการเตรียมตัวก่อนตายในพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน	๓๘
๒.๕ มรณสติในพระพุทธศาสนาเถรวาท	๕๑
๒.๖ วิธีการตายตามหลักมรณสติ	๕๕
๒.๗ สรุป	๕๘

<b>บทที่ ๓</b>	<b>วิเคราะห์วิธีการเผชิญความตายอย่างสงบตามหลักมรณสติ</b>	
	<b>ในพระพุทธศาสนาเถรวาท</b>	<b>๖๐</b>
๓.๑	แนวคิดเกี่ยวกับความตายโดยทั่วไป	๖๐
๓.๒	ปรากฏการณ์ก่อนตาย	๖๑
๓.๓	อารมณ์ปรากฏให้เห็นของบุคคลผู้ใกล้ตาย	๖๑
๓.๔	วิธีแก้ไขอารมณ์ก่อนใกล้ตายและหลังตาย	๖๒
๓.๕	การเผชิญความตายตามหลักมรณสติ	๖๗
๓.๖	วิเคราะห์ประโยชน์ของมรณสติและการนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน	๗๕
	๓.๖.๑ วิเคราะห์การประยุกต์มรณสติมาใช้ในชีวิต	๘๓
	๓.๖.๒ วิเคราะห์การเผชิญความตายอย่างสงบตามหลักมรณสติ	๘๗
๓.๘	สรุป	๕๐
<b>บทที่ ๔</b>	<b>สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ</b>	<b>๕๒</b>
๔.๑	สรุปผลการวิจัย	๕๒
๔.๒	ข้อเสนอแนะ	๕๔
<b>บรรณานุกรม</b>		<b>๕๖</b>
<b>ประวัติผู้วิจัย</b>		<b>๑๐๐</b>

## คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

การอ้างอิงคัมภีร์ได้ใช้พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์พระบรมราชินีนาถ พ.ศ. ๒๕๓๕ อักษรย่อในวิทยานิพนธ์นี้ ได้กล่าวถึงแหล่งที่มาเล่ม / ข้อ / หน้า กล่าวคือ เลขตัวหน้า เป็นเลขเล่ม เลขตัวกลางเป็นเลขข้อ เลขตัวหลังเป็นเลขหน้า เช่น ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๖/๒๔. หมายถึง มัชฌิมนิกาย มูลป้อนาสก์ (ภาษาไทย) พระไตรปิฎกเล่มที่ ๑๒ ข้อที่ ๒๖ หน้าที ๒๔

ส่วนคัมภีร์อรรถกถา จะแจ้งที่มา / เล่ม / หน้า กล่าวคือ เลขตัวหน้าเป็นเลขเล่ม เลขตัวหลังเป็นเลขหน้า เช่น ขุ.ชา.อ. (ไทย) ๕๖/๕๑๘ หมายถึง ขุททกนิกาย ชาดกอรรถกถา(ภาษาไทย) เล่มที่ ๕๖/ ๕๑๘. ดังนี้

### พระวินัยปิฎก

เล่ม	คำย่อ	ชื่อคัมภีร์	
๑	วิ.มหา. (ไทย) =	วินัยปิฎก มหาวิภังค์	(ภาษาไทย)
๓	วิ.ภิกขุณี. (บาลี) =	วินัยปิฎก ภิกขุณีวิภังค์	(ภาษาบาลี)
	วิ.ภิกขุณี. (ไทย) =	วินัยปิฎก ภิกขุณีวิภังค์	(ภาษาไทย)

### พระสุตตันตปิฎก

๑๐	ที.ม. (บาลี) =	สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย	มหาเวคคบาลี	(ภาษาบาลี)
	ที.ม. (ไทย) =	สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย	มหาเวคค	(ภาษาไทย)
๑๑	ที.ปา. (บาลี) =	สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย	ปาฎีกาเวคคบาลี	(ภาษาบาลี)
๑๒	ม.ม. (ไทย) =	สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย	มูลป้อนาสก์	(ภาษาไทย)
๑๓	ม.ม. (ไทย) =	สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย	มัชฌิมป้อนาสก์	(ภาษาไทย)
๑๔	ม.อุ. (ไทย) =	สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย	อุปริป้อนาสก์	(ภาษาไทย)
๑๕	ส.ส. (ไทย) =	สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย	สคาถาวรรค	(ภาษาไทย)
๑๖	ส.นิ. (ไทย) =	สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย	นิตานววรรค	(ภาษาไทย)
๑๗	ส.ข. (ไทย) =	สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย	ขันธวาวรรค	(ภาษาไทย)
๑๘	ส.สพ. (ไทย) =	สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย	สพายนววรรค	(ภาษาไทย)
๑๙	ส.ม. (ไทย) =	สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย	มหาเวคค	(ภาษาไทย)
๒๐	อง.เอกก. (ไทย) =	สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย	เอกกนิบาต	(ภาษาไทย)

	อง.ติก. (ไทย) =	สุดตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	ติกนิบาต	(ภาษาไทย)
๒๒	อง.ปญจก. (บาลี) =	สุดตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	ปัญจกนิปาต	(ภาษาบาลี)
๒๒	อง.ลกก. (ไทย) =	สุดตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	ลักกนิปาต	(ภาษาไทย)
๒๓	อง.ลกก. (ไทย) =	สุดตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	ลักกนิปาต	(ภาษาไทย)
๒๕	บุ.ธ. (บาลี) =	สุดตนตปิฎก	บุททกนิกาย	ธมมปท	(ภาษาบาลี)
๒๗	บุ.ชา. (ไทย) =	สุดตนตปิฎก	บุททกนิกาย	ชาดก	(ภาษาไทย)
๓๒	บุ.อป. (บาลี) =	สุดตนตปิฎก	บุททกนิกาย	อปทานบาลี	(ภาษาบาลี)
๓๓	บุ.พุทธ. (ไทย) =	สุดตนตปิฎก	บุททกนิกาย	พุทธวงศ์	(ภาษาไทย)
	บุ.จริยา. (ไทย) =	สุดตนตปิฎก	บุททกนิกาย	จริยาปิฎก	(ภาษาไทย)

**พระอภิธรรมปิฎก**

๓๔	อภิ.วิ. (ไทย) =	อภิธรรมปิฎก	วิภังค์		(ภาษาไทย)
----	-----------------	-------------	---------	--	-----------

## บทที่ ๑

### บทนำ

#### ๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ความเกิด ความแก่ ความเจ็บ และความตายเป็นธรรมดาของมนุษย์ ดังพระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ในอภินิหารปัจเจกขณะว่า “เรามีความแก่เป็นธรรมดา จะล่วงพ้นความแก่ไปไม่ได้ เรามีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา จะล่วงพ้นความเจ็บไข้ไปไม่ได้ เรามีความตายเป็นธรรมดาจะล่วงพ้นความตายไปไม่ได้ เราจะต้องพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รักทั้งปวงและสรรพสัตว์มีกรรมเป็นของตนจะต้องรับกรรมที่กระทำไว้ด้วยตนเอง”<sup>๑</sup> ปัญหาของมนุษย์อย่างหนึ่งไม่สามารถที่จะหลีกเลี่ยงไปได้คือ ความตาย เพราะเป็นสิ่งแน่นอนสำหรับทุกชีวิต เป็นธรรมชาติที่ติดตามมนุษย์มาตั้งแต่เกิด และเป็นความทุกข์ของมนุษย์และไม่มีใครจะหลีกเลี่ยงได้ ความตายมีสาเหตุมาจากการที่มนุษย์เกิดมา วิทยาการสมัยใหม่ช่วยให้มนุษย์เกิดมาแล้วรอดชีวิตได้เป็นจำนวนมาก ด้วยเทคโนโลยีที่ทันสมัย แต่ความตายนั่นยังไม่มีนักวิทยาศาสตร์คนใดช่วยให้มนุษย์รอดพ้นจากสภาวะคือความตายนี้อีก มีเพียงการขยายและยืดเวลาตายให้ยาวขึ้นเท่านั้น

ความตายคือ การสิ้นลมหายใจ ครั้นลมหายใจสิ้นแล้ว ตาก็ไม่เห็น หูก็ไม่ได้ยิน จมูกก็ไม่ได้กลิ่น ลิ้นก็ไม่ได้รส กายก็แข็งเป็นท่อนไม้ ครั้นทิ้งร่างกายไว้ก็เหม็นสาบเหม็นสาบกลับกลายพองขึ้น ดูแล้วน่าเกลียด เปื่อยเน่าพังไป จนถึงคนที่รักใคร่สนิทก็เอาไว้ไม่ได้ต้องเอาไปเผาให้สูญเสียนไฟบ้าง เอาไปฝังเสียนแผ่นดินบ้าง อย่างนี้แลเรียกว่า ความตาย<sup>๒</sup> ความตายนั่น เป็นบททดสอบที่สำคัญที่สุดของชีวิต บททดสอบอื่นๆ นั้นเราสามารถสอบได้หลายครั้ง แม้สอบตกก็ยังสอบใหม่ได้อีก แต่บททดสอบที่เชื่อว่าความตายนั่น มีโอกาสสอบได้ครั้งเดียว และไม่สามารถสอบแก้ตัวได้เลย ยิ่งไปกว่านั้นยังเป็นบททดสอบที่ยากมาก และสามารถเกิดขึ้นเมื่อใดก็ได้โดยไม่ทันตั้งตัว เป็นบททดสอบที่มนุษย์ทุกคนแทบจะควบคุมอะไรไม่ได้เลย ไม่ว่าจะเวลา สถานที่ หรือแม้กระทั่งร่างกายและจิตใจของตนเอง อย่างไรก็ตามทั้งๆ ที่ความตายเป็นบททดสอบที่สำคัญอย่างยิ่งของชีวิต แต่น้อยคนนักที่ได้เตรียมตัวเตรียมใจรับมือกับบททดสอบดังกล่าว ชีวิตของ

<sup>๑</sup> อ.บุญจก.(ไทย) ๒๒/๕๗/๘๑.

<sup>๒</sup> พระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว, มหามกุฏราชานุสรณีย์, ( กรุงเทพมหานคร :มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๑๑), หน้า ๓๔๓.

ผู้คนส่วนใหญ่หมดไปกับเรื่องอื่นๆ โดยเฉพาะการทำมาหากินและการหาความสุขจากสิ่งมอมเมาทั้งหลาย และพร้อมจะให้เวลาเป็นปีๆ สำหรับการฝึกอาชีพ เข้าคอร์สฝึกร้องเพลงเต้นรำนานเป็นเดือนๆ ไม่นับเวลา หากนับก็เป็นพัน หรือหมื่นชั่วโมงกับการซื้อปิ้งและเล่นอินเทอร์เน็ต แต่มนุษย์เรากลับไม่เคยสนใจที่จะเตรียมตนเองให้พร้อมที่จะเผชิญกับความตายหรือภาวะใกล้ตายอย่างสงบและไม่ประมาท

มนุษย์เรามักไม่ค่อยนึกถึงความตายของตนเท่าใดนัก และเมื่อใดที่นึกถึงความตายก็อยากให้ตัวเองตายดี ซึ่งส่วนใหญ่หมายถึงตายโดยไม่เจ็บปวด ไม่ทรมานทรมาน ไม่น่าเกลียด ไม่มีใครมาทำให้ตายหรือตายเพราะอุบัติเหตุ ความตายที่พึงปรารถนายังรวมถึงความตายท่ามกลางคนรักญาติมิตรอยู่พร้อมหน้า ไม่จากไปอย่างโดดเดี่ยว อ้างว้าง และไม่สร้างความเดือดร้อนแก่คนที่ยังอยู่ กล่าวอีกนัยหนึ่ง คือ เป็นการตายในสภาวะทางกายและทางสังคมที่เกื้อกูลกัน ไม่มีความประมาทอะไร ที่ร้ายแรงไปกว่าการทิ้งโอกาสที่จะฝึกฝนตนเองให้เผชิญความตายอย่างสงบ ในขณะที่ยังมีเวลาและพลังกำลังอย่างพร้อมมูล เป็นเพราะไม่สนใจเตรียมตัวตายล่วงหน้ามาก่อน เมื่อล้มป่วยและเข้าสู่ระยะสุดท้ายของชีวิต ผู้คนเป็นอันมากจึงประสบกับความทรมานอย่างแรงกล้าทั้งกายและใจ สิ่งอื่นๆ ที่มีอยู่ก็ไม่เพียงพอที่จะเอามาช่วยตัวเองในยามวิกฤต โดยเฉพาะทุนคือความดีที่สะสมไว้ในจิตใจ ซึ่งสำคัญกว่าทุนที่เป็นทรัพย์สินสมบัติ และมีผู้คนจำนวนไม่น้อย ลงเอยด้วยการพยายามต่อสู้กับความตายอย่างถึงที่สุด ผากความหวังไว้กับเทคโนโลยีทุกชนิด แต่การพยายามยืดชีวิตนั้น บ่อยครั้งกลับกลายเป็นการยืดการตาย หรือภาวะใกล้ตายให้ยาวออกไปพร้อมกับความทุกข์ทรมาน โดยคุณภาพชีวิต และจิตใจหาได้ดีขึ้นหรือเท่าเดิมแต่ประการใดไม่

อย่างไรก็ตามยังมีองค์ประกอบอีกประการหนึ่งที่สำคัญยิ่งนั้น คือองค์ประกอบหรือสภาวะทางจิตวิญญาณ ได้แก่ สภาวะจิตที่สงบ โปร่งเบาเพราะได้ปล่อยวางทุกสิ่ง ไม่มีอะไรเป็นภาระให้ต้องห่วงกังวลอยู่อีก น้อมรับทุกอย่างในวาระสุดท้าย โดยไม่ปฏิเสธ ไม่ผลักไส ไม่หวาดกลัวต่อความตาย นอกจากเห็นความตายเป็นเรื่องธรรมดาแล้วยังรู้จักใช้ความตายให้เกิดประโยชน์ในทางจิตวิญญาณด้วย องค์ประกอบหรือเงื่อนไขประการหลังนี้ถือว่าสำคัญที่สุด คือการตายแบบไม่รู้ตัว เช่น ตายในขณะที่หลับ หรือหมดสติและตายไปอย่างกะทันหัน แม้จะเป็นการตายที่ไม่เจ็บปวดหรือทรมาน แต่จะเรียกว่าตายดีไม่ได้ หากวาระสุดท้ายของผู้ตายอยู่ในอารมณ์ที่หม่นหมอง เนื่องจากกำลังฝันร้ายหรือครุ่นคิดในเรื่องที่เป็นอกุศล เช่น โทสะ พยาบาท หรือเศร้าโศก ในทำนองเดียวกัน แม้จะอยู่ท่ามกลางญาติมิตร แต่หากตายไปในขณะที่ยังห่วงกังวลลูกหลาน ความวิตกกังวลที่ยังไม่แล้วเสร็จ หรือมีเรื่องค้างคาใจกับใครบางคนอยู่ ก็ยังไม่เรียกว่าผู้นั้นตายดี เพราะเป็นการตายที่ยังมีความทุกข์เจือปนอยู่ และหากเชื่อในเรื่องภพภูมิหลัง

ตาย การตายในสภาวะจิตเช่นนั้นย่อมมีทุกติเป็นเบื้องหน้า จะนานเพียงใดก็ขึ้นอยู่กับความดี หรือความชั่วที่ได้กระทำไว้ในขณะที่ยังมีชีวิตอยู่

ในทางตรงกันข้าม แม้จะเผชิญกับความเจ็บปวดที่แผดเผาที่มแทงกาย ซึ่งห่างไกลจาก คนรัก โศคเดียวไร้ญาติมิตร แต่หากสามารถประคองจิตให้ปกติ มีสติรู้ตัว หรืออยู่ในภาวะที่เป็น กุศล จนถึงวาระสุดท้ายของชีวิต ไม่มีอะไรเป็นภาระในจิตใจ เพราะปล่อยวางไปหมดทุกสิ่ง การ ตายเช่นนั้น ย่อมจัดว่าเป็นการตายดี เพราะนอกจากจะจากไปโดยไม่ทุกข์ใจแล้วยังจะนำไปสู่สุคติ อีกด้วย มีคนจำนวนไม่น้อยที่แม้จะถูกรักษาโรคร้ายกัดกินร่างกาย เช่น มะเร็ง หรือเอดส์ แต่ก็ สามารถรักษาใจให้เป็นปกติได้ ความเจ็บปวดทำร้ายได้แค่ร่างกาย แต่ไม่สามารถร้ายจิตใจ บางคน ใช้สมาธิภาวนาระงับความเจ็บปวด โดยไม่ต้องใช้ยาแก้ปวดแต่อย่างใด และในที่สุดก็จากไปอย่าง สงบ

สิ่งที่น่าแปลกที่ว่าในยุคปัจจุบันซึ่งเต็มไปด้วยเทคโนโลยีชีวิตนั้น การตายอย่างสงบ กลับกลายเป็นเรื่องยาก แม้แต่อาจารย์กรรมฐานหรือเกจิอาจารย์ชื่อดังก็เลยปัญหานี้ยาก ส่วนใหญ่ ต้องสิ้นลมในห้องไอซียูโดยมีสายระโยงทั่วร่างกาย ทั้งนี้เพราะลูกศิษย์ลูกหาพยายามหาทางหน่วง เหนี่ยวชีวิตของท่านให้อยู่ยาวนานที่สุด โดยหารู้ไม่ว่านั่นเป็นการหน่วงการตายให้เป็นไปอย่างยึดเยื้อ ซึ่งไม่เป็นคุณแก่ใครเลย ผลก็คือความตายของครูบาอาจารย์ส่วนใหญ่ในปัจจุบันไม่สามารถสอน ผู้คนให้รู้จักพร้อมรับความตายด้วยใจสงบ คุณเดียวกับใบไม้ที่พร้อมจะหลุดจากขั้วเมื่อถึงเวลาแล้ว การตายอย่างสงบนั้น เป็นสิ่งที่ทุกคนควรมีโอกาสเข้าถึง ไม่เว้นแม้กระทั่งฆราวาส หรือคน ธรรมดาสามัญ สภาพแวดล้อมมีส่วนสำคัญที่ช่วยให้เราตายอย่างสงบได้ แต่ที่สำคัญกว่านั้น ก็คือการฝึกฝนพัฒนาตน ไม่ใช่เฉพาะเวลาใกล้ตายเท่านั้น หากต้องทำไปทั้งชีวิต การดำเนินชีวิต อย่างถูกทำนองคลองธรรมและหมั่นสร้างความคิดอยู่เสมอ เป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้เราเผชิญความ ตายได้อย่างสงบ อานิสงส์ประการหนึ่งที่เกิดจากการมีกาย วาจาและใจที่สุจริต ช่วยให้ไม่หลง ตาย หรือลืมสติเวลาตาย ปัจจัยสำคัญประการต่อมา คือการฝึกฝนอบรมจิตด้วยสมาธิภาวนา เพื่อ ประคองจิตให้มีสติอย่างต่อเนื่องที่พร้อมเผชิญกับทุกขเวทนาและอาการต่างๆ ที่มากระทบอย่าง รู้เท่าทัน แม้ทุกขเวทนาทางกาย ตลอดจนความพลัดพรากจากของรักเป็นสิ่งที่ยากจะหลีกเลี่ยง แต่ เราสามารถรักษาจิตมิให้ทุกขเวทนาและความเศร้าโศกมาครอบงำได้ ด้วยการมีสติและไม่ ประมาทในชีวิต

ดังนั้น ผู้วิจัยได้สังเกตเห็นว่า ความตายเป็นของสรรพสัตว์ทั้งหลาย เป็นสิ่งที่มนุษย์ทุกคน ต้องพบเจอไม่สามารถหลีกเลี่ยงหนีพ้นไม่เลือกเพศ วัย วัน เวลาและสถานที่ ถ้าคนทั่วไปไม่ได้นำหลัก ศีลธรรมไปประพฤติปฏิบัติ หลงในอบายมุข ใช้ชีวิตอยู่ในความประมาท เมื่อตายไปจึงตายแบบจิต ไม่สงบ มนุษย์ทั่วไปมีความเชื่อในสังสารวัฏ เชื่อในภพหน้า หากได้นำหลักธรรมคำสอนของ

พระพุทธเจ้าไปปฏิบัติอย่างมีสติ ตามหลักศีล สมาธิ ปัญญาแล้ว เมื่อความตายมาถึง ก็จะตายอย่างมีจิตสงบ ถ้ายังมีชีวิตอยู่ต่อไป ก็จะเป็นบุคคลที่มีประโยชน์ต่อสังคม เป็นตัวอย่างที่ดีงามของชุมชนและครอบครัว ลดละความโกรธ ความโลภ ความหลง ประพฤติดี ปฏิบัติชอบด้วยหลักศีลธรรม ฉะนั้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาวิเคราะห์การเผชิญความตายอย่างสงบ ตามหลักมรณสติในพระพุทธศาสนาเถรวาท ทั้งนี้ เพื่อให้เข้าใจได้อย่างละเอียดลึกซึ้งมากยิ่งขึ้น เพื่อสามารถนำไปศึกษาวิเคราะห์และประยุกต์ใช้ในการส่งเสริมสังคมให้มีความสงบสุข มีประโยชน์ต่อสังคมทั่วไป เพื่อลดความประมาทในการดำรงชีวิตและช่วยกันส่งเสริม และเผยแผ่หลักพุทธธรรมให้สร้างสรรค์สังคมต่อไป

## ๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑.๒.๑ เพื่อศึกษาความตายและวิธีการตายตามหลักมรณสติในพระพุทธศาสนาเถรวาท

๑.๒.๒ เพื่อศึกษาวิเคราะห์วิธีการเผชิญความตายอย่างสงบตามหลักมรณสติในพระพุทธศาสนาเถรวาท

## ๑.๓ ขอบเขตของการวิจัย

๑.๓.๑ ขอบเขตด้านเนื้อหา

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพโดยใช้วิธีวิจัยเอกสาร (Documentary Research) ซึ่งผู้วิจัยจะมุ่งเน้นศึกษาถึงความตาย และกระบวนการตาย วิธีการการเผชิญความตายอย่างสงบตามหลักมรณสติในพระพุทธศาสนาเถรวาท

๑.๓.๒ ขอบเขตด้านเอกสาร

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจะได้ทำการศึกษาค้นคว้าข้อมูล ขึ้นปฐมภูมิมิมีพระไตรปิฎกภาษาไทย และภาษาบาลีฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และอรรถกถาเป็นต้น เอกสารทุติยภูมิจากเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความตาย และวิธีการตายและการเผชิญความตายอย่างสงบ ตามหลักมรณสติตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท ทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ

## ๑.๔ ปัญหาที่ต้องการทราบ

๑.๔.๑ ความตาย และวิธีการตายตามหลักมรณสติ ในพระพุทธศาสนาเถรวาท คืออะไร และเป็นอย่างไรบ้าง



๑.๔.๒ วิธีการและประโยชน์ ของการเผชิญความตายอย่างสงบตามหลักมรณสติ ในพระพุทธศาสนาเถรวาท เป็นอย่างไรบ้าง

### ๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

คำศัพท์ต่าง ๆ ที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นศัพท์เฉพาะทางศาสนา ซึ่งมีความหมายแตกต่างไปจากที่ใช้กันอยู่โดยทั่วไป ดังนั้น เพื่อให้เข้าใจได้ถูกต้องจึงจำเป็นต้องให้ความหมายดังต่อไปนี้

**ความตาย** หมายถึง ความดับ การขาดสูญ หรืออาการดับของขั้น ๕ คือ กาย กับ จิต ส่วนระยะเวลาตั้งแต่การเกิดจนถึงการดับ จะครอบคลุมระยะเวลาเท่าใดย่อมขึ้นอยู่กับว่าเป็นความตายประเภทใด เพราะความตายนั่นก็คือ การขาดแห่งชีวิตินทรีย์ ทางร่างกายนั้นความตายคือสภาวะการเปลี่ยนแปลง ของระบบการทำงานของอวัยวะในร่างกาย เช่น การหยุดเต้นของหัวใจ หรือการที่สมองหยุดสั่งงาน หรือความตายหมายถึงการสิ้นใจ, การสิ้นสภาพของการมีชีวิต, การสิ้นสภาพของบุคคลโดยธรรมชาติ ไม่สามารถที่จะรับและตอบสนองได้ ไม่มีการเคลื่อนไหวของการหายใจ ไม่มีการตอบรับ หรือตอบสนองจากการกระตุ้นทั้งภายในและภายนอก

**การเตรียมตัวตาย** หมายถึง การเตรียมพร้อมก่อนตาย ได้แก่ การเตรียมใจยอมรับความตาย การปล่อยวาง การเจริญสติ เพื่อระลึกถึงความตาย โดยการนำเอาความตายที่จะมาถึงตนและบุคคลอื่นในอนาคต มาเป็นอารมณ์แห่งกรรมฐาน

**ความตายอย่างสงบ** หมายถึง เมื่อถึงคราวตาย จิตใจสงบ จิตโปร่งใส จิตปล่อยวาง จิตที่ไม่ทรมานทุราย จิตที่ไร้กังวล จิตที่ปราศจากสิ่งรบกวน ไม่มีภาระผูกพัน ไม่มีเรื่องห่วงกังวล

**มรณสติ** หมายถึง การระลึกถึงความตายอย่างต่อเนื่อง โดยมีวิธีการที่แยกคาย ในทางพระพุทธศาสนา เพื่อให้เกิดความไม่ประมาทและใช้สติปัญญาในการดำเนินชีวิต

### ๑.๖ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในประเด็นที่ว่าด้วย “ศึกษาวิเคราะห์การเผชิญความตายอย่างสงบ ตามหลักมรณสติ ในพระพุทธศาสนาเถรวาท” นั้น มีเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

#### ๑.๖.๑ เอกสารที่เกี่ยวข้อง

**พุทธทาสภิกขุ**, ตายก่อนตายดับไม่มีเหลือ ท่านได้กล่าวว่า<sup>๑</sup> มรณานุสติเป็นวิธีปฏิบัติที่

<sup>๑</sup> พุทธทาสภิกขุ, ตายก่อนตายดับไม่มีเหลือ, (กรุงเทพมหานคร : สถาบันสันติธรรม, ๒๕๕๑), หน้า ๒๐.

จะทำให้จิตใจเข้าสู่ความสงบ และเป็นวิธีที่ทำให้เกิดขึ้นทางปัญญา และยังกล่าวเป็นประเภทของ มรณานุสติไว้ เป็นการระลึกถึงความตายที่มีแก่นแท้ ด้วยตั้งสติไว้กับการระลึกเอาความตายเป็น อารมณ์ โดยไม่ส่งใจไปที่อารมณ์อื่น เพื่อให้ใจเกิดความสงบเป็นสมาธิและระงับความฟุ้งซ่าน ความกลัว คลายออกจากความทุกข์ทางใจ เป็นการพิจารณาถึงสาเหตุของความตาย คือ สิ่งที่ทำให้ชีวิตของบุคคลได้ดับสิ้นไป เนื่องจากมีเหตุปัจจัย ดังนั้น จึงจำเป็นที่จะต้องให้มีความเข้าใจ ถึงสาเหตุของความตาย เพื่อจะได้หาหนทางป้องกันแก้ไขหรือจะไม่ได้ประมาทกับการดำรงชีวิต และจะไม่ได้เป็นทุกข์

**พระธรรมโกศาจารย์ (ปัญญานันทภิกขุ)**, ชรรมะกับชีวิตประจำวัน เกิดแก่เจ็บตายเป็น ธรรมดาของชีวิต ท่านได้กล่าวว่า<sup>๔</sup> บุคคลควรพิจารณาให้เป็นกิจวัตร เพื่อจะได้ไม่ประมาทในการ ดำเนินชีวิต ดังความตอนหนึ่งว่า เราพาลูกหลานไปไหว้ศพ เช่นว่า เดือน ๕ ไปเซ่งเม็งที่สวงซุ่ยก็ ควรบอกพวกเขาให้รู้เสียว่า นี่แหละชีวิตมันสุดกันตรงนี้ แล้ววันหนึ่งก็จะถึงวาระของพวกเราละ พวกเรานี้ไม่รู้ว่าใครจะไปก่อนไม่รู้ว่าคนไหน เมื่อนึกได้อย่างนี้ก็อย่าเกียจคร้าน อย่าหลงไหลไป เทียวเล่น ตั้งใจทำหน้าที่ ตั้งใจศึกษาเล่าเรียนจะได้มีความรู้เกิดสติปัญญาเติบโตไปในวันข้างหน้า สามารถที่จะเอาตัวรอดให้อยู่ได้ สอนเตือนให้เขานึกถึงความตายไว้เสมอ เวลาถึงงานศพก็พาเด็ก มาวัดมาเห็นเมรุที่เผาศพ ก็บอกให้รู้ว่า นี่แหละฉากสุดท้ายของชีวิต เราทุกคนจะต้องเป็นอย่างนี้ ไม่มีใครหนีไม่พ้นไปได้ ทุกคนต้องตายด้วยกันทั้งนั้น ที่สุดแล้วก็จึงบอกตัวเองไว้บ่อยๆ จะได้เกิด ปัญญา เวลาเราไปไหนมาไหนก็เหมือนกัน ถ้านึกถึงความตายไว้ จะไม่ประมาท เช่น เวลาขับรถ นึกถึงความตายเอาไว้มันจะได้ไม่ประมาท ไม่ขับรถเร็ว ไม่แซงในที่ที่ห้าม ไม่ตัดหน้าใคร จนเขาชนกว่าไป เราหมั่นนึกถึงความตายเอาไว้เป็นเครื่องเตือนจิตใจ

**พระไพศาล วิสาโล**, มรณสติ หนังสือเล่มนี้กล่าวว่า<sup>๕</sup> ในปัจจุบันนี้ คนที่อยู่แบบล้มตาย มีเป็นจำนวนมาก คือ ลืมไปว่าตนเองจะต้องตายและส่วนใหญ่ เมื่อมีชีวิตอยู่แบบล้มตายมีเป็น จำนวนมาก คือ ลืมไปว่าตนเองจะต้องตายและส่วนใหญ่ เมื่อมีชีวิตแบบล้มตายพอถึงเวลาสิ้นลม ก็ จะมีอาการอย่างที่คุณโบราณเรียกว่า หลงตาย คือ ตายด้วยความหลง ตายด้วยความทุกข์ทรมาน กระสับกระส่าย ยิ่งสมัยนี้มีเทคโนโลยียานาซนิก ซึ่งในบางกรณี แทนที่จะเป็นการยืดชีวิตหรือ ช่วยชีวิต กลับกลายเป็นกระบวนการยืดความตาย ก็เท่ากับว่าทำให้สภาวะหลงตายยืดยาวไปด้วย เช่นกัน แต่ก่อนจะถึงภาวะหลงตาย หลายคนจะมีชีวิตเหมือนคนตาย หรืออยู่ในภาวะตายทั้งเป็น

<sup>๔</sup> พระธรรมโกศาจารย์ (ปัญญานันทภิกขุ), **ธรรมะกับชีวิตประจำวัน เกิดแก่เจ็บตายเป็นธรรมดา ของชีวิต**, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา ,๒๕๔๖),หน้า ๒๐๐.

<sup>๕</sup> พระไพศาล วิสาโล, **มรณสติ**, (สมุทรปราการ : ชมรมกัลยาณธรรม ,๒๕๕๒), หน้า ๑๗-๒๗.

เช่น เมื่อได้ทราบว่าเป็นโรคร้าย เป็นมะเร็ง เป็นเอดส์ หรือเป็นโรคอะไรก็ตาม ทั้งๆที่เป็นขั้นที่หนึ่งเท่านั้น ก็เข้าอ่อน หดเครียดแรง ไม่เป็นอันกินอันนอน นอนไม่หลับ หน้าตาซีดเซียวขาดชีวิตชีวา ตั้งแต่วินาทีแรกที่รู้ข่าว อย่างนี้เรียกว่าเสมือนตายทั้งเป็น แม้ยังมีชีวิตแต่ก็เหมือนตายแล้วนี่ คือสภาพที่เกิดขึ้นกับคนในยุคปัจจุบันเป็นจำนวนมาก เนื่องจากมีชีวิตอยู่แบบล้มตาย ก็เลยหลงตาย และก่อนที่จะหลงตายก็อยู่เหมือนตาย คือ ตายทั้งเป็นเมื่อได้ทราบข่าวร้าย จริงๆแล้วเราไม่จำเป็นต้องอยู่ในสภาวะเช่นนั้นก็ได้ ถึงแม้ว่าความตายจะต้องเกิดขึ้นกับทุกคน ถึงแม้จะมีความจริงอยู่ว่า เราเลือกไม่ได้ว่าจะตายเพราะเหตุใดหรือเราไม่รู้ก็ได้

**อภิธาน สมใจ** ได้กล่าวไว้ว่า “เมื่อมนุษย์ทุกคนนามหลีกหนีความตายไปได้ไม่พ้น การพรากจากกันด้วยความตายหรือการสูญเสียเพื่อนร่วมโลกร่วมสังคมไปโดยการตายจึงเป็นความจริงที่หลีกเลี่ยงไม่ได้(Necessary Truth) เสมอหน้ากันทุกกาลในทุกบานประวัติศาสตร์สังคมแห่งมนุษยชาติ สัตว์อื่นที่ตายไป ก็ทอดทิ้งซากสังขารไว้ตามยถากรรม เว้นแต่จะถูกสัตว์อื่นนำเอาซากศพไปหรือจัดการเพื่อประโยชน์อย่างอื่น แต่สำหรับมนุษย์ การจัดการต่อซากสังขารมีเรื่องราวมากมายหลายเงื่อนไขมากกว่านั้น ในสังคมมนุษย์การตายหรือความตายเป็นภาวะตรงกันข้ามกับการมีชีวิตเป็นเรื่องใหญ่ที่ต้องการความรู้เพื่อเติมแต่งความรู้สึกรู้สึกนึกคิดและแบบแผนการประพฤติปฏิบัติ สำหรับคนที่ยังมีชีวิตอยู่ได้ยึดถืออ้างอิง เพื่อสืบชีวิตสังคมกันต่อไปความตายจะปรากฏให้เห็นเป็นรูปธรรม หรืออาจเป็นนามธรรมซ่อนไว้เบื้องหลังพิธีกรรม(Ritual) ในรูปงานศพ (Funeral) และในแต่ละกลุ่มชนจะถือลัทธิพิธีเกี่ยวกับชีวิตหลังความตาย(Life After Death) เป็นเรื่องทางวัฒนธรรม”<sup>๖</sup>

**ศ. นพ. รณชัย คงสกนธ์**<sup>๗</sup> ศึกษารวบรวมกลุ่มอาการที่เกิดตามหลังการสูญเสีย (Posttraumatic syndrome) ๑๔ กลุ่ม ได้แก่ ภาวะซึมเศร้า, เฉยเมยต่อสิ่งรอบข้าง, ภาวะวิตกกังวล, กลัว, ฝันร้าย, ความคิดฆ่าตัวตาย, หลีกหนีสิ่งที่จะพุดถึงการสูญเสียหรือเหตุการณ์, มีอารมณ์โกรธรุนแรงง่าย, ดื่มสุราหรือใช้สารเสพติด, ภาวะกินผิดปกติ, มนุษย์สัมพันธ์ผิดปกติ, มีความคิดเกี่ยวกับตนเองในทางที่ไม่ดี, มีอารมณ์หรือพฤติกรรมที่ผิดปกติในช่วงเวลาที่เกิดการสูญเสียทุกๆ ปี, สมรรถภาพทางเพศลดลง, และมีอาการผิดปกติทางกาย

<sup>๖</sup> อภิธาน สมใจ, “งานศพล้านนา : ปรากฏการณ์สังคมศาสตร์สู่สังคม”, วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่), ๒๕๔๑, หน้า ๑๑ – ๑๒.

<sup>๗</sup> รณชัย คงสกนธ์, ภาวะผิดปกติทางจิตใจจากเหตุการณ์วินาศภัย, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์สหประชาพานิชย์, ๒๕๔๘), หน้า ๑๗.

### ๑.๖.๒. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

**คุณฐิติ สัตถวารรงค์<sup>๔</sup>** ได้ทำการวิจัยเรื่อง “การศึกษาในสังคมพระพุทธศาสนาตามที่ปรากฏในพระไตรปิฎก” ผลการวิจัยพบว่า พระพุทธศาสนามีความเห็นที่ชีวิตมนุษย์ประกอบด้วย ชั้น ๕ การทำงานประสานกันของชั้น ๕ ทำให้มนุษย์รับรู้โลกได้ โดยมีช่องทางติดต่ออยู่ ๒ ชุดคือ ชุดที่รับเข้า ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ และชุดที่แสดงออก ได้แก่ กาย วาจา และใจ โลกที่ศึกษาคือ โลกตามการรับรู้ของมนุษย์เอง ได้ผลการศึกษา คือ ปัญญารู้ตามความเป็นจริง คือ รู้ชัดในอริยสัจ ๔ ซึ่งพระพุทธศาสนาอธิบายไว้หลายนัย จากมรรคมีองค์ ๘ ปรับให้เป็นหลักการปฏิบัติเพื่อการศึกษาจากหายาไปหาประณีต เป็น ๓ ประการ เรียกว่า ไตรสิกขา อันจะนำผู้ศึกษาบรรลุภาวะชีวิตที่สมบูรณ์ คือ มีปัญญาพ้นทุกข์สิ้นเชิง และเป็นเป้าหมายการศึกษาในระดับอุดมคติ ด้วยพระพุทธศาสนาพิจารณาเป้าหมายไว้หลายแนว แต่ละแนวให้ข้อสังเกตเกี่ยวกับการศึกษาในแง่มุมที่ต่างกัน กิจกรรมการศึกษาก็สืบเนื่องจากไตรสิกขา เมื่อทำกิจกรรมการศึกษาก็มีกระบวนการศึกษาเกิดขึ้นเป็นการเปลี่ยนแปลงทางศีล สมาธิ ปัญญา กัลยาณมิตร และโยนิโสมนสิการเป็นปัจจัยเอื้อให้เกิดการพัฒนา ส่วนสังคมพระพุทธศาสนามี ๒ ประเภท สังคมฆราวาส และสังคมผู้บวช ซึ่งมีลักษณะเป็นสังคมการศึกษา มีการเลือกสรรสมาชิก การจัดระเบียบสังคมโดยอาศัยวินัยสงฆ์เป็นหลัก และเป็นสังคมที่มีโอกาสในการศึกษา และบรรยากาศทางการศึกษาสูงกว่าสังคมฆราวาส

**ไพรัช คู่แสนสุข<sup>๕</sup>** ได้ทำการวิจัยเรื่อง “หลักการและกระบวนการของการเรียนรู้และการสอน ตามหลักพุทธศาสตร์” พบว่า พุทธศาสตร์มีบทบาทเด่นชัดในการเรียนการสอนและการส่งเสริมกระบวนการในการสร้างเสริมและพัฒนาสัมมาทิฐิเป็นอย่างมาก พุทธศาสตร์มีคำอธิบายและแนวทางเสนอแนะต่อการพัฒนาการเรียนรู้และการพัฒนาชีวิตในทุกๆระดับ จนถึงระดับสูงสุดหรือระดับที่เอื้อให้เกิดประโยชน์สูงสุดที่มวลมนุษย์พึงได้ หรือแม้แต่การเสนอเครื่องมือที่ช่วยต่อกระบวนการเรียนรู้นั้น ๆ ได้ (ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา)

---

<sup>๔</sup>คุณฐิติ สัตถวารรงค์, การศึกษาในสังคมพระพุทธศาสนา ตามที่ปรากฏในพระไตรปิฎก, วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๓๒.

<sup>๕</sup>ไพรัช คู่แสนสุข, หลักการและกระบวนการของการเรียนรู้ และการสอนตามหลักพุทธศาสตร์, วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต, สาขาวิชาพื้นฐานการศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๓๕, หน้า ๑๘.

กระบวนการเรียนการสอน เพื่อให้เกิดการพัฒนาตามแนวพุทธศาสตร์ สามารถจัดสรุปในองค์ธรรม “อริยสัจ ๔” ได้ไม่ว่าจะในส่วนของจุดมุ่งหมาย เนื้อหา กระบวนการเรียนการสอน วิธีการปฏิบัติ และการตรวจสอบประเมินผล องค์ธรรมทั้ง ๔ ของอริยสัจ ประกอบด้วยเรื่องเกี่ยวกับ “ทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรค” สรุปได้ดังนี้

๑. การเรียนการสอน เพื่อให้รู้ลักษณะหรือธรรมชาติของทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรค ว่ามีลักษณะเป็นเช่นไร มีลำดับและสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องกันอย่างไร ในแต่ละองค์ธรรม

๒. การเรียนการสอนการปฏิบัติตามกิจในอริยสัจ ๔ ของแต่ละองค์ธรรม ได้แก่

๒.๑ การกำหนดรู้ทุกข์ การทำความเข้าใจในทุกข์หรือลักษณะของปัญหาที่เกิดขึ้น

๒.๒ การรู้ชัดในสาเหตุของทุกข์ หรือปัญหาว่าควรละ ควรแก้ไขที่ตรงสาเหตุที่แท้จริง ซึ่งสาเหตุหลักของทุกข์ในชีวิตมนุษย์ คือ ตัณหา

๓.๑ การรู้ชัดในเป้าหมาย หรือกำหนดเป้าหมาย และมีความซาบซึ้งพอใจในเป้าหมายที่จะพึงเกิดเมื่อแก้ปัญหาได้ และเป้าหมายสูงสุดในชีวิตมนุษย์ที่ควรบรรลุ คือ การพ้นทุกข์

๓.๔ การรู้ในวิธีการแก้ปัญหาว่า เมื่อกระทำตามวิธีการนั้นแล้วจึงจะสามารถแก้ปัญหาได้ทำให้ลดทุกข์ หหมดทุกข์ได้ ในการพัฒนาชีวิตนั้นมรรคหรือวิธีการแก้ทุกข์ที่สมบูรณ์ ที่ควรทำให้มากคือ มรรคมืองค์ ๘ หรือการศึกษาและปฏิบัติในศีล สมาธิ และปัญญา

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ กาญจนนา จิตต์วัฒน์<sup>๑๑</sup> วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เรื่อง การบูรณาการการเตรียมตัวตายในพระพุทธศาสนา เถรวาทกับวัชรยาน สรุปว่า ฐานของความคิดเรื่องการเตรียมตัวตายมีมาแต่ดั้งเดิม คือ เมื่อครั้งพระพุทธเจ้าเป็นพระโพธิสัตว์ทรงเห็นเทวทูตทั้ง ๔ มาปรากฏในรูปของคนชรา คนเจ็บ คนตาย และบรรพชิต เมื่อทรงเห็นสิ่งเหล่านี้แล้ว พระองค์ได้แสวงหาทางเพื่อพ้นจากความตาย จนกระทั่งได้ตรัสรู้อริยสัจ ๔ จากนั้น พระองค์ได้ทรงสั่งสอนเวไนยสัตว์ไม่ให้ประมาทในชีวิต ด้วยการทำประโยชน์ให้ตนเองและผู้อื่น อันเป็นการเตรียมตัวก่อนตายอย่างมีสติ พระพุทธศาสนามีหลักการอันเป็นแก่นแท้ คือ การสอนให้พุทธศาสนิกเข้าใจอริยสัจ ๔ ดังนั้น พระพุทธศาสนาเถรวาทจึงเน้นการสอนให้มนุษย์ตระหนักรู้ในทุกข์ และความไม่เที่ยงแท้แน่นอน ของชีวิตที่ความตายจะเกิดขึ้น

<sup>๑๑</sup> กาญจนนา จิตต์วัฒน์, “การบูรณาการการเตรียมตัวตาย ในพระพุทธศาสนาเถรวาทกับวัชรยาน”. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต .บัณฑิตวิทยาลัย,มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย,๒๕๕๓).

เมื่อไรก็ได้ คนเราจึงควรต้องเรียนรู้พุทธธรรม เพื่อการเตรียมตัวตาย และต้องเตรียมชีวิตให้ก้าวข้ามพ้นทุกข์ อันมีเหตุมาจากอวิชชา โดยเริ่มเรียนรู้ไตรสิกขา ซึ่งทำได้ด้วยการอบรมตนเองให้ประพฤติมั่นคงอยู่ในศีลบริสุทธิ ฝึกจิตให้มีสัมมาสมาธิ ด้วยศีลที่บริสุทธิ และสมาธิที่ตั้งมั่นจะบ่มเพาะให้การภาวนาเจริญขึ้นจนกระทั่งเกิดปัญญา มีความเห็นถูกต้องตรงตามความเป็นจริง พระผู้มีพระภาคทรงสอนให้พุทธสาวกเข้าใจ เรื่องความตายกับปฏิจาสมุปบาท และสังสารวัฏ คำสอนที่สำคัญที่สุดคือ ความไม่ประมาทตลอดเวลาที่ใช้ชีวิต โดยการเจริญมรณสติ พิจารณาความตายอย่างรู้เท่าทันความจริงของชีวิต และประพฤติปฏิบัติชอบตั้งแต่ก่อนตายไปจนถึงขณะกำลังตาย เพราะทั้งกรรมดีและกรรมชั่ว จะส่งผลให้ภายหลังตาย ในการบูรณาการการเตรียมตัวตายในพระพุทธศาสนาเถรวาทกับวัชรยาน ให้ใช้ได้กับพุทธศาสนิกชนชาวไทยเพื่อพร้อมเผชิญความตายอย่างมีสติ นั้น สามารถทำได้ดังนี้ ๑) การบ่มเพาะความเมตตาและกรุณาในหัวใจ ๒) เรียนรู้กระบวนการตายจากคัมภีร์มรณศาสตร์เพื่อรู้จักคุ้นเคยกับขั้นตอนการตาย ๓) เสริมสร้างให้จิตมีศักยภาพ ในการเจริญมรณสติ และเจริญอภินิหารปัจเจกชน เพื่อพิจารณาเนื่อง ๆ ถึงสังขารธรรมคือความจริงของชีวิต และฝึกฝนเพื่อช่วยส่งจิตทั้งของผู้อื่น และของตนเองให้ไปสู่สุคติ หรือสู่ดินแดนของพุทธเกษตร ดังนั้น ชาวพุทธทั้งหลายจึงควรปฏิบัติธรรมอย่างจริงจังตั้งแต่นี้ เพื่อให้ตระหนักรู้ในเรื่องการดำเนินชีวิตที่ได้อย่างมีปัญญา และสามารถข้ามพ้นอวิชชาไปได้

**พระมหาวันชัย ฐมฺมชโย**<sup>๑๑</sup> วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เรื่อง การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องความตายตามทัศนะของพุทธทาสภิกขุ สรุปว่า การสอนเกี่ยวกับความตาย ไม่ได้มีจุดมุ่งหมายว่า ในเมื่อมีความตายเป็นเบื้องหน้ารออยู่แล้ว ทำไมจะต้องไปทำความดี สู้หาความสุขอย่างเดียวไม่ดีกว่าหรือ และก็หมกมุ่นอยู่ในกามสุข แต่ท่านสอนให้ระลึกถึงความตาย เพื่อให้เร่งขวนขวายทำความดีให้เกิดขึ้น ท่านสอนให้รู้จักค่าแห่งวันเวลา ไม่ให้ประมาทเพราะชรา พยาธิ และมรณะ เปรียบเหมือนกองไฟ ย่อมม้าย่ำยีสัตว์โลก สัตว์โลกไม่มีกำลังที่จะต่อสู้ ไม่มีความเร็วที่จะหนี บุคคลควรทำวันคืนไม่ให้ไร้ประโยชน์ ด้วยการเห็นแจ้ง (วิปัสสนา) ไม่ว่าน้อยหรือมาก ชีวิตของผู้ที่ผ่านวันคืนไปเท่าใดก็เป็นอันพร่องไปเท่านั้น วันคืนสุดท้าย ย่อมสืบคลานเข้าไปใกล้บุคคลทุกอิริยาบถ คือยิ่งใกล้ต่อความตายทุกขณะ เพราะฉะนั้น คนเราไม่พึงประมาทต่อกาลเวลา”

<sup>๑๑</sup> พระมหาวันชัย ฐมฺมชโย (ช่วงสำโรง), “การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องความตายตามทัศนะของพุทธทาสภิกขุ”. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘, หน้า ๑.

**พระณัฐกิติ อนารโท (มุขเหง้า)**<sup>๑๒</sup> วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เรื่อง ศึกษาหลักมรณสติในพระไตรปิฎก สรุปว่าการพิจารณาความตายไว้ตอนหนึ่งว่า ความเข้าใจของมนุษย์ทั้งในอดีตและปัจจุบันนี้ ยังมีความเข้าใจว่าการตายเป็นเรื่องน่ากลัว เป็นเรื่องอัปมงคล นำมาซึ่งความทุกข์ และเป็นเรื่องที่น่ากลัวที่ไม่พึงปรารถนา ทั้งนี้ก็เนื่องจากยังไม่มี ความเข้าใจถึงหลักความจริงของชีวิต คือ ชีวิตที่เกิดมาในโลกนี้ล้วนแต่มีการเกิดในเบื้องต้น มีการแปรปรวนในท่ามกลาง และแตกดับสลายไปในที่สุด ซึ่งเป็นหลักความจริงของสรรพสัตว์ทั้งปวงเป็นไปอย่างนั้นเอง ไม่มีใครคอยบัญชาได้ ดังนั้น การตายที่เกิดขึ้นกับเราหรือคนอื่น สัตว์อื่นจึงถือว่าเป็นเรื่องปกติธรรมดา บุคคลผู้มีความเข้าใจความจริงของชีวิตอย่างนี้แล้ว ย่อมจะไม่มี ความหวาดกลัว ไม่มี ความเศร้าโศก ไม่มี การร้องไห้ เสียใจ ยิ่งกว่านั้น ยังคิดที่จะหาหนทางออก จากความเกิด ความแก่ ความเจ็บ และความตาย

**ณัฐยา วาสิงหน**<sup>๑๓</sup> วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ศึกษาเรื่อง ความหมายของความตาย: การตีความตามพุทธปรัชญา งานวิจัยนี้สรุปว่า หากมนุษย์รู้ และเข้าใจความหมายที่แท้จริง หรือความหมายในแง่อภิปรัชญาของความตายว่าเป็นอาการของการดับลง เป็นภาวะที่มีอยู่จริง ความตายเป็นเพียงปรากฏการณ์ที่เป็นไปตามกฎธรรมชาติ ของชีวิต ความตายก็จะไม่ใช่สิ่งที่น่ากลัวสำหรับมนุษย์คนนั้น ความตายตามความหมายของพุทธปรัชญาเถรวาท เป็นเพียงการแตกดับครั้งหนึ่งๆ ในทุกปัจจุบันขณะของขั้น ๕ สืบต่อกันไป จึงเรียกว่า ขณิกมรณะ จนถึงที่สุดแห่งการแตกดับลงของรูปนามในชาติหนึ่งๆ แห่งอายุขัย เรียกว่า การขาดสิ้นแห่งชีวิตินทรีย์ ๓๖๐ เท่าที่มนุษย์ยังมีวิชาตัดหา อุปทาน ชีวิตที่ยังคงปฏิบัติ คือเกิดใหม่ ในภพภูมิต่างๆ ตามสภาพแห่งกรรม ความตาย จึงเป็นเพียงการเปลี่ยนแปลงช่วงหนึ่งของกระแสชีวิตที่หมุนเวียนอยู่ในสังสารวัฏก็เป็นอันจบสิ้น พุทธปรัชญาเถรวาทได้ใช้ประโยชน์จากความตาย ด้วยวิธีที่เรียกว่า มรณานุสติ คือ การมีสติระลึกถึงความตายอยู่เสมอ ให้เกิดผลการปฏิบัติเชิงจริยธรรมเนื่องจากความตายเป็นสภาวะสากลของมนุษย์ การเจริญมรณานุสติ จะช่วยให้มนุษย์เกิดความรู้สึกลึกถึงความเป็นเพื่อนร่วมสภาวะเดียวกันกับเพื่อนมนุษย์คนอื่น ย่อมจะก่อให้เกิดความเมตตาเอื้ออารีต่อกัน

จากการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้อง สรุปได้ว่า ความตายเป็นสิ่งที่มนุษย์หลีกเลี่ยงไม่ได้

<sup>๑๒</sup> พระณัฐกิติ อนารโท (มุขเหง้า), "ศึกษาหลักมรณสติในพระไตรปิฎก" วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘, หน้า ๓๔-๓๖.

<sup>๑๓</sup> ณัฐยา วาสิงหน, "ความหมายของความตาย การตีความตามพุทธปรัชญา", วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๔๑), หน้า ๑๒-๑๓.

เมื่อมีการตายเกิดขึ้น ยังความเศร้าโศกเสียใจให้กับคนที่เป็นที่รัก ซึ่งการเตรียมตัวตายจึงเป็นวิธีที่จะลดทอนความเศร้าโศกเสียใจ และนำจิตไปสู่สุคติ ซึ่งเป็นวิธีการเตรียมตัวตาย คือการเจริญสติตามแบบมรณสติ เพื่อจะเป็นข้อมูลในการศึกษาวิจัยในบทต่อไป

### ๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษารุ่นนี้เป็นการศึกษาวิเคราะห์การเผชิญความตายอย่างสงบ ตามหลักมรณสติในพระพุทธศาสนาเถรวาท วิธีการศึกษาค้นคว้าวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) เป็นการศึกษาเชิงเอกสาร (Documentary Research) โดยการรวบรวมและวิเคราะห์ข้อมูลจากหนังสือที่กล่าวมาแล้วข้างต้น ตลอดจนตำราเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ซึ่งมีขั้นตอนการวิจัยโดยมีวิธีการศึกษาดังนี้

#### ๑.๗.๑ ชั้นรวบรวมข้อมูล

๑) ศึกษาค้นคว้าและรวบรวมข้อมูลจากเอกสารชั้นปฐมภูมิ (Primary Source) ในส่วนที่ว่าด้วยเรื่องการเผชิญความตายอย่างสงบ ตามหลักมรณสติในพระพุทธศาสนาเถรวาท โดยได้ศึกษาค้นคว้าจากพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, CD ROM พระไตรปิฎกภาษาไทยและภาษาบาลี

๒) ศึกษาค้นคว้าและรวบรวมข้อมูลจากเอกสารชั้นทุติยภูมิ (Secondary Source) ได้แก่ วรรณคดี กวีกา อนุฎีกา ปกรณวิเสส วิทยานิพนธ์ที่เกี่ยวข้อง ตลอดจนงานวิจัยเอกสารและหนังสือตำรา ที่มีเนื้อหาสอดคล้องหรือที่เกี่ยวข้องกับหัวข้อที่ทำการวิจัย ซึ่งได้จากแหล่งข้อมูลต่าง ๆ ทั้งฉบับภาษาไทย และภาษาต่างประเทศ เป็นต้น

#### ๑.๗.๒ ชั้นวิเคราะห์

วิเคราะห์ข้อมูลการเผชิญความตาย อย่างสงบตามหลักมรณสติในพระพุทธศาสนาเถรวาท โดยนำข้อมูลที่ได้จากการศึกษาและรวบรวมข้อมูลดังกล่าว มาศึกษาวิเคราะห์ แยกแยะประเด็น และอธิบายตามกรอบแนวคิดในประเด็นที่ต้องการทราบ

#### ๑.๗.๓ ชั้นสรุป

สรุปผลจากการศึกษาและวิเคราะห์ในประเด็นว่าด้วย การเผชิญความตายอย่างสงบตามหลักมรณสติในพระพุทธศาสนาเถรวาท เพื่อหาข้อสรุป และนำเสนอรายงานผลการวิจัยในรูปแบบเชิงพรรณนาต่อไป



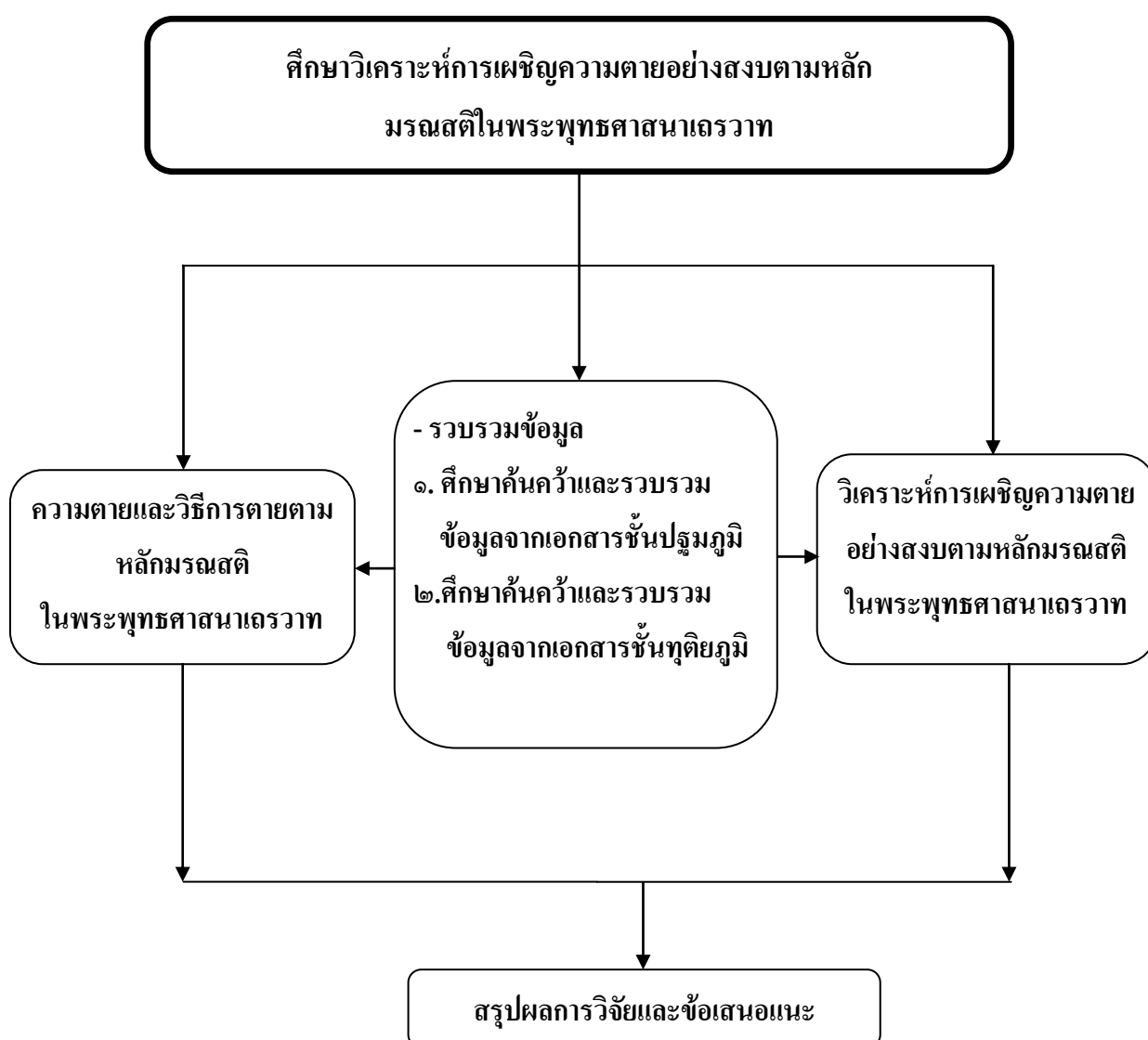
## ๑.๘ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

๑.๘.๑ ทำให้เกิดความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องความตาย และวิธีการตายตามหลักมรณสติในพระพุทธศาสนาเถรวาท

๑.๘.๒ ได้องค์ความรู้ที่ว่าด้วยการเผชิญความตายอย่างสงบตามหลักมรณสติในพระพุทธศาสนาเถรวาท

๑.๘.๓. ได้หลักการและวิธีการเผชิญความตายอย่างสงบ ซึ่งสามารถนำไปนำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตในเวลาใกล้ตาย

## ๑.๕ กระบวนการวิจัย (Research Process)



## บทที่ ๒

### ความตายและวิธีการตายตามหลักมรณสติ ในพระพุทธศาสนาเถรวาท

ในการศึกษาความตายและวิธีการตายตามหลักมรณสติ ในพระพุทธศาสนาเถรวาท ผู้วิจัยได้ศึกษาประเด็นความหมายของความตาย ทักษะความตายในทางศาสนา แนวคิดเรื่องการตายที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา มรณสติในพระพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาท และวิธีการตายตามหลักมรณสติ โดยมีรายละเอียด ดังนี้

#### ๒.๑ ความหมายของความตาย

ความตาย หรือการตาย เป็นคำที่มาจากศัพท์ภาษาบาลีหลายคำด้วยกัน แต่ที่พบบมากที่สุดคือคำว่ามรณะ ซึ่งประกอบไปด้วยมรธาตุ แปลว่า ตาย ลง ยุ บังคับ เปลี่ยนเป็นอน สัมเร็จรูป เป็นมรณ แปลว่า การตาย นอกจากนี้ ยังมีคำที่บ่งถึงการตายอื่น ๆ อีก เช่นกาลกิรียา แปลว่า การทำกาละ<sup>๑</sup> คำว่า ปรต แปลว่า การตาย<sup>๒</sup> มจฺจุ แปลว่า การตาย อจฺจุย แปลว่า ความล่วงไป นิรณ แปลว่า การตาย<sup>๓</sup> นาส แปลว่า ความพินาศ กาล แปลว่า การตาย ทำที่สุดแห่งอรรถภาพ<sup>๔</sup> อนุต แปลว่า ความที่เป็นไป

ในคัมภีร์พระพุทธศาสนา โดยเฉพาะในพระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทยของมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้อธิบายความหมายของคำว่า การตายไว้ว่า การตาย หรือมรณ หมายถึง ความสิ้นสุดของชีวิต หรือการตาย คืออาการที่ขันธ ๕ (รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ) แตกสลายการทอดทิ้งร่างกาย ความขาดสูญแห่งชีวิตินทรีย์ การที่ชีวิตสูญสิ้น หรือความสิ้นไป ความเสื่อมไป ความแตกแห่งขันธ ความทำลายไป ความไม่เที่ยง ความหายไปแห่งธรรมเหล่านั้น อันใดนี้เรียกว่ามรณะ<sup>๕</sup> ดังปรากฏคำอธิบายในพระสุตตันตปิฎกกว่าพระสารีบุตรได้กล่าวถึงการตาย

<sup>๑</sup>วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๖๔/๒๔๕.

<sup>๒</sup>จุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๒๑/๓๑๓๑.

<sup>๓</sup>จุ.อป., (ไทย) ๓๓/๑๕๕/๔๐๘.

<sup>๔</sup>วิ.ภิกขุณี. (ไทย) ๓/๗๕๓/๑๒๘.

<sup>๕</sup>ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๕๐/๓๒๕.

ไว้ว่า “ผู้ตายไม่ว่าจะเป็นมนุษย์ หรือสัตว์ทั้งกายสังขาร คือลมหายใจเข้าออกก็ดับไปวจีสังขาร ได้แก่ วิตก วิจารณ์ คือ ความตรึกความตรองก็ดับไป และจิตสังขารคือสัญญา และเวทนา คือ ความกำหนดได้หมายรู้ก็ดับไป อายุก็หมดสิ้นไป ไออุ่น คือ ไฟที่เกิดแก่กรรมก็สงบอินทรีย์ ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ก็แตกทำลายไป”<sup>๖</sup> หรือเมื่อเราทราบแล้วว่า การตายคือการที่ชั้น ๕ หรือ กายกัมภิจิต ไม่สามารถประชุมกันเข้า คือต่างฝ่ายต่างแยกออกจากกัน ภายในฐานรูปก็สลายสู่ภาวะความเป็นธาตุดั้งเดิม ส่วนจิตหากยังมีเหตุปัจจัย คือ กิเลสซึ่งประกอบด้วยอวิชชา ตัณหา และอุปาทาน ก็จะยังคงสำแดงศักยภาพตามธรรมชาติของตน คือ สร้างรูปสร้างชีวิตเพื่อรองรับการประกอบกรรม ซึ่งจะเกิดวิบากคือผลแห่งกรรมต่อไป หรืออีกนัยหนึ่งพระพุทธศาสนา กล่าวว่า มนุษย์ประกอบไปด้วยธาตุ ๖ คือ ๑) ปฐวีธาตุ (ธาตุดิน) ๒) อาโปธาตุ (ธาตุน้ำ) ๓) เตโชธาตุ (ธาตุไฟ) ๔) วาโยธาตุ (ธาตุลม) ๕) อากาศธาตุ (ธาตุอากาศ) ๖) วิญญานธาตุ (ธาตุวิญญาน) และธาตุทั้ง ๖ นี้แบ่งเป็น ๒ ฝ่าย คือ ธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ และอากาศธาตุ เป็นธาตุที่ไม่มีความรู้สึกนึกคิด ไม่มีชีวิตจิตใจเป็นฝ่ายสสาร ส่วนธาตุวิญญาน เป็นธาตุรู้มีความรู้สึกนึกคิดมีชีวิตจิตใจ เป็นฝ่ายจิตเมื่อธาตุทั้ง ๖ นี้มาประชุมกันชีวิตก็เกิดมีขึ้น หากแยกกันชีวิตก็สิ้นสุดคือตาย” ในพระไตรปิฎกกล่าวถึงเรื่องการตายไว้ว่า เป็นสิ่งที่น่าสังเวชใจเป็นทุกข์เป็นอุทาหรณ์ให้เร่งรีบปฏิบัติตนเพื่อพ้นจากการตาย “ท่านไม่เคยเห็นบ้างหรือในโลกนี้ซึ่งบุรุษหรือสตรีหลังจากตายไปแล้ว ๑ วัน ๒ วัน หรือ ๓ วัน พองขึ้นอืดช้ำเลือดช้ำหนองมีสีเขียว มีน้ำเหลืองแตกช้ำและเต็มไปด้วยความเน่าเปื่อย ก็ความคิดไม่เคยเกิดขึ้นแก่ท่านบ้างเลย หรือว่าท่านก็เหมือนกันจะต้องมีการตายเป็นธรรมดาไม่สามารถหนีพ้นการตายไปได้”<sup>๗</sup>

สาเหตุที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะอายุคนเรามีเพียงจำกัดเท่านั้น คือ อย่างน้อย ๆ ก็ไม่เกิน ๑๐๐ ปี ดังปรากฏในพระพุทธพจน์ที่ว่า “ภิกษุทั้งหลาย อายุคนเรานี้สั้นนักชาติหน้ายังจะต้องไปเกิดกุศลควรสร้างไว้ พรหมจรรย์ควรประพฤติไม่มีใครเลยที่เกิดแล้วไม่ตาย ภิกษุทั้งหลายคนใดอายุยืนคนนั้นจะอยู่ได้แค่ ๑๐๐ ปี หรือ เกินกว่าบ้างก็เล็กน้อยการตายเป็นสิ่งที่ทุกคนหลีกเลี่ยงไม่พ้นและไม่รู้ได้ว่าจะตายลงเมื่อใด พระพุทธองค์ทรงเตือนให้รีบกระทำแต่กรรมดี และปฏิบัติเพื่อพ้นทุกข์เพราะนานหนักหนาแล้วที่เธอทั้งหลายได้ประสบกับความทุกข์ ในการตายของบิดามารดา บุตรธิดาพี่น้องชายหญิงทั้งหลายก็ในขณะที่ประสบความทุกข์เช่นนั้น เธอทั้งหลายได้หลั่งน้ำตาลงบนหนทางอันยาวนานมากกว่าน้ำในมหาสมุทรทั้ง ๔ ทิศเดียว”<sup>๘</sup> จะเห็นว่าการตาย ที่ปรากฏในคัมภีร์

<sup>๖</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๕๖-๔๕๗/๔๕๔-๔๕๕.

<sup>๗</sup> ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๐๐/๑๑๘.

<sup>๘</sup> อ.จ.ต.ก. (ไทย) ๒๐/๓๖/๑๕๑-๑๕๔.

<sup>๙</sup> อ้างแล้ว.

ทางพระพุทธศาสนาแสดงถึงการทอดทิ้งร่างกายไว้การขาดสิ้น ในภพหนึ่งและการตาย ในที่นี้มุ่งถึงการตายของคนเท่านั้นการตาย จึงเป็นสภาวะการเปลี่ยนแปลง ของระบบการทำงานของอวัยวะภายในร่างกายการตายของคนจะมีอาการที่สังเกตได้เช่นตาทั้งสองจะมีมัวมองอะไรไม่เห็นหูก็ไม่ได้ยินเสียงจุมูกก็ไม่รู้กลิ่นกลิ่นก็ไม่รู้รสการไม่รู้สึกรู้การสัมผัสหมดความรู้สึกรู้ทั้งอารมณ์และความนึกคิดต่างๆมีลักษณะเหมือนกับคนหลับแต่หัวใจหยุดเต้นไม่หายใจความรู้สึกต่างๆทางกายจะดับก่อนคงเหลือแต่จิตทำงานอยู่เพียงอย่างเดียวเท่านั้นต่อมาประสาทและสมองค่อยๆหมดความรู้สึกรู้เป็นอันดับสุดท้าย

ในพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒ ได้ให้ความหมายของการตายไว้ว่าหมายถึงการสิ้นใจ, สิ้นชีวิต, ไม่เป็นอยู่ต่อไป, สิ้นสภาพของการมีชีวิตเช่นสภาวะสมองตาย; เคลื่อนไหวไม่ได้เช่นมือตายตีนตาย; ไม่เดินเพราะเครื่องเสียบหรือหยุดเช่นรถยนต์ตายนาฬิกาตาย เป็นต้น<sup>๑๑</sup>

ท่านพุทธทาส ภิกขุ ปราชญ์ทางพระพุทธศาสนาได้ให้ทัศนะเกี่ยวกับการตายไว้ว่าการตายเป็นหน้าที่ของสังขารสังขารคือสิ่งปรุงแต่งจากเหตุจากปัจจัยเมื่อเหตุปัจจัยบางส่วนหยุดปรุงแต่งมันก็มีการตายบางส่วนปรากฏออกมาสำหรับสังขารส่วนนั้นจึงถือว่าการตายเป็นหน้าที่ของสังขารหรือสังขารมีหน้าที่ที่จะต้องตายหรือ “การตายคือหมดดีหมดสงบสุขหมดความประเสริฐหมดอะไรๆลงนี่เรียกว่าตายตายในภาษาธรรมซึ่งเราตายติดกันทุกวันทุกๆคืนก็ว่าได้คือการตายตามภาษาธรรมนี้เพราะมีความหนักอกหนักใจเราร้อนอยู่เสมอเป็นห่วงวิตกกังวลอยู่เสมอยิ่งฉลาดมากยิ่งขึ้นได้ลึกซึ้งกว่าตายได้อย่างที่เรียกว่าพิเศษกว่าคนโง่”<sup>๑๒</sup>

สุพจน์ (พจน์) กุ๊มานะชัยได้ให้ความหมายความตายไว้ว่าการสิ้นสภาพบุคคลโดยธรรมชาติหรือการตายนั้นปัญหาที่เราต้องศึกษาคือ “การตาย” เป็นอย่างไรในทางการแพทย์ได้อธิบายถึงการตายไว้ว่า “การตาย” ต้องมีอาการสำคัญดังนี้คือไม่สามารถที่จะรับและตอบสนองได้ไม่มีการเคลื่อนไหวของการหายใจไม่มีการตอบรับหรือตอบสนองจากการกระตุ้นทั้งภายในและภายนอกคลื่นไฟฟ้าสมองราบอย่างไรก็ตามในทางกฎหมายเราถือเอาการหยุดทำงานของ “ปอดหรือหัวใจ” หยุดทำงานเป็นสำคัญหรือเราอาจจะกล่าวง่ายๆว่าเป็นลักษณะของการ “ขาดใจตาย” ก็ได้<sup>๑๓</sup>

<sup>๑๑</sup>ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : พิมพ์โดยบริษัท นานมีบุ๊คส์ จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๔๖๐.

<sup>๑๒</sup>พุทธทาส ภิกขุ, พจนานุกรมพุทธทาสพร้อมคำอธิบายขยายศัพท์, เนื่องในมงคลกาล ๑๐๐ ปี พุทธทาส พุทธศักราช ๒๔๔๘-๒๕๔๘, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๔๘), หน้า ๗๕.

<sup>๑๓</sup>เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗๕.

**จิตตัสกคิ** **ปรกติ** ได้ให้ความหมายความตายไว้ว่าเมื่อใดจะถือว่าตายย่อมต้องถือตามข้อยุติทางการแพทย์อย่างไรก็ดีในปัจจุบันความก้าวหน้าทางการแพทย์ได้มาถึงจุดที่อาจยืดเวลาการหายใจและการเต้นของหัวใจต่อไปได้อีกระยะหนึ่งทั้งๆที่แกนสมองตายแล้วในกรณีเช่นนี้จะถือว่าบุคคลที่แกนสมองตายแล้วถึงแก่ความตายเป็นเรื่องที่อาจมีผลต่อการปลูกถ่ายอวัยวะของผู้นั้นให้แก่ผู้ต้องการได้ถ้าถือว่าตายไปแล้วก็ตัดอวัยวะออกไปได้โดยกฎหมายไม่ถือว่าผู้กระทำให้มีความผิดต่อชีวิตร่างกายของผู้อื่นแต่ในกรณีที่ยังไม่ถือว่าตายการกระทำเช่นนั้นย่อมเป็นการทำร้ายร่างกายหรือฆ่าผู้อื่นในส่วนของทรัพย์สินนั้นมรดกก็ยังไม่ต้องทอดไปยังทายาทในปัจจุบันทางการแพทย์ถือกันว่าเมื่อแกนสมองตายสมองหยุดทำงานแล้วไม่มีทางกลับมาทำงานได้อีกถือได้ว่าบุคคลถึงแก่ความตายแล้วเพราะในกรณีเช่นนี้มีข้อเท็จจริงฟังได้ว่าชีวิตของบุคคลนั้นย่อมล่วงไปโดยไม่อาจฟื้นคืนมาได้อีกแน่แท้<sup>๑๓</sup>

**จิตติ ติงศกัทธิ** ได้ให้ความหมายความตายไว้ว่าปัญหาว่าตายเมื่อใดก็คงต้องถือตามธรรมชาติว่าตายเมื่อหัวใจและปอดหยุดทำงานดังที่เคยกล่าวกันว่าขาดใจตายอันเป็นความจริงตามธรรมชาติการเปลี่ยนแปลงอย่างอื่นในตัวคนคงเป็นอาการที่ตามมาจากการหยุดทำงานของปอดและหัวใจหากปอดหรือหัวใจอย่างใดอย่างหนึ่งยังทำงานอยู่หลังจากที่อีกอย่างหนึ่งหยุดแล้วเมื่อไม่กลับฟื้นขึ้นทำงานได้ใหม่ก็คงต้องถือว่าตายตั้งแต่แรกที่ปอดหรือหัวใจอันใดอันหนึ่งหยุดทำงานไม่ใช่ตั้งแต่ทั้งสองอย่างหยุดทำงานด้วยกัน<sup>๑๔</sup>

**สุพจน์ (พจน์) กู๋มานะชัย** ได้ให้ความหมายความตายไว้ว่าการสิ้นสภาพบุคคลโดยธรรมชาติหรือการตายนั้นปัญหาที่เราต้องศึกษาคือ “การตาย” เป็นอย่างไรในทางการแพทย์ได้อธิบายถึงการตายไว้ว่า “การตาย” ต้องมีอาการสำคัญดังนี้คือไม่สามารถที่จะรับและตอบสนองได้ไม่มีการเคลื่อนไหวของการหายใจไม่มีการตอบรับหรือตอบสนองจากการกระตุ้นทั้งภายในและภายนอกคลื่นไฟฟ้าสมองราบอย่างไรก็ตามในทางกฎหมายเราถือเอาการหยุดทำงานของ “ปอดหรือหัวใจ” หยุดทำงานเป็นสำคัญหรือเราอาจจะกล่าวง่ายๆว่าเป็นลักษณะของการ “ขาดใจตาย” ก็ได้<sup>๑๕</sup>

<sup>๑๓</sup>จิตตัสกคิ ปรกติ, เอกสารประกอบการศึกษาวิชากฎหมายแพ่ง : หลักทั่วไป ภาค ๑/๒๕๕๖ บุคคลธรรมดาและหลักทั่วไปว่าด้วยนิติบุคคล, มปท, มปป, หน้า ๑๗.

<sup>๑๔</sup>ศาสตราจารย์ จิตติติงศกัทธิ, กฎหมายแพ่งและพาณิชย์ว่าด้วยบุคคล, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๓๐), หน้า ๕.

<sup>๑๕</sup>สุพจน์ (พจน์) กู๋มานะชัย, ย่อหลักกฎหมายแพ่งและพาณิชย์ว่าด้วยบุคคล, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์นิติธรรม, ๒๕๔๖), หน้า ๑๕-๑๖.

นเรศร์ เกษะประกร<sup>๑๖</sup> ได้ให้ความหมายความตายไว้ว่า “เดิมถือว่าคนตายเมื่อหยุดหายใจ แต่ในปัจจุบันทางการแพทย์ถือว่าคนตายเมื่อแพทย์ได้วินิจฉัยว่าแกนสมองตายแล้ว”<sup>๑๖</sup>

ชัยสิทธิ์ ตราชูธรรม สมชาย ชมะโชติ และกฤตย์ ประสิทธิศาสตร์ ได้ให้ความหมายความตายไว้ว่าปัญหาข้อนี้ในทางกฎหมายถือกฎเกณฑ์ธรรมชาติเป็นหลักวินิจฉัยกล่าวคือคือเวลาที่หัวใจและปอดหยุดทำงานเป็นหลักที่ถือทั้งสองก็เพราะในปัจจุบันนี้วิทยาศาสตร์เจริญก้าวหน้ามากหัวใจที่หยุดทำงานอาจตื่นได้อีกหรือเปลี่ยนใหม่อยู่ต่อไปได้อีกนานและคงนานขึ้นทุกทีการหยุดหายใจก็อาจทำให้หายใจใหม่ได้และหายใจได้โดยไม่ต้องใช้อวัยวะในตัวเองก็ได้ อย่างไรก็ตามหากปอดและหรือหัวใจอย่างหนึ่งอย่างใดยังทำงานอยู่หลังจากที่ถืออย่างหนึ่งหยุดทำงานแล้วเมื่ออย่างหนึ่งที่หยุดนี้ไม่กลับฟื้นขึ้นทำงานใหม่ก็คงต้องถือว่าตายตั้งแต่แรกที่ปอดหรือหัวใจอย่างใดอย่างหนึ่งหยุดทำงานตั้งแต่ต้นไม่ใช่ตั้งแต่ทั้งสองอย่างหยุดทำงานด้วยกัน<sup>๑๗</sup>

สมทบ สุวรรณสุทธิ ได้ให้ความหมายการสิ้นสภาพบุคคลไว้ว่า สภาพบุคคลของมนุษย์หรือบุคคลธรรมดาย่อมสิ้นสุดลงขณะที่มนุษย์ผู้นั้นถึงแก่ความตายดังที่มาตรา ๑๕๖วรรคต้น แห่งประมวลกฎหมายแพ่งและพาณิชย์บัญญัติไว้ชัดเจนว่า “สภาพบุคคล...สิ้นสุดลงเมื่อตาย” กล่าวคือผู้ที่ตายแล้วเช่นเดียวกับผู้ที่ยังไม่ได้ปฏิสนธิในครรภ์มารดาย่อมไม่มีสิทธิและหน้าที่ตามกฎหมาย<sup>๑๘</sup>

สมภพพิสิษฐ สุขพิสิษฐ ได้ให้หลักเกณฑ์การตัดสินใจการตายธรรมดาไว้ว่า “ตามหลักเกณฑ์เดิมใช้หลักตัดสินว่าหัวใจหยุดเต้นและไม่หายใจตามหลักเกณฑ์ใหม่ใช้หลักตัดสินว่าสมองหยุดทำงานโดยตรวจด้วยการวัดคลื่นสมองด้วยไฟฟ้าหัวใจหยุดเต้นและไม่หายใจเองไม่ได้ทั้ง ๓ ประการประกอบกันจึงถือว่าคนตาย”<sup>๑๙</sup>

กิตติศักดิ์ ปรกติ ได้ให้ความหมายความตายไว้ว่าเมื่อใดจะถือว่าตายย่อมต้องถือตามข้อยุติทางการแพทย์อย่างไรก็ดีในปัจจุบันความก้าวหน้าทางการแพทย์ได้มาถึงจุดที่อาจยึดเวลาการหายใจและการเต้นของหัวใจต่อไปได้อีกระยะหนึ่งทั้งๆที่แกนสมองตายแล้วในกรณีเช่นนี้จะถือว่า

<sup>๑๖</sup>นเรศร์ เกษะ ประกร, หลักกฎหมายบุคคล, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์บริษัทวิญญูชน จำกัด, ๒๕๓๘), หน้า ๑๕.

<sup>๑๗</sup>ชัยสิทธิ์ ตราชูธรรม สมชาย ชมะโชติ กฤตย์ ประสิทธิศาสตร์, กฎหมายพาณิชย์ COMMERCIAL LAW, (กรุงเทพ : สำนักพิมพ์สตีลการพิมพ์), มปป, หน้า ๒๒.

<sup>๑๘</sup>ดร.สมทบ สุวรรณสุทธิ, กฎหมายแพ่งและพาณิชย์ว่าด้วยบุคคล, (พระนคร : สำนักพิมพ์ไทยสัมพันธ์, ๒๕๐๒), หน้า ๑๒.

<sup>๑๙</sup>สมภพพิสิษฐ สุขพิสิษฐ, คำอธิบายประมวลกฎหมายแพ่งและพาณิชย์ลักษณะบุคคล, (กรุงเทพมหานคร : พิมพ์ที่ห้างหุ้นส่วนจำกัดพิมพ์อักษร, ๒๕๔๓), หน้า ๖.

บุคคลที่แค้นสมองตายแล้วถึงแก่ความตายเป็นเรื่องที่อาจมีผลต่อการปลูกถ่ายอวัยวะของผู้นั้นให้แก่ผู้ต้องการได้ถ้าถือว่าตายไปแล้วก็ตัดอวัยวะออกไปได้โดยกฎหมายไม่ถือว่าผู้กระทำให้ความผิดต่อชีวิตร่างกายของผู้อื่นแต่ในกรณีที่ยังไม่ถือว่าตายการกระทำเช่นนั้นย่อมเป็นการทำร้ายร่างกายหรือฆ่าผู้อื่นในส่วนของทรัพย์สินนั้นมรดกก็ยังไม่ต้องทอดไปยังทายาทในปัจจุบันทางการแพทย์ถือกันว่าเมื่อแค้นสมองตายสมองหยุดทำงานแล้วไม่มีทางกลับมาทำงานได้อีกถือได้ว่าบุคคลถึงแก่ความตายแล้วเพราะในกรณีเช่นนี้มีข้อเท็จจริงฟังได้ว่าชีวิตของบุคคลนั้นย่อมล่วงไปโดยไม่อาจฟื้นคืนมาได้อีกแน่แท้<sup>๒๐</sup>

สรุปได้ว่าความตายตามความหมายของพุทธศาสนาก็คือความดับหรืออาการดับของขั้น๕หรือกายกับจิตส่วนระยะเวลาตั้งแต่การเกิดจนถึงการดับจะครอบคลุมระยะเวลาเท่าใด ย่อมขึ้นอยู่กับว่าเป็นความตายประเภทใดเพราะความตายนั่นก็คือการขาดแห่งชีวิตินทรีย์ทางร่างกาย นั่นความตายคือสภาวะการเปลี่ยนแปลงของระบบการทำงานของอวัยวะในร่างกายเช่นการหยุดเต้นของหัวใจหรือการที่สมองหยุดสั่งงานหรือความตายหมายถึงการสิ้นใจ, การสิ้นสภาพของการมีชีวิต, การสิ้นสภาพของบุคคลโดยธรรมชาติไม่สามารถที่จะรับและตอบสนองได้ไม่มีการเคลื่อนไหวของการหายใจไม่มีการตอบรับหรือตอบสนองจากการกระตุ้นทั้งภายในและภายนอก

## ๒.๒. ทักษะเกี่ยวกับความตายในทางศาสนา

ทักษะความตายในทางศาสนาทุกศาสนามีทักษะต่อชีวิตมนุษย์แบบทวินิยม (Dualism) ชีวิตแบ่งออกได้ ๒ อย่างคือกายกับจิตหรือรูปกับนามความตายก็คือการดับสิ้นของร่างกายแตกสลายของธาตุ ๔ คือดิน น้ำ ลม ไฟ แต่หรือวิญญาณเป็นอมตะไม่มีวันตายเมื่อร่างกายแตกดับแล้ววิญญาณหรือจิตที่เฝ้าอาศัยก็ออกจากร่างกาย (รูป) เข้าสู่สภาวะของการเกิดใหม่เผชิญกับชีวิตหลังความตายต่อไปศาสนาองความตายเป็นแค่ปรากฏการณ์ในชีวิตมนุษย์ที่ต้องพบเจอเป็นความจริงที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ไม่พ้นตราบใดที่มนุษย์ยังต้องเกิดความตายก็จะเกิดกับมนุษย์ทุกชาติต่อไปแต่สิ่งที่ศาสนาให้ความสำคัญนั้นคือวิญญาณหรือจิตมากกว่าเรื่องกายร่างกายดับสิ้นเสื่อมสลายไม่คงที่เปลี่ยนแปลง วิญญาณหรือจิต (Soul, spirit หรือ Mind) ยังอยู่ยังต้องดำเนินเข้าสู่ปรโลกหรือภพภูมิตามคติความเชื่อของแต่ละศาสนาศาสนาตั้งสอนให้มนุษย์เชื่อตามว่าชีวิตหลังความตายมีลักษณะอย่างไรภพภูมิของวิญญาณเป็นอย่างไรพยายามให้เราปฏิบัติในสิ่งที่ดีช่วงที่ยังมีชีวิตเพื่อที่ว่าหลังจากตายแล้วชีวิต

<sup>๒๐</sup> กิตติศักดิ์ ปรกติ, เอกสารประกอบการศึกษา วิชากฎหมายแพ่ง: หลักทั่วไป ภาค ๑/๒๕๕๖

หลังความตายของวิญญาณจะไปสู่ภพที่ดีตามที่ชนะความตายทางศาสนาเชื่อเรื่องวิญญาณหรือจิต (ชีวิตหลังความตาย) มีทัศนะทางศาสนาแยกประเภทกลุ่มศาสนาได้ ๒ ประเภทดังนี้

๑. **ทัศนะทางศาสนาประเภทเทวนิยม (Theism)** เป็นศาสนาที่เคารพในพระเจ้าซึ่งมีหลาย ศาสนาที่มีทัศนะความเชื่อในเรื่องเกี่ยวกับความตายที่แตกต่างกัน คือ

๑.๑. **ศาสนาโซโรอัสเตอร์** มีทัศนะว่า “คนตายแล้วต้องเกิดใหม่แต่ก่อนจะเกิดใหม่ต้องได้รับผลดีผลชั่วที่ทำไว้เมื่อเป็นคนที่ให้หมกก่อน โดยถูกส่งขึ้นสวรรค์บ้างลงนรกบ้างตามความดีความชั่ว”<sup>๒๑</sup>

๑.๒. **ศาสนาเซน** มีทัศนะว่า “วิญญาณเป็นอมตะจึงไม่ตายตามร่างกายทันทีที่คนตาย วิญญาณจะไปถือเอาร่างใหม่ส่วนจะดีหรือไม่ก็ขึ้นอยู่กับกรรมที่เคยทำไว้คนที่มิบาปมากก็ตกนรก ส่วนผู้มีบุญมากก็จะขึ้นสวรรค์วิญญาณหนักยิ่งทำบาปมากก็ยิ่งหนักมากถ้าหนักที่สุดก็ตกนรกขุมที่ ๗ ซึ่งเป็นนรกที่ลึกที่สุดแต่ตรงกันข้ามใครทำบุญวิญญาณจะเบา ยิ่งทำบุญมากยิ่งเบา มากจนไปเกิดสวรรค์ชั้นที่ ๑๖ เป็นชั้นสูงสุด”<sup>๒๒</sup>

๑.๓. **ศาสนาขงจื้อ** มีทัศนะที่แตกต่างไปจากศาสนาอื่นๆ บางประการเช่น เมื่อคนตายแล้ววิญญาณจะไม่ตายเพราะวิญญาณเป็นอมตะ วิญญาณจะไปอยู่ในโลกวิญญาณคอยดูแลสุขทุกข์ของลูกหลานญาติพี่น้อง ส่วนวิญญาณใดที่มีความดีมากก็จะได้เลื่อนไปอยู่ในสวรรค์เป็นเทพเจ้าช่วยนิรันดร ส่วนวิธีปฏิบัติเพื่อเข้าถึงจุดหมายสูงสุดของชีวิตก็โดยการปฏิบัติคุณธรรมตามที่บรรพบุรุษสั่งสอนไว้

๑.๔. **ศาสนาคริสต์** มีทัศนะว่าวิญญาณเป็นอมตะในโลกหน้าและนรกสวรรค์ตลอดทั้ง เชื้อวันพิพากษาโลกและการกลับฟื้นคืนชีพเมื่อคนตายแล้ววิญญาณยังคงมีอยู่รอคอยวันพิพากษาโลกเมื่อถึงวันพิพากษาโลกอวัยวะของร่างผู้ที่ตายแล้วจะถูกนำมาประกอบติดต่อกันครบทุกส่วนไม่สูญหายเป็นร่างปกติดังเดิมแล้วถูกนำไปเฝ้าเทพเจ้าพระเยซูแล้วพระเยซูจะทรงตัดสินบุญบาปตามกรรมที่ผู้นั้นทำไว้ใครเป็นคนทำบุญก็ขึ้นสวรรค์เสวยทิพย์สุขและอยู่กับพระเจ้าช่วยนิรันดร ส่วนคนทำบาปก็จะตกนรกภูมิแห่งความทุกข์ทรมานตลอดไป ศาสนาคริสต์มีความคล้ายกับศาสนาอิสลามคือมีทัศนะว่าเมื่อคนตายแล้ววิญญาณจะไม่ตายเพราะเป็นอมตะจะอยู่ในภูมิหนึ่งเรียกว่าอัลเบลซาฮ์คคอยวันพิพากษาโลกซึ่งพระอัลเลาะห์เท่านั้นที่ทรงทราบว่าจะถึงเมื่อไรเมื่อถึงวันพิพากษาโลกเทพอิสราฟีลจะเป่าแตรขึ้นทุกร่างจะลุกออกจากหลุมฝังศพ วิญญาณจะต่อร่างกายส่วนต่างๆเข้า

<sup>๒๑</sup> พระญาณวโรดม, ศาสนาต่างๆ, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : สภาการศึกษาหม่อมกุฎราชวิทยาลัย, ๒๕๒๘), หน้า ๓๐๑.

<sup>๒๒</sup> บุญย์ นิลเกษ, ศาสนาเบื้องต้น, (พระนคร : แพรววิทยา, ๒๕๒๗), หน้า ๓๗.



ด้วยกันเป็นคนปกติและนำไปเฝ้าพระเจ้าอัลเลาะห์เพื่อรับการตัดสินบุญบาปคนที่ทำความดีไว้มากกว่าความชั่วก็จะถูกส่งขึ้นสวรรค์ส่วนคนใดมีความชั่วก็จะตกนรก

**๒.ทัศนะทางศาสนาประเภทอเทวนิยม (Atheism)** คือ ศาสนาที่ปฏิเสธอำนาจของพระเจ้าหรืออำนาจความศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลายได้แก่ศาสนาพุทธซึ่งมีทัศนะเกี่ยวกับความตายว่า “เมื่อคนตายแล้วเพียงแต่ร่างกายตายเท่านั้นส่วนวิญญาณยังต้องเวียนว่ายตายเกิดร่ำไปคนอาจเกิดเป็นสัตว์สัตว์อาจเกิดเป็นคนก็ได้ทั้งนี้ก็เป็นไปตามอำนาจกรรมที่ได้กระทำไว้นอกจากนี้ก็อาจไปเกิดในทุคติภูมิมีนรกเปรตอสุรกายและสัตว์เดรัจฉานหรือไปเกิดในสุคติภูมิมีมนุษย์เทวดาพรหมก็ได้การที่ไปเกิดในภูมิต่างๆก็เพราะมนุษย์ตลอดทั้งสัตว์ทั้งหลายมีกิเลสเมื่อมีกิเลสจึงเป็นเหตุให้ทำกรรมเมื่อทำกรรมจึงได้รับวิบากหรือผลของกรรมแล้วก็เกิดกิเลสอีกวนเวียนอยู่อย่างนี้ดูจเดินรอบวงเวียนไม่ไปถึงไหนแต่ก็เดินไปไม่มีที่สิ้นสุดจนกว่าสิ้นกิเลสจึงเข้าสู่นิพพานไม่ต้องเวียนว่ายตายเกิดในวัฏสงสารอีกต่อไปนิพพานเป็นโลกุตตรภูมิเหนือสมมติอยู่เหนือกระแสโลกไม่อาจพรรณนาได้แต่ก็เป็นสถานะที่มีอยู่ไม่ได้สูญสิ้น ไม่มีอะไรเลย”<sup>๒๓</sup>

กล่าวโดยสรุปแล้วทัศนะความตายทางศาสนาส่วนใหญ่มีความเชื่อวิญญาณที่เป็นอมตะเชื่อชีวิตหลังความตายการเวียนว่ายตายเกิดเมื่อตอนเป็นมนุษย์กระทำการเช่นใดก็จะได้รับผลเช่นนั้น

### ๒.๓ แนวคิดเรื่องการตายที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา

แนวคิดเรื่องการตายที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนานั้นจะได้ศึกษาวิจัยถึงประเด็นรายละเอียดเกี่ยวกับแนวคิดเรื่องการตายได้แก่องค์ประกอบของการตายประเภทของการตายและสาเหตุของการตายตามลำดับดังนี้

#### ๑) องค์ประกอบของการตาย

พระพุทธศาสนายอมรับว่ามนุษย์มีส่วนประกอบอยู่ ๒ ส่วนคือรูปและนามรูปคือส่วนที่มองเห็นได้ด้วยตาทั้งหมดและนามคือส่วนที่มองไม่เห็นด้วยตาเปล่าหรือจิตใจนั่นเองส่วนประกอบเหล่านี้เมื่อแยกออกมาแล้วมีส่วนประกอบสำคัญ ๕ ประการดังนี้ ๑) รูปคือร่างกายและส่วนประกอบที่เป็นร่างกาย ๒) เวทนาคือความรู้สึกสุขทุกข์หรือเฉย ๓) สัญญาคือความจำได้หมายรู้อารมณ์ ๔) สังขารคือสภาพปรุงแต่งจิตใจให้ดีหรือชั่วหรือเป็นกลางๆ ๕) วิญญาณคือการรับรู้อารมณ์ทางตาหูจมูก

<sup>๒๓</sup> พระอนุชิตปทุมวณฺโณ (หวังวนวัฒน์), “การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องความตายในศาสนาดั้งเดิมของเผ่าม้ง”, วิทยานิพนธ์ศาสนาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๕), หน้า ๕ – ๑๐.

สิ้นกายใจโดยธรรมชาติของสิ่งทั้งหลายเมื่อส่วนประกอบสำคัญเหล่านี้มีการรวมกันเข้าก็ย่อมมีการสลายหรือแยกออกจากกันเป็นธรรมดามนุษย์ก็เช่นเดียวกันสภาพที่ส่วนประกอบของมนุษย์คือขันธ๕หรือกายกับจิตแยกสลายออกจากกันเราเรียกว่าตายการตายหรือจุดขณะที่ขันธ๕หรือกายกับจิตไม่สามารถประชุมกันได้อีก<sup>๒๔</sup> ดังนั้นองค์ประกอบของการตายในพระไตรปิฎกแบ่งการตายออกได้เป็น ๒ ลักษณะคือ

**๑. การตายทางกายภาพ** คือ การสิ้นชีวิตของมนุษย์และสัตว์ทั่วไปทำให้ร่างกายแตกสลาย “ความแตกแห่งขันธความทอดทิ้งร่างกายความขาดสูญแห่งชีวิตินทรีย์ในหมู่สัตว์นั้นๆของเหล่าสัตว์นั้นๆ”<sup>๒๕</sup> เกณฑ์การตัดสิน คือ “เมื่อมีกรรม ๓ ประการ คือ (๑) อายุ (๒) ไออุ่น(๓) วิญญาณละกายนี้ออกไปกายนี้จึงถูกทอดทิ้งนอนนิ่งเหมือนท่อนไม้ที่ปราศจากเจตนา”<sup>๒๖</sup> “สัตว์ผู้ตายคือทำกาละไปแล้วมีกายสังขารวจิสังขารและจิตสังขารดับระงับไปมีอายุหมดสิ้นไปไม่มีไออุ่นมีอินทรีย์แตกทำลาย”<sup>๒๗</sup> ซึ่งหมายถึงความขาดแห่งชีวิตินทรีย์ที่เนื่องอยู่กับภพอันหนึ่งได้แก่การสิ้นชีวิตของสัตว์โลกในภพหนึ่งๆ

**๒. การตายทางจิตวิญญาณ** แม้บุคคลยังมีชีวิตอยู่ก็อาจเชื่อว่าตายได้เช่นเดียวกันการตายในลักษณะนี้ไม่อาจมองเห็นได้ทางกายภาพเป็นองค์ประกอบทางด้านจิตใจดังพุทธพจน์ที่ว่า “ความไม่ประมาทเป็นทางแห่งอมตะความประมาทเป็นทางแห่งการตายคนผู้ไม่ประมาทเชื่อว่าย่อมไม่ตายคนผู้ประมาทจึงเหมือนคนตายแล้ว”<sup>๒๘</sup> กล่าวอีกนัยหนึ่งก็คือการตายจากคุณธรรมความดีต่าง ๆ นั้นเองภิกษุที่มีระคะครอบงำก็เช่นเดียวกันได้ชื่อว่าตายแล้วเพราะตายจากคุณงามความดีนั่นเองมนุษย์ที่มีความทุกข์อยู่เช่นปัจจุบันนี้ก็เพราะว่าเป็นผู้ตายทางจิตและวิญญาณถ้ามนุษย์มีคุณธรรมความดีประจำจิตใจก็จะไม่ตายคนที่ตายในลักษณะนี้ก็คือตายทางจิตวิญญาณ

สรุปได้ว่าองค์ประกอบของการตายทั้งสองลักษณะคือการตายทางกายภาพการตายทางจิตวิญญาณนั้นทำให้เห็นว่าองค์ประกอบของการตายทางกายภาพนั้นจะดูที่ความแตกแห่งขันธความทอดทิ้งร่างกายความขาดสูญแห่งชีวิตินทรีย์ส่วนการตายทางจิตวิญญาณนั้นจะเป็นการดับของจิตหรือตายจากคุณงามความดีนั่นเอง

<sup>๒๔</sup> ตี.ข. (ไทย) ๑๗/๔๘/๖๖-๖๗.

<sup>๒๕</sup> ตี.ม. (ไทย) ๑๐/๓๕๐/๓๒๕.

<sup>๒๖</sup> ตี.ข. (ไทย) ๑๒/๔๕๗/๔๕๕.

<sup>๒๗</sup> ตี.ข. (ไทย) ๑๒/๔๕๗/๔๕๕.

<sup>๒๘</sup> พ.ธ. (ไทย) ๒๕/๒๑/๓๑.

## ๒) ประเภทของการตาย

สำหรับประเภทของการตายนั้นได้ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาหลายแห่งซึ่งเราสามารถที่จะนำมาพิจารณาประกอบกันได้ซึ่งหากจะแบ่งตามที่ปรากฏในคัมภีร์วิสุทธิมรรคพระพุทธโฆษาจารย์ได้จำแนกการตายไว้ออกเป็น ๔ ประเภท<sup>๒๕</sup> คือ

๑. ความขาดแห่งชีวิตินทรีย์ที่เนื่องอยู่กับภพอันหนึ่งชื่อว่ามรณะได้แก่รูปชีวิตินทรีย์และนามชีวิตินทรีย์ของสัตว์ทั้งหลายที่ขาดลงในภพหนึ่งๆ เช่น คนตาย สุนัขตาย วัวตาย หรือ แมวตาย

๒. ความขาดแห่งวิภูฏุกข์ของพระอรหันต์ทั้งหลายชื่อว่าสมุจเจตมรณะได้แก่การดับขันธปรินิพพานของพระเจีณาสพทั้งหลายผู้ตัดกิเลสอาสวะและวิภูฏุกข์ได้โดยสิ้นเชิงไม่ต้องกลับมาเวียนว่ายอยู่ในสังสารวัฏอีก

๓. ความดับในขณะแห่งสังขารทั้งหลายชื่อว่าขณิกมรณะได้แก่ความดับของสังขารธรรมคือรูปนามที่ดับไปตลอดเวลาตราบเท่าที่สันตติแห่งรูปนามยังสืบต่ออยู่เป็นมรณะชนิดที่ละเอียดมากบุคคลธรรมดาไม่สามารถพิจารณาเห็นได้

๔. การตายโดยสมมติของชาวโลกชื่อว่าสมมติมรณะได้แก่การตายที่ชาวโลกสมมติกันขึ้นเป็นคำที่ใช้ในการสื่อสารกันในชีวิตประจำวันเช่นต้นไม้ตายปรอทตายนาฬิกาตายรถตายไม่ได้กล่าวถึงการตายในเชิงสาระที่เป็นสัจจะหรือข้อเท็จจริงเกี่ยวกับการตายจริงๆ หากกล่าวถึงการตายในความหมายเชิงเปรียบเทียบเช่นการเปรียบเทียบการตายกับความประมาทโดยการตายในที่นี้เป็นการตายในความหมายที่บ่งถึงการตายจากการกระทำในสิ่งที่ถูกต้องดีงามหรือสิ่งที่ควรกระทำดังพุทธพจน์ที่ว่า “ความไม่ประมาทเป็นทางไม่ตายความประมาทเป็นทางแห่งการตายผู้ไม่ประมาทย่อมไม่ตายคนประมาทเหมือนคนตายแล้วจากความมัวเมาเกิดความประมาทจากความประมาทก็เกิดความเสื่อมจากความเสื่อมก็เกิดโทษประดัง”<sup>๒๖</sup> ในปัจจุบันคำว่าตายก็ถูกนำมาใช้หลายความหมายเช่นคนดีไม่มีวันตายในวงการพระสงฆ์ยังใช้คำว่าตายในความหมายของคำว่าหมดสิ้นกิเลสเช่นตายก่อนตายของท่านพุทธทาสภิกขุ<sup>๒๗</sup> เป็นต้นฉะนั้นการจำแนกการตายออกเป็น ๔ ประเภทนี้เป็นการจำแนกการตายในมิติที่กว้างและครอบคลุมทุกด้านกล่าวคือการจำแนกการตายนี้มีได้เจาะจงเฉพาะการตายของชีวิตสังขารเท่านั้นหากแต่ยังหมายรวมถึงความดับลงของสิ่งต่างๆ ด้วย โดยการตายแต่ละประเภทก็จะเน้นหรือกล่าวถึงการตายหรือความดับลงของสิ่งที่แตกต่างกัน

<sup>๒๕</sup> มหามกุฏราชวิทยาลัย, วิสุทธิมรรคแปล, ภาค ๒ ตอน ๑, พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๗), หน้า ๑.

<sup>๒๖</sup> บ.ช. (ไทย) ๒๕/๒๑/๓๑.

<sup>๒๗</sup> พุทธทาสภิกขุ, พจนานุกรมพุทธศาสน์พร้อมคำอธิบายขยายศัพท์, เนื่องในมงคลกาล ๑๐๐ ปี พุทธทาสพุทธศักราช ๒๔๔๘-๒๕๔๘, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๔๘), หน้า ๗๕.

เมื่อกล่าวโดยย่อแล้วประเภทของการตายในพระพุทธศาสนาจำแนกออกเป็น ๒ ประเภท<sup>๑๒</sup> คือ

๑.กาลมรณะ คือ การตายตามกาลเวลาเช่นตายเพราะชราสิ้นอายุในวิสุทธิมรรคมีคำอธิบายไว้ว่ามรณะใดแม้เมื่อความถึงพร้อมแห่งปัจจัยอันเป็นเครื่องยังอายุให้สืบต่อไปยังมีอยู่แต่ก็มีขึ้นได้เพราะความที่กรรมอันก่อปฏิสนธิมีวิบากสูงกอมลันเชิงแล้วนี้เชื่อว่ามรณะเพราะสิ้นบุญมรณะใดมีขึ้นด้วยอำนาจความสิ้นแห่งอายุคงอายุอันมีประมาณสัก ๑๐๐ ปีของคนทุกวันนี้เพราะความไม่มีสมบัติเช่นคฤหาสน์และอาหารเป็นต้นนี้เชื่อว่ามรณะเพราะสิ้นอายุ<sup>๑๓</sup>

๒.อกาลมรณะ คือ การตายที่ยังไม่ถึงเวลาที่จะต้องตายเช่นตายเพราะถูกฆ่าตายเพราะกรรมเก่ามาตัดรอนเกิดอุปัทวเหตุต้องตายลงไป<sup>๑๔</sup> ส่วนมรณะใดย่อมมีแก่บุคคลทั้งหลายผู้มีปัจจัยเครื่องสืบต่อ (แห่งอายุ) ถูกกรรมที่สามารถยังสัตว์ให้เคลื่อนจากฐานะ(ที่เป็นอยู่)ได้ทันทีเข้ามาตัดเอาคุณคนบาปทั้งหลายมีพญาทุติมารและพญากลาพเป็นต้นก็ดีแก่บุคคลทั้งหลายผู้มีปัจจัยเครื่องสืบต่อ (แห่งอายุ) มาขาดไปด้วยอุปัทวเหตุ(ความทำร้าย)มีการใช้ศาสตราเป็นต้นด้วยอำนาจแห่งกรรมที่ทำไว้ในปางก่อนก็คิมรณะนี้ชื่อว่าอกาลมรณะ<sup>๑๕</sup>

สรุปได้ว่าประเภทของการตายการตายเมื่อถึงเวลาถึงที่ตายก็มีและเมื่อยังไม่ถึงเวลาถึงที่ตายก็มีสภาพที่มนุษย์จะประสบกับการตายคือลักษณะที่ร่างกายไม่มีชีวิตอยู่ต่อไปได้อีกกล่าวคือเมื่อบุคคลจะถึงซึ่งการตายนั้นย่อมต้องมีอาการเข้าตริทุตคือลักษณะบอกการตายจะมีอาการตามืดมัวมองไม่เห็นอะไรเลยหูก็ไม่ได้ยินหมดทั้งความรู้สึกและอารมณ์ความนึกคิดมีลักษณะคล้ายนอนหลับผล็อยไปขณะบุคคลถึงแก่การตายจะไม่หายใจหัวใจจะหยุดเต้นไม่ทำงานประสาทและสมองจะค่อยๆหมดความรู้สึกอันเป็นวาระสุดท้ายของชีวิตซึ่งการตายของมนุษย์นี้มีสาเหตุหลายประการ

### ๓) สาเหตุของการตาย

สำหรับทัศนะของพระพุทธศาสนานั้นเป็นทัศนะที่ยอมรับว่าสรรพสิ่งในโลกนี้ย่อมเป็นไปด้วยหลัก๓ประการคือเหตุปัจจัยและผลกล่าวคือทุกอย่างไม่สามารถที่จะเป็นไปได้โดยลำพังจะต้องเป็นไปภายใต้กฎเกณฑ์ที่ว่าสรรพสิ่งต้องอิงอาศัยกันตามหลักการ แห่งอิทัปปัจจยตาว่า

<sup>๑๒</sup>พระธรรมธีรราชมหามุนี, อุดมวิชา, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร : สหธรรมิก, ๒๕๓๕), หน้า ๑๔๒.

<sup>๑๓</sup>มหาหมกุฎราชวิทยาลัย, วิสุทธิมรรคแปล, ภาค ๒ ตอน ๑, พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพมหานคร : มหาหมกุฎราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐), หน้า ๑-๒.

<sup>๑๔</sup>ภาณูวงศ์, การตายเอ๋ย.. เราเคยรู้จักเข้ามาก่อน, (กรุงเทพมหานคร : พิมพ์ที่บริษัทโหลทอง มาสเตอร์พรีน จำกัด, ๒๕๔๕), หน้า ๑๑๓.

<sup>๑๕</sup>มหาหมกุฎราชวิทยาลัย, วิสุทธิมรรคแปล, ภาค ๒ ตอน ๑, หน้า ๒.

เมื่อสิ่งนี้มีสิ่งนี้จึงมี  
 เพราะสิ่งนี้เกิดขึ้นสิ่งนี้จึงเกิดขึ้น  
 เมื่อสิ่งนี้ไม่มีสิ่งนี้จึงไม่มี  
 เพราะสิ่งนี้ดับไปสิ่งนี้จึงดับไป<sup>๑๖</sup>

กล่าวคือสรรพสิ่งทั้งหลายจะเป็นไปได้ด้วยการอิงอาศัยกันและกันเกิดขึ้น โดยมีความสัมพันธ์ระหว่างเหตุผลที่ไม่อาจจะแยกจากกันได้คือเมื่อมีเหตุมีปัจจัย(คือสิ่งสนับสนุนเหตุ)ก็จะก่อให้เกิดผลจะไม่มีอะไรเกิดโดยไม่มีการอิงอาศัยผล โดยเด็ดขาดดังนั้นเมื่อกล่าวถึงการตายจึงเป็นไปได้ที่จะต้องมีเหตุเพราะการตายก็เป็นหนึ่งในกระบวนการที่ตกอยู่ภายใต้กฎเกณฑ์ของความเปลี่ยนแปลง (อนิจจังลักษณะ) ของกฎสามัญญลักษณะคือไตรลักษณ์โดยการตายในทรรศนะของพระพุทธศาสนานั้นมีสาเหตุที่เราสามารถจะนำมาพิจารณาได้ดังต่อไปนี้

๑. สาเหตุของการตายที่เกิดจากกฎของธรรมชาติคำว่ากฎธรรมชาติในที่นี้หมายถึงกฎที่เป็นแกนกลางของความจริงของสรรพสิ่งในโลกนี้ที่จะต้องเป็นไปตามกฎเกณฑ์นั้น โดยที่ไม่มีสิ่งใดที่จะหลีกเลี่ยงกฎเกณฑ์นั้นได้เลยกฎเกณฑ์เป็นสาเหตุของการตายอันเป็นกฎธรรมชาตินั้นก็คือกฎเกณฑ์เรื่องอทิปปปัจจัยตาที่กล่าวถึงเหตุและผลดังกล่าวมาแล้วคือเมื่อมีสิ่งนี้สิ่งนี้จึงมีเมื่อสิ่งนี้ไม่มีสิ่งนี้ก็ไม่มีหมายความว่าสรรพสิ่งนั้นต้องตกอยู่ในธรรมชาติคือเกิดแก่เจ็บและตายกันอย่างทั่วถ้วน กล่าวคือเมื่อมีการเกิดการแก่เจ็บและตายจึงเป็นเรื่องที่จะต้องตามมาจะพบว่ากฎธรรมชาติดับกระบวนการของชีวิตนั้นเป็นเรื่องเดียวกันกล่าวคือเพราะมีการเกิดดังนั้นจึงต้องมีการแก่เจ็บการตายและการเกิดนั้นแม้ว่าจะต้องมีเหตุก่อนจึงมีได้กล่าวคือต้องมีการอยู่ร่วมกันของบิดามารดาและมีสัตว์มาเกิดการเกิดจึงมีได้แต่การตายนั้นถือว่าเป็นสิ่งที่แน่นอนคือเป็นที่สุดของชีวิตคือต้องตายแน่ๆ หรืออาจกล่าวได้ว่าการตายมีมาพร้อมกับการเกิดเมื่อนำหลักการของกฎธรรมชาติดมาอธิบายก็จะพบว่าเมื่อมีการเกิดแล้วการแตกดับหรือการตายก็จะมีขึ้นมาเช่นกันดังนั้นสาเหตุที่แท้ของการตายคือมาจากกฎเกณฑ์ของธรรมชาตินี้เองและจากกฎเกณฑ์ของธรรมชาตินี้เราก็สามารถที่จะนำไปอธิบายสาเหตุของการตายจากหลักการอื่นๆของพระพุทธศาสนาได้เช่นเรื่องไตรลักษณ์เรื่องกรรม เป็นต้น โดยหลักการเหล่านี้ก็ถือว่าเป็นหลักการที่เป็นตัวขยายเรื่องอทิปปปัจจัยตาแทบทั้งสิ้น

๒. สาเหตุของการตายที่เกิดจากปัจจัยเฉพาะอื่นๆการตายนั้นเมื่อถึงเวลาหรือถึงที่แล้วก็ตายก็มีและเมื่อยังไม่ถึงเวลาหรือถึงที่ก็มีพระพุทธศาสนาจำแนกสาเหตุของการตายหรือที่เรียกในภาษาบาลีว่ามรณุปปัตติแปลว่าการเกิดขึ้นแห่งการตายไว้๔ประการคือมีรายละเอียดดังนี้

<sup>๑๖</sup> ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๒๒/๓๕.

๑. **อายุกขยมรณ** ตายโดยสิ้นอายุ หมายความว่าสัตว์ทั้งหลายต้องตายโดยสิ้นอายุ เพราะสัตว์ทุกชนิดย่อมจะมีชีวิตอยู่ภายในขอบเขตของอายุขัยสัตว์ทั้งหลายมีอายุมากบ้างน้อยบ้าง เมื่อผ่านพ้นวัยทารกวัยเด็กวัยหนุ่มสาววัยกลางคนไปแล้วก็สู่วัยชราจากแรกเริ่มชราเรื่อยไปหาชรา มากที่สุดท้ายที่สุดก็สิ้นอายุเรียกว่าตายเพราะสิ้นอายุ

๒. **กมุขกขยมรณ** ตายโดยสิ้นกรรม หมายถึงว่าการที่สัตว์ทั้งหลายเกิดขึ้นมาและ เป็นไปต่าง ๆ นานานั้นอาศัยกำลังของกรรมหล่อเลี้ยงหรือสนับสนุนไว้หากหมดกำลังของกรรม เมื่อใดผู้นั้นก็จะถึงแก่การตาย

๓. **อุภยกขยมรณ** ตายเพราะสิ้นอายุและสิ้นกรรม ข้อนี้หมายความว่าบุคคลถึงแก่การ ตายด้วยเหตุทั้ง ๒ คือสิ้นอายุแก่แต่อายุมากร่างกายก็หมดกำลังที่จะอยู่ต่อไปได้ทั้งกรรมที่สนับสนุน ให้คงชีวิตอยู่ก็หมดลงด้วย

๔. **อุปฺปะเจตมรณ** ตายเพราะอุบัติเหตุ หมายถึงการตายของผู้มีอายุยังไม่ครบ กำหนดหรือยังไม่ถึงอายุขัยและยังไม่สิ้นกรรมแต่ผู้นั้นก็มาเสียชีวิตลงก่อนอาจจะด้วยอุบัติเหตุต่างๆ แต่กระนั้นการตายในลักษณะนี้ที่อาศัยกรรมแต่อดีตเป็นแรงส่งให้เกิดขึ้นได้เช่นกันการตายที่มาจาก สาเหตุประการแรกจัดเป็นกาลมรณะส่วนการตายที่มาจากสาเหตุประการสุดท้ายเป็นอกาลมรณะ สำหรับการตายทั้ง ๔ ประการนี้มีการเปรียบเทียบไว้กับดวงประทีปที่ใช้น้ำมันกล่าวคือชีวิตทั้งหลาย เปรียบเหมือนประทีปหรือโคมไฟที่อาศัยน้ำมันธรรมดาโคมไฟที่อาศัยน้ำมันนั้นไฟจะดับได้ก็ด้วย เหตุ ๔ ประการ<sup>๓๓</sup> เราสามารถที่จะเปรียบเทียบสาเหตุของการตายทั้ง ๔ ประการดังมีรายละเอียดดังนี้

๑) เพราะเหตุที่หมดน้ำมันเมื่อโคมไฟหมดน้ำมันไฟก็จะดับหมายถึงชีวิตทั้งหลายจะถึง แก่การตายเมื่อสิ้นอายุ

๒) เพราะเหตุที่หมดไส้เมื่อโคมไฟหมดไส้ไฟก็จะดับหมายถึงชีวิตทั้งหลายเมื่อสิ้น กำลังของกรรมที่จะสนับสนุนให้ชีวิตคงอยู่แล้วก็จะถึงแก่การตาย

๓) เพราะเหตุที่หมดทั้งน้ำมันและหมดไส้เมื่อโคมไฟหมดทั้งน้ำมันและหมดไส้ หมายความว่าชีวิตทั้งหลายต้องดับสลายไปเพราะหมดอายุและกำลังของกรรมที่จะให้คงอยู่

๔) เพราะเหตุที่มีอุบัติเหตุอย่างใดอย่างหนึ่งเช่นเมื่อโคมไฟถูกลมพัดดับหมายความว่า ในกรณีที่ยังไม่สิ้นอายุและยังไม่สิ้นกรรมแต่ต้องตายด้วยได้รับอุบัติเหตุอย่างใดอย่างหนึ่ง

สำหรับในข้อ ๑, ๒, ๓ นั้นตายเพราะถึงเวลาที่จะต้องตายสำหรับในข้อ ๔ นั้นที่ผู้ตายยังไม่ ถึงคราวที่จะต้องตายแต่ก็ได้ตายลงไปเพราะเหตุในปัจจุบันซึ่งกรรมที่เป็นเหตุที่ทำให้บุคคลมีอายุ

<sup>๓๓</sup> พระสังฆมณฑลสังฆราชปิณฑะ, **ปรมัตถโชติกะ**, ปริเฉทที่ ๕, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร :มูลนิธิสังฆมณฑลสังฆราชปิณฑะ, ๒๕๓๔), เล่มที่ ๒ หน้า ๒๕๐-๒๕๓.

สั้นหรือมีอายุยืนนั้นมิกล่าวไว้ ในปฐมอนายุสสาสูตรและทุติยอนายุสสาสูตร คือ ในปฐมอนายุสสาสูตร<sup>๓๘</sup>ธรรมที่เป็นเหตุให้บุคคลเป็นผู้มีอายุสั้นมี๕ประการคือ

๑) ไม่ทำสิ่งที่เป็นสัปปายะไม่รู้จักรัฏฐิการที่ทำให้ตนเกิดความสบายมีความสุขมีความปลอดภัยกับชีวิต

๒) ไม่รู้จักประมาณในสิ่งที่เป็นสัปปายะเป็นผู้ที่ขาดความคิดที่ถูกต้องว่าสิ่งใดควรทำสิ่งใดไม่ควรทำหรือสิ่งใดควรมีมากมีน้อยเพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต

๓) บริโภคสิ่งที่ย่อยยากไม่รู้จักรัฏฐิการของอาหารที่เกิดความสบายต่อร่างกายเพราะอาหารบางอย่างย่อยง่ายอาหารบางอย่างย่อยยากจึงเป็นเหตุทำให้อายุสั้นได้

๔) เทียวในเวลาไม่สมควรในเวลาวิกาลในที่มอันตรายในที่ห้ามเข้าหรือที่ไม่ควรเข้าเช่นสถานที่มียาพิษสถานที่มีวัดบูรณะเปิดสถานที่มีโจรและสถานที่มีบุคคลไม่ตั้งอยู่ในศีลธรรมอันดีงาม

๕) ไม่ประพฤติพรหมจรรย์ไม่ตั้งอยู่ในหลักคุณธรรมเช่นไม่เคยให้ทานไม่เคยรักษาศีลไม่เคยบำเพ็ญภาวนาจึงเป็นผู้ประมาทในการดำเนินชีวิตอยากทำอะไรก็ทำตามความอยากโดยไม่คำนึงถึงความถูกต้องอันเป็นเหตุทำให้เกิดความทุกข์ต่อตนและคนอื่นและเป็นชีวิตที่ขาดหลักยึดจึงเป็นเหตุให้มีอายุสั้นในทุติยอนายุสสาสูตร<sup>๓๙</sup>ธรรมที่เป็นเหตุให้บุคคลเป็นผู้มีอายุสั้นมี๕ประการคือ

๑. ไม่ทำสิ่งที่เป็นสัปปายะไม่รู้จักรัฏฐิการที่ทำให้ตนเกิดความสบายมีความสุขมีความปลอดภัยกับชีวิต

๒. ไม่รู้จักประมาณในสิ่งที่เป็นสัปปายะเป็นผู้ที่ขาดความคิดที่ถูกต้องว่าสิ่งใดควรทำสิ่งใดไม่ควรทำหรือสิ่งใดควรมีมากมีน้อยเพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต

๓. บริโภคสิ่งที่ย่อยยากไม่รู้จักรัฏฐิการของอาหารที่เกิดความสบายต่อร่างกายเพราะอาหารบางอย่างย่อยง่ายอาหารบางอย่างย่อยยากจึงเป็นเหตุทำให้อายุสั้นได้

๔. ทูศีลไม่รู้จักรัฏฐิการศีล (ศีล๕) ซึ่งถือว่าเป็นสิ่งที่ควรปฏิบัติเบื้องต้นที่จะทำให้ชีวิตสงบสุขดำรงชีวิตอยู่ด้วยความประมาท

๕. มีปาปมิตร(มิตรชั่ว) คบคนชั่วเป็นมิตรคือคนที่ชอบลักขโมยคนชอบเที่ยวกลางคืนคนที่ไม่ทำมาหากินไม่แสวงหาความรู้ไม่ชอบเรียนหนังสือเอาแต่เที่ยวเตร่กินเหล้าเมายาเกเรพาลชอบหาเรื่องผู้อื่นในปฐมอนายุสสาสูตร<sup>๔๐</sup>

<sup>๓๘</sup> อ.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๑๒๕/๒๐๕.

<sup>๓๙</sup> อ.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๑๒๖/๒๐๖.

<sup>๔๐</sup> อ.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๑๒๕/๒๐๕.

สรุปได้ว่าสาเหตุการตายในลักษณะต่างๆของบุคคลและสัตว์ทั้งหลายนั้นเราจะพบว่าก็เนื่องด้วยอำนาจของผลกฏกรรมและอกุศลกรรมของแต่ละบุคคลสัตว์ที่ได้สร้างไว้และเมื่อถึงคราวที่ผลกรรมนั้นให้ผลก็ย่อมทำให้เป็นไปในลักษณะต่างๆอาจได้รับกรรมหนักบ้างเบาบ้างมีอายุยืนบ้างอายุสั้นบ้างตามกรรมที่ได้กระทำไว้

#### ๑. การตายในทัศนะทางการแพทย์

ในทางกายภาพก่อนที่จะมีการออกใบมรณะบัตรแพทย์มักจะต้องระบุสาเหตุของการเสียชีวิตเช่นเสียชีวิตเพราะความผิดปกติของการทำงานของอวัยวะอย่างใดอย่างหนึ่งคือมองว่าความตายเป็นโรค (Disease) อย่างหนึ่งแพทย์จะไม่ระบุสาเหตุแห่งการตายว่าเป็นเพราะชราภาพหรือหมดอายุกล่าวคือแพทย์ไม่มองว่าการตายเป็นเพียงปรากฏการณ์ธรรมชาติอย่างไรก็ดีปัญหาอาจมีว่าจะวินิจฉัยอย่างไรว่าบุคคลหนึ่งได้ถึงแก่ความตายหรือถือว่าเสียชีวิตแล้วนับแต่เวลาใดเพราะการที่จะวินิจฉัยว่ามนุษย์ตายเมื่อใดนั้นเดิมการที่จะถือว่าบุคคลใดที่จะถึงแก่ความตายนั้นเริ่มนับจากการที่หัวใจหยุดเต้นและปอดหยุดการทำงานซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดที่ประชุมแพทย์นานาชาติได้กำหนดเกณฑ์ว่า

๑. หัวใจหยุดเต้น
๒. ไม่มีการหายใจอีกต่อไป
๓. ไม่มีรีเฟล็กซ์หรือปฏิกิริยาใดๆของร่างกาย
๔. ความดันโลหิตตกลงถึงศูนย์
๕. คลื่นหัวใจเป็นเส้นตรงไม่น้อยกว่า๑๕นาทิต

แม้หลักกฎหมายต่างประเทศเองก็เคยให้คำนิยามการตายไว้ว่าหมายถึงการที่หัวใจและปอดหยุดทำงานอย่างที่มีอาจกลับคืนสู่สภาพเดิมอีกต่อไป (Irreversible Cessation of heart and lung function) ต่อมาเนื่องจากความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์การแพทย์แพทย์อาจให้ยากระตุ้นหัวใจและใช้เครื่องกระตุ้นหัวใจเช่นกรณีได้รับบาดเจ็บทางสมองอย่างรุนแรงดังนั้นในกฎหมายสหรัฐอเมริกาจึงให้คำนิยามความตายใหม่ว่าหมายถึง

๑. การที่ระบบการไหลเวียนโลหิตและระบบการหายใจหยุดทำงานโดยมีอาจกลับคืนสู่สภาพเดิมอีกต่อไป (Irreversible cessation of circulatory and respiratory function) หรือ
๒. การที่สมองทั้งหมดหยุดการทำงานโดยมีอาจกลับคืนสู่สภาพเดิมอีกต่อไป (Irreversible cessation of the entire brain)

บางตำรากล่าวว่าความตายหมายถึงสภาพความเสียหายของโครงสร้างสมองซึ่งมีอาจกลับคืนสู่สภาพเดิมและมีอาจรักษาได้อีกต่อไป (Irremediable and irreversible structural brain damage) ผนวกกับไม่รู้สติตัวในเครื่องช่วยหายใจ (Comatose Patient on Ventilator) แต่ตาม



ข้อเท็จจริงผู้ป่วยบางรายมีสภาวะสมองตาย (Brain Death) ในขณะที่หัวใจและระบบการหายใจยังคงทำงานอยู่เพราะแพทย์ใช้เครื่องช่วยหายใจกรณีเคยมีคดีขึ้นสู่ศาลอเมริกาโดยวินิจฉัยว่าผู้ป่วยรายนี้ถือว่าถึงแก่ความตายโดยทางกฎหมายแล้ว<sup>๑๑</sup>

สรุปได้ว่า สำหรับแนวคิดเกี่ยวกับการตายของการแพทย์ไทยปัจจุบันการที่ใครคนใดคนหนึ่งจะถือว่าถึงแก่ความตายนั้นต้องถือการทำงานของแกนสมองเป็นหลักเนื่องจากเป็นอวัยวะที่ทำหน้าที่ควบคุมการดำรงชีวิตอยู่ของมนุษย์และยังทำหน้าที่ควบคุมประสาทกับเปลือกสมองให้ทำงานอย่างถูกต้องหากแกนสมองหยุดทำงานการหายใจก็จะหยุดไปด้วยแต่ตัวหัวใจอาจยังเต้นอยู่ ตราบเท่าที่ยังมีออกซิเจนอยู่จนกว่าหัวใจจะหยุดเต้นไปในที่สุดบวกกับการขาดการควบคุมจากแกนสมองบุคคลดังกล่าวก็ถือว่าถึงแก่ความตายโดยสมบูรณ์

## ๒. ความตายในด้านกฎหมาย

ความตายด้านกฎหมาย มี ๒ ลักษณะ คือ

๑) ตายตามธรรมชาติ

๒) ตายโดยคำสั่งศาลว่าเป็นคนสาบสูญ

๑) ตายตามธรรมชาติคือตายจริงๆ สิ้นสภาพบุคคลถาวรตลอดไป<sup>๑๒</sup> ซึ่งมีความหมายเฉพาะแต่การสิ้นชีวิตธรรมดาเท่านั้นการตายตามธรรมชาตินี้มักกฎหมายและแพทย์ได้ให้นิยามความตายตามธรรมชาติไว้ดังต่อไปนี้

### ๓. สาเหตุการตายในมุมมองพระพุทธศาสนา

การตายประกอบด้วยสาเหตุ๔ประการคือ

๑. อายุขยะมรณะ ตายเพราะสิ้นอายุ อายุเมื่อว่าโดยสภาวะธรรมแล้ว ได้แก่ ชีวิตรูปขยะ แปลว่า ความสิ้นไป เมื่อรวมกันเป็น อายุขัย แปลว่า ความสิ้นไปแห่งอายุ ในที่นี้มุ่งหมายเอาการกำหนดเขตแห่งการตั้งอยู่ของชีวิตรูปของบุคคลในภพภูมิตันนั้นรวมๆ กันเป็นหลัก อาจเรียกว่า อายุกับ คือกำหนดอายุของคนในแต่ละยุค เมื่อกล่าวโดยบุคคลาธิษฐาน หมายถึง ตาย เมื่อแก่ หรือ แก่ตายตามปกติทั่วไป

<sup>๑๑</sup> สุธี อยู่สถาพร, แนวคิดและการจัดการกับการตาย : กรณีศึกษาเงื่อนไขทางสังคม เศรษฐกิจ และกฎหมาย, วารสารบริหารสาธารณสุข คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, ปีที่ ๑๓ กรกฎาคม - ธันวาคม ๒๕๕๐, หน้า ๑๐ - ๑๑.

<sup>๑๒</sup> มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาราช, กฎหมายแพ่ง ๑ CIVIL LAW 1 (ฉบับปรับปรุง) หน่วยที่ ๑ - ๘, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (นนทบุรี : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาราช, ๒๕๒๕), หน้า ๘๓.

๒. **กัมมัชชะมรณะ ตายเพราะสิ้นกรรม** กรรม ในที่นี้ หมายถึง ชนกรรมและอุปัตถัมภกรรม คือ กรรมนำไปเกิดและที่หล่อเลี้ยงสนับสนุนให้ดำรงอยู่ในภพปัจจุบันนี้ เท่านั้นกัมมัชชะ หมายถึงเป็นการสิ้นสุดอำนาจแห่งกรรมทั้งสองนี้ หมายความว่า เมื่อชนกรรมที่นำเกิดและอุปัตถัมภกรรมที่ช่วยส่งเสริมในภพนั้นหมดกำลังลง ในขณะที่สัตว์นั้นดำรงชีวิตอยู่ไม่เต็มอายุก็ตายลงก่อนก็ดี หรือ อยู่เกินอายุขัยของภพนั้นแล้วจึงตายก็ดี เช่น ในสมัยนี้อายุอย่างน้อยต้อง ๗๕ ปี แต่ผู้นั้นอาจดำรงอยู่ได้เพียง ๑ เดือน ๒ เดือน ๑ ปี ๑๐ ปี เป็นต้นก็ตายลงเสียก่อน หรือ ตายตอนอายุ ๑๐๐ กว่าปี ซึ่งเกินอายุก็เพราะอำนาจกุศลกรรมและยาหรือมนต์ แม่เทวดาบางองค์อุปถัมภ์ในสวรรค์ชั้นสูงด้วยบุญกรรมเล็กน้อย ก็ไม่อาจจะอยู่เสวยทิพย์สมบัติได้ตลอดอายุของเทวดาชั้นนั้นก็ต้องจุติเพราะหมดบุญ เป็นต้น ก็จัดว่า ตายเพราะสิ้นกรรม

๓. **อุภยักษชะมรณะ ตายเพราะสิ้นอายุและสิ้นกรรมพร้อมกัน** หมายความว่า สัตว์เกิดขึ้นและดำรงชีวิตอยู่เต็มขัยแห่งอายุขัยของตนแล้ว และประจวบกับชนกรรม และอุปัตถัมภกรรมก็สิ้นกำลังลงพร้อมกันด้วย สัตว์นั้นจึงตายลง

๔. **อุปัจเจกษชะมรณะ ตายเพราะมีกรรมตัดรอน** หมายถึง การตายเพราะกรรมเข้าไปตัดวิบากและกรรมชรูป หมายความว่า ผู้ที่มีอายุยังไม่ถึงขีดอายุขัย และอำนาจของชนกรรมกับอุปัตถัมภกรรมก็ยังไม่หมด แต่ด้วยอำนาจของอกุศลกรรมของสุคติสัตว์ที่ได้ทำแล้วในภพก่อนหรือภพนี้ เข้ามาตัดรอนให้ตายลงเสียก่อน ในสมัยที่ยังไม่ถึงเวลา เพราะอุบัติเหตุ เช่น ถูกไฟไหม้ ถูกรถชน ถูกฆาตกรรม ตลอดจนเพราะโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ เบียดเบียน หรือเพราะการปฏิบัติตนไม่ถูกต้องสมควร เช่น ไม่รู้ประมาณในโภชนาการ กินน้อยไปจนทิวกระหาย กินมากไปจนอึดอัด ไปอาหารไม่ย่อย การบริหารอริยาบทไม่สมควร ไม่รู้วิธีบำรุงรักษาสุขภาพร่างกาย การคบคนพาล เสพติดสิ่งมีโทษ เป็นคนทุศีล การถูกเทวดาลงโทษ เป็นต้น<sup>๔๓</sup>

แต่เมื่อกล่าวโดยสรุปแล้วควมมี ๒ ประเภท คือ ปัญจทวารวิถิจิต (วิถิจิตที่เกิดขึ้นรับอารมณ์ทั้ง ๕ คือ รูป เสียง กลิ่น รส โสภณัฐพะ) และมโนทวารวิถิจิต (วิถิจิตที่เกิดขึ้นรับธรรมารมณ์ทางใจ) ในเวลาปกติวิถิจิตทั้ง ๒ นั้น เกิดขึ้นทำหน้าที่สลับกันไป ตามเหตุตามปัจจัยที่ปรากฏเกิดขึ้นในขณะนั้นๆ ส่วนในเวลาใกล้ตายวิถิจิตที่เกิดขึ้นมีชื่อเรียกว่า มรณาสันนวิถิจิต (วิถิจิตที่เกิดขึ้นรับอารมณ์ ๖ ที่เรียกว่ากรรมกรรมนิมิตคตินิมิตในเวลาใกล้ตาย) วิถิจิตประเภทนี้มีชวานจิตเพียง ๕ ขณะเท่านั้นเกิดขึ้น โดยมีกรรมกรรมนิมิต หรือ คตินิมิตอย่างใดอย่างหนึ่งเป็น

<sup>๔๓</sup> พระสังฆมมโชติกะธัมมาจริยะ, **ปรมัตถโชติกะ**, ปริเฉทที่ ๕, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร : มุณินิธิสังฆมมโชติกะ, ๒๕๓๔), เล่มที่ ๒ หน้า ๒๕๐-๒๕๓.

อารมณ์ และเกิดขึ้นแก่ปุถุชนขึ้นไป จนถึงอนาคามีบุคคล สำหรับปุถุชนวิถิจิตใกล้ตายย่อมมีได้ ทั้งทางปัญจทวาร คือ ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และทางมโนทวาร คือทางใจ

#### สาเหตุการตาย ๔ ประเภท

๑. **ชาติปัจฉยามรณะ** คือ ความตายเพราะความเกิดเป็นปัจฉิมหมายถึงความตายปรากฏขึ้นเพราะอาศัยความเกิดเป็นเหตุความตายเป็นผลของความเกิด ได้แก่อาการที่กำลังดับของโลภียวิบาก และกัมมชรูป (รูปที่เกิดจากกรรม หรือรูปที่มีกรรมเป็นสมุฏฐาน) ที่เรียกว่า กังคขณะ ซึ่งสงเคราะห์ไว้ในวิปากวัฏ เพราะโลภียวิบากและกัมมชรูป จะเกิดมิได้ ต้องอาศัยกัมมภาวะ ถ้าขาดกัมมภาวะ (เจตนากรรมที่เป็นปัจจุบันเหตุย่อมก่อให้เกิดปฏิสนธิญาณและในปวัตตวิญญาน ที่เรียกว่าอนาคตผลในกามภูมิเป็นต้น) แล้วอุปปัตติภาวะก็เกิดมิได้ และถ้าอุปปัตติภาวะไม่มีชาติ ก็มิได้เช่นกันความตายประเภทนี้ จึงได้แก่ความตายของสัตว์ทั้งหลายที่สมมติกันอยู่ในโลกนี้คือ ตั้งแต่เกิดจนตาย

นอกจากนี้ยังหมายถึงความตายของโลภียวิบากและกัมมชรูปจิตตชรูป (รูปที่เกิดจากจิต หรือ รูปที่มีจิตเป็นสมุฏฐาน) อาหารชรูป (รูปที่เกิดจากโอชาในอาหาร หรือรูปที่มีอาหารเป็นสมุฏฐาน) ได้แก่ สมมติมรณะ ชาติขยมรณะ อุปกัมมรณะ สรสมรณะ อายุขยมรณะ และปุญญขยมรณะ ความตายประเภทนี้ เป็นสภาพที่เป็นอนิฏฐารมณ และเป็นสิ่งที่น่ากลัวไม่น่าปรารถนาแต่ทุกคนก็หลีกเลี่ยงไม่ได้ ต้องประสบด้วยกันทั้งนั้น ไม่มีหนทางที่จะหนีให้พ้นได้ เพราะมีความเกิดเป็นต้นเหตุ ถ้าผู้ใดมีความกลัวต่อความตาย ผู้นั้นก็จำเป็นต้องหาหนทางทำลายความเกิดเสียจึงจะพ้นไปได้

วิธีที่จะทำลายความเกิดนี้ก็มีอยู่ในพระพุทธศาสนาแล้ว คือ การทำลายกัมมภาวะให้สิ้นสุดลงแล้วทำกาย วาจา ใจ ของตนให้เข้าถึงความเป็นกิริยาคือภาวะ แห่งความเป็นพระอรหันต์นั่นเองซึ่งต้องอยู่ในระหว่างเวลา ที่พระพุทธศาสนายังดำรงอยู่เท่านั้น เมื่อว่างจากพระพุทธศาสนา ก็เป็นอันหมดหนทางท่านเปรียบเทียบการสร้างกุศลนี้ว่า เหมือนกับคนไข้ที่กินยาขมซึ่งไม่มีใครอยากกินแต่คนไข้ ก็ต้องพยายามกิน เพื่อให้หายขาดจากโรคโลกียกุศล (กุศลจิตตูปบาทที่เป็นธรรมชาติที่ชำระล้างอุปกิเลสเครื่องเศร้าหมองทั้งหลายบ้าง เป็นธรรมชาติที่กำจัดปฏิกษกรรมที่ชื่อว่านิวรณ์ได้ด้วยทั้งคปทาน) จึงเปรียบเหมือนยาขม ผู้ที่ต้องการพ้นจากกิเลสก็ต้องพยายามสร้างโลกียกุศลให้เกิดขึ้น เพื่อการทำลายกิเลสให้หมดสิ้น ตามลำดับไป จนกระทั่งได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์เปรียบเหมือนคนไข้ที่ต้องการหายขาด จากโรคพยายามกินยาขมนั้นเรื่อยๆไป จนกระทั่งโรคหายจากนั้น ก็ไม่จำเป็นต้องกินยาขมอีกต่อไป ดังเช่นขณะที่พระพุทธองค์ทรงบำเพ็ญทุกกรกิริยาอยู่นั้น เทวบุตรมารกราบทูลว่าขอให้พระองค์พยายามทำตน ให้เป็นผู้ที่มีอายุยืนจะได้มีเวลาสร้างบุญกุศลมีการรักษาศีลนุชา ไฟถ้ำมาอยู่ในป่าและปฏิบัติเช่นนี้ จะไม่มี

ประโยชน์อย่างใด พระองค์ตรัสว่าพญามารความพอใจในสภาพที่เป็นกุศล ไม่มีแก่เราแม้แต่น้อย ผู้มีปัญญาน้อยเท่านั้น ที่มีความพอใจในความเป็นกุศล ฉะนั้นท่านควรพุดอย่างนี้ กับบุคคลผู้ยังมีความยินดีในกุศลเถิด

ในสังขจิกังคได้เปรียบเทียบความตายไว้ว่า เหมือนคนไข้ใช้มีดฟันคอศัตรูให้ถึงความตายเป็นเช่นกับความตายที่ทำให้ขันธ ๕ ของสัตว์แตกดับลงในภพหนึ่งๆแล้ว ได้แสดงลักษณะของความตายว่ามีการเคลื่อนย้ายจากภพที่อยู่ (จุดลักษณะ) แสดงกิจของความตายว่ามีการพราวจากสิ่งที่มีชีวิตและไม่มีชีวิตที่เคยพบเห็นกันอยู่ในภพนี้ (วิโยครส) แสดงอาการปรากฏของความตายว่ามีการย้ายที่อยู่จากภพเก่า (คติวิปवासปัจจุภูฐาน) และแสดงความตายว่ามีนามรูปที่กำลังดับเป็นเหตุใกล้ (ปริกษฆมานนามรูปปทัฏฐาน) ความตายประเภทนี้นั้นอยู่ในประเภทภังคขณะของนามรูป<sup>๔๔</sup>

**๒. อุปัทภกมมรณะ** คือ ความตายเพราะการกระทำหมายถึงความตายเพราะกรรมเข้าไปตัดวิบากและกัมมชรูปกล่าว คือ บุคคลนั้นมีอายุยังไม่หมดอายุขัยอีก ทั้งอำนาจของชนกกรรมก็ยังไม่หมดแต่ด้วยอำนาจแห่งอกุศลกรรมที่ได้ทำมาแล้ว ในภพก่อนหรือในภพนี้เข้ามาตัดรอนให้ผู้นั้นต้องพยายามฆ่าตัวเองตายลงเสียก่อน

**๓. สรสมรณะ** คือ ความตายโดยสภาพคือตายเองหมายถึงความตายสิ้นสุดทั้งบุญและอายุกล่าวคือบุคคลนั้นมีอายุยืนอยู่ได้จนกระทั่งครบอายุขัยและอำนาจของกุศลกรรมหรืออกุศลกรรมหมดลงพร้อมกับความสิ้นสุดแห่งอายุเช่นบุคคลผู้เกิดมาในสมัยที่มีอายุขัย ๗๕ ปีและอำนาจแห่งกุศลกรรมของผู้นั้นต้องมีอำนาจอยู่ได้ ๗๕ ปีเช่นเดียวกันเมื่อผู้นั้นมีอายุอยู่จนถึง ๗๕ ปีก็ตายลงหรือแม้สัตว์ที่เกิดในอบายภูมิที่เกิดมาจากอกุศลกรรมก็เช่นเดียวกันเช่นอายุขัยของสุนัขมีกำหนดอายุ ๑๒ ปี และสุนัขที่เกิดมานั้น มีอำนาจอกุศลชนกกรรมอยู่ได้ ๑๒ ปีเมื่ออายุขัยครบ ๑๒ ปี ก็ตายลง

**๔. ปุญญชยมรณะ** คือ ความตายเพราะสิ้นบุญหมายถึงความตายเพราะสิ้นสุดแห่งบุญอันเป็นความตายของพวกเทวดาและพรหมหรือความตายเพราะสิ้นสุดลงแห่งกรรมอันเป็นความตายของมนุษย์และสัตว์ดิรัจฉานคำว่ากรรมในที่นี้หมายถึงชนกกรรมคือกรรมที่ทำให้วิบากเกิดขึ้นมีหน้าที่ส่งผลให้เกิดปฏิสนธิในภพนั้นๆและอุปถัมภกกรรมคือกรรมที่ช่วยอุดหนุนกรรมอื่นมีหน้าที่ช่วยอุดหนุนนามรูปที่เกิดขึ้นจากชนกกรรมให้ตั้งอยู่ได้ในภพนั้นๆการสิ้นสุดแห่งชนกกรรมและ

<sup>๔๔</sup>“มูลนิธิอภิธรรมมูลนิธิ, “องค์ที่ ๑๒ ชรามรณะ”, 20 กันยายน 2553, <<http://www.abhidhamonline.org/aphi/p8/041.htm>> (๑๐ ตุลาคม ๒๕๕๖)

อุปถัมภ์กรรมนั้นเชื่อว่ากัมมชยะ ดังนั้น บุคคลที่เกิดมาโดยมีอำนาจแห่งชนกรรมและอุปถัมภ์กรรมนี้ดำรงอยู่ได้เพียง ๑ เดือนบ้าง ๑ ปีบ้าง หรือ ๕ ปีบ้าง หรือ ๑๐ ปีเป็นต้นบ้าง แต่คงดำรงอยู่ได้ถึงกำหนดอายุขัยของผู้นั้นเป็นเหตุให้ผู้นั้นตายลงในขณะที่มีอายุได้เพียง ๑ เดือนบ้าง ๑ ปีบ้าง ๑๐ ปีเป็นต้นบ้าง จึงกล่าวได้ว่าความตายประเภทนี้เป็นความตาย โดยความสิ้นสุดแห่งกรรม เปรียบเหมือนกับดวงประทีปที่หมดน้ำมันแล้วถึงแม้ไส้ยังมีอยู่ก็ตาม แต่แสงประทีปก็ต้องดับลง<sup>๔๕</sup>

#### ๔) คุณและโทษของการตายที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา

จากการศึกษาแนวคิดเรื่องความตาย ที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนามาทั้งหมดเราจะพบว่าพระพุทธศาสนาได้มีหลักคำสอน หรือการอธิบายเกี่ยวกับคุณและโทษของการตายซึ่งเราสามารถที่จะพิจารณาได้ดังนี้

##### ๑. คุณของความตาย

การตายที่เป็นประโยชน์ชั้นสูงสุดของชีวิต คือการตายโดยไม่ต้องกลับมาเกิดอีกคือตัดวงจรการเวียนว่ายตายเกิด ได้แก่ กิเลสกรรมวิบากเป็นเหตุให้สร้างภพสร้างชาติอยู่ตลอดเวลา พระพุทธศาสนา จึงสอนให้ชาวพุทธ ได้ศึกษาเรียนรู้อยู่เสมอ ในเรื่องกิเลสกรรมและวิบากและให้หมั่นประพฤติปฏิบัติธรรมเชื่อมั่นในหลักธรรมคุณงามความดี แต่ทุกอย่างจะเกิดเป็นมรรคเป็นผลได้ก็จะขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัยแห่งการประพฤติปฏิบัติ ของบุคคลนั้นชีวิตจะดำรงอยู่ได้ต้องประกอบด้วยร่างกายจิตใจซึ่งดำเนินต่อไป อย่างไม่มีสิ้นสุดคือมีการเวียนเกิดเวียนดับตามเหตุปัจจัยคือมีวิชาคัมภีร์อาพาตหรือมีกิเลสครอบงำ และกิเลสเป็นเหตุให้กระทำความกรรมและกรรมเป็นเหตุให้เกิดวิบากหมุนเวียนเป็นวงจรอย่างไม่มีสิ้นสุด และการตายนั้นก็ถือว่าเป็นความจริงอย่างหนึ่งที่มีมนุษย์ทุกคนต้องเผชิญ เมื่อเราจะต้องเผชิญอยู่แล้ว ก็ควรรู้จักปฏิบัติต่อมันอย่างถูกต้องให้เกิดผลดีมากที่สุด และเกิดโทษน้อยที่สุด ดังนั้น พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนให้รู้จักระลึกถึงการตายที่เรียกว่า “มรณานุสติ” เพื่อให้เกิดการคิดการทำในใจพิจารณาถึงธรรมชาติแห่งการตายให้มีประสิทธิภาพสูงสุด จากการศึกษาคัมภีร์พระพุทธศาสนาอาจกล่าวโดยสรุปถึงประโยชน์ของการตายได้ว่า

๑.๑ เป็นอนุสติในการพิจารณาเพื่อให้เข้าถึงสัจธรรมเช่นในสมัยพุทธกาลพระภิกษุโคตรมิถริเอตทัคคะเลิศทางผู้ทรงจิวรเส้าหมอง ครั้นเมื่อบุตรของนางตายนางอุ้มร่างบุตรไปถามหายาเพื่อรักษามารูษผู้หนึ่งแนะนำให้ไปทูลถามพระพุทธเจ้า พระพุทธองค์ได้ทรงแนะนำให้นางไปหาเมล็ดพันธุ์ผักกาดจากเรือนของคนที่ไม่มีความตาย นางเที่ยวตระเวนถามหาเมล็ดพันธุ์ผักกาด

<sup>๔๕</sup> พระสังฆมณฑลชเวตอภิมหาวิหาร, ปรมัตถโชติกะ, ปรีเฉพที่ ๕, พิมพ์ครั้งที่ ๔, เล่มที่ ๒,

นั่นผลที่สุดก็หาไม่ได้ตั้งใจปรารถนา นางจึงทิ้งศพของบุตรไว้ในป่าช้าหลังจากนั้นนางจึงเข้าไปเฝ้าพระพุทธเจ้าพระพุทธเจ้าตรัสสอนว่า “การตายนั้นเป็นธรรมยั่งยืนสำหรับสัตว์ทั้งหลายด้วยว่า มัจจุราชครุคร่ำสัตว์ทั้งหมด ผู้มีอหยาตย์ยังไม่เต็มเปี่ยมนั้นแลลงในสมุทรรคืออบายคุงห้วงน้ำใหญ่ ฉะนั้นมฤตยู ย่อมพาชนผู้มัวเมาในบุตรและสัตว์ของเลี้ยงผู้มีใจชานไปในอารมณ์ต่างๆ ไปคุงห้วงน้ำใหญ่พัดชาวบ้านผู้หลับไหลไปฉะนั้น”<sup>๖๖</sup> เมื่อตรัสจบนางก็สาโคตมีก็บรรลุ โสคาปัตติผลนางได้อุปสมบทและบรรลุป็นพระอรหันต์หรือกรณี ของนางปฎาจาราเมื่อสามิบุตรบิดามารดาและพี่ชายของนางได้ตายลงในเวลาอันใกล้เคียงกัน ทำให้นางเสียใจมากถึงกับกุมสติไม่ได้เดินฝ่า หลุดล้วยไปยังที่ต่างๆ โดยไม่อายุใครจนกระทั่งนางได้พบพระพุทธเจ้าพระพุทธองค์ตรัสสอนจนนางมีสติขึ้นแล้ว พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า “ปฎาจาราขึ้นชื่อว่าปิยชนมิบุตรเป็นต้นไม่อาจเพื่อเป็นที่ด้านทานเป็นที่พึ่ง หรือเป็นที่ป้องกันของผู้ไปสู่ปรโลกได้ เพราะฉะนั้นบุตรเป็นต้น เหล่านั้นถึงมือผู้ซึ่งว่าไม่มีทีเดียว ส่วนบัณฑิตชำระศีลแล้วควรชำระการที่ยังสัตว์ให้ถึงนิพพาน ของตนเท่านั้น”<sup>๖๗</sup> หลังจากนั้น นางได้ตั้งอยู่ในโสคาปัตติผล ได้อุปสมบทแล้วต่อมานางได้บรรลอรหันต์

สรุปได้ว่าเมื่อบุตรของนางก็สาโคตมีตาย สามิบุตร บิดามารดา และพี่ชายของนางปฎาจาราตาย จึงเป็นเหตุให้นางทั้งสองได้พบพระพุทธเจ้าได้ฟังธรรมได้อุปสมบทและได้บรรลอรหันต์คือเข้าถึงสัจธรรมนั่นเอง

๑.๒ การตายเป็นเครื่องเตือนสติให้เราไม่ประมาทพระพุทธเจ้าทรงเน้นย้ำให้นำเรื่องการตายมาเป็นเครื่องเตือนสติไม่ให้ประมาทโดยตรัสถึงการตายว่า “จะมีเกิดขึ้นแก่มนุษย์ทุกคนแม้ขณะที่เกี่ยวข้าวคำหนึ่งกลืนกินแม้ขณะที่หายใจเข้าและหายใจออกหรือหายใจออกแล้วหายใจเข้า”<sup>๖๘</sup> และตรัสว่า “สิ่งที่จะทำให้มนุษย์ตายมีมากงุพิษกัศเรากัก็ได้ แมงป่องต่อยเรากัก็ได้หรือตะขาบกัศเรากัก็ได้เพราะเหตุฉนั้นเราพึงตายเรา พึ่งมี อันตรายเราพึงพลาดหกล้มกัก็ได้ กัศดาหารที่เรากินแล้วไม่ย่อยกัก็ได้คิของเราพึ่งกำเริบกัก็ได้ เสมหะของเราพึ่งกำเริบกัก็ได้ หรือลมมีพิษเพียงคังศาตราของเราพึ่งกำเริบกัก็ได้เพราะเหตุฉนั้นเราพึงตายเราพึ่งมีอันตรายฉนั้น”<sup>๖๙</sup> เพราะฉนั้นเราพึงไม่ประมาทในชีวิตเร่งชวนชวายทำสิ่งทีควรทำเสีย โดยไม่ต้องรอให้มีสิ่งอื่นมากระคุ่นให้เราทำใช้คุณธรรม การตายนี้แหละเป็นเครื่องกระคุ่นให้ทำความดี ไม่ประกอบไปด้วยความโลภอยากได้ของผู้อื่นไม่

<sup>๖๖</sup> คณะกรรมการแผนกตำรากรมการศึกษานานาชาติ, พระธรรมปัทมฎกถา แปลภาค ๔, พิมพ์ครั้งที่ ๑๕, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มัทมฎกวิทยาลัย, ๒๕๓๗), หน้า ๒๑๖ - ๒๒๑.

<sup>๖๗</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๑๖ - ๒๑๗.

<sup>๖๘</sup> อัง. มก. (ไทย) ๒๒/๑๕/๔๔๖.

<sup>๖๙</sup> อัง. มก. (ไทย) ๒๒/๒๐/๔๔๗.

ประกอบไปด้วยความพยายามต่อผู้อื่นไม่ประกอบด้วยความหลงผิดต่างๆโดยยึดพุทธพจน์ที่พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า “ ความไม่ประมาทเป็นทางแห่งอมตะความประมาทเป็นทางแห่งการตายคนผู้ไม่ประมาทชื่อว่าย่อมไม่ตายคนผู้ประมาทจึงเหมือนคนตายแล้ว ”<sup>๕๐</sup>

๑.๓ การตายสามารถเป็นอุปกรณ์หรือสื่อในการสอนเช่นกรณีศพของนางสิริมาหญิงสาวผู้เลอโฉมน้องสาวหมอลือชื่อนางสิริมาเป็นหญิงสาวที่มีรูปร่างงดงามมากเป็นที่ถูกใจของบรรดาบุรุษทั้งหลายไม่เว้นแม้แต่ภิกษุแต่พอนางตายลงพระพุทธองค์รับสั่งให้ตีกลองโฆษณาว่า “ใครให้ทรัพย์ ๒๕๐ - ๒๐๐ - ๑๐๐ - ๕๐ - ๒๕ กหาปณะจนกระทั่งให้เปล่าก็ไม่มีการปรารภนาพระพุทธรเจ้าจึงยกศพของนางสิริมาเป็นสื่อในการสอนธรรมแก่พุทธบริษัทที่มุ่งดูศพนางสิริมาว่า “ จงดูอติภาพที่ตกแต่งอย่างสวยงามแต่มีกายอันเป็นแผลมีกระดูกเป็น โครงร่างอันกระสับกระส่ายที่มหาชนหวังคำรักกันมากซึ่งไม่มีความยั่งยืนตั้งมั่น”<sup>๕๑</sup> นางสิริมาคนนี้เป็นหญิงมาตุคามที่เป็นที่รักของมหาชนในกาลก่อนชนทั้งหลายในพระนครนี้พากันให้ทรัพย์พันหนึ่งแล้วได้ (อภิมรย์) วันหนึ่งแต่บัดนี้แม่ผู้ที่จะรับเอาเปล่าๆก็ไม่มีกรณีของพระมหากาลพระมหากาลพิจารณาศพกุณฑลิกาคณหนึ่งได้ทำกาละในเวลาเย็นซึ่งยังมีทันเหยี่ยวแห่งชุกชีคเพราะพยาธิตำริบขึ้นในครู่เดียนั้นพวกญาติห้ามศพกุณฑลิกานั้นไปสู่วาฬในเวลาเย็นพร้อมด้วยเครื่องเผาต่างๆมีฟืนและน้ำมันเป็นต้นให้คำจ้างแก่หญิงเฝ้าป่าช้าด้วยคำว่า “ จงเผาศพนี้” ดังนี้แล้วมอบ (ศพ) ให้แล้วหลีกไปนางเปลื้องผ้าห่มของกุณฑลิกานั้นออกแล้วเห็นสรีระซึ่งตายเพียงครู่เดียนั้นแสนประณีตมีสีดังทองคำจึงคิดว่า “ อารมณนี้ควรจะแสดงแก่พระผู้เป็นเจ้า” แล้วไปไหว้พระเถระให้ไปพิจารณาเมื่อพระเถระพิจารณาตั้งแต่ฝ่าเท้าถึงปลายผมแล้วพูดว่า “ นางพึงใส่รูปนั้นในไฟในกาลที่รูปนั้นถูกเปลวไฟใหญ่ลุกแล้วจึงบอกแก่ข้าพเจ้าเมื่อนางทำอย่างนั้นจึงแจ้งแก่พระเถระพระเถระไปพิจารณาในที่ถูกเปลวไฟกระทบแล้วๆสีแห่งสรีระได้เป็นดังแม่โคดำงเท้าทั้ง ๒ หักห้อยลงมือทั้ง ๒ กำเข้าหน้าผากได้มีหนังปกแล้วพระเถระพิจารณาว่า “ สรีระนี้เป็นธรรมชาติทำให้ไม่วายกระสันแก่บุคคลผู้ดูอยู่ในบัดเดียนี้เองแต่บัดนี้(กลับ) ถึงสิ้นถึงความเสื่อมไปแล้ว ” เมื่อพิจารณาถึงความสิ้นและความเสื่อมอยู่กล่าวคาถาว่า “ สังขารทั้งหลายไม่เที่ยงหนอมิอันเกิดขึ้นและเสื่อมไปเป็นธรรมดาเกิดขึ้นแล้วย่อมดับไปความสงบแห่งสังขารเหล่านั้นเป็นสุข ” เจริญวิปัสสนาได้บรรลุพระอรหัตพร้อมด้วยปฏิสัมภิทาทั้งหลาย<sup>๕๒</sup> สรุปได้ว่าพระพุทธศาสนาได้อธิบายถึงคุณของความตายไว้ในลักษณะของ

<sup>๕๐</sup> บ.ช. (ไทย) ๒๕/๒๑/๓๑.

<sup>๕๑</sup> บ.ช. (ไทย) ๒๕/๑๔๗/๗๗.

<sup>๕๒</sup> คณะกรรมการแผนกตำรามหาวิทยาลัย, พระธรรมปทัฏฐกถาแปลภาค ๑, พิมพ์ครั้งที่ ๑๗, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๑), หน้า ๕๕-๕๖.

๑. เป็นอนุสติในการพิจารณาเพื่อให้เข้าถึงสังขารม

๒. การตายเป็นเครื่องเตือนสติให้เราไม่ประมาท

๓. การตายสามารถเป็นอุปกรณ์หรือสื่อในการสอนซึ่งถือว่าเป็นกรอบที่จะพยายามอธิบายให้เข้าใจถึงคุณค่าหรือคุณประโยชน์ที่จะพึงได้รับจากการตายซึ่งโดยมากคนทั่วไปมักจะเห็นว่าความตายเป็นเรื่องของความโศกเศร้าแต่พระพุทธศาสนาก็ได้พยายามที่จะสอนให้มนุษย์รู้และเข้าใจถึงมุมมองเรื่องความตายที่แปลกไปจากความคิดและความเข้าใจแบบเดิมๆของคนทั่วไป

## ๒. โทษของความตาย

จากการศึกษาเกี่ยวกับประเด็นเรื่องความตายมาทั้งหมดจะพบว่าความตายหรือการตายของสรรพสิ่ง โดยเฉพาะแล้วก็คือสัตว์ที่มีชีวิตที่มีปกติในการเป็นสัตว์ที่รักตัวกลัวตายความตายที่ปรากฏย่อมจะเป็นสิ่งที่ไม่พึงปรารถนาเพราะความตายนั่นนำมาซึ่งความเศร้าโศกนานัปการซึ่งจากการศึกษามาทั้งหมดเราสามารถที่จะพิจารณาถึงโทษของความตายได้ดังต่อไปนี้

๒.๑ ความตายคือความทุกข์โดยความทุกข์นี้ก็คือการที่มนุษย์หรือสัตว์จะต้องถูกความตายพรากไปจากพ่อแม่พี่น้องผู้ที่เป็นที่รักของตนไปทั้งนี้เพราะความตายนั่นคือความจุติความเคลื่อนไปความทำลายไปความหายไปความตายกล่าวคือมฤตยูการทำกาละความแตกแห่งขันธความทอดทิ้งร่างกายความขาดสูญแห่งชีวิตินทรีย์ของเหล่าสัตว์นั้นๆ จากหมู่มสัตว์ดังนั้นก็การที่ความตายมีธรรมชาติในการพรากชีวิตของมนุษย์จากสิ่งทีรักซึ่งพระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ว่าภูเขาใหญ่แล้วด้วยศิลาจกดท้องฟ้ากลีบบดสัตว์มาโดยรอบทั้ง๔ทิศแม้ฉนไฉชราและการตาย (มัจจุ) ก็ฉนนั้นย่อมครอบงำสัตว์ทั้งหลายคือพวกกษัตริย์พวกพราหมณ์พวกแพศย์พวกศูทรพวกจัณฑาลและคนเทมุลฝอยไม่มีเว้นใครๆไว้เลยย่อมย้ายเสียสิ้นฉนที่นั่นไม่มียุทธภูมิสำหรับพลช้างพลม้าไม่มียุทธภูมิสำหรับพลรถไม่มียุทธภูมิสำหรับพลราบและไม่อาจจะเอาชนะแม้ด้วยการรบหรือด้วยมนต์หรือด้วยทรัพย์ในปฐมอายุสูตรพระพุทธเจ้าตรัสสอนภิกษุทั้งหลายว่า “อายุของมนุษย์ทั้งหลายนี้น้อยนักจำต้องไปสู่สัมปรายภพควรทำกุศลควรประพฤติพรหมจรรย์สัตว์ผู้เกิดมาแล้วจะไม่ตายไม่มีคนที่มีอายุยาวนานอยู่ได้ก็เพียงร้อยปีหรือจะอยู่เกินไปได้บ้างก็มีน้อยควรประพฤติเหมือนกับคนที่ถูกไฟไหม้ศีรษะฉนฉนการไม่มาแห่งการตายไม่มีเลย” และในทุติยอายุสูตรพระพุทธเจ้าตรัสสอนว่าวันคืนผ่านพ้นไปชีวิตย่อมรุกรันไปอายุของสัตว์ทั้งหลายย่อมสิ้นเปลืองไปฉนน้ำแห่งแม่น้ำน้อยฉนนั้น”<sup>๕๓</sup>

นอกจากนั้นความตายยังเป็นความทุกข์ตามแนวทางของคำอธิบายเกี่ยวกับภวธรรมชาตคือกฎปฏิบัติสมุบาทที่เห็นว่าความตายเป็นความทุกข์ประการหนึ่งและถ้ามนุษย์สามารถยุติกระบวนการที่เกี่ยวข้องกับความตายได้ก็ย่อมจะประสบกับความสุขอย่างนิรันดร์ เพราะฉน

<sup>๕๓</sup> ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๔๕-๑๕๖/๑๘๔-๑๘๖.



หมายถึงการหลุดพ้นจากกิเลสตั้งนั้นเมื่อพิจารณาจากกรณีดังกล่าวนี้เราจะพบว่าความตายย่อมเป็นทุกข์ทั้งในแง่ของทุกข์อันเนื่องมาจากความเศร้าโศกเพราะการพลัดพรากจากสิ่งรักที่หวังใยเพราะโดยปกติมนุษย์เรามักจะยอมรับเรื่องการพลัดพรากอย่างไม่มีวันกลับของชีวิตคนที่รักไม่ได้ตั้งนั้น ความทุกข์ในแง่จึงถือเป็นความทุกข์ในเชิงจิตวิทยาหรือความทุกข์ที่เป็นไปทางกายภาพ(Suffering on the physical object) และนอกจากนั้นความตายยังเป็นความทุกข์ในประการต่อมาคือเป็นความทุกข์ที่เป็นไปตามกฎเกณฑ์ของธรรมชาติคือกฎเกณฑ์ที่แม้ไม่ปรากฏในรูปธรรมมากนักแต่ความตายก็ถือว่าเป็นความทุกข์เพราะเป็นกฎเกณฑ์ที่ไม่มีสิ่งใดในโลกจะหลีกเลี่ยงได้เลย

๒.๒ ความตายเป็นสิ่งที่ตัดรอนการทำความดีประการต่อมาที่จะต้องศึกษาก็คือความตายนั่นถือเป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดโทษอันสืบเนื่องมาจากความตายเป็นสิ่งที่เข้ามาตัดรอนการทำความดีเพราะหากมนุษย์ไม่ตายอาจจะมีโอกาสในการสร้างทำความดีเพราะถ้าหากเราพิจารณาจากสาเหตุของความตายในคัมภีร์ก็จะพบว่าความตายนั้นมีสาเหตุอยู่หลายประการคือในกรอบแรกสามารถแบ่งสาเหตุการตายออกเป็น๒ประการคือ๑) กาลมรณะคือการตายตามกาล๒) อกาลมรณะคือการตายเมื่อยังไม่ถึงเวลาที่จะต้องตาย<sup>๔๔</sup> ส่วนในกรอบที่สองสามารถแบ่งย่อยสาเหตุของความตายออกเป็นอีก๔ประการคือ

๑.อายุกษยมรณ หมายถึง ตายเพราะสิ้นอายุ

๒.กมุขกษยมรณ หมายถึง ตายเพราะสิ้นกรรม

๓.อุภยกษยมรณ หมายถึง ตายเพราะสิ้นอายุและสิ้นกรรมทั้งสอง

๔.อุปจเฉทกมรณ หมายถึง ตายเพราะประสบอุบัติเหตุ ขณะที่อายุและกรรมยังไม่ถึงกำหนด<sup>๔๕</sup>

สรุปได้ว่าการพิจารณาสาเหตุของความตายมาทั้งหมดจะพบว่าความตายหรือการตายนั้นในบางคราวก็เป็นไปตามระยะเวลาแต่ก็มีบางคราวที่ไม่เป็นไปตามระยะเวลาและการที่มนุษย์หรือสัตว์ตายลงไปในขณะที่ยังไม่ถึงเวลานั้นย่อมแสดงให้เห็นว่าถ้าหากคนที่ยังไม่ถึงเวลาตายนั้นยังมีชีวิตอยู่ก็สามารถที่จะสร้างกุศลแต่เมื่อเขาตายลงไปย่อมเป็นสาเหตุที่สำคัญทำให้เขาหมดโอกาสในการทำความดีตั้งนั้นความตายจึงมีโทษคือเป็นสาเหตุหรือเป็นสิ่งที่ตัดรอนโอกาสในการทำความดีของผู้ที่มีโอกาสในการทำความดีอยู่

<sup>๔๔</sup> มหามกุฏราชวิทยาลัย, **มิลินทปัญหา**, ฉบับแปลในมหามกุฏราชวิทยาลัย, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (นครปฐม : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๑๕๑.

<sup>๔๕</sup> มหามกุฏราชวิทยาลัย, **อภิธรรมมัตถสังคหบาลีและอภิธรรมมัตถภาวิฎีกา**, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕), หน้า ๒๔๗.

## ๒.๔ แนวคิดการเตรียมตัวก่อนตายในพระพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน

### ๒.๔.๑ แนวคิดและคำสอนเรื่องการเกิด แก่ เจ็บ และตาย

พุทธศาสนิกชนชาวทิเบต ล้วนมีความศรัทธาอย่างสูงยิ่งต่อพระพุทธเจ้าและพระโพธิสัตว์ทั้งหลาย พวกเขาจึงหมั่นเพียรในการสวดมนต์ ยึดพระรัตนตรัยเป็นสรณะ ไปจนกว่าตนเองจะเข้าถึงการตรัสรู้ และเขาเชื่อว่าการปฏิบัติธรรมอย่างจริงจัง โดยการฝึกฝนอบรมจิตใจให้อยู่ในคุณธรรมความดี มีสมาธิจะเป็นบุญหนุนส่งให้จิตพัฒนาก้าวหน้าไปในสายธารธรรมจนเกิดความเจริญแห่งจิตวิญญาณ และจิตวิญญาณนี้เองจะไปเกิดใหม่ในสภาพดีกว่าในชาติหน้า เขาจึงดำเนินชีวิตด้วยความระมัดระวัง ไม่ประกอบอกุศลกรรม เขาจะหลีกเลี่ยงอกุศลกรรมบถสิบ ประกอบแต่กุศลกรรมบถสิบซึ่งเป็นหัวใจของการปฏิบัติธรรม จึงอดทนทำงานที่สุจริตแม้ว่าจะยากลำบากและได้ค่าจ้างน้อยก็ตาม พวกเขาพากันประพฤติธรรมให้เป็นอยู่ในวิถีชีวิต เพราะเขาเชื่อว่าคนและสัตว์ทั้งหลาย เกิดมาแล้วต้องแก่ เจ็บ ไข้ และตายอย่างแน่นอน ตายได้ทุกขณะเวลา เพียงแต่จะตายที่ไหนเมื่อไร ไม่มีใครทราบ และยังเชื่อว่าเมื่อกระบวนการตายสิ้นสุดลง จิตจะออกจากร่างและเดินทางเข้าสู่บาร์โด ชาวพุทธทิเบตจึงเตรียมตัวให้พร้อมรับมือความตายด้วยการเรียนรู้กระบวนการตายและความน่าสะพรึงกลัวที่จะเกิดขึ้นในบาร์โด<sup>๕๖</sup>

ชาวพุทธทิเบตมีความเชื่อในเรื่องการตายแล้วเกิดใหม่ มีชาตินี้ ชาติหน้า ชาติก่อน ๆ ในอดีตมากมายนับภพชาติไม่ถ้วน และมีความเชื่ออย่างยิ่งในเรื่องกฎแห่งกรรม พวกเขาเชื่อว่าชาตินี้เกิดมาพบความร่ำรวย อุดมสมบูรณ์ สุขสบายดี เป็นเพราะผลบุญ หรือเกิดมามีร่างกายพิกลพิการไม่สมประกอบ ขากงน มีแต่อุปสรรคในการดำรงชีวิต หรือต้องประสบกับภัยพิบัติ เกิดอุบัติเหตุทำให้ร่างกายสูญเสียอวัยวะ หรือเจ็บไข้บ่อย ๆ มีโรคภัยมารุมให้ เป็นทุกข์ทรมานต่าง 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 สวดมนต์ เดินประทักษิณ หมุนกงล้อมนีมนตรา เป็นต้น

<sup>๕๖</sup> Robert A.F. Thurman, *The Tibetan Book of the Dead*, (New York : Bantam Doubleday Dell Publishing Group, Inc., 1994), pp.19-21.

๒) การทำบุญแบบไม่มีลักษณะ คือการทำสมาธิ ซึ่งท่านอุงกา ชังโป ริมโปเช กล่าวว่า การฝึกสมาธิแบบทิเบตในสายตันตระ มี ๒ ลักษณะ คือ

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

๒.๒) การทำสมาธิ แบบชกริม (completion stage) เป็นระดับที่เราสลายนิมิต จิตเป็นสมาธิจนถึงศูนย์ตา<sup>๕๖</sup>

การทำบุญทั้งแบบมีลักษณะและแบบไม่มีลักษณะ เป็นการขจัดกิเลส ซึ่งมีถึง ๕ ชนิด ซึ่งเป็นเหมือนยาพิษในใจคือ โลภะ โทสะ โมหะ ริษยา และหึงยโส กิเลสต่าง ๆ เหล่านี้เป็นตัวขับเคลื่อนให้ประกอบอกุศลกรรมมากมาย เมื่อทำกรรมแล้วก็ย่อมได้รับผลของกรรมนั้น ไม่มีกรรมใดที่ไม่ก่อผล ทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นกับชีวิตของเราและสัตว์โลกทั้งหลายล้วนเป็นผลของกรรมทั้งสิ้น การดำรงอยู่ของกรรมและผลของกรรมนี้เรียกว่า “สังสารวัฏ” ที่ทำให้เราตายแล้วเกิดไม่จบสิ้น แค่เพียงการทำบุญก็ยังไม่สามารถขจัดกิเลส ทั้ง ๕ ชนิดนี้ได้หมดสิ้น ต้องสะสมบารมีอีก ๒ ประการด้วยการบ่มเพาะกรุณา และปัญญา<sup>๕๗</sup>

จากการทำบุญทั้ง ๒ แบบดังกล่าวนับว่าเป็นการชำระจิตใจให้ใสสะอาด ประกอบกับจิตที่เปี่ยมด้วยเมตตาและกรุณาพร้อมที่จะเสียสละทรัพย์สินของ แรงกาย แรงใจในการช่วยสรรพสัตว์ ให้พ้นจากความลำบากและความทุกข์ ยิ่งจิตของเรามีความเข้าใจในชีวิตและความหมายของชีวิตมากขึ้น ก็จะทำให้มีความเห็นใจสัตว์ทั้งปวงจนเกิดแรงบันดาลใจอยากช่วยสัตว์ผู้กำลังทุกข์ยากเดือดร้อนเหล่านั้นให้พ้นทุกข์ แม้ว่าตนจะต้องกลับตกไปอยู่ในความทุกข์แสนสาหัสแทนก็ตาม การเข้าใจชีวิตและความหมายของชีวิต ประกอบกับการเข้าใจกฎแห่งกรรม จะเตือนเราไม่ให้ประกอบอกุศลกรรม และให้เพียรทำบุญกุศล บาปบุญสมาธิภาวนาอยู่เสมอ เพราะเรารู้ว่าทุกขณะจิตคือการหลุดพ้น เกิดปัญญา สามารถเข้าถึงจิตกระจ่างได้ในชาติปัจจุบัน

## ๒.๔.๒ กระบวนการตาย

### ๒.๔.๒.๑ การแตกสลายของธาตุทั้ง ๕

ตามแนวคิดแบบพุทธ ความตายและการเกิดใหม่เกิดขึ้นทุกขณะในชีวิตของเรา และในวัฏจักรชีวิตประจำวัน ธาตุรู้ในแต่ละขณะเกิดจากความเสื่อมและการเกิดใหม่ของธาตุรู้ใน

<sup>๕๖</sup> สัมภาษณ์ รศ.ดร. กฤษดาวรรณ หงส์ถาวรภักดิ์, วันที่ ๔ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๓.

<sup>๕๗</sup> สัมภาษณ์ รศ.ดร. กฤษดาวรรณ หงส์ถาวรภักดิ์, วันที่ ๒๔ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๓.

ชั่วขณะก่อน จิตดวงปัจจุบันเป็นสิ่งที่เกิดจากความดับของจิตในขณะก่อน แนวคิดนี้เป็นสิ่งสำคัญในพุทธศาสนา และทำให้เกิดการรู้แจ้งได้<sup>๕๕</sup>

การทำสมาธิเข้าใจกับสภาวะการณต่าง ๆ ทางร่างกาย การรับรู้ และภาวะจิตตามลำดับขั้นของการตาย อาจเป็นประโยชน์อย่างยิ่งเมื่อความตายของตัวเองกำลังคืบคลานเข้ามา ทั้งยังช่วยให้เราเข้าใจอย่างลึกซึ้งถึงความรู้สึกนึกคิดของผู้ที่กำลังจะตาย แต่ถึงอย่างนั้นก็ตาม เราก็ควรตระหนักว่า การรับมือกับความรู้สึกแปลกใหม่ขณะตายและการสูญเสียร่างกายซึ่งเป็นที่พึงพิงอันแสนคุ้นเคยนั้นเป็นเรื่องยากนัก ด้วยเหตุนี้ เราจึงต้องฝึกฝนตนเองให้เกิดการระลึกอันหนักแน่นถึงธรรมชาติแห่งพุทธะ ที่จะช่วยประคองจิตของเราให้ผ่านห้วงเวลาแห่งการตายไปได้ไม่ว่า จะมีอะไรเกิดขึ้นก็ตาม<sup>๖๐</sup>

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

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

ลามะและนักปราชญ์ทิเบตทั้งหลาย ได้สอนคนเป็นจำนวนมากให้รู้จักกระบวนการแห่งความตาย และสัญญาณที่บ่งชี้ถึงวาระแห่งความตาย ดังรายละเอียดเป็นขั้น ๆ คือ

อาการแรก ๆ ของวาระสุดท้ายเริ่มที่อาหารไม่ย่อย กลืนยาก ยกแขน ขา และศีรษะได้ลำบาก ลมหายใจสั้นลงและหอบ แขนขาเริ่มเย็น จากนั้นก็กระจายไปทั่วร่างกายโดยไม่อาจทำให้อุ่นขึ้นได้ จิตใจกระสับกระส่ายและความคิดเริ่มผุดขึ้นมาโดยไม่อาจควบคุม

<sup>๕๕</sup> เกลน เอช มุลลิน, *มรณสติแบบธิเบต พุทธวิธีเพื่อต้อนรับความตาย*, หน้า ๑๑.

<sup>๖๐</sup> ชักคุด ตุลกู, *สู่ความตายอย่างสงบ*, หน้า ๑๑.

ต่อมาผู้กำลังจะตาย ไม่อาจทรงตัวให้ตั้งตรง ยกแขนขาไม่ไหว สิริชะห้อยตกไป ด้านหลังและมีความรู้สึกหนักอึ้งกดทับไปทั่วร่างกาย จิตหยุดกระสับกระส่ายแล้วกลายเป็นว่าง ครั้งหลับครั้งตื่น มองเห็นคล้ายภาพหลอนและดวงไฟริบหรี่

ปาก คอ จมูก และดวงตาแห้งผาก ประสาทสัมผัสทางกายลดต่ำลงอย่างมาก เกิดความรู้สึกเจ็บปวดสลับกับพึงพอใจ รู้สึกร้อนสลับหนาว จิตใจเริ่มหงุดหงิดและเห็นนิมิตเป็นหมอกควัน

จากนั้นผู้ใกล้ตายเริ่มจาญาติมิตรที่นอนไม่ได้ เสียงและภาพลึกลับสนวนววย ใจมองเห็นจุดสีแดงเหมือนหิ้งห้อย

ต่อมาไม่อาจขยับเขยื้อนเคลื่อนไหวได้แม้แต่น้อย หายใจเข้าได้สั้นลงและหอบมากขึ้น หายใจออกยาวขึ้น ภาพและเสียงเริ่มลางเลือน มีนิมิตปรากฏขึ้นตามกรรมที่เคยก่อไว้ ผู้ใดเคยประกอบอกุศลกรรมหนัก ทั้งทางกาย วาจา และใจ อาจเห็นรูปอันน่าสะพรึงกลัว หรือระลึกถึงความทรงจำอันเลวร้ายในชีวิต เขาอาจส่งเสียงขลุ่ยกลักในลำคอด้วยความกลัว ส่วนผู้ที่กระทำแต่ความดีมีเมตตาอาจได้พบกับนิมิตสวยงามราวกับสวรรค์ เห็นภาพของมิตรสหายอันเป็นที่รักและพระอรหันต์ เขาจะมีความกลัวตายเพียงเล็กน้อย ท้ายสุดจะมีเสียงครอกในลำคอซึ่งเป็นสัญญาณแห่งการสิ้นลม<sup>๖๐</sup> อันเป็นลมหายใจออกยาวเอือกสุดท้าย ก่อนจะตามมาด้วยการดับวูบลงของภาพ เสียง กลิ่น รส และสัมผัส เมื่อลมปราณถดถอยย้อนคืนสู่หัวใจ โดยสภาพทางร่างกาย บุคคลผู้นั้นได้สิ้นชีวิตลงแล้ว<sup>๖๑</sup>

#### ๒.๔.๒.๒ การเรียนรู้และเตรียมตัวเข้าสู่บาร์โด (bardo)

“บาร์โด” เป็นคำที่คนทิเบตใช้กันโดยทั่วไปเมื่อกล่าวถึงภาวะที่อยู่ระหว่างความตายกับการเกิดใหม่ แต่ความจริงแล้วคำสอนเกี่ยวกับบาร์โดนั้น มีความลึกซึ้งและครอบคลุมกว้างขวางอย่างยิ่งโดยครอบคลุมตั้งแต่ขณะที่เราเรียกว่า “ชีวิต” และขณะที่เราเรียกว่า “ความตาย” กล่าวคือชีวิตและความตายนั้นไม่สามารถแยกจากกันได้

ปราชญ์ของพระพุทธศาสนาวัชรยานอาจแบ่งช่วงอันตรกภพหรือบาร์โด เป็น ๔ บาร์โด ดังนี้

๑) บาร์โด “ธรรมชาติ” คือบาร์โดแห่งการเกิดที่เป็นธรรมชาติ บาร์โดแห่งชีวิตนี้ครอบคลุมช่วงเวลาตั้งแต่เกิดจนตาย หรือบาร์โดแห่งการดำรงชีวิตอยู่ เป็นช่วงเวลาตั้งแต่ที่เราเกิดมาเป็นมนุษย์จนกระทั่งถึงก่อนที่เราจะตาย ซึ่งปราชญ์บางท่านแบ่งช่วงนี้ให้เห็นการดำรงชีวิตอย่าง

<sup>๖๐</sup> ชักคุด ตุดกู, ผู้ความตายอย่างสงบ, หน้า ๑๑ - ๑๓, เกลดน เอช มุลลิน, มรณสติแบบทิเบต พุทธวิธี เพื่อต้อนรับความตาย, แปลและเรียบเรียงโดย ภักพร สิริกาญจน, หน้า ๔๒.

ชัดเจนออกไปอีก ๓ บาร์โศ คือ (๑) บาร์โศแห่งการเกิด นับช่วงเวลาตั้งแต่เกิดจนถึงสัญญาแรกแห่งความตายปรากฏ (๒) บาร์โศแห่งความฝัน คือช่วงเวลาที่เราหลับแล้วฝัน (๓) บาร์โศแห่งการปฏิบัติสมาธิ สำหรับผู้ปฏิบัติธรรมจะมีช่วงเวลาที่ดีและสงบนี้ คือช่วงเวลาที่เราเริ่มเข้าสู่สมาธิจนออกจากสมาธิ<sup>๒๒</sup> ตามความรู้ในระดับที่เรามีอยู่ในปัจจุบัน ช่วงเวลาตั้งแต่เกิดจนตายนี้ไม่น่าจะเป็นบาร์โศ แต่เมื่อเทียบกับช่วงเวลาของสังสารวัฏแล้ว ชีวิตนี้มีเวลาน้อยมาก คำสอนดังกล่าวเน้นว่าบาร์โศของชีวิตนี้เป็นช่วงเวลาเดียวเท่านั้นที่เป็นช่วงเวลาที่ดีที่สุดสำหรับการเตรียมตัวตายโดยทำให้คุ้นเคยกับคำสอนและการปฏิบัติจนจิตตั้งมั่น หากสามารถปฏิบัติในบาร์โศแห่งชีวิตนี้ และเข้าถึงธรรมชาติของจิตลึกลงไปเรื่อย ๆ จะทำให้เกิดความตระหนักรู้ธรรมชาติเดิมแท้ของจิตและจดจำสภาวะจิตนั้นได้ขณะยังมีชีวิตอยู่ ย่อมเป็นโอกาสแห่งการหลุดพ้นและยังเป็นการช่วยให้สามารถผ่านบาร์โศ ชั้นที่ ๒, ๓ และ ๔ ไปได้อย่างดี

๒) บาร์โศ “แห่งการตาย” เกิดขึ้นเมื่อเราเจ็บป่วยและไม่สามารถรักษาได้ เป็นช่วงเวลาที่เรากำลังจะตายและรู้สึกทุกข์ทรมาน คือตั้งแต่ขั้นตอนการตายเริ่มขึ้นไปจนถึงการสิ้นสุดของสิ่งที่เรียกว่า “ลมหายใจภายใน” บาร์โศดังกล่าวจะมาสุดตรงที่การปรากฏแห่งธรรมชาติของจิตเดิมแท้

ซึ่งเราเรียกว่า “แสงสว่างแห่งพื้นภูมิ” (The ground luminosity) ขณะสิ้นชีวิต การเกิดขึ้นของแสงสว่างแห่งพื้นภูมิ หรือ “แสงกระจ่าง” (clear light) ในขณะสิ้นชีวิตก่อนที่จิตจะละจากร่างไปนั้น คัมภีร์มรณศาสตร์แห่งทิเบตถือว่าเป็นโอกาสสำคัญแห่งการหลุดพ้น แต่ข้อสำคัญก็คือจะต้องตระหนักว่าจะเกิดขึ้นในเงื่อนไขใด ถึงแม้ว่าแสงสว่างแห่งพื้นภูมิจะเกิดขึ้นกับทุกคนแต่ส่วนใหญ่ล้วนไม่ได้เตรียมใจเผชิญและไม่รู้วิธีที่จะรู้จักกับสภาวะนี้ เพราะไม่ได้ฝึกฝนตนเองให้รู้จักธรรมชาติของจิตเดิมแท้ในขณะที่มีชีวิตอยู่ ดังนั้นเราจึงมักจะมีปฏิกิริยาต่อสิ่งที่เกิดขึ้นต่าง ๆ ตามนิสัยเดิมที่เคยชินจากการสะสมตลอดชีวิต เมื่อความสว่างปรากฏ นิสัยเดิม ๆ ที่หลบซ่อนอยู่ในพื้นภูมิจิตปกปิดจะเป็นอุปสรรคที่ขัดขวาง ทำให้เราไม่เข้าใจและตระหนักรู้ในธรรมชาติเดิมแท้ของจิต แต่การปฏิบัติธรรมจะช่วยให้เราเข้าถึงภาวะเดิมแท้ได้ต่อเนื่องและมั่นคง<sup>๒๓</sup>

วิธีที่ช่วยให้เตรียมพร้อม เพื่อจากแสงสว่างแห่งพื้นภูมิจิตที่ปรากฏเมื่อสิ้นชีวิต คือสมาธิภาวนาขั้นสูงที่สุด อันเป็นผลสูงสุดของการปฏิบัติแนวชกเชน วิธีนี้เรียกว่า “ริกปะ” หรือ จิตกระจ่างคือการผสมผสานการตระหนักรู้ การให้คำแนะนำของอาจารย์จะช่วยปลุกดวงตาแห่งปัญญาให้ตื่นขึ้น แนะนำให้รู้จักธรรมชาติของจิตและฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอเพื่อจดจำธรรมชาติของจิตให้ได้

<sup>๒๒</sup> Bokar Rinpoche, *Death and the Art of Dying in Tibetan Buddhism*, pp. 11-12.

<sup>๒๓</sup> โชเกิลช รินโปเช, *ประตูสู่สภาวะใหม่*, แปลโดย พระไพศาล วิสาโล, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มูลนิธิโกมลคีมทอง, ๒๕๔๕), หน้า ๑๓๒ - ๑๓๔.

เมื่อความสว่างแห่งพื้นภูมิปรากฏขณะสิ้นชีวิต จิตจะจากสภาวะนี้ได้และผสานเป็นหนึ่งเดียวกับธรรมชาติของจิต เมื่อพัฒนาความสามารถในการจดจำได้มากขึ้นเรื่อย ๆ จนกลายเป็นส่วนหนึ่งของภพนิมิตประจำวัน เมื่อผู้ปฏิบัติสามารถเข้าถึงธรรมชาติเดิมแท้ได้ในชีวิตประจำวัน ผู้ปฏิบัติย่อมมีโอกาสมากขึ้นที่จะจดจำความสว่างพื้นภูมิได้จริง ๆ และเมื่อขณะสิ้นชีวิต หากพื้นภูมิจิตปกติได้รับการชำระล้างกิเลสทั้งหลายได้อย่างสมบูรณ์ ก็เหมือนกับได้ขจัดกรรมที่สะสมไว้และทำให้ไม่มีกรรมไปหนุนเนื่องให้เกิดใหม่ในอนาคต<sup>๖๔</sup>

ช่วงนี้กระบวนการตายภายในใกล้จะเสร็จสิ้นแล้ว สำหรับบางคน ครูบาอาจารย์กล่าวว่า “นานพอ ๆ กับกินข้าวหนึ่งมื้อ” หรือประมาณ ๒๐ นาทีสำหรับนักปฏิบัติ ความสว่างแห่งพื้นภูมิปรากฏและคงอยู่ตราบเท่าที่เขาสามารถน้อมจิตอยู่ในภาวะเดิมแท้อย่างแน่วแน่ แต่สำหรับคนเป็นอันมากที่ไม่รู้จักความสว่างแห่งพื้นภูมิแม้แต่น้อย เขาจะจมอยู่ในภาวะไร้สติสัมปชัญญะซึ่งอาจใช้เวลาถึง ๓ วันจากนั้นจิตถึงจะละร่างไป<sup>๖๕</sup>

ด้วยเหตุนี้ ในทิเบตจึงมีประเพณีนิมนต์พระลามะหรือผู้ปฏิบัติธรรมอย่างลึกซึ้งซึ่งมาอ่านคัมภีร์มรณศาสตร์ให้ฟัง โดยกระซิบเรียกชื่อที่หูของผู้ตายและบอกผู้ตายให้ตั้งใจฟังคำสอนจากคัมภีร์ พระลามะจะมาอ่านคัมภีร์ให้ผู้ตายฟังติดต่อกันอย่างน้อย ๓ วันเป็นการช่วยให้แน่ใจว่าจะไม่มีการตะตะต้องหรือรบกวนร่างผู้ตายเป็นเวลา ๓ วัน โดยปกติแล้วจะอ่านคัมภีร์ให้ผู้ตายฟังติดต่อกัน ๔๕ วัน หลังการตายเป็นเรื่องสำคัญมากโดยเฉพาะในกรณีนักปฏิบัติธรรม เพราะเป็นเวลาที่จิตอาจผสานรวมกับความสว่างแห่งพื้นภูมิและน้อมจิตอยู่ในธรรมชาติเดิมแท้ ซึ่งเป็นโอกาสแท้จริงสำหรับการหลุดพ้น<sup>๖๖</sup>

๓) บาร์โด “อันแจ่มกระจ่าง” หรือ บาร์โดแห่งธรรมตา ธรรมตา ในภาษาสันสกฤตหรือเชอญิด (chös nyid) ในภาษาทิเบต หมายถึงธรรมชาติเดิมแท้ของทุกสิ่งทุกอย่าง คือสารัตถะแก่นแท้ของทุกสิ่ง ธรรมตาเป็นความจริงที่ปราศจากการปรุงแต่ง ดังนั้นการปรากฏของความสว่างแห่งพื้นภูมิจึงเป็นการปรากฏธรรมชาติเดิมแท้ของจิต<sup>๖๗</sup> บาร์โดแห่งธรรมตาเกิดขึ้นเมื่อลมหายใจสุดท้ายหมดไป ช่วงเวลานั้นผู้ตายแล้วก็จะกลายเป็นอีกสภาพหนึ่ง เรียกว่าสัมภเวสี<sup>๖๘</sup> หรือวิญญาณในอันตรภพ (bardo beings) ซึ่งโดยปกติหมายถึง ช่วงเวลาระหว่างการตายกับการเกิดใหม่ เป็น

<sup>๖๔</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๓๕-๑๓๘.

<sup>๖๕</sup> อ่างแล้ว

<sup>๖๖</sup> Sogyal Rinpoche, **The Tibetan book of living and dying**, (New York, Harper Collins Publishers, NY 10022, 1992), pp 269.

<sup>๖๗</sup> โชเกียล รินโปเช, **ประตูลู่สู่สภาวะใหม่**, หน้า ๑๕๒.

<sup>๖๘</sup> ส.สิวรักษ์ (แปลและเรียบเรียง), **เตรียมตัวตายอย่างมีสติ**, หน้า ๖๔-๖๕.

ช่วงเวลาไม่ยาวนานหรืออาจนานตั้งแต่ ๑ วันถึง ๔๕ วัน ซึ่งในระหว่างนี้ผู้ตายจะมีนิมิตต่าง ๆ อันเป็นปรากฏการณ์ของจิต คำว่านิมิตไม่ได้หมายความว่าพวกเขาจะเห็นสิ่งใดสิ่งหนึ่ง แต่พวกเขามีความรู้สึกว่าพวกเขาเป็นสิ่งที่นั่นหรือรับรู้ถึงนั้น ตัวอย่างเช่น เมื่อประสบนิมิตพระโพธิสัตว์ปางพิโรธพวกเขาจะรู้สึกว่สิ่งที่ประสบเป็นความจริง จะเกิดความกลัวอย่างยิ่งใหญ่แต่จริง ๆ แล้วสิ่งที่ประสบคือประสบการณ์ของจิตของพวกเขาตนเอง ในระหว่างที่อยู่ในบาร์โดพวกเขาจะเกิดความกลัว ความเศร้าโศกเสียใจ ความทุกข์ทรมานอย่างที่สุด ที่สูญเสีร่างกาย ความไม่แน่ใจเพราะไม่รู้ว่าจะทำอะไรต่อไป อย่างไรก็ตามประสบการณ์หลังความตายนี้เป็นภาวะที่ธรรมชาติแห่งจิตได้แผ่รัศมีเป็นความกระจ่างหรือ “แสงกระจ่าง” ซึ่งปรากฏเป็นเสียง สี แสงให้เห็นนิมิตพระพุทเจ้า ๕

พระองค์ ซึ่งสถิตอยู่ในธาตุทั้ง ๕ ได้แก่ ธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม และอากาศธาตุ อันมีอยู่ในกายของเรา<sup>๖๕</sup> ดังนี้คือ พระพุทเจ้าองค์ที่ ๑ คือพระไวโรจนพุทธะทรงเป็นสัญลักษณ์ของอากาศธาตุ ทรงเป็นปัญญาแห่งธรรมชาติช่วยแปรเปลี่ยนอวิชชาในจิตของเราให้เป็นปัญญา พระพุทเจ้าองค์ที่ ๒ คือพระอภโยภยพุทธะแห่งวัชรสกุลทรงเป็นสัญลักษณ์ของธาตุน้ำ ทรงแปรเปลี่ยนความก้าวร้าวและความเกลียดชังให้เป็นปัญญาญาณ พระพุทเจ้าองค์ที่ ๓ คือพระรัตนสัมภพพุทธะแห่งรัตนสกุล ทรงเป็นสัญลักษณ์ของธาตุดิน ทรงแปรเปลี่ยนมานะให้เป็นอุเบกขา พระพุทเจ้าองค์ที่ ๔ คือพระอมิตากพุทธะแห่งสกุลปัทมะหรือดอกบัวทรงเป็นสัญลักษณ์ของธาตุไฟ ทรงแปรเปลี่ยนคตินหาด้วยการปล่อยวางความอยากให้เป็นความเกื้อการุณย์ พระพุทเจ้าองค์ที่ ๕ คือพระอมโฆสิททิพุทธะแห่งกรรมสกุล ทรงเป็นสัญลักษณ์ของธาตุลม ทรงแปรเปลี่ยนความริษยาให้เป็นปัญญาที่ยังกิจสำเร็จในสถานการณ์ทั้งปวง<sup>๖๖</sup>

หัวใจในการทำความเข้าใจบาร์โดแห่งธรรมาคือ ประสบการณ์ทั้งหลายที่เกิดขึ้นในบาร์โดนี้ ไม่ว่าจะเป็นแสงสว่างเจิดจ้า แสงทึม ๆ มัว ๆ หรือหมอกควัน หรือเสียงคำรามกึกก้อง ภาพน่าหลงใหล หรือภาพน่าสะพรึงกลัวเป็นต้น สิ่งเหล่านี้ล้วนฉายออกมาจากจิตของเราเอง ถ้ามีสติระลึกได้ทันและสามารถจำได้ว่าแท้จริงแล้วสิ่งเหล่านี้ก็คือพื้นภูมิของจิตเราที่สะสมกรรมทั้งดีและเลวไว้นั่นเอง<sup>๖๗</sup> เราก็จะไม่หวาดกลัว

๔) บาร์โด “แห่งกรรม” หรือ บาร์โดแห่งการถือกำเนิดในภพใหม่ บาร์โดแห่งการถือกำเนิดเรียกว่า สิปะบาร์โด คำว่า “สิปะ” แปลว่า “การถือกำเนิด”นอกจากนั้น ยังหมายถึง “ความ

<sup>๖๕</sup> สัมภาษณ์ รศ.ดร. กฤษดาพรรณ, วันที่ ๒๐ พฤศจิกายน ๒๕๕๓.

<sup>๖๖</sup> เซอเกียม ตรุงปะ, คัมภีร์มรณศาสตร์แห่งทิเบต ข้อความเปิดเผยเรื่องเร้นลับของความตาย, แปลโดย อนุสรณ์ ดิปานนท์ พระไพศาล วิสาโล (บรรณาธิการ), พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มูลนิธิโกมลคีมทอง, ๒๕๔๕), หน้า ๑๔- ๑๕, ๒๐- ๒๑.

<sup>๖๗</sup> โชเกิล รินโปเช, ประตูลู่สู่ภพใหม่, หน้า ๑๖๑.



เป็นไปได้” และ “สภาวะ” ในสภาวะบาร์โคนั้นเนื่องจากจิตใจไม่มีขอบเขตจำกัดและไม่ถูกกีดขวางด้วยร่างกายในโลกนี้ “ความเป็นไปได้” ที่จะ “ถือกำเนิดใหม่” ในภพภูมิต่าง ๆ จึงมีไม่สิ้นสุด บาร์โคนี้ไม่มีร่าง มีแต่จิต จึงมีความตื่นกลัวอย่างมากตลอดเวลา แต่ถ้าเมื่อมีชีวิตอยู่ ได้ทำบุญมามาก ความกลัวและความทุกข์ทรมานทั้งหลายก็จะเบาบางลง<sup>๑๒</sup> ซึ่งเมื่อไปเกิดในภพใหม่ จะมีร่างใหม่ มีรูปร่างพิเศษหรือสิ่งที่เราเรียกว่าร่างของจิต บางท่านเรียกร่างนี้ว่ากายทิพย์ สามารถไปทุกแห่งได้ตั้งใจหมายภายในพริบตา และปรารถนาในการทำสิ่งใด ๆ ก็ได้ตามแรงขับเคลื่อนของกรรม

สิ่งที่แยกแยะและบ่งชี้บาร์โคนั้นแต่ละประเภทเหล่านี้ ล้วนเป็นช่องว่างหรือช่วงเวลาที่มีโอกาสรู้แจ้ง โอกาสแห่งความหลุดพ้นเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องและไม่สะดุดขาดช่วงตั้งแต่เกิดไปจนตาย และคำสอนบาร์โคนั้นเป็นกุญแจที่ช่วยให้เรากลับพบและจดจำโอกาสดังกล่าวเพื่อเกิดประโยชน์มากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ การอยู่ในโลกปัจจุบันก็คือการอยู่ในสภาวะบาร์โคนั้นอย่างแท้จริง โดยไม่จำเป็นต้องตายก่อนจึงจะรู้จักบาร์โคนั้น<sup>๑๓</sup> เพราะบาร์โคนั้นคือสภาวะต่าง ๆ และความเป็นจริงต่าง ๆ ของจิต จึงควรทำสมาธิภาวนาให้จิตมีศักยภาพเข้มแข็งมั่นคง

ท่านคูม รินโปเช อธิบายว่า “สมาธิภาวนา คือการจดจ่ออยู่กับภาวะริกปะ (ธรรมชาติเดิมแท้ของจิต) ปราศจากการปรุงแต่งใด ๆ ของจิต ขณะที่ยังผ่อนคลายอย่างเต็มที่โดยไม่ฟุ้งซ่านหรือคิดยึดใด ๆ มีคำกล่าวว่าสมาธิภาวนามีสิ่งที่ต้องพยายามทำ หากเป็นสิ่งที่ต้องเข้าไปกลมกลืนอย่างเป็นธรรมชาติ”<sup>๑๔</sup> พระพุทธเจ้าได้ทรงพบว่าการไม่รู้ธรรมชาติอันแท้จริงของเราเป็นรากเหง้าของความทุกข์ทั้งหมดในสังสารวัฏ และรากเหง้าแห่งอวิชชาอันนี้เองคือความโน้มเอียงของจิตที่ปรุงแต่ง การยุติความปรุงแต่งของจิตก็คือการยุติสังสารวัฏ พระองค์พบว่าสมาธิภาวนาเป็นกุญแจสำคัญในการนำจิตคืนสู่ธรรมชาติเดิมแท้ของจิต<sup>๑๕</sup>

ตามหลักพระพุทธศาสนาถือว่าการทำสมาธิภาวนาเป็นการเตรียมจิตใจเพื่อค้นพบด้านต่าง ๆ ของจิต ซึ่งเชื่อมโยงสัมพันธ์กันและเพื่อเข้าสู่จิตระดับต่าง ๆ อย่างคล่องแคล่ว มีความสัมพันธ์กันอย่างเด่นชัดระหว่างสภาวะบาร์โคนั้นกับจิตระดับต่าง ๆ ที่เกิดกับเราตลอดวัฏจักรแห่งการเกิดดับ ขณะที่เราเคลื่อนจากบาร์โคนั้นสู่อีกบาร์โคนั้นหนึ่งในชีวิตและความตายจะมีความ

<sup>๑๒</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๗๒ ; กฤษดาภรณ์ หงส์ดารมภ์, สารพันดารา, ปีที่ ๒ ฉบับที่ ๑ เดือนมกราคม - เมษายน ๒๕๔๘, (นนทบุรี : มูลนิธิพันดารา, ๒๕๕๐), หน้า ๑๓.

<sup>๑๓</sup> โชเกียล รินโปเช, ประตูสู่สภาวะใหม่, หน้า ๒๕๕ - ๓๐๐.

<sup>๑๔</sup> โชเกียล รินโปเช, เหนือห้วงมรรณพ, พระไพศาล วิสาโล (แปล), พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มูลนิธิโกมลคีมทอง, ๒๕๕๐), หน้า ๒๕๔.

<sup>๑๕</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๐.

เปลี่ยนแปลงในจิต ซึ่งหากรู้จักวิธีการฝึกจิตจะทำให้คุ้นเคยและเข้าใจความเปลี่ยนแปลงระหว่างสภาวะบาร์โดและระดับจิตในขั้นต่าง ๆ อย่างครบถ้วนได้ในที่สุด<sup>๑๖</sup>

ความพิเศษและอานุภาพของคำสอนเกี่ยวกับบาร์โด คือการเปิดเผยให้เห็นถึงกระบวนการแท้จริงของชีวิตโดยแยกความเป็นไปของมนุษย์ออกเป็นสี่ขั้น คือ ภาวะใกล้ตาย ความตาย ภาวะหลังความตาย และการเกิดใหม่ คือบาร์โดทั้งสี่ขั้นดังที่กล่าวโดยย่อมาแล้ว มีสิ่งสำคัญที่ควรเรียนรู้รายละเอียดของบาร์โด ขั้นที่ ๒ ดังนี้คือ

ขั้นที่ ๒ บาร์โดแห่งขณะกำลังตายหรือเรียกกันโดยทั่วไปว่าบาร์โดแห่งการตาย ซึ่งมีขั้นตอนแห่งการตายประกอบด้วยการแตกสลาย ๒ ระยะ ได้แก่

๑) การแตกสลายภายนอก เป็นการแตกสลายของอายตนะและธาตุต่าง ๆ คัมภีร์แพทย์ทิเบตโบราณอธิบายว่าร่างกายของเราถูกรูปได้ดังนี้

วิญญานเกิดจากจิตของบุคคล ส่วนเนื้อหนัง กระดูก อวัยวะรับกลิ่น และกลิ่นต่าง ๆ เกิดจาก ธาตุดิน เลือด อวัยวะรับรูรส รสชาติต่าง ๆ และของเหลวในร่างกาย เกิดจากธาตุน้ำ ความอบอุ่น สีที่ชัดเจน อวัยวะรับภาพ และรูปที่เห็นเกิดจากธาตุไฟ ลมหายใจ อวัยวะรับสัมผัส และผัสสะทางกายเกิดจากธาตุลม โพรงและช่องว่างในร่างกาย อวัยวะรับเสียง และเสียงเกิดจากธาตุอากาศ<sup>๑๗</sup>

๒) การแตกสลายภายในเป็นการแตกสลายทางด้านความรู้สึกนึกคิดทั้งหยาบและละเอียดซึ่งธาตุภายในมีปฏิสัมพันธ์กับธาตุภายนอก คุณสมบัติและศักยภาพของธาตุทั้ง ๕ ยังปรากฏอยู่ในจิตของเรา คือความสามารถของจิตในการเป็นพื้นฐานให้แก่ประสบการณ์ทั้งหลายเป็นคุณสมบัติของธาตุดิน ความต่อเนื่องและความสามารถในการปรับตัวของจิตเป็นคุณสมบัติของธาตุน้ำ ความกระฉ่างชัดและความสามารถในการรับรู้ของจิตเป็นคุณสมบัติของธาตุไฟ ความเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่องเป็นคุณสมบัติของธาตุลม และความว่างอย่างไม่มีขอบเขตเป็นคุณสมบัติของธาตุอากาศ<sup>๑๘</sup>

เมื่อธาตุเหล่านี้แตกสลายเราก็ตาย จึงควรศึกษารายละเอียดของแต่ละระยะดังนี้

๑) ภาวะของการแตกสลายภายนอก คือ อายตนะและธาตุเริ่มแตกดับเป็นลำดับดังนี้

<sup>๑๖</sup> โชเกียล รินโปเช, ประตูลู่สู่สภาวะใหม่, หน้า ๓๐๕.

<sup>๑๗</sup> Ambrosia Heart Tantra , annotated and translated by Dr. Yeshe Dhondhen and Jhampa Kelsang ( Dharamsala : Library of Tibetan Works and Archives, 1977), pp.33, อ้างในโชเกียล รินโปเช, ประตูลู่สู่สภาวะใหม่, หน้า ๑๑๕.

<sup>๑๘</sup> โชเกียล รินโปเช, ประตูลู่สู่สภาวะใหม่, หน้า ๑๑๔ - ๑๑๕.

(๑) อาการที่อายตนะหยุดทำงาน หมายความว่า จักขุวิญญาณ โสทวิญาณ ฆานวิญาณ ชิวหาวิญญาณและโณภูฐัพพวิญญาณ หยุดทำงาน นี่เป็นสัญญาณของการแตกสลายขั้นแรก

(๒) การแตกสลายของธาตุดิน ร่างกายเริ่มไม่มีแรง รู้สึกหนักอึ้งและไม่สบาย การเปิดและปิดตาทำได้ยากขึ้น ขณะที่รูปขันธ์กำลังแตกสลาย จะรู้สึกอ่อนเพลียและเหนื่อยล้า จิตใจหงุดหงิดมีนงง ง่วงเหงาหาวนอน นี่คืออาการที่บอกว่าธาตุดินกำลังกินคู่ธาตุน้ำ หมายความว่าปรมาณที่เกี่ยวกับธาตุดินมีสมรรถนะน้อยลงในการเป็นฐานแก่วิญญาณและสมรรถนะของธาตุน้ำปรากฏเด่นชัดขึ้น ดังนั้น “นิมิตหมายลึกลับ” ที่ปรากฏในจิตใจก็คือภาพไอแดดเด่นระยิบระยับ

(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 จะไม่สามารถค้ำหรือย่อยอะไรได้อีก สัญญาขันธ์ที่ทำหน้าที่จำได้หมายรู้กำลังแตกสลาย การรับรู้สิ่งที่อยู่นอกตัวเริ่มทำได้ยาก ธาตุไฟกำลังแตกสลายกลายเป็นอากาศธาตุและมีสมรรถนะน้อยลงในการเป็นฐานแก่วิญญาณ ขณะที่ความสามารถของอากาศธาตุในการทำหน้าที่เด่นชัดขึ้น ดังนั้น “นิมิตหมายลึกลับ” จะปรากฏในรูปประกายไฟสีแดงเด่นอยู่เหนือไฟในที่โล่งคล้ายเมฆเมา

(๕) การแตกสลายของอากาศธาตุ การหายใจทำได้ยากขึ้นเรื่อย ๆ ลมหายใจเข้าเริ่มสั้นและติดขัด ลมหายใจออกยาวขึ้น ตาเหลือกขึ้นและขยับเขยื้อนไม่ได้แม้แต่น้อย ขณะที่ความนึกคิดหรือสังขารกำลังแตกสลาย จิตใจเริ่มงุนงง ไม่รู้เรื่องโลกภายนอก เริ่มเห็นภาพหลอนและบังเกิดภาพนิมิต ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับการกระทำไว้ในระหว่างมีชีวิต ว่าประกอบกุศลกรรมหรืออกุศลกรรมเอาไว้ นิมิตที่ปรากฏก็จะขึ้นไปตามกรรมที่กระทำ ขณะที่อากาศธาตุกำลังแตกสลายเข้าสู่วิญญาณธาตุ ปรมาณทั้งหมดรวมกันเป็น “ปรมาณพวงซีฟ” ในหัวใจ ดังนั้น “นิมิตหมายลึกลับ” จึงเป็นภาพคบเพลิงหรือตะเกียงที่มีไฟลุกส่องแสงเรืองสีแดง<sup>๑๕</sup>

<sup>๑๕</sup> เรื่องเดียวกัน (ดูหน้า ๑๓๖ เพิ่มเติม).

(๖) ลมหายใจเข้าเริ่มสั้นลง และลมหายใจออกยาวขึ้น ถึงจุดนี้เลือดกระจุกตัวและเข้าสู่ “ช่องแห่งชีวิต” ตรงกลางหัวใจ เลือดสามหยดรวมกันทีละหยด ทำให้มีลมหายใจออกสุดท้ายสาม เอือกยาว แล้วก็หมดลมทันที สัญญาณชีวิตทั้งหลายสูญหายไปสิ้น ตรงนี้เป็นจุดที่แพทย์สมัยใหม่ วินิจฉัยว่า “ตาย” แต่อาจารย์ทิเบตกล่าวว่า กระบวนการตายยังไม่เสร็จสิ้น กล่าวคือ ช่วงเวลาระหว่าง ที่หมดลมหายใจกับ “ลมหายใจภายใน” สิ้นสุดนั้นนานประมาณ ๒๐ นาที<sup>๕๐</sup> ซึ่งตรงตามนิยาม ความหมายเกี่ยวกับความตายของทางการแพทย์ที่มีทัศนะว่า “การที่สมองถูกทำลายไม่อาจทำงานได้ ภายใน ๒๐ นาที ก็จะทำให้การหายใจได้เองตามธรรมชาติและการเต้นของหัวใจหยุดลงซึ่งก็คือ ตาย”<sup>๕๑</sup>

๒) ภาวะของการแตกสลายภายใน คือการแตกสลายทางด้านความรู้สึกนึกคิดทั้งหยาบ และละเอียด การแตกสลายภายในขั้นนี้ ขั้นตอนแห่งการตายจะย้อนทวนขั้นตอนแห่งการปฏิสนธิ ดังนี้

๑. ปราณที่ยึดจับหยุด (ศูนย์รวมพลังงาน) ภาษาทิเบตเรียก “ทิกเล” สันสกฤต เรียก “พินทุ” ของบิดามารดาต่อบ กล่าวคือ หยดของบิดาได้แก่ เชื้อของบิดาคือ นิวเคลียส ที่มีลักษณะขาว และ หยดของมารดา คือ นิวเคลียส ที่มีลักษณะแดง เป็นเหตุให้หยดทั้งสองนี้เกิดขึ้นตอนแตกสลาย

๒. หยดขาวซึ่งเป็นมรดกจากบิดาเลื่อนลงมาที่ช่องกลางกายผู้หัวใจ นิमितหมายภายนอก ที่ปรากฏ คือ “ความขาว” คล้ายฟ้าใสกระจ่างด้วยดวงจันทร์ (clear moonlit sky) ส่วนนิमितหมาย ภายในที่เกิดขึ้น คือ ความตระหนักรู้ที่ชัดกระจ่างอย่างยิ่ง และความนึกคิดทั้งหลายที่เกิดจากความ โกรธ ๓๓ ชนิดจะดับสิ้น ขั้นนี้เรียกว่า “การปรากฏ” (Appearance)

๓. หยดของมารดาเริ่มเลื่อนขึ้นทางช่องกลางกาย พร้อมกับการดับไปของปราณที่ยึด หยดนั้นเอาไว้ นิमितหมายภายนอกก็คือ “ความแดง” เหมือนดวงอาทิตย์สาดส่องกลางฟ้าใส (clear sunlit sky) ส่วนนิमितหมายภายใน คือ ความรู้สึกสงบ ความรู้สึกนึกคิดทั้งหลายอันเกิดจากตัณหา ๔๐ ชนิด ไม่ทำงานอีกต่อไป ขั้นนี้เรียกว่า “การขยาย” (Increase)

๔. หยดสีขาวและแดงบรรจบกันที่หัวใจ วิญญาณจะถูกประกบอยู่ตรงกลาง กล่าววว่า “ประสบการณ์ตอนนี้คล้ายกับการบรรจบกันของฟ้าและดิน” นิमितหมายภายนอก คือ “ความดำมืด” คล้ายฟ้าโล่งถูกความมืดปกคลุม (clear pitch-darkness) นิमितหมายภายใน ได้แก่สภาพจิตใจเป็น ความว่างที่ไร้ซึ่งความนึกคิดใด ๆ ความนึกคิด ๗ ประการอันเป็นผลจากอวิชชาและความหลงถึงแก่

<sup>๕๐</sup> สรุปลความจาก Sogyal Rinpoche, *The Tibetan book of living and dying*, pp. 255-257.

<sup>๕๑</sup> Tom L. Beauchamp and LewRoy Walters, *Contemporary Issues in Bioethics*, 2nd ed., (Belmont: Wadsworth Publishing, 1982), pp. 269.

การยุดิ นี้เรียกว่า “การเข้าถึงอย่างสมบูรณ์” ( Full Attainment) <sup>๔๒</sup> หลังจากภาวะของการแตกสลาย ภายนอกและภายในสิ้นสุดแล้ว จากนั้นจะเริ่มมีความรู้สึกใหม่ ความสว่างแห่งพื้นภูมิก็ปรากฏ ประดุจดังฟ้าใสไร้เมฆหมอก บางครั้งเรียกว่า “จิตแห่งแสงกระจ่างของความตาย” องค์ดาไลลามะ กล่าวว่า “จิตตอนนี้เป็นจิตละเอียดส่วนลึกที่สุด เป็นจิตที่มีแสงกระจ่างเรียกว่า “ริกปะ” (rigpa) อันเป็นต้นกำเนิดของการรับรู้ทั้งหมด ความต่อเนื่องของจิตนั้นจะคงอยู่แม้เมื่อเข้าถึงพุทธภาวะแล้ว” สภาพจะคล้ายกับการกลับคืนสู่จิตเดิมแท้ อาสวะสามประการ คือ โทสะ โลภะ และโมหะดับสิ้น หมายความว่าอารมณ์อกุศลทั้งหลายอันเป็นรากเหง้าของสังสารวัฏหมดไป กระบวนการทั้งหมด เป็นการพัฒนาไปสู่สภาวะใสกระจ่าง นั่นคือความสว่างแห่งพื้นภูมิ <sup>๔๓</sup>

บาร์โดทั้งสิ้นนี้เป็นโอกาสสำคัญ เพราะบาร์โดเป็นโอกาสแห่งการหลุดพ้นแต่ทำได้ยาก ยิ่งหากไม่ได้ฝึกปฏิบัติจิตให้อยู่ในธรรมมาก่อน แม้ว่าการอยู่ในบาร์โดเป็นสภาวะที่ทุกข์ทรมาน แต่ขณะเดียวกัน บาร์โดก็ให้โอกาสที่จะทำให้ตรัสรู้ได้ ถ้าเข้าใจโอกาสนี้และปฏิบัติตนได้อย่างถูกต้อง ด้วยเหตุนี้เราควรต้องปฏิบัติเพื่อทำความเข้าใจและเปลี่ยนสภาวะที่ทุกข์ทรมานให้เป็นโอกาสแห่งการหลุดพ้นได้ <sup>๔๔</sup> ดังนั้นเมื่อมีผู้ป่วยกำลังจะตาย คนที่เบตจะจะมีการนิมนต์พระลามะ หรือผู้มีความรู้ และมีการปฏิบัติธรรมดีมาอ่านคัมภีร์มรณศาสตร์ หรือในภาษาทิเบตเรียกว่า “บาร์โด เทอเตรอ” ให้ผู้ป่วยฟัง

#### ๒.๔.๒.๓ ทางออกจากร่างกายของจิตหรือวิญญาณจะแสดงภพภูมิที่ไปเกิด

จิตออกจากร่างทางทวารหนัก จะไปเกิดเป็นสัตว์นรกในนรกภูมิ

จิตออกจากร่างทางปาก จะไปเกิดเป็นเปรตในเปรตภูมิ

จิตออกจากร่างทางตา จะไปเกิดเป็นสัตว์เดรัจฉานในเดรัจฉานภูมิ

จิตออกจากร่างทางจมูก จะไปเกิดเป็นยักษ์หรืออสุรกายในอสุรภูมิ

จิตออกจากร่างทางท้องน้อย จะไปเกิดเป็นเทวดาในเทวภูมิ

จิตออกจากร่างทางหู จะไปเกิดเป็นเทวดาผู้มีฤทธิ์หรือเกิดในมนุษย์ภูมิ

<sup>๔๒</sup> Sogyal Rinpoche, **The Tibetan book of living and dying**, pp 258; Bokar Rinpoche, **Death and the Art of Dying in Tibetan Buddhism**, second printing, (California : Clear Point Press, 2001), pp 17.

<sup>๔๓</sup> โชเกียล รินโปเช, **ประตูสู่สภาวะใหม่**, หน้า ๑๒๓-๑๒๗.

<sup>๔๔</sup> กฤษดาภรณ์ หงส์ดารมภ์, **สารพันดารา**, ปีที่ ๒ ฉบับที่ ๑ เดือนมกราคม - เมษายน ๒๕๔๕, (นนทบุรี: มูลนิธิพันดารา, ๒๕๕๐), หน้า ๑๑.

จิตออกจากร่างทางระหว่างมือทั้งสอง จะไปเกิดเป็นรูปพรหมในรูปภูมิจิตออกจากร่างทางกระหม่อม จะไปเกิดเป็นรูปพรหมในรูปภูมิ<sup>๕๕</sup>

มีตัวอย่างที่น่ามหัศจรรย์ของท่าน โชนัม นัมเกียล ผู้เข้าถึงสภาวะกายรู้ง ในค.ศ. ๑๕๕๒ เกิดกรณีกายรู้งที่มีผู้เห็นเหตุการณ์จำนวนมากและให้ความสนใจอย่างยิ่ง เพราะชาวทิเบตเชื่อว่าเป็นรูปแบบการตายของผู้เข้าถึงธรรมะขั้นสูง ซึ่งส่งผลให้ร่างกลับคืนเข้าสู่แสงกระจ่างอันเป็นแก่นแท้ที่สร้างธาตุต่างๆ ขึ้นมา ผู้ที่เข้าถึงสภาวะดังกล่าว คือ โชนัม นัมเกียล ซึ่งเป็นช่างเร่สลักหินมณี และคัมภีร์ศักดิ์สิทธิ์ คุฎายนอกเขาก็เป็นเหมือนคนธรรมดาทั่วไป แต่แท้จริงแล้วเขาเป็นนักปฏิบัติอย่างจริงจัง ก่อนที่โชนัม นัมเกียล วัย ๑๕ ปี จะเสียชีวิตได้กำชับลูกชายว่า “ข้าขอรับรองว่า เมื่อข้าตายแล้วอย่าเคลื่อนย้ายศพข้าเป็นเวลาหนึ่งสัปดาห์” ครั้นเมื่อสิ้นลม ครอบครัวของเขาได้ห่อศพเก็บไว้ แล้วเชิญพระลามะมาประกอบพิธี พวกเขาตั้งศพไว้ในห้องเล็ก ๆ แต่ก็อดประหลาดใจไม่ได้ว่าเอาศพเข้าไปในห้องเล็กนั้นได้อย่างไร ทั้งๆ ที่ท่านโชนัม เป็นคนรูปร่างสูงใหญ่ ในเวลาเดียวกันนั่นเอง เกิดมีแสงสีรุ้งแปลกประหลาดขึ้นรอบบ้าน พอถึงวันที่หก พวกญาติๆ มองเข้าไปในห้องก็เห็นร่างที่ห่อไว้นั้นเล็กกลงอีก และเล็กลง ๆ เมื่อครบวันที่แปดในตอนเช้าได้มีการจัดทำพิธีปลงศพ แต่เมื่อสัปดาห์ต่อมาถึงได้แกะผ้าห่อศพออก กลับไม่พบอะไรนอกจากเล็บและผม<sup>๕๖</sup>

พุทธศาสนิกวัชรยานเชื่อว่า หากมีการแต่ต้องบางส่วนของร่าง เช่น มีการฉีกขา จิตอาจถูกดึงมาอยู่ที่จุดนั้น ทำให้จิตของผู้ตายอาจละร่างตรงช่องที่ใกล้ที่สุดแทนที่จะออกทางกระหม่อม ผลที่ตามมาคืออาจไปเกิดใหม่ในภพภูมิที่ไม่ดี ดังนั้นเพื่อความรอบคอบ ถ้าจะให้ดีการชันสูตรศพหรือการเผาศพควรทำหลังจากผ่านไปแล้ว ๓ วัน อย่างไรก็ตามสมัยนี้อาจจะเป็นไปได้ยากที่จะเก็บร่างกายไว้นานถึง ๓ วันโดยไม่เคลื่อนย้าย วิธีที่เป็นทางเลือกก็คือควรทำโพงาเพื่อขับเคลื่อนดวงจิตของผู้ตายให้ไปรวมกับแสงกระจ่างก่อนที่จะแต่ต้องหรือเคลื่อนย้ายร่างกายของผู้ตาย<sup>๕๗</sup>

ในขณะที่ลักษณะสำคัญของบาร์โดแห่งธรรมดา ปรากฏในขอบข่ายของจิตเดิมแท้เป็นแสงกระจ่าง บาร์โดแห่งการถือกำเนิดจะมีสภาวะเป็นร่างของจิตหรือสัมภเวสี เนื่องจากมีธาตุทั้งห้าปรากฏอยู่ในร่างของจิตจึงรู้สึกว่าร่ามนั้นเป็นสิ่งที่ยึดติดและ ยังรู้สึกหิว สัมภเวสีนี้มีขนาดเท่าเด็กอายุ ๘-๑๐ ขวบ คำสอนเกี่ยวกับบาร์โด กล่าวว่าสัมภเวสีอยู่ได้ด้วยกลิ่นและอาศัยสิ่งบำรุงเลี้ยงจากเครื่อง

<sup>๕๕</sup> พระคัมภีร์สัมปุตตันตระ, อังใน ส.ศิวรักษ์ (แปลและเรียบเรียง), เตรียมตัวตายอย่างมีสติ, หน้า ๖๖-๖๗.

<sup>๕๖</sup> สุชีลา แบล็คแมน (รวบรวม), พงา จันทรสันติ (บรรณาธิการ), ธารา รินศานต์ (แปล), มรณกรรมที่งดงาม : วาระสุดท้ายของเหล่าบรมครูแห่งจิตวิญญาณ, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มูลนิธิโกมลคีมทอง), ๒๕๔๗, หน้า ๔๑.

<sup>๕๗</sup> โชนัมเกียล รินโปเช, ประตูลู่สู่สภาวะใหม่, หน้า ๑๓๕.

บูชาที่เผาไฟแล้ว แต่จะใช้ประโยชน์ได้เฉพาะเครื่องเช่นที่เขาอุทิศให้แก่สัมภเวสีนั้นโดยตรงเท่านั้น” ดังนั้นในช่วงบาร์โดแห่งการถือกำเนิดซึ่งอยู่ในระยะเวลาโดยเฉลี่ย ๔๕ วันหรืออย่างน้อยที่สุดคือหนึ่งสัปดาห์ จึงเป็นช่วงเวลาสำคัญที่สุดที่ญาติ หรือพระภิกษุสามารถช่วยผู้ตายได้โดยทำบุญในรูปแบบต่าง ๆ แล้วอุทิศส่วนกุศลให้ เช่นถวายอาหารพระภิกษุ ถวายตะเกียงเนย ประกอบพิธีสวดมนตร์บูชาพระพุทธเจ้าและพระโพธิสัตว์ทั้งหลาย เช่น พระอมิตาภะ พระอวโลกิเตศวร พระโกลกษยคุรุ นั่งสมาธิ และนิมนต์พระลามะอ่านคัมภีร์เป็นต้น<sup>๔๔</sup> หลังจากนั้น ชาติหน้าจะค่อย ๆ ก่อรูปขึ้นตามแรงกรรมที่ผู้ตายได้กระทำมาและจะกลายมามีอิทธิพลสำคัญ และด้วยเหตุที่บาร์โดนี้เป็นไปตามแรงกรรมจึงเรียกอีกชื่อหนึ่งว่า“บาร์โดแห่งกรรม”<sup>๔๕</sup>

สรุปว่า ความไม่แน่นอนและแปรเปลี่ยนของบาร์โดแห่งการถือกำเนิด ยังเป็นที่มาแห่งโอกาสสำหรับการหลุดพ้น สิ่งเดียวที่ต้องทำคือ ระลึกถึงคำสอนที่ทำให้ความคิดเป็นกุศลผุดขึ้นในจิตใจให้จงได้ หากสามารถระลึกถึงคำสอนที่ทำให้เข้าถึงธรรมชาติเดิมแท้ของจิตและมีใจน้อมเข้าหาการปฏิบัติธรรม สิ่งนั้นสามารถทำให้ผู้ตายเป็นอิสระหลุดพ้นได้ ดังนั้นการระลึกถึงครูบาอาจารย์หรือพระพุทธเจ้า ระลึกถึงความผูกพันที่มีต่อการปฏิบัติ การสวดมนตร์ เจริญสมาธิภาวนา ในขณะที่มีชีวิตอยู่เป็นประจำสม่ำเสมอ หากเมื่อขณะมีชีวิตประสบปัญหาหรือเผชิญกับภาวะวิกฤตจิตที่คุ้นเคย ต่อการปฏิบัติธรรมจะสามารถน้อมระลึกถึงพระพุทธเจ้าหรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ได้ทันที จนกระทั่งเป็นอัตโนมัติ พระพรของพระพุทธเจ้าและพระโพธิสัตว์ทั้งหลายนี้จะช่วยให้จิตของผู้ตายเป็นอิสระเข้าสู่ความกระจ่างที่ปราศจากมลทินอันเป็นเครื่องเศร้าหมองได้ และการได้ยินการอ่านคัมภีร์มรณศาสตร์แห่งทิเบต จะสามารถกระตุ้นให้ผู้ตายระลึกนึกถึงสิ่งดีงามที่เคยกระทำและกระตุ้นให้เลิกคิดยึดกับผู้คนและทรัพย์สินสมบัติ มีจิตใจกรุณา ไม่ตกอยู่ภายใต้ความโลภ โกรธ หลง

## ๒.๕ มรณสติในพระพุทธศาสนาเถรวาท

### ๑) ความหมายมรณสติในพระพุทธศาสนา

มรณสติในพระพุทธศาสนาปรากฏในพระวินัยปิฎก พระสุตตันตปิฎก และพระอภิธรรมปิฎก ดังนี้

ในพระวินัยปิฎกมีปรากฏในชัมมจักกัปปวัตตนสูตร และอาทิตตปริยายสูตร มรณสติในชัมมจักกัปปวัตตนสูตร มีเนื้อความแห่งพระพุทธพจน์ตอนหนึ่งที่กล่าวถึงสาเหตุของความทุกข์ของสรรพสัตว์ว่าเกิดจากตัณหาซึ่งเป็นสาเหตุให้วนเวียนเกิดแก่เจ็บและตายอย่างไม่มีที่สิ้นสุดไว้ว่า

<sup>๔๔</sup> กฤษดาภรณ์ หงส์ถาวรภัก, สารพันคารา, ปีที่ ๒ ฉบับที่ ๑, หน้า ๑๔.

<sup>๔๕</sup> โชเกียล รินโปเช, ประคองสภาวะใหม่, หน้า ๑๗๘.

ภิกษุทั้งหลายข้อนี้เป็นทุกข์สมุทฺทอริยสัง คือค้นหาอันทำให้เกิดอีกประกอบด้วยความเพลิดเพลิน และความกำหนดด้วยมีปกติให้เพลิดเพลินในอารมณ์นั้นๆคือกามตัณหาภวตัณหาวิภวตัณหาเมื่อเกิด ตัณหาความทะยานอยากในสิ่งต่างๆแล้วก็เกิดการแสวงหาหากได้มาก็หลงยินดีมีวมาหากไม่ได้ก็ เป็นทุกข์คร่ำครวญหลงลืมไปว่าตนมีอายุเพียงน้อยนิดไม่สามารถอยู่ค้ำฟ้าเป็นอมตะได้ ซึ่งสรุป เป็นการยึดมั่นถือมั่นในอุปาทานชั้น ๕ ดังพุทธพจน์ว่าภิกษุทั้งหลายข้อนี้แลเป็นทุกข์อริยสังคือแม้ ความเกิดก็เป็นทุกข์แม้ความแก่ก็เป็นทุกข์แม้ความเจ็บไข้ก็เป็นทุกข์แม้ความตายก็เป็นทุกข์ความ ประสพกับสิ่งอันไม่เป็นที่รักก็เป็นทุกข์ความพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รักก็เป็นทุกข์ความไม่ได้สิ่ง ที่ปรารถนาก็เป็นทุกข์โดยย่ออุปาทานชั้น ๕ ก็เป็นทุกข์<sup>๕๐</sup> การที่สรรพสัตว์ยึดอุปาทานชั้น ๕ ว่าเป็นจริงเป็นจังนั้นก็เกิดมาจากความไม่รู้จริง(อวิชชา) จิตใจถูกปล่อยให้กิเลสต่างๆผ่านเข้ามาบัง การชีวิตให้เกิดมีความรักโลก โกรธหลงคิดครอบครองคดโกงเอารัดเอาเปรียบจนเกิดเป็นพฤติกรรม ที่ไม่ดีต่างๆตามแต่กิเลสจะพาไปซึ่งก็ไม่พ้นไปจากทวาริต๗ทั้งทางกายวาจาและจิตใจนั่นเอง

**อาทิตตปริยายสูตร** พระพุทธเจ้าได้ตรัสแสดงแก่เหล่าพระภิกษุสงฆ์หมู่ใหญ่มีเนื้อความ ที่แสดงให้ทราบว่ายึดถืออย่างผิดๆว่าตนว่าเป็นของตนถือว่าเป็นของร้อนเปรียบได้กับไฟอัน ร้อนแรง๑กองดังพระพุทธพจน์ว่าภิกษุทั้งหลายสิ่งทั้งปวงเป็นของร้อนก็อะไรเล่าชื่อว่าสิ่งทั้งปวง เป็นของร้อนภิกษุทั้งหลายจักขุเป็นของร้อนภิกษุทั้งหลายรูปทั้งหลายเป็นของร้อนภิกษุทั้งหลาย จักขุวิญญานเป็นของร้อนภิกษุทั้งหลายจักขุสัมผัสเป็นของร้อนแม้ความเสวยอารมณ์ที่เป็นสุขหรือ ทุกข์หรือที่มีใช่สุขมิใช่ทุกข์ที่เกิดขึ้นเพราะจักขุสัมผัสเป็นปัจจัยก็เป็นของร้อนร้อนเพราะอะไรเรา กล่าวว่าร้อนเพราะไฟคือราคะเพราะไฟคือโทสะเพราะไฟคือโมหะร้อนเพราะความเกิดเพราะความ แก่เพราะความตายเพราะความโศกเพราะความคร่ำครวญเพราะทุกข์เพราะโทมนัสเพราะความคับ แค้นใจ<sup>๕๑</sup>

สรุปความหมายของมรณสติ เกี่ยวกับความตายในพระวินัยปิฎกนี้แม้มิได้กล่าวไว้ ตรงๆก็ตามแต่สามารถยึดหลักได้ว่าพฤติกรรมต่างๆที่ดีและไม่ดีนั้นล้วนเกิดจากความอยากความ ต้องการอยากมีอยากเป็นและกลายเป็นอยากอยู่ในสภาพนั้นนานๆเป็นต้นซึ่งเป็นเหตุให้ประมาท ประพฤติราวกับว่าตนไม่มีวันตายแต่เมื่อใกล้ตายก็ตื่นรนไม่อยากตายสุดท้ายก็หนีไม่พ้นความตาย เป็นกรรมที่ตนได้ก่อไว้

ในพระสูตรต้นปิฎกมีเนื้อความเกี่ยวกับมรณสติมีพระพุทธพจน์ที่ตรัสถึงอานิสงส์การ เจริญมรณสติ มรณสติมีอิทธิพลเหนือกว่าทุกชีวิตและแนวคิดมรณสติกับกาลเวลาดังนี้

<sup>๕๐</sup>วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๔/๒๑.

<sup>๕๑</sup>วิ.ม. (ไทย) ๔/๕๔/๖๓.



## ๑. อานิสงส์ของการเจริญมรณสติ ดังมีพุทธพจน์ว่า

“ ภิขุทั้งหลายภิขุรูปใดเจริญมรณสติว่าโอหนอเราพึงเป็นอยู่ได้ตลอดคืนหนึ่งและวันหนึ่งเราพึงมณสิการถึงคำสอนของพระผู้มีพระภาคเรา พึงทำกิจให้มากหนอภิขุรูปใดเจริญมรณสติอย่างนี้ว่าโอหนอเราพึงเป็นอยู่ได้ตลอดวันหนึ่งเราพึงมณสิการถึงคำสอนของพระผู้มีพระภาคเรา พึงทำกิจให้มากหนอภิขุรูปใดเจริญมรณสติอย่างนี้ว่า โอหนอเราพึงเป็นอยู่ได้เพียงชั่วขณะฉับบิณฑบาตมือหนึ่งเราพึงมณสิการถึงคำสอนของพระผู้มีพระภาคเรา พึงทำกิจให้มากหนอภิขุรูปใดเจริญมรณสติอย่างนี้ว่า โอหนอเราพึงเป็นอยู่ได้เพียงชั่วขณะเกี่ยวกินคำข้าว ๔-๕ คำเราพึงมณสิการถึงคำสอนของพระผู้มีพระภาคเรา พึงทำกิจให้มากหนอเรากล่าวว่ภิขุเหล่านี้ยังเป็นผู้ประมาทอยู่ยังเจริญมรณสติอย่างเพลาเพื่อความสิ้นอาสวะทั้งหลายส่วนภิขุรูปใดเจริญมรณสติอย่างนี้ว่า โอหนอเราพึงเป็นอยู่ได้เพียงชั่วขณะเกี่ยวกินคำข้าว ๑ คำเราพึงมณสิการถึงคำสอนของพระผู้มีพระภาคเรา พึงทำกิจให้มากหนอและภิขุรูปใดเจริญมรณสติอย่างนี้ว่า โอหนอเราพึงเป็นอยู่ได้เพียงชั่วขณะลมหายใจเข้าหายใจออกหรือหายใจออกหายใจเข้าเราพึงมณสิการถึงคำสอนของพระผู้มีพระภาคเรา พึงทำกิจให้มากหนอภิขุทั้งหลายเรากล่าวว่ภิขุเหล่านี้เป็นผู้ไม่ประมาทอยู่เจริญมรณสติอย่างแรงกล้าเพื่อความสิ้นอาสวะทั้งหลายเพราะเหตุนี้แลเธอทั้งหลายพึงสำเนียงอย่างนี้ว่าเราทั้งหลายจักเป็นผู้ไม่ประมาทอยู่จักเจริญมรณสติอย่างแรงกล้าเพื่อความสิ้นอาสวะทั้งหลายภิขุทั้งหลายเธอทั้งหลายพึงสำเนียงอย่างนี้แล<sup>๕๒</sup>ใจความแห่งพระพุทธพจน์แสดงถึงการเจริญมรณสติว่ามีผลมีอานิสงส์มากหนึ่งในพระสูตรต้นตปิฎกยังได้กล่าวถึงความตายหรือมรณะว่าไม่มีใครสามารถพ้นไปได้เลย

๒. ความหมายมรณสติมีอิทธิพลเหนือกว่าทุกชีวิตมีพุทธพจน์ว่ามหาบพิตรคนเกิดมาแล้วที่จะพ้นจากชราและมรณะไม่มีเลยแม้ชาติยมหาศาลซึ่งเป็นผู้มั่งคั่งมีทรัพย์มากมีโภคะมากมีทองและเงินมากมายมีทรัพย์เครื่องปลื้มใจมากมายมีทรัพย์และธัญชาติมากมายก็ไม่พ้นจากชราและมรณะแม้พราหมณ์มหาศาลฯลฯ แม้คหบดีมหาศาลซึ่งเป็นผู้มั่งคั่งมีทรัพย์มากมีโภคะมากมีทองและเงินมากมายมีทรัพย์เครื่องปลื้มใจมากมายมีทรัพย์และธัญชาติมากมายก็ไม่พ้นจากชราและมรณะแม้ภิขุทุกรูปซึ่งเป็นพระอรหันต์สิ้นอาสวะแล้วอยู่จบพรหมจรรย์ทำกิจที่ควรทำเสร็จแล้วปลงภาระได้แล้วบรรลุประโยชน์ตนโดยลำดับแล้วสิ้นภวสังโยชน์แล้วหลุดพ้นเพราะรู้โดยชอบร่างกายนี้แม้ของพระอรหันต์เหล่านั้นก็เป็นสภาพแตกดับต้องทอดทิ้งเป็นธรรมดา<sup>๕๓</sup>ใจความแห่งพระพุทธพจน์ข้างต้นแสดงให้เห็นว่าไม่ว่าจะยิ่งใหญ่ร้ายหรือยากจนเพียงไรการที่จะมีชีวิตอยู่เป็นอมตะย่อม

<sup>๕๒</sup> อัง.ภก. (ไทย) ๒๒/๑๕/๔๔๖.

<sup>๕๓</sup> ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๑๔/๑๓๑.

เป็นไปได้แม้พระอรหันต์ผู้บรรลุผลสูงสุดแล้วร่างกายก็ต้องแตกดับเช่นกันแต่การตายของท่านถือเป็นการตายครั้งสุดท้ายอีกนัยหนึ่งท่านได้ตายก่อนตายเสร็จแล้วตั้งแต่ท่านสามารถถ่ายถอนกิเลสตัณหาอุปาทานทั้งปวงเมื่อครั้งยังมีชีวิตอยู่นั่นเอง

๓. ความหมายแนวคิดมรณสติกับกาลเวลามีพระพุทธพจน์ว่า “กาลล่วงเลยไปคืนผ่านพ้นไปช่วงแห่งวัยละไปตามลำดับบุคคลพิจารณาเห็นภยันี้ในขณะควรละโลกามิสมุ่งสู่สันติเถิดยังมีพระพุทธดำรัสของพระพุทธเจ้าอีกบทหนึ่งกล่าวว่หมาบพิตรภวณะดินชนิดใดชนิดหนึ่งทั้งคิบและสุกภวณะดินเหล่านั้นทั้งหมคมีความแตกเป็นธรรมชาติมีความแตกเป็นที่สุดไม่พ้นความแตกไปได้แม้จันใดหมาบพิตรสัตว์ทั้งปวงก็มีความตายเป็นธรรมชาติมีความตายเป็นที่สุดไม่ล่วงพ้นความตายไปได้จันนั้นเหมือนกัน”<sup>๕๔</sup>

สรุปได้ว่า มรณสติในพระสูตรต้นตปิฎกแสดงให้เห็นความที่ร่างกายมีแตกดับไปเป็นธรรมดา ให้ถึงความไม่ประมาทของชีวิตที่มีต่อสรรพสิ่งแม้กระทั่งความเป็นอยู่ของตนทั้งนี้ก็เพราะเมื่อมีชีวิตอยู่ก็มีชีวิตอยู่อย่างรู้เท่าทันและเมื่อจะลาบก็พร้อมที่จะจากไปด้วยสติปัญญาอย่างผู้รู้ผู้ตื่นและผู้เบิกบานไม่ว่าจะทำวิธีการใดด้วยอะไรก็ไม่อาจล่วงพ้นความตายอันเป็นสัจธรรมของชีวิตนี้ได้

พระอภิธรรมปิฎกมีพระพุทธพจน์ที่ตรัสถึงความหมายของมรณสติที่เป็นปัจฉัยต่อกันและความหมายของมรณสติ ๕ ประการดังนี้

๑. พระพุทธพจน์ที่ตรัสถึงความหมายของมรณสติที่เป็นปัจฉัยต่อกันว่าเพราะอวิชาเป็นปัจฉัยสังขารจึงมีเพราะสังขารเป็นปัจฉัยวิญญาณจึงมีเพราะวิญญาณเป็นปัจฉัยนามรูปจึงมีเพราะนามรูปเป็นปัจฉัยสพายนะจึงมีเพราะสพายนะเป็นปัจฉัยผัสสะจึงมีเพราะผัสสะเป็นปัจฉัยเวทนาจึงมีเพราะเวทนาเป็นปัจฉัยตัณหาจึงมีเพราะตัณหาเป็นปัจฉัยอุปาทานจึงมีเพราะอุปาทานเป็นปัจฉัยภพจึงมีเพราะภพเป็นปัจฉัยชาติจึงมีเพราะชาติเป็นปัจฉัยชรามณะโสกะปริเทวะทุกขะโทมนัสอุปายาสจึงมีกองทัพทั้งมวลนี้มีการเกิดขึ้นด้วยอาการอย่างนี้<sup>๕๕</sup> การเกิดขึ้นของชีวิตก็คือการเกิดขึ้นแห่งความทุกข์นั่นเองกล่าวคือชีวิตเกิดมาจากอวิชา (ความไม่รู้จริง) หรือการรับรู้ที่ผิดๆแต่เมื่อชีวิตเกิดขึ้นแล้วสรรพสัตว์มีศักยภาพมีความสามารถที่จะดับอวิชาทำความรู้ความเห็นให้ตรงให้ถูกต้องได้ซึ่งมีผลเป็นความสุขอันประมาณมิได้ดังนี้

๒. พระพุทธพจน์ที่ตรัสถึงความหมายของมรณสติ ๕ ประการคือ

๒.๑. ความเคลื่อน หมายถึง ลักษณะของจิตจิตอันเป็นจิตดวงสุดท้ายในวิถีจิตก่อนตายของภพนี้

<sup>๕๔</sup> ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๓๓/๑๖๖.

<sup>๕๕</sup> อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๒๒๕/๒๑๕.

- ๒.๒. ภาวะที่เคลื่อน หมายถึง สภาพของรูปนามเปลี่ยนจากชีวิตนี้ไปเป็นชีวิตอื่น
- ๒.๓. ความทำลาย หมายถึง ความแตกดับแห่งขั้น, อายุคนะและธาตุ
- ๒.๔. ความหาย หมายถึง ความจากไปอย่างไม่มีวันกลับมา ของรูปนามขั้น ๕
- ๒.๕. มฤตยู หมายถึง ความมอดม้วยหมดความรู้สึกลึกลับกึกก้องอยู่ภายใต้อำนาจของกรรม
- ๒.๖. ความทำกาละ หมายถึง ลักษณะอาการที่ดำรงอยู่ชั่วระยะเวลาหนึ่งแล้วดับไป
- ๒.๗. ความแตกแห่งขั้น หมายถึง ขั้น ๕ กระจัดกระจายแยกออกจากกัน
- ๒.๘. ความทิ้งซากศพไว้ หมายถึง ความที่ร่างกายปราศจากลมหายใจและวิญญาณ
- ๒.๙. ความขาดจากชีวิตินทรีย์จากหมู่สัตว์นั้น หมายถึง ความขาดปัจจัยบำรุงรักษารูปและนามชีวิตินทรีย์

สรุปได้ว่า ความหมายของมรณสติ ในพระอภิธรรมปิฎก คือ ชีวิตเกิดมาจากอวิชา (ความไม่รู้จริง) หรือ การรับรู้ที่ผิด ๆ แต่เมื่อชีวิตเกิดขึ้นแล้วสรรพสัตว์มีศักยภาพ มีความสามารถที่จะดับอวิชาทำความรู้ความเห็นให้ตรงให้ถูกต้องได้

## ๒.๖ วิธีการตายตามหลักมรณสติ

หลักของมรณสติมีประเด็นที่สำคัญคือหลักมรณสติตามลักษณะหลักมรณสติตามปัจจัยที่ทำให้เกิดจิตสำนึกหลักมรณสติตามความเจริญงอกงามแห่งจิตของมนุษย์และหลักมรณสติตามโครงสร้างของร่างกายมนุษย์ดังนี้

### ๑) หลักมรณสติตามความเจริญงอกงามแห่งจิตของมนุษย์

พุทธปรัชญาเถรวาท จึงสอนให้พิจารณาถึงความตา ในฐานะเป็นคตธรรมตาแต่ความหมายของคตธรรมตา คือให้รู้ความเป็นจริงของชีวิตที่มีการเริ่มต้น และสิ้นสุดเพื่อจิตใจจะให้เห็นความจริงของชีวิตที่มีการเริ่มต้น และสิ้นสุดไม่ถูกครอบงำบีบบังคับด้วยความทุกข์เรื่องความตายนี้แสดงถึงความเจริญงอกงามแห่งจิตใจของมนุษย์เป็น ๓ ขั้นด้วยกัน

๑. มนุษย์ปุถุชนทั่วไปท่านว่าเป็นปุถุชนที่ยังมิได้สดับคือยังไม่มีการศึกษาที่จะระลึกรู้ถึงความตายด้วยความหวาดหวั่นพรั่นกลัวเศร้าหดหู่ท้อแท้ระย่อทอดอย<sup>๕๖</sup>

<sup>๕๖</sup> อ.สตุตท. (ไทย) ๒๓/๓๗/๕๗.

๒. สูงขึ้นไปเป็นอริยสาวกผู้มีการศึกษาได้ระดับแล้วก็ระลึกถึงความตายโดยเป็นอนุสติสำหรับตักเตือนใจไม่ให้ประมาทเร่งชวนขวายนปฏิบัติประกอบหน้าที่คุณงามความดีให้ชีวิตนี้มีประโยชน์มีคุณค่า

๓. ให้รู้เท่าทันความตายซึ่งมีคติเนื่องอยู่ในธรรมดาจะได้มีชีวิตที่ปราศจากความทุกข์ไม่ถูกบีบคั้นด้วยความรู้สึกหวาดหวั่นพรันกลัวต่อความพลัดพรากเป็นต้นมีใจปลอดโปร่งโล่งสบายและเป็นอยู่ด้วยปัญญาที่กระทำการไปตามเหตุผลด้วยความรู้เท่าทันเหตุปัจจัยเรื่องทำที่ปฏิบัติเช่นนี้มีใช้เฉพาะต่อความตายเท่านั้นแม้ในเรื่องทั่วไป

มนุษย์ก็จะปฏิบัติด้วยท่าทีทั้ง ๓ ประการเหล่านี้ แต่ข้อสังเกต ที่น่าจะกล่าวในที่นี้โดยมีพระพุทธพจน์ที่กล่าวถึงมนุษย์ที่เกิดมาในทำนองที่ว่า ให้ชวนขวายนในการบำเพ็ญกุศลกรรม อีกดังพระคาถาว่า ใครจักรู้แจ้งแผ่นดินนี้ ใครจักรู้แจ้งยมโลกและมนุษย์โลกนี้ พร้อมกับเทวโลก ใครจักเลือกสรรบทรธรรมที่เราแสดงดีแล้ว คุณนายมาลาการผู้ฉลาดเลือกสรรดอกไม้จะนั้น...และข้อเปรียบเทียบที่ว่า ภิกษุทราบกายนี้ว่าเปรียบด้วยฟองน้ำ ครัสรู้พร้อมเฉพาะกายนี้ว่า มียับยแฉดเป็นธรรมดา ตัดดอกไม้อันเป็นประธานของมารแล้ว ฟิงไปสู่ที่ที่มีจตุราชไม่เห็น มัจจุราชย่อมจับระผู้มิใจอันชานไปแล้วในอารมณ์ต่าง ๆ กำลังเลือกเก็บดอกไม้ทั้งหลาย ไม่อ้อมแล้วในกามคุณนั้นแลไว้ในอำนาจ ใจความแห่งพระคาถาข้างต้นดอกไม้ที่สุ่มกันอยู่เป็นกองนี้ นายช่างที่ฉลาดสามารถนำเอามาร้อยกรองเป็นพวงมาลัยที่สวยงามมีคุณค่าได้ ฉันทใด ชีวิตคนเราที่ได้เกิดมานี้ก็ควรจะใช้ประกอบกุศลกรรมความดีให้มาก ฉันทนั้น เมื่อพระพุทธเจ้าตรัสถึงความเกิด ก็หมายความว่า พระพุทธองค์ได้ตรัสในทางที่สนองความต้องการ ให้เกิดความถึงโสดสนุกสนานดีใจ แต่เตือนสติเราให้มีความไม่ประมาท เช่นเดียวกันมองความเกิดก็มองในแง่ไม่ประมาทใช้ชีวิตนี้ ทำกุศลทำความดีให้มาก หรือถ้าจะให้มองความตายก็มองในแง่ที่จะเร่งเร้าให้ทำความดีทำประโยชน์ เช่นเดียวกันในมรณสติสูตรที่ ๒ พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสกับภิกษุทั้งหลายว่า ภิกษุทั้งหลายมรณสติอันภิกษุเจริญแล้วทำให้มากแล้ว ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก หยั่งลงสู่อมตะ มีอมตะเป็นที่สุด ก็มรณสติ อันภิกษุเจริญแล้วอย่างไรทำให้มากแล้วอย่างไร ย่อมมีผลมากมีอานิสงส์มาก หยั่งลงสู่อมตะ มีอมตะเป็นที่สุด คุณก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เมื่อกลางวันผ่านไป กลางคืนย่างเข้ามา ย่อมพิจารณาเห็นดังนี้ว่าเหตุแห่งความตายของเรามี<sup>๕๖</sup> มากหนอ คืองูฟังกัดเรา แมงป่องฟังกัดเรา หรือตะขาบฟังกัดเรา เพราะฟิงตายเพราะเหตุนี้ อันตรายฟิงมีแก่เรา เราฟิงพลาดล้มลง อาหารที่เราฉันแล้วไม่ฟิงย่อย ดิขของเราฟิงกำเริบเสมหะของเราฟิงกำเริบ หรือลมที่มีพิษเพียงคั่งคัสตราของเรอฟิงกำเริบ เราฟิงตายเพราะเหตุนี้ อันตรายนั้น ฟิงมีแก่เรา ข้อความ

<sup>๕๖</sup>ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๓/๒๑.

จากพระพุทธพจน์ดังกล่าว ทรงชี้ให้เห็นคุณค่าของการเจริญมรณสติ ให้มีจิตสำนึกถึงความตาย และก่อนตายควรบำเพ็ญกุศล โดยรู้ตามมีจิตสำนึกถึงความดี ความชั่ว และละชั่วแล้วทำแต่ความดี

## ๒) หลักมรณสติตามโครงสร้างร่างกายของมนุษย์

พระพุทธพจน์ที่เกี่ยวกับชีวิตที่มีความตายเป็นที่สุดกล่าวคือชีวิตเป็นของนิคหน้อยอาจตายได้ทุกที่ทุกเวลาและชีวิตก็ไม่ยืนยาวเกินกว่าที่จะแสวงหาสิ่งอื่นๆภายนอกกายจนหลงลืมประมาทมัวเมายึดมั่นถือมั่นชีวิตว่าเป็นของตนถึงนั้นสิ่งนี้เป็นของตนตนมีรูปสวयरูปงามทั้งนี้ก็เพราะว่าหากว่ากันโดยปรมัตถสัจจะแล้วชีวิตและร่างกายอันประกอบด้วยธาตุ ๖ ได้แก่ ธาตุดิน ธาตุ น้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม ธาตุอากาศ และธาตุวิญญาณขันธ์ ๕ ได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ นั้นที่แท้แล้วร่างกายนี้สกปรกปฏิกุลโดยตรัสถึงร่างกายนี้มีกระดูก ๓๐๐ ท่อน เป็นโครงพอกไว้ด้วยเนื้อ รังรัดไว้ด้วยเอ็น หุ้มไว้ด้วยหนัง ฉาบไว้ด้วยผิวหนัง การที่เข้าเทออกซึ่งของไม่สะอาดจากร่างกายนี้เป็นนิจ (เทเข้าคือกิน ข้างกินน้ำ เทออกคือถ่าย ปัสสาวะ อุจจาระ และเหงื่อ ออกจากร่างกาย) คือมีช่องของ เลือออกช่อง เรียกว่า นววาร คือ

๑. มีจิตตาไหลออกจากตาทั้งสอง
๒. มีขี้หูไหลออกจากหูทั้งสอง
๓. มีน้ำมูกไหลออกจากกระพุ้งจมูกทั้งสอง
๔. มีอาเจียนเลือดดีเสมหะไหลออกจากปาก
๕. มีอุจจาระ ปัสสาวะไหลออกจากทวารเบื้องล่าง คืออุจจาระออกจากทวารหนัก และปัสสาวะออกจากทวารเบา
๖. มีเหงื่อไหลออกจากขุมขน สหมัน สพันขุม

การพิจารณาร่างกายนี้ ก็สามารถทำให้ผู้เจริญมรณสติ คลายความหวงแหนร่างกายของตนได้เช่นกันเมื่อคลายความหวงแหนได้แล้ว ก็สามารถเกิดความรู้เข้าใจได้ว่า ชีวิตที่เกิดขึ้นนั้นประกอบด้วยร่างกายและจิตใจ จึงไม่แตกต่างกันระหว่างร่างกาย ของพระราชาและคน จัณฑาล ดังพระพุทธพจน์ว่า<sup>๕๘</sup> ถ้าว่าบุคคล เทียวไป ยืน นั่ง นอน คู่เข้า หรือเหยียดออกนั้น เป็นความเคลื่อนไหวของกายกาย ประกอบแล้วด้วยกระดูกและเอ็น ฉาบด้วยหนังและเนื้อ ปกปิดด้วยผิวหนัง เต็มด้วยไส้อาหาร มีก้อนตับมูตร หัวใจ ปอด ม้าม ไต น้ำมูก น้ำลาย เหงื่อ มันข้น เลือด ไขข้อ ดีเปลมัน อันปฤชณผู้เป็นพาล ย่อมไม่เห็นตามความเป็นจริง อนึ่ง ของอันไม่สะอาด ย่อมไหลออกจากช่องทั้งเก้า ของกายนี้ทุกเมื่อ คือ ขี้ตาจากตา ขี้หูจากหู และน้ำมูก จากจมูก บางคราวย่อมล้ารอกออกจากปาก ดีและเสลด ย่อมล้ารอกออกเหงื่อ และหนองฝี ซึมออกจากกาย

<sup>๕๘</sup>ม.ม. (ไทย) ๑๓/๒๕/๒๘-๓๐.

ร่างกายนี้ เปรียบเสมือนป่าช้า สำหรับทั้งซากศพ คือ ศพเป็ด ศพหมู ศพไก่ ศพกิ้ง ที่มนุษย์กินเข้าไปเน่าเหม็นอยู่ในร่างกายนั่นเอง ร่างกายนี้จึงเป็นรังของโรค เป็นที่อยู่ของเชื้อโรคที่ทางพระพุทธศาสนาเรียกว่าหมู่นอน ๘๐ กลุ่ม คือ โรคที่อาศัยดับก็กินดับ ที่อาศัยสมองก็กินสมอง ที่อาศัยกระดูกก็กินกระดูก ที่อาศัยผิวหนังก็กินผิวหนัง ที่อาศัยส่วนใดส่วนหนึ่ง ก็กินส่วนนั้นเชื้อโรคเหล่านี้ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ผสมพันธุ์ เลี้ยงดูกันอยู่ ในร่างกายของเรานั้นเอง ร่างกายนี้จึงเป็นรังของโรค

## ๒.๗ สรุป

สรุปได้ว่า ความตายตาม ความหมายของพุทธศาสนา ก็คือความดับหรืออาการดับของขันธ์ ๕ หรือ กายกัมภิจิต ส่วนระยะเวลาตั้งแต่การเกิดจนถึงการดับ จะครอบคลุมระยะเวลาเท่าใด ย่อมขึ้นอยู่กับว่าเป็นความตายประเภทใด เพราะความตายนั้น ก็คือการขาดแห่งชีวิตินทรีย์ทางร่างกายนั้น ความตายคือสภาวะการเปลี่ยนแปลง ของระบบการทำงานของอวัยวะในร่างกาย เช่น การหยุดเต้นของหัวใจ หรือการที่สมองหยุดสั่งงาน หรือ ความตายหมายถึง การสิ้นใจ, การสิ้นสภาพของการมีชีวิต, การสิ้นสภาพของบุคคล โดยธรรมชาติไม่สามารถที่จะรับและตอบสนองได้ ไม่มีการเคลื่อนไหวของการหายใจ ไม่มีการตอบรับ หรือตอบสนองจากการกระตุ้นทั้งภายในและภายนอก การตายในทัศนะทางการแพทย์ คือการตายทางกายภาพได้แก่ หัวใจหยุดเต้น ไม่มีการหายใจอีกต่อไป ไม่มีรีเฟล็กซ์ หรือปฏิกิริยาใดๆ ของร่างกาย ความดันโลหิตตกลงเป็นศูนย์ คลื่นหัวใจเป็นเส้นตรงไม่น้อยกว่า ๑๕ นาที การตายในทางกฎหมายคือตายตามธรรมชาติ ตายโดยคำสั่งศาลว่าเป็นคนสาบสูญ

ประเภทของการตาย การตายเมื่อถึงเวลาถึงที่ตายก็มี และเมื่อยังไม่ถึงเวลาถึงที่ตายก็มี สภาพที่มนุษย์จะประสบกับการตาย คือลักษณะที่ร่างกายไม่มีชีวิตอยู่ต่อไปได้อีก กล่าวคือเมื่อบุคคลจะถึงซึ่งการตายนั้น ย่อมต้องมีอาการเข้าตริทูต คือ ลักษณะบอกการตายจะมี อาการตามืดมัวมองไม่เห็นอะไรเลย หูก็ไม่ได้ยิน หมดทั้งความรู้สึก และอารมณ์ความนึกคิด มีลักษณะคล้ายนอนหลับผล็อยไป ขณะบุคคลถึงแก่การตาย จะไม่หายใจหัวใจจะหยุดเต้น ไม่ทำงานประสาท และสมองจะค่อย ๆ หมดความรู้สึก อันเป็นวาระสุดท้ายของชีวิต ซึ่งการตายของมนุษย์นี้ มีสาเหตุหลายประการ

สาเหตุการตายในลักษณะต่าง ๆ ของบุคคลและสัตว์ทั้งหลายนั้น เราจะพบว่าก็เนื่องด้วยอำนาจของผลกุศลกรรมและอกุศลกรรมของแต่ละบุคคล สัตว์ที่ได้สร้างไว้และเมื่อถึงคราวที่ผลกรรมนั้นให้ผล ก็ย่อมทำให้เป็นไปในลักษณะต่าง ๆ อาจได้รับกรรมหนักบ้าง เบาบ้างมีอายุยืนบ้าง อายุสั้นบ้าง ตามกรรมที่ได้กระทำไว้ ประโยชน์ของการตาย คือ เป็นอนุสสติในการ

พิจารณา เพื่อให้เข้าถึงสังขรรณการตาย เป็นเครื่องเตือนสติให้เราไม่ประมาท การตายสามารถเป็นอุปกรณ์หรือสื่อในการสอน โทษของความตาย คือความตาย คือ ความทุกข์ ความตายเป็นสิ่งที่คัดรอนการทำความดี

ความหมายมรณสติ ในคัมภีร์ทางพุทธปรัชญาเถรวาท ในพระวินัยปิฎกนี้แม้มิได้กล่าวไว้ตรง ๆ แต่สามารถยึดหลักได้ว่า พุทธกรรมต่าง ๆ ที่ดีและไม่ดีนั้น ล้วนเกิดจากความอยากความต้องการอยากมีอยากเป็นและอยากเป็น อยากอยู่ในสภาพนั้นนาน ๆ ในพระสูตรต้นตปิฎกแสดงให้เห็นถึงความไม่ประมาทของชีวิต สังขาร ที่มีต่อสรรพสิ่ง แม้กระทั่งความเป็นอยู่ของตน และในพระอภิธรรมปิฎกสรุปได้ว่า มรณะ คือปัจจัยอย่างหนึ่งที่ทำให้เกิดชีวิต เกิดการเวียนว่ายตายเกิดและความทุกข์ทรมานของสรรพสัตว์ วิธีการเจริญมรณสติ โดยง่าย ๆ คือ การพิจารณาทุกเวลาทุกลมหายใจว่า เราต้องตายแน่ ๆ สามารถเจริญได้ทุกวัน และในโอกาสใดก็ได้ตลอดถึงการไปร่วมทำบุญงานศพ หรือการไปปฏิบัติธรรมในโอกาสต่าง ๆ ซึ่งมนุษย์มีทำที่ที่ปฏิบัติต่อความตายเป็น ๓ ชั้นด้วยกัน คือ ๑.มนุษย์ปุถุชนทั่วไป ก็จะระลึกนึกถึงความตายด้วยความหวาดหวั่นพรึ่นกลัวต่อความตาย ๒. มนุษย์ผู้มีการศึกษา ก็จะระลึกถึงความตาย โดยเป็นเครื่องเตือนใจไม่ให้ประมาทให้รีบเร่งประกอบคุณงามความดี ๓. มนุษย์ผู้มีปัญญา คือให้รู้เท่าทันความตาย เป็นอยู่ด้วยปัญญา กระทำการไปตามเหตุผล ด้วยความรู้เท่าทันเหตุปัจจัยต่าง ๆ อย่างมีสติ

## บทที่ ๓

### วิเคราะห์วิธีการเผชิญความตายอย่างสงบ ตามหลักมรณสติ ในพระพุทธศาสนาเถรวาท

ในการศึกษาวิเคราะห์การเผชิญความตายอย่างสงบ ตามหลักมรณสติในพระพุทธศาสนา ผู้วิจัยได้ศึกษาประเด็นการเผชิญตาย วิธีเผชิญความตาย หลักการสอนวิธีปฏิบัติมรณสติ หลักการปฏิบัติตามหลักมรณสติ วิเคราะห์ประโยชน์ ของมรณสติและการประยุกต์มาใช้ในชีวิตประจำวัน ดังมีรายละเอียดต่อไปนี้

#### ๓.๑ แนวคิดเกี่ยวกับความตายโดยทั่วไป

ความตาย เมื่อกล่าวถึงแล้ว ล้วนแต่เป็นสิ่งที่ลึกลับและน่าสะพรึงกลัว มนุษย์เป็นสัตว์ที่มีชีวิตมาดำเนินชีวิตอยู่ในโลก มีทั้งความสุขความทุกข์ อย่างไรก็ตาม มนุษย์ไม่สามารถที่จะล่วงพ้นความตายไปได้ สักวันจะต้องได้พบเห็นอย่างแน่นอน แต่จะมีวิธีการใด ที่จะเข้าใจถึงความตายว่าเป็นสิ่งที่ไม่น่ากลัว กล้าเผชิญความตายด้วยความกล้าหาญ และเข้าใจกับความตายว่าเป็นสิ่งที่เป็นไปตามกฎของธรรมชาติ ในที่สุดทุกคนก็จะกลับคืนสู่ธรรมชาติอย่างแน่นอน

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒ ได้ให้ความหมายของความตายไว้ดังนี้ “สิ้นใจ, สิ้นชีวิต, ไม่เป็นอยู่ต่อไป, สิ้นสภาพของการมีชีวิต, เช่นสถานะสมองตาย, เคลื่อนไหวไม่ได้”<sup>๑</sup> เป็นต้น

“เมื่อมนุษย์ทุกคน หลีกหนีความตายไม่ได้ไม่พ้น การพลัดพรากจากกันด้วยความตาย หรือการสูญเสียเพื่อนร่วมโลกร่วมสังคมไป โดยการตาย จึงเป็นความจริงที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ (Necessary Truth) เสมอหน้ากันทุกกาล ในประวัติศาสตร์สังคมแห่งมนุษยชาติ สัตว์อื่นที่ตายไป ก็ทอดทิ้งซากสังขารไว้ตามยถากรรม เว้นแต่จะถูกสัตว์อื่นนำเอาซากศพไป หรือจัดการเพื่อประโยชน์อย่างอื่น แต่สำหรับมนุษย์ การจัดการต่อซากสังขาร มีเรื่องราวมากมายเกี่ยวเนื่องปกกว่านั้น ในสังคมมนุษย์การตาย หรือความตาย เป็นภาวะตรงกันข้ามกับการมีชีวิต เป็นเรื่อง

---

<sup>๑</sup> ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒, (กรุงเทพมหานคร : ราชบัณฑิตยสถาน, ๒๕๔๖), หน้า ๑๖๔.



ใหญ่ที่ต้องการความรู้เพื่อเติมแต่งความรู้ลึกนึกคิด และแบบแผนการประพฤติปฏิบัติสำหรับคนที่ยังมีชีวิตอยู่ได้ยึดถืออ้างอิง เพื่อสืบชีวิตสังคัมกันต่อไป”<sup>๒</sup>

## ๓.๒ ปราภฏการณก่อนตาย

ปราภฏการณก่อนตาย ๒ ลักษณะ”

๑. **มรณสันนกาล** คือ วิถีจิตใกล้ตายชนิดธรรมดา ได้แก่วิถีจิตใกล้ตายที่เกิดขึ้นแก่บุคคลผู้ที่จะตายภายในเวลา ๑ – ๒ นาที หรือ ๑ – ๒ ชั่วโมง เป็นต้นจนถึง ๗ วัน

๒. **มรณสันนวิถิ** คือ วิถีจิตใกล้ตายซึ่งจะทำหน้าที่รับอารมณ์เพียงเล็กน้อย เป็นครั้งสุดท้ายจะเป็นบุญหรือเป็นบาปของผู้ที่ใกล้จะตาย อารมณ์สุดท้ายนี้เกิดแต่กรรมที่มีอำนาจมากที่เคยกระทำไว้ส่งผลให้จิตนึกคิดถึงได้ก่อน จิตจับอารมณ์ใดไว้ ก็เหมือนเป็นผู้นำทางว่าจะไปเกิดในภพภูมิไหนวิถีจิตนี้ หากเกิดขึ้นแก่ผู้ใด ผู้นั้นต้องตายแน่นอน

## ๓.๓ อารมณฺ์ปราภฏาให้เห็นของบุคคลผู้ใกล้ตาย

อารมณฺ์ปราภฏาให้เห็นของบุคคลผู้ใกล้ตายมี ๓ อย่าง<sup>๔</sup>

๑) **กรรมหรือกรรมอารมณฺ์** ได้แก่ อารมณฺ์ที่เกิดจากอำนาจของผลกรรมที่ได้กระทำไว้ก่อนตั้งเรื่องมัลลิกาเทวีผู้ทำความดีไว้มาก แต่ตอนจะตายระลึกถึงแต่บาปกรรม มิได้ระลึกถึงบุญกุศลตายแล้วไปเกิดในนรก ๗ วัน หรือเรื่องบุรุษคนหนึ่ง เป็นหนุ่มเจ้าสำราญ ดำรงชีวิตอยู่อย่างประมาทและถูกจับด้วยข้อหาว่าเป็นโจร แม้เขาจะทำบุญก่อนตาย แต่ขณะที่กำลังจะก่อนตัดคอประหารชีวิตนั้นกลับหวนระลึกสาวกุ่นอนจึงทำให้จิตเศร้าหมอง ขณะที่ถูกตัดคอ เมื่อตายแล้วแทนที่จะได้ไปเกิดในเทวโลก กลับได้ไปเกิดแก่รุกขเทวดาที่ต้นไทรเท่านั้น ดังนั้น การคิดดี ทำจิตให้ผ่องใส จึงเป็นสิ่งจำเป็นยิ่งนัก

๒) **กรรมนิमित** ได้แก่ อารมณฺ์ที่เป็นนิमितเกิดจากการกระทำ ได้แก่ เครื่องมือเครื่องใช้ อุปกรณ์ต่าง ๆ ที่ได้ใช้ในการกระทำกรรมนั้น ๆ ในอดีตมาปราภฏาให้เห็นในมโนทวาร ดังเรื่องพระภิกษุรูปหนึ่งแม้จะบำเพ็ญบารมีมาถึง ๒๐,๐๐๐ ปี แต่มีอยู่คราวหนึ่ง ขณะลงเรือเคยเค็ดใบ

<sup>๒</sup> อภิธาน สมใจ, “งานศพล้านนา: ปราสาทนักษัตรลึงค์สุ่มไม้ศพ”, วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่), ๒๕๕๑, หน้า ๑๑ – ๑๒.

<sup>๓</sup> นายชนวัฒน์ พวงทะวาย, ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างอาสันนกรรมกับชีวิตหลังความตาย, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕), หน้า ๓๗.

<sup>๔</sup> อ้างแล้ว.

ตะไคร้ น้ำ เล่น แต่ไม่แสดงอาบัติเพราะเห็นว่าเป็นอาบัติเล็กน้อย ตอนใกล้มรณภาพ กลับนึกถึงกรรมเล็กน้อยนั้นเป็นเหตุให้ต้องไปเกิดเป็นเฮอร์กปัตตนาคราช

๓) **คตินิมิต** ได้แก่ นิมิตต่าง ๆ ที่ระลึกรู้เห็นเป็นมโนภาพ หรือเครื่องหมายที่จะทำให้เกิดหรือเห็นสถานที่ที่จะไปเกิดในภพใหม่ว่าจะไปเกิดในภพใหม่ว่าจะไปในสุคติหรือทุคติในเวลาที่ยตายแล้ว<sup>๕</sup>

ดังเรื่องชัมมิกอุบาสกเป็นตัวอย่าง เป็นที่ทราบกันว่า ชัมมิกอุบาสกอาศัยอยู่ในกรุงราชคฤห์เมืองหลวงแห่งแคว้นมคธ เป็นผู้ดำรงตนอยู่ในศีลในธรรมมีบริวารมาก ยินดีในการจำแนกแจกจ่ายทานต่าง ๆ ทั้งยังได้แนะนำบริวารของตนให้ประพฤติปฏิบัติตามด้วย อุบาสกนั้นมีบุตร ๙ คน ธิดา ๙ คน รวมอุบาสกและภรรยา จึงเป็น ๑๙ คน เขาได้แนะนำคนในครอบครัวทุกคนให้ทำบุญถวายทานต่าง ๆ อยู่เป็นประจำ ครอบครัวนี้จึงมีชีวิตอยู่เย็นเป็นสุขตลอดมา ในบั้นปลายแห่งชีวิตของชัมมิกอุบาสก เขาเกิดเจ็บป่วยอย่างหนักนอนอยู่บนเตียงที่บ้านของตน มีความต้องการจะฟังธรรม จึงบอกลูก ๆ ให้ไปนิมนต์ภิกษุมาสวดพระสูตรให้ฟังที่บ้าน เมื่อภิกษุได้รับนิมนต์มาถามว่าอยากฟังพระสูตรไหน จึงบอกว่า อยากฟังมหาสติปัฏฐานสูตร ในขณะที่ภิกษุทั้งหลายเริ่มสวดพระสูตรนั้นอยู่ ปรากฏว่ามีเทวดาจากชั้นต่าง ๆ นำราชรถมารับอุบาสกนั้นอยู่ อุบาสกไม่ต้องการให้การฟังธรรมหยุดชะงักลง จึงพูดว่า ท่านทั้งหลายโปรดหยุดรอก่อน เมื่อภิกษุทั้งหลายได้ยินเช่นนั้นก็นึกว่าอุบาสกพูดกับพวกตนจึงพากันหยุดสวด แม่ลูก ๆ ของอุบาสกนั้น ก็เข้าใจเช่นนั้นเหมือนกัน ภิกษุทั้งหลาย จึงคิดว่าอุบาสกคงไม่ยอมฟังธรรมแล้ว จึงพากันกลับวัด เมื่อเวลาผ่านไป ได้สักครู่หนึ่ง อุบาสกได้เห็นลูก ๆ พากันร้องไห้อยู่และไม่เห็นภิกษุทั้งหลาย จึงได้สอบถาม เมื่อรู้ความเป็นไปแล้วจึงได้เล่าความจริงให้ทุกคนฟังว่า ที่พ่อบอกให้หยุดรอก่อนนั้น พ่อไม่ได้พูดกับภิกษุทั้งหลาย พ่อได้พูดกับพวกเทวดาที่นำราชรถมารับต่างหาก จากนั้นจึงได้ถามลูก ๆ ว่า พ่อจะไปอยู่ชั้นไหนดี เมื่อได้คำตอบว่าชั้นดุสิต จึงให้ลูกนำพวงมาลัยมาแล้วชดไปที่ราชรถชั้นดุสิตแล้วได้บอกลูก ๆ ว่า หากต้องการจะไปเกิดในสวรรค์ชั้นดุสิตเหมือนกับพ่อ ก็จงพากันทำบุญอย่างที่พ่อเคยทำมาแล้ว แล้วได้ตายลง

### ๓.๔ วิธีแก้ไขอากรรมก่อนใกล้ตายและหลังตาย

วิธีแก้ไขอากรรมของมรณาสันนวิถิ (วิถิจิตใกล้ตาย) นี้ใช้ได้เฉพาะบุคคลทั่วไปไม่สามารถใช้ได้กับบุคคลผู้บรรลุนิพพานแล้ว เพราะท่านเหล่านั้นมีภพที่จะไปเกิดในสุคติภูมิแน่นอนแล้ววิธีแก้ไขอากรรมก่อนตายจึงใช้สำหรับบุคคลที่เป็นปุถุชนโดยทั่วไป ที่ยังมีโลก โกรธ หลงอยู่

<sup>๕</sup> พระเทพวิสุทธิกวี (พิจิตร จูตมาณฺโณ) วัดโสมนัสวิหาร, “กรรมที่ปรากฏเมื่อใกล้จะตาย”,

เพราะฉะนั้น ในเวลาใกล้ตาย เมื่ออารมณ์ ๖ ที่เรียกว่า กรรม กรรมนิมิต หรือคตินิมิต ปรากฏเป็น อารมณ์แก่บุคคลใด บุคคลนั้นย่อมตายลงอย่างแน่นอนแล้วไปถือกำเนิดในภพภูมิใหม่ด้วยอำนาจ ชนกรรมเข้าทำหน้าที่อาจมีอุปถัมภ์กรรม หรืออุปปีฬกรรมเข้าทำหน้าที่บ้างเป็นระยะ ๆ ถ้าหาก ทั้งชีวิต อุปมากรรมไม่มีโอกาสทำหน้าที่เลย บุคคลนั้นก็ดำเนินชีวิตอยู่บำเพ็ญบุญบ้างก่อเวร สร้างอกุศลกรรมใหม่ ๆ บ้าง เพื่อสืบสานสังสารวัฏให้หมุนไปโดยไม่สิ้นสุด แต่ถ้าหากดำเนินชีวิต อย่างมีเป้าหมาย และเพียรรักษาองศาของชีวิตให้มุ่งตรงสู่เป้าหมาย จนในที่สุดเป็นปัจฉิมภพบุคคล ครั้นสละบุญบาปทิ้งไปอย่างไม่ไยดี แล้วดับขันธปรินิพพานไปในที่สุด<sup>๖</sup>

แต่หากจะถามว่า เมื่ออารมณ์ ๖ ที่เรียกว่าอกุศลกรรม อกุศลกรรมนิมิต หรืออกุศลกรรม คตินิมิตปรากฏแล้ว บุคคลนั้นต้องไปเกิดในอบายภูมิแน่นอนหรือไม่ หรือมีวิธีแก้ไขอย่างไรได้ หรือไม่ในข้อนี้ ควรต้องทำความเข้าใจก่อนว่า กรรมอารมณ์ กรรมนิมิตอารมณ์ หรือคตินิมิตอารมณ์ ที่ปรากฏนั้น เป็นวิปากทาน อกุศลกรรมชนิดครุกรรม อาสันนกรรม อาจิณณกรรม หรือกตัตตา กรรมถ้าเป็นครุกรรมฝ่ายกุศล ก็ไม่สามารถแก้ไขอะไรได้เลย แต่ถ้าหากเป็นอาสันนกรรม อาจิณณ กรรม หรือกตัตตากรรมฝ่ายอกุศล ก็สามารแก้ไขได้ แต่ก็มีข้อแม้อยู่อีกว่า ในภพปัจจุบันนี้บุคคล นั้นมีกุศลกรรมประเภทวิปากทานชนิดไหนบ้างหรือไม่ ถ้าไม่มีก็ไม่สามารถแก้ไขได้ แต่ถ้ามีอยู่ก็ ต้องดูว่าเป็นวิปากทานประเภทไหนใน 3 ประเภทหลัง เว้นกุศลครุกรรม ดังนั้น หากบุคคลผู้ใกล้ ตายมีอารมณ์ ๖ ที่เรียกว่า กรรมอารมณ์ เป็นต้น ฝ่ายกุศลปรากฏชัดจิตของบุคคลนั้น ก็จะพ่องใสไม่ ขุ่นมัวในทางกลับกัน หากบุคคลผู้ใกล้ตายมีอารมณ์ ๖ ที่เรียกว่ากรรมอารมณ์เป็นต้นฝ่าย อกุศลกรรมปรากฏชัด จิตของบุคคลนั้นก็จะไม่พ่องใส ขุ่นมัว เศร้าหมอง ในระหว่างนี้แม้ว่าจะมีใคร พุศุคยสนทนาธรรมให้ได้ยินก็ตาม หรือไม่มีการสนทนาธรรมก็ตาม จิตของเขาข่มยึดกรรมอารมณ์ เป็นต้นนั้นเป็นช่วง ๆ กลับมารับรู้อารมณ์ธรรมดาบ้าง ดังนั้น ผู้เฝ้าไข้อยู่ใกล้ชิด หากมีความรู้ความ เข้าใจเรื่องกรรมอารมณ์เป็นต้นแล้ว ควรพิจารณาวิธีแก้ไข หรือสนับสนุนให้เหมาะสม

#### ๑) การช่วยแก้ไขอารมณ์

ในเวลาใกล้ตาย แบ่งเป็น ๒ วิธี คือ (๑) วิธีช่วยแก้ไขอารมณ์ในเวลาก่อนสิ้นชีวิต (๒) วิธีช่วยแก้ไขอารมณ์ในเวลาหลังสิ้นชีวิตไปแล้ว มีรายละเอียดดังนี้

(๑) วิธีช่วยแก้ไขอารมณ์ในเวลาก่อนสิ้นชีวิต บุคคลผู้พยาบาลใกล้ชิดที่มีความรู้ความ เข้าใจเรื่องกรรมนิมิตเป็นต้นแล้วทราบวิธีแก้ไข เมื่อเห็นผู้ป่วยใกล้ตาย มีจิตเศร้าหมอง เดือนร้อนทรมานทราวยเพราะทุกคตินิมิตปรากฏควรรีบแก้ไขทุกคตินิมิตให้กลับเป็นสุคตินิมิตให้ได้ ดัง

<sup>๖</sup> สุขญา ศิริชัยกร, **คู่มือตายดี**, (กรุงเทพมหานคร : หจก. ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๕๒),

บุคคลสมัยหลังพระพุทธกาลเป็นตัวอย่าง เช่น พระภิกษุผู้เป็นบิดาของพระโสณเถระเป็นพระอรหันต์ซึ่งอาศัยอยู่ที่วัดโสณคิริ ในสมัยที่ท่านเป็นฆราวาส มีอาชีพเป็นนายพรานล่าสัตว์ นำเนื้อมาขายเลี้ยงชีพเดิมครั้นชราภาพลง กลัวเวรกรรมที่ทำได้จะติดตาม จึงออกบวชเป็นภิกษุในพุทธศาสนา หมั่นปฏิบัติตนอย่างเคร่งครัดตามพระธรรมวินัยมาเป็นอย่างดี แต่เมื่อมรณกาลมาถึงกลับแสดงอาการทรมนทรมายเปล่งเสียงร้องอย่างโหยหวน เพราะอกุศลกรรมนิमितที่เกี่ยวข้องด้วยนินทรภูมิจากปรากฏให้เห็นเป็นสุนัขล่าเนื้อขนาดใหญ่ได้กระโจนเข้าฟัดอยู่เนื่อง ๆ พระเถระผู้เป็นบุตรเห็นอาการของภิกษุผู้เป็นบิดารู้ว่า อกุศลกรรมนิमितปรากฏแก่บิดา หากบิดามรณภาพลงก็คงเกิดในนินทรภูมิต่างแน่นอนคิดจะแก้ไขนิमितนั้นเสียใหม่ จึงใช้สามเณรจัดสถานที่ ให้นำดอกไม้ธูปเทียนหอมมาประดับ จุดธูปเทียนหอม บูชาพระพุทธรูปซึ่งนำมาประดิษฐานไว้แล้วให้ห้ามพระภิกษุผู้เป็นบิดาเข้ามาที่พระพักตร์พระพุทธรูป บอกให้รู้ว่าดอกไม้ธูปเทียนนี้บูชาพระพุทธรูป เตือนสติภิกษุผู้เป็นบิดาให้น้อมจิตคิดบูชาพุทธคุณแล้วให้เจริญพุทธานุสสติ ภิกษุผู้เป็นบิดาก็ปฏิบัติตาม ไม่นานนักทุกคืนนิमितนั้นก็หายไป ปรากฏเป็นสุคตินิमितที่เกี่ยวข้องด้วยเทวภูมิ เข้ามาแทนเกิดปีติโสมนัสจึงบอกพระเถระว่าน้ำของเจ้ามาหา จงหลีกทางให้นางเข้ามาด้วย ด้วยเทวคติที่ปรากฏขึ้น และด้วยจิตที่เป็นมหากุศล โสมนัส ครั้นมรณภาพลง จึงไปบังเกิดในเทวภูมิตามสมควรแก่กุศลกรรมที่ส่งผลเรื่องทุกติภูมิและสุคติภูมิ ในสมัยพุทธกาล พระพุทธเจ้าเคยเสด็จไปช่วยเหลือไว้หลายคนเช่น เรื่องหญิงฉันทาลแก่ชาวกรุงราชคฤห์จวนสิ้นอายุ บาปกรรมของนางที่นำไปนรกปรากฏชัดแล้ว ในตอนเช้าพระพุทธเจ้าพร้อมบริวารเข้าไปบิณฑบาตยังกรุงราชคฤห์ ขณะนั้นหญิงฉันทาลแก่กำลังถือฟืนออกจากกรุงราชคฤห์ พบพระผู้มีพระภาคระหว่างทาง พระผู้มีพระภาคได้ประทับยืนตรงหน้า เหมือนห้ามมิให้นางเดินไป พระมหาโมคคัลลานะกล่าวกับแม่หญิงว่า เธอจงทำจิตให้เลื่อมใสในพระองค์ เกิด ชีวิตของเธอเป็นของไม่แน่นอน เหลือน้อยนัก หญิงฉันทาลแก่ได้ฟังแล้วเกิดสลดใจ ได้สติ ทำให้จิตเลื่อมใสในพระศาสดาถวายอภิวัตด้วยเบญจางค์แล้วยืนอยู่ มีจิตเป็นสมาธิด้วยปีติอันชานไป ในพระพุทธคุณ พระผู้มีพระภาคก็เสด็จหลีกไป จากนั้นไม่นาน แม่โคลูกอ่อนตัวหนึ่งวิ่งมาขวิดหญิงฉันทาลแก่จนเสียชีวิต นางก็ไปเกิดในสุคติโลกสวรรค์ทันที

หรือมีตัวอย่างอีกเรื่องหนึ่ง ปุ๊กกุสาติราชาแห่งกรุงคักกิลลา ผู้ออกบวชอุทิศพระศาสดาซึ่งอยู่กรุงราชคฤห์ พระพุทธเจ้าทรงทราบ ว่า หากพระองค์ไม่ไป เขาก็จะตายอย่างไรที่พึ่งและไม่ได้บรรลุธรรม ในตอนเช้า พระพุทธเจ้าเสด็จไปได้ ๔๕ โยชน์ ในเวลาพระอาทิตย์ตกเสด็จถึงศาลาของนายช่างหม้อ ในขณะที่ปุ๊กกุสาติเข้าไป แล้วแสดงธรรมแก่ปุ๊กกุสาติ ผู้บวชอุทิศต่อพระองค์ แต่ไม่รู้จักพระองค์ และไม่เคยเห็นพระองค์ เมื่อจบเทศนา ปุ๊กกุสาติ ได้บรรลุธรรมเป็นอนาคามี และได้ทราบว่า ผู้แสดงธรรม คือ พระพุทธเจ้า แล้วกราบลงแทบพระยุคลบาทขออุปสมบท แต่พระองค์ไม่ทรงอุปสมบท ให้เพราะปุ๊กกุสาติไม่มีบาตรและจีวร เนื่องจากเขาไม่เคย

ถวายบาตรและจีวรเลย เมื่อปลุกกุสาติไปเที่ยวหาบาตรและจีวร ได้ถูกแม่โคขวิดตาย เขาตายแล้วไปเกิดในพรหมโลกชั้นอวิหา และบรรลुरुหัตผลทันที ในชั้นนั้น หรืออีกเรื่อง พ่อค้ามีทรัพย์มาก ซึ่งพระพุทธเจ้าทรงทราบว่าพ่อค้าผู้นี้จะตายอีก ๗ วันข้างหน้าจึงเสด็จไปโปรด ทำให้เขาได้บำเพ็ญมหาทานตลอด ๗ วัน พอถึงวันที่ ๗ เขาตามส่งพระพุทธเจ้าแล้ว กลับมานอนบนที่นอน แล้วก็ตายไป ณ ที่นอนนั่นเอง แล้วไปเกิดในสวรรค์ชั้นดุสิต เรื่องการแก้ไขหรือเปลี่ยนอารมณ์ก่อนตายนี้ แม้ในปัจจุบัน คนรุ่นเก่าเมื่อเห็นคนใกล้จะตายซึ่งมีอายุมาก ก็หาดอกไม้รูปเทียนดอกไม้มาทำของมือแล้วให้ผู้กำลังจะตายนั่งใส่มือถือเอาแล้วบอกให้รู้ว่านี่ดอกไม้รูปเทียนถือเอาไปให้พระระหว่างทาง ซึ่งประเพณีนี้ยังมีให้เห็นกันตามชนบท<sup>๑</sup>

(๒) วิธีช่วยแก้ไขอารมณ์ในเวลาหลังสิ้นชีวิตไปแล้ว วิธีช่วยแก้ไขอารมณ์ชนิดนี้ ปรากฏให้เห็น

เรื่องพระเจ้าอโศกมหาราชเป็นตัวอย่าง คือ พระองค์ทรงเป็นเอกอัครศาสนูปถัมภก ผู้ยิ่งใหญ่ที่สุดของพระพุทธศาสนา เมื่อยังทรงมีพลานามัยสมบูรณ์ ทรงบำเพ็ญกุศลมากมายจะนับได้ ในบั้นปลายของพระชนม์ชีพ ทรงประจวบมีพลานามัยอ่อนแอลงเป็นลำดับ แต่น้ำพระทัยของพระองค์นั้นทรงส่องไสมาตลอด เพราะทรงยึดถือในนิมิตที่ดี ๆ เพราะทรงระลึกถึงกุศลกรรมต่าง ๆ ที่พระองค์ทรงบำเพ็ญมา แต่ครั้นถึงเวลาใกล้ตายจริง ๆ พระองค์ทรงน้อยเนื้อต่ำใจด้วยคิดถึงอิสริยยศอันยิ่งใหญ่ในขณะที่มีพลานามัยสมบูรณ์ทรงปกครองเมืองใหญ่เมืองน้อยมากมาย ทรงเป็นมหาราชผู้ยิ่งใหญ่แต่บัดนี้ทรงเหลือมะขามป้อมเพียงผลเดียวเท่านั้นอยู่ในความครอบครอง วิถีจิตของพระองค์เสีราหมองลงในฉับพลันแล้วสวรรคตไปเกิดเป็นเปรตดูเหลือมขนาดใหญ่มาก เพราะวิถีจิตเสีราหมองทุกดินิมิตปรากฏ สัมปรายภพของพระองค์จึงเป็นเปรตวิสัย ต่อมาพระมหินทเถระ ผู้เป็นพระราชโอรสได้มาช่วยเหลือ ให้ระลึกถึงกุศลกรรม ที่ทรงอุปถัมภ์ในการทำดีสังคายนา ส่งสมณทูตไปประกาศพระศาสนาในที่ต่าง ๆ ประดิษฐานพระพุทธศาสนาในที่นั้น ๆ ช่วยมนุษย์และเทวดาเป็นต้นให้พ้นจากมิถิลาภิฏฐิภัย เป็นสัมมาทิฏฐิยะ มีศรัทธาปสาทะออกบรรพชาอุปสมบทบำเพ็ญสมณธรรมจนเป็นพระจิณาสพมากาย ในชาติที่พระองค์เกิดเป็นมนุษย์ เมื่อระลึกได้ถึงกุศลกรรมอย่างนี้ กุศลกรรมนั้นกลายเป็นอุปมาตกรรม ตัดรอนวิบากกรรมรูปที่เกิดจากอกุศลชนกกรรมลงอย่างสิ้นเชิง ทำให้พระองค์ไปถือกำเนิดใหม่ในสุคติภูมิเป็นเทพบุตรผู้สง่างามมีรัศมีเจิดจ้ารัส

<sup>๑</sup> ม.อ. ๑๔/๓๔๒/๔๐๑ - ๔๐๒. อ้างใน พันเอก(พิเศษ) สุรพงษ์ กุมาร, การศึกษาความรู้เรื่องการตายในยุคปัจจุบัน : ศึกษาเฉพาะกรณี หมู่บ้านมหายมคงล ๒ ตำบลศาลาษา อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม, วิทยานิพนธ์ พุทธศาสนมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓), หน้า ๒๔.

ฉะนั้น บุคคลจึงควรรักษาเรื่องมรณาสันนิวิต (วิถีจิตใกล้ตาย) ให้เข้าใจเป็นอย่างดี จะได้ช่วยเหลือคนเจ็บป่วยในระยะสุดท้ายที่กำลังจะจากไปด้วยทุกตตินิมิตให้กลายเป็นผู้จากไปด้วยสุคติ นิมิตเข้าถึงสุคติภูมิเสวยสุขสมบัติตามสมควรแก่กุศลกรรมที่เคยทำไว้ อีกเรื่องหนึ่งก็คือ มฆมาณพ ช่วยภรรยาที่พอเป็นตัวอย่างได้ เป็นที่ทราบกันว่า หลังจากมฆมาณพไปเกิดเป็นท้าวสักกะ เทวราชบนสวรรค์ชั้นดาวดึงส์เทวโลก แล้วปรากฏว่า ภรรยาคนที่รักมากคือนางสุชาดาไม่ได้ไปเกิดด้วย เห็นว่าไปเกิดเป็นนางนกยางอยู่ชายแม่น้ำ จึงช่วยเหลือสอนให้รักษาศีล ๕ และทรงทดลองนางนกยางว่าจิกกินปลาเป็นหรือไม่ นางนกยางรักษาศีล ๕ อย่างเคร่งครัด ขอมอดมือหรือหลาย ๆ มือ กินเฉพาะปลาตายร่างกายผอม และตายในที่สุด เมื่อนางนกยางตายลงก็ไปเกิดในภพภูมิที่ดีและไปเกิดในสวรรค์ชั้นดาวดึงส์เทวโลกอยู่ร่วมกับท้าวสักกในเทวโลก ในการช่วยแก้ไขอากรรมในเวลาหลังสิ้นชีวิตไปแล้วนับว่าเป็นสิ่งที่แก้ไขได้ยากมาก เพราะคนที่แก้ไขได้ ต้องเป็นบุคคลที่ได้บรรลุธรรมและได้อภิญญาด้วย จึงจะสามารถช่วยแก้ไขได้ ซึ่งกรณีนี้ แม้ในครั้งพุทธกาลก็ไม่มีกล่าวไว้ชัดเจนนักมีกล่าวไว้แต่ในคัมภีร์ชั้นอรรถกถารุ่นหลัง และมีกล่าวไว้น้อยมาก<sup>๔</sup> ซึ่งในพระพุทธศาสนา มีวิธีสอนให้วิญญูชนเผชิญความตายด้วยกัน วิธีหนึ่งที่ได้ผลและสามารถนำมาใช้ปฏิบัติได้จริง คือการใช้ความตายเป็นอารมณ์หรือ มรณสติ

## ๒) คำสอนเกี่ยวกับความตาย

คำสอนเกี่ยวกับความตายในทางพระพุทธศาสนามีอย่างหลากหลาย เช่น คำสอนเพื่อแสดงให้เห็นว่า สัตว์ทั้งหลายย่อมเป็นไปตามกรรม ไม่มีใครที่จะสามารถช่วยได้ ดังคำว่า “เมื่อคนจะตายญาติ มิตร หรือสหายก็ช่วยไม่ได้ ทายาททั้งหลายก็ขนทรัพย์สมบัติของเขาไป ส่วนสัตว์ที่ตายไปก็ย่อมไปตามกรรม เมื่อตายไป ทรัพย์ไร ๆ คือ บุตร ภรรยา ทรัพย์ ข้าวของ เงินทอง และแวนแคว้นก็ติดตามไปไม่ได้”

คำสอนเพื่อให้เห็นถึงสังขารแห่งชีวิต ดังคำว่า “กาลล่วงเลยไป กิ่นผ่านพ้นไป ช่วงแห่งวัยละไปตามลำดับ

คำสอนเพื่อให้เห็นถึงความเสมอกันแห่งคนทุกคนทุกจำพวก ดังคำว่า “ทั้งเด็ก ทั้งผู้ใหญ่ ทั้งคนพาล ทั้งบัณฑิต ทั้งคนมี ทั้งคนจน ล้วนเดินหน้าไปหาความตายทั้งหมด

คำสอนเพื่อให้เห็นว่าไม่มีอะไรติดตามไปได้เมื่อตายแล้ว ดังคำว่า “เมื่อตาย ทรัพย์สักนิด ก็ติดตามไปไม่ได้”

<sup>๔</sup> พันเอก(พิเศษ) สุรพงษ์ कुमार, การศึกษาความรู้เรื่องการตายในยุคปัจจุบัน : ศึกษาเฉพาะกรณีหมู่บ้านมхамงคล ๒ ตำบลศาลายา อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม, วิทยานิพนธ์ พุทธศาสนมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓), หน้า ๒๕.

คำสอนเพื่อให้เห็นว่า มัจจุราชย่อมกลืนกินคนอยู่โดยไม่เลือกเวลา ดังคำว่า “พญา มัจจุราชย่อมกลืนกินข้าพเจ้าทุกเมื่อ ทั้งเวลาเย็นและเวลาเช้า”<sup>๕</sup>

### ๓.๕ การเผชิญความตาย ตามหลักมรณสติ

การปฏิบัติตามหลักมรณานุสตินี้ ผู้ปฏิบัติจะต้องพิจารณาศพที่อยู่เฉพาะหน้า หรือระลึก ถึงศพที่ตายไปแล้ว ที่มีศ มีอำนาจ มีทรัพย์สมบัติแล้วก็นึกบริกรรมอยู่ในใจว่า “มรณ เม ภวิสฺสติ, ชีวิตินทุริยํ อุปฺจฺจนฺชิสฺสติ” เราจะต้องตาย รูปชีวิต นามชีวิต จะต้องขาดจากกันอยู่อย่างนี้เรื่อยๆ ไป หรือจะบริกรรมว่า “มรณํ เม ชฺหํ ชีวิตํ เม อชฺหํ” ความตายเป็นของแน่ ความมีชีวิตอยู่เป็นของไม่ แน่การปฏิบัตินี้จะระลึกนึกบริกรรมไปเรื่อยๆ นั้นไม่ได้ จะต้องมียุโยนิโสมนสิการประกอบไปด้วย ถ้า ระลึกนึกอยู่โดยไม่มีโยนิโสมนสิการแล้ว ปัญญาที่เกี่ยวกับสังเวชสลัดใจย่อมไม่เกิด และจะกลับ เป็นโทษเกิดขึ้น กล่าวคือ เมื่อนึกถึงความตายของคนที่เรารักใคร่ชอบพอแล้วความเศร้า โศกเสียใจก็ จักเกิดขึ้น เมื่อนึกถึงความตายของบุคคลที่เป็นศัตรูกับตนความดีใจก็จักเกิดขึ้น เมื่อนึกถึงความตาย ของบุคคลที่ตนไม่รักไม่เป็นศัตรูก็จะรู้สึกเฉยๆ เมื่อนึกถึงความตายของตนเองก็จะเกิดความกลัว นี้ แหละเป็นโทษที่เกิดจากการไม่มีโยนิโสมนสิการ ส่วนการปฏิบัติที่ประกอบด้วยโยนิโสมนสิการ นั้นผู้ปฏิบัติมีการระลึกนึกถึงแต่ความตายอย่างเดียวเท่านั้น ไม่ว่าจะเป็ความตายของบุคคลจำพวก ไต เมื่อระลึกนึกอยู่แต่ในความตายอย่างเดียว ไม่เกี่ยวกับความรักความชังหรือเป็นศัตรูแล้ว ความ สังเวชสลัดใจก็จะบังเกิดขึ้น นี้แหละเป็นการระลึกที่ประกอบด้วยโยนิโสมนสิการ คือมองชีวิต ประกอบไปด้วยหลักธรรมคือ

#### (๑) ชั้นที่ ๕

ชั้นที่ ๕ หรือ เบญจชั้น คือกองแห่งรูปธรรม และนามธรรม ห้ามวมที่ประชุมกันเข้า เป็นหน่วยรวม ซึ่งบัญญัติเรียกว่า สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา เป็นต้น ประกอบด้วย ๕ อย่างคือ<sup>๖</sup>

๑. รูปชั้น คือ กองรูป ส่วนที่เป็นรูป ร่างกาย พฤติกรรม และคุณสมบัติต่างๆ ของส่วน ที่เป็นร่างกาย ส่วนประกอบฝ่ายรูปธรรมทั้งหมด, สิ่งที่เป็นร่างพร้อมทั้งคุณและอาการ

๒. เวทนาชั้น คือ กองเวทนา ส่วนที่เป็นการเสวยอารมณ์ ความรู้สึก สุข ทุกข์ หรือ เฉยๆ

๓. สัญญาชั้น คือ กองสัญญา ส่วนที่เป็นความกำหนดหมายให้จำอารมณ์นั้นๆ ได้ ความกำหนดได้หมายรู้ในอารมณ์ ๖ เช่นว่า ขาว ดำ แดง เป็นต้น

<sup>๕</sup> จุ.ชา. (ไทย) ๒๗/๑๕๔/๕๖๓.

<sup>๖</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๑๖, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ เอส อาร์ พรินติ้ง แมส โปรดักส์ จำกัด, ๒๕๕๑), หน้า ๑๖๓.

๔. สังขารชั้นที่ ๕ คือ กองสังขาร ส่วนที่เป็นความปรุงแต่ง สภาพที่ปรุงแต่งจิตให้คิดหรือชั่ว หรือเป็นกลางๆ คุณสมบัติต่างๆ ของจิต มีเจตนาเป็นตัวนำ ที่ปรุงแต่งคุณภาพของจิต ให้เป็นกุศล อกุศล อัปยาคฤต

๕. วิญญาณชั้นที่ ๕ คือ กองวิญญาณ ส่วนที่เป็นความรู้แจ้งอารมณ์ ความรู้ทางอายตนะทั้ง

๖

### (๒) อายตนะภายใน ๖

อายตนะภายใน ๖ คือ ที่เชื่อมต่อให้เกิดความรู้ แคนต่อความรู้ฝ่ายภายใน คือ <sup>๑๑</sup>

๑. จักขุ คือ ตา

๒. โสตะ คือ หู

๓. ฆานะ คือ จมูก

๔. ชิวหา คือ ลิ้น

๕. กาย คือ กาย

๖. มโน คือ ใจ

ทั้ง ๖ นี้เรียกอีกอย่างว่า อินทรีย์ ๖ เพราะเป็นใหญ่ในหน้าที่ของตนแต่ละอย่าง เช่น จักขุ เป็นเจ้าการแห่งการมองเห็น เป็นต้น

### (๓) อายตนะภายนอก ๖

อายตนะภายนอก คือ ที่เชื่อมต่อให้เกิดความรู้ แคนต่อความรู้ฝ่ายนอก ได้แก่<sup>๑๒</sup>

๑. รูปะ คือ รูป สิ่งที่เห็น คือ วัณณะ หรือสี

๒. สัททะ คือ เสียงที่ได้ยิน

๓. คันธะ คือ กลิ่น

๔. รสชะ คือ รส

๕. โผฏฐัพพะ คือ สัมผัสทางกาย

๖. ธรรม หรือธรรมารมณ์ คือ อารมณ์ที่เกิดกับใจ สิ่งที่ใจนึกคิด

ทั้ง ๖ อย่างนี้ เรียกทั่วไปว่า อารมณ์ ๖ เป็นสิ่งสำหรับให้จิตยึดหน่วง

### (๔) ไตรลักษณ์ ๓

ไตรลักษณ์ ๓ ลักษณะ ๓ อากาที่เป็นเครื่องกำหนดหมาย ๓ อย่าง อันให้รู้ถึงความจริงของสภาวะธรรมทั้งหลาย ที่เป็นอย่างนั้น ตามธรรมดาของมัน คือ อนิจจตา (ความไม่เที่ยง) ทุกขตา

<sup>๑๑</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๐๓.

<sup>๑๒</sup> อ่างแล้ว.



(ความเป็นทุกข์) อนัตตตา (ความเป็นของไม่ใช่ตน) ลักษณะ ๓ อย่างนี้ มีแก่ธรรมที่เป็นสังขตะคือสังขารทั้งปวง เป็นสามัญเสมอกัน ปรากฏตามธรรมดาที่แน่นอน เป็นไปตามกฎของธรรมชาติ<sup>๑๓</sup>

เมื่อเป็นเช่นนี้ผู้ปฏิบัติก็จะต้องทำการปฏิบัติให้ถูกต้องตามแนวทางที่พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ และเพื่อให้ทราบถึงวิธีปฏิบัติแก่พุทธบริษัทด้วยหลักธรรมคือ

#### ๑) การตั้งสติระลึกถึงความตาย

ด้วยการบริกรรมบทว่า มรณํ มรณํ หรือ นึกถึงความ ตาย มาเป็นอารมณ์กรรมฐานให้กระทำอยู่อย่างนี้อยู่ทุกลมหายใจเข้าออก ในขณะที่ระลึกความตายก็ใช้สติปัญญาพิจารณาให้เห็นถึงความเปลี่ยนแปลงของชีวิต เริ่มแต่แรกที่ปฏิสนธิเกิดอยู่ในท้องของแม่ จนถึงคลอดออกมาเป็นเด็ก เป็นหนุ่มสาวเป็นคนแก่ เป็นคนชรา และตายในที่สุด ที่มีการเปลี่ยนแปลงนั้นก็เนื่องด้วยเป็นเรื่องธรรมดาของชีวิต ไม่มีใครบังคับให้เกิดเช่นนั้นได้ แต่มันก็เป็นไปตามกฎธรรมชาติของสังขาร เมื่อถึงจุด ถึงวาระสังขารนั้นก็แตกดับลง ซึ่งเรียกว่า “ตาย”<sup>๑๔</sup>

#### ๒) พิจารณาถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดความตาย

สิ่งที่สามารถทำให้ชีวิตขาดดับลงนั้นมีมากมายหลายประเภท ดังมีพุทธพจน์ตรัสว่าภิกษุ ในพระธรรมวินัยนี้ กลางวันผ่านไป กลางคืนย่างเข้ามา ย่อมพิจารณาเห็นสาเหตุแห่งความตายของเรามีมาก คืองูกัดเรา แมลงป่องต่อยเรา หรือตะขาบกัดเรา อาหารที่เราฉันแล้วไม่ย่อย ดิของเราร้างกำริบ เสมหะของเราฟุ้งกำริบ ลมพิษกำริบ เราก็จะตายเพราะเหตุนี้<sup>๑๕</sup>

#### ๓) การระลึกถึงความตายให้เกิดปัญญา

การระลึกถึงความตายให้เกิดสติปัญญา จะต้องใช้ปัญญาพิจารณาด้วยเหตุผลตามความเป็นจริงของสังขารหรือสิ่งที่เกิดขึ้นนั้น เมื่อได้เข้าใจความจริงของชีวิต คือ เกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไปเป็นธรรมดา การได้เข้าใจความเป็นจริงเช่นนี้ ทำให้จิตใจหนักแน่นมั่นคงไม่หวั่นไหวไปตามอิฏฐารมณ์ อนิฏฐารมณ์ เหมือนภูเขาหินใหญ่ไม่หวั่นไหวด้วยแรงลมและจิตใจก็โน้มไปสู่ความสงบและเกิดสมาธิได้เร็ว การระลึกถึงความตายที่เกิดปัญญา ซึ่งมีหลักการพิจารณา คือ

๑) ให้คิดเปรียบเทียบตัวเราเองกับคนอื่น เช่น คนเราแม้มีความแตกต่างกันอย่างไรไม่ว่าฐานะ หรือสติปัญญา ในที่สุดก็ต้องตายเหมือนกัน

๒) ให้มองว่าความตายจู่โจมเราได้ทุกเมื่อ ทุกเวลา เพราะว่ามันติดตัว ติดตามเรามาตั้งแต่เกิด

<sup>๑๓</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๕.

<sup>๑๔</sup> อจ.มก. (ไทย) ๒๒/๑๕/๔๔๔-๔๔๗.

<sup>๑๕</sup> อจ.มก. (ไทย) ๒๒/๒๐/๔๔๗.

๓) ให้มองว่าแม้จะใช้อำนาจ หรือทรัพย์สินมากเท่าใด เราก็มีอาจรักษาชีวิตซึ่งเป็นสิ่งที่เรารักที่สุดเอาไว้ได้

๔) ให้เข้าใจว่าชีวิตเราประบางอ่อนแอ ต้องอาศัยปัจจัยต่างๆ จึงจะอยู่ได้ หากขาดอย่างใดอย่างหนึ่ง หรือได้มาอย่างไม่สมดุลก็จะทำให้เกิดปัญหาได้ทุกเมื่อ

๕) ให้คิดว่าร่างกายเราเป็นของสาธารณะ เป็นเรือนอยู่ที่มีหนอนและเชื้อโรคอันเป็นภัยมากมายหลายชนิดอาศัยอยู่ ซึ่งล้วนเป็นปัจจัยแห่งความตายทั้งสิ้น

๖) ชีวิตนั้นจำกัดนัก อายุขัยมีกำหนดเวลาของมัน คนเราอยู่ได้ไม่มากกว่า ๑๐๐ ปีก็ ต้องตาย บางคนมีอายุเกิน ๑๐๐ ปี แต่ก็ตายอยู่ดี และก็อยู่เกิน ๑๐๐ ปีได้ไม่นานนัก

๗) ชีวิตคนเรานั้น มีโอกาสตายได้ทุกเวลา เพราะชีวิตมีการเกิดการตายเป็นสาเหตุใหญ่ ต่อเนื่องเป็นวัฏสงสาร

๘) ให้เข้าใจว่าชีวิตไม่มีนิมิตที่แน่ชัด ไม่มีใครรู้ได้ว่าเราจะตายด้วยเหตุใด ตายเมื่อใด ตายอย่างไร และตายที่ใด

การสอนให้ได้พิจารณาถึงสาเหตุของความตายอันจะเกิดมีแก่เราอย่างนี้ ย่อมทำให้เรา รู้ชัดว่าชีวิตมีความตายและสาเหตุที่ทำให้เราตายมีอยู่ รอบตัว ความตายอาจเกิดขึ้นกับตัวเราได้ทุกเวลา ทุกสถานที่ โดยไม่มีเครื่องหมายบอกให้ทราบล่วงหน้า ดังนั้น จึงทำให้ได้คิดเตือนใจคนไม่ให้ เป็นผู้ประมาทในการสร้างความคิด ด้วยการสร้างบารมีทาน ศีล สมาธิให้มาก มีสิ่งใดที่ยังไม่ได้สร้าง ก็รีบชวนชวนทำให้มากขึ้น การสร้างบุญบารมีอย่างนี้ถือได้ว่าเป็นผู้ไม่ประมาทในกิจทั้งปวง ด้วยการ ทำดี คิดดี พูดดี และรู้ถึงสิ่งที่ควรปฏิบัติหรือไม่ควรปฏิบัติตามแนวทางที่พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้

#### ๔) อารมณ์ของมรณสติ

การปฏิบัติธรรมกรรมฐานย่อมมีอารมณ์ที่จะเอาจิตใจยัด หรือไปกำหนดรู้เพื่อให้ใจตั้งมั่น ซึ่งมีอารมณ์ที่จะต้องระลึกรู้ดังนี้

๑. ให้ตั้งใจระลึกถึงความตายเป็นอารมณ์ เป็นที่ยึดเหนี่ยว เอาเป็นที่ตั้งของใจไม่ปล่อยให้ใจให้ตกไปในที่อื่น นอกจากการระลึกถึงความตายเท่านั้น ด้วยการตั้งสติกำหนดรู้ความตายอันจะมีแก่ตนและคนอื่นอยู่ทุกกลมหายใจเข้าออกโดยไม่พลอ

๒. ให้พิจารณาถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดความตายมาเป็นอารมณ์ โดยนึกถึงมรณสติ ด้วยเอาสติปัญญาพิจารณาถึงสาเหตุของความตายที่เกิดแก่ตน และคนอื่น เช่น ตายเพราะความแก่ชรา ถูกฆ่าตายเป็นโรคตาย หรือหomicide ฆาตกรรมตาย ความตายและสาเหตุของการตายเป็นอารมณ์ของผู้ปฏิบัติมรณสติ จะต้องเอาใจไปยัด ไปตั้งอยู่ เพื่อให้ใจได้มีที่เกาะ มีหลักของใจ เพราะว่าใจของมนุษย์ไม่หยุดนิ่ง มีลักษณะคั่นรณอยู่ตลอดเวลา ดังนั้น เพื่อให้ใจ หยุดนิ่ง สงบ เป็นสมาธิ มี

อารมณ์อันเดียว จึงต้องมีที่ยึด สำหรับผู้ปฏิบัติต้องเอาใจไปประลึกถึงความตายและสาเหตุความตาย เป็นอารมณ์

๓. ให้ระลึกถึงชีวิตของเราว่าไม่แน่นอน เราอาจจะตายได้ทุกเมื่อ

๔. ให้ระลึกถึงความตายว่าย่อมครอบงำสัตว์ทั้งปวง ไม่ว่าจะเป็บบุคคลชั้นไหน ก็ไม่พ้นความตายไปได้ และเราก็จะถูกความตายมาย่ำยีแน่นอน

๕. ให้ระลึกว่าเราอาจจะตายด้วยโรคร้ายไข้เจ็บอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น ถูกทำร้ายตายหรืออาจจะตายด้วยความร้อนจัด หนาวจัด หรืออาจจะตายบนบกหรือในน้ำก็ได้

๖. ให้ระลึกถึงความจริงว่าชีวิตของเราไม่มีกำหนดจะมีชีวิตอยู่ยาวนานเท่าไร อาจจะตายเมื่ออายุ ๑๐๐ ปีก็ได้ ๘๐ ปีก็ได้ หรือ ๓๐ ปีก็ได้ คือ อาจจะตายในวัยเด็ก วัยกลางคน หรือวัยชราก็ได้ ไม่มีอะไรแน่นอน แต่ที่แน่นอนอย่างหนึ่งก็คือว่า ขณะนี้เรายังมีชีวิตอยู่ และน่าปลื้มใจที่เราได้มีโอกาสมาปฏิบัติกรรมฐาน ถ้าเราตายก่อนเราก็จะไม่มีโอกาสปฏิบัติมรณสติกรรมฐานเช่นนี้และก็ไม่มีความหวังที่จะได้บรรลุคุณธรรมในพระพุทธศาสนา แต่บัดนี้เรายังมีความหวังว่าไม่เสียที่ที่ได้เกิดมาพบพระพุทธศาสนา<sup>๑๖</sup> และสมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ) ได้ให้ทัศนะเกี่ยวกับอารมณ์มรณานุสติกรรมฐานไว้ว่าอารมณ์ของมรณานุสติกรรมฐานแต่ละประเภทย่อมมีความละเอียดอ่อนลึกซึ้งต่างกันบางอารมณ์ยากต่อการปฏิบัติจึงต้องมีครูอาจารย์คอยชี้แนะฝึกฝน จึงจะทำให้เกิดความเข้าใจในเรื่องนั้นได้ พระพุทธโฆษาจารย์ก็ถือว่าเป็นนักปราชญ์ท่านหนึ่งที่มีความรู้มีความสามารถในทางพระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงอารมณ์ของมรณสติ มี ๒ อย่างคือ<sup>๑๗</sup>

๑. กาลมรณะ คือ ระลึกถึงความตายที่เกิดขึ้นตามกาลเวลาของสังขาร เอามาเป็นอารมณ์กรรมฐาน

๒. อกาลมรณะ คือ ระลึกถึงความตายนอกกาลเวลาที่สมควรตายก็ตายด้วยเหตุ เช่น ถูกฆ่าตาย ตกน้ำตาย รถยนต์ชนตายเป็นอารมณ์กรรมฐาน เมื่อระลึกถึงความตายทั้งสองอย่างดังกล่าวมาแล้วก็ไม่พอ เพื่อให้เกิดปัญญามากยิ่งขึ้นจึงให้นึกถึงความตายโดยอาการ ๕ อย่างเป็นอารมณ์อีก คือ

๑. ให้ระลึกถึงความตายเหมือนกับนายเพชรฆาตสำหรับฆ่าคนเพราะนับแต่เกิดมาความตายก็คอยตัดชีวิตเสมอ

๒. ให้ระลึกถึงความตายว่ามีทั่วไปแก่คนรวยและคนจน

๓. ให้ระลึกถึงความตายของคนอื่นเข้ามาหาตนว่า ผู้ที่มียศมากมีบุญมาก

<sup>๑๖</sup> อจ. ฤก. (ไทย) ๒๒/๑๘/๔๔๕.

<sup>๑๗</sup> มหามกุฏราชวิทยาลัย, วิสุทธิมรรคแปล, ภาค ๒ ตอน ๑, พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐), หน้า ๑-๒.

๔. ให้ระลึกโดยภาวนามากไปด้วยฤทธิ์ มีคำอธิบายว่ามีฤทธิ์เดชมากถึงเพียงไหนก็ตาม แต่ก็ไม่อาจยับยั้งซึ่งพญามัจจุราชไว้ได้ และจะป่วยการไปไยถึงตัวคนธรรมดาอย่างสามัญเล่า
๕. ให้ระลึกถึงความตายว่า เป็นของมีแก่ร่างกายอันทั่วไป แก่หมู่นอนเป็นอันมาก คือ ร่างกายนี้เป็นที่อาศัยของหมู่นอน ๘๐ ชนิด ซึ่งอาศัยกินอยู่ตามผิวหนังและหนัง เนื้อเอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก
๖. ให้ระลึกถึงความตายว่า เป็นของมีแก่ร่างกายซึ่งเป็นของมีกำลังน้อย คือร่างกายของสัตว์ทั้งปวง ไม่ใช่เป็นของแข็งแรงอะไรเลย อยู่ได้ด้วยลมหายใจและสิ่งอื่นๆ เท่านั้น
๗. ให้ระลึกถึงความตายว่า เป็นของไม่มีเครื่องหมาย ไม่มีป้ายบอกไว้ว่าจะต้องตายในเวลาใด
๘. ให้ระลึกถึงความตายว่า เป็นของประจำแน่นอน คือ ตายแน่ ไม่มียกเว้นใครเลยแม้แต่เพียงคนเดียว

๙. ให้ระลึกถึงความตายว่า เป็นของมีแก่ชีวิตอันมีประมาณเล็กน้อย คือ ชีวิตของสัตว์และคนทั้งหลายเป็นของน้อย ไม่มากพอกับความปรารถนาของตนเอง ถึงจะมีอายุยืนสักเท่าไรก็ยังนับว่าน้อยอยู่นั่นเอง<sup>๑๔</sup> ผู้ปฏิบัติที่ดีจะต้องรู้จักตัดอารมณ์ที่ไม่ดีออกให้ได้และควบคุมใจให้ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์ที่ดี หรือต้องรู้จักกำหนดอารมณ์อยู่เสมอ และในขณะที่ปฏิบัติอยู่นั้นต้องทราบอีกว่าอารมณ์ที่ไม่ควรยึดตามหลักในทางพุทธศาสนาจะต้องระวังอยู่เสมอ

#### ๕) อารมณ์ที่ไม่ควรปฏิบัติ

อารมณ์ที่ไม่ควรปฏิบัติ หมายถึงผู้ปฏิบัติไม่ควรปล่อยจิตใจให้ติดอยู่กับเรื่องอกุศล อันจะทำให้จิตใจเกิดความฟุ้งซ่าน เร่าร้อน สิ่งที่ดีจิตใจไม่ควรยึดหรือตั้งอยู่ของจิตใจเรียกว่า กามคุณมี ๕ ประการ คือ

๑. รูปที่พึงรู้แจ้งทางตา ที่น่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ ชวนให้รัก ชักให้ใคร่และพาใจให้กำหนด ๒. เสียงที่พึงรู้แจ้งทางหู ๓. กลิ่นที่พึงรู้แจ้งทางจมูก ๔. รสที่พึงรู้แจ้งทางลิ้น ๕. โผฏฐัพพะที่พึงรู้แจ้งทางกาย ที่น่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ ชวนให้รัก ชักให้ใคร่ พาใจให้กำหนด ภิกษุทั้งหลาย นี่คือแดนอื่นที่เป็นอโคจร<sup>๑๕</sup> ผู้ปฏิบัติด้วยสติปัญญาเฝ้าระลึกถึงความตายด้วยจิตใจที่จดจ่อ ไม่มีการผลอ ในขณะที่นั้นจิตอยู่ในลักษณะดีหรือไม่ดี ก็รู้อยู่และมีพุทธพจน์ได้กล่าวถึงอารมณ์ที่ไม่ควรไปของจิตว่าภิกษุทั้งหลายอารมณ์ที่ไม่ควรระลึก คือ กามคุณ ๕ เพราะสิ่งดังกล่าวนั้นเมื่อจิตไปยึดติดอยู่ย่อมทำให้จิตใจมีความเศร้าหมอง ไม่โปร่งใสไม่เป็นสมาธิ แต่ถ้า

<sup>๑๔</sup> พระพุทธโฆษาจารย์ (อจ อาสภมมหาเถระ), *วิสุทธิมรรค*, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร : ประยูรวงศ์พรินท์ติ้ง, ๒๕๓๕), หน้า ๓๕๕-๓๕๖.

<sup>๑๕</sup> ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๑๕/๓๐๐.

รักษาจิตไม่ตกอยู่อารมณ์กามคุณจิตใจของเราย่อมผ่องใส เป็นสมาธิ จึงมีการเปรียบเทียบเหมือนกับ  
 ลิงโง่กับลิงฉลาด ลิงที่โง่ย่อมแสวงหาอาหารนอกเขตที่เคยไปแล้วถูกนายพรานดักยิงตาย ส่วนลิงที่  
 ฉลาดย่อมรู้ว่าที่ใดควรไปและไม่ควรไป จึงไม่ถูกนายพรานดักยิง ฉันทิ จิตของผู้ปฏิบัติก็  
 เหมือนกัน ถ้าปล่อยจิตใจอยู่ในกามคุณ จิตใจย่อมถูกกามคุณครอบงำแล้วจิตใจก็ไม่เป็นสมาธิ แต่  
 รู้จักรักษาจิตใจให้หลีกหนีจากกามคุณ จิตใจก็ไม่ถูกกามคุณครอบงำ ก็ถือได้ว่าเป็นจิตใจที่พ้นจาก  
 เครื่องเศร้าหมอง และไม่เป็นที่อาศัยแห่งกามคุณ ในการปฏิบัติจะต้องรู้ถึงอารมณ์ที่ควรยึดและควรละ  
 จึงจะทำให้เกิดผลได้เร็ว<sup>๒๐</sup>

#### ๖) การปฏิบัติตัวของผู้ที่เกี่ยวข้องกับผู้ป่วยก่อนตาย

ในการทำใจของผู้ป่วย ท่านพุทธทาสทำให้เป็นตัวอย่างมาแล้ว ท่านไม่ได้ปฏิเสธการ  
 รักษาของทางการแพทย์ แต่การรักษาท่านต้องอยู่ในขอบเขตที่ท่านกำหนด ต้องรักษาท่านที่สวน  
 โมกข์ ใช้อุปกรณ์ในการรักษาทางการแพทย์ให้น้อยลงไป ไม่ต้องใช้วิธีการทางการแพทย์ปัจจุบัน  
 มากมายนัก ไม่ต้องมีการเจาะตามร่างกาย และใส่สายยางตามร่างกาย ท่านพุทธทาสกล่าวกับ  
 นายแพทย์ว่า

อาตมาก็พยายามปรับปรุงตัวเอง ให้ทุกสิ่งเป็นไปโดยง่าย เป็นไปในทางที่จะหายหรือดี  
 ขึ้น พยายามปรับร่างกาย พยายามปรับจิตใจ ให้มันถูกต้องเพื่อมันจะหาย ก็พยายาม ก็มีความมุ่ง  
 หมายให้มันหาย ต้องทำทุกอย่างให้มันถูกต้อง เพื่อจะหาย ถ้าโรคมันมากมันหายทันใจไม่ได้ มันก็  
 ต้องกินเวลานาน ถ้ามันเหลือวิสัยมันก็ต้องตายแหละ ถ้ามันเหลือวิสัย<sup>๒๑</sup>

นายแพทย์นิธิพัฒน์ เจียรกุล ได้บันทึกความรู้สึก ในการรักษาท่านพุทธทาสไว้ว่า

ท่านอาจารย์(พุทธทาสภิกขุ) แม้จะปฏิเสธการเข้าโรงพยาบาลแต่ท่านก็มีใช้ผู้ที่ต่อต้าน  
 หรือวางตนเป็นปฏิปักษ์กับการแพทย์สมัยใหม่เลย หากแต่ท่านมองวิทยาการทางการแพทย์ ว่าเป็น  
 ส่วนประกอบส่วนหนึ่งในการรักษาความเจ็บป่วยท่านนั้น และไม่ใช้ส่วนที่สำคัญมากสำหรับท่านใน  
 ยามอาพาธ ท่านจึงมิได้ปฏิเสธไปเสียทั้งหมดทุก ๆ เรื่องแบบสุดโต่ง แต่ท่านจะให้การตอบรับกับ  
 ส่วนประกอบส่วนนี้ด้วยความเหมาะสม ตรงที่ไม่ขัดกับหลักการของท่าน ผมจึงไม่เคยเกิด  
 ความรู้สึกอึดอัดวิตกกังวล หรือหนักใจในการถวายการรักษาท่านอาจารย์เลยแม้แต่ครั้งเดียว จน  
 กล่าวได้ว่าไม่มีช่องว่างกับท่านอาจารย์เลยในการรักษา เพราะท่านจะให้ความร่วมมือกับแพทย์อย่าง  
 ดีทุก ๆ ครั้ง ไม่มีการบ่นและการแสดงท่าทีใด ๆ ที่จะทำให้แพทย์อึดอัดหรือหมกมุ่นกำลังใจในการ  
 รักษา ไม่ว่าเราจะปรับเปลี่ยนหรือเพิ่มชนิด จะขอเจาะเลือดไปตรวจ หรือขอถวายการตรวจท่านวัน

<sup>๒๐</sup> ศ.ม. (ไทย) ๑๕/๓๓๓/๒๑๘-๒๒๐.

<sup>๒๑</sup> ธรรมานุสติ จากเจตนารมณ์ยามอาพาธของท่านพุทธทาสภิกขุ, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร :  
 สำนักพิมพ์มูลนิธิโกมลคีมทอง, ๒๕๓๖), หน้า ๔๓

ละ ๔ เวลา ๖ เวลา แม้แต่เวลาที่ผมเจาะเลือดพลาดจนเส้นแตก ต้องขอเจาะใหม่ ก็เพียงแค่เรียนท่าน ว่า “ท่านอาจารย์ครับผมขอโทษ ผมขอเจาะใหม่อีกเส้นครับ” ท่านก็ไม่ว่าอะไร หรือมีปฏิกิริยาอะไร ท่านจึงเป็นคนไข้ที่แพทย์สบายใจที่จะรักษา เพียงแต่เราจะต้องรู้ และเข้าใจถึงทัศนคติต่อความเจ็บป่วยและความตายตามแนวคิดของท่าน รวมไปถึงท่าทีต่อการแพทย์สมัยใหม่ของท่าน แล้วถวายเป็นการรักษาไปตามขอบเขตนี้ ท่านอาจารย์ก็จะไม่ปฏิเสธเลย<sup>๒๒</sup>

ท่านพุทธทาส ได้ให้ข้อคิดในการรักษาโรคด้วยการแพทย์สมัยใหม่ ของท่านไว้ว่า การแพทย์สมัยใหม่ ควรที่จะหาหนทาง ทำให้เกิดการประสานกันระหว่างวิทยาศาสตร์ ในปัจจุบัน ที่มุ่งเน้นในเรื่องกายกับเรื่องธรรมะอันเกี่ยวข้องกับจิต และเป็นเรื่องของสังขาร ถ้าทำได้จริงเมื่อไร ก็จะเป็นประโยชน์ต่อประชาชนที่เจ็บป่วยอย่างแท้จริง<sup>๒๓</sup>

นายแพทย์นิธิพัฒน์ เจียรกุล ผู้รักษาท่านพุทธทาสมาเป็นเวลานานได้รับรู้และได้ซึมซับวิธีการรักษาตัวของท่านพุทธทาส พร้อมกันนั้นก็ได้เรียนรู้คำสอนของท่านพุทธทาสอีกด้วย คำสอนเกี่ยวกับชีวิตและความตายที่มีอิทธิพลต่อนายแพทย์นิธิพัฒน์ เจียรกุลนี้ มีบันทึกไว้ว่า “ความเจ็บและความตายสำหรับ “พุทธทาสภิกขุ” นั้น มันเป็น “เช่นนั้นเอง” หาใช้สิ่งที่จะต้องหวาดหวั่น ทุกข์ทรมาน หรือต้องดิ้นรน “หอบสังขารหนีความตาย” แต่อย่างใดไม่ ผมจึงรู้ว่า ไม่มีอะไรที่จะต้องเสวรา โศกเสียดใจในการจากไปของท่าน”<sup>๒๔</sup>

สรุปได้ว่า ญาติของผู้ป่วยก็เช่นเดียวกัน ไม่ควรดันทุรังให้แพทย์รักษาผู้ป่วยแต่อย่าง เดียว แม้ว่าโรคนั้นแพทย์จะได้ตรวจแล้วและลงความเห็นโดยถูกต้องแล้วว่ารักษาไม่หายก็ตาม ซึ่ง ญาติของผู้ป่วยนี้เป็นปัจจัยที่สำคัญมาก ถ้าไม่ทำความเข้าใจให้ดีแล้วจะเกิดปัญหาได้ง่าย ต้องเข้าใจ อย่างหนึ่งว่า ญาติผู้ป่วยที่ดันทุรังรักษาผู้ป่วยนั้นได้ทำร้ายผู้ป่วยด้วยเช่นกัน เช่นทำให้ผู้ป่วยนั้น ทรมานจะตายก็ตายไม่ลง โรคที่เป็นอยู่ก็รักษาไม่หาย รักษาไปก็หมดเนื้อหมดตัวกันไปเปล่า ๆ การรักษาญาติผู้ป่วยนี้ควรหันเข้ามาใช้ธรรมะในการรักษาผู้ป่วยดีกว่านั้นก็คือการช่วยให้ผู้ป่วยได้มี ความสุขและจากไปด้วยการมีสติไม่หลงตายตามหลักทางพระพุทธศาสนา แต่ต้องไม่เข้าไป เกี่ยวข้องกับการตายผู้ป่วยจนถึงกับทำให้ผู้ป่วยต้องตายถึงขนาดลงมือกระทำด้วยประการต่าง ๆ โดยอ้างว่าฆ่าด้วยความเมตตานั่น ไม่ได้ เป็นการกระทำที่ผิดต่อหลักทางพระพุทธศาสนา

<sup>๒๒</sup> น.พ.นิธิพัฒน์ เจียรกุล, ท่านอาจารย์พุทธทาส คนไข้ที่ผมได้รู้จัก, มปท, มปป, หน้า ๒๕-๒๖.

<sup>๒๓</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๕-๓๖.

<sup>๒๔</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖๔.

## ๓.๖ วิเคราะห์ประโยชน์ของมรณสติและการนำมาประยุกต์มาใช้ในชีวิตประจำวัน

### ๑) ประโยชน์ในการดำรงชีวิต

การวิเคราะห์การเผชิญความตายอย่างสงบตามหลักมรณสติในพระพุทธศาสนาเถรวาท ทำให้เรามองเห็นความจริงของชีวิต ที่มีอยู่น้อยนิด ไม่อาจตั้งอยู่นานได้จึงทำให้ตระหนักว่า ชีวิตของเราแต่ละวินาที แต่ละวัน เดือนปีล้วนเป็นสิ่งมีค่า มีประโยชน์ ในช่วงชีวิตที่ผ่านมาถ้าเป็นการใช้ชีวิตไปในทางที่ไร้ประโยชน์ ย่อมเป็นชีวิตไม่มีสาระใดเลย แต่ถ้าใช้ชีวิตเพื่อการทำประโยชน์แก่ตนและคนอื่นแล้วก็ถือได้ว่าเป็นสิ่งที่ถูกต้อง มีสาระ ยิ่งกว่านั้นจะต้องรู้จักปกครองตนด้วยความไม่ประมาทในสิ่งทั้งปวง จึงทำให้เกิดประโยชน์ในการดำรงชีวิต คือ

๑. ทำให้เราดำรงชีวิตเป็นอยู่ด้วยความไม่ประมาทมัวเมาในชีวิต ้วย เวลา และในรูปร่างหน้าตา เป็นต้น

๒. ทำให้เรามีจิตใจรู้สึกกลัวต่อบาปกรรม กลัวความไม่ดี เพราะตายแล้วผู้คนติเตียนและหันมาทำกรรมดี ตายแล้วผู้คนสรรเสริญ

๓. ทำให้เรามีความประมาทน้อยลง มีสติทำกิจการงานมากขึ้น เพราะได้ตระหนักแจ่มแจ้งว่าชีวิตที่ประกอบด้วยธาตุสี่ขันธ์ห้า ยาววา หนาเล็บ กว้างศอกนี้มีโอกาสตายได้ทุกขณะและความตายเป็นเรื่องที่ให้ความยุติธรรมกับทุกชีวิต ทุกๆ ชีวิตต้องได้รับ

๔. ทำให้เราเป็นผู้ตื่นในการทำกิจทั้งปวง โดยไม่มีการผัดวันประกันพรุ่งในการสร้าง ความดี

๕. ทำให้เราเกิดความสลดใจ สงบจิตมีปัญญามองเห็นธรรมชาติของชีวิตว่า ล้วนตกอยู่ภายใต้อำนาจกฎของพระไตรลักษณ์ คือ ความไม่เที่ยง เป็นทุกข์และไม่ขึ้นต่ออำนาจใคร

๖. ทำให้เราไม่มีความยึดมั่นในทรัพย์สมบัติ สามารถทำจิตใจให้ปล่อยวางได้ เมื่อไม่ได้ดังความปรารถนา เป็นผู้ปราศจากมลทิน คือ ความตระหนี่ เพราะตระหนักว่าสิ่งเหล่านั้นเป็นของนอกกาย เป็นสมบัติที่ยืมเขามาใช้ชั่วคราว ถ้าเราไม่จากมัน มันก็จากเรา และทรัพย์เหล่านั้นก็ช่วยให้เราพ้นจากความตายไม่ได้สิ่งที่จะช่วยเราได้ในเวลาตาย คือ ความดี อันมีศีล ทานและภาวนา เป็นต้น

๗. ทำให้เรารู้จักวิธีเตรียมตัวก่อนตาย และฉลาดรับมือเมื่อความพลัดพรากมาเยือน

๘. ช่วยให้เรามีความรัก มีความเข้าใจกัน เห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน หายโกรธเคืองกัน ให้อภัยแก่กัน แล้วหันหน้ามาทำความดีต่อกัน เพราะรู้ว่าความโกรธเป็นสิ่งที่ไม่ดี เป็นไฟไหม้จิตใจของเราให้เราร้อน ไม่มีความสุข ดังนั้น คนที่อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขก็ด้วยความรักที่มีต่อกัน และยังตระหนักดีกว่ามีเวลาไม่นานชีวิตเราก็จะต้องตายจากกัน ช่วงเวลาที่เหลืออยู่นี้เราควรมีความรักต่อกันและหมั่นทำความดีให้มาก

๕. ทำให้เราได้เข้าใจถึงหลักธรรมว่าชีวิตของเราและสัตว์ทั้งปวงในโลกนี้มีกรรมเป็นของตน เกิดมาคนเดียว เวลาตายก็ตายคนเดียว คนอื่นไม่อาจตายไปกับเราได้เพราะแต่ละคนย่อมเป็นไปตามกรรมที่สร้างไว้

๑๐. ทำให้เรามองเห็นโทษภัยของการเกิดในภพภูมิต่างๆ เกิดความไม่ยินดีในภพทั้งปวง เพราะภพแต่ละประเภทล้วนแต่ให้ผลที่แตกต่างกัน เช่น เป็นเปรต เป็นสัตว์เดรัจฉาน เป็นต้น

๑๑. ทำให้เรามีความพรากเพียรในกรรมดีต่างๆ เพราะได้รู้แจ้งว่า การทำกรรมไม่ดีให้ผลคือ ความทุกข์ การทำกรรมดีให้ผลคือ ความสุข และรู้ว่าสังขารทั้งหลายมีความเสื่อมสลายไปเป็นธรรมดาต้องเร่งรีบบำเพ็ญความพรากเพียรให้ได้เข้าถึงอมตธรรมที่สูงที่สุด คือ พระนิพพาน

๑๒. ทำให้เราหมั่นระลึกถึงความตายอยู่เนืองๆ ย่อมเป็นผู้ไม่หลงตายแล้วยอมเข้าถึงสุคติโลกสวรรค์คุณค่าของมรณสติที่ได้กล่าวมานั้น เป็นการชี้ให้เห็นแล้วว่าชีวิตของคนเราเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไปในที่สุด และมีอายุเป็นอยู่เพียงน้อยนิด ด้วยเหตุนี้เราจึงควรระวังอย่าประมาท และยังมีพระพุทธพจน์ทรงตรัสเปรียบเทียบถึงความน้อยนิดของชีวิตไว้ดังนี้

๑. ชีวิตสัตว์น้อยนิดเหมือนหยาดน้ำค้างบนยอดหญ้าพอลูกแสงอาทิตย์ก็แห้งหายไปโดยรวดเร็ว

๒. ชีวิตสัตว์น้อยนิดเหมือนฟองน้ำที่เกิดจากเม็ดฝนใหญ่ยอมแตกไปเร็วพลัน

๓. ชีวิตสัตว์น้อยนิดเหมือนรอยไม้ที่ขีดลงในน้ำยอมกลับเข้าหากันโดยเร็ว

๔. ชีวิตสัตว์น้อยนิดเหมือนน้ำที่ไหลจากภูเขายอมไหลลงไปยังอย่างเดียวโดยไม่หยุดยั้ง

๕. ชีวิตสัตว์น้อยนิดเหมือนนุรุษที่กำลังตะล่อมก้อนเขพะไว้ที่ปลายลิ้นยอมถ่มออกจากปากโดยง่าย

๖. ชีวิตสัตว์น้อยนิดเหมือนขี้เนื้อที่ไต่ลงไปบนกระทะเหล็กที่ร้อนจัดตลอดวันเนื่อนั้นยอมไหม้ไปโดยพลัน

๗. ชีวิตสัตว์น้อยนิดเหมือนแม่โคที่ถูกนำไปฆ่ายอมเดินเข้าไปใกล้ที่ฆ่า(คือความตาย) ทุกขณะ<sup>๒๕</sup>

ชีวิตที่มีอายุอันน้อยนิดนี้ เต็มไปด้วยโรคร้ายและสาเหตุที่ทำให้เกิดความตายอยู่รอบด้าน และความตายเป็นสัจจะธรรมอย่างหนึ่งที่เป็นความจริง คือ ทุกคนเกิดมาต้องตายเป็นแน่จะนั้น เพื่อความไม่ประมาทกับการสร้างคุณความดี ก็จะต้องมีการเตือนให้มนุษย์ทั้งหลายได้ทราบว่ เรามีความเจ็บเป็นแน่ เรามีความแก่ และความตาย ดังนั้น ถ้าเราไม่ทำคุณความดีในวันนี้ในวันพรุ่งนี้ไม่ทราบว่าจะอยู่ถึงหรือไม่ เพื่อเป็นการไม่ประมาทในชีวิต จะต้องรีบเร่งกระทำความดีให้ดี ดังมีพุทธพจน์ตรัสแก่ภิกษุว่าภิกษุทั้งหลาย เราได้กำหนดอายุ กำหนดประมาณอายุ กำหนดฤดู กำหนดปี

<sup>๒๕</sup> อ.สุตต.ก. (ไทย) ๒๓/๗๔/๑๖๗.



กำหนดเดือน กำหนดกิ่งเดือน กำหนดราตรี กำหนดวัน กำหนดอาหาร และ กำหนดอันตรายแห่งการบริโภคอาหารของมนุษย์ผู้มีอายุ ๑๐๐ ปี ด้วยประการฉะนี้แล<sup>๒๖</sup> การที่มีชีวิตอันน้อยนิดนี้ จึงพากันตระหนกในการทำความดีให้มาก เพื่อจะได้เพิ่มพูนคุณงามความดี และจะได้ลด เล็ก ละสิ่งที่ไม่ดีทั้งหลายให้หมดไป ในกาลนี้พระพุทธองค์ได้ตรัสถึงการประกอบกิจของตนและคนอื่นว่า “ภิกษุทั้งหลาย นั้น โคนไม้ นั้น เรือว่าง เธอทั้งหลายจงเพ่ง อย่าประมาท อย่าเป็นผู้มีวิปปฏิสาร (ความร้อนใจ) ในภายหลังเลย นี้เป็นอนุสาสนีของเราเพื่อเธอทั้งหลาย” การที่เราประกอบกิจคนให้สมบูรณ์ดี เพื่อไม่ให้เป็นผู้ประมาทในชีวิต เพื่อให้สำนึกเตือนตนอยู่เสมอว่าชีวิตคน และสัตว์ล้วนมีความตายรอคอยอยู่เบื้องหน้า แล้วเราก็จะได้พิจารณาสำรวจตัวเองถึงความดีและไม่ดี ว่ายังมีสิ่งใดเรื่องใดที่ตนเองยังไม่ทำจะ ได้รับแรงชวนขวยทำดีก่อนความตายมาถึง ดังมีพุทธพจน์ตรัสถึงความไม่ประมาทแก่ภิกษุว่าเมื่อภิกษุสังวรจักขุอินทรีย์อยู่จิตย่อมไม่ซ่านสะไป ใน รูปทั้งหลายที่พึงรู้ด้วยจักขุ เมื่อมีจิตไม่ ซ่านสะ ปราโมทย์ก็เกิด เมื่อมีปราโมทย์แล้ว ปิตก็เกิด เมื่อมีจิตปิติกายก็สงบระงับ ผู้มีกายสงบย่อมเป็นสุข ผู้มีสุขจิตใจย่อมเป็นสมาธิ เมื่อจิตใจเป็นสมาธิธรรมทั้งหลายก็ปรากฏ เมื่อธรรมทั้งหลายปรากฏผู้นั้นจึงนับว่าเป็นผู้อยู่ด้วยความไม่ประมาทเพราะสัตว์ที่เกิดมาแล้วที่จะไม่ตายนั้น ไม่มี<sup>๒๗</sup> ผู้ที่ทำกิจด้วยความไม่ประมาทย่อมมีชีวิตอยู่เป็นสุข ไม่มีโทษ มีแต่ความเจริญในชีวิตการทำงานทั้งตรงและทั้งอ้อม ดังท่านพระพรหมคุณาภรณ์ ได้กล่าวถึงผู้ที่ได้ปฏิบัติมรณสติ ย่อมมีชีวิตอยู่ด้วยความไม่ประมาท เป็นผู้ตื่นอยู่เสมอว่า ทุกคนพึงไม่ประมาท คือ เร่งรีบรุดทำกิจหน้าที่ ทั้งเพื่อประโยชน์ตน คือ พัฒนาตนและเพื่อประโยชน์แก่ผู้อื่นดังนี้

๑. ผู้ปกครองรัฐ พึงไม่ประมาท ในการสร้างเสริมความสงบเรียบร้อยเป็นสุข จัดสรรสภาพแวดล้อมให้เกื้อกูลแก่ความอยู่ดีมีธรรม และการแสวงหาคคุณค่าที่สูงขึ้นไปทางจิต ปัญญาของประชาชน

๒. พระเถระ พึงไม่ประมาทในการเผยแผ่ธรรม เพื่อประโยชน์สุขประชาชน ขวนขวายบำเพ็ญกิจ เพื่อเห็นแก่ชุมชนที่จะเกิดมาภายหลัง (ปัจฉิมชาชนตา) และทำการทุกอย่างที่จะให้สัตถธรรมดำรงมั่น เพื่อประโยชน์สุขของชนจำนวนมากตลอดกาลนาน

๓. พระภิกษุทุกรูป พึงไม่ประมาท ในการบำเพ็ญสมณธรรม และในการทำจิตของประชาชนให้ผ่องใสสร้างความรู้สึกร่วมเย็นปลอดภัย ทั้งด้วยความประพฤติที่ปราศจากการเบียดเบียนของตนเอง และด้วยการสั่งสอนประชาชนให้ประพฤติดีงามทำสังคมาให้ร่วมเย็น

๔. คนทุกคน พึงไม่ประมาทในการบำเพ็ญประโยชน์ตน ด้วยการทำตนให้พึ่งตนได้ และในการบำเพ็ญประโยชน์ผู้อื่น ด้วยการช่วยให้เขาสามารถพึ่งตน พัฒนาจิตปัญญา ที่จะให้มีจิต

<sup>๒๖</sup> อ.ป.ญจก. (ไทย) ๓/๓๓/๓๖.

<sup>๒๗</sup> ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๑๔๔/๕๘.

หลุดพ้นเป็นอิสระและเป็นอยู่ด้วยความไม่ประมาท<sup>๒๘</sup> ชีวิตที่ยึดหลักวิถีระลึกลงถึงความตายจะทำให้เห็นสัจจะธรรมในการดำรงชีวิต และสามารถปกครองตนให้ตั้งอยู่กับหลักธรรม ด้วย ทาน ศีล และภาวนา จนทำให้ชีวิตมีความสุขความเจริญทั้งในโลกปัจจุบันและโลกหน้า ดังนั้น จึงกล่าวได้ว่าการปฏิบัติมรณสติที่ถูกต้อง ย่อมทำให้การดำเนินชีวิตที่มีคุณค่าอย่างแท้จริง

## ๒) ประโยชน์ของมรณสติ ในการเกื้อหนุนปฏิบัติหน้าที่

จิตใจที่ผ่านการปฏิบัติหรือฝึกฝนทางปฏิบัติตามหลักมรณสติมาย่อมมีความรู้สิ่งที่ดีและชั่วได้ผู้ที่สามารถอ่านตัวเองให้ออก บอกตัวเองให้ได้ ใช้ตัวเองให้เป็น เห็นตัวเองให้ชัด และตั้งมั่นอยู่กับความจริงในการดำรงชีวิตด้วยสติปัญญาไปในทางที่ถูกตามหลักธรรมคำสอนของพระพุทธองค์คือจะตั้งตนอยู่ในทางที่ชอบประกอบในทางที่ถูก และจะได้รับแรงหนุนช่วยทำความดีและกิจหน้าที่ของตนด้วยความไม่ประมาทและทำหน้าที่ให้สมบูรณ์ตามที่ตัวเองได้รับมอบหมายจากผู้บังคับบัญชาหรือสังคม จะเห็นแล้วว่าผู้ที่ระลึกลงถึงความตายอยู่เสมอ ย่อมเป็นผู้มีจิตใจที่หนักแน่นอยู่กับการบำเพ็ญความดี ด้วยการทำหน้าที่ของตนและพวกตนให้สมบูรณ์ ไม่ให้บกพร่องเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ด้วยการทำหน้าที่ของตน ท่านพุทธทาสได้กล่าวไว้ว่าการทำหน้าที่ของมนุษย์มี ๕ อย่างคือ

๑. เป็นบุตรที่ดี ในฐานะที่มนุษย์กำเนิดจากพ่อแม่ ดังนั้น เริ่มแรกหน้าที่หลักของมนุษย์ก็คือ เป็นบุตรที่ดีของพ่อแม่ หมายความว่าต้องทำให้พ่อแม่ชื่นอกชื่นใจตลอดเวลาที่มีชีวิตอยู่ เมื่อท่านได้จากโลกนี้ไปก็คิดถึงท่านด้วยการทำบุญอุทิศให้อยู่เสมอ

๒. เป็นศิษย์ที่ดี ในฐานะศิษย์ก็ต้องทำหน้าที่ของความเป็นศิษย์ที่ดีของครูอาจารย์ หมายความว่าต้องเป็นศิษย์ที่ครูบาอาจารย์สามารถนำไปสู่ความดี ความงาม และความถูกต้องได้ ยิ่งๆ ขึ้น

๓. เป็นเพื่อนที่ดี ต้องเป็นเพื่อนที่ดีของเพื่อน เพื่อนในที่นี้หมายถึงเพื่อน เกิด แก่ เจ็บ ตาย มนุษย์ทุกคนควรมีฐานะเป็นเพื่อนซึ่งกันและกันทั้งนั้น ดังนั้น ต้องช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกัน

๔. เป็นพลเมืองที่ดี ในฐานะที่เป็นสมาชิกของเมืองหรือประเทศชาติ เราต้องตระหนักถึงภาวะหน้าที่ที่ต้องรับผิดชอบต่อส่วนรวม เพราะไม่ว่าสภาพบ้านเมืองหรือประเทศชาติจะเป็นอย่างไร เราย่อมมีส่วนร่วมเกี่ยวข้องเสมอไม่ว่าทางตรงหรือทางอ้อม

๕. เป็นศาสนิกชนที่ดี ไม่ว่าเราจะเป็นศาสนิกชนของศาสนาใด หน้าที่หลักของเราอีกประการหนึ่งก็ต้องเป็นศาสนิกชนที่ดี ศาสนิกที่ดี หมายถึง เราจะต้องศึกษาสาระคำสอนของศาสนานั้นๆ ให้เข้าใจถ่องแท้พร้อมทั้งต้องปฏิบัติ ตามหลักของศาสนาดังกล่าวให้ถูกต้องที่สุด<sup>๒๙</sup>

<sup>๒๘</sup> พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม, หน้า ๓๐.

<sup>๒๙</sup> พุทธทาสภิกขุ, ตายก่อนตาย, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ม.ป.ป.), หน้า ๒๒-๒๖.

การปฏิบัติหน้าที่ของเราให้ไ้ควบทั้ง ๕ ประการข้างต้น ดังท่านพุทธทาสกล่าวว่ำนั้นเท่ากับเราไ้ปฏิบัติหน้าที่เพื่อความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ เมื่อแต่ละคนไ้ตระหนักถึงการทำหน้าที่ของตนไ้สมบูรณ์แล้ว ก็จะเป็นหลักประกันว่าสังคมนั้นๆ จะมีแต่ความสุข ความเจริญเพราะแต่ละคนเป็นผู้มีคุณธรรมในการดำรงชีวิตด้วยการระลึกถึงความตายที่มาถึงตนอยู่เนืองๆ จึงกล่าวไ้ว่าการปฏิบัติมรณสติมีคุณค่าเกื้อหนุนต่อการปฏิบัติหน้าที่ เพราะว่าแต่ละบุคคลต่างมีความตระหนักรู้อยู่เสมอว่าอีกไม่นานชีวิตนี้ก็ถึงความแตกดับลง ดังนั้น ก่อนความตายมาถึงจำเป็นต้องรีบทำหน้าที่ของตนไ้สมบูรณ์ทั้งในโลกนี้และโลกหน้า

### ๓) ประโยชน์ของมรณสติ ในการพัฒนาจิตใจ

การปฏิบัติมรณสติย่อมก่อให้เกิดประโยชน์ในการพัฒนาจิตอย่างหนึ่งซึ่งมีความสำคัญก็คือการไม่หลงตาย คนทั่วไปเมื่อนาทีสุดท้ายของชีวิตมาถึงมักสูญเสียการควบคุมตัวเอง เมื่อสูญเสียการควบคุมตัวเองก็จึงดับจิตไปโดยขาดสติหรือโดยภาวะจิตที่เศร้าหมอง ทูรันทุราย เป็นทุกข์ มีหวังกังวลปนไปกับจิตดวงสุดท้าย จิตที่ดับไปโดยขาดสตินั้นไม่อาจรับประกันภพใหม่ไ้ได้ว่า จะไปบังเกิดในสุคติภพ (ภพที่ดี คือ เกิดในกำเนิดมนุษย์ หรือเทวดา) หรือทุคติภพ (ภพที่เลว คือ เกิดในกำเนิดสัตว์ดิรัจฉาน เปรต อสุรกาย) แต่ถ้าคนที่ฝึกจิตใจด้วยการปฏิบัติมรณสติอยู่เสมอๆ จนมีสภาพจิตที่มั่นคงหนักแน่น ไม่ประหวั่นพรั่นพรึงแม้ต่อความตาย สามารถรักษาจิตใจให้ผ่องใสอยู่ไ้แม้จนวาระสุดท้าย ในกรณีเช่นนี้ ผู้นั้นย่อมมีสุคติภพเป็นที่หวังไ้ในสัมปรายภพอย่างแน่นอน ความข้อนี้มื้พระพุทธพจน์ตรัสยืนยันเอาไว้ว่า “เมื่อจิตใจเศร้าหมอง ก็เป็นอันหวังไ้ว่าจะไปบังเกิดในทุคติ”<sup>๓๐</sup> และ “เมื่อจิตผ่องใสก็เป็นอันหวังไ้ว่าจะไปบังเกิดในสุคติ”<sup>๓๑</sup>

ดังนั้น การพัฒนาจิตหรือการอบรมจิต ทางพระพุทธศาสนาจึงถือว่่าเป็นสิ่งที่มีความสำคัญและมีคุณค่า จึงใช้คำว่า “จิตตภาวนา” ดังปรากฏในมหาสังจกสูตร ซึ่งพระพุทธเจ้าตรัสแก่สังจกนิครนถ์ว่า “ดูกรอัคริเวสสนะ (พระพุทธเจ้าตรัสเรียก สังจกนิครนถ์ตามชื่อสกุลว่่าอัคริเวสสนะ) จิตตภาวนา ท่านฟังมาแล้วอย่างไร ”เมื่อสังจกนิครนถ์ทูลตอบไ้ไม่ได้ พระพุทธองค์จึงตรัสว่่าดูกรอัคริเวสสนะ อริยสาวกในพระศาสนานี้ผู้ไ้อบรมจิตแล้วเมื่อความสุขเกิดขึ้น เขาไ้รับสุขแล้ว ก็ไ้ไม่มีความยินดีในสุขเมื่อสุขดับไป มีทุกข์เกิดขึ้น เขาไ้รับทุกข์ แล้วก็ไม่เศร้าโศก ไม่ลำบากใจ ไม่รำพันคร่ำครวญตบอไม่ถึงความหลงไหล ดูกรอัคริเวสสนะ แม้สุขเกิดขึ้นแก่พระอริยสาวกผู้ใดผู้หนึ่งก็ไ้ไม่ครอบงำจิต (ท่านไ้ไ้) เพราะท่านไ้อบรมกายแล้ว แม้ทุกข์เกิดขึ้นก็ไ้ไม่ครอบงำจิต (ท่านไ้ไ้) เพราะท่านไ้อบรมจิตแล้ว ดูกรอัคริเวสสนะ บุคคลที่ไ้ อบรมกาย อบรมจิตแล้ว เป็น

<sup>๓๐</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๒/๓๐/๖๒.

<sup>๓๑</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๒/๓๐/๖๓.

อย่างนี้แล”<sup>๓๒</sup> การอบรมกายและการอบรมจิต ตามหลักการพระพุทธศาสนาก็คือการพัฒนาจิต นั้นเองการที่พระพุทธเจ้าทรงแยกเป็นกายภาวนา (การอบรมกาย) และจิตตภาวนา (การอบรมจิต) ก็เพื่อให้เหมาะกับอุปนิสัยของสังขณิกคนธ ผู้ฟังธรรมอยู่ในขณะนั้น แต่เมื่อก้าวโดยย่อแล้วการพัฒนาหรือการอบรมทางพระพุทธศาสนาทั้งหมด ไม่ว่าจะทางกาย ทางวาจา และทางใจ รวมเรียกว่า “ภาวนา” ทั้งสิ้น

จิตตภาวนา คือ การฝึกฝนตน การอบรมตน การทำตนให้เจริญขึ้น ให้ประเสริฐขึ้นตามหลักพระพุทธศาสนา หรือ การยกจิตขึ้นสู่วิปัสสนากรรมฐานซึ่งเป็นธรรมระดับสูงเหนืออำนาจของกิเลส จิตใจและปัญญาที่มีการพัฒนาอย่างก่อให้เกิดคุณค่าในการพัฒนาจิตมีความเจริญงอกงามคือ

๑. สามารถบรรเทาความโลภ โกรธและความหลงให้ลดน้อยลงได้
๒. ทำให้รู้จักทำจิตใจปล่อยวางในทรัพย์สินเงินทองได้โดยไม่เป็นทุกข์
๓. มีจิตใจที่หนักแน่นมั่นคง ไม่หวาดกลัวต่อความตาย
๔. จิตเป็นสมาธิได้เร็ว
๕. ทำให้มีปัญญารู้เท่าทันเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น และทำจิตใจให้ยอมรับได้เร็ว เช่น ความเจ็บ ความแก่ ความผิดหวัง ความพลัดพรากจากสิ่งที่ตนรักและความตายที่เกิดขึ้นก็ไม่ใช่ทุกข์กับสิ่งเหล่านั้น

๖. ย่อมเป็นที่รักของคนทั้งหลายจิตใจที่ตั้งมั่นในการปฏิบัติตามหลักมรรณานุสติ เป็นจิตใจที่มีความสงบคลายจากความทุกข์และเข้าใจถึงหลักความจริงของชีวิตกับการเปลี่ยนแปลงนั้น จึงทำให้เกิดความตระหนักรู้ว่า ที่เกิดเช่นนั้นก็ล้วนเป็นกฎธรรมดาของชีวิต เราไม่ต้องไปดีใจ เสียใจ เพราะว่ามัน คือความจริงที่แสดงให้เราได้รับรู้ ทำความเข้าใจและรู้จักรักษาจิตใจไม่ให้เป็นทุกข์กับความแก่ความเจ็บ ความเจ็บและความตาย ที่เกิดขึ้นกับตน

#### ๔) ประโยชน์ของมรณสติ ในทางบำเพ็ญบารมี

การฝึกจิตใจด้วยการระลึกถึงความตายอยู่ทุกลมหายใจเข้าออก ทำให้จิตใจเป็นสมาธิตั้งมั่นจนสามารถกำจัดกิเลสอย่างหยาบ อย่างกลางและอย่างละเอียด นอกจากนี้ยังเป็นสิ่งที่กระตุ้นให้มีจิตใจตั้งอยู่ในการสร้างสิ่งที่ดี หลีกเว้นจากสิ่งที่ไม่ถูกต้องตามหลักธรรมในทางพระพุทธศาสนา และไม่ประพฤติดุคคฤหมายบ้านเมืองมีการยึดถืออย่างเคร่งครัดนอกจากนี้ยังรีบเร่งทำความดีด้วยการตั้งอยู่ในคุณธรรม ๓ ประการคือ “เว้นจากความชั่วทั้งปวง ทำความดีให้ถึงพร้อมและทำจิตใจของตนให้บริสุทธิ์”<sup>๓๓</sup> การตั้งอยู่ในหลักธรรมทั้ง ๓ ประการนี้จะเป็นพลังในการหนุนจิตใจ

<sup>๓๒</sup> ม.ญ. (ไทย) ๑๒/๔๐๕/๔๔๐.

<sup>๓๓</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๕๔/๕๗ ; ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๒๔/๓๕.

ของเราให้สูงยิ่งขึ้น เพราะว่าผู้ที่ระลึกถึงความตายอยู่เสมอจะเป็นผู้ที่มีจิตใจจะสงบ มีจิตใจที่เต็มเปี่ยมด้วยความเมตตา กรุณา มุทิตาและอุเบกขา<sup>๓๔</sup> ลักษณะของจิตใจเย็นไม่เร่าร้อนวุ่นวาย ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่สะดุ้งหวาดกลัวต่อความแก่ ความเจ็บ ความตาย และสามารถทำจิตใจให้ปล่อยวางในทรัพย์สินสมบัติทั้งปวงได้ โดยไม่เป็นทุกข์กับสิ่งต่างๆ และเป็นจิตใจที่มีความตั้งมั่นต่อการบำเพ็ญบารมีธรรมขั้นสูง ซึ่งหลักการบำเพ็ญบารมี คือ

๑. ทาน คือ การให้ การเสียสละของตนแก่ผู้อื่นด้วยเมตตาธรรม
๒. ศีล คือ การรักษากายวาจาและจิตใจให้อยู่ในหลักความประพฤติที่ดีงามเป็นแบบแผนแห่งภาวะของตน ความประพฤติดีงามถูกต้องตามระเบียบวินัย
๓. เนกขัมมะ คือ การออกบวช ปลีกตัวปลีกใจออกจากกาม
๔. ปัญญา คือ ความรอบรู้ ความหยั่งรู้เหตุผล เข้าใจสภาวะของสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงและรู้จักแก้ไขปัญหา เช่น รู้ดี รู้ชั่ว ได้ถูกต้อง
๕. วิริยะ คือ ความเพียร ความแก่กล้า ไม่เกรงกลัวอุปสรรค พยายามบากบั่นอุตสาหะก้าวหน้าเรื่อยไป ไม่ทอดทิ้งธุระหน้าที่
๖. ขันติ คือ ความอดทน ความทนของจิตใจ สามารถใช้สติปัญญาควบคุมตนให้อยู่ในอำนาจเหตุผล และแนวทางความประพฤติหรือการปฏิบัติ ที่ตั้งไว้เพื่อจุดหมายอันชอบ ไม่ลุต่ออำนาจกิเลส
๗. ศัจจะ คือ ความจริง คือ พูดจริง ทำจริง และจริงใจ
๘. อธิษฐาน คือ ความตั้งใจมั่น การตัดสินใจเด็ดเดี่ยว วางจุดหมายแห่งการกระทำของตนไว้แน่วแน่
๙. เมตตา คือ ความรักใคร่ ความปรารถนาดี มีไมตรี คิดเกื้อกูล ให้ผู้อื่นและเพื่อนร่วมโลกให้มีความสุขความเจริญ
๑๐. อุเบกขา คือ ความวางใจเป็นกลาง ความวางใจสงบราบเรียบสม่ำเสมอเที่ยงธรรม และดำรงอยู่ในธรรม ไม่เอนเอียงหรือหวั่นไหวไปกับความยินดียินร้ายชอบชังหรือแรงเข้าขวานขวายใดๆ<sup>๓๕</sup> บารมีทั้ง ๑๐ ประการนี้เป็นคุณธรรมในการสร้างบารมีอย่างสูงอีกอย่างหนึ่งตามหลักในทางพระพุทธศาสนา แต่การบำเพ็ญบารมีนั้นจะต้องกระทำให้ครบบริบูรณ์และต้องปฏิบัติให้มีควม ๓ ขั้นตอนดังนี้คือ

<sup>๓๔</sup> อ.ป.ญจ. (ไทย) ๒๒/๑๕๒/๒๕๒

<sup>๓๕</sup> บ.พุทธ. (ไทย) ๓๓/๑/๔๑๔ ; บ.จริยา. (ไทย) ๓๓/๓๖/๕๕๖

๑. บารมี อันได้แก่บารมีระดับสามัญชน เช่น ทานบารมี ได้แก่ ให้ทรัพย์สิน  
เงินทอง สมบัตินอกกาย

๒. อุปบารมี เป็นบารมีระดับรองหรือจวนจะสูงสุด เช่น ทานอุปบารมีได้แก่  
การเสียดละอวัยวะร่างกายให้เป็นทานแก่ผู้อื่น

๓. ปรมัตถบารมี บารมีระดับสูงสุด เช่น ทานปรมัตถบารมี ได้แก่ การ  
เสียดละชีวิตเลือดเนื้อเพื่อเป็นประโยชน์แก่ผู้อื่น

บารมีธรรมทั้ง ๑๐ ประการนี้ เป็นคุณธรรมที่เราได้ปฏิบัติอยู่เสมอ และได้  
น้อมจิตใจให้ตั้งมั่นประพฤติปฏิบัติอยู่ในบารมี ๑๐ ยิ่งไปกว่านั้นยังได้ยกระดับจิตใจจากขั้นสมาธิ  
เข้าสู่วิปัสสนากรรมฐาน คือการเอาสติตั้งอยู่ในหลักแห่งสติปัญญาฐานทั้ง ๔ ด้วยการพิจารณาดูกาย ดู  
เวทนา ดูจิตใจและดูธรรม ให้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงและการเกิดดับของรูปนาม และกำหนดรู้รูป  
นามนั้นมาเป็นอารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐาน จิตใจที่เจริญด้วยสติปัญญาพิจารณารู้เท่าทันถึงการ  
เปลี่ยนแปลงของสังขารในลักษณะอย่างนี้ ย่อมทำให้จิตใจไม่หลง ไม่ยึดมั่นในตัวตนเราเขาได้จิตใจ  
กว้างจากกิเลสอันมีความโลภ ความโกรธ และความหลง จิตใจก็จะไม่ถูกมารมารบกวนได้จึงเป็น  
จิตใจที่บำเพ็ญคุณธรรมขั้นสูงตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเป็นที่ทราบแน่ชัดว่าผู้ที่ปฏิบัติ  
ตามหลักมรณานุสติเอาสติระลึกความตายเป็นอารมณ์จึงก่อให้เกิดคุณค่าในทางบำเพ็ญบารมีขั้นสูง  
ซึ่งถือว่าเป็นประโยชน์อันยิ่งใหญ่แก่ตน และคนอื่น เพราะจะมีจิตใจไม่หวาดกลัว มีความคุ้นเคยต่อ  
ความแก่ ความเจ็บความตาย ยิ่งกว่านั้นยังมองว่าความตายเป็นสิ่งดีงาม เป็นสิ่งที่คอยเตือนจิตใจให้มี  
ความรู้สึกลึ้นตัวไม่ประมาทในกิจการทำความดีทั้งปวงรีบเร่งขวนขวายบำเพ็ญความดีในการปฏิบัติ  
วิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งถือว่าเป็นวิธีปฏิบัติที่มีความสำคัญยิ่ง เพราะผู้ที่ปฏิบัติธรรมอยู่ตลอดเวลาพระผู้  
มีพระภาคเจ้าตรัสว่าเป็นผู้ทำตัวเองให้สูง ทำตัวเองให้พ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด และยังเป็นการ  
บูชาพระพุทธเจ้าที่แท้จริง

๕) มรณสัญญาณี มีลำดับแห่งความสำเร็จ ๘ ประการ ดังนี้

๑. เกิดความรู้สึกลึ้นถึงความตายว่า ชีวิตของเรานี้จะเป็นอยู่ต่อไปได้อีกแคว้นหนึ่งกับคืน  
หนึ่งคือ ๒๔ ชั่วโมงเท่านั้น

๒. เกิดความรู้สึกลึ้นถึงความตายว่า ชีวิตของเรานี้จะเป็นอยู่ต่อไปได้อีกแคว้นหนึ่ง คือ ๑๒  
ชั่วโมงเท่านั้น

๓. เกิดความรู้สึกลึ้นถึงความตายว่า ชีวิตของเรานี้จะเป็นอยู่ต่อไปได้อีกแคว้นหนึ่งวัน คือ ๖  
ชั่วโมงเท่านั้น

๔. เกิดความรู้สึกลึ้นถึงความตายว่า ชีวิตของเรานี้จะเป็นอยู่ต่อไปได้อีกชั่วเวลาเพียงกินข้าว  
อิ่มหนึ่งเท่านั้น

๕. เกิดความรู้สึกถึงความตายว่า ชีวิตของเรานี้จะเป็นอยู่ต่อไปได้อีกชั่วครั้งเวลากินข้าว อิ่มหนึ่งเท่านั้น

๖. เกิดความรู้สึกถึงความตายว่า ชีวิตของเรานี้จะเป็นอยู่ต่อไปได้อีกชั่วเวลากินข้าวได้ เพียง ๔ คำ หรือ ๕ คำเท่านั้น

๗. เกิดความรู้สึกถึงความตายว่า ชีวิตของเรานี้จะเป็นอยู่ต่อไปได้อีกชั่วเวลาเกี่ยวข้าวคำ หนึ่งเท่านั้น

๘. เกิดความรู้สึกถึงความตายว่า ชีวิตของเรานี้จะเป็นอยู่ต่อไปได้อีกชั่วระยะเวลาหายใจ เข้าหายใจออกเท่านั้น<sup>๓๖</sup>

สรุปได้ว่า เหตุปัจจัยที่ทำให้การเจริญนั้นได้ถึงขั้นแห่งการสำเร็จ ในบรรดาความรู้สึกถึงความตายทั้ง ๘ นี้ ในข้อ ๑-๖ วิญญาณผู้เจริญได้ชื่อว่าเป็นผู้ประมาทอยู่ เพราะสติของผู้นั้นยังไม่ถึงขั้นยอด นัยนี้กล่าวในสมัยพุทธกาลหากเป็นสมัยปัจจุบัน วิญญาณผู้เจริญได้ข้อ ๑-๖ ก็จัดว่าเยี่ยมยอดแล้ว เพราะผ่านมาถึงพุทธกาลแล้ว สำหรับข้อ ๗ และข้อ ๘ วิญญาณผู้เจริญได้ชื่อว่าเป็นผู้ไม่ประมาทในชีวิต เพราะสติของผู้นั้นถึงขั้นยอด พระพุทธองค์ทรงสรรเสริญวิญญาณผู้เจริญ

### ๓.๖.๑ วิเคราะห์การประยุกต์มรณสติมาใช้ในชีวิต

การดำรงชีวิตของมนุษย์แต่ละวันปฏิเสธมิได้เลยว่า มีความทุกข์มากกว่าความสุข เพราะความสุขเริ่มมีตั้งแต่แรกที่เราอยู่ในครรภ์ของมารดาและเราก็แบกเอาความทุกข์ทั้งหลาย นั้นมาจนถึงวันตาย เมื่อถึงคราวตายวิหคความทุกข์ก็หมดสิ้นไป แต่ยังทำให้คนที่อยู่ข้างหลังมีความทุกข์กับความตายเพราะเขาเหล่านั้นยังมีความคิดถึงอาลัยหาผู้ตายโดยไม่มีวันลืม ถ้าเราไม่ได้ทำความเข้าใจที่ถูกต้องถึงเรื่องของชีวิตก็จะทำให้มีความทุกข์โดยไม่มีวันสิ้นสุดฉะนั้น เราต้องรู้จักถึงวิธีปฏิบัติต่อความตายที่ถูกต้อง เราก็จะพ้นจากความทุกข์ได้ด้วยวิธีปฏิบัติตนให้มีความสุขไม่ เป็นทุกข์ต่อการดำรงชีวิตแต่ละวัน ต้องยึดมั่นอยู่ในหลักการปฏิบัติตามหลักมรณสติ คือ เอาสติ น้อมระลึกถึงความตายอันมีแก่ตนและคนอื่น เป็นเครื่องเตือนจิตใจไม่ให้หลงตัว ไม่ให้ประมาทในการสร้างชีวิต ให้ตั้งมั่นอยู่กับคุณความดี ให้ดำรงชีวิตด้วยสติปัญญา ซึ่งเป็นจิตใจที่มีพลังดับ ความเร่าร้อนหวาดกลัวนานาประการได้ จิตใจที่ไม่ตกอยู่ในอำนาจของกิเลสฝ่ายต่ำ ย่อมเป็นจิตใจที่สะอาดบริสุทธิ์หลุดพ้นจากบ่วงหมู่มาร สามารถดับกิเลสได้ จนทำให้มีความสุขในชีวิตประจำวัน เมื่อปฏิบัติมรณสติที่ถูกต้องตามหลักการแล้ว ย่อมสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการดำรงชีวิต

<sup>๓๖</sup> มหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย, “ขั้นแห่งความสำเร็จของการระลึกถึงความตาย”, 16 กันยายน 2556, <[http://main.dou.us/view\\_content.php?s\\_id=78&page=15](http://main.dou.us/view_content.php?s_id=78&page=15)> (16 September 2009).

### ๑) ใช้เป็นคติเตือนจิตใจไม่ให้ประมาท

การระลึกถึงความตายทำให้จิตใจมีความสงบ ระวังนิเวศน์และสามารถเข้าใจความจริงของชีวิต พร้อมกับยอมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้น เช่น ความแก่ ความเจ็บ ความพลัดพรากและความตาย ฉะนั้น การระลึกถึงความตายจึงเป็นคติคอยเตือนจิตใจในการดำรงชีวิตประจำวันของคนเรานี้คือ

๑. เป็นคติเตือนจิตใจไม่ประมาทในชีวิต คือ ขณะมีชีวิตอยู่ควรสร้างแต่ความดีงามทั้งทางกาย ทางวาจาและทางจิตใจเสมอ

๒. เป็นคติเตือนจิตใจไม่ให้ประมาทในวัย คือ ชีวิตในแต่ละวัยควรทำหน้าที่ของตนให้สมบูรณ์ เช่น วัยเด็กควรตั้งใจศึกษา วัยกลางคนควรตั้งใจสร้างฐานะ วัยชราควรตั้งอยู่ในการบำเพ็ญศีล ทานและภานา เพื่อเป็นการเตรียมตัวก่อนตาย

๓. เป็นคติเตือนจิตใจไม่ประมาทในเวลา คือ ให้ตระหนักอยู่เสมอว่าเวลาแต่ละนาทีเป็นสิ่งที่มีความค่า เพื่อไม่ให้เวลาผ่านไปโดยไร้ประโยชน์ จึงทำตนให้เป็นคนมีคุณค่าด้วยการทำความดีอยู่เสมอ

๔. เป็นคติเตือนจิตใจไม่ให้ประมาทในการทำความดี คือ ให้เตือนตนอยู่เสมอว่าเกิดมาทั้งทีต้องทำดีให้ได้ จะตายทั้งทีต้องฝากความดีเอาไว้ และเป็นผู้ตั้งมั่น หนักแน่นกับการทำดี

๕. เป็นคติเตือนจิตใจให้เร่งรีบสร้างคุณงามความดีอยู่เสมอ

๖. เป็นคติเตือนจิตใจให้ตระหนักรู้ในการทำจิตใจปล่อยวางสิ่งทั้งปวงได้

๗. เป็นคติเตือนจิตใจให้เข้าใจว่าเรามีกรรมเป็นของตน

๘. เป็นคติเตือนจิตใจให้รู้ว่าทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว

๙. เป็นคติเตือนจิตใจว่าให้พยายามเพื่ออริยมรรคผลเข้าถึงนิพพานอันเป็นสิ่งที่ไม่ตาย

### ๒) ใช้เป็นอุบายระงับกิเลส

การระลึกถึงความตายอยู่เสมอๆ จิตใจจะตั้งอยู่ในความสงบ ระวังกิเลสให้บรรเทาลงได้ ซึ่งสามารถที่นำไปใช้ในการบรรเทาภิเลสดังนี้

๑. ช่วยบรรเทาหาคะ หรือ ความกำหนัดการระลึกถึงความตายนี้ช่วยเปลี่ยนจิต เปลี่ยนใจของเรา การที่จิตใจของเราเปลี่ยนนั้น ประการแรก คือ หากเรามีหาคะอยู่ สิ่งเหล่านี้ก็จะบรรเทาออกไปเพราะเมื่อระลึกถึงความตายนั่น เราก็จะเห็นว่าร่างกายอันยาววา หนาคืบ กว้างสอกลนี้ เป็นของไม่สวยงาม หากเราเห็นความจริงในข้อนี้ ความกำหนัด หลงใหลในรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัสในร่างกายของเราก็ตาม ของคนอื่นก็ตามก็จะบรรเทาออกไปได้ การนี้ถึงความตายทำให้เราเห็นความจริงของชีวิตอีกด้านหนึ่งเป็นความจริงที่จริงแท้ จิตที่ตระหนักรู้แจ้งความจริงเช่นนี้ย่อมทำคลายออกจากความกำหนัดได้และไม่ตกเป็นทาสของความกำหนัดอีก



๒. ช่วยบรรเทาโศก คือ ความอยากได้ไม่มีวันสิ้นสุดการระลึกถึงความตายนี้ช่วยบรรเทาโศกได้ เพราะได้ตระหนักรู้ว่า ตอนที่เรากิดมาเราก็กำมือเปล่ามา เวลาตายแล้วทุกคนก็แบมือเปล่าออกแสดงว่าเอาอะไรไปไม่ได้เลย เรามาตัวเปล่า เราก็จากไปตัวเปล่าเหมือนกัน ทั้งสิ่งต่างๆ ไว้ให้คนรุ่นหลังได้ใช้สอย ได้พูดถึง ได้รำลึกถึง เพราะฉะนั้น เมื่อยังมีชีวิตอยู่ก็ควรพิจารณาว่า ก่อนที่จะตายเราจะใช้ชีวิตให้ทำแต่กรรมดีหากคิดถึงความตายอย่างนี้ ก็จะสามารลดความโศกและหันมาทำคุณงามความดี

๓. ช่วยบรรเทาโมหะ คือ ความหลง การระลึกถึงความตายนั้นช่วยบรรเทาความหลงหรือความมึนงงในสันดานของเราได้ เพราะได้ตระหนักรู้ว่าการที่ไปหลงในกายตัวเองก็ดี หลงลูกเมียก็ดีการระลึกถึงสิ่งเหล่านี้ที่ชวนให้พอใจจนลืมถูก ลืมผิดได้เช่นเดียวกัน การระลึกถึงความตายซึ่งเป็นความจริงแห่งบั้นปลายชีวิตของเรา ช่วยบรรเทาความหลงความมัวเมาประมาทในชีวิตของเราได้มากมายเป็นที่ทราบว่าการระลึกถึงความตายช่วยระงับกิเลสได้ จึงทำให้มีจิตใจตั้งมั่นที่จะเร่งรีบบำเพ็ญความดี ด้วยการให้ทาน การรักษาศีล การเจริญภาวนา ทั้งสามประการนี้เป็นหลักประกันสิ่งที่เป็นสาระของชีวิตด้วยการทำความดี เพราะความตายนั้นอาจมาเยือนเราทุกโอกาสเพื่อไม่ประมาทจึงควรระมัดระวัง ให้หมั่นรักษาจิตรักษาใจให้ตั้งแต่นี้เป็นต้นไป

### ๓) ใช้เป็นแนวทางในการเจริญสติ

การระลึกถึงความตายด้วยอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง และนอน เป็นการเจริญสติโดยให้เอาสติระลึกถึงถึงความตายในขณะที่อยู่กับอิริยาบถใด อิริยาบถหนึ่ง เช่น ขณะเรายืนก็กำหนดระลึกถึงความตายอยู่มีสติระลึกถึงความตายเป็นอารมณ์เสมอ การเจริญสติในลักษณะนี้เป็นการตั้งจิตใจให้ระลึกถึงความตายในอิริยาบถ ซึ่งมีวิธีการปฏิบัติ คือ

๑. ในเวลาขึ้นให้มีสติระลึกถึงความตายเป็นอารมณ์
๒. ในเวลาเดินให้มีสติระลึกถึงความตายเป็นอารมณ์
๓. ในเวลานั่งให้มีสติระลึกถึงความตายเป็นอารมณ์
๔. ในเวลานอนให้มีสติระลึกถึงความตายเป็นอารมณ์

การเจริญสติด้วยการระลึกถึงความตายในอิริยาบถทั้งสี่นี้ จะเลือกปฏิบัติในอิริยาบถใดอิริยาบถหนึ่งก็ได้ ขึ้นอยู่ที่ความพร้อมหรือความสะดวกของแต่ละบุคคล การเจริญสติด้วยวิธีระลึกถึงความตายด้วยอิริยาบถทั้งสี่ไม่จำกัดเรื่องเวลา สถานที่ และบุคคล เพราะการเจริญสติในลักษณะนี้เป็นการทำเพื่อให้เกิดสติที่มั่นคง ด้วยการให้ระลึกถึงความตายเป็นอุบายที่ดึงจิตใจให้สงบและฝึกจิตใจไม่ให้เป็นทุกข์กับเรื่องความตาย ผู้ที่รักษาจิตใจของตนจึงทำให้คลายออกจากสิ่งเหล่านี้ คือ

๑. ทำให้จิตใจเราได้คลายจากความทุกข์กังวล คือ สามารถตัดความกังวลทั้งหลายให้หมดไป เพราะได้ตระหนักรู้ชัดแล้วว่าสักวันหนึ่งเราจะต้องพบกับความแก่ ความเจ็บ ความตาย

ความพลัดพรากจากของรักของชอบใจ เมื่อเราได้รู้ถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดความทุกข์เช่นนี้แล้ว จึงทำให้เราสามารถข่มจิตใจ ตัดความทุกข์กังวลเสียได้

๒. ทำให้จิตใจเราไม่เป็นที่ทุกข์จากความกลัว คือ มีจิตใจพร้อมที่จะต่อสู้กับทุกเรื่องไม่ว่าจะเป็นเรื่องร้าย หรือเรื่องดีก็มีจิตใจไม่หวั่นกลัวแต่ประการใด เพราะเราสู้ดีถึงเราจะกลัวมากกลัวน้อย เราก็หนีจากสิ่งเหล่านั้นไม่ได้ ดังนั้น เพื่อไม่ให้เป็นที่ทุกข์จากความกลัว จึงต้องทำจิตใจให้หนักแน่น เข้มแข็งไม่หวาดกลัวต่อสิ่งทั้งปวง

๓. ทำให้จิตใจของเราสามารถวางเฉย คือ มีจิตใจรู้ว่าร่างกาย อันยาววา หนาเกือบกว้าง สอก และทรัพย์สินสมบัติของเรา ทั้งหมดนี้ล้วนจะต้องแตกดับลงในไม่ช้าดังนั้น เพื่อมิให้จิตใจของเราเป็นทุกข์จึงต้องรู้จักรักษาจิตใจของตนให้ปล่อยวาง ไม่ยึดมั่นถือมั่นในร่างกาย ในทรัพย์สินสมบัติ เพราะสิ่งเหล่านี้เป็นของสมมติ สิ่งเหล่านี้ล้วนมีสภาพไม่คงทน เป็นทุกข์ และไม่มีตัวตนที่แท้จริง จึงควรทำจิตใจของเราให้สามารถปล่อยวางกับร่างกายและทรัพย์สินที่สูญหายหรือแตกดับได้

๔. ทำจิตใจของเราให้เกิดปัญญา คือ เมื่อเราได้พิจารณาถึงความตายของคนอื่นด้วยการรู้เท่าทันกับสิ่งที่เป็นอย่างนั้น และก็สามารถทำจิตใจไม่ให้เป็นที่ทุกข์ ไม่เศร้าโศก ไม่ร้องไห้ จิตใจที่รักษาอย่างนี้ก็จะยอมทำให้จิตใจเกิดความสังเวชเบื่อหน่ายในชีวิต จนบรรเทาจากกิเลสได้ แล้วตั้งจิตใจยึดมั่นในการทำความดีมีชีวิตอยู่ด้วยความไม่ประมาทในกิจทั้งปวง

๕. ทำจิตใจไม่ป่วยในเวลาเจ็บป่วย คือ สิ่งที่เกิดขึ้นในร่างกายจิตใจของบุคคลที่เกิดขึ้นจากความผิดปกติของร่างกาย ในเรื่องธรรมะที่รักษาจิตใจไม่ให้เป็นที่ทุกข์เมื่อถึงคราวเจ็บป่วยจะอย่างไรเมื่อร่างกายเจ็บป่วยแล้วจิตใจจะไม่แปรปรวนไปตาม พระพุทธเจ้าท่านได้ทรงค้นคว้าเรื่องของชีวิตไว้มากมาย แล้วหาทางที่จะช่วยให้คนทั้งหลายมีความสุข พระองค์เคยพบ ท่านที่ร่างกายไม่สบาย เจ็บไข้ได้ป่วยพระองค์เคยตรัสสอนว่า ให้ทำในใจ ตั้งใจไว้ว่า “ถึงแม้ร่างกายของเราจะป่วยแต่ใจของเราจะไม่ป่วยไปด้วย”<sup>๓๓</sup> การตั้งใจอย่างนี้ เรียกว่า มีสติ ทำให้จิตไม่ตกอยู่ในอำนาจครอบงำของความแปรปรวนในทางร่างกายนั้น เมื่อมีสติอยู่ก็รักษาใจไว้ได้การรักษาใจนั้นเป็นเรื่องสำคัญ ในยามเจ็บไข้ได้ป่วยนี้ กายเป็นหน้าที่ของแพทย์ แพทย์ก็รักษาไป เราก็ปล่อยให้แพทย์ ทำหน้าที่ละนั้น แต่ใจนั้นเป็นหน้าที่ของเราเอง เราจะต้องรักษาของเราเองเพราะฉะนั้น ก็แบ่งหน้าที่กัน ตอนนี้อย่าทำกับปลงใจบอกว่า “เอาละ ร่างกายของเราป่วยไปแล้ว ก็เป็นเรื่องของหมอ เป็นเรื่องของนายแพทย์ นายแพทย์รักษาไป เราได้แต่ร่วมมือไม่ต้องเราร้อนกังวล เราจะรักษาแต่ใจของเราไว้” การผูกจิตใจไว้กับสิ่งที่ดีงาม หรือคำสอนของพระพุทธเจ้าดังที่กล่าวมาแล้ว คือ การทำให้จิตใจไม่มีกังวลกับสิ่งใด ไม่ปล่อยใจให้ล่องลอยไปกับความคิดนึกทั้งหลาย หรือความหวังกังวลภายนอก

<sup>๓๓</sup> ต.ข. (ไทย) ๑๓/๒/๓.

รักษาใจให้อยู่ภายใน ถ้าไม่รักษาใจไว้กับคำสอนของพระพุทธเจ้า หรือเอาคำสอนภวานาก็อาจนำคำอื่นๆ มาภวานาแทน เช่น เอาคำว่า “มรณ มรณ หรือ คำว่า ตาย ตาย”

#### ๔) ประโยชน์จากการเจริญมรณสติ

ประโยชน์ที่จะได้รับจากการเจริญมรณานุสติ ๒ อย่าง คือ ๑) ผู้เจริญมรณานุสติย่อมจะเป็นผู้ไม่เศร้าโศกเมื่อประสบกับความตาย ไม่กลัวความตายที่มาเยือน เป็นผู้ปลอบโยน ให้สติแก่ผู้มีความเศร้าโศก และทำให้จิตสงบเย็นมีสมาธิ ๒) ผู้เจริญมรณานุสติย่อมได้ขนิทสมาธิ ซึ่งจะเป็ปัจจัยส่งผลให้ยกจิตขึ้นสู่วิปัสสนากัมมัฏฐานพิจารณาไตรลักษณ์ ๓๘ การยกจิตสู่วิปัสสนากัมมัฏฐานนี้จะทำได้ดีต้องอาศัยวิปัสสนาจารย์ ซึ่งเป็นกัลยาณมิตรคอยพรั้าสอน จึงจะทำให้ได้รับผล คือ มรรค ผล และนิพพานได้ในที่สุด

#### ๓.๖.๒ วิเคราะห์การเผชิญความตายอย่างสงบ ตามหลักมรณสติ

เนื่องจากมนุษย์ที่เกิดมาแล้วต้องตายเป็นธรรมดาทุกคนไม่มีใครล่วงพ้นความตายไปได้ เพราะความตายเป็นสังขธรรมที่เที่ยงแท้แน่นอน แต่ถึงกระนั้นเมื่อความตายมาถึงเข้า มนุษย์ทุกคนกลับสะดุ้งกลัวต่อความตายที่มาเยือน เกิดความหวาดหวั่นพรันพรึง มีความเศร้าโศกพิโรธรำพันเมื่อคราวต้องประสบกับความพลัดพรากจากบุคคลผู้เป็นที่รักของตน เมื่อเป็นเช่นนี้ มนุษย์เราควรมีวิธีปฏิบัติต่อความตายอย่างถูกต้องและเหมาะสมกับสถานการณ์ปัจจุบัน ดังนั้น จะกล่าวถึงวิธีปฏิบัติเรื่องความตายสำหรับประยุกต์ใช้ในสังคมปัจจุบัน ดังนี้

#### ๑. การมีท่าทีต่อความตายอย่างถูกต้อง

การมีท่าทีต่อความตายอย่างถูกต้อง เพื่อต้อนรับความตายอย่างตระหนักรู้เข้าใจ ใฝ่รู้ ใฝ่คิดจนเป็นนิสัย แล้วพิจารณาความตายตามหลักทฤษฎีแห่งชีวิต (หรือมุมมองเพื่อพิจารณาความตายอันรอให้คนมาพิสูจน์ได้ด้วยตนเอง) เช่น

**น้ำค้างบนยอดหญ้า** ให้พิจารณาเห็นชีวิตเหมือนกับน้ำค้างบนยอดหญ้าที่พอต้องแสงอาทิตย์แล้วก็ปล้นเหือดแห้งหายไป ธรรมดาว่าเมื่อยามเช้ามีดหรือยามเช้า หากอยู่ในธรรมชาติป่าหรือภูเขา จะมีน้ำค้างเกาะอยู่บนยอดหญ้า หรือตามใบไม้อย่างมากมาย มองดูสดสวยงดงาม และหากเรายืนอยู่ตรงนั้นไม่ขยับไปไหน เมื่อดวงอาทิตย์สูงขึ้นเรื่อย ๆ น้ำค้างที่เกาะตามสิ่งเหล่านั้นที่ดูสดสวยงดงามก็จะค่อย ๆ แห้งหายไปเพราะความร้อนจากแสงอาทิตย์ที่สาดมาแผดเผาตนเองเมื่อหันมามองดูชีวิตของคนเราก็เป็นจันนั้นเหมือนกัน ชีวิตคนเกิดมาแล้วก็น่าดูน่าชม และเมื่อเฝ้าดูไปนาน ๆ จนล่วงกาลผ่านวัยแล้ว จากเด็กอ่อน มาเป็นหนุ่มสาว จากหนุ่มสาว ก็เป็นผู้ใหญ่จากผู้ใหญ่ ก็เข้าสู่วัยทรุดโทรม ดับแตกสลายไปในที่สุด ชีวิตที่น่าดูน่าชมหายไปไหน หายไปเพราะขราและมรณะเผาผลาญนั่นเอง

พองน้ำ ให้พิจารณาเห็นชีวิตเหมือนกับพองน้ำที่อยู่เพียงแวบเดียวก็หาย ธรรมดาว่าเมื่อเราไปเที่ยวดูน้ำตกก็จะพบเห็นพองของน้ำตกที่ตกลงมาจากที่สูง หากน้ำตกมีความสูงมาก พองของน้ำตกก็จะมากไปตามด้วย แต่พองน้ำอยู่ได้ประเดี๋ยวเดียวก็หายไป ชีวิตคนเราก็คคล้าย ๆ กันเช่นนั้น เกิดมาแล้วดำรงอยู่ไม่นานเลย แล้วก็ตายจากไป

## ๒. การรู้จักวิธีทำใจเมื่อความตายใกล้เข้ามา

การรู้จักวิธีทำใจเมื่อความตายใกล้เข้ามา คือ ให้นุคคลหมั่นฝึกฝนอบรมจิตใจในหลาย ๆ กรณี เช่น การทำใจต่อความตายเมื่อไปงานศพ การทำใจเมื่อได้พบเห็นคนตาย การทำใจถึงความตายในเวลาเช้าและก่อนนอน และควรมีโยนิโสมนสิการในการเจริญมรณสติ เป็นที่รู้กันว่าชีวิตคนเรา มีสิ่งที่กำหนดไม่ได้อยู่ 5 อย่าง คือ อายุ กำหนดไม่ได้ว่าเรามีอายุเท่านี้จะตาย ความเจ็บป่วย กำหนดไม่ได้ว่าเราจะเจ็บป่วยไม่สบายเป็นโรคอะไร กาลเวลา กำหนดไม่ได้ว่า เราจะตายในเวลาไหน ขณะใด วันไหน เดือนไหน ปีไหน สถานที่ตาย กำหนดไม่ได้ว่า เราจะตายในบ้านหรือนอกบ้าน คิดที่ไป กำหนดไม่ได้ว่า เมื่อเราตายแล้ว เราจะไปเกิดในสุคติ เราจักไม่ไปเกิดในทุกคติทั้ง ๕ อย่างนี้ เรากำหนดไม่ได้ เมื่อเป็นเช่นนี้ เราก็เป็นผู้ตกอยู่ในภาวะที่มีความตายใกล้มาถึงอยู่ทุกขณะตลอดเวลา เมื่อรู้เช่นนี้แล้ว เราควรทำใจไว้ ควรฝึกใจไว้ การทำใจต่อความตาย ทำได้หลายกรณี เช่น

๑) การทำใจต่อความตาย เมื่อไปงานศพ ในชีวิตประจำวัน ชีวิตคนเราควรมีโอกาสทำใจต่อความตายบ้าง จะมากหรือน้อยก็ตาม ก็แล้วแต่ความสามารถของแต่ละบุคคล ในประเทศเรานี้มีประเพณีการบำเพ็ญกุศลเนื่องจากการวายนมของญาติมิตรอันเป็นที่รักที่เคารพ ซึ่งงานบำเพ็ญกุศลสำหรับร่างที่ตายนี้ สำหรับญาติมิตรผู้ร่วมกันบำเพ็ญ เพื่ออุทิศส่วนกุศลให้แก่ผู้วายชนม์แม้ว่าในขณะที่นั้น จะถูกความวิปริต โสกาศร ท่วมทับเหลือประมาณ เมื่อระลึกถึงผู้ตายทำให้กุศลที่บำเพ็ญนั้นมิกำลังลดทอนลง แต่เมื่อญาติมิตรผู้ยังมีชีวิตอยู่กลับคิดใช้ความตายของญาติ หรือของมิตรสหายที่รักใคร่มาสร้างประโยชน์อันยิ่งใหญ่ต่อตนเองให้มากกว่าการเป็นเจ้าภาพ หรือแม้หากเป็นเจ้าภาพร่วมบำเพ็ญกุศลทักษิณาดำรงก็ตาม แล้วหวนระลึกถึงตนเองว่า ในวันหนึ่งข้างหน้าตนจะต้องตายจากไปเช่นเดียวกัน

๒) การทำใจเมื่อได้พบเห็นคนตาย เมื่อเราได้พบเห็นคนตาย หรือศพอย่าเข้าใจว่าเองว่าเขาไปดีแล้ว หรือคนที่ตายนี้เป็นสุขแล้ว เราเสียอีกที่ยังเป็นทุกข์อยู่รำไป การเข้าใจเช่นนี้เป็นการคิดที่ผิด เพราะการเวียนว่ายตายเกิด เราไม่รู้ว่าเขาจะไปดี (สุคติ) อย่างที่เราคิดหรือเปล่า เพราะคติเป็นสิ่งที่เรากำหนดไม่ได้ ไม่มีใครรู้ นอกจากพระอรหันต์ ที่รู้ถึงจุดและการอุบัติของสัตว์ได้ ดังนั้นเมื่อเราเจอคนตาย ขอให้ระลึกว่า ความตายเป็นของคู่กับชีวิตคนเรา ขอให้พิจารณาแล้วเตือนตนว่าเมื่อคนเราเกิดมาแล้ว ก็ต้องคำพิพากษาว่าเราเป็นนักโทษประหาร ต้องถึงความตายด้วยการถูกประหารในวันใดวันหนึ่ง ณ สถานที่แห่งใดแห่งหนึ่ง

### ๓) ลักษณะการตายที่ดี

เมื่อกล่าวตามหลักของพระพุทธศาสนาเถรวาท การตายจะมีอยู่ ๒ ลักษณะ คือ การตายที่ดีของพระอรหันต์ และการตายที่ดีของบุคคลทั่วไปจนถึงพระอนาคามี ในการตายทั้ง ๒ นี้ สำหรับการตายที่ดีของพระอรหันต์ เป็นการตายที่ไม่มีเกิดการเกิดอีก การตายชนิดนี้เรียกว่านิพพานหรือปรินิพพาน ซึ่งเป็นการตายที่ดีอย่างสมบูรณ์ ในทางพระพุทธศาสนา หมายถึง การตายที่ปราศจากความยึดมั่นถือมั่นในตัวตน เป็นการตายที่ดับไปไม่เหลือ ดังคำว่า ผู้สงบ เพราะก้าวล่วงความกำหนดทั้งปวง ผู้สงบแล้ว ย่อมไม่เกิด ไม่แก่ ไม่ตาย ไม่กำเริบ ไม่ทะเยอทะยาน แม้ผู้นั้นก็ไม่มีเหตุที่ต้องเกิด เมื่อไม่เกิดจักแก่ได้อย่างไร เมื่อไม่แก่ จักตายได้อย่างไร การตายที่ดีอย่างสมบูรณ์จะทำให้ผู้ตายไม่ต้องเวียนเกิดเวียนตาย ในสังสารวัฏอีกต่อไป เพราะจิตได้หลุดพ้นจากอาสวะทั้งหลาย เข้าสู่นิพพาน การตายชนิดนี้บางรูปสามารถกำหนดรู้ล่วงหน้าได้เช่นพระพุทธเจ้าทรงปลงพระชนม์มายุสังขารล่วงหน้าถึง ๓ เดือน ส่วนพระสารีบุตรก็ทูลลาไปปรินิพพานที่บ้านเดิม และพระมหาโมคคัลลานะก็ทูลลานิพพาน หรือพระมหาปชาบดีโคตรมี ก็ทูลลานิพพานเหมือนกัน การตายชนิดนี้จัดเป็นการตายที่ดีที่สุดในบรรดาของพระพุทธศาสนาเถรวาท

สำหรับการตายที่ดีของบุคคลทั่วไป จนถึงพระอนาคามีนั้น เป็นภาวะที่จะพบเห็นได้ง่ายกว่าก่อนอื่นขอให้ทำความเข้าใจของการตายที่ดี ในที่นี้หมายถึง การตายอย่างมีสติสัมปชัญญะ ปราศจากความกระวนกระวายและรู้สึกทางอกุศลใด ๆ ประกอบด้วยจิตที่เป็นกุศลเพื่อให้จิตมีอารมณ์ผ่องใสโดยเฉพาะจิตที่จิต ซึ่งจะส่งผลอันดีต่อไปยังปฏิสนธิในภพภูมิถัดไป ดังพระพุทธพจน์ว่า เมื่อจิตไม่เศร้าหมอง สுகติเป็นอันหวังได้ หรือดังคำว่า บางคนในโลกนี้มีจิตผ่องใส ถ้าบุคคลนี้ตายในขณะที่ย่อมไปเกิดในสุคติโลกสวรรค์ จากพระพุทธพจน์นี้สอดคล้องกับการให้ผลของกรรมในมรรณาสันนินิวัตินี้ซึ่งตีความได้ว่า จิตที่ผ่องใสจะส่งผลให้ไปเกิดในสุคติภูมิได้ชีวิตที่ดีงาม และจิตผ่องใสนี้มุ่งหมายถึงจิตเป็นใหญ่ ดังคำว่า ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้า ถ้าคนมีใจดีก็จะพูดดีหรือทำดีตามไปด้วย เพราะความดีนั้น สุขย่อมติดตามเขาไป จิตมีอำนาจเหนือกาย การตายในลักษณะที่จิตดีงามจึงเป็นสิ่งที่สำคัญมาก ดังนั้น การตายที่ดี ไม่ได้หมายถึงการตายที่สงบทางร่างกายเท่านั้น แม้การตายที่ร่างกายเจ็บปวดก็สามารถเป็นการตายที่ดีได้ ดังเรื่องทีฆาอุบาสก เจ็บป่วยเป็นไข้หนักพระพุทธเจ้าเสด็จไปเยี่ยมถึงที่อยู่ ตรัสถามถึงอาการไข้ เขาก็กราบทูลว่า ข้าพระองค์ไม่สบายจนแทบทนไม่ได้ จะทนไม่ไหวอยู่แล้ว อาการมีแต่กำเริบ ไม่ลดลงเลย อาการมีแต่ยิ่งรุนแรงขึ้นไม่คลายลงเลย แล้วจากนั้นทรงแสดงธรรมให้อุบาสนั้นฟัง เกี่ยวกับความเลื่อมใสอันไม่หวั่นไหวในพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ และศีลที่พระอรหิระชอบใจ จึงเสด็จกลับไป เมื่อพระพุทธเจ้าเสด็จกลับเขาก็จากไปอย่างสงบ จากเรื่องทีฆาอุบาสนี้ จะเห็นได้ว่า ทีฆาอุบาสกต้องประสบทุกข์ทางกาย

อย่างแสนสาหัส พอเมื่อได้ฟังธรรมแล้ว แม้ทุกข์ทางกายจะมีอยู่ แต่ทุกข์ภายในใจ (คือ จิต) สงบลงเมื่อภาวะจิตสงบลงก็จากไปอย่างมีสติสมบูรณ์

สรุปได้ว่า เวลาที่ป่วยไข้ถ้าได้ปฏิบัติตามหลักมรณสติ คือ การระลึกถึงความตายอันจะมีถึงตน สามารถทำให้เรารักษาจิตใจไม่ป่วยไข้ จนให้บรรเทาจากความสะดุ้งหวาดกลัว ไม่มีความกังวล และไม่มีความเครียดกับเรื่องความเจ็บไข้นั้น ตรงกันข้ามกลับระลึกเอาความเจ็บไข้นั้นมาเป็นเครื่องคอยเตือนจิตใจให้ตั้งมั่นอยู่กับหลัก ทาน ศีล และภาวนาตลอดเวลา เพราะคิดอยู่เสมอว่าความเจ็บป่วยเป็นเรื่องธรรมดาของสังขาร ไม่มีใครหลีกเลี่ยงไปได้ ทุกคนต้องพบไม่วันใดก็วันหนึ่ง เพื่อการมีชีวิตที่ดีงามจึงควรดำรงชีวิตด้วยความไม่ประมาทในการสร้างความคิดให้ถึงพร้อม นอกจากนั้นแล้วจิตใจก็จะมีภูมิคุ้มกันไม่ให้เป็นทุกข์ ไม่มีความหวาดกลัวและรู้จักทำจิตใจให้วางเฉยกับปัญหาต่างๆ ได้

### ๓.๘ สรุป

ความตายคือการสิ้นใจ หรือสิ้นชีวิต หมายถึง ไม่มีชีวิตต่อไป ปราภฏการณ์ก่อนตาย ปราภฏการณ์ก่อนตาย มี ๒ ลักษณะ คือ มรณสันนกาล คือ วิถีจิตใกล้ตายชนิดธรรมดา ได้แก่ วิถีจิตใกล้ตาย ที่เกิดขึ้นแก่บุคคลที่จะตายภายในเวลา ๑ - ๒ นาที หรือ ๑ - ๒ ชั่วโมง เป็นต้นจนถึง ๗ วัน มรณสันนวิถี คือ วิถีจิตใกล้ตาย ซึ่งจะทำหน้าที่รับอารมณ์ เป็นครั้งสุดท้ายจะเป็นบุญ หรือเป็นบาปของผู้ที่ใกล้จะตาย อารมณ์สุดท้ายนี้เกิดแต่กรรมที่มีอำนาจมากที่เคยกระทำไว้ส่งผลให้จิตนึกคิดถึงได้ก่อน จิตจับอารมณ์ใดไว้ ก็เหมือนเป็นผู้นำทางว่าจะไปเกิดในภพภูมิไหน วิถีจิตนี้หากเกิดขึ้นแก่ผู้ใด ผู้นั้นต้องตายแน่นอน

อารมณ์ปราภฏให้เห็นของบุคคลผู้ใกล้ตาย มี ๓ อย่าง คือ กรรมหรือกรรมอารมณ์ กรรมนิมิต คตินิมิต ฉะนั้นบุคคลจึงควรรักษาเรื่องมรณสันนวิถี (วิถีจิตใกล้ตาย) ให้เข้าใจเป็นอย่างดี จะได้ช่วยเหลือคนเจ็บป่วยในระยะสุดท้ายที่กำลังจะจากไปด้วยทุกคตินิมิตให้กลายเป็นผู้จากไปด้วยสุคติ นิมิตเข้าถึงสุคติภูมิเสวยสุขสมบัติตามสมควรแก่กุศลกรรมที่เคยทำไว้ ซึ่งหลักธรรมเกี่ยวกับคือขั้น ๕ อันเป็นที่ตั้งอยู่ของชีวิต เมื่อมีชีวิตก็ต้องมีการรับสารส่งสารโดยผ่านอายตนะ ทั้ง ๖ เมื่อมีการรับสารแล้วก็เกิดภาวะไตรลักษณ์มีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป ซึ่งการปฏิบัติตามหลักมรณสติ จะช่วยทำให้มรณสันนวิธียู่ในอารมณ์ที่ดีซึ่งมีหลักในการปฏิบัติดังนี้ ๑. ให้ตั้งใจระลึกถึงความตายเป็นอารมณ์ เป็นที่ยึดเหนี่ยว เอาเป็นที่ตั้งของใจไม่ปล่อยใจให้ตกไปในที่อื่น นอกจากการระลึกถึงความตายเท่านั้น ด้วยการตั้งสติกำหนดรู้ความตายอันจะมีแก่ตนและคนอื่นอยู่ทุกลมหายใจเข้าออกโดยไม่ปล่อย ๒. ให้พิจารณาถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดความตาย เป็นอารมณ์

มรณสติ ๓. ให้ระลึกถึงชีวิตของเราว่าไม่แน่นอน เราอาจจะตายได้ทุกเมื่อ ๔. ให้ระลึกถึงความตายว่าย่อมครอบงำสัตว์ทั้งปวง ไม่ว่าจะเป็บุคคลชั้นไหน ก็ไม่พ้นความตายไปได้ และเราก็จะถูกความตายมาย่ำยีแน่นอน ๕. ให้ระลึกว่าเราอาจจะตายด้วยโรคภัยไข้เจ็บอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น ถูกทำร้ายตายหรืออาจจะตายด้วยความร้อนจัด หนาวจัด หรืออาจจะตายบนบกหรือในน้ำก็ได้ และ ๖. ให้ระลึกถึงความจริงว่าชีวิตของเราไม่มีกำหนดจะมีชีวิตอยู่นานเท่าไร

ประโยชน์ของมรณสติและการประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ได้แก่ ๑. เกื้อหนุนต่อการปฏิบัติหน้าที่ ๒. พัฒนาจิตใจ ๓. บำเพ็ญบารมี การประยุกต์มรณสติมาใช้ในชีวิต ได้แก่ ๑. ใช้เป็นคติเตือนใจไม่ให้ประมาท ๒. ใช้เป็นอุบายระงับกิเลส ๓. ใช้เป็นแนวทางในการเจริญสติในภวามรณาสันนวิถึ คือ ถ้าได้ปฏิบัติตามหลักมรณสติ คือ การระลึกถึงความตายอันจะมีถึงตน สามารถทำให้เรารักษาจิตใจไม่ป่วยไข้ จนให้บรรเทาจากความสะอึกสั่นหวาดกลัว ไม่มีความกังวล และไม่มี ความเครียดกับเรื่องความตายที่จะถึงนั้น

## บทที่ ๔

### สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

การศึกษาวิเคราะห์การเผชิญความตายอย่างสงบ ตามหลักมรณสติในพระพุทธศาสนาเถรวาท ซึ่งสรุปผลการวิจัยได้ ดังนี้

#### ๔.๑ สรุปผลการวิจัย

จากการศึกษาวิจัยนั้น สามารถนำมาสรุปประเด็นคำตอบเพื่อให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย ๒ ประการ คือ

##### ๑) ความตายและวิธีการตายของมนุษย์ในพระพุทธศาสนาเถรวาท

ความตายตามความหมายของพุทธศาสนา ก็คือความดับหรืออาการดับของขันธ์ ๕ หรือกายกับจิต ส่วนระยะเวลาตั้งแต่การเกิดจนถึงการดับจะครอบคลุมระยะเวลาเท่าใดย่อมขึ้นอยู่กับว่าเป็นความตายประเภทใด เพราะความตายนั่นก็คือ การขาดแห่งชีวิตินทรีย์ ทางร่างกายนั้นความตายคือสภาวะการเปลี่ยนแปลงของระบบการทำงานของอวัยวะในร่างกาย เช่น การหยุดเต้นของหัวใจ หรือการที่สมองหยุดสั่งงาน หรือความตายหมายถึงการสิ้นใจ, การสิ้นสภาพของการมีชีวิต, การสิ้นสภาพของบุคคลโดยธรรมชาติ ไม่สามารถที่จะรับและตอบสนองได้ ไม่มีการเคลื่อนไหวของการหายใจ ไม่มีการตอบรับหรือตอบสนองจากการกระตุ้นทั้งภายในและภายนอก การตายในทัศนะทางการแพทย์คือการตายทางกายภาพได้แก่ หัวใจหยุดเต้น ไม่มีการหายใจอีกต่อไป ไม่มีรีเฟล็กซ์หรือปฏิกิริยาใดๆ ของร่างกาย ความดันโลหิตตกลงเป็นศูนย์ คลื่นหัวใจเป็นเส้นตรงไม่น้อยกว่า ๑๕ นาที การตายในทางกฎหมายคือ ตายตามธรรมชาติ ตายโดยคำสั่งศาลว่าเป็นคนสาบสูญ

ประเภทของการตาย การตายเมื่อถึงเวลาถึงที่ตายก็มี และเมื่อยังไม่ถึงเวลาถึงที่ตายก็มี สภาพที่มนุษย์จะประสบกับการตาย คือลักษณะที่ร่างกายไม่มีชีวิตอยู่ต่อไปได้อีกกล่าวคือเมื่อบุคคลจะถึงซึ่งการตายนั่นย่อมต้องมีอาการเข้าตริทูตคือลักษณะบอกการตายจะมีอาการตามีคัมภีร์มองไม่เห็นอะไรเลย หูก็ไม่ได้ยินหมดทั้งความรู้สึกและอารมณ์ความนึกคิด มีลักษณะคล้ายนอนหลับ



พลีชีพไปขณะบุคคลถึงแก่การตายจะไม่หายใจ หัวใจจะหยุดเต้นไม่ทำงาน ประสาทและสมองจะค่อย ๆ หมดความรู้สึกอันเป็นวาระสุดท้ายของชีวิตซึ่งการตายของมนุษย์นี้มีสาเหตุหลายประการ

สาเหตุการตายในลักษณะต่างๆ ของบุคคลและสัตว์ทั้งหลายนั้น เราจะพบว่าก็เนื่องด้วยอำนาจของผลกุศลกรรมและอกุศลกรรมของแต่ละบุคคล สัตว์ที่ได้สร้างไว้และเมื่อถึงคราวที่ผลกรรมนั้นให้ผล ก็ย่อมทำให้เป็นไปในลักษณะต่าง ๆ อาจได้รับกรรมหนักบ้าง เบาบ้างมีอายุยืนบ้างอายุสั้นบ้าง ตามกรรมที่ได้กระทำไว้ประโยชน์ของการตาย คือ เป็นอนุสสติ ในการพิจารณาเพื่อให้เข้าถึงสัจธรรม การตายเป็นเครื่องเตือนสติให้เราไม่ประมาท การตายสามารถเป็นอุปกรรมหรือสื่อในการสอน โทษของความตาย คือ ความตายคือความทุกข์ ความตายเป็นสิ่งที่ตัดรอนการทำ ความดี

ความหมายมรณสติในคัมภีร์ทางพุทธปรัชญาเถรวาทในพระวินัยปิฎกนี้ แม้มิได้กล่าวไว้ตรงๆ แต่สามารถยึดหลักได้ว่าพฤติกรรมต่างๆ ที่ดีและไม่ดีนั้นล้วนเกิดจากความอยาก ความต้องการ อยากมีอยากเป็น และอยากเป็นอยากอยู่ในสภาพนั้นนานๆ ในพระสูตรตันตปิฎกแสดงให้เห็นถึงความไม่ประมาทของชีวิตที่มีต่อสรรพสิ่ง แม้กระทั่งความเป็นอยู่ของตน และในพระอภิธรรมปิฎกสรุปได้ว่า มรณะ คือ ปัจจัยอย่างหนึ่งที่ทำให้เกิดชีวิต เกิดการเวียนว่ายตายเกิดและความทุกข์ทรมานของสรรพสัตว์ วิธีการเจริญมรณสติโดยง่าย ๆ คือ การพิจารณาทุกเวลาทุกลมหายใจว่าเราต้องตายแน่ๆ สามารถเจริญได้ทุกวันและในโอกาสใดก็ได้ ตลอดถึงการไปร่วมทำบุญงานศพหรือการไปปฏิบัติธรรมในโอกาสต่างๆ ซึ่งมนุษย์มีทำที่ที่ปฏิบัติต่อความตายเป็น ๓ ชั้นด้วยกัน คือ ๑. มนุษย์ปุถุชนทั่วไป ก็จะระลึกนึกถึงความตายด้วยความหวาดหวั่นพรันกลัวต่อความตาย ๒. มนุษย์ผู้มีการศึกษา ก็จะระลึกถึงความตายโดยเป็นเครื่องเตือนใจไม่ให้ประมาท ให้รีบเร่งประกอบคุณงามความดี ๓. มนุษย์ผู้มีปัญญา คือ ให้รู้เท่าทันความตายเป็นอยู่ด้วยปัญญากระทำการไปตามเหตุผลด้วยความรู้เท่าทันเหตุปัจจัยต่างๆ อย่างมีสติ

**๒) วิเคราะห์วิธีการเผชิญความตายอย่างสงบตามหลักมรณสติ ในพระพุทธศาสนาเถรวาท**

ความตายคือการสิ้นใจ สิ้นชีวิต ไม่มีชีวิตต่อไป ปราภฏการณ์ก่อนตายปราภฏการณ์ก่อนตาย มี ๒ ลักษณะ คือ มรณัตถ์นกาล คือ วิถีจิตใกล้ตายชนิดธรรมดา ได้แก่วิถีจิตใกล้ตายที่เกิดขึ้นแก่บุคคลที่จะตายภายในเวลา ๑ – ๒ นาที หรือ ๑ – ๒ ชั่วโมง เป็นต้นจนถึง ๗ วัน มรณัตถ์นวิถีคือวิถีจิตใกล้ตาย ซึ่งจะทำหน้าที่รับอารมณฺ์ เป็นครั้งสุดท้ายจะเป็นบุญ หรือเป็นบาปของผู้ที่ใกล้

จะตาย อารมณ์สุดท้ายนี้เกิดแต่กรรมที่มีอำนาจมาก ที่เคยกระทำไว้ส่งผลให้จิตนึกคิดถึงได้ก่อน จิตจับอารมณ์ใดไว้ ก็เหมือนเป็นผู้นำทางว่าจะไปเกิดในภพภูมิไหน วิถีจิตนี้ หากเกิดขึ้นแก่ผู้ใด ผู้นั้นต้องตายแน่นอน

อารมณ์ปรากฏให้เห็นของบุคคลผู้ใกล้ตาย มี ๓ อย่าง คือ กรรมหรือกรรมอารมณ์ กรรมนิมิต คตินิมิต ฉะนั้น บุคคลจึงควรรักษาเรื่องมรณาสันนวิถี (วิถีจิตใกล้ตาย) ให้เข้าใจ เป็นอย่างดี จะได้ช่วยเหลือคนเจ็บป่วยในระยะสุดท้ายที่กำลังจะจากไปด้วยทุกคตินิมิต ให้กลายเป็น ผู้จากไปด้วยสุคตินิมิต เข้าถึงสุคติภูมิเสวยสุขสมบัติตามสมควร แก่กุศลกรรมที่เคยทำไว้ ซึ่ง หลักกรรมเกี่ยวกับคือขั้น ๕ อันเป็นที่ตั้งอยู่ของชีวิต เมื่อมีชีวิตก็ต้องมีการรับสารส่งสารโดยผ่าน อายตนะ ทั้ง ๖ เมื่อมีการรับสารแล้วก็เกิดภาวะไตรลักษณ์มีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป ซึ่งการ ปฏิบัติตามหลักมรณสติ จะช่วยทำให้มรณาสันนวิถีอยู่ในอารมณ์ที่ดี ซึ่งมีหลักในการปฏิบัติดังนี้ ๑. ให้ตั้งใจระลึกถึงความตายเป็นอารมณ์ เป็นที่ยึดเหนี่ยว เอาเป็นที่ตั้งของใจไม่ปล่อยใจให้ตกไป ในที่อื่น นอกจากการระลึกถึงความตายเท่านั้น ด้วยการตั้งสติกำหนดรู้ความตายอันจะมีแก่ตนและ คนอื่นอยู่ทุกลมหายใจเข้าออก โดยไม่ผลอ ๒. ให้พิจารณาถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดความตาย เป็น อารมณ์ของมรณสติ ๓. ให้ระลึกถึงชีวิตของเราว่าไม่แน่นอน เราอาจจะตายได้ทุกเมื่อ ๔. ให้ระลึก ถึงความตายว่าย่อมครอบงำสัตว์ทั้งปวง ไม่ว่าจะเป็นบุคคลชั้นไหน ก็ไม่พ้นความตายไปได้ และเรา ก็จะถูกความตายมาย่ำยีแน่นอน ๕. ให้ระลึกว่าเราอาจจะตายด้วยโรคร้ายไข้เจ็บอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น ถูกทำร้ายตายหรืออาจจะตายด้วยความร้อนจัด หนาวจัด หรืออาจจะตายบนบกหรือในน้ำก็ได้ และ ๖. ให้ระลึกถึงความจริงว่าชีวิตของเราไม่มีกำหนดจะมีชีวิตอยู่นานเท่าไร

ประโยชน์ของมรณสติและการประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ได้แก่ ๑. เกื้อหนุนต่อการ ปฏิบัติหน้าที่ ๒. พัฒนาจิตใจ ๓. บำเพ็ญบารมี การประยุกต์มรณสติมาใช้ในชีวิต ได้แก่ ๑. ใช้เป็น คติเตือนใจไม่ให้ประมาท ๒. ใช้เป็นอุบายระงับกิเลส ๓. ใช้เป็นแนวทางในการเจริญสติในภาวะ มรณาสันนวิถี คือ ถ้าได้ปฏิบัติตามหลักมรณสติ คือ การระลึกถึงความตายอันจะมีถึงตน สามารถทำ ให้เรารักษาจิตใจไม่ป่วยไข้ จนให้บรรเทาจากความสะดุ้งหวาดกลัว ไม่มี ความกังวล และไม่มี ความเครียดกับเรื่องความตายที่จะถึงนั้น

## ๔.๒ ข้อเสนอแนะ

### ๔.๒.๑ ข้อเสนอแนะที่ได้การศึกษาวิเคราะห์

จากการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยได้ยังพบว่าคนส่วนมาก ยังไม่เข้าใจและเข้าถึงหลักมรณสติ จึงทำให้เกิดความรู้สึกสะดุ้งหวาดกลัวต่อความตาย มีความทุกข์เศร้าโศกกับคนที่เรารักที่จากไป

และไม่รู้จักวิธีรักษาจิตใจไม่รู้จักวิธีทำใจให้ปล่อยวาง จึงเป็นเหตุให้เกิดความทุกข์แก่ตน แก่สังคม  
ฉะนั้น เพื่อให้คลายจากความทุกข์ดังกล่าว ผู้วิจัยเห็นควรว่าควรหมั่นฝึกตน ตามหลักมรณสติอยู่  
เนื่องๆ

#### ๔.๒.๓ ข้อเสนอแนะในการทำศึกษาค้นคว้าต่อไป

๑. ควรศึกษาแนวโน้มและทิศทางแห่งการปฏิบัติตามหลักมรณสติในโลกยุคเทคโนโลยี
๒. ควรศึกษาหลักมรณสติ นำไปประยุกต์ใช้กับเยาวชน
๓. ควรศึกษาการวิธีการเผยแผ่หลักมรณสติ ในโรงเรียน ชุมชน และการประยุกต์ใช้  
ในชีวิตประจำวัน

## บรรณานุกรม

### ๑. ภาษาบาลี - ไทย :

#### ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาบาลี. ฉบับมหาจุฬาเดปีฎกั. ๒๕๕๐.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

\_\_\_\_\_ .พระไตรปิฎกภาษาไทย. ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร:

โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

\_\_\_\_\_ .อรรถกถาภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาอรรถกถา. กรุงเทพมหานคร:

โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๒.

มหาหมกุฎราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกและอรรถกถาแปล ฉบับมหาหมกุฎราชวิทยาลัย. พิมพ์ครั้งที่ ๓.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาหมกุฎราชวิทยาลัย, ๒๕๓๖.

#### ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

##### (๑) หนังสือ:

กิตติศักดิ์ ปรัตติ, เอกสารประกอบการศึกษาวิชากฎหมายแพ่ง : หลักทั่วไป ภาค ๑/๒๕๔๖

บุคคลธรรมดาและหลักทั่วไปว่าด้วยนิติบุคคล, มปป, มปป.

คณะกรรมการแผนกตำราหมกุฎราชวิทยาลัย. วิสุทธิมรรคแปล ภาค ๒ ตอน๑. พิมพ์ครั้งที่ ๑๐.

กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาหมกุฎราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓.

\_\_\_\_\_ .พระธรรมปทัฎฐกถาแปล ภาค ๔, พิมพ์ครั้งที่๑๕. กรุงเทพมหานคร :

โรงพิมพ์มหาหมกุฎราชวิทยาลัย, ๒๕๓๗.

\_\_\_\_\_ .พระธรรมปทัฎฐกถาแปล ภาค ๑, พิมพ์ครั้งที่๑๗. กรุงเทพมหานคร :

โรงพิมพ์มหาหมกุฎราชวิทยาลัย, ๒๕๔๑.

นวางคุลี. วิปัสสนาญาณ. กรุงเทพมหานคร. ชธรรมสภา, ๒๕๔๘.

บุญ นิลเกษ, ศาสนาเบื้องต้น, พระนคร :แพรววิทยา, ๒๕๒๗.

พุทธทาสภิกขุ. ตายก่อนตาย. กรุงเทพมหานคร: สถาบันบันลือธรรม, ๒๕๕๐.

\_\_\_\_\_ . ตายก่อนตายฉบับไม่มีเหลือ. กรุงเทพมหานคร: สถาบันบันลือธรรม, ๒๕๕๑.

พระญาณวโรดม. ศาสนาต่าง ๆ , พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร :

สภาการศึกษามหาหมกุฎราชวิทยาลัย, ๒๕๒๘.

พระไพศาล วิสาโล, **มรณสติ**. สมุทรปราการ : ชมรมกัลยาณธรรม , ๒๕๕๒.

พระไพศาล วิสาโลและปรีดา เรื่องวิชาการ. **เผชิญความตายอย่างสงบ**:

สาระและกระบวนการเรียนรู้ ( ฉบับความรู้พื้นฐาน ) . กรุงเทพมหานคร :

มูลนิธิโกมลคีมทอง, ๒๕๔๕.

พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ. **ปรมัตถโชติกะ**. ปรีเฉทที่ ๕. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร :

มูลนิธิสัทธัมมโชติกะ, ๒๕๓๔.

พระสุพรหมยานเถระ (ครูบาพรหมมา พรหมจุกโก). **เราจะเข้าถึงธรรมได้อย่างไร**.

กรุงเทพมหานคร : ม.ป.ท., ๒๕๒๗.

พระราชวรมนี (ประยูร ฐมจินตโต)และคณะ. **วิมุตติมรรค แปลจากฉบับภาษาอังกฤษ**.

พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร : สยาม บริษัทเคล็ดไทย, ๒๕๔๑.

พระเทพวิสุทธิเมธี ( ปัญญานันทภิกขุ ) **มรณานุสติ**. กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ม.ป.ป.

\_\_\_\_\_ . **ความตายที่ท่านยังไม่รู้**. (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ม.ป.ป.

พระธรรมโกศาจารย์ ( ปัญญานันทภิกขุ ). **ธรรมะกับชีวิตประจำวัน เกิดแก่เจ็บตายเป็นธรรมดาของ**

**ชีวิต**. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๔๖.

พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ). **พุทธทาสธรรม (๑๔) ความตาย**. กรุงเทพมหานคร :

สุภาพใจ, ๒๕๔๘.

พระธรรมธีรราชฆาตุมณี. **อุดมวิชา**. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร : สหธรรมิก, ๒๕๓๕.

\_\_\_\_\_ . **วิปัสสนากรรมฐานภาคปฏิบัติ**. กรุงเทพมหานคร : กุ๊คมอร์นิง, ๒๕๔๘.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๐.

กรุงเทพมหานคร : บริษัท เอส. อาร์. พริน แมส, ๒๕๔๖.

พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช ป.ธ. ๘). **พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุดคำวัด**.

กรุงเทพมหานคร : เลียงเชียง, ๒๕๔๘.

พระธรรมวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณฺโณ). **การพัฒนาจิต**. พิมพ์ครั้งที่ ๘. กรุงเทพมหานคร :

บริษัทสร้างสรรค์บุ๊คส์ จำกัด, ๒๕๔๕.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๖.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ เอส อาร์ พรินติ้ง แมส โปรดักส์ จำกัด, ๒๕๕๑.

พระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว. **มหามกุฏราชานุสสรณีย์**. กรุงเทพมหานคร :

มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๑๑.

ภาณุวังโส. **การตายเอย..เราเคยรู้จักเข้ามาก่อน**. กรุงเทพมหานคร :

พิมพ์ที่บริษัทโหลทองมาสเตอร์ พริน จำกัด, ๒๕๔๕.

มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรเวศน์. **วิสุทธิธรรมรคแปล**. ภาค ๒ ตอน ๑. พิมพ์ครั้งที่ ๑๐.

กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรเวศน์, ๒๕๔๗.

\_\_\_\_\_ . **วิสุทธิธรรมรคแปล**. ภาค ๒ ตอน ๑. พิมพ์ครั้งที่ ๘. กรุงเทพมหานคร :

มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรเวศน์, ๒๕๔๐.

\_\_\_\_\_ . **มลินทปัญญา**. ฉบับแปลในมหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรเวศน์. พิมพ์ครั้งที่ ๒. นครปฐม :

มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรเวศน์, ๒๕๔๓.

\_\_\_\_\_ . **อภิธรรมมัตถสังคหบาลี และอภิธรรมมัตถภาววิฎีกา**. พิมพ์ครั้งที่ ๖. กรุงเทพมหานคร :

มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรเวศน์, ๒๕๓๕.

รณชัย คงสกนธ์. **ภาวะผิดปกติทางจิตใจจากเหตุการณ์วินาศภัย**. พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร :

โรงพิมพ์สหประชาพานิชย์, ๒๕๔๘.

ราชบัณฑิตยสถาน. **พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน**, พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร :

พิมพ์โดยบริษัทนานมีบุ๊คส์พับลิเคชันส์ จำกัด, ๒๕๔๖.

\_\_\_\_\_ . **พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒**. กรุงเทพมหานคร :

บริษัทนานมีบุ๊คส์พับลิเคชันส์ จำกัด, ๒๕๔๖.

สุธี อยู่สถาพร. **แนวคิดและการจัดการกับการตาย** : กรณีศึกษาเงื่อนไขทางสังคม เศรษฐกิจ

และกฎหมาย, วารสารบริหารสาธารณสุข คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล,

ปีที่ ๑๓ กรกฎาคม – ธันวาคม ๒๕๕๐, หน้า ๑๐ – ๑๑.

สมเด็จพระพุทธาจารย์ ( อาจ อาสภมหาเถร ) และคณะ. **วิสุทธิธรรมรคแปล**. พิมพ์ครั้งที่ ๔.

กรุงเทพมหานคร : ประยูรวงศ์พรินท์ติ้ง, ๒๕๓๕.

## (๒) วิทยานิพนธ์และคุณนิตินิพนธ์:

กาญจนา จิตต์วัฒน์, พ.ศ. การบูรณาการการเตรียมตัวตายในพระพุทธศาสนาเถรวาทกับวัชรยาน.

วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย :

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑.

คุณนิตินิพนธ์ สัตตวรางค์. การศึกษาในสังคมพระพุทธศาสนา ตามที่ปรากฏในพระไตรปิฎก.

วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๓๒.

นายธนวัฒน์ พวงทะวาย. ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างอาสันนกรรมกับชีวิตหลังความตาย.

วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย :

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕.

ไพรัช สู่แสนสุข. หลักการและกระบวนการของการเรียนรู้และการสอนตามหลักพุทธศาสตร์.

วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต. สาขาวิชาพื้นฐานการศึกษา

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

พระมหาวินัย ฐมขโย (ช่วงสำโรง). “การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องความตายตามทัศนะของพุทธ

ทาสถิก”. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘.

พระณัฐกิตติ อนารโท (ผุยเหง้า). “ศึกษาหลักมรณสติในพระไตรปิฎก”.

วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘.

อภิธาน สมใจ. “งานศพล้านนา : ปราสาทนักษะลึงค์สู่ไม้ศพ”.

วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย :

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๔๑.

พระอนุชิต ปทุมวณฺโณ (หวังวนวัฒน์). “การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องความตายในศาสนาดั้งเดิมของ

เผ่าม้ง”. วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย :

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๕.

### (๓) ภาษาอังกฤษ

Albom, Mitch. **Tuesday with Morrie**. Great Britain: Glays Ltd., 1999.

Burnet John. **Early Greek Philophy**. Gleveland : The World Publishing Company, 1985.

Lager wrenner. **aristotle**. London:Oxford University Press, 1948.

Narada maha thera. **The Buddha and His Teachings**. Columbo Srilanka :

Sarana seva Foundation, 1973.

## ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ พระมหาสุพร รุกจิตธมฺโม (ปวงกลาง)  
เกิด วันพุธที่ ๒๓ เดือน กันยายน พ.ศ. ๒๕๐๗  
มาตุภูมิ บ้านเลขที่ ๓๕ หมู่ที่ ๓ ต.เมืองยาง อ.เมืองยาง จ.นครราชสีมา ๓๐๒๗๐  
สังกัด มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยวิทยาเขตนครราชสีมา  
บ้านหัวถนน ตำบลหัวทะเล อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา ๓๐๐๐๐

### ประวัติการศึกษา

พ.ศ. ๒๕๒๓ นักธรรมชั้นเอก วัดพายัพ สำนักเรียนคณะจังหวัดนครราชสีมา  
พ.ศ. ๒๕๓๕ พุทธศาสตรบัณฑิต (ภาษาอังกฤษ) มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
พ.ศ. ๒๕๔๐ อักษรศาสตรมหาบัณฑิต (ภาษาศาสตร์) มหาวิทยาลัยนาคปูร์ ประเทศอินเดีย  
พ.ศ. ๒๕๔๔ ป.ธ. ๘ วัดพายัพ สำนักเรียนคณะจังหวัดนครราชสีมา

### ประวัติการทำงาน/ประสบการณ์

พ.ศ. ๒๕๓๔-๒๕๓๘ ครูใหญ่สำนักศาสนศึกษาวัดพายัพ(พระอารามหลวง)  
พ.ศ. ๒๕๔๐-ปัจจุบัน อาจารย์ประจำวิทยาเขตนครราชสีมา  
พ.ศ. ๒๕๔๑-๒๕๔๕ ประธานชมรมภาษาอังกฤษ มจร.วช.นม.  
พ.ศ. ๒๕๔๖-๒๕๔๘ รองผู้อำนวยการสำนักงานวิทยาเขตนครราชสีมา  
พ.ศ. ๒๕๕๐-๒๕๕๓ อาจารย์/ผู้อำนวยการสำนักวิชาการ วิทยาเขตนครราชสีมา  
พ.ศ. ๒๕๕๔-ปัจจุบัน อาจารย์/ผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์นครราชสีมา