

การวิเคราะห์ข้อมูลและสรุปผลการวิจัย

การศึกษานี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยใช้เทคนิคการสนทนากลุ่ม (Focus group discussion) เป็นระเบียบวิธีการวิจัย เพื่อศึกษาความหมายการตายดีจากมุมมองของผู้สูงอายุไทยพุทธ เก็บข้อมูลผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุโดยการคัดเลือกแบบเจาะจง โดยการสนทนากลุ่มร่วมกับการสังเกตและการจดบันทึกภาคสนาม จำนวน 5 กลุ่ม รวมผู้สูงอายุ 40 คน และทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยวิธีการวิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis) ซึ่งสามารถสรุปผลการวิจัยดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

ส่วนที่ 2 ความหมายการตายดีจากมุมมองของผู้สูงอายุไทยพุทธ หมายถึง ความคิด ความรู้สึกต่อการตายในมิติที่ผู้สูงอายุมองว่าตรงกับความต้องการ หรือมีลักษณะเป็นไปในทางที่ต้องการ เนื่องจากผู้สูงอายุได้ผ่านขั้นตอนการพัฒนามาถึงวัยตอนปลายของชีวิต ย่อมผ่านประสบการณ์เคยประสบ พบเห็น หรือเกี่ยวข้องกับการสูญเสียการเสียชีวิตของบุคคลต่างๆที่ผ่านเข้ามาในชีวิต ในการศึกษาครั้งนี้พบว่าผู้สูงอายุได้ให้ความหมายของการตายดี ได้แก่ ตายอย่างสงบ ตายตามธรรมชาติ และตายอย่างหมดห่วง

ความหมายของการตายดี

การตายดี : ตายอย่างสงบ หมายถึง การจากไปอย่างสงบจิตไม่ฟุ้งซ่าน รักษาใจให้เป็นปกติสามารถน้อมนำจิตใจให้เกิดสงบ โดยการระลึกถึงสิ่งที่เป็นบุญเป็นกุศลที่เราได้สะสมมา ตั้งจิตมั่นไม่ฟุ้งซ่านไม่หวาดหวั่นต่อความตายจะทำให้เข้าสู่วาระสุดท้ายของชีวิตอย่างสงบ ซึ่งความหมายของการตายอย่างมีสติประกอบด้วย

- ก) จิตไม่ฟุ้งซ่าน
- ข) ตั้งจิตมั่นมีสิ่งน้อมนำจิตใจ
- ค) เหมือนคนนอนหลับ

การตายดี : ตายตามธรรมชาติ หมายถึง เป็นการตายตามอายุชั้ยไปอย่างเฉิบๆ ค่อยๆ หมดไปตามธรรมชาติ ไม่เจ็บป่วยเป็นระยะเวลาที่ยาวนานเป็นการะให้ลูกหลานมาดูแลไม่ต้องทนทุกข์ทรมานด้วยการรังชีวิตด้วยอุปกรณ์ทางการแพทย์ให้ยืนยาวออกไป ในยามที่จากไปมีลูกหลานมาห้อมล้อมเตรียมจิตใจให้พร้อมยอมรับการจากไป ซึ่งผู้สูงอายุมองว่าความตายเป็นเรื่องธรรมดาแก่ไปก็ต้องตาย เป็นการหมดสภาพสังขารของร่างกายอวัยวะต่างๆในร่างกายค่อยๆ หมดสภาพไปตามธรรมชาติ ซึ่งความหมายของการตายตามธรรมชาติ ประกอบด้วย

- ก) ไม่ทรมานด้วยการรังชีวิต
- ข) ค่อยๆหมดไปตามธรรมชาติ
- ค) ไม่ป่วยนานเป็นภาระลูกหลาน
- ง) มีลูกหลานห้อมล้อมยอมรับการจากไป

การตายดี : ตายอย่างหมดห่วง หมายถึง เป็นการจากไปอย่างหมดห่วงหลังจากได้จัดการภารกิจเสร็จสิ้นแล้ว มีการเตรียมความพร้อมในด้านต่างๆไว้แล้ว ทั้งในด้านเตรียมใจตนเอง เตรียมครอบครัวมีการสั่งเสียลูกหลาน เตรียมทรัพย์สินบัติจัดสรรมรดกพิทักษ์กรรมให้เรียบร้อย และการเตรียมทำบุญสะสมบุญสะสมความดีไว้ ซึ่งความหมายของตายเมื่อพร้อมประกอบด้วย

- ก) หมดห่วงแล้ว
- ข) ได้เตรียมพร้อมแล้ว
 - เตรียมใจตนเอง
 - เตรียมครอบครัว
 - เตรียมทรัพย์สินบัติ
 - เตรียมทำบุญ

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ทำการสนทนากลุ่มในชมรมผู้สูงอายุจำนวน 5 ชมรม มีผู้เข้าร่วมการสนทนากลุ่มจำนวน 40 ราย ข้อมูลส่วนบุคคลจำแนกตามเพศ อายุ และจำนวนปีที่ เป็นสมาชิกชมรม นำเสนอดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 กลุ่มสนทนา จำแนกตามเพศ อายุ และจำนวนปีที่ เป็นสมาชิกชมรม

กลุ่มที่	จำนวน (คน)	เพศ		อายุเฉลี่ย (\bar{X})	จำนวนปีที่ เป็นสมาชิกชมรม (\bar{X})
		ชาย	หญิง		
1	7	4	3	67.57	2
2	10	4	6	75.10	6
3	7	1	6	68.14	1.5
4	8	3	5	68.38	1.75
5	8	4	4	69.37	8.5
รวม	40	16	24	69.71	4.45

จากตารางที่ 1 พบว่าในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยเก็บข้อมูลโดยการสนทนากลุ่มในชมรมผู้สูงอายุ 5 ชมรม ผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มคือ ผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุจำนวน 40 คน แบ่งเป็น 5 กลุ่ม กลุ่มละ 7-10 คน โดยเป็นเพศชาย 16 คน เพศหญิง 24 คน อายุระหว่าง 60-86 ปี อายุเฉลี่ย (\bar{X}) 69.71 ปี ระยะเวลาที่เป็นสมาชิกชมรมระหว่าง 1-9 ปี ระยะเวลาเฉลี่ย (\bar{X}) 4.45 ปี

ส่วนที่ 2 ความหมายการตายดีจากมุมมองของผู้สูงอายุไทยพุทธ

ความหมายการตายดีจากมุมมองของผู้สูงอายุไทยพุทธ หมายถึง ความคิดความรู้สึกของการตายที่ผู้สูงอายุไทยพุทธมองว่าตรงกับความต้องการหรือมีลักษณะเป็นไปในทางที่ตนต้องการ เนื่องจากผู้สูงอายุได้ผ่านขั้นตอนการพัฒนาไปถึงวัยปลายของชีวิต ย่อมผ่านประสบการณ์เคยประสบพบเห็นหรือเกี่ยวข้องกับการสูญเสียการเสียชีวิตของบุคคลต่างๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตในการศึกษาครั้งนี้พบว่าผู้สูงอายุได้ให้ความหมายของการตายดี ได้แก่ ตายอย่างสงบ ตายตามธรรมชาติ และตายอย่างหมดห่วง ในแต่ละประเด็นสามารถอธิบายได้ดังนี้

ความหมายของการตายดี

การตายดี : ตายอย่างสงบ

ตายอย่างมีสงบ หมายถึง การจากไปอย่างสงบรับรู้อยู่ตลอดเวลาไม่ตื่นตระหนก ไม่กลัว ไม่กลัว ไม่โวยวาย รักษาใจให้เป็นปกติสามารถน้อมนำจิตใจให้สงบโดยการระลึกถึงสิ่งที่เป็นบุญเป็นกุศลที่เราได้สะสมมา ตั้งจิตมั่นจิตไม่ฟุ้งซ่านไม่หวั่นหวาดต่อความตายจะทำให้เข้าสู่วาระสุดท้ายของชีวิตอย่างสงบ ซึ่งจากการสนทนากลุ่มผู้สูงอายุที่เข้าร่วมการสนทนามีการให้ความหมายของการตายอย่างสงบไว้ 3 ประเด็น ได้แก่ จิตไม่ฟุ้งซ่าน ตั้งจิตมั่นมีสิ่งน้อมนำจิตใจและเหมือนคนนอนหลับ

ก) จิตไม่ฟุ้งซ่าน

จิตไม่ฟุ้งซ่าน หมายถึง การการมีสติรับรู้อยู่ตลอดเวลาว่าเรากำลังทำอะไรอยู่ จะนิ่งก็ให้รู้ว่าจะนิ่ง จะเดินก็ให้รู้ว่าเดิน เป็นการระลึกได้รับรู้ถึงสิ่งที่เราได้กระทำหรือพูดออกไป รวมถึงการรับรู้ในสิ่งที่ผู้อื่นกระทำต่อเราอยู่ การที่จิตไม่ฟุ้งซ่านเมื่อเข้าสู่วาระสุดท้ายแห่งชีวิตจะทำให้สติยังอยู่กับตัวเราไม่ตื่นตระหนกหรือวุ่นวายใจมีการรับรู้ต่อสภาวะแวดล้อมรอบตัวตลอดเวลาจนกระทั่งจากไป ดังเช่นที่ผู้สูงอายุกล่าวว่า

“พอกันนอนเฉยๆ กินอะไรไม่ไป 10 กว่าวัน ตา.....นะ (พ่อบุญให้ข้อมูล) หยอดน้ำ 7 วัน เอาหลอดทานตะวัน สมัยก่อนแข็งเข้าใจมัยบ้าไม่ทันสมัยไม่รู้จะไปซื้อที่ไหนเลย อี... (เพื่อนบ้าน) เขามาเยี่ยมเขาก็เอาของบ้านยาย.....มาให้ฉัน ใช้ไปตั้งหลายวัน

หยอดน้ำอยู่ 17 วัน กินไม่ได้ แต่แกก็ตีวะแกพูดได้จนแกตาย แกตายดีสามหัวค้ำแก ยังพูดอยู่เลย” (FG-1, L218-226)

“พี่อยากมีสติ ก่อนจะตายใครไปเยี่ยมไปอะไรขอให้จำได้ ขอให้พูดได้ ถ้าเผื่อว่าเขาพูดว่าเขามาแล้วนะมาเยี่ยมนะให้เรารับรู้ ให้เรารับรู้ว่าคุณนั้นคนนั้นมาเยี่ยมเรา เราอยากจะทำอะไรจะเสียจะพูดอะไรขอให้เราได้พูด พูดกับคนที่มาเยี่ยมเรา ถ้าเผื่อว่าเราจะตายหมายถึงเราจะหมดลมเนี่ยะ ถ้ามีคนมาบอกหนทางเราก็ขอให้เรานึกถึงหนทางเราเป็นอย่างนั้นๆนะ ขอให้ไปในทางที่ดี ไม่ทุรนทุรายอย่าไปทุรนทุราย ให้มีสติแน่วแน่ไปเลยหนึ่งไปเลย ความปรารถนาอยากเป็นอย่างนั้น” (FG-3, L343-349)

“อย่างแม่ของสามีไปดูเขาที่บ้านพี่ก็คิดว่าเขายังมีสติ พอเข้าไปพี่ก็จะไปจับตัวจับแขน เขายังพูดได้เขาพูดว่า ไอ้.....มาหรือเปล่า เขาบอกมา แกก็เรียกพี่ก็เข้าไปจับแขนบอกว่าแม่หนูมาแล้ว แกบอกให้ออกห่างๆ แม่จะอย่าเข้ามาใกล้แม่ ท้องอยู่ท้องแก่แล้วท้องเจ้า..... เสร็จแล้วก็ออกไปข้างนอก แกก็พูดอีกนะไอ้.....มันออกไปหรือยัง บอกแกว่าอยู่ข้างนอกนี้แหละแม่ แกก็พูดกับคนโน้นคนนี้พอซักพักคราวครึ่งชั่วโมงก็ขาดใจ พี่ก็เอ๊ะแสดงว่าแม่เขาก็มีสตินะคือเขายังเป็นห่วงเราว่าเรามีท้องอย่าเข้าไปใกล้เขา” (FG-3, L461-468)

“ตอนที่คุณพ่อพี่ดูแลอยู่ รู้สึกตอนที่จะไปพื่อนี้จะห่วงลูกนะเพราะคิดถึงพี่ชายคนหนึ่งยังไม่มาเขาถามว่าคนนั้นมาหรือยัง เราก็บอกว่าเดี๋ยวพี่มานะเราก็เอามือให้จับไว้จับมือเราแน่นเลยเรานี้เจ็บเลยจะเอาออกแกก็ไม่ยอมปล่อย จนกระทั่งพี่ชายมาพักหนึ่งแกก็ค่อยๆปล่อยมือเราแล้วค่อยๆยกมือสองข้างเข้าหากันเป็นท่าพนมมือ (ท่าท่าพนมมือให้ดู) แต่มือไม่ติดมาไว้แค่ห่างออกไป เราจะยกให้ติดกัน คนข้างๆบอกว่าเดี๋ยวแกจะห่วง แล้วแกก็ไป พี่คิดว่าพ่อตายอย่างมีสติ” (FG-4, L231-237)

“พอตอนจะตายแกหลับไป แกเรียกแม่มีงเอี้ยจะตีห้าแล้วลูกสวดมนต์ให้ที เราก็บอกหัวค้ำซำก็สวดให้แกแล้วซำก็ง่วงเฝ้ามาหลายคืน แกบอกลูกสวดมนต์ให้ทีเราก็ไม่ลูก พอลุกขึ้นมาพยาบาลจะมาทำความสะอาดมาวัดไข้ แกเคยต้องอาบน้ำล้างหน้าแปรงฟัน เราก็ไม่รู้ว่าจะตาย แกหลับตายเฉยๆ เราก็เรียกว่าเอี้ยเป็นไงไปละพ่อมีง พุทโธนี่ถึงพระพุทธเจ้าไว้ แกก็อ้อออออกมาคำเรานึกว่าแกยังไม่หมดลม อ้าปากมาเห็นลิ้นดำปีเลยเรานึกว่าแกไปแน่ คนเตียงตรงข้ามเขาบอกแกยกมือขึ้นมาสาธุๆ แล้วแกก็ไป ตายมีสติคนเขารู้กัน” (FG-4, L331-339)

การที่จิตไม่ฟุ้งซ่านในยามที่จะจากไป จะทำให้มีสติอยู่ตลอดเวลาสามารถพูดคุยกับ ลูกหลานที่ป้าหน้าอาหรือแขกที่มาเยี่ยมได้ และสามารถนึกถึงบุญกุศลสิ่งดีๆ เห็นบุญเห็นทานที่ได้ สร้างสมมา สิ่งเหล่านี้จะช่วยให้จิตยึดมั่นในสิ่งที่ดีๆ ส่งผลให้เกิดความสงบส่งผลให้จากไปด้วยดี ดีไปสู่สุคติ ดังที่ผู้สูงอายุได้กล่าวไว้ว่า

“เราก็คิดว่าเราจะได้ดีตายอย่างมีความสุข ตายอย่างสงบ ใกล้เคียงมีคนดูแล อุปถัมภ์ค้ำชูไม่ทุรนทุรายไปดี จิตใจสงบไม่ฟุ้งซ่าน มีสติสามารถพูดกับลูกหลานที่ป้าหน้า อาแขกที่เขามาเยี่ยมได้ เราคิดว่าเราทำดีทางศาสนาบุญกุศลจะส่งให้เราไปดีสู่สุคติ ตายอย่างสงบตายอย่างมีความสุข” (FG-1, L821-824)

“อยากตายแบบมีสติไม่ทุรนทุราย อยากให้มีสติได้ไหว้พระ ใจนึกก่อนตายขอให้ ได้ไหว้พระสวดมนต์ ขอให้นึกถึงพระนึกถึงสิ่งบุญกุศลที่เราได้สร้างสมไว้ คิดอย่างนั้น แต่ไม่รู้ว่าจะใจเรามันจะมีสติอย่างนั้นหรือเปล่า ถ้าไม่มีการเจ็บปวดทรมานมันก็คงจะนึก ได้ ถ้ามันมีอาการเจ็บปวดทรมานบางทีมันก็จะลืมไปหมด ถ้าเราไม่มีการเจ็บปวดมัน ต้องมีสติแน่ เราต้องการแค่นั้นทำอะไอย่างมีสติ” (FG-3, L309-314)

“เราก็ตั้งใจว่าก่อนจะตายให้นึกถึงคุณพระคุณเจ้าเชื่อว่าเราจะไปเกิดที่ดีๆ ไปเกิด ในที่ที่ดีๆ ก่อนถ้าเรานึกถึงความดี ธรรมะนึกถึงพระเมื่อเราจะขาดใจเราจะต้องตายที่ดี ถ้าเรานึกถึงสิ่งไม่ดีเราก็ตกลงนรก เราจะนึกถึงสิ่งที่ดีก่อน” (FG-4, L65-68)

“ หลวงพ่อ.....เขาบอกว่าให้ไปฝึกวิปัสสนาจะแก้ได้ เพราะการนั่งนานๆจะปวด จะเมื่อยต้องหัดทนได้ แล้วยิ่งทนนานๆเข้ามันจะเข้าที่ เราทำไม่ได้บารมีไม่ถึงยังไม่ข้าม เราข้ามเวทนาไม่ได้ เหมือนอย่างเรานั่งพอเราเมื่อยเราจะเลิกเราทนไม่ไหว หลวงปู่..... ท่านสอนมันต้องเอาตัวเอาตัวตายเข้าแลก การปฏิบัติตอนที่เรามีชีวิตอยู่มันจะเป็นที่พึ่ง ของเรา เวลาตายให้มีสติคิดแต่สิ่งดีๆ เห็นบุญเห็นทานที่ทำมา” (FG-5, L407-412)

การตายอย่างสงบเป็นการตายที่รู้จักอาการตาย อาการของความตายแต่ละขณะ เช่น ดิน น้ำ ลม ไฟ จะถอยจากปลายเท้าปลายมือ อาการต่างๆ เหล่านี้ก่อนที่จะหมดลมหายใจจะ สามารถรับรู้และสังเกตได้ การรักษาจิตใจให้เป็นปกติไม่ฟุ้งซ่าน จะช่วยให้จิตสงบได้ในยามเข้าสู่ วาระสุดท้ายของชีวิต วาระสุดท้ายของชีวิตถือว่าเป็นภาวะวิกฤตของชีวิตอีกครั้งหนึ่งที่ต้องเผชิญ ดังที่ผู้สูงอายุกล่าวไว้ว่า

“ตายอย่างสติอยู่ทุกขณะขนามเมื่อเวลามันออกไปจติแล้ว หมายถึงมันเคลื่อน ออกจากร่างแล้วมันจะไปของมันเลยถูกทางด้วย เรียกว่าไปอย่างถูกทาง แต่ยังมีมอง

กลับมาเห็นอยู่นะ ชากอยู่ตรง นั้นสังขารอยู่ตรงนั้นนะ มองเห็นนะไม่ใช่ไปแล้วมีดับอดไปเลย” (FG-2, L562-566)

“ ถ้าเทียบกับระดับพระ.....ท่านตายอย่างมีสติแม้ว่าจะตายพระองค์ท่านยังฝากลูกชายพระ....ท่านยังฝากบอกไว้ว่าท่านเจ้าคุณหมายถึงสมเด็จพระยามหา.....ท่านบอกไว้ว่าท่านเจ้าคุณถ้าลูกของฉันผิดข้อใหญ่ขอฝากท่านด้วยอย่าประหาร ขอชีวิตประหารนั้นไว้ให้เป็นแคโทษนเรทศ ที่นี้ท่านฝากไว้ฝากไว้แค่นี้แหละแล้วท่านก็สิ้น นี้เรียกว่าตายอย่างมีสติ และอีกอย่างหลวงพ่อกฐา.....ท่านก็ตายอย่างในลักษณะที่บอก ภิกษุสามเณรที่นั่งอยู่ข้างๆ ก่อนที่ท่านจะหมดลม ท่านบอกว่านี่มนุษย์เขาไปกันอย่างไรนะ มนุษย์ที่มีจิตใจสูงเขาไปอย่างนั้น เขาจะรู้อยู่ทุกขณะจิต เนี่ยอันนี้เท่าที่เห็น” (FG-2, L519-529)

ข) ตั้งจิตมั่นมีสิ่งน้อมนำจิตใจ

ตั้งจิตมั่นมีสิ่งน้อมนำจิตใจ หมายถึง เมื่อเข้าสู่วาระสุดท้ายของชีวิตร่างกายและจิตใจจะมีความอ่อนแอจากความเจ็บป่วยทางด้านร่างกายและทางด้านจิตใจที่ต้องพลัดพรากจากโลกนี้ไป การมีจิตใจที่มั่นคงโดยการตั้งจิตให้ยึดมั่นในสิ่งที่ตั้งงามในทางที่เราจะไป รักษาใจให้สงบปล่อยวางในทุกสิ่งทุกอย่างตั้งจิตใจให้มั่นว่าเราจะไปดี จะทำให้เกิดการสงบต่อตนเองไม่ฟุ้งซ่านไม่ทรมานทรมานและเกิดความสงบแก่คนรอบข้างที่ไม่ต้องพบเห็นความทรมานทรมานก่อนจากไป ดังที่ผู้สูงอายุได้กล่าวไว้ว่า

“ มีสติก็ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่กลัว ไม่กลัว ไม่กลัว ไม่ร้องโวยวาย จิตมุ่งว่านี่มันตายนะ คือตายต้องตายวิญญานละออกจากร่างไป เราคงกำหนดไม่ได้หรอกว่าเราจะตายตั้งแต่เบื่องปลายเข้ามาหานี้ แต่เราให้มีสติตั้งใจให้มีสติไว้ก็แล้วกัน นึกถึงคุณงามความดีที่เราสร้างสมกันมา เพราะฉะนั้นความดีต่างๆ ที่เราสร้างสมมามาช่วยเราไปหน่อยเถอะ” (FG-2, L637-640)

“ต้องทำกรรมดีสะสมบุญกุศลไว้มากๆ ประารถนาว่าจะได้ไปสวรรค์ชั้นนั้นชั้นนี้อีกที่เราเห็นภาพผาผนังสวรรค์นรก ในนรกไฟลุกขึ้นมาชูไม้ชูมือกระโดดกระเดกกันอยู่ การทำความดีนั้นนางฟ้านางสวรรค์เข้าห้อมล้อมวนเวียนทำให้เราเคลิบเคลิ้ม สติเวลาเราจะจากไปยึดให้มั่นว่าเราจะไปดีเราจะไปสวรรค์ไปนิพพาน ถึงไม่ถึงไม่รู้ละปรารถนาไว้อย่างนั้น” (FG-2, L660-665)

“ เราต้องตายให้อย่างที่เรียกว่ามีสติ ต้องให้มีสติ ก็คิดว่าจะพยายามทำอะไรก็ได้แต่ทำอย่างมีสติ ถึงแม้จะไม่รู้ว่าทุกเวลาทุกนาทีที่คิดนี้จะคิดแบบไม่ฟุ้งซ่าน จะตั้ง

จิตจะทำอะไรก็ทำสิ่งนั้น พยายามทำแต่สิ่งที่ดีทั้งนั้นเลยอย่างสร้างบุญสร้างกุศล อย่างเงินเวลานี้เป็นข้าราชการบำนาญคิดว่าทุกบาททุกสตางค์จะพยายามทำบุญให้มากที่สุด สร้างบุญสร้างกุศล" (FG-3, L38-43)

การมีสิ่งนำทางเพื่อน้อมนำจิตใจให้เกิดความสงบหรือน้อมระลึกในสิ่งดีงามที่เป็นกุศลที่เราได้สร้างสมมา อาจจะเป็นการจุดธูปเพื่อให้ได้กลิ่นธูปนำทางไปสู่ความสงบ การสวดมนต์หรือการเปิดเทปธรรมะ การพูดบอกทางให้ระลึกถึงความดีที่ได้กระทำมา หรือการพูดบอกกล่าวเพื่อให้คลายความห่วงความวิตกกังวลเกิดการปล่อยวาง สิ่งเหล่านี้จะเป็นสิ่งที่ทำให้ผู้ที่อยู่ในวาระสุดท้ายของชีวิตได้รับรู้ สามารถน้อมนำจิตใจให้เกิดความสงบเป็นบุญเป็นกุศลช่วยให้สุขคติให้ไปสู่สิ่งที่ดีงาม ดังเช่นที่ผู้สูงอายุกล่าวไว้ว่า

" ก่อนจะตายให้นึกถึงอะระหังไว้จะได้ไปสู่ที่สุขคติให้ไปสู่ที่ดีงาม ศาสนาเป็นยาใจช่วยให้จิตใจสงบ พูดอะระหังให้จิตไปในทางที่ดีสงบๆ จะได้ไปทางดีก่อนไม่คิดฟุ้งซ่านไปทางอื่น" (FG-1, L835-838)

" เขาบอกว่าคนที่จะขาดใจให้พูดแต่สิ่งที่ดีให้นำทาง นึกถึงตรงไหนก็จะไปทางนั้นก่อน ก็จะมีคนพูดนำว่านึกถึงพระอรหันต์อะไรอย่างนี้ บางคนก็พุทโธ พุทโธ แม้ตอนที่คุณพ่อจะเสียเราก็เอาพระพุทธรูปไปวางไว้ที่หัวเตียง ตายที่โรงพยาบาลนะ แล้วก็บอกพ่อจุดธูปให้ตลอดเลย บอกพ่อนึกถึงพระนะจะสวดมนต์ช่วยกันสวดให้เขาได้ยินเสียงที่ได้ยินเป็นเสียงของธรรมะจะได้ไปในทางที่ดี ก็คิดว่าเขาได้ยินเสียงสวดมนต์ได้กลิ่นธูปนี้จะทำให้วิญญาณไปในชั้นที่สงบ" (FG-2, L576-582)

" ผมรู้ว่าพ่อผมจะตายวันตายพรุ่งก็ได้ รู้สึกว่าคืนนี้จะได้มั้งที่พวกพี่น้องเขามา กัน เห็นพ่อหายใจอ้าปากพะงาบๆ ก่อนพ่อหมดลมหายใจแกก็อ้าปาก พี่.....ข้างบ้านไปตะโกนข้างหูพุทโธๆ ผมยังห้ามเลยอย่าไปยุ่งกับพ่อเขากำลังจะไปสบายอย่าให้พ่อวอกแวก ไม่ต้องพุทโธหรือบอกผมทำความดีมาตลอด จุดธูปได้กลิ่นธูปพ่ออ้าปากแล้วก็เงียบไป มีคนบอกว่าลุงนี้ตายดีมาก" (FG-4, L355-361)

การมีสิ่งน้อมนำจิตใจให้เป็นกุศลมีความสำคัญที่จะช่วยน้อมนำจิตใจให้เกิดความสงบเนื่องจากในบางครั้งขณะเจ็บป่วยใกล้ตายสติอาจจะขาดจากความเจ็บปวดทุกข์ทรมาน การมีสิ่งนำทางจะช่วยยึดเหนี่ยวให้จิตใจสงบมีสิ่งยึดมั่นช่วยให้มีสติมากขึ้น อาการเจ็บปวดทรมานทรมานก็จะค่อยๆ หุเลาเบาบางไป เกิดอาการสงบและจากไปในที่สุด ดังเช่นที่ผู้สูงอายุได้กล่าวไว้ว่า

“ พี่ชายเป็นมะเร็งในตับไปอยู่โรงพยาบาล.... อาการก็แย่นะเราไปเยี่ยม ที่หัวนอนแกมีพระอยู่ด้วย อาจารย์.....ศึกษา.....เขาจะเอาพระไปไว้ที่หัวเตียง ค็นั้นเขาก็จะมีพระอยู่ พอเข้าตอนตีห้าแกก็ไปนอนกอดพระไว้ละ” (FG-5, L250-253)

“ การตายอย่างมีสติอย่างที่ทุกคนได้กล่าวไว้แล้วและก็นึกถึงเรื่องดีๆ แต่บางครั้งความเจ็บป่วยใกล้ตายสติก็อาจจะขาดก็ควรมีคนนำทางอย่างเช่น เปิดเทปธรรมะ หรือมีคนมากระซิบบ้างพูดโรพูดโรไปตินะ คือ อาจจะได้หรือไม่ได้ก็ไม่ทราบแต่ควรทำอย่างหมอ.....นี่พี่เอาหนังสือมาเลย ฟังไม่ฟังไม่รู้ละ on bird อยู่ พี่ก็พูดโร พูดโร พูดโร ฟังนะๆ แล้วพี่ก็ท้องพาดู ชินบัญญัติ อะไรต่อมิอะไรเรื่อยเปื่อยไปหมด จะได้หรือไม่ได้ก็ไม่ทราบ” (FG-2, L691-697)

“ ลูกที่กรุงเทพฯ เขาก็อยู่ในสาย.....พระที่วัดนั้นหลวงพี่.....ท่านก็แนะนำให้ไปบอกหนทาง สิ่งที่เขาได้ทำบุญลูกทอดกฐินให้วันที่ 19 ก็บอกหนทางให้แก่ ซึ่งอาการตอนแรกเกร็งกระสับกระส่าย พอเขานั่งบอกทางให้แก่เป็นชั่วโมงอาการนั้นสงบไปเลย แกจะรับรู้หรือไม่ก็ไม่ทราบ แกหลับสบายตลอดคืนไปเสียดอน 6 โมงเช้า ลูกให้เปิดเทปธรรมะตลอดคืน อาการแกก็สงบเหมือนแกหลับอย่างมีความสุข ค่อยๆ อ่อนไปๆ จน 6 โมงเช้าก็ไป” (FG-3, L191-197)

“ พี่ไปดูคนก่อนจะตายประมาณสี่ห้าปีที่แล้ว เขาซื้อคอกจากบ้านไปแล้วเป็นโรคที่ต้องพ่นยา เข้าโรงพยาบาลไม่รู้สีกตัวแล้วลูกเต้าเขาก็มาดู เขาเข้าโรงพยาบาลได้สองวันเราเข้าไป ลูกเต้าเขาก็ไม่รู้ต้องบอกหนทางอย่างไร พี่ก็บอกหนทางเขาบอกอย่างนี้ “พี่....สร้างสมบุญเอาไว้ทำบุญทำทานได้ทอดกฐินทอดผ้าป่า ทำอะไรไว้บ้างขอให้นึกถึงการบุญการกุศลที่สร้างไว้ อย่าไปห่วงใครเลยลูกเต้าทุกคนเขาสบายกันหมดแล้วขอให้พี่ไปอย่างสบายๆ” พอสัปดาห์เขาก็ขาดใจ” (FG-3, L270-277)

ค) เหมือนคนนอนหลับ

เหมือนคนนอนหลับ หมายถึง การนอนแล้วหมดลมไปเฉยๆ เหมือนนอนหลับไปอย่างสงบ ไปอย่างเสียบๆ ไม่ต้องมีอาการทรมานทรมายถือว่าเป็นการไปอย่างดี นอนหลับก็ขอให้ไปเลย ผู้สูงอายุมองว่าการนอนหลับแล้วไปเลยเป็นการที่ไม่ต้องรับรู้ไม่ต้องมาทรมานทรมานจากความเจ็บปวดและไม่เป็นภาระให้ลูกหลานต้องมาดูแล ซึ่งทุกคนหวังอย่างเหลือเกินที่จะตายอย่างสบายเหมือนนอนหลับ ดังที่ผู้สูงอายุได้กล่าวไว้ว่า

“ แบบนอนตายไปเฉยๆ หมดลมเฉยๆ เหมือนนอนหลับนอนตายบนเตียง ไม่ต้องเข้าโรงพยาบาลไม่ต้องให้ลูกหลานไปเฝ้าตามโรงพยาบาล ไม่ต้องไปทรมานทรมาย

นอนตายกลางถนน อยากนอนตายแบบนั้นนอนตายในบ้านของเรา อยากตายแบบสบายๆ ตายอย่างสงบ" (FG-1, L568-576)

" พูดถึงความตายถึงเวลาเขาก็เอาเขาเก็บของเขาไป ก็ไม่มีอะไรทำบุญก็เยอะแล้ว ไปก็ให้ไปดีๆ อย่าไปทรมานใช้ได้แล้ว ไปแบบไม่ทรมานทรมาย ไปแบบสบายๆ นอนหลับไปเฉยๆ" (FG-2, L267-269)

" คิดว่าคนเราก็ต้องตาย ถ้าจะตายก็ขอให้ตายอย่างไม่ทุกข์ทรมาน นอนหลับกินอิ่ม หลับหมดลมหายใจไปเลยไม่เสียตายชีวิต อย่าต้องทุกข์ทรมานอย่าเป็นภาระให้ลูกให้หลานต้องดูแล ไม่อยากให้เป็นแบบนั้น ขอให้แบบกินอิ่มนอนหลับตายทุกคนหวังเหลือเกินตายอย่างสบายเหมือนนอนหลับ" (FG-3, L97-100)

" ความคิดของป้าเขาจะเอาเราไปเราก็ต้องไป แต่เราเองก็อยากไปในสิ่งที่ดี แต่มันจะเป็นไปได้หรือเปล่านั้นไม่รู้ แต่ขออย่าเจ็บป่วย หลับนอนก็เอาไปเลย สวดมนต์ก็ขออย่างนั้น เราไม่มีใครไม่มีลูกเราขอหลับไปเลย ให้อันตรายลำบากสบายเราไม่รู้เอาเท่าที่เราเห็นก็แล้วกัน" (FG-3, L350-353)

" ไปอย่างเสียบๆ ไม่ต้องมีอาการทรมานทรมาย คิดว่าแบบนี้จะอยากให้เราสวดมนต์ไหว้พระ อาบน้ำให้สะอาด ให้ไปอย่างเสียบ ไปอย่างดี หลับไปไปสบายไม่ต้องมารักษา สบาย สะอาด สวดมนต์ ไหว้พระ อิมสบาย" (FG-3, L300-303)

การนอนหลับแล้วไปเลยเป็นการจากไปด้วยดีไม่ต้องมีอาการเจ็บปวดทรมานทรมาย การนอนหลับตายเป็นจากไปอย่างสงบเป็นสิ่งที่สมควรเกิดขึ้นในวัยผู้สูงอายุ เป็นสัญญาณที่บ่งบอกถึงการหมดสิ้นสภาพการทำงานของอวัยวะต่างๆ ทั่วร่างกาย เนื่องจากความตายเป็นสิ่งไม่แน่นอนเราไม่รู้เวลาที่ตาย ไม่รู้ว่าจะตายเมื่อไหร่ จะตายอย่างไร หรือว่าตายแล้วจะไปไหน ซึ่งความตายสามารถเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา ผู้สูงอายุมองว่าการนอนหลับตายเป็นการตายที่ดี ดังที่ผู้สูงอายุได้กล่าวไว้ว่า

" เหมือนยาที่บ้านเหมือนกัน แกนอนอยู่หลานกินนอนอยู่ด้วย 2 คนกับ.... เข้า เอทำไมอย่าไม่ลุกหุงข้าว เรียกว่าๆ อ้าวตัวแข็งเสียแล้ว" (FG-1, L669-670)

" แม่กินข้าวแล้วหลับนิทรา 3 วัน ไม่ร้องไม่อะไรเลย กินอิ่มแล้วนอน 3 วันแต่เวลาไปไม่รู้ ลูกชายคนโตเขานอนในมุ้งด้วยกันว่าตายเมื่อไหร่จะได้รู้ รู้เมื่อไหร่เวลาไปไปเมื่อไหร่ไม่รู้ หลับไปเฉยๆ เรียกว่าตายดีมาก" (FG-4, L284-287)

“ พอถึงตอนแม่แก่ใส่บาตรเตรียมข้าวของให้แก่ใส่บาตรใส่เยอะวันหนึ่ง 20 กว่าองค์ เราก็ค่อนข้างจะดูแล แก่ก็ค่อนข้างจำได้ เข้ามัวแต่แต่งองค์ทรงเครื่อง แก่ต้องผัดหน้าขาวแต่งตัวดีก่อนใส่บาตร เราก็บอกพระจะมาแล้วเดี๋ยวไม่ทัน แก่ก็ค่อนข้างรีบก็วิ่งแกไปไม่ไกลหรอก พอไปถึงแกนั่งเราก็หันหลังให้ ลูกของเราถามว่าคุณแม่ทำไมคุณยายนอน มีคนเห็นว่าคุณแม่ใส่บาตรอยู่แล้วแกก็นั่งลงค่อยๆ เอนลง คิดว่าคงไม่มีการคืนทุนทุกรายเพราะแก่อ้างอยู่ขาแกสอดเข้าไปข้างหนึ่ง ข้างหนึ่งอยู่ข้างนอกแก่อ้างไม่ล้มแล้วแกก็หลับ พอลูกบอกก็วิ่งออกไปลักษณะเหมือนคนนอนหลับ แก่หลับตาและกรนเบาๆ เราก็บึ้งหัวใจ บอกแฟนบึ้งหัวใจแม่นะ แก่ก็ไม่เป็น เราก็วิ่งไปถอยรถออกมาจากนี้ไปโรงพยาบาลแค่นี้ไม่ทัน แฟนที่เขาบอกแม่ๆ จับมือผมไว้ณะคือต้องการให้รู้ว่าถ้ามีชีวิตยังทำอยู่ พอเสร็จแล้วแกก็ปล่อย แก่ก็ไปเลย (เสียงแผ่วลง)” (FG-4, L238-250)

“แม่แฟนนะฮะ แฟนเขารับแม่มาดูแลแยกอดเยี่ยมเลย อายุ 95 สมอรู้เรื่องหมด พอตอนเย็นบอกกับลูกว่าญาติเขามารับไปด้วยกัน แฟนผมก็ไปๆๆ ได้ญาตินั่งรถพาแกเที่ยว พอใกล้จะสว่างคนดูแลขึ้นไปตามบอกแม่จะไปแล้วนะ พุทโธ พุทโธ สุขินังสติดีมาก หน้าตาผ่องใส คุณหมอบอกว่าหัวใจหยุดไปได้ 5 นาทีเสียมาจากที่บ้านแล้ว” (FG-5, L184-189)

การตายดี : ตายตามธรรมชาติ

ตายตามธรรมชาติ หมายถึง เป็นการตายตามอายุขัยเป็นการจากไปไปอย่างเรียบง่ายค่อยๆ หมดไปตามธรรมชาติ ไม่เจ็บป่วยเป็นระยะเวลาที่ยาวนานเป็นภาระให้ลูกหลานมาดูแลไม่ต้องทนทุกข์ทรมานด้วยการรังชีวิตด้วยอุปกรณ์ทางการแพทย์ให้ยืนยาวออกไป ในยามที่จากไปมีลูกหลานมาห้อมล้อมเตรียมจิตใจให้พร้อมยอมรับการจากไป ซึ่งผู้สูงอายุมองว่าความตายเป็นเรื่องธรรมดา คนเราเกิดมาร่างกายย่อมมีการเปลี่ยนแปลงไปตามวัยแก่ไปก็ต้องตายเป็นการหมดสภาพสังขารของร่างกายอวัยวะต่างๆในร่างกายค่อยๆ หมดสภาพไปตามธรรมชาติ ซึ่งความหมายของการตายตามธรรมชาติ ประกอบด้วย ไม่ทรมานด้วยการรังชีวิต ค่อยๆ หมดไปตามธรรมชาติ ไม่ป่วยนานเป็นภาระลูกหลาน และมีลูกหลานห้อมล้อมยอมรับการจากไป

ก) ไม่ทรมานด้วยการรังชีวิต

ไม่ทรมานด้วยการรังชีวิต หมายถึง ในมุมมองของผู้สูงอายุมองว่าความตายเป็นเรื่องธรรมดาที่ทุกคนหนีไม่พ้นแต่ไม่อยากตายแบบทรมาน กลัวไม่ตายทีเดียว กลัวความเจ็บปวดทุกข์ทรมาน เมื่อผู้สูงอายุเจ็บป่วยเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล และเข้าสู่ภาวะที่อวัยวะต่างๆในร่างกายไม่สามารถทำงานได้ตามปกติ จำเป็นที่ต้องได้รับการรักษาพยาบาลโดยการใช้อุปกรณ์เครื่องมือเครื่องช่วยชีวิตต่างๆ มีการต่อท่อใส่สายเข้าตามอวัยวะต่างๆของร่างกาย ได้พบการใส่

สายระโยงระยางการใส่อุปกรณ์ช่วยชีวิตตามกระบวนการรักษาพยาบาลเพื่อช่วยชีวิตของผู้ป่วย ออกไปให้นานที่สุด ซึ่งผู้สูงอายุมองว่าสถานการณ์ดังกล่าวเป็นการทำให้ผู้ป่วยต้องทนทุกข์ทรมานเปรียบเหมือนกับนักโทษใส่เครื่องจองจำไว้เป็นการทรมานทางด้านร่างกายและจิตใจ ในสภาวะดังกล่าวผู้สูงอายุมองว่าเป็นการรังชีวิตที่ทำให้เกิดความทุกข์ทรมาน ดังเช่นที่ผู้สูงอายุกล่าวไว้ว่า

“ ความตายเป็นเรื่องทุกคนหนีไม่พ้นแต่ไม่อยากตายแบบทรมาน บอกไว้เลยว่าไม่ต้องใส่สายยางกันละ ปึบปึบก็ส่งวิญญาณไปเลย การบีบหัวใจหัวใจมันหยุดทำงานไปแล้วไปบีบมันทำไม๊ยะ แล้วเอามาทรมานอีกนานเขียวแหละ ” (FG-1, L487-490)

“ ก่อนที่จะตายก็ขอส่วนตัวว่าไม่ขอตายอย่างทรมาน คำว่าทรมานในที่นี้ คือทางการหมอหรือทางการแพทย์ปัจจุบันก่อนที่จะตายนี้เขาปอดไม่ดี หายใจไม่สะดวก ก็ใส่สายช่วยหายใจไป คอเขาไม่ดีกินอาหารไม่ได้ช่วยรักษาชีวิตเขาไว้ก็ใส่สายอาหารเข้าไปอีก เลือดไม่ดีก็ให้น้ำเกลือ อันนี้ผมถือว่ามันเป็นการทรมาน ทรมานแทนที่จะไปอย่างสบายๆ ก็ต้องให้เขามีชีวิตอยู่ดำรงร่างกายอยู่ได้ด้วยการรับความทรมานต่อไปอีก ก็ไม่น่าจะทำอย่างนี้ไม่ควรทำ การใส่โน่นใส่นี้ใส่นั้นเป็นสิ่งเสริมให้ตัวเราที่ตัวเราไม่มีแล้วไปใส่นั้นให้มันนี่ถือว่าเป็นการทรมานเหมือนกับนักโทษใส่เครื่องจองจำไว้ถือเป็นการทรมานเหมือนกัน อย่างเราให้น้ำเกลือไว้ที่แขนกระดูกกระดูกต้องผูกมือไว้แล้ว คนเราส่วนมากเวลาไม่สบายต้องใส่โน่นใส่นี้ ขอเลือกเอาอย่างไม่ทรมาน ” (FG-2, L466-476)

การมีประสบการณ์ได้พบเห็นผู้ที่ต้องอยู่ในภาวะทุกข์ทรมานจากกระบวนการช่วยชีวิต อาจจะเป็นการดูแลบุคคลใกล้ชิดในครอบครัวที่อยู่ในวาระสุดท้ายของชีวิตหรือการได้พบเห็นจากการไปเยี่ยมผู้อื่นตามโรงพยาบาล ได้พบผู้ป่วยในสภาพที่ต้องใส่สายระโยงระยาง การใส่ท่อเข้าไปตามอวัยวะต่างๆของร่างกาย รวมทั้งการใส่อุปกรณ์ช่วยชีวิตในรูปแบบหลากหลาย ซึ่งจากประสบการณ์ที่ได้พบเห็นผู้สูงอายุมองว่าเป็นการทรมาน ดังที่ผู้สูงอายุได้กล่าวไว้ว่า

“ เคยบอกลูกไว้เสมอเลยว่า ถ้าแม่เป็นอะไรมากถึงขั้นต้องช่วยหายใจ ห้ามไม่ให้ใส่ bird (เครื่องช่วยหายใจ) ห้ามไม่ให้ใส่ bird เด็ดขาด เพราะคุณพ่อเจ็บให้อยู่ในห้องที่มีลูกหลานหอมล้อมเสียชีวิตต่อหน้าเรา ตัวเองก็บอกลูกไว้ เคยบอกกับเพื่อนที่เป็นพยาบาลโรงพยาบาล..... ถ้าเป็นอะไรมาโรงพยาบาลปล่อยให้ไปเลย อย่าต้องมารังชีวิตไว้ ” (FG-2, L303-307)

“ วันนั้นนะลุงแกเริ่มเบื่ออาหารทานไม่ได้ หมอบอกลุงต้องใส่สายยางดีกว่า เขา ก็บอกว่าเอาเถอะผมยอม แกก็กลืนๆ (สายยาง) อย่างดี มันเหมือนไม่รับกระเพาะไม่

ทำงานมันไม่ย่อย พอดอนหลังมันเป็นเลือดออกมา สูบไปสูบมาไอ้โห! เลือดออกมาเป็นกระโดนเลย แสบเดียว shock เลยไม่รู้สึกตัวมาตลอด หมอก็มาบอกว่าต้องใส่ท่อช่วยหายใจ ป้าก็บอกหมอค่ะถ้าเขาจะไม่อยู่กับเราก็คืออย่าไปทรมานเลย อย่าไปทรมานเขาเลย ค่ะ (เสียงสั่นเครือ)" (FG-3 , L185-191)

" ผมเคยเข้ามาในโรงพยาบาลมาดูเพื่อน ตัวเองไม่เคยเข้าโรงพยาบาล มาเห็นสภาพของผู้ป่วยต้องทรมานกันอยู่ ผมก็ภาวนาเหลือเกินว่าถ้าตัวเองจะตายอย่าให้เป็นอย่างที่เขาเป็น ผมมาโรงพยาบาลหรือนั่งรถผ่านผมจะตั้งจิตอธิษฐานว่าถ้ามีเวรต่อกันก็ขออภัยเขาบ้าง สภาพต้องใส่จุกสภาพใส่ท่ออะไรเนี่ยะเห็นแล้วมันทรมาน" (FG-4, L72-76)

"ไอ้โห ทูรุษทราย เคยไปเฝ้าพ่อที่โรงพยาบาลไปเห็นคนข้างๆ เตียงเขาตาย ไอ้โหสารพัดใส่จุกใส่ท่ออะไรตั้งกระซอกใหญ่อะไรแบบนี้ เห็นเลือดออกมา เราเห็นแล้วทรมานนำดูทูรุษทรายก่อนจะไป เขาใส่ท่ออะไรแกก็จะตั้ง" (FG-4, L379-382)

ข) ค่อยๆ หมดไปตามธรรมชาติ

ค่อยๆ หมดไปตามธรรมชาติ หมายถึง การเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติของอวัยวะต่างๆ ในร่างกายแบบค่อยเป็นค่อยไปเมื่อเข้าสู่ภาวะสุดท้ายของชีวิตก่อนที่จะจากไป เนื่องจากอวัยวะดังกล่าวมีการเสื่อมสภาพไปตามอายุขัยสืบเนื่องมาจากกระบวนการชรา ทำให้เกิดอาการและอาการแสดงที่เกิดขึ้นจากการหมดสภาพสังขารของร่างกายที่เคยได้พบเห็น เช่น มีอาการอ่อนแรง หายใจช้าลง มีอาการค่อยๆ เย็นจากขาขึ้นมา เป็นต้น การค่อยๆ หมดไปตามธรรมชาติเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างช้าๆ ไม่ทำให้เกิดความทรมานทรมานเป็นภาวะปกติก่อนที่จะจากไป ดังที่ผู้สูงอายุได้กล่าวไว้ว่า

"ตายอย่างชนิดที่พี่..... ว่าถูกยิงตายหรือตายด้วยรถชนตายตายก็ไม่เอาเป็นการตายที่ไม่สมบูรณ์ตายแบบไปไม่ครบอวัยวะบางส่วนขาดหายไปสูญหายไป ก็คิดว่าตายอย่างไม่ทรมาน อย่าทรมานคนใกล้เคียง อย่าทรมานตัวเอง คืออยู่ๆ ก็หมดไปหมดไปเหมือนเราปล่อยอากาศออกจากหมอน" (FG-2, L479-484)

"ผมรู้สึกว่าเขาคนที่ตายธรรมดาแบบที่ว่าเมื่อกี้ ผมเคยดูคนจนสิ้นใจโบราณเรียกว่า ตายบนตายล่าง ตายข้างบน ตายล่างก็ค่อยๆ เย็นขึ้นมา หมอก็บอกว่าโคมาตรีพูดตัวค่อยๆ เย็นเท้าเย็น ค่อยๆ เรื่อยๆ ไป เราก็จับเท้าคนแกก็คร่อกๆ ลมหายใจค่อยลงนั่งดูใจกัน พอลงไปส่วนมากไม่ทรมานทรมานก็ค่อยๆ ไป" (FG-4, L255-259)

“แม่ก็เฉยๆ แก่เจ็บรักษาที่บ้าน เวลาตายก็นอนเฉยๆ แก่ไม่ทุรนทุรายนอนเฉยๆ นอนหยอดข้าวหยอดน้ำ เวลาตายแก่ก็ค่อยๆ เรื่อยๆ ไปอย่างสบายๆ ไม่มีทุรนทุราย อย่างนี้เรียกว่าน่าจะดีนะคะ แก่นอนอย่างสบายเวลาจะหมดลมไม่ตื่นไม่มีอะไร” (FG-4, L324-327)

“พ่อพี่เป็นอัมพาตมา 10 ปี อยู่ๆ แก่ก็หายใจเหนื่อยตาแกกลอกมองซ้ายขวา ตาแกสว่างเขียวเราก็นึกว่าแก่ไม่เป็นอะไร คนอื่นก็ไม่ได้สนใจคิดว่าแกคงเหนื่อย ชักประเดี๋ยวตาแกค่อยๆ หรือลงๆ เราไม่รู้ตัวเลยไม่ได้เตรียมจุดธูปจุดเทียนไม่คิดว่าแกจะไปง่าย ๆ ลูกชายอีกคนไปเขย่าตัวเรียกพ่อ แกลื้มตามา เราไม่มีประสบการณ์ไม่รู้ว่าจะไปเห็นแกมองซ้ายมองขวาตาใสๆ ไม่คิดว่าแกจะไปง่าย ๆ เวลาแกจะไปตาค่อยๆ หรือลงไม่ทุรนทุรายเหมือนคนนอนหลับ” (FG-5, L214-220)

“มีอาอยู่คนหนึ่งเป็นผู้หญิงอายุ 95 ยังแข็งแรงหุงหาอะไรกินเองได้ อยู่ๆ แก่เป็นหวัด เขาเรียกแกว่าเหล่าโก เราจะไปตามหมอมาดูก็ขับรถออกไป น้องสาวอยู่ที่บ้านโทรมาบอกพี่ๆ กลับมาได้แล้วเหล่าโกเขาไปแล้ว กลับมาเขาไปแล้วไปง่ายๆ เลย อยากรู้ว่า อยากรู้ว่านี่ภาวนา” (FG-5, L426-429)

เมื่อก่อนการตายของผู้สูงอายุเป็นการตายตามธรรมชาติส่วนใหญ่จะเป็นการตายที่บ้าน ซึ่งลูกหลานหรือบุคคลใกล้ชิดสามารถพบเห็นและสัมผัสได้ ทำให้เกิดความรู้สึกมองว่าความตายเป็นเรื่องธรรมดาทุกคนเกิดมาต้องตายกระบวนการตายไม่มีอะไรซับซ้อน เป็นการสิ้นสุดทำงานของอวัยวะต่างๆ ในร่างกายค่อยๆ หมดไปตามธรรมชาติ ทำให้เกิดการรับรู้และยอมรับต่อความตายที่จะมาถึง ซึ่งผู้สูงอายุได้กล่าวไว้ว่า

“เมื่อก่อนคนตายทั่วไปตามธรรมชาติ แต่ตอนนี้ไม่ค่อยมีแล้ว คนใกล้ตายจะเหมือนกล้วยที่เหี่ยวลง หายใจช้าลง สัมผัสไม่มีคอแห้ง อ่อนแรง คอยป้อนข้าวป้อนน้ำ มันไม่มีโอกาสที่ดีขึ้นแล้ว ไม่มีโอกาสฟื้นมาได้ กินไม่ได้ไม่มีแรง หายใจช้าลง จะทำใจเพราะรู้ว่าการล่วงหน้ามาก่อนแล้ว” (FG-1, L22-25)

“เขาไม่ทุรนทุรายอะไร ไม่ต้องมาจี้จี้ๆ เขาอนเฉยๆ ปะแงบๆ เวลาไปๆ ง่ายเลยไม่ต้องมาจับโน่นจับนี่ นอนเฉยๆ เราก็มอง มาถึงโน่นแล้ววิ๊ว มาถึงนี่แล้ววิ๊ว (ลมหายใจ) เห็นเลย เห็นจากลำไส้ขึ้นมา เขาผอมเหลือตัวเล็กกันทั้งนั้น ท้องจะขาด 17 วันทีนอนอยู่” (FG-1, L441-445)

“ตัวเราเองเท่าที่เราเห็นก็พูดถึงความตายมันก็ธรรมดา แต่ที่เห็นเราเคยเห็นพ่อที่ แก่จะเสีย แก่ไม่ทุรนทุรายอะไรก็นอนแก่ไม่สบายนานเหมือนกัน ก่อนที่แก่จะเสียขา

เย็นมาครั้งตัวไม่ใช่เย็นปืบป็นะค่อยๆ เย็นขึ้นมา ในใจก็คิดสงสัยว่าคุณพ่อจะอยู่กับเราไม่นานแล้วละ พอตอนเช้ามีดพอกีไป" (FG-3, L137-140)

"พี่เคยเห็นพ่อพี่จำได้จนกระทั่งทุกวันนี้ สมัยก่อนเวลาเจ็บไข้ได้ป่วยเขาจะไม่เอาไปโรงพยาบาล บ้านพี่อยู่บ้านนอกอยู่ชนบท พ่อปกติแกลงไม่ได้เจ็บไข้ได้ป่วย แกกินเหล้าเป็นโรคอะไรก็ไม่รู้ไปเห็นแกก่อนที่แกจะตาย แม่เป็นผู้ดูแลรักษาอยู่เขาคงจะรู้ว่าพ่อจะตายคงจะไม่อยู่แล้ว พี่นอนอยู่ข้างพ่อไปจับที่เท้าก็เย็นขึ้นมาเรื่อยๆ พอจับที่หัวก็เย็นลงมาพอเย็นมากๆ เข้าแม่ก็ออกไป บ้านโบราณเป็นบ้านแฝด เขาก็พูดภาษาอีสาน "พ้ออ้น้อยเอ๊ย ถ้าไม่อยู่จริงๆ ถ้าจะไปก็ขอให้ไปอย่างสบายๆ อย่าเจ็บอย่าปวดเลย" เขาก็ไม่ได้เจ็บปวดนาเขาอนหลับไปเฉยๆ" (FG-3, L260-267)

ค) ไม่ป่วยนานเป็นภาวะลูกหลาน

ไม่ป่วยนานเป็นภาวะลูกหลาน หมายถึง ผู้สูงอายุมองว่ายิ่งแก่ตัวก็จะช่วยเหลือตัวเองได้น้อยลงเป็นภาวะแก่ลูกหลานที่ต้องมาดูแลเลี้ยงดู ในเวลาเจ็บป่วยช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ลูกหลานต้องมาปรนนิบัติดูแลต้องหยุดการหยุดงานทำให้ขาดรายได้จากการดำเนินกิจกรรมประจำวัน และการเจ็บป่วยเป็นเวลานานเป็นการทำให้ครอบครัวเขาเดือดร้อนทั้งทางด้านกำลังกายและกำลังทรัพย์ เนื่องจากรู้ว่าเขามีภาระในการประกอบอาชีพทำงานหาเลี้ยงครอบครัว ดังเช่นที่ผู้สูงอายุกล่าวไว้ว่า

"ถ้าเราอยู่เราช่วยเหลือเขาได้เราก็อยากอยู่ อยากอยู่ยังช่วยตัวเองได้ แต่ถ้าเมื่อว่าช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ช่วยเหลือเขาไม่ได้จะอยู่ประมาณใจไปทำไม ขอดตายแบบสบายๆ คือไม่เจ็บปวดทรมาน ถือว่าหมดอายุก็ร่วงไปเฉยๆ ไม่ต้องมาเจ็บป่วยทรมานลูกหลานต้องมานั่งคอยดูแลปรนนิบัติ เพราะเรารู้ทุกคนเขามีภาระไม่อยากสร้างภาระให้ลูกหลาน" (FG-2, L84-90)

"พร้อมแล้วที่เราจะตาย ได้ทำบุญทำทานมาพอสมควรตลอดชีวิตทำมาตลอด ไม่ได้ทำบาปกรรมอะไร ก็คิดว่าถ้าถึงเวลาก็ให้ไปสบายๆ ไม่ต้องทุกข์ทรมานอะไรมาก ไม่อยากให้ทุกข์ทรมาน เพราะกลัวคนที่ดูแลเราเขาต้องลำบาก" (FG-2, L299-302)

"คิดว่าคนเราก็ต้องตาย ถ้าจะตายก็ขอให้ตายอย่างไม่ทุกข์ทรมาน นอนหลับกินอิ่ม หลับหมดลมหายใจไปเลยไม่เสียตายชีวิต อย่าต้องทุกข์ทรมานอย่าเป็นภาระให้ลูกให้หลานต้องดูแล ไม่อยากให้เป็นแบบนี้" (FG-3, L97-100)

"พอไปถึงหมอเขาก็ต้อนรับอย่างดี โรงพยาบาล.....นะนะ ใช้หายเลย ดีเขาดูแลอย่างดี 2 คืนเราไปมองดู เอกการรักษามันก็ไม่ต่างกันตั้ง 2-3 หมื่น เราก็ทนไม่ไหว

โทรศัพท์หาน้องสาวหาห้องพิเศษให้ที่เกาะอยู่ไม่ไหวแล้วกลับ.....ดีกว่าการรักษา
ไม่ได้ต่างกันเลย เขาเป็นโรคถุงลมโป่งพองอยู่ที่ไหนก็เหมือนกัน เราก็ไม่อยากให้ลูก
เดือดร้อนเขาก็เสียไป 3 หมื่นกว่า 2 คีน” (FG-3, L174-180)

“แฟนพี่เขาก็บอกแม่ๆ จับมือผมไว้ละคือต้องการให้รู้ว่าถ้ามีชีวิตยังกำอยู่ พอเสร็จ
แล้วแกก็ปล่อย แกก็ไปเลย (เสียงแผ่วลง) อันนี้คิดว่าแกน่าจะไปได้เพราะว่าแกจะอธิษฐาน
เรื่อยเลย แกกินข้าวเสร็จแกจะยกมือไหว้ “แม่คุณเอ๊ยอยู่มากินานพอสมควร ลูกเต้าก็ดี
หมดแล้ว ถ้าไปก็บอกอย่าทรมานลูกหลาน” แล้วแกก็เป็นอย่างนั้น แม่แกไม่ทำบาปกรรม
ปลาเป็นก็ไม่ทำ ถ้าเชื่อว่าไม่ทำบาปทำกรรมจะไปได้” (FG-4, L 248-254)

“ ก่อนตายเราก็พยายามทำตัวไม่ให้เป็นภาระของคนอื่น ไม่เบียดเบียนใครตอนนี้
กำลังทำใจว่าสมมติว่าเราอายุมากแล้วทำอะไรไม่ได้ไปไหนไม่ได้ต้องพึ่งพาลูกหลาน ก็
ต้องทำใจว่าลูกหลานเขาอะไรมาให้กินชอบหรือไม่ชอบเราก็จะไม่พูดกินได้มากน้อยก็กินไป
จะไม่ว่าต้องเอาใจโน้นมาให้กินอันนี้มาให้กินแกอะไรที่เราขอต้องหามาให้ แล้วแต่เขา
จะเอาอะไรมาให้กินก็กินไป” (FG-5, L347-352)

นอกจากนี้การได้มีประสบการณ์เกี่ยวกับการดูแลบุพการี บุคคลใกล้ชิดในครอบครัว หรือ
การได้พบเห็นการดูแลผู้อื่นในสังคมที่ผ่านมาในอดีต ที่อยู่ในสภาวะเจ็บป่วยเรื้อรังผู้ป่วยไม่รู้สึกรู้
ตัวไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้ จำเป็นต้องได้รับการดูแลอย่าง
ใกล้ชิดเป็นระยะเวลาที่ยาวนาน โดยมีภาระการดูแลที่ก่อให้เกิดความยากลำบากทั้งตัวผู้ป่วยเอง
และตัวผู้ให้การดูแลทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ซึ่งผู้สูงอายุมองว่าเป็นการสร้างภาระให้กับ
ลูกหลาน ไม่อยากให้ตัวเองต้องพบกับสภาวะการณณ์อย่างนั้น ดังที่ผู้สูงอายุได้กล่าวไว้ว่า

“ ทุกคนต้องตาย รู้สึกเฉยๆ ตายเมื่อไรก็ได้ อย่าให้เจ็บปวดทุกข์ทรมาน จะตาย
ก็ตายเลย ตายโดยไม่ทำให้ใครเดือดร้อนต้องมาเช็ดขี้เช็ดเยี่ยว ไม่สร้างภาระกับใคร ถ้า
เจ็บต้องดูแลจะเกี่ยวกับคนโน้นคนนี้ คนโน้นก็ทำงาน คนนี้ก็ทำงาน ดูอย่างตา..... นา
ไรก็เยอะ เวลาไปอยู่โรงพยาบาลลูกคนโน้นก็เฝ้าไม่ได้ ลูกคนนี้ก็เฝ้าไม่ได้ ต้องจ้าง
พยาบาลคืนละตั้งก็ร้อย” (FG-1, L124-128)

“ ถึงคราวยาย (แม่ผู้ให้ข้อมูล) ก็เหมือนกันนอนอยู่ 3 ปี นอนไม่รู้เรื่องมีรูราว
แต่ขี้เยี่ยวไม่มีนะขี้เป็นเวลา ป้าเล่าอย่างไม้อายเลยบางครั้งแกมีขี้มีเยี่ยวตามตัว ป้าก็พา
แกไปอาบน้ำมันก็ออกยากนะเนอะ ป้ากับไอ้....ก็ช่วยกันเช็ด แกก็สิ้นป้าก็ไม่รู้จะทำยังงัย
เอาผ้ามากอดแกไว้ แกจะด่าคนตั้งแต่ท้ายวัดยัน.....จำชื่อคนมาตายย้อนขึ้นย้อนลงอยู่ 2
ปี ทุกวันนี้ป้าก็สวดมนต์ตลอดเวลาอย่าให้ต้องตายแบบพ่อแบบแม่ ไม่รู้จะได้หรือเปล่า

เนี่ยะ ไม่อยากให้เป็นเหมือนพ่อเหมือนแม่เด็กมันไม่มีเวลามาดูเขาต้องทำมาหากิน" (FG-1, L230-237)

"ก่อนที่แกจะเสียเริ่มมีอาการสัปดาห์เดือน เหมือนแกได้รับความเจ็บปวดอะไร แต่แกไม่ได้เล่านะ แกไม่เคยใช้คำหยาบคำคายกับป้าเลยนะไม่เคยขึ้นมึงขึ้นกู มีแต่คุณฉัน เธอ เสร็จแล้วพอลงนั้นเหมือนแกหงุดหงิดอะไรไม่ทราบไม่เคยถามแก ไอ้ไฮสสารพัดที่จะเอามาพูดซึ่งแกไม่เคยเลย เราเองพูดไม่ได้ไม่กล้าเล่า เลยไม่กล้าเอาแกไปโรงพยาบาลนี้เลย หัวหน้าตึกคนโน้นคนนี่เรารู้จักกันทั้งนั้นเขาจะหาว่ากำพืดตั้งเดิมอะไรขนาดนั้น ไม่กล้าเอาไปเลย โทรไปหาลูกที่กรุงเทพฯ แม่ทนไม่ไหวแล้ว" (FG-3, L165-171)

การได้พบเห็นผู้สูงอายุที่เจ็บป่วยเรื้อรังอยู่ในภาวะที่ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ต้องพึ่งพาผู้อื่น ทั้งหมดอยู่ในลักษณะที่เรียกว่านั่งกินนอนกิน นอกจากปัญหาความเจ็บป่วยทางด้านร่างกายแล้วยังมีปัญหาเกี่ยวกับสมองด้านความจำต้องให้การดูแลอย่างใกล้ชิดตลอด 24 ชั่วโมง ซึ่งผู้สูงอายุมองว่าเป็นการสร้างภาระให้กับลูกหลานต้องมาปรนนิบัติดูแล ไม่อยากให้ตัวเองต้องพบกับสภาวะการณ้อย่างนั้น ดังที่ผู้สูงอายุได้กล่าวไว้ว่า

"จะตายก็ไม่อยากตายแบบแม่ไม่อยากให้เขาต้องมาปรนนิบัติ ้วยๆนอนด่าจบนุชา นาน 2 ปีกว่า 3 ปีกว่าๆ จะตาย ก็มันทรมานลำบากทั้งคนเลี้ยง ทั้งตัวแกก็ไม่รู้แกก็ด่าจ้อยๆๆ ไม่รู้หรือคนโน้นคนนี่ ป้าหูชาหมด เอายายขังไว้ตรงนี้(ชี้ไปที่หน้าครัว) ไม่ขังไม่ได้หรือลูก แกคลานหนีไปละ เป็นใหม่ๆ เหมือนคนบ้าตะเกียกตะกายโน้นตะกายนี้ หมอบอกว่าประสาทแกไม่ดี" (FG-1 L401-406)

"คุณแม่หมอ (แม่สามี) นี้เอาหนักหน่อยเอา 12 ปีเลย เป็นอัลไซเมอร์ให้อาหารทางสายยาง จนน้องๆที่เขาบอกว่าสงสารที่ทำไม่ชีวิตอยู่อย่างนี้ ก็คิดว่าจะหมดสิ้นแล้วนะ 4 ราย ยังมีรายสามีอีกนึกในใจว่าต้องโดนหนักเพราะเป็นคนที่ว่าเอาแต่ใจซะจนเคยมีอำนาจราชศักดิ์แล้วก็ป็นจริง หากคนมาเผ่าที่คนๆ ไม่ฟังปรารถนา จ้างเฝ้าได้ 6 วันมั้งบอกเลิกหมด ไม่เอาไม่เอาเธอดูแลดีที่สุด เฮ้ยฉันอายุมากแล้วฉันจะตายเอาซิ ไม่มีคนมาผลัดเปลี่ยน" (FG-2, L366-374)

"พ่อฉันนั้น 10 ปีมั้งเป็นอัมพาตอัมพฤต พอวันอาทิตย์ต้องถ่ายยา ภาวนาอย่าให้ใครมาบ้านเลย โอ้โฮ! ออกมาเรื่อยๆ อาทิตย์นึงถ่ายที เวลาวันอาทิตย์ก็ต้องไปบ้านนอก เย็นจะกลับบ้านแกก็ไม่ถ่ายซั๊กที ไม่เคยควักเคยล้างก็ทำจนได้ อื้อฮือทรมานมาก (ทำที่เข็ดเขี้ยว) ทำได้โดยอัตโนมัติ ไม่เคยเลยนะมันไม่ออกก็ต้องทำจนได้" (FG-5, L365-369)

“อย่าเจ็บป่วยเรื้อรังแบบที่เขาเรียกนั่งกินนอนกินนะไม่เอา มันทรมาณทั้งตัวเองทั้งคนอื่น ให้อย่างมานั่งกินนอนกิน 5 ปี 10 ปี โอโห! มันทรมาณทรมาน ถ้ากรรมเราไม่หนักขนาดนั้นก็ขอเลี้ยง อันนี้ก็ชอบแบบนี้ให้หัวพระเสร็จตั้งจิตอธิษฐานขออย่างนี้แหละได้ ไม่ได้มันก็เป็นเวรกรรมของเรากรรมเก่าเราทำมา เวลาสวดมนต์ให้หัวพระขอไปอย่างสบาย ไม่ทรมาณไม่เป็นภาระกับคนรอบข้างกับลูกหลาน ตั้งจิตอธิษฐานอย่างนี้จะได้หรือเปล่าก็ได้แล้วแต่” (FG-5, L341-346)

ผู้สูงอายุมองว่าความตายเป็นเรื่องปกติทุกคนเกิดมาต้องตาย แต่อยากตายแบบง่าย ๆ ไม่อยากให้เป็นโรคร้ายไข้เจ็บที่เจ็บปวดทรมานเป็นระยะเวลาเวลานานต้องให้คนอื่นมาดูแล พอถึงเวลาขอเป็นแบบปุบปับหัวใจหยุดเต้นไปเลย เป็นการตายที่เกิดขึ้นอย่างฉับพลันทันใด แต่ไม่ใช่เกิดจากอุบัติเหตุต่างๆ ดังเช่นที่ผู้สูงอายุกล่าวไว้ว่า

“ความตายเป็นเรื่องปกติธรรมดา คนเราเกิดมาก็ต้องตาย ตายเนี่ยะก็อยากให้มีมันตายแบบง่าย ๆ ไม่อยากให้เป็นโรคร้ายไข้เจ็บประมาณอะไรแบบนี้ปุบปับตายไปเลย ไม่เป็นโรคปวดโน่นปวดนี่ ทุกวันนี้ก็ยังไม่เคยไปหาหมอเลย เพื่อนบอกให้ไป check สุขภาพ บอกว่าให้หัวใจวายปุบปับตายไปเลย ไม่อยากทรมานตัวเองทรมานคนอื่นเราอยากตายง่าย” (FG-1, L478-482)

“ความตายก็คือ เราเกิดมาต้องตาย แก่ไปก็ต้องตาย ที่นี้เรียกว่ามันจะตายดี ตายร้ายเท่านั้นแหละ ถ้าตายดีก็ค่อยยังชั่วหน่อยเป็นลมเป็นแรงปุบไปเลย ตายแบบยาย.....แม่.....กินข้าวติดคอตาย ก็ตายแบบปุบปับไม่ต้องดูแลกันละ คิดอย่างงั้นนะ” (FG-1, L551-553)

“แต่ก็อยากตายดี ๆ เป็นต้นว่านั่งกินองุ่นไร่มืดแล้วผะงะไปเลยอยากตายอย่างนั้น หรือนั่งกินส้มแล้วตาย (กลุ่มเฮ) ตายปุบปับเลยก็ได้ แต่รถชนไม่เอา ถูกยิงไม่เอา ดีต่างว่าเป็นโรคหัวใจ เป็นโรคหัวใจที่ไม่ทรมาณเป็นแบบ emergency ใจ วับไปเลยอย่างนี้แหละดี” (FG-2, L499-503)

“ถ้าจะตายขอตายแบบอย่างที่ว่าปุบปับไปเลย ที่แบบว่าตายดินนอนปิบไปเลย การที่เราคิดแบบนั้นมันจะเป็นไปได้ต่อเมื่อมีทางอย่าไปจนปัญญา อย่างพระพุทธเจ้าท่านว่าไม่มีทางแก่ ผมคิดอย่างนี้ตายดีคือไม่ทรมาณปุบปับไปเลย ตายนะตายแน่ แต่ไม่ให้ทรมาณไม่ต้องมาใส่จุกไม่ต้องเอาโน่นเอานี้มาใส่ครอกๆ แต่ผมขอแบบปิบไปเลย บางคนกราบพระพอเงยขึ้นมาก็ไปเลย” (FG-4, L 114-118)

จากการได้ประสบกับเหตุการณ์จริงได้พบเห็นการจากไปของคนใกล้ชิดที่เป็นผู้สูงอายุ ในลักษณะที่บิบบับฉับพลันไปเลยโดยไม่ได้มีการเจ็บป่วยมาก่อน ผู้ที่จากไปไม่ต้องอยู่ในภาวะทุพพลภาพ ไม่ต้องมีการใช้อุปกรณ์เครื่องมือต่างๆทางการแพทย์มาช่วยรังชีวิต ทำให้ผู้สูงอายุมองว่าการจากไปในลักษณะนี้เป็นการไปดี ดังที่ผู้สูงอายุได้กล่าวไว้ว่า

“เหมือนแฟนกินข้าวสวดมนต์ไหว้พระเสร็จ แหมปะแบ่งหน้าขาวนุ่งกางเกงแพร รีดอย่างเรียบเสื้อสะอาดไปสบาย คิดว่าเขาไปสบายไม่ได้พูดสิ่งเสียกัน มีอาการคร่อกๆ 2-3 ที หันไปดูพ่อทำไมถึงไม่ปิดไฟเขาก็ไม่พูดด้วย พอไปจับดูหลังตาเขาก็ดูสบายมือไม้ไม่เกร็ง ก็พาไปโรงพยาบาลเขาช่วยกันน้องมาบอกเขาไปแล้วไม่อยู่กับเราแล้ว เราก็อึ้งๆ มันกะทันหันไม่น่าเชื่อ” (FG-3, L302-307)

“อีกคนหมอบอกเป็นโรคหัวใจแกมีบุญคุณกับผมเยอะผมเคยไปสอนที่วัด.....แก เจ็บคนเยี่ยมเยอะพอผมไปเขานั่งดูกันอยู่บอกว่า“เข้าลูกชายมาแล้ว” จริงๆแกก็มีลูกชาย ของแก ข้าวปลาที่เคยทานบ้านเขา ผมเข้าไปหาแะตีใจบอกว่าแกอยากลูก ผมก็อุ้ม ขึ้นมาแกก็อีกออกมาผมก็ค่อยๆวาง พอวางลงก็เหมือนตายคามือ ตายแบบนี้แหละคนโบราณเขาว่าถึงคราวตาย” (FG-4, L261-267)

“อย่างพ่อตาผมวันหนึ่งที่แกจะตายผมก็มองดูแล้วว่าแกเป็นคนที่ทำดีนะ ผมก็ คิดว่าการตายดีนี่น่าจะเข้าไปพ่อตาของผมที่จะกล่าวนี้ อยู่ๆแกก็นอนแกไม่ใช่คนเจ็บไข้เยี่ยว ไม่ได้ไม่ได้หลงได้ล้มอะไรต่างๆ แกก็เป็นมนุษย์ปุถุชน อยู่ๆแกปวดร้องโหยขึ้นมา ลูกเขา อยู่ใกล้ถามว่าเป็นอะไรพ่อ แกบอกไม่รู้เป็นอะไรเจ็บท้องเจ็บบ่าสองข้างเลย ชักประเดี๋ยว แกก็คร่อกไปเลยไม่ได้มาสั่งเสียอะไรต่างๆ ผมมองดูแล้วที่ทำดีมาอาจมีส่วนทำให้ตายดี” (FG-4, L186-192)

“พี่เคยเป็นลมแล้วมันก็วูบไป รู้สึกดีว่ามันคล้ายๆที่เราไปเลย ในความรู้สึกเรา เห็นพระดูขีงชนลูกอยู่เลย (ชี้ให้ดูที่แขนมีอาการชนลูก) เอ้าจริงๆนะถ้าตายเมื่อไหร่ ภาวนาขอให้เป็นลมตาย” (FG-5, L178-180)

“ลุง.....แกเป็นหอบหืดดูลมโป่งพอง ก่อนแกตายแกปวดจี๊ดลูกสาวก็เอาที่ฉี่มาให้ คนเยอะนั่งรุมล้อมกันอยู่แกก็ไม่ยอมฉี่จะเข้าห้องน้ำ พุงลุงขึ้นมาพุงลูกขึ้นมาตาช้อนเลย ก็วางลงไม่หายใจเอาสำลีมาอังที่จมูก อ้าวตายแล้ว” (FG-4, L 308-311)

“ตัวเองเกือบซัก 10 ปีได้มั้งกินข้าวแล้วสะอึกติดคอ พอติดคอหายใจไม่ออก เข้าก็ไม่ได้ออกก็ไม่ได้ไอ้ซัดแย้แล้วซิ ที่แรกกระวนกระวายที่นี้ตั้งสติ พอตั้งสติได้แล้วไอ้หาค่อย ๆ คลาย คิดว่าคนจะตายเขาเป็นอย่างนี้เอง พอตั้งสติได้ค่อยๆ ฟันลมออกปากแล้ว

มันก็ออกมา อู๊ย! รอดตายแล้ว ความรู้สึกตอนที่ติดคอ เอ๊ะ! เราจะตายหรือเนี่ยะ นึกเรา
จะตายหรือ ไ้คนที่กำลังจะตายไม่หายใจคงเป็นแบบนี้ พยายามตั้งสติไว้คิดว่าตายก็
ตาย คิดว่าถ้าจะตายเป็นแบบนี้ก็ดีเหมือนกันนะบ๊อบบี้ไปเลยไม่ได้เจ็บไข้ได้ป่วยอะไร”
(FG-5, L199-204)

ง) มีลูกหลานห้อมล้อมยอมรับการจากไป

มีลูกหลานห้อมล้อมยอมรับการจากไป หมายถึง การที่ลูกหลานได้เข้ามามีส่วนร่วมรับรู้
และยอมรับการจากไปของบุคคลอันเป็นที่รัก ทำให้ผู้ที่จากไปเกิดความรู้สึกอบอุ่นทางด้าน
จิตใจ ส่งผลให้เกิดการจากไปอย่างสงบสุข การที่ลูกหลานได้เข้ามามีส่วนร่วมรับรู้เห็นต่อการจากไป
ซึ่งจะมีการแสดงออกทางสีหน้าที่ได้พบเห็นได้จากสีหน้าที่อึมเอบในยามที่ใกล้จะจากไปท่ามกลาง
การห้อมล้อมของลูกหลาน ดังเช่นที่ผู้สูงอายุกล่าวว่า

“ตายแบบสงบตายธรรมชาติถึงจะเจ็บไข้ได้ป่วยก็เป็นแบบธรรมชาติไป ไม่ทุรน
ทุราย อย่างรถชนหรือเกิดอุบัติเหตุตายไม่ดี อยากตายแบบอยู่กับสถานที่ที่บ้านมี
ลูกหลานห้อมล้อม” (FG-1, L861-864)

“ในความรู้สึกที่พบกับตัวเอง คุณย่าเสีย คุณยายเสีย ขณะที่ใกล้จะขาดใจเรียก
หาพวกเราให้พวกเราไปอยู่ใกล้ๆ แล้วเขาก็นั่งมือมาจับ จับแล้วเขาก็บอกว่าจะไปละนะ
แล้วก็ถอนหายใจ 3 เอือก แล้วก็ไป ก็เจออย่างนั้นนะ ก่อนที่จะขาดใจเจอหลายหน
แล้ว ทุกคนหน้าตาอึมเอบมีลูกหลานห้อมล้อม” (FG-2, L311-315)

“สะใ้คนที่ 4 เป็นมะเร็งเสียที่.....รักษากันมาตลอด วันที่จะเสียป่วยสองโมง
หมอเรียกให้ญาติมา เขาก็บอกหม่มากันตอนนี้อยากตายตอนนี้จังเลยมันมีความสุข
เพราะไปกันพร้อม เขาบอกเขาอยากตายตอนนี้จังเลยตายได้เขาจะมีความสุขมากเลย
หมอฉีดยาเขาพยายามฝืนเขาไม่อยากจะหลับหลับเลย” (FG-3, L478-482)

“ผมคิดว่าเป็นเรื่องของธรรมชาติ ธรรมชาติคือธรรมชาติ การตายในความคิดของผม
ผมมี 3 แบบผมจะตายแบบไหนก็ได้ ถ้าเผื่อจะตายคือไม่ใช่เราอยากตาย ข้อแรกผม
คิดว่าตายแบบธรรมดาคือเจ็บไข้ได้ป่วยตายที่บ้าน พ่อผมไม่สบายเจ็บมานานเป็นปีแล้ว
ก็เสียชีวิตที่บ้าน ผมคิดว่าท่านตายแบบธรรมดาอยู่กับญาติมีญาติโกโหติกา” (FG-
4, L137-141)

“อย่างแม่ผมผมถามว่าถ้าเจ็บไข้แม่จะไปโรงพยาบาลมั๊ย ทุ้งทุ้งยาาก็เบิกได้แต่ผม
ไม่อยากให้มาเห็นภาพ ผมนึกในใจถ้าแม่บอกไม่ไปนี่เป็นอันดีใจมาก คือยังงัยก็ตาย
อยู่บ้านต้องมีลูกหลานเยี่ยมมาห้อมล้อม แม่บอกไม่ไปสายหน้า เราก็เอาละพยายาม

เลี้ยงแกก็ไม่ทรมานไม่อยู่อายุ อย่างนี้เรียกว่าตายดีใช่ไหมไม่ทรมาน ถ้าแกโอดโอยเราเห็นเราก็ตนไม่ไหว" (FG-4, L276--281)

การตายดี : ตายอย่างหมดห่วง

ตายอย่างหมดห่วง หมายถึง การจากไปอย่างหมดห่วงหลังจากได้จัดการภารกิจเสร็จสิ้นแล้ว และได้มีการเตรียมความพร้อมในด้านต่างๆไว้แล้ว ทั้งในด้านเตรียมใจตนเอง เตรียมครอบครัวมีการสั่งเสียลูกหลาน เตรียมทรัพย์สินสมบัติจัดสรรมรดกพิณยกรรมให้เรียบร้อย และการเตรียมทำบุญสะสมบุญสะสมความดีไว้ ซึ่งผู้สูงอายุมองว่าความตายเป็นเรื่องปกติธรรมดาหลีกเลี่ยงไม่พ้นทุกคนเกิดมาต้องตาย หมดยุก็จะต้องตายอยู่ไม่ได้ แต่ในความเป็นมนุษย์ปุถุชนธรรมดาย่อมมีความห่วงในเรื่องต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นทรัพย์สินสมบัติ ลูกหลาน หรือการห่วงข้างหลังสารพัดที่จะห่วง การได้มีการเตรียมความพร้อมในเรื่องต่างๆไว้แล้วจะช่วยให้คลายความห่วงลงได้ ส่งผลทำให้เกิดความพร้อมทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจสำหรับการจากไป

ก) หมดห่วงแล้ว

หมดห่วงแล้ว หมายถึง การได้สะสางภารกิจที่ค้างค้างเกี่ยวกับเรื่องที่ทำให้เกิดความไม่สบายใจไว้หมดแล้ว เนื่องจากในความมนุษย์ปุถุชนย่อมมีความห่วงที่ยังตัดไม่ได้ ไม่ว่าจะเป็นการห่วงทรัพย์สินสมบัติ ห่วงลูกห่วงหลาน สารพัดที่จะห่วงสิ่งที่อยู่ข้างหลัง ทำให้เกิดความกลัวทำให้ไม่อยากตายเนื่องจากยังมีสิ่งค้างค้างในจิตใจที่ยังไม่ได้รับการสะสาง การมีห่วงทำให้เกิดความทุกข์ทรมานทางด้านจิตใจ ถ้าความห่วงนั้นได้รับการจัดการแก้ไขในทางที่ปรารถนาก็จะทำให้ความห่วงนั้นหมดไป ทำให้เกิดความพร้อมทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจในยามที่จะจากไป ดังเช่นที่ผู้สูงอายุได้กล่าวไว้ว่า

"ตอนนี้เราถึงฝั่งแล้ว ตอนนั้นอยู่ระหว่างกลางทาง ไปทางโน้นก็มีปัญหาทางนี้ก็มีปัญหา แต่ตอนนี้ถึงฝั่งแล้วไม่กังวลเรื่องตายแล้ว เราได้ทำอะไรเหมือนที่หลายๆ คนทำไม่ได้ เป็นความสบายใจเราทำไว้หมดแล้ว ลูกหลานมีเงินใช้ อยู่ดี กินดี มีครอบครัวดี สำเร็จแล้วไม่ต้องมาอยู่ใกล้ๆ ก็ได้ ไม่ต้องซื้อของ แอบเปิดมาแล้วความคิดของเราได้สามิติได้ภรรยาดีถือว่าเราได้ส่งเขาถึงฝั่งแล้ว" (FG-1, L101-10)7

"หากเราคิดว่าทุกอย่างเราพร้อม ลูกพร้อม OK ทุกอย่างตกลงเราตายเราก็จะรู้สึกเฉยๆ แต่ถ้าหากว่าลูกยังไม่พร้อมยังเรียนไม่จบยังทำงานไม่มีหลักแหล่งอย่างที่เราต้องการ เราก็จะรู้สึกว่าตายไปไม่ค่อยหลับคงจะเป็นห่วง" (FG-4, L26-29)

"ในกลุ่มนี้ส่วนใหญ่จะหมดห่วงแล้วห่วงทางหลังนะ ปัญหาเรื่องปากเรื่องท้องมันไม่มีมันก็เลยไม่คิดอะไรมาก ชีวิตมันก็ไปเรื่อยๆส่วนใหญ่จะมองไปข้างหน้า เราจะทำอะไรเราเตรียมเตรียมพร้อมที่จะตายได้" (FG-5, L106-108)

“อันนี้เมื่อเราไม่ห่วงเรื่องความตาย เราพร้อมแล้วถ้าเจ็บไข้ได้ป่วยเราก็เบิกได้ เรามีใบอะไรนะที่ไม่ต้องเสียเงินจากกรมบัญชีกลาง ตอนนี่ไม่ห่วงมาถึงก็ไม่ต้องพกเงิน มาเลย เพราะฉะนั้นตอนนี่ไม่ห่วงแล้ว ขอว่าจะตายไม่ห่วง” (FG-5, L141-144)

ผู้สูงอายุได้กล่าวเปรียบเทียบถึงปรีศนาธรรมที่โบราณพูดถึงเรื่องความห่วงกับตราสังข์ ตราแปลว่าสาม สังข์แปลว่าขาว ตราสังข์มีการผูก 3 ห่วง ห่วงแรกผูกคอกหมายถึงลูก ห่วงที่สอง ที่มีคือสามภรรยา และห่วงที่สามที่เท้าคือสมบัติ ความห่วงของผู้สูงอายุจะเป็นการห่วงลูกหลาน ห่วงทรัพย์สินสมบัติ ห่วงข้างหลัง นอกจากนี้ความห่วงยังรวมถึงสิ่งที่ยังค้างคาในจิตใจแล้วยังไม่ได้ รับการแก้ไข ดังที่ผู้สูงอายุได้กล่าวไว้ว่า

“คนที่ตายบ้านเป็นคนที่มีความกังวลห่วงเรื่องสมบัติพัสดานสิ่งโน้นสิ่งนี้ ไม่คิดว่าเราจะตายเราจะเอาอะไรไปได้มีร้อยล้านพันล้านก็เอาไปไม่ได้ การห่วงลูกห่วงหลาน มันเป็นเรื่องของมนุษย์ปุถุชนที่ยังตัดไม่ได้” (FG-1, L77-79)

“บางคนสะสมทรัพย์สมบัติไว้เยอะ มีลูกมีเมียห่วงลูกคนโน้นหลานคนนี่ห่วงไป สารพัดไม่อยากตาย ใ้ลูกคนนี้มีกินมีใช้แล้วก็สบายใจไป บางคนมันยังมีพอกินพอใช้ เกิดอาการเป็นห่วงทำให้กลัวตายไม่อยากตาย” (FG-2, L78-80)

“ไปเห็นพี่..... (ข้างบ้าน) ตายยังค้างอยู่เลย พอพี่.....มาถึงบอกพี่....เขาคงคอย แกะนี้เพราะเป็นเพื่อนสนิทกันมาก ลูกเขาบอกบิดตาแล้วแต่เขายังลี้มอยู่เลย พี่...เขาก็เข้าไปบอก “.....ไม่ต้องห่วงนะให้นึกถึงทางพระอะระหัง นึกถึงความดีที่เราทำไว้ไปที่ ขอบนะ ฎมาแล้วมึงไม่ต้องห่วง ลูกเค้าจะดูแลให้” เขาบิดตาให้เจียบสนิทไปเลย” (FG-3, L336-340)

“ตราสังข์นี้ตราแปลว่าสาม สังข์แปลว่าขาว เขาเอาไปผูกศพเวลามัดศพเขาใช้ ผ้าขาว ตราสังข์ผูก 3 ห่วง ห่วงแรกผูกคอกหมายถึงลูก ห่วงที่สองที่มีคือผ้ากับเมีย และห่วงที่สามที่เท้าคือสมบัติ จะตายเห็นมัยห่วงสมบัติห่วงลูก เอาสังข์ธรรมมาพูดทุกคนห่วงหมดแหละไม่ว่าผู้ที่ยลายน้ำมายังหีบเอาไว้เลยทั้งๆไม่มีประโยชน์ปลวกกิน (กลุ่มเฮ) คนตายห่วงหมดแหละไอ้สามห่วงนี่” (FG-4, L93-97)

“ตอนที่คุณพ่อพี่ดูแลอยู่ รู้สึกตอนที่จะไปพ่อนี้จะห่วงลูกนะเพราะคิดถึงพี่ชายคนหนึ่งยังไม่มาเขาถามว่าคนนั้นมาหรือยัง เราก็บอกว่าเดี่ยวพี่มานะเราก็เอามือให้จับไว้ จับมือเราแน่นเลยเรานี้เจ็บเลยจะเอาออกแกก็ไม่ยอมปล่อย จนกระทั่งพี่ชายมาพักหนึ่ง

แกก็ค่อยๆปล่อยมือเราแล้วค่อยๆยกมือสองข้างเข้าหากันเป็นท่าพนมมือ (ทำท่าพนมมือให้ดู) แต่มือไม่ติดมาไว้แค่หว่างอกก็ไป" (FG-4, L231-235)

ข) ได้เตรียมพร้อมแล้ว

ได้เตรียมพร้อมแล้ว หมายถึง การได้เตรียมความพร้อมในด้านต่างๆ ไว้แล้ว ทำให้เกิดความพร้อมต่อความตายที่จะเกิดขึ้นเนื่องจากได้มีการเตรียมการไว้แล้ว ผู้สูงอายุมองว่าการเตรียมตนเองให้พร้อมไม่ว่าจะเป็นการเตรียมใจตนเอง การเตรียมครอบครัว เตรียมทรัพย์สินสมบัติมรดก และการเตรียมทำบุญสะสมบุญสะสมความดี สิ่งเหล่านี้จะทำให้ความวิตกกังวลในเรื่องความตายลดลงหรือหมดไป เป็นการเตรียมไว้ล่วงหน้าให้พร้อมเพื่อลดความห่วงความวิตกกังวลในยามที่ตัวเองจะต้องจากไป ก่อให้เกิดความสบายใจในเรื่องความพร้อมของตัวเองต่อความตายที่จะมาเยือนและลูกหลานที่อยู่ข้างหลังจะไม่เดือดร้อน

เตรียมใจตนเอง

เตรียมใจตนเอง หมายถึง การฝึกจิตใจตนเองให้ยอมรับว่าเราจะต้องตายไม่วันใดก็วันหนึ่ง เนื่องจากความตายเป็นสิ่งที่แน่นอนแต่จะมาเมื่อไหร่จะมาอย่างไรไม่มีใครรู้ การฝึกจิตใจให้พร้อมที่จะเผชิญกับความตาย ระลึกถึงความตายว่าอาจเกิดขึ้นได้ทุกขณะ เตรียมใจให้พร้อมที่จะปล่อยวางทุกสิ่งทุกอย่างเมื่อความตายมาเยือน การได้พบเห็นความตายของผู้อื่นที่ผ่านมาทำให้ผู้สูงอายุตระหนักว่าความตายเป็นเรื่องที่ใกล้ตัว การเตรียมจิตใจโดยการทำจิตใจให้บริสุทธิ์ไม่โกรธไม่เกลียด การคิดดีทำดี การถือศีลภาวนา การทำสมาธิ การเตรียมจิตใจที่ดีก็จะทำให้ไปสู่สุคติ ดังเช่นที่ผู้สูงอายุกล่าวไว้ว่า

"เวลาเป็นอะไรอยากให้หมอบอก อยากให้บอกบอกเพื่อให้เตรียมใจ จะได้หายกลัวทำใจเตรียมใจยอมรับ" (FG-1, L134-135)

"ถ้าอยู่โรงพยาบาลคนนอนข้างเราตายจนเราชินชา เตียงที่เรานอนตายมาแล้วก็คน เราไม่เราต้องคิดดีไว้ ทำดี เราคิดว่าตัวเราทำดี เรื่องจะตายดีมันเป็นเรื่องที่เราไม่รู้สามารถจะรู้ เวลาเครียดเราต้องทำใจ ทำสมาธิเราต้องค่อยๆผ่อน เหมือนน้ำมันเต็มแล้วล้น ต้องให้อยู่ตรงกลาง เราต้องคิดดีไว้ ทำดี เราคิดว่าตัวเราทำดี เรื่องจะตายดีมันเป็นเรื่องที่เราไม่รู้" (FG-1, L144-149)

"เราก็กใกล้แล้ว ทำแต่กรรมดีไว้เราต้องทำใจบริสุทธิ์ด้วย ไม่โกรธ ไม่เกลียด ให้อภัย ใครเขาทำไม่ดีกับเราเราก็อย่าไปเจ็บไปแค้น ไม่งั้นมันจะชุนใจ" (FG-2, L674-676)

“ เขาบอกว่าวาระสุดท้ายสำคัญมาก เราได้สร้างบุญได้นึกถึงบุญกุศลที่สร้างมา จิตแจ่มใสก็ได้ไปเกิดที่ดี จิตแจ่มใสก็สุขคติ จิตเศร้าหมองก็ทุกข์คติ ส่วนความไม่ดีที่เราทำไว้ก็มาทีหลัง ถ้าหากจิตใจหงุดหงิดทำบาปเราก็จะไปในสิ่งไม่ดีเรียกว่าตกนรก ก่อน ส่วนทำความดีไว้ก็จะตามมา ถ้าทำความดีไว้ก็จะตกนรกแป๊บเดียวแล้วไปขึ้นสวรรค์ต่อ” (FG-5, L61-65)

การเตรียมจิตใจตนเองยังรวมถึงหมั่นฝึกจิตใจให้ยอมรับความตายโดยการระลึกถึงความตายอยู่เสมอ การตัดกิเลสตัณหาออกไปไม่มีอะไรยึดมั่นอยู่ในจิตใจ การมุ่งทำความดีทำบุญทำกุศล การฝึกการหัดตายในขณะนอนหลับทุกคืน เพื่อเป็นการเตรียมใจให้พร้อมต่อความตายที่จะเกิดขึ้นไม่วันใดก็วันหนึ่งในอนาคต ดังที่ผู้สูงอายุได้กล่าวไว้ว่า

“อย่างลูกหลานลูกพี่บอกตลอดถ้าแม่เป็นอะไรไปให้เตรียมทำใจตั้งสติให้ได้ถ้าแม่เสียชีวิตเพราะมีลูกคนเดียว ทำตัวให้เตรียมความพร้อมเลยว่าจะต้องทำอะไรกับแม่บ้าง รู้ว่าแม่เป็นอะไรจะทำอะไรบ้างไม่เสียใจอย่างเดียว เพราะที่เคยประสบกับปัญหาตรงนี้คือแฟนที่แม่เขาเสียชีวิต ก่อนที่จะเสียชีวิตเขาซื้อมาแล้วไปบิ๊มกันขึ้นมาอยู่ ICU สามวันสี่วันเขาเสียไปอีก ไม่มีประโยชน์เราบอกอย่าไปไต่เลย bird ไส้แล้วมันไม่มีประโยชน์อะไรเขาไม่เชื่อ ขณะที่อยู่ ICU แทนที่จะทำใจกลับฟุ้งซ่านร้องไห้ร้องไห้ให้คุณแม่เสีย บิ๊บทุกคนร้องไห้อย่างเดียวไม่ทำอะไร ตอนนั้นที่เพิ่งผ่าตัดแผลยังไม่หายดีเราต้องวิ่งอยู่คนเดียวไปวัดไปจงศาลาไปจงดอกไม้ทุกอย่างเราทำหมด พี่ว่าคนเราถ้าไม่มีสติตรงนี้มันก็จะลำบากกับคนที่เสียชีวิตอยู่ คนตายก็ตายไปแล้วคนอยู่ก็ต้องทำใจให้ได้” (FG-2, L729-741)

“ตอนนี้เตรียมแล้วเตรียมมาหมดแล้วเตรียมตัวตาย ก่อนที่จะตายให้หมดกิเลส ตัวกูของกู กิเลสตัณหาให้หมดไป ไม่มีอะไรยึดมั่นอยู่ในหัวใจ มุ่งที่จะทำความดีทำบุญ ทำกุศลเท่านั้นเอง แล้วตอนนี้ก็คิดว่าจะไปวัดแล้วพอมีเวลาแล้ว จะต้องไปวัดไปนั่งสมาธิไปเรียนรู้ทางธรรมให้มากขึ้น แล้วพยายามควบคุมอารมณ์สติอย่ามีตัวกูของกู โกรธเป็นโง่โมโหเป็นบ้า” (FG-2, L 800-805)

“เตรียมตัวเตรียมใจจิตอยู่เสมอกว่าภายใน 7 วันต้องมีวันใดวันหนึ่งที่เราต้องจากไป เราก็อายุมาปานนี้แล้วหมั่นทำบุญทำทานช่วยเหลือคนยากคนจนเท่าที่เราจะทำได้ เราทำบุญทำทานเผื่อว่าผลบุญนี้จะส่งผลให้สิ่งที่เราทำกรรมทำไม่ดีอะไรจะเบาบางไป” (FG3, L 90-93)

“ เคยได้ยินมาทุกคนควรจะหัดตายทุกคืน คือก่อนหลับก่อนนอนหลับจิตที่ตาย กับจิตที่หลับเป็นจิตเดียวกัน เพราะฉะนั้นทุกคนควรจะหัดตายทุกคืน ก่อนหลับท่องพุทโธๆ เป็นการเตรียมตัวตายที่ดีแล้วมันจะเคยชินถ้าเราไปตกอยู่ในสภาวะใดก็นึกถึงพุทโธ เข้าไว้” (FG-5, L)

เตรียมครอบครัว

เตรียมครอบครัว หมายถึง การสั่งเสียลูกหลานหรือคนอยู่ข้างหลังให้เกิดความพร้อมในสถานการณ์เรื่องต่างๆ ในยามที่เกิดการจากไป โดยการแจ้งให้ทราบล่วงหน้าถึงความประสงค์ในเรื่องต่างๆ ที่ตนปรารถนา เพื่อให้ครอบครัวได้รับทราบและเกิดการปฏิบัติต่อไปในยามที่ตนเองเสียชีวิต เป็นการเตรียมในเรื่องมีการบอกกล่าวลูกหลานถึงสถานที่ในเก็บเอกสารเรื่องมรดก การสั่งการจัดงานเตรียมงานพิธีศพ ดังเช่นที่ผู้สูงอายุกล่าวไว้ว่า

“ก็ไม่ได้เตรียมอะไรก็บอกเขาว่าถ้าป้าตายของอะไร วางไว้ตรงนั้นตรงนี้มาปนกิจ ป้าเอาไว้ตรงนั้น ก็บอกเขาไว้แล้ว ก็ไม่รู้จะเตรียมอะไรไอ้ของที่มีอยู่ก็บอกว่าจะอยู่ตรงโน้นนะลูกตรงนั้นะลูกเพราะหนูไม่ได้อยู่บ้านมีหลานคนเดียว ในธนาคารก็มีเราเก็บเขาสองชื่อเขารู้อันนี้ไม่เป็นไร” (FG-1, L 284-288)

“ฉันตายฉันก็สั่งไว้เลย “โลงฟรีไม่เอา ต้องซื้อให้” ถ้าไม่ซื้อโลงให้แข่ง โลงฟรีไม่เอาๆ สั่งไว้เลยอย่าเอาโลงฟรีมาให้นะ ถ้าเอาโลงฟรีมาให้เมื่อไหร่โดนแข่ง จะถูกหรือจะแพงไม่ว่าขออย่างเดียวต้องซื้อให้ใส่ เพราะเรามีเงินให้ให้กันทุกคนแล้วนี่ ต้องซื้อให้” (FG-1, L 689-691)

“ผมมีอยู่หน่อยหนึ่ง อาจารย์....ท่านพูดท่านเขียนประวัติท่านไว้ ของผมไม่ได้ทำแบบอาจารย์....ผมอัดเทปไว้เลย บอกลูกไว้วันที่เผาศพพอให้เอานี้เปิดให้คนฟัง เพราะในนั้นผมอัดไว้หมดแล้ว ผมอัดว่าข้าพเจ้าชื่อ นาย..... เกิดที่นั่น โตอยู่ที่นั่น” (FG-2, L 831-834)

“ป้าจองเครื่องตั้งไว้แล้วนะวางแผนเอาเครื่องตั้งมุก ถ้าลูกไม่เอาก็สั่งหลานไว้แล้วมาปนกิจ.....มีสามารถไปเข้ามาได้เลย เครื่องตั้งศพเป็นมุกจองไว้แล้ว ดอกไม้ให้เอาช่อนกลิ้งมันเปลืองตั้งค์เที่ยวเดียว ดอกช่อนกลิ้งมันจะไม่เหี่ยวไม่โรย เนี่ยะสั่งไว้เรียบร้อยหมดเลย เตรียมตัวเตรียมตัวตายไว้หมดเลยไม่รู้ว่าจะตายเมื่อไหร่แต่สั่งหลานไว้หมดแล้ว” (FG-4, L 504-508)

“ผมบอกไว้ถ้าผมตายทำพิธีสวดผม 3 วันให้ใส่โลง แต่ที่ข้อมแม่ให้ติดรูปผมตรงกลางไม่ติดข้างๆจะติดที่โลงศพหรือติดที่เครื่องตั้งก็ได้แต่ให้ติดด้านหน้า เพราะว่าเวลา

ผมไปถ่ายรูปรูปพ่อแม่ไม่รู้ว่าเป็นศพใคร อยากให้มีรูปติดเลยรูปนาย..... ซาตะ...มรณะ
 หลังทำพิธีสวด 3 วันให้ทำการเผาหลอกเหมือนหมอ..... บอกญาติบอกเพื่อนฝูงต่างๆ
 ให้เขาเผาใจผมคิดว่าเราจะได้ลาเขาได้ครั้งสุดท้าย ถ้าเพื่อนฝูงญาติพี่น้องมาผม
 อาจจะลาเขาได้ผมคิดอย่างนั้น พอหลังจากเผาทำพิธีเผาหอกเงินที่ช่วยให้ทำมุลนิธิให้
 ผมนะ มุลนิธิผมตั้งใจให้ช่วยเหลือญาติพี่น้องเครือญาติ เพราะฉะนั้นผมคิดว่าผมตาย
 ี๊บให้เอาเงินช่วยทั้งหมดทำมุลนิธิให้หมด จุดประสงค์ช่วยญาติพี่น้องช่วยเหลือนักเรียน
 ที่จนแต่ว่าเรียนดี แล้วก็ทำบุญสุนทานแล้วแต่ เราไม่หักค่าใช้จ่ายตอนทำงานศพส่วนนี้
 ผมมีเงินฉาบปกอีก 6 แสนก็คงจะพอ ปกติได้ 30 เท่าตอนนี้เราได้มาแล้ว 15 เท่าก็
 คงเหลือพอแหละ 3 แสนจะใช้ทำศพทำอะไรก็ได้ แต่มีข้อแม้ว่าไม่ให้มีการแสดง
 การละเล่นต่างๆ พลุประทัดไม่เอา" (FG-4, L394-413)

การเตรียมครอบครัวยังรวมถึงการสั่งสอนให้ลูกหลานรักใคร่สามัคคีปรองดองไม่ทะเลาะ
 กัน ช่วยเหลือซึ่งกันและกันไม่ทอดทิ้งกันในยามที่ลำบาก และก็นั่นทำบุญสะสมบุญสะสมความ
 ดีเพื่อตัวเองต่อไปในอนาคต สิ่งเหล่านี้เป็นการเตรียมความพร้อมไว้จะได้หมดห่วงในยามที่จาก
 ไป ดังเช่นที่ผู้สูงอายุได้กล่าวไว้ว่า

"มีลูกหลายคนนะคะก็บอกว่าให้รักกันอย่าทะเลาะกัน ฉันพาคนไปทำบุญสอง
 เดือนต่อครั้ง ก็หลายร้อยคนเงินที่เหลือจากค่ารถฉันก็เข้าวัดให้หมด เขียนไว้ในสมุดเลย
 แม่ตายให้เอามาอ่านดู ทำความดีทุกอย่าง ข้อสำคัญคือให้ลูกรักกันสามัคคีกัน ชีวิตฉัน
 ก็ดีทุกอย่างไม่มีอะไร ฉันมีคนทำบุญเยอะ" (FG-2, L 771-774)

"พยายามสั่งสอนลูกไม่ว่าวันเกิดของแม่ วันพ่อ วันแม่ เขามาไหว้ก็จะบอกเขา
 ว่าพี่น้องเรามีอยู่แค่นี้ให้รักกัน อย่าโกรธกัน อย่าเกลียดกัน เราเกิดมามีพ่อคนเดียวมี
 แม่คนเดียวให้รักกัน แล้วก็หมั่นทำบุญ การทำบุญนี้ก็ไม่ว่าเป็นหอรอกลูกต้องเข้าวัดเข้า
 ไปทำที่วัดให้ทำที่ไหนก็ได้ หมายถึงเราทำกับโรงเรียน โรงพยาบาล ทำกับคนแก่ การ
 ทำบุญให้กับคนเราก็ดูคน ไม่ใช่เอะอะก็ทำ เขาบอกว่าการทำบุญให้กับคนยากคน
 จนกับคนที่เขาไม่มีอะไรนั้นแหละถึงจะได้บุญเยอะ ไม่จำเป็นต้องมากเรามีบาทสองบาท
 ก็ให้ทำ" (FG-3, L413-421)

เตรียมทรัพย์สินสมบัติ

เตรียมทรัพย์สินสมบัติ หมายถึง การจัดการเกี่ยวกับทรัพย์สินสมบัติที่มีอยู่ให้เรียบร้อยโดยการ
 จัดสรรปันส่วนตามความประสงค์ก่อนที่จะจากไป ซึ่งอาจเป็นในรูปคำพูดที่สั่งเสียไว้หรือการ
 กระทำอย่างถูกต้องตามกฎหมาย เพื่อเป็นการป้องกันปัญหาที่อาจเกิดขึ้นภายหลังการเสียชีวิต

ไปแล้ว การเตรียมทรัพย์สินสมบัติจะมีทั้งในรูปการทำพินัยกรรมเรื่องมรดกเงินทองสิ่งของมีค่า การแบ่งจัดสรรที่ดินไร่นาอย่างถูกต้องตามกฎหมาย ดังเช่นที่ผู้สูงอายุได้กล่าวไว้ว่า

“ก็พวกเอกสารเกี่ยวกับทางราชการมันจะมีผู้รับบ้านาญตลกทอด จะมีเงินหลายๆ อย่างของครู ฌาปนกิจตลกทอด สหกรณ์ อะไรพวกนี้เก็บใส่แฟ้มไว้เลย อันไหนจะให้ใคร ใครจะไปรับอะไรแบบนี้ สั่งหลานไว้แล้ว ถ้าตายก็คว่าปืบเอาเลย ใครจะได้อันไหนก็ไปทำตามนั้น” (FG-1, L 688-672)

“เตรียมไว้เรียบร้อยแล้วให้ไว้หมดแล้ว ไม่มีอะไรเหลือยกให้เขาไปหมดแล้ว นาไร่ยกให้หมดไม่มีเหลือ ก็มีนิดๆ หน่อยๆ ก็ให้ลูกไว้ ให้ลูกๆ แบ่งกันไป” (FG-1, L 719-721)

“เรื่องเตรียมตัวตายเตรียมมานานแล้ว ทรัพย์สินสมบัติต่างๆ ที่ดินที่มีอยู่เตรียมแบ่งแยกโอนให้ลูกเป็นสัดส่วนหมดแล้ว ที่บ้านที่อยู่เดี๋ยวนี้ก็โอนให้ลูกคนเล็กไป เพราะคนโตเขาไปปลูกสร้างบ้านเป็นข้าราชการ หมดไปแล้วเรื่องสมบัติหมดไปแล้ว” (FG-2, L 818-821)

“เวลาพ่อแม่ตายไม่ต้องทำอะไรมากมายหรอก เงินที่พ่อแม่ได้มานะเราจะเก็บไว้ใช้หนี้ใช้สิน เมื่อแบ่งกันแล้วคนที่ไม่มีสินก็เอาไปใช้หนี้สิน คนที่ไม่มีหนี้สินก็จะได้เก็บไว้กินในภายภาคหน้า เราก็บอกว่าให้หมั่นทำบุญอุทิศส่วนกุศลให้พ่อแม่ที่ตายไปแล้ว แต่จะได้รับหรือไม่ได้รับแม่ก็ไม่รู้เป็นประเพณีบรรพบุรุษเคยทำมาก็สอนเขา” (FG-3, L 422-427)

“วิธีเตรียมตัวของผมก็คือว่าถ้าเจ็บไข้ได้ป่วยลงไปเป็นอะไรลงไป ไม่ว่าจะบ้านช่องทรัพย์สินสมบัติที่พอจะมีบ้างเตรียมไว้ให้ทุกอย่างพร้อมหมดแล้ว ตัวผมเองก็ไม่ได้มีห่วงอะไร ถ้าเจ็บไข้ได้ป่วยก็รักษา พยายามออกกำลังกาย” (FG-5, L110-113)

เตรียมทำบุญ

เตรียมทำบุญ หมายถึง การสะสมบุญสะสมความดีด้วยการทำบุญใส่บาตร ทอดกฐิน ผ้าป่า สร้างโบสถ์สร้างวิหาร ถวายทาน ช่วยเหลือสังคมทำสาธารณประโยชน์ เป็นการกระทำอย่างต่อเนื่องในยามที่มีชีวิตอยู่ มีการอุทิศส่วนบุญส่วนกุศลให้บุพการีที่ล่วงลับไปแล้ว และยังเป็นการสะสมไว้สำหรับตัวเองเพื่อให้ผลบุญที่ทำไว้ชดใช้เวรกรรมที่ทำมาและสะสมไว้ใช้ในภายภาคหน้า ดังเช่นที่ผู้สูงอายุได้กล่าวไว้ว่า

“ป่าไผ่บาตรของป่าทุกวัน การมีความสุขคือเราได้ไผ่บาตรทุกวัน ถ้าไม่ไผ่เป็นห่วง พรุ่งนี้จะไปโรงพยาบาลแต่เช้า (หมอนัด) แต่ต้องไผ่บาตรก่อน ที่ทำเนี่ยทำเผื่อคนที่เขาไปแล้ว ขายนาคได้ขายนารวยนี้หว่า บังสกุลให้ปู่ย่าตายายให้พ่อแม่ ทำบุญให้ตัวเรา ป่าก็ทำวัด..... 5 พัน วัด..... 6 พัน ทำบุญตัวเองทำมาแล้ว สะสมไว้จะให้เราตายสบายๆ” (FG-1, L372-380)

“ก็เตรียมไว้เมื่อถึงคราวก็จะไม่ทุกข์แล้วละ ทำบุญไว้เยอะไว้มากเขียวแหละ วันพระก็ไปวัด ถือศีล นอนวัดระยะเข้าพรรษา ถือว่าเตรียมพร้อมแล้วไม่กลัวละคะตายตายเมื่อไหร่ไม่กลัวแล้ว ถ้าจะตายก็ยอมนะคะยอมแล้วทำบุญมาเยอะแล้ว” (FG-2, L164-167)

“ขณะมีชีวิตก็พยายามสร้างแต่กรรมดีทำบุญทำทานมีอะไรที่จะช่วยเหลือคนอื่น ได้ช่วยเหลือสังคมได้เราก็คงช่วยเขาไป เพื่อจะสร้างชีวิตไว้เพื่อจะชดใช้หรือเพื่อจะไปใช้ในภายภาคหน้า ภายภาคหน้านี้อีกคือเมื่อเราสิ้นชีวิตไปแล้วหรือตายไปแล้ว เราก็คงได้ใช้ผลบุญที่เราได้สร้างสมไว้สะสมไว้เมื่อเรามีชีวิตอยู่ ซึ่งเราสร้างชีวิตเราตายเราก็คงได้ไปด้วย” (FG-2, L460-465)

“เราเกิดมาเป็นมนุษย์นับว่าประเสริฐสุดแล้ว เพราะฉะนั้นในชีวิตเราต้องทำแต่ความดีอย่าทำความชั่ว เรามีความเมตตาโอบอ้อมอารีต่อเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน สิ่งไหนที่เราพอช่วยได้เราก็คงช่วยเพื่อนมนุษย์เท่าที่เราช่วยได้ เช่น เราไม่มีเราไปช่วยเงินกำลังมันก็ไม่ดี ที่นี้การทำบุญก็หมายถึงว่าสร้างสะสมบุญบารมีของเราไว้ในภายภาคหน้า ซึ่งภายภาคหน้าเราก็ไม่รู้เหมือนกันว่าจะเป็นยังไง แต่ก็เชื่อจากอ่านหนังสือบ้างพระท่านบอกบ้าง ให้เราทำบุญทำทานทำแต่ความดีในชีวิตที่เราเกิดมา” (FG-3, L 119-126)

“ผมพบประสบการณ์ตรงคุณ.....อายุประมาณเกือบ 90 เล่าให้ฟังว่าเคยทำบุญไผ่บาตรทุกวัน มีอยู่วันหนึ่งหมดลมไปคล้ายๆ สลับไปทำนองนี้แล้วฟื้นขึ้นมาได้ พอฟื้นขึ้นมาก็ได้เล่าว่าพบปะอะไรบ้าง พบอาหารที่ไผ่บาตรไปอะไรต่อมิอะไรก็มีกิน แกจะไผ่บาตรประจำกระทั่งตาย แกได้บอกกับลูกไว้ว่าการทำบุญใครเขามาบอกบุญให้ทำไป ทำไปแล้วเท่าไรจะได้รับกลับมาทวีคูณ แกเล่าให้ผมฟังอย่างนั้นนะ เดียวนี้ใครมาบอกบุญแกทำทุกวันใครบอกบุญแกทำหมดแกบอกที่ทำไปเดียวได้คืน” (FG-5, L272-279)

สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล

กล่าวโดยสรุปความหมายการตายดีจากมุมมองของผู้สูงอายุไทยพุทธทั้ง 3 ประเด็น พบว่าเป็นการให้ความหมายจากการผ่านประสบการณ์เคยประสบพบเห็น หรือเกี่ยวข้องกับการสูญเสียการเสียชีวิตของบุคคลต่างๆที่ผ่านเข้ามาในชีวิต ทำให้เกิดมุมมองเกี่ยวกับความตายในมิติที่ผู้สูงอายุมองว่าตรงกับความต้องการหรือมีลักษณะเป็นไปในทางที่ตนต้องการ การตายดี หมายถึงตายอย่างมีสงบ เป็นการจากไปอย่างสงบเหมือนคนนอนหลับ จิตไม่ฟุ้งซ่านสามารถระลึกได้รับรู้ถึงสิ่งที่เราได้กระทำหรือพูดออกไปรวมถึงการรับรู้ในสิ่งที่ผู้อื่นกระทำต่อเราอยู่ การรู้สึกตัวอยู่ทุกขณะจิตเมื่อเข้าสู่ภาวะสุดท้ายแห่งชีวิตจะทำให้สติยังอยู่กับตัวเราไม่ตื่นตระหนกหรือวุ่นวายใจ มีการรับรู้ต่อสภาวะแวดล้อมรอบตัวตลอดเวลาจนกระทั่งจากไป ซึ่งในวาระสุดท้ายของชีวิตร่างกายและจิตใจจะมีความอ่อนแอจากความเจ็บป่วยทางด้านร่างกายและทางด้านจิตใจที่ต้องพลัดพรากจากโลกนี้ไป การมีจิตใจที่มั่นคงโดยการตั้งจิตให้ยึดมั่นในสิ่งที่ตั้งงามในทางที่เราจะไป รักษาใจให้สงบปล่อยวางในทุกสิ่งทุกอย่างตั้งจิตใจให้มั่นว่าเราจะไปดี จะทำให้เกิดการสงบต่อตนเองไม่ฟุ้งซ่านไม่ทรมานทรมาย การมีสิ่งนำทางเพื่อน้อมนำจิตใจให้เกิดความสงบให้มีสติหรือน้อมระลึกในสิ่งที่ตั้งงามที่เป็นกุศล อาจจะเป็นการจตุรพิธเพื่อให้ได้กลิ่นธูปนำทางไปสู่ความสงบ การสวดมนต์หรือการเปิดเทปธรรมมะ การพูดบอกทางให้ระลึกถึงความดีที่ได้กระทำมา หรือการพูดบอกกล่าวเพื่อให้คลายความห่วงความวิตกกังวลเกิดการปล่อยวาง สิ่งเหล่านี้จะเป็นสิ่งที่ทำให้ผู้ที่อยู่ในวาระสุดท้ายของชีวิตได้รับรู้สามารถน้อมนำจิตใจให้เกิดความสงบเป็นบุญเป็นกุศลช่วยให้สู่สุคติให้ไปสู่สิ่งที่ตั้งงาม การตายดีหมายถึงตายธรรมชาติ เป็นการตายธรรมชาติตายตามอายุขัย ซึ่งผู้สูงอายุมองว่าความตายเป็นเรื่องธรรมดา คนเราเกิดมาร่างกายย่อมมีการเปลี่ยนแปลงไปตามวัย แก่ไปก็ต้องตายเป็นการหมดสภาพสังขารของร่างกาย การทำงานของอวัยวะต่างๆในร่างกายค่อยๆหมดสภาพไปตามธรรมชาติ โดยลูกหลานได้เข้ามามีส่วนร่วมรับรู้และยอมรับการจากไปของบุคคลอันเป็นที่รัก ทำให้ผู้ที่จากไปเกิดความรู้สึกอบอุ่นทางด้านจิตใจ ส่งผลให้เกิดการจากไปอย่างสงบสุข ถึงแม้ความตายเป็นเรื่องธรรมชาติที่ทุกคนหนีไม่พ้นแต่ไม่อยากตายแบบทรมาน กลัวไม่ตายทีเดียวกลัวเจ็บปวดทรมาน จากการพบเห็นสภาพของผู้ป่วยหรือจากประสบการณ์การดูแลผู้อื่นที่ผ่านมา เมื่อผู้สูงอายุเจ็บป่วยเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลและเข้าสู่ภาวะที่อวัยวะต่างๆในร่างกายไม่สามารถทำงานได้ตามปกติ จำเป็นที่ต้องได้รับการรักษาพยาบาลโดยการใช้อุปกรณ์เครื่องมือเครื่องช่วยชีวิตต่างๆ ใสสายระโยงระยางมีการต่อท่อใสสายเข้าตามอวัยวะต่างๆของร่างกาย และใช้ความพยายามในการรักษาทุกวิถีทางเพื่อยืดชีวิตออกไปให้นานที่สุด ซึ่งผู้สูงอายุมองว่าสถานการณ์ดังกล่าวเป็นการรังชีวิตไว้ให้พบกับความทุกข์ทรมานเปรียบเหมือนกับนักโทษใส่เครื่องจองจำไว้ เป็นการทรมานทางด้านร่างกายและจิตใจทั้งตัวผู้ป่วยเองที่ต้องได้รับความเจ็บปวดจากการใส่เครื่องมือดังกล่าว และทรมานลูกหลาน

ที่ต้องมาปรนนิบัติดูแลถือเป็นการสร้างภาระให้กับคนอื่น จากภาวะทุกข์ทรมานดังกล่าวทำให้ผู้สูงอายุมองว่าในยามที่จะต้องพบกับความตายก็ขอให้เป็นแบบจับปล้นทันใดบีบบีบตายไปเลยตายแบบง่าย ๆ ไม่เป็นโรคภัยไข้เจ็บที่เจ็บปวดทรมานเป็นระยะเวลานานต้องให้คนอื่นมาดูแล ผู้สูงอายุมองว่ายิ่งแก่ตัวก็จะช่วยเหลือตัวเองได้น้อยลง เวลาเจ็บป่วยช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ ลูกหลานต้องมา ปรนนิบัติดูแลต้องหยุดงานทำให้ขาดรายได้จากการดำเนินกิจวัตรประจำวัน เป็นการสร้างภาระทำให้ครอบครัวเขาเดือดร้อนทั้งทางด้านกำลังกายและกำลังทรัพย์ เนื่องจากรู้ว่าเขามีภาระในการประกอบอาชีพทำงานหาเลี้ยงครอบครัว ซึ่งเป็นความรู้สึกที่เกิดจากการได้พบเห็นหรือได้แลพบการที่ผ่านมานในอดีต การตายดีหมายถึงตายอย่างหมดห่วง เป็นการจากไปอย่างหมดห่วงหลังจากได้จัดการภารกิจเสร็จสิ้นแล้ว และได้มีการเตรียมความพร้อมในด้านต่างๆไว้แล้ว ทั้งในด้านเตรียมใจตนเองฝึกจิตใจตนเองให้ยอมรับว่าเราจะต้องตายไม่วันใดก็วันหนึ่ง เนื่องจากความตายเป็นสิ่งที่แน่นอนแต่จะมาเมื่อไหร่จะมาอย่างไรไม่มีใครรู้ การฝึกจิตใจให้พร้อมที่จะเผชิญกับความตาย ระลึกถึงความตายว่าอาจเกิดขึ้นได้ทุกขณะ เตรียมใจให้พร้อมที่จะปล่อยวางทุกสิ่งทุกอย่างเมื่อความตายมาเยือน การเตรียมจิตใจที่ดีก็จะทำให้ไปสู่สุคติ มีการเตรียมโดยการทำจิตใจให้บริสุทธิ์ การถือศีลภาวนา การทำสมาธิ หมั่นฝึกจิตใจให้ยอมรับความตายโดยการระลึกถึงความตายอยู่เสมอ การฝึกการหัดตายในขณะนอนหลับ เตรียมครอบครัวสังเวยลูกหลานหรือคนอยู่ข้างหลังให้เกิดความพร้อมในสถานการณ์เรื่องต่างๆ ในยามที่เกิดการจากไป โดยการแจ้งให้ทราบล่วงหน้าถึงความประสงค์ในเรื่องต่างๆ ที่ตนปรารถนา เพื่อให้ครอบครัวได้รับทราบและเกิดการปฏิบัติต่อไปในยามที่ตนเองเสียชีวิต เป็นการเตรียมในเรื่องมีการบอกกล่าวลูกหลานถึงสถานที่ในเก็บเอกสารเรื่องมรดก การสั่งการจัดงานเตรียมงานพิธีศพ การสั่งสอนให้ลูกหลานรักใคร่สามัคคีปรองดองกัน เตรียมทรัพย์สมบัติจัดการเกี่ยวกับทรัพย์สมบัติที่มีอยู่ให้เรียบร้อยโดยการจัดสรรปันส่วนตามความประสงค์ก่อนที่จะจากไป ซึ่งอาจเป็นในรูปคำพูดที่สั่งเสียไว้หรือการกระทำอย่างถูกต้องตามกฎหมาย เพื่อเป็นการป้องกันปัญหาที่อาจเกิดขึ้นภายหลังการเสียชีวิตไปแล้ว การเตรียมทรัพย์สมบัติจะมีทั้งในรูปการทำพินัยกรรมเรื่องมรดกเงินทองสิ่งของมีค่า การแบ่งจัดสรรที่ดินไร่นาอย่างถูกต้องตามกฎหมาย และการเตรียมทำบุญสะสมบุญสะสมความดีด้วยการทำบุญใส่บาตร ทอดกฐินผ้าป่า สร้างโบสถ์สร้างวิหาร ถวายทานช่วยเหลือสังคมทำสาธารณประโยชน์ เป็นการกระทำอย่างต่อเนื่องในยามที่มีชีวิตอยู่ มีการอุทิศส่วนบุญส่วนกุศลให้บุพการีที่ล่วงลับไปแล้ว และยังเป็นการสะสมไว้สำหรับตัวเองเพื่อให้ผลบุญที่ทำไว้ชดใช้เวรกรรมที่ทำมาและสะสมไว้ใช้ในภายภาคหน้า ซึ่งผู้สูงอายุมองว่าความตายเป็นเรื่องปกติธรรมดาหลีกเลี่ยงไม่ได้ทุกคนต้องตาย หมดอายุก็ต้องตายอยู่ไม่ได้ แต่ในความเป็นมนุษย์ปุถุชนธรรมดาย่อมมีความห่วงในเรื่องต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นทรัพย์สมบัติ ลูกหลาน หรือการ

ห้วงข้างหลัง การได้มีการเตรียมความพร้อมในเรื่องต่างๆไว้แล้วจะช่วยให้คลายความห้วงลงได้ ส่งผลทำให้เกิดความพร้อมสำหรับการจากไป

การให้ความหมายการตายดีจากมุมมองของผู้สูงอายุไทยดังกล่าว เป็นการให้ความหมายที่ออกมาจากความคิดความรู้สึกเกี่ยวกับความตายในอีกมิติหนึ่งที่ผู้สูงอายุมองว่าตรงกับความต้องการหรือมีลักษณะเป็นไปในทางที่ตนเองต้องการ เป็นการแสดงความรู้สึกนึกคิดความคาดหวังในเรื่องของความตาย ซึ่งเป็นความจริงเป็นสัจธรรมทางธรรมชาติที่ทุกคนไม่อาจหลีกเลี่ยง