

การเผชิญกับความตายอย่างสงบ

Toward With Dying Peacefully

พระณัฐวัฒน์ ญาณปโปโก (ตั้งปฐมวงศ์), ดร. *

Phra Nuttawat Tangpatomwong

บทคัดย่อ

การเจริญมรณสติ คือ การพิจารณาทุกเวลา ทุกลมหายใจว่า เราต้องตายแน่ๆ สามารถเจริญได้ทุกวัน และในโอกาสใดก็ได้ ซึ่งมีมนุษย์มีท่าที ที่ปฏิบัติต่อความตายเป็น 3 ระดับด้วยกัน คือ 1. บุคคลทั่วไป ก็จะระลึกรู้ถึงความตาย ด้วยความหวาดหวั่นพรั่นกลัวต่อความตาย 2. บุคคลผู้มีการศึกษา ก็จะระลึกรู้ถึงความตาย โดยเป็นเครื่องเตือนใจไม่ให้ประมาท ให้รีบเร่งประกอบคุณงามความดี และ 3. บุคคลผู้มีปัญญา คือ ให้รู้เท่าทันความตาย เป็นอยู่ด้วยปัญญากระทำการไปตามเหตุผล มรณสติเป็นวิธีพิจารณา ให้เห็นความจริงในชีวิตทั้ง 5 ประการนี้ คือ ความแก่ ความเจ็บ ความชรา ความตาย ความพลัดพราก และมีกรรมเป็นเครื่องกำหนดชีวิตของคนและสัตว์ ย่อมมีกับทุกชีวิตคนทั่วไป เมื่อนาทีสุดท้ายของชีวิตมาถึง มักสูญเสียการควบคุมตัวเอง เมื่อสูญเสียการควบคุมตัวเอง ก็ดับจิตไปโดยขาดสติ หรือโดยภาวะจิตที่เศร้าหมอง ทุนทลาย เป็นทุกข์ มีห่วงกังวลปนไปกับจิตดวงสุดท้าย จิตที่ดับไปโดยขาดสตินั้น ไม่อาจรับประกันภพใหม่ได้ว่า จะไปบังเกิดในสุคติภพ การเผชิญความตายตามหลักมรณสตินั้น ถือว่าได้เตรียมตัวก่อนตาย ย่อมเป็นจิตใจที่สะอาดบริสุทธิ์หลุดพ้นจากบ่วงหมู่มาร สามารถดับกิเลสได้ มีสติรู้เท่าทัน ไม่หวาดหวั่นต่อความตาย อย่างสงบ ทำให้มีความสุขในวาระสุดท้ายของความตาย

คำสำคัญ : ความตายอย่างสงบ, ความตาย, การเผชิญความตาย, การเผชิญกับความตาย

ABSTRACT

The contemplation on death was to be conscious of the phrase, “we are assured to be dead” every breath. This object of meditation was possibly practiced everyday and every chance. Generally, human beings thought of death in three levels. Firstly, common people thought of death with fearing the death. Secondly, the educated people thought of death as a factor to remind them of carefulness and encourage them to make merit. Thirdly, wise people lived with wisdom to think of death as it really was according to the principle of cause and effect. The consideration of death was a way to learn the reality of life in five aspects: oldness, pain, death, separation, and action. When the action had the authority over the life of human beings and animals, they could not be free from those aspects. After losing the self-control, they died without mindfulness in the last breath or the state of depressed mind, hopeless, unhappy and anxious. The ended mind without mindfulness did not assure a person that he went to the happy existence. To face the death according to the principle of contemplation on death was a way to prepare mind before its appearance. It was a way to be conscious of death coming to oneself and the other people.

* นักวิชาการอิสระ, ด้านนิเทศศาสตร์และพระพุทธศาสนา, วัดอุโมงค์ (สวนพุทธธรรม) จังหวัดเชียงใหม่,
e-mail: Bhikkunuttawat.t@gmail.com.

It was a factor to instruct mind free from delusion, carelessness in making merit, to make mind stable in moral action, and to live with mindfulness and wisdom. Here, mind was powerful to take out all anxiety and fear. It was free from defilement, pure from all enemies, able to cease all defilement, full of mindfulness and consciousness, courageous to face the death, and finally, able to make a person full of happiness in the face the death.

Keywords : Dying Peacefully, Dying, Toward With Dying

บทนำ

ปัญหาของมนุษย์อย่างหนึ่ง ที่ไม่สามารถจะหลีกเลี่ยงไปได้ คือ “ความตาย” เพราะเป็นสิ่งที่แน่นอนที่สุดสำหรับทุกชีวิต เป็นธรรมชาติที่ติดตามมนุษย์มาตั้งแต่เกิด และเป็นความทุกข์ของมนุษย์ที่ไม่มีใครหลีกเลี่ยงได้ วิวัฒนาการและเทคโนโลยีสมัยใหม่ ทำให้มนุษย์เกิดมามีชีวิต และมีชีวิตรอดได้เป็นจำนวนมาก แต่ในทางกลับกันมนุษย์เรา ยังไม่สามารถที่จะแสวงหาเครื่องมือหรือสิ่งช่วยเหลือใดๆ ที่จะมาหยุดยั้งความตาย ยังไม่มีนักวิทยาศาสตร์คนใดช่วยให้มนุษย์รอดพ้นจากสภาวะความตายได้ มีเพียงการขยายและยืดเวลาของความตายให้ยาวนานขึ้นเท่านั้นเอง เกิด แก่ เจ็บ และตาย เป็นธรรมดาของมนุษย์ ดังพระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ใน อภินิหารปัจเจกขณะ ว่า “เรามีความแก่เป็นธรรมดา จะล่วงพ้นความแก่ไปไม่ได้ เรามีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา จะล่วงพ้นความเจ็บไข้ไปไม่ได้ เรามีความตายเป็นธรรมดา จะล่วงพ้นความตายไปไม่ได้ เราจะต้องพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รักทั้งปวง และสรรพสัตว์มีกรรมเป็นของตนจะต้องรับกรรมที่กระทำไว้ด้วยตนเอง”(อง.ปญจก.(ไทย) เล่ม 22, ข้อ 57, หน้า 81)

ความตายนั่น ถือเป็นแบบทดสอบที่สำคัญที่สุดของชีวิต แบบทดสอบอื่นๆ นั้นเราสามารถสอบได้หลายครั้ง แม้สอบตกก็ยังสอบซ่อมและสอบใหม่ได้ครั้งแล้วครั้งเล่า แต่แบบทดสอบที่ขึ้นชื่อว่า “ความตาย” นั้น มีโอกาสสอบได้เพียงครั้งเดียว และไม่สามารถสอบแก้ตัวใหม่ได้ ยิ่งไปกว่านั้น ยังเป็นแบบทดสอบที่ยากมาก และสามารถเกิดขึ้นเมื่อใดก็ได้โดยไม่ทันตั้งตัว เป็นแบบทดสอบที่มนุษย์ทุกคน แทบจะควบคุมอะไรไม่ได้เลย ไม่ว่าเวลา สถานที่ หรือแม้กระทั่งร่างกายและจิตใจของตนเอง อย่างไรก็ตามทั้งๆ ที่ “ความตาย” เป็นแบบทดสอบที่สำคัญอย่างยิ่งของชีวิต แต่น้อยคนนักที่ได้เตรียมตัวเตรียมใจ รับมือกับแบบทดสอบ ที่จะได้มีขึ้นในครั้งเดียวเท่านั้นของชีวิตตนเอง หากย้อนกลับไปตั้งคำถามให้กับตัวเราเองกันว่า ในการมีชีวิตของตัวเรานั้น เราๆ ท่านๆ ทั้งหลายได้ใช้เวลากันส่วนใหญ่หมดไปกับเรื่องอะไรกันบ้าง คำตอบที่แน่นอนจะพบว่าเรื่องการทำมาหากิน การแสวงหาความสุขจากปัจจัย 4 และเรื่องอื่นๆ อีกร้อยแปด กับพันประการ ซึ่งมนุษย์เราทุกๆ คนก็พร้อม ที่จะให้เวลากับสิ่งต่างเหล่านั้นเป็นวันๆ เดือนๆ และปีๆ แต่มนุษย์เราเคยตั้งคำถามกับตัวเราเองกันหรือไม่ว่า “เราได้อะไรและใช้เวลาคิดเกี่ยวกับเรื่องความตายของตัวเองกันอย่างไร” คงกลับไม่มีใครสนใจ หรือเคยที่จะสนใจ ที่จะเตรียมตนเองให้พร้อมที่จะเผชิญกับความตาย หรือภาวะใกล้ตายอย่างสงบและไม่ประมาท... “ความตาย” คือการสิ้นลมหายใจ ครั้นลมหายใจสิ้นแล้ว ตาก็ไม่เห็น หูก็ไม่ได้ยิน จมูกก็ไม่ได้กลิ่น ลิ้นก็ไม่ได้รส กายก็แข็งเป็นท่อนไม้ ครั้นทั้งร่างกายไว้ก็เหม็นสาบเหม็นสาบกลับกลายเป็นศพขึ้น ดูแล้วน่าเกลียด เปื่อยเน่าพังไป จนถึงคนที่รักใคร่สนิทก็เอาไว้มองไม่ได้ต้องเอาไปเผาให้สูญสิ้นในไฟบ้าง เอาไปฝังเสียในแผ่นดินบ้าง อย่างนี้แหละเรียกว่า “ความตาย” (พระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว, 2511, หน้า 343)

มนุษย์เรามักไม่ค่อยนึกถึงความตายของตนเท่าใดนัก และเมื่อใดที่นึกถึงความตายนึกอยากให้ตัวเองตายดี ส่วนใหญ่หมายถึง ตายโดยไม่เจ็บปวด ไม่ทรมานทรมาน ไม่น่าเกลียด ไม่มีใครมาทำให้ตาย หรือตายเพราะอุบัติเหตุ ความตายที่พึงปรารถนายักรวมถึงความตายท่ามกลางคนรัก ญาติมิตรอยู่พร้อมหน้าพร้อมตากัน ไม่ตายจากไปอย่างโดดเดี่ยว อ้างว้าง และไม่สร้างความเดือดร้อนแก่คนที่อยู่ข้างหลัง กล่าวอีกนัยหนึ่ง คือ เป็นการตายในสภาวะทางกายและทางสังคมที่เกื้อกูลกัน ไม่มีความประมาทหรือความวิตกกังวลอะไรอีกต่อไป การตระหนักหรือยังคิดถึง “ความตาย” ถือเป็นโอกาสที่จะฝึกฝนตนเองให้เผชิญความตายอย่างสงบ ในขณะที่ยังมีเวลาและพลังกำลังพร้อมสมบูรณ์ เพราะเป็นการวางแผนตลอดจน ให้ความสนใจเตรียมตัว

ตายล่วงหน้ามาก่อน เมื่อล้มป่วยหรือเข้าสู่ระยะสุดท้ายของชีวิต มีผู้คนเป็นจำนวนมากที่ประสบกับความทุกข์ ความทรมานอย่างแรงกล้า ทั้งทางกายและใจ ซึ่งสิ่งอื่นๆ ที่มีอยู่ก็ไม่เพียงพอ ที่จะเอามาช่วยตัวเองได้ในยามวิกฤตที่สุดของชีวิต เพราะขาดเสปียงโดยเฉพาะทุน คือ ความดีที่สะสมไว้ภายในจิตใจ ถือว่าสำคัญกว่าทุนที่เป็นทรัพย์สินและสมบัติใดๆ แทบทั้งสิ้น และผู้คนอีกจำนวนไม่น้อย ที่ลงเอยด้วยความพยายามจะต่อสู้กับความตายให้ถึงที่สุด โดยฝากความหวังครั้งสุดท้าย ของชีวิตไว้กับเทคโนโลยีทุกชนิด แต่ความพยายามยื้อหรือยืดชีวิตนั้น บ่อยครั้งกลับกลายเป็น การเหนี่ยวรั้งและยืดความตาย หรือภาวะใกล้ตายให้ยาวออกไป พร้อมกับความทุกข์ ความทรมาน โดยคุณภาพชีวิตและจิตใจ หาได้ดีขึ้นหรือเท่าเดิมแต่ประการใด

องค์ประกอบหนึ่งที่สำคัญยิ่ง คือ สภาวะทางจิตวิญญาณ ได้แก่ สภาวะจิตที่สงบ โปร่งเบา และโล่งสบาย เพราะได้ปล่อยวางทุกอย่าง ไม่มียึดเป็นภาระให้ต้องห่วง วิตกกังวลอยู่อีกต่อไปแล้ว น้อมรับทุกอย่างเข้ามาสู่ในวาระสุดท้าย โดยไม่ปฏิเสธ ไม่ผลักไส ไม่หวาดกลัวต่อ “ความตาย” นอกจากจะเห็นว่า “ความตาย” เป็นเรื่องธรรมดาแล้ว ยังรู้จักใช้ความตายให้เกิดประโยชน์ในทางจิตวิญญาณเสียอีกด้วย องค์ประกอบหรือเงื่อนไขประการหลังนี้ ถือว่าสำคัญที่สุด คือการตายแบบไม่รู้ตัว หรือการตายแบบเตรียมตัวตายอย่างมีสติ เช่น ตายในขณะหลับ หรือหมดสติและตายไปอย่างกะทันหัน แม้จะเป็นการตายที่ไม่เจ็บปวดหรือทรมาน แต่จะเรียกว่าตายดีไม่ได้ หากวาระสุดท้ายของผู้ตาย อยู่ในอารมณ์ที่หม่นหมอง เนื่องจากกำลังฝันร้าย หรือครุ่นคิดในเรื่องที่เป็นอกุศล เช่น โทสะ พยาบาท หรือเศร้าโศก ในทำนองเดียวกัน แม้จะอยู่ท่ามกลางญาติมิตร แต่หากตายไปในขณะที่ยังห่วงกังวลลูกหลาน ความวิตกกังวลที่ยังไม่แล้วเสร็จ หรือมีเรื่องค้างคาใจกับใครบางคนอยู่ ก็ยังไม่เรียกว่า ผู้นั้นตายดี เพราะเป็นการตาย ที่ยังมีความทุกข์เจือปนอยู่ และหากเชื่อในเรื่องภพภูมิหลังการตาย ความตายในสภาวะจิตเช่นนั้น ย่อมมีทุกข์เป็นเบื้องหน้า จะนานเพียงใดก็ขึ้นอยู่กับความดีหรือความชั่ว ที่ได้กระทำไว้ในขณะที่ยังมีชีวิตอยู่ ซึ่งในทางตรงกันข้าม แม้ต้องเผชิญกับความเจ็บปวดทรมานทั้งทางกายและใจ ห่างไกลจากคนรัก โดดเดี่ยวไร้ญาติและขาดมิตร หากแต่สามารถประคับประคองจิตให้ปกติมีสติรู้ตัว หรืออยู่ในภาวะที่เป็นกุศล จนถึงวาระสุดท้ายของชีวิต ไม่มีอะไรเป็นภาระในจิตใจ เพราะปล่อยวางไปหมดทุกอย่าง “ความตาย” เช่นว่านั้น ย่อมจัดว่าเป็นความตายที่ดี เพราะนอกจากจะจากไปโดยไม่ทุกข์ใจแล้วยังจะนำไปสู่สัจธรรมอีกด้วย มีคนจำนวนไม่น้อย ที่แม้จะถูกโรคร้ายรุมเร้ากัดกินร่างกาย เช่น มะเร็งหรือโรคอื่นๆ ที่ยังคงต้องทำการเยียวยาและรักษากันอยู่ต่อไป แต่ก็สามารถรักษาใจให้เป็นปกติได้ ความเจ็บปวดทรมานได้เพียงแค่ร่างกาย แต่ไม่สามารถย่ำยีทำร้ายจิตใจ บางคนใช้การปฏิบัติสมาธิภาวนาระงับความเจ็บปวด โดยไม่ต้องใช้ยาแก้ปวดแต่อย่างใด และในที่สุดก็จากไปอย่างสงบ จนวาระสุดท้ายของชีวิตที่มาถึงอย่างมีสติ ในยุคปัจจุบันที่เต็มไปด้วยวิวัฒนาการเทคโนโลยีการช่วยเหลือยืดยื้อ หรือยืดชีวิตในห้วงสุดท้ายให้คงอยู่นานขึ้น เป็นสิ่งที่น่าแปลกใจว่า ความตายอย่างสงบ กลับกลายเป็นเรื่องที่ยาก แม้แต่นักปฏิบัติสมาธิ เกจิอาจารย์ชื่อดังก็หลีกเลี่ยงปัญหานี้ได้ยาก ซึ่งส่วนใหญ่ต้องสิ้นลมหายใจสุดท้ายไปกันทุกคน ณ ห้องไอซียู โดยมีเครื่องมือและพันธุการระโยงไปทั่วร่างกาย ทั้งนี้เพราะคนรัก ลูกๆ และลูกศิษย์ลูกหา ต่างพยายามแสวงหาหนทางการหน่วงรั้งชีวิตของท่านให้อยู่ได้นานที่สุด โดยหารู้ไม่ว่านั่นเป็นการรั้งหน่วง “ความตาย” ให้เป็นไปอย่างยืดเยื้อและยืดเยื้อ ซึ่งไม่เป็นคุณแก่ใครเลย ผลที่ตามมาคือ “ความตาย” ที่בלงของร่างและสังขารส่วนใหญ่เหล่านั้น เป็นเรื่องที่น่าแปลกใจมากกว่า เราไม่สามารถที่จะสอนผู้คน ให้รู้จักพร้อมรับความตายด้วยจิตใจที่สงบ ดูราวกับใบไม้ที่พร้อมจะหลุดร่วงจากขั้วเมื่อถึงเวลาอันเต็มที่แล้ว การตายอย่างสงบนั้น เป็นสิ่งที่ทุกคนควรมีโอกาสเข้าถึง ไม่เว้นแม้กระทั่งสิ่งมีชีวิตทุกๆ สิ่งบนโลกใบนี้ทุกๆ สภาพแวดล้อมมีส่วนสำคัญที่ช่วยให้เราตายอย่างสงบได้ แต่ที่สำคัญกว่านั้น คือ การฝึกฝนและการพัฒนาตนเอง ไม่ใช่เฉพาะเวลาใกล้ตายเท่านั้น หากต้องทำไปตลอดช่วงชีวิตที่ยังคงดำรงอยู่ การดำเนินชีวิตอย่างถูกต้องตามทำนองคลองธรรม และหมั่นสร้างคุณตืออยู่เสมอ เป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้เราเผชิญความตายได้อย่างสงบ อาณิสสประการหนึ่งที่เกิดจากการมีกาย วาจาและใจที่สุจริต ช่วยให้ไม่ลุ่มหลงทางแห่งความตาย หรือลืมนสติเวลาตาย ปัจจัยสำคัญประการต่อมา คือ การฝึกฝนปฏิบัติและอบรมจิตด้วยสมาธิภาวนา เพื่อประคองจิตให้มีสติอย่างต่อเนื่อง ที่พร้อมเผชิญกับทุกขเวทนาและอาการต่างๆ ที่มากระทบอย่างรู้เท่าทัน แม้ทุกขเวทนาทางกายและใจ ตลอดจนความพลัดพรากจากของรักเป็นสิ่งที่ยากจะหลีกเลี่ยง แต่เราสามารถรักษาสติ มิให้ทุกขเวทนาและความเศร้าโศกมาครอบงำได้ ด้วยการมีสติ ยั้งคิด และไม่ประมาทในชีวิต บทความชิ้นนี้

ต้องการสะท้อนมุมมองในมิติที่ว่า “ความตาย” เป็นของทุกๆสรรพสิ่งที่มีชีวิตทั้งหลาย ไม่ว่าจะเป็นมนุษย์หรือสัตว์ ต่างต้องได้พบเจอ โดยไม่สามารถหลีกเลี่ยงหนีพ้นไปได้ ไม่เลือกเพศ วัย วัน เวลา และสถานที่ หรือจะสามารถกำหนดกฎเกณฑ์ให้เป็นไปตามที่ต้องการได้ การเผชิญความตายอย่างสงบตามหลักมรณสติอย่างละเอียดนั้น แล้วในฐานะของความเป็นมนุษย์ และได้เกิดมาเป็นมนุษย์ในชาติๆ หนึ่งนั้น ในบรรดาเราๆ ท่านๆ จะเลือกภาวะสุดท้ายของชีวิตที่จะปิดฉากลงไปด้วยความพร้อมที่จะเผชิญความตายอย่างสงบ โดยไร้สิ่งพัวพันการต่างๆ และลาจากไปอย่างสุข สงบได้หรือไม่อย่างไร ตลอดจนการเข้าในสัจธรรมความจริงของ “ความตาย” ได้อย่างแท้จริงพร้อมยอมรับความตายอย่างเป็นปกติสุขต่อไป

นิยามของความตาย

ในคัมภีร์พระพุทธศาสนา โดยเฉพาะในพระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทยของมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้อธิบายความหมายของคำว่า การตายไว้ว่า การตาย หรือมรณ หมายถึง ความสิ้นสุดของชีวิต หรือการตาย คืออาการที่ขันธ์ 5 (รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ) แตกสลาย การทอดทิ้งร่างกาย ความขาดสูญแห่งชีวิตินทรีย์ การที่ชีวิตสูญสิ้น หรือความสิ้นไปความเสื่อมไป ความแตกแห่งขันธ์ ความทำลายไป ความไม่เที่ยง ความหายไปแห่งธรรมเหล่านั้นอันใดนี้เรียกว่า มรณะ (ที.ม. (ไทย) เล่ม 10, ข้อ 390, หน้า 325.) ดังปรากฏคำอธิบายในพระสูตรต้นตปิฎกว่า พระสารีบุตรได้กล่าวถึง การตายไว้ว่า “ผู้ตาย ไม่ว่าจะเป็นมนุษย์ หรือสัตว์ทั้งกายสังขาร คือลมหายใจเข้าออกก็ดับไปจัสสังขาร ได้แก่ วิตก วิจาร คือความตรึกความตรองก็ดับไป และจิตสังขาร คือสัญญาและเวทนา คือความกำหนดได้หมายรู้ก็ดับไป อายุก็หมดสิ้นไป โออุ่น คือไฟที่เกิดแก่กรรม ก็สงบอินทรีย์ ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ก็แตกทำลายไป” (ม.ม. (ไทย) เล่ม 12, ข้อ 456-457, หน้า 494-495.) หรือเมื่อเราทราบแล้วว่า การตาย คือการที่ขันธ์ 5 หรือกายกับจิต ไม่สามารถประชุมกันเข้า คือต่างฝ่ายต่างแยกออกจากกัน ภายในฐานะรูปก็สลายสู่ภาวะความเป็นธาตุดั้งเดิม ส่วนจิตหากยังมีเหตุปัจจัย คือ กิเลสซึ่งประกอบด้วยอวิชชา ตัณหาและอุปาทาน ก็ยังคงสำแดงศักยภาพตามธรรมชาติของตน คือ สร้างรูปสร้างชีวิต เพื่อรองรับการประกอบกรรม ซึ่งจะเป็นเหตุให้เกิดวิบาก คือ ผลแห่งกรรมต่อไป หรืออีกนัยหนึ่ง พระพุทธศาสนากล่าวว่า มนุษย์ ประกอบไปด้วยธาตุ 6 คือ ปฐวีธาตุ (ธาตุดิน) อาโปธาตุ (ธาตุน้ำ) เตโชธาตุ (ธาตุไฟ) วาโยธาตุ (ธาตุลม) อากาษธาตุ (ธาตุอากาศ) วิญญาณธาตุ (ธาตุวิญญาณ) และธาตุทั้ง 6 นี้ แบ่งเป็น 2 ฝ่าย คือ ธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ และอากาศธาตุ เป็นธาตุที่ไม่มีความรู้สึกนึกคิด ไม่มีชีวิตจิตใจ เป็นฝ่ายสสาร ส่วนวิญญาณ เป็นธาตุที่มีความรู้สึกนึกคิดมีชีวิตจิตใจ เป็นฝ่ายจิต เมื่อธาตุทั้ง 6 นี้ มาประชุมกันชีวิต ก็เกิดขึ้น หากแยกกันชีวิตก็สิ้นสุดคือ ตาย (ม.อ. (ไทย) เล่ม 14, ข้อ 100, หน้า 118.) ในพระไตรปิฎกกล่าวถึง เรื่องการตายไว้ว่า เป็นสิ่งที่น่าสังเวชใจ เป็นทุกข์ เป็นอุทтарณ์ ให้เร่งรีบปฏิบัติตนเพื่อพ้นจากการตาย “ท่านไม่เคยเห็นบ้างหรือในโลกนี้ ซึ่งบุรุษหรือสตรีหลังจากตายไปแล้ว 1 วัน 2 วัน หรือ 3 วัน พองขึ้นอืด ข้ำเลือดข้ำหนอง มีสีเขียว มีน้ำเหลืองแตกซ่าน และเต็มไปด้วยความเน่าเปื่อย ก็ความคิดไม่เคยเกิดขึ้นแก่ท่านบ้างเลย หรือว่าท่านก็เหมือนกัน จะต้องมีการตายเป็นธรรมดาไม่สามารถหนีพ้นการตายไปได้” (อง.ต.ก. (ไทย) เล่ม 20, ข้อ 36, หน้า 191-194.)

สาเหตุที่เป็นเช่นนี้ เพราะอายุคนเรามีจำกัด คือ ไม่เกิน 100 ปี ดังปรากฏในพระพุทธพจน์ที่ว่า “ภิกษุทั้งหลาย อายุคนเรานั้นสั้นนัก ขาติหน้ายังจะต้องไปเกิด กุศลควรสร้างไว้ พรหมจรรย์ควรประพฤติ ไม่มีใครเลยที่เกิดแล้วไม่ตาย ภิกษุทั้งหลาย คนใดอายุยืนคนนั้นจะอยู่ได้แค่ 100 ปี หรือ เกินกว่าบ้างก็เล็กน้อย การตายเป็นสิ่งที่ทุกคนหลีกเลี่ยงไม่พ้น และไม่รู้ได้ว่าจะตายลงเมื่อใด พระพุทธองค์ทรงเตือน ให้รีบกระทำแต่กรรมดี และปฏิบัติเพื่อพ้นทุกข์ เพราะนานหนกหนาแล้ว ที่เธอทั้งหลายได้ประสบกับความทุกข์ ในการตายของบิดา มารดา บุตรธิดา พี่น้องชายหญิงทั้งหลายก็ในขณะที่ประสบความทุกข์เช่นนั้น เธอทั้งหลายได้หลั่งน้ำตา ลงบนหนทางอันยาวนี้มากกว่าน้ำในมหาสมุทรทั้ง 4 ที่เดียว” จะเห็นว่าการตาย ที่ปรากฏในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาแสดงถึงการทอดทิ้งร่างกายไว้ การขาดสิ้นในภพหนึ่ง และการตายในที่นี้มุ่งถึง การตายของคนเท่านั้น การตายจึงเป็นสภาวะการเปลี่ยนแปลง ของระบบการทำงานของอวัยวะภายในร่างกาย การตายของคน จะมีอาการที่สังเกตได้ เช่น ตาทั้งสองจะมีมดมัวมองอะไรไม่เห็น หูก็ไม่ได้ยินเสียง จมูกก็ไม่รู้สึกกลิ่น ลิ้นก็ไม่รู้รส การไม่รู้สึกรู้สการสัมผัสหมดความรู้สึก ทั้งอารมณ์

และความนึกคิดต่างๆ มีลักษณะเหมือนกับคนหลับ แต่หัวใจหยุดเต้นไม่หายใจ ความรู้สึกต่างๆ ทางกายจะดับก่อน คงเหลือแต่จิตทำงานอยู่เพียงอย่างเดียวเท่านั้น ต่อมาประสาทและสมองค่อยๆ หดความรู้สึกเป็นอันดับสุดท้าย (อง.ตัก.(ไทย) เล่ม 20, ข้อ 36, หน้า 191-194.)

ราชบัณฑิตยสถาน (2546, หน้า 460) ได้ให้ความหมายของการตาย ไว้ว่าหมายถึง การสิ้นใจ, สิ้นชีวิต, ไม่เป็นอยู่ต่อไป, สิ้นสภาพของการมีชีวิต เช่น สภาวะสมองตาย ; เคลื่อนไหวไม่ได้เช่น มือตายตีนตาย ; ไม่เดิน เพราะเครื่องเสีย หรือหยุด เช่น รถยนต์ตาย นาฬิกาตาย เป็นต้น

ท่านพุทธทาส ภิกขุ (2550, หน้า 75) ได้ให้ทัศนะเกี่ยวกับการตายไว้ว่า การตายเป็นหน้าที่ของสังขาร สังขาร คือสิ่งปรุงแต่งจากเหตุจากปัจจัย เมื่อเหตุปัจจัยบางส่วนหยุดปรุงแต่ง มันก็มีการตาย บางส่วนปรากฏออกมาสำหรับสังขารส่วนนั้น จึงถือว่าการตาย เป็นหน้าที่ของสังขาร หรือสังขารมีหน้าที่ที่จะต้องตาย หรือ “การตาย คือ หมดดี หมดสงบสุข หมดความประเสริฐ หมดอะไรๆ” นี้เรียกว่า ตาย ตายในภาษาธรรม ซึ่งเราตายติดกัน ทุกๆ วัน ทุกๆ คืนก็ว่าได้ คือการตาย ตามภาษาธรรมนี้ เพราะมีความหนักอกหนักใจเร่าร้อนอยู่เสมอ เป็นห่วงวิตกกังวลอยู่เสมอ ยิ่งฉลาดมาก ยิ่งตายได้ลึกซึ้งกว่า ตายได้อย่างที่เรียกว่า พิเศษกว่าคนโง่

นเรศร์ เกษะประกกร (2539, หน้า 19) ได้ให้ความหมายความตายไว้ว่า “เดิมถือว่า คนตาย เมื่อหยุดหายใจ แต่ในปัจจุบันทางการแพทย์ ถือว่าคนตาย เมื่อแพทย์ได้วินิจฉัยว่า สมองสมองตายแล้ว”

สมทบ สุวรรณสุทธิ (2502, หน้า 12) ได้ให้ความหมายการสิ้นสภาพบุคคลไว้ว่า สภาพบุคคลของมนุษย์ หรือบุคคลธรรมตายย่อมสิ้นสุดลง ขณะที่มนุษย์ผู้นั้นถึงแก่ความตาย ดังที่มาตรา 15 วรรคต้น แห่งประมวลกฎหมายแพ่งและพาณิชย์บัญญัติไว้ชัดเจนว่า “สภาพบุคคล...สิ้นสุดลงเมื่อตาย” กล่าวคือ ผู้ที่ตายแล้ว เช่นเดียวกับผู้ที่ยังไม่ได้ปฏิสนธิในครรภ์มารดา ย่อมไม่มีสิทธิและหน้าที่ตามกฎหมาย

สมภพพิสิษฐ์ สุขพิสิษฐ์ (2543, หน้า 6) ได้ให้หลักเกณฑ์การตัดสินการตายธรรมดาไว้ว่า “ตามหลักเกณฑ์เดิม ใช้หลักตัดสินว่า หัวใจหยุดเต้นและไม่หายใจ ตามหลักเกณฑ์ใหม่ ใช้หลักตัดสินว่า สมองหยุดทำงาน โดยตรวจด้วยการวัดคลื่นสมอง ด้วยไฟฟ้าหัวใจหยุดเต้น และหายใจเองไม่ได้ ทั้ง 3 ประการ ประกอบกัน จึงถือว่าคนตาย”

กล่าวโดยรวมได้ว่า “ความตาย” ตามความหมายของพุทธศาสนา ก็คือความดับ หรือการดับของขันธ์ 5 หรือกายกับจิต ส่วนระยะเวลาตั้งแต่การเกิดจนถึงการดับ จะครอบคลุมระยะเวลาเท่าใด ย่อมขึ้นอยู่กับว่าเป็นความตายประเภทใด เพราะความตายนั่น คือการขาดแห่งชีวิตินทรีย์ทางร่างกายนั้น ความตาย คือสภาวะการเปลี่ยนแปลง ของระบบการทำงานของอวัยวะในร่างกาย เช่น การหยุดเต้นของหัวใจ หรือการที่สมองหยุดสั่งงาน หรือความตาย หมายถึง การสิ้นใจ การสิ้นสภาพของการมีชีวิต การสิ้นสภาพของบุคคล โดยธรรมชาติไม่สามารถที่จะรับ และตอบสนองได้ ไม่มีการเคลื่อนไหวของการหายใจ ไม่มีการตอบรับ หรือตอบสนองจากการกระตุ้น ทั้งภายในและภายนอก

ความตายในทางศาสนา

“ความตาย” ในทางศาสนา ทุกศาสนามีทัศนะต่อชีวิตมนุษย์แบบทวินิยม (Dualism) ชีวิตแบ่งออกได้ 2 อย่าง คือ กายกับจิต หรือรูปกับนาม ความตาย ก็คือ การดับสิ้นของร่างกาย แตกสลายของธาตุ 4 คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ แต่เหลือวิญญาณเป็นอมตะ ไม่มีวันตาย เมื่อร่างกายแตกดับแล้ววิญญาณหรือจิต ที่เคยอาศัยก็ออกจากร่างกาย (รูป) เข้าสู่สภาวะของการเกิดใหม่ เปรียบกับชีวิตหลังความตายต่อไป ศาสนามองความตาย เป็นแค่ปรากฏการณ์ในชีวิตมนุษย์ ที่ต้องพบเจอเป็นความจริงที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ トラบใดที่มนุษย์ยังต้องเกิด ความตายก็จะเกิดกับมนุษย์ทุกชาติต่อไป แต่สิ่งที่ศาสนาให้ความสำคัญนั้น คือ วิญญาณหรือจิต มากกว่า เรื่องกาย ร่างกายดับสิ้นเสื่อมสลายไม่คงที่เปลี่ยนแปลง วิญญาณหรือจิต (Soul, Spirit หรือ Mind) ยังอยู่ยังต้องดำเนินเข้าสู่ปรโลก หรือภพภูมิตามคติความเชื่อ ของแต่ละศาสนา ศาสนาสั่งสอนให้มนุษย์ เชื่อตามว่า ชีวิตหลังความตาย มีลักษณะอย่างไร ภพภูมิของวิญญาณเป็นอย่างไร พยายามให้เราปฏิบัติในสิ่งที่ดี ช่วงที่ยังมีชีวิต เพื่อที่ว่าหลังจาก

ตายแล้ว ชีวิตหลังความตาย ของวิญญาณจะไปสู่ภพที่ดี ตามทัศนะความตายทางศาสนา เชื่อเรื่องวิญญาณหรือจิต (ชีวิตหลังความตาย) ซึ่งทัศนะทางศาสนา แยกประเภทกลุ่มศาสนาได้ 2 ประเภท ดังนี้ 1.) ทัศนะทางศาสนาประเภทเทวนิยม (Theism) เป็นศาสนาที่เคารพในพระเจ้า ซึ่งมีหลายศาสนา ที่มีทัศนะความเชื่อในเรื่องเกี่ยวกับความตายที่แตกต่างกัน เช่น ศาสนาโซโรอัสเตอร์, ศาสนาเชน, ศาสนาขงจื้อ และศาสนาคริสต์ เป็นต้น 2.) ทัศนะทางศาสนาประเภทอเทวนิยม (Atheism) คือศาสนาที่ปฏิเสธอำนาจของพระเจ้า หรืออำนาจความศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลาย เช่น ศาสนาพุทธ เป็นต้น

สรุปว่า “ความตาย” ทางศาสนาส่วนใหญ่ มีความเชื่อวิญญาณที่เป็นอมตะ เชื่อชีวิตหลังความตาย การเวียนว่ายตายเกิด เมื่อตอนเป็นมนุษย์กระทำความกรรมเช่นใด ก็จะได้รับผลเช่นนั้น

สาเหตุของการตาย

ทัศนะของพระพุทธศาสนานั้น เป็นทัศนะที่ยอมรับว่า สรรพสิ่งในโลกนี้ ย่อมเป็นไปด้วยหลัก 3 ประการ คือ เหตุ ปัจจัย และผล กล่าวคือทุกอย่างไม่สามารถ ที่จะเป็นไปได้โดยลำพัง จะต้องเป็นไปภายใต้กฎเกณฑ์ ที่ว่าสรรพสิ่งต้องอิงอาศัยกัน ตามหลักการ แห่งอิทัปปิจจยตา ว่า

“เมื่อสิ่งนี้มี สิ่งนี้จึงมี เพราะสิ่งนี้เกิดขึ้น สิ่งนี้จึงเกิดขึ้น เมื่อสิ่งนี้ไม่มี สิ่งนี้จึงไม่มีเพราะสิ่งนี้ดับไป สิ่งนี้จึงดับไป” (ส.นิ. (ไทย) เล่ม 16, ข้อ 22, หน้า 39)

ซึ่งสรรพสิ่งทั้งหลาย จะเป็นไปได้ด้วยการอิงอาศัยกันและกัน เกิดขึ้นโดยมีความสัมพันธ์ระหว่างเหตุผล ที่ไม่อาจจะแยกจากกันได้ คือ เมื่อมีเหตุมีปัจจัย (คือสิ่งสนับสนุนเหตุ) ก็จะก่อให้เกิดผลจะไม่มีอะไรเกิด โดยไม่มีการอิงอาศัยผลโดยเด็ดขาด ดังนั้นเมื่อก้าวถึงการตาย จึงเป็นไปไม่ได้ที่จะต้องไม่มีเหตุ เพราะการตายก็เป็นหนึ่งในกระบวนการที่ตกอยู่ภายใต้กฎเกณฑ์ของความเปลี่ยนแปลง (อนิจจลักษณะ) ของกฎสามัญญลักษณะ คือ ไตรลักษณ์ โดยการตายในทรรศนะของพระพุทธศาสนานั้น มีสาเหตุที่เราสามารถจะนำมาพิจารณา ได้ดังต่อไปนี้

1. สาเหตุของการตาย ที่เกิดจากกฎของธรรมชาติ คำว่ากฎธรรมชาติในที่นี้ หมายถึง กฎที่เป็นแกนกลางของความจริง ของสรรพสิ่งในโลกนี้ ที่จะต้องเป็นไปตามกฎเกณฑ์นั้น โดยที่ไม่มีสิ่งใดที่จะหลีกเลี่ยงกฎเกณฑ์นั้นได้ กฎเกณฑ์เป็นสาเหตุของการตาย อันเป็นกฎธรรมชาตินั้น คือ กฎเกณฑ์เรื่องอิทัปปิจจยตา ที่กล่าวถึงเหตุและผล ดังกล่าวมาแล้ว คือ เมื่อมีสิ่งนี้ สิ่งนี้จึงมี เมื่อสิ่งนี้ไม่มี สิ่งนี้ก็ไม่มี หมายความว่า สรรพสิ่งนั้นต้องตกอยู่ในธรรมชาติ คือเกิด แก่ เจ็บ และตาย กันอย่างทั่วถ้วน กล่าวคือ เมื่อมี เกิด แก่ เจ็บ และตาย จึงเป็นเรื่องที่จะต้องตามมา จะพบว่ากฎธรรมชาติ กับกระบวนการของชีวิตนั้น เป็นเรื่องเดียวกัน กล่าวคือเพราะมีการเกิด ดังนั้นจึงต้องมีการแก่ การเจ็บการตาย และการเกิดนั้น แม้ว่าจะต้องมีเหตุก่อนจึงมีได้ เริ่มต้นจากต้องมีการอยู่ร่วมกันของบิดามารดาและมีสัตว์มาเกิด การเกิดจึงมีได้ แต่การตายนั่น ถือว่าเป็นสิ่งที่แน่นอน คือ เป็นที่สุดของชีวิต ต้องตายแน่ๆ หรืออาจกล่าวได้ว่า การตายมีมาพร้อมกับการเกิด เมื่อนำหลักการของกฎธรรมชาติ มาอธิบายก็จะพบว่า เมื่อมีการเกิดแล้ว การแตกดับหรือการตาย ก็จะมีขึ้นมาเช่นกัน ดังนั้นสาเหตุที่แท้ของการตาย มาจากกฎเกณฑ์ของธรรมชาตินี้เอง และจากกฎเกณฑ์ของธรรมชาตินี้ เราก็สามารถที่จะนำไปอธิบายสาเหตุของการตาย จากหลักการอื่นๆ ของพระพุทธศาสนาได้เช่น เรื่องไตรลักษณ์เรื่องกรรม เป็นต้น โดยหลักการเหล่านี้เป็นหลักๆ ที่เป็นตัวขยายเรื่องอิทัปปิจจยตาแทบทั้งสิ้น

2. สาเหตุของการตาย ที่เกิดจากปัจจัยเฉพาะอื่นๆ การตายนั่นเมื่อถึงเวลาหรือถึงที่แล้วจึงตายก็มีและเมื่อยังไม่ถึงเวลา หรือถึงที่ก็มีพุทธศาสนาจำแนก สาเหตุของการตาย หรือที่เรียกในภาษาบาลีว่า มรณูปปตติ แปลว่า การเกิดขึ้นแห่งการตาย ไว้ 4 ประการ มีรายละเอียด ดังนี้

2.1 อายุขยุมรณ ตายโดยสิ้นอายุ หมายถึง สัตว์ทั้งหลายต้องตายโดยสิ้นอายุเพราะสัตว์ทุกชนิด ย่อมจะมีชีวิตอยู่ภายใน ขอบเขตของอายุขัย สัตว์ทั้งหลายมีอายุมากบ้าง น้อยบ้างเมื่อผ่านพ้นวัยทารก วัยเด็ก วัยหนุ่มสาว วัยกลางคนไปแล้วก็สู่วัยชรา จากแรกเริ่มชราวัยชราไปหาชรามากที่สุด ท้ายที่สุดก็สิ้นอายุ เรียกว่า ตายเพราะสิ้นอายุ

2.2 กัมมกษยมรณ ตายโดยสิ้นกรรม หมายถึง สัตว์ทั้งหลายเกิดขึ้นมา และเป็นไปต่างๆ นานานั้น อาศัยกำลังของกรรมหล่อเลี้ยง หรือสนับสนุนไว้ หากหมดกำลังของกรรมเมื่อใด ผู้นั้นก็จะถึงแก่การตาย

2.3 อุกยกษยมรณ ตายเพราะสิ้นอายุ และสิ้นกรรม หมายถึง บุคคลถึงแก่การตาย ด้วยเหตุทั้ง 2 คือ สิ้นอายุแก่เฒ่า อายุมากร่างกายก็หมดกำลัง ที่จะอยู่ต่อไปได้ ทั้งกรรมที่สนับสนุนให้คงชีวิตอยู่ ก็หมดลงด้วย

2.4 อุปฺปเจทกมรณ ตายเพราะอุบัติเหตุ หมายถึง การตายของผู้มีอายุยังไม่ครบกำหนด หรือยังไม่ถึงอายุขัย และยังไม่สิ้นกรรม แต่ผู้นั้นก็มาเสียชีวิตลงก่อน อาจด้วยอุบัติเหตุต่างๆ แต่กระนั้นการตายในลักษณะนี้ ก็อาศัยกรรมแต่อดีต เป็นแรงส่งให้เกิดขึ้นได้เช่นกัน การตายที่มาจากสาเหตุประการแรก จัดเป็นกาลมรณะ ส่วนการตายที่มาจากสาเหตุประการสุดท้าย เป็น อกาลมรณะ สำหรับการตายทั้ง 4 ประการนี้ มีการเปรียบเทียบไว้กับดวงประทีป ที่ใช้น้ำมัน กล่าวคือชีวิตทั้งหลาย เปรียบเหมือนประทีป หรือโคมไฟ ที่อาศัยน้ำมันธรรมา โคมไฟที่อาศัยน้ำมันนั้นไฟจะดับได้ ก็ด้วยเหตุ 4 ประการ (พระสัทธัมมโชติกะธัมมาจริยะ, 2534, หน้า 290-293) เราสามารถที่จะเปรียบเทียบสาเหตุของการตาย ทั้ง 4 ประการ ดังมีรายละเอียด ดังนี้

1. เพราะเหตุที่หมดน้ำมัน เมื่อโคมไฟหมดน้ำมัน ไฟก็จะดับ หมายถึง ชีวิตทั้งหลายจะถึงแก่การตาย เมื่อสิ้นอายุ

2. เพราะเหตุที่หมดไส้ เมื่อโคมไฟหมด ไส้ไฟก็จะดับ หมายถึง ชีวิตทั้งหลาย เมื่อสิ้นกำลังของกรรม ที่จะสนับสนุนให้ชีวิตคงอยู่แล้ว ก็ถึงแก่การตาย

3. เพราะเหตุที่หมดทั้งน้ำมันและหมดไส้ เมื่อโคมไฟหมดทั้งน้ำมันและหมดไส้ หมายความว่า ชีวิตทั้งหลายต้องดับสลายไป เพราะหมดอายุและกำลังของกรรม ที่จะให้คงอยู่

4. เพราะเหตุที่มีอุบัติเหตุอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่นเมื่อโคมไฟถูกลมพัดดับ หมายความว่า ในกรณีที่ยังไม่สิ้นอายุ และยังไม่สิ้นกรรม แต่ต้องตายด้วยได้รับอุบัติเหตุ อย่างใดอย่างหนึ่ง

สำหรับในข้อ 1, 2, 3 นั้น ตายเพราะถึงเวลา ที่จะต้องตาย สำหรับในข้อ 4 นั้น ที่ผู้ตายยังไม่ถึงคราว ที่จะต้องตาย แต่ก็ได้ตายลงไป เพราะเหตุในปัจจุบัน ซึ่งธรรมที่เป็นเหตุ ที่ทำให้บุคคลมีอายุสั้น หรือมีอายุยืนนั้น มีกล่าวไว้ใน ปฐมอนายุสสาสูตร และทุติยอนายุสสาสูตร คือ ในปฐมอนายุส สาสูตร (อง.ปญจก. (ไทย) เล่ม 22, ข้อ 125, หน้า 205) ธรรมที่เป็นเหตุให้บุคคลเป็นผู้มีอายุสั้น มี 5 ประการ คือ

1. ไม่ทำสิ่งที่เป็นสัปปายะ ไม่รู้จักวิธีการ ที่ทำให้ตนเกิดความสบาย มีความสุข มีความปลอดภัยกับชีวิต
2. ไม่รู้จักประมาณ ในสิ่งที่เป็นสัปปายะ เป็นผู้ที่ขาดความคิดที่ถูกต้อง ว่าสิ่งใดควรทำ สิ่งใดไม่ควรทำ หรือสิ่งใดควรมีมาก มีน้อย เพื่อให้เกิดประโยชน์ ต่อการดำเนินชีวิต

3. บริโภคสิ่งที่ย่อยยาก ไม่รู้จักประเภทของอาหาร ที่เกิดความสบายต่อร่างกายเพราะอาหารบางอย่างย่อยง่าย อาหารบางอย่างย่อยยาก จึงเป็นเหตุ ทำให้อายุสั้นได้

4. เที่ยวในเวลาไม่สมควร ในเวลาวิกาล ในที่มีอันตราย ในที่ห้ามเข้า หรือที่ไม่ควรเข้า เช่น สถานที่มียาพิษ สถานที่มีวัตถุระเบิด สถานที่มีโจร และสถานที่มีบุคคล ไม่ตั้งอยู่ในศีลธรรมอันดีงาม

5. ไม่ประพฤติพรหมจรรย์ ไม่ตั้งอยู่ในหลักคุณธรรม เช่น ไม่เคยให้ทาน ไม่เคยรักษาศีล ไม่เคยบำเพ็ญภาวนา จึงเป็นผู้ประมาท ในการดำเนินชีวิต อยากทำอะไร ก็ทำตามความอยาก โดยไม่คำนึงถึงความถูกต้อง อันเป็นเหตุทำให้เกิดความทุกข์ ต่อตนและคนอื่น และเป็นชีวิตที่ขาดหลักยึด จึงเป็นเหตุให้มีอายุสั้นใน ทุติยอนายุสสาสูตร (อง.ปญจก. (ไทย) เล่ม 22, ข้อ 126, หน้า 206) ธรรมที่เป็นเหตุให้บุคคล เป็นผู้ที่มีอายุสั้นมี 5 ประการ คือ

1. ไม่ทำสิ่งที่เป็นสัปปายะ ไม่รู้จักวิธีการ ที่ทำให้ตนเกิดความสบาย มีความสุข มีความปลอดภัยกับชีวิต
2. ไม่รู้จักประมาณ ในสิ่งที่เป็นสัปปายะ เป็นผู้ที่ขาดความคิดที่ถูกต้อง ว่าสิ่งใดควรทำ สิ่งใดไม่ควรทำ หรือสิ่งใดควรมีมาก มีน้อย เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต

3. บริโภคสิ่งที่ย่อยยาก ไม่รู้จักประเภทของอาหาร ที่เกิดความสบายต่อร่างกายเพราะอาหารบางอย่างย่อยง่าย อาหารบางอย่างย่อยยาก จึงเป็นเหตุทำให้อายุสั้นได้

4. พุศฺล ไม่รู้จักรักษาศีล (ศีล 5) ซึ่งถือว่าเป็นสิ่งที่ควรปฏิบัติเบื้องต้น ที่จะทำให้ชีวิตสงบสุข ดำรงชีวิตอยู่ด้วยความประมาท

5. มีปาปมิตร (มิตรชั่ว) คบคนชั่วเป็นมิตร คือคนที่ชอบลักขโมย คนชอบเที่ยวกลางคืน คนที่ไม่ทำมาหากิน ไม่แสวงหาความรู้ ไม่ชอบเรียนหนังสือ เอาแต่เที่ยวเตร่กินเหล้า เมายาเเกร พาล ชอบหาเรื่องผู้อื่น

สรุปว่า สาเหตุการตายในลักษณะต่างๆ ของบุคคลและสัตว์ทั้งหลายนั้น เราจะพบว่า ก็เนื่องด้วยอำนาจของผลกุศลกรรม และอกุศลกรรมของแต่ละบุคคลที่ได้สร้างไว้ และเมื่อถึงคราวที่ผลกรรมนั้น ให้ผลก็ย่อมทำให้ เป็นไปในลักษณะต่างๆ อาจได้รับกรรมหนักบ้าง เบาบ้าง มีอายุยืนบ้าง อายุสั้นบ้าง ตามกรรมที่ได้กระทำไว้ แต่สำหรับแนวคิดเกี่ยวกับการตาย ของการแพทย์ไทยปัจจุบัน การที่ใครคนใดคนหนึ่ง จะถือว่าถึงแก่ความตายนั้น ต้องถือการทำงานของแกนสมองเป็นหลัก เนื่องจากเป็นอวัยวะที่ทำหน้าที่ ควบคุมการดำรงชีวิตอยู่ของมนุษย์ และยังทำหน้าที่ควบคุมประสาท กับเปลือกสมองให้ทำงานอย่างถูกต้อง หากแกนสมองหยุดทำงาน การหายใจก็จะหยุดไปด้วย แต่ตัวหัวใจอาจยังเต้นอยู่ ตราบเท่าที่ยังมีออกซิเจนอยู่ จนกว่าหัวใจจะหยุดเต้นไปในที่สุด บวกกับการขาดการควบคุม จากแกนสมอง บุคคลดังกล่าวก็ถือว่า ถึงแก่ความตายโดยสมบูรณ์

คุณและโทษของการตายในทางพระพุทธศาสนา

พระพุทธศาสนาได้มีหลักคำสอน หรือการอธิบายเกี่ยวกับคุณและโทษของการตาย ซึ่งสามารถที่จะพิจารณา ได้ดังนี้

คุณของความตาย

การตายที่เป็นประโยชน์ขั้นสูงสุดของชีวิต คือ การตายโดยไม่ต้องกลับมาเกิดอีก คือ ตดวงจรการเวียนว่ายตายเกิด ได้แก่ กิเลส กรรม วิบาก เป็นเหตุให้สร้างภพสร้างชาติอยู่ตลอดเวลาพระพุทธศาสนา จึงสอนให้ชาวพุทธ ได้ศึกษาเรียนรู้ อยู่เสมอ ในเรื่องกิเลส กรรม และวิบาก และให้หมั่นประพฤติปฏิบัติธรรม เชื่อมั่นในหลักธรรม คุณงามความดี แต่ทุกอย่างจะเกิดเป็นมรรคเป็นผลได้จะขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัย แห่งการประพฤติปฏิบัติ ของบุคคลนั้น ชีวิตจะดำรงอยู่ได้ ต้องประกอบด้วยร่างกาย จิตใจ ซึ่งดำเนินต่อไป อย่างไม่มีสิ้นสุด คือมีการเวียนเกิด เวียนดับ ตามเหตุปัจจัย คือมีอวิชชาตัณหา อุปาทาน หรือมีกิเลส ครอบงำ และกิเลส เป็นเหตุให้กระทำความกรรมเป็นเหตุให้เกิดวิบาก หมุนเวียนเป็นวงจรรอบอย่างไม่มีสิ้นสุด และการตายนั้น ก็ถือว่าเป็นความจริงอย่างหนึ่ง ที่มนุษย์ทุกคนต้องเผชิญ เมื่อเราจะต้องเผชิญอยู่แล้ว ก็ควรรู้จักปฏิบัติต่อมัน อย่างถูกต้อง ให้เกิดผลดีมากที่สุด และเกิดโทษน้อยที่สุด ดังนั้น พระพุทธเจ้า จึงทรงสอนให้รู้จักระลึกถึง การตายที่เรียกว่า “มรณานุสติ” เพื่อให้เกิดการคิด การทำในใจ พิจารณาถึงธรรมชาติแห่งการตาย ให้มีประสิทธิภาพสูงสุด ตามหลักการทางพระพุทธศาสนา อาจกล่าวโดยสรุป ถึงประโยชน์ของการตาย ได้ว่า “เป็นอนุสสติ ในการพิจารณา เพื่อให้เข้าถึงสัจธรรม เช่น ในสมัยพุทธกาล พระกสิณโคตรมีเถรี เสด็จไปหาผู้ทรงจิตรเจ้าหมอง ครั้นเมื่อบุตรของนางตาย นางอุ้มร่างบุตร ไปถามทายาทเพื่อรักษา บุรุษผู้หนึ่งแนะนำให้ ไปทูลถามพระพุทธเจ้า พระพุทธองค์ได้ทรงแนะนำ ให้นำไปหาเมล็ดพันธุ์ผักกาด จากเรือนของคน ที่ไม่มีใครเคยตาย นางเที่ยวตระเวนถามหา เมล็ดพันธุ์ผักกาดนั้น ผลที่สุด กหาไม่ได้ตั้งใจปรารถนา นางจึงทิ้งศพของบุตรไว้ในป่าช้า หลังจากนั้นนางจึงเข้าไปเฝ้าพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าตรัสสอนว่า “การตายนั่น เป็นธรรมยั่งยืนสำหรับสัตว์ทั้งหลาย ด้วยว่ามัจจุราชนคราสัตว์ทั้งหมด ผู้มีอหังการยังไม่เต็มเปี่ยมแน่นแล ลงในสมุทรรคือ อยาตุงหวั่น้ำใหญ่ ฉะนั้นมฤตยู ย่อมพาชนผู้มัวเมาในบุตรและสัตว์ ของเลี้ยงผู้มีใจชานไปในอารมณ์ต่างๆ ไปตุงหวั่น้ำใหญ่ พัดชาวบ้านผู้หลับใหลไปฉนั้น” (คณะกรรมกรแผนกตำรามหามกุฏราชวิทยาลัย, 2537, หน้า 216 - 221)

เมื่อตรัสจบ นางกสิณโคตรมีก็บรรลู่โสดาปัตติผล นางได้อุปสมบท และบรรลู่เป็นพระอรหันต์หรือกรณีของ นางปฐาจารา เมื่อสามี บุตร บิดา มารดา และพี่ชาย ของนางได้ตายลง ในเวลาอันใกล้เคียงกัน ทำให้นางเสียใจมาก ถึงกับคุมสติไม่ได้ เดินผ้าหุลดลุ่ย ไปยังที่ต่างๆ โดยไม่อายุใครจนกระทั่ง นางได้พบพระพุทธเจ้า พระพุทธองค์ตรัสสอน จนนางมีสติขึ้นแล้ว พระ

พุทธองค์ ทรงตรัสว่า “ภูฏาจารย์ ขึ้นชื่อว่าปิยชน มิบุตรเป็นต้น ไม่อาจเพื่อเป็นที่ต้านทาน เป็นที่พึ่ง หรือเป็นที่ป้องกัน ของผู้ไปสู่ปรโลกได้ เพราะฉะนั้น บุตรเป็นต้นเหล่านั้น ถึงมีอยู่ก็ชื่อว่า ไม่มีทีเดียว ส่วนบัณฑิตชำระศีลแล้ว ควรชำระการที่ยังสัตว์ให้ถึงนิพพานของตนเท่านั้น” (คณะกรรมการแผนกตำรา มหามกุฏราชวิทยาลัย, หน้า 206 - 213.)

หลังจากนั้น นางได้ตั้งอยู่ในโศดาปัตติผล ได้อุปสมบท แล้วต่อมานางได้บรรลุอรหัตต์ สรุปรว่า เมื่อบุตรของนางก็สาโคตมีตาย และสามีบุตร บิดา มารดา และพี่ชายของนางภูฏาจารย์ตาย จึงเป็นเหตุให้นางทั้งสอง ได้พบพระพุทธเจ้า ได้ฟังธรรม ได้อุปสมบท และได้บรรลุอรหัตต์ คือเข้าถึงสัจธรรมนั่นเองการตาย เป็นเครื่องเตือนสติ ให้เราไม่ประมาท พระพุทธเจ้าทรงเน้นย้ำ ให้เล่าเรื่องการตาย มาเป็นเครื่องเตือนสติ ไม่ให้ประมาท โดยตรัสถึงการตายว่า “จะมีเกิดขึ้นแก่มนุษย์ทุกคน แม้ขณะที่เขี้ยวข้าวคำหนึ่ง กลืนกินแม้ขณะที่หายใจเข้าและหายใจออก หรือหายใจออกแล้วหายใจเข้า” (อง. ฉก. (ไทย) เล่ม 22, ข้อ 19, หน้า 446) และตรัสว่า “สิ่งที่จะทำให้มนุษย์ตายมีมาก ภูพิชกัตเราก็ดได้ แมงป่องต่อยเราก็ดได้ หรือตะขาบกัดเราก็ดได้ เพราะเหตุนี้ เราพึงตาย เราพึงมีอันตราย เราพึงพลาดหกล้มก็ได้ ภัตตาหารที่เรากินแล้วไม่ย่อยก็ได้อัตถิ ของเราพึงกำเริบก็ได้ เสมหะของเราพึงกำเริบก็ได้ หรือลมมีพิษ เพียงดังศาตราของเรา พึงกำเริบก็ได้ เพราะเหตุนี้ เราพึงตาย เราพึงมีอันตรายนั่น” (อง. ฉก. (ไทย) เล่ม 22, ข้อ 20, หน้า 447) เพราะฉะนั้นเราพึงไม่ประมาทในชีวิต เร่งชวนชวนทำสิ่งที่ควรทำเสีย โดยไม่ต้องรอให้มีสิ่งอื่นมากระตุ้น ให้เราทำใช้คุณธรรมการตายนี้แหละ เป็นเครื่องกระตุ้นให้ทำความดี ไม่ประมาทไปด้วยความโลภ อยากได้ของผู้อื่น ไม่ประมาทไปด้วย ความพยาบาทต่อผู้อื่น ไม่ประมาทด้วยความหลงผิดต่างๆ โดยยึดพุทธพจน์ที่ พระพุทธองค์ ทรงตรัสว่า “ความไม่ประมาท เป็นทางแห่งอมตะ ความประมาทเป็นทางแห่งการตาย คนผู้ไม่ประมาท ชื่อว่าย่อมไม่ตาย คนผู้ประมาท จึงเหมือนคนตายแล้ว” (ขุ.ธ. (ไทย) เล่ม 25, ข้อ 21, หน้า 31.)

การตาย สามารถเป็นอุปกรณ หรือสื่อในการสอน เช่นกรณี ศพของนางสิริมา หญิงสาวผู้เลอโฉม น้องสาวหมอลือชื่อนางสิริมาเป็นหญิงสาว ที่มีรูปร่างงดงามมาก เป็นที่ถูกใจของบรรดาบุรุษทั้งหลาย ไม่เว้นแม้แต่ภิกษุ แต่พอนางตายลง พระพุทธองค์ รับสั่งให้ตีกลอง โฆษณาว่า “ใครให้ทรัพย์ 250 - 200 - 100 - 50 - 25 กหาปณะ จนกระทั่งให้เปล่า ก็ไม่มีใครปรารถนา” พระพุทธเจ้า จึงยกศพของนางสิริมา เป็นสื่อในการสอนธรรม แก่พุทธบริษัท ที่มุงดูศพนาง สิริมา ว่า “จงดูอัฐภาพที่ตกแต่ง อย่างสวยงาม แต่มีกายอันเป็นแผล มีกระดูกเป็นโครงร่างอันกระสับกระส่าย ที่มหาชนหวาดรำกัน มากซึ่งไม่มีความยั่งยืนตั้งมั่น” (ขุ.ธ. (ไทย) เล่ม 25, ข้อ 147, หน้า 77) นางสิริมาคนนี้เป็นหญิงมาตุคามที่เป็นที่รัก ของมหาชนในกาลก่อน ขนทั้งหลายในพระนครนี้ พากันให้ทรัพย์พันหนึ่งแล้วได้ (อภิมรณ) วันหนึ่ง แต่บัดนี้ แม้ผู้ที่รับเอาเปล่าๆ ก็ไม่มีกรณีของพระมหากาล พระมหากาลพิจารณาศพกุลธิดาคนหนึ่ง ได้ทำกาลละในเวลาเย็น ซึ่งยังมีทันเหยี่ยวแห่ง ชูบชิด เพราะพยาธิกำเริบขึ้น ในครู่เดียวนั้น พวกญาติพาลูกหลานนั้น ไปสู่ป่าช้าในเวลาเย็นพร้อมด้วยเครื่องเผาศพ มีพินและน้ำมัน เป็นต้น ให้ค่าจ้างแก่หญิง ใฝ่ป่าช้า ด้วยคำว่า “จงเผาศพนี้” ดังนี้แล้วมอบ (ศพ) ให้แล้วหลีกไป นางเปลื้องผ้าห่มของกุลธิดานั้นออกแล้ว เห็นสรีระซึ่งตายเพียงครู่เดียวนั้น แสนประณีตมีสีดังทองคำ จึงคิดว่า “อาตมฉันนี้ ควรจะแสดงแก่พระผู้เป็นเจ้า” แล้วไปไหว้พระเถระ ให้ไปพิจารณาเมื่อพระเถระพิจารณา ตั้งแต่ฝ่าเท้าถึงปลายผม แล้วพูดว่า นางพึงใส่รูปนั้น ในไฟในกาล ที่รูปนั้นถูกเปลวไฟใหญ่ลุกแล้ว จึงบอกแก่ข้าพเจ้าเมื่อนางทำอย่างนั้น จึงแจ้งแก่พระเถระ พระเถระไปพิจารณา ในที่ถูกเปลวไฟกระทบแล้วๆ สีแห่งสรีระ ได้เป็นดังแม่โคดำ เท้าทั้ง 2 หงิกห้อยลง มือทั้ง 2 กำเข้า หน้าผาก ได้มีหนังปกแล้ว พระเถระพิจารณาว่า “สรีระนี้ เป็นธรรมชาติ ทำให้ไม่วายกระสัน แก่บุคคลผู้ดูแลอยู่ในบัดเดียวนี้อย่างเดียว แต่บัดนี้ (กลับ) ถึงสิ้น ถึงความเสื่อมไปแล้ว” เมื่อพิจารณาถึงความสิ้น และความเสื่อมอยู่ กล่าวคาถาว่า “สังขารทั้งหลาย ไม่เที่ยงหนอ มีอันเกิดขึ้น และเสื่อมไปเป็นธรรมดา เกิดขึ้นแล้วย่อมดับไป ความสงบแห่งสังขารเหล่านั้นเป็นสุข” เจริญวิปัสสนา ได้บรรลุพระอรหัตต์ พร้อมด้วยปฏิสัมภิทาทั้งหลาย (คณะกรรมการแผนกตำรา มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2541, หน้า 95-96.)

สรุปว่า พระพุทธศาสนาได้อธิบายถึงคุณค่าของความตาย ไว้ในลักษณะของ 1.เป็นอนุสติในการพิจารณา เพื่อให้เข้าถึงสัจธรรม 2.การตาย เป็นเครื่องเตือนสติ ให้เราไม่ประมาท และ 3.การตาย สามารถเป็นอุปกรณ หรือสื่อในการสอน ซึ่งถือว่าเป็นกรอบ ที่จะพยายามอธิบายให้เข้าใจถึงคุณค่า หรือคุณประโยชน์ ที่จะพึงได้รับการตาย ซึ่งโดยมากคนทั่วไป มักจะเห็น

ว่า ความตาย เป็นเรื่องของความโศกเศร้า แต่พระพุทธศาสนา ก็ได้พยายามที่จะสอนให้มนุษย์รู้ และเข้าใจถึงมุมมองเรื่อง ความตาย ที่แปลกไปจากความคิด และความเข้าใจแบบเดิมๆ ของคนทั่วไป

โทษของความตาย

จากประเด็นเรื่องความตายทั้งหมด จะพบว่าความตาย หรือการตายของสรรพสิ่ง โดยเฉพาะแล้วก็คือสัตว์ ที่มีชีวิตที่มีปกติ ในการเป็นสัตว์ที่รักตัว กลัวตาย ความตายที่ปรากฏ ย่อมจะเป็นสิ่งที่ไม่พึงปรารถนา เพราะความตายนั่น นำมาซึ่งความเศร้าโศกนันทนาการ ซึ่งเราสามารถ ที่จะพิจารณาถึงโทษของความตาย ได้ดังต่อไปนี้

ความตาย คือ ความทุกข์ การที่มนุษย์หรือสัตว์ จะต้องถูกพรากไปจากพ่อ แม่ พี่ น้อง ผู้ที่เป็นที่รักของตนไป ทั้งนี้ เพราะความตายนั่น คือ ความจุติ ความเคลื่อนไป ความทำลายไป ความหายไปความตาย กล่าวคือ มฤตยูการทำกาละ ความแตกแห่งชั้นันท์ ความทอดทิ้งร่างกาย ความขาดสูญแห่งชีวิตินทรีย์ ของเหล่าสัตว์นั้นๆ จากหมู่สัตว์ ดังนั้นการที่ความตาย มีธรรมชาติ ในการพรากชีวิตของมนุษย์ จากสิ่งที่รัก ซึ่งพระพุทธองค์ ได้ตรัสไว้ว่า “ภูเขใหญ่แล้ว ด้วยศิลาจืดท้องฟ้า กลิ้งบด สัตว์มา โดยรอบทั้ง 4 ทิศ แม่น้ำใด ชรา และการตาย (มัจจุ) ก็ฉนั้นนั้น ย่อมครอบงำสัตว์ทั้งหลาย คือพวกกษัตริย์ พวกพราหมณ์ พวกแพศย์ พวกศูทร พวกจัณฑาล และคนเทมุลฝอย ไม่เว้นใครๆ ไฉไล ย่อมย้ายเสียสิ้น ณ ที่นั้น ไม่มียุทธภูมิ สำหรับพลช้าง พลม้า ไม่มียุทธภูมิสำหรับ พลรถ ไม่มียุทธภูมิ สำหรับพลราบ และไม่อาจจะเอาชนะ แม้ด้วยการรบ หรือด้วยมนต์ หรือด้วยทรัพย์ ในปฐมอายุสูตร” พระพุทธเจ้าตรัสสอน ภิกษุทั้งหลายว่า “อายุของมนุษย์ทั้งหลายนี้น้อยนัก จำต้องไปสู่สัมปรายภพ ควรทำกุศล ควรประพฤติพรหมจรรย์ สัตว์ผู้เกิดมาแล้ว จะไม่ตายไม่มี คนที่มีอายุนานอยู่ได้ ก็เพียงร้อยปี หรือจะอยู่เกินไปได้บ้าง ก็มีน้อย ควรประพฤติเหมือนกับคน ที่ถูกไฟไหม้ศีรษะฉนั้นนั้น การไม่มาแห่งการตาย ไม่มีเลย” ในพุทฺธยอายุสูตร พระพุทธเจ้า ตรัสสอนว่า “วันคืนผ่านพ้นไป ชีวิตย่อมรุกรันไป อายุของสัตว์ทั้งหลาย ย่อมสิ้นเปลืองไป ดุจน้ำแห่งแม่น้ำ น้อยฉนั้น” (ส.ส. (ไทย) เล่ม 15, ข้อ 145-156, หน้า 184-186)

นอกจากนั้นความตายยังเป็นความทุกข์ ตามแนวทางของคำอธิบายเกี่ยวกับกฎธรรมชาติ คือกฎปฏิจางสมุปบาท ที่เห็นว่าความตายเป็นความทุกข์ ประการหนึ่ง และถ้ามนุษย์สามารถยุติกระบวนการ ที่เกี่ยวข้องกับความตายได้ ก็ย่อมจะประสบกับความสุข อย่างนิรันดร์ เพราะนั่นหมายถึง การหลุดพ้นจากกิเลส ดังนั้นเมื่อพิจารณาจากกรณีดังกล่าวนี้ เราจะพบว่าความตาย ย่อมเป็นทุกข์ ทั้งในแง่ของทุกข์อันเนื่องมาจากความเศร้าโศก เพราะการพลัดพรากจากสิ่งที่รัก ที่ห่วงใยเพราะโดยปกติมนุษย์เรา มักจะยอมรับเรื่องการพลัดพราก อย่างไม่มีวันกลับของชีวิตคนที่รักไม่ได้ดังนั้นความทุกข์ในแง่นี้ จึงถือเป็นความทุกข์ในเชิงจิตวิทยา หรือความทุกข์ที่เป็นไปทางกายภาพ(Suffering on the physical object) และนอกจากนั้น ความตายยังเป็นความทุกข์ ในประการต่อมาคือ เป็นความทุกข์ที่เป็นไป ตามกฎเกณฑ์ของธรรมชาติ กฎเกณฑ์ที่แม้ไม่ปรากฏในรูปธรรมมากนัก แต่ความตายก็ถือว่าเป็นความทุกข์เพราะเป็นกฎเกณฑ์ ที่ไม่มีสิ่งใดในโลกจะหลีกเลี่ยงได้เลย

ความตาย เป็นสิ่งที่ตรวน การทำความดี ประการต่อมา ที่จะต้องศึกษาคือความตายนั่นถือเป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดโทษอันสืบเนื่องมาจากความตาย เป็นสิ่งที่เข้ามาตรวนการทำดี เพราะหากมนุษย์ไม่ตาย อาจจะมีโอกาสในการสร้างความดี เพราะถ้าหากเราพิจารณา จากสาเหตุของความตายในคัมภีร์ก็จะพบว่า ความตายนั่นมีสาเหตุอยู่หลายประการ คือในกรอบแรก สามารถแบ่งสาเหตุ การตาย ออกเป็น 2 ประการ คือ 1) กาลมรณะ คือ การตายตามกาล 2) อกาลมรณะ คือ การตายเมื่อยังไม่ถึงเวลา ที่จะต้องตาย (มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2543, หน้า 391) ส่วนในกรอบที่สอง สามารถแบ่งย่อย สาเหตุของความตาย ออกเป็นอีก 4 ประการ คือ 1.อายุกขยมรณ หมายถึง ตายเพราะสิ้นอายุ 2.กมมกขยมรณ หมายถึง ตายเพราะสิ้นกรรม 3.อุภยกขยมรณ หมายถึง ตายเพราะสิ้นอายุ และสิ้นกรรมทั้งสอง และ 4.อุปัจเฉทกมรณ ตายเพราะประสบอุบัติเหตุขณะที่อายุและกรรม ยังไม่ถึงกำหนด (มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2539, หน้า 247)

สรุปว่า การพิจารณาสาเหตุของความตาย พบว่าความตาย หรือการตายนั่น ในบางคราวก็เป็นไปตามระยะเวลา แต่ก็มีบางคราว ที่ไม่เป็นไปตามระยะเวลา และการที่มนุษย์หรือสัตว์ตายลงไปในขณะที่ยังไม่ถึงเวลานั้น ย่อมแสดงให้เห็นว่า ถ้า

หากคนที่ยังไม่ถึงเวลาตายนั้น ยังมีชีวิตอยู่ก็สามารถที่จะสร้างกุศล แต่เมื่อเขาตายลงไป ย่อมเป็นสาเหตุที่สำคัญ ทำให้เขาหมดโอกาสในการทำความดี ดังนั้นความตาย จึงมีโทษ คือ เป็นสาเหตุหรือเป็นสิ่งที่ตัดรอนโอกาสในการทำความดีของผู้ที่มีโอกาสในการทำความดีอยู่

บทสรุป

มรณสติเกี่ยวกับความตายนั้น สามารถยึดหลักได้ว่า พฤติกรรมต่างๆ ที่ดีและไม่ดีนั้น ล้วนเกิดจากความอยาก ความต้องการ อยากมีอยากเป็น และกลายเป็นอยากอยู่ในสภาพนั้นนานๆ เป็นต้น ซึ่งเป็นเหตุให้ประมาท ประพฤติราวกับว่า ตนไม่มีวันตาย แต่เมื่อใกล้ตาย ก็ตื่นรนไม่อยากตาย สุดท้ายก็หนีไม่พ้นความตาย เป็นกรรมที่ตนได้ก่อไว้ โดยร่างกายมีแตกดับไปเป็นธรรมดา ให้ถึงความไม่ประมาทของชีวิต ที่มีต่อสรรพสิ่ง แม้กระทั่งความเป็นอยู่ของตน ทั้งนี้ก็เพราะเมื่อมีชีวิตอยู่ ก็มีชีวิตอยู่อย่างรู้เท่าทัน และเมื่อจะลาโลก ก็พร้อมที่จะจากไปด้วยสติปัญญา อย่างผู้รู้ผู้ตื่น และผู้เบิกบาน ไม่ว่าจะทำวิธีการใด ด้วยอะไร ก็ไม่อาจล่วงพ้นความตาย อันเป็นสัจธรรมของชีวิตนี้ได้ ชีวิตเกิดมาจากอวิชชา (ความไม่รู้จริง) หรือการรับรู้ที่ผิดๆ แต่เมื่อชีวิตเกิดขึ้นแล้ว สรรพสัตว์มีศักยภาพ มีความสามารถ ที่จะดับอวิชชา ทำความรู้ความเห็นให้ตรงให้ถูกต้องได้

วิธีการเจริญมรณสติ โดยง่ายๆ คือ การพิจารณาทุกเวลา ทุกลมหายใจ ว่าเราต้องตายแน่ๆสามารถเจริญได้ทุกวัน และในโอกาสใดก็ได้ ตลอดถึงการไปร่วมทำบุญงานศพ หรือการไปปฏิบัติธรรมในโอกาสต่างๆ มนุษย์มีหน้าที่ปฏิบัติต่อความตายเป็น 3 ชั้น คือ 1.มนุษย์ปุถุชนทั่วไป จะระลึกนึกถึงความตาย ด้วยความหวาดหวั่น พรั่นกลัวต่อความตาย 2.มนุษย์ผู้มีการศึกษา ก็จะระลึกถึงความตาย โดยเป็นเครื่องเตือนใจ ไม่ให้ประมาท ให้รับแรงประกอบคุณงามความดี 3.มนุษย์ผู้มีปัญญา คือให้รู้เท่าทันความตาย เป็นอยู่ด้วยปัญญา กระทำการไปตามเหตุผล ด้วยความรู้เท่าทันเหตุปัจจัยต่างๆ อย่างมีสติ ตามหลักมรณสติ คือ การระลึกถึงความตายอันจะมีถึงตน ระลึกเอาความเจ็บไข้ นั้น มาเป็นเครื่องคอยเตือนจิตใจ ให้ตั้งมั่นอยู่กับหลักทาน ศีล และภาวนา ตลอดเวลา เพราะคิดอยู่เสมอว่า ความเจ็บป่วยเป็นเรื่องราวธรรมดาของสังขาร ไม่มีใครหลีกเลี่ยงไปได้ ทุกคนต้องพบไม่วันใดก็วันหนึ่ง เพื่อการมีชีวิตที่ดีงาม จึงควรดำรงชีวิตด้วยความไม่ประมาท ในการสร้างชีวิต ให้ถึงพร้อมนอกจากนั้นแล้ว จิตใจจะมีภูมิคุ้มกันไม่ให้เป็นทุกข์ ไม่มีความหวาดกลัว และรู้จักทำจิตใจให้วางเฉยกับปัญหาต่างๆ ได้ ทำให้บรรเทาจากความสะดุ้ง หวาดกลัว ไม่มีความกังวล และไม่มีความเครียด กับเรื่องความตาย ที่กำลังจะมาถึงนั้น

เอกสารอ้างอิง

- คณะกรรมการแผนกตำรามหามกุฏราชวิทยาลัย. (2537). พระอัมมปัทมฐกถาแปล ภาค 4, พิมพ์ครั้งที่ 15. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย.
- _____. (2541). พระอัมมปัทมฐกถาแปล ภาค 1. พิมพ์ครั้งที่ 17. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2535). พระไตรปิฎกภาษาบาลี.ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. 2550.กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- _____. (2539). พระไตรปิฎกภาษาไทย. ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร:โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- _____. (2532). อรรถกถาภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร:โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มหามกุฏราชวิทยาลัย. (2532). พระไตรปิฎกและอรรถกถาแปล ฉบับมหามกุฏราชวิทยาลัย. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย.

มหามกุฏราชวิทยาลัย. (2539). อภิธัมมัตถสังคหบาลี และอภิธัมมัตถภาววิฎฐิกา. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย.

_____. (2543). มิลินทปัญหา. ฉบับแปลในมหามกุฏราชวิทยาลัย. พิมพ์ครั้งที่ 2. นครปฐม : มหามกุฏราชวิทยาลัย.

พุทธทาสภิกขุ. (2550). ตายก่อนตาย. กรุงเทพมหานคร: สถาบันบันลือธรรม.

พระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว. (2511). มหามกุฏราชานุสรณีย์. กรุงเทพมหานคร :มหามกุฏราชวิทยาลัย.

พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ. (2534). ปรมัตถโชติกะ. ปริเฉทที่ 5. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิสัทธัมมโชติกะ.

ราชบัณฑิตยสถาน. (2546). พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร :พิมพ์โดยบริษัทนานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่นส์ จำกัด.

นเรศร์ เกษะประกกร. (2539). ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับกฎหมาย. คณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยกรุงเทพ. พิมพ์ครั้งที่ 5. ปทุมธานี : มหาวิทยาลัยกรุงเทพ.

สมทบ สุวรรณสุทธิ.(2502). ประมวลกฎหมายแพ่งและพาณิชย์. คณะเศรษฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

สมภาพพิสิษฐ สุขพิสิษฐ. (2543). คำอธิบายประมวลกฎหมายแพ่งและพาณิชย์ลักษณะบุคคล. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัดพิมพ์อักษร.