

มรณานุสติ : รู้เท่าทันเมื่อเผชิญหน้าต่อความตาย

Maranasati: Knowingly When Facing Death

บงกช จันศิริ¹, พระครูสังฆรักษ์เอกภัทร อภินันโท² และ วีรชัย คำธ³

Bongkoch Chansiri, Phrakhrusangkharak Ekapatra Apihichando

and Wirachai Kamthorn

(oilyaducks@gmail.com)

Received: March 05, 2025

Revised: April 13, 2025

Accepted: May 11, 2025

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อบอกความสำคัญและวิธีการปฏิบัติมรณานุสติเพื่อการเตรียมตัวตายอย่างสงบและการประยุกต์ใช้มรณานุสติในบริบทปัจจุบัน ซึ่งความสำคัญของมรณานุสติ การใช้ความตายมาพิจารณาถึงความจริงที่ว่าชีวิตนั้นแสนสั้นและไม่แน่นอนนำมาเป็นวิธีการปฏิบัติมรณานุสติเพื่อการเตรียมตัวตายอย่างสงบคือการมองเห็นความตายอย่างมีปัญญา อันเป็นแนวทางการเจริญมรณานุสติที่ละเอียดและครอบคลุม เพื่อให้ผู้ปฏิบัติได้พิจารณาความตายในหลากหลายแง่มุม อันจะนำไปสู่ความเข้าใจในสัจธรรมของชีวิต ตระหนักว่าความตายเป็นธรรมชาติ เป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้สำหรับทุกชีวิตเห็นความไม่เที่ยงและความว่างเปล่าของสิ่งต่าง ๆ ทั้งร่างกาย ทรัพย์สิน ยศฐาบรรดาศักดิ์ และแม้แต่วิถีชีวิตเหลือน้อยและไม่แน่นอน กระตุ้นให้ใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่าและทำความดีทำให้จิตใจไม่หวาดหวั่นเมื่อเผชิญกับความสูญเสีย ตระหนักว่าทุกคนล้วนต้องเผชิญกับความตายเช่นกัน การประยุกต์ใช้มรณานุสติในบริบทปัจจุบันมีความสำคัญอย่างยิ่ง เนื่องจากโลกที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว เต็มไปด้วยความไม่แน่นอน การเจริญมรณานุสติช่วยให้เรายอมรับความจริงของการพลัดพรากและการสูญเสีย การตระหนักว่าเราไม่รู้ว่าจะจากโลกนี้ไปเมื่อใด เป็นแรงผลักดันให้เร่งสร้างคุณงามความดี ทำประโยชน์แก่ตนเองและผู้อื่นด้วยความไม่ประมาท

คำสำคัญ : มรณานุสติ, การเผชิญความตาย, เตรียมตัวก่อนตาย

¹ ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาชีวิตและความตาย คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย Ph.D. (Life and Death Psychology), Faculty of Humanities Mahachulalongkornrajavidyalaya University

² ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย Department of Psychology, Faculty of Humanities, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

³ สถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี Research methodology and cognitive science (RMCS) association, Research Dhonburi Rajabhat University

Abstract

This academic article aims to examine the significance and methods of practicing Marañānussati (mindfulness of death) as a means of preparing for a peaceful death, as well as its application in the contemporary context. The importance of Marañānussati lies in using the contemplation of death to reflect on the brevity and uncertainty of life. Practicing Marañānussati is a way of facing death with wisdom. It involves a comprehensive and nuanced approach that enables practitioners to consider death from various perspectives. This reflection fosters an understanding of the nature of life and leads to the realization that death is a natural and inevitable aspect of existence for all living beings. Marañānussati helps practitioners to perceive the impermanent and empty nature of all things—including the body, material possessions, social status, and even the fleeting, uncertain span of human life. Such insight encourages individuals to live meaningful lives, to cultivate virtue, and to reduce fear when confronted with loss or the prospect of death. Recognizing that everyone must eventually face death allows one to develop equanimity and emotional resilience. In the current era, characterized by rapid change and uncertainty, the practice of Marañānussati is especially relevant. It supports individuals in coming to terms with the realities of separation and loss. The awareness that one's departure from this world may come at any moment serves as a powerful motivation to perform good deeds, to live mindfully, and to contribute positively to the well-being of oneself and others. By fostering an attitude of heedfulness and presence, mindfulness of death can lead to a more peaceful and purposeful life.

Keywords: Maranasati or Marañānussati, Facing Death, Prepare Before You Die

บทนำ

การตายอย่างสงบ คือ การยอมรับความตายซึ่งเป็นเหตุการณ์สิ่งมีชีวิตทุกชีวิตต้องเผชิญและเป็นการสร้างความตระหนักรู้ว่า ความตายเป็นโอกาสสุดท้ายที่สำคัญของชีวิตจะทำให้บุคคลดำเนินชีวิตอย่างมีความหมายและบรรลุผลสำเร็จตามที่ตนปรารถนาในเวลาที่เหลือ เพื่อให้มีการเตรียมตัวสำหรับตนเอง ผู้อื่น บุคคลรอบข้างให้ความพร้อมใน

การเผชิญกับช่วงเวลาแห่งการจากลา ซึ่งจะช่วยลดความตึงเครียด ความเครียดภาวะด้านเศรษฐกิจของบุคคลอันเป็นที่รักและเสริมสร้างความสัมพันธ์อันดี ระหว่างสมาชิกในครอบครัว มนุษย์ทุกคนปรารถนาการตายอย่างสงบ แต่การตายอย่างสงบไม่ได้เกิดกับทุกคน การศึกษางานวิจัยของ ชมพูนุท พงษ์ศิริ (2561) ได้ศึกษาการดูแลผู้ป่วยระยะท้ายให้เผชิญการตายอย่างสงบ พบว่า ปัจจัยที่มีผลต่อการตายอย่างสงบ ได้แก่ ทศณคติต่อความตาย ค่านิยมของสังคมต่อความตาย ความศรัทธายึดมั่นในศาสนา ความทุกข์ทรมานทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคมและจิตวิญญาณ การตายอย่างสงบช่วยให้ผู้ป่วยสามารถรักษาศักดิ์ศรีและความเป็นตัวของตัวเองได้จนถึงวาระสุดท้าย โดยไม่ต้องเผชิญกับความทุกข์ทรมานที่ทำให้รู้สึกหมดหนทางและสิ้นหวัง ซึ่งนำมาสู่ความรู้สึกยอมรับและการปล่อยวาง ทำให้จิตใจรู้สึกสงบและอาจมองย้อนกลับไปในชีวิตด้วยความรู้สึกที่สมบูรณ์ อีกประการหนึ่ง การเห็นคนที่รักจากไปด้วยความสงบ ช่วยลดความรู้สึกผิด ความเศร้าโศกและความทุกข์ทรมานของญาติและเพื่อน สามารถสร้างความทรงจำที่ดีให้กับผู้ที่อยู่เบื้องหลัง เป็นภาพสุดท้ายที่แสดงถึงความเข้มแข็งและความสงบของผู้ที่จากไป จะเห็นได้ว่า การตายอย่างสงบช่วยลดความกลัว ความกังวลและความเจ็บปวดทรมานทางด้านร่างกาย จิตใจที่อาจเกิดขึ้นในช่วงสุดท้ายของชีวิต ทั้งสำหรับผู้ที่กำลังจะตายและบุคคลอันเป็นที่รักได้

พระพุทธองค์ทรงตรัสถึงความตายในฐานะเป็นหนึ่งในเทวทูต การอธิบายเกี่ยวกับการพิจารณาคุณค่าของความตาย การตายที่เป็นประโยชน์ขั้นสูงสุดของชีวิตสอนให้พิจารณาว่า แม้ตัวพระองค์เองก็มีความตายเป็นธรรมดาไม่ล่วงพ้นความตายไปได้ พระพุทธศาสนาวางแนวทางในการเตรียมตัวตายไว้เพื่อให้พุทธศาสนิกชนไม่เกรงกลัวความตายและตายอย่างมีสติ จึงทรงสอนเรื่องการฝึกมรณานุสติและความไม่ประมาทในการดำรงชีวิต โดยให้ดำรงชีวิตไปตามครรลองคลองธรรมมีศีล สมาธิและปัญญา เป็นเครื่องนำพาชีวิต คือ ประพฤติกาย วาจา ใจด้วยศีลและธรรม

หลักมรณานุสติในพระพุทธศาสนาเถรวาท ไม่ได้มุ่งเน้นให้เราหวาดกลัวความตาย แต่เป็นการใช้ความตายมาพิจารณาถึงความจริงที่ว่า ชีวิตนั้นแสนสั้นและไม่แน่นอน ย่อมนำมาซึ่งความไม่ประมาทในการดำเนินชีวิต เมื่อน้อมใจพิจารณาว่า ชีวิตนี้เปรียบเสมือนหยาดน้ำค้างบนปลายหญ้า หรือสายฟ้าแลบในฤดูฝน เราจะตระหนักได้ว่า เวลาของเรามีจำกัดเพียงใด เมื่อความตายเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ ทุกวินาทีที่เรายังมีลมหายใจจึงกลายเป็นสิ่งที่มีค่าอย่างยิ่ง การระลึกถึงมรณานุสติจะช่วยเตือนใจให้เราใช้เวลาเหล่านั้นไปกับการสร้างสรรค์สิ่งดีงาม ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น พระพุทธเจ้าตรัสสอนภิกษุทั้งหลายว่า “ภิกษุทั้งหลาย อายุของมนุษย์ทั้งหลายนี้น้อยจะต้องสู่ภพหน้า พึงวินิจฉัยด้วยความรู้คิด พึงกระทำการดีงาม (กุศล) พึงครองชีวิตประเสริฐ (พรหมจรรย์) ผู้ที่เกิดมาแล้วที่จะไม่ตายนั้นไม่มี ผู้ใดอยู่ได้นานผู้นั้นก็อยู่ได้ แค่อายุปี จะเกินไปบ้างก็เพียง

เล็กน้อย” “อายุของมนุษย์ทั้งหลายน้อย สัตบุรุษพึงดูหมิ่นอายุน้อยนั้น พึงประพฤติเหมือนดังถูกไฟไหม้ศีรษะการที่มีจรัลจะไม่มาหาฉัน เป็นอันไม่มี วันคืนย่อมล่วงไปชีวิตก็หดสั้นเข้า อายุของสัตว์ทั้งหลายย่อมหมดสิ้นไป เหมือนดังน้ำในธารน้ำน้อย” (ที.ปา. (ไทย) 11/378/290 ; อัง.ทุก. (ไทย) 20/242/119.)

การพิจารณาถึงความตาย ยังช่วยให้เราทบทวนการดำเนินชีวิตที่ผ่านมา หากพบว่า เราใช้ชีวิตไปในทางที่ไร้ประโยชน์ ไม่ได้สร้างคุณค่าใด ๆ ก็จะเป็นแรงผลักดันให้เราปรับเปลี่ยนวิถีการดำเนินชีวิตใหม่ มุ่งสู่การทำความดีและการพัฒนาตนเอง ซึ่งเมื่อความตายเป็นสิ่งที่รออยู่เบื้องหน้า ความประมาทในทุกเรื่องจึงเป็นสิ่งที่น่าเสียดาย การเจริญมรณานุสติจะช่วยให้เรามีสติ ระมัดระวังในการกระทำ คำพูดและความคิด ไม่ปล่อยใจไปตามกิเลสและความอยากอย่างไร้ขอบเขต มรณานุสติจึงไม่ได้เป็นเพียงแค่การระลึกถึงความตาย แต่เป็นเครื่องมือการพัฒนาจิตใจ รวมถึง บริบทสังคมปัจจุบันสามารถนำมาซึ่งการเปลี่ยนแปลงภายในที่ลึกซึ้งและส่งผลดีต่อการดำเนินชีวิตในหลายด้าน

ความหมายของมรณานุสติ

พระพุทธศาสนาสอนให้เจริญมรณานุสติเพื่อไม่ให้เกิดทุกข์และความกลัวต่อความตายที่กำลังจะมาถึง ทำให้เกิดความสดใจ ถอนจิตออกจากอารมณ์อื่น ความหมายมรณานุสติ แยกออกเป็นสองคำ คือ “มรณะ” ซึ่ง แปลว่า “ความตาย” กับคำว่า “อนุสติ” ซึ่ง แปลว่า การตามระลึกได้ นึกได้ ความไม่เพเลอ การควบคุมจิตใจไว้กับกิจการงาน หรือ กุมจิตใจไว้กับสิ่งที่เกี่ยวข้อง จำการที่ทำและคำที่พูดแล้วมานานได้โดยไม่มีการลืม เมื่อเอาสองคำนี้มาสมาสกัน เป็นมรณสติแปลว่า “การเอาสติมาระลึกถึงความตาย” ถ้าแปลให้ถูกต้องตามหลักวิชาการแท้ ๆ ก็เป็น “การปฏิบัติกรรมฐานโดยมีการระลึกถึงความตายเป็นอารมณ์” (ที.ปา. (ไทย) 11/378/290 ; อัง.ทุก. (ไทย) 20/242/119; อัง.ปญจก. (ไทย) 22/14/10; อัง.ฉก. (ไทย) 22/20/447)

พระพุทธศาสนามีคำสอนให้ปฏิบัติต่อความตายที่ถูกต้องเพื่อมิให้เกิดทุกข์และความกลัวต่อความตายที่จะมาถึงเรียกว่า มรณานุสติ คือ ระลึกถึงความตายเป็นอารมณ์ เป็นกรรมฐานขั้นสูงสุด การระลึกถึงความตายที่จะพึงมาถึงนั้น เพื่อให้เกิดความสดใจ เพราะเมื่อระลึกถึงความตายเป็นอารมณ์แล้ว จิตก็จะสดสังเวชถอนจากอารมณ์อื่น ๆ ซึ่งความตายเป็นการดำเนินถึงที่สุดของชีวิต พระครูวิสุทธิธรรมวิมล (ธเนศ อมโล) (2561), กล่าวว่า มรณานุสติในพระพุทธศาสนา หมายถึง ความตาย คือ ความดับหรืออาการดับของขันธ 5 หรือกายกับจิต ประเภทของการตายมี 2 คือ กาลมรณะ การตายเมื่อถึงเวลาถึงที่ตายและอกาลมรณะ มรณานุสติ คือ การเอาสติหมั่นระลึกถึง ความตายอันจะเกิด

มาถึงตนและพิจารณาสาเหตุของความตาย เพื่อเป็นอุบายที่จะทำให้เกิดจิตใจเกิดความสงบ เป็นสมาธิ จิตใจพิจารณาเห็นความจริงจนเกิดสติเกิดปัญญาในร่างกายอัน เป็นเหตุทำให้จิตใจคลายออกจากความไม่หลงติดในร่างกายคลายออกจากกิเลสและปลด ทุกข์ทางจิตใจได้ ปล่อยวางได้

การพิจารณาความตายสมควรที่เรียกว่า มรณานุสติ เป็นสิ่งที่ควรทำเป็น อาจิณ คือ เตือนตนว่าความตายเป็นเรื่องธรรมดาที่จะต้องเกิดขึ้นกับเราไม่ช้าก็เร็ว การ ทำเช่นนี้สมควร ช่วยให้เราไม่ล้มตายไม่อยู่อย่างประมาท ดังมีพุทธพจน์ที่ทรงตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย มรณานุสติอันภิกษุเจริญแล้ว ทำให้มากแล้วย่อมมีผลมากมีอานิสงส์มาก หยั่งลงสู่อมตะ มีอมตะเป็นที่สุด” (อง.ฉก. (ไทย) 22/291/320.)

พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงตรัสสั่งสอนให้ปฏิบัติต่อความตายด้วยการเจริญมรณานุสติเป็นประจำทุกวัน ดังเช่น ในครั้งหนึ่งพระองค์ทรงเสด็จไปที่เมืองอาฬวีและพระองค์ ทรงตรัสสั่งสอนให้ชาวเมืองอาฬวีให้ระลึกถึงความตาย เพื่อว่าจะได้ไม่ต้องกลัวความตาย ที่จะมีในภายภาคหน้า โดยตรัสสอนถึงว่า ผู้ที่ไม่เจริญมรณานุสติจะกลัวความตายที่จะ มาถึงตน แต่สำหรับผู้เจริญมรณานุสติแล้วนั้น จะไม่สะดุ้งกลัวความตายเลย ดังมีพระ พุทธพจน์ที่พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงตรัสไว้ว่า

“ท่านทั้งหลายจงเจริญมรณานุสติ อย่างนี้ว่า ชีวิตของเรา ไม่ยั่งยืนความตายเป็นของยั่งยืน เราพึงตายแน่แท้ ชีวิตของเรา มีความตายเป็นที่สุด ชีวิตของเราไม่เที่ยง ความตายเป็นของเที่ยง คนที่ไม่เจริญมรณานุสติในภายภาคหน้า จะมีความสะดุ้งกลัวต่อ ความตาย จะร้องด้วย ความกลัว เห็นความตายเหมือนเห็นงูพิษ ส่วนบุคคลใดเจริญมรณานุสติ ต่อไปในภายหน้า บุคคลนั้น จะไม่ สะดุ้งกลัวความตาย เหมือนกับบุคคลที่เห็นงูพิษแต่ไกลจับท่อนไม้ คอยระวังอยู่ด้วยอยู่ฉนั้น เพราะเหตุนั้น ท่านทั้งหลาย พึงเจริญ มรณานุสติเถิด”

ยังมีพุทธพจน์ตรัสถึงความไม่ประมาทแก่ภิกษุว่า “เมื่อภิกษุสังวรจักขุอินทรีย์ อยู่จิตย่อมไม่ช้านแลไปในรูปทั้งหลายที่พึงรู้ด้วยจักขุ เมื่อมีจิตใจไม่ช้านแล ปราโมทย์ก็ เกิด เมื่อมีปราโมทย์แล้ว ปิตติก็เกิด เมื่อมีจิตใจปิตติกายก็สงบ ระงับ ผู้มีกายสงบย่อมเป็น สุขผู้มีสุขจิตใจย่อมเป็นสมาธิเมื่อจิตใจเป็นสมาธิ ธรรมทั้งหลายก็ปรากฏ เมื่อธรรม ทั้งหมดปรากฏ ผู้นั้นจึงนับว่าเป็นผู้อยู่ด้วยความไม่ประมาท เพราะสัตว์ที่เกิดมาแล้วที่ จะไม่ตายนั้นไม่มี ผู้ที่ทำการกิจด้วยความไม่ประมาทย่อมมีชีวิตอยู่เป็นสุข ไม่มีโทษ มีแต่ ความเจริญใน ชีวิตการงานทั้งตรงและทั้งอ้อม”

การเผชิญความตายอย่างสงบตามหลักมรณานุสติในพระพุทธศาสนา ทำให้เรามองเห็นความจริงของชีวิตที่มีอยู่น้อยนิด ไม่อาจตั้งอยู่ยาวนานได้จึงทำให้ตระหนักว่า ชีวิตของเราแต่ละวินาที แต่ละวัน เดือน ปี ล้วนเป็นสิ่งที่ค่ามีประโยชน์ ในช่วงชีวิตที่ผ่านมา นั้น ถ้าเป็นการใช้ชีวิตไปในทางที่ไร้ประโยชน์ ย่อมเป็นชีวิตไม่มีสาระใดเลย แต่ถ้าใช้ชีวิตเพื่อการทำประโยชน์แก่ตนและคนอื่นแล้ว ก็ถือได้ว่าเป็นสิ่งที่ถูกต้อง มีสาระ

พระไพศาล วิสาโล (2552) กล่าวว่า การเจริญมรณสติ คือ การระลึกหรือเตือนตนว่า 1) เรา ต้องตายแน่นอน 2) ความตายสามารถเกิดขึ้นกับเราได้ทุกเมื่ออาจเป็นปีหน้า เดือนหน้า พรุ่งนี้ คืนนี้ หรืออีกไม่กี่นาทีก่อนหน้าก็ได้เมื่อระลึกได้เช่นนี้ ต้องสำรวจหรือถามตนเองว่า 3) เราพร้อมที่จะตายหรือยัง เราได้ทำสิ่งที่ควรทำเสร็จสิ้นแล้วหรือยังและพร้อมที่จะปล่อยวางสิ่งทั้งปวงแล้วหรือยัง 4) หากยังไม่พร้อม เราควรใช้ชีวิตที่เหลืออยู่ให้เกิดประโยชน์อย่างเต็มที่ เร่งทำสิ่งที่ควรทำให้เสร็จสิ้นอย่าปล่อยเวลาให้สูญเปล่า หาไม่แล้ว เราอาจไม่มีโอกาสได้ทำสิ่งเหล่านั้นเลยก็ได้

จะเห็นว่า พระพุทธศาสนาสอนให้เจริญมรณานุสติเพื่อไม่ให้เกิดทุกข์และความกลัวต่อความตายที่กำลังจะมาถึง ทำให้เกิดความสลัดใจ ถอนจิตออกจากอารมณ์อื่น การระลึกถึงความตายอันจะมาถึงตน พิจารณาสาเหตุของความตาย เพื่อให้อุจติสงบ เกิดสมาธิ เห็นความจริง เปื้อหน่ายในร่างกาย คลายความหลงติดและปล่อยวางทุกข์ทางจิตใจ การระลึกถึงความตายสม่ำเสมอช่วยให้ไม่ลืมหาย ไม่อยู่อย่างประมาท พระพุทธเจ้าตรัสว่า มรณานุสติที่เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก หยั่งลงสู่อมตะ มีอมตะเป็นที่สุด ผู้ไม่เจริญมรณานุสติจะกลัวความตายเหมือนเห็นงูพิษ แต่ผู้เจริญมรณานุสติจะไม่สะดุ้งกลัว ทรงสอนให้เจริญมรณานุสติว่า ชีวิตไม่ยั่งยืน ความตายยั่งยืน เราพึงตายแน่แท้ ชีวิตมีความตายเป็นที่สุด ชีวิตไม่เที่ยง ความตายเที่ยง การเจริญมรณานุสติช่วยให้มีสติในการดำเนินชีวิต ไม่หลงใหลในกิเลส เพราะตระหนักว่าความตายรออยู่เบื้องหน้า ทำให้เห็นคุณค่าของชีวิต เร่งรีบทำกิจหน้าที่ทั้งเพื่อตนและผู้อื่น การเจริญมรณสติคือการเตือนตนว่าให้มีสติ ไม่ประมาท ตระหนักถึงคุณค่าของชีวิตตนเองและผู้อื่น รวมถึง ความสำคัญของสุขภาพ กระตุ้นให้สำรวจตนเองและเร่งทำความดีก่อนความตายมาถึงต้องตายแน่นอน ความตายเกิดขึ้นได้ทุกเมื่อ ต้องสำรวจว่าพร้อมตายหรือยัง หากยังไม่พร้อม ควรรีบใช้ชีวิตที่เหลือให้เกิดประโยชน์สูงสุด

มรณานุสติในเชิงปฏิบัติ

ตามหลักพระพุทธศาสนา จิตสุดท้ายก่อนตาย (มรณสังกาส) มีอิทธิพลอย่างยิ่งต่อภพภูมิที่จะไปเกิด หากจิตเป็นกุศล สงบและไม่ยึดมั่น ก็มีแนวโน้มที่จะไปสู่สุคติ

ภูมิ การทำให้สบายและเป็นสุขช่วยลดความทุกข์ทรมานทางจิตใจในวาระสุดท้าย ทั้งความกลัว ความกังวล ความเศร้าโศกและความอาลัยอาวรณ์ การฝึกจิตให้สงบและเป็นสุขอยู่เสมอ เป็นการเตรียมความพร้อมที่ดีที่สุดสำหรับความตาย เพราะเมื่อจิตคุ้นเคยกับความสงบ ก็จะสามารถรักษาความสงบนั้นไว้ได้ในวาระสุดท้าย

ในพระไตรปิฎก อังคุตตรนิกาย ฉกกนิกาย เล่ม 36 ข้อ 290 หน้า 570 ได้กล่าวถึงการเจริญมรณานุสติย้อมทำให้บรรลุธรรมได้ว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย มรณสตินันภิกษุเจริญแล้วทำให้มากแล้ว ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก หยั่งลงสู่อมตะ มีอมตะเป็นที่สุด” เนื่องจากมรณานุสติเป็นธรรมะที่มีผลขั้นสูงต่อผู้ปฏิบัติ เป็นหนึ่งในสมถกรรมฐาน เป็นพื้นฐานในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

คณะกรรมการแผนกตำรา มหามกุฏราชวิทยาลัย ได้กล่าวถึงวิธีการระลึกถึงความตายที่จะมีถึงตน ท่านได้อธิบายแนะนำให้พิจารณาถึงความตายเอาไว้ เพื่อไม่ให้เกิดความเศร้าโศก เมื่อมีบุคคลที่รักของตนได้ตายลงและเพื่อไม่ให้ตนเองต้องมีความทุกข์ความเศร้าโศกเนื่องจากความตายมี 8 ประการ สรุปได้ดังต่อไปนี้

1. พิจารณาความตาย ความตายจะเกิดขึ้นกับเราอย่างแน่นอน เปรียบเหมือนนักโทษต่อหน้าเพชรฆาต ทุกคนที่เกิดมาต้องตาย ความตายติดตามมากับการเกิด ชีวิตเดินหน้าสู่ความตายทุกขณะ

2. พิจารณาความตายเป็นสิ่งสุดท้ายของชีวิต ความตายทำลายทุกสิ่ง ไม่มียศฐา บรรดาศักดิ์ ทรัพย์สินสมบัติ หรือกำลังใด ๆ สามารถเอาชนะความตายได้ เมื่อตายไปแล้วไม่เหลือสิ่งใดเป็นของเรา

3. พิจารณาความตายโดยเปรียบเทียบกับบุคคล 7 ประเภท แม้ผู้ที่ยิ่งใหญ่ มีบุญ มีฤทธิ์ มีปัญญา หรือแม้แต่พระพุทธเจ้าและพระปัจเจกพุทธก็ยังต้องตาย แล้วเราจะรอดพ้นได้อย่างไร ทุกสิ่งในโลกล้วนมีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไป

4. พิจารณาร่างกายเป็นสาธารณะแก่สัตว์และปัจจัยแห่งความตายมากชนิด ร่างกายเป็นที่อยู่ของเชื้อโรค พยาธิและเป็นอาหารของสัตว์เหล่านั้น ทั้งปัจจัยภายในและภายนอกในร่างกายล้วนเป็นเหตุแห่งความตายได้มากมาย

5. พิจารณาอายุเป็นของอ่อนแอ ชีวิตผูกพันกับลมหายใจ อิริยาบถ ธาตุ 4 และอาหาร สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นปัจจัยที่ทำให้ชีวิตสั้นไปได้ง่ายตาย อายุของมนุษย์จึงน้อยนัก

6. พิจารณาชีวิตไม่มีนิมิต ไม่สามารถรู้แน่นอนได้ว่าสัตว์จะตายเมื่อใด ด้วยโรคอะไร ที่ไหนและจะไปเกิดในภพภูมิใด

7. พิจารณาชีวิตมีกำหนดกาล มนุษย์มีอายุน้อย คนอายุเกินร้อยหายาก ชีวิตอาจสั้นเพียงแค่ลมหายใจเข้าออก

8. พิจารณาชีวิตมีขณะสั้น ในทางปรมาตม์ ชีวิตเกิดดับเพียงชั่วขณะจิตเดียว เหมือนล้อเกวียนที่สัมผัสพื้นเพียงจุดเดียว อดีตผ่านไป อนาคตยังไม่มาถึง มีเพียงปัจจุบันที่เกิดดับ

สรุปได้ว่า มรณานุสติที่ถูกต้อง คือ การมองเห็นความตายอย่างมีปัญญา ทำให้เกิดความไม่ประมาทและเร่งทำความดีจนถึงที่สุด คือ การไม่มีความตาย (การดับกิเลส) ในพระไตรปิฎกกล่าวว่า มรณานุสติที่เจริญแล้ว ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก หยั่งลงสู่อมตะ มีอมตะเป็นที่สุด เป็นพื้นฐานในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน หลักการพิจารณาความตายเป็นแนวทางการเจริญมรณานุสติที่ละเอียดและครอบคลุม เพื่อให้ผู้ปฏิบัติได้พิจารณาความตายในหลากหลายแง่มุม อันจะนำไปสู่ความเข้าใจในสังขารของชีวิต ลดความเศร้าโศกเมื่อสูญเสียและดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาท ตระหนักว่าความตายเป็นธรรมชาติ เป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้สำหรับทุกชีวิต เห็นความไม่เที่ยงและความว่างเปล่าของสิ่งต่าง ๆ ทั้งร่างกาย ทรัพย์สิน ยศฐาบรรดาศักดิ์และแม้แต่ชีวิต ตระหนักว่าเวลาชีวิตเหลือน้อยและไม่แน่นอน กระตุ้นให้ใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่าและทำความดี เข้าใจกระบวนการของชีวิตและความตาย ทำให้จิตใจไม่หวาดหวั่นเมื่อเผชิญกับความสูญเสีย ตระหนักว่า ทุกคนล้วนต้องเผชิญกับความตายเช่นกัน ทำให้เกิดความเมตตาและเข้าใจเพื่อนมนุษย์ การนำหลักการทั้ง 8 ประการนี้ไปพิจารณาอย่างสม่ำเสมอ จะช่วยให้จิตใจค่อย ๆ คลายความเศร้าโศกเมื่อมีการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักและดำเนินชีวิตที่เหลืออยู่ด้วยความเข้าใจในสังขารมากยิ่งขึ้น

วิธีการปฏิบัติเพื่อการเตรียมตัวตายอย่างสงบ หรือการเตรียมตัวตายอย่างสงบตามหลักพระพุทธศาสนาเริ่มต้นที่ สัมมาทิฐิ (ความเห็นที่ถูกต้อง) ซึ่งเป็นรากฐานของการปฏิบัติธรรมทั้งปวง ความเชื่อมโยงของสัมมาทิฐิกับการเตรียมตัวตายอย่างสงบ คือ ความเชื่อเรื่องการเวียนว่ายตายเกิด เมื่อมีความเข้าใจและเชื่อในเรื่องการเวียนว่ายตายเกิดจะทำให้มองความตายไม่ใช่จุดจบ แต่เป็นการเปลี่ยนผ่านไปสู่ภพภูมิใหม่ การตระหนักเช่นนี้ ช่วยลดความกลัวและความกังวลต่อความตาย ความเชื่อในเรื่องกรรมและผลของกรรม ความเข้าใจว่าจิตเป็นศูนย์กลางของการกระทำทั้งปวงและเป็นที่เก็บสะสมผลกรรม ทำให้มุ่งมั่นในการรักษาจิตให้เป็นกุศล ละเว้นอกุศล เพื่อให้จิตมีความสงบและเป็นสุขในเวลาใกล้ตาย เกิดตระหนักถึงความสำคัญของการประพฤติกุศล (ทาน ศีล ภาวนา) เพราะกรรมดีที่เราสั่งสมไว้จะเป็นเสบียงบุญติดตัวไปในภพหน้า และส่งผลให้จิตใจผ่องใสในวาระสุดท้าย

ทาน คือ การให้เป็นการลดความตระหนี่และความยึดมั่นในทรัพย์สิน เป็นการฝึกการปล่อยวาง ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญเมื่อต้องจากโลกนี้ไป ศีล คือ การรักษากาย วาจา ให้สงบเรียบร้อย เป็นการสร้างความดีงามและความบริสุทธิ์ให้กับจิตใจ เมื่อจิตใจบริสุทธิ์ก็จะมีแสงสว่างและภavana (สมาธิและวิปัสสนา) คือ การฝึกจิตให้มีสมาธิช่วยให้จิตตั้งมั่นไม่หวั่นไหวต่อความเจ็บปวดหรือความกังวลในวาระสุดท้าย การเจริญวิปัสสนาช่วยให้เห็นความจริงของชีวิตและความตาย ทำให้เกิดปัญญาและปล่อยวางได้

ดังนั้น การเริ่มต้นด้วยสัมมาทิฐิ เชื้อในเรื่องราวกรรมและการเวียนว่ายตายเกิด นำไปสู่การประพาศุทธอย่างสม่ำเสมอและให้ความสำคัญกับการรักษาจิตให้สบายและเป็นสุขในทุกขณะ โดยเฉพาะในวาระสุดท้าย จึงเป็นแนวทางปฏิบัติที่ถูกต้องและสำคัญที่สุดสำหรับการเตรียมตัวตายอย่างสงบตามหลักพระพุทธศาสนา

มรณานุสติกับการพัฒนาจิตใจ

การเจริญมรณานุสติเป็นประจำทุกวันช่วยให้เข้าใจแก่นแท้ของชีวิต เรียนรู้เพื่อเตรียมพร้อมรับมือกับความตาย ทำให้ดำรงอยู่อย่างตื่นตัวและไม่ประมาท การเจริญมรณานุสติเป็นการพัฒนาจิตใจให้เข้มแข็ง สงบ มีปัญญาและดำเนินชีวิตอย่างมีความหมาย ไม่ประมาท พร้อมทั้งเป็นการเตรียมตัวที่ดีสำหรับวาระสุดท้ายของชีวิต พระพรหมคุณาภรณ์ ได้กล่าวถึงลักษณะของจิตที่เป็นสมาธิเอาไว้ว่า

1. แข็งแรง มีพลังมาก ท่านเปรียบไว้ว่าเหมือนกระแสน้ำที่ถูกควบคุมให้ไหลพุ่งไปในทิศทางเดียวย่อมมีกำลังแรงกว่าน้ำที่ถูกปล่อยให้ไหลพร่ากระจ่ายออกไป
2. ราบเรียบ สงบนิ่ง เหมือน สระหรือบึงน้ำใหญ่ ที่มีน้ำนิ่ง ไม่มีลมพัดต้องไม่มีสิ่งรบกวนให้กระเพื่อมไหว
3. ใส กระฉ่าง มองเห็นอะไร ๆ ได้ชัดเหมือนน้ำสงบนิ่ง ไม่เป็นริ้วคลื่นและฝุ่นละอองที่มีก่อกวนกอนอนกันหมด
4. นุ่มนวลควรแก่งานหรือเหมาะแก่การใช้งาน เพราะไม่เครียด ไม่กระด้าง ไม่วุ่น ไม่ขุ่นมัว ไม่สับสน ไม่เร่าร้อน ไม่กระวนกระวายจิตที่คุ้มครองดีแล้วนำสุขมาให้

จะเห็นได้ว่าลักษณะของจิตที่เป็นสมาธิ ซึ่งมีความแข็งแรง สงบ ใสและนุ่มนวลเป็นผลลัพธ์ที่สำคัญของการปฏิบัติตามหลักมรณานุสติอย่างสม่ำเสมอ ในขณะเดียวกันประโยชน์ต่าง ๆ ที่ได้จากการเจริญมรณานุสติเมื่อจิตใจได้รับการฝึกฝนให้ระลึกรถึงความตายอยู่เนือง ๆ ก็จะค่อย ๆ พัฒนาคุณสมบัติเหล่านี้ขึ้นเช่นกัน

นลินี คณนา, พระครูโสภณรัตนบัณฑิต, พระครูวิจิตรศีลาจาร และ สวัสดิ์ อโณทัย (2563) กล่าวว่า คุณค่าของการเจริญมรณสติในปัจจุบัน สามารถยึดตามหลัก

ประโยชน์ 3 คือ ประโยชน์ตน คือ ไม่ประมาทในชีวิต ตั้งจิตสร้างความดี สังสมบุญบารมี เพื่อดำรงอย่างสงบ พานพบพระนิพพานในอนาคตกาลเบื้องหน้า ประโยชน์ผู้อื่น คือ สามารถช่วยเหลือบุคคลใกล้ตาย สร้างแรงบันดาลใจให้แก่ผู้อื่นและเป็นกัลยาณมิตร ประโยชน์ทั้งสอง หรือประโยชน์ต่อสังคม คือ การทำหน้าที่ของตนได้สมบูรณ์ สังคมสันติสุข เพราะไม่เบียดเบียนและควรค่าแห่งการจดจำถึงถึงความตาย การไม่ปล่อยจิตใจไปในที่อื่น นอกจากการตั้งอยู่กับอารมณ์กรรมฐาน คือ ระลึกถึงความตายอยู่เสมอไม่เผลอย่อมทำให้เกิดประโยชน์กับการดำรงชีวิต คือ

1. ทำให้เราดำรงชีวิตเป็นอยู่ด้วยความไม่ประมาทหมัวเมาในชีวิต วย เวลาและในรูปร่าง หน้าตา เป็นต้น

2. ทำให้เรามีจิตใจรู้สึกกลัวต่อบาปกรรม กลัวความไม่ดี เพราะตายแล้วผู้คนติเตียนและหันมาทำกรรมดี ตายแล้วผู้คนสรรเสริญ

3. ทำให้เรามีความประมาทน้อยลง มีสติทำกิจการงานมากขึ้น เพราะได้ตระหนักรู้แจ้ง ว่าชีวิตที่ประกอบด้วยธาตุสี่ชั้นห้า ยาววา หนาคืบ กว้างศอกนี้ มีโอกาสตายได้ทุกขณะและความตายเป็นเรื่องที่ให้ความยุติธรรมกับทุกชีวิตทุก ๆ ชีวิตต้องได้รับ

4. ทำให้เราเป็นผู้ตื่นในการทำกิจทั้งปวง โดยไม่มีการผัดวันประกันพรุ่งในการสร้างความคิด

5. ทำให้เราเกิดความสลดใจ สงบจิตมีปัญญามองเห็นธรรมชาติของชีวิตว่า ล้วนตกอยู่ภายใต้อำนาจของพระไตรลักษณ์คือความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ขึ้นต่ออำนาจใคร

6. ทำให้เราไม่มีความยึดมั่นในทรัพย์สมบัติ สามารถทำจิตใจให้ปล่อยวางได้เมื่อไม่ได้ดังความปรารถนา เป็นผู้ปราศจากมลทิน คือ ความตระหนี่ เพราะตระหนักว่าสิ่งเหล่านั้นเป็นของนอกกาย เป็นสมบัติที่ยืมเขามาใช้ชั่วคราว ถ้าเราไม่จากมัน มันก็จากเรา และทรัพย์เหล่านั้นก็ช่วยให้เราพ้นจากความตายไม่ได้ สิ่งที่จะช่วยเราได้ในเวลาตายคือความดีอันมีศีล ทานและภาวนา เป็นต้น

7. ทำให้เรารู้จักวิธีเตรียมตัวก่อนตาย ฉลาดรับมือเมื่อความพลัดพรากมาเยือน

8. ช่วยให้เรามีความรัก มีความเข้าใจกัน เห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน หายโกรธเคืองกัน ให้อภัยแก่กัน แล้วหันหน้ามาทำความดีต่อกัน เพราะรู้ว่าความโกรธเป็นสิ่งที่ไม่ดี เป็นไฟไหม้จิตใจ ของเราให้เราร้อน ไม่มีความสุขสงบสุข ดังนั้น คนที่อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขก็ด้วยความรักที่มีต่อกันและยังตระหนักรู้อีกว่า มีเวลาไม่นานชีวิตเราก็จะต้องตายจากกัน ช่วงเวลาที่เหลืออยู่นี้เราควรมีความรักต่อกันและหมั่นทำความดีให้มาก

9. ทำให้เราได้เข้าใจถึงหลักธรรมว่า ชีวิตของเราและสัตว์ทั้งปวงในโลกนี้มีกรรมเป็นของตน เกิดมาคนเดียว เวลาตายก็ตายคนเดียว คนอื่นไม่อาจตายไปกับเราได้ เพราะแต่ละคนย่อมเป็นไปตามกรรมที่สร้างไว้

10. ทำให้เรามองเห็นโทษภัยของการเกิดในภพภูมิต่าง ๆ เกิดความไม่ยินดีในภพทั้งปวง เพราะภพแต่ละประเภทล้วนแต่ให้ผลที่แตกต่างกัน เช่น เป็นเปรต เป็นสัตว์เดรัจฉาน เป็นต้น

11. ทำให้เรามีความพรากรเพียรในกรรมดีต่าง ๆ เพราะได้รู้แจ้งว่า การทำกรรมไม่ดีให้ผลคือ ความทุกข์ การทำกรรมดีให้ผลคือความสุขและรู้ว่าสังขารทั้งหลายมีความเสื่อมสลายไป เป็นธรรมดาต้องเร่งรีบบำเพ็ญความพรากรเพียรให้ได้เข้าถึงอมตธรรมที่สูงสุด คือ พระนิพพาน

12. ทำให้เราหมั่นระลึกถึงความตายอยู่เนือง ๆ ย่อมเป็นผู้ไม่หลงตายแล้ว ย่อมเข้าถึงสุคติโลกสวรรค์ คุณค่าของมรณานุสติที่ได้กล่าวมานั้น เป็นการชี้ให้เห็นแล้วว่า ชีวิตของคนเราเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไปในที่สุดและมีอายุเป็นอยู่เพียงน้อยนิด ด้วยเหตุนี้ เราจึงควรระวังก่ออย่าประมาท

สรุปความว่า มรณานุสติกับการพัฒนาจิตใจความเชื่อมโยงที่เห็นได้ชัดเจนในเรื่องของความไม่ประมาทและการมีสติ การระลึกถึงความตายอยู่เสมอ ย่อมนำไปสู่การมีสติและความไม่ประมาทในการดำเนินชีวิต ซึ่งเป็นคุณสมบัติของจิตที่ตั้งมั่นและไม่ฟุ้งซ่าน ความสงบและการปล่อยวาง การพิจารณาความไม่เที่ยงและความไม่ยั่งยืนของชีวิตและทรัพย์สินสมบัติ ช่วยให้เกิดจิตใจคลายความยึดมั่นและเข้าสู่ความสงบได้ง่ายขึ้น การเห็นความเป็นธรรมดาของชีวิต การเจริญมรณานุสติอย่างต่อเนื่อง นำไปสู่ความเข้าใจในสังขารของชีวิต (กฎไตรลักษณ์) ซึ่งเป็นลักษณะของจิตที่ใสและกระจ่าง มีความตระหนักถึงผลของกรรมและการเวียนว่ายตายเกิด กระตุ้นให้ทำความดีและเกรงกลัวต่อบาปอกุศล เป็นลักษณะของจิตที่เข้มแข็งและมีพลังในการควบคุมตนเอง นอกจากนี้ คุณค่าของการเจริญมรณานุสติในปัจจุบันที่เน้นทั้งประโยชน์ตน ประโยชน์ผู้อื่น และประโยชน์ต่อสังคม ก็ยิ่งตอกย้ำถึงความสำคัญของการปฏิบัติธรรมข้อนี้ในการพัฒนาจิตใจให้เติบโตและเป็นประโยชน์ทั้งต่อตนเองและผู้อื่นในทุกมิติ

การประยุกต์ใช้มรณานุสติในบริบทปัจจุบัน

ความตายเป็นโอกาสสุดท้ายที่สำคัญของชีวิตจะทำให้บุคคลดำเนินชีวิตอย่างมีความหมาย และบรรลุผลสำเร็จตามที่ตนปรารถนาในเวลาที่เหลือ เพื่อให้มีการเตรียมตัวสำหรับตนเอง ผู้อื่น บุคคลรอบข้างให้มีความพร้อมในการเผชิญกับช่วงเวลาแห่งการจากลา

ความตาย ถือว่าเป็นที่ตั้งของความทุกข์ทั้งทางกายและทางใจ นอกจากจะต้องทุกข์ทรมานที่เกิดจากความเจ็บปวดทางร่างกายที่เกิดขึ้นจากโรคบางประการแล้ว ยังจะต้องละทิ้งร่างกายและยังจะต้องทุกข์ทรมานเพราะมีความพลัดพรากจากคนในครอบครัวอันเป็นที่รัก การประยุกต์ใช้มรณานุสติในบริบทปัจจุบัน มีความสำคัญอย่างยิ่งเกี่ยวกับการวางแผนจัดการเกี่ยวกับอารมณ์และความรู้สึกของตนไว้ล่วงหน้าสำหรับการเผชิญกับภาวะใกล้ตายและความตายของตน โดยเฉพาะแนวทางการดูแลแบบประคับประคอง (Palliative Care) ที่มุ่งเน้นการบรรเทาความทุกข์ทรมานเพื่อให้สามารถเผชิญความตายอย่างสงบและสมศักดิ์ศรี ซึ่งให้ความสำคัญการตื่นรู้ต่อการกระทำของตนเอง การมีสติในทุกขณะของการกระทำทั้งกาย วาจาและใจ จะช่วยให้เห็นเจตนาเบื้องหลังการกระทำนั้น ๆ ว่าเป็นกุศลหรืออกุศล ซึ่งเมื่อตระหนักรู้ สติจะสามารถยับยั้งอกุศลกรรมที่กำลังจะเกิดขึ้นและส่งเสริมการกระทำที่เป็นกุศลได้ สติยังช่วยลดความปรุงแต่งหรือยึดติดกับผลของกรรมที่เกิดขึ้น ทำให้จิตใจไม่เป็นทุกข์และไม่สร้างกรรมใหม่จากความยึดมั่น การนำหลักธรรมข้อนี้มาปรับใช้สามารถช่วยให้เราดำเนินชีวิตได้อย่างมีสติ สมดุลและมีความสุขมากขึ้น ดังนี้

1. การจัดการความเครียดและความวิตกกังวล ในยุคที่เต็มไปด้วยข้อมูลข่าวสารและความคาดหวัง การระลึกถึงความตายและความไม่แน่นอนของชีวิต ช่วยลดความยึดติดในความสำเร็จหรือความล้มเหลวในปัจจุบัน ทำให้เรามองปัญหาต่าง ๆ ในมุมมองที่กว้างขึ้นและไม่จมอยู่กับความเครียดหรือความวิตกกังวลมากเกินไป สอดคล้องกับงานวิจัยของ พระอานวย พุทธฤโข (2567) ได้ศึกษาเรื่อง พลั้งแห่งสติ : การรับมือกับความไม่แน่นอนในสังคมสมัยใหม่ พบว่า การฝึกสติและวิปัสสนากรรมฐานถือเป็นแนวทางที่ช่วยในการปรับตัวและควบคุมอารมณ์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ สติในพระพุทธศาสนาเป็นเครื่องมือสำคัญในการตระหนักรู้และจัดการความคิดอารมณ์ ช่วยให้สามารถรับมือกับความเครียดและความวิตกกังวลจากความไม่แน่นอนในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2. การตระหนักว่า ร่างกายนี้เป็นสิ่งที่ไม่ยั่งยืนและเป็นปัจจัยหนึ่งที่น่าไปสู่ความตาย ทำให้เราหันมาดูแลสุขภาพทั้งกายและใจอย่างจริงจัง การออกกำลังกาย การพักผ่อนที่เพียงพอ การเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์และการฝึกจิตใจให้สงบ จึงเป็นสิ่งที่ควรปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ การตระหนักว่า เวลาที่เราอยู่ร่วมกับคนที่รักมีจำกัด ทำให้เราใส่ใจและให้ความสำคัญกับความสัมพันธ์ การแสดงความรัก ความเข้าใจ การให้อภัย และการใช้เวลาร่วมกันอย่างมีคุณภาพ จึงเป็นสิ่งที่ควรให้ความสำคัญมากขึ้น เมื่อมองเห็นคุณค่าของทุกขณะชีวิต เราจะใส่ใจกับการทำงานและกิจกรรมต่าง ๆ ที่ทำมากขึ้น พยายาม

สร้างสรรค์ผลงานที่มีประโยชน์และมีความหมายต่อตนเองและสังคม แทนที่จะทำงานเพียงเพื่อความก้าวหน้าหรือผลประโยชน์ส่วนตัว สอดคล้องกับงานวิจัยของ นลินี คณนา, พระครูโสภณรัตนบัณฑิต, พระครูวิจิตรศีลาจาร และ สวัสดิ์ อโณทัย (2563) ได้ศึกษาเรื่อง การประยุกต์ใช้หลักคำสอนเรื่องมรณสติในชีวิตประจำวัน พบว่า การประยุกต์ใช้หลักคำสอนเรื่องมรณสติในชีวิตประจำวันโดยยึดหลักภาวนา 4 เพื่อเป็นแนวทางพัฒนากาย พัฒนาศีล พัฒนาจิตและพัฒนาปัญญา

3. การให้ความสำคัญกับปัจจุบันขณะ เมื่อตระหนักว่าชีวิตนั้นสั้นและไม่แน่นอนเราจะให้ความสำคัญกับทุกขณะปัจจุบันมากขึ้น ไม่จมอยู่กับอดีตที่แก้ไขไม่ได้หรือกังวลกับอนาคตที่ยังมาไม่ถึง การมีสติอยู่กับปัจจุบันช่วยให้เราใช้ชีวิตได้อย่างเต็มที่และมีความสุขกับสิ่งที่มี สอดคล้องกับงานวิจัยของ พระครูวรธรรมวิมล (2561) ได้ศึกษาเรื่อง มรณสติเพื่อการพัฒนาชีวิต พบว่า การเผชิญความตายตามหลักมรณสติถือได้ว่าเตรียมตัวก่อนตาย ให้ตั้งมั่นอยู่ในคุณความดีดำรงชีวิตด้วยสติปัญญา ซึ่งเป็นจิตที่มีพลังดับความเร่าร้อน หวากกลัวนานาประการได้ เป็นจิตที่ไม่ตกอยู่ในอำนาจของกิเลส ไม่หวาดกลัวต่อความตาย ทำให้มีความสุขในชีวิตประจำวันได้

4. การเจริญมรณานุสติช่วยให้เรายอมรับความจริงของการพลัดพรากและการสูญเสีย เมื่อต้องเผชิญกับเหตุการณ์เหล่านี้ เราจะสามารถรับมือกับความเศร้าโศกได้ด้วยจิตใจที่เข้มแข็งและเข้าใจในธรรมชาติของชีวิต สอดคล้องกับงานวิจัยของ พระมหาบุญประสิทธิ์ นาถปญฺโญ (การตฺน), พระสุทธิสารเมธี, (2566) ได้ศึกษาเรื่อง เจริญมรณัสสติ พบว่า การเจริญมรณัสสติเป็นประจำทุกวัน จะช่วยให้เข้าใจแก่นแท้ของชีวิต ดำรงอยู่อย่างคนที่ตื่นตัวและตื่นรู้กับความเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ จึงจะได้ชื่อว่าดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาท ครั้นความตายมาถึงเข้าย่อมไม่วิโยคตกใจ พร้อมเผชิญหน้ากับความตายอยู่ตลอดเวลา

5. การตระหนักว่า เราไม่รู้ว่าจะจากโลกนี้ไปเมื่อใด เป็นแรงผลักดันให้เราเร่งสร้างคุณงามความดี ทำประโยชน์แก่ตนเองและผู้อื่น ก่อนที่จะไม่มีโอกาสได้ทำ สอดคล้องกับงานวิจัยของ พระครูใบฎีกานพรัตน์ อนาวีโล (2565) ได้ศึกษาเรื่อง การตายตามหลักมรณสติในพระพุทธศาสนา พบว่า การเผชิญความตายตามหลักมรณสตินั้น ถือว่าได้เตรียมตัวก่อนตาย คือ เอาสติอารมณ์ระลึกถึงความตายอันมีแก่ตนและคนอื่น ให้ตั้งมั่นอยู่กับคุณความดี ให้ดำรงชีวิตด้วยสติปัญญา ซึ่งเป็นจิตใจที่มีพลังดับความเร่าร้อนหวาดกลัวนานาประการได้ จิตใจที่ไม่ตกอยู่ในอำนาจของกิเลสฝ่ายต่ำย่อมเป็นจิตใจที่สะอาดบริสุทธิ์หลุดพ้นจากบ่วงหมู่มาร สามารถดับกิเลสได้ มีสติรู้เท่าทัน ไม่หวาดหวั่นต่อความตายอย่างสงบ ทำให้มีความสุขในชีวิตประจำวันได้

6. การพิจารณาถึงความตายอย่างสม่ำเสมอ ช่วยให้จิตใจสงบจากความวุ่นวายของโลกภายนอก ลดความยึดติดในสิ่งที่ไม่เที่ยงและเรียนรู้ที่จะปล่อยวางเมื่อถึงเวลา ใช้ชีวิตอย่างมีเป้าหมาย สอดคล้องกับงานวิจัยของ ภูริทัต ศรือร่าม, พระครูปลัดวิมลปริยัติวัฒน์ (ไกรฤกษ์ศิลป์), พระครูโอภาสสราธิคุณ (โหมตศิริ) และพระมหาอิศเรศ สุขสวัสดิ์ (2566) ได้ศึกษาเรื่อง มรณสติในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท : วิธีปฏิบัติเพื่อประโยชน์สุขในปัจจุบันและสวดสัสมปรายภาพ พบว่า วิธีการปฏิบัติเพื่อการเตรียมตัวตายอย่างสงบ เริ่มด้วยสัมมาทิฐิหรือความเห็นที่ถูกต้องมีเรื่องการเวียนว่ายตายเกิด เป็นต้น ซึ่งจะเป็นปัจจัยแห่งการประพตีกุศลธรรมด้วยการให้ทาน รักษาศีล การไม่ทำบาปทั้งปวง การทำกุศลให้ถึงพร้อมด้วยการปฏิบัติสมาธิหรือฝึกจิตให้ถึงพร้อมด้วยกุศล เมื่อตระหนักถึงความไม่แน่นอนของชีวิต เราจะหันมาทบทวนเป้าหมายในการดำเนินชีวิต และให้ความสำคัญกับสิ่งที่แท้จริงและยั่งยืน เช่น การพัฒนาจิตใจ การสร้างคุณค่าให้กับผู้อื่น และการแสวงหาความสุขที่แท้จริง เป็นต้น

การประยุกต์ใช้มรณานุสติในบริบทปัจจุบัน ไม่ได้หมายถึงการจมอยู่กับความตาย แต่เป็นการใช้ความตายมาเป็นเครื่องเตือนใจให้เราใช้ชีวิตอย่างมีสติ ไม่ประมาท ให้ความสำคัญกับสิ่งที่สำคัญอย่างแท้จริงและเตรียมพร้อมสำหรับการเปลี่ยนแปลงและความไม่แน่นอนที่อาจเกิดขึ้นได้เสมอ

สรุปมรณานุสติ: รู้เท่าทันเมื่อเผชิญหน้าต่อความตาย

เรื่องน่าเสียดายบ่อยครั้งที่เรามักมองข้ามคุณค่าของสิ่งที่มีอยู่ จนกระทั่งเมื่อสูญเสียไปแล้วจึงประจักษ์ถึงความสำคัญ เมื่อเจ็บป่วยจึงตระหนักว่าการมีสุขภาพดีนั้นเป็นโชคอันประเสริฐแล้ว เมื่ออวสานอย่างสวยงามหรือพิการไปจะเห็นว่าอวสานดังกล่าวมีความสำคัญยิ่งกว่า เงิน ทอง ชื่อเสียง ที่เคยอยากได้ คนเรามักไม่เห็นความสำคัญของสิ่งที่มีอยู่กับตัว แต่กลับไปจดจ่อใส่ใจกับสิ่งที่ตัวเองยังไม่มี จึงหาความสุขได้ยากและมีความต้องการความอยากได้สิ่งใหม่ ๆ อยู่เสมอ แต่ต่อเมื่อสูญเสียสิ่งที่มี อยู่ไป จึงค่อยเห็นคุณค่าของสิ่งนั้น ไม่ว่าสิ่งนั้นจะเป็นทรัพย์สินสมบัติ คนรัก หรือสุขภาพร่างกาย อย่างไรก็ตามมนุษย์ไม่ได้ติดยึดกับสิ่งที่น่าพึงพอใจอย่างเดียว แต่ยังมักติดยึดกับสิ่งที่ไม่น่าพึงพอใจ เช่น ความโกรธแค้น ความเกลียดชัง ความรู้สึกผิด ความล้มเหลวในอดีต ความผิดหวัง เป็นต้น ภาพประทับอันเลวร้ายที่เคยพบ ทำให้เกิดอารมณ์ดังกล่าว ความยึดติดในอารมณ์อกุศลเหล่านี้มักสร้างความทุกข์ให้แก่ผู้คนอยู่เสมอ มรณานุสติทำให้ตระหนักถึงเวลาเหลืออยู่ในโลกนี้อย่างจำกัด จึงกระตุ้นให้เราต้องเร่งรีบทำสิ่งสำคัญก่อนที่จะไม่มีโอกาสได้ทำ เช่น การปฏิบัติธรรม การเตรียมใจให้พร้อมเมื่อความตายมาถึงไม่ว่าเมื่อไหร่หรือในลักษณะใด

เป็นต้น ผิดสติเพื่อรักษาใจให้ปกติไม่ตื่นตระหนกตกใจเมื่อวาระสุดท้ายใกล้จะมาถึง หรือเมื่อเกิดเหตุร้ายกะทันหัน รวมทั้งเตรียมใจรับมือกับทุกขเวทนาอันแรงกล้าที่มักเกิดขึ้นก่อนสิ้นลม สามารถประคองใจให้เป็นกุศล ไม่ถูกรบกวนด้วยความอาลัยอาวรณ์หรือความโศกเศร้าเมื่อจะต้องพลัดพรากจากบุคคลและสิ่งอันเป็นที่รักอย่างสิ้นเชิง การระลึกถึงความตายอย่างจริงจังจะกระตุ้นให้เราจัดลำดับความสำคัญของสิ่งต่าง ๆ ในชีวิตมรณานุสติจึงเป็นเครื่องมืออันทรงพลังที่ไม่เพียงแต่ช่วยให้เราเตรียมตัวสำหรับความตายเท่านั้น แต่ยังช่วยให้เราใช้ชีวิตในปัจจุบันได้อย่างมีสติ มีความหมายและเห็นคุณค่าของสิ่งที่มีอยู่มากขึ้น

รายการอ้างอิง

- คณะกรรมการแผนกตำรา มหามกุฏราชวิทยาลัย, (ม.ป.ป.) *วิสุทธิมรรคแปล ภาค 2* ตอน 1, หน้า 4-24.
- ชมพูท พงษ์ศิริ. (2561). กรณีศึกษาการดูแลผู้ป่วยระยะท้ายให้เผชิญการตายอย่างสงบ. *วารสารพยาบาลสภาวิชาชีพไทย*, 11(2), 1-14.
- นลินี คณะนา, พระครูโสภณรัตนบัณฑิต, พระครูวิจิตรศีลาจารย์, และ สวัสดิ์ โอนทัย. (2563). การประยุกต์ใช้หลักคำสอนเรื่องมรณสติในชีวิตประจำวัน. *วารสารมหาจุฬานาครทรรคน*, 7(5), 117-131.
- พระครูใบฎีกานพรัตน์ อนาวีโล. (2565). การตายตามหลักมรณสติในพระพุทธศาสนา. *วารสารชัยมงคลปริทรรศน์*, 2(2), 1-15.
- พระครูวิจิตรธรรมวิมล (ธเนศ อมโล). (2561). *มรณสติเพื่อการพัฒนาชีวิต* (วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระนครศรีอยุธยา.
- พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ). (2548). *พุทธทาสธรรม (14) ความตาย*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์สุภาพใจ.
- พระไพศาล วิสาโล. (2552). *ระลึกถึงความตายสบายนัก การเจริญมรณสติในชีวิตประจำวัน* (พิมพ์ครั้งที่ 3), กรุงเทพฯ : ห้างหุ้นส่วนสามลดา.
- พระมหาบุญประสิทธิ์ นาถบุญโญ (การัตน์) และ พระสุทธิสารเมธี. (2566). *เจริญมรณัสสติ*. *วารสารธรรมเพื่อชีวิต*, 29(1), 62-75.
- พระอานวย พุทธกรโก. (2567). *พลังแห่งสติ : การรับมือกับความไม่แน่นอนในสังคมสมัยใหม่*. *วารสารปัญญาลิขิต*, 3(2), 16-27.

ภุริทัต ศรีอร่าม, พระครูปลัดวิมลปรียัตติวัฒน์ (ไกรฤกษ์ศิลป์), พระครูโอภาสสราธิคุณ (โหมตศิริ) และพระมหาธิศเรศ สุขสวัสดิ์. (2566) มรณสสติในคัมภีร์ พระพุทธศาสนาเถรวาท : วิธีปฏิบัติเพื่อประโยชน์สุขในปัจจุบันและสฤคตีสัมปรายภพ. วารสาร มจร พุทธโสธรปริทรรคน, 3(2), 159-172.