

การเตรียมตัวก่อนตายตามหลักพระพุทธศาสนา  
Self-Preparation before Death According to Buddhism

จิตรา อุนจะนำ<sup>1</sup>, พระครูสิริธรรมภักดิ์<sup>2</sup>, พระมหาประทีน เขมจารี<sup>2</sup>,  
สันติ อุนจะนำ<sup>2</sup>, ทิพมาศ เสวตวรโชติ<sup>2</sup>

Jittra Aunjanam, Phrakusiridhammapirat, Phramahapratin Kemmajaree,  
Santi Aunjanam, Tippamas Sawetvorachot  
Corresponding Author E-mail: jittra2514saw@gmail.com

### บทคัดย่อ

บทความเรื่อง การเตรียมตัวก่อนตายตามหลักพระพุทธศาสนา มีความคิดคล้ายคลึงกันว่า การตายหรือความตาย 1) เป็นสิ่งสากล 2) เป็นสภาวะสุดท้ายของสิ่งมีชีวิต 3) เป็นธรรมดาของทุกชีวิตและ 4) ไม่มีสิ่งมีชีวิตใดไม่ผ่านชีวิต การตาย อย่างไรก็ตามถึงแม้ทุกชีวิตรู้ว่าจะต้องตายแต่ด้วยระบบจิตใจของมนุษย์ที่ต่างกัน กล่าวคือ มนุษย์ปุถุชน เมื่อนึกถึงความตายก็จะหวาดกลัว ส่วนมนุษย์อริยชน เมื่อนึกถึงความตายจะน้อมมาเป็นอนุสติ นำมาเป็นบทเตือนไม่ให้ประมาท เร่งทำความดีบำเพ็ญกุศลความดีเพื่อหลุดพ้นต่อไป สำหรับมนุษย์ผู้รู้เท่าทันกฎสากลนี้ ก็จะใช้ชีวิตอยู่อย่างมีปกติ ปราศจากทุกข์ไม่รู้สึกลัวหวาดกลัวต่อความตายเพราะอยู่ด้วยปัญญา ดังนั้นมนุษย์ผู้มีปัญญา เมื่อรู้ว่าการตายหรือความตายเป็นกฎธรรมชาติที่ทุกคนไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้แล้วไม่สามารถกำหนดความตายได้ว่าเมื่อไหร่ ที่ไหน อย่างไร จึงควรเตรียมตัวก่อนตายเสียให้พร้อมและดำเนินชีวิตอย่างไม่ประมาทตามหลักปัจฉิมโอวาทของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าต่อไป

**คำสำคัญ:** ความตาย, การเตรียมตัว, หลักพระพุทธศาสนา

### Abstract

This article of self-Preparation before death according to Buddhism likely goes to the similar way of: 1) naturally solid state 2) destination of Born-Lives 3) regularity of disappearances 4) unsustainability of nothing. Therefore, state of lives-being reaches to its last breathing, yet there's still going forward the difference; likely such the ongoing frightening comes when common people determine their death, on the contrary, meditators receive the codes of conduct when they think of. Without negligence, so they should be trying themselves all the time for always practice to get released then. Due to lives-being based the wisdom, it should not leave them behind the uncertainty of goals. In reality, humans would realize that they should be able to give themselves in their fulfilled ways of inevitably venerable goodness without the time. Thus, growing the breathing current brings up the lots of proceedings of lives on earth at the time; in which of the doctrines were all given from the Buddha on the last sermon.

**Keywords:** Death, Preparation, Buddhist principles

### บทนำ

ความตายและการตาย (Death and Dying) เป็นสิ่งสากลที่เกิดขึ้นกับทุกบุคคลในโลกใบนี้ แต่คนทั่วไปมักมีทัศนคติแง่ลบเกี่ยวกับความตาย มองว่าความตายเป็นเรื่องอัปมงคล เป็นสัญญาณของความ

<sup>1</sup> หลักสูตรศึกษาศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษาศึกษา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมมาโคกราช

<sup>2</sup> มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมมาโคกราช

สูญเสียดวงตา ความเศร้าโศก คนเราจึงหลีกเลี่ยงที่จะพูด คิด หรือสื่อสารถึงสิ่งที่ถือว่าเป็นลางนำไปสู่ความตาย และมักสั่งสอนลูกหลานไม่ให้กล่าวหรือ กระทำการใด ๆ ที่สื่อถึงการชักนำความตายให้เกิดขึ้น (สร้อยดี คงปั้น และ มนต์ ขอเจริญ, 2561, น. 83)

ความตายเป็นสภาวะสุดท้ายของชีวิตมนุษย์ ที่มีความสำคัญและส่งผลกระทบต่อทั้งในระดับปัจเจกบุคคลและระดับสังคม ที่ต้องมีการปรับเปลี่ยนเพื่อรองรับกับการสูญเสียชีวิต มนุษย์ยอมรับว่าหลีกเลี่ยงความตายไม่ได้ เราทุกคนต้องตายไม่ช้าก็เร็ว ที่สำคัญก็คือเราตายได้ครั้งเดียวในชีวิตนี้ บางคนอาจกลัวความตาย และบางครั้งปฏิเสธที่จะยอมรับ เพราะความตายถูกปิดบังเอาไว้จนยากจะเห็นได้ในชีวิตประจำวัน ทำให้มองเป็นเรื่องไกลตัวจนกระทั่งหลังล้มความตาย (พระพจนันท์ กุมพล และ กรรณิกา คำดี, 2562, น. 262)

ความตายเป็นธรรมดาของทุกชีวิต ที่สามารถเกิดขึ้นได้กับทุกคนทุกวัยแต่คนส่วนใหญ่กลัวความตายทั้งที่รู้ว่าสุดท้ายแล้วต้องตายอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้เพียงแต่ไม่มีใครรู้ได้ว่าจะตายที่ไหน อย่างไร เมื่อไหร่ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต) ได้วิเคราะห์ให้เห็นว่าท่าทีการปฏิบัติของมนุษย์ต่อความตาย อันแสดงให้เห็นถึงความจงใจแห่งจิตใฝ่ใจมนุษย์ที่แตกต่างกัน ซึ่งแบ่งออกได้เป็น 3 ชั้น ดังนี้

ชั้นที่ 1 มนุษย์ปุถุชนทั่วไป ยังไม่ได้รับการศึกษาถึงธรรมชาติของชีวิตและความตายจะระลึกนึกถึงความตาย ด้วยความหวาดหวั่น พรั่นกลัว เศร้าหดหู่ท้อแท้ ท้อถอย

ชั้นที่ 2 อริยสาวก ระลึกถึงความตายเป็นอนุสติ สำหรับเตือนใจไม่ให้ประมาท จะเร่งชวนชวนปฏิบัติประกอบหน้าที่ คุณงามความดีเพราะชีวิตนี้มีประโยชน์มีคุณค่า

ชั้นที่ 3 ผู้รู้เท่าทันความตายซึ่งมีคติเนื่องอยู่ในธรรมดา จะได้มีชีวิตที่ปราศจากความทุกข์ ไม่ถูกบีบคั้นความรู้สึกหวาดหวั่น พรั่นกลัว ต่อความพลัดพรากมีใจปลอดโปร่งสบายและเป็นอยู่ด้วยปัญญาที่กระทำการไปตามเหตุผลด้วยความรู้เท่าทันเหตุปัจจัย (พระสิริปัญญาคุณ, พระครูโฆสิตวัณณานุกูล, พระครูโกศลธรรมาภิจ, และ สวัสดิ์ อโณทัย, 2562, น. 1817-1820)

ตามหลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนา ความตาย มิใช่จุดสุดท้ายของชีวิต แต่ยังมีชีวิตหลังความตายอีกยาวไกลนัก ซึ่งชีวิตหลังความตายจะเป็นอย่างไรไม่ได้ขึ้นอยู่กับพระผู้เป็นเจ้าหรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์แต่อย่างใด แต่ขึ้นอยู่กับกรรม คือการกระทำของบุคคลแต่ละคนนั่นเอง โดยเฉพาะอาสันนกรรม หรือกรรมที่บุคคลระลึกได้เวลาใกล้จะตาย จะเป็นสิ่งที่สำคัญมาก เพราะเป็นเสมือนประตูที่จะนำไปสู่ภพภูมิใหม่ พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า จิตเต สงกิลิฐฐะ ทุกคฺคิ ปาฏิกงฺขา เมื่อจิตเศร้าหมองแล้ว ทุกคติเป็นอันหวังได้ จิตเต อสงกิลิฐฐะ สุคฺคิ ปาฏิกงฺขา เมื่อจิตไม่เศร้าหมอง สุคฺคิเป็นอันหวังได้ (สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส, 2557) การจะรักษาใจไม่ให้เศร้าหมองก่อนตาย จึงต้องมีการเตรียมตัวและเตรียมพร้อมอย่างมีสติ เพื่อประคองจิตใจ ไม่ให้ฟั่นเฟือน ไม่ให้เศร้าหมอง ไม่ขุ่นมัว ไม่ให้หลงตาย แต่ฝึกประคับประคองจิตใจให้ตั้งงาม มีความผ่องใสเบิกบาน และเกาะเกี่ยวอยู่กับสิ่งที่ดีถือว่าเป็นการตายดี การตายดียังรวมไปถึงความหมายที่หมายถึง การรู้ทันชีวิตยอมรับความจริงของการตายว่าเป็นอนิจจัง การรู้เท่าทันนี้ช่วยให้จิตใจมีความสว่าง ไม่ยึดติด โปร่งโล่งเป็นอิสระการยอมรับความตายเป็นสัจธรรมอันหลีกเลี่ยงไม่ได้ และไม่จำเป็นต้องหนี หากต้องเผชิญหน้าอย่างมีสติ รู้ตัวด้วยความสงบ หากทำได้จะเป็นการตายที่ดีและนำไปสู่สุคติ

เมื่อความตายเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างแน่นอนตามกฎธรรมชาติ และตัวเราเองก็ไม่สามารถรู้ล่วงหน้าว่าจะต้องเผชิญกับความตายตอนไหน เมื่อไร เราจึงควรเตรียมตัวและดำเนินชีวิตอย่างไม่ประมาท ควรพิจารณาความตายอย่างสม่ำเสมอ และคนเราตายได้เพียงครั้งเดียว การตายอย่างสงบ การเตรียมตัวตายดี เป็นเรื่องที่ฝึกได้ เตรียมได้ การเตรียมตัวก่อนตายหรือการออกแบบความตายจึงเป็นเรื่องที่จำเป็นและมีความสำคัญมาก ในบทความนี้จึงมุ่งจะนำเสนอแนวทางการออกแบบหรือเตรียมตัวก่อนตายตามหลัก



พระพุทธศาสนา ซึ่งจะสามารถทำให้ผู้ปฏิบัติตามได้เตรียมพร้อมเผชิญกับความตายอย่างกล้าหาญอย่างที่เรียกว่า ตายดี ตามหลักทางพระพุทธศาสนาต่อไป

## แนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับความตาย

### ความหมายของความตาย

ความตายมาจากศัพท์ภาษาบาลีคือคำว่า “มรณ” ซึ่งประกอบด้วย มร ชาติในความหมายว่า ตาย ลง ยุ ปัจจย แปลง ยุ เป็น อด สำเร็จเป็น มรณ ยังมีคำที่บ่งบอกถึงความตายอีกเช่น กาลกริยา แปลว่า การทำกาลละ ปลาย แปลว่า ความตาย มจจุ แปลว่า ความตาย อจจุย แปลว่า ความล่วงไป นิธน แปลว่า ความตาย กาล แปลว่า ความตาย แม้จะมีศัพท์ที่ใช้แทนกันหลายศัพท์ก็ตามแต่ศัพท์ เหล่านี้ก็ล้วนมีความหมายที่บ่งบอกถึงความแตกดับ ความสลายไปแห่งชีวิต หรือการสิ้นสุดการทำหน้าที่ทุกอย่าง ที่ชีวิตนี้ขาดการสืบต่อไม่สามารถดำรงอยู่ในสภาพเดิมต่อไป ซึ่งก็คือชีวิตเป็นไปตามกฎไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ความไม่เที่ยง ทุกขัง ความทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ และอนัตตา ความไม่ใช่ตัวตน เมื่อมันเป็นไปตามกฎไตรลักษณ์แล้วไม่มีใครสามารถปฏิเสธความจริงนี้ได้

พระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว (2511) ทรงให้ความหมายความตายว่า คือการสิ้นลมหายใจ ครั้นลมหายใจสิ้นแล้ว ตาก็มองไม่เห็น หูก็ไม่ได้ยิน จมูกก็ไม่ได้กลิ่นลิ้นก็ไม่ไต่รส ครั้นทิ้งไว้ก็เหม็นสาบเหม็นสาบกลับกลายเป็นกลิ่น คุณแล้วน่าเกลียด เปื่อยเน่าพัง ไป จนถึงคนที่รักใคร่สนิทก็เอาไว้มองไม่ได้ ต้องเอาไปเผาให้สูญสิ้นในไฟบ้าง เอาไปฝังเสียในแผ่นดินบ้าง อย่างนี้แลเรียกว่าความตาย

ในทางการแพทย์ ความตายหมายถึง การสิ้นสุดการทำงานของร่างกาย การที่คนหยุดหายใจและหัวใจหยุดเต้น การหยุดทำงานโดยสิ้นเชิงหรือการตายของสมองซึ่งเป็นส่วนสำคัญของการควบคุมสติสัมปชัญญะความรู้สึกรู้จัก คิดต่าง ๆ ได้หยุดทำงานและไม่สามารถทำให้ฟื้นคืนสติได้ เป็นการสิ้นสุดของการมีชีวิตของสิ่งมีชีวิต (กัมมันต์ พันธุมจินดา, 2539)

ในทางพุทธศาสนาก็คือ ความตายคือความเคลื่อนไป ความทำลายไป ความหายไป ความตายกล่าวคือมฤตยูความทำลายความแตกแห่งชั้นันต์ ความทอดทิ้งร่างกาย ความขาดแห่งชีวิตินทรีย์ของสัตว์นั้นๆ ในหมู่สัตว์นั้น ๆ อันหมายถึงความแตกสลายหรือดับลง กลายเป็นความตาย หรืออาจกล่าวได้ว่าธาตุ 4 และ ชั้นันต์ 5 แตกสลายคืนกลับสู่ธรรมชาตินั้นเป็นการแสดงให้เห็นถึงความตายก่อให้เกิดความไม่มีความเป็นอยู่ ไม่มีการต่อสู้ไม่มีการดิ้นรน และมีการเคลื่อนไหว กล่าวสรุปง่าย ๆ ความตายคือ เมื่อเครื่องปรุงชีวิต 3 ประการ คือ อายุ ใ่อุ่น และวิญญาน ละกายนี้ไปเมื่อใด สัตว์ก็ชื่อว่า “ตาย” เมื่อนั้น

สามารถแบ่งประเภทความตายออกเป็น 2 ประเภท คือ 1) ความตายทางกายภาพ หรือการแตกดับของสภาพร่างกาย เป็นการสิ้นชีวิตของมนุษย์และสัตว์ทั่วไป ชั้นันต์ 5 ดับ สิ้นลมหายใจระบบร่างกายหยุดการทำงาน หยุดเคลื่อนไหว ไม่มีใ่อุ่น ทำให้ร่างกายแตกสลายไป 2) ความตายทางจิตวิญญาน การตายจากคุณธรรมความดีต่าง ๆ นั้นเอง กล่าวถึงแม้บุคคลที่ยังมีชีวิตอยู่ก็อาจชื่อว่าตายได้เช่นเดียวกัน เช่นที่ท่านกล่าวว่า ภิกษุที่มีราคะครอบงำก็ได้ชื่อว่าตายแล้วเพราะตายไปจากคุณงามความดีหรืออาจจะแบ่งความตายเป็นสองส่วนคือความตายในแบบโลกียะ หมายถึง ความตายทางกายภาพของมนุษย์และสัตว์ทั่วไป และรูปแบบที่สอง คือความตายรูปแบบโลกุตตระ หมายถึง การดับกิเลสของพระอรหันต์ การดับของจิตในขณะหนึ่ง ๆ เป็นการดับอย่างสิ้นเชิงชนิดตัดรากถอนโคนจากการปรุงแต่งของกิเลสทั้งปวง โดยไม่มีเชื้อหลงเหลืออยู่ (พระมหาสมศักดิ์ อติเมโธ (สงวนดี), 2552)



### สาเหตุของความตาย

ความตายเป็นสังขารของชีวิตที่มีมาพร้อมกับการเกิด เป็นสิ่งที่ใคร ๆ ไม่สามารถจะหลีกเลี่ยงได้ เป็นความเสมอภาคทางธรรมชาติที่มอบให้สำหรับทุก ๆ คน โดยไม่เลือกชั้นวรรณะ ไม่ว่าผู้หนึ่งจะเป็นคนดี หรือคนชั่ว คนมีปัญญาหรือคนเขลา คนรวยหรือคนจน คนมีฐานะตำแหน่งหรือคนไร้ฐานะ คนมีชื่อเสียง หรือไม่มีชื่อเสียงล้วนได้รับมรดกทางธรรมชาตินี้อย่างเท่าเทียมกันทั่วหน้า และความตายนั้นในบางครั้งก็เป็นไปตามระยะเวลา แต่ก็มีบางครั้งที่ไม่เป็นไปตามระยะเวลา และการที่มนุษย์หรือสัตว์ ตายลงไปในขณะที่ยังไม่ถึงเวลานั้นย่อมแสดงให้เห็นว่า ถ้าหากคนที่ยังไม่ถึงเวลาตายนั้นยังมีชีวิตอยู่ก็สามารถที่จะสร้างกุศล แต่เมื่อเขาตายลงไปย่อมเป็นสาเหตุที่สำคัญทำให้เขาหมดโอกาสในการทำกุศล ดังนั้น ความตายจึงมีโทษ คือ เป็นสาเหตุ หรือ เป็นสิ่งตัดรอนโอกาสในการทำกุศลของผู้ที่มีโอกาสในการทำกุศลอยู่นั่นเอง (พระสิริปัญญาคุณ และคณะ, 2562) เมื่อก้าวถึงสาเหตุของความตายซึ่งเป็นผลมาจากการเปลี่ยนแปลงวิถีการดำเนินชีวิตมีมากมายหลากหลายประการ โดยเฉพาะในยุคสมัยปัจจุบัน มีสาเหตุมากมาย ทั้งโรคภัยไข้เจ็บ อุบัติเหตุ เป็นต้น ซึ่งตามหลักพระพุทธศาสนาได้แบ่งสาเหตุของความตายไว้ 4 ประการ คือ

1. อายุขยมรณะ ตายเพราะสิ้นอายุ
2. กัมมขยมรณะ ตายเพราะสิ้นกรรม
3. อุภยขยมรณะ ตายเพราะสิ้นอายุและกรรม
4. อุปัจเฉทมรณะ ตายเพราะประสบอุบัติเหตุ อายุและกรรมยังไม่สิ้น (พระครูมหาสุกวิหารธรรม (ชานุมัตย์) และ ประยูร แสงใส, 2561, น. 285-288)

ถ้าอุปมาเปรียบเทียบการตายของสัตว์ทั้งหลายแล้วก็เหมือนหนึ่งดวงประทีปที่จุดตามไว้ ดวงประทีปนี้ย่อมจะดับลงด้วยเหตุ 4 อย่าง ๆ โดยอย่างหนึ่ง คือ ดับลงด้วยไส้หมดอย่างหนึ่ง ดับลงด้วยน้ำมันหมดอย่างหนึ่ง ดับลงด้วยไส้และน้ำมันทั้งสองหมดอย่างหนึ่ง ดับลงด้วยถูกลมพัดหรือถูกเป่าให้ดับอย่างหนึ่ง ดวงประทีปนั้นเปรียบเหมือนชีวิตของสัตว์ทั้งหลาย ความดับของดวงประทีปนั้นเปรียบเหมือน ความดับของชีวิตที่สิ้นสุดลงเฉพาะภพหนึ่ง ๆ ฉะนั้น ผู้ที่สิ้นชีวิตลงโดยหมดอายุขัย ก็เหมือนกับดวงประทีปที่ดับลงโดยเนื่องจากไส้หมดแต่น้ำมันยังอยู่ ผู้ที่สิ้นชีวิตลงโดยหมดกรรมนั้นก็เหมือนกับดวงประทีปที่ดับลงโดยเนื่องจากน้ำมันหมดแต่ไส้ยังอยู่ ผู้ที่สิ้นชีวิตโดยหมดทั้งอายุและกรรมนั้นก็เหมือนกับ ดวงประทีปที่ดับลงโดยเนื่องจากไส้และน้ำมันหมดทั้งสองอย่าง ผู้ที่สิ้นชีวิตลงโดยประสบกับอุบัติเหตุต่าง ๆ นั้น ก็เหมือนกับดวงประทีปที่ดับลงโดยเนื่องจากถูกลมพัด หรือถูกเป่าให้ดับโดยที่ไส้และน้ำมันยังอยู่

แต่ก่อนที่มนุษย์หรือสัตว์ทั้งหลายใกล้จะตาย หรือจวนเจียนจะสิ้นใจนั้น กรรมดีหรือกรรมชั่วที่เขาได้เคยทำไว้ จะแสดงปรากฏการณ์ทางจิตออกมาให้ทราบ และบางครั้งก็แสดงออกมาให้ปรากฏทางกายหรือทางวาจา อาการที่ปรากฏเมื่อจวนเจียนจะตายเช่นนี้ ท่านเรียกว่า “มรณาสันนาการ” และวิถิจิต (จิตที่ออกมารับอารมณ์ทางทวารทั้งหกทวารใดทวารหนึ่ง) ของผู้ที่จวนเจียนจะตายนี้นี้ ท่านเรียกในคัมภีร์อภิธรรมว่า “มรณาสันนวิถิ” จะมีนิมิตทั้ง 3 อย่างโดยอย่างหนึ่งย่อมมาปรากฏในจิตของบุคคลคนนั้น นิมิตทั้ง 3 ก็คือ

1. กรรมอารมณ์ คือ เป็นอารมณ์ที่เกี่ยวกับ กุศลและอกุศล ก็จะมาปรากฏในจิตของผู้ใกล้จะตาย เป็นอารมณ์ที่ผู้จะตายได้เคยทำเอาไว้ ทั้งที่เป็นกุศลและอกุศล
2. กรรมนิมิต คือ เครื่องมือในการทำกรรม คือผู้ใกล้ตายเคยกระทำกรรมในอดีตด้วยเครื่องมือใด ๆ นิมิตมีรูปของเครื่องมือต่าง ๆ เหล่านี้ที่เคยทำไว้ในอดีต จะมาปรากฏในจิตของผู้ใกล้ตาย
3. คตินิมิต คือ ภพภูมิที่จะไปเกิดหลังจากตายแล้ว นิมิตนี้อาจจะปรากฏเป็นสถานที่ที่ผู้ตายจะไปเกิดไปเสวยในภพหน้า (พระสังฆธรรมโชติ ธัมมาจริยะ, 2524)



อารมณ์ของมรณาสันนิษฐานนี้ ย่อมเป็นกรรม กรรมนิมิตหรือคตินิมิต อย่างใดอย่างหนึ่ง มาปรากฏ แก่วิถีจิตที่ใกล้ชิดกับจิตที่จิตที่สุด หรือจะเรียกว่า “เป็นการฝันครั้งสุดท้ายในชีวิตก็ได้” ถ้าฝันไม่ดี คือเห็น อารมณ์นิมิตไม่ดี ก็ไปเกิดในทุคติ ถ้าฝันดี คือเห็นอารมณ์ที่ดีก็ไปเกิดในสุคติ

### ชีวิตหลังความตาย

เรื่องชีวิตหลังความตายเป็นประเด็นที่อยู่ในความสนใจของคนจำนวนมาก และเป็นข้อกังวลที่คนทั่วไปติดใจ อย่างไรก็ตามแม้ว่าพระพุทธศาสนาจะไม่ได้ปฏิเสธเรื่องชาติหน้าและเรื่องตายแล้วเกิด แต่ก็ไม่ได้ให้ความสำคัญ กับเรื่องมากเหมือนกับเรื่องที่เกี่ยวข้องโดยตรงกับชีวิตในโลกนี้ ชีวิตหลังความตายจะเป็นอย่างไรแล้วแต่เป็นการกำหนดจากชีวิตในโลกนี้ทั้งสิ้น พระพุทธองค์ทรงให้ความสำคัญกับชีวิตปัจจุบัน ไม่ให้โหยหาอาลัยในอดีตที่ผ่านมาแล้ว และไม่ให้กังวลถึงอนาคตที่ยังไม่มาถึง แต่ทรงเน้นย้ำให้ทำปัจจุบันให้ดีที่สุด เมื่อทำปัจจุบันดีแล้ว อดีตก็จะดีและอนาคตก็จะดีตามไปด้วย

แนวคิดความเชื่อเรื่องชีวิตหลังความตายพอที่จะสรุปได้ 3 แนวคิด (สุมาลัย กาลวิบูลย์, 2553, น. 140) คือ 1) ตายแล้วสูญ 2) ตายแล้วไปอยู่บนสวรรค์เป็นนิรันดร์ หรือตกรนรกถาวรหลังการพิพากษา และ 3) ตายแล้วเวียนตายเวียนเกิดในสังสารวัฏ คำตอบแรกที่ว่าตายแล้วสูญ เป็นคำตอบของพวกวัตถุนิยม ที่ยอมรับเฉพาะสิ่งที่รับรู้ได้ทางประสาทสัมผัสทั้ง 5 ไม่ยอมรับว่าจิตมีจริง และเมื่อยอมรับเฉพาะสิ่งที่รับรู้ได้ทางประสาทสัมผัสทั้ง 5 จึงยอมรับว่ามนุษย์ประกอบด้วย กาย อารมณ์ ความรู้สึก เกิดจากการเปลี่ยนแปลงของสารเคมีในกาย ดังนั้นเมื่อกายสูญสลาย จึงไม่มีสิ่งใดหลงเหลืออยู่ พุทธศาสนามองว่าแนวคิดนี้เป็นแนวคิดที่ผิดและเป็นอันตรายอย่างมาก เพราะหากเชื่อว่าตายแล้วสูญ สิ่งที่เราเรียกว่าคุณค่า ความดีความงาม และกฎแห่งกรรมและวิบากย่อมไม่มีความหมาย นอกจากนี้ข้อปฏิบัติทางศาสนาที่ย่อมไม่มีผล จึงไม่มีความจำเป็นในการฝึกฝนตนเพื่อให้เป็นอิสระจากกิเลสตัณหา เมื่อทุกคนทำตามกิเลสตัณหาของตน จึงเป็นอันตรายต่อสังคมโดยรวม ดังจะเห็นได้จากปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในสังคมปัจจุบัน ส่วนคำตอบที่กล่าวว่า ตายแล้วมีชีวิตเป็นนิรันดร์ แนวคิดนี้แย้งกับแนวคิดเรื่องอนัตตาในพุทธศาสนาอย่างชัดเจน พุทธศาสนากล่าวว่าไม่มีสิ่งใดเที่ยงแท้ คงทน คงที่ ที่อยู่ในตัวตนของมนุษย์

จะเห็นได้ว่าพุทธศาสนามองแย้งกับทั้งพวกวัตถุนิยมที่เชื่อว่าตายแล้วสูญ และแนวคิดที่เชื่อว่าตายแล้วมีชีวิตเป็นนิรันดร์บนสวรรค์หรือตกรนรกถาวรหลังคำพิพากษา ส่วนคำตอบที่ 3 สอดคล้องกับความเชื่อของศาสนาพุทธ ศาสนาพราหมณ์ ศาสนาเชน แต่ถึงแม้พุทธศาสนาจะเชื่อว่าตายแล้วยังคงเวียนตายเวียนเกิดเช่นเดียวกับศาสนาพราหมณ์-ฮินดูและศาสนาเชน แต่การเวียนตายเวียนเกิดและการพ้นไปจากการเวียนตายเวียนเกิดในพุทธศาสนาก็แตกต่างจากทั้ง 2 ศาสนา ที่เชื่อว่าวิญญาณเป็นอัตตามีความเที่ยงแท้ เป็นอมตะ ไม่สลาย ดำรงอยู่ชั่วนิรันดร์เป็นเอกภาพอันเดียวกับพรหม แต่การเวียนว่ายตายเกิดในทางพระพุทธศาสนานั้น หมายถึงการเกิดดับในปรากฏการณ์ของกระแสจิตเนื่องจากอุปาทานที่หลงยึดว่าเป็นตัวเรา (อหังการ) ยึดว่าเป็นของๆ เรา (มมังการ) เมื่อมีการยึดมั่นในอุปาทานชั้นๆ ว่ามีตัวเราของเราก็อ้อมเป็นเหตุให้เกิดอารมณ์สุขทุกข์ขุ่นเวียนเป็นสังสารวัฏ อยู่ตลอดเวลา แต่เนื่องจากวิญญาณของมนุษย์โดยทั่วไปนั้นยังมีวิชชาครอบงำทำให้หลงคิดผิดว่าตนเป็นสิ่งเดียวกับร่างกายจึงประกอบกรรมดีกรรมชั่ว และเสวยผลกรรมสุขบ้างทุกข์บ้าง เมื่อร่างกายดับสลายลงวิญญาณจะเคลื่อนออกจากร่างเก่าไปอาศัยร่างใหม่พร้อมกับผลแห่งกรรมที่เคยทำไว้ เมื่อไปอาศัยร่างใหม่ผลกรรมจะติดไปด้วย ทำกรรมเช่นไรก็จะไปเกิดในร่างที่ควรแก่กรรมนั้น ๆ ผู้ที่ทำกรรมดีก็จะได้รับผลของกรรมดี ผู้ที่ทำชั่วก็จะเป็นไปเกิดในร่างเสวยผลของกรรมชั่ว ตามพระบาลีในขุททกนิกาย ธรรมบทว่า “คพฺพเมเก อุปฺปชฺชนติ นิรยํ ปาปกมฺมิโน สคคํ สุคติโนยฺนติ ปรีนิพฺพนฺติ อนาสวา แปลว่า สัตว์บางพวกกลับมาเกิดในครรภ์อีกพวกที่ทำบาปไปรกรพวกที่ทำดีไปสวรรค์ พวกที่หมดอาสวะกิเลสย่อมนิพพาน” (ขุ.ธ.25/19/26 (ฉบับออนไลน์) จากพระบาลีนี้ แสดงให้เห็น



ได้ว่า คนเราตายแล้วเกิดก็มี ไม่เกิดก็มี ผู้ที่ตายแล้วไม่เกิดอีกนั่นคือพระอรหันต์ เพราะท่านหมดกิเลสอันเป็นเสมือนยางเหนียวในพืชแล้ว คือถ้าเป็นพืชก็ปลูกไม่ขึ้นเพราะหมดยางเหนียวแล้ว จิตของพระอรหันต์หมดกิเลสแล้วจึงไม่เกิดอีก แต่สำหรับปุถุชนทั้งหลายเมื่อตายแล้วแม้เราไม่อยากจะเกิดก็ต้องเกิดอีก เพราะยังมีกิเลสอันเป็นเสมือนยางเหนียวในพืชอยู่ (พระไตรปิฎกฉบับออนไลน์, 2560)

สิ่งที่จะนำไปเกิดในภพภูมิต่าง ๆ นั่นก็คือสภาพจิตก่อนตาย ซึ่งมีความสำคัญมาก หลักฐานในคัมภีร์ มัชฌิมนิกาย มูลปณณาสน์แสดงไว้ว่า “จิตเต สงกิลิฐฐะ ทุกคฺติ ปาฏิกงฺขา เมื่อจิตเศร้าหมอง ทุกคฺติเป็นอันหวังได้ จิตเต อสงกิลิฐฐะ สุขฺติ ปาฏิกงฺขา เมื่อจิตไม่เศร้าหมองสุขคฺติเป็นอันหวังได้” หลักฐานจากพระบาลีนี้แสดงว่าหากจิตคนเราเศร้าหมองเพราะกิเลส คือ สิ่งที่ทำให้จิตเศร้าหมอง ซึ่งมีชื่อเรียกต่างกันไป เช่น อาสวะ กิเลสอันต้องอยู่ในสันดาน โยคะกิเลสที่เป็นเหตุประกอบบัสตว์ไว้ในพิภพ อนุสัย ได้แก่ กิเลสอันนอนเนื่องอยู่ในสันดาน ซึ่งเป็นกิเลสอย่างละเอียดเมื่อไม่มีอะไรมากระทบย่อมไม่ปรากฏ กิเลสอย่างนี้เองติดไปถึงภพหน้าได้มีไซ้ติดอยู่ที่มันสมองแต่ติดอยู่ที่ใจ ส่วนกิเลสอย่างหยาบนั้น ได้แก่ โลภ โกรธ หลง จัดเป็นอกุศลมูล คือ รากแห่งความชั่วทั้งปวง เมื่อกิเลสเกิดขึ้นครอบงำจิตสันดานแล้วจิตย่อมเศร้าหมอง จิตที่เศร้าหมองย่อมชักนำให้ทำกรรม เมื่อทำกรรมแล้วย่อมได้รับผลของการกระทำเป็นธรรมดา แล้วกิเลสก็เกิดขึ้นครอบงำสันดานอีกวนเวียนอยู่อย่างนี้เรื่อย ๆ กิเลสอันเป็นเหตุทำกรรมยังไม่สิ้นไปจากจิตสันดานตราบไต่ ตราบนั้นอาการเวียนนั้นย่อมดำเนินต่อไป หากตายลงด้วยทั้งที่จิตที่เศร้าหมองอย่างนั้นย่อมหวังได้ทุกคฺติ แต่หากจิตไม่เศร้าหมองเพราะจิตไม่ถูกระคนด้วยกิเลส เมื่อจิตไม่สัมปยุตด้วยกิเลสอันเป็นเหตุทำกรรมดังนี้แล้ว ผลแห่งกรรมดีย่อมปรากฏในมโนทวารด้วยจิตรู้คิดนั้น ครั้นตายไปแล้วผลของกรรมดีซึ่งได้ถูกบันทึกไว้ด้วยจิตได้สำนึกนั้น ก็จะทำหน้าที่เป็นชนกกรรมเพื่อแต่งปฏิสนธิในโลกหน้าที่ซึ่งรวมเรียกว่า “สุคติภูมิ”

ฉะนั้นการที่คนเราเบื่องหน้าแต่ตายเป็นเพราะกายแตกต้องไปเกิดทุกคฺตินั้น เป็นเพราะกิเลสชักนำให้จิตเศร้าหมองก่อน กล่าวคือ เมื่ออารมณ์มาปรากฏทางมโนทวารด้วยจิตรู้คิด แล้วอารมณ์นั้นจะได้ถูกบันทึกไว้ในจิตได้สำนึก ครั้นเมื่อจิตจุติแล้ว ผลของกรรมและนิมิตที่อันได้ถูกบันทึกไว้ด้วยจิตได้สำนึกนั้น ก็จะทำหน้าที่เป็นชนกกรรมเพื่อแต่งปฏิสนธิในโลกหน้าที่ชั่วซึ่งรวมเรียกว่า “ทุกคฺติ”

ตอนนี้ก็เกิดปัญหาแทรกขึ้นมาว่า “ถ้าจิตที่เศร้าหมองต้องไปสู่มุคฺติแล้ว ก่อนตายทำไมเราไม่ทำจิตให้ผ่องใสเท่านั้นเล่า เราจะต้องมัวทำความดีต่าง ๆ ให้เป็นการลำบากทำไม เพียงรอทำจิตให้ผ่องใสเท่านั้น เราก็น่าจะมีหวังได้สุดติสบายๆ แต่อย่าลืมนะว่า ตลอดเวลานั้นจิตของเราทำหน้าที่อย่างไร ตลอดเวลานั้นวิถีจิตของเราย่อมเกิดขึ้นติดต่อกันอยู่เสมอทุก ๆ ขณะจิต และในขณะเดียวกันจิตยังทำหน้าที่เก็บหรือบันทึกพฤติกรรมต่าง ๆ ที่เราแต่ละคนได้กระทำในขณะที่ยังมีชีวิตอยู่นั้นไว้ในวิญญูณ ครั้นแล้วเวลาใกล้ตาย ผลของการทำดี-ชั่วเหล่านั้นก็จะประดาเข้ามาในวิถีจิตของเราในลักษณะต่าง ๆ อย่างที่ท่านเรียกว่า กรรมนิมิต ปรากฏในลักษณะนี้ไม่มียกเว้นแก่ใคร ๆ ทั้งนั้น ด้วยเหตุผลดังนี้เราจะเห็นแล้วว่า การรอทำจิตให้ผ่องใสในขณะที่ใกล้ตายนั้นเป็นเรื่องที่เป็นไปไม่ได้เสียแล้ว

### การเตรียมตัวก่อนตายตามหลักพุทธศาสนา

หากมีคำถามว่า ทำไมต้องเตรียมตัวตาย คำตอบคือ เพราะชีวิตไม่ใช่สิ่งที่แน่นอน แต่ความตายคือสิ่งที่แน่นอน พระพุทธศาสนาจึงเน้นหลักการให้มนุษย์รู้จักทำความเข้าใจเรื่องชีวิตและความตาย เพื่อจะได้มีสติไม่ประมาทในการดำเนินชีวิต จะได้เข้าใจและเข้าถึงกฎไตรลักษณ์ด้วยการมองการณ์ล่วงหน้าเสมอว่าถึงอย่างไรเสียชีวิตก็ต้องตาย โดยไม่ต้องกลัวความตายแต่สอนให้เตรียมเผชิญหน้ากับความตายอย่างกล้าหาญ สามารถในการรับกับสถานการณ์ภาวะใกล้ตายได้ ตั้งแต่เริ่มรับรู้ ว่า ตนกำลังชราภาพไปเรื่อย ๆ



เจ็บป่วย และจะตายในที่สุด เป้าหมายหลักคือ เข้าใจ ยอมรับ และเตรียมใจรับกับความตายที่กำลังมาถึง แม้พระพุทธเจ้าก็ยังทรงเตรียมการล่วงหน้าก่อนปรินิพพานอย่างรอบคอบทั้งด้านสถานที่ พิธีกรรม พิธีการ เกี่ยวกับการจัดการพระสรีระศพ สิ่งที่สำคัญที่สุดในเหตุการณ์พุทธปรินิพพานคือการใช้การปรินิพพาน ของพระองค์เป็นสื่อในการสั่งสอนและสั่งเสียอนุชนที่ยังมีชีวิต สั่งสอนคือสอนหลักธรรมที่เป็นหัวใจสำคัญของคำสอนทั้งปวงนั่นคือ ความไม่ประมาท สั่งเสียคือกำชับให้ขับเคลื่อนองค์การด้วยหลักการคือพระธรรมวินัย เป็นหลักยึด อย่าเอาตัวบุคคลเป็นที่ตั้ง

### การวางแผนก่อนตาย

เมื่อความจริงของชีวิตมนุษย์มีอยู่ว่า ความตายเกิดขึ้นกับมนุษย์ทุกคนอย่างไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ ดังนั้นเราจึงต้องวางแผนก่อนตายว่าทำอะไรถึงจะให้ตายดี เมื่อความตายมาถึงเราต้องมีสติมั่นในการรับมืออย่างกล้าหาญ ยอมรับความตายด้วยใจที่มีสติอยู่ตลอดจนสิ้นลม จึงจะเป็นการตายดี การวางแผนก่อนตาย คือ การจัดการหรือการเตรียมการไว้ล่วงหน้าก่อนตายเพื่อทำให้มีความพร้อมทุกอย่างในขณะที่ยังมีชีวิตอยู่และทำให้ไม่ประมาทกับชีวิต หากความตายมาถึงเมื่อใดก็พร้อมที่จะจากไปอย่างสงบด้วยจิตที่เป็นกุศล หมัดหวังหมัดกังวลในการเผชิญกับความตาย ในช่วงที่ผู้ป่วยระยะสุดท้ายหรือบุคคลผู้ใกล้ตายยังมีสติสัมปชัญญะยังมีสมบุรณ์ ควรมีการวางแผนในการเผชิญกับความตายไว้ล่วงหน้า เพื่อไม่ให้ลูกหลานหรือญาติฯ ต้องยุ่งยากลำบากในภายหลัง สิ่งที่จำเป็นต้องวางแผนจัดการหรือสั่งเสียให้เรียบร้อย เช่น

1. เรื่องการจัดการเกี่ยวกับทรัพย์สินสมบัติควรจัดการแบ่งส่นปันส่วนหรือทำพินัยกรรมให้เรียบร้อย เพื่อป้องกันไม่ให้บุตรธิดาหรือญาติสายโลหิตเกิดการทะเลาะแย่งชิงสมบัติภายหลัง แต่ไม่ควรที่จะแบ่งทรัพย์สินสมบัติให้ทั้งหมด เพราะมีข่าวปรากฏให้เป็นประจำว่า เมื่อพ่อแม่แบ่งทรัพย์สินสมบัติให้ลูกหมดแล้ว ปรากฏว่าลูกหลานไม่เลื่อม ทำให้ลำบากตอนนั้นปลายของชีวิต ดังนั้นจะต้องเก็บทรัพย์สินสมบัติไว้กับตัวส่วนหนึ่ง หรืออาจจะทำพินัยกรรมมอบไว้ให้ลูกหลานผู้ดูแลก่อนตายก็ได้ หากตนตายไปแล้วทรัพย์สินสมบัติตกเป็นของลูกหลานหรือบุคคลที่ดูแลก่อนตาย

2. การตัดสินใจทางการแพทย์ ว่าเมื่อตอนไม่มีสติสัมปชัญญะแล้ว จะให้ใช้อุปกรณ์ทางการแพทย์ ยื้อชีวิตหรือไม่ อย่างไร เพื่อป้องกันไม่ให้ลูกหลานลำบากใจภายหลัง เช่นกรณีที่แพทย์ใช้อุปกรณ์ช่วยชีวิตผู้ป่วยหรือผู้ใกล้จะตายด้วยอุปกรณ์ต่าง ๆ เพื่อยื้อชีวิต แต่ลูกหลานเห็นว่าแม้จะยื้อชีวิตไปก็ไม่ผลดีแต่อย่างใด กลับเป็นการทรมานผู้ป่วยเสียด้วยซ้ำ แต่ก็ไม่กล้าที่จะตัดสินใจแจ้งหมอไม่ให้ยื้อชีวิตหรือใช้อุปกรณ์เหล่านั้น เพราะเกรงปัญหาทางจริยธรรม แต่ถ้าผู้ป่วยหรือผู้รู้ตัวว่าใกล้จะตาย ได้สั่งเสียไว้ให้เรียบร้อย จะทำให้ลูกหลานหรือผู้ดูแลสามารถตัดสินใจได้โดยไม่ลำบากใจ เพราะเป็นคำสั่งเสียของผู้ใกล้ตาย

3. การจัดพิธีกรรมงานศพหลังจากที่ตายไปแล้ว ว่ามีความประสงค์จะให้จัดการเกี่ยวกับสรีระร่างกายหรืองานศพของตนอย่างไร บางท่านอาจจะมอบให้เป็นอาจารย์ใหญ่เพื่อให้นักศึกษาแพทย์ไว้ทำการศึกษา เมื่อตายญาติจะต้องแจ้งไปยังสถานที่บริจากร่างกายภายในระยะเวลาที่กำหนด เพื่อทางสถานที่รับบริจาจะได้นำศพไปดำเนินการใช้ประโยชน์ตามวัตถุประสงค์ของผู้ตาย หรือถ้าไม่มอบให้กับทางโรงพยาบาล มีความประสงค์จะให้ญาติก็จะทำพิธีกรรมทางศาสนาอย่างไร เป็นระยะเวลาที่วัน ถ้าผู้ใกล้ตายวางแผนไว้เรียบร้อยแล้ว ลูกหลานหรือญาติจะสามารถดำเนินการได้อย่างถูกต้อง

### การเตรียมตัวของบุคคลผู้ใกล้ชิตหรือผู้ดูแลที่กำลังเผชิญกับความตาย

บุคคลผู้ใกล้จะตายหรือกำลังเผชิญกับสภาวะความตาย อาจจะเป็นผู้ป่วยระยะสุดท้าย หรือผู้ป่วยหมดหวัง หรือผู้ป่วยใกล้ตาย เป็นบุคคลที่ต้องการการดูแลเอาใจใส่เป็นพิเศษ ผู้ที่ให้การดูแลจะต้องเรียนรู้และเข้าใจในบริบทที่หล่อหลอมผู้ป่วยเพื่อให้การดูแลที่เป็นองค์รวม องค์การอนามัยโลก ได้ให้ความหมายการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย มุ่งที่จะทำให้คุณภาพชีวิตของทั้งผู้ป่วยและครอบครัว ซึ่งเผชิญหน้ากับโรคที่



คุกคามต่อชีวิต (Life-threatening illness) ไม่ว่าจะเป็โรคใด โดยเน้นที่การดูแลรักษาอาการที่ทำให้ทุกข์ทรมาน ทั้งอาการเจ็บป่วยทางกาย ปัญหาทางจิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ แบบองค์รวม ญาติหรือบุคคลผู้ดูแลจะต้องเข้าใจถึง การเปลี่ยนแปลงจะช่วยให้ดูแลได้อย่างเหมาะสม เป็นการประคับประคองให้ผู้กำลังเผชิญกับความตายได้รับความสุขสบาย ไม่ทุกข์ทรมานจากการรักษาพยาบาลที่ไม่เกิดประโยชน์แก่ผู้ป่วย ความเปลี่ยนแปลงที่พบได้ในผู้ป่วยใกล้ตาย

สิ่งที่ญาติหรือผู้ดูแลผู้ดูแลบุคคลผู้ใกล้จะตาย หรือผู้ป่วยระยะสุดท้ายจะต้องทำความเข้าใจความเปลี่ยนแปลงทางกายภาพและความเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจของผู้กำลังเผชิญกับความตาย เพื่อจะสามารถปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง ความเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย เช่น เบื่ออาหาร อ่อนเพลีย ง่วงนอน ประสาทสัมผัสทำหน้าที่ลดลง เป็นต้น ส่วนความเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ เช่น บุคคลผู้ที่กำลังเผชิญหน้ากับความตาย มักจะมีความเครียด ความวิตกกังวล ความหวาดกลัวอยู่ในใจ ไม่ว่าจะเป็ความกลัวความเจ็บปวด ความทุกข์ทรมานจากโรคร้ายไข้เจ็บที่เป็นอยู่ ความกลัวที่จะต้องสูญเสียทุกสิ่งทุกอย่างไป ความกลัวที่จะอยู่อย่างลำพังโดดเดี่ยวเดียวดาย กลัวจะควบคุมอารมณ์ตนเองไม่ได้ และอาจจะแสดงอารมณ์โกรธ หงุดหงิด เสียใจ และซึมเศร้า ออกมาได้ ซึ่งจะแสดงมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับสภาพร่างกาย สังคมจิตใจและจิตวิญญาณของผู้ที่กำลังเผชิญหน้ากับความตายนั่นเอง ญาติหรือผู้ดูแลผู้กำลังเผชิญกับความตายจะต้องเตรียมตัวในการดูแลทั้งด้านร่างกายและจิตใจของผู้ใกล้จะตาย คือ

1. การประเมินความต้องการของผู้ป่วยหรือผู้กำลังเผชิญกับความตาย จัดสภาพแวดล้อมให้เป็ส่วนตัว เพื่อให้ผู้ป่วยหรือบุคคลผู้กำลังเผชิญกับความตายได้ระบายความรู้สึกต่าง ๆ ออกมา เพื่อให้เกิดความรู้สึกสบายใจ และญาติหรือผู้ดูแลจะต้องเป็นผู้รับฟังที่ดี ต้องรับฟังด้วยท่าทีที่สงบ

2. การสร้างสัมพันธภาพที่ดีให้ผู้ป่วยหรือผู้กำลังเผชิญกับความตาย เกิดความเชื่อมั่นในการรักษาพยาบาล และมั่นใจว่าจะไม่ถูกทอดทิ้งให้รู้สึกหวาดกลัว เจ็บปวด หรือว่าเหว่ยผู้เดียว ญาติหรือผู้ดูแลจะต้องสามารถให้ความช่วยเหลือผู้ป่วยได้จนวาระสุดท้ายของชีวิต

3. การสร้างบรรยากาศที่เอื้อต่อความสงบใจ ความสงบใจและความปล่อยวางสิ่งค้างคาติดขัดในใจของผู้กำลังเผชิญกับความตายนั่น จะเกิดขึ้นได้อย่างต่อเนื่องจำต้องมีบรรยากาศรอบตัวเอื้ออำนวยด้วย ในห้องที่พลุกพล่านด้วยผู้คนเข้าออก มีเสียงพูดคุยตลอดเวลาหรือมีเสียงเปิดปิดประตูทั้งวัน ผู้ที่ใกล้จะตายย่อมยากที่จะประคองจิตให้เป็กุศลและเกิดความสงบได้กล่าวในแง่จิตใจของผู้ป่วยแล้วสิ่งที่ญาติมิตรรวมทั้งแพทย์และผู้ดูแลสามารถช่วยได้เป็อย่างน้อยก็คือ ช่วยสร้างบรรยากาศแห่งความสงบ งดเว้นการพูดคุยที่รบกวนผู้ป่วย งดการถกเถียงในหมู่ญาติพี่น้อง หรือร้องไห้ร้องไห้ ซึ่งมีแต่จะเพิ่มความวิตกกังวลและความขุ่นเคืองใจแก่ผู้ป่วยเพียงแค้ญาติมิตรพยายามรักษาจิตใจของตนให้ดีไม่เศร้าหมองสลดหดหู่ ก็สามารถช่วยผู้ป่วยได้มาก เพราะสภาวะจิตใจของคนรอบตัวนั้นสามารถส่งผลต่อบรรยากาศและต่อจิตใจของผู้ป่วยได้ จิตของคนเรานั้นละเอียดอ่อนสามารถรับรู้ความรู้สึกของผู้อื่นได้ แม้จะไม่พูดออกมาก็ตาม ความละเอียดอ่อนดังกล่าวมิได้เกิดขึ้นเฉพาะในยามปกติหรือยามรู้ตัวเท่านั้น แม้กระทั่งผู้ป่วยที่อยู่ในภาวะโคม่าก็อาจสัมผัสกับกระแสดิจิตของผู้นรอบข้างได้

4. ญาติหรือผู้ดูแลอย่างน้อยสักคนหนึ่งควรอยู่ใกล้ชิดผู้กำลังใกล้จะตาย เพื่อถ่ายทอดความรู้สึกหรือแสดงความรักใคร่ห่วงใยเพื่อให้ผู้ป่วยเห็นคุณค่าของตนเอง อาจจะใช้การสื่อสารด้วยวาจาที่สุภาพนุ่มนวลต่อผู้ใกล้ตายให้เขาได้รับรู้ ให้ผู้ป่วยหรือผู้ใกล้ตายคลายความกังวลใจ แม้ผู้ป่วยใกล้ตายจะไม่รู้สึกตัว ไม่ควรคิดว่าผู้ป่วยไม่สามารถรับรู้สิ่งใดได้ เพราะผู้ป่วยอาจได้ยินและรับรู้ได้ แต่ไม่สามารถสื่อสารให้ผู้อื่นทราบได้จึงไม่ควรพูดคุยในสิ่งที่ทำให้ผู้ป่วยหรือผู้ใกล้ตายไม่สบายใจหรือกระทบกระเทือนจิตใจ



5. การบรรเทาความทุกข์ทรมานทางกายของผู้ป่วยหรือผู้ที่กำลังเผชิญกับความตาย ถ้าผู้ป่วยมีอาการริมฝีปากแห้ง คอแห้ง อาจใช้สำลีหรือผ้าชุบน้ำสะอาดแตะที่ริมฝีปาก จะช่วยลดอาการปากแห้งได้ และหากผู้ป่วยเกิดความเจ็บปวดที่เกิดจากอาการของโรค อาจจะต้องใช้ยาเพื่อบรรเทาทุกข์ทรมานจากอาการเจ็บปวด เพราะฉะนั้นญาติหรือผู้ดูแลจะต้องรู้จักสังเกตและประเมินสถานการณ์อย่างเหมาะสม (ปราณี อ่อนศรี, 2557, น. 40-41)

### การเตรียมตัวของผู้ใกล้จะตายหรือกำลังจะเผชิญกับความตาย

ความตายไม่ใช่ศัตรูแต่คือครูผู้คอยเคี่ยวเข็ญ ที่คอยพร่ำเตือนให้เราใช้ชีวิตด้วยความไม่ประมาท การเผชิญหน้ากับความตาย ก็ไม่ใช่สิ่งที่น่ากลัว ถ้าผู้ใกล้จะตายมีการเตรียมตัวไว้พร้อมแล้ว การตายและการเกิดใหม่เป็นกระบวนการที่มีความต่อเนื่องกัน เมื่อหนึ่งชีวิตได้สิ้นสุดลง อีกหนึ่งชีวิตก็ย่อมที่จะเกิดขึ้นมาทดแทนกัน คำสอนทางพระพุทธศาสนาได้ให้ความสำคัญกับการเตรียมตัวตาย และกระบวนการเกิดใหม่เป็นอย่างยิ่ง โดยเฉพาะกรรมหรือการกระทำของตนเองที่จะเป็นตัวกำหนดหลักในการส่งผลให้ไปเกิดในภพ ภูมิที่เป็นสุคติและทุคติได้ การเกิดใหม่จึงเป็นกระบวนการที่อาศัยแรงกรรม (การกระทำ) เป็นสำคัญในการส่งผลให้ไปสู่ภพภูมิต่าง ๆ ซึ่งในบทความนี้ ผู้เขียนจะได้นำเสนอการเตรียมตัวเผชิญกับสภาวะความตายของผู้ใกล้จะตายไว้ 3 ประเด็น ดังนี้ คือ

#### 1. การเตรียมกาย

เมื่อใกล้จะตายผู้ที่กำลังเผชิญกับความตาย จะต้องมีส่วนในการรับมืออย่างกล้าหาญ ยอมรับความตายด้วยใจที่มีสติอยู่ตลอดจนสิ้นลม ต้องตรวจสอบสมรรถนะทางด้านร่างกายของเราว่าเป็นอย่างไร สามารถเคลื่อนไหวร่างกายได้ระดับใดอย่างไร มีความถนัดไหน เราทำเองได้หรือผู้อื่นช่วยบางส่วนหรือให้ผู้อื่นช่วยทั้งหมด เพื่อให้มีความสมดุลกับอาหารและอากาศที่ร่างกายเราได้รับได้และสภาพร่างกายเปลี่ยนแปลงไปตามสภาวะช่วงเวลานั้นอย่างพอเหมาะ และเมื่อใกล้จะตาย สภาพร่างกายอาจจะแปรปรวน หากมีโรคภัยไข้เจ็บที่กำลังเผชิญอยู่ ก็จะเกิดเจ็บปวดทรมานร่างกายได้ พระพุทธศาสนามีคำสอนในการเตรียมพร้อมในการเผชิญหน้ากับทุกขเวทนาทางร่างกาย เพื่อจัดการสภาวะจิตใจของผู้ใกล้ตาย ในขณะที่ต้องเผชิญกับความเจ็บปวดรุนแรง ด้วยการใช้สติกำหนดรู้เวทนาหรือความรู้สึกตามหลักเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมายถึง การเจริญสติปัฏฐาน 4 (ที.ม. (ไทย) 10/289/222) มี กาย เวทนา จิต ธรรม เมื่อย่อยลงแล้วเหลือนามกับรูป คือ การกำหนดรู้ตามสภาวะธรรมที่เกิดขึ้น กาย จัดเป็น “รูป” ส่วน เวทนา จิต ธรรมจัดเป็น “นาม” ที่มีความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป การกำหนด สุข ทุกข์ อุเบกขาที่เกิดขึ้นคือการรู้รูปนาม ที่เกิดขึ้นทางกายและใจ เช่น เมื่อมีสุขเวทนาเกิดขึ้นก็กำหนดรู้เท่าทันต่อสุขเวทนาที่เกิดขึ้นว่า สุขหนอๆ เมื่อมีทุกขเวทนาเกิดขึ้นก็มีสติรู้เท่าทันต่อทุกขเวทนาว่า ทุกข์หนอ ๆ หรือเมื่ออุเบกขาเวทนาเกิดขึ้น ก็มีสติรู้เท่าทันต่ออุเบกขาเวทนาที่เกิดขึ้นว่า เฉยหนอ ๆ ซึ่งวิธีการกำหนดรู้เวทนาสามารถทำได้ คือ

1) สู้แบบเผชิญหน้า คือ ใช้จิตกำหนดรู้จดจ่อที่อาการปวด ใช้พลังจิตหรือกำลังของสมาธิจี้ลงไปบริเวณที่ซึ่งปวดมากที่สุดเหมือนการสู้แบบเผชิญหน้าไม่ยอมถอย วิธีนี้แม้จะค่อนข้างเหน็ดเหนื่อยเพราะต้องใช้พลังจิตจดจ่อมากแต่ก็มีประโยชน์ในการหยั่งเห็นลักษณะพิเศษของทุกขเวทนาได้เร็ว

2) สู้แบบกองโจร คือ กำหนดทุกขเวทนาบ้าง เปลี่ยนไปกำหนดอารมณ์อื่นบ้าง เหมือนการสู้รบแบบกองโจรในกรณีที่ย่ำศึกเข้มแข็งกว่า วิธีนี้ใช้ในกรณีที่ทุกขเวทนารุนแรง ยากจะกำหนดได้ จึงเปลี่ยนไปกำหนดอารมณ์อื่น เช่น ใช้สติไปกำหนดสภาวะพองยุบของท้อง หรือกำหนดลมหายใจเข้าออก เมื่อมีสมาธิมากขึ้นก็กลับไปกำหนดทุกขเวทนาเป็นครั้งคราว เปรียบดังคนเดินทางกลางแดดที่เหน็ดเหนื่อยได้เข้าไปพักใต้ร่มไม้ชั่วคราว



3) สู้แบบถอยทัพ คือ สักแต่ตามรู้ทุกขเวทนา ไม่ต้องกำหนดจดจ่อโดยใช้คำบริการรรมเข้ากำกับ เหมือนคนว่ายน้ำที่เกาะท่อนไม้ลอยไปตามกระแสน้ำโดยไม่ใช้กำลังว่ายน้ำ (ผจงศิริ อุดมสินกุล, 2562, น. 161-162)

ผู้ป่วยระยะสุดท้ายหรือผู้ที่กำลังเผชิญกับสภาวะความตาย พยายามใช้สติฝึกสังเกตอาการเจ็บปวดที่เกิดขึ้นโดยไม่เข้าแทรกแซง หรืออยากให้โรคหรือความเจ็บปวดหาย ขณะเดียวกันก็ดูอาการปวดด้วยความอดทนมีสติอยู่กับความปวดไปเรื่อย ๆ และรับรู้อาการปวดที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง พร้อมกับพิจารณาความเจ็บปวดว่า ไม่ใช่ตัวเราเจ็บปวด เป็นสักแต่ว่าเวทนาคือความรู้สึก เมื่อเกิดปัญญารู้ว่าไม่ใช่ตัวตน ก็จะช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดของจิตใจ เมื่อใจผ่อนคลายกายก็เกิดความสงบ พลอยคลายความปวดลงไปด้วย

## 2. การเตรียมจิตใจ

การเผชิญกับความตาย จิตสุดท้ายก่อนตายสำคัญมาก ผู้ที่เผชิญกับสภาวะความตายต้องพยายามประคับประคองให้จิตเป็นกุศล คือกำหนดอยู่กับสิ่งที่ดีงาม ไม่หวาดกลัว ผ่อนคลายจนจิตเกิดความสงบ เมื่อจิตสงบแล้ว ขั้นตอนต่อมาคือทำปัญญาให้เห็นสังขาร เข้าใจสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริงว่าสิ่งทั้งปวงไม่น่ายึดถือ ไม่น่าเอามาเป็นตัวตนของเรา เข้าถึงภาวะที่ท่านอาจารย์พุทธทาสเรียกว่าจิตว่าง ที่จริงยังมีอีกสำนวนหนึ่งที่ท่านชอบพูดคือ "ตกกระได พลอยกระโจน" ไหน ๆ จะตกกระไดแล้ว ก็กระโจนลงไปเลย ไม่ต้องลังเล ไม่ต้องคิดหน้าคิดหลัง หรือเสียดายอะไรทั้งสิ้น ความหมายก็คือ เมื่อจะตายแล้ว ก็ปล่อยวางทุกสิ่ง ไม่อาลัยไยดี นี้เรียกว่ารู้จักใช้ความตายให้เป็นประโยชน์ คนเราตายไปแล้วกรรมย่อมเป็นพลังหนุนส่ง จะส่งไปไหน ไปสุคติหรือทุคติ หรือไปสู่วิมุตหลุดพ้น ก็ขึ้นอยู่กับการวางจิตว่างใจก่อนตาย ความตายมีพลังส่งแรงมาก ถ้าวางจิตให้ดี นึกถึงนิพพาน พระอรหันต์ ความหลุดพ้น ความตายก็สามารถหนุนส่งหรือผลักให้ไปสู่ความหลุดพ้นได้ พระพุทธเจ้าตรัสว่ากรรมใกล้ตายหรืออาการของจิตสุดท้ายมีพลังแรง เหมือนกับวัวที่แอดัดยึดติดอยู่ในคอก เมื่อเปิดประตูคอก ตัวที่จะออกมาก่อนคือตัวที่อยู่ใกล้ประตูที่สุด หมายความว่ากรรมใกล้ตายมันจะแสดงผลก่อน ถ้าจิตสุดท้ายมุ่งไปสู่ความหลุดพ้น จิตก็อาจหลุดพ้นไปเลย แต่ถ้าจิตสุดท้ายเป็นจิตที่ห่วงทรัพย์สินสมบัติ มันก็อาจจะกลับมาวนเวียนเฝ้าสมบัติ (พระไพศาล วิสาโล, 2547)

## 3. การเตรียมอารมณ์

ในภาวะที่จะต้องเผชิญกับสภาวะความตายนี้ เมื่อความตายใกล้เข้ามาควรเตรียมพร้อมให้พร้อมเพื่อรับมือกับความตายด้วยใจสงบ ควรตัดความห่วงใยลูกหลาน เพราะการเป็นห่วงคนเหล่านั้นยิ่งทำให้ความตายกลายเป็นเรื่องทุกข์ทรมานมากขึ้น (สำนักงานส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ (สทส), 2556) หากทางปลดเปลื้องความรู้สึกวิตกกังวล หรือความรู้สึกโกรธเคืองเจ็บแค้นใครบางคน โดยเฉพาะคนที่เคยใกล้ชิด เช่น พ่อแม่ ลูกหลาน หรือ เพื่อนร่วมงาน หรือความรู้สึกผิดที่ได้กระทำการไม่สมควรต่อคนเหล่านั้น ทำใจให้ปลอดโปร่ง โล่งเบา ผู้ป่วยระยะสุดท้ายหรือผู้ใกล้ตายต้องใช้สตินำอารมณ์คือ การตามรู้ความเจ็บปวดตามหลักเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จนสามารถปล่อยวางคือ ไม่ปรุงแต่งกับอาการที่เป็น ไม่คิดไม่กังวลว่าตนเจ็บปวด สามารถวางเฉยรับรู้อารมณ์ตามความเป็นจริง ไม่ยึดมั่นถือมั่นในความปวดทางกาย และความปวดทางใจว่าเป็นของเรา พยายามประคองอารมณ์ทบทวนความดี บุญกุศล ทั้งหลายทั้งปวงที่เคยกระทำให้มา เมื่อตรวจสอบใคร่ครวญชัดเจนแล้ว ทำจิตให้ปราโมทย์ ผ่องใส เบิกบาน ให้สติระลึกถึงและปลุกศรัทธาอย่างมั่นคงในพระรัตนตรัย คือพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ว่าเป็นสรณะที่พึ่งอันประเสริฐอย่างแท้จริง เพื่อเป็นอารมณ์ให้จิตมีความผ่องใสอ่อนนำไปสู่ภพภูมิที่ดี อง.เอก. (ไทย) 23/46/75 (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)



ในพระพุทธศาสนา พระบรมศาสดา สัมมาสัมพุทธเจ้า เป็นแบบอย่างของชาวพุทธที่ดีที่สุดในการเผชิญหน้ากับความตายด้วยการเตรียมพร้อมอย่างดีที่สุด และตัวอย่างของบุคคลที่เตรียมตัว เตรียมใจเผชิญหน้ากับความตายอย่างมีสติสัมปชัญญะที่ควรนำมาศึกษา คือ พระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 4 ก่อนที่พระองค์จะสิ้นพระชนม์ พระองค์ทรงรู้อาการป่วยและกำหนดเวลาที่จะสิ้นพระชนม์ไว้ล่วงหน้า ทรงรับสั่งลากับผู้ใกล้ชิดว่า “วันนี้พระจันทร์เต็มดวงเป็นวันเพ็ญ อายุของฉันทจะหมดจะดับในวันนี้แล้ว (ขึ้น 15 ค่ำ เดือน 11 ปีมะโรง พ.ศ. 2411 ซึ่งตรงกับวันมหาปวารณา) ทรงรับสั่งว่า “วันนี้เป็นวันสำคัญอย่าไปข้างไหนเลย ให้คอยดูใจพ่อ ข้ารู้เวลาตายของข้าแล้ว ถ้าจะเป็นอย่างไรก็อย่าได้บอกหนทางว่า อรหัง พุทโธ เลย ให้นิ่งดูแต่ใจในใจเกิด เป็นธุระของข้าเอง” และเจ้าพระยามหินทรศักดิ์ธำรงได้บันทึกไว้ว่า “...รับสั่งบอกอีกว่าจะตายเดี๋ยวนี้แล้ว แล้วก็ทรงภาวนา อรหัง สัมมาสัมพุทธโธ ทรงอวดนึ่งไปแล้วผ่อนอัสสาสะ ปัสสาสะเป็นคราว ๆ ยาวแล้วผ่อนสั้นเข้าทีละน้อย ๆ หาง พระสุรัสวดีดั่ง โธ ๆ ทุกครั้งสั้นเข้า โธ ก็เบาลงทุกทีตลอดไป จนยามหนึ่งก็ตั้งครอกเบาๆ พระสรีระร่างกายและพระหัตถ์พระบาทจะได้กระดิกกระเดี้ยเหมือนสามัญชนทั้งหลายนั้นหามิได้” (เต็มศักดิ์ พึ่งรัศมี, 2553)

กรณีนี้เป็นอุทาหรณ์หรือตัวอย่างที่ดีในการเตรียมพร้อมเผชิญกับความตาย เพราะหากมีการเตรียมตัวพร้อมก็จะทำให้ตายดีหรือมีภพภูมิที่ดีเป็นที่ไปได้ การเตรียมตัวเผชิญกับความตายอันดับแรกที่ต้องเริ่มทำก่อนคือการเปลี่ยนทัศนคติเริ่มต้นจากการทำความเข้าใจในชีวิตและความตายว่า ความตายไม่ใช่เรื่องน่ากลัวอย่างที่คิด แต่ความตายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นกับทุกคน ไม่มีใครสามารถหลีกเลี่ยงจากความตายได้ เพียงแต่ไม่รู้ว่าจะเมื่อไหร่เท่านั้น ดังนั้น เราควรยอมรับความตายอย่างสงบเพื่อที่เราจะได้ไม่ต้องรู้สึกเสียใจหรืออาลัยอาวรณ์ต่อสังขารร่างกาย ด้วยการนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา มาปฏิบัติ

## สรุป

มนุษย์ทุกคนต้องตาย จะตายเมื่อไหร่ ที่ไหน อย่างไร ไม่มีใครรู้ ดังนั้นเมื่อไม่มีใครทราบว่าจะต้องตายเมื่อไหร่ เราต้องเตรียมความพร้อมก่อนตายโดยการดำรงชีวิตอย่างไม่ประมาท การดำรงชีวิตโดยไม่ประมาท สามารถปฏิบัติได้ 3 อย่าง คือ 1) การเตรียมกาย 2) การเตรียมจิตใจ 3) การเตรียมอารมณ์ ถ้าไม่ประมาทใน 3 อย่างนี้พร้อมกับฝึกตัดกิเลสให้หมดเมื่อตัดกิเลสหมดก่อนตายเราจะไม่มีกิเลส การเตรียมตายให้พร้อม คือการสร้างความดี ละเว้นชั่วฝึกจิตให้มีสมาธิพร้อมกับให้ทานรักษาศีลอยู่เป็นประจำเพื่อเป็นเกราะป้องกันไม่ให้นำชีวิตไปสู่ความเสื่อม ตกอบายภูมิ ทุกคติ วินิบาต เมื่อความตายมาเยือน โดยทุกคนสามารถนำมาปฏิบัติได้ทุกวันจนทำให้ชีวิตเป็นสุขเมื่อนึกถึงความตายก็จะไม่กลัวความตายและพร้อมสำหรับการเตรียมตัวอย่างมีสติ

## เอกสารอ้างอิง

กัมมันต์ พันธุมจินดา. (2539). *สองและความตาย*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์คบไฟ.

เต็มศักดิ์ พึ่งรัศมี. (2553). *การดูแลผู้ป่วยในระยะสุดท้าย*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์อักษรสัมพันธ์ (1987).

ปราณี อ่อนศรี. (2557). บทบาทพยาบาลกับการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายตามความเชื่อทางศาสนา.

*วารสารพยาบาลทหารบก*, 15(2), 39-43.

ผจงศิริ อุดมสินกุล. (2562). พุทธบูรณาการการกำหนดครุเวทนาเพื่อบรรเทาความเจ็บปวดของผู้ป่วยโรคมะเร็ง. *วารสารบัณฑิตศึกษาปริทรรศน์*, 15(3), 154-166.



- พระครูवासูกวาทธรรม (ธานุมาตย์) และ ประยูร แสงใส. (2561). ความตาย : สัจธรรมคุณค่าและ  
 สาระประโยชน์มุมมองทางพระพุทธศาสนา. *วารสารวิชาการธรรมทรรคน*, 18(3), 281-293.
- พระไตรปิฎกฉบับออนไลน์*. (2560). สืบค้น 24 เมษายน 2564, จาก <https://84000.org/tipitaka/attha/v.php?B=25&A=587&Z=617>
- พระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว. (2511). *มหามกุฏราชานุสรณีย์*. กรุงเทพฯ: มหามกุฏราช  
 วิทยาลัย.
- พระพจน์นัท กุมพล และ กรรณิกา คำดี. (2562). แนวคิดเรื่องความตายของศรี อรพินโท ที่มีอิทธิพลต่อ  
 ปรากฏการณ์ในระดับปัจเจกบุคคลและสังคม. *วารสารมนุษยศาสตร์ สังคมศาสตร์*, 36(3), 257-277.
- พระไพศาล วิสาโล. (2547, 15 พฤษภาคม). *เตรียมตัวตายอย่างมีสติ*. สืบค้น 24 เมษายน 2564, จาก  
<https://www.sarakadee.com/2004/05/15/พระไพศาล-วิสาโล/>
- พระมหาสมศักดิ์ อติเมโธ (สงวนดี). (2552). *การศึกษาวิเคราะห์แนวคิดเรื่องวิธีชนะความตายของพุทธ  
 ทาสภิกขุ*. (วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย).
- พระสังฆธรรมโชติ ธรรมาจริยะ. (2524). *มหาอภิธรรมัตถสังคหฎีกา ปริเฉทที่ 5 เล่ม 2 กัมมจตุกะมรณุปัตติ  
 จตุกกะ*. กรุงเทพฯ: มูลนิธิสังฆมโฆติกะ.
- พระสิริปัญญาคุณ, พระครูโฆสิตวัฒน์นาคกุล, พระครูโกศลอรธกิจ, และ สวัสดิ์ โอนทัย. (2562). ศึกษา  
 เชิงวิเคราะห์แนวทางปฏิบัติต่อความตายในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท. *วารสารมหาจุฬาลงกรณ  
 ทรรคน*, 6(4), 1813-1826.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*.  
 กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส. (2557). *พุทธภาษิต เล่ม 1* (พิมพ์ครั้งที่ 36).  
 นครปฐม: มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย.
- สร้อยสวัสดิ์ คงปิ่น และ มนต์ ขอเจริญ. (2561). มายาคติความตายที่สื่อสารผ่านพิธีกรรมงานศพของกลุ่มชาติ  
 พันธุ์ที่นับถือศาสนาพุทธ : กรณีศึกษากลุ่มชาติพันธุ์ภูไท และกลุ่มชาติพันธุ์ไทลื้อ. *วารสารนิเทศ  
 ศาสตร์ธุรกิจบัณฑิตย*, 12(1), 79-119.
- สำนักงานส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ (สทส). (2556). *ชุดความรู้ เพื่อเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุที่มี  
 คุณภาพ การเตรียมพร้อมรับความตาย*. กรุงเทพฯ: สำนักงานส่งเสริมสวัสดิภาพและพิทักษ์เด็ก  
 เยาวชน ผู้ด้อยโอกาส และผู้สูงอายุ (สท.).
- สุมาลัย กาลวิบูลย์. (2553). ชีวิตหลังความตายในพระพุทธศาสนาและการตรวจสอบในเชิงวิทยาศาสตร์.  
*วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมวิทยา*, 2(1), 131-152.

