

ชีวิตและความตาย

(Life and Death)

โดย พระมหาประยูร ธีรวโส (Ph.D.)*

“โลศพของอามตาก็คือความดีที่ทำไว้ในโลก ด้วยการเผยแพร่พระธรรม
ปาฐาสำหรับอามตาก็คือบรรดาประโยชน์และคุณทั้งหลายที่ทำไว้ในโลก เพื่อประโยชน์
แก่เพื่อนมนุษย์ และขอชักชวนให้ท่านทั้งหลายถือหลักเกณฑ์อย่างเดียวกันว่า
โลศพของเราก็คือความดีที่ทำไว้ในโลก ปาฐาของเราก็คือประโยชน์ทั้งหลายที่เรา
ได้ช่วยกันทำไว้ เพื่อประโยชน์แก่เพื่อนมนุษย์” พุทธทาส อินทปัญโญ

ความตายที่งดงามน่าจะเป็นอะไรบางอย่างที่พิเศษสุด ดุจเช่นเดียวกับชีวิต ชีวิต
เป็นสิ่งที่รวมทั้งหมดทุกอย่าง ความเศร้าโศก ความเจ็บปวดรวดร้าวทรมาน
ความเบิกบาน มโนคติที่ไร้เหตุผล การครอบครอง ความอิจฉาริษยา ความรัก
ความเจ็บปวดแสนสาหัสจากความอ้างว้างทั้งหมดคือชีวิต มนุษย์จำนวนมากยัง
แสวงหาคำตอบของชีวิต และการที่จะเข้าใจความตายได้ เราต้องเข้าใจทั้งหมดของ
ชีวิต ไม่ใช่หยิบเอาบางส่วนเสี้ยวของชีวิตมาและอยู่กับส่วนเสี้ยวนั้น อย่างที่พวกเรา
ส่วนใหญ่ทำกันอยู่ ในการเข้าใจชีวิตอย่างถ่องแท้ ก็จะเข้าใจความตายด้วยเช่นกัน
เพราะทั้งสองสิ่งไม่ได้แยกจากกันเลย^๑

สิ่งที่ทุกคนจะได้ประสบพบเจอก็คือความตาย เพราะทุกคนไม่ว่าเด็ก ผู้ใหญ่
โง่ ฉลาด มั่งมีและยากจนล้วนต้องตาย^๒ คนผู้เกิดแล้วจะไม่ตายไม่มี คนที่มีชีวิตอยู่ได้

* พระมหาประยูร ธีรวโส (Ph.D.) รองคณบดีคณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

^๑ กฤษณมูรติ, ๒๕๔๓: ๑๒๔.

^๒ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๘๕/๑๓๑.

นานก็อยู่ได้เพียง ๑๐๐ ปี หรือจะอยู่เกินไปบ้างก็มีน้อย^๓ ความตาย (Death) เมื่อเกิดขึ้นแล้วย่อมทำให้เกิดความเศร้าโศกเสียใจ มีคำกล่าวไว้ว่า น้ำตาที่รินหลังเพราะความเศร้าโศกเสียใจ อันมีสาเหตุมาจากการต้องประสบกับความสูญเสียบุคคลที่ตนรักในแต่ละครั้ง ดูเหมือนว่าจะมีเพียงน้อยนิด แต่เมื่อนับน้ำตาที่ไหลรินรวมกันในสังสารวัฏแล้วจะมีจำนวนมากกว่าน้ำในมหาสมุทรเสียอีก^๔ และน้ำตาแห่งความสูญเสียนี้ย่อมเกิดขึ้นแม้แก่บุคคลผู้เป็นโสดาบัน เช่น อนาคตนิมิตกเศรษฐี^๕ นางวิสาขามหาอุบาสิกา^๖ ไม่จำเป็นต้องกล่าวถึงบุคคลทั่วไป แต่สำหรับคนที่ได้เจริญมรณสติ แม้ไม่ได้บรรลุนิพพาน ก็ไม่ร้องไห้เสียใจก็มี ดังเรื่องบุคคลทั้งหลายพิจารณาความตายเหมือนงูลอกคราบ^๗ ฉะนั้น

ลักษณะแนวคิดเกี่ยวกับความตาย

หลักพัฒนาการของมนุษย์เริ่มตั้งแต่เกิดจนถึงตาย นับเป็นสิ่งที่สำคัญและจำเป็นยิ่งต่อกระบวนการศึกษาค้นคว้าเชิงจิตวิทยา กระบวนการเรียนรู้เรื่องจิตวิทยา ความตาย จึงเป็นสิ่งที่บุคคลควรได้เรียนรู้อยู่ตลอดเวลาในวัฒนธรรมหรือวิถีชีวิตในสมัยเดิมนั้น การที่ครอบครัวอยู่ร่วมกันหลายช่วงอายุ การเปลี่ยนแปลงของกาย-สังขาร การเกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นสิ่งที่เอื้อให้เกิดการเรียนรู้ย่างใกล้ชิดต่อเนื่อง โดยเฉพาะธรรมเนียมการเตรียมตัวตายของผู้สูงอายุ การตั้งศพ - เก็บศพที่บ้าน เพื่อให้ความตาย-คนตายเป็นสังขารธรรมดา ประเพณีพิธีกรรมของการตายเป็นเครื่องมือสำคัญของการส่งผ่าน “สังขารแห่งการตาย หรือความเป็นจริงของชีวิต” ให้แก่ผู้อยู่ใกล้ชิดได้เรียนรู้ ไม่ว่าจะบทสวดต่างๆ ของพระซึ่งมุ่งให้เห็นความเป็นธรรมดาของความตาย ประเพณีการอุทิศส่วนกุศล พิธีตัดทางกล้วยเพื่อแยกภาพระหว่าง

^๓ ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๔๕/๑๘๔-๑๘๕.

^๔ ชู.เถรี. (ไทย) ๒๖/๔๙๖-๕๐๑/๖๓๕-๖๓๖, ชู.ธ.ธ. (บาลี) ๑/๑๑๓/๕๑๐-๕๑๕, ชู.ธ.ธ. (บาลี) ๒/๑๓๔/๑๓๖.

^๕ ชู.ธ.ธ. (บาลี) ๑/๑๘๘/๑๑๖-๑๑๗.

^๖ ชู.อุ. (ไทย) ๒๕/๓๘/๓๓๓, ชู.ธ.ธ. (บาลี) ๒/๒๑๓/๒๑๑.

^๗ ชู.ชา. (ไทย) ๒๗/๑๙-๒๘/๒๐๒-๒๐๓.

ผู้อยู่และผู้วายชนม์ ล้วนส่งผ่านความเชื่อที่ว่าความตายมิใช่ “การสิ้นสุด” หรือจบสิ้น จึงไม่ต้องเศร้าโศกฟูมฟายจนเกินไป โดยเฉพาะธรรมเนียมการเก็บศพแล้วเปิดโลง ก่อนเผา เพื่อให้ญาติพี่น้องคลายความเศร้าโศกเพราะศพสภาพเปลี่ยนเป็นน้ำเกลี้ยคน่ากลัว เกิดความปลงสังเวชตัดอาลัยในรูปกาย รำลึกถึงแต่คุณงามความดีของผู้ล่วงลับ การเรียนรู้นี้มีได้เกิดขึ้นเฉพาะในครอบครัวผู้ตายเท่านั้น หากยังเป็นบทเรียนมรณานุสติแก่คนทั้งชุมชนด้วย จากการมาร่วมพิธีกรรมต่างๆ ได้ร่วมแบ่งปันทั้งความรู้สึกเอื้ออาทรและทรัพยากรที่ตนเองมีเพื่อช่วยจัดการศพ มีการขอขมาและการให้โอวาทกรรมเพื่อละวางความอาฆาตจองเวร และตระหนักรู้ว่ามนุษย์ทำผิดพลาดกันได้ ควรให้อภัยแก่กันและกัน และในขั้นตอนสุดท้ายคือการเผาศพก็เป็นโอกาสให้คนในชุมชนทั้งหมดมาร่วมกันเฝ้าดูการสิ้นสุดแห่งรูปกายที่มีอาจพวกพาสิ่งใดไปได้ เกิดการปล่อยวางความโลภ ความโกรธ และความหลง ประเพณีเกี่ยวกับความตายจึงเป็นเครื่องมือที่ช่วยจัดระเบียบความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ให้ดีขึ้นอย่างสำคัญ^๘

หากจะต้องมีรูปแบบหรือโครงสร้างแห่งการเรียนรู้ที่ช่วยให้บุคคลได้เข้ามาสัมผัสเรียนรู้ จนเกิดความ “ประจักษ์แก่ใจ” ในสังขารรวมกัน ไม่ว่าจะชีวิตหลังความตายจะมีหรือไม่ก็ตาม แต่การคิดเผื่อไว้ว่า ชีวิตเป็นวัฏฏะยังมีการเดินทางต่อหลังการตาย ได้ช่วยเอื้อให้มนุษย์รู้จักใช้ชีวิตในปัจจุบันด้วยความไม่ประมาท ไม่เบียดเบียนกัน มีความขวนขวายที่จะสะสมความดีงามที่เป็นประโยชน์แก่ตนเอง ผู้อื่น และโลก เพื่อไม่ให้เสียแรงที่เกิดมาใช้ทรัพยากรของผู้อื่นเปล่าๆ ไม่ว่าจะของมนุษย์ด้วยกันเอง สังคม โลก สันติสุขย่อมเกิดขึ้นแก่สรรพชีวิตในภพปัจจุบันอย่างทันตาเห็นมิใช่หรือ^๙

ชีวิตมนุษย์เราต้องเผชิญกับสิ่งที่คุกคามบีบคั้นไม่ว่าจะเป็นภัยธรรมชาติ สัตว์ร้าย โรคระบาด หรือภัยจากมนุษย์ด้วยกัน นอกจากสติปัญญาที่มั่นคงแล้วสิ่งสำคัญอีก

^๘ อรศรี งามวิทยาพงศ์, **เครือข่ายชาวพุทธเพื่อพระพุทธศาสนาและสังคมไทย**. www.budnet.info. ๘ พ.ค. ๒๕๕๐.

^๙ อ้างอิงในเรื่องเดียวกัน หน้า ๑.

ประการหนึ่งที่จะช่วยให้เราตอบสนองต่อภัยคุกคามนั้น ได้อย่างถูกต้อง ไม่ตื่นตระหนก สับสน หวั่นกลัว จะถือความรู้ความเข้าใจต่อสิ่งที่เราต้องเผชิญ ซึ่งจะเป็นตัวกำหนด ทำที่และวิธีการในการต่อสู้หรือล่าถอย สุดท้ายการณ์ใดจะเป็นสิ่งที่ถูกต้องและเหมาะสมที่สุดในการเผชิญหน้ากับความตายเช่นกัน ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความตายในระดับที่เป็นภาพกว้างอันเน้นความเป็นไปตามธรรมดาของสรรพสิ่งนั้น จะช่วยลดความหวั่นวิตก และเปิดโอกาสให้ใจได้พบกับความสงบ ในวาระสุดท้าย ในขณะที่ความรู้ความเข้าใจในระดับที่เป็นภาพละเอียดแห่งเหตุปัจจัยที่กำหนดความตายของเราจะช่วยให้เราได้พัฒนาปัญญา ยกระดับจิตแก่เราให้ตัดสินใจได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

ความจริงแท้ของชีวิต

ความตายเป็นความจริงอย่างหนึ่ง ที่มนุษย์ทุกคนต้องเผชิญเมื่อเราจะต้องเผชิญอยู่แล้วก็ควรรู้จักปฏิบัติต่อมันอย่างถูกต้องให้เกิดผลดีมากที่สุด และเกิดโทษน้อยที่สุด ดังนั้นพระพุทธเจ้าจึงทรงสอนให้รู้จักระลึกถึงความตาย ที่เรียกว่า “มรณัสสติ” เพื่อให้เกิดการคิด การทำในใจพิจารณาถึงธรรมชาติแห่งความตายให้มีประสิทธิภาพสูงสุด เพราะธรรมดาเดียวกันนี้ แต่ใช้ความคิดหรือโยนิโสมนสิการ กับ โยนิโสมนสิการ ย่อมให้ผลต่อชีวิตจิตใจและพฤติกรรมไปคนละอย่าง เช่น คนหนึ่งคำนึงถึงความตาย ด้วยโยนิโสมนสิการ ก็เกิดความหวาดหวั่น หดหู่ ท้อถอย ไม่อยากทำอะไร หรือ ฟุ้งซ่าน คิดวุ่นวาย อีกคนหนึ่งคำนึงถึงด้วยโยนิโสมนสิการกลับทำให้เกิดความสำนึก ในการที่จะละเว้นความชั่ว ใจสงบ เกิดความไม่ประมาท กระตือรือร้นเร่งทำสิ่งที่ ดีงาม^{๑๐}

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคได้กล่าวถึงประโยชน์ของมรณัสติไว้ว่า ผู้เจริญมรณัสติ อยู่เป็นประจำจะเป็นคนที่ตื่นตัวอยู่เสมอ กระตือรือร้นในสิ่งที่เป็นสาระของชีวิต

^{๑๐} วิสุทธิ. (บาลี) ๒/๒ ; วิสุทธิ.ฎีกา (บาลี) ๒/๓

ไม่ปล่อยชีวิตให้หมดไปกับสิ่งไร้แก่นสารและเป็นโทษ ละความทะเยอทะยานต่างๆ ได้ง่าย ไม่สะสมและไม่ห่วงหาพันพัวสิ่งของ ในทางปัญญาจะซึมซับในอนิจจสัญญา คือ เข้าใจถึงความเปลี่ยนแปลงไม่แน่นอนของโลกและชีวิต ไม่เฉพาะในระดับความคิด แต่ในระดับความรู้สึกรับรู้ด้วยและขยายอนิจจสัญญา รวมตลอดไปถึงทุกขสัญญา และอนัตตสัญญาด้วย คือทำให้มองโลกตามความเป็นจริงมากขึ้น หลอกตัวเองน้อยลง นอกจากนั้นเมื่อถึงเวลาตาย คนที่ไม่ได้เจริญมรณสติจะมีความกลัว ตกใจ หลงเพื่อ ไม่ได้สติเหมือนคนตกใจกลัวเมื่อถูกคุกคามด้วยสัตว์ร้าย ภูตผี หรือโจรผู้ร้าย แต่ถ้าเจริญมรณสติอยู่เสมอจะตายโดยไม่กลัวและไม่หลง ถ้าในชาตินี้ยังเข้าไม่ถึงอมตภาวะ เมื่อตายไปก็จะได้ไปเกิดในสุคติภพ^{๑๑}

ชีวิตอยู่กับความตาย

การคิดถึงความตาย หากทำถูกวิธี ก็จะเกิดกุศลธรรม คือเกิดความรู้สึกตื่นตัว เข้าใจ ไม่ประมาท เร่งชวนขวายปฏิบัติกิจหน้าที่ทำสิ่งดีงามเป็นประโยชน์ ทำให้มีสติ ได้คิด สำนึกเร่งรีบทำงาน และรู้เท่าทันธรรมดา ในทางตรงข้ามหากทำใจหรือคิดไม่ถูกวิธี อกุศลธรรมก็จะเกิดขึ้น เช่น คิดถึงความตายแล้วสลดหดหู่ เกิดความเศร้าความเหี่ยวแห้งใจ เกิดความหวาดกลัวหวาดเสียวใจบ้างตลอดจนเกิดความดีใจเมื่อนึกถึงความตายของคนที่เกี่ยวข้องบ้าง

ในทางจิตวิทยาแล้ว จะไม่มีใครสามารถรับมือกับความตายหรือแม้แต่ความคิดคำนึงถึงความตายของตนเองได้ พุทธศาสนามีทัศนะเกี่ยวกับชีวิตและความตายปรากฏอยู่ทั่วไป เป็นการส่งเสริมการปฏิบัติฝึกรอบรมจิตอย่างหนึ่งให้พิจารณาให้เห็นคติธรรมดาระลึกถึงแล้วทำให้เจริญออกงามขึ้น ได้กล่าวถึงการระลึกถึงความตายให้เกิดผลดีที่เรียกว่า มรณสติ โดยสรุปดังนี้

^{๑๑} พระประชา ปสนนธมโม. “ไตรตรองเรื่องความตาย” ใน มรณสติ พุทธวิธีต้อนรับความตายด้วยสติปัญญา. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ประสิทธิ์สเดชั่นเนอร์, ๒๕๓๕ หน้า ๑๓๖.

การรู้จักระลึกถึงและพิจารณาความตายให้เกิดผลดีนี้ เรียกว่า มรณสติ ซึ่งมีแนววิถีและผลปฏิบัติโดยสรุป คือ ในระดับที่เน้นการมองแบบเข้าใจอย่างถูกต้อง มีประเด็นหลัก ๖ อย่างคือ^{๑๒}

๑. ให้เห็นความจริงว่า ชีวิตของมนุษย์นั้น นอกจากจะสั้น ไม่ยืนยาวแล้วยังไม่มีกำหนดแน่นอนอีกด้วย อย่างที่ว่า จะตายวันตายพรุ่งไม่รู้ที่ ทำให้เห็นคุณค่าของเวลาแล้วเกิดความไม่ประมาทกระตือรือร้น เร่งทำกิจหน้าที่บำเพ็ญคุณความดี และฝึกฝนพัฒนาตนในทุกทางให้ชีวิตเป็นอยู่อย่างมีค่า และเข้าถึงจุดหมายที่ประเสริฐ

๒. ให้รู้เท่าทันความจริงว่า ทรัพย์สินเงินทอง โภคสมบัติตลอดจนบุคคลที่รักใคร่ยึดถือครอบครองอยู่นั้นหาใช่เป็นของตนแท้จริงไม่ ไม่สามารถป้องกันความตายได้ และตายแล้วก็ตามไปไม่ได้ มีไว้สำหรับใช้บริโภครหรือสัมพันธ์กันในโลกนี้เท่านั้น

๓. ให้รู้ตระหนักในหลักความจริงว่า ทุกคนมีกรรมเป็นของตน มีแต่กรรมเท่านั้นที่เป็นของของตน เป็นสมบัติติดตัวที่แท้จริง ซึ่งจะตามตนไป และตนก็ต้องไปตามกรรม เมื่อรู้อย่างนี้แล้วก็จะได้เลิกละและหลีกเลี่ยงกรรมชั่ว ทำแต่กรรมดีตลอดจนนำทรัพย์สมบัติมาใช้บำเพ็ญคุณความดี ทำการต่างๆ ที่เป็นประโยชน์

๔. ให้ระลึกถึงหลักแห่งธรรมดาที่ว่า ทุกคนหวาดหวั่นต่อการทำร้าย ทุกคนกลัวต่อความตาย ชีวิตเป็นที่รักของทุกคน เราฉันใดเขาก็ฉันนั้น นึกถึงอกเขาอกเราแล้วไม่ควรฆ่าฟันบั่นรอนกัน การระลึกได้แบบนี้ จะทำให้เห็นอกเห็นใจกัน ไม่เบียดเบียนกัน หันมาช่วยเหลือสงเคราะห์อนุเคราะห์กัน อยู่ร่วมกันและปฏิบัติต่อกันด้วยดี

๕. ให้รู้เท่าทันตามคติแห่งธรรมดาว่า ชีวิตนี้ตกอยู่ในอำนาจของกฎธรรมชาตินี้ มีความเป็นไปตามธรรมดาว่า ได้เริ่มต้นขึ้นแล้วด้วยการเกิด เมื่อมีการเริ่มต้นแล้ว ก็จะต้องมีการสิ้นสุด การตายคือการสิ้นสุดของชีวิตที่เกิดแล้วนั้น ดังนั้นเมื่อเกิดแล้วก็ต้องตาย หรือมีเกิดก็ต้องมีตาย ชีวิตมีเกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นธรรมดา จึงไม่สมควรและไม่มีเหตุผลใด ๆ ที่จะต้องเศร้าโศกเสียใจ คิดได้อย่างนี้แล้วก็จะไม่กลัวและไม่เกิดความทุกข์ หรือถ้าทุกข์เกิดขึ้นแล้ว ก็บรรเทาหรือขจัดปัดเป่าไปได้ ในเวลาอันรวดเร็ว

^{๑๒} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) **มรณกถา**. (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์พุทธธรรม, ๒๕๔๗), หน้า ๒๕๓.

๖. ให้ยังรู้สภาวะของสังขาร รู้เท่าทันความจริงทะลุตลอดไปว่า ชีวิตนี้เป็นสังขาร อาศัยองค์ประกอบทั้งหลายมาประชุมกันขึ้น เกิดจากปัจจัยต่างๆ ประชุมแต่งเป็นของไม่เที่ยง เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป การเกิดและการตายเป็นธรรมดาของชีวิตนั้น ไม่ใช่แต่ชีวิตที่มองเห็นเป็นตัวเป็นตนเท่านั้น แม้แต่องค์ประกอบต่างๆ ทุกส่วนของชีวิต และสิ่งทั้งหลายทั้งปวง ทั้งรูปธรรมและนามธรรม ต่างก็ตกอยู่ภายใต้กฎธรรมดาแห่งความไม่เที่ยงนี้ ทั้งหมดล้วนเกิดขึ้น ดำรงอยู่ แล้วก็ดับสลาย จะปรากฏรูปลักษณะอย่างไร ก็เป็นไปตามเหตุปัจจัย

ความหมายของความตาย

ความตาย เป็นคำที่มาจากศัพท์ภาษาบาลีหลายคำด้วยกันแต่คำที่ได้ยินได้ฟังกันอยู่เป็นประจำคือ คำว่า **มรณะ** ซึ่งประกอบด้วย **มร** ธาตุ แปลว่า **ตาย** ลง **ยุ** ปัจจัย แปลง **ยุ** เป็น **อน** สำเร็จรูปเป็น **มรณ** แปลว่า **ความตาย** นอกจากนี้ยังมีคำที่บ่งถึงความตายอื่นอีก เช่น **กาลกิริยา** แปลว่า การทำกาละ^{๑๓} **ปฺลย** แปลว่า ความตาย^{๑๔} **มจฺจุ** แปลว่า ความตาย **อจฺจย** แปลว่า ความล่วงไป **นิธน** แปลว่า ความตาย^{๑๕} **นาส** แปลว่า ความพินาศ **กาล** แปลว่า ความตาย, ทำที่สุดแห่งอรรถภาพ^{๑๖} **อนฺต** แปลว่า ความตายที่เป็นไป **จวน** แปลว่า การเคลื่อนไป

ราชบัณฑิตยสถานได้ให้ความหมายไว้ว่า “ความตาย หมายถึงการสิ้นใจ การสิ้นชีวิต การไม่เห็นอยู่ต่อไป การเคลื่อนไหวไม่ได้”^{๑๗}

^{๑๓} วิ.ม. (บาลี) ๔/๑๖๔/๑๗๐, (ไทย) ดั่งคำว่า กาลกิริยา วา ภวิสฺสติ (ภิกษุใช้) จักถึงมรณภาพ.

^{๑๔} ขุ.ธ. (บาลี) ๒๕/๒๑/๑๙, (ไทย) ๒๕/๒๑/๓๑ ดั่งคำว่า ปมาโท มจฺจโน ปทํ ความประมาทเป็นทางแห่งความตาย.

^{๑๕} ขุ.อป. (บาลี) ๓๓/๑๕๙/๓๑๖, (ไทย) ๓๓/๑๕๙/๔๐๘ ดั่งคำว่า พระโคตมีเถรี ก็ยังต้องเสด็จนิพพาน.

^{๑๖} วิ.ภิกฺขุณี. (บาลี) ๓/๗๙๓/๗๗-๗๘, (ไทย) ๓/๗๙๓/๑๒๘ ดั่งคำว่า โส พุราหมโณ กาลํ กตฺวา อณฺตริหฺสโยนี อุปฺปชฺชติ. พราหมณ์นั้นตายแล้วไปบังเกิดในกำเนิดหงส์ตระกูลหนึ่ง.

^{๑๗} ราชบัณฑิตยสถาน, **พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๒๕**, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์อักษรเจริญทัศน์, ๒๕๓๑), หน้า ๓๔๗.

พระเทพเวที (ประยูร ปยุตโต) ได้ให้ความหมายไว้ว่า ความตาย หมายถึง ความสลายแห่งขั้นณ์ ความขาดชีวิตินทรีย์ หรือความเสื่อมกับความสลายแห่งธรรมต่างๆ เหล่านั้น^{๑๘}

หลวงวิจิตรวาทการ กล่าวว่า ความตาย คือ การที่ชีวิตและวิญญาณออกจากสังขารหนึ่งเพื่อไปหาสังขารใหม่ ความตายไม่ใช่ความสูญ ไม่ใช่ความเสื่อม เป็นการเปลี่ยนสภาพเท่านั้น^{๑๙}

กฤษณามูรติ กล่าวว่า ความตาย คือ ความว่างเปล่าที่ไม่มีอะไรอีก เป็นความหมดสิ้นของทุกสิ่งทุกอย่างไม่ว่าทางกายหรือจิตอารมณ์ ความตายอยู่กับเรามาตั้งแต่เกิด อยู่ในทุกลมหายใจเข้าออก เพราะความตายรักเรา ความตายจึงอยู่กับเรา เพราะฉะนั้นอย่าได้กลัวหรือเกลียดชังความตาย เพราะเราจะกลัวหรือเกลียดชังสิ่งที่รักเรา และอยู่กับเรามาตั้งแต่เกิดได้อย่างไร^{๒๐}

ส่วนความตายในทางกฎหมาย คือ เป็นการตายที่กฎหมายได้กำหนดเอาไว้ ได้แก่ การหยุดทำหน้าที่ของสมอง และระบบประสาทส่วนกลาง ระบบหัวใจ การไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ ซึ่งตัดสินจากการสังเกตและการตรวจโดยแพทย์^{๒๑}

พ.ต.อ. ประยูร ดิษฐานพงศ์ ได้ให้ความหมายไว้ว่า ความตาย คือจิตจุติ(ดับ) เคลื่อนออกจากร่างกายไปปฏิสนธิ (เกิดใหม่ ตามอำนาจของผลแห่งกรรม ความตายเป็นลักษณะที่ร่างกายไม่สามารถมีชีวิตอยู่ต่อไปได้อีก หรือความตายคือจิต (ขั้นณ์)

๑๘ พระเทพเวที (ประยูร ปยุตโต) พุทธธรรม ฉบับเดิม แก้ไขปรับปรุง. (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์รุ่งเรืองวัฒนา, ๒๕๓๑), หน้า ๕๕.

๑๙ บงกช พึ่งพุทธรักษ์. ความสัมพันธ์ระหว่างประสบการณ์เกี่ยวกับความตายกับความวิตกกังวลเกี่ยวกับการตาย. วิทยานิพนธ์ ค.ม.(วิจัยการศึกษา) จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. (กรุงเทพมหานคร, ๒๕๒๑), หน้า ๗.

๒๐ ประสาน ต่างใจ. ชีวิตหลังความตายวิเคราะห์อย่างเป็นวิทยาศาสตร์. (กรุงเทพมหานคร, โรงพิมพ์พี เค พรินติ้งเฮาส์ : ๒๕๓๗), หน้า ๘.

๒๑ จริยา นัสกุล. ทศนคติและการยอมรับความตายของประชาชนต่อการใช้เกณฑ์วินิจฉัยสมองตายของแพทย์สภาในการตัดสินการตาย. วิทยานิพนธ์ วท.ม.(สาธารณสุขศาสตร์). (กรุงเทพมหานคร : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร : ๒๕๓๕), หน้า ๒๓.

เป็นผู้ตาย ตายแล้วก็ไปเกิดอีก การเกิด จิต(ชั้น ๕)เป็นผู้เกิด ทั้งความตายและความเกิดเป็นเรื่องของจิต จิตทำหน้าที่ตายดวงหนึ่ง จิตทำหน้าที่เกิดอีกดวงหนึ่ง ไม่ใช่ดวงเดียวกัน จุดิจิตเป็นจิตที่ทำหน้าที่ตายปิดฉากชีวิต ปฏิสนธิจิตเป็นจิตที่ทำหน้าที่เกิดเปิดฉากชีวิตในภพใหม่^{๒๒}

จึงสรุปได้ว่า ความตายที่ปรากฏในหลายคัมภีร์พร้อมกับอรรถกถาทั้งหมดล้วนแสดงถึงการทอดทิ้งร่างกายไว้ การขาดสิ้นชีวิตในภพหนึ่ง และความตายในที่นี้มุ่งถึงความตายของคนเท่านั้น ความตายจึงเป็นสภาวะการเปลี่ยนแปลงของระบบการทำงานของอวัยวะภายในร่างกาย ความตายของคนจะมีอาการที่สังเกตได้ เช่น ตาทั้งสองจะมีมัวมองอะไรไม่เห็น หูก็ไม่ได้ยินเสียง จมูกก็ไม่รู้กลิ่น ลิ้นก็ไม่รู้รส กายไม่รู้สึกรสสัมผัสหมดความรู้สึกทั้งอารมณ์และความนึกคิดต่างๆ มีลักษณะเหมือนกับคนหลับ แต่หัวใจหยุดเต้นไม่หายใจ ความรู้สึกต่างๆ ทางกายจะดับก่อนคงเหลือแต่จิตทำงานอยู่เพียงอย่างเดียวเท่านั้น ต่อมาประสาทและสมองค่อยๆ หมดความรู้สึกเป็นอันดับสุดท้าย

การตายประกอบด้วย ๓ ลักษณะคือ

๑. การตายทางชีววิทยา (Biological Death) เกิดขึ้นเมื่อมีสัญญาณชีวิตทางด้านกายภาพสิ้นสุดลง เช่น การหยุดหายใจ หัวใจหยุดเต้น
๒. การตายทางจิตวิทยา (Psychological Death) การหยุดคิด การหมดสิ้นความรู้สึกและความต้องการต่าง ๆ เท่ากับการสูญเสียทางบุคลิกภาพ
๓. การตายทางสังคม (Social Death) การสิ้นสุดของกระบวนการทางวัฒนธรรมและความเคยชินทั้งหมด เช่น การมีพิธีศพ และการไว้อาลัยผู้ตาย

ในกระบวนการดังกล่าวนี้แทบจะไม่เกิดขึ้นพร้อมกันเลย การตายทางจิตอาจเกิดขึ้นก่อนการตายทางชีววิทยาก็ได้ เช่น เมื่อบุคคลนั้นได้รับการยึดชีวิตโดยการ

^{๒๒} พ.ต.อ. ประยูร ดิษฐานพงศ์. ความตายของมนุษย์ตายแล้วไปไหน. (กรุงเทพมหานคร: ศักดิ์ชัยการพิมพ์, ๒๕๔๖), หน้า ๑๑-๑๓.

ใช้เครื่องมือช่วยชีวิต การตายทางสังคมก็เช่นกันอาจเกิดขึ้นก่อนการตายทางชีววิทยาก็ได้ เมื่อบุคคลที่มีการตายทางจิตได้รับการปฏิบัติเสมือนหนึ่งเป็นวัตถุที่ปราศจากชีวิตจิตใจ และเหตุที่ว่า การใช้เครื่องมือช่วยชีวิตสามารถทำให้บุคคลที่หมดหวังที่จะมีชีวิตอยู่ต่อไปสามารถมีชีวิตทางชีววิทยาได้ แม้ว่าจะมีการตายทางจิตวิทยาและสังคมแล้วก็ตาม

ความตายในทางการแพทย์

สทอร์ท และซันดี ให้ความหมายว่า ความตายคือการที่ชีวิตสิ้นสุดลง ซึ่งมีหลายคำจำกัดความ แต่ไม่ได้ระบุว่าใช้เกณฑ์ใดเป็นเอกฉันท์ในการตัดสินและแต่ละคำจำกัดความรายละเอียด ดังนี้

ความตายของร่างกาย (Somatic Death) คือ การหยุดทำหน้าที่ของอวัยวะเพื่อการดำรงชีวิต เช่น การเต้นของหัวใจ หรือการหยุดหายใจ

ความตายของหัวใจ (Cardiac Death) คือการที่หัวใจหยุดเต้นจริงๆ ทดสอบโดยใช้เครื่องตรวจคลื่นไฟฟ้าหัวใจ ความตายของสมอง (Brain Death) คือการไม่สามารถรับรู้และตอบสนองต่อการกระตุ้น ตรวจสอบได้ทางร่างกายก่อนลงความเห็นว่าคุณคนนั้นถึงแก่ความตาย^{๒๓}

หลักเกณฑ์ของคณะกรรมการพิเศษของโรงเรียนแพทย์ฮาร์วาร์ดให้คำนิยาม ไว้ในปี ค.ศ.๑๙๖๘ ว่า ความตาย คือ การตายของสมอง โดยมีอาการแสดงออก ๔ อย่าง ดังนี้

๑. ไม่สามารถรับรู้หรือตอบสนองต่อการกระตุ้นใดๆ จากสิ่งกระตุ้นภายนอก เช่น เมื่อกระตุ้นด้วยความเจ็บปวดชนิดรุนแรง บุคคลตอบสนองการกระตุ้นจากภายใน เช่น ไม่แสดงถึงความต้องการอาหาร หรือออกซิเจน

๒. ไม่มีการเคลื่อนไหวหรือการหายใจ ใช้การสังเกตว่าปราศจากการเคลื่อนไหวในหนึ่งชั่วโมง โดยสังเกตจากการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อ การตอบสนองความเจ็บปวด

^{๒๓} สทอร์ท และซันดี (วันทิวา วัฒนะโชติ ๒๕๔๐ หน้า ๑๓ อ้างอิงจาก Stuart and Sundeen ๑๙๘๓ หน้า ๙๑๓.

การตอบสนองต่อแสงเสียงและการสัมผัส รวมทั้งการปิดเครื่องช่วยหายใจเป็นเวลา ๑ นาที และ ๓ นาที แล้วสังเกตว่าบุคคลนั้นหยุดหายใจหรือพยายามจะหายใจอย่างสม่ำเสมอหรือไม่

๓. ไม่มีปฏิกิริยาสะท้อนกลับ (No Reflexes) ตาดำอยู่นิ่งกับที่ที่ไม่มีการเคลื่อนไหว ไม่ตอบโต้ต่อแสงจ้า ไม่มีการเคลื่อนไหวทางสายตา ไม่มีการกะพริบตา ไม่มีการกลืน การเปล่งเสียง ไม่มีปฏิกิริยาเมื่อเข้าใกล้สิ่งที่เป็นอันตราย

๔. คลื่นไฟฟ้าสมองเป็นเส้นตรง การบันทึกคลื่นไฟฟ้าสมอง ถ้าเซลล์และเนื้อสมองตายจะไม่มีพลังคลื่นไฟฟ้า ผลการบันทึกจึงเป็นเส้นทางซึ่งเป็นหลักฐานสำคัญยิ่งที่ใช้พิจารณาว่าบุคคลนั้นถึงแก่ความตาย

ความตายในทางพระพุทธศาสนา

พระพุทธศาสนาสอนในเรื่องการเวียนว่ายตายเกิด ตายแล้วเกิดเกิดแล้วตาย ซึ่งเป็นไปตามกระแสแห่งกิเลส กรรม วิบาก เป็นวงจรไม่รู้จบ หากบุคคลไม่สามารถตัดวงจรนั้น พระพุทธศาสนาถือว่า การตัดวงจรวัฏฏะได้คือหนทางแห่งการหลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวง ไม่ต้องเวียนว่ายตายเกิดอีก สำหรับบุคคลที่ตัดไม่ได้ขณะที่กายตาย ปฏิสนธิจิต(จิตตัวเชื่อมต่อ) จะปรากฏในภพใหม่เป็นไปตามแรงบุญ-บาปที่คนนั้นได้กระทำ จุดต่อเชื่อมระหว่างความตายกับการเกิดใหม่จึงเป็นจุดต่อเนื่องของชีวิตที่สำคัญที่สุด พระพุทธศาสนาจึงสอนให้คนเตรียมตัวตายโดยวิธีต่างๆ เพื่อจะได้ไม่ตกใจกลัว ในขณะที่ต้องตายจริงๆ สำหรับผู้ที่บรรลุนิพพานขั้นสูง จะสามารถตัดวงจรจุดต่อเนื่องได้และไม่กลับมาเกิดอีก (ตายก่อนตายจริง) คนโดยทั่วไปที่ไม่สามารถตัดวงจรได้ มีวิธีทำให้จิตของตนสงบ ไม่เศร้าหมองขณะดับจิต เพื่อจะได้ไปเกิดใหม่ในภพที่ดี ดังนั้น ในพระพุทธศาสนาจึงมีคำแนะนำวิธีปฏิบัติเพื่อฝึกจิตให้เผชิญความตายโดยสงบหลายวิธี เช่น

๑. ระลึกถึงความตายบ่อยๆ (มรณานุสสติ) ท่านสอนวิธีระลึกถึงความตายหลายวิธี เช่น บริกรรมมรณานุสสติ ทุกๆ วัน (เรามีความตายเป็นธรรมดา จะล่วงพ้นความตายไปมิได้) หรือไปร่วมพิธีศพ หรือทำบุญงานศพเสมอๆ วิธีเหล่านี้จะทำให้ใจเราน้อมระลึกถึงธรรมชาติของชีวิตเกี่ยวกับความตาย จะได้มีสติเวลาต้องตายจริงๆ

ท่านผู้รู้กล่าวว่าการระลึกถึงความตายเสมอๆ ยังมีอานิสงส์ประการอื่นอีก อาทิลดความมัวเมาในกามารมณ์ ในความฟุ้งเฟ้อ ในลาภ ในยศ ในสรรเสริญ ในสุข ทำให้เป็นคนมีเมตตากรุณาและทำให้ปฏิบัติตนเป็นผู้มีประโยชน์ต่อผู้อื่นอย่างจริงจัง^{๒๔}

๒. สอนให้ชาวพุทธหัดตายก่อนตายจริง คือ คำสอนในพุทธศาสนาพยายามแบบธเบต ชาวพุทธในธเบตเอาจริงเอาจังกับเรื่องนี้มาก จนถึงกับมีคัมภีร์แห่งการตาย และมีพิธีกรรมบางอย่างเพื่อผู้เจ็บหนักใกล้ตายให้ได้มีโอกาสทำจิตสงบ เพื่อจะได้ไปเกิดในภพใหม่ที่ดีทันทีที่ตาย

๓. ให้พิจารณาไตรลักษณ์ “อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา” ทุกๆ วัน เพื่อให้มีสติ สำนึกถึงความเปลี่ยนแปลงไม่เที่ยงของชีวิต ความไม่มีตัวตน ความไม่ยึดมั่นถือมั่น^{๒๕}

ความตายคือองค์ความรู้ที่ล้ำค่า

หลักคำสอนในพระพุทธศาสนาได้อธิบายเกี่ยวกับความตายว่า การตายที่เป็นขั้นสูงสุดของชีวิตคือ การตายโดยที่ไม่ต้องกลับมาเกิดอีก พระพุทธศาสนาจึงสอนให้ชาวพุทธได้ศึกษาเรียนรู้อยู่เสมอในเรื่องกรรม การประพฤติธรรม และให้เชื่อมั่นในหลักแห่งคุณงามความดีแต่ทุกอย่างจะเกิดเป็นมรรคเป็นผลได้ คือจะขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัยแห่งการประพฤติปฏิบัติของบุคคลนั้น

ชีวิตจะดำรงอยู่ได้ต้องประกอบด้วยร่างกายจิตใจ ซึ่งดำเนินต่อไปอย่างไม่มีสิ้นสุด คือ มีการเวียนเกิด เวียนดับ ตามเหตุปัจจัย คือ มีอวิชชา ตัณหา อุปาทาน หรือมีกิเลสครอบงำ และกิเลสเป็นเหตุให้กระทำความกรรมและกรรมเป็นเหตุให้เกิดวิบากหมุนเวียนเป็นวงจรอย่างไม่มีสิ้นสุด พระพุทธศาสนาสอนให้บุคคลตั้งเป้าหมาย หรือจุดมุ่งหมายของชีวิต ไว้ ๓ ระดับคือ

๒๔ ธนิต อยุธยาโพธิ์. *ชีวิตกับความตาย*. ในจริยธรรมการรักษายาบาลผู้ป่วยในมรณวิถี เอกสารการประชุมวิชาการระดับชาติ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๕. หน้า ๕๙.

๒๕ สอนโมกขพลาราม. *คู่มืออุบาสก-อุบาสิกา*. (กรุงเทพมหานคร: สมชายการพิมพ์, ๒๕๒๔), หน้า ๗๖.

๑. ประโยชน์ปัจจุบัน ซึ่งมุ่งหมายเฉพาะโลกนี้ เกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวัน
๒. ประโยชน์ด้านคุณค่าของชีวิต ซึ่งเป็นหลักประกันชีวิตในอนาคตหรือภพหน้า
๓. ประโยชน์สูงสุด หรือเรียกว่านิพพาน

ในวิสุทธิมรรค ความตาย หมายถึง ชีวิตได้ความเป็นสมาธิแห่งลมหายใจเข้าและลมหายใจออกอยู่เท่านั้นจึงเป็นไปได้ แต่เมื่อลมหายใจที่ออกไปข้างนอกแล้วไม่เข้าข้างในก็ดี ที่เข้าไปแล้วไม่ออกก็ดี บุคคลก็ได้ชื่อว่าตาย^{๒๖}

ความตายในพระพุทธศาสนา แบ่งออกเป็น ๓ ชนิด ได้แก่

๑. ตายทุกขณะจิต (ขณิกมรณะ) มีทั้งเกิดทั้งตายอยู่ตลอดเวลา ทุกขณะจิตทุกส่วนของร่างกายมีเซลล์ในร่างกายเกิดและตายอยู่ตลอดเวลา
๒. ตายโดยสมมุติ (สัมมตมรณะ) คือการตายอย่างธรรมดาที่นำไปฝังหรือเผาทางพระธรรมเรียกว่าตายโดยสมมุติ คือสมมุติว่าตายแต่ระดับแต่ความจริงยังไม่แตกดับโดยเด็ดขาด จิตหรือวิญญาณซึ่งเป็นกำลังงานยังไม่ดับ ไม่สาบสูญ ยังต้องเกิดแล้วตายเวียนว่ายในสังสารวัฏต่อไปอีก
๓. ตายโดยเด็ดขาด (เข้าสู่พระนิพพาน) เป็นการตายของผู้สำเร็จขั้นอรหัตต์ ไม่ต้องเวียนว่ายตายเกิดอีก

สาเหตุของความตาย แบ่งออกเป็น ๔ ชนิด คือ

๑. ความตายเพราะสิ้นอายุขัย อายุเฉลี่ยของบุคคลอยู่ที่ ๗๕ ปี ถือว่าเป็นผู้มีร่างกายแก่ชราเต็มที่มีส่วนน้อยที่บุคคลจะมีอายุถึง ๑๐๐ ปีหรือมากกว่านั้น
๒. ความตายเพราะสิ้นสุดแห่งกรรม คือชนกรรมและอุปถัมภ์กรรมหมดหน้าที่ลง บุคคลจึงตาย
๓. ความตายเพราะสิ้นสุดอายุและกรรม คือผู้ตายที่มีอายุยืนยาวไปถึงอายุขัย (๗๕ ปีหรือมากกว่า)พร้อมกับที่กรรมนั้นสิ้นสุดลง

^{๒๖} พระนิโรธรังสี.(เทสก์ เทสรังษี). “ตั้งสติรักษาจิตก่อนตายในไสกอันเกษม”. (กรุงเทพมหานคร, โรงพิมพ์ตะวันออก, ๒๕๓๕), หน้า ๖๙-๗๐.

๔. ความตายเพราะกรรมนั้นมาแต่ตรอน คือ ทั้งอายุและกรรมที่ส่งผลยังไม่หมดหน้าที่ แต่ด้วยอำนาจของกรรมในภพก่อนหรือภพนี้เข้ามาแต่ตรอนทำให้ต้องตาย เช่น ความตายของวัยหนุ่มสาวที่เกิดจากอุบัติเหตุ เป็นต้น

กระบวนการของความตาย

อลิซาเบท คูเบอร์ รอส ได้ทำการสัมภาษณ์ผู้ป่วยหนักใกล้ตายจำนวนกว่า ๔๐๐ คนซึ่งทำให้ได้พบลักษณะสำคัญของพัฒนาการทางอารมณ์ของบุคคลที่กำลังจะตาย จะต้องผ่านกระบวนการ ๕ ขั้นตอน คือ^{๒๗}

๑. การปฏิเสธความจริงและการแยกคน (Stage of Denial and Isolation) เมื่อผู้ป่วยได้รับข่าวร้ายปฏิกริยาแรกที่แสดงออกคือการตกใจอย่างสุดขีด ความไม่เชื่อถือ รวมทั้งมีความรู้สึกว่าต้องมีความเข้าใจผิดเกิดขึ้น ผู้ป่วยมักกล่าวว่า ไม่ใช่ฉันหรือไม่เป็นความจริง ซึ่งเป็นกลไกการป้องกันตนเองของผู้ป่วยต่อสภาพความวิตกกังวล โดยทั่วไปการปฏิเสธจะเป็นการตอบสนองชั่วคราว ต่อมาก็ยอมรับทีละน้อย จากการศึกษพบว่า ผู้ป่วย ๓ ใน ๒๐๐ รายเท่านั้นที่จะปฏิเสธไม่ยอมรับความจริงจนกระทั่งนาทีสุดท้ายของชีวิต

๒. โกรธ (Stage of Anger) เป็นปฏิกริยาตามธรรมชาติของมนุษย์ เมื่อไม่สามารถปฏิเสธต่อไปได้อีก ความรู้สึกโกรธนี้ทำให้ผู้ป่วยมีคำถามอยู่ตลอดเวลาว่าทำไมต้องเป็นฉัน และเกิดความรู้สึกอิจฉาพวกที่มีสุขภาพดีกว่าตน ดังนั้น การให้ความนับถือ ความเข้าใจ ความสนใจของผู้ที่อยู่ใกล้ชิดผู้ป่วย จะช่วยให้เขารู้สึกว่าตนเองมีค่า และความโกรธอาจลดลงได้

๓. การต่อรอง (Stage of Bargaining) เมื่อผู้ป่วยไม่สามารถปฏิเสธความจริงและความโกรธเคืองของตนแล้ว ผู้ป่วยจะต่อรองด้วยความหวัง เพื่อขอยืดเวลาไปอีกระยะหนึ่ง การต่อรองมักจะเกี่ยวข้องกับศาสนาหรือความเชื่อของเขาหรือแม้แต่การ

^{๒๗} อลิซาเบท คูเบอร์ รอส (มาลินี วงศ์พานิช. ๒๕๒๕ : อ้างอิงจาก Elisabeth Kubler-Ross. 1969. p 153.

ต่อรองกับเชื้อโรค และถ้าบุคคลสามารถรอดพ้นจากความตายได้ มักพบว่าบุคคลมีความเต็มใจน้อยมากที่จะกระทำตามที่ได้ต่อรองไว้

๔. ความซึมเศร้า (Stage of Depression) ผู้ป่วยเริ่มยอมรับความจริงว่าตนกำลังจะตายจึงเกิดความรู้สึกเศร้าไม่สนใจคนรอบข้าง แต่อยากพบคนที่ใกล้ชิดรักใคร่ เริ่มเตรียมใจสำหรับสูญเสียคนที่รักและคนใกล้ชิดทุก ๆ คน

๕. การยอมรับ (Stage of Acceptance) ในขั้นตอนสุดท้ายนี้ บุคคลจะไม่เศร้าเสียใจหรือโกรธแค้นอีกต่อไป แต่จะมองทุกสิ่งทุกอย่างรอบตัวอย่างสงบ และยอมรับความตายด้วยความรู้สึกที่ดี

กระบวนการทั้ง ๕ ขั้นตอนนี้ เป็นวงจรที่วนเวียนอยู่ตลอดเวลา กลับไปมาแล้วแต่บุคคลและนอกจากนี้ทุก ๆ คนที่กำลังจะตายไม่จำเป็นต้องผ่านขั้นตอนเหล่านี้ทั้ง ๕ ขั้นเสมอไป เวลาที่ผ่านไปเท่านั้นจะเป็นเครื่องช่วยให้เกิดการยอมรับความตายได้ในที่สุด

หลักทางจิตวิทยาได้ค้นพบว่าทัศนคติของมนุษย์ส่วนมากไม่ค่อยอยากพูดถึงและคิดถึงความตายของตนเองและบุคคลอื่น และพอ ๆ กับที่ไม่อยากเห็นและอยากให้คนอื่นตาย ปัจจุบันจะมีการเคลื่อนไหวในวงการแพทย์ วงการจิตวิทยาและสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ ในการจัดตั้งสถานที่เพื่อดูแลรักษาผู้ป่วยหนักใกล้ตาย รวมทั้งการมีทีมงานบุคลากรทางการแพทย์และจิตวิทยาเพื่อผู้ป่วยเหล่านี้โดยเฉพาะ เป้าหมายของทีมงานดังกล่าวมิใช่เพื่อให้ผู้ใกล้ตายได้ตายอย่างสงบเท่านั้น แต่เพื่อช่วยเหลือทางจิตใจแก่ญาติของคนใกล้ตายด้วย

สรุป ชีวิตและความตาย

ชีวิตเป็นการปรุงแต่งระหว่างรูปกับนาม จากจุดเริ่มต้นจนถึงสิ้นสุด ชีวิตและความตายย่อมเป็นสิ่งเดียวกัน ความตาย (Death) และสภาวะใกล้สิ้นชีวิต (Dying) เป็นสิ่งที่ทุกคนจะต้องประสบไม่วันใดก็วันหนึ่งโดยมีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์โดยตรงกับองค์ประกอบทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม กล่าวคือทางร่างกายนั้น ความตายคือสภาวะการเปลี่ยนแปลงของระบบการทำงานของอวัยวะในร่างกาย

เช่น การหยุดเต้นของหัวใจ หรือการที่สมองหยุดสั่งงาน ส่วนทางด้านจิตใจมีอิทธิพลอย่างมากต่อสภาวะของความตาย โดยที่บุคคลมีอาการป่วยหนักนั้น เมื่อมีสภาวะทางจิตใจที่พร้อม มั่นคง ได้มีโอกาสเห็นความสุขในช่วงสุดท้ายแล้วมักจะยินดีที่จะตาย หรือพร้อมที่จะเผชิญกับความตายที่กำลังจะมาถึง สำหรับทางด้านสังคมนั้นจะมีความแตกต่างในความเชื่อ วัฒนธรรม ขนบธรรมเนียมประเพณีที่ต่างกันก็จะเป็นสิ่งที่กำหนดถึงการที่บุคคลในสังคมนั้นจะมองถึงความตาย และการปฏิบัติต่อความตายของแต่ละบุคคลในแต่ละสังคมที่ใกล้สภาวะสิ้นชีวิตที่แตกต่างกันไปด้วย

หลักทฤษฎีทางจิตวิทยา ให้มนุษย์เกิดการเรียนรู้ว่า ฉากสุดท้ายของชีวิตมนุษย์คือความตาย ซึ่งทุกคนต้องวางท่าทีต่อความตาย และควรเตรียมตัวเผชิญกับความตาย ถ้าทุกคนมีทัศนคติในทางลบ มีแต่กลัวตายจะไม่เกิดประโยชน์ใดๆ เลย มีแต่จะทำให้เกิดความทุกข์ เกิดอารมณ์หวาดหวั่น ควรปลงให้ดีกว่าความตายเป็นสัจจะความจริงของชีวิตมนุษย์ทุกคน เป็นธรรมดาความตายต้องมาถึงคนทุกคนไม่ช้าก็เร็ว และไม่มีการยกเว้น จึงควรเผชิญกับความตายอย่างมีสติและสงบ พยายามเข้าใจความเป็นธรรมชาติของชีวิต เราจะมีความสุข และเกิดคุณค่าด้วยการตายอย่างมีศักดิ์ศรี

ดังนั้น “ต้องตายให้เป็น คือการให้ร่างกายมันแตกดับไปในลักษณะที่เหมาะสม ถ้าตายไม่เป็นก็ต้อง “ตายโหง” คือตายด้วยจิตใจที่ไม่อยากตาย อย่าเป็นคนโง่ เป็นคนไม่รู้ว่าธรรมชาติต้องเป็นไปอย่างนั้น เพราะฉะนั้น อย่าให้มันยุ่งยากมากนัก เมื่อควรตายก็ต้องตาย เมื่อเรามีธรรมะในเรื่องนี้ก็ไม่มีการตายโหง” พุทธทาสภิกขุ

เอกสารอ้างอิง

ภาษาไทย :

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

การศาสนา, กรม. **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับสังคายนา**, กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์การศาสนา, ๒๕๓๐.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๓๙.

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

กรรณิการ์ พรหมเสาร์. **ว่าด้วยชีวิตและความตาย**. (แปล) กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มูลนิธิโกมลคีมทอง, ๒๕๔๔.

จารุวรรณ ปาชชัญญกุล. **ปัจจัยบางประการที่เกี่ยวข้องกับการยอมรับความตายของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ** โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ปริญญานิพนธ์, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร, ๒๕๔๓

จริยา น้ำสกุล. **ทัศนคติและการยอมรับความตายของประชาชนต่อการใช้เกณฑ์วินิจฉัยสมองตายของแพทย์สภาในการตัดสินใจการตาย**. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (สาธารณสุขศาสตร์). กรุงเทพมหานคร : บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร : ๒๕๓๕.

ธนิต อยู่โพธิ์. **ชีวิตกับความตาย**. ในจริยธรรมการรักษาพยาบาลผู้ป่วยในมรณวิถี เอกสารการประชุมวิชาการระดับชาติ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๕.

บงกช พึ่งพุทธรักษ์. **ความสัมพันธ์ระหว่างประสบการณ์เกี่ยวกับความตายกับความวิตกกังวลเกี่ยวกับการตาย**. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (วิจัยการศึกษา) จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร, ๒๕๒๑ หน้า ๗.

ประสาน ต่างใจ. **ชีวิตหลังความตายวิเคราะห์อย่างเป็นวิทยาศาสตร์**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ พี เค พรินติ้งเฮาส์ : ๒๕๓๗.

พระคุณฐิติ เมธังกุโรและคณะ. **ความตายในทัศนะของพุทธทาสภิกขุ**. จัดพิมพ์โดยเครือข่ายชาวพุทธเพื่อพระพุทธศาสนาและสังคมไทย, กรุงเทพมหานคร, ๒๕๔๔.

พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต). **พุทธธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๒.

พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ). **มรณานุสติ รวมพระธรรมเทศนา เรื่องเกี่ยวกับชีวิตและความตาย**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๓๖.

พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ). **ดับไม่เหลือ รวมพระธรรมเทศนา เพื่อเตรียมตัวตายอย่างมีสติ**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๓๖.

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต). **มรณกถา**. กรุงเทพมหานคร, สำนักพิมพ์พุทธธรรม, ๒๕๔๗.

พระนิโรธรังสี. (เทสก์ เทสรังสี). **“ตั้งสติรักษาจิตก่อนตาย”** ในโคกอันเกษม. กรุงเทพมหานคร, โรงพิมพ์ตะวันออก, ๒๕๓๕.

พระราชวรมุนี (ประยุทธ์ ปยุตโต). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์**. กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๒๗.

พระราชวิสุทธิกวี (พิจิตร จิตตวณฺโณ). **จิตวิทยาในพระอภิธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๐.

พระประชา ปสนุนธมฺโม. **“ไตรตรองเรื่องความตาย” ในมรณสติ พุทธวิธีต้อนรับความตายด้วยสติปัญญา**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ประสิทธิ์สเดชั่นเนอริ, ๒๕๓๕.

พระไพศาล วิสาโล, และคณะ, **ชีวิตและความตายในสังคมสมัยใหม่ เครือข่ายชาวพุทธเพื่อพระพุทธศาสนาและสังคมไทย**. ศูนย์การพัฒนาสังคมจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๕.

พระมโน เมตตตานนฺโท. **ธรรมะ ๔ ศาสนา ในการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย**. กรุงเทพมหานคร : พิมพ์ที่ บริษัท ที.เอ็น.พี. พรินติ้ง จำกัด ๒๕๔๘.

พ.ต.อ.ประยูร ดิษฐานพงศ์. **ความตายของมนุษย์ตายแล้วไปไหน**. กรุงเทพมหานคร : ศักดิ์ชัยการพิมพ์, ๒๕๔๖.

ภัทรพร ลีริกาญจน. **“ชีวิตกับความตายในมุมมองของศาสนา” ในมุมมองเรื่องความตายและภาวะใกล้ตาย**. บรรณาธิการ โดยประสาน ต่างใจ. กรุงเทพมหานคร : โครงการจัดคปไฟ, ๒๕๔๐.

วรวุฒิ จรรยาวิชย์. **สิทธิการตาย และ/หรือการเตรียมเผชิญการตาย**. ในวิทยาการก้าวหน้า: ๑๐๐ ปี การพยาบาลไทย เอกสารประชุม วิชาการ งานฉลอง ๑๐๐ ปี.

ราชบัณฑิตยสถาน. **พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๒๕**, พิมพ์ครั้งที่ ๔, กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์อักษรเจริญทัศน์, ๒๕๓๑.

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราชสกลมหาสังฆปริณายก. **“หัดตาย” ในโศกอันเกษม**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ตะวันออก, ๒๕๓๕.

อรศรี งามวิทยาพงศ์. อนุทินภาพ ๖๐ ปี สวนโมกข์ : พฤษภาคม ๒๕๓๕, พุทธ-
ศาสนา ปีที่ ๖๘ เล่ม ๒ พุทธศักราช ๒๕๔๓.

Charlene. A.W. Heart failure: Living with uncertainty. Progress in Cardio-
vascular Nursing, Summer, 1999.

Hudak, C.M. Gallo. B.M. & Benz. J.J. Critical Care Nursing. A Holistic
Approach.(5th Ed) Lippincott: Philadelphia. 1990.