

การออกแบบหนังสือภาพประกอบ “From Life to Peace”

BOOK DESIGN “From Life to Peace”



ศิลปนิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ศิลปกรรมศาสตรบัณฑิต สาขาวิชานิตยศิลป์ ภาควิชานิตยศิลป์

คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

ปีการศึกษา 2559

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ใบอนุญาตศิลปนิพนธ์

การออกแบบหนังสือภาพประกอบ “From Life to Peace”
BOOK DESIGN “From Life to Peace”



นางสาวนิชา วิมลรัตน์
Miss NICHIA WIMOLRATANA

คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง
อนุมัติให้ศิลปนิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศิลปกรรมศาสตร์บัณฑิต
สาขาวิชานิตะศิลป์

อาจารย์ที่ปรึกษาศิลปนิพนธ์.....*สมศักดิ์ ธรรม* วันที่ *5/6/2560*
(อาจารย์พรรณศรี ชูอารยะประทีป)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

หัวข้อศิลปนิพนธ์ การออกแบบหนังสือภาพประกอบ “From Life to Peace”
Book design “From Life to Peace”
ชื่อ นางสาวณิชา วิมลรัตน์
สาขาวิชา นิเทศศิลป์
ภาควิชา นิเทศศิลป์
คณะ สถาปัตยกรรมศาสตร์
ปีการศึกษา 2559
อาจารย์ที่ปรึกษา พรรณศรี ชูอารยะประทีป

บทคัดย่อ

โครงการนี้เป็นการศึกษา วิเคราะห์ สรุปลและเรียบเรียงข้อมูลเกี่ยวกับเรื่องการเตรียมตัวรับมือกับความสูญเสียในชีวิต นั่นคือเรื่องความตาย โดยนำเรื่องความตายนำเสนอในรูปแบบใหม่ที่เข้าใจง่ายไม่น่ากลัว ทำให้มีความน่าอ่านและกล้าที่จะอ่าน เพื่อช่วยในการทำความเข้าใจเรื่องราวของชีวิต และช่วยให้เราตระหนักถึงสิ่งที่ติดค้าง สิ่งที่ยังไม่ได้ทำและอยากทำก่อนจะหมดเวลาชีวิต รวมทั้งช่วยให้ผู้อ่านเปิดใจที่จะตระหนักถึงเรื่องความตายก่อนเวลานั้นจะมาถึง

ได้มีศึกษาการออกแบบหนังสือภาพประกอบ และหนังสือเชิงทดลอง เพื่อนำมาใช้ในการออกแบบตามขอบเขตงานที่ตั้งเอาไว้ ได้แก่ หนังสือภาพประกอบจำนวน 50 หน้า โดยการออกแบบได้สื่อสารเรื่องความตายสู่ผู้อ่านอย่างเป็นมิตร ไม่น่ากลัว โดยวิธีเล่าเรื่องเชิงเปรียบเทียบภายใต้แนวคิดการเดินทางครั้งสุดท้าย ผู้อ่านเปิดใจยอมอ่านเรื่องเกี่ยวกับความตายได้ง่ายขึ้น คิดตาม และสามารถเข้าใจในเนื้อหาที่ต้องการสื่อสาร ตรงตามจุดประสงค์ที่ได้ตั้งไว้ในการทำหนังสือภาพประกอบ “From Life to Peace”

กิตติกรรมประกาศ

ขอบคุณครูทุกท่านที่ให้คำแนะนำและกำลังใจมาตลอด ตั้งแต่เริ่มต้นงานจนออกมาสำเร็จได้ด้วยดีในที่สุด โดยเฉพาะอาจารย์พรรณศรีที่เข้าใจคอยให้กำลังใจทุกครั้งที่เราไปปรึกษา

ขอบคุณครอบครัว พี่ ป้า สำหรับคำปรึกษา กำลังใจและความห่วงใย และป้าที่ช่วยได้ทุกอย่างตั้งแต่ขับรถไปส่งทุกที่ไม่เคยบ่นจนถึงงานฝีมืออะไรก็ตาม

ขอบคุณเพื่อนที่คอยแนะนำ โดยเฉพาะชาวอิงน้ำที่คอยอยู่เป็นเพื่อนตลอด 24 ชั่วโมง ช่วยเหลือหลายๆ เรื่องและให้กำลังใจจนสามารถทำงานออกมาสำเร็จ

ขอบคุณแรงบันดาลใจคนสำคัญที่ทำให้คิดจะทำเรื่องนี้เป็นหัวข้อศิลปนิพนธ์ ถึงแม้ว่าจะเจออุปสรรคมากมายทั้งด้านกำลังกายและจิตใจอย่างหนักหน่วง แต่ก็ทำออกมาสำเร็จจนได้ ขอขอบคุณที่ทำให้ได้เรียนรู้จุดเปลี่ยนที่ยิ่งใหญ่ในชีวิตและวิถีที่ก้าวข้ามมา รักและคิดถึงตลอดไป



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อ.....	ก
กิตติกรรมประกาศ.....	ข
สารบัญ.....	ค
สารบัญภาพ.....	จ
บทที่	
1 บทนำ.....	
1.1 ความเป็นมาของโครงการ.....	1
1.2 วัตถุประสงค์ของโครงการ.....	1
1.3 ขอบเขตของโครงการ.....	1
1.4 แนวทางการบรรลุเป้าหมาย.....	2
2 ชีวิตและความตายในมิติต่างๆ.....	
2.1 ความหมายของความตายโดยทั่วไป.....	3
2.2 ความตายทางกฎหมาย.....	3
2.3 ความตายทางการแพทย์.....	3
2.4 ความตายทางศาสนาพุทธ.....	7
2.5 ความตายกับทฤษฎีของสังคม.....	9
2.6 การทำใจรับมือเรื่องความตาย.....	14
3 การออกแบบหนังสือ.....	
3.1 องค์ประกอบของหนังสือ.....	35
3.2 การออกแบบปกหนังสือ.....	37
3.3 การเข้าเล่ม.....	37
3.4 ระบบกริด.....	38
3.5 หลักการออกแบบสิ่งพิมพ์.....	40
4 การออกแบบหนังสือเชิงทดลอง.....	
4.1 ลักษณะของหนังสือเชิงทดลอง.....	41
4.2 เทคนิคกระดาษ.....	41
4.3 เทคนิคการพิมพ์.....	42

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ภาพที่	หน้า
6.1 แบบร่าง character ครั้งที่ 1.....	49
6.2 แบบร่าง character ครั้งที่ 1 ลงสี.....	49
6.3 แบบร่าง character ครั้งที่ 2.....	50
6.4 แบบร่าง character ครั้งที่ 2.....	50
6.5 แบบร่าง character ครั้งที่ 2 ลงสี.....	51
6.6 แบบร่าง character ครั้งที่ 2 ลงสี.....	51
6.7 แบบร่างการทำรูปเล่ม 1.....	52
6.8 แบบร่างการทำรูปเล่ม 2.....	52
6.9 แบบร่างการทำรูปเล่ม 3.....	53
6.10 แบบร่างการทำรูปเล่ม 4.....	54
6.11 จำลองการทำรูปเล่ม.....	54
6.12 การวางโครงร่างหนังสือ ครั้งที่ 1.....	55
6.13 การวางโครงร่างหนังสือ ครั้งที่ 2.....	55
6.14 ภาพประกอบที่ไม่ได้ใช้ 1.....	56
6.15 ภาพประกอบที่ไม่ได้ใช้ 2.....	57
6.16 ภาพร่างภาพประกอบ 1.....	58
6.17 ภาพประกอบ 1.....	58
6.18 ภาพร่างภาพประกอบ 2.....	58
6.19 ภาพประกอบ 2.....	59
6.20 ภาพร่างภาพประกอบ 3.....	59
6.21 ภาพประกอบ 3.....	59
6.22 ภาพร่างภาพประกอบ 4.....	60
6.23 ภาพประกอบ 4.....	60
6.24 ภาพร่างภาพประกอบ 5.....	60
6.25 ภาพประกอบ 5.....	61
6.26 ภาพร่างภาพประกอบ 6.....	61
6.27 ภาพประกอบ 6.....	61
6.28 ภาพร่างภาพประกอบ 7-8.....	62
6.29 ภาพประกอบ 7.....	62
6.30 ภาพประกอบ 8.....	62
6.31 ภาพร่างภาพประกอบ 9.....	63
6.32 ภาพประกอบ 9.....	63

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ภาพที่	หน้า
6.33 ภาพร่างภาพประกอบ 10.....	63
6.34 ภาพประกอบ 10.....	64
6.35 ภาพร่างภาพประกอบ 11.....	64
6.36 ภาพประกอบ 11.....	64
6.37 ภาพร่างภาพประกอบ 12.....	65
6.38 ภาพประกอบ 12.....	65
7.1 หน้าปกหนังสือ.....	66
7.2 ภายในเล่ม 1.....	67
7.3 ภายในเล่ม 2.....	67
7.4 ภายในเล่ม 3.....	68
7.5 ภายในเล่ม 4.....	68
7.6 ภายในเล่ม 5.....	69
7.7 ภายในเล่ม 6.....	69
7.8 ภายในเล่ม 7.....	69
7.9 ภายในเล่ม 8.....	70
7.10 ภายในเล่ม 9.....	70
7.11 ภายในเล่ม 10.....	70
7.12 ภายในเล่ม 11.....	71
7.13 ภายในเล่ม 12.....	71

บทที่ 1

บทนำ

1.1 ความเป็นมาและความสำคัญ

ชีวิตของเราทุกคนนั้น ต่างก็มีแต่เรื่องที่เราคาดเดาไม่ได้ หรือหลายๆ สิ่งที่ไม่แน่นอน แต่สิ่งๆ หนึ่งที่เป็นความจริงแต่เรากลับห้ามไม่ได้ที่จะรู้สึกกลัวนั้นคือความตาย ความตายเป็นสิ่งที่เราต้องเผชิญและเป็นสิ่งที่เราเลี่ยงพูดถึงมันมากที่สุด การที่เรากลัวความตายไม่ใช่เรื่องแปลกก็ไม่ใช่เรื่องที่เรากลัวแล้วจะไม่เจอ เมื่อความตายได้เข้าใกล้เราขึ้นมาจริงๆ เราจึงตื่นตระหนก ร้องไห้เสียใจ ต่อรองหรือขอผิดผ่อน ปฏิเสธ ทั้งๆ ที่เราไม่อาจต่อต้านมันได้เลย เมื่อเราได้เจอกับสถานการณ์นั้น อาจจะไม่ใช่ตัวเราเอง แต่เป็นคนใกล้ชิด หรือแม้แต่สิ่งที่ไม่ใช่คนเช่นสัตว์เลี้ยงหรือสิ่งที่เรารัก ล้วนเป็นเรื่องยากที่จะทำให้ใจได้ไม่ว่าใครจะปลอบใจหรือพูดอะไร เกิดเป็นอารมณ์เศร้าโศก หรือโทษตัวเองว่าถ้ารู้ก่อนก็คงจะมีโอกาสทำอะไรได้มากกว่านี้

เรื่องราวหรือภาวะข้างต้น เป็นแรงบันดาลใจในการทำศิลปนิพนธ์ที่พูดถึงเรื่องเกี่ยวกับความตาย จึงอยากจะทำสื่อที่จะมีวิีรพุดเรื่องนี้ให้เข้าใจง่าย ไม่น่ากลัว ไม่กดดัน ค่อยๆ ให้คนเปิดใจยอมรับและได้ตระหนัก เตรียมตัววางแผนก่อนที่จะไม่มีโอกาสได้ทำในสิ่งที่อยากทำ และสำหรับผู้คิดว่าเรื่องนี้น่ากลัวก็อยากให้มีโอกาสได้คิดถึงเรื่องนี้และมีโอกาสที่จะได้พูดคุยวางแผนกับคนใกล้ชิด หรือแม้แต่คิดทบทวนกับตัวเองว่ายังมีเรื่องที่ต้องค้างหรือเสียใจหากไม่ได้ทำในชีวิตนี้เหลืออยู่หรือไม่ ก่อนชีวิตเราจะพบกับการเดินทางสุดท้ายที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ แม้การพูดถึงเรื่องนี้จะเป็นเรื่องทำใจลำบากก็ตาม

1.2 วัตถุประสงค์ของโครงการ

1. เพื่อให้คนเข้าใจในเรื่องพื้นฐานของชีวิตในเรื่องความตาย และนำไปสู่การเริ่มตระหนักถึงเรื่องความตาย การเตรียมตัวก่อนเวลา หรือช่วยให้เปิดใจยอมรับความสูญเสียได้มากขึ้น
2. นำเสนอเรื่องความตายในแง่มุมอื่นๆ นอกจากความกลัวที่น่ากลัว หรือหตุเศร้าโศก
3. เพื่อศึกษาวิธีการเล่าเรื่องให้ผู้อ่านได้มีส่วนร่วมกับเนื้อหา (interactive) รวมทั้งการทำภาพประกอบเพื่อเล่าเรื่องเชิงทดลองที่พูดถึงเรื่องเชิงปรัชญา

1.3 ขอบเขตของโครงการ

ออกแบบหนังสือภาพประกอบ โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. เนื้อหา แบ่งได้ 3 ส่วนหลัก

- 1.1 ก่อนความตายจะมาถึง

- อารมณ์ความรู้สึกในจิตใจ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

- สิ่งที่ต้องเตรียมตัวล่วงหน้า
- สัญญาณสู่การออกเดินทาง
- ข้อมูล, สิทธิการรักษาทางการแพทย์

1.2 เมื่อความตายเกิดขึ้นแล้ว

- กระบวนการการยอมรับทางจิตใจ ในหมู่คนที่ยังอยู่
- ความหมายของพิธีกรรมทางศาสนาที่เกี่ยวกับความตาย

1.3 ความตายในแง่มนอกเหนือจากความเศร้าหรือสูญเสีย

- ตัวอย่างของประเทศไทย
- ตัวอย่างของต่างประเทศ

2. ภาพประกอบหนังสือ จำนวน 50 หน้า

1.4 แนวทางการบรรลุปเป้าหมาย

1. ศึกษาและรวบรวมข้อมูล

- 1.1 เรื่องชีวิตและความสูญเสียในแง่มนต่างๆ ทั้งด้านวิทยาศาสตร์ ศาสนา จิตวิทยาและอารมณ์
- 1.2 ผู้มีประสบการณ์ร่วม
- 1.3 การออกแบบหนังสือภาพประกอบเพื่อสื่อเรื่องปรัชญาและหนังสือทดลอง รวมทั้งหนังสือที่ให้อ่านมีส่วนร่วม

2. วิเคราะห์และสรุปข้อมูลเบื้องต้น

- 2.1 Concept ของหนังสือ
- 2.2 กลุ่มเป้าหมาย
- 2.3 สรุปเรื่องที่ต้องการจะสื่อถึงผู้อ่าน
- 2.4 วางแนวทางการออกแบบ

3. การออกแบบ และพัฒนาแบบร่าง

บทที่ 2

ชีวิตและความตายในมิติต่างๆ

ชีวิตและความตายนั้นมองได้หลายแง่มุม มองในมุมวิทยาศาสตร์ ชีวิตคือกระบวนการทางชีวเคมีอย่างหนึ่ง ซึ่งสามารถตรวจวัดหรือแปรเป็นปริมาณตัวเลขได้ หากกระบวนการทางชีวเคมีดังกล่าวสิ้นสุดหรือแปรสภาพไป ก็เรียกว่าตาย อย่างไรก็ตามหากมองในมุมวัฒนธรรมแล้ว ชีวิตและความตายมีความหมายมากกว่านั้น แม้ทุกคนมีชีวิตเหมือนกันและต้องตายเหมือนกัน แต่วิถีการดำเนินชีวิตของแต่ละคนย่อมแตกต่างกัน สุดแท้แต่ทัศนคติเกี่ยวกับชีวิต แต่ละคนมีความรู้สึกสุขหรือทุกข์แตกต่างกัน รวมทั้งให้คุณค่าและความหมายของชีวิตของตนแตกต่างกัน สุดท้ายเมื่อความตายมาถึง ก็มีความรู้สึกหรือตอบสนองต่อความตายแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับว่ามีทัศนคติต่อความตายอย่างไร

2.1 ความหมายของความตายโดยทั่วไป

ความตาย หรือ การเสียชีวิต เป็นการสิ้นสุดการทำหน้าที่ทางชีวภาพอันคงไว้ซึ่งสิ่งมีชีวิต ปรากฏการณ์สามัญที่นำมาซึ่งความตาย ได้แก่ โรคชรา การถูกล่า ทุพโภชนาการ โรคภัย อุตวินิบาตกรรม (การฆ่าตัวตาย) ฆาตกรรม ความอดอยาก การขาดน้ำ และอุบัติเหตุ หรือการบาดเจ็บภายในร่างกาย ร่างกายหรือศพของสิ่งมีชีวิตจะเริ่มเน่าสลายไม่นานหลังเสียชีวิต ความตายถือว่าเป็นโอกาสที่เศร้าหรือไม่น่ายินดีโอกาสหนึ่ง สาเหตุมาจากความผูกพันหรือความรักที่มีต่อบุคคลผู้เสียชีวิตนั้น หรือการกลัวความตายและภาวะต่างๆที่ตามมาอันได้แก่ ความกังวลใจ ความเศร้าโศก ความเจ็บปวดทางจิต ภาวะซึมเศร้า ความเห็นอกเห็นใจ ความสงสาร หรือความโดดเดี่ยว

2.2 ความตายทางกฎหมาย

การตายตามกฎหมายไทยมี 2 ชนิด คือ

2.2.1 การตายตามธรรมชาติ หมายถึง การหยุดทำงานของระบบร่างกาย 3 ระบบได้แก่ แกนสมองของระบบประสาทกลางต้องหยุดทำงาน ระบบไหลเวียนโลหิต (เลือด) หยุดทำงาน ได้แก่ หัวใจหยุดเต้น และระบบหายใจ ได้แก่ ปอด ต้องหยุดหายใจ ซึ่งหมายความว่าคนคนนั้นไม่สามารถหายใจด้วยตนเองได้

2.2.2 การตายโดยผลของกฎหมาย ได้แก่ บุคคลที่ศาลสั่งให้เป็นคน "สาบสูญ" โดยมากคนๆนั้น ต้องสูญหายไปโดยไม่มีผู้ใดพบเห็นอย่างน้อย 5 ปี และญาติทำการร้องขอต่อศาล ให้ศาลสั่งให้เป็นคนสาบสูญ ซึ่งมีสภาพเท่ากับคนที่ตายไปแล้วนั่นเอง ทำให้ทายาทสามารถรับมรดกของผู้ที่ศาลสั่งให้ตายทางกฎหมายนี้ได้

2.3 ความตายทางการแพทย์

แต่เดิมทั้งทางนิติศาสตร์และทางแพทยศาสตร์หมายเอาการตายของบุคคลว่าได้แก่การสิ้นเอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

สุดลงของการทำงานของอวัยวะสำคัญบางส่วน โดยเฉพาะการหายใจและการเต้นของหัวใจ ต่อเมื่อโลกทางแพทยศาสตร์พัฒนาตามลำดับ ความสามารถในการกู้ชีพ (resuscitation) บุคคลซึ่งหัวใจหยุดทำงานแล้ว ไม่หายใจแล้ว หรือไร้ซึ่งสัญญาณว่ามีชีวิตอยู่ก็พัฒนาไปด้วย จึงจำเป็นต้องมีการปรับปรุงบทบาทของการตายเสียใหม่เพื่อให้สอดคล้องกับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไป ซึ่งความจำเป็นเช่นนี้เกิดต้องกระทำรีบด่วนขึ้นเมื่ออุปกรณ์การพยุงชีวิต เช่น การปลูกถ่ายอวัยวะ (organ transplantation) ได้แพร่หลายยิ่งขึ้น อันเป็นผลให้อวัยวะของมนุษย์หลายชิ้นทำงานต่อไปได้อีก

ในสหรัฐอเมริกา พ.ศ. 2511 คณะกรรมการเฉพาะกิจ (ad hoc committee) ที่วิทยาลัยการแพทย์ฮาร์วาร์ด (Harvard Medical School) แต่งตั้งขึ้นได้จัดพิมพ์รายงานขึ้นสำคัญเกี่ยวกับการให้นิยามของอาการโคม่าเหลือจะเยียวยา (irreversible coma) ซึ่งได้กลายมาเป็นความเข้าใจเกี่ยวกับภาวะสมองตายของผู้คนส่วนใหญ่ในปัจจุบันนี้

ใน พ.ศ. 2519 สมาชิกสภานิติบัญญัติแห่งสหรัฐอเมริกาได้มีมติเห็นชอบด้วยที่จะกำหนดให้ภาวะสมองตายเป็นการถือว่าบุคคลได้ถึงแก่ความตายแล้ว ต่อมาใน พ.ศ. 2524 คณะกรรมาธิการในประธานาธิบดีเพื่อการศึกษาปัญหาทางจริยธรรมในการวิจัยทางแพทยศาสตร์ และทางชีววิทยา และทางพฤติกรรมศาสตร์ (President's Commission for the Study of Ethical Problem in Medicine and Biomedical and Behavioral Research) ได้จัดเผยแพร่รายงานสำคัญชื่อ “นิยามความตาย : ประเด็นทางแพทยศาสตร์ นิติศาสตร์ และจริยศาสตร์ในการกำหนดนิยามของความตาย” (Defining Death: Medical, Legal, and Ethical Issues in the Determination of Death)[1] ซึ่งมีสาระสำคัญเป็นการปฏิเสธว่า สมองส่วนบน (higher brain หรือ upper brain) ตาย สมองทั้งมวลก็ตายไปด้วย ซึ่งรายงานฉบับนี้ได้กลายเป็มูลฐานในการกำหนดบทอธิบายศัพท์ว่า “ความตาย” ในรัฐบัญญัติจัดระเบียบการกำหนดนิยามของความตาย (Uniform Determination of Death Act) อันยังใช้บังคับอยู่ในรัฐกว่าห้าสิบรัฐ

ปัจจุบัน ทั้งทางนิติศาสตร์และทางแพทยศาสตร์กำหนดให้ภาวะสมองตายเป็นการตายในทางกฎหมายของบุคคล ซึ่งตรงกับข้อเท็จจริงทางวิทยาศาสตร์ที่ว่าระบบร่างกายทั้งปวงจะค่อย ๆ สิ้นสุดลงซึ่งการทำงานตามลำดับภายหลังจากที่สมองสิ้นสุดการทำงานลง

ด้วยเหตุนี้ แม้บุคคลที่สมองตายแล้วจะดำรงอยู่ได้ด้วยอุปกรณ์ช่วยชีวิตขั้นพื้นฐาน เช่น การให้ออกซิเจน การใช้เครื่องเปลี่ยนถ่ายโลหิต แต่แพทย์ก็สามารถประกาศได้ว่าบุคคลนี้ถึงแก่ความตายแล้ว

ชาติแรกที่กำหนดให้ภาวะสมองตายเป็นการตายทางกฎหมายของบุคคลคือประเทศฟินแลนด์ ใน พ.ศ. 2514 ซึ่งต่อมาอีกไม่นาน รัฐแคนซัสแห่งสหรัฐอเมริกาก็ประกาศใช้กฎหมายในทำนองเดียวกัน

หลังจากที่สมองของบุคคลตาย กล่าวคือ หยุดการทำงานลงโดยสิ้นเชิง ร่างกายของบุคคลจะไม่ตอบสนองต่อการกระทบกระทั่งภายนอกอีก โดยระบบการทำงานอื่น ๆ ในร่างกายและชีวิต

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ของบุคคลนั้นจะค่อย ๆ สิ้นสุดลงตามกาลและตามลำดับ เว้นแต่จะมีการประทุงชีวิตด้วยอุปกรณ์ทางการแพทย์ เป็นต้นว่า เครื่องช่วยหายใจ เครื่องช่วยฟอกเลือด เครื่องช่วยสูดฉีดโลหิตแทนหัวใจ

หลังจากที่หัวใจหยุดเต้น เซลล์ในสมองบางส่วนจะหยุดทำงานภายในสามถึงห้านาที แต่บางส่วนอาจทำงานได้อีกประมาณสิบห้านาที ไตจะอยู่ได้อีกหนึ่งชั่วโมง กล้ามเนื้อมีชีวิตอยู่ได้อีกสี่ถึงห้าชั่วโมง นอกจากนี้ ผมและเล็บก็ออกได้อีกหลายวัน

การรู้วามองของบุคคลตายแล้วอาจกระทำได้โดยดูจากการตรวจวิเคราะห์ทางกายภาพ เช่น บุคคลที่สมองตายแล้วไม่มีการตอบสนองต่อความเจ็บปวด และไม่มีรีเฟล็กซ์ของประสาทที่โพรงกะโหลก (cranial nerve reflexes) ทั้งนี้ ยังสามารถตรวจได้โดยเครื่องฉายภาพคลื่นไฟฟ้าสมอง หรืออีอีจี (electroencephalogramme หรือ EEG) โดยหากกราฟในจอเครื่องปรากฏราบเรียบแสดงว่าสมองของผู้รับการฉายภาพสิ้นสุดการทำงานลงแล้ว

2.3.1 ความตายทางการแพทย์ในประเทศไทย

ทางการแพทย์ถือว่าบุคคลเสียชีวิตแล้วโดยวัดจากคลื่นสมอง แม้ว่าจะมีการหายใจหรือหัวใจยังเต้นอยู่ โดยแพทยสภาได้ออก ‘ประกาศแพทยสภาเรื่องเกณฑ์การวินิจฉัยสมองตาย’ เมื่อปี 2532 โดยกำหนดหลักเกณฑ์การวินิจฉัยว่า เมื่อใดจึงจะถือว่าผู้ป่วยมีอาการสมองตาย อาทิ ผู้ป่วยต้องไม่รู้สึกรู้สีกตัว ไม่สามารถหายใจด้วยตนเองและอยู่ในเครื่องช่วยหายใจรวมทั้งต้องทำการตรวจสอบตามหลักเกณฑ์ที่กำหนดไว้ โดยผู้ป่วยจะไม่มีอาการเปลี่ยนแปลงเป็นเวลาอย่างน้อย 12 ชั่วโมง จึงจะถือว่าสมองตาย

วิธีการปฏิบัติในการวินิจฉัยสมองตายนั้นต้องกระทำโดยคณะแพทย์ไม่น้อยกว่า 3 คน และต้องไม่ประกอบด้วยแพทย์ผู้จะทำการผ่าตัดปลูกถ่ายอวัยวะรายนั้น โดยผู้อำนวยการโรงพยาบาลหรือผู้รับมอบหมายต้องลงนามรับการวินิจฉัยสมองตายและรับรองการตายด้วย

ทั้งนี้ จากอนุสนธิจากการประชุมโต๊ะกลม เรื่องการตายทางการแพทย์และการตายทางกฎหมาย เมื่อวันที่ 16 พฤษภาคม 2531 แพทย์และนักกฎหมายจากสถาบันต่างๆ ที่เข้าร่วมประชุมได้เห็นพ้องต้องกันว่า บุคคลผู้ซึ่งได้รับการวินิจฉัยว่าสมองตาย ถือว่าบุคคลนั้นถึงแก่ความตาย และกำหนดนิยามของอาการ ‘สมองตาย’ ไว้ว่า หมายถึง การที่แกนสมองถูกทำลายจนสิ้นสุดการทำงานโดยสิ้นเชิงตลอดไป

ต่อมาแพทยสภาได้ออกประกาศฉบับที่ 2 ใน พ.ศ.2539 โดยได้กำหนดหลักเกณฑ์เพิ่มเติมในเรื่องการวินิจฉัยและการทดสอบว่าผู้ใดสมองตายอย่างแท้จริง รวมทั้งลดระยะเวลาการตรวจสอบจาก 12 ชั่วโมง เป็น 6 ชั่วโมง จึงจะถือว่าสมองตาย

อนึ่ง ผู้ป่วยที่สมองตายและแพทย์ได้ทำการยุติการช่วยชีวิตแล้วนั้น สามารถนำอวัยวะไปปลูกถ่ายให้กับผู้ป่วยรายอื่นๆ ได้ ทั้งนี้ตาม ‘ข้อบังคับแพทยสภา ว่าด้วยการรักษาจริยธรรมแห่งวิชาชีพเวชกรรม (ฉบับที่ 3) พ.ศ.2538 ออกตามพระราชบัญญัติวิชาชีพกรรม พ.ศ.2523’ ข้อ 3 โดยต้องปฏิบัติตามหลักเกณฑ์ที่กำหนดไว้ด้วย

2.3.2 สิทธิของผู้ป่วยในการเลือกวาระสุดท้ายของชีวิต

ปรากฏการณ์ “การุณยฆาต” เป็นเรื่องใหม่และยังไม่มีเป็นที่ยอมรับในสังคมไทย เมื่อเปรียบ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

เทียบกับบางประเทศในวัฒนธรรมตะวันตก เช่น เนเธอร์แลนด์ เบลเยียม ออสเตรเลีย และอังกฤษ เป็นต้น ความคิดเห็นหลากหลายเกี่ยวกับการจัดการชีวิตสำหรับผู้ป่วยที่หมดหนทางเยียวยาให้หายจากการเจ็บป่วย และมีคุณภาพชีวิตเป็นมนุษย์อย่างสมบูรณ์ มีศักดิ์ศรี ล้วนมีเหตุผลที่รับฟังได้ทั้งสิ้น ไม่ว่าจะเป็นมุมมองทางการแพทย์ ศาสนา สังคม และความชอบธรรมทางกฎหมาย สภาวะที่มนุษย์เผชิญกับวาระสุดท้ายแห่งชีวิต ด้วยพยาธิสภาพที่สิ้นหวังและเกินกว่าจะเยียวยาและมีคุณภาพชีวิตในภาวะปกติแล้ว มนุษย์มีสิทธิที่จะหลุดพ้นจากความทุกข์ทรมาน โดยเลือกที่จะตายได้ด้วยเงื่อนไขอะไรได้บ้าง

การตื่นตัวเรื่องสิทธิการตายในสังคมไทยกลายเป็นประเด็นที่ได้รับความสนใจเพิ่มมากขึ้น หากนับจากความพยายามที่จะผลักดันพระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ เมื่อ 6 ปีที่ผ่านมา จะเห็นว่า ปัจจุบันมีกลุ่มต่างๆ เกิดขึ้นหลายกลุ่ม อาทิ กลุ่มพุทธิกา ที่ประกอบด้วยสมาชิกจากหลากหลายอาชีพที่สนใจการดูแลผู้ป่วยวาระสุดท้ายในมิติ กาย-จิต-สังคมมากขึ้น และเห็นว่า การแพทย์แบบประคับประคอง (palliative care) ให้ผู้ป่วยระยะสุดท้ายเผชิญกับการเจ็บปวดทรมานน้อยที่สุด เป็นสิ่งที่การแพทย์สมัยใหม่ควรศึกษาอย่างรอบคอบ

ร่างพระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ ว่าด้วยสิทธิการตาย มาตรา 24 ระบุว่า

“บุคคล มีสิทธิแสดงความจำนงเกี่ยวกับวิธีการรักษาพยาบาลหรือปฏิเสธการรักษาที่เป็นไปเพื่อการยืดชีวิตในวาระสุดท้ายในชีวิตของตนเอง เพื่อการตายอย่างสงบและมีศักดิ์ศรีของความเป็นมนุษย์” โดยมีคำชี้แจงว่าเพื่อให้บุคคลมีสิทธิเลือกตายอย่างสงบ และมีศักดิ์ศรีของความเป็นมนุษย์ ในบั้นปลายของชีวิต โดยไม่ยืดชีวิต หรือถูกแทรกแซงการตายเกินความจำเป็น และเพื่อไม่ให้เป็นการละเมิดใดๆ ด้าน โดยให้มีสิทธิแสดงความจำนงล่วงหน้า (Living will) ในร่างพ.ร.บ. นี้ ไม่ได้กล่าวถึงการให้แพทย์มีสิทธิฆ่าผู้ป่วยด้วยความสงสาร (การุณยฆาต) และไม่ได้กล่าวถึงการให้แพทย์ช่วยให้ผู้ป่วยฆ่าตัวตายด้วยการจัดหาอุปกรณ์ปลิดชีพให้ผู้ป่วย

มาตรา 10 ระบุว่า ‘บุคคล มีสิทธิทำหนังสือแสดงเจตนาไม่ประสงค์จะรับบริการสาธารณสุขที่เป็นไปเพียงเพื่อยืดการตายในวาระสุดท้ายของชีวิตตน’

พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ.2550 มาตรา 12

‘บุคคลมีสิทธิทำหนังสือแสดงเจตนาไม่ประสงค์จะรับบริการสาธารณสุขที่เป็นไปเพียงเพื่อยืดการตายในวาระสุดท้ายของชีวิตตน หรือเพื่อยุติการทรมานจากการเจ็บป่วยได้ การดำเนินการตามหนังสือแสดงเจตนาตามวรรคหนึ่ง ให้เป็นไปตามหลักเกณฑ์และวิธีการที่กำหนดในกฎกระทรวง เมื่อผู้ประกอบการวิชาชีพด้านสาธารณสุขได้ปฏิบัติตามเจตนาของบุคคลตามวรรคหนึ่งแล้ว มิให้ถือว่าการกระทำนั้นเป็นความผิดและให้พ้นจากความรับผิดชอบ’

เมื่ออยู่ในภาวะที่ป่วยหนักโดยเฉพาะในวาระสุดท้ายของชีวิตผู้ป่วยส่วนใหญ่จะอยู่ในสภาพที่ไม่รู้สึกตัวการตัดสินใจในการรักษาพยาบาลจึงมักขึ้นอยู่กับเจตนาของแพทย์กับญาติ ซึ่งอาจจะสวนทางกับความต้องการของผู้ป่วย หรืออาจทำให้เกิดความขัดแย้งระหว่าง ผู้ให้บริการกับญาติผู้ป่วยได้ ในหลายกรณีที่การตัดสินใจนั้นสวนทางกับความต้องการของ ผู้ป่วย หรือแพทย์และญาติ ไม่อาจตัดสินใจร่วมกันได้ เราทุกคนรวมถึงผู้ป่วยที่ยังมีสติสัมปชัญญะคืออยู่ สามารถหารือกับคนใน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ครอบครัว ญาติสนิท คนใกล้ชิดที่ไว้วางใจหรือแพทย์ เพื่อทำหนังสือแสดงเจตนาปฏิเสธการรักษาที่เกินความจำเป็น และวางแผนการดูแลรักษาเมื่อตนเองป่วยหนักหรืออยู่ในภาวะใกล้ตายได้

‘กฎกระทรวงฯ มิได้เป็นการกำหนดหลักเกณฑ์และองค์ประกอบอันมีความหมายในการปล่อยให้ผู้ทำหนังสือแสดงเจตนาเสียชีวิตลงโดยดื้อว้น ไม่ให้การรักษา หรือการให้ยาและเครื่องมืออุปกรณ์ทางการแพทย์บางอย่างเพื่อยืดชีวิต แต่เป็นการรักษาอย่างประคับประคองเพื่อให้ผู้ทำหนังสือแสดงเจตนาดังกล่าวตายอย่างเป็นธรรมชาติ เพื่อมิให้อายุความตายอย่างสิ้นหวัง หรือทำให้ผู้นั้นต้องทรมานจากการเจ็บป่วยอยู่ตลอดเวลา ทั้งๆ ที่หากไม่มีบริการสาธารณสุขที่เป็นไปเพียงเพื่อยืดการตายในวาระสุดท้ายของชีวิต หรือเพื่อยุติการทรมานจากการเจ็บป่วยแล้ว ผู้นั้นควรจะตายอย่างธรรมชาติแล้ว’ คำพิพากษาศาลปกครองสูงสุด กรณีกฎกระทรวงตามมาตรา 12 (วันที่ 18 มิถุนายน 2558)

2.4 ความตายทางศาสนาพุทธ

พุทธศาสนาเชื่อว่า ชีวิตมีอยู่ เป็นอยู่ เพราะมีปัจจัยต่างๆ มาประกอบกันอย่างเหมาะสม และปัจจัยสำคัญก็คือ ชันธ์ 5 ความตายก็เป็นอะไรอื่นไปไม่ได้นอกจากคือความสิ้นไปแห่งปัจจัยเหล่านั้น หรือมิฉะนั้นก็เป็นการประกอบส่วนที่ผิดเพี้ยนไป อันเกิดจากความไม่เที่ยงและความไม่มีตัวตน ของปัจจัยเหล่านั้น นี่เป็นหลักกว้างๆ ที่อิงอยู่กับหลักกรรมเรื่อง ไตรลักษณ์ และหลักกรรมเรื่อง ปฏิจสมุปบาท หรือ อิทัปปัจจยตา ที่ว่าด้วยความเป็นเหตุเป็นผลแบบ อิงอาศัยกันของสิ่งทั้งหลาย ทำนองว่า เมื่อสิ่งนี้มี สิ่งนี้จึงเกิดขึ้น, เมื่อสิ่งนี้ไม่มี สิ่งนี้จึงดับไป

ความสิ้นไปแห่งเหตุปัจจัยนั้น อาจมองว่าเป็นเพียงมิติหนึ่งของความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา แม้ในขณะที่ชีวิตยังมีอยู่ ความเปลี่ยนแปลงนี้ คือกระบวนการที่ทั้งความเกิดและความดับ เกิดต่อเนื่องสลับกันไป มองในแง่นี้ ในชีวิตก็มีทั้งการเกิดการดับอยู่ตลอดเวลา การเกิดและการดับ ในลักษณะเช่นนี้ไม่ได้ทำให้ชีวิตหมดไป คือ ไม่ตาย ในความหมายที่เข้าใจกันทั่วไป แต่ก็แน่นอนว่าย่อมทำให้ชีวิตเปลี่ยนแปลงไปได้ทั้งในด้านรูปธรรมและนามธรรม ดังจะเห็นได้จากการที่หน้าตาและร่างกายของเราเปลี่ยนไปตามกาลเวลา ถ้าถือว่าเป็นการตาย นี่ก็คือการตายจากสภาวะหนึ่งแล้วไปเกิดในอีกสภาวะหนึ่ง เช่น จากเด็กเล็กเป็นวัยรุ่น เป็นผู้ใหญ่ และเป็นคนชรา เป็นต้น ในความตายแบบนี้เหตุปัจจัยแห่งชีวิตไม่ได้หมด และชีวิตก็ได้สิ้นไปจริงๆ เพียงแต่เปลี่ยนแปลงสภาวะไปเท่านั้น

แต่ถ้าเกิดการเปลี่ยนแปลงชนิดที่ทำให้สิ่งที่เป็นเหตุปัจจัยของชีวิตหมดไป ก็ถือว่าเป็นความตาย ตามหลักความเชื่อในพุทธศาสนา ความเปลี่ยนแปลงของเหตุปัจจัยที่ทำให้ชีวิตหมดไป (คือตาย) อาจเกิดได้ในกรณีต่อไปนี้ (พระมหาบุญมี มาลาวชิโร, 2547; พระคุณฐิ เมธังกูโร, 2544)

1. สิ้นอายุขัย (อายุขยขมรณะ) คือ ตายเพราะสิ้นอายุ ซึ่งเป็นไปตามกฎธรรมชาติของสรรพสิ่งที่เกิดมา กล่าวคือ ทุกสิ่งตกอยู่ในกฎแห่งการเกิดขึ้น ดำรงอยู่ และดับไป ชีวิตของมนุษย์ที่เกิดมานั้น แม้จะไม่มีโรคภัยหรือเหตุอื่นให้เสียชีวิตไปก่อนวัยอันควร ก็ดำรงอยู่ได้ชั่วระยะเวลาหนึ่งเท่านั้น ถ้าจะเปรียบก็คงจะเหมือนชิ้นส่วนอิเล็กทรอนิกส์ชิ้นหนึ่ง ซึ่งมีอายุการใช้งานจำกัดอยู่ระยะหนึ่ง เมื่อพ้นจากนั้นไป ชิ้นส่วนนั้นก็หมดสภาพ คือไม่สามารถทำหน้าที่ของมันได้ต่อ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ไป ชีวิตของคนเราก็คคล้ายกัน นั่นคือมีอายุขัยที่จำกัด นอกจากนี้ อายุขัยของคนเรายังไม่เท่ากัน และเปลี่ยนแปลงไปตามยุคสมัย 5 ขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัยที่สนับสนุนและเอื้ออำนวยหลายด้าน เช่น ความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีด้านการแพทย์ สภาพแวดล้อมในการทำงาน และรูปแบบตลอดจน พฤติกรรมการดำรงชีวิต เป็นต้น

การตายเพราะสิ้นอายุขัยนั้น อาจเปรียบได้กับตะเกียงที่ไส้หมด แม้น้ำมันจะยังเหลืออยู่ แต่ก็ไม่สามารถจะให้เปลวไฟที่มีแสงสว่างต่อไปได้

2. สิ้นกรรม (กัมมัคขยมรณะ) คือ ตายเพราะสิ้นกรรม กรรมนั้นคือการกระทำซึ่งมีผลสืบเนื่องตามมา (consequences) อาจเป็นกรรมที่ทำในอดีต ซึ่งอาจไกลออกไปจนถึงในอดีตชาติ หรืออาจเป็นกรรมที่ทำในปัจจุบัน เช่น การดูแลอนามัย เป็นต้น และอาจเป็น กุศลกรรม หรืออกุศลกรรม ก็ได้ ขึ้นอยู่กับว่าการกระทำที่ได้ทำลงไปในนั้นเป็นฝ่ายดีหรือไม่ดี กรรมที่ทำไว้นั้น มีหน้าที่ช่วยสนับสนุนรูปและนาม (ชีวิต) ในภพที่เราเกิดมา เมื่อผลกรรมสิ้นไป ชีวิตก็สิ้นไป เปรียบเหมือนตะเกียงที่น้ำมันหมด แม้ไส้ตะเกียงจะยังเหลืออยู่ เปลวไฟและแสงสว่างก็หมดไป

3. สิ้นทั้งอายุและกรรม (อุภยักขยมรณะ) คือ ทั้งอายุขัยและกรรม สิ้นไปในเวลาเดียวกัน การตายในกรณีเช่นนี้ จะเห็นได้เช่น การตายของผู้สูงอายุที่แก่หง่อม รูปและนาม (ร่างกายและจิตใจ) หมดสภาพ อีกทั้งกรรม คือ การกระทำที่จะเป็นแรงสนับสนุนให้รูปและนามทำหน้าที่ของมัน ก็หมดไป เปรียบเหมือนตะเกียงที่ทั้งน้ำมันและไส้หมดไปด้วยกัน

4. มีเหตุหรือกรรมอย่างอื่นมาตัดรอน (อุปปัจเจกมรณะ) ทำให้ชีวิตสิ้นไปกะทันหัน ทั้งที่น่าจะอยู่ต่อไปได้ ในกรณีนี้ ทั้งอายุและกรรมยังไม่หมด แต่เกิดเหตุทำให้เสียชีวิตกะทันหัน เช่นการตายด้วยอุบัติเหตุ หรือโรคระบาดเฉียบพลันร้ายแรง ท่านเปรียบเทียบการตายในกรณีเช่นนี้ เหมือนกับตะเกียงที่ทั้งน้ำมันและไส้ยังคงมีอยู่ แต่ไฟดับไปเพราะเหตุอื่น เช่น มีลมพัดมาแรง (เหตุภายนอก) จนทำให้เปลวไฟดับไป เป็นต้น

ไม่ว่าความตายจะเกิดขึ้นในกรณีใด สิ่งที่มีเหมือนกันก็คือ ในทุกกรณีล้วนมีเหตุปัจจัยที่สามารถอธิบายได้ และความตายในทุกกรณีเป็นเรื่องความเปลี่ยนแปลง

2.4.1 ความตายกับเรื่องของชาติหน้า

แม้ว่าพุทธศาสนาจะไม่ได้ปฏิเสธเรื่องของชาติหน้า และเรื่องการตายแล้วเกิด แต่ก็ไม่ได้ให้ความสำคัญแก่เรื่องนี้มากนักเหมือนกับเรื่องที่เกี่ยวโดยตรงกับชีวิตในโลกนี้ ในหนังสือ พุทธธรรม (ฉบับปรับปรุงและขยายความ, 2529: 199) อันเป็นงานค้นคว้าหลักคำสอนในพระพุทธศาสนาที่ลุ่มลึกที่สุดเท่าที่มีอยู่ในประเทศไทยปัจจุบัน พระราชวรมุนี (ปัจจุบันคือ พระพรหมคุณาภรณ์) ผู้รจนา กล่าวไว้ว่า:

“บาลีชั้นเดิม (หมายถึงพระไตรปิฎก) คือพระสูตรทั้งหลาย กล่าวบรรยายเรื่องชาติก่อน ชาติหน้า นรก สวรรค์ ใต้น้อยนัก โดยมากท่านเพียงเอ่ยถึง หรือกล่าวถึงเท่านั้น แสดงถึงอัตราส่วนของการให้ความสนใจแก่เรื่องนี้ว่า มีเพียงเล็กน้อย ในเมื่อเทียบกับคำสอนเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตในโลก หรือข้อปฏิบัติจำพวก ศีล สมาธิ ปัญญา”

หลักฐานในคัมภีร์พุทธศาสนา ไม่ได้ปฏิเสธเรื่องตายแล้วเกิด หรือเรื่องชาติหน้า ดังจะเห็น

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ได้จากคำสอนเรื่อง ปฏิจาสุมุบาท ที่สามารถสรุปเพื่อตอบคำถามนี้ได้ว่า ถ้าตราบใด ที่ยังมีเหตุปัจจัยอยู่ แม้ตายแล้ว ก็ยังเกิดใหม่ได้อีก เหตุปัจจัยของการเกิดใหม่นั้นส่วนหนึ่งเกี่ยวกับเรื่องกรรม และผลของกรรมในรูปแบบต่างๆ

ประเด็นที่ต้องการเน้นในที่นี้คือ ในทัศนะของพุทธศาสนา การให้ความสนใจในเรื่องของชาติหน้า มีประโยชน์น้อย เพราะถึงคัมภีร์จะกล่าวไว้อย่างไร เรื่องนี้ก็ไม่สามารถพิสูจน์ได้ด้วยประสบการณ์ตรงของใคร เนื่องจากคนที่มีประสบการณ์ด้วยการตายจริงๆ เขาก็ตายไปแล้ว ไม่สามารถกลับมาบอกเล่าประสบการณ์ของเขาให้คนที่ยังมีชีวิตอยู่รู้ได้ ว่าตายไปแล้วเกิดใหม่หรือไม่ สิ่งที่ยังมีชีวิตอยู่ทำได้ดีที่สุด ก็แค่เชื่อหรือไม่เชื่อตามที่กล่าวไว้ในคัมภีร์ หรือตามที่คนอื่นชี้แจงไว้เท่านั้น แต่การเชื่อหรือไม่เชื่อ ก็เป็นคนละเรื่องกับความจริง เพราะว่าความเชื่อนั้น ถึงอย่างไรก็เป็นเพียงความเชื่อเท่านั้น ไม่ใช่สิ่งที่จะถือว่าเป็นความจริง ถ้าความจริงปรากฏว่าตายแล้วเกิด ถึงใครจะเชื่อหรือไม่เชื่อ ความจริงอันนี้ก็ยังคงเป็นความจริงอยู่นั่นเอง

สรุปคือการตายแล้วเกิดนั้น ถึงแม้จะเป็นไปได้ ก็ไม่ใช่สิ่งที่เราจะสามารถพิสูจน์ในเชิงประจักษ์ได้ในชีวิตน ต่่างจากการทำความดีหรือความชั่วในชาตินี้ ซึ่งเราสามารถทดลองและประจักษ์ผลได้แม้ในชาติปัจจุบัน ดังนั้น การหมกมุ่นครุ่นคิด และมุ่งพิสูจน์ว่าตายแล้วเกิดหรือไม่ จึงเป็นสิ่งที่เปล่าประโยชน์ในทัศนะของพุทธศาสนา (พระราชวรมนี, 2529)

อย่างไรก็ตาม การเชื่อในเรื่องชาติหน้า หรือเรื่องตายแล้วเกิดนั้น ในตัวของมันเองก็ไม่ใช่สิ่งที่เสียหาย ตราบเท่าที่ความเชื่อนั้นมีผลทำให้เกิดทำที่และพฤติกรรมที่ถูกต้อง ถ้าเชื่อว่าต้องทำดีในชาตินี้เพื่ออันส่งผลแห่งกรรมจะได้ส่งผลให้เป็นความดี ทั้งแก่ตนและคนอื่น ทั้งในชาตินี้และชีวิตในชาติหน้า ก็ยังพอนับได้ว่าถูกต้อง แต่ถ้าหมกมุ่นแต่ในเรื่องของชาติหน้า ถึงขนาดที่ว่าทำอะไรขึ้นมาก็มุ่งผลที่จะได้ในชาติหน้าอย่างเดียวนั้น พุทธศาสนาไม่สนับสนุน เพราะนั่นเท่ากับเป็นการมุ่งหากำไร หรือทำดีเพื่อหวังค่ากำไร การทำความดีแบบหวังค่ากำไรมันนั้น ไม่ว่าจะเพื่อชีวิตในชาตินี้หรือในชาติหน้า ก็ไม่ถูกทั้งนั้น สรุปคือจะเชื่อว่าตายแล้วเกิด หรือตายแล้วไม่เกิด ก็ไม่สำคัญ ที่สำคัญกว่าก็คือ อย่าให้ความเชื่อเช่นนั้น มาเป็นอุปสรรคต่อการทำชาตินี้ให้ดีที่สุด

2.5 ความตายกับทรรศนะของสังคัม

2.5.1 ทรรศนะในอดีต

คนสมัยก่อนนั้นส่วนใหญ่มักมีความเชื่อว่า ชีวิตเป็นกระบวนการที่มีความสืบเนื่องยาวไกล ไม่ได้เริ่มต้นเมื่อเกิดจากท้องแม่ และไม่ได้จบลงเมื่อสิ้นลม สำหรับชาวพุทธ ความตายคือจุดเริ่มต้นของการเกิดใหม่เพราะมนุษย์ยังต้องเวียนว่ายตายเกิดในวัฏสงสารตราบใดที่ยังมีกิเลสหรือกรรม ต่อเมื่อสิ้นกิเลส ดับกรรมหรืออยู่เหนือกรรมได้ กระบวนการดังกล่าวจึงสิ้นสุด ไม่มีการเกิดอีกต่อไป ดังนั้นในขณะที่ยังมีชีวิตอยู่ จึงต้องหมั่นสร้างบุญกุศล มีใช้เพื่อความสุขในชาตินี้เท่านั้น แต่ยังไม่เพื่อความสุขในภพหน้าด้วย ลาภยศมีใช้เรื่องสำคัญที่สุด เพราะเป็นของชั่วคราว ตายแล้วก็เอาไปไม่ได้ บุญกุศลต่างหากที่สำคัญกว่า

คติความเชื่อดังกล่าวทำให้ผู้คนมีแนวโน้มยอมรับความตายได้มาก โดยเฉพาะผู้ที่ทำความดีสร้างบุญกุศลไว้มาก เพราะมั่นใจว่าจะได้สุคติ คนอีสานสมัยก่อนเชื่อว่าเมื่อสิ้นลมก็จะได้ไปกราบ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

พระเศกแก้วจุฬามณีในสวรรค์ชั้นดาวดึงส์ ยังมีการทำความดีในขณะที่ป่วยหนัก และมีการน้อมใจให้นึกถึงบุญกุศลที่ได้ทำไว้ ก็ยังช่วยให้มีความมั่นใจในภพหน้ามากขึ้น จึงไม่ปฏิเสธผลลัทธิความตาย สามารถตายได้อย่างสงบ

ในวัฒนธรรมที่ได้รับอิทธิพลทางศาสนาผู้คนมักได้รับการย้ำเตือนว่า ชีวิตนั้นไม่จีรังยั่งยืน ความตายสามารถเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา ยิ่งได้เห็นคนตายเป็นระยะ ดังวิถีชีวิตของคนไทยสมัยก่อนที่ผู้คนมักตายที่บ้านและตั้งศพที่บ้าน ก็ย่อมตระหนักว่าความตายเป็นธรรมดาของชีวิต ไม่มีใครหนีพ้นความตายได้ ทักษะดังกล่าวช่วยให้ไม่ประมาทต่อชีวิต และยอมรับความตายได้มากขึ้น เมื่อความตายมาถึงตนในที่สุด ก็ไม่ขัดขืนต่อสู้ พร้อมจะทำใจกับทุกอย่างที่จะตามมา

อย่างไรก็ตามคำสอนที่แตกต่างกันระหว่างศาสนาส่งผลให้วัฒนธรรมเกี่ยวกับความตายมีความแตกต่างกันตามไปด้วย วัฒนธรรมหรืออารยธรรมต่างๆ ในโลกนี้ล้วนเป็นภาพสะท้อนทัศนคติเรื่องความตายที่แตกต่างกัน อาทิ อารยธรรมอียิปต์กับการสร้างพีระมิด อารยธรรมเขมรกับการสร้างนครวัด อารยธรรมอินเดียกับการหันศพและทิ้งให้แร้งกิน สองอารยธรรมแรกมีความเชื่อว่าตัวตนนั้นยั่งยืน เป็นอมตะ ขณะเดียวกันก็มีความปรารถนาอยากให้ผู้ที่ยังมีชีวิตอยู่ โดยเฉพาะพระราชากลับมาเกิดใหม่ จึงสร้างสถานที่เอาไว้รองรับผู้ที่มาเกิดใหม่ มีการระดมผู้คนจำนวนมหาศาลมาก่อสร้างสุสานอย่างใหญ่โต สิ้นเปลืองทรัพยากรมากมาย

ตรงกันข้ามกับอารยธรรมอินเดียซึ่งเห็นว่าคนเรานั้นมาจากธรรมชาติ เมื่อตายไปก็กลับคืนสู่ธรรมชาติ กลายเป็นอาหารของสรรพสัตว์ ชื่อเสียงเกียรติยศหรือยศศักดิ์อันครุณไม่ว่าจะสะสมไว้มากเพียงใด ตายไปก็เป็นอันยุติ ไม่มีความหมายอีกต่อไป จึงไม่มีความจำเป็นต้องสร้างเทวสถานหรือสุสานรอคอยการกลับมาของคนที่ยังมีชีวิตอยู่

ส่วนอารยธรรมปัจจุบันเห็นว่าโลกหน้านั้นไม่มีหรือไม่สำคัญ สิ่งสำคัญอยู่ที่โลกนี้ ชีวิตนี้ ดังนั้นการสร้างสุสานอย่างใหญ่โตเพื่อรองรับชีวิตหน้าของคนตาย จึงไม่ค่อยมี มีแต่การสร้างอนุสาวรีย์เพื่อประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นในโลกนี้ เช่น เพื่อสร้างความรักชาติ กระตุ้นให้คนเสียสละหรือเพื่อชื่อเสียงเกียรติยศของวงศ์ตระกูลหรือของลูกหลาน (ซึ่งเป็นผู้สร้างอนุสาวรีย์) นอกจากนี้ความที่อารยธรรมสมัยใหม่เชื่อมั่นในโลกนี้มากกว่าโลกหน้า จึงมุ่งแสวงหาและดักดวงวิฤตมาปรนเปรออย่างไม่หยุดหย่อนมากกว่าที่จะสร้างบุญกุศลสำหรับโลกหน้า

2.5.2 ทัศนคติในปัจจุบัน

ความเชื่อและศาสนามีบทบาทน้อยลง อิทธิพลจากวิทยาศาสตร์สมัยใหม่เข้ามาแทนที่มากขึ้น วิทยาศาสตร์นั้นไม่เชื่อเรื่องโลกหน้า จึงเห็นว่าชีวิตนั้นเริ่มต้นเมื่อปฏิสนธิและจบลงเมื่อตาย ไม่มีอะไรหลังจากนั้น จึงต้องทำอะไรก็ตามเพื่อยืดชีวิตให้มีเวลาอยู่มากที่สุด วิทยาศาสตร์ได้ทำให้ทัศนคติเกี่ยวกับความตายเปลี่ยนไปอย่างมาก กล่าวคือ เมื่อมองว่าความตายเป็นจุดสุดท้ายของชีวิต ความตายจึงเป็นสิ่งที่น่ากลัว ที่ต้องหลีกเลี่ยงหรือหนีอย่างสุดชีวิตไปให้ไกลที่สุด

ผลที่ตามมาประการแรกก็คือ การมีชีวิตเหมือนคนล้มตาย ความกลัวตายทำให้ผู้คนพยายามปิดหูปิดตาไม่รับรู้เรื่องความตาย ไม่อยากนึกถึงความตาย ไม่อยากให้ใครมาพูดเรื่องความตายให้ได้ยิน พยายามผลักความตายออกไปจากจิตสำนึก วิธีหนึ่งที่ใช้กันมากก็คือ ทำตัวให้วุ่น ทำใจไม่ให้

ว่าง ด้วยการหมกมุ่นอยู่กับความสนุกสนาน การแสวงหาเงินทองชื่อเสียงและอำนาจ ทั้งนี้เพื่อให้ลืมเรื่องความตาย เป็นการเบนความสนใจออกไปจากสิ่งที่ตนหวาดกลัว พฤติกรรมดังกล่าวทำให้ผู้คนจำนวนไม่น้อยหลงลืมไปเลยว่าสักวันหนึ่งตนจะต้องตาย ซึ่งเท่ากับหนุนส่งให้หมกมุ่นกับความสนุกสนานหนักขึ้น รวมทั้งแสวงหาเงินทอง ชื่อเสียง อำนาจและความสำเร็จทางโลกอย่างไม่หยุดยั้ง โดยไม่เฉลียวใจเลยว่า สิ่งเหล่านั้นจะช่วยให้ไหมเมื่อความตายมาถึง และจะเอาสิ่งเหล่านั้นไปได้อะไรเมื่อสิ้นลม

ความกลัวตายยังส่งผลต่อแบบแผนการรักษาพยาบาล กล่าวคือ ผู้คนพยายามหนีความตายให้ไกลที่สุด และหากหนีไม่ได้ ก็ขอประวิงเวลาให้ตายช้าที่สุด แม้ป่วยหนักจนสุดเหี่ยวขา ก็พยายามยืดชีวิตให้นานที่สุด โดยสนใจแต่เพียงสัญญาณชีพเป็นสำคัญ แม้คุณภาพชีวิตจะถดถอย หรือสร้างความทุกข์ทรมานแก่ผู้ป่วยมากมายก็ตาม ผลก็คือผู้ป่วยไม่สามารถตายอย่างสงบ หรือไม่สามารถทำใจให้สงบได้ เพราะเกิดความเจ็บปวดมากจากการรักษาแบบก้าวร้าวรุนแรงแบบนั้น

เป็นเพราะเรามีทัศนคติว่าความตายเป็นสิ่งที่น่ากลัวที่ต้องพยายามหลีกเลี่ยงให้ได้ไกลที่สุด เราจึงมักใช้เวลาทำยาๆ ของชีวิตอยู่ในโรงพยาบาล ผากทุกอย่างไว้กับหมอ โดยไม่คิดว่าในช่วงสำคัญของชีวิตเช่นนี้ สิ่งสำคัญที่สุดไม่ได้อยู่ที่การยืดลมหายใจให้นานที่สุด หากอยู่ที่การเตรียมใจให้สามารถเผชิญกับความตายได้อย่างสงบสันติที่สุดเท่าที่จะทำได้ แต่คนส่วนใหญ่ไม่ได้นึกถึงเรื่องนี้ เพราะไม่เคยเตรียมตัวไว้ก่อนเลยในยามที่ยังปกติสุขอยู่ หรือถึงนึกได้ก็สายไปเสียแล้ว เพราะไม่มีใครที่จะช่วยเขาได้ในเรื่องนั้นนอกจากตัวเอง

วิทยาศาสตร์ยังส่งผลให้ความเจ็บป่วยและความตายซึ่งเป็นปรากฏการณ์หลากหลาย มิติดึงดูดให้เหลือแค่มิติทางกายภาพล้วนๆ ดังนั้นการรักษาหรือการหน่วงเหนี่ยวความตายจึงเน้นแต่การจัดการกับอวัยวะต่างๆ ในร่างกาย ความตายถูกนิยามด้วยอาการทางกายภาพล้วนๆ (เช่น สมองไม่ทำงาน) ขณะเดียวกันในการช่วยผู้ป่วยไม่ให้ตาย แพทย์จะสนใจแต่กระบวนการทางกายภาพของผู้ป่วย มุ่งใช้ยาและเทคโนโลยีเข้ามาจัดการกับอวัยวะนานาชนิดเพื่อยับยั้งความตาย (ตามนิยามดังกล่าว) โดยไม่สนใจการให้ความช่วยเหลือทางจิตใจแก่ผู้ป่วย

สิ่งที่มักจะเกิดขึ้นตามมาก็คือ ความทุกข์ทรมานของผู้ป่วย ทั้งนี้เพราะการพยายามยืดลมหายใจของผู้ป่วยให้นานที่สุด มักอาศัยวิธีที่ก้าวร้าวรุนแรงเช่น เจาะคอ ผ่าท้องใส่ท่อให้อาหาร ล้วนแต่ทำให้ผู้ป่วยเจ็บปวดทุกข์ทรมานอย่างยิ่ง แม้กระทั่งในวาระสุดท้ายของชีวิตก็ไม่มีโอกาสอยู่อย่างสงบท่ามกลางลูกหลานญาติมิตร นอกจากนั้นวิธีการยืดลมหายใจดังกล่าวมักเกิดขึ้นโดยที่ผู้ป่วยไม่มีสิทธิตัดสินใจหรือสามารถคัดค้านได้ ทำให้ผู้ป่วยถูกลดสภาพความเป็นคน กลายเป็นแค่วัตถุรองรับการกระทำของแพทย์และเทคโนโลยี

อลิซาเบธ คูเบลอร์ รอสส์ กล่าวถึงเรื่องนี้ชัดเจนเมื่อพรรณนาถึงการรักษาผู้ป่วยในโรงพยาบาลสมัยใหม่ว่า “ผู้ป่วยอาจจะร้องขอพักผ่อนครวญหาความสงบ เรียกร้องขอสิทธิและศักดิ์ศรีของตนกลับคืน สิ่งที่เขาจะได้รับหาใช่สิ่งที่เขาเรียกร้องไม่ แต่กลับเป็นน้ำยาที่ฉีดเข้าตัวและน้ำเกลือที่ฉีดเข้าเส้น เครื่องนวดหัวใจ หรือไม่ก็การเจาะคอ เมื่อจำเป็น” และอีกตอนหนึ่งว่า “เขาเองกำลังถูกดูแลรักษาเหมือนกับตนเองเป็นวัตถุอะไรสักอย่างเขาไม่ใช่คนอีกต่อไปแล้ว ใครต่อใคร

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตัดสินใจให้เขาทั้งๆ ที่เขายังมีความสามารถที่จะคิดตัดสินใจด้วยตนเองได้ แต่ถ้าเขาคัดค้าน เขานั้นแหละก็จะถูกบังคับให้กินยา ฉีดยา เพื่อให้หลับต่อไป” กล่าวอีกนัยหนึ่ง ผู้ป่วยถูกปฏิบัติอย่างไร้มนุษยธรรมมากขึ้นทุกที

ช่วงสุดท้ายของผู้ป่วยในโรงพยาบาลมักเต็มไปด้วยความสับสนวุ่นวาย เนื่องจากแพทย์และพยาบาลพยายามช่วยชีวิตให้ยืนนานต่อไป ผู้ป่วยไม่ได้รับโอกาสหรือการช่วยเหลือให้เกิดความสงบในจิตใจ หรือเพื่อให้เข้าถึงภาวะอันลุ่มลึกในทางจิตวิญญาณ (เช่นการทำจิตให้ปล่อยวางชนิด “ดับไม่เหลือ” หรือผสมรวมกับสิ่งสูงสุดที่นับถือ) ซึ่งนอกจากจะช่วยบรรเทาความวิตกกังวล ตื่นตระหนกยามใกล้ตายแล้ว ยังช่วยให้สามารถจัดการกับความเจ็บปวดทางกายได้ดีกว่ายาและเทคโนโลยีต่างๆ ของแพทย์ด้วย ยิ่งกว่านั้นการมีโอกาสเตรียมจิตใจดังกล่าวยังอาจมีผลต่อสภาวะหลังการตายด้วย ไม่ว่าจะสภาวะของผู้ป่วยเอง หรือของญาติมิตรผู้ป่วย

2.5.3 ธรรมชาติของศาสนาพุทธ

พุทธศาสนามองว่าชีวิตกับความตายไม่ได้แยกจากกัน ความตายไม่เพียงเป็นเรื่องใกล้ตัวอย่างยิ่ง เพราะเรามีโอกาสตายทุกวินาทีเท่านั้น แท้จริงความตายเกิดขึ้นกับเราทุกขณะ เซลล์ต่างๆ ในร่างกายตายตลอดเวลา แต่ก็มีเซลล์ใหม่มาแทนที่ จึงดูเหมือนว่าร่างกายของเรานั้นคงที่ แท้จริงแล้วร่างกายของเราขณะนี้กับเมื่อสิบปีก่อน เป็นคนละร่างก็ว่าได้ กล่าวอีกนัยหนึ่งร่างของเราเมื่อสิบปีก่อนได้ตายไปแล้ว และมีร่างใหม่มาแทนที่ จิตของเราก็เช่นกัน มีการเกิดดับตลอดเวลา แต่มีความสืบเนื่องกัน จึงดูเหมือนว่าเป็นจิตที่คงที่คงตัว แต่ที่จริงหาใช่ไม่

ในวัฒนธรรมแบบพุทธ ความตายถูกมองว่าไม่ใช่เรื่องน่ากลัว เพราะมันอยู่กับเราตลอดเวลา และไม่ช้าก็เร็วความแตกดับทั้งทางกายและใจอย่างสิ้นเชิง คงเหลือแต่ร่างที่ไว้วิญญาณ ก็จะต้องเกิดขึ้นกับเรา แต่ก่อนจะถึงตอนนั้น เราควรใช้ชีวิตให้มีคุณค่า ใช้ทุกนาทีให้เกิดประโยชน์ ทั้งประโยชน์ตนและประโยชน์ท่าน ซึ่งมีได้วัดกันที่ความพร้งพร้อมทางวัตถุ แต่อยู่ที่ความสงบเย็นทางจิตใจ ไม่ถูกบีบคั้นด้วยความทุกข์และความผันผวนปรวนแปรต่างๆ อันเป็นธรรมดาของโลก

ขณะเดียวกันเมื่อรู้ว่่าสักวันหนึ่งเราต้องตาย นอกจากจะต้องเร่งทำความดีโดยไม่ประมาท ในชีวิตแล้ว ก็ควรเตรียมตัวเตรียมใจรับมือกับความตายด้วย วิธีหนึ่งได้แก่ การพิจารณาความตายสม่ำเสมอที่เรียกว่า มรณสติ กล่าวคือระลึกเสมอว่าความตายเป็นเรื่องธรรมดาที่จะต้องเกิดขึ้นกับเรา ไม่ช้าก็เร็ว การทำเช่นนี้สม่ำเสมอ ช่วยให้เราไม่ลืมหาย ไม่อยู่อย่างประมาทและพร้อมที่จะเผชิญกับความตายอยู่เสมอ

วัฒนธรรมแบบพุทธยังมองอีกว่า ความตายไม่ใช่สิ่งที่ทุกข์ทรมานเสมอไป ความทุกข์จะมากหรือน้อยนั้นขึ้นอยู่กับท่าทีหรือจิตใจของเรามากกว่า ว่าจะเผชิญกับความตายอย่างไร เราสามารถทำให้การตายที่เกิดขึ้นนั้น เป็นการ “ตายดี” ได้ ซึ่งไม่ได้หมายถึง การหลับตายหรือตายโดยไม่เจ็บปวด ไม่รู้เนื้อรู้ตัว แต่หมายถึงการตายในภาวะจิตที่สงบ เป็นกุศล หรือเห็นแจ้งในธรรม กล่าวอีกนัยหนึ่งคุณภาพของความตายไม่ได้อยู่ที่ว่าตายด้วยสาเหตุใด แต่อยู่ที่คุณภาพจิตใจของผู้ป่วยเป็นสำคัญ

ความตายมิได้หมายถึงความแตกสลายทางกายเท่านั้น หากยังเป็นโอกาสในการเข้าถึงความลุ่มลึกทางจิตวิญญาณด้วย ดังท่านอาจารย์พุทธทาสกล่าวว่า ช่วงเวลาใกล้ตายนั้นเป็น “นาทีทองของเอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ชีวิต” ดังนั้นเราจึงควรใช้ประโยชน์จากความตายให้เกิดคุณค่าแก่ชีวิตโดยเฉพาะในทางจิตใจหรือจิตวิญญาณ

ดังนั้นเมื่อป่วยหนักจนอยู่ในระยะสุดท้ายของชีวิต นอกจากการดูแลทางกายแล้ว การดูแลทางจิตใจก็มีความสำคัญอย่างยิ่ง ผู้เกี่ยวข้องควรทำทุกอย่างเพื่อให้ผู้ป่วยมีจิตใจสงบ พร้อมรับความตาย หรือสามารถเผชิญกับความทุกข์จากความตายให้ได้มากที่สุด เช่น การสร้างปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้ป่วยกับญาติมิตร ทั้งนี้เพื่อให้ผู้ป่วยมีโอกาสเล่าความในใจที่ค้างค้ำ รวมทั้งมีโอกาสปลดปล่อยทั้งภาระ (ทางงาน ครอบครัว และภาระทางใจ) ตลอดจนปลดปล่อยความกังวลในจิตใจที่มีอยู่

ความเมตตาของญาติมิตร พร้อมทั้งจะเข้าใจและยอมรับเขาโดยไม่ตัดสิน ยังช่วยให้ผู้ป่วยไม่รู้สึกละโดดเดี่ยว และปล่อยวางความรู้สึกไม่ดีเกี่ยวกับตนเองได้ง่ายขึ้น นอกจากนั้นญาติมิตรยังควรช่วยน้อมนำจิตใจผู้ป่วยให้ระลึกถึงบุญกุศลและความดีงามที่ได้บำเพ็ญ ตลอดจนระลึกถึงสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่นับถือ รวมทั้งเปิดโอกาสให้เขาทำความดีหรือสร้างบุญกุศลเพิ่มเติม จะช่วยให้ผู้ป่วยมีความพร้อมในการรับมือกับความตายมากขึ้น และหากสามารถแนะนำให้ผู้ป่วยรู้จักวางใจเมื่อต้องเผชิญกับทุกขเวทนา เช่น ช่วยให้เขารู้จักทำสมาธิ เจริญสติ หรือมีความรู้สึกตัวอยู่เสมอ เขาก็จะสามารถรักษาใจให้เป็นปกติ และรับมือกับความตายได้ด้วยใจสงบ

ความตายไม่ใช่เป็นแค่วิกฤตของชีวิตเท่านั้น หากยังเป็นโอกาสในทางจิตวิญญาณ พุทธศาสนาเชื่อว่าจิตที่สงบเป็นกุศล ไม่เพียงช่วยให้ตายอย่างไม่ทุกข์ทรมานแล้ว ยังสามารถนำพาผู้ตายไปสู่สุคติ เป็นการยกระดับจิตใจให้เข้าสู่ภพภูมิที่ดีกว่าเดิม ยิ่งผู้ใกล้ตายนั้นมีสติเต็มที่ เห็นโทษของความติดยึดในสังขารหรือความสำคัญมั่นหมายในตัวตน จนสามารถละวางได้อย่างสิ้นเชิง ก็จะเข้าถึงความวิมุตติหลุดพ้นคือนิพพานได้ทันที ดังพระสาวกหลายท่านได้กระทำไว้เป็นแบบอย่าง นับเป็นตัวอย่างที่ชี้ว่าความตายสามารถเป็นปัจจัยให้เกิดพัฒนาการทางจิตวิญญาณอย่างถึงที่สุดได้ ด้วยเหตุนี้เราจึงสมควรที่จะเตรียมตัวรับความตายแต่เนิ่นๆ ในขณะที่ยังมีเวลาอยู่ ทั้งนี้เพื่อใช้ความตายให้เป็นโอกาสในทางจิตวิญญาณ ไม่ปล่อยให้ความตายนำชีวิตไปสู่วิกฤตหรือความแตกดับเท่านั้น

2.6 การทำใจรับมือเรื่องความตาย

สำหรับคนทั่วไปไม่มีอะไรน่ากลัวเท่ากับความตาย เพราะความตายไม่เพียงพรากเราไปจากทุกสิ่งทุกอย่างที่เรารักและห่วงหาเหวอนเท่านั้น หากยังนำมาซึ่งความเจ็บปวดและทุกข์ทรมานอย่างยิ่งยวด ก่อนที่ลมหายใจสุดท้ายจะหมดไป ความตายที่ไม่เจ็บปวดจึงเป็นยอดปรารถนาของทุกคนรองลงมาจากความปรารถนาที่จะเป็นอมตะ แต่ความจริงที่เที่ยงแท้แน่นอนก็คือเราทุกคนต้องตาย

ความตายเป็นสิ่งที่ปฏิเสธไม่ได้ก็จริง แต่ใครบ้างที่ยอมรับความจริงข้อนี้ได้ ด้วยเหตุนี้ผู้คนเป็นอันมากจึงพยายามหนีห่างความตายให้ไกลที่สุด ขณะเดียวกันก็พยายามไม่นึกถึงมัน โดยทำตัวให้วุ่นหาไม่ก็ปล่อยใจเพลิดเพลินไปกับความสุขและการเสพ กล่าวอีกนัยหนึ่งคือมีชีวิตราวกับลืมตาย ดังนั้นจึงไม่พอใจหากมีใครพูดถึงความตายให้ได้ยิน ถือว่าเป็นอัปมงคล คำว่า “ความตาย” กลายเป็นคำอุจาดที่แสลงหู ต้องเปลี่ยนไปใช้คำอื่นที่ฟังดูนุ่มนวล เช่น “จากไป” หรือ “สิ้นลม”

ทั้ง ๆ ที่รู้ว่าจะต้องตายไม่ช้าก็เร็ว แต่แทนที่จะเตรียมตัวเตรียมใจไว้ล่วงหน้า คนส่วนใหญ่เลือกที่จะ “ไปตายเอาดาบหน้า” คือ ความตายมาถึงเมื่อไร ค่อยว่ากันอีกที แต่วันนี้ขอสนุกหรือขอหาเงินก่อน ผลก็คือเมื่อความตายมาปรากฏอยู่เบื้องหน้า จึงตื่นตระหนก รำร้อง ทูรันทุราย ต่อรอง ผัดผ่อน ปฏิเสธผลักไส ไขว่คว้าขอความช่วยเหลือ แต่ถึงตอนนั้นก็ยากที่จะมีใครช่วยเหลือได้ เตรียมตัวเตรียมใจเพียงใด ก็ได้รับผลเพียงนั้น ถ้าเตรียมมามากก็ผ่านความตายได้อย่างสงบบราบรื่น ถ้าเตรียมมาน้อย ก็ทุกข์ทรมานแสนสาหัสกลัวจะหมดลม หากความตายเปรียบเสมือนการสอบ ก็เป็นการสอบที่ยุติธรรมอย่างยิ่ง

จะว่าไปชีวิตนี้ทั้งชีวิตก็คือโอกาสสำหรับการเตรียมตัวสอบครั้งสำคัญนี้ สิ่งที่เราทำมาตลอดชีวิตล้วนมีผลต่อการสอบดังกล่าว ไม่ว่าจะเป็นการคิด พูด หรือทำ ดีก็ตาม ชั่วก็ตาม การกระทำแม้เพียงเล็กน้อยไม่เคยสูญเปล่าหรือเป็นโมฆะ ที่สำคัญก็คือการสอบดังกล่าวมีเพียงครั้งเดียวเท่านั้น ไม่มีการแก้ตัวหรือสอบซ่อม หากสอบพลาดก็มีความทุกข์ทรมานเป็นผลพวงจนสิ้นลม

ความตายเป็นสิ่งที่น่ากลัวสำหรับผู้ใช้ชีวิตอย่างลืมตายหรือคิดแต่จะไปตายเอาดาบหน้า แต่จะไม่น่ากลัวเลยสำหรับผู้เตรียมพร้อมมาอย่างดี อันที่จริงถ้ารู้จักความตายอยู่บ้าง ก็จะรู้ว่าความตายนั่นมิใช่เป็นแค่ “วิกฤต” เท่านั้น แต่ยังเป็น “โอกาส” อีกด้วย กล่าวคือเป็นวิกฤตในทางกาย แต่เป็นโอกาสในทางจิตวิญญาณ ในขณะที่ร่างกายกำลังแตกดับ ดิน น้ำ ลม ไฟ กำลังเสื่อมสลาย หากวางใจได้อย่างถูกต้อง ก็สามารถพบกับความสงบ ทุกขเวทนาทางกายมีอาจบีบคั้นบั่นทอนจิตใจได้ มีผู้คนเป็นจำนวนมากได้สัมผัสกับความสุขและรู้สึกโปร่งเบาอย่างยิ่งเมื่อป่วยหนักในระยะสุดท้าย เพราะความตายมาเตือนให้เขาปล่อยวางสิ่งต่าง ๆ ที่เคยแบกยึดเอาไว้ หลายคนหันเข้าหาธรรมะจนค้นพบความหมายของชีวิตและความสุขที่แท้ ขณะที่อีกหลายคนเมื่อรู้ว่าเวลาเหลือน้อยแล้วก็หันมาคืนดีกับคนรักจนไม่เหลือสิ่งค้างคาใจใด ๆ และเมื่อความตายมาถึง มีคนจำนวนไม่น้อยที่จากไปอย่างสงบ โดยมีสติรู้ตัวกระทั่งนาทีสุดท้าย ยิ่งไปกว่านั้นมีบางท่านที่เห็นแจ้งในสัจธรรมจากทุกขเวทนาอันแรงกล้าที่ปรากฏเฉพาะหน้า จนเกิดปัญญาสว่างไสว และปล่อยวางจากความยึดติดถือมั่นในสิ่งทั้งปวง บรรลุธรรมขั้นสูงได้ในขณะที่หมดลมนั่นเอง

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

สำหรับบางคนความตายจึงมิใช่ศัตรู หากคือครูที่เคี่ยวเข็ญให้เราดำเนินชีวิตอย่างถูกต้อง คอยกระตุ้นเตือนให้เราอยู่อย่างไม่ประมาท และไม่หลงเพลิดเพลินกับสิ่งที่มีใช้สสารของชีวิต ขณะเดียวกัน ก็สอนแล้วสอนเล่าให้เราเห็นแจ้งในสัจธรรมของชีวิต ว่าไม่มีอะไรเที่ยงแท้ ไม่มีอะไรน่ายึดถือ และไม่มีอะไรที่ยึดถือเป็นของเราได้เลยแม้แต่อย่างเดียวยิ่งใกล้ความตายมากเท่าไร คำสอนของครูก็ยิ่งแจ่มชัดและเข้มข้นมากเท่านั้น หากเราสลัดความติดังได้ทันทั่วทั้งที่ นาที่สุดท้ายของเราก็คจะเป็นนาที่ที่ล้ำค่าอย่างยิ่ง เพราะสามารถนำไปสู่ความพ้นทุกข์ได้ ท่านพุทธทาสภิกขุเรียกนานั้นว่า “นาที่ทอง”

1. กลัวตาย

ความตายไม่ว่าจะน่ากลัวอย่างไรในสายตาของคนทั่วไป ก็ยังไม่น่ากลัวเท่ากับความกลัวตาย ความตายหากวัดที่การหมดลมหรือหัวใจหยุดเต้น ใช้เวลาไม่นานก็เสร็จสิ้นสมบูรณ์ แต่ความกลัวตายนั่นสามารถหลอกหลอนคุกคามผู้คนนานนับปีหรือยิ่งกว่านั้น ความกลัวเกิดขึ้นเมื่อไร ก็ทุกข์เมื่อนั้น จึงมีภาษิตว่า “คนกลัวตายครั้งเดียว แต่คนพลาดตายหลายครั้ง” ความกลัวตายยังน่ากลัวตรงที่เป็นแรงผลักดันให้เราพยายามผลักไสความตายออกไปให้ไกลที่สุด จนแม้แต่จะคิดถึง เรียนรู้ หรือทำความรู้จักกับมัน ก็ยังไม่กล้าทำ เพราะเห็นความทุกข์เป็นศัตรู ยิ่งเมื่อความตายมาอยู่ต่อหน้า แทนที่จะยอมรับกลับปฏิเสธผลักไสสุดแรง แต่เมื่อไม่สมหวังก็ยิ่งทุกข์ ยิ่งทุกข์ก็ยิ่งผลักไส ยิ่งผลักไสก็ยิ่งผิดหวัง ผลคือความทุกข์เพิ่มพูนเป็นทวีตริคูณ หากรู้ไม่ว่าหากยอมรับความตาย ความทุกข์ก็จะน้อยลงไปมาก บางคนรู้ว่าเครื่องบินกำลังตก รถกำลังพุ่งชนคันหน้า ในชั่วโมงกึ่งวินาทีที่เหลืออยู่ ทำใจพร้อมรับความตายโดยดุษณี ไม่คิดต่อสู้ขัดขืน บ่อยวางทุกอย่าง กลับพบว่าจิตใจนิ่งสงบอย่างยิ่ง

คนเรากลัวตายด้วยหลายสาเหตุ กล่าวคือ ความตายนอกจากจะมาพร้อมกับความเจ็บปวด และทำให้เราพลัดพรากไปตลอดกาลจากบุคคลและสิ่งอันเป็นที่รักแล้ว ความตายยังหมายถึงการสิ้นสุดโอกาสที่จะได้เสพสุข ในยุคนิโบริโกคนนิยมซึ่งถือว่าการเสพสุขเป็นสุดยอดปรารถนาของชีวิต อย่างไรก็ตามแต่การหมดโอกาสที่จะได้ทำเช่นนั้นเลย แม้เพียงการไม่สามารถที่จะเสพสุขอย่างเต็มที่ จะเป็นเพราะความชรา ความเจ็บป่วย ความพิการ หรือความผืนแปรของร่างกาย (เช่น เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ) ก็ตาม ถือว่าเป็นทุกข์มหันต์อันยากจะทำใจได้

อย่างไรก็ตามเป็นที่น่าสังเกตว่า แม้คนที่ไร้ญาติขาดมิตร ยากจนแสนเข็ญ และกำลังประสบทุกข์เวทนาอย่างแรงกล้าเพราะป่วยหนักในระยะสุดท้าย จำนวนมากก็ยังกลัวตาย ทั้ง ๆ ที่ตอนนั้นโอกาสเสพสุขแทบจะไม่มีเลย ส่วนหนึ่งอาจเป็นเพราะยังมีความหวังว่าจะหายป่วยและกลับไปเสพสุขใหม่ แต่อีกสาเหตุหนึ่งก็เพราะยังมีความห่วงแหนในชีวิต แม้สิ้นไร้ไม้ตอกเพียงใดก็ยังมิชีวิตเป็นสมบัติสุดท้ายที่ยากยึดเอาไว้อยู่

มองให้ลึกกว่านั้นก็คือเขายังมีความยึดติดในตัวตน แม้ไม่มีอะไรหลงเหลือในชีวิต แต่ก็ยังมีตัวตนให้ยึดถือ หากตัวตนดับสูญเสียแล้ว จะมีอะไรทุกข์ไปกว่านี้ ในอดีตอิทธิพลทางศาสนาทำให้ผู้คนเชื่อ

ว่าแม้หมดลมแล้ว ตัวตนก็ยังไม่ดับสูญ หากยังสืบต่อในโลกหน้า หรือมีสวรรค์เป็นที่รองรับ จึงไม่หวาด

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้ในเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่นิยมนำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า

ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

กลัวความตายมากนัก ตรงข้ามกับคนสมัยนี้ ซึ่งไม่ค่อยเชื่อในโลกหน้าหรือชีวิตหน้าแล้ว ความตายจึงหมายถึงการดับสูญของตัวตนอย่างสิ้นเชิง ดังนั้นจึงเป็นสิ่งที่น่ากลัวอย่างยิ่ง แต่สำหรับคนที่ไม่แน่ใจว่ามีอะไรอยู่หลังความตาย ความตายก็ยังน่ากลัวอยู่นั่นเอง เพราะไม่รู้ว่าตายแล้วจะไปไหน อะไรที่เราไม่รู้ ดำมืด ย่อมเป็นสิ่งที่น่ากลัวอยู่เสมอ

ความไม่คุ้นชินเป็นสาเหตุอีกประการหนึ่งที่ทำให้ผู้คนกลัวความตายกันมาก ในปัจจุบันความตายถูกแยกออกไปจากชีวิตประจำวันจนแทบจะกลายเป็นสิ่งลึกลับไป ยามเจ็บป่วยก็เข้าโรงพยาบาล และเมื่อป่วยหนักใกล้ตายก็ถูกพาเข้าห้องไอซียู ผู้คนนั้นวันจะตายในที่มืดชิดโดยมีคนรับรู้เพียงไม่กี่คน เมื่อตายแล้วก็ตั้งศพและทำพิธีกันในวัด ซึ่งไกลหูไกลตาของผู้คนโดยเฉพาะในเมือง ผิดกับในอดีตผู้คนเมื่อเจ็บป่วยก็รักษาพยาบาลกันที่บ้าน เมื่อใกล้ตายก็มีเพื่อนบ้านมาดูแลใจกัน ความตายเป็นเหตุการณ์สาธารณะที่คนทั้งชุมชนรับรู้ร่วมกัน ครั้นตายแล้วก็ตั้งศพที่บ้าน คนทั้งชุมชนมาช่วยงานกันขวกไขว่ต่อเมื่อจะปลงศพ จึงหามไปเผาในวัดหรือป่าช้า มีคนทั้งชุมชนมาร่วมงานโดยพร้อมเพรียง ก่อนเผายังมักมีการเปิดผ้าโลงให้ผู้คนได้ดูและล้างหน้าศพเป็นครั้งสุดท้าย สำหรับผู้ที่เติบโตมาในวัฒนธรรมดังกล่าว ความตายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต ที่รับรู้รับเห็นเป็นอาภรณ์ตั้งแต่เกิดจนโต จึงเป็นเรื่องที่ไม่น่ากลัวมากนัก ตรงข้ามกับวัฒนธรรมปัจจุบันซึ่งเห็นความตายเป็นปฏิกิริยากับชีวิต จึงพยายามปกปิดไม่ให้ผู้คนรู้เห็นมากนัก ยกเว้นความตายของคนใกล้ตัวมาก ๆ หากเป็นเหตุการณ์ที่ไม่ปกติ ก็อาจถูกแปรสภาพเป็น “สินค้า” เพื่อสนองความอยากรู้อยากเห็นของผู้คน ดังที่มักปรากฏตามสื่อต่าง ๆ แต่สิ่งที่เห็นก็ยังเป็นแค่ภาพมากกว่าที่จะเป็นเหตุการณ์ที่ตนได้ร่วมรับรู้รับเห็นจริง ๆ

2. ทำให้คุ้นชินกับความตาย

ไม่ว่าจะหลีกเลี่ยงให้ไกลเพียงใด เราทุกคนก็หนีความตายไม่พ้น ในเมื่อจะต้องเจอกับความตายอย่างแน่นอน แทนที่จะวิ่งหนีความตายอย่างไร้ผล จะไม่ดีกว่าหรือหากเราหันมาเตรียมใจรับมือกับความตาย ในเรื่องนี้ มองแตญ ปราชญ์ชาวฝรั่งเศสได้กล่าวแนะนำว่า “เราไม่รู้ว่าความตายคอยเราอยู่ ณ ที่ใด ดังนั้นขอให้เราคอยความตายทุกหนแห่ง”

สิ่งลึกลับแปลกหน้านั้นย่อมน่ากลัวสำหรับเราเสมอ แต่เมื่อใดที่เราคุ้นชินกับมัน มันก็ไม่น่ากลัวอีกต่อไป ความตายก็เช่นกัน การเตรียมใจรับมือกับความตายที่ดีที่สุดคือ การทำให้คุ้นชินกับมันเป็นเบื้องต้น เพื่อมิให้มันเป็นสิ่งแปลกหน้าสำหรับเราอีกต่อไป เราสามารถทำให้คุ้นชินกับความตายได้ด้วยการระลึกนึกถึงความตายอยู่เสมอ นั่นคือเจริญ “มรณสติ” อยู่เป็นประจำ

การเจริญมรณสติคือการระลึกหรือเตือนตนว่า ๑) เราต้องตายอย่างแน่นอน ๒) ความตายสามารถเกิดขึ้นกับเราได้ทุกเมื่อ อาจเป็นปีหน้า เดือนหน้า พรุ่งนี้ คืนนี้ หรืออีกไม่กี่นาทีข้างหน้าก็ได้ เมื่อระลึกได้เช่นนี้แล้ว ก็ต้องสำรวจหรือถามตนเองว่า ๓) เราพร้อมที่จะตายหรือยัง เราได้ทำสิ่งที่ควรทำเสร็จสิ้นแล้วหรือยัง และพร้อมที่จะปล่อยวางสิ่งทั้งปวงแล้วหรือยัง ๔) หากยังไม่พร้อม เราควรใช้ชีวิตที่เหลืออยู่ให้เกิดประโยชน์อย่างเต็มที่ เร่งทำสิ่งที่ควรทำให้เสร็จสิ้น อย่าปล่อยเวลาให้สูญเปล่าหาไม่แล้ว เราอาจไม่มีโอกาสได้ทำสิ่งเหล่านั้นเลยก็ได้

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ข้อ ๑) และ ๒) คือความจริงหรือเป็นกฎธรรมชาติที่เราไม่อาจปฏิเสธหรือขัดแย้งกันด้านไหนได้ ส่วนข้อ ๓) และ ๔) คือสิ่งที่อยู่ในวิสัยที่เราจะจัดการได้ เป็นการกระทำที่อยู่ในความรับผิดชอบของเราโดยตรง

การระลึกหรือเตือนใจเพียง 2 ข้อแรกว่า เราต้องตายอย่างแน่นอน และจะตายเมื่อไรก็ได้ หากทำอย่างสม่ำเสมอ จะช่วยให้เราตื่นตระหนกน้อยลงเมื่อความตายมาปรากฏอยู่เบื้องหน้า เพราะเตรียมใจไว้แล้ว แต่ทันทีที่เราตระหนักว่าความตายจะทำให้เราพลัดพรากจากทุกสิ่งที่มีอยู่อย่างสิ้นเชิง ในช่วงเวลานั้นเองหากเราระลึกขึ้นมาได้ว่ามีบางสิ่งบางคนที่เรายังห่วงอยู่ มีงานบางอย่างที่เรายังทำไม่แล้วเสร็จ หรือมีเรื่องค้างคาใจที่ยังไม่ได้สะสาง ย่อมเป็นการยากที่เราจะก้าวเข้าหาความตายได้โดยไม่สะทกสะท้าน ยิ่งความตายมาพร้อมกับทุกขเวทนาอันแรงกล้า หากไม่ได้ฝึกใจไว้เลยในเรื่องนี้ ก็จจะทรมานทรมายกระสับกระส่ายเป็นอย่างยิ่ง เพราะไหนจะถูกทุกขเวทนาทางกายรุมเร้า ไหนจะห่วงหาอาลัยหรือคับข้องใจสุดประมาณ ทำให้ความตายกลายเป็นเรื่องทุกข์ทรมานอย่างมาก

ด้วยเหตุนี้ลำพังการระลึกถึงความตายว่าจะต้องเกิดขึ้นกับเราอย่างแน่นอนไม่ช้าก็เร็ว จึงยังไม่เพียงพอ ควรที่เราจะต้องพิจารณาต่อไปด้วยว่า เราพร้อมจะตายมากน้อยแค่ไหน และควรจะทำอย่างไรกับเวลาและชีวิตที่ยังเหลืออยู่ การพิจารณา ๒ ประเด็นหลังนี้จะช่วยกระตุ้นเตือนให้เราไม่ประมาทกับชีวิต เร่งทำสิ่งที่ค้างคาอยู่ให้แล้วเสร็จ ไม่ผัดผ่อนไปเรื่อย ๆ ขณะเดียวกันก็เห็นความสำคัญของการฝึกใจให้ปล่อยวางบุคคลและสิ่งต่าง ๆ ที่ยังยึดติดอยู่ กล่าวโดยสรุปคือ ควรพิจารณาทั้ง ๔ ข้อไปพร้อมกัน

เมื่อครั้งที่พระพุทธเจ้ายังทรงพระชนม์ชีพอยู่ ได้ตรัสแนะนำให้ภิกษุเจริญมรณสติเป็นประจำ อาทิ ให้ระลึกเสมอว่า เหตุแห่งความตายนั้นมีมากมาย เช่น ภูกัต แมลงปองต่อย ตะขาบกัด หากไม่ก็อาจพลัดหลังหล่ม อาหารไม่ย่อย ดีซ่าน เสมหะกำเริบ ลมเป็นพิษ ถูกมนุษย์หรืออมนุษย์ทำร้าย จึงสามารถตายได้ทุกเวลา ไม่กลางวันก็กลางคืน ดังนั้นจึงควรพิจารณาว่า บาปหรืออกุศลธรรมที่ตนยังละไม่ได้ ยังมีอยู่หรือไม่ หากยังมีอยู่ ควรพากเพียร ไม่ทอดทิ้ง เพื่อละบาปและอกุศลธรรมเหล่านั้นเสีย หากละได้แล้ว ก็ควรมีปีติปราโมทย์ พร้อมกับหมั่นเจริญกุศลธรรมทั้งหลายให้เพิ่มพูนมากขึ้นทั้งกลางวันและกลางคืน

แม้กระทั่งเมื่อพระองค์ใกล้จะปรินิพพาน โอวาทครั้งสุดท้ายของพระองค์ก็ยังเน้นย้ำถึงความไม่เที่ยงของชีวิต ดังตรัสว่า “สังขารทั้งหลายมีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา ท่านทั้งหลายจงทำความไม่ประมาทให้ถึงพร้อมเถิด”

ความไม่ประมาท ขวนขวายพากเพียร ไม่ปล่อยเวลาให้เปล่าประโยชน์ เป็นคำสอนที่พระพุทธองค์ทรงเน้นมากเมื่อมีการเจริญมรณสติหรือเมื่อตระหนักถึงความไม่เที่ยงของชีวิต อย่างไรก็ตามเมื่อความตายมาประชิดตัว พระพุทธองค์ทรงสอนให้ปล่อยวางสิ่งทั้งปวง ดังทรงแนะนำอุบายที่จะช่วย

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

เหลือผู้ใกล้ตาย ว่าพึงน้อมใจเขาให้ละความห่วงใยในมารดาและบิดา ในบุตรและภรรยา(สามี) จากนั้นให้ละความห่วงใยในกามคุณ ๕ (หรือสิ่งที่ก่อให้เกิดความเพลิดเพลินทางกาย) ละความห่วงใยแม้กระทั่งสวรรค์ทั้งปวง ตลอดจนพรหมโลก น้อมใจสู่ความดับซึ่งความยึดติดทั้งปวง เพื่อบรรลุลถึงความวิมุตติหลุดพ้นในที่สุด

3. มรณสติแบบต่าง ๆ

การเจริญมรณสติทำได้หลายวิธี เพียงแค่นึกถึงความไม่เที่ยงของชีวิต ว่าเราจะต้องตายไม่ช้าก็เร็ว จึงควรใช้เวลาที่เหลืออยู่ให้เกิดประโยชน์อย่างเต็มที่ เท่านั้นก็ถือว่าเป็นมรณสติอย่างหนึ่ง แต่สำหรับคนทั่วไป การระลึกเพียงเท่านี้อาจกระตุ้นให้เกิดความตื่นตัวได้ไม่มากพอ เพราะเป็นเพียงแค่การคิดอย่างย่นย่อ อีกทั้งเป็นการรับรู้ในระดับสมอง แต่ยังไม่ได้ส่งผลไปถึงอารมณ์ความรู้สึกมากนัก อาจทำให้เกิดความตื่นตัวอยู่พักหนึ่ง แต่ไม่นานก็เลือนหายไป ผลก็คือชีวิตวนกลับไปสู่แบบแผนเดิม ๆ หลงวนอยู่กับงานเฉพาะหน้าหรือเพลินกับความสนุกสนาน จนลืมทำสิ่งสำคัญสำหรับชีวิตไปเสีย

อันที่จริงในชีวิตประจำวันเรามักจะได้ยินข่าวคราวเกี่ยวกับความตายของใครต่อใครอยู่เสมอ เพียงแค่ได้ยินข่าวนั้นแล้วโยงมาถึงตัวเองว่า ไม่นานเราก็จะต้องตายเช่นเดียวกับเขา เท่านั้นก็สามารถกระตุ้นเตือนให้เกิดความไม่ประมาทในชีวิต และผลักดันให้ชวนชวยเตรียมตัวเตรียมใจเพื่อรับมือกับความตายในวันข้างหน้า แต่คนที่ตื่นตัวเพราะได้ยินข่าวเพียงเท่านี้ นับว่ามีน้อยมาก ส่วนใหญ่แล้วมักรอให้ความตายเข้ามาใกล้ตัวก่อนจึงจะตื่นตัว เช่น เห็นคนตายต่อหน้าต่อตา หรือรอให้ญาติหรือคนใกล้ชิดตายเสียก่อนถึงตื่นตัว หนักกว่านั้นคือตนเองต้องป่วยหนักหรือใกล้ตายเสียก่อนจึงค่อยตื่นตัว พระพุทธเจ้าจึงเปรียบคน ๔ กลุ่มข้างต้นดังมี ๔ ประเภท ประเภทแรกเพียงแค่เห็นเงาปาก ก็รู้ว่สารัตถ์ต้องการให้ทำอะไร ประเภทที่ ๒ ต้องถูกปลุกแทงที่ขมขื่นก่อนถึงรู้ว่ต้องทำอะไรบ้าง ประเภทที่ ๓ จะรู้ตัวก็ต่อเมื่อถูกปลุกแทงที่ผิวหนัง ประเภทสุดท้ายต้องถูกปลุกแทงถึงกระดูกจึงค่อยรู้ตัวว่จะต้องทำอะไร กล่าวอีกนัยหนึ่ง คนส่วนใหญ่ นั้น แคร้วหรือเห็นความจริงยังไม่เพียงพอ ต้องรู้สึกเจ็บปวดเสียก่อนจึงจะกระตือรือร้นเตรียมรับมือกับความตาย

ด้วยเหตุนี้ สำหรับคนทั่วไปการเจริญมรณสติที่จะช่วยให้เกิดความไม่ประมาทได้เป็นอย่างดีก็คือการพิจารณาถึงผลกระทบที่จะตามมาหลังจากความตายเกิดขึ้น โดยมองให้เห็นเป็นรูปธรรมว่จะต้องสูญเสียอะไรและพลัดพรากจากใครบ้าง ผู้ที่ไม่พร้อมย่อมรู้สึกเจ็บปวดกับความสูญเสียพลัดพรากดังกล่าว แม้จะเป็นความทุกข์แต่ก็ช่วยให้เฉลียวใจได้คิดว่ในขณะที่ยังมีเวลาเหลืออยู่เราจะต้องทำอะไรบ้างเพื่อป้องกันมิให้ความทุกข์ดังกล่าวเกิดขึ้นเมื่อถึงวันที่จะต้องพลัดพรากจริง ๆ

ตัวอย่างการเจริญมรณสติ

3.1 ฝึกเจริญมรณสติก่อนนอน

ช่วงเวลาก่อนนอนเป็นช่วงเวลาที่เหมาะแก่การเจริญสติสำหรับคนทั่วไป เนื่องจากได้ทำภารกิจ

ประจำวันเสร็จสิ้น บรรยากาศรอบตัวมีความสงบมากขึ้น ร่างกายและจิตใจเข้าสู่ช่วงแห่งการพักผ่อน เอกสารนี้เป็นเอกสารสงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

เป็นโอกาสดีสำหรับการน้อมจิตพิจารณาถึงความเป็นไปของชีวิตซึ่งมีความตายเป็นเบื้องหน้า วิธีที่ดีที่สุดคือการน้อมจิตอย่างจริงจังประหนึ่งว่าความตายกำลังเกิดขึ้นกับเรา นั่นคือ “ฝึกตาย”

ท่าที่เหมาะสมแก่การเจริญมรณสติคือนอนราบกับพื้น แขนแนบกับลำตัว ผ่อนคลายร่างกายทุกส่วนตั้งแต่ศีรษะจรดเท้า โดยเฉพาะบริเวณใบหน้า ไม่มีอาการหน้าเขียวคล้ำมืด ทั้งน้ำหนักทั้งตัวลงไปกับพื้น ไม่มีส่วนใดที่เกร็งหรือเหนียวรั้งไว้ หายใจอย่างเป็นธรรมชาติ พร้อมกับน้อมใจมาไว้ที่ปลายจมูก รู้ถึงสัมผัสบางเบาของลมหายใจทั้งเข้าและออก ปล่อยวางความนึกคิดต่าง ๆ ไม่ว่าเรื่องราวในอดีตหรือสิ่งที่จะเกิดขึ้นในอนาคต

เมื่อจิตใจเริ่มสงบลงแล้ว ให้พิจารณาว่าเรากำลังเดินหน้าเข้าสู่ความตาย ความตายจะต้องเกิดขึ้นกับเราอย่างแน่นอน ไม่มีวันที่เราจะรู้ล่วงหน้าได้ อาจเป็นหลายปีข้างหน้า หรือเป็นปีหน้า เดือนหน้า หรือแม้แต่อาทิตย์หน้า จากนั้นให้พิจารณาต่อไปว่าความตายอาจเกิดขึ้นกับเราในคืนนี้ก็ได้ คืนนี้คือคืนสุดท้ายของเรา จะไม่มีพรุ่งนี้สำหรับเราอีกต่อไป นี่คือการนอนครั้งสุดท้ายของเรา

พิจารณาต่อไปว่าเมื่อความตายมาถึง ลมหายใจก็จะสิ้นสุด ไม่มีทั้งลมหายใจเข้าและออก หัวใจจะหยุดเต้น ท้องที่พองยุบจะแน่นิ่ง ร่างกายที่เคยเคลื่อนไหวจะขยับเขยื้อนไม่ได้อีกต่อไป ที่เคยอุ่นก็จะเริ่มเย็น ที่เคยยืดหยุ่นก็จะแข็งตึง ไม่ต่างจากท่อนไม้ ไร้ประโยชน์

จากนั้นพิจารณาต่อไปว่าเมื่อความตายมาถึง ทรัพย์สินสมบัติทั้งปวงที่เราเฝ้าหาและถนอมรักษาจะมีใช้ของเราอีกต่อไป กลายเป็นของคนอื่นจนหมดสิ้น ไม่สามารถอุทธรณ์คัดค้าน และ ไม่สามารถทำอะไรกับมันได้อีกต่อไป แม้แต่ของรักของหวงก็อาจถูกปล่อยปละไร้คนดูแล

ยิ่งไปกว่านั้น เราจะไม่มีโอกาสพบปะพูดคุยกับลูกหลานหรือคนรักอีกต่อไป กิจกรรมประจำวันที่เคยทำร่วมกับเขาจะกลายเป็นอดีต ต่อไปนี้จะไม่สามารถเยี่ยมเยียนพ่อแม่หรือตอบแทนบุญคุณท่านได้อีกแล้ว แม้แต่จะสั่งเสียหรือลาลาก็มีอาจทำได้เลย หากผิดใจกับใคร ก็ไม่สามารถคืนดีกับเขาได้ ชุณช็องหมองใจใคร ก็ไม่สามารถปรับความเข้าใจกันได้อีกแล้ว

งานการก็เช่นกัน เราต้องทำทุกอย่าง หากยังไม่เสร็จสิ้นก็ต้องทิ้งไว้แค่นั้น ไม่สามารถสะสางหรือแก้ไขได้อีกต่อไป ถึงแม้จะสำคัญเพียงใดก็ตาม ก็อาจถูกปล่อยทิ้งไร้คนสนใจไยดี เช่นเดียวกับความรู้และประสบการณ์ทั้งหลายที่สั่งสมมา จะเลือนหายไปพร้อมกับเรา

ชื่อเสียงเกียรติยศ อำนาจ และบริษัทบริวารทั้งหลาย จะหลุดจากมือเราไปอย่างสิ้นเชิง ไม่ว่าจะมากมายยิ่งใหญ่เพียงใดก็เอาไปไม่ได้ ที่สำคัญคือ อย่าหวังว่าผู้คนจะยังแซ่ซ้องสรรเสริญเราหลังจากสิ้นลม เพราะแม้แต่ชื่อของเราสักวันหนึ่งก็ต้องถูกลืม ไร้คนจดจำ

ระหว่างที่พิจารณาไปทีละขั้น ๆ ให้สังเกตความรู้สึกของเราว่าเป็นอย่างไร มีความตระหนกเศร้าโศกเสียใจ ห่วงหาอาลัยหรือไม่ เราพร้อมทำใจกับการพลัดพรากสูญเสียสิ่งเหล่านั้นมากน้อยเพียงใด ถ้าหากยังไม่พร้อม อะไรทำให้เราไม่พร้อม และทำอย่างไรเราจึงจะพร้อม

การพิจารณาดังกล่าวจะช่วยให้เราตระหนักว่า ยังมีบางสิ่งหรือหลายสิ่งที่เราสมควรทำแต่ยังไม่ได้ทำหรือทำไม่มากพอ ขณะเดียวกันก็ยังมีอีกมากมายหลายอย่างที่เรายังตั้งใจไม่ได้ ความตระหนักดังกล่าวจะช่วยให้เราเกิดความขวนขวายที่จะทำสิ่งสำคัญที่ละเลยไป พร้อมกับเรียนรู้ที่จะฝึกใจปล่อยวางด้วย

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ขั้นตอนต่างๆ สามารถยืดหยุ่นไปได้อีกหลายรูปแบบ เช่น

ก. ทบทวนความดีที่ได้ทำ

เมื่อน้อมใจจินตนาการว่าคืนนี้เป็นคืนสุดท้ายของเรา ขณะที่ร่างกายกำลังจะหมดลม หัวใจกำลังจะหยุดเต้น ร่างกายกำลังจะเย็นแข็งและแน่นิ่งดังท่อนไม้ ให้พิจารณาว่าเราได้ทำความดีหรือดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่าสมกับที่เกิดมาแล้วหรือยัง มีความรู้สึกเสียใจกับชีวิตที่ผ่านมาหรือไม่ อะไรบ้างที่เราารู้สึกว่ายังทำได้ไม่มากพอ และอะไรบ้างที่เราอยากปรับปรุงแก้ไขหากยังมีเวลาเหลืออยู่

การพิจารณาในแง่นี้แม้ดูจะเป็นนามธรรมอยู่บ้าง แต่หากเราหันมาดูความรู้สึกของตนเองขณะที่คิดว่ากำลังจะตายไปจริง ๆ ก็จะทำให้เรารู้ว่าที่ผ่านมาเราได้ใช้ชีวิตอย่างคุ้มค่ากับการเกิดมาเป็นมนุษย์หรือยัง หรือมีสิ่งใดที่ยังค้างคาใจที่ทำให้เราไม่พร้อมจะจากโลกนี้ไปในคืนนี้ การระลึกได้เช่นนี้จะทำให้เราตระหนักว่ามีอะไรบ้างที่เราจะต้องลงมือทำเสียที หรือต้องทำให้มากกว่าเดิม

ข. นึกถึงงานศพของตัวเอง

จินตนาการว่าคืนนี้เป็นคืนสุดท้ายของเรา จากนั้นให้นึกต่อไปว่าเมื่อหมดลม ร่างกายของเราถูกนำไปดำเนินการตามประเพณี บัดนี้ร่างของเราถูกบรรจุอยู่ในหีบตั้งโดดเด่น ผู้คนมาหน้าหลาหลายตาเดินทางมาร่วมพิธีศพเพื่ออำลาเราเป็นครั้งสุดท้าย มีทั้งลูกหลาน ญาติมิตร เพื่อนบ้าน เพื่อนร่วมงาน เพื่อนร่วมรุ่น คนเหล่านี้ต่างพูดถึงเราในวงสนทนาบ้าง พูดต่อหน้าผู้คนที่มาร่วมพิธีศพบ้าง ที่นี้ให้ถามตัวเองว่า อยากให้ผู้คนที่มาพูดหรือเขียนถึงเราอย่างไร อยากให้เขาจดจำเราในลักษณะใด อยากให้เขาประทับใจในเรื่องอะไรบ้างที่เกี่ยวกับตัวเรา จากนั้นให้ถามต่อไปว่า เมื่อยังมีชีวิตอยู่เราได้ทำอะไรบ้างที่ชวนให้เขารำลึกถึงเราในแง่ดี มีความดีอะไรบ้างที่เราได้ทำอันควรแก่การชื่นชมสรรเสริญ

การพิจารณาในแง่นี้จะช่วยเตือนใจให้ใคร่ครวญว่า ที่ผ่านมาเราได้ทำความดีมากน้อยเพียงใด มีความดีอะไรบ้างที่เรายังทำได้ไม่มากพอ และควรทำให้มากกว่านั้น มีหลายครั้งที่เราปล่อยชีวิตไปตามความพึงพอใจส่วนตัว โดยไม่สนใจผลกระทบที่มีต่อผู้อื่น เราอยากได้ชื่อว่าเป็นคนเสียสละ เอื้อเฟื้อ มีเมตตา เป็นพ่อหรือแม่ที่ดี แต่เรากลับดำเนินชีวิตไปทางตรงกันข้าม เพราะมัวแต่แสวงหาเงินทอง และชื่อเสียง มรณสติในลักษณะดังกล่าวจะช่วยเตือนสติเราให้หันกลับมาดำเนินชีวิตในทิศทางที่พึงปรารถนา

ค. พิจารณาความไม่เที่ยงของร่างกาย

เมื่อน้อมใจจินตนาการว่าคืนนี้เป็นคืนสุดท้ายของเรา ให้พิจารณาว่าเมื่อความตายมาถึงแล้ว เกิดอะไรขึ้นกับร่างกายของเรา เห็นภาพร่างกายของเราที่แปรเปลี่ยนไปหลังจากหมดลมแล้ว ที่เคยอ่อนอุ่นก็กลับแข็งเย็น ที่เคยเดินเหินเคลื่อนไหวได้ ก็กลับแน่นิ่ง ช่วยตนเองไม่ได้ ต้องรอให้คนอื่นมายกย้ายสถานเดียว แม้เปราะเปื้อนเพียงใดก็ทำอะไรกับตัวเองไม่ได้ ต้องรอให้คนอื่นมาทำความสะอาดให้ แต่ถึงจะทำให้เพียงใด ไม่ช้าไม่นานก็เริ่มสกปรกเพราะน้ำเหลืองน้ำหนองที่ไหลออกมาตามตัว ร่างกายที่เคยสวยงามก็เริ่มขึ้นอืด ผิวพรรณที่เคยขาวนวลก็กลายเป็นเขียวช้ำ ที่เคยประพินด้วยกลิ่นหอมก็กลับเหม็นหืน ทุกอย่างแปรผันจนแม้แต่ตัวเองก็จำไม่ได้ คนที่เคยรักและชื่นชมเรา บัดนี้กลับรังเกียจและกลัวร่างกายของเรา แต่จะว่าเขาไม่ได้เลย เพราะแม้แต่เราเองหากมาเห็นก็ยังขยะแขยงร่างกาย

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ของตัวเองด้วยซ้ำ

การพิจารณาความตายด้วยวิธีนี้ มุ่งหมายให้เราคลายความยึดติดในร่างกาย มิใช่เพราะมีความน่าเกลียดแฝงอยู่ภายใต้ความสวยงามเท่านั้น หากยังเป็นเพราะร่างกายหาใช่ของเราไม่ ไม่ว่าเราจะพยายามควบคุมปรุงแต่งอย่างไร มันก็ไม่อาจเป็นไปดังใจได้ ในที่สุดก็จะแสดงความจริงที่ไม่น่ายินดีออกมา

การตระหนักถึงความจริงข้อนี้ นอกจากจะช่วยบรรเทาความทุกข์เมื่อร่างกายเกิดผันแปร เช่น เจ็บป่วย แก่ชรา พิกار หรืออัมพฤกษ์แล้ว ยังช่วยเตือนใจไม่ให้เราหมกมุ่นลุ่มหลงกับร่างกายมากเกินไป จนลืมที่จะทำสิ่งที่มีความสำคัญกว่า โดยเฉพาะสิ่งที่ก่อให้เกิดความเจริญงอกงามแก่จิตใจ ในยุคที่ผู้คนกำลังหมกมุ่นกับการปรุงแต่งร่างกาย เพลิดเพลินหลงใหลไปกับความงามชั่วคราวชั่ววอยของร่างกาย จนไม่สนใจสาระของชีวิต จำเป็นที่จะต้องตระหนักว่าร่างกายนี้ในที่สุดก็ต้องเป็นซากศพที่ไร้ประโยชน์

ง. ฝึกปล่อยวางยามใกล้ตาย

การพิจารณาถึงความสูญเสียพลัดพรากนานาประการที่จะเกิดขึ้นหลังความตาย ไม่ว่า ทรัพย์สิน บุคคล งานการ ชื่อเสียงเกียรติยศ ตามที่กล่าวมาข้างต้น อาจนำมาใช้เพื่อฝึกการปล่อยวางโดยเฉพาะ กล่าวคือพิจารณาว่าหากจะต้องตายจริง ๆ ในอีกไม่กี่นาทีข้างหน้า ไม่มีเวลาเหลือพอที่จะทำอะไรกับสิ่งเหล่านั้น นอกจากทำใจปล่อยวางอย่างเดียว เราสามารถจะทำเช่นนั้นได้หรือไม่ บางคนอาจพบว่า ตนสามารถปล่อยวางสิ่งต่าง ๆ ได้หมด แต่ยังมีอาลัยลูกหลาน หรือเป็นห่วงพ่อแม่ ส่วนบางคนเป็นห่วงก็แต่งานการเท่านั้น อย่างไรก็ตามการฝึกเช่นนี้บ่อย ๆ จะช่วยให้ตัดใจได้เร็วขึ้น เพราะตระหนักว่าหากความตายมาประชิดตัวจริง ๆ ไม่ว่าจะอาลัยใคร หรือห่วงใยอะไรก็ไม่มีประโยชน์ มีแต่จะเป็นโทษ คือทำให้เป็นทุกข์สถานเดียว ในภาวะเช่นนี้สิ่งที่ดีที่สุดคือปล่อยวางอย่างสิ้นเชิง วิธีนี้จะเป็นประโยชน์มาก ในกรณีที่เกิดเหตุปัจจุบันทันด่วนซึ่งบั่นรอนชีวิตอย่างกะทันหัน การฝึกวิธีนี้อยู่เสมอจะช่วยให้สามารถปล่อยวางได้อย่างรวดเร็ว ซึ่งพุทธศาสนาถือว่ามีความสำคัญมาก ดังจะได้กล่าวต่อไปข้างหน้า

วิธีการทั้ง ๔ ประการข้างต้น พึงสังเกตว่ามีจุดเน้นหนักต่างกัน กล่าวคือ ๒ วิธีการแรก (ก.และข.) เน้นการเตือนใจให้ชวนชวยทำความดี เร่งทำหน้าที่และความรับผิดชอบ ไม่ผัดผ่อนปล่อยให้ค้างค้าง หรือปล่อยให้ความเลวร้ายโดยเปล่าประโยชน์ กล่าวอีกนัยหนึ่ง คือเตือนใจไม่ให้ประมาท ส่วน ๒ วิธีหลัง (ค.และง.) เน้นการปล่อยวาง ไม่ยึดติดให้เป็นภาระแก่จิตใจ หรือเหนียวรั้งขัดขวางการดำเนินชีวิตที่ดีงาม หากต้องการให้เกิดประโยชน์ทั้ง ๒ ส่วน คือเตือนใจไม่ให้ประมาท และฝึกการปล่อยวาง ควรใช้วิธีฝึกตายเต็มรูปแบบดังได้ยกตัวอย่างข้างต้น

3.2 เจริญมรณสติในโอกาสต่าง ๆ

การเจริญมรณสติสามารถทำได้ในหลายโอกาส ไม่จำกัดเฉพาะเวลาก่อนนอน อาจจะทำหลังจากตื่นนอนแล้วก็ได้ โดยพิจารณาว่าวันนี้อาจเป็นวันสุดท้ายของเรา เราพร้อมที่จะไปแล้วหรือยัง นอกจากนั้นอาจใช้โอกาสต่าง ๆ เป็นเครื่องเตือนใจถึงความตายว่าพร้อมจะเกิดกับเราได้ทุกเวลา จึงควรที่จะใช้เวลาที่เหลืออยู่ให้เกิดประโยชน์มากที่สุด ข้างล่างเป็นตัวอย่างการเจริญมรณสติในช่วงเวลาต่าง ๆ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ก.ก่อนเดินทาง

ก่อนเดินทางไม่ว่า ขึ้นรถ ลงเรือ นั่งเครื่องบิน ฟังระลึกลูกอยู่เสมอว่าความตายสามารถเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา โดยเฉพาะจากอุบัติเหตุ ดังนั้นจึงควรเตรียมใจไว้เสมอ ลองนึกว่าหากเหตุร้ายกำลังจะเกิดขึ้นในอีกไม่กี่วินาทีข้างหน้า เราจะทำใจอย่างไร นึกถึงอะไรก่อน และพร้อมจะปล่อยวางทุกสิ่งที่เคยผูกพันหรือไม่ จะน้อมระลึกถึงอะไรเพื่อทำใจให้สงบและพร้อมรับกับทุกอย่างที่จะเกิดขึ้น โดยไม่ตื่นตระหนก

เมื่อจะเดินทางออกจากบ้าน ก็ควรระลึกถึงความเป็นไปได้ที่จะเกิดเหตุการณ์ดังกล่าวด้วยเช่นกัน ลองสมมติว่าหากนี่เป็นการเดินทางครั้งสุดท้ายของเรา เมื่อออกไปแล้วจะไม่มีวันได้กลับมาพบหน้าพ่อแม่ คนรักหรือลูกหลานอีก เราพร้อมหรือไม่ มีเรื่องค้างคาบ้างไหมที่จะทำให้เรานึกเสียใจที่ไม่ได้สะสางให้เสร็จก่อนออกเดินทาง มีความขัดแย้งใด ๆ บ้างไหมที่จะทำให้เราเสียใจที่ไม่ได้คืนดีกันก่อน การระลึกเช่นนี้จะช่วยให้เราหันมาปฏิบัติกับผู้คนในครอบครัวด้วยความใส่ใจก่อนที่จะออกเดินทาง ไม่ปล่อยให้มีเรื่องคาใจกันด้วยหวังว่าจะมีโอกาสปรับความเข้าใจในวันข้างหน้า เพราะวันนั้นอาจมาไม่ถึงก็ได้ ในทำนองเดียวกันก่อนจะเดินทางออกจากที่ทำงาน ก็ควรเจริญมรณสติ เพื่อเตือนใจว่าเราอาจไม่มีโอกาสได้พบหน้ามิตรสหายอีก จึงควรปฏิบัติต่อเขาอย่างดีที่สุดก่อนที่จะลาจากกัน

ข.เมื่อรับรู้ข่าวสาร

ช่วงเวลาที่เราอ่านหนังสือพิมพ์หรือดูข่าว เป็นอีกช่วงหนึ่งที่เหมาะสมแก่การเจริญมรณสติ โดยเฉพาะเมื่อมีข่าวอุบัติเหตุหรือวินาศภัย แทนที่จะรับรู้แบบผ่าน ๆ หรือเห็นเป็นเรื่องน่าตื่นเต้น ควรใช้ข่าวดังกล่าวเป็นเครื่องเตือนใจตนเองว่า ชีวิตนี้ไม่เที่ยงอย่างยิ่ง จู่ ๆ ก็มาตายไปอย่างกะทันหัน ไม่มีสัญญาณล่วงหน้าเลย ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหน เวลาใดก็ตายได้ทั้งนั้น จะให้ดีก็นั่งลองโยนเหตุการณ์ดังกล่าวเข้ามาหาตัวเอง โดยน้อมนึกไปกว่าสักวันหนึ่งเราก็อาจต้องประสบกับเหตุการณ์อย่างนั้นเช่นกัน คำถามก็คือเมื่อถึงตอนนั้น เราจะทำใจอย่างไร พร้อมจะตายหรือไม่ ทุกวันนี้เราได้เตรียมตัวเตรียมใจรับมือกับเหตุการณ์ดังกล่าวหรือไม่ หากไม่ได้ทำ จากนั้นไปเราจะทำอย่างไรจึงจะสามารถเผชิญกับเหตุการณ์ดังกล่าวโดยไม่ตื่นตระหนกหรือทรมาน

ช่วงที่ใจสงบ ลองสมมติว่าเราได้เข้าไปอยู่ในเหตุการณ์เหล่านั้น นึกให้เห็นเป็นภาพอย่างชัดเจนว่าเกิดอะไรขึ้นรอบตัวเรา นึกถึงสถานการณ์ที่คับขันไร้ทางออก รวากับว่าอันตรายกำลังเกิดขึ้นกับเราจริง ๆ จากนั้นให้มาสังเกตอารมณ์ความรู้สึกของตนเอง ว่าเกิดความตื่นกลัว อึดอัด หวาดผวา ทรมานทรมาน มากน้อยเพียงใด หากอารมณ์ดังกล่าวเกิดขึ้นอย่างท่วมท้น ก็ให้พิจารณาว่ามีวิธีอะไรบ้างที่จะช่วยบรรเทาอาการดังกล่าว ถามตัวเองว่าเราควรทำอย่างไรเพื่อน้อมใจให้สงบ อะไรจะช่วยให้เราปล่อยวางหรือรับมือกับเหตุการณ์ดังกล่าวได้ดีที่สุด นี่เป็นอีกวิธีหนึ่งในการฝึกตายในสถานการณ์ที่คับขัน การทำเช่นนี้น้อย ๆ จะช่วยให้เรามีสติรู้ตัวไวขึ้น และรับมือกับอารมณ์ของตัวได้ดีขึ้น การจินตนาการถึงตัวเองในเหตุการณ์ดังกล่าว ยังช่วยให้เรารู้ว่าควรทำและไม่ควรทำอะไรเพื่อประคองตน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ให้ผ่านพ้นเหตุการณ์คับขันไปได้หากเกิดขึ้นจริง ๆ กับเรา

ค.เมื่อไปงานศพ

งานศพไม่ควรเป็นแค่งานสังคมเท่านั้น แต่ควรเป็นงานบุญในทุกความหมาย กล่าวคือนอกจากทำบุญอุทิศแก่ผู้ล่วงลับ และให้กำลังใจแก่ครอบครัวของผู้วายชนม์แล้ว ยังควรเป็นโอกาสให้เรามาเตือนสติตนเองเพื่อระลึกถึงสังขารอันเที่ยงแท้แน่นอนว่าความตายคือปลายทางของทุกคน ครั้งหนึ่งผู้ตายก็เคยมีชีวิตเดินเหินเคลื่อนไหวได้เหมือนอย่างเรา แต่ต่อไปเราก็จะต้องทอดร่างแน่วนิ่งเช่นเดียวกับเขา ไม่มีอะไรที่จะเอาไปได้สักอย่างเดียว มีแต่บุญและบาปเท่านั้นที่จะติดตัวไปยังปรโลก

ศพที่อยู่เบื้องหน้าเราคือครูสอนธรรมที่ดีที่สุด สามารถปลุกให้เราตื่นจากความหลงและความประมาทในชีวิต ใครที่ยังมัวเมาในความสนุกหรือหมกมุ่นกับการทำมาหากิน ก็อาจได้คิดว่าตนกำลังมีชีวิตอยู่อย่างลืมหาย ใครที่คิดว่าตนเองยังมีเวลาอยู่ในโลกอีกหลายสิบปี อาจต้องทบทวนความคิดเสียใหม่เมื่อมางานศพของเด็กหรือวัยรุ่น ใครที่หลงในอำนาจ ก็อาจได้คิดว่าไม่ว่าใหญ่โตแค่ไหนสุดท้ายก็ยังเล็กกว่าโลง

เมื่อเปิดใจรับรู้สังขารที่ประกาศอยู่เบื้องหน้า เราก็จะพบคำตอบเองว่าพร้อมจะไปหรือยัง และควรจะมีชีวิตอยู่อย่างไร

ง.เมื่อไปเยี่ยมผู้ป่วย

ผู้ป่วยที่กำลังล้มหมอนนอนเสื่อ ครั้งหนึ่งก็เคยมีสุขภาพดีเช่นเดียวกับเรา เมื่อไปเยี่ยมเขา จึงควรระลึกว่าสักวันหนึ่งร่างกายของเราก็ต้องเสื่อมทรุดไม่ต่างจากเขา แม้จะมีโอกาสรักษาหาย แต่ก็ไม่ควรประมาท เพราะความเจ็บป่วยจะมาเป็นระลอก ๆ และมีแต่จะรุนแรงขึ้น สุดท้ายก็ตามมาด้วยความตาย ดังนั้นเมื่อไปเยี่ยมผู้ป่วยจึงควรถือเป็นโอกาสเตือนใจตนเองด้วยว่า สังขารนั้นไม่เที่ยง และที่สุดของความไม่เที่ยงก็คือความตายนั่นเอง

พึงถือว่าผู้ป่วยเป็นครูสอนธรรมแก่เรา โดยเฉพาะผู้ป่วยระยะสุดท้าย ไม่ว่าเขาจะมีปฏิกิริยาต่อความเจ็บป่วยอย่างไร ก็เป็นประโยชน์แก่เราทั้งสิ้น หากเขาทุรนทุราย กระสับกระส่าย เขาก็กำลังสอนเราว่าควรเตรียมตัวอย่างไรจึงจะไม่ทุกข์ทรมานเหมือนเขา หากเขาสงบและมีสติรู้ตัวแม้ทุกขเวทนาจะแรงกล้า เขาก็กำลังเป็นแบบอย่างให้แก่เราว่าควรวางใจอย่างไร และอาจบอกเราต่อไปด้วยว่าควรเตรียมตัวอย่างไรในขณะที่สุขภาพยังดีอยู่

การรักษาใจให้สงบในยามเจ็บป่วย เป็นเรื่องเดียวกับการรักษาใจให้สงบเมื่อเผชิญกับความตาย ดังนั้นเมื่อเราล้มป่วย แทนที่จะมัวทุกข์ใจ ควรถือว่าความเจ็บป่วยเป็นแบบฝึกหัดอย่างดีสำหรับการฝึกใจรับมือกับความตาย อย่างน้อยก็ควรมองว่าความเจ็บป่วยเป็นบททดสอบขั้นแรก ๆ ก่อนที่จะต้องเจอกับบทสุดท้ายที่ยากที่สุดคือความตาย หากเรายังทำใจรับมือกับความเจ็บป่วยไม่ได้แล้วจะไปรับมือกับความตายได้อย่างไร

จ. เมื่อสูญเสียทรัพย์

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

เมื่อเงินหาย ทรัพย์สินถูกขโมย เราย่อมเป็นทุกข์ แต่มองในอีกแง่มุมหนึ่ง นี่คือแบบฝึกหัดที่ช่วยให้เรารู้จักปล่อยวางเพื่อรับมือกับความตาย ใช่หรือไม่ว่าความตายคือสุดยอดแห่งความพลัดพรากสูญเสีย ทุกสิ่งทุกอย่างที่เรามีหรือเป็นไม่ว่ารูปธรรมหรือนามธรรมจะสูญสิ้นไปหมดเมื่อสิ้นลม แต่เราจะเผชิญความตายอย่างสงบได้อย่างไรในเมื่อแม้แต่เงินพันทุนเงินหมื่นหายไประย้งทำใจไม่ได้ แม้วันนี้จะสูญไปเป็นล้าน แต่เมื่อความตายมาถึงเราจะสูญยิ่งกว่านั้นหลายร้อยเท่า

เมื่อใดก็ตามที่ทรัพย์สมบัติสูญหายไป พึงระลึกว่าความพลัดพรากสูญเสียเป็นเรื่องธรรมดา ที่สำคัญก็คือเราจะไม่สูญเสียเพียงเท่านั้น แต่จะสูญเสียยิ่งกว่านี้ และในที่สุดก็จะสูญเสียจนหมดสิ้น กระทั่งชีวิตก็ยังรักษาไว้ไม่ได้ เมื่อระลึกเช่นนี้แล้ว แทนที่จะยังหวงแหนติดยึดมั่น เราควรตัดใจปล่อยวาง เพราะหากวันนี้ยังทุกข์กับมัน วันหน้าจะทุกข์ยิ่งกว่านี้มากมายหลายเท่า

3.3 มีอุบายเตือนใจถึงความตาย

มรณสติสามารถเกิดขึ้นได้โดยอาศัยสิ่งเตือนใจที่พบเห็นในชีวิตประจำวัน นอกจากโอกาสหรือเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่ประสบแก่ตัวเองดังได้กล่าวมาข้างต้นแล้ว เรายังสามารถหาสิ่งต่าง ๆ มาเป็นเครื่องเตือนใจตนเองเป็นอาจิณ สดแท้แต่เงื่อนไขหรือมุมมองของแต่ละคน เป็น “กุศโลบาย” ที่เหมาะสมเฉพาะตัว

อาจารย์กรรมฐานชาวธิเบตบางท่าน เมื่อจะเข้านอน ท่านจะเทน้ำออกจากแก้วจนหมดแล้วคว่ำแก้วไว้ข้างเตียง ทั้งนี้เพราะท่านไม่แน่ใจว่าจะตื่นขึ้นแล้วได้ใช้มันในวันรุ่งขึ้นหรือไม่ ก็วัตรดังกล่าวเป็นเครื่องเตือนใจท่านว่าความตายจะมาถึงท่านเมื่อไรก็ได้

นักเขียนไทยผู้หนึ่งอ่านพบเรื่องดังกล่าว จึงนำมาประยุกต์ใช้กับตนเอง ทุกคืนก่อนนอนเธอจะต้องล้างจานชามให้เสร็จหมด เพื่อให้แน่ใจว่าหากหลับไม่ตื่น จะไม่มีจานชามสกปรกตกเป็นภาระให้ผู้อื่นต้องสะสม จานชามที่ยังไม่ได้ล้างจึงเป็นเสมือนเครื่องเตือนใจว่าคืนนี้อาจเป็นคืนสุดท้ายของเธอ

บางคนเตือนใจตนเองโดยใช้ลูกหิน ลูกหินแต่ละลูกหมายถึงเวลา ๑ สัปดาห์ที่ยังมีชีวิตอยู่ เขาคาดการณ์ว่าน่าจะมีชีวิตอยู่อีกได้นานเท่าไร โดยคำนวณจากอายุคาดเฉลี่ย (๗๕ ปี) จากนั้นก็แตกออกมาเป็นสัปดาห์ เขาอายุได้ ๕๕ ปีแล้ว จึงคาดว่าน่าจะมีชีวิตเหลืออยู่อีก ๑,๐๐๐ สัปดาห์ จึงซื้อลูกหินมา ๑,๐๐๐ ลูก ใส่ไว้ในถังพลาสติกใส ทุกสัปดาห์เขาจะเก็บลูกหินออกมา ๑ ลูกแล้วทิ้งไป เวลาผ่านไปจำนวนลูกหินก็ลดลง ทำให้เขาเห็นชัดว่าเวลาของเขาเหลือน้อยลงเรื่อย ๆ วิธีนี้เตือนใจให้เขาระลึกถึงความตายว่ากำลังใกล้เข้ามา และทำให้เขาเลือกทำสิ่งที่สำคัญที่สุดในชีวิตเป็นอันดับแรก ไม่หลงเพลินกับสิ่งที่ไร้สาระ

แต่ละคนมีวิธีการเตือนใจตนเองไม่เหมือนกัน อันที่จริงรอบตัวเรามีสิ่งต่าง ๆ มากมายที่สามารถเป็นอุปกรณในทางมรณสติ อาทิ อาทิ ตยขึ้นและอาทิตยตก ดอกไม้ที่เติงตูม เบ่งบาน และร่วงโรย ใบไม้ที่ผลิบานแล้วร่วงหล่น ในธรรมชาติเต็มไปด้วยสิ่งเตือนใจถึงความไม่จีรังของชีวิต พระพุทธองค์ทรงแนะนำให้เราพิจารณาชีวิตของเราว่าไม่ต่างจากฟองคลื่น หยาดน้ำค้าง ประกายสายฟ้า คือเป็นของชั่วคราวช่วยยาม เมื่อเห็นสิ่งเหล่านี้ควรน้อมมาเปรียบกับตัวเองอยู่เสมอ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

3.4 ทำกิจกรรมฝึกใจรับความตาย

นอกจากการฝึกตายและการถือเอาเหตุการณ์ที่ไม่สมหวังมาเป็นแบบทดสอบเพื่อฝึกจิตใจของตนเองแล้ว ยังมีกิจกรรมอื่น ๆ อีกมากที่ช่วยให้เราสำรวจตรวจสอบความพร้อมของตน ขณะเดียวกันก็เตรียมตัวเตรียมใจไปด้วย

ตัวอย่างหนึ่งได้แก่ การฝึกปล่อยวางคนรักของหวง โดยเลือกบุคคล สัตว์ หรือสิ่งของที่เราคิดว่ามีความสำคัญที่สุดสำหรับเรามา ๗ อย่าง จากนั้นให้ถามตนเองว่าในบรรดา ๗ อย่างนั้น หากมีสิ่งหนึ่งที่เรารู้สึกสูญเสียไป อะไรที่เราตัดใจได้ง่ายที่สุด หลังจากนั้นให้ถามต่อไปเป็นลำดับว่า

หากต้องสูญเสีย ๑ ใน ๖ อย่างนั้นไป อะไรที่เราตัดใจได้ง่ายที่สุด

หากต้องสูญเสีย ๑ ใน ๕ อย่างนั้นไป อะไรที่เราตัดใจได้ง่ายที่สุด

หากต้องสูญเสีย ๑ ใน ๔ อย่างนั้นไป อะไรที่เราตัดใจได้ง่ายที่สุด

หากต้องสูญเสีย ๑ ใน ๓ อย่างนั้นไป อะไรที่เราตัดใจได้ง่ายที่สุด

หากต้องสูญเสีย ๑ ใน ๒ อย่างนั้นไป อะไรที่เราตัดใจได้ง่ายที่สุด

กิจกรรมนี้อาจทำให้เป็นรูปธรรมขึ้นโดยใช้การสมมติถึงสถานการณ์ที่ร้ายแรงอันนำไปสู่การสูญเสียอย่างฉับพลัน เช่น

สมมติว่าเกิดไฟไหม้บ้าน ทำให้เราต้องสูญเสีย ๑ ใน ๗ อย่างนั้นไป เราจะเลือกตัดอะไรออกไป ต่อมาเกิดแผ่นดินไหว ๑ ใน ๖ อย่างนั้นเกิดมีอันเป็นไป ถูกทำลายไป เราจะเลือกตัดสิ่งใดออกไป ต่อมาเกิดอุบัติเหตุรถพลิกคว่ำ เรารอดชีวิตมาได้ แต่ต้องสูญเสีย ๑ ใน ๕ อย่างนั้นไป เราจะยอมเสียอะไรไป

ต่อมาเกิดสึนามิ ทำให้เราต้องสูญเสีย ๑ ใน ๔ อย่างนั้นไป เราจะตัดสิ่งใดออกไป

ต่อมาเรือโดยสารเกิดพลิกคว่ำกลางทะเล แม้จะรอดชีวิตมาได้ แต่เราต้องสูญเสีย ๑ ใน ๓ อย่างนั้นไป เราจะยอมเสียอะไรไป

หลังจากนั้นไม่นานเราประสบอุบัติเหตุ ต้องสูญเสีย ๑ ใน ๒ อย่างนั้นไป เราจะยอมเลือกเก็บอะไรไว้ และตัดใจทิ้งอะไรไป

กิจกรรมดังกล่าวนอกจากฝึกให้เราหัดปล่อยวางเป็นลำดับแล้ว ยังช่วยให้เราตรวจสอบตัวเองด้วยว่ายังติดยึดอะไรบ้าง และอะไรที่ถือว่าเป็นสิ่งสำคัญที่สุดของเรา บางคนพบว่าตนเองรักหรือห่วงหาอย่างยิ่งกว่าพี่น้อง บางคนยอมสูญเสียทุกอย่างแต่ไม่พร้อมจะสละตุ๊กตาคู่ชีวิต บางคนเลือกที่จะสละเครื่องคอมพิวเตอร์คู่ชีพเป็นอันดับสุดท้าย การรู้จักตัวเองในแง่นี้จะช่วยให้เราปรับจิตวางใจกับสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างถูกต้องเหมาะสมมากขึ้น ขณะเดียวกันก็ทำให้เห็นตัวเองในด้านที่ไม่เคยนึกมาก่อน ทั้งหมดนี้ล้วนมีประโยชน์ต่อการเตรียมใจเผชิญความตายทั้งสิ้น เพราะในที่สุดแล้วเราต้องสูญเสียทุกอย่างไปจนหมดสิ้น และแม้จะยังไม่ตาย ก็ยังต้องพบกับความสูญเสียอยู่แน่นอน โดยที่ในความเป็นจริงเราไม่สามารถเลือกได้ด้วยซ้ำว่าจะยอมสูญเสียอะไรหรือรักษาอะไรไว้

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

3.5 ตายเป็นก้อยู่เป็น

มรณสติเป็นสิ่งที่พึงบำเพ็ญเป็นนิจ บ่อยเท่าไรก็ยิ่งดีเท่านั้น คราวหนึ่งพระพุทธองค์ได้ตรัสถาม ภิกษุกลุ่มหนึ่งว่าเจริญมรณสติอย่างไร

รูปแรกกล่าวว่า ตนระลิกอยู่เสมอว่าอาจมีชีวิตอยู่ได้เพียงหนึ่งคืนกับหนึ่งวันก็จะตาย

รูปที่สองกล่าวว่า ตนระลิกอยู่เสมอว่าอาจมีชีวิตอยู่ได้เพียงหนึ่งวันก็จะตาย

รูปที่สามกล่าวว่า ตนระลิกอยู่เสมอว่าอาจมีชีวิตอยู่ได้เพียงครึ่งวันก็จะตาย

รูปที่สี่กล่าวว่า ตนระลิกอยู่เสมอว่าอาจมีชีวิตอยู่ได้เพียงฉันทอาหารได้มื้อหนึ่งก็จะตาย

รูปที่ห้ากล่าวว่า ตนระลิกอยู่เสมอว่าอาจมีชีวิตอยู่ได้เพียงฉันทอาหารได้ครึ่งหนึ่งก็จะตาย

รูปที่หกกล่าวว่า ตนระลิกอยู่เสมอว่าอาจมีชีวิตอยู่ได้เพียงชั่วเวลาเคี้ยวอาหารได้ ๕ คำก็จะตาย

รูปที่เจ็ดกล่าวว่า ตนระลิกอยู่เสมอว่าอาจมีชีวิตอยู่ได้เพียงชั่วเคี้ยวอาหารได้คำหนึ่งก็จะตาย

รูปสุดท้ายกล่าวว่า ตนระลิกอยู่เสมอว่าอาจมีชีวิตอยู่ได้เพียงชั่วขณะหายใจเข้าหายใจออก หรือ หายใจออกหายใจเข้าก็จะตาย

ทั้งนี้ทุกรูปพูดสรุปท้ายว่า เมื่อระลึกถึงความตายของตนแล้ว ก็จะระลึกและพยายามปฏิบัติ ตามคำสอนของพระองค์ให้มาก

พระพุทธองค์ได้ฟังแล้วตรัสว่า ภิกษุรูปที่ ๑-๖ ยังเป็นผู้ที่ประมาทอยู่ ส่วนภิกษุรูปที่ ๗ และ ๘ ซึ่งเจริญมรณสติทุกคำชั่ว หรือทุกลมหายใจ จัดว่าเป็นผู้ไม่ประมาท

ควรกล่าวในที่นี้ว่าการเจริญมรณสตินั้นมิได้มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้เกิดความเบื่อหน่ายในชีวิต ทำให้รู้สึกสลดหดหู่ เห็นชีวิตไร้คุณค่า หรือหมดกำลังใจในการดำเนินชีวิต ในทางตรงกันข้ามมรณสตินั้นหากพิจารณาอย่างถูกวิธี ย่อมทำให้ตระหนักว่าชีวิตและเวลาแต่ละนาทีที่ยังเหลืออยู่นั้นมีคุณค่าอย่างยิ่ง ไม่ควรใช้ชีวิตอย่างไร้ค่า หรือปล่อยเวลาทิ้งไปโดยเปล่าประโยชน์ คนเรานั้นหากไม่ตระหนักว่าชีวิตและเวลาที่อยู่ในโลกนี้มีจำกัด ก็จะใช้ไปอย่างไม่เห็นคุณค่าเลย บางครั้งกลับทำสิ่งซึ่งบั่นทอนหรือตัดรอนชีวิตตัวเองด้วยซ้ำ กว่าจะตระหนักว่าชีวิตและเวลามีคุณค่า ความตายก็มาประชิดตัวแล้ว ถึงตอนนั้นก็อาจทำอะไรแทบไม่ได้แล้ว

3.6 ประโยชน์ของการเจริญมรณสติ

กล่าวโดยสรุป มี ๓ ประการคือ

1. ทำให้ชวนขวนขวายใส่ใจในสิ่งที่ชอบผัดผ่อน

ดังได้กล่าวแล้วว่ามรณสติทำให้เราตระหนักว่าเรามีเวลาเหลืออยู่ในโลกนี้อย่างจำกัด และจะตายไปเมื่อใดก็มิอาจรู้ได้ (“ชาติหน้าหรือวันพรุ่งนี้ อะไรจะมาก่อน ไม่มีใครเลยที่รู้ได้”) เป็นภาชิตธิเบตที่ย้ำเตือนความจริงข้อนี้เป็นอย่างดี ดังนั้นจึงกระตุ้นให้เราต้องเร่งรีบทำสิ่งสำคัญก่อนที่จะไม่มีโอกาสได้ทำ โดยทั่วไปสิ่งสำคัญเหล่านี้เรามักชอบผัดผ่อน เนื่องจากเห็นว่าจะทำเมื่อไรก็ได้ ไม่มี “เส้นตาย” เช่น การปฏิบัติธรรม การสร้างสมบุญกุศล การใช้เวลากับครอบครัวหรือพ่อแม่ ในขณะที่กิจวัตรประจำวันของเรานั้นมีเรื่องอื่น ๆ มากมายที่ดูเหมือนเร่งด่วนกว่า เพราะมีเส้นตายชัดเจน จึงบังคับอยู่

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ในที่นี้ให้ต้องทำให้เสร็จโดยเร็ว เช่น ส่งลูกไปโรงเรียน หาลูกค้าให้ถึงเป้า ส่งงานตามกำหนด ผ่อนรถไปงานศพ ฯลฯ บางอย่างแม้ไม่สำคัญเลย แต่ดึงดูดใจมากกว่า และมีกำหนดเวลาชัดเจน เช่น ไปเที่ยวห้างที่กำลังจัดเทศกาลลดราคา ชมภาพยนตร์ซึ่งใกล้จะออกจากโรง หรือดูการถ่ายทอดสดฟุตบอลโลก กิจกรรมเหล่านี้มักแย่งเวลาไปจากเราจนไม่มีเวลาเหลือสำหรับสิ่งสำคัญที่ไม่เร่งด่วน ผลก็คือต้องเลื่อนการเข้าอบรมปฏิบัติธรรมไปเรื่อย ๆ หรือไม่มีเวลาให้กับครอบครัวเสียที ส่วนการไปเยี่ยมพ่อแม่หรือบวชให้ท่านก็ต้องผัดแล้วผัดอีก มีหลายคนที่ต้องเมื่อป่วยหนักกะทันหันจึงค่อยรู้สึกเสียตายที่ไม่ได้ทำสิ่งเหล่านี้ในขณะที่ยังมีสุขภาพดีอยู่ บางคนมาได้คิดเมื่อใกล้จะตายแต่ถึงตอนนั้นก็สายเสียแล้วที่จะทำอะไรได้

การระลึกถึงความตายอย่างจริงจังจะกระตุ้นให้เราจัดลำดับความสำคัญของสิ่งต่าง ๆ ในชีวิตใหม่หมด จากเดิมที่เอาเรื่องสำคัญแต่ไม่เร่งด่วนไปไว้ในลำดับท้าย ๆ คือทำทีหลังสุดเมื่อทำอย่างอื่นเสร็จแล้ว (ซึ่งมักจะไม่เสร็จเสียทีเพราะมีเรื่องใหม่ ๆ เข้ามาอยู่เรื่อย ๆ) ก็จะเลื่อนขึ้นมาทำเป็นอันดับแรก ๆ หรือทำเป็นกิจวัตร ส่วนเรื่องที่ไม่สำคัญแต่เร่งด่วน ตลอดจนเรื่องที่ไม่สำคัญและไม่เร่งด่วนแต่ให้ความสนุกสนานเพลิดเพลิน ก็จะถูกจัดไว้ในลำดับท้าย ๆ คือทำหลังจากที่สิ่งสำคัญได้ทำเสร็จแล้ว

ผู้ที่เจริญมรณสติอย่างถูกวิธี ไม่เพียงเตือนตนว่าต้องตายไม่ช้าก็เร็ว หากยังถามตนเองอยู่เสมอว่าพร้อมจะตายหรือยังหากหมดลมวันนี้ สำหรับผู้ที่ยังไม่พร้อม คำถามนี้จะกระตุ้นให้ใส่ใจชวนขวายทำ ๒ ประการต่อไปนี้

ก.การทำงานภายใน

การทำงานภายในหมายถึงการเตรียมใจให้พร้อมเมื่อความตายมาถึงไม่ว่าเมื่อไรหรือในลักษณะใด เช่น ผิดสติเพื่อรักษาใจให้ปกติไม่ตื่นตระหนกตกใจเมื่อวาระสุดท้ายใกล้จะมาถึง หรือเมื่อเกิดเหตุร้ายกะทันหัน รวมทั้งเตรียมใจรับมือกับทุกขเวทนาอันแรงกล้าที่มักจะเกิดขึ้นก่อนสิ้นลม สามารถประคองใจให้เป็นกุศล ไม่ถูกรบกวนด้วยความอาลัยอาวรณ์หรือความโศกเศร้าเมื่อจะต้องพลัดพรากจากบุคคลและสิ่งอันเป็นที่รักอย่างสิ้นเชิง ขณะเดียวกันก็ไม่มีสิ่งค้างคาใจใด ๆ ให้ต้องนึกเสียใจหรือขุ่นเคืองใจ ประการหลังนี้อาจได้แก่ความรู้สึกผิดที่เคยทำสิ่งไม่ถูกต้องหรือความโกรธแค้นใครบางคนที่ทำความเจ็บช้ำน้ำใจให้ตนเอง จะปลดปล่อยความรู้สึกดังกล่าวออกไปได้ การเตรียมใจอย่างเดียวยาวไม่พอ หากต้องทำมากกว่านั้น เช่น การไปขอขมาหรือขอโทษจากผู้ที่เกี่ยวข้อง เป็นต้น การทำงานภายนอกให้แล้วเสร็จดังจะกล่าวต่อไปก็จะช่วยให้ทำใจรับมือกับความตายได้ดีขึ้นด้วย

ข.การทำงานภายนอก

การทำงานภายนอกหมายถึงการจัดการสิ่งต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับผู้อื่น หรือต้องอาศัยความร่วมมือกับผู้อื่น รวมถึงการจัดการสิ่งนอกตัว เช่น ทรัพย์สินสมบัติ และภาระงานที่รับผิดชอบ อาทิ การทำหน้าที่ต่อลูกหลานหรือพ่อแม่ให้ครบถ้วน ได้แก่ การเลี้ยงดู ให้การศึกษา ดูแลพยาบาล ขณะเดียวกันก็เตรียมทุกสิ่งให้พร้อมหากเราต้องจากโลกนี้ไป กล่าวคือนอกจากการจัดทำพินัยกรรม หรือจัดสรรมรดกให้เรียบร้อยแล้ว ยังควรเตรียมผู้คนที่เกี่ยวข้องให้พร้อมเผชิญกับการจากไปของเราด้วย เช่น เตรียมลูกให้เข้าใจถึงเรื่องความตาย ตระหนักว่าชีวิตนั้นเป็นสิ่งไม่เที่ยง ความตายเป็นเรื่องธรรมดา

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

สั่งเสียล่วงหน้าหรือแนะนำว่าเขาควรทำอะไรและไม่ควรทำอะไรหากเราไม่ได้อยู่กับเขาแล้ว รวมทั้งฝากฝังพ่อแม่ให้แก่พี่น้องหรือมิตรสหายช่วยดูแล เป็นต้น

ในยุคปัจจุบันที่ผู้คนร้อยละ ๙๐ ตายในลักษณะที่เป็นไปอย่างช้า ๆ มิใช่ตายอย่างกะทันหัน และส่วนใหญ่ตายในโรงพยาบาล ปัญหาหนึ่งที่มีมักจะเกิดขึ้นก็คือการรักษาพยาบาลผู้ป่วยระยะสุดท้าย หรือผู้ป่วยที่หมดหวังจะรักษาให้หายได้ ด้วยข้อจำกัดทางการแพทย์ ผู้ป่วยเหล่านี้จำนวนมากมักถูกยึดชีวิตให้ยืนยาวออกไปเรื่อย ๆ โดยไม่มีโอกาสจะหาย ขณะเดียวกันก็ประสบกับความทุกข์ทรมานมาก จากกระบวนการรักษา จึงมีคำถามว่าควรจะให้การรักษาหรือแทรกแซงทางการแพทย์มากน้อยเพียงใด คำถามนี้อาจตอบได้ไม่ยากหากผู้ป่วยยังมีสติสัมปชัญญะ อยู่ ย่อมตัดสินใจได้ด้วยตนเอง แต่กลายเป็นปัญหาใหญ่เมื่อผู้ป่วยไร้สติสัมปชัญญะ อยู่ในภาวะโคม่า หรือไม่สามารถสื่อสารความคิดความเห็นของตนได้ (ปัจจุบันมีหลักฐานยืนยันมากขึ้นว่าแม้อยู่ในภาวะโคม่าแต่ก็รับรู้ทุกอย่างไม่ต่างจากคนปกติ รวมทั้งรับรู้ความเจ็บปวดจากการรักษาด้วย) กรณีดังกล่าวสร้างความลำบากใจให้แก่ญาติผู้ป่วย ซึ่งมักจะมีความเห็นแตกต่างกันไป ทำให้เกิดความขัดแย้งกันได้ง่าย ซึ่งอาจส่งผลต่อจิตใจของผู้ป่วยได้ ยังไม่นับถึงผลด้านอื่น ๆ ที่เกิดจากการรักษา เช่น ค่าใช้จ่าย และการกระทำต่อร่างกายและจิตใจของผู้ป่วย ซึ่งอยู่ในภาวะที่ไม่อาจปฏิเสธได้

เพื่อที่จะลดทอนปัญหาดังกล่าว เราจึงควรเตรียมการในเรื่องนี้แต่เนิ่น ๆ ว่าหากมีเหตุต้องล้มป่วยโดยอยู่ในสภาพที่ไม่สามารถสื่อสารได้ เราอยากให้มีใครมาดูแลรักษาแค่ไหน หรืออนุญาตให้ทำกับร่างกายของเราได้มากน้อยเพียงใด การเตรียมในเรื่องนี้นอกจากเป็นประโยชน์แก่ตนเองแล้ว ยังเป็นประโยชน์ต่อแพทย์ พยาบาล และญาติมิตรด้วยในการเลือกวิธีการรักษาหรือแทรกแซงทางการแพทย์

มีวิธีการหนึ่งที่ช่วยให้เราสามารถตรวจสอบว่าได้เตรียมงานภายนอกมากน้อยเพียงใด ก็คือการเขียน “พินัยกรรมชีวิต” โดยมีรายละเอียด 6 ประเด็นคือ

1. ทรัพย์สินเงินทองที่มีอยู่ อยากให้จัดการอย่างไรบ้าง
2. ญาติมิตร ลูกหลาน พ่อแม่ อยากฝากให้ผู้ที่ยังอยู่ช่วยเหลืออย่างไรบ้าง
3. ร่างกายของเรา อยากให้จัดการต่ออย่างไรบ้าง
4. การงานหรือธุรกิจที่ค้างคั่ง อยากให้จัดการต่ออย่างไรบ้าง
5. งานศพของเรา อยากให้จัดการอย่างไรบ้าง
6. หากเราอยู่ในระยะสุดท้ายที่ไม่สามารถพูดหรือสื่อสารได้ การรักษาแบบใดที่ไม่ต้องการให้ทำกับเรา และการรักษาดูแลแบบใดที่อยากให้ทำ รวมทั้งอยากพบใคร หรืออยากให้ใครมาดูแลเรา

2. ทำให้ปล่อยวางสิ่งที่ขบถยึดติด

ความยึดติดคือเหตุผลสำคัญที่ทำให้เราไม่พร้อมเผชิญกับความตาย เพราะความตายหมายถึงเอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

การพลัดพรากจากสิ่งเหล่านี้ คนเรายึดติดหลายอย่างทั้งบุคคลและสิ่งของ ทั้งรูปธรรมและนามธรรม ความห่วงหาอาลัยสิ่งเหล่านี้ทำให้ผู้คนจำนวนมากทรมานทรมายกระสับกระส่ายเมื่อความตายมาถึง ในแง่ของพุทธศาสนา ความยึดติดไม่เพียงทำให้ทุกข์ใจทั้งในยามปกติและในยามไม่ปกติ คือเมื่อแก่ชรา เจ็บป่วย และสิ้นชีวิตเท่านั้น หากยังเป็นเหตุให้ไปสู่ทุกข์เมื่อตายไปแล้วด้วย

การระลึกว่าสักวันหนึ่งเราต้องตาย และอาจตายอย่างไม่สงบหากใจยังยึดติดกับสิ่งต่าง ๆ มากมาย ทำให้เราเห็นความจำเป็นที่จะต้องฝึกฝนการปล่อยวาง การฝึกฝนที่ได้ผลนั้นไม่ควรทำต่อเมื่อรู้ว่าใกล้จะตาย แต่ควรทำเป็นอาจิณในขณะที่ยังมีชีวิตเป็นปกติ การปล่อยวางนั้นไม่ได้หมายถึงการไม่รับผิดชอบ ตรงกันข้ามยังเห็นความสำคัญของการปล่อยวาง ก็ยิ่งเร่งทำหน้าที่ที่รับผิดชอบให้สมบูรณ์ เพราะเมื่อทำเสร็จแล้วย่อมเราย่อมปล่อยวางได้ง่ายขึ้น พ่อแม่ที่เตรียมพร้อมทุกอย่างให้ลูก ทั้งเงินทอง วิชาความรู้ ศีลธรรมจรรยา รวมทั้งความรักความอบอุ่น ย่อมห่วงลูกน้อยกว่าพ่อแม่ที่ยังทำหน้าที่ไม่ดีพอ หากจะต้องตายก็พร้อมจะตายได้มากกว่า

ผู้ที่เห็นความสำคัญของการปล่อยวาง ย่อมไม่ปล่อยใจให้ทุกข์ไปกับความสูญเสียทรัพย์สินหรือเงินทองพลัดพรากจากคนรัก เพราะถือว่าเป็นแบบฝึกหัดให้รู้จักปล่อยวาง เขาจะเตือนตนเสมอว่าหากเพียงเท่านั้นยังปล่อยวางไม่ได้ ในยามที่ต้องสูญเสียมากกว่านี้เพราะความตายมาพรากเอาไป จะไม่ทุกข์ทรมานยิ่งกว่านี้หรือ ในทำนองเดียวกันเมื่อเจ็บป่วย เราไม่ได้ทุกข์กายเพราะความเจ็บปวดรบกวนเท่านั้น แต่ยังมักทุกข์ใจเพราะยึดติดกับอดีตเมื่อครั้งยังมีสุขภาพดี หรือยึดติดกับความสุขที่เคยมีก่อนป่วย หากไม่ทุกข์ใจเพราะกลัวว่าวันข้างหน้าจะมีความสุขเหมือนก่อน หรือถึงกับสร้างภาพอนาคตไปในทางเลวร้าย แต่ผู้ที่เห็นความสำคัญของการเตรียมใจเผชิญความตาย จะไม่ยอมปล่อยใจไปกับความเจ็บป่วยง่าย ๆ แต่จะใช้โอกาสนี้ฝึกการปล่อยวางความหมกมุ่นทั้งอดีตและอนาคต และใส่ใจกับการอยู่กับปัจจุบันให้ดีที่สุด การเจริญมรณสติยังช่วยเตือนใจเขาด้วยว่า หากความเจ็บป่วยเพียงเท่านี้ยังทำใจไม่ได้ แล้วจะรับมือกับความตายซึ่งหนักหนาสาหัสกว่านี้ได้อย่างไร

อย่างไรก็ตามคนเราไม่ได้ติดยึดกับสิ่งที่น่าพึงพอใจอย่างเดียว แต่ยังมักติดยึดกับสิ่งที่ไม่น่าพึงพอใจ เช่น ความโกรธแค้น ความเกลียดชัง ความรู้สึกผิด ความล้มเหลวในอดีต ความผิดหวัง ภาพประทับอันเลวร้ายที่เคยพบ ปฏิเสธไม่ได้ว่าในชีวิตประจำวันของเรามักประสบกับเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดอารมณ์ดังกล่าวเป็นประจำ ความยึดติดในอารมณ์อกุศลเหล่านี้มักสร้างความทุกข์ให้แก่ผู้คนอยู่เสมอ อย่างไรก็ตามเมื่อใดที่ระลึกถึงความตายว่าจะต้องเกิดขึ้นกับเราไม่วันใดก็วันหนึ่ง เหตุการณ์หรือเรื่องราวเหล่านั้นจะกลายเป็นเรื่องเล็กน้อยสำหรับเราไปทันที หลายคนที่รู้สึกโกรธแค้นเพราะเพ่งทะเลาะเบาะแว้งกับเพื่อน มักพบว่าการระลึกถึงความตายของตนช่วยให้ปล่อยวางความโกรธไปได้มาก ไม่ใช่เพียงเพราะว่าเห็นเหตุการณ์ดังกล่าวเป็นเรื่องเล็กเมื่อเทียบกับความตาย หากยังเพราะตระหนักว่าในเมื่อสักวันหนึ่งเรากับเขาจะต้องตายจากกันแล้ว จะเกลียดชังโกรธแค้นกันไปทำไม

3. ทำให้เห็นคุณค่าของสิ่งที่มีอยู่ในปัจจุบัน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

คนเรามักไม่เห็นความสำคัญของสิ่งที่มีอยู่กับตัว แต่กลับไปจดจ่อใส่ใจกับสิ่งที่ตัวเองยังไม่มี จึงหาความสุขได้ยาก เพราะจะถูกรบกวนด้วยความอยากได้สิ่งใหม่ ๆ อยู่เสมอ ต่อเมื่อสูญเสียสิ่งที่มีอยู่ไป จึงค่อยเห็นคุณค่าของสิ่งนั้น ไม่ว่าสิ่งนั้นจะเป็นทรัพย์สินสมบัติ คนรัก หรือสุขภาพร่างกาย ไข้หรือไม่ว่าต่อเมื่อเจ็บป่วยเราจึงตระหนักว่าการมีสุขภาพดีนั้นเป็นโชคอันประเสริฐแล้ว ต่อเมื่ออวัยวะบางอย่างสูญเสียหรือพิการไป เราจึงเห็นว่าอวัยวะดังกล่าวมีความสำคัญยิ่งกว่าเงินทองซื้อเสียงที่เคຍอยากได้ ต่อเมื่อคนรักจากไป จึงได้คิดว่าเขามีความหมายกับชีวิตของเราอย่างไร แวนดา หรือนาฬิกาที่เราไม่ค่อยเห็นความสำคัญ ต่อเมื่อมันหายไป จึงรู้ว่ามันมีประโยชน์กับเราเพียงใด

มรณสติช่วยเตือนใจให้เราตระหนักว่า สิ่งต่าง ๆ ที่เรามีอยู่ขณะนี้ ไม่ช้าก็เร็วย่อมจากเราไป การระลึกว่าสิ่งเหล่านี้อยู่กับเราเพียงชั่วคราวเท่านั้น จะช่วยให้เราหันมาชื่นชมกับสิ่งนั้นมากขึ้น ไม่มองข้ามหรือปล่อยให้ผ่านไปโดยเปล่าประโยชน์ เมื่อเรารู้ว่าในที่สุดเราต้องเจ็บป่วยและแก่ชรา เราจะเห็นคุณค่าของสุขภาพและวัยเยาว์ จะไม่ปล่อยปละละเลยสุขภาพหรือใช้วัยเยาว์ไปในทางที่ไร้สาระ เมื่อเราตระหนักว่าเรามีเวลาอยู่ในโลกนี้จำกัด เราจะเห็นคุณค่าของทุกเวลานาทีที่ยังเหลืออยู่ ไม่ปล่อยทิ้งไปอย่างไร้คุณค่า ทุกเช้าที่ตื่นขึ้นมาเราจะรู้สึกเป็นสุขที่ยังมีชีวิตอีกหนึ่งวัน แต่ละวันนั้นจะมีคุณค่าอย่างยิ่ง เพราะไม่แน่ว่าจะมีวันพรุ่งนี้สำหรับเราหรือไม่

ในทำนองเดียวกัน เพียงแค่รู้ว่า พ่อแม่ ลูกหลาน สามภรรยา ยังอยู่กับเรา เราก็มีความสุขแล้ว เพราะไม่มีหลักประกันเลยว่าเขาจะจากเราไปเมื่อใด แม่บ้านผู้หนึ่งเล่าว่าทุกเย็นเพียงแคได้เห็นสามีและลูก ๆ อยู่กันพร้อมหน้าที่บ้าน เธอก็มีความสุขแล้ว เพราะไม่รู้เลยว่าพรุ่งนี้จะมีโอกาสแบบนี้หรือไม่ มรณสติจึงทำให้เรามีความสุขได้ง่ายขึ้น เพราะตระหนักว่าเรามีสิ่งดี ๆ ที่ทรงคุณค่าอยู่แล้ว ไม่จำเป็นต้องไขว่คว้าหาความสุขจากสิ่งต่าง ๆ ที่อยู่ไกลตัวเลย

การระลึกถึงความตายว่าเป็นสิ่งที่สามารถเกิดขึ้นได้อย่างกะทันหัน ยังทำให้เราตระหนักว่าคนที่เราพบปะเกี่ยวข้องกับนั้น อาจจะจากไปเมื่อไรก็ได้ การพบปะกับเขาอาจเป็นการพบปะกันครั้งสุดท้าย เมื่อใดก็ตามที่คิดได้เช่นนี้ เราจะตระหนักว่าเวลาที่อยู่กับเขาขณะนั้นเป็นเวลาที่สำคัญมาก เราจะให้ความสำคัญกับเขามากขึ้น ใส่ใจกับความรู้สึกของเขายิ่งกว่าเดิม แทนที่จะพูดหรือทำกับเขาตามความเคยชิน ก็จะมีเมตตาหรืออ่อนโยนกับเขามากขึ้น ไข้หรือไม่ว่าบ่อยครั้งเราไม่ค่อยมีเวลาให้แก่กัน ไม่คำนึงถึงความรู้สึกของกัน เพราะคิดว่าเรามีโอกาสที่จะได้พบกันอีก การคิดว่ายังมีเวลาอยู่ด้วยกันอีกนาน ทำให้เราไม่ใส่ใจความรู้สึกของกันและกันเท่าที่ควร จึงทำให้มีเรื่องทะเลาะเบาะแว้งกันได้ง่าย และเมื่อทะเลาะกันแล้ว ก็คิดว่าไม่ต้องรีบปรับความเข้าใจกันก็ได้ เพราะมีเวลาอีกมากที่จะคืนดีกัน การคิดเช่นนี้จัดว่าเป็นความประมาทอย่างหนึ่ง แต่หากเราตระหนักว่าความตายอาจพรากจากเราไปเมื่อไรก็ได้ เราจะเปลี่ยนท่าที และใส่ใจกันมากขึ้น

ตายก่อนตาย

อานิสงส์ของการเจริญมรณสติ ๓ ประการข้างต้น คือการชวนขวายใส่ใจในสิ่งที่ชอบผัดผ่อน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

การปล่อยวางสิ่งที่ชอบติดยึด และการเห็นคุณค่าของสิ่งที่มีอยู่ในปัจจุบัน ในด้านหนึ่งช่วยให้เราอยู่อย่างมีความสุขและใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่า ในอีกด้านหนึ่งก็เป็นการเตรียมตัวให้พร้อมสำหรับความตายที่จะมาถึง เพราะเมื่อได้ทำสิ่งที่สมควรทำเสร็จสิ้นแล้ว ไม่มีสิ่งค้างค้ำกังวลใจ ไร้ความห่วงหาอาลัย อีกทั้งละเว้นสิ่งที่สร้างความเดือดเนื้อร้อนใจ ก็พร้อมจะจากโลกนี้ไปด้วยใจสงบ การอยู่อย่างมีความสุขและมีคุณค่า กับการเตรียมตัวตายอย่างสงบจึงเป็นเรื่องเดียวกัน หาได้แยกจากกันไม่ กล่าวอีกนัยหนึ่งหากต้องการตายเป็นก็ต้องเรียนรู้ที่จะอยู่ให้เป็นด้วย ในข้อนี้ท่านพุทธทาสภิกขุได้เคยกล่าวในรูปบุปผาวลีสนาว่า “เตรียมสำหรับตายให้ดีที่สุดอย่างไร? ตอบ: อยู่ให้ดีที่สุด ! เตรียมสำหรับอยู่ให้ดีที่สุดอย่างไร? ตอบ: เตรียมพร้อมสำหรับที่จะตายนะซี!”

การเตรียมตัวตายที่ดีที่สุดคือการอยู่อย่างพร้อมที่จะตายอยู่เสมอ นั่นคือทำความดีทุกขณะที่มีโอกา และฝึกใจให้รู้จักปล่อยวาง ขณะเดียวกันก็ระลึกถึงความตายอยู่เป็นนิจเพื่อกระตุ้นเตือนให้ทำกิจทั้งสองประการดังกล่าว การเจริญมรณสติยังช่วยให้เราพร้อมเผชิญความตายได้ดีขึ้น ตรงที่เป็นการฝึกใจให้คุ้นกับความตายอยู่เสมอ ดังได้กล่าวแต่ต้นแล้วว่าความตายไม่น่ากลัวมากเท่ากับความกลัวตาย และสาเหตุที่เรากลัวตายมากก็เพราะไม่คุ้นชินกับความตายโดยเฉพาะความตายของตัวเอง ปัญหานี้จะลดลงไปเมื่อเราเจริญมรณสติอยู่เสมอ เพราะช่วยให้ใจคุ้นชินกับความตายของตัวเอง หากความคุ้นชินนั้นมิได้เกิดในระดับความคิดหรือสมองเท่านั้น แต่ลงไปถึงอารมณ์ความรู้สึกหรือหัวใจ ก็จะทำให้เรายอมรับความตายของตนเองได้ง่ายขึ้น

การฝึกตายอยู่เสมอเป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยให้เรายอมรับความตายในระดับอารมณ์ความรู้สึกด้วย เพราะการฝึกชนิดนี้ ยิ่งจินตนาการได้ใกล้เคียงความจริงมากเท่าไร ความกลัว ความยึดอัด และความห่วงหาอาลัย จะถูกกระตุ้นขึ้นมามากเท่านั้นโดยเฉพาะในใจของผู้ฝึกใหม่ การตระหนักรู้ในอารมณ์ดังกล่าวจะช่วยให้เราสามารถรับมือกับมันได้ดีขึ้นเมื่อความตายมาใกล้ตัวจริง ๆ ขณะเดียวกันการเผชิญกับสถานการณ์ที่คุกคามชีวิต แม้จะเป็นแค่สมมติหรือจินตนาการ แต่ก็ช่วยให้เรามีความคุ้นกับมันมากขึ้น จึงช่วยลดความตื่นตระหนกว่าุ่นหากเกิดเหตุการณ์ดังกล่าวขึ้นมาจริง ๆ

การฝึกตายหากทำอย่างสม่ำเสมอมากเท่าไร ก็มีผลดีต่อจิตใจมากเท่านั้น วิธีที่จะทำให้การฝึกตายเป็นไปอย่างสม่ำเสมอก็คือการทำให้เป็นส่วนหนึ่งของชีวิต ท่านพุทธทาสภิกขุได้เสนอแนะวิธีการการฝึกตายที่กลมกลืนไปกับการดำเนินชีวิต นั่นคือ “ตายก่อนตาย” หมายถึงฝึกการตายจากกิเลสหรือตายจากการยึดมั่นในตัวตน คือทำให้ตัวตนตายไปก่อนที่จะหมดลม

ตัวตนนั้นมีได้มีอยู่จริง หากเกิดจากการปรุงแต่งของใจ เมื่อเกิดความสำคัญมั่นหมายในตัวตนแล้ว ก็จะเกิดการยึดมั่นถือมั่นในสิ่งต่าง ๆ ตามมาว่าเป็น “ตัวกู ของกู” ไม่ว่าทรัพย์สินสมบัติ ชื่อเสียง ความสำเร็จ รวมถึงบุคคลที่เกี่ยวข้องด้วย ไม่จำกัดเฉพาะสิ่งที่พึงปรารถนา แม้สิ่งที่ไม่พึงปรารถนาก็ยังยึดติดไม่ได้ว่าเป็น “ตัวกู ของกู” ด้วยเหมือนกัน เช่น ความโกรธ(ของกู) ความเกลียด(ของกู) ศัตรู(ของกู) ความยึดมั่นในตัวกูของกูนี้เองที่ทำให้เรากลัวความตายเป็นอย่างยิ่งเพราะความตายหมายถึงการพลัดพรากสูญเสียไปจากสิ่งทั้งปวง และสิ่งที่เรากลัวที่สุดคือพลัดพรากจากตัวตนหรือการดับสูญ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ของตน

เมื่อใดก็ตามที่เราสามารถปล่อยวางจากความยึดมั่นถือมั่นในตัวตนได้ ความตายก็จะไม่น่ากลัวอีกต่อไป เพราะจะไม่มี ความพลัดพรากสูญเสียใด ๆ เลยในเมื่อไม่มีอะไรที่เป็นของเราเลย ที่สำคัญที่สุดคือไม่มี “เรา” ตาย เพราะตัวเราไม่มีตั้งแต่แรกแล้ว ด้วยเหตุนี้การฝึกใจให้ปล่อยวางจากความยึดมั่นถือมั่นในตัวตนจึงเป็นวิธีเตรียมตัวตายที่ดีที่สุด

ท่านพุทธทาสภิกขุได้แนะนำวิธีปฏิบัติหลายประการเพื่อการละวางตัวตน วิธีหนึ่งก็คือฝึก “ความดับไม่เหลือ” กล่าวคือทุกเช้าหรือก่อนนอนให้สำรวจจิตเป็นสมาธิ แล้วพิจารณาให้เห็นว่าสิ่งทั้งหลายทั้งปวงไม่ควรยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นเราหรือของเราแม้แต่สักอย่างเดียว รวมทั้งพิจารณาว่าการ “เกิด” เป็นอะไรไม่ว่าเป็นแม่ เป็นลูก เป็นคนรวย เป็นคนจน เป็นคนดี เป็นคนชั่ว เป็นคนสวย เป็นคนชั่วร้าย ก็ล้วนแต่มีทุกข์ทั้งนั้น “เกิด” ในที่นี้ท่านเน้นที่ความสำคัญมันหมายถึงหรือคิดดีว่าเป็นนั่นเป็นนี่ เมื่อเห็นแล้วให้ละวางความสำคัญมันหมายถึงกล่าว เพื่อไม่ให้เกิด “ตัวกู” ว่าเป็นนั่นเป็นนี่ (แต่การทำหน้าที่ตามสถานะหรือบทบาทดังกล่าวก็ยังทำต่อไป) เป็นการน้อมจิตสู่ความดับไม่เหลือแห่งตัวตน

เมื่อทำงานคุ้นเคย ก็นำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน เมื่อใดที่ตาเห็นรูป หรือหูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นได้รส ภายได้สัมผัส หรือจิตนึกถึงเรื่องราวต่าง ๆ ขึ้นมา ก็ให้มีสติเท่าทันทุกคราวที่ “ตัวกู” เกิดขึ้น นั่นคือเมื่อเห็น ก็สักว่าเห็น ไม่มี “ตัวกู” ผู้เห็น เมื่อโกรธ ก็เห็นความโกรธเกิดขึ้น ไม่มี “ตัวกู” ผู้โกรธ เป็นต้น

การปฏิบัติดังกล่าวเป็นไปเพื่อดับ “ตัวกู” ไม่ให้เหลือ ซึ่งก็คือทำให้ตัวกูตายไปก่อนที่ร่างกายจะหมดลม หากทำได้เช่นนั้นความตายก็ไม่น่ากลัวอีกต่อไป หรือกล่าวอย่างถึงที่สุด ความตายก็ไม่มีด้วยซ้ำ เพราะไม่มีผู้ตายตั้งแต่แรก ดังนั้นจึงเท่ากับเป็นวิธีเอาชนะความตายอย่างแท้จริง แต่ถึงแม้ตัวกูจะไม่ตายไปอย่างสิ้นเชิง ยังมีความยึดมั่นถือมั่นในตัวกูของกูอยู่ เมื่อจวนเจียนจะตายท่านพุทธทาสภิกขุได้แนะนำให้ น้อมจิตสู่ความดับไม่เหลือเช่นเดียวกัน นั่นคือละวางความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งทั้งปวงว่าเป็นตัวกูของกู วิธีการนี้ท่านเปรียบเสมือน “ตกกระไดแล้วพลอยกระโจน” กล่าวคือเมื่อร่างกายทนอยู่ต่อไปไม่ได้แล้ว จิตก็ควรกระโจนตามไปด้วยกัน ไม่ห่วงหาอาลัยหรือหวังอะไรอย่างใดอีกต่อไป ไม่คิดจะเกิดที่ไหนหรือกลับมาเกิดใหม่อีกต่อไป นาที่สุดท้ายของชีวิตเป็นโอกาสสำคัญยิ่งที่จิตจะปล่อยวางตัวกูเพื่อหลุดพ้นจากความทุกข์อย่างสิ้นเชิง จึงนับว่าเป็น “นาที่ทอง” อย่างแท้จริง

พระอาจารย์ลี ธมมธโร เคยกล่าวว่า “คนที่จะพ้นตาย ต้องทำตนเหมือนคนตาย” ท่านได้ข้อคิดนี้จากเรื่องเล่าของชายแก่คนหนึ่งซึ่งรอดชีวิตจากกรงเล็บของหมีใหญ่อย่างหวุดหวิด หมีตัวนั้นเข้ามาทำร้ายเขาและภรรยาขณะที่กำลังหาของป่า ภรรยาหนีขึ้นต้นไม้ทัน ส่วนชายแก่ถูกหมีปาดเข้ามาประชิดตัว พยายามต่อสู้ แต่สู้ไม่ได้ ภรรยาจึงตะโกนว่า ให้นอนหงายเหมือนคนตาย อย่ากระดุกกระดิก ชายแก่จึงทำตาม ล้มนอนแผ่ลงกลางพื้นดิน ไม่ไหวติงเหมือนคนตาย หมีเห็นดังนั้นจึงหยุดตะปบ ยืนคร่อมตัวเอาไว้ ดึงขาและหัวชายแก่ แล้วใช้ปากดันตัวอยู่พักหนึ่ง เขาก็ทำตัวอ่อนไป เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้拿去ใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

อ่อนมา ขณะเดียวกันกับกรรมว่า “พุทโธ”ไปด้วย หมีเห็นชายแก่ไม่กระดุกกระดิก คิดว่าเขาตายแน่ แล้วจึงเดินจากไป

ชายแก่รอดตายได้เพราะทำตัวเหมือนคนตาย แต่คำพูดของพระอาจารย์ลี้มีความหมายลึกกว่านั้น ในแง่หนึ่งคืออยู่อย่างปล่อยวางทุกสิ่ง ไร้ความยินดียินร้ายในโลกธรรม ไม่อาลัยในชีวิต ผู้ที่ทำได้เช่นนี้แม้เผชิญความตายต่อหน้า ย่อมมีจิตสงบ ความทุกข์ทรมานมีอาเจยยี้บิชาได้ เท่ากับว่าอยู่เหนือความตาย ลึกลงไปกว่านั้นก็คือการอยู่อย่างไม่มีตัวกู พร้อมจะตายทุกเมื่อ ด้วยเหตุนี้ความตายจึงทำอะไรไม่ได้ คือ “พ้นตาย”นั่นเอง

การเจริญมรณสติคือการฝึกใจให้พร้อมตายทุกเมื่อ เป็นวิถีสู่การตายก่อนตายและการพ้นตาย แม้ด้านหนึ่งจะคล้ายกับการทำตนเหมือนคนตาย แต่อีกด้านหนึ่งคือการปลุกใจให้ตื่นจากความประมาท เพื่ออยู่อย่างมีชีวิตชีวา โปร่งโล่ง เบาสบาย เป็นชีวิตที่เปี่ยมด้วยความ پاکเพียรรับผิชอบ แต่ก็ไม่พร้อมปล่อยวางในเวลาเดียวกัน

มรณสติเมื่อบำเพ็ญอย่างสม่ำเสมอ ย่อมช่วยให้เกิดปัญญาตระหนักรู้ว่าความตายมิได้เป็นปฏิปักษ์กับชีวิต แต่เป็นสิ่งที่สามารถหนุนเสริมและขับเคลื่อนชีวิตให้เป็นไปในทางที่องอาจได้ กล่าวอย่างถึงที่สุดแล้วชีวิตกับความตายนั้นหาได้แยกจากกันไม่ หากดำรงอยู่ควบคู่กับชีวิตตลอดเวลา ดังมีพุทธพจน์ว่า “ความแก่มีอยู่ในความเป็นหนุ่มสาว ความเจ็บไข้มีอยู่ในความไม่มีโรค ความตายก็มีอยู่ในชีวิต” สำหรับผู้ที่เข้าถึงสัจธรรมดังกล่าว ความตายจึงไม่ใช่ศัตรู หากเป็นส่วนหนึ่งของธรรมดาที่สวดได้อย่างสบายใจ

3.7 บทพิจารณาสำหรับการเจริญมรณสติและความหมา

ปัจฉิมพุทโธวาท

หันทะทานิ ภิกขเว อามันตะยามิ โว
 ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย บัดนี้ เราขอเตือนท่านทั้งหลายว่า
 วัชระธัมมา สังขารานัง
 สังขารทั้งหลาย มีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา
 อปปะมาเทนนะ สัมปะเทถะ
 ท่านทั้งหลาย จงทำความไม่ประมาทให้ถึงพร้อมเถิด
 อะยัง ตะถาคะตัสสะ ปัจฉิมา วาจา
 นี่เป็นพระวาจามีในครั้งสุดท้าย ของพระตถาคตเจ้า

บังสุกุลตาย

อะนิจจา วะตะ สังขารา สังขารทั้งหลายล้วนไม่เที่ยง
 อุปาทะวะชะธัมมิโน มีการเกิดขึ้นและความเสื่อมไปเป็นธรรมดา
 อุปปัชชิตวา นิรุชฌันติ เกิดขึ้นแล้วย่อมดับไป
 เตสัง วูปะสะโม สุโข ความสงบระงับสังขารเหล่านั้นเป็นความสุข

บทพิจารณาสังขาร

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

สัพเพ สังขารา อนิจจา

สังขารคือร่างกาย จิตใจ แลรูปธรรม นามธรรม ทั้งหมดทั้งสิ้น
มันไม่เที่ยง เกิดขึ้นแล้ว ดับไป มีแล้ว หายไป

สัพเพ สังขารา ทุกขา

สังขารคือร่างกาย จิตใจ แลรูปธรรม นามธรรม ทั้งหมดทั้งสิ้น
มันเป็นทุกข์ ทนยาก เพราะเกิดขึ้นแล้ว แก่ เจ็บ ตายไป

สัพเพ ธัมมา อนัตตา

สิ่งทั้งหลายทั้งปวง ทั้งที่เป็นสังขาร และมีไม่ใช่สังขาร ทั้งหมดทั้งสิ้น
ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน ไม่ควรถือว่าเรา ว่าของเรา ว่าตัวตัวว่าตนของเรา

อะธวัจ ชีวิตัง ชีวิตเป็นของไม่ยั่งยืน

ธวัจ มະระณัง ความตายเป็นของยั่งยืน

อะวัสสัง มะยา มะริตัพพัง อันเราจะพึงตายแน่แท้

มะระณะปะริโยสานัง เม ชีวิตัง ชีวิตของเรามีความตายเป็นที่สุตรอบ

ชีวิตัง เม อนิยะตัง ชีวิตของเราเป็นของไม่เที่ยง

มะระณัง เม นิยะตัง ความตายของเราเป็นของเที่ยง

วะยะ ควรที่จะสังเวช

อะยัง กาโย ร่างกายนี้

อะจิรัง มิได้ตั้งอยู่นาน

อะเปตะวิญญาณ ครั้นปราศจากวิญญาณ

อุทโท อันเขาทิ้งเสียแล้ว

อะธิเสสสะติ จักจนทับ

ปะฐะวิง ซึ่งแผ่นดิน

กะลิงคะรัง อิวะ ประคุดตั้งว่าท่อนไม้และท่อนฟืน

นิรัตถัง หาประโยชน์มิได้

อภิณหปัจจเวกขณะ 5

สตริ บุรุษ คฤหัสถ์หรือบรรพชิต ควรพิจารณาเนื่อง ๆ ว่า

เรามีความแก่เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความแก่ไปได้

เรามีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความเจ็บไข้ไปได้

เรามีความตายเป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความตายไปได้

เราจะต้องพลัดพรากจากของรักของชอบใจทั้งสิ้น

เรามีกรรมเป็นของตน เป็นทายาทแห่งกรรม มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์

มีกรรมเป็นที่พึ่ง เราทำกรรมใด ดีก็ตาม ชั่วก็ตาม จักต้องเป็นทายาทของกรรมนั้น

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บทที่ 3

การออกแบบหนังสือ

หนังสือเป็นสิ่งพิมพ์ที่มีเนื้อหาเป็นเรื่องเดียวกันตลอดเล่ม เย็บรวมเป็นรูปเล่มถาวร มีส่วนประกอบของรูปเล่มที่สมบูรณ์ ประกอบด้วย ปกหน้า ปกใน คำนำ สารบัญ เนื้อเรื่อง บรรณานุกรม เป็นต้น และการออกแบบเป็นการวางแผน หรือความตั้งใจว่าจะดำเนินการอย่างไรอย่างหนึ่งที่มีระบบและมีแบบแผนตามที่ได้กำหนดล่วงหน้าไว้ ดังนั้นการออกแบบหนังสือ หมายถึงการกำหนดความคิดรวบยอดการวางแผน และกำหนดโครงสร้างทางกายภาพของหนังสือทั้งเล่ม โดยคำนึงถึงการจัดวางองค์ประกอบต่างๆ ของหนังสือให้เป็นรูปร่างและได้สัดส่วนของหนังสือที่ออกมาเป็นระเบียบสวยงาม อ่านง่าย และมีความน่าสนใจ ตลอดจนมีความเหมาะสมกับวัตถุประสงค์ในการจัดพิมพ์หนังสือนั้นๆ ด้วย

นักออกแบบจะต้องหาวิธีชักชวนผู้อ่านให้ติดตามอ่านหนังสือตั้งแต่ปกหน้าไปจนถึงปกหลังด้วยความสนใจ การจะดูว่าการออกแบบหนังสือประสบความสำเร็จหรือไม่ ดูจาก รูปเล่มของหนังสือว่า น่าจับต้องหรือไม่ มีการจัดวางองค์ประกอบน่าอ่านน่าสนใจเพียงใด ผลงานออกแบบนั้นจะต้องไม่ทำให้ผู้อ่านรู้สึกสับสน หรือเบื่อหน่าย ตรงกันข้าม นักออกแบบจะต้องใช้ความพยายามทุกๆ ทางที่จะทำให้ผู้อ่านเกิดความรู้สึกสละสลวยในรูปเล่มทางกายภาพเบื้องต้น และเมื่อพลิกเข้าไปด้านในก็เกิดความรู้สึกอยากติดตามอ่านเนื้อเรื่องของหนังสือ ไม่ว่าเรื่องนั้นจะมีเนื้อหาอย่างไร เข้าใจยากหรือง่ายก็ตาม การออกแบบและจัดทำหนังสือที่ดีควรทำให้ผู้อ่านสามารถติดตามอ่านเนื้อหาของหนังสือเล่มนั้นต่อไปได้อย่างสบายตา มีความเข้าใจเนื้อหาประโยคต่อประโยค ย่อหน้าต่อย่อหน้า เรื่องต่อเรื่องสัมพันธ์กันไปตลอดทั้งเล่ม ซึ่งถือว่าเป็นสิ่งสำคัญอันเกิดจากการมีการออกแบบหนังสือไว้นั่นเอง

3.1 องค์ประกอบของหนังสือ

3.1.1 ใบหุ้มปก (Book Jacket) เป็นกระดาษที่หุ้มอยู่นอกปกหนังสือ มีได้เย็บติดกับเล่มหนังสือ แต่พับปลายมาด้านหลังของปกหน้าจุดประสงค์ของการจัดทำให้มีใบหุ้มปกเพื่อประโยชน์ดังนี้

1. ป้องกันหนังสือไม่ให้ชำรุดสกปรก ทั้งยังช่วยรักษาให้ใหม่อยู่เสมอ
2. เพื่อดึงดูดความสนใจของผู้อ่าน ให้คนเลือกซื้อหนังสือนั้น
3. บอกรายละเอียดต่างๆ แก่ผู้อ่าน กระดาษหุ้มปกจะประกอบด้วย ชื่อผู้แต่งบางเล่มอาจมีชื่อผู้พิมพ์ปรากฏอยู่ด้วย

3.1.2 ปก (Cover) หน้าที่ของปก คือ ป้องกันรักษาตัวหนังสือทั้งหมดและให้รายละเอียดเกี่ยวกับเรื่องของหนังสือ ในกรณีที่ไม่มีใบหุ้มปก ปกทำหน้าที่เป็นสิ่งชักจูงให้คนซื้อหนังสือด้วยลักษณะการออกแบบปกจึงเน้นในเรื่องของความสวยงามมากเป็นพิเศษ ขณะเดียวกันก็พยายามสื่อความหมายของเนื้อหาภายในเล่มหนังสือด้วย ส่วนประกอบของปกหนังสือประกอบด้วย ชื่อเรื่อง ชื่อผู้แต่ง ชื่อเอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ผู้พิมพ์ โดยเลือกขนาดตัวอักษรลดหลั่นกันตามลำดับ ส่วนที่เป็นสันปกจะต้องมีชื่อเรื่องและชื่อผู้แต่ง สามารถจะมองเห็นข้อความดังกล่าวได้เมื่อนำหนังสือเรียงใส่ตู้แล้ว

3.1.3 ใบผนึกปก (End Paper) โดยปกติหากเป็นหนังสือปกแข็งจะมีกระดาษปิดผนึกติดกับด้านในของปกหนังสืออีกหนึ่งแผ่นทั้งด้านหน้าและด้านหลังปก โดยครึ่งหนึ่งของกระดาษผนึกด้านในปก ส่วนที่เหลืออีกครึ่งหนึ่งอาจจะปล่อยให้เป็นใบรองปก กระดาษที่นำมาใช้มักจะเป็นกระดาษที่มีความเหนียว เนื้อดี ใบผนึกปกและใบรองปกนี้ จะทำหน้าที่ช่วยยึดปกให้แน่นกับตัวเล่ม

3.1.4 ใบรองปก (Fly Leaf) เป็นใบติดกับปก ทำหน้าที่ยึดเล่มหนังสือกับปกหนังสือ ส่วนใหญ่จะมีใบรองปกทั้งปกหน้าและปกหลัง

3.1.5 ปกใน (Title Page) มีหน้าที่ให้รายละเอียดเกี่ยวกับหนังสือเช่นเดียวกับปก ประกอบด้วยข้อความระบุชื่อหนังสือ ชื่อผู้แต่ง ชื่อผู้พิมพ์ ทำให้อ่านได้รายละเอียดเหล่านี้ในกรณีที่ปกหน้าฉีกขาด หรือหากห้องสมุดนำหนังสือไปทำปกใหม่ให้แข็งแรงขึ้น

3.1.6 หน้าลิขสิทธิ์ (Copyright Page) หมายถึง หน้าบ่งบอกแก่ผู้อ่านว่าผู้ใดเป็นเจ้าของลิขสิทธิ์ หนังสือเล่มนี้ หนังสือนั้นได้จัดพิมพ์มาแล้วกี่ครั้ง เมื่อใดบ้าง นอกจากนี้หนังสือบางเล่มอาจให้ข้อมูลสำหรับบรรณารักษ์ห้องสมุดได้ด้วย หน้าลิขสิทธิ์จะอยู่ด้านหลังของปกใน ในกรณีของปกในหลายแผ่นหน้านี้อาจอยู่หลังปกในแผ่นหลังสุด

3.1.7 หน้าอุทิศ (Dedication Page) เป็นหน้าที่ของผู้แต่งระบุว่า อุทิศผลงานให้แก่ ผู้หนึ่งผู้ใด ซึ่งอาจเป็นบุคคลเดียวกันหรือหลายคน หรืออุทิศแก่สถาบันก็ได้

3.1.8 คำนิยม (Foreword) หมายถึง คำที่บุคคลเขียนนำเกี่ยวกับเนื้อหาหนังสือ หรือผู้แต่งคำนิยมนี้อาจต้องอยู่ก่อนคำนำของผู้แต่ง ถ้ามีผู้เขียนคำนิยมหลายคนจะต้องเรียงลำดับตามความสำคัญของบุคคลเขียนคำนิยม

3.1.9 คำนำ (Preface) หมายถึง ข้อความที่ผู้เขียนแต่งขึ้น เพื่ออธิบายให้ผู้อ่านทราบถึงแรงบันดาลใจหรือสิ่งที่อยากให้ผู้อ่านทราบ ก่อนที่จะเริ่มอ่านเนื้อเรื่อง อาจจะเป็นการขอบคุณผู้ที่เกี่ยวข้องหรือช่วยเหลือในการจัดพิมพ์ ถ้าเป็นหนังสือที่จัดพิมพ์โดยสถาบัน อาจมีคำนำของสถาบันคำนำของบรรณารักษ์หรือผู้จัดพิมพ์ แล้วจึงเป็นคำนำของผู้เขียน

3.1.10 สารบัญ (Table of Contents) หมายถึง รายชื่อของบท และเรื่องเรียงตามลำดับ เพื่อบอกแก่ผู้อ่านว่าในหนังสือเล่มนั้นประกอบด้วยบทและเรื่องใดบ้าง แต่ละเรื่องอยู่ที่หน้าใด เพื่อให้ผู้อ่านเปิดหาได้สะดวก การออกแบบจึงควรให้สะดวกแก่การเปิดหาได้โดยง่าย มีลักษณะสบายตา

3.1.11 สารบัญภาพ (Table of Illustrations) หนังสือบางเล่มที่มีภาพเป็นส่วนสำคัญ และมีภาพจำนวนมาก จำเป็นต้องมีสารบัญภาพ เพื่อให้ผู้อ่านพลิกดูได้สะดวก

3.1.12 เนื้อเรื่อง (Contents) เป็นส่วนที่เป็นเนื้อหาสำคัญของหนังสือ สำหรับส่วนเนื้อเรื่องนี้ อาจแบ่งออกเป็นภาค (Part) เป็นตอน (Section) เป็นบท (Chapter) หรือแบ่งเป็นข้อย่อยๆก็ได้ อย่างไรก็ตาม ต้องคำนึงถึงหลักการอ่านที่ง่าย เพื่อให้ผู้อ่านเข้าใจเนื้อหาทั้งหมดได้โดยสะดวก

3.1.13 ภาคผนวก (Appendix) เป็นส่วนที่ไม่ใช่เนื้อหาโดยตรง แต่เป็นการอธิบายเรื่องราวที่เกี่ยวข้องกับเนื้อเรื่อง หนังสือบางเล่ม จำเป็นต้องมีคำชี้แจงประกอบในเนื้อหาของเรื่องเพื่อช่วยให้ผู้

อ่านเข้าใจ เรื่องดีขึ้น ส่วนที่เป็นภาคผนวกพวกนี้อาจจะเป็นระเบียบ กฎหมายคำอธิบาย ที่ต้องใช้รายละเอียดมากเกินไปจนกว่าจะทำได้

3.1.14 บรรณานุกรม (Bibliographies) หนังสือวิชาการจะต้องแจ้งถึงที่มาของเนื้อหาที่ได้มีการอ้างอิงมาจากผลงานของบุคคลอื่น โดยระบุ ชื่อผู้แต่ง ชื่อหนังสือ สถานที่พิมพ์ ปีที่พิมพ์ เพื่อให้ผู้อ่านทราบ นอกจากนั้นยังเป็นประโยชน์ ในการที่จะหาความรู้เพิ่มเติมนอกเหนือจากเนื้อหาที่ปรากฏอยู่ในหนังสือเล่มนั้นด้วย

3.1.15 ดัชนี (Index) หมายถึงหน้าที่จัดเรียงหัวข้อสำคัญของเรื่องในหนังสือ ชื่อบุคคล สถานที่ หรือหัวข้อรายละเอียดที่สำคัญของเนื้อหาในหนังสือนั้น โดยจัดเรียงตามลำดับอักษรแล้วบอกเลขหน้าให้รู้ว่าเรื่องนั้นๆจะอ่านได้จากหน้าใดในหนังสือเล่มนั้น

3.2 การออกแบบปกหนังสือ

3.2.1 พิจารณาถึงประเภทหนังสือ

หนังสือแต่ละประเภทมีลักษณะเฉพาะตัว และรูปแบบแตกต่างกันอย่างมาก วัตถุประสงค์ในการสร้างหนังสือก็ไม่เหมือนกัน เช่น หนังสือที่เป็นตำราอ้างอิง หนังสือวิชาการ แบบเรียน หนังสือโอกาสพิเศษ หนังสืออ่านเสริม นวนิยาย นิทานสำหรับเด็ก หนังสือภาพ หนังสือบันเทิง หนังสือกีฬา ฯลฯ การออกแบบหนังสือวิชาการหรือแบบเรียนมีลักษณะเป็นแบบทางการ รูปแบบตัวอักษรแบบเรียบ ๆ กำหนดภาพอยู่ในกรอบ หรือมีเฉพาะตัวอักษร ข้อความ หรือผู้แต่งเท่านั้น การออกแบบหนังสือสำหรับเด็ก เน้นที่รูปภาพประกอบบนปกที่มีความสวยงามเป็นหลัก ตัวอักษรเป็นแบบเรียบง่าย ดูสบายตา ไม่นิยมการจัดระเบียบและการกำหนดกรอบ ใช้สีสดใสเข้ม จุดขาด รูปภาพคมชัด แสดงสาระของเรื่องราว

3.2.2 พิจารณาถึงบุคลิกของหนังสือ

บุคลิกของหนังสือจะมีความแตกต่างกันตามประเภทของสาระเนื้อหา และเทคนิคการออกแบบ ในปัจจุบันการแข่งขันในเรื่องของหนังสือมีสูงมาก มีหนังสือที่มีเนื้อหาคล้ายคลึงกันเกิดขึ้นมากมาย นักออกแบบจะต้องออกแบบหนังสือนั้นให้สวยงาม มีความโดดเด่น แปลกตามากกว่าคู่แข่ง

3.2.3 พิจารณาถึงแนวทางสร้างสรรค์รูปแบบ

ควรยึดหลักการออกแบบ 3 ประการ คือการจัดองค์ประกอบศิลป์ การออกแบบรูปภาพ และการกำหนดแบบตัวอักษรของหนังสือ ทั้งนี้หลักการทั้งหมดต้องให้สอดคล้องและเหมาะสมกับประเภทของหนังสือ และต้องสร้างรูปแบบแปลกใหม่ให้เกิดขึ้นเป็นบุคลิกเฉพาะตัวหนังสือเล่มนั้นด้วย

3.2.4 พิจารณาถึงวิธีการผลิต

การผลิตในปัจจุบันค่อนข้างมีความสะดวก สามารถตอบสนองความต้องการของการผลิตงานพิมพ์ได้เป็นอย่างดี การออกแบบปกหนังสือที่ดีต้องไม่สร้างความยุ่งยากสับสนในการพิมพ์และการผลิต เพราะถ้ามีหลายคำสั่ง ใช้วิธีการหลายอย่าง บางครั้งจะทำให้การผลิตมีโอกาสผิดพลาดได้

3.2.5 พิจารณาถึงวัสดุที่ใช้ทำปก

ปกหนังสือมีหลายชนิด เช่น ปกแข็ง ปกอ่อน ปกกระดาษ หุ้มด้วยเรกซิ่นหรือผ้าไหม การกำหนด

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

วัสดุกับการออกแบบต้องสอดคล้องกัน เช่น ปกพิมพ์ออฟเซต 4 สี ควรเลือกใช้กระดาษเนื้อแน่น ละเอียด เช่น กระดาษอาร์ต กระดาษนิวเอช ภาพจะได้มีความคมชัดสีสดใสสวยงาม ถ้าต้องการพิมพ์ป๊อปปูล่า ควรกำหนดให้กระดาษมีความยืดหยุ่นสูง เพื่อให้การปั๊มหมึกมีความคมชัด นอกจากเนื้อกระดาษแล้วก็ควรพิจารณาถึงขนาดกระดาษ และความหนาด้วย

3.3 การเข้าเล่ม

3.3.1 เข้าเล่มกาวหัว

การเข้าเล่มแบบนี้ใช้สำหรับพวกใบเสร็จ หรือสมุดฉีก กระดาษโน้ต memo เป็นการเข้าเล่มสำหรับให้ฉีกออกไปใช้โดย วิธีการคือนำกระดาษมาเรียงกันเป็นตั้ง แล้วเอากาวลาเท็กซ์ ทาที่ขอบด้านบน ตรงหัวกระดาษ จึงได้ชื่อว่าการเข้าเล่มแบบ “กาวหัว”

3.3.2 เข้าเล่มแบบไสกาว

ส่วนใหญ่เป็นการเข้าเล่มของนิตยสาร พ็อกเก็ตบุ๊ก หนังสือเรียงเพราะราคาไม่แพง ความทนทานพอใช้ การเข้าเล่มแบบนี้ทางหนังสือออกได้ไม่มาก วิธีเข้าเล่มแบบไสกาว ทำได้โดยการนำกระดาษที่เรียงหน้าเป็นเล่ม แล้วมาไสด้านข้างให้เป็นขุยก่อนแล้วจึงทากาว ที่ต้องไสสีก่อนก็เพื่อให้กาวแทรกซึมเข้าไปดีขึ้น

3.3.3 การเข้าเล่มแบบเย็บอก หรือเย็บมุงหลังคา

นิยมใช้เย็บสมุดของนักเรียนนักศึกษา หรือหนังสือที่มีจำนวนหน้าน้อยๆ ไม่เกิน 80 หน้า วิธีการก็คือ เอากระดาษทั้งเล่มม่วเรียงกันแล้วพับครึ่งตามแนวดิ่ง จากนั้นใช้ลวดเย็บกระดาษเย็บ

3.3.4 เข้าเล่มแบบเย็บก้น

การเข้าเล่มแบบเย็บก้นเป็นการเข้าเล่มที่ทนที่สุด กางออกได้มาก หนังสือที่เข้าเล่มแบบนี้ ได้แก่ พจนานุกรม ดิกชันนารี สารานุกรมเล่มใหญ่ๆ จำนวนหน้ามากๆ มีวิธีการคือ นำกระดาษทั้งเล่มมาแยกออกเป็นส่วยย่อยหลายๆ ส่วน แล้วเย็บแยกแต่ละส่วนเป็นเล่มเหมือนเย็บมุงหลังคาในข้อสาม แต่ใช้ด้ายเย็บ จากนั้นเอาเล่มย่อยๆ มาร้อยรวมกันเป็นเล่มใหญ่อีกทีแล้วจึงหุ้มด้วยปกอีกชั้น

3.4 ระบบกริด (Grid System)

ได้รับการพัฒนาขึ้นเพื่อแบ่งซอยพื้นที่หน้ากระดาษออกเป็นพื้นที่ย่อยๆ ที่มีขนาดเล็กลงหลายๆ พื้นที่ โดยการใช้เส้นตรงในแนวดิ่งและเส้นตรงในแนวนอนหลายๆ เส้น ลากตัดกันเป็นมุมฉากบนพื้นที่หน้ากระดาษ ระบบกริดนี้เป็นเครื่องมือที่มีความสำคัญในการออกแบบ เพราะระบบกริดจะมีส่วนช่วยในการจัดวางองค์ประกอบในด้านตำแหน่งและขนาด 2 ประการ คือ

1. ช่วยในการกำหนดตำแหน่งในการจัดวางองค์ประกอบ โดยในการจัดวางองค์ประกอบลงในหน้ากระดาษนั้น นักออกแบบสามารถจะจัดวางองค์ประกอบ ลงไปตามแนวเส้นกริดได้อย่างรวดเร็ว
2. ช่วยในการกำหนดขนาดขององค์ประกอบ โดยนักออกแบบ สามารถเลือกที่จะใช้ขนาด พื้นที่ที่ถูกแบ่งให้เล็กลงในหน้ากระดาษ เป็นตัวช่วยกำหนดขนาด ขององค์ประกอบต่างๆ เช่น ความกว้างของคอลัมน์ ความกว้างยาวของภาพ ฯลฯ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ส่วนประกอบที่สำคัญของกริด มีดังนี้

3.4.1 ยูนิตกริด (Grid Unit)

คือ ส่วนประกอบที่เป็นพื้นที่ย่อยที่เกิดขึ้นจากเส้นในแนวตั้งและแนวนอนที่ตัดกันเป็นรูปสี่เหลี่ยม พื้นที่ย่อยเหล่านี้จะใช้ในการวางองค์ประกอบต่างๆ โดยในพื้นที่หน้ากระดาษหนึ่งๆ นั้นจะมียูนิตกริดจำนวนเท่าใดก็ได้ และแต่ละยูนิตกริดจะมีขนาดเท่ากันทั้งหมดหรือแตกต่างกันก็ได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ของการใช้งาน

3.4.2 อัลลีย์ (Alley)

คือ ส่วนประกอบที่เป็นที่เว้นว่างระหว่างยูนิตกริดแต่ละยูนิตที่รวมกันอยู่เป็นกลุ่ม ในการออกแบบกริดส่วนใหญ่นิยมมีอัลลีย์เพราะจะช่วยให้เกิดการอ่านได้ง่าย เมื่อวางตัวอักษรลงไปบนยูนิตที่อยู่ติดกัน คือ จะเกิดเป็นช่องว่างคั่นอยู่ระหว่างแต่ละคอลัมน์

3.4.3 ขอบว่าง หรือ มาร์จิน (Margin)

คือ ส่วนประกอบที่เป็นที่เว้นว่างโดยรอบกลุ่มยูนิตกริดทั้งหมด โดยทั่วไปแล้วจะนิยมออกแบบยูนิตกริดให้อยู่รวมกันเป็นกลุ่มครอบคลุมพื้นที่เกือบทั้งหน้ากระดาษ โดยเว้นขอบทั้ง 4 ด้าน เนื่องจากหากมีการวางองค์ประกอบลงไปบนบริเวณของเหล่านี้ก็อาจจะขาด หายไปในตอนที่ทำการเจียนขอบกระดาษได้ (ยกเว้นการใช้ภาพตัดตก) ซึ่งจะเป็นผลเสียต่อการสื่อสาร โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากเป็นตัวอักษรข้อความ ดังนั้นจึงนิยมที่จะเว้นที่ว่างให้รอบๆ ขอบทั้ง 4 ด้านของกลุ่มยูนิตกริด

3.4.4 กัดเตอร์ (Gutter)

คือ มาร์จินในส่วนที่เป็นที่เว้นว่างระหว่างหน้าซ้ายและหน้าขวาของสิ่งพิมพ์ ซึ่งเหตุผลในการเว้นนั้นก็เป็นเช่นเดียวกับการเว้นมาร์จิน เพราะหากไม่มีการเว้นแล้วจะทำให้เกิดปัญหาในการอ่าน เมื่อนำเอาหน้าทั้งหมดของสิ่งพิมพ์นั้นมาเย็บเล่มเข้าด้วยกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากเป็นหนังสือที่มีความหนา

รูปแบบของกริด (Grid Types) มีอยู่ 4 ประเภท รูปแบบพื้นฐานทั้งสี่แบบนี้สามารถนำไปพัฒนาสร้างแบบทั้งที่เรียบง่ายจนถึงแบบที่พลิกแพลงซับซ้อนขึ้น

1. เมนูสคริปต์กริด (Manuscript Grid) เป็นกริดที่มีโครงสร้างเรียบง่ายเป็นบล็อกใหญ่บล็อกเดียวหรือคอลัมน์เดียว มีชื่อเรียกอีกชื่อว่า บล็อกกริด (Block Grid) โดยทั่วไป รูปแบบกริดประเภทนี้ใช้กับสิ่งพิมพ์ที่มีแต่เนื้อหาเป็นหลัก เช่น หนังสือนวนิยาย ตำรา จดหมายข่าว แต่ก็สามารถนำภาพมาวางประกอบ แม้จะเป็นรูปแบบที่เรียบง่าย แต่ก็สามารถปรับแต่งเลย์เอาต์ให้ดูน่าสนใจได้และไม่จำเจเมื่อเปิดหน้าต่อหน้า

2. คอลัมน์กริด (Column Grid) เป็นรูปแบบกริดที่มีคอลัมน์มากกว่าหนึ่งคอลัมน์ ในหนึ่งหน้าของแบบ มักมีความสูงเกือบสุดขอบของชิ้นงาน ความกว้างของแต่ละคอลัมน์ไม่จำเป็นต้องเท่ากัน กริดในรูปแบบนี้มักถูกนำไปใช้ในนิตยสาร แคตตาล็อก โบรชัวร์ การวางภาพในรูปแบบกริดประเภทนี้อาจจะจัดวางให้มีความกว้างเท่ากับหนึ่งคอลัมน์หรือมากกว่าก็ได้

3. โมดูลาร์กริด (Modular Grid) เป็นรูปแบบกริดที่ประกอบด้วยโมดูลหลายๆโมดูล ซึ่งเกิดจากการตีเส้นตามแนวตั้งและแนวนอน โมดูลาร์กริดเป็นรูปแบบที่สามารถนำไปจัดเลย์เอาต์ได้

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

หลากหลาย เหมาะสำหรับสิ่งพิมพ์ที่ต้องการรูปแบบที่ปรับเปลี่ยนง่ายเมื่อมีการจัดทำเป็นประจำอย่างต่อเนื่อง อย่างเช่น หนังสือพิมพ์ และยังเหมาะกับงานพิมพ์ประเภทแคตตาล็อกสินค้า เนื่องจากโมดูลาร์กริดเป็นรูปแบบที่ประกอบด้วยโมดูลย่อยๆ มีความอิสระในการปรับแต่งเลย์เอาต์ได้สูง

4. ไฮราซิคัลกริด (Hierarchical Grid) เป็นรูปแบบกริดที่มีโครงสร้างซับซ้อน ประกอบด้วยโมดูลได้ทั้งที่มีขนาดเท่ากันหรือแตกต่างกันมาจัดวางในหน้าเดียวกัน และอาจมีการเกยกันของโมดูลบางชิ้น เป็นรูปแบบที่ยากต่อการใช้งานในการที่จะทำให้เลย์เอาต์ที่ออกมาดูดีและลงตัว รูปแบบกริดประเภทนี้มีใช้ในการออกแบบหน้าหนังสือ โปสเตอร์และฉลากผลิตภัณฑ์ เป็นต้น

3.5 หลักการออกแบบสิ่งพิมพ์

3.5.1 ความสมดุล (Balance)

คือการกระจายอย่างทั่วถึงของน้ำหนักในงานออกแบบสิ่งพิมพ์ น้ำหนักของส่วนประกอบต่างๆ เป็นน้ำหนักที่สายตารู้สึกเมื่อมองส่วนประกอบนั้นๆ ส่วนบน layout มีน้ำหนักซึ่งรู้สึกได้จากขนาด ความมืดหรือความสว่าง สีและความเข้มของสี ความหนาและบางของเส้น ความสมดุลมีสองแบบ คือ สมดุลที่กระจายเท่ากันทั้งซ้ายขวาของศูนย์กลาง (Symmetrical Balance) และความสมดุลที่เกิดจากการนำส่วนประกอบที่มีขนาดไม่เท่ากันมาจัดวาง แต่เมื่อ ดูโดยรวมแล้วน้ำหนักทั้งหมดสมดุลกัน (Asymmetrical Balance) องค์ประกอบของการออกแบบใช้เพื่อสร้างความสมดุลได้แก่ รูปร่าง ขนาด ค่าความดำ สี

3.5.2 จังหวะ (Rhythm)

คือรูปแบบที่เกิดจากการซ้ำกันขององค์ประกอบต่างๆ การซ้ำกันขององค์ประกอบเดียวกันในลักษณะที่สม่ำเสมอ และความแตกต่าง เช่น การเปลี่ยนรูปร่าง ขนาดหรือตำแหน่งขององค์ประกอบ เป็นสิ่งที่ทำให้เกิดการมองเห็นจังหวะในงานออกแบบ การวางองค์ประกอบซ้ำๆ กันที่ระยะห่างเท่าๆ กัน ทำให้เกิดความรู้สึกราบเรียบ จังหวะที่เท่าๆ กัน สงบและผ่อนคลาย การเปลี่ยนขนาดและช่องไฟของส่วนประกอบอย่างฉับพลันจะทำให้เกิดจังหวะเร็วและมีชีวิตชีวา และสร้างความรู้สึกน่าตื่นเต้น

3.5.3 การเน้น (Emphasis)

คือการทำให้องค์ประกอบหนึ่งเป็นสิ่งที่สังเกตเห็นก่อนส่วนอื่นๆ จะเกิดขึ้นเมื่อองค์ประกอบนั้นแตกต่างจากองค์ประกอบอื่น บนงานออกแบบทุกชิ้นควรมีจุดเด่นนี้ เพื่อดึงดูดสายตาของผู้ดูไปสู่ส่วนสำคัญของงาน

3.5.4 เอกภาพ (Unity)

เอกภาพทำให้งานออกแบบดูเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ซึ่งจะช่วยให้ผู้อ่านรู้ว่าเป็นงานชิ้นเดียวกัน ใช้กริด (Grid) เพื่อวางกรอบโครงร่างของงาน (การเว้นคั่นหน้า คั่นหลัง คอลัมน์ การเว้นช่องไฟ และ สัดส่วน) ให้เป็นระบบระเบียบ การจัดกลุ่มให้องค์ประกอบเป็นอันหนึ่งอันเดียวให้ดูเรื่องการซ้ำกันของสี รูปร่างและพื้นผิว เพื่อให้ผู้อ่านเห็นตัวอักษร หัวเรื่อง รูปภาพ ภาพถ่าย เป็นงานเดียวกัน

บทที่ 4

การออกแบบหนังสือเชิงทดลอง

4.1 ลักษณะของหนังสือเชิงทดลอง

หนังสือเชิงทดลองหมายถึงหนังสือที่มีการนำเทคนิคต่างๆมาช่วยในการสื่อสาร มีลักษณะที่เปิดกว้างและเน้นเพื่อการทดลอง จึงมีความหลากหลายทางด้านเทคนิค ทั้งเทคนิคการพิมพ์ การเย็บเล่มกระดาษ เทคนิคภาพประกอบแบบต่างๆ เพื่อช่วยในการเล่าเรื่อง หรือการประยุกต์เทคนิคอื่นๆ เข้ามาใช้ให้เกิดความน่าสนใจ

4.2 เทคนิคกระดาษ

4.2.1 Pop Up

เป็นการทำให้ส่วนหนึ่งของกระดาษในหน้าคู่หนึ่งตั้งขึ้นมา ด้วยการยึดส่วนที่จะให้ตั้งขึ้นให้อยู่ระหว่างหน้าคู่กระดาษ เมื่อกางกระดาษหน้าคู่นั้นออกในขนาด 90 องศา ถึง 180 องศาส่วนที่ยึดไว้ก็จะตั้งขึ้น เมื่อปิดหน้าคู่ส่วนที่ยึดก็จะพับลงแนบไปกับกระดาษหน้าคู่นั้นดังเดิม ข้อดีคือ เป็นการสร้างมิติและความน่าสนใจให้กับหนังสือ เป็นเทคนิคที่ช่วยให้หน้าหนังสืออื่นๆ ดูโดดเด่นขึ้นมา เทคนิคยังซับซ้อนยิ่งน่าสนใจ สามารถออกแบบได้หลากหลาย เพราะโครงสร้างเป็นกระดาษ สามารถพลิกแพลงหรือสร้างสรรค์ได้มากมาย แต่ข้อเสียก็คือ ข้อจำกัดในการพับจะทำให้เกิดรอยพับในในส่วนที่ไม่ต้องการ การทำ pop up ที่ซับซ้อน ต้องอาศัยการวางแผนที่ละเอียดรอบคอบเพราะอาจทำให้พับไม่ลง หรืออาจหนามาก จนไม่สามารถปิดหน้ากระดาษได้ นอกจากนี้ วัสดุก็เป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้งานประสบความสำเร็จ ซึ่งวัสดุหลักคือกระดาษ กระดาษต้องมีความแข็งแรงพอที่จะทนต่อการเปิดหลายครั้ง แต่ก็ไม่ควรแข็ง หรือหนาจนเกินไป ซึ่งกระดาษควรมีความหนาอยู่ที่ประมาณ 120-170 แกรมซึ่งความหนาขึ้นอยู่กับขนาดและความซับซ้อนของงานด้วย และเทคนิคที่สามารถใช้ร่วมกันได้คือ die cut เป็นการตัดหรือเจาะให้ได้รูปร่างที่เราต้องการและยังเป็นการเพิ่มลูกเล่นให้กับงานอีกด้วย

4.2.2 Fold

การพับกระดาษ เป็นเทคนิคที่ง่ายและเป็นพื้นฐานที่สุดตั้งแต่มีการใช้กระดาษเป็นต้นมา การพับเป็นการทำให้กระดาษพับหรือหักเข้าหากันก่อให้เกิดเป็นรูปร่างต่างๆ เกิดมิติ และน่าสนใจมากขึ้น ด้วยพื้นฐานง่ายๆ สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้กับงานต่างๆ มากมาย ข้อดีของการพับกระดาษคือเทคนิคที่เสียเนื้อกระดาษน้อยที่สุด และไม่จำเป็นต้องติดกาว งานจะดูน่าสนใจได้อย่างไม่ยาก แต่ข้อเสียก็คือกระดาษเมื่อพับแล้วจะเกิดเป็นรอยและมีผลต่อการจัดวางตัวอักษรหรือรูป หมายความว่ารอยพับอาจไปโดนตัวอักษรและทำให้อ่านยาก เป็นต้น

4.2.3 Die Cut

การเจาะหรือตัดกระดาษ เฉพาะบางส่วนที่ไม่ต้องการ หรือทำให้เกิดลวดลายขึ้นมาใหม่

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

หรือมองเห็นด้านหลังของกระดาษที่ต้องการจะเจาะ เพื่อให้เกิตรูทั้งด้านหน้าและด้านหลังจึงต้องวางแผนในการทำงานก่อนเพื่อให้ใช้ประโยชน์ในพื้นที่กระดาษทั้งด้านและด้านหลังให้มากที่สุด นอกจากนี้วัสดุและอุปกรณ์ก็มีส่วนต่อการเจาะ ความคมของใบมีดและลักษณะของกระดาษแต่ละชนิดก็มีส่วนสำคัญ ยกตัวอย่างเช่นกระดาษที่มีความหนาต้องใช้ใบมีดที่มีความคมมากกว่าปกติ เพื่อให้เกิดความเรียบร้อยในการกรีดกระดาษเทคนิคการ die cut มีทั้งการใช้มือ ที่ต้องอาศัยความปราณีตในการทำงานเพื่อให้เกิดความสวยงาม อุปกรณ์ที่ใช้ก็ประกอบด้วย คัตเตอร์ กรรไกร ซึ่งเหมาะกับการกรีดหรือตัดในพื้นที่เล็กๆ ง่ายและมีปริมาณน้อย ซึ่งความสวยงามจะขึ้นอยู่กับความปราณีตของแต่ละบุคคล และอีกอีกวิธีหนึ่งก็คือ Laser Cut ซึ่งเป็นกระบวนการตัดที่ใช้เครื่องมือมาทุ่นแรง จะสามารถตัดได้ละเอียด สวยงาม และรวดเร็วกว่ามาก

4.3 เทคนิคการพิมพ์

เทคนิคในการพิมพ์จะช่วยให้งานน่าสนใจในแนวระนาบสองมิติ การพิมพ์แบบเดียวกันก็อาจให้ผลที่แตกต่างในวัสดุที่ต่างกัน เทคนิคการพิมพ์มีหลายรูปแบบมาก เช่น

4.3.1 เคลือบยูวี

การเคลือบผิวกระดาษด้วยน้ำยาเง และทำให้แห้งด้วยแสงยูวี เพื่อให้เกิดความมันเงา ซึ่งถ้าหากเคลือบเป็นจุดเล็กๆ เฉพาะจุดจะเรียกว่า Spot UV ซึ่งกระบวนการจะเกิดจากการนำฟิล์มโพสที่ฟ่ายลงบนบล็อกสกรีน เคลือบด้วย วาณิช ยูวี ลงบนจุดที่เราต้องการเน้นบนชิ้นงาน

4.3.2 ปั้นฟอยล์เงิน ฟอยล์ทอง การทำภาพพิมพ์ลงกระดาษ โดยใช้แม่พิมพ์ที่มีความร้อนรีดแผ่นฟอยล์ให้ติดลงบนผิวของกระดาษตามลักษณะแม่พิมพ์ ส่วนที่รีดก็จะมีลักษณะเป็นสีเงินหรือสีทอง มีความเงาสวยงามเมื่อกระทบกับแสง

4.3.3 การปั๊มูน การปั๊มจนทำให้บางส่วนของงานนูนขึ้นมาหรือจมลึกลงไป โดยการกดทับ ลายที่ปรากฏจะนูนตามลักษณะของแม่พิมพ์ เพิ่มมิติให้กับงานและการสัมผัส

4.4 ลักษณะการเข้าเล่ม

การเข้าเล่มคือการจัดเก็บรวบรวมสิ่งที่เราจะทำเป็นหนังสือเข้าด้วยกัน ในรูปแบบต่างๆด้วยความเหมาะสมและแข็งแรงทนทาน เพื่อรักษาสິงที่มีอยู่ด้านในเล่มให้คงอยู่ได้นานๆ

4.4.1 การเข้าเล่มแบบมุงหลังคา (Saddle Binding)

คือการเข้าเล่มแบบใช้ลวดเย็บที่สันหนังสือด้วยเครื่องเย็บ มักเย็บสองจุด ให้มีระยะห่างพอประมาณ หน้ากระดาษด้านในอยู่รวมกันไม่เคลื่อนที่ไปมา เหมาะกับการเข้าเล่มหนังสือที่มีจำนวนหน้าน้อย

4.4.2 การเข้าเล่มใสกาว (Adhesive Binding)

เป็นการไสสันหนังสือด้วยเลื่อยเหล็ก เสร็จแล้วทาขาวที่สัน นำปกมาหุ้มติดกับเล่ม เป็นรูปแบบการเข้าเล่มที่นิยมกันมากเนื่องจากสวยงาม เรียบร้อย ไม่เห็นรอยเย็บ เหมาะกับการเย็บหนังสือที่ 'ต้องการความแข็งแรง แต่ข้อจำกัดคือส่วนสันจะโดนทับ กางออกมากไม่ได้

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

4.4.3 เย็บกึ่ง (Thread Sewing)

เป็นการเข้าเล่มโดยการเย็บด้วยวิธีหนึ่งในหลายๆ วิธี ซึ่งเป็นรูปแบบการเย็บที่ได้รับความนิยมแพร่หลาย เพราะมีความทนทาน และสามารถกางหน้าหนังสือออกได้จนถึงสัน เนื่องจากใช้ด้ายเย็บที่กลางยกพิมพ์(signature)แต่ละยกก่อน แล้วจึงเย็บผูกรวมเป็นเล่ม การเย็บกึ่งเสียค่าใช้จ่ายสูงและใช้เวลามาก จึงมีหนังสือที่เข้าเล่มด้วยวิธีการเย็บกึ่งน้อยลง ในปัจจุบัน การเย็บด้วยวิธีการเย็บกึ่งมักใช้สำหรับหนังสือที่มีความหนาและต้องการความทนทานเป็นพิเศษ เช่นหนังสืออ้างอิงต่างๆ

4.4.4 การเข้าเล่มแบบปีกผีเสื้อ

เป็นการเย็บเล่มที่สามารถกางหน้าหนังสือออกได้ 180 องศาเพราะไม่ได้เย็บตรงกลางไว้เหมือนวิธีอื่นๆ แต่เป็นการยึดติดกันด้วยกระดาษหนังสือหน้าต่อหน้า เหมาะกับหนังสือที่ต้องการกางหน้าได้มากๆ เช่นหนังสือ Pop up เป็นต้น

4.5 กระดาษ

กระดาษเป็นวัสดุที่นิยมใช้มากในสิ่งพิมพ์ ซึ่งกระดาษแต่ละชนิดก็มีคุณสมบัติที่แตกต่างกันไป การทำหนังสือเชิงทดลองนั้นใช้เทคนิคและวัสดุที่หลากหลาย แต่ละเทคนิคก็ใช้กระดาษที่ต่างกัน การเลือกใช้กระดาษจึงเป็นสิ่งที่สำคัญที่ทำให้งานออกมาสมบูรณ์

4.5.1 กระดาษแข็ง (Hard board)

เป็นกระดาษหลายชั้น มีคุณสมบัติ แข็ง หนา ทำจากเยื่อไม้บดและเยื่อกระดาษเก่า มีผิวขรุขระสีคล้ำเรียกอีกอย่างว่ากระดาษจั่วบังมีน้ำหนักตั้งแต่ 430 กรัมต่อตารางเมตรขึ้นไป ใช้ทำใส่ในปกหนังสือ หรือกล่องที่ต้องการความแข็งแรง

4.5.2 กระดาษปอนด์ (Bond Paper)

เป็นกระดาษที่ทำจากเยื่อเคมีที่ผ่านการฟอกและอาจมีส่วนผสมของเยื่อที่ทำจากเศษผ้า มีสีขาวผิวไม่เรียบ น้ำหนักประมาณ 60-100 กรัมต่อตารางเมตร ใช้สำหรับงานพิมพ์ที่ต้องการความสวยงามปานกลาง สามารถพิมพ์สีเดียวหรือหลายสีได้

4.5.3 กระดาษอาร์ต (Art Paper)

เป็นกระดาษที่ทำจากเยื่อเคมี(เยื่อที่ผลิตโดยใช้สารเคมี) และเคลือบผิวให้เรียบด้านเดียวหรือทั้งสองด้าน มีทั้งแบบเคลือบมันเงาและแบบเคลือบด้าน เป็นสีขาว น้ำหนักประมาณ 80-160 กรัมต่อตารางเมตร ใช้สำหรับงานพิมพ์ที่ต้องการความสวยงาม งามพิมพ์สี เช่น นิตยสาร แคตตาล็อก

4.5.4 กระดาษปรู๊ฟ (Newsprint)

เป็นกระดาษที่มีส่วนผสมของเยื่อปดที่มีเส้นใยสั้น และมักนำเยื่อจากกระดาษใช้แล้วมาผสมด้วยกระดาษปรู๊ฟมีน้ำหนักเพียง 40-52 กรัมต่อตารางเมตร สีส้มเหลือง ราคาไม่แพงแต่ความแข็งแรงน้อยเหมาะสำหรับงานพิมพ์ประเภทหนังสือพิมพ์ หรือเอกสารที่ไม่ต้องการคุณภาพมาก

4.6 กรณีศึกษาการออกแบบหนังสือทดลองที่เคยมีมา

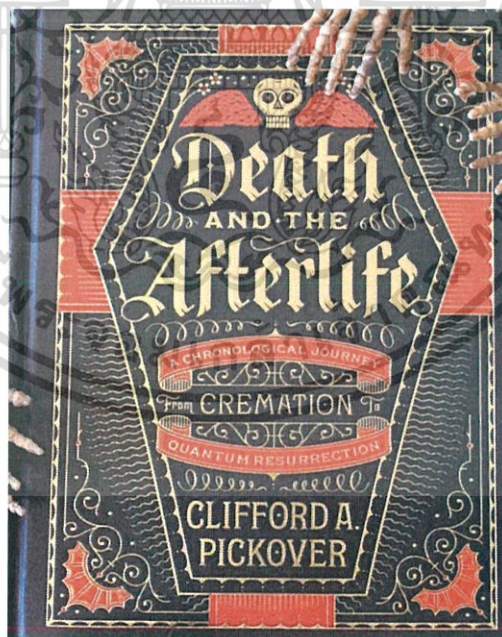
1. การออกแบบหนังสือทดลองเกี่ยวกับเรื่องความตาย

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพ 4.1 The catalogue of Death โดย Bumpei Yorifuji

ที่มา : <https://store.minimore.com/salmonbooks/items/catalogue-of-death>

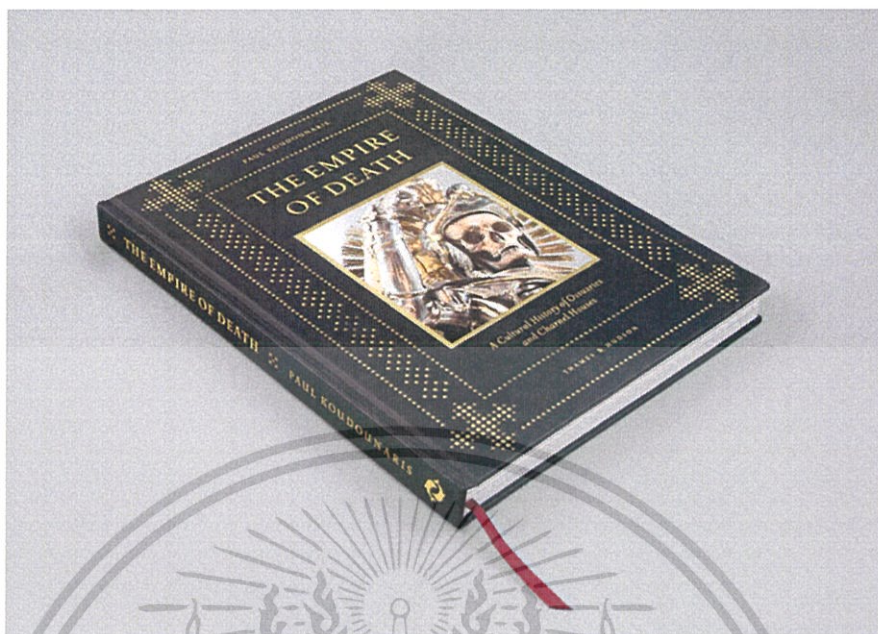


ภาพ 4.2 Death and the Afterlife โดย Clifford Pickover

ที่มา : <http://winkbooks.net/post/130803969172/>

death-and-the-afterlife-a-serious-abridged

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



The Empire of Death โดย Paul Koudunaris
ที่มา : <http://www.barnbrook.net/work/empire-of-death-2>



In the name of the Father โดย RUBBISH famzine
ที่มา : <http://magculture.com/rubbish-famzine-5>

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บทที่ 5

การวิเคราะห์และสรุปข้อมูลเบื้องต้น

5.1 แนวคิดของหนังสือ

เมื่อพูดถึงความตาย คนส่วนมากจะมีความรู้สึกต่อต้านขึ้นมาเป็นอันดับแรก ไม่ว่าความรู้สึกนั้นจะเป็นความกลัว ความรังเกียจ หรืออะไรก็ตามแต่ แต่จะนำมาสู่การปฏิเสธและปิดกั้นการรับรู้ วิธีหนึ่งที่จะทำให้พูดถึงเรื่องความตายได้ง่ายขึ้น และพบเห็นได้ทั่วไปในหลายวัฒนธรรมคือการเปรียบเทียบอุปมาถึงความตายว่าเปรียบเสมือนสิ่งต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นการย้ายบ้าน ย้ายถิ่นฐาน การเดินทางสู่ที่ต่างๆ ขึ้นอยู่กับความเชื่อของแต่ละศาสนา การสอบครั้งสุดท้ายของชีวิต หรือการพักผ่อนที่แสนยาวนาน การเปรียบเทียบต่างๆ ที่มีความหมายคล้ายกับความตายแต่ดูเป็นมิตรมากกว่าเหล่านี้ช่วยให้หลายๆ คนเปิดใจที่จะฟังเรื่องหนักๆ ได้อย่างสบายใจขึ้น

แนวคิดของหนังสือ จึงใช้การเล่าเรื่องเชิงเปรียบเทียบที่เข้าใจง่าย เปรียบความตายเป็นการเดินทางครั้งสุดท้าย เล่นกับคำว่า rest in peace ที่ใช้กล่าวไว้อาลัยให้ผู้ล่วงลับ ดึงลูกเล่นที่เกี่ยวกับการเดินทางที่เราพบเห็นในชีวิตจริงมาใช้ประกอบการเล่าเรื่อง ไม่ว่าจะเป็นองค์ประกอบต่างๆ ในสนามบิน การดำเนินเรื่องด้วยการเก็บกระเป๋าใบต่างๆ ที่เปรียบเสมือนการเตรียมตัวเดินทางไกล เตรียมตัวออกเดินทางสู่เมือง Peace เมืองใช้เพียงตัวโดยสาราชาเดียว ไปไม่มีวันกลับ

5.2 ประเด็นในการนำเสนอ

การออกแบบหนังสือสิ่งที่จะต้องคำนึงถึงมากที่สุดคือความเข้าใจของผู้อ่าน ว่าจะสามารถเข้าใจและรับสารที่เราต้องการส่งไปหรือไม่ จึงมีความจำเป็นที่จะต้องทำความเข้าใจเนื้อหาให้ดี และสรุปออกมาว่าหนังสือทั้งเล่มจะเล่าถึงประเด็นหลักที่เป็นประเด็นเดียวกัน(Core Content)ว่าอะไร

From Life to Peace พูดเรื่องความตายในรูปแบบการเดินทางสู่จุดหมายที่ไม่มีใครเคยเห็น แต่ทุกคนรู้ว่าวันใดวันหนึ่ง เราต้องไปที่นั่น จะเตรียมตัวอย่างไรให้การเดินทางครั้งนี้สงบ ราบรื่น และเต็มไปด้วยความเข้าใจมากที่สุด นำเสนอเนื้อหาต่อไปนี้

แบ่งได้ 3 ส่วนหลัก

1.1 ก่อนความตายจะมาถึง

- อารมณ์ความรู้สึกในจิตใจ
- สิ่งที่ต้องเตรียมตัวล่วงหน้า
- สัญญาณสู่การออกเดินทาง
- ข้อมูล, สิทธิการรักษาทางการแพทย์

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

1.2 เมื่อความตายเกิดขึ้นแล้ว

- กระบวนการการยอมรับทางจิตใจ ในมุมนั้นที่ยังอยู่
- ความหมายของพิธีกรรมทางศาสนาที่เกี่ยวกับความตาย

1.3 ความตายในแง่มุมนอกเหนือจากความเศร้าหรือสูญเสีย

- ตัวอย่างของประเทศไทย
- ตัวอย่างของต่างประเทศ

5.3 ลักษณะเด่น แรงบันดาลใจในการออกแบบ

1. เน้นภาพประกอบและการเปรียบเทียบให้เข้าใจง่าย สบายตา ด้วยเรื่องที่มีเนื้อหาหนักและอ่านยาก จึงใช้ภาพประกอบเชิงเปรียบเทียบ ไม่เล่าตรงๆ เพื่อสร้างความน่าติดตามและยังช่วยให้เนื้อเรื่องอ่านได้สบายขึ้น ลักษณะภาพใช้ลายเส้นดินสอ พื้นผิวต่างๆ และใช้ลายมือเขียนร่วมด้วย จัดการภาพและเนื้อเรื่องให้แต่ละหน้ามีที่ว่างค่อนข้างมากเพื่อแสดงออกถึงความเป็นมิตร อ่านง่ายสบายตา ไม่หดหู่ ไม่อึดอัดหรือให้ความรู้สึกแข็งกร้าวเกินไป

2. ใช้ลูกเล่นต่างๆ ที่ได้แรงบันดาลใจจากการเดินทาง ไม่ว่าจะเป็นป้ายถนน ส่วนประกอบต่างๆ ในสนามบิน กระเป๋าเดินทาง ตัวเดินทาง ผู้คน มาช่วยสร้างความน่าสนใจในการเล่าเรื่องเพื่อให้สอดคล้องกับแนวคิดของหนังสือที่กำหนดไว้ว่าเป็นการเดินทางครั้งสุดท้ายสู่เมือง Peace

5.4 กลุ่มเป้าหมาย

เนื่องจากเรื่องความตายนั่นเป็นส่วนหนึ่งของทุกชีวิต กลุ่มเป้าหมายของหนังสือเล่มนี้จึงเป็นบุคคลทั่วไป ที่สนใจในเรื่องของการเป็นไปของชีวิต หรือผู้ที่ประสบภาวะต่างๆ จากการสูญเสีย หรือแม้แต่เตรียมตัวหรืออยากสำรวจจิตใจของตนเองว่าพร้อมแค่ไหนถ้าวันหนึ่งเราต้องออกเดินทางครั้งสุดท้ายและไม่มีวันย้อนกลับมาเช่นกัน

บทที่ 6

การออกแบบ

6.1 แนวทางการออกแบบ

เมื่อพูดถึงความตาย คนส่วนมากจะมีความรู้สึกต่อต้านขึ้นมาเป็นอันดับแรก ไม่ว่าความรู้สึกนั้นจะเป็นความกลัว ความรังเกียจ นำมาสู่การปฏิเสธและปิดกั้นการรับรู้ วิธีหนึ่งที่จะทำให้พูดถึงเรื่องความตายได้ง่ายขึ้น คือการเปรียบเทียบต่างๆ ที่มีคามหมายคล้ายกับความตายแต่ดูเป็นมิตรมากกว่า ช่วยให้หลายๆ คนเปิดใจที่จะฟังเรื่องหนักได้อย่างสบายใจขึ้น ในที่นี้ใช้การเปรียบเทียบว่าความตายคือการเดินทางครั้งสุดท้าย ใช้องค์ประกอบต่างๆ ของการเดินทางมาเป็นแรงบันดาลใจในการทำภาพประกอบเชิงเปรียบเทียบ ทำออกมาให้เข้าใจเนื้อหาได้ง่าย ภาพสบายตา ด้วยเรื่องที่มีเนื้อหาหนักและอ่านยาก จึงต้องหลีกเลี่ยงการเล่าตรงๆ เพื่อสร้างความน่าติดตามและยังช่วยให้เนื้อเรื่องอ่านได้ง่ายขึ้น ลักษณะภาพใช้ลายเส้นดินสอ พื้นผิวต่างๆ และใช้ลายมือเขียนร่วมด้วย จัดการภาพและเนื้อเรื่องให้แต่ละหน้ามีที่ว่างค่อนข้างมากเพื่อแสดงออกถึงความเป็นมิตร ไม่หืดหู่ ไม่อึดอัดหรือให้ความรู้สึกเชิงกร้าวเกินไป สร้างทัศนคติที่ดีและส่งเสริมให้สามารถพูดเรื่องความตายได้โดยไม่รู้สึกว่าการพูดยากหรือเป็นเรื่องอับมงคลไม่น่าพูดถึง

6.1.1. แนวทางการออกแบบหนังสือ ได้แก่

- 1.1 ใช้องค์ประกอบต่างๆ ของการเดินทาง เช่น ตัวเดินทาง ป้าย กระเป๋า ส่วนประกอบต่างๆ ในสนามบิน มาช่วยในการเล่าเรื่องและเพิ่มลูกเล่นให้กับภาพรวมถึงรูปเล่ม
- 1.2 การเขียนด้วยดินสอ การใช้ texture ต่างๆ เพื่อเพิ่มความรู้สึก
- 1.3 เทคนิคต่างๆ ที่ช่วยเพิ่มความน่าสนใจให้กับการเล่าเรื่อง

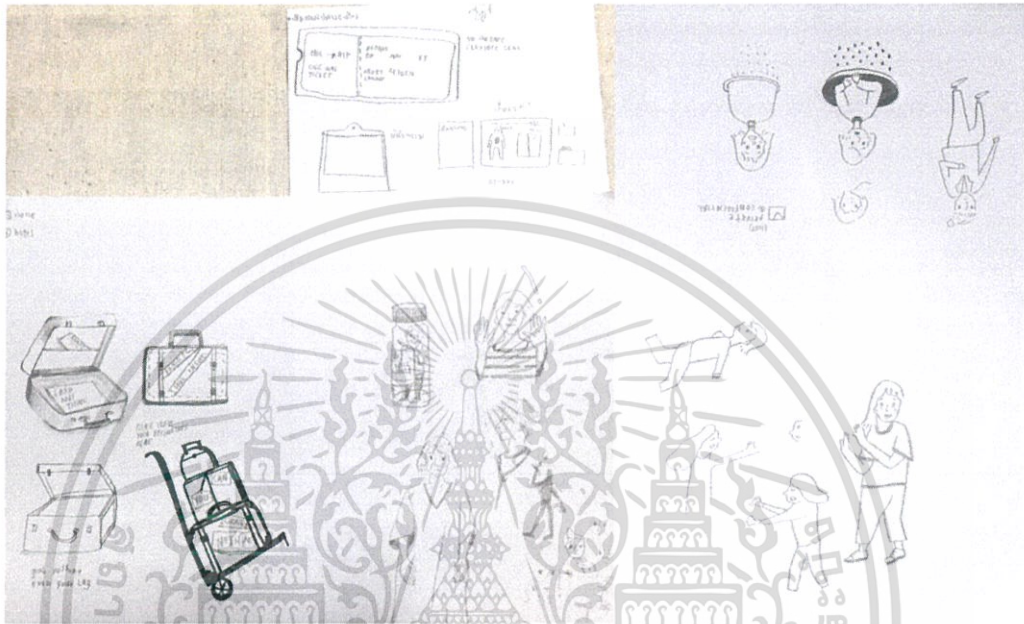
6.1.2. ชื่อหนังสือ

From Life to Peace ชื่อหนังสือเล่นกับการบอกจุดหมายปลายทาง และตรงกับ concept ที่ตั้งใจจะพูดเรื่องความตายโดยไม่บอกตรงๆ โดยเริ่มคิดจากคำว่า Rest in Peace ที่กล่าวเพื่อไว้อาลัยให้ผู้ล่วงลับ ทั้งๆ ที่คำว่า Peace คำเดียวนั้นถูกใช้ในเชิงบวกมากกว่า สื่อถึงความสงบสุข จึงยกคำนี้ขึ้นมาเป็นตัวหลักในการดำเนินเรื่องและตั้งชื่อเรื่อง และยังคงตรงกับสิ่งที่ต้องการจะสื่อว่าความตายไม่ใช่เรื่องน่ากลัวเพียงอย่างเดียว เราสามารถทำให้ความตายกลายเป็นการเดินทางครั้งสุดท้ายสู่ความสงบสุขได้อีกด้วย

6.2 แบบร่างภาพประกอบ

6.1.1 แบบร่าง character ครั้งที่ 1

ทดลองร่างในรูปแบบต่างๆ แต่ยังพบว่าแนวทางไม่ไปด้วยกัน ไม่เป็นอันหนึ่งอันเดียวกันและยังดูเด็กเกินไป ยังไม่มีความหลากหลายของตัวละครมากพอและไม่ช่วยสื่อเรื่องอายุ



ภาพที่ 6.1 แบบร่าง character ครั้งที่ 1

6.1.2 แบบร่าง character ครั้งที่ 1 ลงสี

เลือกแบบที่ร่างเอาไว้ นำมาทดลองลงสี แต่ mood and tone ยังไม่เข้ากับที่วางเอาไว้และรูปแบบการสื่อภาพประกอบยังไม่เป็นไปในทิศทางเดียวกัน

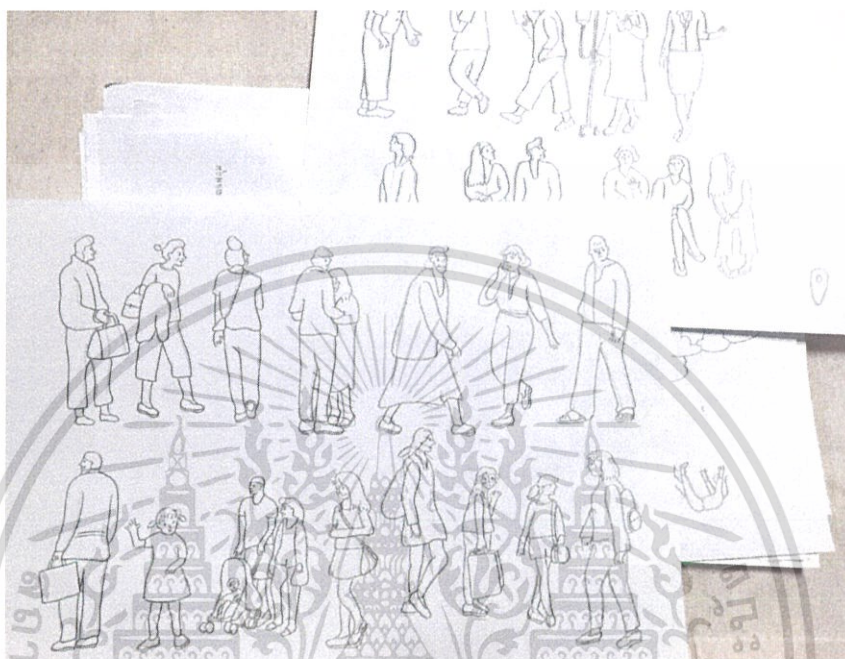


ภาพที่ 6.2 แบบร่าง character ครั้งที่ 1 ลงสี

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

6.1.3 แบบร่าง character ครั้งที่2

เลือกใช้คนให้ดูมีรูปร่าง สัดส่วนที่ชัดเจน จังหวะขึ้น และเป็นไปในแนวทางเดียวกัน รวมทั้งเพิ่มให้มีคนทุกเพศทุกวัย รวมทั้งคนแก่หรือผู้ป่วยที่มีโอกาสมากกว่าในการเสียชีวิต



ภาพที่ 6.3 แบบร่าง character ครั้งที่ 2

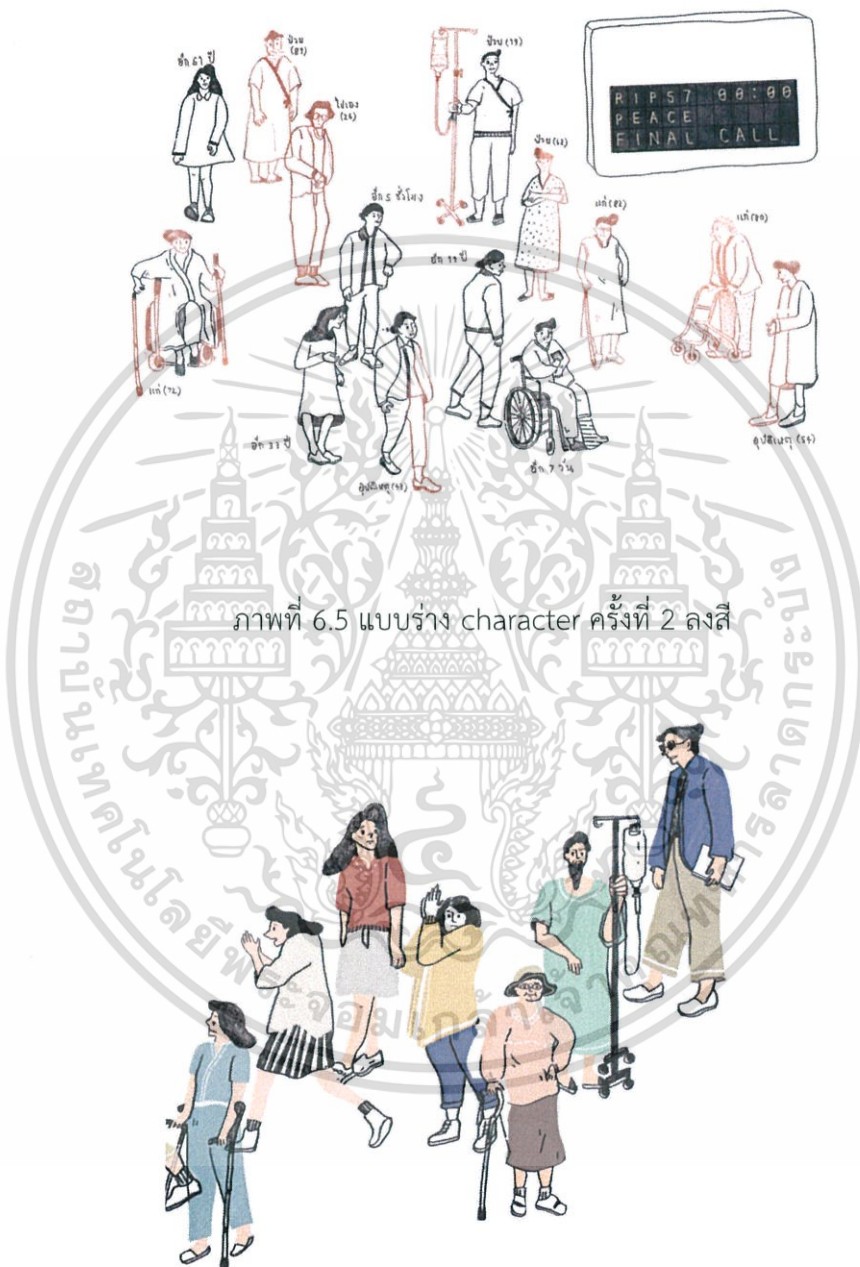


ภาพที่ 6.4 แบบร่าง character ครั้งที่ 2

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

6.1.3 แบบร่าง character ครั้งที่2 ลงสี

ทดลองใส่สีแค่เส้น แต่พบว่าดูยากและไม่สื่อความหมาย รวมทั้งภาพออกมาไม่ดีเท่าที่ควรจะเป็น จึงทดลองลงสีทั้งหมดในตัวละคร



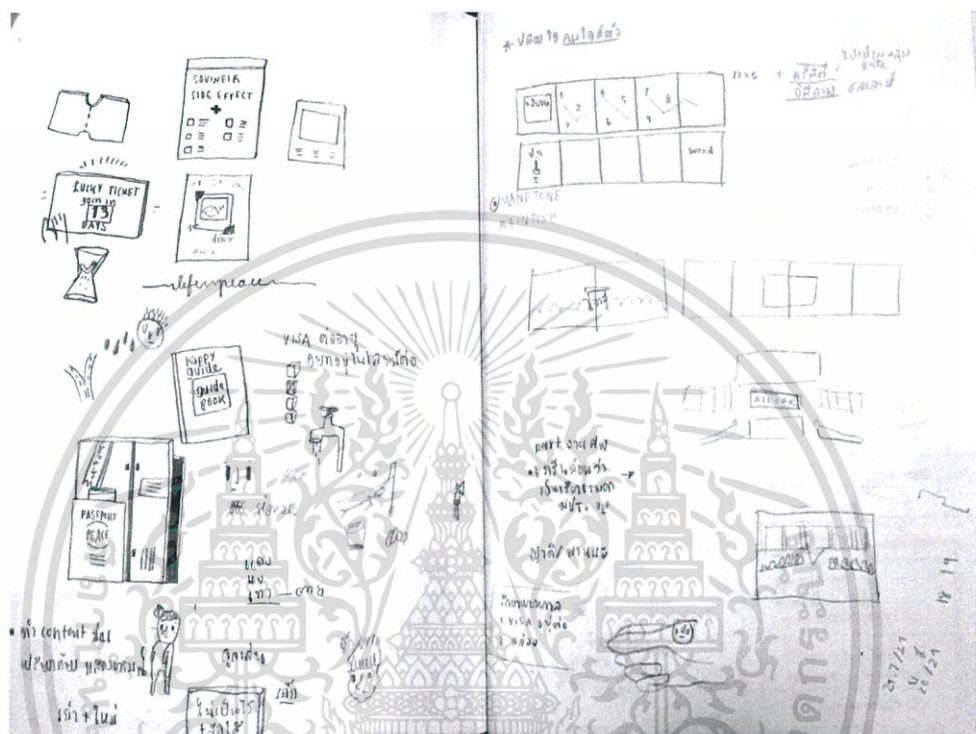
ภาพที่ 6.5 แบบร่าง character ครั้งที่ 2 ลงสี

ภาพที่ 6.6 แบบร่าง character ครั้งที่ 2 ลงสี

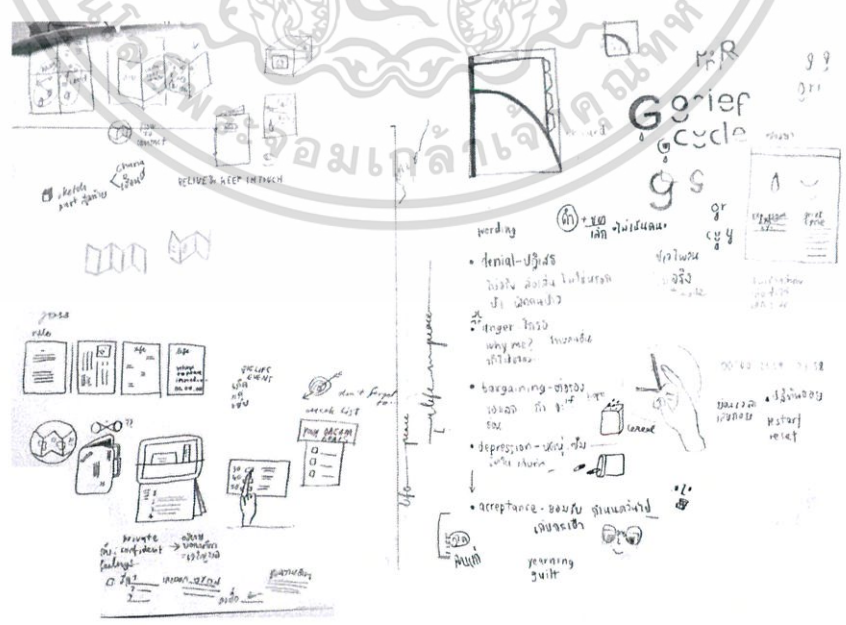
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

6.1.4 แบบร่างและการจำลองการทำรูปเล่ม

ภายในหนังสือมีรูปแบบการเปิดหลายรูปแบบภายในเล่มเพื่อความไม่น่าเบื่อและให้เหมาะกับข้อมูลแต่ละเรื่อง แต่เมื่อทำจริงแล้วบางอย่างก็เกิดความจำเป็น หรือออกมาไม่เรียบร้อยอย่างที่คิด จึงต้องเพิ่มลดแก้ไขให้ออกมาสมบูรณ์ รวมทั้งจำลองการทำเล่มจริงเพื่อให้ทราบขนาดที่เหมาะสม



ภาพที่ 6.7 แบบร่างการทำรูปเล่ม



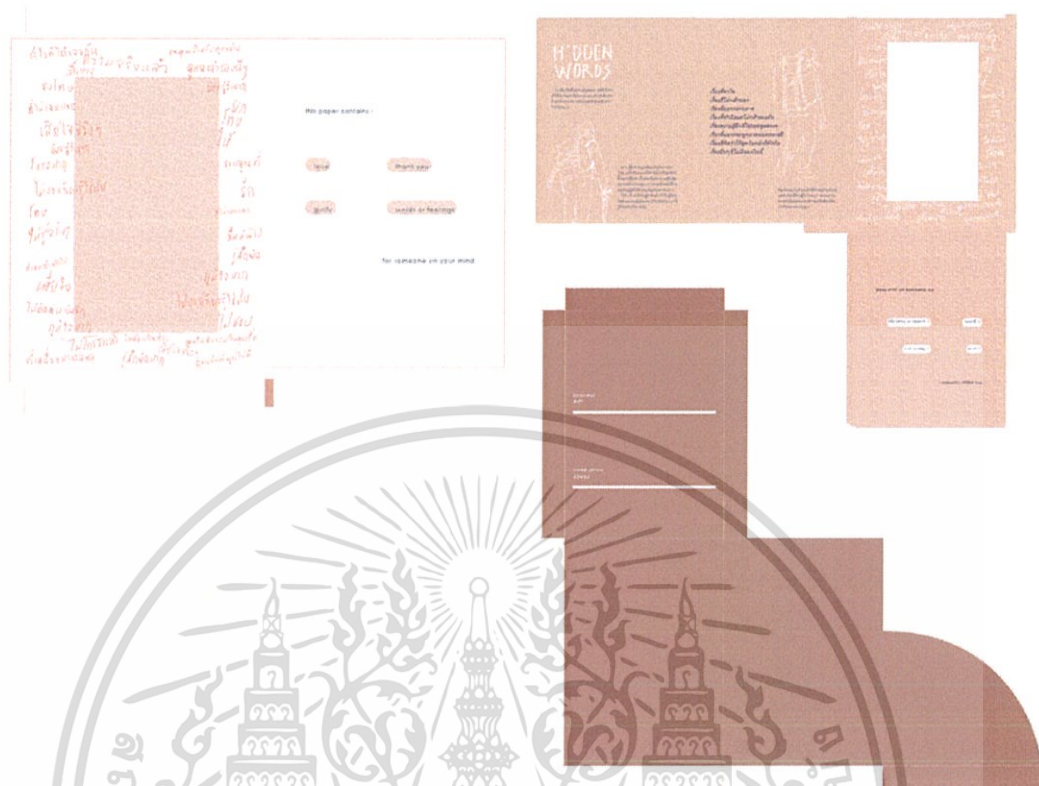
ภาพที่ 6.7 แบบร่างการทำรูปเล่ม

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

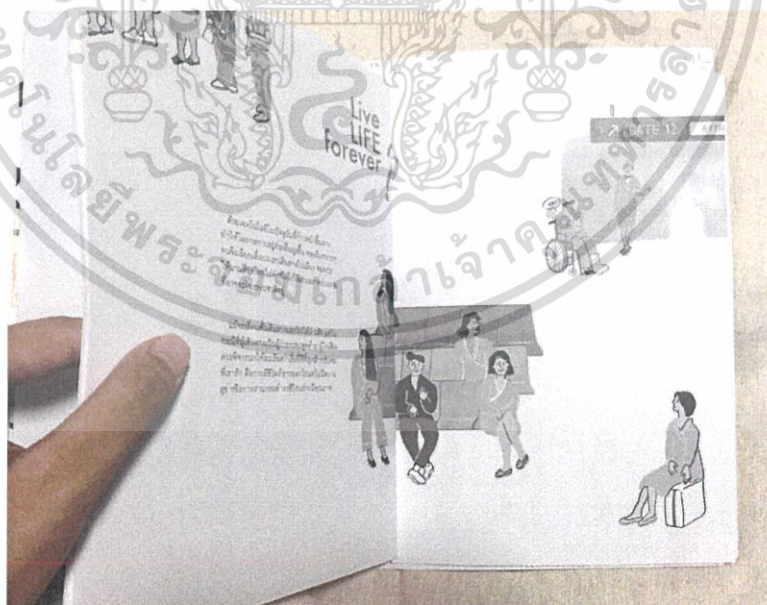


ภาพที่ 6.9 แบบร่างการทำรูปเล่ม

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 6.10 แบบร่างการทำรูปเล่ม



ภาพที่ 6.11 จำลองการทำรูปเล่ม

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

6.1.5 การวางโครงร่างหนังสือ

เนื่องจากเป็นขั้นตอนที่กำหนดเนื้อหาและแนวทางการดำเนินเรื่อง จึงเป็นส่วนที่ต้องทำอันดับแรก แต่เนื่องจากการปรับปรุงแบบรูปเล่มหลายครั้งจึงทำให้ต้องปรับโครงร่างหนังสือตามไปด้วย



ภาพที่ 6.13 การวางโครงร่างหนังสือ ครั้งที่ 1

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 6.16 ภาพร่างภาพประกอบ1



ภาพที่ 6.17 ภาพประกอบ1

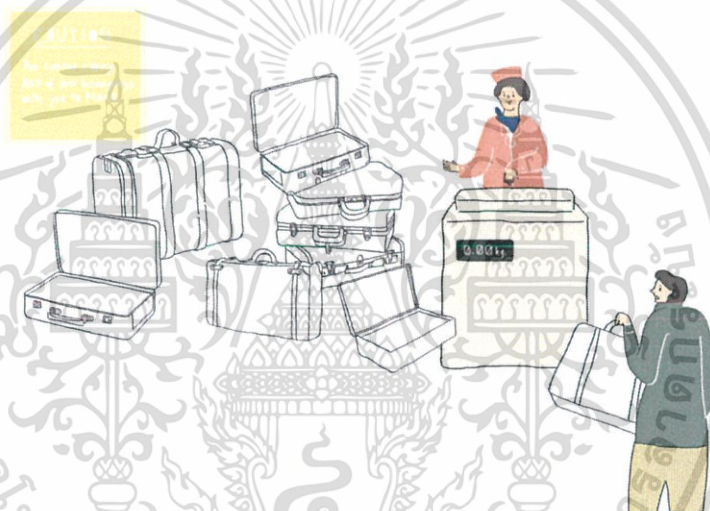


ภาพที่ 6.18 ภาพร่างภาพประกอบ2

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 6.22 ภาพร่างภาพประกอบ4



ภาพที่ 6.23 ภาพประกอบ4



ภาพที่ 6.24 ภาพร่างภาพประกอบ5

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



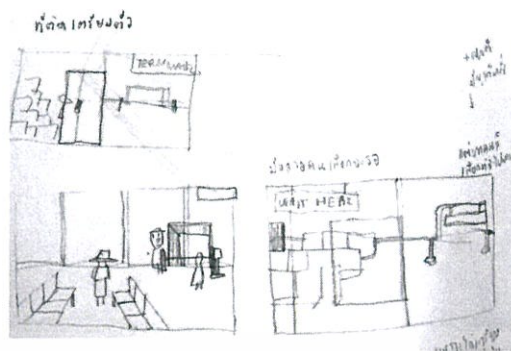
ภาพที่ 6.25 ภาพประกอบ5



ภาพที่ 6.26 ภาพร่างภาพประกอบ 6



ภาพที่ 6.27 ภาพประกอบ 6



ภาพที่ 6.28 ภาพร่างภาพประกอบ7-8

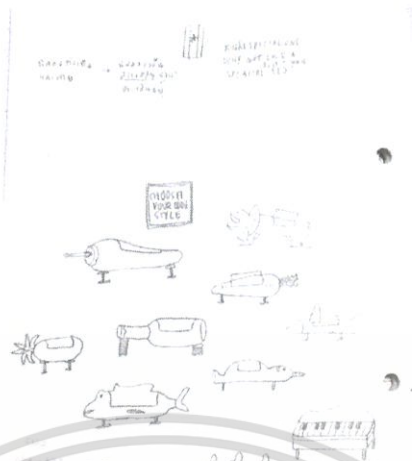


ภาพที่ 6.29 ภาพประกอบ7



ภาพที่ 6.30 ภาพประกอบ8

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 6.31 ภาพร่างภาพประกอบ9



ภาพที่ 6.32 ภาพประกอบ9



ภาพที่ 6.33 ภาพร่างภาพประกอบ10



ภาพที่ 6.34 ภาพประกอบ10

ภาพที่ 6.35 ภาพร่างภาพประกอบ11

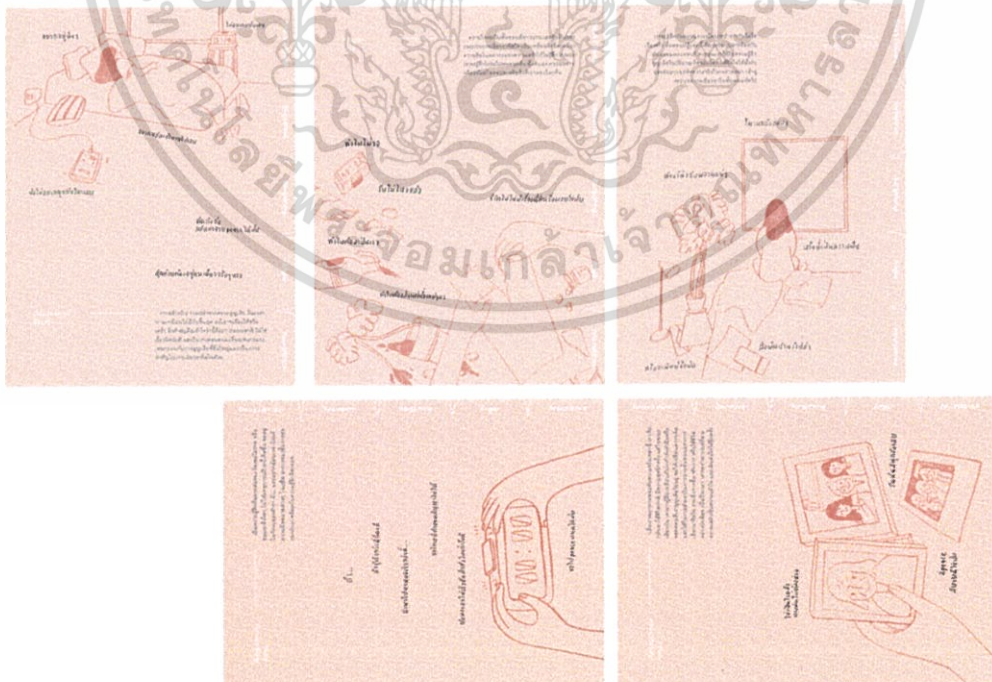


ภาพที่ 6.36 ภาพประกอบ11

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 6.37 ภาพร่างภาพประกอบ12



ภาพที่ 6.38 ภาพประกอบ12

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บทที่ 7

ผลงานสำเร็จ

การออกแบบหนังสือภาพประกอบ “From Life to Peace” สำเร็จและบรรลุเป้าหมายตามขอบเขตงาน ดังนี้

7.1 หน้าปกหนังสือ



ภาพที่ 7.1 หน้าปกหนังสือ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

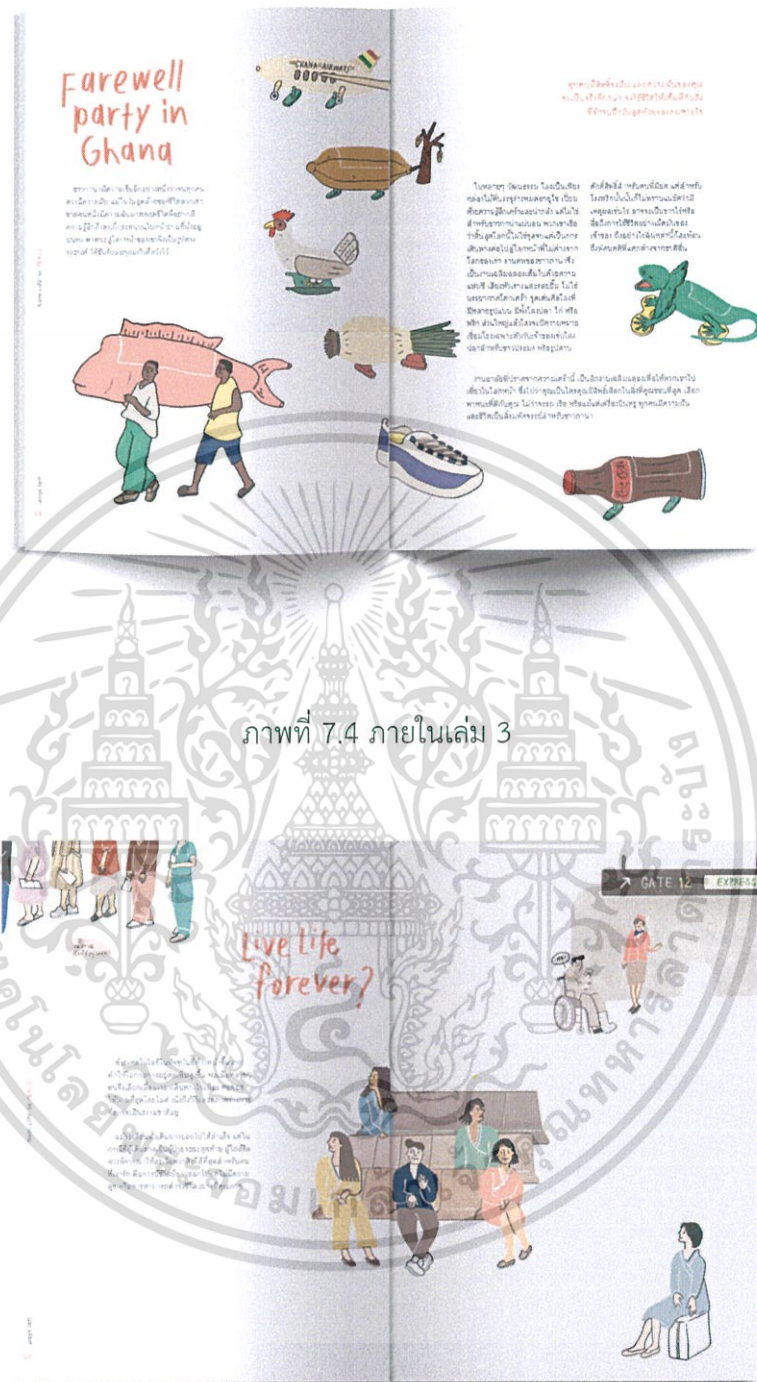
7.2 ภายในเล่ม



ภาพที่ 7.2 ภายในเล่ม 1

ภาพที่ 7.3 ภายในเล่ม 2

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 7.5 ภายในเล่ม 4

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 7.6 ภายในเล่ม 5



ภาพที่ 7.7 ภายในเล่ม 6

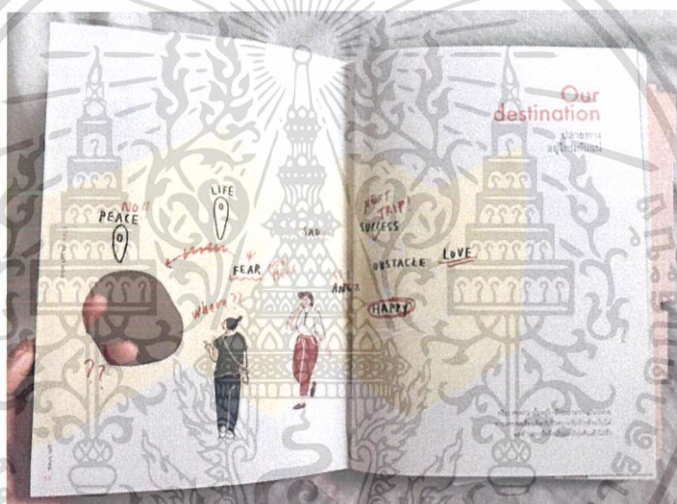


ภาพที่ 7.8 ภายในเล่ม 7

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 7.9 ภายในเล่ม 8

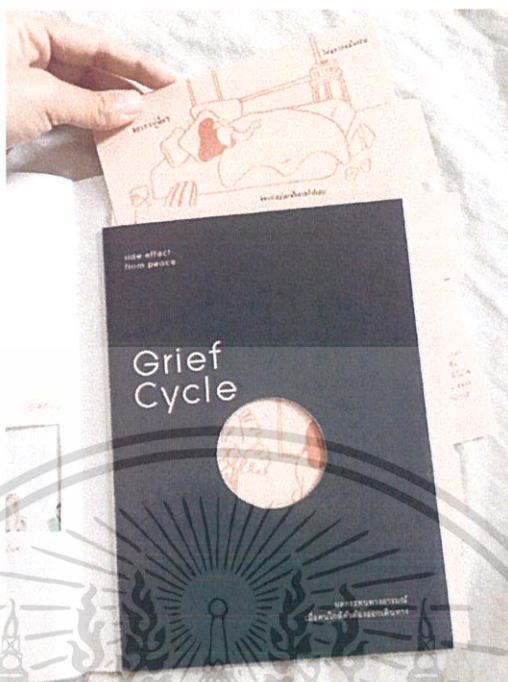


ภาพที่ 7.10 ภายในเล่ม 9



ภาพที่ 7.11 ภายในเล่ม 10

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 7.12 ภายในเล่ม 11



ภาพที่ 7.13 ภายในเล่ม 12

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บทที่ 8

บทสรุปและข้อเสนอแนะ

8.1 บทสรุป

การออกแบบหนังสือภาพประกอบ “From Life to Peace” สำเร็จและบรรลุเป้าหมายตอบสนองการใช้งานที่ได้ตั้งเอาไว้ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการพูดเรื่องความตายให้ไม่น่ากลัว อ่านง่ายแต่นำเสนอข้อมูลที่ต้องการจะสื่อให้ผู้อ่านเข้าใจได้ และสร้างมุมมองใหม่เกี่ยวกับเรื่องความตาย ทำให้ผู้อ่านตระหนักถึงเรื่องที่ยังทำไม่สำเร็จได้ แม้ในบางส่วนของงานจะยังมีจุดบกพร่องที่ต้องแก้ไขในลำดับต่อไป แต่โดยรวมแล้วถือว่าสามารถสื่อสารสิ่งที่ต้องการจะสื่อไปสู่กลุ่มเป้าหมายให้เข้าใจได้

8.2 ปัญหาและข้อจำกัดในการศึกษา

ในการออกแบบหนังสือภาพประกอบ “From Life to Peace” เกิดปัญหาและพบข้อจำกัดในการศึกษา ดังนี้

1. ในตอนเริ่มต้นงานยังมีความสับสนว่าควรจะเริ่มลงมือทำสิ่งใดก่อน เนื่องจากเนื้อหาของเรื่องนี้ค่อนข้างหนักและกว้างมาก การจับจุดให้ได้ว่าต้องการสื่อสารเรื่องใด ไปสู่ใคร และต้องการให้ผู้อ่านรับรู้ หรือรู้สึกอย่างไรเมื่ออ่านจบเป็นสิ่งสำคัญมากรวมไปถึงการตั้งหลักวางด้อมมีของหนังสือ ควรเริ่มลงมือทำเป็นอันดับแรกหลังจากมีข้อมูลครบแล้ว
2. การสร้างความลงตัวให้หนังสือทั้งเล่ม เป็นไปในทางเดียวกันทั้งเนื้อหาและภาพประกอบ ต้องรู้จักการเลเอาดีให้เป็นระบบเดียวกัน การกระจายองค์ประกอบต่างๆ ไปในทั้งเล่มของหนังสือ และที่สำคัญควรเริ่มลงมือร่างก่อน และทำไปตามลำดับเนื้อเรื่องที่วางเอาไว้ เกิดปัญหาในการทำงานในขางแรกๆ เนื่องจากทำงานไม่เป็นระบบ ไม่เป็นลำดับ อยากวาดอันไหนก็วาดทำให้สุดท้ายแล้วต้องลงมือวาดใหม่ เพราะไม่วางแผนให้ดี
3. เนื่องจากข้อมูลในเรื่องนี้ค่อนข้างหนัก ในขั้นตอนการรวบรวมข้อมูลต้องอ่านข้อมูลเหล่านี้เป็นจำนวนมากติดต่อกันนาน บวกกับความเครียดสะสม ทำให้ส่งผลกระทบต่อสภาพจิตใจในช่วงหนึ่งของการทำงานและทำให้ทำงานได้ไม่เต็มที่ อาจทำให้หนังสือเล่มนี้ทำออกมาไม่เต็มที่ 100% ตามที่หวังไว้
4. ในขั้นตอนการประกอบเล่ม มีเทคนิคบางอย่างที่มีราคาสูง รวมถึงข้อจำกัดในด้านเวลา จึงต้องแก้ปัญหาด้วยการลงมือทำเองเป็นส่วนมาก ทำให้คุณภาพอาจออกมาไม่เรียบร้อยเท่ากับใช้เครื่องจักรมาช่วย แต่ก็ได้เรียนรู้หลายสิ่งเพิ่มขึ้นมาก

8.3 ข้อเสนอแนะ

1. ควรศึกษาข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการทำงานอย่างละเอียด และทำความเข้าใจให้ถ่องแท้ก่อน เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ออกแบบ

2. การทำงานให้เป็นระบบแบบแผนจำเป็นอย่างมาก
3. การวางแผนกำหนดขั้นตอน รวมไปถึงระยะเวลาที่ใช้ในการศึกษาข้อมูล ทำแบบร่าง และทำงานจริง ควรทำอย่างละเอียด หากเป็นไปได้ให้กำหนดว่าในแต่ละสัปดาห์งานต้องเสร็จล่วงหน้าเพื่อจะได้เผื่อเวลาเอาไว้แก้ไขงาน หรือปัญหาที่อาจเกิดขึ้นระหว่างการทำงานได้ทันเวลา
4. ขั้นตอน กระบวนการ หรือเทคนิคการผลิต เป็นสิ่งที่ต้องศึกษาอย่างถี่ถ้วน ตั้งแต่การเตรียมไฟล์ไปจนถึงการพิมพ์ผลิตผลงานจริง เป็นส่วนที่ต้องละเอียดรอบคอบอย่างมาก

8.4 ประโยชน์ที่ได้รับ

1. ได้พบปัญหาในการทำงาน และรู้จักตัวเองมากขึ้น ทำให้เกิดการพัฒนาเรื่องการทำงานอย่างเป็นระบบ มีการวางแผนงาน รู้จักการแก้ปัญหา
2. ประเด็นในการศึกษา หรือโครงการที่ศึกษาที่จะต้องหาข้อมูลมากมาย ทำให้มีความรู้ความเข้าใจในเรื่องที่ศึกษามากขึ้น
3. ได้เรียนรู้เทคนิคใหม่ๆ ระหว่างการทำงาน รวมทั้งพูดคุยกับบุคคลต่างๆ สร้างประสบการณ์ และทักษะใหม่ที่จะเป็นประโยชน์ในการทำงานในอนาคต

บรรณานุกรม

- พระไพศาล วิสาโล. (2551). *ระลึกถึงความตายสยำนึก*. กรุงเทพฯ: เครือข่ายพุทธิกา.
- พระไพศาล วิสาโล. (2556). *มรณสติในชีวิตประจำวัน* (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพฯ: เครือข่ายพุทธิกา.
- พระไพศาล วิสาโล. (2558). *ปทานุกรมความตาย* (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพฯ: เครือข่ายพุทธิกา.
- พระไพศาล วิสาโล. (2557). *กายสวดใสใจปล่อยวาง*. (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพฯ: เครือข่ายพุทธิกา.
- พระไพศาล วิสาโล. (2557). *ชีวิตและความตายในมิติวัฒนธรรม*. <http://www.visalo.org/article/kumue.html>
- พระไพศาล วิสาโล. (2559). *เตรียมตัวตายอย่างมีสติ*. http://www.visalo.org/article/D_TriemTurTay.htm
- Mark R Brent. (1981). *An Attributional Analysis of Kübler-Ross' Model of Dying*. Harvard University
- สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ. (2558). *Living will* (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ.
- ชาย โพธิ์สิตา. (2540). *ชีวิตและความตายในทัศนะของพุทธศาสนา*. <http://www.ipshr.mahidol.ac.th/IPSR/AnnualConference/Conferencell/Article/Article05.htm>
- รีเบคก้า เบอร์ลิน. (2554). *พินัยกรรมชีวิตคืออะไร*. <http://www.budnet.org/sunset/node/164>
- เอกภพ สิทธิวรรณธนะ. (2559). *สมุดเบาใจ*. <http://www.budnet.org/sunset/sites/default/files/Baojai-final-2559-9-26.pdf>
- อภิษฐา ลิขิตนุกูล. (2557). *การดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย* http://www.errama.com/system/spaw2/uploads/files/lol_1.pdf

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ - สกุล

ณิชา วิมลรัตน์

ที่อยู่

60/111 หมู่ 5 ถนนสนามบินน้ำ ตำบลท่าทราย อำเภอเมือง
จังหวัดนนทบุรี รหัสไปรษณีย์ 11000

การติดต่อ

E - mail : nichaar@gmail.com

Tel. : 0805885997

ประวัติการศึกษา

พ.ศ.2549 (ปีการศึกษา 2549)

ประถมศึกษา โรงเรียนราชินี

พ.ศ.2555 (ปีการศึกษา 2555)

มัธยมศึกษา โรงเรียนราชินี

พ.ศ.2559 (ปีการศึกษา 2559)

สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

