



## การเตรียมตัวตายตามแนวพระพุทธศาสนา Death preparation based on Buddhist concepts

พระครูอรุณจริยานุวัตร (สุเทพ ศรีทอง)<sup>1</sup>

Suthep Sritong

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตสิรินธรราชวิทยาลัย

Mahamakut Buddhist University, Sirindhornvidyalaya Campus

(Received 25/01/2021, Revised 7/07/2021, Accepted 14/07/2021)

### บทคัดย่อ

การศึกษาเรื่องความตายมีข้อจำกัดและยังคงเป็นเรื่องลึกลับสำหรับมนุษย์ โดยหลักพระพุทธศาสนาเห็นว่า การตายเป็นสภาวะธรรมดาที่อยู่คู่กับการเกิด โดยมีอาการ 3 ประการเกี่ยวเนื่องสัมพันธ์กันอยู่ในระหว่างชีวิตและความตาย ได้แก่ อนิจจตา ทุกขตา และอนัตตตา ที่ส่งผลต่อความสุขและความทุกข์ของสรรพสัตว์ การตายในทางพระพุทธศาสนาจึงมี 2 ลักษณะคือ การตายแล้วเกิด กับการตายแล้วดับสูญ กล่าวคือ การตายของปุถุชนคนมีกิเลส เมื่อตายไปจะยังคงต้องกลับเกิดใหม่อีกในภพภูมิต่าง ๆ ตามวิบากกรรม แต่การตายของพระอรหันต์ผู้หมดกิเลสแล้วย่อมดับสูญไม่กลับมาเกิดอีก

แนวคิดทางพระพุทธศาสนาจึงมีวิธีปฏิบัติต่อความตาย โดยมีเป้าหมายสูงสุดคือการไม่กลับมาเกิดอีก จึงจะถือได้ว่าเป็นความตายที่สมบูรณ์แท้จริง โดยต้องเรียนรู้ฝึกฝนอบรมกายและจิตเพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงตนเอง จากระดับโลกียะไปสู่โลกุตระ โดยมีมรรควิธีคือ ศีล สมาธิ และปัญญา เป็นแกนหลัก ส่วนทำที่ต่อความตายและวิธีปฏิบัติต่อความตายนั้น เห็นว่า ยิ่งพิจารณาเห็นความตายให้เป็นความธรรมดาได้มากเท่าไร ก็จะลดความทุกข์ที่เกิดจากความตายได้มากเท่านั้น การทำความคุ้นเคยกับความตายเพื่อเผชิญกับความตายอย่างมีสติจึงจะเป็นการตายดีที่มีคุณภาพตามแนวพระพุทธศาสนา

**คำสำคัญ :** ภาวะอนัตตนิมิตต์พระพุทธศาสนา, การเตรียมตัวตาย, พุทธวิธีในการเตรียมตัวตาย, ชีวิตและความตาย

### Abstract

The study of death is limited and remains a mystery to humans. According to the Buddhist principles, death is a common condition associated with birth, regarding with three interrelated symptoms between life and death. These are Aniccata (impermanence), Dukkhatta (the state of being subject to suffering) and Anattata (soullessness) that affect the happiness and suffering of all beings.

There are two aspects of death in Buddhism: death and birth, and death and cessation. The first death is the death of the mortal people, upon death, it still has to be reborn in various realms according to karmic fruits, but the second death, death and cessation, is the death of Arahant, who has none of all desires and will not be born again.

<sup>1</sup> อาจารย์ประจำมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, E – mail: suthep.suw@mbu.ac.th



The concept of Buddhism therefore is the way of treating death with the ultimate goal of never being born again, so it can be regarded as true death. The Buddhists have to learn, practice, and train their body and mind in order to lead to the transformation of themselves from the mundane level to the supramundane level, with the main methods which are the Sila (precepts), Samadhi (meditation) and Panna (wisdom).

As for the attitude towards death and the way of dealing with it, the more people consider death to be normal, it will only greatly reduce the suffering caused by death. Acquaintance with death to face it consciously is a good quality death according to Buddhism.

**Keywords :** Buddhist paradigm, Death preparation, Buddhist healthy death, Life and death

## 1. บทนำ

บทความนี้ต้องการนำเสนอสถานะองค์ความรู้เกี่ยวกับการเตรียมตัวตายด้วยการสังเคราะห์จากแนวคิด (Concept) และวิธีการ (Practice) ทางพระพุทธศาสนา โดยต้องการนำเสนอประเด็น ดังต่อไปนี้ คือ 1. องค์ความรู้เกี่ยวกับความตายและการเตรียมตัวตาย 2. เสนอวิถีคิดและพุทธวิธีการในเตรียมตัวตายตามแนวทางพระพุทธศาสนา อาจกล่าวได้ว่า แม้ความตายจะเป็นสัจธรรมของชีวิตที่ไม่มีใครหนีได้พ้น แต่ก็มีน้อยคนที่จะพูดได้อย่างมั่นใจว่ามีความพร้อมในการจะเผชิญกับความตายได้อย่างไม่หวั่นไหว ความตายจึงยังคงเป็นปริศนาที่เราไม่รู้จักและไม่เข้าใจ และยังคงความเป็นจริงอันยิ่งใหญ่ที่มนุษย์ผู้ողงการที่สุดก็ยังต้องยอมจำนนรับต่อชะตากรรมนี้ ยิ่งไปกว่านั้น ความตายไม่เพียงแต่ทำให้เรายอมสยบ แต่ยังมีอำนาจเปลี่ยนแปลงมนุษย์ได้อย่างลึกซึ้ง การเผชิญกับความตายอย่างใกล้ชิดและซึ่งหน้า มักทำให้เราต้องกลับมาทบทวนเป้าหมายชีวิต หลายคนมีประสบการณ์เฉียดตาย จึงเปลี่ยนเป็นคนใหม่ที่ใช้ชีวิตอย่างเห็นคุณค่าและใช้เวลาอย่างระมัดระวัง เราจึงจำเป็นต้องเรียนรู้ความตาย เพราะเราทุกคนต้องตายไม่ช้าก็เร็ว และทุกคนล้วนตายได้ครั้งเดียวในชีวิตนี้ การตื่นตัวในเรื่องการตายอย่างสันติ เกิดขึ้นพร้อมกับความตระหนักถึงข้อจำกัดของกระบวนการทัศนสุขภาพกระแสหลักที่เน้นการใช้วิทยาศาสตร์ในการเอาชนะธรรมชาติ จึงจำเป็นต้องปรับกระบวนการทัศนในการทำความเข้าใจความตายในมิติต่าง ๆ ทั้งสังคมวัฒนธรรมและจิตวิญญาณ ได้กลับมีความสำคัญขึ้นมา ดังนั้นการปรับกระบวนการทัศนเรื่องความตายจึงเป็นส่วนหนึ่งของการปรับเปลี่ยนวิถีคิดด้านสุขภาพที่มองชีวิตและสุขภาพเชื่อมโยงไปสู่ปัญญาทางศาสนธรรมหรือมิติทางจิตวิญญาณ (โกมาทร จิงเสถียรทรัพย์, 2550: III-5)

## 2. องค์ความรู้เกี่ยวกับความตายและการเตรียมตัวตาย

ในต่างประเทศมีการเรียนการสอนเกี่ยวกับความตายและการเตรียมตัวตายอย่างเป็นระบบทั้งในระดับประกาศนียบัตร ไปจนถึงระดับปริญญาโท เช่นที่ Hood University ประเทศสหรัฐอเมริกา มีการศึกษาหลักสูตร มรณวิทยา ที่เรียกว่า Thanatology ซึ่งเป็นการศึกษาเกี่ยวกับความตายในมิติและบริบทต่าง ๆ หรือในบางแห่งเรียกว่ามรณศึกษา (Death Education) ซึ่งผู้เรียนและผู้เกี่ยวข้องมักจะเป็นผู้ที่ทำงานในองค์กรด้านการฉาปนกิจ พยาบาล นักจิตวิทยา นักสังคมสงเคราะห์ ผู้ทำงานด้านการให้คำปรึกษา และผู้ดูแลคนป่วยระยะสุดท้าย เป็นต้น โดยมีวิชาเรียน เช่น THAN 523 : Dying and Care of the Dying (วิชาภาวะใกล้ตายและการดูแลผู้ป่วยใกล้ตาย) วิชา THAN 521 Mourning and Principles of Counseling the Bereaved (วิชาการไว้ทุกข์และหลักการให้คำปรึกษาในการคลายทุกข์) ที่มหาวิทยาลัย Marian University มีการเรียนการสอนระดับประกาศนียบัตรและระดับปริญญาโท แบบออนไลน์ ในสาขาวิชามรณวิทยานี้ เช่นกัน โดยมีวิชา



TH 615 Bereavement theory and practice (วิชาทฤษฎีและการปฏิบัติเกี่ยวกับโศกเศร้าที่เกิดจากการตาย)  
THA 640 Applied Ethics and end of life (วิชาจริยศาสตร์ประยุกต์และวาระสุดท้ายของชีวิต) อย่างไรก็ตาม กระบวนทัศน์ด้านการศึกษาเกี่ยวกับความตาย ในยุคแรกเริ่มนั้น จะพบว่า ในปี 1903 Elie. Metchnikoff นักวิทยาศาสตร์ชาวรัสเซียเรียกร้องให้มีการศึกษาด้านความตายโดยเห็นว่า หากไม่ศึกษาเรื่องความตายแล้วชีววิทยาศาสตร์ก็จักไม่สมบูรณ์ได้ จนกระทั่งนำไปสู่การจัดตั้งศูนย์มรณะศึกษาขึ้นมาในที่สุด (วรรณ นโฆชะ วิวัฒน์, 2559) กระบวนทัศน์การศึกษาในยุคนี้จึงเป็นการพยายามศึกษากระบวนการตาย (Death Process) และพัฒนามาสู่การเยียวยาความโศกเศร้าจากการตาย ในหนังสือ Death and Dying ซึ่งพิมพ์เผยแพร่ปี 1969 ของ Kubler-Ross หรืองานของ Glaser and Strauss ซึ่งได้เผยแพร่หนังสือ Awareness of Dying ปี 1965 ก็ได้พยายามศึกษา เกี่ยวกับการตายและการยืดความตายของผู้ป่วยในโรงพยาบาล และพบว่า การตายเกือบทั้งหมดในโรงพยาบาลเป็นเวลาแห่งความเลวร้ายทั้งนำไปสู่ภาวะความยุ่งยากทั้งของญาติและคณะแพทย์พยาบาลที่ดูแล และเคลื่อนตัวมาสู่ยุคของการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย จนมาถึงยุคปัจจุบันนี้ พบว่า การศึกษาเรื่องความตายในประเทศต่าง ๆ มีตัวแปรแทรกซ้อนเพิ่มมากขึ้น รวมทั้งการที่ประชากรเข้าสู่ยุคสูงวัยและมีอายุยืนขึ้น ทำให้การรักษาทางการแพทย์และการจัดการความตาย ก็ยิ่งจะมีความยุ่งยากและซับซ้อนมากขึ้น เพราะไม่ได้เกี่ยวข้องกับการรักษาพยาบาลแต่เพียงอย่างเดียว แต่ยังคงเกี่ยวข้องกับจริยธรรมวิชาชีพและกฎหมายต่าง ๆ อีกด้วย (Meagher, D. K., & Balk, D. E., 2013)

สำหรับในประเทศไทย ก็มีการศึกษาด้านมรณวิทยา เช่น ที่จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มีการสอนวิชา Beautiful death (การตายอย่างมีคุณภาพ) อยู่ในวิชาเลือกในหมวดสหศึกษา ขณะเดียวกัน คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ก็มีการเรียนการสอนวิชามรณวิทยา (Thanatology) สำหรับนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 3 เพื่อให้นักศึกษาแพทย์ได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้และอภิปรายถึงความตายในลักษณะเป็นสภาวะแบบองค์รวม การปฏิบัติหน้าที่ของแพทย์เพื่อให้ผู้ป่วยใกล้ตายได้คลายความทุกข์และตายอย่างมีคุณภาพ (Healthy death) (สกล สิงหะ, 2559) รวมทั้งมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ก็เปิดการเรียนการสอนระดับปริญญาโท ในสาขาวิชาชีวิตและความตาย เพื่อให้ผู้สนใจได้ศึกษาเป็นวิชาหลักอีกด้วย

### 3. ทศนะและแนวทางปฏิบัติต่อความตายแนวพระพุทธศาสนา

ในทางพระพุทธศาสนานั้น มีหลักคำสอนเกี่ยวกับความตายและการเตรียมตัวตายไว้อย่างมากมาย ในพระไตรปิฎกซึ่งสอนให้เชื่อในเรื่องการกระทำหรือกรรม ด้วยเหตุผลที่ว่า หากบุคคลทำกรรมดีไว้เป็นเหตุเบื้องต้นแล้ว ผลในเบื้องปลายก็คือการได้รับกรรมดี ให้รับชวณชวายนในกรรมดี การแก้ไขกรรมในทางพระพุทธศาสนาจึงไม่มีทางลัดแบบสำเร็จรูป หากแต่ต้องเร่งประกอบกรรมดีในปัจจุบัน เพื่อให้เพิ่มขึ้นและบรรเทากรรมที่เป็นอกุศล มีตนเป็นที่พึ่ง โดยให้ปฏิบัติกรรมดีในปัจจุบันทั้งทางกาย วาจา และใจ มีพุทธภาษิตที่เกี่ยวข้องกับความตายมากมาย เช่น สัตว์ทั้งหลายย่อมกลัวต่อความตาย พระพุทธศาสนา มองชีวิตทั้งการเกิดและการตายเป็นสิ่งสามัญที่มนุษย์ทุกคนจะต้องเผชิญ ความตายจึงเป็นความพลัดพราก และเป็นเหตุให้คนเกิดทุกข์ ผู้ที่ยังมีชีวิตก็ประสบทุกข์ ญาติผู้ตายก็ประสบความทุกข์ การเตรียมตัวตายและการมีเรียนรู้ความตายอย่างมีสติย่อมจะทำให้เกิดการบรรเทาทุกข์ทั้งแก่ผู้ตายและญาติผู้ตายได้ ทั้งนี้ งานวิจัยต่าง ๆ ยังพบว่า ผู้ป่วยมีความวิตกกังวลต่อความตาย ญาติของผู้ป่วยเองต่างก็มีภาวะความเครียดเมื่อต้องเผชิญกับความตายของผู้คนรอบข้าง หลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนานั้น สอนให้พิจารณาให้ยอมรับความตายว่าเป็นเรื่องธรรมดา เพื่อให้ยอมรับว่าเมื่อมีเกิด มีแก่ มีเจ็บ ต้องมีตาย ดังมีปรากฏในพระไตรปิฎก เล่มที่ 25 พระสุตตันตปิฎก เล่มที่ 17 ขุททกนิกาย ขุททกปาฐะ-ธรรมบท-อุทาน-อิตติวุตตะก-สุตตนิบาต ว่า “ชีวิตของสัตว์ทั้งหลายในโลกนี้



ไม่มีเครื่องหมาย ใคร ๆ รู้ไม่ได้ ทั้งลำบาก ทั้งน้อยและประกอบด้วยทุกข์...แม้อยู่ได้ถึงชราที่ต้องตาย ...เพราะสัตว์ทั้งหลาย มีอย่างนี้เป็นธรรมดา... ทั้งเด็ก ทั้งผู้ใหญ่ ทั้งคนเขลา ทั้งคนฉลาด ล้วนไปสู่อำนาจของมฤตยู ...ด้วยกันทั้งหมด ...ฉะนี้แล ฯ

ข้อความจากพระไตรปิฎก ดังกล่าวทำให้อธิบายได้ว่า กระบวนทัศน์ทางพระพุทธศาสนาที่มีต่อการอธิบายการสลายชีวิตตั้งแต่เกิดจนตาย ทำให้เห็นไปในลักษณะที่ว่า ชีวิตนั้นทุกเพศและทุกวัย และทุกคุณสมบัติ ก็ต้องเผชิญกับความตายในที่สุดของชีวิต เป็นสามัญลักษณะได้สิทธิเสมอเท่าเทียมกันด้วยความตายแน่นอนว่าจะต้องเผชิญกับความตายในที่สุด มีความเกิดขึ้นในเบื้องต้น เปลี่ยนแปลงไปในท่ามกลาง และล้วนดับสลายไปในที่สุด การเห็นชีวิตในลักษณะนี้จึงเป็นการมองตามความเป็นจริงของชีวิต ว่าการตายคู่กับการเกิด เป็นสังขารม ที่ต้องเผชิญในที่สุดของชีวิต การเตรียมตัวตายในทางพระพุทธศาสนาคือการใคร่ครวญพิจารณาให้เห็นความจริงของชีวิต และความตายในลักษณะธรรมดา ยิ่งพิจารณาเห็นว่า ความตายเป็นเรื่องธรรมดาของชีวิตมากได้เท่าไร ก็จะเป็นการเตรียมตัวตายที่พร้อมและทุกข์น้อยที่สุดเท่านั้น เนื่องจากพระพุทธศาสนาสอนให้มนุษย์ปฏิบัติหรือยอมรับตามกฎธรรมชาติที่เชื่อว่า มนุษย์ทุกคนเกิดมาแล้วต้องตายพระพุทธศาสนาสอนให้รู้และยอมรับกฎธรรมชาติหรือความจริงที่เรียกว่า สังขารมในเรื่องการตายที่พึงประสงค์ของปุถุชนนั้น มนุษย์ส่วนมากมักไม่อยากจะคิดถึงความตายเพราะสัญชาตญาณการมีชีวิตสรรพสัตว์ย่อมกลัวต่อความตาย แต่เมื่อต้องประสบกับเหตุการณ์ที่ใกล้ความตาย ก็มีเวลาทำความรู้จักและเตรียมพร้อมสำหรับความตายน้อย ความวิตกกังวลจึงเกิดขึ้นทั้งกับผู้ป่วยและญาติผู้ป่วย การตายที่พึงประสงค์จึงมีความจำเป็นที่ต้องคนป่วยและยังไม่ป่วยรวมทั้งญาติ ได้เห็นประโยชน์ถึงการเตรียมพร้อมเพื่อเผชิญมรณภัย เมื่อถึงเวลาเจ็บป่วยไข้ใกล้ตายจะได้คลายกังวล คลายความผูกพัน จนเป็นอิสระจากกันทั้งฝ่าย 2 ฝ่าย กล่าวคือคนตายก็เผชิญความตายอย่างมีสติ ยอมรับได้ในความตาย ญาติผู้ตายก็คลายความโศกเศร้าในการพลัดพรากสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักลงได้ เป็นการจากกันไปด้วยดีไม่มีสิ่งติดค้างในใจ การเตรียมอารมณ์จิตสุดท้ายของผู้ที่จะอำลาโลกนี้ที่ดีที่สุด คือจิตคลายกังวลลงได้ ไม่อวรณ์มีสติพร้อมที่จะจากไปหรืออย่างน้อย ๆ ก็ทำได้เพียงขั้นนึกถึงความดีที่เป็นบุญเป็นกุศลที่ตนได้เคยกระทำไว้ หรือแม้แต่สวดมนต์ บริกรรม พุทโธ เป็นต้นพระพุทธศาสนาเชื่อว่า การตายที่ดีนั้นคือการตายอย่างมีสติ คือ ไม่หลงตาย การตายที่ดีกว่านั้นคือการตายที่ใจมีความรู้เท่าทันชีวิต สามารถเข้าถึงความเป็นอนิจจังได้ โดยที่ผู้ใกล้ตายมีจิตยึดเหนี่ยวอยู่กับบุญกุศลคุณความดี เมื่อจิตมีความรู้เท่าทัน เข้าถึงความหมายของชีวิตและความไม่เที่ยงแท้ของชีวิตได้ ก็คือผู้รู้เท่าทันความจริงแห่งสังขารมชีวิต จิตนั้นก็จะสว่างไสวไม่เกาะเกี่ยว ไม่มีความยึดติดแม้แต่บุญกุศลเป็นจิตที่โปร่งใสเป็นอิสระที่แท้

นอกจากนี้ งานวิจัยเกี่ยวกับการเตรียมตัวตายอย่างสงบตามหลักพุทธธรรม พบว่า มี 2 ระยะ คือ การเตรียมตัวตายระยะยาว ได้แก่ การให้ทาน การรักษาศีล การเจริญภาวนา และการเตรียมตัวตายระยะสั้น คือ การระลึกถึงพระรัตนตรัย เมื่อต้องเผชิญกับความตายที่ใกล้ตัวเข้ามา (รัตนพงษ์ ก่องตา, 2548)

1) การเตรียมตัวตายระยะยาว หมายถึง การปฏิบัติตามหลักทาน ศีล ภาวนา ให้สม่ำเสมอเนื่องจากแนวคิดทางพระพุทธศาสนาเชื่อในเรื่อง การเวียนว่าย ตาย เกิด หรือที่เรียกว่า สังสารวัฏ ฉะนั้นชีวิตในทัศนะของพระพุทธศาสนา ความตายจึงไม่ใช่การสิ้นสุดวงจรชีวิตที่แท้จริง เพราะพระพุทธศาสนาเชื่อว่าความตายของปุถุชนหรือคนที่ยังไม่หมดกิเลส นั้น จะยังคงกลับมาเกิดมีชีวิตรอบใหม่อีกหลายต่อหลายภพชาติเครื่องมือในการปฏิบัติต่อชีวิต และความตายที่ชาวพุทธยึดถือ ดังนี้

1.1) ทาน ได้แก่ การเสียสละ เป็นจิตอาสา แบ่งปัน สิ่งของเครื่องใช้ที่จำเป็นให้กับผู้อื่น เพื่อเป็นขั้วเกลาคความตระหนี่ของตนเอง ในขณะเดียวกัน ผลจากการขัดเขลาความเห็นแก่ตัวและความตระหนี่นั้น ก็ยังจะเป็นการสะสม ทานบารมี หากตัวเองต้องตายไป ก็จักถือเป็นความดีและบุญที่จะเกื้อหนุนให้ไปเกิด



ในภพชาติที่ดี ทศนทางพระพุทธศาสนาเห็นว่า การให้ยอมจะมีผลมากขึ้นอยู่กับผู้ให้ที่เรียกว่า “ทายก” วัตถุที่ให้ เรียกว่า “วัตถุทาน” และผู้รับเรียกว่า “ปฏิคาหก” บริสุทธิทั้ง 3 ฝ่าย จะมีอันนึ่งสงส์มาก ก่อนตายจะเป็นผู้มีมีความสุข เมื่อใกล้จะตายยอมจะรู้สึกเข้มขึ้นเป็นสุขเมื่อนึกถึงทานที่ตัวเองได้ให้ และเวลาตายไปแล้ว ย่อมจะไปเกิดในภพภูมิที่ไม่อดอยาก เป็นต้น

1.2) ศิล เป็นการอบรมตัวเอง เพื่อจะสำรวมระวังไม่ให้ทำบาป หรือ ความชั่ว ที่จะเกิดขึ้นทางกาย เรียกว่า “กายทุจริต” ทศนคติการสมาทานศีลของทางพระพุทธศาสนา ไม่ได้มุ่งหมายแค่พิธีกรรม หากแต่ยังสอนเรื่องของ ศิล 5 ว่าเป็นคุณค่าแห่งความเป็นมนุษย์เบื้องต้น เพราะศิลป 5 ข้อนั้น สรุปลงได้ว่าเมื่อบุคคลสมาทานศิลป 5 แล้ว ย่อมจะต้องพึงสำรวมและสำรวมระวังไม่ให้ตัวเองบกพร่องในศิลป ศิลย่อมจะคุ้มครองบุคคลไม่ให้ทำบาปทางกายและวาจา อันเป็นทางมาแห่งบาปธรรม ฉะนั้น ผู้รักษาศิลทั้ง 5 ข้อ ได้สมบูรณ์ดี ก็ย่อมจะคาดหวังได้ว่า เมื่อจะต้องตายจากโลกนี้ไป ย่อมจะได้กลับมาเกิดเป็นมนุษย์อีกครั้ง

1.3) ภาวนา เป็นการอบรมขัดเกลาภายในจิตใจ ในทศนทางพระพุทธศาสนา มีทั้งสองระดับ กล่าวคือ เครื่องมือและวิธีในการทำใจให้สงบ เพื่อให้พบความสันติบทเบื้องต้น เรียกว่า สมถภาวนา เครื่องมือและวิธีในการทำใจให้เห็นแจ้งและเกิดปัญญาญาณในชีวิตและสังสารวัฏอย่างแจ่มแจ้งท่องแท้เรียกว่า “วิปัสสนาภาวนา” ซึ่งในทางพระพุทธศาสนาเห็นว่า การภาวนา คือ เครื่องมือที่ดีที่สุดในการเตรียมตัวตาย เพราะถือว่าเป็นเครื่องมือสุดท้ายที่จะสามารถข้ามพ้นความตายไปได้ กล่าวคือ เป็นแนวทางที่จะนำไปถึงการดับทุกข์สิ้นเชิงที่ไม่ต้องกลับมาเกิดอีกเลย เพราะในทางพระพุทธศาสนาเห็นว่า ความเกิดนำมาซึ่งความตาย การเกิดจึงเป็นเหตุแห่งความทุกข์ การเตรียมตัวตายที่ดีที่สุดก็คือ การเป็นผู้มีความพร้อมที่จะไม่กลับมาเกิดอีก ที่เรียกว่า การบรรลุอรหัตผลนั่นเอง การเตรียมตัวตายในระยะยาว จึงหมายถึง การเป็นผู้รู้จักให้ทาน รักษา ศิลสม่ำเสมอ และปฏิบัติภาวนา เพื่อจำใจให้สงบและเกิดปัญญาแจ่มแจ้งในชีวิต ซึ่งจะต้องขวนขวายและปฏิบัติไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะถึงวันตาย

2) การเตรียมตัวตายระยะสั้น คือ การทำใจให้สงบในช่วงใกล้ตายหรือกำลังเผชิญความตาย ด้วยการน้อมใจให้ระลึกนึกถึงคุณงามความดีของตนเองที่ได้เคยกระทำมาแล้ว การเตรียมตัวตายระยะสั้นจึงหมายถึง การมีความพร้อมในการเผชิญกับความตายในระยะสุดท้าย ก่อนสิ้นใจนั่นเอง เพราะในทางพระพุทธศาสนาเห็นว่า ชีวิตนี้ประกอบด้วยกายกับจิต (Body and Mind) แต่ทางพระพุทธศาสนาถือว่าการตายนั้น ทำให้กายแตกสลายไปเท่านั้น แต่จิตจะยังคงไม่ดับสลายไปตามกาย จิตจะยังแสวงหาการเกิดอีกต่อไปไม่จบสิ้น ฉะนั้น ช่วงเวลาที่ทองของชีวิต จึงหมายถึงระยะสั้น ๆ ที่คนเรากำลังเผชิญอยู่ตรงกลางระหว่างความเป็นและความตาย หากผู้ใกล้จะตายมีสติรู้ทั่วตัวพร้อม เผชิญความตายได้อย่างสงบและมีสติ เมื่อขณะใกล้จะตาย ทศนทางพระพุทธศาสนาเชื่อว่า บุคคลนั้นจะไปเกิดในภพชาติที่ดีคือ สุขคติภพนั่นเอง

นอกจากนี้ การเตรียมตัวตายระยะสั้น ยังหมายรวมถึงการให้ครอบครัว ญาติ ผู้ใกล้ชิด หรือพระสงฆ์ และบุคลากรทางการแพทย์ได้ช่วยปลอบใจและให้สติและคำแนะนำแก่ผู้ที่กำลังเผชิญความตายให้กลับได้สติ เพื่อเผชิญความตายอย่างสงบได้ และเชื่อว่าเมื่อตายไปแล้วจักเกิดใหม่ได้ในสุคติภพ (รัตนพงษ์ ก่องตา, 2548) นอกจากนี้ การเตรียมตัวตายตามหลักมรณานุสสติในคัมภีร์ฝ่ายเถรวาท พบว่า การเผชิญความตายที่ดีประกอบด้วย การมีสติ ระลึกถึงความตาย เกิดความสังเวชใจ และรีบขวนขวายใน ทาน ศิล ภาวนา เมื่อบุคคลพิจารณาความตายอยู่บ่อย ๆ จะทำให้ได้สติ ไม่ประมาทและเร่งรีบทำความดี (พระมหาบัวพันธ์ ฉนทโสภโณ, 2553) จะเห็นได้ว่า การเตรียมตัวตายในทางพระพุทธศาสนานั้น มุ่งเน้นไปที่การเตรียมตนเองเป็นสำคัญ นั่นคือ มุ่งเน้นไปยังการฝึกหัดขัดเกลาเตรียมตัวตายในระดับมโนกรรม เพราะในทางพระพุทธศาสนา ให้ความสำคัญยิ่งว่าจิตเป็นบ่อเกิดของกรรมทั้งหมด เมื่อบุคคลอบรมจิตฝึกฝนจิตดีแล้ว ในเวลาเผชิญความตายก็ย่อมจะมีสติและตายไปอย่างมีคุณภาพจิตที่ดีได้ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาเรื่อง การบูรณาการในการเตรียมตัวตาย



แบบเกรวาทและวัชรยาน ที่พบว่า พุทธเกรวาท สอนเน้นให้พิจารณาที่ตัวทุกข์ ความไม่เที่ยงแท้ในสังขารและความไม่แน่นอนของชีวิต ต้องเตรียมตัวตายโดยเริ่มที่ไตรสิกขาและหมั่นภาวนาให้เกิดเป็นเป็นอุปนิสัย ทั้งขณะที่มีชีวิตอยู่และขณะใกล้ตาย (กาญจนา จิตต์วัฒน์, 2554) การเตรียมตัวตายระยะสั้น ก็คือ การเผชิญความตายได้อย่างมีสติ ลดความหวาดกลัว วิตกกังวลลงได้ แต่อย่างไรก็ตาม การจะเป็นคนที่สามารถเผชิญความตายอย่างมีสติได้นั้น ทศนทางพระพุทธศาสนาเห็นว่า บุคคลนั้นจะต้องมีการฝึกฝนและเตรียมตัวในการเผชิญความตายมาก่อนจึงจะทำได้สำเร็จ ฉะนั้น การฝึกฝนหมั่นเจริญภาวนา พิจารณาความตายด้วยมรณานุสติจึงมีความสำคัญยิ่งในการเตรียมตัวตายแนวพระพุทธศาสนา สรุปได้ดังตารางที่ 1

**ตารางที่ 1** การเตรียมตัวตายแนวพระพุทธศาสนา

รายการ	ผู้เตรียมตัวตาย	กิจกรรม	เป้าหมาย	วาระสุดท้าย
การเตรียมตัวตายระยะยาว	ตัวเราเองเตรียมความพร้อมทั้งด้านกาย และใจตลอดช่วงวัยในชีวิต	- ทาน แบ่งปัน สละ จิตอาสา - ศิล สำนวณระว่างไม่ประพฤตชั่วทางกายและวาจา - ภาวนา เจริญวิปัสณาภาวนา	- กำจัดความตระหนี่เอื้อเพื่อแบ่งปัน - เครื่องป้องกันตนเองจากทุจริตทางกายและวาจา - อบรมจิตเพื่อมีสติที่จะเผชิญความตาย	เผชิญความตายได้อย่างมีสติ สุกตมภาพ
การเตรียมตัวตายระยะสั้น	- ตัวเราเอง  - ครอบครัวญาติบุคคลที่เคารพรัก	- การนึกถึงพระรัตนตรัย นึกถึง ทานศีล ที่ได้ทำมา - การเจริญภาวนาเพื่อพิจารณาความตาย - พุทศุຍให้ภักย์และกำลังใจผู้ใกล้ตายในภาวะวิกฤติ	ครอบครัวและญาติมีโอกาสเรียนรู้การตายร่วมกัน ทั้งผู้ใกล้ตายและครอบครัวผู้ตาย	- คนตายจากไปอย่างสงบ  - คนเป็นมีความทุกข์น้อย บรรเทาความเศร้าโศกลงได้

ทั้งนี้เพราะทางพระพุทธศาสนา เชื่อว่า การตายของปุถุชนที่ยังคงมีกิเลส มีโลภ โกรธ หลงอยู่ในเมื่อตายไปแล้ว ย่อมสลายไปแต่เพียงกายเท่านั้น แต่ดวงจิตยังคงไม่ดับสลายไปพร้อมกับกายก็ย่อมจะยังคงเกิดอีกในสังสารวัฏอยู่ตลอดนั่นเอง หลักการของพระพุทธศาสนาจึงเห็นว่า ชีวิตหลังความตายของปุถุชนนั้นจะยังคงอยู่ไม่ได้สูญไปและภาวะหลังความตายก็เป็นไปตามเหตุปัจจัยหรือกฎแห่งกรรม ดังนั้น จึงกล่าวได้ว่า กระบวนทัศน์ทางพระพุทธศาสนานั้นเชื่อว่าผู้ตายแล้วเกิดอีกก็มี กล่าวคือ ผู้เป็นปุถุชนที่ยังคงละโลภ ละโกรธ ละหลง ไม่ได้ เมื่อตายไปแล้ว ย่อมจะกลับมาเกิดอีกอันนี้เรียกว่า ความตายของโลกียบุคคล ส่วนผู้ตายแล้วไม่เกิดอีกก็มี เรียกว่าความตายของโลกุตระบุคคล หรือผู้ได้บรรลอรุหัตผล ซึ่งละโลภโกรธหลงได้แล้ว เมื่อตายไปย่อมจะไม่กลับมาเกิดอีก ดังปรากฏในยมกสูตร พระไตรปิฎก เล่มที่ 17 พระสุตตันตปิฎก เล่มที่ 9 สังยุตตนิกาย ชันธรวรรค ว่า ...พระอริยสาวกผู้สุดบแล้ว ได้เห็นพระอริยะทั้งหลาย ฉลาดในอริยธรรม ...ย่อมรู้ชัดตามความเป็นจริง ซึ่งรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เขาย่อมไม่เข้าไปถือมั่น.....ว่า เป็นตัวตนของเรา พระผู้มีพระภาค ทรงแสดงแล้วว่า พระชินาสพเมื่อตายไปแล้ว ย่อมขาดสูญ ย่อมพินาศ ย่อมไม่เกิดอีก.... ทศนของพระพุทธศาสนาจึงเห็นว่า อากาของจิตของแต่ละบุคคลนั้น ณ ขณะที่ตายย่อมจะมีผลต่อการไปเกิดใหม่อีกด้วย กล่าวคือ ขณะที่คนใกล้จะตาย หากจิตที่ได้รับการฝึกฝนมีพลังเพียงพอก็จะก่อให้เกิดสติใน



การระลึกถึงไม่เศร้าหมอง ก็ย่อมจะไปเกิดในภพชาติใหม่ที่ดี แต่หากว่าจิตเศร้าหมอง ขณะใกล้จะตาย ก็ย่อมจะ  
ได้ไปเกิดในภพชาติที่ไม่ดี ดังมีปรากฏในหัวข้อธรรม อุปกิเลส 16 พระไตรปิฎก เล่มที่ 12 พระสุตตันตปิฎก  
เล่มที่ 4 มัชฌิมนิคาย มูลปณณาสกัไว้ว่า “...เมื่อจิตไม่เศร้าหมองแล้ว สุขดีเป็นอันหวังได้ ฉันทใด เมื่อจิตเศร้า  
หมองแล้ว ทุกข์เป็นอันหวังได้..” ดังนั้น ความเป็นและ ความตายในทางพระพุทธศาสนาจึงถือว่า สภาวะจิตของ  
ผู้ใกล้ตาย ณ ขณะกำลังจะสิ้นลมหายใจนั้น มีผลต่อการไปเกิดในภพภูมิอื่น ๆ ด้วย ดังนั้น การตายจึงส่งผลต่อ  
การเกิด และการเกิดก็ส่งผลต่อการตายหมุนเวียนเป็นวัฏจักรแห่งเหตุและผลในสังสารวัฏอันหาที่สุดได้ยาก

#### 4. การเตรียมตัวตายตามแนวพระพุทธศาสนา

อย่างไรก็ตาม การศึกษาด้านการเตรียมตัวตายนั้นกระบวนทัศน์ในการเตรียมตัวตายกระแสหลัก  
(Positivism) คือ การพยายามเอาชนะความตาย การยื้อความตาย และการยอมตายอย่างมีศักดิ์ศรี (Death  
with Dignity) ซึ่งสรุปลงได้หลายมิติ เช่น การเตรียมตัวมิติทางด้านจิตใจ (Psychological Preparation)  
การเตรียมตัวด้านจิตวิญญาณ (Spiritual Preparation) การเตรียมตัวด้านสังคม (Social Preparation) และ  
การเตรียมตัวตายทางด้านศาสนาต่าง ๆ เป็นต้น (ลดาวัลย์ สาภินันท์, 2545) อย่างไรก็ตาม หากมองในมิติทาง  
พระพุทธศาสนาแล้ว การเตรียมตัวตายอาจสรุปได้เป็น 2 มิติ กล่าวคือ 1) การเตรียมตัวตายภายใน และ  
2) การเตรียมตัวตายภายนอก ซึ่งมีกรอบในการวิเคราะห์และนำเสนอ ได้แก่ ผู้เตรียมตัวตาย กิจกรรมเรียนรู้  
เป้าหมาย และ วาระสุดท้าย

1) การเตรียมตัวตายภายใน หมายถึง การเตรียมตัวเองทั้งด้านร่างกาย และสภาพจิตใจ ที่จะต้อง  
ยอมรับสัจธรรมของชีวิตว่า ความตายเป็นความธรรมดาของชีวิต ความตายเป็นสิ่งเที่ยงแท้แน่นอนที่ทุกคน  
จะต้องเผชิญอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ การเตรียมตัวตายในลักษณะนี้ **ผู้เตรียมตัวตาย** จึงเป็นผู้ตัวเราเอง ซึ่งในทาง  
พระพุทธศาสนา หมายถึง การที่ต้องเตรียมการภายในจิตใจนั่นเอง เป็นการเตรียมตัวตายด้านจิตใจ  
(Psychological Preparation) (ลดาวัลย์ สาภินันท์, 2545: 31-35) หมายถึง การวางแผนและการจัดการ  
เกี่ยวกับอารมณ์และความรู้สึกของตนไว้ล่วงหน้าสำหรับการเผชิญกับภาวะใกล้ตายและเข้าถึงความตาย  
ของตนเองอย่างมีสติ กล่าวคือ การทำความเข้าใจและยอมรับตนเองให้ได้ในเบื้องต้นว่า “เรามีความตายเป็น  
ธรรมดา” เพื่อจะเตรียมพร้อมต่อการจากลา และการสูญเสียทั้งในแง่ของชีวิตตนเองและบุคคลอันเป็นที่รัก  
เพื่อให้สามารถตายอย่างสงบและสมศักดิ์ศรี เพื่อให้เกิดความตระหนักรู้ว่าความตายเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ทุกขณะ  
การประเมินความระลึกของตนว่าพร้อมที่จะเผชิญกับความตายแล้วหรือหรือไม่ รวมทั้งการประเมินว่าตนว่า  
ได้ให้ความหมายของความตายว่าเป็นอย่างไร การทำใจยอมรับได้ต่อความตายของตนว่าความตายเป็นสิ่งที่  
ไม่มีใครสามารถหลีกเลี่ยงได้ และพร้อมที่จะตายอย่างมีศักดิ์ศรี โดยอาจจะเลือก **กิจกรรมในการเรียนรู้** คือ  
การอบรมเจริญวิปัสสนาภาวนา การสวดมนต์บทมรณานุสติ หรือ การเขียนพินัยกรรม และการเขียนจดหมาย  
เบาใจ ซึ่งเป็นจดหมายลักษณะพินัยกรรมก่อนตายและการจัดการศพ หรือแม้กระทั่งการเลือกผู้ให้การดูแลตน  
ในภาวะใกล้ตายไว้ในอนาคต การไปเยี่ยมเยียนและปลอบโยนผู้ที่อยู่ในภาวะใกล้ตายและญาติหรือเพื่อนของ  
ผู้ที่อยู่ในภาวะใกล้ตาย การเข้าร่วมพิธีศพของผู้อื่นและระลึกอยู่เสมอว่าความตายเป็นสิ่งที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้  
การสนทนากับผู้ที่อยู่ในภาวะใกล้ตายว่ามีปรัชญาในการดำเนินชีวิตและความพร้อมที่จะเผชิญกับความตาย  
อย่างไร การมีประสบการณ์ในการพบเห็นการตายของผู้อื่น และการตายของสัตว์ต่าง ๆ การปลอบโยนและ  
ให้กำลังใจแก่ผู้ที่มีความเศร้าโศก เนื่องจากการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก (Atehley, 1997; Hoffinan, Paris,  
Hall & Schell, 1988; Hayslip & Panek, 1989; Kagawa-Singer, 1998; Lueckenotte, 1996; Thorson,  
1995; Wilson, 2000 อ้างถึงในลดาวัลย์ สาภินันท์, 2545) จะเห็นว่ากิจกรรมเหล่านี้ คือเครื่องมือใน  
การเรียนรู้ชีวิตและความตาย รวมถึงเป็นบทเรียนสู่การเตรียมตัวตายภายในทั้งสิ้น นอกจากนี้การเตรียมตัว



ตายภายในยังหมายถึง การเตรียมตัวด้านจิตวิญญาณ (Spiritual Preparation) (ลดารัตน์ สาภินันท์, 2545: 31-35) หมายถึง การวางแผนและการจัดการเกี่ยวกับการดำรงชีวิตในเวลาที่เหลืออยู่อย่างมีความหมายและมีเป้าหมาย มีความหวัง และกำลังใจ โดยมีสิ่งยึดเหนี่ยวของจิตใจ ได้แก่ การอ่านหนังสือเกี่ยวกับชีวิตหลังความตาย ตามความเชื่อทางศาสนา หรืออ่านหนังสือเกี่ยวกับความตายและภาวะใกล้ตาย การเดินทางไปยังสถานที่ที่มีความสำคัญต่อตนเอง การตั้งความหวังไว้ว่าตนจะพบกับความตายที่ปราศจากความเจ็บปวดทุกข์ทรมาน การตั้งความหวังว่าตนจะสามารถมีชีวิตอยู่ได้นานตามที่ตนปรารถนา เช่น การดำรงชีวิตอยู่จนถึงพิธีแต่งงานของหลาน เป็นต้น การปฏิบัติตามความเชื่อทางศาสนาและความศรัทธาของแต่ละบุคคล เช่น การสวดมนต์ การเล่าเรื่องราวในอดีตของตนให้ผู้อื่นฟัง การเขียนอัตชีวประวัติเพื่อถ่ายทอดประสบการณ์ในชีวิตของตนให้ผู้อื่น การบันทึกเสียงหรือเขียนจดหมาย เกี่ยวกับการกล่าวคำอำลาแก่บุคคลอันเป็นที่รัก การสนทนากับสมาชิกในครอบครัวเกี่ยวกับการจัดพิธีในการเผาหรือฝังศพ การมอบสิ่งที่เป็นของรักของตนให้ผู้อื่น เช่น ผลงานทางศิลปะ มีการระลึกถึงความหลังและทบทวนชีวิต เพื่อให้มีความเข้าใจชีวิตของตนในอดีตว่าทำไมชีวิตจึงเป็นเช่นนั้น และเพื่อเป็นการปลงความรู้สึกที่ขมขื่นในชีวิตของตนที่ผ่านมา ซึ่งก่อให้เกิดความสงบในจิตใจ (Bee, 1998; Brant, 1998; Christensen & Kockrow, 1999; Hoffman, Paris, Hall & Schell, 1988; Hermann, 2001; Lueckenotte, 1996; Monahan, Drake & Neighbors, 1994; Risen, 1999; Taylor, 1997 อ้างถึงใน ลดารัตน์ สาภินันท์, 2545) ทั้งนี้ กิจกรรมดังที่กล่าวมาแล้ว ก็เพื่อ **เป้าหมาย** คือลดความกังวล บรรเทาความเครียด ความกดดันที่จะเกิดจากการพลัดพรากและการตาย เป็นการฝึกตายก่อนตายอย่างที่ท่านพุทธทาสเคยกล่าวไว้ อันจะเป็นการลดความตระหนก แต่ให้ตระหนักถึงความความตายและการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก ทั้งนี้ ก็เพื่อ **วาระสุดท้ายของชีวิต** คือเพื่อจะตายหรือจากไปด้วยลมหายใจสุดท้ายอย่างมีสติกับการเผชิญความตายนั่นเอง ซึ่งในทางพระพุทธศาสนาเห็นว่า เมื่อตายอย่างมีสติ จิตไม่เศร้าหมองย่อมจะได้ไปเกิดในสุคติภพอีกด้วย

อาจกล่าวได้ว่า มิติการเตรียมตัวตายทั้งด้านจิตใจ (Psychological Preparation) ซึ่งหมายถึง การดูแลจัดการกับอารมณ์ ความรู้สึกภายใน และการทำใจยอมรับ และการเตรียมตัวด้านจิตวิญญาณ (Spiritual Preparation) ซึ่งเป็นการจัดการกับระบบวิถีชีวิตและกิจกรรมของตนเองในการที่จะมีชีวิตอยู่อย่างมีเป้าหมาย ซึ่งเป็นการจัดการด้วยกระบวนการทัศน์ของวิทยาศาสตร์ตะวันตก แต่ในทางพระพุทธศาสนา มิติทั้งสองด้านนี้ สามารถรวมเป็นมิติการจัดการด้านภายในได้ กล่าวคือ การจัดการที่จิตใจตามหลักการของพระพุทธศาสนาที่เน้นย้ำให้ความสำคัญกับจิตใจภายในมากกว่ากิจกรรมภายนอก การปฏิบัติเพื่อการแก้ทุกข์หรือพ้นจากทุกข์ได้ก็คือ การแก้ไขที่จิตใจโดยอาศัยกายเป็นเครื่องมือที่เกี่ยวคู่กันไป ทั้งนี้ทางพระพุทธศาสนา จึงเน้นที่การดูแลจิตใจ โดยการฝึกหัดขัดเกลาตนเอง เพื่อยอมรับความจริงของความตาย และเผชิญกับความตายได้อย่างมีสติ

2) การเตรียมตัวตายภายนอก หมายถึง การปฏิบัติตัวต่อภาระหน้าที่และบทบาทของตนเอง ให้ถูกต้องเหมาะสมกับวิถีชีวิต หน้าที่การงาน การพูดคุย มอบหมายให้กับครอบครัว และญาติพี่น้อง เมื่อตนเองจะต้องตาย ซึ่งรวมหมายถึง การเตรียมตัวด้านสังคม (Social preparation) (ลดารัตน์ สาภินันท์, 2545) กล่าวคือ **ผู้เตรียมตัวตาย** ในมิตินี้ยังรวมหมายถึง ครอบครัว ญาติพี่น้อง คนใกล้ชิด และคนรักและบุคคลที่เคารพนับถือ เพื่อให้บุคคลเหล่านี้ได้เรียนรู้เตรียมใจต่อการพลัดพรากจากบุคคลอันเป็นที่รัก เพื่อให้คนในครอบครัวและญาติลดความทุกข์และความเศร้าโศกจากการสูญเสีย โดยมี **กิจกรรมการเรียนรู้** กล่าวคือ การวางแผนและจัดการด้านพินัยกรรม ธรรมเนียมประเพณีชีวิต มรดกของรัก ของสะสม และค่าใช้จ่ายในพิธีศพ เป็นต้น ทั้งนี้ รวมทั้งเกี่ยวกับการวางแผนจัดการด้านสัมพันธ์ภาพที่มีต่อผู้อื่นในขณะที่ตนมีชีวิตอยู่และการดำเนินชีวิตของผู้อื่นหลังจากการตายของตน ได้แก่ การสนทนาเรื่องสุขภาพของตนและความตายของตน



ที่ต้องเกิดขึ้นในอนาคตกับสมาชิกในครอบครัวหรือบุคคลใกล้ชิดอย่างเปิดเผย การปรึกษาหารือกับสมาชิกของครอบครัว เกี่ยวกับผู้รับผิดชอบค่าดูแลรักษาในภาวะใกล้ตาย การเสริมสร้างสัมพันธ์ภาพของตนและครอบครัวหรือบุคคลอันเป็นที่รักให้มีความแน่นแฟ้นยิ่งขึ้น (Strengthening-relationships)

โดยมีการปรับความเข้าใจซึ่งกันและกัน หรือให้อภัยต่อกันในความขัดแย้งที่เกิดขึ้นในอดีต การสนทนากับสมาชิกในครอบครัวเรื่องชีวิตและความหมายของชีวิต การพบปะสังสรรค์กับสมาชิกในครอบครัวและเพื่อน การจัดการธุรกิจที่ค้างค้างให้เสร็จเรียบร้อยและการมอบหมายงานให้ผู้อื่นเป็นผู้รับผิดชอบ การทำพินัยกรรม การทำประกันชีวิต การจัดการเรื่องการเงิน การไตร่ตรอง เรื่องผลกระทบของการตายของตนต่อบุตรหลาน การวางแผนร่วมกับสมาชิกในครอบครัวหรือบุคคลใกล้ชิดเรื่องค่าใช้จ่ายในการจัดงานศพ (Barkauskas, Baumann, Darling-Fisher & Stoltenberg-Allen, 1994; Bee, 1998; Martin, Emanuel & Singer, 2000; Wilson, 2000) คาลิช และเรย์โนลด์ (Kalish & Reynolds, 1981 cited in Atchley, 1997 อ้างถึงใน ลดาร์ตัน สาภินันท์, 2545) ทั้งนี้ ก็เพื่อ **เป้าหมาย** การวางแผนและทำความเข้าใจโศกเศร้าและให้อภัยต่อกัน ก่อนจะตายจากกันไป เพื่อให้ไม่ค้างคาใจระหว่างกันและกัน จะเห็นว่าการเตรียมตัวตายในลักษณะนี้ หมายรวมทั้งกิจกรรมที่เกี่ยวกับการทำประกันชีวิต การมอบหมายให้ผู้อื่นเป็นตัวแทนในการจัดการธุรกิจต่าง ๆ เมื่อตนถึงแก่กรรม การทำพินัยกรรม เป็นต้นด้วย ซึ่งถือเป็นการปรับตัวให้เข้ากับบริบททางสังคมและความสัมพันธ์ระดับบุคคลต่อญาติและผู้ใกล้ชิด เพื่อให้ **วาระสุดท้าย** ครอบครัวและญาติผู้ตายมีความทุกข์และความเศร้าโศกให้น้อยที่สุด คนรักคลายความทุกข์ใจ คนตายจากไปอย่างมีสติ ซึ่งปรากฏดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 การเตรียมตัวตายภายในและการเตรียมตัวตายภายนอก

รายการ	ผู้เตรียมตัวตาย	กิจกรรม	เป้าหมาย	วาระสุดท้าย
การเตรียมตัวตายภายใน	ตัวเราเอง เตรียมจิตใจที่พร้อม จะยอมรับกับความ พลัดพรากและ ความตาย	เจริญวิปัสณาภาวนา สวดมนต์บทธรรมานุสติ เป็นจิตอาสาเข้าร่วม พิธีศพ นึกถึงความตาย ฝึกตายก่อนตาย	จิตไม่เศร้าหมอง ลดความกังวล บรรเทาความทุกข์ เตรียมพร้อมกับการ พลัดพรากจากลา	เผชิญความตาย ได้อย่างมีสติ สุขคติภพ
การเตรียมตัวตายภายนอก	ตัวเราเอง ครอบครัว ญาติ บุคคลที่เคารพรัก	การพูดคุยวางแผน จัดการเกี่ยวกับความ ตายและการพลัด พรากจากลา เตรียมพินัยกรรม กรมธรรม์ประกันชีวิต มรดกของรักของ ค่าใช้จ่ายในพิธีศพ	ครอบครัวและญาติ มีโอกาสดูโศกเศร้า เพื่อการให้อภัยต่อกัน ด้วยเมตตาจิต ไม่ค้างคา ไม่พยายามทัก	ครอบครัวและญาติ มีความทุกข์เศร้าโศก จากการสูญเสีย ลดน้อยลง ไม่ทุกข์ทรมานจาก การสูญเสียบุคคล อันเป็นที่รัก

นอกจากนี้แล้ว เงื่อนไขที่สำคัญสำหรับการเตรียมตัวตายนั้น ยังพบว่า ประเด็นความเชื่อทางศาสนาหรือทัศนคติทางศาสนามีผลต่อการเตรียมตัวตายอีกด้วย เพราะความเชื่อทางด้านศาสนาจะทำให้บุคคลมีความเข้าใจเรื่องประสบการณ์ของภาวะใกล้ตาย ความตาย และชีวิตหลังความตายมากขึ้น จึงมีผลให้บุคคลสามารถยอมรับได้ต่อความตาย (Corr, Nabe & Corr, 1997; Daaleman & Creek, 2000 อ้างถึงใน ลดาร์ตัน สาภินันท์, 2545) สำหรับในทางพระพุทธศาสนามีความเชื่อเรื่องการเวียนว่ายตายเกิดที่วามนุษย์ทุกคน



เมื่อตายไปแล้วจะต้องมีการเกิดใหม่ในภพภูมิต่าง ๆ ตามแรงบุญหรือบาปที่บุคคลนั้นได้กระทำ โดยมีการตายแล้วเกิด เกิดแล้วตายอีก โดยหมุนเวียนอยู่เรื่อยไป ซึ่งเรียกว่า สังสารวัฏ โดยเป็นไปตามกระแสของกิเลสกรรมวิบากของแต่ละคน จนกว่าบุคคลบรรลุถึงพระนิพพาน จึงจะดับสูญไม่กลับมาเกิดอีก ทั้งนี้จุดเชื่อมต่อระหว่างความตายกับการเกิดใหม่ที่สำคัญที่สุด หลักทางพระพุทธศาสนา จึงสอนให้บุคคลเตรียมพร้อมกับความตายด้วยวิธีต่าง ๆ เพื่อจะได้บรรเทาความเจ็บปวดในการเผชิญกับความตาย ด้วยวิธีการทำฝึกจิตให้สงบเพื่อการยอมรับและทำความเข้าใจกับความตาย ได้แก่ การระลึกถึงความตายบ่อย ๆ การหัดตายก่อนตายจริง การมีสติสำนึกถึงความเปลี่ยนแปลงไม่เที่ยงของชีวิต (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2540; ญญา วาสิงหน, 2541 อ้างถึงใน ลดาเรตน์ สาภินันท์, 2545)

งานวิจัยอื่น ๆ ยังพบว่าผู้ที่มีหลักพระพุทธศาสนายึดเหนี่ยวจะมีทัศนคติที่มองว่า ความตายเป็นปรากฏการณ์ทางธรรมชาติ จึงจำเป็นต้องมีการเตรียมตัวตายโดยการสะสมบุญ ด้วยการทำความดี และเชื่อว่าการกระทำของตนเองจะส่งผลในชาติหน้าอีกด้วย รวมทั้งมีการเตรียมค่าใช้จ่ายสำหรับงานศพของตนเอง แต่ไม่ประสงค์จะยึดชีวิตหรือความตายออกไปหากตนเองจะต้องตาย (เปรมใจ หวังสิริไพศาล, 2545) นอกจากนี้ ความตายในมุมมองของอิสลาม พิจารณาตามหลักการของศาสนาอิสลามแล้ว ความตายไม่ใช่จุดสิ้นสุด แต่เป็นจุดเริ่มต้นของโลกใหม่ และเป็นโลกที่ไม่มีจุดจบของการเวลา เป็นการเปลี่ยนถ่าย (Transition) จากโลกนี้ไปสู่โลกใหม่ที่ดีและถาวรกว่า เมื่อวาระความตายของพวกเขามาถึง เขาจะไม่สามารถเลื่อนเวลาออกไปแม้สักชั่วโมงเดียว หรือรีบเร่งให้มาถึงก่อนก็ตาม ความเชื่อของอิสลามจึงส่งเสริมให้มนุษย์สร้างความผูกพันกับความตายด้วยหมั่นระลึกถึงและเตรียมพร้อมเสมอสำหรับความตาย และเมื่อชีวิตหลังความตายมาถึงแล้ว เขาจะไม่มีโอกาสกลับไปสู่โลกนี้เพื่อแก้ไขความผิดพลาดต่าง ๆ ได้อีก เมื่อมนุษย์ตายไปดวงวิญญาณของเขาจะพำนักอยู่ชั่วคราวในโลกที่คั่นกลางจนถึงวันปรโลก เป็นวันที่ทุกชีวิตจะถูกทำให้ฟื้นขึ้นมาเพื่อการพิพากษาอีกครั้งหนึ่ง (หลวงตาหโม, 2555) โดยสรุปแล้ว ในมิติการตายและชีวิตหลังการตายตามคำอธิบายทางศาสนาแล้วจะพบว่า ศาสนาสอนให้ยอมรับความตายไม่ได้สอนให้ปฏิเสธการตาย เพื่อให้ศาสนิกมองเห็นความตายว่าเป็นความธรรมดาและเป็นความจริงของชีวิตที่ต้องเผชิญด้วยสติที่ต้องผ่านการขัดเกลาสะสมมาพอสมควร จึงจะสามารถเผชิญความตายได้อย่างมีสติ

## 5. บทสรุป

กระบวนทัศน์ทางพระพุทธศาสนาเห็นว่าชีวิตประกอบด้วยกายกับจิต และมีฐานคิดเรื่องความตายที่ผูกโยงกับการเวียนว่ายตายเกิด ความตายจึงไม่ใช่การสิ้นสุด ปุถุชนเมื่อตายแล้วจะต้องเกิดอีกวนเวียนอยู่ในสังสารวัฏ เมื่อตายไปกายแตกสลายและจิตยังคงมีการเวียนมาเกิดอีกเป็นวัฏจักร จนกว่าจะหมดกิเลส วิธีปฏิบัติต่อความตาย จึงต้องสั่งสมเรียนรู้ฝึกปฏิบัติด้วยหลักไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ และ ปัญญา ด้วยการฝึกหัดขัดเกลาอบรมจิตใจด้วยการพิจารณามรณสติ ผ่านการปฏิบัติอบรมกรรมฐาน เพื่ออบรมกาย วาจา และใจ ในการปรับแก้ไขพฤติกรรมในการทำความดีที่เป็นกุศลกรรม เพื่อจักเกิดปัญญารู้แจ้งไม่สงสัยในภพชาติ และไม่ประมาทในชีวิต แนวคิดทางพระพุทธศาสนาจึงสอนให้พิจารณาถึงความตายเพื่อเตือนสติตนเองไม่ให้ประมาทและรีบชวนช่วยทำความดีสะสมให้มาก การเตรียมตัวตายตามหลักพระพุทธศาสนาจึงเน้นไปที่การแก้ไขระดับลึก คือ มโนกรรมเป็นสำคัญ เป็นการเตรียมตนภายใน ซึ่งแตกต่างจากกระบวนทัศน์แบบวิทยาศาสตร์ (Positivism) ที่มุ่งจะเอาชนะโรค และพยายามเอาชนะความตาย แต่กระบวนทัศน์ทางพระพุทธศาสนา กลับสอนให้มองเห็นความตายว่าเป็นเรื่องธรรมดา ให้ยอมรับความตายและปรับมุ่งสอนให้ขัดเกลาจิตใจ เพื่อปรับทัศนภายในให้เอาชนะสัญชาตญาณตนเอง โดยยอมรับความเป็นจริงของความตายและการดับสลายของชีวิต การเตรียมตัวตายแนวพุทธจึงเน้นที่การเตรียมตน (Self-preparation) แต่กระบวน



ทัศน์แนววิทยาศาสตร์นอกจากจะมุ่งเอาชนะความตายแล้ว ก็ยังมุ่งเน้นไปในเรื่องการเลือกตายอย่างมีศักดิ์ศรี และมุ่งศึกษาการดูแลระยะใกล้ตาย (Palliative Care) และการเตรียมญาติของผู้ป่วยมากกว่าการเตรียมการภายในระดับมโนกรรมอย่างกระบวนทัศน์ของพระพุทธศาสนา

#### บรรณานุกรม

- กาญจนา จิตต์วัฒน์. (2554). การบูรณาการการเตรียมตัวตายแบบเถรวาทกับวัชรยาน (ปริญาพุทธศาสนา ดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. นครปฐม.
- โกมาตร จึงเสถียรทรัพย์. (2550). วัฒนธรรมความตายกับวาระสุดท้ายของชีวิต คู่มือ เรียนรู้มิติสังคมของการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย. นนทบุรี: สำนักวิจัยและสุขภาพ.
- พระครูอุทัยปริยัติโกศล (เสถียร ยอดสังวาลย์). (2554). ปริศนาธรรมเกี่ยวกับประเพณีการตายของภาคอีสาน (วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณมหาวิทยาลัย. นครปฐม.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2550). การแพทย์ยุคใหม่ในพุทธทัศน์. กรุงเทพฯ: สหธรรมมิก.
- พระมหาบัวพันธ์ ฉนทโสภโณ. (2553). ศึกษาการเตรียมตัวตายตามหลักมรณานุสสติในคัมภีร์ฝ่ายเถรวาท การเตรียมตัวตายอย่างสงบตามหลักพุทธธรรม. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- เปรมใจ หวังสิริไพศาล. (2545). ความตายและการเตรียมตัวตายของผู้สูงอายุ กรณีศึกษาพื้นที่เขตคลองเตย. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- รัตนพงษ์ ก่องตา. (2548). การเตรียมตัวตายอย่างสงบตามหลักพุทธธรรม. (สารนิพนธ์ศาสนศาสตร์บัณฑิต). มหาวิทยาลัยมกุฏราชวิทยาลัย. นครปฐม.
- ลดาร์ตัน สาภินันท์. (2545). ภาวะธรรมทัศน์ในผู้สูงอายุและการเตรียมตัวเกี่ยวกับความตาย (วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. เชียงใหม่.
- วรรณมน ไชยะวิวัฒน์. (2559). มรณศึกษา : วิชาที่ศึกษาความตายเพื่อให้เราเข้าใจการมีชีวิต, สืบค้น 31 มีนาคม 2564 จาก <https://thematter.co/social/what-is-death-education/12989>
- ศิริมา เทพสุภา. (2551). ความเข้าใจเกี่ยวกับความตายในพระพุทธศาสนากับจริยธรรมทางพยาบาล. (วิทยานิพนธ์จิตวิทยา). มหาวิทยาลัยรามคำแหง. กรุงเทพฯ.
- สกล สิงหะ. (2559). จิตตปัญญาเวชศึกษา 227: มรณวิทยา (Thanatology). สืบค้น 31 มีนาคม 2564, จาก <https://www.gotoknow.org/posts/588247>
- หลวงตาหมอ. (2555). ถึงอย่างไรก็ต้องตาย มารู้อัจฉความตายกันดีกว่าแต่ยังไม่ต้องรีบตายนะโยม. สมุทรปราการ: โรงพิมพ์ล้านคำ.
- Cole, T. R. and others. (2001). **Thanatology as moral philosophy**. University of Texas, (5-8).
- Luciana, M. (2001). Emergence of Thanatology and Practice in Death Education. **Journal of death and dying**, 64(2), 159-162.
- Meagher, D. K., & Balk, D. E. (Eds.). (2013). **Handbook of thanatology : The essential body of knowledge for the study of death, dying, and bereavement**. (2nd ed.). London: Routledge.
- Tuten, M. (2011). **Death with dignity in Oregon**. *Oncology forum*, (58-64).

