

แนวทางรักษาจิตก่อนตายในพระพุทธศาสนาเถรวาท

Guidelines for Preserving the Mind before Death in Theravada Buddhism

พระสุเมธ สุเมธ

PhraSumet Sumetho

วิทยาลัยสงฆ์ชัยภูมิ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Chaiyaphum Buddhist College, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

E-mail: 6440205005@mcu.ac.th

บัญญัติ อนนทจารย

Bunyat Anonchan

มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา

Nakhonratchasima Rajabhat University

E-mail: bannyatt.2564@gmail.com

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาความสำคัญของจิตที่มีต่อชีวิตก่อนความตายในพระพุทธศาสนาเถรวาท 2) ศึกษาวิธีการรักษาจิตก่อนตายในพระพุทธศาสนาเถรวาท 3) เสนอแนวทางการรักษาจิตก่อนตายในสภาพการณ์สังคมปัจจุบัน ได้ศึกษาโดยวิธีวิจัยเอกสารจากแหล่งข้อมูลต่าง ๆ ได้แก่ พระไตรปิฎก อรรถกถา หนังสือ ตารา เอกสาร สิ่งพิมพ์ทางวิชาการ งานวิจัย วิทยานิพนธ์ และแหล่งข้อมูลออนไลน์ ทาการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงพรรณนา เพื่อนาเสนอข้อมูลและข้อเสนอแนะ

ผลการวิจัยพบว่า

1. ความสำคัญของจิตที่มีต่อชีวิตก่อนความตาย จิตที่เป็นฝ่ายอกุศลจิต ได้แก่ โลภมูลจิต โทสมูลจิต โมหมูลจิต เป็นจิตที่ไม่ดี และจิตที่เป็นฝ่ายกุศลเป็นจิตที่ดี จะมีวิบากจิตเป็นผลของกรรม เป็นกรรมที่เกิดเพราะจิตมีอวิชชาเป็นกิเลสพื้นฐาน ผัสสะเป็นจุดเริ่มต้นให้เกิดกรรม เมื่อทำกรรมชั่วหรือดีจะส่งผล คือ วิบาก สืบต่อภพสืบต่อชาติ จะมีผลต่อชีวิตหลังความตายมีทุกคติและสุคติเป็นที่ไป

2. วิธีการรักษาจิตก่อนตายพบว่า หลักบุญกิริยาวัตถุ หลักโยนิโสมนสิการ หลักยึดเหนี่ยวใจ คือพระรัตนตรัย สามารถรักษาจิตให้เป็นจิตที่ดีได้

3. แนวทางการรักษาจิตก่อนตายในสถานการณ์สังคมปัจจุบัน ได้แก่ ความมีสันโดษให้ทาน มองหาส่วนดี เมตตาต่อเขา พิจารณาว่าสัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของตน พิจารณาว่าความโกรธเป็นกิเลส พิจารณาว่าจิตเกิดดับอยู่ตลอดเวลา พิจารณาว่าไม่มีสัตว์บุคคล ตัวตนเราเขา โดยอาศัยปัญญา 3 เพื่อขจัดโมหะ ได้แก่ 1) จินตามยปัญญา 2) สุตมยปัญญา

3) ภาวนามยปัญญา และปฏิบัติตามหลักกุศลกรรมบถ 10 สุจริต 3 กายกรรม วจีกรรม และมโนกรรม

คำสำคัญ: จิตก่อนตาย, พระพุทธศาสนาเถรวาท, แนวทางรักษา

Abstract

The purpose of this research were: 1) to study the importance of mind towards life before death in Theravada Buddhism, 2) to study methods for pre-death mind treatment in Theravada Buddhism, and 3) to propose guidelines for pre-death mind treatment in social situations, current the study was conducted by means of documentary research from various sources, including the Tripitaka, commentaries, books, textbooks, documents, academic publications, research papers, thesis, and online sources. Descriptive data analysis was performed to present information and suggestions.

The research results found that:

1. The importance of the mind to life before death the mind that is unwholesome consciousness is Lophamulacit (original mind accompanied greedy), Thosamulacit (original mind accompanied angry), and Miamulacit (original mind accompanied lost). It is a bad mind. And a wholesome mind is a good mind. There will be mental suffering as a result of karma. It is a karma that arises because the mind has ignorance as the basic defilement. Contact is the beginning of karma. When doing bad or good deeds, it will result in the result of the succession of the world and the succession of the nation will affect the afterlife, there is a misfortune and happiness is where to go

2. The way to cure the mind before death found that principle of merit, Principles of Yonisomanasikarn, principle of Triple Gem able to maintain a good mind.

3. Appropriate methods for pre-death mind treatment at present include solitude, giving charity, looking for the good, being kind to them, considering that all beings have their own karma, consider anger to be passion, consider that the mind arises and ceases all the time, considering that there are no beings, persons, selves, we, and people by using the three wisdoms to eliminate delusion, namely: 1) Jintayama-panya (Wisdom arises from thinking), 2) Sutamaya-

panya (Wisdom arises from listening), 3) Bhavanayama-panya (Wisdom arises from development), and following the Kusalakammappada 10 (virtues of 10 merits), 3 honest principles namely, Physical action, verbal action, and mental action.

Keywords: Pre-death Mind, Theravada Buddhism, Healing Method

1. บทนำ

ความตายเป็นสิ่งที่สังคมให้ความสนใจกันมากขึ้น ซึ่งในปัจจุบันมีความเจริญ และความก้าวหน้าด้านเทคโนโลยีและการแพทย์ ที่ทำให้มนุษย์มีโอกาสตายตามธรรมชาติได้น้อยลง ความตายอย่างสงบจึงอาจไม่เกิดขึ้น ด้วยการใช้เทคโนโลยีเพื่อการยืดชีวิต ทำให้การตายอย่างสงบที่บ้าน มีโอกาสทำได้น้อยลง ผู้ป่วยระยะสุดท้ายต้องมีชีวิตอย่างโดดเดี่ยว และทรมานในโรงพยาบาล การดูแลรักษาเกิดความยุ่งยาก เกิดสภาวะเครียด ส่งต่อเป็นปัญหาด้านกฎหมาย เศรษฐกิจ สังคม และจิตใจของผู้ป่วย และญาติ ทำให้สภาวะจิตก่อนตายของผู้ป่วย ไม่เป็นไปตามคติทางพุทธศาสนา ที่เกี่ยวกับจิตตอนที่ตาย (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539: (ม.ม. (ไทย) 12/70/62-63)) “เมื่อจิตเศร้าหมองแล้ว ก็เป็นอันหวังทุกคติได้ และเมื่อใจใสไม่เศร้าหมองแล้ว สุขคติเป็นอันหวังได้” นอกจากนั้นทางพุทธศาสนายังถือว่าชีวิตคนมีโอกาสตลอดเวลาราวจนถึงวาระสุดท้าย แม้ถึงวาระสุดท้ายมนุษย์ก็ยังไม่หมดโอกาส ที่จะได้สิ่งที่ดีที่สุดในชีวิต หากบุคคลผู้นั้นมีปัญญารู้เท่าทันชีวิต และบรรลุนิพพานได้ในขณะจิตสุดท้าย ตอนจะดับ ความตายเป็นสิ่งที่มนุษย์ทุกคนจะต้องประสบ ในวาระสุดท้ายของชีวิต เมื่อเราทราบข้อเท็จจริงที่ว่ามนุษย์ไม่สามารถหนีพ้นความตายไปได้ ดังนั้นการถือเอาประโยชน์จากการเกิดมาเป็นมนุษย์จึงเป็นสิ่งสำคัญ ในทางพระพุทธศาสนาสอนให้มนุษย์ดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาท จนหลงลืมไปว่าตนเป็น ผู้อันภัยคือมรณะคุกคามแล้ว ทางพระพุทธศาสนาเถรวาทถือว่า คนที่เกิดมาทุกคนแล้วมีชีวิตอยู่ ถือว่ากำลังถูกภัย คือมรณะคุกคามอยู่ตลอดเวลาทั้งสิ้น เพราะชีวิตของมนุษย์ทุกชีวิตที่เกิดมา ย่อมเดินไปสู่ความตายตลอดเวลา ซึ่งพระพุทธศาสนาเถรวาท เรียกสภาวะนี้ว่า “ทุกข์” (พระไพศาล วิสาโล, 2556: 5) การแก้ปัญหาทุกข์ทางจิตของผู้ป่วยระยะสุดท้าย ด้วยวิธีการรักษาจิตก่อนตาย ที่จะมิต่อชีวิตหลังความตาย คือการไปสู่ภพภูมิที่ดี ในพระไตรปิฎก มีตัวอย่างเรื่องราวของพระสงฆ์ผู้อาพาธ ในระยะสุดท้าย ที่มีได้รับการรักษาจิตก่อนตาย ดังเช่น ตัวอย่างของพระปุตติคตติสสเถระ ผู้อาพาธอย่างหนัก พระพุทธเจ้าเสด็จไปโปรดพร้อมกับพระสาวก ได้ให้ความดูแลช่วยเหลือ รักษาทางกาย และที่สำคัญทรงรักษาด้วยธรรมโอสธ เพื่อรักษาโรคทางใจด้วย (พระไพศาล วิสาโล, 2556: 10)

แสดงให้เห็นว่าสภาวะจิตก่อนตายและหลังความตาย มีความสำคัญหากไม่เห็นความสำคัญของจิต และหากตายเสียก่อน ที่จะไม่ได้รับการรักษาจิต ในขณะที่ผู้ใกล้ตายมีสภาวะจิตที่ไม่ดี เช่น มีความทุกข์หรือความเศร้าหมอง ก็จะทำให้ไปสู่อบาย แต่ถ้าหากก่อน

ตาย ได้รับกระบวนการรักษาจิตที่ดี เช่นได้ฟังธรรมจนจิตเกิดคลายความยึดมั่น ถ้อยมั่นในตัวตน ชีวิตหลังความตายก็จะทำให้ไปสู่สุคติภูมิ การช่วยรักษาจิตผู้ใกล้ความตาย อาจทำให้ผู้ป่วยระยะสุดท้าย จากไปอย่างสงบได้ หากมีการฝึกฝนจิตมาดี (พระไพศาล วิสาโล, 2556: 30) การปฏิบัติต่อเรื่องความตายนี้ เป็นการแสดงถึงความเจริญงอกงาม แห่งจิตใจของมนุษย์ คือมนุษย์ปุถุชนทั่วไป ที่ยังมีได้สดับ คือยังไม่มีการศึกษา ก็จะระลึกถึงความตายด้วยความหวาดหวั่นพรั่นกลัว เศร้าหดหู่ท้อแท้ ระย้อยท้อถอย หรือสูงขึ้นไป เป็นอริยสาวกผู้มีการศึกษา ได้สดับแล้ว ก็จะระลึกถึงความตายโดยเป็นอนุสติ สำหรับตักเตือนใจไม่ให้ประมาท เร่งขวนขวายประพฤติปฏิบัติประกอบหน้าที่ คุณงามความดี ให้ชีวิตนี้มีประโยชน์ มีคุณค่า และที่สำคัญให้รู้เท่าทันความตาย เป็นอยู่ด้วยปัญญาที่กระทำการไปตามเหตุผล ด้วยความรู้เท่าทันตามเหตุปัจจัย (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), 2539: 34) ซึ่งมีคติเนื่องในธรรมดา จะได้มีชีวิตที่ปราศจากความทุกข์ ไม่ถูกบีบคั้นด้วยความรู้สึกลัวหวาดหวั่นพรั่นกลัว ต่อความพลัดพราก เป็นต้น การใช้ “ธรรมะ” ในการรักษาจิตวิญญาณ เป็นการรักษาความทุกข์ทางด้านจิตใจ ถูกลำมาใช้ควบคู่กับการแพทย์สมัยใหม่ ในยุคปัจจุบันมากขึ้นกลายเป็นทางเลือกในการรักษา (พุทธชาติ แผนสมบุญ, นิรนาท แสนสา และลัดดาวรรณ ณ ระนอง, 2564: 105)

ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงสนใจ ที่จะศึกษาแนวทางรักษาจิตก่อนตายในพระพุทธศาสนาเถรวาท เนื่องด้วยการเห็นปัญหาการขาดโอกาสของชีวิตคนในสภาพการณ์สังคมปัจจุบัน เพราะชีวิตคนมีโอกาสดลอดเวลาจนถึงวาระสุดท้าย ในการที่จะทำความเข้าใจธรรมชาติของจิตอย่างถูกต้อง และวิธีการรักษาจิตก่อนตาย ตลอดจนแนวทางการปฏิบัติอย่างถูกวิธี เมื่อจิตใกล้ตายเพียงแค่นี้มีคนมาบอกเราว่าทำใจให้ใสทำให้ใจไม่ให้เศร้าหมอง แล้วจะไปสู่สุคติ แนวทางปฏิบัติเพียงเท่านี้จะบรรลุวัตถุประสงค์หรือไม่อย่างไร และที่สำคัญผู้วิจัยมีความเห็นว่าควรมีแผนการดำเนินชีวิตควบคู่ไปกับการรักษาจิต เพื่อสามารถเผชิญกับความตาย และสูญเสียได้อย่างสงบ

2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความสำคัญของจิตที่มีต่อชีวิตก่อนความตายในพระพุทธศาสนาเถรวาท
2. เพื่อศึกษาวิธีการรักษาจิตก่อนตายในพระพุทธศาสนาเถรวาท
3. เพื่อเสนอแนวทางการเตรียมจิตก่อนตายในสภาพการณ์สังคมปัจจุบัน

3. วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาแนวทางรักษาจิตก่อนตายในพระพุทธศาสนาเถรวาท วิธีการศึกษาค้นคว้าวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยการใช้การวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) โดยการรวบรวมและวิเคราะห์ข้อมูลจาก

หนังสือที่กล่าวมาแล้วข้างต้น ตลอดถึงตารางเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ซึ่งมีขั้นตอนการวิจัย โดยมีวิธีการศึกษา ดังนี้

3.1 ขอบเขตการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตการวิจัยออกเป็น 2 ด้าน ดังนี้

1. ขอบเขตด้านแหล่งข้อมูล (Documentary Research) เอกสารที่ใช้ในการศึกษาจะศึกษาได้แก่ คัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถกถา หนังสือ ตาราง งานวิจัย วิทยานิพนธ์ รวมถึงแหล่งข้อมูลออนไลน์ เป็นต้น

2. ขอบเขตด้านเนื้อหา การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตด้านเนื้อหาไว้ ดังนี้

- 1) เนื้อหาเกี่ยวกับแนวทางรักษาก่อนตายในพระพุทธศาสนาเถรวาท
- 2) เนื้อหาเกี่ยวกับการวิเคราะห์แนวทางรักษาก่อนตายใน

พระพุทธศาสนาเถรวาท

- 3) เนื้อหาเกี่ยวกับแนวทางรักษาก่อนตายในพระพุทธศาสนาเถรวาท

3.2 ขั้รวบรวมข้อมูล

1. ศึกษาค้นคว้าและรวบรวมข้อมูลจากเอกสารชั้นปฐมภูมิ (Primary Source) ในส่วนที่ว่าด้วยเรื่องแนวทางรักษาก่อนตายในพระพุทธศาสนาเถรวาท โดยได้ศึกษาค้นคว้าจากพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, พระไตรปิฎกภาษาไทย

2. ศึกษาค้นคว้าและรวบรวมข้อมูลจากเอกสารชั้นทุติยภูมิ (Secondary Source) ได้แก่ อรรถกถา ฎีกา อนุฎีกา ปกรณวิเสส วิทยานิพนธ์ที่เกี่ยวข้อง ตลอดจนงานวิจัยเอกสารและหนังสือตำรา ที่มีเนื้อหาสอดคล้อง หรือ ที่เกี่ยวข้องกับหัวข้อทำการวิจัย ซึ่งได้จากแหล่งข้อมูลต่าง ๆ ฉบับภาษาไทย เป็นต้น

3.3 ขั้วิเคราะห์

วิเคราะห์ข้อมูลแนวทางรักษาก่อนตายในพระพุทธศาสนาเถรวาท โดยนำข้อมูลที่ได้จากการศึกษาและรวบรวมข้อมูลดังกล่าว มาศึกษาวิเคราะห์ แยกแยะประเด็น และอธิบายในประเด็นที่ต้องการทราบอย่างมีระบบที่ชัดเจน

3.4 ขั้สรุป

ผู้วิจัยได้สรุปผลจากการศึกษาและวิเคราะห์ในประเด็นว่าด้วยแนวทางรักษาก่อนตายในพระพุทธศาสนาเถรวาท เพื่อหาข้อสรุปและนำเสนอรายงานการวิจัยในรูปแบบการพรรณนาวิเคราะห์

4. สรุปผลการวิจัย

4.1 ความสำคัญของจิตที่มีต่อชีวิตก่อนความตายในพระพุทธศาสนาเถรวาท

จิตเป็นธรรมชาติชนิดหนึ่งที่เป็นนามธรรม อาศัยอยู่ในร่างกายของสัตว์ทั้งหลาย มักตื่นนอนกว้าง รักษาใจ มักตกไปในอารมณ์ที่ตนปรารถนา แต่เป็นธรรมชาติที่ฝึกได้

มีลักษณะพิเศษ คือ มีการรับอารมณ์ เป็นประธานในธรรมทั้งปวง มีการเกิดขึ้นต่อเนื่องกันไม่ขาดสาย มีอำนาจในการกระทำความเป็นอยู่ของสัตว์ทั้งหลายให้วิจิตร คือ วิจิตรโดยการกระทำ วิจิตรด้วยตนเอง วิจิตรในการสังสมกรรมและกิเลส วิจิตรในการรักษาวิบาก วิจิตรในการสังสมสันดานของตน และ วิจิตรด้วยอารมณ์ต่าง จิตรับรู้เรื่องราวที่ผ่านทวารทั้ง 6 ธรรมชาติของจิตมีการเกิดดับ ซึ่งตัวจิตมีหน้าที่ ทำหน้าที่สืบต่อภพใหม่ รักษากรรมวิบากของรูปนาม สืบต่อจากปฏิสนธิวิบากจิต ทำหน้าที่พิจารณาน้อมนึกอารมณ์ที่ปรากฏใหม่ในปัจจุบัน ทำหน้าที่เป็นรูปทางประสาทตา ทำหน้าที่ได้ยิน รู้กลิ่น รู้รส รับสัมผัสโผฏฐัพพารมณ์ ทำหน้าที่รับปัญจารมณ์ ทำหน้าที่ไต่สวนอารมณ์ ทำหน้าที่ในการตัดสินใจ ปัญจารมณ์ ทำหน้าที่ในการเสพอารมณ์ ทำหน้าที่เก็บอารมณ์ และทำหน้าที่เคลื่อนจากภพปัจจุบันเป็นดวงจิตสุดท้ายในภพชาติหนึ่ง ๆ จิตที่ท่องเที่ยวอยู่กามภูมิ ข้องอยู่ในกามารมณ์ จิตท่องเที่ยวอันเป็นที่เกิดของวัฏรูป และกิเลสรูป จิตเกิดขึ้นโดยการบำเพ็ญสมาธิ หรือ สมถภาวนา

การเกิดของจิตที่เป็นฝ่ายอกุศลจิต ได้แก่ โภสมูลจิต โทสมูลจิต โมหมูลจิต เป็นจิตประกอบด้วยอกุศลเจตสิก เป็นจิตที่ไม่ดี ให้ผลเป็นทุกข์เพราะมี โลภะ โทสะ โมหะ ที่เป็นฝ่ายอกุศลจิต เป็นจิตประกอบด้วยอกุศลเจตสิก เป็นจิตที่ดีไม่มีโทษ ให้ผลเป็นความสุขเพราะมี อโลภะ อโทสะ อโมหะ วิบากจิต เป็นจิตที่เป็นผล คือผลหรือวิบากที่เราต้องรับจากสิ่งที่เราทำไปแล้ว วิบากจิตเป็นผลของกรรม กิริยาจิตเป็นจิตที่ทำหน้าที่รับอารมณ์ผ่านทางทวารทั้ง 6 อรูปาวจรกิริยาจิต เป็นจิตที่เกิดจากการเจริญสมถกัมมัฏฐาน กรรมที่เกิดเพราะจิตมีอวิชชาเป็นกิเลสพื้นฐาน เมื่อจิตถูกสิ่งเร้ากระทบทำให้กิเลสฟุ้งขึ้นมาปรุงแต่งจิตให้เกิดการรับรู้ต่อสิ่งเร้า โดยเริ่มจากมโนกรรม แล้วทำกรรมต่อทางกายและใจ กิเลสที่ฟุ้งขึ้นมาหากเป็น โลภะ โทสะ โมหะ ก็จะเป็นสาเหตุให้เกิดอกุศลกรรม หากเป็น อโลภะ อโทสะ อโมหะ ก็จะเป็นสาเหตุให้ทำกุศลกรรม ผัสสะเป็นจุดเริ่มต้นให้เกิดกรรม เมื่อทำกรรมไม่ว่าชั่วหรือดีย่อมมีผล คือ วิบาก เมื่อรับผลเกิดความรู้สึกนึกคิดชอบไม่ชอบต่อผลนั้นตามแรงผลักดันของกิเลสแล้วลงมือกระทำกรรมต่อ ได้รับผลของกรรม (วิบาก) ทำให้เห็นได้ว่า ชีวิตของคนเรานวนเวียนอยู่กับการคิด ทำ รับผลหรือวิภูฏะ 3 อันหมายถึง กิเลส กรรม วิบาก ตลอดเวลา ชีวิตทุกชีวิต มีการเวียนว่ายตายเกิด ดังนั้นในเรื่องโลกและชีวิต ภพภูมิ กรรมที่เกิดจากทุจริต 3 กิเลส และกรรมที่เกิดจากสุจริต 3 กิเลสที่จะนำเราไปสู่ทุกคติภูมิหรือสุคติภูมิ หลังจากตายแล้ว เพราะเหตุแห่งจิตที่เศร้าหมองหรือผ่องใสจากกรรมคือการกระทำขณะยังมีชีวิตอยู่

คนที่มีจิตไม่เศร้าหมอง คือคนที่ไม่ถูกกิเลสคือความโลภ ความโกรธ ความหลง เข้าครอบงำ ได้แก่ ไม่ตกอยู่ในอำนาจของกิเลสตนเอง คนประเภทนี้ย่อมมีปัญญาสว่างไสว รู้ผิดรู้ถูก มีศีลมีธรรม และประพฤติตนอยู่ในหลักของศีลธรรม ย่อมมีจิตใจผ่องใส มีปัญญาพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง มองเห็นสิ่งที่เป็นประโยชน์และมีโทษประโยชน์ รู้ว่าอะไรดีอะไรชั่ว อะไรควรอะไรไม่ควร และงดเว้นสิ่งที่ชั่ว กระทำแต่สิ่งที่ดีมีประโยชน์ อีกทั้งยัง

สามารถใช้สติปัญญาในการดำรงชีวิต ไม่ว่าจะทำกิจใด ๆ ก็ตาม ย่อมพิจารณาด้วยปัญญา ก่อนแล้วจึงทำ คือพิจารณาให้เห็นโทษและประโยชน์ ถ้าเห็นว่าสิ่งที่จะทำนั้นมีโทษ กังวลเว้นเสีย แต่ถ้าพิจารณาเห็นว่าเป็นประโยชน์ จึงลงมือทำ คือไม่ถูกกิเลสตัณหาครอบงำ เมื่อมีชีวิตอยู่ก็เจริญก้าวหน้า เพราะผลแห่งการกระทำที่เป็นความดีและมีประโยชน์นั้น เมื่อละจากโลกนี้ไปแล้ว ก็ไปสู่สุคติภูมิ เพราะผลแห่งการทำความดีส่งผลให้ และความเศร้าหมองคือ กิเลสอันเป็นตัวนำไปสู่ทุกข์ไม่ครอบงำจิต เมื่อไม่มีเหตุให้ต้องไปสู่ทุกข์ สติจึงเป็นอันหวังได้

4.2 วิธีรักษากิจก่อนตายในพระพุทธศาสนาเถรวาท

วิธีรักษากิจก่อนตายนั้น มุ่งเน้นไปที่การรักษากิจ ด้วยวิธีรักษากิจก่อนตาย มี 2 วิธี คือ บุญกิริยาวัตถุ 3 และโยนิโสมนสิการ

บุญกิริยาวัตถุ 3 หมายถึง การทำบุญ หรือ การทำความดี ซึ่งมีหลักการ 3 ประการ

1. การให้ทาน (ทานมัย) บุญสำเร็จด้วยทาน หมายถึง การทำบุญให้ทานด้วยการให้ทรัพย์สินของ ทาน แปลว่า การให้ คือ ให้สิ่งที่มีค่ามีประโยชน์ แก่ผู้สมควรให้ เช่น ถวายแด่พระภิกษุสงฆ์ ให้แก่ผู้ควรได้รับการสงเคราะห์ การให้ทานทาน มีความมุ่งหมายเพื่อกำจัด โลภะ ทาน เมื่อทำแล้วย่อมได้บุญ มีความสุขเพราะทานสามารถทำลายกิเลสตระกูลโลภะได้ ทำให้เกิดความเมตตา กรุณา เห็นอกเห็นใจ เกิดความโอบอ้อมอารี ใจเป็นสุข การทำบุญสร้างกุศล ทานมัย บุญสำเร็จด้วยการบริจาคทานนี้ทางพุทธศาสนากล่าวว่ามีานิสงส์ มีผลแห่งกุศลกรรม 5 ประการ คือ 1) เป็นที่รักของคนหมู่มาก 2) เป็นที่คบหาของตนดี 3) มีชื่อเสียงดี 4) แกล้วกล้าในท่ามกลางชุมชน 5) แม้ตายแล้วก็ไปเกิดในโลกสวรรค์

2. การรักษาศีล (ศีลมัย) บุญสำเร็จด้วยการรักษาศีล หมายถึง ทำบุญด้วยการรักษาศีล คือประพฤติปฏิบัติชอบตามกรอบของกฎหมายบ้านเมือง ระเบียบข้อบังคับ ศีล แปลว่า ปกติ คือ การปฏิบัติที่เป็นการควบคุมรักษากาย รักษาวาจา ของตนไว้ให้บริสุทธิ์ สงบ ศีล มีความมุ่งหมายเพื่อควบคุมโทสะ ความโหดร้ายหยาบคายทางกาย วาจา รักษาตนไว้ไม่ให้เสียหาย ศีล เมื่อรักษาไว้ได้ดีย่อมได้บุญมีความสุขเพราะสามารถรักษาบุญเก่าไว้ได้ คือ ไม่เปิดให้โอกาสให้กิเลส คือ โทสะเกิดขึ้นและทำให้ได้บุญใหม่ คือ ใจที่ตั้งมั่นพร้อมที่จะความดีที่สูงขึ้น ศีลมัย บุญสำเร็จด้วยการรักษาศีลนี้ ทางพุทธศาสนากล่าวว่ามีานิสงส์ มีผลแห่งกุศลกรรม 5 ประการ คือ 1) สามารถบริโภคใช้สอยทรัพย์สินที่เกิดขึ้นได้เต็มอัม โดยไม่ต้องหวาดระแวงอะไร 2) เกียรติคุณพุ่งขจรไปว่าเป็นคนไว้ใจได้มีอนาคตดี 3) แกล้วกล้าในท่ามกลางชุมชน 4) จะเป็นคนไม่หลงลืมสติมีจังหวะชีวิตที่ดี 5) แม้ตายแล้วก็ไปเกิดในโลกสวรรค์

3. การเจริญภาวนา (ภาวนามัย) บุญสำเร็จด้วยการภาวนา หมายถึง ทำบุญด้วยการภาวนา คือ การฝึกอบรมด้วยจิตให้เจริญด้วยสมาธิและปัญญา การสวดมนต์ การการฝึกจิตให้มีสมาธิ การภาวนาล้วนเป็นการทำบุญ ภาวนา แปลว่า ทำให้เจริญ คือ ทำให้สมรรถภาพทางใจในการรับจำ คิด รู้ พัฒนียงขึ้นไปโดยให้ การรับ จำ คิด รู้ตัวรวมตัวเป็น

จุดเดียวกัน และหยุดนิ่งมั่นคงอยู่ในศูนย์กลางกายภาวนามีความมุ่งหมายเพื่อกำจัดโมหะ ความหลง และอวิชชาความไม่รู้ ให้สิ้นไปตามลำดับ ภาวนา เมื่อปฏิบัติแล้วย่อมได้บุญ มีความสุข ทำให้กิเลส คือ ความโลภ ความโกรธ ความหลง สงบลง และสามารถกำจัดอวิชชา ความไม่รู้ซึ่งเป็นต้นเหตุแห่งกิเลสเหล่านั้น ๆ ได้ ภาวนา นับเป็นยอดของการทำความดีในชีวิต ภาวนานี้ในทางพุทธศาสนากล่าวว่ามีอานิสงส์ มีผลแห่งกุศลกรรม 5 ประการ คือ 1) ทำให้ใจ สงบระงับ เย็นกาย เย็นใจ ไม่ฟุ้งซ่านไปตามอารมณ์ 2) มีความร่าเริงใจพร้อมที่จะทำการงาน ในชีวิตประจำวัน 3) กำจัดความเห็นแก่ตัว เจ้าอารมณ์ และไร้เหตุผลลงได้ 4) มีการปฏิบัติตัว ในชีวิตประจำวันถูกต้องตามทำนองคลองธรรม 5) ทำให้เกิดความรู้ความเห็นที่บริสุทธิ์หมด ความสงสัยแคลงใจในเรื่องบุญ บาป คุณ โทษนรก สวรรค์ ชาตินี้ ชาติหน้า

วิธีรักษากิจก่อนตายในพระพุทธศาสนาเถรวาทโดยใช้หลักบุญกิริยาวัตถุให้เป็น วิถีชีวิตไม่ว่าจะเป็นการทำงานบุญให้ทาน รักษาศีลทำ และเจริญสมาธิภาวนา เพื่อให้จิตก่อนตาย ของผู้ปฏิบัติมีความสงบ สันติและครอบครัวยังมีความสุข

โยนิโสมนสิการ คือ เป็นความคิดที่สกัดกั้นอวิชชาตัณหา (อวิชชา คือ ความไม่รู้ ในสิ่งที่ควรรู้ และความรู้ในสิ่งที่ไม่ควรรู้ ตัณหา คือ ความทะยานอยาก ความใคร่ในกาม) กล่าวคือ เป็นการคิดอย่างมีเหตุและผล ไม่คิดตามความต้องการของตนที่ไร้ซึ่งเหตุและผล เพราะปุณณ ทัวไปมักคิดภายใต้พื้นฐานความต้องการของตน การดำเนินชีวิตตามหลักพุทธ ธรรมด้วยวิธีรักษากิจก่อนตายตามหลักโยนิโสมนสิการ ได้แก่

1. วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย เป็นการพิจารณาปรากฏการณ์ที่เป็นผล เพื่อให้รู้จักสภาพที่เป็นจริง หรือพิจารณาปัญหา เพื่อหาทางแก้ไข ด้วยวิธีคิดแบบอิตถีปัจจัยตา หรือวิธีคิดตามหลักปฏิจจสมุปบาท และคิดแบบสอบสวนตั้งคำถาม คิดแบบปัจจัยสัมพันธ์ เป็นการพิจารณามองย้อนและสืบสาวไปถึงปัจจัยต่าง ๆ ที่เข้ามาสัมพันธ์ และก่อให้เกิดผล หรือปรากฏการณ์นั้น ๆ ขึ้น เช่น ที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสสอนให้พระสาวกพิจารณาว่า “เมื่อสิ่งนั้นมี สิ่งนี้จึงมี เพราะสิ่งนั้นเกิดขึ้น สิ่งนี้จึงเกิดขึ้น เป็นต้น และคิดแบบสอบสวน หรือ ตั้งคำถาม คือการพิจารณา และตั้งคำถามแก่ตนว่าทำไม เพราะอะไร เช่นตัวอย่างที่ พระพุทธเจ้าทรงตั้งปัญหาถามพระองค์เองก่อนตรัสรู้ “ตณหาเกิดขึ้นเพราะอะไร อะไรเป็น ปัจจัยให้เกิดตณหา” เป็นต้น

2. วิธีคิดแบบแยกแยะส่วนประกอบ วิธีนี้เป็นการกระจายเนื้อหาให้มองตาม สภาวะมุ่งเพื่อให้เข้าใจสิ่งต่าง ๆ ตามสภาวะ ตามธรรมดา สิ่งทั้งหลายก็ดี ปรากฏการณ์ต่าง ๆ ก็ดี เรื่องราวต่าง ๆ ที่อุบัติขึ้นก็ดี เกิดจากส่วนประกอบย่อย ๆ มารวมกันเข้า เมื่อแยกแยะ กระจายออกไปก็จะเห็นองค์ประกอบย่อย ๆ ต่าง ๆ ได้ แล้วจึงจะรู้จักสิ่งนั้น ๆ เรื่องราว นั้น ๆ ได้อย่างถูกต้องแท้จริง รู้จุดที่เป็นปัญหาได้ และสามารถแก้ปัญหาได้ ตัวอย่างของการคิดแบบ นี้เช่นที่พระพุทธศาสนาแยกแยะชีวิตออกเป็นส่วนประกอบย่อยต่าง ๆ เช่น ชันธ์ 5 เป็นต้น

3. วิธีคิดแบบสามัญลักษณ์ เป็นการคิดแบบมองสถานการณ์ ของความเป็นไปในสิ่งทั้งหลาย ให้เข้าใจธรรมชาติ ว่าทุกสิ่งทุกอย่างนั้นเป็นไปตามเหตุตามปัจจัย เมื่อสิ่งทั้งหลายมีการเกิดขึ้นก็ต้องมีการดับไป เป็นไปตามกฎแห่งธรรมชาติ เราหรือใคร ๆ ก็ไม่อาจจะบังคับบัญชาได้ เมื่อทราบเช่นนี้แล้ว เราจึงต้องยอมรับความจริงและวางใจต่อสิ่งทั้งหลาย เพื่อให้เกิดความสอดคล้องแห่งกฎธรรมชาติ และปฏิบัติให้สอดคล้องกับความเป็นจริงของธรรมชาติ คือ รู้ว่าสิ่งทั้งหลายจะเป็นอย่างไรก็ยอมเป็นไปตามเหตุปัจจัย โดยไม่หวั่นขึ้นอยู่กับใจที่เราปรารถนา ไม่ให้ขึ้นต่อความอยากที่ใจของเรา ถ้าปฏิบัติได้อย่างนี้ใจของเราก็จะเป็นอิสระผู้ป่วยมีความวิตกกังวลต่อความตาย ญาติของผู้ป่วยเองต่างก็มีภาวะความเครียดเมื่อต้องเผชิญกับความตายของผู้คนรอบข้าง ให้ยอมรับความตาย ว่าเป็นเรื่องธรรมดา เพื่อให้ยอมรับว่า เมื่อมีเกิด มีแก่ มีเจ็บ ต้องมีตาย เพราะไม่มีแผ่นดินสักส่วนหนึ่งที่บุคคลยืนอยู่แล้ว จะไม่ถูกความตายครอบงำได้ ไม่ต้องทุกข์เพราะการฝ่าฝืนกฎแห่งธรรมชาติ

วิธีรักษาจิตก่อนตายในพระพุทธศาสนาเถรวาทโดยใช้หลักโยนิโสมนสิการ เป็นวิธีคิดที่มีประโยชน์สามารถนำมาใช้ในชีวิตรประจำวัน สามารถรักษาจิตก่อนตาย และนำไปประยุกต์ใช้ในการจัดการเรียนรู้ให้กับผู้เรียนคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย คิดแบบแยกแยะองค์ประกอบ คิดแบบสามัญลักษณ์หรือฝึกให้ผู้เรียนมองเห็นความสัมพันธ์อิงอาศัยของสรรพสิ่ง ฝึกให้ผู้เรียนรู้จัก คิดอย่างถูกวิธีคิดมีระบบและคิดเป็นกุศล จึงอาจกล่าวได้ว่าการประยุกต์ใช้วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ เพื่อพัฒนานตนเองและผู้เรียนให้รู้จักและู้รักษาจิตก่อนตาย “คิดเป็น ก็เป็นสุข”

4.3 แนวทางรักษาจิตก่อนตายที่เหมาะสมในสภาพการณ์ปัจจุบัน

แนวทางรักษาจิตก่อนตายที่เหมาะสมในสภาพการณ์ปัจจุบัน คือ สันโดษ สันโดษ คือ ความยินดีในสมบัติที่มีอยู่ของตน จะมีน้อยมากเท่าไรก็ให้ยินดีในของที่มีอยู่ถึงพร้อมด้วยความขยันหมั่นเพียร ถึงพร้อมด้วยการเก็บรักษาทรัพย์ที่แสวงหามาได้ด้วย ความชอบธรรม ไม่จับจ่ายอย่างสุรุ่ยสุร่ายโดยไม่มีขอบเขต การจับจ่ายควรถือความจำเป็นเป็นประมาณ ทรัพย์จะมีสถานที่จอดแวะบ้าง ไม่ไหลผ่านมือไปเสียทีเดียว ความรู้จักประมาณในการเก็บรักษา และการจับจ่ายที่เป็นฝาปิดและเปิดทรัพย์ในคราวจำเป็นที่ควรปิดและควรเปิด แม้แต่บ้านเรือนก็ยังมีประตูเปิดปิด ที่เก็บทรัพย์ ก็ควรจะมีบ้าง ถึงคราวจำเป็น เช่น เจ็บไข้ เป็นต้น ทรัพย์ก็จะมีทางช่วยเหลือทุกที่ได้เท่าที่ควร การเลี้ยงและรักษาตัวให้เป็นไปพอประมาณ อย่าให้ถึงกับฟุ่มเฟือยหรือผิดเคืองจนเกินไป ทั้ง ๆ ที่ทรัพย์เครื่องแก้ขัดจนมีอยู่ แต่อย่าให้กลายเป็นว่า ทรัพย์เป็นเครื่องเสริมคนให้เสีย และเสริมคนให้ขี้เหนียวจนเข้ากับใครไม่ได้ เหมือนฟุ้งไปหมดด้วยกลิ่นของความตระหนี่ถี่เหนียว และส่งกลิ่นฟุ้งไปไกลด้วยทั้งตามลมและทวนลมจนหาที่หลบซ่อนจมูกไม่ได้เลย ความมีมิตรสหายที่ดีงาม การคบมิตรเป็นสิ่งสำคัญมาก ควรเลือกเฟ้นด้วยดี แม้อาหารในถ้วยในจานซึ่งเป็นสิ่งสำเร็จรูปมาเรียบร้อยแล้ว ผู้รับประทานยังต้องเลือกเฟ้นทุกครั้ง เพราะในอาหารย่อมมีทั้งกระดูกทั้งก้าง

ซึ่งเป็นภัยต่อร่างกายปะปนอยู่ และอาหารบางชนิดยังแสลงต่อโรค จำต้องสังเกตด้วยดี ไม่เช่นนั้นอาจเป็นภัยต่อร่างกาย โดยอาศัย ปัญญา 3 ประการ คือ 1) สุตมยปัญญา คือ ปัญญาหรือความรู้อันเกิดจากการศึกษาเล่าเรียน 2) จินตามยปัญญา คือ ปัญญาหรือความรู้อันเกิดจากการคิดวิเคราะห์ 3) ภาวนามยปัญญา คือ ปัญญาหรือความรู้อันเกิดจากฝึกฝน หรือ ลงมือปฏิบัติ คือ ความรู้ หรือ ความเข้าใจ ทั้งรู้ในตน รู้ในงาน รู้ในตำรา และรู้ในคน อันเป็นสิ่งสำคัญสำหรับการดำรงชีพในชีวิตประจำวัน ปฏิบัติตามหลักกุศลกรรมบถ 10 คือ ทางแห่งกรรมดี อันจะนำไปสู่สุคติ มี 10 อย่าง คือ กายกรรม 3 ได้แก่ 1) เว้นจากการทำร้าย ทำลายชีวิต 2) เว้นจากการถือเอาของที่เขาไม่ได้ให้ 3) เว้นจากการประพฤติดินในกาม วจีกรรม 4 ได้แก่ 4) เว้นจากการพูดเท็จ 5) เว้นจากการพูดส่อเสียด 6) เว้นจากการพูดคำหยาบ 7) เว้นจากการพูดเพ้อเจ้อ มโนกรรม 3 ได้แก่ 8) ไม่โลภคอยจ้องอยากได้ของเขา 9) ไม่คิดร้ายเบียดเบียนเขา 10) มีสัมมาทิฐิ เห็นถูกต้องตามธรรม ในบรรดาหลักปฏิบัติทั้ง 10 ข้อนี้ ข้อที่ 10 คือการมีสัมมาทิฐิเห็นถูกต้องตามธรรมนั้นเรียกได้ว่าเป็นข้อที่สำคัญมากที่สุด เพราะต่อเมื่อสัมมาทิฐิเกิดขึ้นแล้วเท่านั้น บุคคลจึงจะสามารถปฏิบัติตามหลักกุศลกรรมบถ 10 ได้อย่างสมบูรณ์ มิฉะนั้นแล้วความเข้าใจที่ผิด ที่เป็นมิจฉาทิฐิก็จะทำให้ไม่สามารถตัดสินใจได้ว่าอะไรควรทำ อะไรควรเลี่ยง ที่ว่าการมีสัมมาทิฐิคือการเห็นถูกต้องตามธรรมนั้นคืออะไร ก็คือการรู้และเข้าใจว่าอะไรคือบุญ อะไรคือบาป อะไรคือสิ่งที่ควรกระทำ อะไรคือสิ่งที่ควรเว้น อะไรเป็นประโยชน์ อะไรเป็นโทษ ใครคือผู้ที่ควรเคารพ ฯลฯ ซึ่งความรู้ที่ถูกต้องนี้จะเกิดขึ้นก็ต่อเมื่อมีการสดับคำของพระพุทธเจ้าอยู่เนื่อง ๆ แล้วพิจารณาตามจนกระทั่งเกิดปัญญา เกิดความเข้าใจที่ถูกต้องขึ้นในจิตใจ เข้าถึงแนวทางรักษาก่อนตายที่เหมาะสมในสภาพการณ์ปัจจุบัน

5 ข้อเสนอแนะ

5.1 ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

จากการศึกษาเรื่องแนวทางรักษาก่อนตายในพระพุทธศาสนาเถรวาท นั้นเราสามารถนำมาบูรณาการและประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ในสภาพการณ์สังคมปัจจุบันได้ไม่น้อย เช่นการเตรียมตัวรักษาก่อนตาย อย่างจริงจัง ตั้งแต่ปัจจุบันขณะจิตเรามีศักยภาพเกิดการตระหนักรู้เรื่องความเป็นไปของชีวิตตามความเป็นจริง และตระหนักรู้เรื่องจิตก่อนตาย เพื่อดำเนินชีวิตอย่างไม่ประมาท ประพฤติปฏิบัติตนให้กายและวาจาอยู่ในศีล มีธรรมประจำใจ ฝึกจิตให้มีความ เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา อยู่ในวิถีชีวิตที่มั่นคง การฝึกรักษาก่อนตายให้ปราศจากเครื่องเศร้าหมองคือความโลภโกรธหลงเป็นเป็นประจำ จนจิตมีความเข้มแข็ง จะสามารถรักษาก่อนตายได้ จิตเบาสบายและใสสว่าง อันจะเป็นผลให้เกิดปัญญารู้แจ้งความเป็นจริงของชีวิตว่าสิ่งทั้งหลายทั้งปวงไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา

ชีวิตคนเราเกิดขึ้นแล้วตั้งอยู่และดับไป ชีวิตมีแก่ มีเจ็บและตาย ร่างกายนี้ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน ไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่ของเขา กายนี้ต้องเสื่อมโทรมและตายไปเป็นธรรมดา จิตก็จะไม่ยึดมั่นในรูปกาย ในความเจ็บ ความแก่และการตายได้ ด้วยจิตที่ผ่องใสไม่เศร้าหมองอย่างมั่นคง

5.2 ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

ในการทำวิจัย ครั้งต่อไป ผู้วิจัยขอเสนอแนะการทำวิจัยครั้งต่อไป ดังนี้

1. ควรศึกษาเรื่องสภาวะจิตผู้ใกล้ตาย
2. ควรศึกษาเรื่องวิบากกรรมและการบูรณาการ
3. ควรศึกษาเรื่องสวรรค์และนรก กฎมณเฑาะฏที่เกี่ยวข้องหลังความตาย

เอกสารอ้างอิง

- พระไพศาล วิสาโล. (2556). การช่วยเหลือผู้ป่วยระยะสุดท้ายด้วยวิธีแบบพุทธ. พิมพ์ครั้งที่ 20. กรุงเทพมหานคร: เครือข่ายพุทธิกา.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). (2539). ระลึกถึงความตายและวิธีปฏิบัติให้ถูกต้องต่อความตาย. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา.
- พุทธชาด แผนสมบุญ, นิรนาท แสนสา และลัดดาวรรณ ณ ระนอง. (2021). ประสบการณ์การเยียวยาจิตผู้ป่วยของพระสงฆ์จิตอาสาศีลानธรรม. *Journal of MCU Humanities Review*, 7(1), 103-120.
- มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2532). *อรรถกถาภาษาไทย ฉบับมหาจุฬารรณกถา*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2559). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์*. พิมพ์ครั้งที่ 30. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิการศึกษาเพื่อสันติภาพ.