

การประยุกต์ใช้หลักคำสอนเรื่องมรณสติในชีวิตประจำวัน*

AN APPLICATION OF BUDDHA'S TEACHING ON THE MINDFULNESS OF DEATH IN DAILY LIFE

นลินี คณนา

Nalinee Khanana

พระครูโสภณรัตนบัณฑิต

Phrakru Sopanarattanabanthit

พระครูวิจิตรศีลาจาร

Phrakru Wijitsilajarn

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครศรีธรรมราช

Mahachulalongkornrajavidyalaya University Nakhon Si Thammarat Campus, Thailand

สวัสดี อโนทัย

Sawat Anothai

มหาวิทยาลัยเซนต์จอห์น

Saint John's University, Thailand

E-mail: niisunshine8@gmail.com

บทคัดย่อ

บทความฉบับนี้มีวัตถุประสงค์ คือ 1) เพื่อศึกษาหลักคำสอนเรื่องมรณสติในคัมภีร์พระพุทธศาสนา 2) เพื่อศึกษาตัวอย่างของบุคคลที่ใช้มรณสติในพระพุทธศาสนา 3) เพื่อประยุกต์ใช้หลักคำสอนเรื่องมรณสติในชีวิตประจำวัน เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพ เน้นการวิเคราะห์เอกสาร (Documentary Research) โดยการศึกษาเอกสารจากแหล่งข้อมูลต่าง ๆ เพื่อนำเนื้อหามาวิเคราะห์ตามขอบเขตของการวิจัยที่ได้กำหนดไว้

ผลการวิจัยพบว่า: 1) มรณสติ หมายถึง การระลึกถึงความตายอันจะมีมาถึงตนเป็นธรรมดา ต้องมีโยนิโสมนสิการ ประกอบด้วยสติ สังเวช และญาณ หลักคำสอนของมรณสติมุ่งกระตุ้นเตือนให้ไม่ประมาท ใช้เวลาที่เหลืออยู่ให้เป็นประโยชน์อย่างสูงสุด เพื่อให้วาระสุดท้ายของชีวิตสามารถประครองจิตให้ผ่องใส มีสติ และสงบ 2) บุคคลที่ไม่ได้เจริญมรณสติเมื่อต้องพบกับความสูญเสีย ย่อมเศร้าโศกและกลัวความตาย ส่วนบุคคลที่เจริญมรณสติ ย่อมใช้ความตายเป็นเครื่องพัฒนาจิตวิญญาณให้สูงขึ้น ไม่ประมาทในชีวิต ประกอบแต่กรรมดี เมื่อนิมนต์ 3 ประการปรากฏ ผู้ที่มีจิตผ่องใสย่อมไปสู่สุคติ ผู้ที่มีจิตเศร้าหมองย่อมไปสู่ทุคติ ผู้ที่เจริญมรณสติแม้ไม่ได้บรรลุธรรมในปัจจุบัน ก็จะช่วยยับยั้งบรรลุมรรคผลและนิพพานในอนาคตเบื้องหน้าต่อไป

* Received 3 January 2020; Revised 28 February 2020; Accepted 31 March 2020



3) การประยุกต์ใช้หลักคำสอนเรื่องมรณสติในชีวิตประจำวันโดยยึดหลักภาวนา 4 เพื่อเป็นแนวทางพัฒนากาย พัฒนาศีล พัฒนาจิต และพัฒนาปัญญา คุณค่าของการเจริญมรณสติในปัจจุบัน สามารถยึดตามหลักประโยชน์ 3 คือ 3.1) ประโยชน์ตน คือ ไม่ประมาทในชีวิต ตั้งจิตสร้างชีวิตดี ส่งสมบุญบารมีเพื่อตายอย่างสงบ พานพบพระนิพพานในอนาคตกาลเบื้องหน้า 3.2) ประโยชน์ผู้อื่น คือ สามารถช่วยเหลือบุคคลใกล้ตาย สร้างแรงบันดาลใจให้แก่ผู้อื่น และเป็นกัลยาณมิตร 3.3) ประโยชน์ทั้งสอง หรือประโยชน์ต่อสังคม คือ การทำหน้าที่ของตนได้สมบูรณ์ สังคมสันติสุขเพราะไม่เบียดเบียน และควรค่าแห่งการจดจำ

คำสำคัญ: มรณสติ, ความตาย, ความตายอย่างสงบ

Abstract

The objectives of this article were: 1) to study the doctrine of mindfulness of death in the Buddhist scriptures, 2) to investigate the sample persons who employ mindfulness of death in Buddhism and 3) to apply Buddha's teaching on the mindfulness of death in daily life. The study was conducted by qualitative research method focusing on document analysis (Documentary Research) from various sources to analyze their contents in accordance with the determined scope of the study.

The results are found that: 1) Findings revealed that mindfulness of death means the contemplation on death, the common phenomenon to all. One should have (Yonisomanasikāra) proper attention, consisting of consciousness, a sense of urgency and perception. Buddha's teaching on the mindfulness of death focusing to remind person not to be negligent, spending the rest time very usefully, when death is at hand, one is able to support the mind with awareness and peace. 2) Those whose mind is not trained with mindfulness of death to feel sad, gloomy and are afraid of death. In contrast, those who practice mindfulness of death employ the death to help one have the higher spiritual development, one is not negligent, but performing wholesome deeds. When three signs occurring to those who are in death – threshold time. Those whose mind is engaged with wholesome deeds will be born in happy state as their mind is engaged with bad deeds. For those who practice mindfulness of death, their practice can be perfection leading to attain enlightenment and final liberation next life, even though they cannot attain spiritual attainment within this life 3) An application of



mindfulness of death in daily life according to Bhāvanā IV are physical development, moral development, emotional development and intellectual development. The value of mindfulness of death practice in the present life can be based kind of benefits; 3.1) benefit for oneself in terms of careful in life, performing wholesome deeds, leading to nirvana next life, 3.2) others' benefits on the way to help those who are about to die, inspire others by using death to develop spirituality to the high level and to be good friend, helping those who are sorrowful due to departure of the beloved ones, 3.3) benefit to both, social benefit by fully performing one duty and resulting in peaceful society due to non-violence and they are worth to be remembered.

Keywords: Mindfulness of Death, Death, Peace of Death

บทนำ

การเกิดขึ้นของชีวิตมนุษย์นี้อาศัยองค์ประกอบทั้งหลายมาประชุมกันขึ้น เกิดจากปัจจัยต่าง ๆ ประชุม เมื่อชีวิตได้เริ่มต้นขึ้นด้วยการเกิด ย่อมอยู่ภายใต้กฎของธรรมชาติ มีความเป็นไปตามธรรมดาว่า เมื่อมีการเริ่มต้นแล้วก็ต้องมีการสิ้นสุด และความตาย คือ การสิ้นสุดของชีวิตที่เกิดขึ้น การเกิดและการตายจึงเป็นธรรมดาของชีวิต สิ่งทั้งหลายทั้งรูปธรรมและนามธรรมล้วนเกิดขึ้น ดำรงอยู่ และดับไป (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2550) มนุษย์จึงต้องพบเจอกับความพลัดพรากจากสิ่งที่รัก และความตายในที่สุด แม้สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ายังไม่สามารถหลีกเลี่ยงหนีจากสิ่งนี้ได้

เมื่อครั้งที่พระพุทธองค์ใกล้เสด็จดับขันธปรินิพพาน ทรงตรัสกับพระอานนท์ว่า “อานนท์ เราเคยบอกเธอไว้ก่อนมิใช่หรือว่า ความพลัดพราก ความทอดทิ้ง ความแปรเปลี่ยนเป็นอย่างอื่นจากของรักของชอบใจทุกอย่างจะต้องมี ฉะนั้น จะพึงหาได้อะไรจากที่ไหน ในสังขารนี้ สิ่งที่เกิดขึ้น มีขึ้น ถูกปัจจัยปรุงแต่งขึ้น มีความแตกสลายเป็นธรรมดา เป็นไปไม่ได้ที่จะปรารถนาว่า ขอสิ่งนั้นจงอย่าแตกสลายไปเลย” (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

ปัจจุบัน คนส่วนใหญ่คงไม่นึกถึงความตาย แต่หากต้องนึกถึงแล้วคงมุ่งหวังการตายอย่างมีความสุขท่ามกลางครอบครัวอันเป็นที่รัก แท้จริงแล้วความสุขคืออะไร หากจิตหวาดกลัวต่อความตายที่ปรากฏเบื้องหน้า และหวาดหวั่นต่อความทุกข์ทรมานกาย แม้มีคนที่รักอยู่รอบข้างก็ไม่อาจหาประโยชน์ได้ แต่หากจิตสงบและมีสติอยู่ทุกขณะลมหายใจ แม้ต้องตายอย่างโดดเดี่ยว หรือประสบทุกขเวทนาทางกาย ก็ย่อมไม่หวาดกลัวและไม่หวาดหวั่นใด ๆ

เมื่อความตายเป็นความจริงอย่างหนึ่งที่มนุษย์ทุกคนต้องเผชิญ ดังนั้น จึงควรรู้จักปฏิบัติต่อความตายให้ถูกต้อง เกิดผลดีมากที่สุด เกิดโทษน้อยที่สุด พระพุทธองค์จึงสอนให้รู้จัก



ความตาย ซึ่งการรู้จักระลึกถึงความตายให้เกิดผลดีนี้ เรียกว่า มรณสติ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2550) การเจริญมรณสติ เป็นการฝึกใจให้พร้อมตายทุกเมื่อ เป็นวิถีสู่การตายก่อนตายและพ้นตาย มรณสติเมื่อบำเพ็ญอย่างสม่ำเสมอ ย่อมช่วยให้เกิดปัญญาตระหนักรู้ว่าความตายมิได้เป็นปฏิปักษ์กับชีวิต แต่เป็นสิ่งที่สามารถหนุนเสริมและขับเคลื่อนชีวิตให้เป็นไปในทางที่งอกงามได้ ที่สุดแล้วชีวิต กับความตายไม่ได้แยกจากกัน หากดำรงอยู่ควบคู่กับชีวิตตลอดเวลา (พระไพศาล วิสาโล, 2560) ผู้ที่นึกถึงความตายอยู่เสมอ เรียกว่าเป็นผู้มีมรณสติเป็นอารมณ์ ย่อมไม่หวาดกลัวความตาย สามารถเผชิญหน้ากับความตายได้อย่างไม่พรั่นพรึง คลายความยึดมั่นถือมั่นในชีวิตสังขารลงได้ตามลำดับ และจะอายุขัยกลับบาปได้ด้วยตนเอง ทั้งจะค่อย ๆ ปล่อยาวความตระหนี่ ความเห็นแก่ตัว ความยึดมั่นในวัตถุสมบัติของตนเองได้ (พระมหาโพธิวงศาจารย์ (สุรเตโช), 2561)

การเจริญมรณสติเป็นประโยชน์ต่อผู้ที่ปฏิบัติให้เกิดมรรคผลเบื้องสูง พระพุทธองค์ทรงสรรเสริญผู้ระลึกถึงความตายว่า “ภิกษุทั้งหลาย มรณสติที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้ว ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก หยั่งลงสู่อมตะ มีอมตะเป็นที่สุด” (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) ผู้เจริญมรณสติหากยังไม่ได้รสมตธรรมในปัจจุบัน เมื่อกายแตกทำลายไปย่อมเป็นผู้มีสุคติในเบื้องหน้า (พระพุทธโฆสะเถระ, 2548)

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมองเห็นความสำคัญของการระลึกถึงความตายตามหลักมรณสติ เพราะมรณสติมิใช่เพียงการระลึกถึงความตายเท่านั้น แต่คือการมีสติที่สมบูรณ์อยู่ทุกขณะ แม้เมื่อยามใกล้ตาย หากความตายเป็นสิ่งที่ไม่สามารถกำหนดได้ การระลึกถึงความตายอยู่ตลอดเวลา ทำให้เรามองเห็นความไม่แน่นอน มองเห็นคุณค่า และไม่ประมาทในชีวิต ผู้ที่เจริญมรณสติสม่ำเสมอ เมื่อต้องเผชิญกับความตายย่อมมีสติ และจากไปอย่างสงบ มีคุณค่าและสมศักดิ์ศรีของความเป็นมนุษย์อย่างสูงที่สุด ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาการประยุกต์ใช้หลักคำสอนเรื่องมรณสติในชีวิตประจำวัน

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาหลักคำสอนเรื่องมรณสติในคัมภีร์พระพุทธศาสนา
2. เพื่อศึกษาตัวอย่างของบุคคลที่ใช้มรณสติในพระพุทธศาสนา
3. เพื่อประยุกต์ใช้หลักคำสอนเรื่องมรณสติในชีวิตประจำวัน

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative research) โดยมีวิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้าทางเอกสาร ซึ่งมีขั้นตอน ดังนี้



การเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยเชิงเอกสาร เอกสารที่นำมาใช้ในวิจัย วิเคราะห์และสังเคราะห์ความรู้ใหม่นั้น มิได้หมายถึงแต่เฉพาะสื่อที่เป็นอักษรหรือเผยแพร่ด้วยการพิมพ์เท่านั้น สื่อภาพเคลื่อนไหว สื่อเสียง สื่อภาพนิ่ง เหล่านี้ถือเป็นแหล่งข้อมูลสำหรับการวิจัยเอกสารทั้งสิ้น โดยแบ่งประเภทของเอกสารไว้เป็นสองประเภท ได้แก่ เอกสารขั้นต้นและเอกสารชั้นรอง ซึ่งมีรายละเอียดสรุปได้ดังนี้

1. เอกสารปฐมภูมิ (Primary Document) เอกสารขั้นต้น หมายถึง เอกสารที่เขียนขึ้นโดยบุคคลที่เรียกว่า ประจักษ์พยาน (Eye – Witness) ที่อยู่ในเหตุการณ์ ณ ขณะที่เหตุการณ์นั้นกำลังเกิดขึ้นจริง ๆ ได้แก่ บันทึกข้อตกลงการประชุม บันทึกทางประวัติศาสตร์ พระไตรปิฎก เป็นต้น

2. เอกสารทุติยภูมิ (Secondary Document) เอกสารชั้นรอง หมายถึง เอกสารที่เขียนขึ้นโดยบุคคลที่มีได้เป็นประจักษ์พยานในเหตุการณ์ใดเหตุการณ์หนึ่ง ซึ่งอาจจะเป็นผู้ที่รับทราบข้อมูลจากประจักษ์พยานด้วยการสนทนาหรือ การบอกเล่าสืบต่อกันมา หรือได้เคยอ่านผลงานการเขียนของประจักษ์พยาน ได้แก่ วรรณคดี ฎีกา หนังสือ เอกสารงานวิจัย บทความทางวิชาการ เป็นต้น

ขอบเขตการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตในการศึกษาไว้ 2 ด้าน ได้แก่

1. ขอบเขตด้านเนื้อหา มุ่งเน้นศึกษาหลักคำสอนเรื่องมรณสติในคัมภีร์พระพุทธศาสนา และวรรณกรรมอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง ศึกษาตัวอย่างของบุคคลที่ใช้มรณสติในพระพุทธศาสนา ตลอดจนการประยุกต์ใช้หลักคำสอนเรื่องมรณสติในชีวิตประจำวัน

2. ขอบเขตด้านเอกสาร มุ่งเน้นศึกษาจากเอกสารชั้นปฐมภูมิ คือ พระไตรปิฎกเป็นหลัก รองจากนั้นก็ศึกษาจากวรรณคดี ฎีกา อนุฎีกา ปกรณ์วิเสส รวมถึงตำราและคัมภีร์อื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยนี้

ผลการวิจัย

จากการศึกษาการประยุกต์ใช้คำสอนเรื่องมรณสติในชีวิตประจำวันครั้งนี้ ทำให้ทราบหลักคำสอนเรื่องมรณสติในคัมภีร์พระพุทธศาสนา ตัวอย่างของบุคคลที่ใช้มรณสติในพระพุทธศาสนา และการประยุกต์ใช้คำสอนเรื่องมรณสติในชีวิตประจำวัน สามารถสรุปผลได้ดังนี้

1. ศึกษาหลักคำสอนเรื่องมรณสติในคัมภีร์พระพุทธศาสนา พบว่า มรณสติ เป็นหนึ่งในอนุสสติ 10 คำว่า มรณสติ แยกศัพท์ได้ดังนี้ มรณ + สติ มรณ แปลว่า ความตาย ประกอบด้วย มร (ตาย) ยุ ปัจจัย อ การันต์ สำเร็จรูปเป็น มรณ ไทยนำมาใช้ในรูปของคำว่า



มรณะ หมายถึง ความจุติ ความเคลื่อนไป ความทำลายไป ความหายไป ความตาย กล่าวคือ มฤตยู การทำกาละ ความแตกแห่งชั้นรค์ ความทอดทิ้งร่างกาย ความขาดแห่งชีวิตินทรีย์ของเหล่าสัตว์นั้น ๆ จากหมู่สัตว์นั้น ๆ (บรรจบ บรรณรุจิ, 2549) และเมื่อธรรม 3 ประการ คือ อายุ ใ่อุ่น และวิญญาน ละกายนี้ไป กายนี้จึงถูกทอดทิ้ง นอนนิ่งเหมือนท่อนไม้ที่ปราศจากเจตนา สัตว์ผู้ตาย คือ ทำกาละไปแล้วมีกายสังขาร วจีสังขาร และจิตตสังขาร ดับระงับไป มีอายุหมดสิ้นไป ไม่มีใ่อุ่น มีอินทรีย์แตกทำลาย

ส่วน สติ หมายถึง ความระลึกได้ สร ธาตุในความหมายว่า คิด, ระลึก ดี ปัจจย ลบ ร ที่สุดธาตุ มีวิเคราะห์ว่า สรติ จินเตตติ สติ (กิริยาที่ระลึกได้) หรือ สร ธาตุในความหมายว่า เบียดเบียน อ ปัจจย ลบ ร ที่สุดธาตุ มีวิเคราะห์ว่า ปมาท สรติ หีสติตี สติ (ธรรมชาติผู้เบียดเบียนความประมาท) (พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช), 2550) สติ คือ ความตามระลึก ความระลึกได้เฉพาะหน้า สติ คือ ความระลึกได้ ความจำได้ ความไม่เลื่อนลอย ความไม่หลงลืม สติ คือ สตินทรีย์ (สติที่เป็นใหญ่), สติพละ (สติที่เป็นกำลัง), สัมมาสติ (ระลึกชอบ), สติสัมโพชฌงค์ (สติที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ธรรม), เอกายนมรรค (สติที่เป็นทางเอก) นี้แหละเรียกว่า สติ

แม้ในพระไตรปิฎกไม่ได้กล่าวถึงความหมายของมรณสติโดยตรง แต่สามารถพิจารณาจากพุทธดำรัสในการเจริญมรณสติ ดังปรากฏในปฐมมรณสสติสูตร ว่า “ภิกษุรูปใดเจริญมรณสสติอย่างนี้ว่า ‘โอหนอ เราพึงเป็นอยู่ได้เพียงชั่วเขี้ยวข้าวกินข้าว 1 คำ เราพึงมรณสิการถึงคำสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้า เราพึงทำกิจให้มากหนอ โอหนอ เราพึงเป็นอยู่ได้เพียงชั่วขณะลมหายใจเข้าลมหายใจออก หรือหายใจออกหายใจเข้า...’ ภิกษุทั้งหลาย เรากล่าวว่า ภิกษุเหล่านี้เป็นผู้ไม่ประมาท เจริญมรณสสติอย่างแรงกล้า เพื่อความสิ้นอาสวะทั้งหลาย” (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

ในทุติยมรณสติสูตรพระพุทธเจ้าตรัสว่า “พึงระลึกเสมอว่าเหตุแห่งความตายของเรานั้นมีมาก เช่น งูกัด แมลงปองต่อย ตะขาบกัด อาจพลาดพลั้งหกล้มได้ อาหารไม่ย่อย ดื่อกาเริบเสมหะกำเริบ ลมเป็นพิษ อาจถูกมนุษย์หรือมนุษย์ทำร้าย เราอาจตายหรือมีอันตรายเป็นได้ทั้งกลางวันหรือกลางคืน ฉะนั้นพึงทำฉันทะ ความพยายาม ความอุตสาหะ ความเพียร ความไม่ท้อถอย สติและสัมปชัญญะให้มีประมาณยิ่ง เพื่อละธรรมอันเป็นบาปอกุศล เปรียบเหมือนบุคคลผู้มีผ้าโพกศีรษะถูกไฟไหม้ หรือมีศีรษะถูกไฟไหม้ เพื่อละบาปอกุศลธรรมเหล่านั้น หากละได้แล้วก็ควรมีปีติปราโมทย์ หมั่นเจริญกุศลธรรมทั้งกลางวันและกลางคืน” (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

ในคัมภีร์อรรถกถาพระสุตตันตปิฎก ปรมัตถโชติกา พระพุทธเจ้าได้ตรัสถึงการเจริญมรณสติแก่ชาวเมืองอาฬวี ไว้ว่า “ท่านทั้งหลายจงเจริญมรณสติอย่างนี้ว่า ‘ชีวิตของเราไม่ยั่งยืน ความตายของเราแน่นอน เราพึงตายแน่แท้ ชีวิตของเรามีความตายเป็นที่สุด ชีวิตของเรา



ไม่เที่ยง ความตายเที่ยง ก็มรณะอันชนทั้งหลายใดไม่เจริญแล้ว ในกาลที่สุด ชนทั้งหลายนั้นย่อมถึงความสะดุ้ง ร้องอย่างขลาดกลัวอยู่ท่ากาะ เหมือนบุรุษเห็นอสรพิษแล้วกลัวฉะนั้น ส่วนมรณะอันชนทั้งหลายใดเจริญแล้ว ชนทั้งหลายนั้น ย่อมไม่สะดุ้งในกาลที่สุด ดุจบุรุษเห็นอสรพิษแต่ไกลเทียว แล้วก็เอาท่อนไม้เขี่ยทิ้งไปยืนอยู่ฉะนั้น เพราะฉะนั้นมรณสตินันทนทั้งหลายพึงเจริญ” (มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2500)

ครั้งหนึ่งพระพุทธเจ้าได้ตรัสตอบเทพบุตร ซึ่งทูลถามว่า “กาลล่วงเลยไป คืบผ่านพันไป ช่วงแห่งวัยละไปตามลำดับ บุคคลพิจารณาเห็นภัยนี้ในมรณะ ควรทำบุญที่นำความสุขมาให้” พระพุทธเจ้าตรัสตอบว่า “กาลล่วงเลยไป คืบผ่านพันไป ช่วงแห่งวัยละไปตามลำดับ บุคคลพิจารณาเห็นภัยนี้ในมรณะควรละโลกามิส มุ่งสู่สันติเถิด” (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

จะเห็นได้ว่า พระพุทธองค์ตรัสถึงภัยของความตายเพื่อโยงไปหาความไม่ประมาท ซึ่งเป็นเหตุนำไปสู่การเจริญมรณสติ ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่า มรณสติ หมายถึง การระลึกถึงความตายอันจะมีมาถึงตนเป็นธรรมดา ควรพิจารณาและเตือนตนอยู่เสมอว่าเราทุกคนต้องตายในที่สุด เพราะความตายไม่มีกำหนดเวลาที่แน่นอนการระลึกถึงความตายจึงเป็นการกระตุ้นเตือนให้ไม่ประมาททำกิจที่ควรทำ ไม่ปล่อยเวลาให้ล่วงเลยไป ใช้เวลาที่เหลืออยู่ให้เป็นประโยชน์ทั้งแก่ตนเองและผู้อื่นอย่างเต็มที่

พระพุทธเจ้าจึงสอนให้เจริญมรณสติ คือ การมีสติระลึกถึงความตาย เพื่อฝึกอบรมจิตใจ ผู้ที่พิจารณาถึงความตายด้วยความรู้เท่าทันและนำจิตไปถูกทางก็จะเกิดความสงบ ไม่กระวนกระวาย ไม่หวาดกลัวต่อความตาย ไม่ปล่อยเวลาให้เปล่าประโยชน์ และไม่ประมาทในชีวิต ดังเช่นปัจฉิมโอวาท ซึ่งพระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย บัดนี้เราขอเตือนเธอทั้งหลาย สังขารทั้งหลายมีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา เธอทั้งหลายจงทำหน้าที่ให้สำเร็จด้วยความไม่ประมาทเถิด” (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) การระลึกถึงความตายนั้นหมายเอา ความขาดของชีวิตินทรีย์ที่เนื่องอยู่ในภพอันเดียว คือ กาลมรณะ และอกาลมรณะ ซึ่งการระลึกถึงความตายที่นับว่าเป็นมรณสตินั้น จะต้องมียุติสนมสนิการ คือ ทำใจหรือให้คิดให้ถูกวิธี ก็จะเกิดกุศลธรรม คือ เกิดความรู้สึกลึ้นตัว ไม่ประมาท เร่งชวนชวยปฏิบัติหน้าที่ทำสิ่งดีงามเป็นประโยชน์ ประพฤติปฏิบัติธรรม ตลอดจนรู้เท่าทันความจริงที่เป็นคติธรรมดาของสังขาร (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2552)

อนึ่ง ในคัมภีร์วิมุตติมรรค ท่านได้จำแนกมรณสติ 4 ประการ คือ (พระอุปติสสเถระ, 2560) 1) มรณสติที่เกี่ยวเนื่องด้วยทุกข์กังวล เช่น การระลึกเกี่ยวกับความสูญเสียบุตรอันเป็นที่รักของตน 2) มรณสติที่เกี่ยวเนื่องด้วยความกลัว เช่น การระลึกเกี่ยวกับความตายอย่างกระหันทันของบุตรอันเป็นที่รักของตน 3) มรณสติที่เกี่ยวเนื่องด้วยอุเบกขา เช่น สัมเพรหะระลึก



ถึงความตาย 4) มรณสติที่เกี่ยวข้องด้วยปัญญา เช่น บุคคลเมื่อระลึกถึงธรรมชาติของโลก เกิดความเบื่อหน่าย

จะเห็นได้ว่าการเจริญมรณสติที่เกี่ยวข้องด้วยปัญญาเท่านั้นที่สามารถกำจัดทุกข์ได้ เพราะเป็นการระลึกถึงความตายที่มุ่งให้เกิดสติ สังเวช และญาณ เกิดสติ คือ ระลึกได้ไม่หลงลืม สังเวชเป็นความรู้ในคตินธรรมที่ทำให้ใจสงบจากความฟุ้งซ่าน อันเนื่องมาจากความมัวเมาในชีวิต ญาณ คือ ความหยั่งรู้ ในที่นี้มุ่งถึงความรู้ในทางที่ทำลายความยึดมั่นถือมั่น คือทำลายตัณหา อุปาทาน เมื่อระลึกให้เกิดสังเวชและญาณดังนี้แล้ว ก็จะไม่บังเกิดความเศร้าโศก ความเสียใจ ไม่บังเกิดความดีใจ หรือว่าความรู้สึกเฉย ๆ หรือว่าความสะดุ้งกลัวในเมื่อนึกถึงความตาย (สมเด็จพระญาณสังวร (สุวฑฺฒโน), 2551)

การเจริญมรณสติก็มีมัญฐาน เป็นหนึ่งในสมถกัมมัฏฐาน เป็นพื้นฐานในการปฏิบัติ วิปัสสนากัมมัฏฐาน ด้วยวิปัสสนาจารย์ท่านให้ระลึกถึงความตายก่อนจะเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน เพื่อเป็นกำลังป้องกันจิตไม่ให้ตกไปจากอัปปมาทธรรม (คือ ความไม่ประมาท) และทำให้จิตยกขึ้นสู่ความเพียรอันแรงกล้า คือ สัมมปปธานทั้ง 4 และกำลังที่จะต้านทาน ถีนมิทธนิรardini ที่จะเข้ามาครอบงำจิตใจที่จะให้ห่อถอยหรือตกไปเสียจากการเจริญวิปัสสนานั้น เพื่อเป็นการปลอบปลุกกำลังในขั้นต้นในการเจริญวิปัสสนา (พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริเถร), 2542) การปฏิบัติมรณสตินั้นจะต้องมีการเตรียมความพร้อมทั้งสถานที่และ ตัดปถิโพธิ 10 คือ 1) อวาสปถิโพธิ 2) กุลปถิโพธิ 3) ลาภปถิโพธิ 4) คณปถิโพธิ 5) กัมมปถิโพธิ 6) อัทธานปถิโพธิ 7) ญาตปถิโพธิ 8) อาพาธปถิโพธิ 9) คณปถิโพธิ 10) อิทธิปถิโพธิ (พระพุทธโฆสเถระ, 2548)

ผู้เจริญมรณสติก็มีมัญฐานควรหาอาจารย์ผู้สอนกัมมัฏฐานที่เป็นผู้สมบูรณ์ด้วยศรัทธา ศีล สุตะ จาคะ วิริยะ สติ และปัญญา มีลักษณะเป็นกัลยาณมิตร 7 ประการ คือ 1) มีคุณสมบัติเป็นที่รัก 2) มีคุณสมบัติเป็นที่เคารพ 3) มีคุณสมบัติเป็นที่น่าสรรเสริญ 4) เป็นผู้สามารถว่ากล่าวตักเตือน 5) เป็นผู้ดลใจต่อถ้อยคำต่ำ ๆ สูง ๆ ได้ 6) เป็นผู้สามารถชี้แจงถ้อยคำที่สับสน ลุ่มลึกได้ 7) เป็นผู้ไม่แนะนำในทางที่ไม่สมควร (พระพุทธโฆสเถระ, 2548)

มีขั้นตอนการเจริญด้วยการกล่าวคำภาวนา เช่น มรณํ นียตํ แปลว่า ความตายเป็นของเที่ยง หรือกล่าวย่อ ๆ ว่า มรณํ มรณํ แปลว่า ตาย ตาย เป็นต้น ผู้เจริญพึงกำหนดภาวนา ระลึกถึงความตายอันจะมีมาถึงตน และใช้ปัญญาพิจารณาอุบาย 8 ประการ คือ 1) โดยปรากฏเหมือนเพศฆาต 2) โดยวิบัติจากสมบัติ 3) โดยนำมาเปรียบเทียบ 4) โดยเป็นกายสาธารณะ แก่หมู่นอนจำนวนมาก 5) โดยอายุทุพลภาพ 6) โดยไม่มีเครื่องหมาย 7) โดยมีกำหนดระยะเวลา 8) โดยมีขณะเล็กน้อยไปพร้อมกันด้วยก็ได้ ผู้เจริญมรณสติก็มีมัญฐานย่อมได้รับผล คือ มีมรณสัญญา 8 ประการเกิดขึ้น และการเจริญมรณสติมีผลสูงสุด คือ อุปจารสมาธิ ผู้เจริญ



มรณสตีย่อมเป็นผู้ไม่ประมาท ไม่ยินดีในภพทั้งปวง ละความใคร่ ตีเตียนบาป ปราศจากความตระหนี่ ถึงอนิจจังสัญญา ทุกขสัญญา และอนัตตสัญญา (พระพุทธโฆสเถระ, 2548)

2. ศึกษาตัวอย่างของบุคคลที่ใช้มรณสติในพระพุทธศาสนา พบว่า จากการศึกษาสภาวะจิตเมื่อใกล้ตาย พบว่า วิถีจิตของผู้ใกล้ตายนั้น มี 2 ช่วง คือ ช่วงที่หนึ่งเรียกว่า มรณาสันนกาล เป็นกาลหรือเวลาใกล้จิตดับ ช่วงที่สองเรียกว่า มรณาสันนวิถิ เป็นวิถีใกล้จิตดับหรือใกล้ตาย เป็นช่วงการทำงานครั้งสุดท้ายของจิตในชีวิตนี้

ในมรณาสันนกาลนี้ สัตว์ทั้งหลายที่ยังมีกิเลส เมื่อใกล้จะตายย่อมปรากฏนิมิต 3 ประการ คือ กรรม กรรมนิมิต และคตินิมิต อย่างใดอย่างหนึ่งปรากฏขึ้นทางทวารทั้ง 6 ถูมาเป็นอารมณ์ (เครื่องยึดเหนี่ยว) ซึ่งอารมณ์นี้ทำหน้าที่นำจิตให้ไปสู่ภูมิใดภูมิหนึ่งอันสมควรแก่กรรม สำหรับผู้ที่ตายอย่างกะทันหัน เช่น ประสบอุบัติเหตุ ถูกฆ่าตาย จะมีมรณาสันนวิถิ คือ วิถีจิตเมื่อใกล้ตายที่จะรับอารมณ์ครั้งสุดท้ายมาปรากฏ นำไปสู่ภูมิที่รองรับ

สัตว์ที่เวียนว่ายในสังสารวัฏนี้ย่อมไปเกิดตามกรรมของตน ที่บุคคลได้นึกถึงเมื่อใกล้ตายตามภาวะของภูมิ 5 อย่าง คือ นรก เปรตวิสัย มนุสย์ และเทวดา และกรรมที่ทำหน้าที่เป็นชนกกรรม หรือกรรมนำไปเกิดนั้น ก็จะทำให้ผลเรียงตามลำดับความหนักเบา กล่าวคือ หากมีครุกรรม ไม่ว่าจะเป็นฝ่ายอกุศล หรือฝ่ายกุศลก็จะให้ผลก่อนกรรมอื่น ๆ เสมอ หากไม่มีครุกรรม พหุกรรมก็จะให้ผลในลำดับถัดมา เพราะเขาจะนึกถึงกรรมที่ตนได้กระทำไว้มาก พหุกรรมจึงทำหน้าที่เป็นอาสันนกรรม แต่ในบางกรณีกรรมเพียงเล็กน้อยที่ทำหรือนึกถึง ก็มาทำหน้าที่เป็นอาสันนกรรม และตัดหน้าให้ผลก่อนพหุกรรม แต่เมื่ออาสันนกรรมหมดลง พหุกรรมบุคคลนั้นได้ทำไว้ก็มาให้ผลต่อ

บุคคลเมื่อใกล้ตายจะนึกถึงกรรมที่ตนได้ทำไว้ และเมื่อตายลง คติจะเป็นไปตามกรรมที่นึกถึงเป็นอันดับแรก ไม่ว่าจะเป็นกุศลกรรมหรืออกุศลกรรม สภาวะของจิตในขณะใกล้ตายนี้จึงมีความสำคัญมาก เพราะเป็นสิ่งที่กำหนดว่าบุคคลจะไปเกิดในภูมิใด เพราะเมื่อมีจิตผ่องใสสามารถห่วงเอากุศลธรรมที่เคยทำมาเป็นอารมณ์ได้ ย่อมไปเกิดในสุคติ ดังพุทธภาษิตที่ว่า “เมื่อจิตไม่เศร้าหมอง สุคติก็เป็นอันหวังได้” แต่เมื่อจิตเศร้าหมอง อกุศลกรรมที่ตนเคยทำไว้แสดงให้เห็น ย่อมไปเกิดในทุคติ ดังพุทธภาษิตที่ว่า “เมื่อจิตเศร้าหมอง ทุคติก็เป็นอันหวังได้” (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

การเจริญมรณสติมีความสำคัญในการฝึกอบรมจิต ให้มองเห็นคุณค่าของชีวิตนี้ว่ามีเพียงเล็กน้อย ความตายจะมาถึงเมื่อไรนั้นไม่แน่ การเจริญมรณสติทำให้ไม่ประมาทในชีวิต ไม่ปล่อยเวลาให้เปล่าประโยชน์ เร่งทำกิจของตน และชวนชวายเป็นความดี ผู้ที่เจริญมรณสติจนเกิดปัญญา รู้แจ้งมองเห็นไตรลักษณ์ ก็อาจบรรลุความสิ้นอาสวะ เป็นพระอรหันต์ได้ อาจกล่าวได้ว่า ผู้ที่เจริญมรณสติสม่ำเสมอเป็นผู้ที่พร้อมตายทุกเมื่อ เพราะตนได้ทำประโยชน์อย่างดีที่สุดแล้ว เมื่อความตายมาอยู่ตรงหน้าก็ไม่หวาดหวั่น ไม่เสียดายเวลาที่ผ่านพ้นไป



แม้ในภาวะใกล้ตาย ผู้ที่เจริญมรณสตีย่อมมีสติที่มั่นคง นึกถึงแต่กุศลกรรม ป้องกันอกุศลกรรม ไม่ให้เกิดขึ้น มีจิตผ่องใส และสู่สุคติในที่สุด

บุคคลที่ไม่ได้เจริญมรณสติ เช่น นางปฐาจารา นางกิสาโคตรมี อนาถบิณฑิกเศรษฐี นางวิสาขา เป็นต้น บุคคลที่ไม่ได้เจริญมรณสติ เมื่อต้องสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักความเศร้าโศก เสียใจย่อมเข้าครอบงำ แม้ผู้ที่บรรลุโสดาบันอย่างอนาถบิณฑิกเศรษฐี และนางวิสาขา ก็ไม่อาจระงับความเสียใจไว้ได้ แต่เมื่อพระพุทธรองค์เสด็จไปโปรดท่านเหล่านั้นก็เกิดปัญญา มองเห็นถึงความตายว่าย่อมมีแก่ทุกคน ไม่เว้นใครเสียใด เมื่อเห็นดังนี้ก็สามารถขจัดความเศร้าโศกเสียใจจากการพลัดพรากลงไปได้

ส่วนบุคคลที่ได้เจริญมรณสติ ดังที่ปรากฏในพระไตรปิฎกและอรรถกถา ได้แก่ พระปุลณณะ พระอุปเสนะ พระอโธตตเถระ พระติสสเถระ พระอุตตราเถรี นางมัลลิกาเทวี พระนางสามาวดี ธิตานายช่างหูก เป็นต้น และบุคคลที่ได้เจริญมรณสติในพระพุทธศาสนา ได้แก่ พุทธทาสภิกขุ พระธรรมวรนายก (สมบุรณ์ จันทกเถร) พระเทพวิทยาคม (หลวงพ่อคุณ ปรีสุทโธ) พระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว จะเห็นได้ว่า บุคคลที่ได้เจริญมรณสติ ได้ใช้ความตายเป็นเครื่องพัฒนาจิตวิญญาณให้สูงขึ้น กล่าวคือ ประการแรกการตายของบุคคลอันเป็นที่รักเป็นเครื่องเตือนสติได้ว่า ความตายย่อมมีแก่คนทุกคน ไม่มีใครหนีพ้น และอีกประการหนึ่งเมื่อเขาเหล่านั้นรู้ตัวว่าตนจะต้องตายไปจริง ๆ แม้มีความเจ็บปวดทุกข์ทรมานทางกาย แต่ใจที่เข้มแข็งจะทำให้ผ่านพ้นความทุกข์เหล่านั้นไปได้ สิ่งสำคัญ คือ การเตรียมกายเตรียมใจ กล่าวคำอาลาแก่กัน และในวาระสุดท้ายของชีวิตเขาย่อมมีสติที่ สมบุรณ์ มีจิตผ่องใส นำไปสู่สุคติในที่สุด

ด้วยเหตุนี้ผู้เจริญมรณสตีย่อมได้รับประโยชน์ แบ่งเป็น 3 ประการ คือ 1) ประโยชน์ที่ได้รับในปัจจุบัน ได้แก่ 1.1) เป็นผู้ไม่ประมาท คือ ไม่ประมาทในชีวิต รับผิดชอบต่อหน้าที่ให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ 1.2) ไม่ยินดีในภพทั้งปวง 1.3) ไม่ยินดีตื่นใจในการได้การมีทั้งปวง 1.4) การละความยินดีในชีวิตได้ 1.5) รังเกียจบาปความชั่วต่าง ๆ 1.6) ไม่มากไปด้วยการสะสม 1.7) ไม่ละโมภในสิ่งของหรือทรัพย์สินทั้งปวง 1.8) ปราศจากความตระหนี่ 1.9) รู้สึกในความไม่เที่ยงแห่งสังขาร มีความชำนาญในอนิจจสัญญา 1.10) รู้สึกในความเป็นทุกแห่งสังขาร คือ มีความชำนาญในทุกขสัญญา และจะรู้สึกในความไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตนแห่งธรรมทั้งปวง คือ มีความชำนาญอนัตตสัญญา 1.11) เวลาจะตาย ก็ไม่กลัวความตาย 1.12) เวลาจะตาย ก็ไม่หลงตาย ไม่หลงทำกาลกิริยา 2) ประโยชน์ในอนาคต คือ หากไม่ได้รับสมตธรรมในปัจจุบัน เมื่อกายแตก ทำลายไปย่อมมีสุคติในเบื้องหน้า 3) ประโยชน์อย่างยิ่ง คือ 3.1) ในปัจจุบัน ขณิกสมาธิจะเป็นปัจจัยให้มรณสตีกัมมฐานยกจิตขึ้นสู่วิปัสสนากัมมฐาน 3.2) ในอนาคต เป็นปัจจัยส่งเสริมให้ได้อมตธรรมในอนาคตเบื้องหน้า



3. ศึกษาการประยุกต์ใช้คำสอนเรื่องมรณสติในชีวิตประจำวัน พบว่า จากการศึกษาแนวทางการเจริญมรณสติในชีวิตประจำวัน สรุปวิธีการเจริญมรณสติในชีวิตประจำวันของพระไพศาล วิสาโล ซึ่งท่านได้กล่าวไว้ในหนังสือระลึกถึงความตายสบายนัก ซึ่งมีวิธีการดังนี้ 1) เจริญมรณสติก่อนนอน เป็นช่วงเวลาที่ดีที่สุดเนื่องจากเสร็จสิ้นจากภารกิจในชีวิตประจำวันแล้ว ร่างกายและจิตใจเข้าสู่ช่วงแห่งการพักผ่อน เป็นโอกาสดีสำหรับการนั่งสมาธิพิจารณาถึงความเป๋นไปของชีวิตซึ่งมีความตายเป็นเบื้องหน้า วิธีที่ดีที่สุดคือการนั่งสมาธิอย่างจริงจังประหนึ่งว่าความตายกำลังเกิดขึ้นกับเรา นั่นคือ “ฝึกตาย” นอกจากนั้นมียุติคติที่ยกย่องอีก เช่น ทบทวนความดีที่ได้ทำมา นึกถึงงานศพของตัวเอง พิจารณาความไม่เที่ยงของร่างกาย ฝึกปล่อยวางยามใกล้ตาย 2) เจริญมรณสติในโอกาสต่าง ๆ โดยพิจารณาว่าวันนี้อาจเป็นวันสุดท้ายของเรา เราพร้อมที่จะไปแล้วหรือยัง นอกจากนั้นอาจใช้โอกาสต่าง ๆ เป็นเครื่องเตือนใจถึงความตายว่าพร้อมจะเกิดกับเราได้ทุกเวลา เช่น ก่อนเดินทาง เมื่อรับรู้ข่าวสารเกี่ยวกับการตาย เช่น อุบัติเหตุ เมื่อไปงานศพ เมื่อไปเยี่ยมผู้ป่วย เมื่อสูญเสียทรัพย์สิน 3) มีอุบายเตือนใจถึงความตาย 4) ทำกิจกรรมฝึกใจรับความตาย

อภิปรายผล

1. ความตายเป็นกระบวนการเปลี่ยนผ่านของชีวิตมนุษย์ในช่วงเวลาหนึ่ง ความตาย คือ การสิ้นสุดของชีวิตและสภาพร่างกาย เป็นการสิ้นสุดชีวิตในภพปัจจุบัน เป็นเพียงการสิ้นสุดทางกายเท่านั้น ในสภาวะธรรมจิตไม่ได้สิ้นสุดไปด้วย แต่จะจุติเคลื่อนออกจากร่างกายไปเกิดหรือปฏิสนธิใหม่ในสังสารวัฏ ตามผลแห่งกรรมที่ตนได้กระทำเมื่อยังมีชีวิตอยู่ สิ่งสำคัญประการหนึ่ง คือ ความตายเป็นสิ่งที่ทุกคนต้องประสบ ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ แต่เราไม่สามารถรู้ได้ว่า จะตายเมื่อใด และตายด้วยเหตุใด ดังนั้น การเตรียมตัวก่อนตาย หรือ การระลึกถึงความตายอยู่เสมอ นั้นจึงเป็นสิ่งสำคัญ เพื่อพร้อมรับการเปลี่ยนผ่านของชีวิตที่อาจเกิดขึ้นได้เสมอในช่วงเวลาใดเวลาหนึ่ง

การเจริญมรณสติ หมายถึง การระลึกถึงความตายอันจะมีมาถึงตนเป็นธรรมดา ต้องประกอบด้วยสติ สังเวช และญาณ ควรพิจารณาและเตือนตนอยู่เสมอว่าเราทุกคนต้องตายในที่สุด เพราะความตายไม่มีกำหนดเวลาที่แน่นอน ดังนั้น การระลึกถึงความตายจึงเป็นการกระตุ้นเตือนให้ไม่ประมาท ทำกิจที่ควรทำ ไม่ปล่อยเวลาให้ล่วงเลยไป ใช้เวลาที่เหลืออยู่ให้เป็นประโยชน์ทั้งแก่ตนเองและผู้อื่นอย่างเต็มที่ ในการระลึกถึงความตายนี้ เราควรฝึกจิตของตนว่าเมื่อความตายอยู่ตรงหน้าแล้ว เราพร้อมจะตายมากน้อยแค่ไหน เป็นการเตรียมตัวตาย เพื่อให้วาระสุดท้ายของชีวิตไม่น่าหวาดกลัว ไม่ทรมานทรมาย และสามารถประคองจิตให้ผ่องใส มีสติ และสงบ เมื่อถึงคราวต้องจากไปก็ยอมจากไปอย่างสมศักดิ์ศรีของความเป็นมนุษย์ และสู่สุคติ



2. สัตว์ที่เวียนว่ายในสังสารวัฏนี้ย่อมไปเกิดตามกรรมของตนที่นึกถึงเมื่อใกล้ตาย โดยปรากฏนิมิต 3 ประการ คือ กรรม กรรมนิมิต และคตินิมิต อย่างใดอย่างหนึ่ง นำไปสู่การเกิดในภุมิใหม่ทั้ง 5 คือ นรก เปรตวิสัย มนุษย์ และเทวดา และกรรมที่ทำหน้าที่เป็นชนกรรม หรือกรรมนำไปเกิดนั้น ก็จะทำให้ผลเรียงตามลำดับความหนักเบา ดังนั้น ในเวลาใกล้ตาย บุคคลนึกถึงกรรมที่ตนได้ทำไว้ และเมื่อตายลง คติจะเป็นไปตามกรรมที่นึกถึงเป็นอันดับแรก ไม่ว่าจะเป็นกุศลกรรมหรืออกุศลกรรม สภาพของจิตในขณะที่ใกล้ตายนี้จึงมีความสำคัญมาก เพราะเป็นสิ่งที่กำหนดว่าบุคคลจะไปเกิดในภุมิใด เพราะใกล้ตายผู้ที่มีจิตผ่องย้อมไปสู่สุคติ ผู้ที่มีจิตเศร้าหมองย้อมไปสู่ทุคติ บุคคลที่ไม่ได้เจริญมรณสติ เมื่อต้องสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก ความเศร้าโศกเสียใจย้อมเข้าครอบงำ หรือเมื่อต้องนึกถึงความตายย่อมมีความหวาดกลัวละหวาดหวั่นต่อความตาย ส่วนบุคคลที่ได้เจริญมรณสติ ได้ใช้ความตายเป็นเครื่องพัฒนาจิต วิญญูญาณให้สูงขึ้น กล่าวคือ การตายของบุคคลอันเป็นที่รักเป็นเครื่องเตือนสติได้ว่า ความตายย่อมมีแก่คนทุกคนไม่มีใครหนีพ้น และเมื่อเขาเหล่านั้นรู้ตัวว่าตนจะต้องตายไปจริง ๆ แม้มีความเจ็บปวดทุกข์ทรมานทางกาย แต่ใจที่เข้มแข็งจะทำให้ผ่านพ้นความทุกข์เหล่านั้นไปได้ สิ่งสำคัญ คือ การเตรียมกายเตรียมใจ กล่าวคำอาลาแก่กัน และในวาระสุดท้ายของชีวิตเขาย่อมมีสติที่สมบูรณ์ มีจิตผ่องใส นำไปสู่สุคติในที่สุด

การเจริญมรณสติมีความสำคัญในการฝึกอบรมจิตให้มองเห็นคุณค่าของชีวิตนี้ว่ามีเพียงเล็กน้อย ไม่ประมาทในชีวิต ไม่ปล่อยเวลาให้เปล่าประโยชน์ เร่งทำกิจของตน และชวนชวนทำความดี ผู้ที่เจริญมรณสติจนเกิดปัญญาารู้แจ้งมองเห็นไตรลักษณ์ ก็อาจบรรลุละมุนเป็นพระอรหันต์ได้ อาจกล่าวได้ว่า ผู้ที่เจริญมรณสติสม่ำเสมอเป็นผู้ที่พร้อมตายทุกเมื่อ เพราะตนได้ทำประโยชน์อย่างดีที่สุดแล้ว เมื่อความตายมาอยู่ตรงหน้าก็ไม่หวาดหวั่น ไม่เสียดายเวลาที่ผ่านพ้นไป แม้ในภาวะใกล้ตาย ผู้ที่เจริญมรณสติย่อมมีสติที่มั่นคง นึกถึงแต่กุศลกรรม ป้องกันอกุศลกรรมไม่ให้เกิดขึ้น มีจิตผ่องใส และสู่สุคติในที่สุด

3. การเจริญมรณสติเป็นสิ่งที่ควรทำอย่างสม่ำเสมอ จนจิตเป็นอารมณ์แนบแน่น ไม่ว่าจะอยู่ในอิริยาบถใด คือ ไม่ว่าจะยืน เดิน นั่ง หรือนอน ควรคิดและพิจารณาใคร่ครวญถึงความตายเป็นอารมณ์ มรณสติก็มีพื้นฐานเมื่อพิจารณาไปนาน ๆ จิตจะค่อย ๆ สงบ ระวังจากนิวรณ์ 5 และเข้าถึงอุปปจารสมาธิในที่สุด

ผู้เริ่มต้นเจริญมรณสติสามารถเริ่มฝึกได้ในชีวิตประจำวัน เช่น เจริญมรณสติก่อนนอน โดยน้อมจิตพิจารณาถึงความเป็นไปของชีวิตซึ่งมีความตายเป็นเบื้องหน้า ประหนึ่งว่าความตายกำลังเกิดขึ้นกับเรา นั่นคือ “ฝึกตาย” เช่น ทบทวนความดีที่ได้ทำมา นึกถึงงานศพของตนเอง พิจารณาความไม่เที่ยงของร่างกาย ฝึกปล่อยวางยามใกล้ตาย หรือการเจริญมรณสติในโอกาสต่าง ๆ โดยพิจารณาว่าวันนี้อาจเป็นวันสุดท้ายของเรา เราพร้อมที่จะไปแล้วหรือยัง อาจใช้โอกาสต่าง ๆ เป็นเครื่องเตือนใจถึงความตายว่าพร้อมจะเกิดกับเราได้ทุกเวลา เป็นต้น



คุณค่าของการเจริญมรณสติ สามารถยึดตามหลักประโยชน์สาม ได้ดังนี้ 1) ประโยชน์ตน คือ ไม่ประมาทในชีวิต ตั้งจิตสร้างความดี สะสมบุญบารมีเพื่อตายอย่างสงบ พานพบพระนิพพานในอนาคตกาลเบื้องหน้า 2) ประโยชน์ผู้อื่น คือ 2.1) การช่วยเหลือบุคคลใกล้ตาย การช่วยเหลือผู้ป่วยและบุคคลใกล้ตาย โดยการช่วยให้ ยอมรับความจริงของชีวิต สร้างศรัทธาในพระพุทธศาสนา รักษาใจให้สงบ ด้วยการระลึกถึงพระรัตนตรัย สมาทานรักษาศีล สวดมนต์ ฟังธรรม ทำสมาธิ และเผชิญความตายด้วยใจสงบ ด้วยการทำใจปล่อยวางและให้อภัย จิตเป็นกุศล บรรยาการรอบข้างสงบ มีสติแม้ช่วงสุดท้าย การช่วยเหลือบุคคลผู้ใกล้ตายเป็นการพัฒนาผู้ป่วยให้เกิดปัญญาเป็นไปตามลำดับ เริ่มต้นจากนึกสิ่งสิ่งดีงามจนจิตสงบเป็นสมาธิ แล้วค่อยสร้างปัญญาด้วยการแสดงอนิจจังความไม่เที่ยงของสังขาร ทุกสิ่งเปลี่ยนแปลงตนอยู่ในภาวะไม่เดิมได้ และอนัตตาส่งทั้งหลายไม่ใช่ตัวตน ทำให้ความเจ็บปวดทรมานทางกายสงบลง และจิตผ่องใส จากโลกนี้ไปอย่างสงบ 2.2) สร้างแรงบันดาลใจให้แก่ผู้อื่น ในการนำความตายมาพัฒนาจิตวิญญาณให้สูงขึ้น 2.3) เป็นกัลยาณมิตร ผู้เจริญมรณสติ เมื่อต้องประสบกับความตายย่อมไม่เศร้าโศกเสียใจ แต่จะเป็นผู้ช่วยเหลือบุคคลที่เศร้าโศกให้บรรเทาเบาบางลงได้ 3) ประโยชน์ทั้งสอง หรือประโยชน์ต่อสังคม คือ ทำหน้าที่ของตนได้สมบูรณ์ สังคมสันติสุข เพราะความไม่เบียดเบียน เป็นผู้ที่ควรค่าแห่งการจดจำ

ผู้เจริญมรณสติเป็นนิตยย่อมเป็นผู้ที่ประกอบคุณงามความดี เพราะไม่ประมาทในชีวิต ดำรงชีวิตด้วยสติปัญญาในทางที่ถูกตามหลักธรรมคำสอนของพระพุทธองค์ สามารถทำหน้าที่ของตนได้สมบูรณ์ ตั้งตนอยู่ในทางที่ชอบ นอกจากจะทำความดีประโยชน์ของตนเองแล้วยังมุ่งหวังที่จะก่อให้เกิดประโยชน์แก่สังคม หากแม้จะจากโลกนี้แต่คุณงามความดีที่ได้ทำไว้เมื่อยังมีชีวิตอยู่จะคงอยู่ตลอดไป

สรุปผล/ข้อเสนอแนะ

การเจริญมรณสติก็มีพื้นฐาน แม้แต่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าและพระอรหันต์ทั้งหลาย แม้บรรลุมรรคผลแล้วยังไม่ยอมละ เพราะยังทรงอารมณ์มรณสตินี้ควบคู่ไปกับวิปัสสนา เพื่อความอยู่เป็นสุข การเจริญมรณสติที่ถูกต่อนั้นจะต้องประกอบด้วยโยนิโสมนสิการ มุ่งให้เกิดสติ สังเวช และญาณ คือ มีสติระลึกถึงความจริงว่าความตายเป็นธรรมดาของชีวิต สิ่งทั้งหลายอยู่ภายใต้กฎของธรรมชาติ เมื่อเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วดับไป เกิดสังเวช คือ ความรู้สึกเศร้าใจ คิดได้ เร่งทำความดี กระทำกิจของตนให้พร้อม เป็นคนไม่ประมาท และรู้เท่าทันความเป็นจริงว่าเวลาของชีวิตเป็นสิ่งไม่แน่นอน เราทุกคนต้องตายด้วยกันทั้งสิ้น

คนส่วนใหญ่มักไม่ตระหนักว่าเวลาที่อยู่ในโลกนี้มีจำกัด เมื่อความตายมาประชิดตัว ก็จะเข้าใจคุณค่าของชีวิต ดังนั้นการเจริญมรณสติจึงเป็นเครื่องกระตุ้นเตือนใจตนเองว่าความตายเป็นเรื่องธรรมดาของชีวิต ผู้ที่เจริญมรณสติจึงย่อมเป็นผู้ไม่ประมาทในชีวิต



เพราะตระหนักว่าชีวิตมีเวลาเพียงเล็กน้อย เร่งทำกิจของตน ไม่ปล่อยเวลาไปโดยเปล่าประโยชน์ ประกอบความดีให้ชีวิตของตนมีคุณค่าและมีประโยชน์ แม้ต้องตายไปก็มีคุณค่าเหลือทิ้งไว้แก่ชนรุ่นหลัง เป็นประโยชน์แก่ชนรุ่นหลัง นอกจากนี้การพิจารณาถึงความตายและรู้เท่าทันความจริงของชีวิตว่ามีการเริ่มต้นและสิ้นสุด เพื่อจิตใจจะไม่ถูกครอบงำบีบคั้นด้วยความทุกข์จากความพลัดพราก หรือจากการที่นึกถึงความตายของตนเอง การเจริญมรณสติอยู่เสมอ ทำให้จิตใจของเราโน้มเอียงไปสู่ความดีงาม เราจึงมีความมั่นใจและหนักแน่นเมื่อมรณกรรมมาเยือน กล่าวคือ ผู้ที่ฝึกมรณสติได้ดีที่สุด ย่อมเข้าใจชีวิตและเมื่อถึงคราวตายย่อมตายอย่างสงบสุขโดยปราศจากความหวาดกลัว

ข้อเสนอแนะในเชิงนโยบาย

ผู้วิจัยเห็นว่า ผู้ที่จะศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับเรื่องมรณสติเพื่อให้เกิดประโยชน์แก่ตนและสังคมในยุคปัจจุบัน จึงควรมีการศึกษาในกรณีต่อไปนี้

1. ศึกษาเปรียบเทียบหลักคำสอนเรื่องมรณสติในพุทธศาสนาเถรวาทและมหายาน
2. ศึกษาแนวทางการปฏิบัติมรณสติในโลกปัจจุบัน
3. ศึกษาการแนวทางและการเตรียมตัวก่อนตายในสังคมปัจจุบัน
4. ศึกษาวิเคราะห์ภาวะใกล้ตายในพุทธศาสนาเถรวาทและมหายาน
5. ศึกษาวิเคราะห์วิถีจิตเมื่อใกล้ตาย

เอกสารอ้างอิง

- บรรจบ บรรณรุจิ. (2549). *ปฏิจจสมุปบาท*. (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช). (2550). *พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุด ศัพท์วิเคราะห์*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เลียงเชียง.
- พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริเถร). (2542). *หลักปฏิบัติสมณะและวิปัสสนากรรมฐาน*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2550). *คู่มือชีวิต*. (พิมพ์ครั้งที่ 14). กรุงเทพมหานคร: บริษัท พิมพ์สวย จำกัด.
- _____. (2552). *พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ*. (พิมพ์ครั้งที่ 11). กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระพุทธโฆสเถระ. (2548). *คัมภีร์วิสุทธิมรรค แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร)*. (พิมพ์ครั้งที่ 6). กรุงเทพมหานคร: ธนาเพรส จำกัด.
- พระไพศาล วิสาโล. (2560). *ระลึกถึงความตายสายนัก การเจริญมรณสติในชีวิตประจำวัน*. (พิมพ์ครั้งที่ 23). กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนสามลดา.



- พระมหาโพธิวงศาจารย์ (สุรเตโช). (2561). *ธรรมสารเทศนา เล่ม 3*. นครปฐม: รุ่งศิลป์การพิมพ์.
- พระอุปติสสเถระ. (2560). วิมุติมรรค. แปลโดย พระพรหมบัณฑิต (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) และคณะ. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มหาวิทยาลัยรามคำแหง. (2500). *พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถาแปล ชุด 91 เล่ม*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- สมเด็จพระญาณสังวร (สุวฑฺฒโน). (2551). *อนุสสติและสติปัฏฐาน*. (พิมพ์ครั้งที่ 5). นครปฐม: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยนครพนธ์.