

# วิธีการเผชิญความตายและรูปแบบการเตรียมตัวตาย สำหรับผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนา\*

## THE WAYS FOR COPYING WITH DYING AND DEATH PREPARATION MODEL OF THE ELDERLY IN BUDDHIST PERSPECTIVE

ประสิทธิ์ กุลบุญญา

Prasit Kunbunya

มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี

Ubon Ratchathani Rajabhat University, Thailand

E-mail: prasitkunbunya@gmail.com

### บทคัดย่อ

บทความวิจัยเชิงคุณภาพนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาวิธีการเผชิญความตายที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาและรูปแบบการเตรียมตัวตายสำหรับผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนา เก็บรวบรวมข้อมูลคัมภีร์พระพุทธศาสนา และเอกสารวิชาการที่เกี่ยวข้อง นำข้อมูลที่รวบรวมมาวิเคราะห์ตามหลักตรรกะและทฤษฎีปฏิบัตินิยมและสังเคราะห์ตามประเด็นของวัตถุประสงค์การวิจัย ผลการวิจัยพบว่า 1) การเผชิญความตาย พบว่า ภาวะใกล้ตายมี 2 ระยะ คือ มรณาสันนกาล หมายถึงเวลาใกล้จะตาย และมรณาสันนวิถี คือ ช่วงเวลาสุดท้ายของชีวิต มีกรณีการเผชิญกับความตายของตัวอย่างได้แก่ การเผชิญต่อกิเลสมาร การสังเวยและเตือนสติแก่ผู้ที่ยังมีชีวิตอยู่ การสั่งการเรื่องการจัดการศพ การทำจิตให้มีสมาธิในวาระสุดท้ายใกล้ตาย การพิจารณาถึงปัญหาที่อาจจะเกิดขึ้นหลังความตายของตนและหาทางป้องกัน การขอขมาบุคคลผู้มีพระคุณ การทำบุญช่วยเหลือผู้คน การทดแทนผู้มีพระคุณ การยอมรับกฎแห่งกรรม ฟังธรรมก่อนตาย 2) รูปแบบการเตรียมตัวตายสำหรับผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนา ประกอบด้วย 2.1) หลักการและเป้าหมาย การรู้จักและใกล้ชิดกับความตาย ด้วยเป้าหมาย คือ ความสามารถในการรับกับสถานการณ์ภาวะใกล้ตายได้ 2.2) รูปแบบการเตรียมตัวตายของผู้สูงอายุ 2.2.1) การเตรียมตัวด้านพุทธิปัญญา 2.2.2) การเตรียมตัวด้านจิตใจ 2.2.3) การเตรียมตัวด้านสังคม และ 2.4) หลักพุทธธรรมเพื่อเตรียมตัวก่อนตายของผู้สูงอายุ ประกอบด้วย อนิจจังสัญญา: การมองความตายในฐานะกฎธรรมชาติ, มรณสัญญา: การมองความตายในแง่บวก และ มรณสติ: การมองความตายเป็นจุดหมายสุดท้ายของชีวิต

**คำสำคัญ:** การเผชิญความตาย, การเตรียมตัวตาย, ผู้สูงอายุ, พระพุทธศาสนา



## Abstract

The purpose of this qualitative research was to study the methods of coping with death in the Buddhist scriptures and the form of death preparation for the elderly according to Buddhist principles. The qualitative data is collected from Buddhist scriptures and related academic documents, analyzed according to logical and practical theory, and synthesized according to research objectives. The results of the research were found as follows: 1) Confrontation with near-death, near - death in 2 phases and death is the last phase of life. Methods of coping with death from the case study include coping with desires, warning and warning to those who are still alive, commanding the management of corpses, concentrating the mind at the end of the dead, consideration of the problems that may arise after their death and find a way to prevent, ask for forgiveness of people who have merit, merit to help people, substitute the benefactor, accept the law of karma, and listen to the dharma before death; 2) The form of preparation for death for the elderly in accordance with the Buddhist principles, consisting of principles and goals, namely knowing and being close to death and being able to handle the dying situation, and the 4 ways of preparing for the elderly were found as follow: 2.2.1) cognitive preparation, 2.2.2) psychological preparation, 2.2.3) social preparation, and 2.2.4) Buddhist principles for the preparation of the elderly, such as looking at death as a natural law (*Anicca Saṅkhā*), looking at death positively (*Marana Saṅkhā*), and looking at death as the final destination of life (*Maraṇasati*).

**Keywords:** Coping with Dying, Death Preparation, Elderly, Buddhism

## บทนำ

ในยุคปัจจุบัน ความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ทำให้ประชากรทั่วโลกมีอายุยืนยาวขึ้น ประกอบกับอัตราการเจริญพันธุ์ลดลง ทำให้สัดส่วนของผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นจากปี ค.ศ. 1975 ประชากรทั่วโลก 4,100 ล้านคน มีผู้สูงอายุ 350 ล้านคน (8.53%) และในปี ค.ศ. 2002 มีจำนวนผู้สูงอายุ 629 ล้านคน (World Health Organization, 2002) ประมาณการณ์ในปี ค.ศ. 2025 จะมี ผู้สูงอายุประมาณ 1.2 พันล้านคน ในส่วนของประเทศไทยพบว่า โครงสร้างประชากรกำลังปรับเปลี่ยนไปสู่การเป็นสังคมที่มีสัดส่วนผู้สูงอายุถึงหนึ่งในห้า จำนวนผู้สูงอายุรวมถึงสัดส่วนประชากรผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วและต่อเนื่องจากร้อยละ 10.70 ในปี พ.ศ. 2550 เป็นร้อยละ 10.80 ในปี พ.ศ. 2553 (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2550) และประมาณ



การณ์ว่าประชากรผู้สูงอายุจะเพิ่มเป็นร้อยละ 15.10 ในปี พ.ศ. 2563, ร้อยละ 21.10 ในปี พ.ศ. 2573 และร้อยละ 26.00 ในปี พ.ศ. 2583 (กรมอนามัย, 2551) ด้วยความที่กลุ่มผู้สูงอายุต้องได้รับการดูแลเป็นพิเศษด้านสุขภาพร่างกาย เพราะมีรูปแบบความเจ็บป่วยต่างจากกลุ่มอื่น ๆ สามารถประสบกับปัญหาความเสื่อมสภาพด้านร่างกาย จิตใจและสังคม มีโอกาสเกิดเจ็บป่วย ประเทศไทยจึงได้ใช้แผนผู้สูงอายุแห่งชาติฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545 - 2564) เป็นหลักในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ โดยมีหลักประกันในวัยสูงอายุ สนับสนุนให้ได้มีส่วนร่วมอันเป็นประโยชน์ต่อสังคมดำรงชีวิตอยู่ในชุมชนของตนได้อย่างมีคุณภาพ รวมถึงได้กำหนดยุทธศาสตร์ เพื่อให้การดำเนินงานพัฒนาคุณภาพชีวิตบรรลุเป้าหมาย 5 ยุทธศาสตร์ (คณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานผู้สูงอายุแห่งชาติ, 2545) หากพิจารณาปรากฏการณ์ในสังคมไทย จะพบว่าผู้สูงอายุชาวพุทธไทยเป็นจำนวนมากเลือกเส้นทางการเข้าวัดปฏิบัติธรรมในวัยชรา และใช้หลักคำสอนของพระพุทธเจ้าเป็นเครื่องหล่อเลี้ยงจิตใจให้สงบ พบคุณค่าในบั้นปลายชีวิตก่อนตาย ซึ่งส่งผลต่อความเข้าใจในชีวิตเพื่อรับสถานการณ์ภาวะใกล้ตายที่กำลังมาถึงได้ในระดับหนึ่ง แต่ผู้สูงอายุเป็นจำนวนมากยังมีความหวาดหวั่นต่อความตาย และวิตกกังวลต่อสิ่งต่าง ๆ หลังความตายของตน ดังปรากฏในผลการวิจัยของสุวิทย์ เจริญศักดิ์ และคณะ ที่พบว่า ผลการศึกษาโรคทางจิตเวชของผู้สูงวัยที่พบบ่อยที่สุดคือโรคซึมเศร้า (สุวิทย์ เจริญศักดิ์ และคณะ, 2561)

จากความสำคัญดังกล่าวข้างต้น ผู้จึงเห็นว่า การเตรียมตัวก่อนตายของผู้สูงวัยนับเป็นเรื่องจำเป็นอย่างยิ่ง ซึ่งจากการตรวจสอบงานวิจัยเกี่ยวกับประเด็นดังกล่าว พบว่า มีการวิจัยเกี่ยวกับการตายดีตามมุมมองของผู้สูงอายุไทยพุทธ (จินต์จุฑา รอดพาล, 2549) ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการเตรียมตัวเพื่อเผชิญกับความตายและภาวะใกล้ตายของผู้สูงอายุ (สารภี รังสีโกศัย, 2556) การเผชิญความตายอย่างสงบ (พระมหาสุพร รุกขิตธมฺโม (ปวงกลาง), 2557) ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการเตรียมตัวเพื่อการตายของผู้สูงอายุไทยพุทธ (มารยาท สุจริตรวกุล และ สิริลักษณ์ โสมานุสรณ์, 2561) ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการเตรียมตัวก่อนตายของ ผู้สูงอายุ (พระชาย อภินนโท (ปริสัณญุตานนท์), 2561) นอกจากนี้ยังพบงานวิจัยต่างประเทศ เช่น การปฏิบัติทางพุทธศาสนา การเป็นผู้หญิงและการเตรียมตัวในระยะสุดท้ายของชีวิตในเวียดนาม (Hoang AnH Thu, Le., 2017) และการเตรียมตัวตายและการเตรียมพร้อมในการดูแลชุมชนผู้สูงอายุในที่อยู่อาศัย (Pinquart, M. and SÖrensen, S., 2002) ยังไม่พบการวิจัยเกี่ยวกับรูปแบบการเตรียมตัวก่อนตายของผู้สูงวัยตามหลักพระพุทธศาสนา ผู้วิจัยจึงมีความสนใจทำการวิจัยเกี่ยวกับประเด็นดังกล่าว โดยมุ่งทำการวิจัย 2 ประเด็น คือ วิธีการเผชิญความตายที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาและรูปแบบการเตรียมตัวตายสำหรับผู้สูงวัยตามหลักพระพุทธศาสนา

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาวิธีการเผชิญความตายที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา
2. เพื่อศึกษารูปแบบการเตรียมตัวตายสำหรับผู้สูงวัยตามหลักพระพุทธศาสนา



## วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ใช้กระบวนการวิจัยเชิงเอกสารเป็นหลักในการศึกษาและรวบรวมข้อมูล ซึ่งมีขั้นตอนดำเนินการวิจัย ดังนี้

1. เก็บรวบรวมข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับวิธีการเผชิญความตายที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา และรูปแบบการเตรียมตัวตายสำหรับผู้สูงวัยตามหลักพระพุทธศาสนา รวมทั้งงานวิจัย วิทยานิพนธ์ บทความวิจัย บทความวิชาการ และงานนิพนธ์ที่เกี่ยวข้อง เมื่อได้ข้อมูลเกี่ยวกับวิธีการเผชิญความตายที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา และรูปแบบการเตรียมตัวตายสำหรับผู้สูงวัยตามหลักพระพุทธศาสนา นำไปวิเคราะห์โดยใช้ข้อมูลเชิงคุณภาพจากจากพระไตรปิฎก ภาษาบาลีและภาษาไทย ฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และคัมภีร์ระดับต่าง ๆ เช่น อรรถกถา ตลอดทั้งงานนิพนธ์ด้านพระพุทธศาสนาอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง
2. นำข้อมูลที่รวบรวมมาเรียงเรียงและวิเคราะห์ตามหลักตรรกะ (logical analysis) และทฤษฎีปฏิบัตินิยม (Pragmatic Theory) พร้อมทั้งสังเคราะห์ให้ได้แนวคิดตามประเด็นการวิจัยในแต่ละวัตถุประสงค์
3. สรุปผลการวิเคราะห์พร้อมทั้งเขียนรายงานการวิจัย

### ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีขอบเขตการวิจัย 2 ด้าน คือ

1. ขอบเขตด้านเนื้อหา การวิจัยนี้มุ่งศึกษาประเด็นวิธีการเผชิญความตายที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา และรูปแบบการเตรียมตัวตายสำหรับผู้สูงวัยตามหลักพระพุทธศาสนา
2. ขอบเขตด้านแหล่งข้อมูล การวิจัยครั้งนี้ จะเก็บข้อมูลเกี่ยวกับวิธีการเผชิญความตายที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา และรูปแบบการเตรียมตัวตายสำหรับผู้สูงวัยตามหลักพระพุทธศาสนา โดยเอกสารที่จะทำการศึกษาค้นคว้านั้น ได้แก่ งานวิจัย วิทยานิพนธ์ บทความวิจัย บทความวิชาการ และงานนิพนธ์ที่เกี่ยวข้อง โดยศึกษาทั้งจากพระไตรปิฎก ภาษาบาลีและภาษาไทย ฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และคัมภีร์ระดับต่าง ๆ เช่น อรรถกถา ตลอดทั้งงานนิพนธ์ด้านพระพุทธศาสนาอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง

## ผลการวิจัย

### 1. วิธีการเผชิญความตายที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา

ในคัมภีร์อภิธรรมมัตถสังคหะระบุว่า ภาวะใกล้ตายแบ่งออกได้เป็น 2 ระยะ คือ มรณาสันนกาล หมายถึงเวลาใกล้จะตายผู้ที่อยู่ในช่วงเวลานี้จะมีอารมณ์อยู่เสมอไม่ทวารใดก็ทวารหนึ่งคือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ สำหรับผู้ที่ถึงแก่วิสัญญาหรือสลบ หรือหมดสติไปอารมณ์จะเกิดขึ้นเฉพาะทางใจเท่านั้น มรณาสันนกาลนี้อาจเกิดขึ้นเร็วหรือช้าก็ได้และผู้ที่อยู่ในเขตนี้มีโอกาสที่จะฟื้นคืนชีวิตขึ้นมาอีกได้แต่ถ้าหากเข้าสู่ และมรณาสันนวิถิซึ่งเป็นช่วงเวลาสุดท้ายของ



ชาตินี้เมื่อใดแล้วก็ไม่หวังที่ชีวิตจะกลับคืนมาได้อีก คนที่ยังอยู่ในมรณาสันนกาล กรรมที่เคยทำ มักจะปรากฏผลไม่ว่ากุศลหรืออกุศลก็จะปรากฏกับจิตอย่างชัดเจน เป็นห้วงเวลาที่เป็นหัวเลี้ยว หัวต่อของชีวิตว่าจะไปดีหรือจะไปร้าย ถ้าจิตเศร้าหมอง ก็จะเข้าสู่ทุคติ ถ้าจิตผ่องแผ้ว ไม่เศร้าหมองก็จะเข้าสู่สุคติ การเผชิญต่อความตายในช่วงเวลานี้ ยังถือว่ามีสติรับรู้ ผู้อยู่ดูแลคน ใกล้ตายควรถือโอกาสทำพิธีที่จะทำให้จิตผู้อยู่ในวาระสุดท้ายเป็นกุศลด้วยวิธีการที่คนโบราณ เรียกว่า “บอกทาง” โดยให้ระลึกพระรัตนตรัยจนสิ้นลม เพราะในห้วงสู่มรณาสันนวิถิจจะไม่ สามารถรับรู้อะไรได้ทางทวารทั้ง 5

ในห้วงแห่งมรณาสันนวิถิจจะมีอารมณ์ 3 ประการเกิดขึ้นอย่างใดอย่างหนึ่งปรากฏ คือ 1) กรรม ได้แก่ อารมณ์ คือ กรรมที่เกี่ยวกับกุศลและอกุศล (ดีชั่วที่เคยทำ) 2) กรรมนิमित ได้แก่ นิमितหรือสัญลักษณ์ของกุศลกรรมที่เคยทำ เช่น โรงเรียน โรงพยาบาล พระพุทธรูป ที่เคยสร้าง หรืออกุศลกรรม เช่น หอก ดาบ อาวุธที่เคยใช้เช่นฆ่าทำร้ายผู้อื่น บางคนร้องเสียงดังเหมือนหมู และ 3) คตินิमित ได้แก่ นิमितหรือเครื่องหมายที่บอกให้ทราบถึงภพที่จะไปเกิด เช่น วิมาน เทพบุตร เทพธิดา เป็นต้น ถือว่า กระแสแห่งกรรม กรรมนิमित และคตินิमितมาปรากฏ นั้นหมายความว่า ภาวะจิตในขณะที่คนกำลังจะตายสำคัญมาก เพราะถ้าจิตเศร้าหมองจะทำให้ ไปเกิดในทุคติ แต่ถ้าจิตไม่เศร้าหมอง จะทำให้ไปเกิดใหม่ในสุคติภูมิ ผู้ที่ดูรักษาบุคคลที่อยู่ใน ภาวะสุดท้ายใกล้ตาย จึงควรประดับประดาองค์ให้ผู้ที่กำลังจะตายมีจิตใจที่สงบมากที่สุด เพราะจิต ที่สงบจะนำไปสู่สุคติ การปฏิบัติอย่างถูกต้องเหมาะสมแก่ผู้ที่กำลังตายมีความจำเป็นในช่วงที่เป็นหัวเลี้ยวหัวต่อระหว่างความตายและการจุติไปเกิดใหม่

การเผชิญความตายดังกล่าวนี้ หมายถึง ภาวะของบุคคลที่อยู่ในระยะสุดท้ายใกล้ตาย (Dying) หรือกำลังจะตาย ในพระพุทธศาสนาเรียกว่า มรณาสันนวิถิจเป็นวิถิจิตที่ใกล้จะตาย หมายถึง เมื่อมรณาสันนวิถิจเกิดขึ้นแล้ว จุติจิต (จิตที่ดับสิ้นไปจากภพชาติปัจจุบัน) ย่อมเกิดขึ้น ในลำดับที่ใกล้เคียงกัน จะไม่มีวิถิจิตที่มีอารมณ์เป็น อย่างอื่นเกิดขึ้นคั่นระหว่างจุติจิตอีก ในมรณาสันนวิถิจนี้มีขวนจิตเกิดขึ้นเพียง 5 ขณะเท่านั้น (ปกติ จะเกิดขึ้น 7 ขณะ) เพราะจิตมีกำลัง อ่อนเนื่องจากอำนาจของกรรมที่ใกล้จะหมด และหทัยวัตถุอันเป็นกัมมชรูปซึ่งเป็นที่ตั้งของจิต กำลังจะเสื่อมสิ้น กำลังของขวนจิตอ่อนไปเหมือนไฟที่น้ำมันจะหมดหรือจะมอดอยู่แล้ว แสงสว่างของ ไฟก็ย่อมจะริบหรี่เพราะหมดกำลังของปัจจัย คือน้ำมันและไส้มันเอง ภาวะใกล้ ตายนี้ ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาปรากฏกรณีการเผชิญกับความตายนับแต่กรณีการปรินิพพาน ของพระพุทธเจ้า ตลอดทั้งพระสาวก และบุคคลทั่วไป ในที่นี้จะสรุปประเด็นการเผชิญการเผชิญ กับความตาย จากกรณีต่าง ๆ ดังนี้

### 1.1 การเผชิญความตาย: กรณีการปรินิพพานของพระพุทธเจ้า

การเผชิญต่อกิเลสสารที่มากกระทบใจ: ก่อนการปรินิพพานของพระพุทธเจ้า พญามารได้ไปเข้าไปทูลอาราธนาให้พระผู้มีพระภาคปรินิพพาน โดยพระองค์ได้ตรัสตอบว่า ตราบใดที่สาวกของพระองค์ยังไม่แตกฉานพระธรรมวินัย ไม่ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ ก็จะไม่ทรง



ปรีณิพพาน เหตุการณ์นี้ ถ้าพิจารณาในเชิงบุคลาธิษฐาน อาจกล่าวได้ว่า บุคคลที่อยู่ในวาระใกล้ตายจะถูกกิเลสมารุมเร้าจิตใจเป็นอย่างยิ่ง โดยเฉพาะทุกขเวทนาที่ก่อให้เกิดความโกรธ (โทสะ) และความหลง (โมหะ) คือ การบันดาลโทสะหรือการหลงสติที่พบเห็นทั่วไปในผู้ป่วยระยะสุดท้ายใกล้ตาย

การสังเวยและให้หลักการและสติแก่ผู้ที่ยังมีชีวิตอยู่: เหตุการณ์ก่อนปรีณิพพานของพระพุทธเจ้าสะท้อนวิธีการเผชิญความตายอีกประการหนึ่งคือ การเปิดโอกาสให้ผู้ที่ยังมีชีวิตได้สอบถามบางสิ่งบางอย่างที่ยังไม่เข้าใจหรือมีความกังวล เช่น กรณีที่พระอานนท์ทูลถามเรื่องการปฏิบัติต่อสตรีหรือมาตุคาม

การสั่งการเรื่องการจัดการศพ: นอกจากนี้ ยังสังเวยเรื่องการจัดการศพหรือพระสรีระของพระองค์ด้วย ทั้งนี้ในทัศนะผู้วิจัย มองว่าไม่ได้หมายความว่าพระพุทธองค์จะทรงกังวลเกี่ยวกับพระศพ แต่พระองค์เกรงว่าเหล่าสาวกจะทำการเอิกเกริกเกินไป จึงมอบหมายให้เป็นที่ของฝ่ายฆราวาส และจัดใหญ่อย่าให้เกินงานศพของพระเจ้าจักรพรรดิ กล่าวคือถ้าจะทำให้สมพระเกียรติก็ทรงกำชับว่าไม่ให้ทำเกินกว่าที่คนทั่วไปปฏิบัติต่อพระบรมศพของพระเจ้าจักรพรรดิ อาจเป็นไปได้ว่าหากไม่ทรงห้ามอาจจะมีงานพระบรมศพใหญ่โตยุ่งยากฟุ่มเฟือยเกินไป เพราะพระพุทธเจ้าทรงเป็นบุคคลที่เป็นที่ยอมรับศรัทธาทั้งในทางพุทธจักรและอาณาจักรคือบรรดาพระมหากษัตริย์เป็นจำนวนมาก

การทำจิตให้มีสมาธิในวาระสุดท้ายใกล้ตาย: ก่อนปรีณิพพาน พระพุทธเจ้าได้ตรัสเตือนเหล่าสาวกที่เข้าเฝ้าถือเป็นการให้อวาทครั้งสุดท้ายว่า สิ่งปรุงแต่งหรือสังขารทั้งปวงไม่มีความแน่นอน มีแต่จะเสื่อมสภาพไปเป็นธรรมดา และเน้นให้รักษาความไม่ประมาทในตอนท้ายเป็นปัจฉิมวาจาของพระตถาคต เมื่อตรัสเสร็จก็เสด็จเข้าและออกจานสมาบัติจนถึงขั้นสัญญาเวทิตินิโรธ ออกจากสัญญาเวทิตินิโรธสมาบัติแล้วเข้าออกจานตามลำดับจนออกจากจตุตถจานแล้วก็เสด็จปรีณิพพานในที่สุด

## 1.2 การเผชิญความตาย: กรณีการนิพพานของพระอริยสาวก

การนิพพานของพระอริยสาวกหลายกรณีที่เป็นบทเรียนที่น่าศึกษาเกี่ยวกับการเผชิญความตาย ในที่นี้จะกล่าวถึงพระสาวกสำคัญ 3 รูป คือ พระอานนท์ พระสารีบุตร และพระมหาโมคคัลลานะ ดังนี้

1.2.1 การเผชิญความตายกรณีการนิพพานของพระอานนท์: ภายหลังจากพระพุทธเจ้าปรีณิพพานแล้ว พระอานนท์ได้ปฏิบัติหน้าที่ประกาศพระพุทธศาสนาจนอายุ 120 ปี และได้พิจารณาอายุสังขารจนพบว่า อายุสังขารเหลืออีก 7 วัน ท่านตัดสินใจจะเข้านิพพานที่ปลายแม่น้ำโรหิณี ซึ่งตั้งอยู่ระหว่างเมืองกบิลพัสดุ์กับเมืองโกลิยะซึ่งมีพระประยูรญาติอยู่ทั้ง 2 ฝ่าย จากนั้นท่านจึงได้ลาภิกษุสงฆ์และประชาชนจนถึงวันที่ 7 จึงได้แสดงตั้งใจอธิษฐานให้กายของท่านแตกออกเป็น 2 ส่วน ให้ครึ่งหนึ่งให้ตกที่ฝั่งกรุงกบิลพัสดุ์ อีกส่วนครึ่งหนึ่งตกที่โกลิยะ ท่านได้เจริญเตโชกสิณทำให้เปลวเพลิงบังเกิดในร่างกายเผาผลาญมังสะ



และโลหิตจนเหลือแต่กระดูกสีขาวดั่งสีเงิน กระดูก 2 ส่วน ตกไปทั้งสองฟาก พระญาติทั้งสอง ฟากต่างรองรับกระดูกท่านไว้และสร้างพระเจดีย์บรรจุไว้ทั้ง 2 ฟากของแม่น้ำโรหิณี พระ อานนท์คงสังเกตเห็นว่าความวุ่นวายโกลาหลจะเกิดขึ้นจึงได้ทำการนิพพานด้วยวิธีดังกล่าว จากการ เตรียมนิพพานของพระอานนท์อาจถอดบทเรียนได้ว่า ก่อนตายจะต้องพิจารณาถึงปัญหาที่ อาจเกิดขึ้นหลังความตายของตน และถ้าเป็นไปได้จะต้องหาทางป้องกันไว้ก่อน ดังเช่นกรณี ที่พระอานนท์เตรียมการนิพพานเพื่อป้องกันความวุ่นวายจากการแย่งอัฐิธาตุหรือกระดูกของท่าน

1.2.2 การเผชิญความตายกรณีการนิพพานของพระสารีบุตร: ในวาระก่อนนิพพานของพระสารีบุตร เมื่อท่านหยั่งรู้ว่าตนใกล้นิพพานแล้ว จึงรำลึกถึงผู้มี พระคุณเช่นมารดาซึ่งยังไม่ได้เป็นพุทธมามกะ และพบว่ามารดาสามารถบรรลุธรรมได้อย่างน้อย คือพระโสดาบัน ท่านจึงทูลขอขมาสิ่งที่เคยล่วงเกินพระพุทธเจ้าและทูลลากลับไปนิพพานที่นาฬ กคามพร้อมด้วยภิกษุบริวาร โดยระหว่างทางได้ส่งเคราะห์ผู้คนที่พบเห็นจนถึงบ้านเกิด ในช่วง การอาหารถ่ายเป็นเลือด ท้าวจตุโลกบาล ท้าวสักกะเทวราช (พระอินทร์) และท้าวมหาพรหมมา เยี่ยมพระสารีบุตรถึงในท้องพัก ทำให้มารดาเกิดความประหลาดใจ มีปิติ และมีจิตเลื่อมใสใน พระพุทธเจ้าหลังจากที่พระสารีบุตรกล่าวว่า พระพุทธเจ้าเป็นผู้ยิ่งใหญ่เหนือเทพเหล่านั้น จากนั้น ท่านจึงเทศนาเรื่องพุทธคุณโปรดมารดาจนมารดาบรรลุพระโสดาบัน ซึ่งถือว่าเป็นการ ทำหน้าที่ที่ยิ่งใหญ่แก่บุพการีเพราะพระโสดาบันจะเกิดอีก 7 ชาติก็จะบรรลุอรหัต จากนั้นพระสารีบุตรก็นิพพานในที่สุด ในการเผชิญความตายกรณีการนิพพานของพระสารีบุตร จะพบว่ามี การขอขมาบุคคลผู้มีพระคุณก่อนตาย เช่น พระพุทธเจ้า การทำบุญช่วยเหลือผู้คน ระหว่างการเดินทาง และการทดแทนผู้มีพระคุณคือมารดาด้วยการแสดงธรรมโปรดจนมารดา บรรลุธรรม

1.2.3 การเผชิญความตายกรณีการนิพพานพระโมคคัลลานะ: ก่อน การนิพพาน พระโมคคัลลานะปรารถนาการนิพพานของพระสารีบุตรในแง่การพิจารณา อนิจจลักษณะของสังขาร ซึ่งแสดงให้เห็นว่า มีการระลึกถึงความตายของผู้อื่นเป็นมรณสติก่อนที่ จะถึงเหตุการณ์นิพพานของท่าน และการนิพพานของพระโมคคัลลานะเกิดจากการที่พวก เดียรถีย้างใจไปฆ่า แม้ท่านจะสามารถหลีกเลี่ยงพวกโจรได้ด้วยอิทธิฤทธิ์ตลอดสองเดือนที่ถูก โจรล้อมเพื่อหวังฆ่า แต่ในเดือนที่สาม ท่านยอมให้พวกโจรทำร้ายทุบตีเพราะได้พิจารณาถึง กรรมในอดีตชาติที่ได้เคยทุบตีบิดามารดา และถึงเวลาที่จะนิพพานแล้ว จนถูกพวกโจรทุบตีจน หนำใจ จากนั้น พระโมคคัลลานะจึงได้เข้าฉานรวบรวมอัฐิภาพเข้าเฝ้าพระพุทธเจ้าเพื่อทูลลา เข้าสู่นิพพานและกลับไปนิพพานที่กาฬศิลา หลักรั้วใจความจากการเผชิญภาวะเข้านิพพาน ของพระโมคคัลลานะ คือ การยอมรับกฎแห่งกรรม หมายถึงกฎแห่งความจริงขั้นสูงที่มนุษย์ไม่ สามารถหลีกเลี่ยงได้ ซึ่งอาจจะหมายถึงกรรมของตน เรื่องราวที่ผ่านมาในอดีต หรือแม้แต่ โรคภัยไข้เจ็บที่กำลังคุกคามตนนั่นเอง ก็ต้องยอมรับว่า เกิดจากผลของการกระทำ



หรือการดำเนินชีวิตของตน ถ้าโรคร้ายนั้นจะคุกคามตนจนถึงแก่ชีวิตก็ต้องยอมรับว่านั่นคือกฎแห่งกรรมหรือผลของการกระทำของตนนั่นเอง

### 1.3 การเผชิญความตายของสามัญชน

1.3.1 การเผชิญความตายของธัมมิกอุบาสก: อุบาสกคนนี้เป็นผู้ใฝ่ทำบุญทำทานและมีศรัทธาหนักแน่นในพระรัตนตรัย ต่อมาอุบาสกคนนี้ล้มป่วย ขณะที่ป่วยนั้นได้ขอร้องให้บุตรธิดาไปนิมนต์พระสงฆ์มาแสดงธรรมให้ฟัง ซึ่งพระพุทธองค์ได้มอบหมายให้พระภิกษุไปตามคำนิมนต์ เมื่อพระภิกษุมาถึงเรือนจึงนั่งรอบเตียงของอุบาสก สาธยายสติปัฏฐานสูตรให้ฟังตามคำขอ กระทั่งอุบาสกกล่าวขึ้นว่า “ท่านจงรอก่อน” (ภาษาบาลีใช้คำว่า “อาคเมถ อาคเมถาติ” ซึ่งอาจมีหมายตามภาษาพูดว่า “อย่าฟัง ๆ”) ทำให้เหล่าภิกษุหยุดแสดงธรรมและกลับวัด บุตรและธิดาเข้ามาดูอาการถามไถ่ แต่อุบาสกไม่ตอบสนอง กระทั่งได้สติจึงแจ้งบุตรธิดาว่า มีเทวดาจากสวรรค์มารอรับ จึงบอกให้รอ และพิสูจน์ให้เห็นด้วยการโยนมาลัยไปคล้องที่ราชรถที่มาจากสวรรค์ชั้นดุสิต จากนั้นอุบาสกก็หมดสิ้นลมหายใจ และเทพบุตรก็รับดวงวิญญาณของอุบาสกไปยังสวรรค์ชั้นดุสิตทันที จะพบว่าธัมมิกอุบาสกเผชิญความตายด้วยการให้บุตรนิมนต์พระสงฆ์มาสาธยายธรรมให้ฟัง และก่อนตายเกิดคตินิมิตที่ชัดเจนคือมีเทวดามารับไปสวรรค์ ก่อนตายมีจิตเบิกบานไม่เศร้าหมอง ตายแล้วก็มีจิตเบิกบานไปสู่สุคติสัมปรายภพ

1.3.2 การเผชิญความตายของนายจันทสุกริกะ: นายจันทสุกริกะมีอาชีพฆ่าสุกรทั้งเพื่อกินเองและขายตลอดระยะเวลา 55 ปี เวลาจะฆ่าหมูเขาจะใช้วิธีมัดหมูให้แน่นเอาค้อน 4 เหลี่ยมทุบให้เนื้อหมูพองหนาขึ้น แล้วง้างปากสอดไม้เข้าไปในระหว่างฟัน กรอกน้ำร้อนเดือด ๆ เข้าไปในปาก น้ำร้อนนั้นสำรอกอูจจาระหมูออกทางทวารหนักจนน้ำใสท้องหมูสะอาด แล้วราดน้ำบนหลังหมูลอกเอาหนังดำออก และลนขนด้วยคบหญ้า ตัดหัวหมูเอาภาชนะรองเลือด เกล้านเนื้อหมูด้วยเลือด นั่งรับประทานกับบุตรและภรรยา ส่วนที่เหลือก็ขาย ไม่เคยทำบุญด้วยวิธีการใด ๆ พอเขาป่วยก็ปรากฏว่า เกิดความเร่าร้อนทรมานขึ้นในร่างกายอย่างสาหัส จนเขาร้องคลานและร้องเหมือนหมูอยู่ในบ้านถึง 7 - 8 วัน ก็เสียชีวิต ทำให้พวกภิกษุเข้าใจว่า นายจันทสุกริกะคงจะจัดงานอะไรสักอย่างจึงฆ่า แต่พระพุทธเจ้าได้วิชันว่า เขาไม่ได้ฆ่าหมู เขาได้รับผลกรรมที่ทำกับหมู ความเร่าร้อนในอเวจีมหานรกปรากฏแก่เขาทั้งที่ยังมีชีวิตอยู่จนเสียชีวิต กรณีของนายจันทสุกริกะเป็นตัวอย่างของบุคคลที่ชีวิตอย่างไรประมาท และในที่สุดเมื่อความตายคุกคามก็ได้รับผลบาปกรรมที่ทำการฆ่าหมู และอาการทรมานก่อนตายก็แสดงถึงกรรมนิมิตที่ตนเคยทำ เมื่อจิตเศร้าหมองก่อนตายเพราะกรรมนิมิตในโลกก็เศร้าหมองเช่นกัน

## 2. รูปแบบการเตรียมตัวตายสำหรับผู้สูงวัยตามหลักพระพุทธศาสนา

ตามหลักพระพุทธศาสนากการเตรียมตัวตายต้องถือว่าเป็นหน้าที่โดยธรรมชาติที่มนุษย์ทุกคนต้องตระหนักภายในใจและสะท้อนออกมาสู่การปฏิบัติด้วยการดำเนินชีวิตโดยไม่ประมาท



เป็นอย่างน้อย แต่กรณีของผู้สูงวัยนั้นเป็นกรณีพิเศษ เพราะอยู่ช่วงวัยที่อ่อนแอทั้งกำลังทางกาย และกำลังทางจิตใจ จากแนวคิดเรื่องภาวะใกล้ตายดังกล่าวข้างต้น เมื่อวิเคราะห์ในกรณีของผู้สูงวัยในการเตรียมตัวตาย ผู้วิจัยได้สังเคราะห์และสรุปรูปแบบไว้ดังนี้

## 2.1 หลักการและเป้าหมายของการเตรียมตัวตายตามหลักพระพุทธศาสนา

ถ้าถามว่า ทำไมต้องเตรียมตัวตาย คำตอบคือ เพราะชีวิตไม่ใช่สิ่งที่แน่นอน แต่ความตายคือสิ่งที่แน่นอน พระพุทธศาสนาจึงเน้นหลักการให้มนุษย์รู้จักและใกล้ชิดกับความตาย หลักการของการเตรียมตัวตาย คือ การสร้างความเข้าใจเรื่องชีวิตและความตาย การมีสติและไม่ประมาทในการดำเนินชีวิต และเข้าใจและเข้าถึงกฎไตรลักษณ์ มองการณ์ล่วงหน้าเสมอว่า อยากรู้เสียชีวิตก็ต้องตาย โดยมีเป้าหมายหลักของการเตรียมตัวตาย คือ ความสามารถในการรับกับสถานการณ์ภาวะใกล้ตายได้ ตั้งแต่เริ่มรับรู้ ว่า ตนกำลังชราภาพไปเรื่อย ๆ เจ็บป่วย และจะตายในที่สุด เป้าหมายหลักคือ เข้าใจ ยอมรับ และเตรียมใจรับกับความตายที่กำลังมาถึง แม้พระพุทธเจ้าก็ยังทรงเตรียมการล่วงหน้าก่อนปรินิพพานอย่างรอบคอบทั้งด้านสถานที่ การเตรียมกำลังพลรองรับสถานการณ์หลังพุทธปรินิพพาน การมอบหมายหลักการในการสืบทอดอำนาจทางธรรม และการเตรียมการเรื่องรูปแบบการจัดการพระบรมศพดังกล่าวข้างต้น สิ่งที่สำคัญที่สุดในเหตุการณ์พุทธปรินิพพานคือการใช้การปรินิพพานของพระองค์เป็นสื่อในการสั่งสอนและสั่งเสียอุชชนที่ยังมีชีวิต สั่งสอน คือสอนหลักธรรมที่เป็นหัวใจสำคัญของคำสอนทั้งปวงนั่นคือ ความไม่ประมาท สั่งเสียคือกำชับให้ขับเคลื่อนองค์กระด้วยหลักการคือพระธรรมวินัย เป็นหลักยึด อย่าเอาตัวบุคคลเป็นที่ตั้ง

## 2.2 รูปแบบการเตรียมตัวตายของผู้สูงวัย

### 2.2.1 การเตรียมตัวด้านพุทธิปัญญาก่อนตาย: เมื่อเข้าสู่วัยชรานั้นปลายชีวิต มนุษย์จำเป็นต้องใช้สติปัญญาพิจารณาหลักการเกี่ยวกับความตายมากขึ้น ซึ่งอาจจะใช้วิธีคิดของเด็กสาวธิดาช่างทุกคนหนึ่ง นางเจริยมรณสติตั้งแต่วัย 16 ปี นับจากได้ฟังพระธรรมเทศนาของพระพุทธเจ้า ต่อมาอีก 7 ปี พระพุทธเจ้าทรงเล็งเห็นด้วยฉันทว่านางใกล้ถึงเวลาตายแล้วจึงได้เสด็จไปโปรดเพื่อแสดงธรรมให้นางบรรลุโสดาบันก่อนตาย ด้วยการตั้งคำถาม 4 ข้อ ต่อหน้าประชาชนที่มาร่วมฟังพระธรรมเทศนา โดยสรุปจำคำสนทนาได้ความว่า 1) มนุษย์ไม่รู้ที่มาแต่ชาติปางก่อน 2) ไม่รู้ว่าชาติหน้าจะไปไหน 3) ที่รู้ชัดแน่นอนคือ รู้ ว่าตายแน่นอน และ 4) ที่ไม่รู้แน่นอนคือจะตายเมื่อไร ด้วยสาเหตุอะไร นางบรรลุโสดาปัตติผลหลังจบพระธรรมเทศนา และเวลาต่อมาภายในวันเดียวกันนั้น นางก็ได้รับอุบัติเหตุถูกพื้แทงที่หน้าอกเสียชีวิต กรณีของธิดาช่างทุกนี้ สะท้อนให้เห็นว่า ถ้าเจริยมรณสติเป็นประจำเมื่อความตายมาถึง มนุษย์ก็สามารถเผชิญความตายได้อย่างมีสติสัมปชัญญะ ดังเช่นกรณีพระอุปเสนเถระถูกงูกัดในถ้ำ พืชกระจายไปทั่วร่างกาย แม้รู้ว่าว่าจะสิ้นชีวิตอย่างแน่นอน ก็มีได้แสดงอาการทรมานทรมายผิดปกติแต่อย่างใดทั้งยังขอให้เหล่าภิกษุนำร่างของท่านไปนอนบนเตียงหามไปดำนนอกเพื่อที่ท่านจะได้นิพพานนอกถ้ำ



นอกจากนี้ กรณีผู้สูงวัย มีตัวอย่างชัดเจนในคัมภีร์ที่ชัดเจน คือ นกุลปิตาคหบดี เป็นผู้สูงวัยที่เจ็บไข้ได้ป่วยเป็นประจำ ได้เข้าเฝ้าพระพุทธเจ้าเพื่อขอให้พระองค์ ให้อิวาต ซึ่งพระองค์แสดงธรรมความว่า “ร่างกายเปรียบเสมือนฟองไข่ มีเปลือกหุ้ม เจ็บป่วย ได้ง่าย ดังนั้นเมื่อเจ็บป่วย ให้ตั้งสติระลึกว่า เมื่อกายกระสับกระส่าย จิตจักไม่กระสับกระส่าย ตาม” นกุลปิตาคหบดีนำความนี้ไปเล่าให้พระสารีบุตรฟัง และพระสารีบุตรอธิบายขยายความ เรื่องการไม่ยึดติดถือมั่นในอัตตาของรูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ ทำให้ นกุลปิตาคหบดีเข้าใจเข้าถึงธรรมมีจิตใจเปี่ยมปิติ

**2.2.2 การเตรียมตัวด้านจิตใจก่อนตาย:** ความเกรงกลัวต่อความตายนั้นถือว่าเป็นที่สุดของความกลัวทั้งปวง ดังนั้น เมื่อกาลเวลาผ่านไป เข้าสู่วัยชรา ก็นับเวลาเข้าใกล้ความตายมากขึ้น ดังนั้น การเตรียมใจรับสถานการณ์ที่ความตายใกล้เข้ามาถึงจึงเป็นเรื่องสำคัญยิ่ง ถ้าพิจารณาจากการเตรียมตัวตายของบุคคลสำคัญในพระพุทธศาสนาในพุทธกาล อาจจะสามารถศึกษาได้จากบุคคลสำคัญหลายท่าน ดังเช่นในภัททกสูตร พระสารีบุตรได้ให้แนวคิดแก่เหล่าภิกษุด้วยเกี่ยวกับการอยู่อย่างมีความตายที่เจริญ เพราะความตายด้วยความหวาดกลัวจะนำไปสู่กาลกิิริยาที่ไม่เจริญ คือ การเกิดในอบายภูมิ พระสารีบุตรเน้นว่า บุคคลที่เตรียมตัวตายอย่างไม่หวาดกลัว ต้องปฏิบัติตนจนละความยึดมั่นถือมั่นในความเป็นของตนหรือตัวตนได้ คือ ไม่นิยมในกิจการงานจนละเลยการบำเพ็ญคันถธุระและวิปัสสนาธุระ ไม่มัวแต่พูดคุย ไม่มัวแต่นอนหลับ ไม่มัวแต่คลุกคลีกันเป็นกลุ่มกับหมู่สงฆ์ ไม่มัวแต่คลุกคลีกับภุคหุสดี ไม่นิยมสิ่งที่ทำให้เนิ่นช้า (ปปัญจธรรม) 3 ตัว คือ ตัณหา ทิฏฐิ มานะ ซึ่งทำเขวห่างจากสังขธรรม ขัดต่อการบรรลุธรรม สิ่งที่พระสารีบุตรแนะนำคือการสละการยึดถือสิ่งที่เป็นตนของตน นั่นคือวิธีคิดเพื่อเตรียมตัวตายขั้นสูง

ในคัมภีร์วิสุทฺธิมรรคได้แนะนำวิธีคิดในการเตรียมตัวตายว่า ความตายเป็นสิ่งที่คุกคามมนุษย์อยู่ตลอดเวลา แม้จะอยู่ในอากาศ กลางสมุทร ซอกเขา ก็ไม่อาจพ้นความตายได้ ดังนั้น ต้องใช้ 8 วิธีคิดในการเตรียมตัวรับกับความตาย คือ ความตายเปรียบเสมือนเพชรฆาตที่เงื้อมดาบอยู่ค้อมมนุษย์ สามารถปลิดชีพมนุษย์ได้เสมอ (วชกปัจจุภูฐานโต) ความตายคือจุดสิ้นสุดของการมีทรัพย์สมบัติทั้งปวง (สมปตติวิปตติโต) ความตายเป็นสิ่งเสมอภาคสำหรับทุกคน จะยศถาบรรดาศักดิ์ ร่ำรวย ยิ่งใหญ่เพียงใดก็ไม่พ้นความตาย แม้พระพุทธเจ้ายังไม่พ้นภัยมัจจุราช (อุปสัมพรโต) ร่างกายของมนุษย์เป็นพื้นที่สาธารณะของสัตว์และสาเหตุแห่งความตายหลายชนิด (กายพหุสาธาณโต) มนุษย์ยิ่งอายุมากขึ้นยิ่งนับวันอ่อนแอ (อายุทุพพลโต) ความตายไม่มีเครื่องหมายหรือกลางบอกเหตุ (อนิมิตโต) ชีวิตมีกำหนดเวลาที่จำกัด (อพุทธานปริจเฉทโต) และชีวิตมนุษย์นั้นแสนสั้น (ขณปริตโต) นอกจากนี้ ความตายยังปรากฏอีก 2 แบบ คือตายจากความดี คือตายทั้งเป็น ไม่ทำความดีเลย และตายจากความชั่ว คือตายจากอวิชชาความหลงติดยึดถือถือว่าเป็นตัวตน ซึ่งเป็นสิ่งที่ควรฝึกฝน ควรกระทำ เพราะจะทำให้เราหลุดพ้นจากความทุกข์ได้ และท่านยังเน้นให้ฝึกปฏิบัติตน



เพื่อให้ตายก่อนตาย คือ ฝึกตายจากความยึดมั่นถือมั่น เพื่อทำลายอัตตา โลภะ โทสะ โมหะ ฝึกใจให้ระลึกรถึงความ เป็นอนิจจัง เพื่อรับสถานการณ์ความไม่แน่นอนในชีวิต ฝึกระลึกว่าความ ตายเป็นกฎธรรมชาติ กฎธรรมชาติเป็นเรื่องธรรมดา ฝึกเจริญมรณสติ ในมุมที่ไม่มี ความแน่นอน เพื่อเพิ่มพูนความไม่ประมาทในชีวิต

**2.2.3 การเตรียมตัวด้านสังคมก่อนตาย:** สิ่งสำคัญที่ทำให้ ผู้สูงวัยรู้สึกไม่ด้อยค่าในบั้นปลายชีวิต คือ การเตรียมตัวด้านสังคมคือการปฏิบัติด้านการทำ ประโยชน์แก่ผู้อื่นในสังคม ให้มีความเมตตากรุณาแบ่งปัน ทำให้ผู้คนรอบข้างมีความสุข และส่งผลดีไปถึงสังคมด้วย ตามปกติของพุทธศาสนิกชนแม้จะประสบภัยสิ่งที่เป็นอารมณ์อันไม่ น่าพึงใจ มีเหตุการณ์อันทำให้เกิดความทุกข์ความโศกเศร้า เช่น ความตายของคนในครอบครัว หรือคนใกล้ชิด ก็ใช้เหตุการณ์ที่โศกเศร้านี้ทำสิ่งที่เป็นกุศลด้วยปัญญาซึ่งจะก่อคุณประโยชน์ ยิ่งขึ้นทั้งแก่ตัวเองและผู้อื่น คือตนเองก็ได้บำเพ็ญกุศล ทำความดีทางกายและวาจา อันเป็นศีล และรักษาใจให้เป็นกุศลด้วยการภาวนามากยิ่งขึ้น กับทั้งได้ช่วยบำรุงพระพุทธศาสนา โดยจัดพิธีที่เป็นประโยชน์ สามารถช่วยผู้อื่นที่มาร่วมพิธีบำเพ็ญกุศล ให้ฝึกฝนอบรมสติ ปัญญา และได้รับความเจริญงอกงามทางจิตใจ ถ้าหากผู้ใดดำเนินชีวิตอยู่ในศีลในธรรมมาตลอด เวลาตายก็จะตายอย่างมีสติ ไม่ตื่นรนทรมานทรมาย ไม่หวาดกลัวต่อความตาย กล้าเผชิญหน้ากับ ความตายซึ่งไม่มีใครหลีกเลี่ยงได้ แต่ความตายกำหนดเวลาไม่ได้ ต้องเตือนใจตนตลอดเวลา และ การดำเนินชีวิตให้มีคุณค่ารอบคอบระมัดระวังใช้ชีวิตในทางกุศล ทำหน้าที่ของตนเองอย่าง ถูกต้องในทุกบทบาทหน้าที่ ทั้งในฐานะมารดาบิดา อาจารย์ บุตรภรรยา และอื่น ๆ ตามหลักทศ 6 ในพระพุทธศาสนา

**2.2.4 หลักพุทธธรรมเพื่อเตรียมตัวก่อนตายของผู้สูงวัย:** เมื่อชีวิต เข้าสู่วัยชรา อายุในโลกนี้เหลือน้อยลงทุกขณะ ยิ่งจำเป็นต้องตระหนักเกี่ยวกับความตาย อยู่เสมอ นอกจากการเตรียมตัว 3 ข้อข้างต้น ยังพบว่า พระพุทธศาสนาได้เสนอหลักการเตรียม ตัวก่อนตายไว้ 3 ประการ คือ

**2.2.4.1 อนิจจสัญญา:** การมองความตายในฐานะ กฎธรรมชาติ ตามหลักพระพุทธศาสนา เมื่อจุติจิตดับลง ปฏิสนธิจิตจะบังเกิดสืบเนื่องทันที ความตายจึงไม่ใช่สิ่งที่น่ากลัว แทนที่มนุษย์จะกลัว ควรฝึกฝนจิตใจให้มีสติเป็นกุศลเพื่อให้ ปฏิสนธิจิตเป็นจิตที่ตั้งงามไปสู่ภพภูมิที่ดี โดยมีหลักการมองความตายในฐานะกฎธรรมชาติ 3 ประการ คือ อนิจจสัญญา ให้ตระหนักถึงความไม่เที่ยงของสังขาร อันจะทำให้คลายความติด ใจในกามคุณ รูปธรรม ภพ รวมทั้งอวิชชาและอสมิมานะ (ความถือตัว) ได้อภินิหารปัจเจกเวกข์ คือตัดเตือนตนเองเสมอว่า แก่ เจ็บ ตายเป็นเรื่องธรรมดาเพื่อให้ใจยอมรับเข้าถึงกฎธรรมชาตินี้

**2.2.4.2 มรณสัญญา:** การมองความตายในแง่บวก พระพุทธศาสนาสอนให้มองความตายอย่างเป็นมิตร เพราะอย่างไรเสียก็ไม่สามารถหนีพ้นได้ และสิ้นสุดลมหายใจสุดท้าย จุติจิตดับลง ปฏิสนธิจิตจะดำเนินสืบเนื่องในทันที และในขณะที่

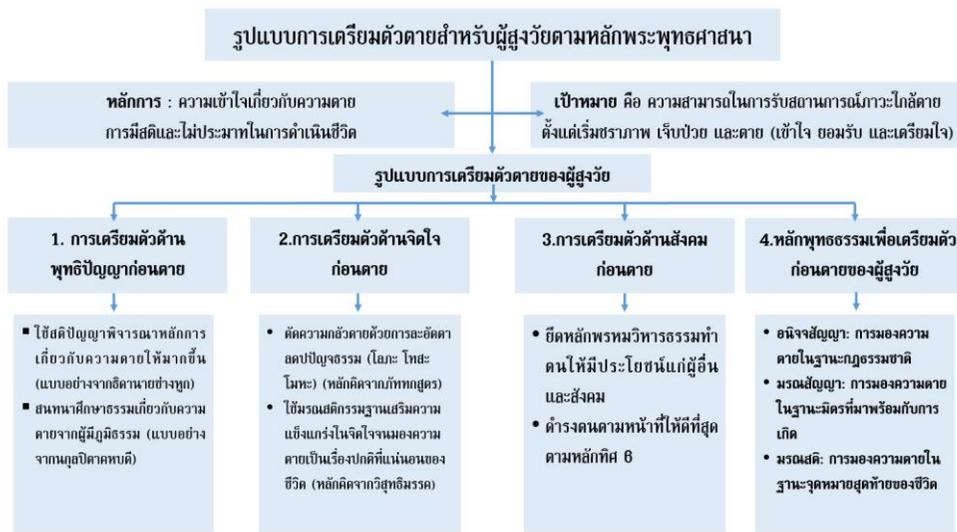


ใกล้ตายภายในจิตจะปรากฏกรรม กรรมนิมิต คตินิมิตอย่างใดอย่างหนึ่ง การปรากฏขึ้นของนิมิตเหล่านี้ในจิตจิตจะมีอิทธิพลอย่างมากต่อปฏิสนธิจิต ซึ่งจะนำไปสู่สุคติภูมิหรือทุคติภูมิ ความตายเป็นจุดเปลี่ยนจากภาวะหนึ่งสู่อีกภาวะหนึ่ง ในขั้นนี้ถ้าจิตจิตเป็นจิตที่เศร้าหมอง จะนำไปสู่ทุคติในทางกลับกัน ถ้าจิตจิตเป็นจิตที่แจ่มใส จะนำไปสู่สุคติ เพราะโลภะ โทสะ โมหะเป็นเหตุให้สัตว์ผู้หลงไปสู่ทุคติ ผู้มีปัญญาจึงละโลภะ โทสะ โมหะนั้น โดยหลักการดังกล่าวนี้ หน้าที่ของผู้สงฆ์คือความการฝึกตนเองให้มีสติสัมปชัญญะบริบูรณ์ ไม่หวาดกลัวและกระวนกระวาย มีแต่ประกอบด้วยความรู้สึกรังงามโดยมีพระรัตนตรัยเป็นที่พึ่งที่ระลึกเพื่อเป็นอารมณ์ให้จิตมีความผ่องใสน้อมนำไปสู่ภพภูมิที่ดี

#### 2.2.4.3 มรณสติ: มองความตายเป็นจุดหมายสุดท้ายของ

**ชีวิต** มรณสติ เป็น 1 ในอนุสติ 10 ข้อ คือ การระลึกถึงความตายอันจะต้องมาถึงตนอย่างแน่นอน เพื่อมนุษย์จะได้มีจิตใจเข้มแข็งมั่นคง กล่าวเผชิญความตายอย่างมีสติสัมปชัญญะ กล่าวเผชิญกับความตายในฐานะส่วนหนึ่งของชีวิตเป็นปลายทางที่ต้องไปถึงไม่ช้าก็เร็ว แม้คราวปรินิพพาน พระพุทธองค์ก็ใช้ความตายของพระองค์เตือนสติเหล่าสาวกได้ตระหนักในกฎอนิจจัง ไม่ประมาทและไม่หวาดกลัว และเร่งชวนขวายเป็นความดี การฝึกระลึกถึงความตาย คือ กล่าวเผชิญหน้ากับความตายหรือสิ่งที่เกี่ยวข้องกับความตาย เช่น พิจารณาศพ หรือ ระลึกถึงคนตาย โดยระลึกว่า ตนก็จะถึงจุดจบนี้เช่นเดียวกัน ไม่ว่าจะรักหรือเกลียดชังกันแค่ไหนหน้ก็หนีไม่พ้นคนที่สามารถเจริญมรณสติได้ ย่อมมีข้อดีมากกว่า เพราะสาเหตุของความตายมีมากและอยู่รายรอบตัวมนุษย์ เช่น ภูเขา ภัยพิบัติ หรือแม้มนุษย์ที่มุ่งทำร้ายกัน ด้วยเหตุนี้ ผู้สงฆ์จึงต้องซ้อมตายหรือ ตายก่อนตาย โดยสมมติว่า ถ้าตายจริง ๆ จะเป็นอย่างไร หากจิตยังหวั่นไหวอยู่หมายความว่ายังเตรียมตัวตายไม่เข้มข้น แต่ถ้าฝึกจิตซ้อมตายสม่ำเสมอ จิตจะเริ่มหนักแน่นขึ้นจนสามารถรับและปล่อยวางจนโปร่งโล่งสบายในที่สุด

กล่าวโดยสรุปเป็นรูปแบบการเตรียมตัวก่อนตายสำหรับผู้สงฆ์ตามหลักพระพุทธศาสนาได้ ดังนี้



ภาพที่ 1 รูปแบบการเตรียมตัวก่อนตายสำหรับผู้สูงวัยตามหลักพระพุทธศาสนา

## อภิปรายผล

### 1. วิธีการเผชิญความตายที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา

จากผลการวิจัยที่ระบุว่า การเตรียมตัวก่อนที่สำคัญด้านจิตใจประการหนึ่ง เพราะฐานของความคิดเรื่องการเตรียมตัวตายมีมาตั้งแต่ครั้งพุทธกาล คือ เทวทูตทั้ง 4 (คนชรา คนเจ็บ คนตาย และบรรพชิต) ที่ปรากฏต่อพระโพธิสัตว์จนพระองค์มุ่งแสวงหาทางเพื่อพ้นจากความตายและได้ตรัสรู้อริยสัจ 4 จากนั้นได้ทรงสั่งสอนเวไนยสัตว์ไม่ให้ประมาทในชีวิตทำประโยชน์ให้ตนเองและผู้อื่นอันเป็นการเตรียมตัวก่อนตายอย่างมีสติ (กาญจนา จิตต์วัฒน์, 2553) การเตรียมตัวด้านจิตใจก่อนตาย จึงสามารถทำได้โดยพิจารณาจากการเตรียมตัวตายของบุคคลสำคัญในพุทธกาล คือ ความตายที่เจริญ ไม่ตายด้วยความหวาดกลัว ปฏิบัติตนจนละความยึดมั่นถือมั่นในความเป็นของตน (สักกายะ) ได้ ซึ่งถ้าทำได้ตามนี้จะทำให้จิตใจปลอดโปร่ง ไม่ตกอยู่ในภาวะซึมเศร้า ทั้งนี้เพราะจากการวิจัยของสุวิทย์ เจริญศักดิ์ และคณะ พบว่า ผลการศึกษาโรคทางจิตเวชของผู้สูงวัยที่พบบ่อยที่สุดคือโรคซึมเศร้า นอกจากนี้ ผลการวิจัยยังเน้นให้ใช้มรณสัญญา คือ การมองความตายในแง่บวกหรือมองความตายเป็นมิตร เพราะอย่างไรก็หนีไม่พ้น วิธีคิดเช่นนี้ (สุวิทย์ เจริญศักดิ์ และคณะ, 2561) สอดคล้องกับผลการวิจัยของพระประภาส ปณฺญาคโม และคณะ ที่ระบุว่า เมื่อร่างกายตายแล้วจิตจะเข้าสู่ช่วงเวลาแห่งการเปลี่ยนผ่านระหว่างชีวิตกับความตาย หรือภาวะระหว่างความตายกับการเกิดใหม่ พร้อมกับนำเอากรรมของตนตามไปด้วย กรรมจะกำหนดสภาวะการเกิดใหม่ การมองความตายเป็นมิตรคือการตายดี (พระประภาส ปณฺญาคโมและคณะ, 2561) ดังปรากฏในงานวิจัยของสุขสันติ งามแก้ว และบำเพ็ญจิต แสงชาติ ที่ระบุว่า *การตายดี* คือ การตายที่ไม่ทรมาน



2) การตายที่เป็นไปตามวิญญูะ และ 3) การตายที่เข้าใจในความตาย (สุขสันติ งามแก้ว และ บำเพ็ญจิต แสงชาติ, 2559)

นอกจากนี้ การเตรียมตัวทางสังคมหรือทำตนให้มีประโยชน์มีคุณค่าต่อผู้อื่นตามฐานะของตน จะทำให้ความพร้อมในการรับกับความตายที่กำลังมาถึงได้ดีขึ้น วิธีการนี้สอดคล้องกับพฤติกรรมของผู้สูงอายุในการดูแลร่างกายและจิตใจจากงานวิจัยของรินทร์วสา ภัทร์พรวัชรสิน และปริญา หรุ่นโพธิ์ ซึ่งพบว่าพฤติกรรมการดูแลสุขภาพทางด้านร่างกายของผู้สูงอายุสามารถปรับตัวเข้าสู่ภาวะผู้สูงอายุได้โดยความเข้าใจถึงภาวะการณ์ทางธรรมชาติ การปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นในสังคม การพบปะหรือมีกิจกรรมที่ทำร่วมกันกับผู้อื่น (รินทร์วสา ภัทร์พรวัชรสิน และ ปริญา หรุ่นโพธิ์, 2560) ซึ่งจะนำไปสู่การสื่อสารความเข้าใจระหว่างบุคคลทั้งที่เป็นผู้สูงวัยและวัยอื่น ๆ เพราะคนในสังคมนิยมสื่อสารเพื่อการเตรียมตัวตายทุกระดับ ตั้งแต่การสื่อสารภายในบุคคล ระหว่างบุคคล การสื่อสารกลุ่มเล็ก กลุ่มใหญ่ และการสื่อสารต่อสาธารณะ ทั้งรูปแบบการสนทนากับคนในครอบครัว การเขียนเป็นลายลักษณ์อักษรและอื่น ๆ (สมรักษ์ เจียมธีรสกุล และ จิรยุทธ์ สินธุพันธุ์, 2562) และจากผลการวิจัยของพระชาย อภินนุโท ยังบ่งชี้ว่า ระดับพฤติกรรมการเตรียมตัวก่อนตายของผู้สูงอายุมิ ความสัมพันธ์กับการสนับสนุนทางสังคม ความเชื่อทางศาสนาเกี่ยวกับความตายรวมทั้งการร่วมกิจกรรมปฏิบัติธรรม ก็มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการเตรียมตัวก่อนตายในเชิงบวกด้วย การเตรียมตัวทางสังคมก่อนตายที่มีความสำคัญอย่างยิ่ง (พระชาย อภินนุโท (ปริสญญุตานนท์), 2561)

## 2. รูปแบบการเตรียมตัวตายสำหรับผู้สูงวัยตามหลักพระพุทธศาสนา

จากผลการวิจัยที่ระบุว่า ให้มองความตายเป็นจุดหมายสุดท้ายของชีวิตตามหลักมรณสติ กล่าวคือ ผู้สูงวัยจึงต้องซ้อมตายหรือตายก่อนตาย โดยสมมติว่า ถ้าตายจริงจะเป็นอย่างไร นึกถึงความตายจนจิตหนักแน่น สามารถรับและปล่อยวางจนโปร่งโล่งในที่สุด การฝึกตนด้วยวิธีนี้มีความจำเป็นอย่างยิ่ง เพราะจากงานวิจัยของสารภี รังสีโกศัย พบว่า ผู้สูงวัยส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการเตรียมตัวเพื่อเผชิญกับความตายและภาวะใกล้ตายอยู่ในระดับสูง โดยปัจจัยด้านความวิตกกังวลเกี่ยวกับความตายมีความสัมพันธ์ทางลบอยู่ในระดับปานกลาง ความเชื่อทางศาสนาเกี่ยวกับความตายและการสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกอยู่ในระดับปานกลาง การเผชิญความตายตามหลักมรณสติจะทำให้มีสติรู้เท่าทัน ไม่หวาดหวั่นต่อความตาย (สารภี รังสีโกศัย, 2556) ดังปรากฏในผลการวิจัยของพระมหาสุพร รุกขิตธมโม (ปวงกลาง) ที่ระบุว่า การเตรียมตัวก่อนตาย คือ เอาสติ น้อมระลึกถึงความตาย อันจะมี แก่ตนและคนอื่น จะสร้างจิตให้มีพลังเพื่อทำลายความหวาดกลัวนานาประการ สามารถดับกิเลสได้มีสติรู้เท่าทัน ไม่หวาดหวั่นต่อความตาย ทำให้มีความสุขในชีวิตประจำวันได้ (พระมหาสุพร รุกขิตธมโม (ปวงกลาง), 2557)

จากผลการวิจัยที่นำเสนอให้ผู้สูงวัยปฏิบัติตามหลักพุทธธรรมเพื่อเตรียมตัวก่อนตาย 3 ประการ คือ มรณสัญญา มรณสติ และอนิจจสัญญา จากการศึกษาจากงานวิจัยอื่น ๆ ยังพบ



ข้อเสนอแนะที่แตกต่าง กล่าวคือ งานวิจัยของสุพากรณ์ กัญยะตีบ ที่ระบุว่า ผู้สูงวัยควรปฏิบัติตามหลักอุบาสกธรรม คือ ดำเนินชีวิตตามแบบอย่างคฤหัสถ์อริยบุคคลในสมัยพุทธกาล และการปฏิบัติธรรมตามหลักธรรมสำคัญในพระไตรปิฎก คือ มรรค 8 (ไตรสิกขา = ศีล สมาธิ ปัญญา) เพื่อให้ครอบครัวแห่งการสร้างสรรค์สุขภาพวิถีพุทธด้วยหลักภาวนา 4 (กายภาวนา สีสภาวนา จิตตภาวนา และปัญญาภาวนา) (สุพากรณ์ กัญยะตีบ, 2560) ซึ่งหมายรวมถึงการดูแลตนทั้งด้านกาย จิตใจ และปัญญารู้เท่าทันกฎธรรมตาของโลก โดยอาจถือแบบอย่างจากพระพุทธเจ้าที่พระองค์ถูกสะเก็ดไฟรู้จักรักความตายจากการเห็นเทวทูตทั้ง 4 จนพระองค์มุ่งแสวงหาทางเพื่อพ้นจากความตายจนตรัสรู้ จากนั้นได้ทรงสั่งสอนเวไนยสัตว์ไม่ให้ประมาทในชีวิตทำประโยชน์ให้ตนเองและผู้อื่นตลอดชีวิต ซึ่งอาจจะถือว่าเป็นการเตรียมตัวก่อนตายอย่างมีสติที่ยอดเยี่ยมที่สุด (กาญจนา จิตต์วัฒน์, 2553)

### สรุป/ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัยสรุปได้ว่า 1) การเผชิญภาวะใกล้ตายที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนามี 2 ระยะ คือ ระยะใกล้จะตาย (มรณสันนกาล) และช่วงเวลาสุดท้ายของชีวิต (มรณสันนวิถิ) ก่อนตายมีกรณีการเผชิญกิเลสमार การสั่งเสียและเตือนสติ การสั่งการเรื่องการจัดการศพ การทำสมาธิ การพิจารณาถึงปัญหาและหาทางป้องกันก่อนตาย การขอขมา การตอบแทนผู้มีพระคุณ การช่วยเหลือผู้คน การทดแทนผู้มีพระคุณ การยอมรับกฎแห่งกรรม พังกรรมก่อนตาย 2) รูปแบบการเตรียมตัวตายสำหรับผู้สูงวัยมีหลักการและเป้าหมาย คือการรู้จักและใกล้ชิดกับความตาย และความสามารถที่จะรับสถานการณ์ภาวะใกล้ตายได้ ส่วนรูปแบบการเตรียมตัวตายของผู้สูงวัย มีทั้งการเตรียมตัวด้านพุทธิปัญญา ด้านจิตใจ ด้านสังคม และยังมีหลักพุทธธรรมที่จำเป็นในการเตรียมตัวก่อนตายของผู้สูงวัย คือ หลักอนิจจังสัญญา มรณสัญญาและมรณสติ กล่าวคือ การพิจารณาความตายให้เป็นเรื่องธรรมดาหรือกฎธรรมชาติ การมองความตายในแง่บวก และการมองความตายเป็นจุดหมายสุดท้ายของชีวิต อย่างไรก็ตามการวิจัยครั้งนี้เป็นงานวิจัยเชิงเอกสาร โดยการวิเคราะห์และสังเคราะห์จากเอกสาร อาจจะมีข้อจำกัดเรื่องความครบถ้วนของข้อมูลที่ไม่มีการยืนยันจากผู้เกี่ยวข้องเช่น ผู้สูงวัยหรือนักวิชาการด้านพระพุทธศาสนา อย่างไรก็ตามงานวิจัยนี้สามารถนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์ได้ทั้งระดับปัจเจกบุคคล ไม่ว่าจะเป็นผู้สูงวัยหรือบุคคลทั่วไปที่ทำหน้าที่ดูแลผู้สูงวัย ตลอดทั้งองค์กรหรือหน่วยงานทางพระพุทธศาสนาที่มีพันธกิจดูแลผู้สูงวัยอาจนำรูปแบบจากผลการวิจัยไปประยุกต์ใช้ให้สอดคล้องกับพันธกิจตามสมควร นอกจากนี้ ยังสามารถต่อยอดการท้าววิจัยหลายประเด็น เช่น การศึกษาแนวคิดและวิธีการเตรียมตัวตายของผู้สูงวัยชาวพุทธที่เข้าวัดปฏิบัติธรรมเป็นประจำ พุทธวิธีในการดูแลผู้ป่วยสูงอายุในวาระสุดท้ายใกล้ตายของบุคลากรทางการแพทย์ และการเตรียมตัวทางจิตวิญญาณก่อนตายของผู้สูงวัยชาวพุทธ



โดยอาจจะทำวิจัยแบบผสานวิธี หรืองานวิจัยเชิงคุณภาพที่เน้นข้อมูลเชิงลึกจากการสัมภาษณ์ และการสังเกตแบบมีส่วนร่วม

## เอกสารอ้างอิง

- กรมอนามัย. (2551). โครงการส่งเสริมสุขภาพ ป้องกัน และเฝ้าระวังโรคกลุ่มผู้สูงอายุภายใต้ชุดสิทธิประโยชน์ หลักประกันสุขภาพถ้วนหน้าปี 2551. กรุงเทพมหานคร: กรมอนามัย.
- กาญจนา จิตต์วัฒน์. (2553). การบูรณาการการเตรียมตัวตายในพระพุทธศาสนาเถรวาทกับวัชรยาน. ใน ดุษฎีนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- กาญจนา จิตต์วัฒน์. (2553). การบูรณาการการเตรียมตัวตายในพระพุทธศาสนาเถรวาทกับวัชรยาน. ใน ดุษฎีนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- คณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานผู้สูงอายุแห่งชาติ. (2545). แผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545-2564) ฉบับปรับปรุงครั้งที่ 1 พ.ศ. 2552. กรุงเทพมหานคร: เทพเพ็ญวานิสัย.
- จินต์จุฑา รอดพาล. (2549). การตายดี: มุมมองจากผู้สูงอายุไทยพุทธ. ใน วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พระชาย อภินันโท (ปริสฺสณฺญตฺตานนฺท์). (2561). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการเตรียมตัวก่อนตายของ ผู้สูงอายุในชมรมปฏิบัติธรรม 24 น จังหวัดปราจีนบุรี. ใน วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระประภาส ปยุตฺตโกโมและคณะ. (2561). พุทธวิธีเตรียมตัวตายแบบทิเบต. วารสารสถาบันวิจัยพินลธรรม, 5(1), 55 - 66.
- พระมหาสุพร รุกขิตธมฺโม (ปวงกลาง). (2557). ศึกษาวิเคราะห์การเผชิญความตายอย่างสงบตามหลักมรณสติในพระพุทธศาสนาเถรวาท. ใน วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มารยาท สุจริตวรกุล และ สิริลักษณ์ โสมานุสรณ์. (2561). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการเตรียมตัวเพื่อการตายของผู้สูงอายุไทยพุทธ. วารสารเกื้อการุณย์, 25(1), 154 - 169.
- รินทร์วสา ภัทร์พรวัชรสิน และ ปริญญา หุ่นโพธิ์. (2560). แนวทางพฤติกรรมความสามารถของผู้สูงอายุในการดูแลตนเองทางด้านร่างกายและจิตใจ อำเภอเมือง จังหวัดปทุมธานี. ใน การประชุมวิชาการมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล ครั้งที่ 9 "ราชมงคลสร้างสรรค์นวัตกรรมที่ยั่งยืนสู่ประเทศไทย 4.0". นครปฐม: สถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์.



- สมรักษ์ เจียมธีรสกุล และ จิรยุทธ์ สินธุพันธ์. (2562). การสื่อสารเพื่อการเตรียมตัวตายในศตวรรษที่ 21. ใน การประชุมวิชาการระดับชาติธีรทัศน์เชิงมนุษยศาสตร์ สังคมศาสตร์ และศิลปกรรมศาสตร์ท่ามกลางความเปลี่ยนแปลงของสังคม “ความรัก ความตาย และอำนาจ ในบริบทสังคมร่วมสมัย”.
- สารภี รั้งสีโกศัย. (2556). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการเตรียมตัวเพื่อเผชิญกับความตายและภาวะ ใกล้ตายของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ จังหวัดปัตตานี. ใน วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ. มหาวิทยาลัยบูรพา.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2550). รายงานการสำรวจประชากรสูงอายุในประเทศไทย พ.ศ. 2550. กรุงเทพมหานคร: สำนักสถิติเศรษฐกิจสังคม และประชาชาติ 1 สำนักงานสถิติแห่งชาติ.
- สุขสันติ งามแก้ว และ บำเพ็ญจิต แสงชาติ. (2559). การตายดีตามการรับรู้ของพระภิกษุ. ใน The National and International Graduate Research Conference 2016. ขอนแก่น: มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- สุภาพรณ์ กันยะดี. (2560). หลักพุทธธรรมกับการสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ : กรณีศึกษาสถานปฏิบัติธรรมแห่งหนึ่ง. ใน วิทยานิพนธ์สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการการสร้างเสริมสุขภาพ คณะสาธารณสุขศาสตร์. มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- สุวิทย์ เจริญศักดิ์ และคณะ. (2561). ความชุกของโรคจิตเวชในผู้ป่วยสูงอายุ คุณภาพชีวิตของผู้ป่วยและผู้ดูแล และปัจจัยที่เกี่ยวข้อง. วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย, 63(1), 89-98.
- Hoang AnH Thu, Le. (2017). Techniques of Death: Buddhist Practice Femininity and Self - Cultivation at the Last Stage of Life in Vietnam. The Asia Pacific Journal of Anthropology, 18(2), 149 - 164.
- Pinquart, M. & SÖrensen, S. (2002). Preparation for Death and Preparation for Care in Older Community-Dwelling Adults. Journal of Death and Dying, 45(1), 69 - 88.
- World Health Organization. (2002). Active ageing: A policy framework no communicable disease prevention and health promotion ageing and life course. Geneva: Non-communicable Diseases and Mental Health Cluster.