

## คิดอย่างไรให้ตายดี เตรียมภาวะจิตเพื่อชีวิตระยะท้าย

น.ต.หญิง ฉัตรวารินทร์ บุญเดช หมายเลข ๖ สัมมนา ๘

"จงระวังความคิด เพราะความคิดจะกลายเป็นคำพูด  
จงระวังคำพูด เพราะคำพูดจะกลายเป็นการกระทำ  
จงระวังการกระทำ เพราะการกระทำจะกลายเป็นนิสัย  
จงระวังนิสัย เพราะนิสัยจะกลายเป็นบุคลิก  
จงระวังบุคลิก เพราะบุคลิกจะกลายเป็นชะตากรรม"

จากคำสอนของท่านคานธีนี้ จะเห็นได้ว่าจุดเริ่มต้นของชะตากรรมมาจากความคิด การเกิดจนถึงตาย ต้องมีการคิดอยู่ตลอด อย่างไรก็ตามทุกความคิดสามารถมีการเปลี่ยนแปลงได้เสมอเมื่อมีข้อมูลมาสนับสนุนที่มากพอ ความคิดนั้นมีหลากหลายรูปแบบ สามารถแบ่งอย่างกว้างๆได้ว่าเป็นความคิดด้านดี และ ด้านไม่ดี นำแปลกที่คนเรานั้นมักจะมีความคิด เกี่ยวเนื่องกับความทรงจำด้านลบได้ดีกว่าความทรงจำด้านดี แต่ไม่ว่าจะเป็นความคิด ความทรงจำแบบใด ในช่วงเวลาที่ชีวิตยังคงดำเนินไปนั้น เรามีโอกาสในการปรับเปลี่ยนความคิดได้เสมอ ทุกท่านจะสังเกตช่วงวงจรของชีวิตเราจะมีเตรียมความพร้อมสำหรับบทบาทหน้าที่ใหม่เสมอ อาทิ เช่น การเตรียมเป็นคุณแม่ การเข้าเรียนเตรียมอนุบาล การเตรียมสอบในระดับมัธยมต้น มัธยมปลาย เตรียมสอบเข้ามหาวิทยาลัยต่างๆ แม้ขณะทำงานก็จะมีช่วงทดลองงาน มีที่เลี้ยงคอยดูแลสอนงานในหน้าที่ต่างๆ เว้นเสียแต่ช่วงเวลาหนึ่งที่สำคัญของชีวิตที่แทบจะไม่มีโอกาสได้ปรับเปลี่ยนความคิด หลายคนไม่เคยเตรียมการเพื่อความคิดช่วงนี้ไว้เลย ทั้งที่เราทุกคนต้องพบเจอกับช่วงเวลานี้ ส่วนจะเป็นช่วงใด เวลาใด นั้น ไม่มีใครทราบได้ หลายต่อหลายคนต้องทนทุกข์ทรมานอยู่ในช่วงเวลานี้ ถึงเวลาแล้วหรือยังที่เราจะมาเตรียมความคิดเพื่อชีวิตระยะท้ายเพื่อให้การจากไปอย่างสงบ

ความคิด ตั้งแต่เกิดจนถึงวาระสุดท้ายของชีวิต การคิดจะเกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา พจนานุกรมราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554 ให้ความหมายของ การคิด หรือความคิด ไว้ว่าคือสิ่งที่นี้กรู้ เป็นความรู้ที่เกิดขึ้นในใจ ก่อให้เกิดการแสวงหาความรู้ต่อไป เป็นสติปัญญาที่จะทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่างถูกต้องและสมควร (สุวิทย์ มูลคำ, 2549: 13) ได้กล่าวไว้ว่า "การคิด คือ การค้นหาความหมาย ผู้ที่คิด คือผู้ที่กำลังค้นหาความหมายของบางอย่าง นั่นหมายถึง ผู้นั้นกำลังใช้สติปัญญาเขา ทำความเข้าใจกับความรู้ใหม่ที่ได้รับ รวมเข้ากับประสบการณ์เดิม และความรู้เดิมดั้งเดิม เพื่อหาคำตอบว่าคืออะไร หรือการเอาข้อมูลที่เพิ่งรับเข้ามาใหม่ ไปรวมกับข้อมูลเก่าที่รำลึกได้ เพื่อสร้างเป็นความคิดอ่านหรือข้อตัดสินใจ" เนื่องจากการคิดได้รับอิทธิพลมาจากกิเลสในตัวบุคคล และสภาพแวดล้อม ศ.ดร.เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์ (2547: 1) ผู้อำนวยการสถาบันอนาคตศึกษาเพื่อการพัฒนา นักวิชาการด้านการคิดของประเทศและที่ปรึกษาอาวุโสแห่งมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด สหรัฐอเมริกา ได้ให้ทัศนะไว้ "การคิดเป็นผลจากการทำงานของสมองในการก่อรูป (Formulate) บางสิ่งบางอย่างขึ้นในมโนคติ (mind) ผ่านการทำงานของระบบการรับรู้ทางจิต (cognitive system) โดยในบางส่วน

ของความคิดจะทำหน้าที่แยกแยะการกระทำและความรู้สึกผ่านกระบวนการทางความคิดอันนำไปสู่พฤติกรรมที่ตอบสนองสถานการณ์นั้น การคิดเป็นเรื่องสำคัญ ไม่เหมือนกัน เป็นจินตนาการ หวนรำลึก ใช้เหตุผล และแก้ไขปัญหา"

ความคิดของมนุษย์จะเริ่มเกิดขึ้น เมื่อได้สัมผัสกับสิ่งแวดล้อมซึ่งอาจอยู่ในรูปแบบของข้อมูล หรือเหตุการณ์ต่างๆ ถือเป็นสิ่งเร้าโดยมนุษย์จะรับรู้ด้วยประสาทสัมผัสทั้ง 5 หลังจากนั้นจะเริ่มตอบสนองด้วยการคิด และแสดงออกด้วยการพูดหรือการกระทำ เมื่อสิ่งเร้าทำให้เกิดข้อขัดแย้ง หรือสงสัย หรือทำให้เกิดความทุกข์ ไม่สบายกายหรือไม่สบายใจ เกิดความไม่สมดุล มนุษย์จะพยายามปรับให้สมดุลโดยการคิดหาหนทาง วิธีการแก้ปัญหา หาคำตอบของข้อสงสัย ขจัดความขัดแย้ง เพื่อให้เกิดความสุข ความสมดุล (สุวิทย์ มูลคำ, 2547: 49) การคิดตามหลักพุทธวิธี ซึ่งเป็นความคิดอันประเสริฐ เป็นวิธีการสร้างให้มนุษย์ "คิดเป็น" ประกอบด้วยความคิด 4 แบบ คือ การคิดถูกวิธี การคิดมีระบบ การคิดมีเหตุผล และการคิดที่มุ่งมั่นในสิ่งที่เป็นกุศล ลักษณะการคิดทั้ง 4 แบบดังกล่าว เรียกว่า "โยนิโสมนสิการ" เป็นการคิดให้เกิดปัญญา เห็นความเป็นไปของสิ่งต่างๆอย่างละเอียด ถูกต้อง สามารถแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม (สุวิทย์ มูลคำ, 2547: 55-56)

ปัจจัยที่ส่งผลต่อการคิด (สุวิทย์ มูลคำ, 2547: 144 -146) ได้แก่

1. พื้นฐานครอบครัว (Family Background) เป็นปัจจัยสำคัญในการพัฒนาความคิด เนื่องจากเป็นที่เตรียมความพร้อมด้านโภชนาการทำให้เซลล์สมองแข็งแรงสมบูรณ์พร้อมในการรับรู้สิ่งต่างๆ นอกจากนี้ครอบครัวยังเป็นพื้นฐานของวิธีคิด ด้วยอิทธิพลจากวิธีการเลี้ยงดู รวมทั้งประสบการณ์การแก้ปัญหาชีวิตประจำวัน การปฏิบัติของคนในครอบครัวจะเป็นพื้นฐานความคิด และจิตใจ
2. พื้นฐานความรู้ (Background of Knowledge) มาจากการกลั่นกรองและเก็บความรู้ต่างๆ ที่ส่งผลต่อวิธีคิด วิธีปฏิบัติ ความเชื่อ บุคลิกภาพทางความคิด ตลอดจนแนวทางการแก้ปัญหาต่างๆ จะเห็นได้จากผู้ที่มีการศึกษาสูง กับผู้ที่ขาดการศึกษาจะมีวิธีการคิดแตกต่างกัน
3. ประสบการณ์ชีวิต (Experience of Life) เป็นเหตุการณ์ต่างๆไม่ว่าจะเป็นเรื่องเล็กหรือใหญ่ จะมีผลโดยตรง คนที่มีโอกาสเรียนรู้โลกกว้างมากเท่าใด ความหลากหลายของประสบการณ์ส่งผลต่อวิธีคิดที่หลากหลายเช่นกัน
4. การทำงานของสมอง (Brain Functioning) สมองคนแต่ละคนมีความไม่เหมือนกัน ทำให้แต่ละคนมีเอกลักษณ์ทางความรู้สึก ความคิด และบุคลิกภาพ รวมทั้งศักยภาพด้านต่างๆที่ไม่เท่ากันตั้งแต่เกิดจนโต
5. วัฒนธรรม (Culture) วิธีชีวิตมีอิทธิพลต่อความคิด ความเชื่อ และการปฏิบัติอย่างมาก ถือเป็นปัจจัยสำคัญอีกด้าน
6. จริยธรรม (Morality) คนที่มีจริยธรรมสูงจะมีกรอบการคิด การตัดสินใจ และการแก้ปัญหา การประมวลผลความคิดจะแตกต่างกับผู้ที่ขาดจริยธรรม
7. การรับรู้ (Perception) เป็นการตอบสนองต่อสิ่งต่างๆภายใต้ การทำงานของสมองและจิตใจ มีผลต่อวิธีการคิดเป็นอย่างมาก
8. สภาพแวดล้อม (Environment) เป็นตัวกระตุ้นที่สำคัญต่อการเรียนรู้ ต่อวิธีการคิดของเด็ก
9. ศักยภาพทางการเรียนรู้ (Learning Potential) แต่ละคนมีศักยภาพการเรียนรู้ การประมวลผลข้อมูล ใน

แง่ของความรวดเร็ว ความลุ่มลึก ทำให้แต่ละคนคิดไม่เหมือนกัน แม้จะมีประสบการณ์เหมือนกันก็ตาม

10. ประสาทรับรู้ (Sensory Motor) การรับรู้ที่รวดเร็ว ฉับไว ละเอียดกว่าคนอื่นก็จะมีคุณภาพของการคิดดีกว่าคนอื่น ปัจจุบันเป็นวิธีที่สำคัญในการเตรียมความพร้อม คือการสร้างโอกาสให้เด็กได้ฝึกคิดจากประสบการณ์ ให้เด็กมีความลุ่มลึกทางความคิด

ความคิดเป็นสิ่งที่รู้ในใจเป็นการใช้ปัญญาในการทำความเข้าใจสิ่งใหม่ โดยใช้ประสบการณ์ ความรู้เดิมเพื่อหาคำตอบ หรือความรู้เพื่อการตัดสินใจ กระบวนการคิด จะเริ่มจากสิ่งเร้าที่มากกระทบประสาทสัมผัสทั้ง 5 ความคิดจะดำเนินไปโดยนำความรู้ ประสบการณ์ต่างๆมาแก้ปัญหา ข้อสงสัย ให้เกิดความสมดุล ความคิดตามวิถีพุทธ เป็นการคิดที่ประเสริฐ ได้แก่ การคิดถุภวิธ การคิดมีระบบ การคิดมีเหตุผล และการคิดที่มุ่งมั่นในสิ่งที่เป็นกุศล รวมเรียกว่าการคิดแบบ “โยนิโสมนสิการ” เป็นการคิดให้เกิดปัญญา ซึ่งทุกคนควรหมั่นฝึกคิดเช่นนี้ ปัจจัยที่ส่งผลต่อความคิดนั้นมีหลายปัจจัยได้แก่ พื้นฐานครอบครัว สภาพแวดล้อม ความรู้ ประสบการณ์ชีวิต การทำงานของสมอง วัฒนธรรม จริยธรรม ความสามารถในการรับรู้และการเรียนรู้ ฯลฯ เหล่านี้ทำให้แต่ละคนมีวิธีการคิด ลักษณะการคิดที่แตกต่างกัน

ตราบเท่าที่มีชีวิตอยู่ เรื่องของการคิดมีการพัฒนาได้ตลอด หากแต่ต้องมีการฝึกฝนที่จะมีการคิดที่ดี มีกระบวนการคิดที่ดี และมีปัจจัยที่ส่งเสริมที่เหมาะสม การคิดช่วงระยะท้ายของชีวิตนั้นสำคัญไม่น้อยไปกว่าการคิดที่เกิดขึ้นมาตั้งแต่เกิด เนื่องจากวงจรของชีวิต มีเกิด แก่ เจ็บ และตาย เป็นเรื่องธรรมดา

พจนานุกรมราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.2554 ให้ความหมายคำว่า ตายไว้ว่า การสิ้นใจ สิ้นชีวิต ไม่เป็นอยู่ต่อไป สิ้นสภาพของการมีชีวิต เช่น สภาวะสมองตาย ความตายในทัศนะของพุทธศาสนา เรื่องความตายเป็นสิ่งที่เข้าใจได้ง่าย ความตายมี 2 ประเภท คือ ความตายทางร่างกายและความตายทางจิตใจ ท่านพุทธทาสภิกขุ มักเรียกว่าเป็น “การตายก่อนตาย” ความตายทางร่างกายคือ ความสิ้นไปของ ชั้น 5 (พระคชภู เมธังกูโร, 2544) เหตุของการตายมีดังนี้

1. การสิ้นอายุขัย (อายุขยมรณะ) ซึ่งเป็นไปตามกฎธรรมชาติของสรรพสิ่งที่เกิดมา
2. สิ้นกรรม (กัมมัขยมรณะ) คือ ตายเพราะสิ้นกรรม กรรมนั้นคือการกระทำซึ่งมีผลสืบเนื่องตามมา (consequences) อาจเป็นกรรมที่ทำในอดีต จนถึงในอดีตชาติ หรืออาจเป็นกรรมที่ทำในปัจจุบัน
3. สิ้นทั้งอายุและกรรม (อุภยัขยมรณะ) คือ ทั้งอายุขัยและกรรม สิ้นไปในเวลาเดียวกัน การตายในกรณีเช่นนี้ จะเห็นได้เช่น การตายของผู้สูงอายุที่แก่หง่อม รูปและนาม (ร่างกายและจิตใจ)
4. มีเหตุหรือกรรมอย่างอื่นมาตัดรอน (อุปัจเจทมรณะ) ทำให้ชีวิตสิ้นไปกะทันหัน ทั้งที่น่าจะอยู่ต่อไปได้ในกรณีนี้ ทั้งอายุและกรรมยังไม่หมด แต่เกิดเหตุทำให้เสียชีวิตกะทันหัน เช่นการตายด้วยอุบัติเหตุ หรือโรคระบาดเฉียบพลันร้ายแรง

ตายก่อนตาย เป็นกลวิธีที่จะดำเนินชีวิตอย่างไม่ต้องให้ความตายมาเป็นปัญหาหวนกังวล ไม่ต้องหวาดกลัวความตาย และเป็นการทำให้ชีวิตที่ยังไม่ตายนั้น เป็นชีวิตที่มีคุณค่า สามารถเข้าถึงแก่นของการมีชีวิตอย่างแท้จริง ท่านพุทธทาสภิกขุ ใช้คำนี้ในการสอนธรรม การตายก่อนตาย มีความหมาย 2 อย่าง คือ หมายถึง การตายจากความดีหรือความชั่วและการพิจารณาเห็นความตายว่าเป็นสิ่งธรรมดาของชีวิต การพิจารณาเช่นนี้เป็น การเจริญ มรณสติ ผู้ที่เจริญมรณสติได้ จะเป็นผู้ที่ไม่วิตกกังวลหรือหวาดกลัวต่อความตาย ในทางจิตใจสามารถ

อยู่เหนือความตาย ก่อนที่ความตายจริงๆจะมาถึง การตายจากความดี หมายถึง ไม่มีความดีอะไรเหลืออยู่เลย เป็นสิ่งที่ไม่ดี ส่วนการตายจากความชั่ว หมายถึง การละกรรมชั่วได้ ยิ่งละได้มากชีวิตก็ยิ่งมีค่ามาก แม้ตายไปแล้วก็เสมือนว่ายังไม่ตาย ในระดับที่สูงขึ้นไปเหนือจริยธรรม การตายก่อนตาย หมายถึง การละกิเลสส่วนที่เป็นความยึดมั่นถือมั่น จนเข้าถึงภาวะที่ “ไม่มีตัวตน” คือ ว่าง ในความหมายที่ท่านพุทธทาสภิกขุย้ำเสมอ ในขั้นนี้บุคคลได้ยกระดับจิตสูงขึ้น จนสามารถข้ามพ้นความยึดมั่นจากอำนาจกิเลสคือ โลภะ โทสะ และโมหะ และค้นหาทั้งปวง การจะเข้าถึง ความตายก่อนตายได้ ต้องศึกษาและปฏิบัติตามหลักความจริงว่า สิ่งทั้งหลายต่างอาศัยกัน เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป สิ่งทั้งหลายล้วนไม่มีตัวตน ผู้ที่พิจารณาเห็นและเข้าถึงสภาวะเช่นนี้ จะเป็น ผู้ที่ไม่หวั่นไหวในความตาย มองความตายว่าเป็นเพียงการเปลี่ยนแปลง (Anuruddhācariya, 2004)

ความตายเป็นสิ่งที่เราไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ แม้บางครั้งจะมีวิธีการยืดอายุออกไปได้ แต่ก็ยังเป็นเพียงชั่วคราว สุดท้ายก็ต้องตาย ความตายในทัศนะของพระพุทธศาสนา ไม่ได้หมายถึงความสิ้นสุดของการมีชีวิต แต่เพียงอย่างเดียวเท่านั้น แต่ยังหมายถึงการก้าวไปสู่การเกิดใหม่อีกด้วย เพราะตามหลักพระพุทธศาสนา คนที่ยังมีกิเลสเมื่อตายแล้วก็จะเกิดในภพภูมิใหม่ที่ ไม่มีช่องว่าง แต่จะเกิด เป็นอะไรในภพภูมิไหนนั้นขึ้นอยู่กับสภาพจิตดวงสุดท้ายก่อนตาย

### แนวคิดเรื่องภาวะจิตก่อนตาย เพื่อการตายดี

ถ้าสภาพจิตดีก็ไปเกิดในที่ดี ถ้าสภาพจิตเศร้าหมองก็ไปเกิดในภพภูมิที่ไม่ดี ดังนั้น การทำจิตก่อนตาย จึงเป็นเรื่องสำคัญยิ่ง ก่อนตายจิตใจต้องสงบผ่องใสไม่เศร้าหมอง ปราศจากเรื่องทุกข์ร้อนกังวลใจ พระพุทธเจ้า ทรงให้ความสำคัญมากกับการทำจิตให้ ผ่องใสก่อนตาย จะเกิดดีหรือร้ายขึ้นอยู่กับสภาพจิตก่อนตาย ภาวะใกล้ตายหรือที่เรียกว่าระยะท้ายของชีวิตนั้น เป็นโอกาสอันดี เมื่อเราไม่สามารถหลีกเลี่ยงความตายได้ แต่เราเลือกที่จะทำใจไม่ให้เป็นทุกข์และมีความสุขได้ ในขณะที่เผชิญกับความตาย วาระจิตดวงสุดท้ายนี้จะเป็นตัวกำหนดภพภูมิในชาติหน้าของผู้นั้นว่าจะไปเกิดในสุคติภูมิหรือทุคติภูมิ ดังพุทธดำรัสที่ว่า จิตเต สังกิลิฏฐะ สุขะติ ปาฎิกังขา เมื่อจิตเศร้าหมอง ทุคติเป็นอันหวังได้ จิตเต อสังกิลิฏฐะ สุขะติ ปาฎิกังขา เมื่อจิตไม่เศร้าหมอง สุคติเป็นอันหวังได้ (พระไตรปิฎกบาลี ฉบับสยามรัฐ เล่มที่ 12 หน้า 64) การรักษาดูแลจิตก่อนสิ้นใจตายเป็นตัวกำหนดสำคัญของการก้าวสู่ภพใหม่ ดังนั้นต้องศึกษาอุบายและกลวิธีให้ดีที่จะทำให้จิตใจสงบเย็นก่อนตายสามารถแยกเป็นข้อๆ ได้ดังนี้

1. บอกอาการป่วยให้รู้ตามเป็นจริง ความตายเป็นสิ่งที่ยอมรับได้ยาก และผู้ป่วยส่วนมากมักมีอาการทรุดลง เมื่อรับรู้ว่าจะตาย เพื่อให้ผู้ที่อยู่ในช่วงระยะท้ายที่มีภารกิจสำคัญบางอย่าง หรือมีเรื่องกังวลใจ อยากรบาย อยากรขอโทษ จะทำได้ หรือเพื่อใช้เวลาที่เหลือให้มีความสุข หรือทำความดีให้มากที่สุด

2. สร้างกำลังใจที่ดี เพื่อปลดปล่อยความกลัว การพูดคุยให้กำลังใจ หรือการสัมผัสที่อ่อนโยน อันแสดงถึงความรักความห่วงใยของญาติ ย่อมทำให้ผู้ป่วยอบอุ่นใจ ไม่รู้สึกโดดเดี่ยว มีความกล้าหาญและบรรเทาความรู้สึก หวาดหวั่นพรั่นพรึงต่อความตายได้

3. คลายความกังวลห่วงใย พูดให้ผ่อนคลายวางใจในสิ่งนั้น หรือถ้าเขาอยากพูดอยากบอกอะไร ที่ยังค้างคาในใจก็ให้เปิดเผยมาทั้งหมด ทุกคนพร้อมให้อภัย ไม่ถือโทษโกรธเคือง ผู้ป่วยที่ได้ปลดปล่อยสิ่งที่ค้างคาในใจ จิตย่อมสงบ ผ่อนคลาย เบาสบาย และตายอย่างเป็นสุข

4. ทำจิตจดจ่ออยู่กับสิ่งที่ตั้งงาม อย่างที่กล่าวมาแล้วว่า วาระจิตดวงสุดท้ายก่อนตาย เป็นตัวกำหนดภพภูมิที่จะไปเกิด ผู้ที่ทำความดีมาตลอดชีวิต หากจิตสุดท้ายก่อนตายไปจดจ่อกับสิ่งไม่ดี ทำจิตให้เศร้าหมองก็ไปเกิดในอบายภูมิได้ (วิธีทำจิตก่อนตายให้ได้ไปสวรรค์ บริษัท สำนักพิมพ์เลี้ยงเชียง เพียรเพื่อพุทธศาสน์ จำกัด)

การใช้ชีวิตตั้งแต่เกิดจนถึงวาระสุดท้ายของชีวิต การคิดจะเกิดขึ้นอยู่ตลอด เมื่อชีวิตยังต้องดำเนินต่อไปภายใต้สภาพแวดล้อม สถานการณ์ต่างๆที่ผ่านเข้ามาแล้ว และยังไม่เกิดขึ้นก็ตาม การหมั่นฝึกฝนตนเองให้มี การคิดที่ดี คือ การคิดถูกวิธี การคิดมีระบบ การคิดมีเหตุผล และการคิดที่มุ่งมั่นในสิ่งที่เป็นกุศลที่รวมเรียกว่า “โยนิโสมนสิการ” ไว้ตลอด นอกจากนี้ยังต้องทำกรรมดีเมื่อมีโอกาสเสมอเพื่อสะสมเป็นธนาคารความดีของตนเอง เพื่อให้ง่ายต่อการระลึกถึง เพราะเราเกิดมารู้วันเกิด แต่ไม่อาจรู้วันตายที่แน่นอนได้ การสามารถระลึกถึงความดีงามที่ได้ทำไว้นั้น เป็นสิ่งสำคัญต่อระยะท้ายของชีวิตก่อนที่ความตายจะมาถึง เนื่องจากความเชื่อทางพระพุทธศาสนานั้น ภาวะจิตที่เป็นสุข จิตที่คิดเรื่องดี จะนำพาให้ไปเกิดในภพภูมิที่ดีต่อไป หรือที่เรียกว่าตายดีนั่นเอง ดังกฤษณาสอนน้องคำฉันท์ ที่สมเด็จพระมหาสมณเจ้ากรมพระปรมานุชิตชิโนรส ได้เขียนไว้ว่า

พฤษภาสกร อิกกุญชร อันปลดปลง  
โททนต์เส่งคง สำคัญหมาย ในกายมี  
นรชาติวางวาย มลายสิ้น ทั้งอินทรีย์  
สถิตทั่ว แต่ชั่วดี ประดับไว้ ในโลกา

## เอกสารอ้างอิง

1. เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์. (2547). *การคิดแบบนักบริหาร* (เอกสารการบรรยายหลักสูตรนายอำเภอ รุ่นที่ 56).
2. พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.2542. (2554). กรุงเทพฯ : นานมีบุ๊คส์ พับลิเคชัน.
3. พระคุณฐิติ เมธังกุโร. (2544). *ปาฐกถาเรื่อง ความตายในทัศนะของพุทธทาสภิกขุ*. (ม.ป.ท.)
4. พระไตรปิฎกบาลี ฉบับสยามรัฐ. (45 เล่ม, เล่มที่12).(2468-2473). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย.
5. *วิธีทำจิตก่อนตายให้ได้ไปสวรรค์*. (ม.ป.ป.). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์เลี้ยงเชียง เพียรเพื่อพุทธศาสน์ จำกัด. สืบค้นเมื่อ 10 พฤษภาคม 2562, จาก <http://www.file:///C:/Users/win7/Downloads>
6. สุวิทย์ มูลคำ. (2549). *ครบเครื่องเรื่องการคิด* (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: ห้างหุ้นส่วนจำกัด การพิมพ์.
7. Anuruddhācariya. (2004). *Abhidhammattha Sangaha*. Bangkok: Win-yaan Press.