

โอวาทธรรมของพระพรหมมงคล (ทอง สิริมังคโล) ในการเตรียมพร้อมรับมือกับความตาย

PHRAPHROMMONGKOL (THONG SIRIMANGKALO) TEACHING
IN DEATH PREPAREDNESS

พระครูใบฎีกาธนวัฒน์ปญญาวุโร (สุตารักษ์โกสิน)

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์ลำพูน

บทคัดย่อ

ความตายเป็นสภาวะของการยุติการทำงานของขันธ์ 5 อย่างสิ้นเชิง มีองค์ประกอบ 2 ลักษณะ คือการตายทางกายภาพและการตายทางด้านจิตวิญญาณ การเตรียมพร้อมรับมือกับความตายเป็นการเตรียมตัวเพื่อให้เผชิญหน้ากับความตายได้อย่างถูกต้อง ในสมัยพุทธกาลพบว่า พุทธบริษัทมีการเตรียมตัวตายที่ดี ไม่มีความประมาท ทำกิจสุดท้ายของตนให้เรียบร้อย แล้วจึงตายอย่างมีสติ ในส่วนของโอวาทธรรมของพระพรหมมงคล (ทอง สิริมังคโล) ที่เกี่ยวข้องกับการเตรียมพร้อมรับมือกับความตาย พบว่า พระพรหมมงคลมีโอวาทที่เกี่ยวกับการเตรียมพร้อมรับมือกับความตายจำแนกตามหลักสติปัฏฐาน 4 คือ กาย เวทนา จิต และ ธรรม สำหรับแนวทางการเตรียมพร้อมรับมือกับความตายมี 4 วิธี คือ การอยู่อย่างมีความเพียรทางด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านการดำเนินชีวิต และ 4) อยู่เพื่อเตรียมตัวตายอยู่เสมอ

คำสำคัญ : การเตรียมตัวตาย. พระพรหมมงคล. พระพุทธศาสนา

Abstract

The death means an end or a quench of life that is state of work termination of Khan 5. with 2 elements. namely physical death and spiritual death. Preparing for the death is the way for preparing to face death correctly. in Buddha era. found that having a good death preparation. no negligence. Then they did the duties or their last missions already. therefore die and nirvana consciously. In the part of the Dhamma teaching of Phrabhramamongkhon. it found that he has a teaching about the death preparation that can be classified into 4 principles. namely body. pity. mind and Dhamma. The guidelines for preparing to the death and daily life that can be classified into 4 ways. including 1) living with perseverance on the body. 2) living with psychological perseverance. 3) living with perseverance in daily life and 4) living in order to always prepare for death.

Keywords: preparing to the death. Phrabhramamongkhon and Buddhism

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาแนวคิดเรื่องการเตรียมพร้อมรับมือกับความตายของพุทธบริษัทในสมัยพุทธกาล
2. เพื่อศึกษาโอวาทธรรมของพระพรหมมงคล (ทอง สิริมงคล) ที่เกี่ยวข้องกับการเตรียมพร้อมรับมือกับความตาย
3. เพื่อวิเคราะห์แนวทางการเตรียมพร้อมรับมือกับความตายกับการดำเนินชีวิตประจำวัน

วิธีดำเนินการวิจัย

งานวิจัยนี้เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพ (Quality Research) โดยจะศึกษาวิจัยด้านเอกสาร (Documentary Research) และการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) ประกอบกัน ผู้วิจัยจะใช้วิธีการและขั้นตอนในการวิจัยดังต่อไปนี้

1. ศึกษาข้อมูลแนวคิดทฤษฎีเรื่องความตายในพระพุทธศาสนาเถรวาทเพื่อเป็นการปูพื้นฐานในการที่จะศึกษาเรื่องของการเตรียมพร้อมรับมือกับความตายในพระพุทธศาสนาเถรวาทเป็นขั้นตอนถัดมา จากแหล่งข้อมูลคือพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ.2539 อรรถกถาฎีกา อนุฎีกา ปกรณ์วิเสส และเอกสารอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง
2. ศึกษาโอวาทธรรมของพระพรหมมงคล (ทอง สิริมงคล) เกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมรับมือกับความตายจากเอกสาร หนังสือ คติธรรมของพระพรหมมงคล (ทอง สิริมงคล) และทำการสัมภาษณ์เชิงลึก (Indept Interview) ประกอบเนื้อหาในส่วนที่ขาดตกบกพร่อง
3. วิเคราะห์เกี่ยวกับการเตรียมพร้อมรับมือกับความตายของพุทธบริษัทในสมัยพุทธกาลร่วมกับโอวาทธรรมของพระพรหมมงคล (ทอง สิริมงคล) พร้อมขอคำปรึกษาจากอาจารย์ที่ปรึกษาและผู้ทรงคุณวุฒิในการหาความสัมพันธ์ของทั้งสองแนวคิด และการเสนอแนวทางการประยุกต์คำสอนเรื่องการเตรียมความพร้อมรับมือกับความตายมาใช้ในการดำเนินชีวิต
4. เรียบเรียง สรุป และนำเสนอผลการวิจัย

บทนำ

มนุษย์ทุกคนเกิดมาต้องตายอันเป็นกฎแห่งธรรมชาติที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ ดังที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ว่า “เรามีความแก่เป็นธรรมดา จะล่วงพ้นความแก่ไปไม่ได้ เรามีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา จะล่วงพ้นความเจ็บไข้ไปไม่ได้ เรามีความตายเป็นธรรมดา จะล่วงพ้นความตายไปไม่ได้” (อง.ปญจก. (ไทย) 22/57/81) ความตายจึงเป็นเรื่องธรรมดาแต่ก็เป็นเรื่องที่คนทั่วไปทำใจได้ยาก เพราะต้องทุกข์ทรมานจากความแก่ ความเจ็บ และความหวาดกลัวจากการตาย

ความตายนั้นหลายศาสนามีความเชื่อว่า ความตายไม่ใช่จุดสิ้นสุด แต่เป็นจุดเริ่มของการสู่ภพใหม่ ต้องจากจากคนรัก ครอบครัว เพื่อนฝูง สมบัติ อำนาจ เป็นต้น จึงทำให้มนุษย์หวาดกลัวไม่กล้า

เผชิญกับความตาย จึงพยายามแสหาวิธีที่จะให้ตนเองนั้นมีอายุยืนนาน เช่น ยาอายุวัฒนะ เทคโนโลยี โยคะ เป็นต้น

ผู้ที่สามารถหาวิธีเอาชนะความตายคือพระพุทธเจ้า พระองค์ทรงค้นพบแนวทางปฏิบัติ ที่ไม่ต้องทำให้เกิดใหม่อีกครั้ง นั่นคือหลักปฏิบัติตามสายกลาง คือ อริยมรรคมีองค์ 8 ได้แก่ 1) สัมมาทิฐิ 2) สัมมาสังกัปปะ 3) สัมมาวาจา 4) สัมมากัมมันตะ 5) สัมมาอาชีวะ 6) สัมมาวายามะ 7) สัมมาสติ และ 8) สัมมาสมาธิ (ม.ม. (ไทย) 12/165/255) โดยแนวทางนี้จะนำไปสู่การหลุดพ้นจากสังสารวัฏ คือ หลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด นั่นคือ นิพพาน หลังจากที่พระพุทธองค์ทรงได้สอนแนวทางที่พระองค์ได้ทรงตรัสรู้ ทำให้พระภิกษุและพุทธศาสนิกชนที่เดินตามแนวทางนี้ สามารถหลุดพ้นจากความตายในที่สุด ดังนั้น จึงกล่าวได้ว่าหลักธรรมที่พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงเทศนาให้ คือ แนวทางเพื่อเตรียมพร้อมรับมือกับความตาย

พระพรหมมงคล (ทอง สิริมงคล) เจ้าอาวาสวัดพระธาตุศรีจอมทอง อำเภอจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่ ท่านได้เปิดสอนการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานแก่ชาวพุทธทั้งบรรพชิตและคฤหัสถ์ นอกจากนี้แล้วยังได้เผยแผ่การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานไปยังประเทศต่างๆ เช่น เยอรมัน อิตาลี สเปน สวิสเซอร์แลนด์ เป็นต้น จากประสบการณ์ระยะเวลาที่ท่านได้สอนกัมมัฏฐานให้แก่บรรพชิตและคฤหัสถ์ สามารถกล่าวได้ว่าศิษยานุศิษย์ของท่านมีทั่วโลก เป็นที่รู้จักเคารพนับถือแก่บรรดาพุทธศาสนิกชาวไทยและต่างประเทศ คำสอนของท่านได้ถูกพิมพ์ให้เป็นตำราคำสอนเผยแพร่ไปทั่วและยังสอดแทรกเนื้อหาสาระเกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมรับมือกับความตายไว้อย่างน่าสนใจ และควรแก่การศึกษาเพื่อนำมาเป็นรูปแบบของการเตรียมความพร้อมรับมือกับความตายในชีวิตประจำวันของพุทธบริษัทต่อไป

แนวคิดเรื่องการเตรียมพร้อมรับมือกับความตายของพุทธบริษัทในสมัยพุทธกาล

ทุกสรรพสิ่งล้วนเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป มนุษย์ไม่สามารถที่จะทำให้ชีวิตของตนยั่งยืนคงกระพันได้ สุดท้ายก็ต้องตายไปตามๆ กัน ไม่ว่าเด็ก ผู้ใหญ่ เศรษฐี ยาก เป็นต้นก็ต้องตายทั้งหมดขึ้นอยู่กับว่าใครตายช้าตายเร็ว ความตายเป็นภาวะสิ้นสุดของชีวิตหรือของปรากฏการณ์ใดปรากฏการณ์หนึ่ง (จินต จูฬา รอดพล. 2549) หมายถึง การสิ้นไปหรือความดับของชีวิต เป็นสถานะของการยุติการทำงานของชั้น 5 อย่างสิ้นเชิง (ที.ม. (ไทย) 10/390/325) ไม่สามารถเคลื่อนไหวได้อีก หากถือว่าชีวิตเริ่มต้นที่การเกิด การตายจึงถือว่ากระบวนการสิ้นสุดของชีวิต ซึ่งองค์ประกอบของการตายมี 2 ลักษณะ คือการตายทางกายภาพ ได้แก่การดับของชั้น 5 เป็นการทิ้งร่างวางชั้น 5 หมดลมหายใจ ส่วนอีกประการคือการตายทางด้านจิตวิญญาณ ได้แก่ การตายจากคุณงามความดี เช่น การใช้ชีวิตด้วยความประมาทหรือบุคคลที่เป็นมิฉฉาทิฐิ เป็นต้น (พระมหาสุพร รุกขิตมโม (ปวงกลาง). 2557) และความตายสามารถจำแนกได้อีก 4 อย่าง ได้แก่ การตายจากภพที่เป็นของสรรพสัตว์ทั่วไป การตายที่ขาดจากภพ การตายชั่วขณะที่เกิดขึ้นทุกกลมหายใจ และการตายโดยสมมติของชาวโลก

สาเหตุของการตายในพระพุทธศาสนามีอยู่ 2 หลักใหญ่ คือ เกิดจากกรรมวิบากและอายุขัย (พระสัทธัมมโชติกะธัมมาจริยะ. 2534) ในส่วนของกรรมวิบากนั้นหมายรวมเอาถึงการตายทั้งในสภาพปกติและการตายจากอุบัติเหตุ ล้วนแต่เป็นผลมาจากการกระทำทั้งนั้น บุคคลจะตายเร็ว ตายช้า ก็เป็นผลมาแต่กรรม ยิ่งการตายที่เกิดจากอุบัติเหตุที่เกิดจากความประมาทของผู้ตายเองหรือเกิดจากผู้อื่นทำให้ตาย ในพระพุทธศาสนาถือว่าตกอยู่ภายใต้อำนาจแห่งกรรม กรรมจึงเป็นเครื่องกำหนดการตายสำหรับอายุขัยนั้น แม้จะมองเหมือนกับไม่ใช่กรรม แต่คนที่อายุสั้น อายุยาว อายุขัยจะมากน้อยเพียงใด ก็เป็นเพราะกรรมที่ได้สั่งสมมานั่นเอง

การเตรียมพร้อมรับมือกับความของภิกษุในสมัยพุทธกาลพบว่าการตายของผู้เป็นพระอรหันต์ พระอริยบุคคลในสมัยนั้น มีการเตรียมตัวก่อนตายที่ดี คือ ก่อนตายท่านได้วางแผนจัดการเรื่องราวต่างๆ ให้เรียบร้อยก่อนที่ท่านจะตาย ในกรณีของพระอานนท์เถระ ก่อนปรินิพพานท่านได้จัดการเรื่องสรีระของพระองค์เอง โดยเข้าเตโชกสิณแบ่งร่างออกเป็น 2 ส่วน และเผาร่างของท่านเอง แล้วให้แบ่งสารริกธาตุเป็น 2 ฝั่งแม่น้ำ เพื่อชาวบ้านที่ต้องบูชาจะได้มีไม่มีปัญหาทะเลาะกัน เพื่อความสงบ ส่วนพระสารีบุตรก่อนตายท่านได้ทำหน้าที่บุตรอันกตัญญู แม้จะทุกข์ทรมานจากความเจ็บป่วยท่านก็ยังแสดงธรรมให้มารดาของตนจนเกิดความเลื่อมใสศรัทธาในพระธรรมคำสั่งสอนของพระผู้มีพระภาค ได้ดวงตาเห็นธรรมบรรลุโสดาปัตติผล จะเห็นได้ว่าท่านทั้ง 2 ไม่มีความกลัวต่อความตาย สามารถรู้วันตาย และมีการจัดการบริหารการตายได้อย่างสมบูรณ์

นอกจากนี้แล้วบุคคลผู้เป็นอริยบุคคลอื่นๆ ก็มีการเตรียมตัวตายที่ดี ไม่มีความประมาท ก่อนตายได้มีการทูลลาพระผู้มีพระภาคเจ้า อันเป็นขนบธรรมเนียมประเพณีอันดีงาม จากนั้นก็ทำกิจหรือภาระสุดท้ายของตนให้เรียบร้อย จากนั้นก็ตายอย่างมีสติ ถึงแม้ว่าบางท่านยังไม่ถึงขั้นอริยบุคคลท่านก็ตายดี ไปเกิดในภพภูมิที่ดีมีสุขเป็นเบื้องหน้า

โอวาทธรรมของพระพรหมมงคล (ทอง สิริมงคล) ที่เกี่ยวข้องกับการเตรียมพร้อมรับมือกับความตาย

พระพรหมมงคล (ทอง สิริมงคล) วัดพระธาตุศรีจอมทอง อำเภोजอมทอง จังหวัดเชียงใหม่ เดิมชื่อ “ทองแก้ว พรหมเสน” เกิดเมื่อ วันที่ 21 กันยายน พ.ศ.2466 ตรงกับวันศุกร์ขึ้น 12 ค่ำ เดือน 10 ใต้ (เดือน 12 เหนือ) ปีกุน ณ ตำบลบ้านแอ่น อำเภอสอด จังหวัดเชียงใหม่ ท่านเป็นพระมหาเถระที่มีบุคลิกภาพสง่างาม สุขุม ลุ่มลึก สงบเยือกเย็น มีความสำรวมระวังอินทรีย์อยู่ตลอดเวลา มีเมตตาธรรมสูง ชอบช่วยเหลือผู้ตกทุกข์ได้ยาก โอ้อวมอารี มีน้ำใจต่อทุกคนโดยไม่เลือกที่รักมักที่ชัง โดยอุปนิสัยเป็นคนพุดน้อย ปฏิบัติมาก อยู่อย่างเรียบง่าย

พระพรหมมงคลได้นำหลักสติปัฏฐาน 4 มาสู่การปฏิบัติเป็นรูปแบบที่ชัดเจน เข้าใจง่าย สามารถปฏิบัติได้และเห็นผลได้ มีจุดเด่น คือการกำหนดอิริยาบถอย่างต่อเนื่อง อิริยาบถย่อยเหล่านี้เป็นเครื่องมือในการกำกับสติให้เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องและมีการกำหนดให้ถี่ขึ้นเรื่อยๆ จนไม่ทำให้

เกิดช่องว่างของสติ การกำหนดอิริยาบถย่อยทั้งทางด้านกาย เวทนา จิตและสภาวะธรรมที่เกิดขึ้น ส่งผลให้ผู้ปฏิบัติมีสติรู้สึกตัวตลอดเวลา เห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริง ไม่ใช่ความเข้าใจตามหลักการ แต่เป็นการเห็นตามความเป็นจริงของสภาวะ เมื่อเห็นได้ดังนี้แล้ว จึงชื่อว่าเป็นการเห็นธรรมอย่างถูกต้อง และเป็นการเข้าใจในชีวิตอย่างเป็นสัมมาทิฐิอีกด้วย

การศึกษาโอวาทธรรมของพระพรหมมงคล (ทอง สิริมงคล) ที่เกี่ยวข้องกับการเตรียมพร้อมรับมือกับความตายท่านได้ใช้หลักสติปัฏฐาน 4 เช่น การเตรียมพร้อมรับมือกับความตายโดยอาศัยกายา นุสสสนาสติปัฏฐาน ท่านสอนให้มุ่งเอาที่กายคืออรรถภาพความเป็นมนุษย์ใช้เป็นเครื่องประกอบคุณงามความดี และเอากายเป็นฐานที่ระลึกถึงความเสื่อมของกาย เพื่อไม่ให้เกิดความประมาทใจการดำเนินชีวิต

นอกจากนี้ท่านยังสอนให้กำหนดเวทนานุสสสนาสติปัฏฐาน โดยใช้วิธีกำหนดแบบเผชิญหน้าแบบลอบทำร้าย และกำหนดแบบเผ่าคูหรือสังเกตุการณ์ ในส่วนของจิตตานุสสสนาสติปัฏฐานท่านวางใจให้เป็นปกติโดยพื้นฐานก่อน เมื่อคิดก็ให้รู้ความคิด กำหนดว่า คิดหนอๆ เมื่อนึกก็ให้กำหนดว่า นึกหนอๆ เมื่อจิตมันคงก็จะมีสติไปเบื้องหน้า ไม่สู่ทุกคติในอบายภูมิ และในส่วนของธัมมานุสสสนาสติปัฏฐาน ท่านให้พิจารณาธรรมทั้งหลาย อันได้แก่ นิรวณ 5 आयตนะ 12 โพชนงค์ 7 อริยสัจ 4 ว่าคืออะไร เป็นอย่างไร มีในตนหรือไม่ เกิดขึ้น เจริญบริบูรณ์ และดับไปได้อย่างไร เป็นต้น ตามที่เป็นจริงของมันอย่างนั้นๆ

แนวทางการเตรียมพร้อมรับมือกับความตายกับการดำเนินชีวิตประจำวัน

จุดมุ่งหมายของการเตรียมพร้อมรับมือกับความตายในชีวิตประจำวันนั้นก็คือการ “ตายดี” คือ ตายอย่างมีสติ ตายอย่างสงบ ไม่หลงตาย คือ ไม่มีจิตฟุ้งเฟ้อขณะก่อนตายและขณะตาย จิตมีสภาพไม่เศร้าหมอง จิตใจนึกถึงแต่สิ่งที่ดี ซึ่งคำว่าตายดีปรากฏในคัมภีร์ขุททกนิกาย อุทาน อุปเสนสูตร โดยพระอุปเสนวังคันทบุตร มีความคิดว่าเป็นลาภเป็นความโชคดีที่ได้ออกบวช ได้ประพฤติพรหมจรรย์ ได้เป็นพระอรหันต์ ความตายที่จะเกิดกับท่านนั้นชื่อว่า ตายดี นั่นก็คือการเตรียมความพร้อมรับมือกับความตาย

การเตรียมพร้อมรับมือกับความตายตามหลักพระพุทธศาสนาจะ使人เข้าใจถึงความตาย เมื่อเข้าใจว่าความตายเป็นเรื่องธรรมดา ทุกชีวิตมีการเกิดแก่เจ็บตายเป็นธรรมดา เมื่อรู้และเข้าใจก็สามารถทำให้เกิดการปล่อยวาง ไม่ยึดติดกับสิ่งใดๆ เมื่อไม่ยึดติดไม่มีตัณหาใจก็สงบ ผู้วิจัยได้ค้นพบพุทธพจน์ที่ปรากฏในพระคัมภีร์ว่า “บุคคลผู้ที่ดำรงชีวิตอยู่โดยไม่เดือดร้อนในเวลาจวนจะตายก็ไม่เศร้าโศกชื่อว่าพบนิพพานแล้ว” ซึ่งเป็นแนวทาง 2 ประการ ดังนี้

1) มีสติไม่หลงตาย หากมนุษย์มีการเตรียมความพร้อมรับมือกับความตายจะทำให้มีสติ เมื่อมีสติย่อมเป็นผู้ไม่ประมาท เมื่อสติมันคงย่อมไม่หลงตาย เพราะเมื่อความตายมาถึงก็เป็นเพียงปรากฏการณ์ที่ธรรมดา อยู่ในความคาดหมาย จึงไม่ทุรนทุราย ไม่วิตก หวาดกลัว

2) สுகติเป็นที่ไปเบื้องหน้า ตามหลักพุทธศาสนาเป็นเรื่องของการทำความดีและเป็นหลักในการดำเนินชีวิต เป็นหลักคำสอนทางพุทธศาสนาเป็นที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานแห่งความเป็นจริงของชีวิต การเตรียมความพร้อมรับมือกับความตายเป็นการเตรียมตัว เตรียมใจ ให้กายบริสุทธิ์ วาจาบริสุทธิ์ และใจบริสุทธิ์ ให้จิตมีความเข้มแข็ง มั่นคง มีความผ่องแผ้ว ผ่องใส ย่อมมีสุคติเป็นที่ไปในเบื้องหน้าในที่สุด

สำหรับหลักคิดเพื่อการเตรียมพร้อมรับมือกับความตายที่สามารถประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้นั้น ผู้วิจัยเสนอไว้ 4 แนวทาง คือ

1) อยู่อย่างมีความเพียรทางด้านร่างกาย นั่นก็คือ การรักษาศีล เมื่อรักษาศีลย่อมทำให้เป็นผู้มีกายเป็นปกติ จะทำให้เป็นผู้ที่ไม่หลงสติจนถึงวาระสุดท้ายหรือมีสติไม่หลงตายนั่นเอง หรือแม้หากตายไปแล้วย่อมได้ไปเกิดในสุคติสวรรค์

2) อยู่อย่างมีความเพียรทางด้านจิตใจ การอยู่อย่างมีความเพียรทางด้านจิตใจด้วยอารมณ์แห่งวิปัสสนากรรมฐานทำให้จิตมีศักยภาพ มีความเข้าใจในชีวิตที่ต้องตกอยู่ในกฎแห่งไตรลักษณ์ทำให้เข้าใจชีวิตอย่างอริยะ และมีจิตมีคุณภาพ จิตมีความบริสุทธิ์ สะอาด ผ่องแผ้ว จิตเช่นนี้เป็นคุณสมบัติที่พร้อมสำหรับสุคติเบื้องหน้า

3) อยู่อย่างมีความเพียรในการดำเนินชีวิต จะเป็นหลักการเตรียมความพร้อมรับมือกับความตาย เพราะเมื่อมีความเพียรในการดำเนินชีวิตที่เรียกว่า สัมมาวายามะ ชีวิตก็ขึ้นชื่อว่าไม่ประมาท และความไม่ประมาทนี้เป็นทางแห่งความไม่ตาย แม้ร่างกายจะตายไปตามกฎธรรมชาติ แต่จิตที่อบรมมาดีแล้วจะไม่ตายไปด้วย

4) อยู่เพื่อเตรียมตัวตายอยู่เสมอ หรือการพิจารณามรณสติเป็นประจำ คือพิจารณาว่าเราจะต้องตายไม่วันใดก็วันหนึ่ง ความตายเป็นของเที่ยง ชีวิตเป็นของไม่เที่ยง ขณะเดียวกันก็ต้องพิจารณาต่อไปด้วยว่า ความตายจะมาเมื่อไหร่ก็ได้ จะมาอย่างไรก็ไม่มีใครรู้ ย่อมทำให้เป็นผู้ไม่ประมาท

ส่วนการการประยุกต์ใช้การเตรียมพร้อมรับมือกับความตายในชีวิตประจำวัน ผู้วิจัยได้เสนอแนวไว้ 2 ประการ คือ

1) การเตรียมความพร้อมรับมือกับความตาย ต้องมีการปรับปรุงพฤติกรรมของตนเองให้เรียบร้อย ไม่ประมาทในชีวิต การพูดและการคิด นับเป็นคุณธรรมสำคัญที่สนับสนุนความดีให้งอกงาม และทำลายความชั่วร้ายให้หมดไป ตรงกันข้ามกับความประมาทซึ่งเป็นมูลเหตุสำคัญที่จะส่งเสริมความชั่วให้เพิ่มพูนและทำลายความดีให้สูญสิ้นไป

2) ด้านการพัฒนาจิตใจ ด้านการพัฒนาจิตใจนั้นเป็นการปฏิบัติด้านการฝึกจิต คือ ฝึกให้จิตตายจากความยึดมั่นถือมั่น เพื่อทำลายตัวกู-ของกู โดยละเลิกความโลภ ความ โกรธ และความหลง ด้วยการฝึกจิตให้เข้มแข็ง มีสมาธิและเกิดปัญญาเข้าถึงความจริงของชีวิต เมื่อเกิดเหตุการณ์ที่ทำให้

ถึงความวิบัติ พลัดพรากจากสิ่งที่รักที่พอใจ ก็ให้พยายามระงับจิตใจ ให้ระลึกว่า ทุกสิ่งล้วนเป็นอนิจจัง ไม่มีอะไรคงอยู่ที่ยั่งยืนถาวร

ข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาวิจัยเรื่อง “โอวาทธรรมของพระพรหมมงคล (ทอง สิริมฺจฺโล) ในการเตรียมพร้อมรับมือกับความตาย” เป็นการศึกษาเฉพาะบุคคลเท่านั้น ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะทางวิชาการ และข้อเสนอเพื่อการทำวิจัยครั้งต่อไป ดังนี้

ข้อเสนอแนะทางวิชาการ

1. เรื่องความตายเป็นเรื่องที่ชาวไทยถือว่าเป็นอับมงคล จึงไม่ค่อยได้มีการกล่าวถึงในวิถีชีวิตประจำวันกันมากนัก แม้กระทั่งงานศพในปัจจุบันยังถูกเรียกว่า งานขาวดำ ทำนองว่าแม้กระทั่งคำว่า “ศพ” ก็ไม่ควรกล่าวถึง เลยทำให้เกิดความประมาทในชีวิตคิดว่าความตายของตนเองนั้นยังอีกยาวนาน เป็นเหตุให้ไม่ทันได้ระมัดระวังตนหรือเกิดการเตรียมความพร้อมในการตาย แท้จริงนั้นสังคมไทยหรือสังคมอื่นๆ ควรตระหนักและระลึกถึงความตายอย่างสม่ำเสมอ เพราะมนุษย์ทุกคนต่างก้าวเดินสู่ความตาย เมื่อจะทำงานยังต้องเตรียมตัวให้พร้อมด้วยการเรียนหนังสือ การฝึกงาน เมื่อจะแต่งงานก็มีการเตรียมงานและศึกษารายละเอียดของงาน เมื่อจะมีลูกก็ศึกษาวิธีการเลี้ยงลูก อบรมลูก แต่ไม่ค่อยจะมีใครเตรียมพร้อมสำหรับความตายของตนเอง

2. พระสงฆ์ในฐานะที่เป็นตัวแทนของพระพุทธศาสนา มีหน้าที่เผยแผ่หลักธรรมคำสอนของพระพุทธศาสนา เป็นผู้ที่สามารถพูดถึงความตายได้เหมาะสมที่สุด เพราะเป็นสัญลักษณ์ของความไม่ยึดติด การปล่อยวาง ควรมีการเทศน์ในมณเฑียรธรรมให้มากยิ่งขึ้น เพื่อให้พุทธศาสนิกชนเกิดความไม่ประมาทในชีวิต และไม่มีความเศร้าโศกทรมานทราญเมื่อความตายมาถึง

3. การตายดีในพระพุทธศาสนาไม่ได้หมายถึงสิทธิการเลือกที่จะตายแบบดีๆ เพียงอย่างเดียว แต่หมายถึงการเตรียมพร้อมรับมือกับความตายด้วย กล่าวคือ หากมีการเตรียมพร้อมรับมือกับความตายด้วยความไม่ประมาท หมั่นประกอบกุศลธรรมมาอย่างต่อเนื่อง มีการให้ทาน สมาทานศีล และทำจิตให้ผ่องใส การกระทำเช่นนี้ก็ทำให้บุคคลนั้นตายดีได้ เพราะบุญกุศลที่ได้ทำมาจะส่งผลให้เข้าสู่ภพภูมิที่ดีต่อไป

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

จากการศึกษาวิจัยเรื่อง “โอวาทธรรมของพระพรหมมงคล (ทอง สิริมฺจฺโล) ในการเตรียมพร้อมรับมือกับความตาย” เป็นการศึกษาเฉพาะบุคคลเท่านั้น ซึ่งมีข้อจำกัดในด้านการเก็บข้อมูล ผู้วิจัยจึงมีข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไปดังนี้

1. ศึกษาปฏิบัติทางของพระพรหมมงคล (ทอง สิริมฺจฺโล) ในการเป็นศูนย์รวมใจของพุทธศาสนิกชนและการธำรงพระพุทธศาสนา

2. ศึกษาแนวทางปฏิบัติตามทฤษฎี “ตายก่อนตาย” ของท่านพุทธทาสภิกขุ

3. ศึกษาสิทธิการตายตามหลักพุทธจริยศาสตร์เพื่อหาข้อสรุปว่า ในภาวะวิกฤตหรือในภาวะที่หมอไม่อาจเยียวยาผู้ป่วยให้หายได้แล้ว มนุษย์มีสิทธิในการตายหรือไม่ หรือต้องทนทุกข์ทรมานต่อไปจนกว่าจะตายเอง

บทสรุป

ความตายเป็นสัจธรรมสำหรับสิ่งมีชีวิตทุกประเภท พระพุทธศาสนาแสดงหลักการไว้ว่าเมื่อมีเกิดจึงมีดับ มนุษย์ทุกคนจึงไม่สามารถหลีกเลี่ยงความตายนี้ได้ ดังนั้น เมื่อจะต้องตายตามกฎหมายชาตินี้ พระพุทธศาสนาจึงมุ่งเน้นไปสู่วิธีการตายที่ถูกต้องและเหมาะสม ที่เรียกว่า ตายดี คือมีสติไม่หลงตาย นั่นคือ การเตรียมพร้อมรับมือกับความตายที่จะต้องมาถึงอย่างมีสติ พระพรหมมงคล (ทอง สิริมงคล) ได้นำหลักการปฏิบัติธรรมที่เรียกว่า สติปัฏฐาน มาเผยแผ่ ซึ่งสามารถวิเคราะห์ถึงการเตรียมความพร้อมรับมือกับความตายจากโอวาทธรรมของท่านโดยสรุปแบ่งออกเป็น 4 วิธีการ คือการเตรียมความพร้อมด้านร่างกาย การเตรียมความพร้อมทางด้านจิตใจ การมีความเพียรในการประกอบคุณงามความดี และการเตรียมความพร้อมที่จะตาย หากมีการเตรียมความพร้อมรับมือกับความตายได้ครบ 4 วิธีนี้ อย่างสมบูรณ์แบบและถูกต้อง ความตายจะกลายเป็นเรื่องธรรมดาและไม่น่ากลัวอีกต่อไป

References

- จินต์จุฑา รอดพาล. (2549). “การตายดี: มุมมองจากผู้สูงอายุไทยพุทธ”. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์. คณะพยาบาลศาสตร์: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พระมหาสุพร รุกขิตธมฺโม (ปวงกลาง). (2557). “ศึกษาวิเคราะห์การเผชิญหน้ากับความตายอย่างสงบตามหลักมรณสติในพระพุทธศาสนาเถรวาท”. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ. (2534). **ปรมัตถโชติกะปริเฉทที่ 5**. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิสัทธัมมโชติกะ.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). **พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.