มรณัสสติในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท : วิธีปฏิบัติเพื่อประโยชน์สุขในปัจจุบันและสุคติสัมปรายภพ

Passing Away with Awareness in the Theravada Buddhist Canons: the Practices for the Happiness in the Present Time and in the Heaven

[1]ภูริทัต ศรีอร่าม, [2]พระครูปลัดวิมลปริยัติวัฒน์ (ไกรฤกษ์ศิลป์), [3]พระครูโอภาสสราธิคุณ (โหมดศิริ) และ[4]พระมหาอิศเรศ สุขสวัสดิ์

[1]Phurithat Sri-aram, [2]Phrakruparadwimonpariyattiwat (Krairerksil), [3]Phrakhru Ophassarathikhun (Modsiri) and [4]Phramaha Essares Citacitto

[1,2,3]วิทยาลัยสงฆ์พุทธโสธร มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

[4]วัดสุวรรณมงคล สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ

[1,2,3]Buddhasothorn Buddhist College, Mahachulalongkornrajavidayalaya University,

[4]Wat Suwanmongkol, National Office of Buddhism, Thailand

Email: Phurithat2007@gmail.com

Received June 20, 2023; **Revised** September 16, 2023; **Accepted** December 10, 2023

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษามรณสติและวิธีการปฏิบัติเพื่อประโยชน์สุขในปัจจุบันในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท เพื่อวิเคราะห์การเตรียมตัวตายอย่างสงบเพื่อสุคติสัมปรายภพในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท การศึกษาวิจัยครั้งนี้ เป็นรูปแบบการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) ศึกษาข้อมูลจากคัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา ปกรณ์วิเสสและหนังสือวิชาการทางพระพุทธศาสนาเถรวาท ผลการวิจัยพบว่า

1. มรณสติ เป็นการระลึกถึงความตายเพื่อให้เกิดความไม่ประมาทและไม่หวาดกลัว คิดเร่งขวนขวายบำเพ็ญกิจและทำความดี, สามารถส่งให้เกิดผลได้ถึงการบรรลุธรรมขั้นสูงสุดในพระพุทธศาสนาหรืออรหัตผลได้, สำหรับผู้ที่ไม่ฝึกการระลึกถึงความตายหรือไม่สนใจในการเตรียมความพร้อมสำหรับความตายจะเกิดอาการหลงตาย อาจส่งผลให้เกิดการตายด้วยความทุกข์ทรมานกระสับกระส่ายได้ด้วย

2. วิธีการปฏิบัติเพื่อการเตรียมตัวตายอย่างสงบ เริ่มด้วยสัมมาทิฏฐิหรือความเห็นที่ถูกต้อง มีเรื่องการเวียนว่ายตายเกิด เป็นต้น ซึ่งจะเป็นปัจจัยแห่งการประพฤติกุศลธรรมด้วยการให้ทาน รักษาศีล การไม่ทำบาปทั้งปวง การทำกุศลให้ถึงพร้อมด้วยการปฏิบัติสมาธิหรือฝึกจิตให้ถึงพร้อมด้วยกุศล ควรแนะนำและอธิบายให้คนใกล้ชิดหรือคนในครอบครัวได้เข้าใจถึงประโยชน์และวิธีการเริ่มต้นจนพัฒนาให้เกิดความชำนาญตามความสามารถ เพราะคนใกล้ชิดหรือคนในครอบครัวที่เข้าใจในสิ่งที่เราปฏิบัติเพื่อการตาย

อย่างสงบ จะเข้าใจเจตนารมณ์และรู้วิธีการเตรียมการเพื่อการตายอย่างสงบเมื่อวาระสุดท้ายแห่งชีวิตมาถึงได้อย่างสมบูรณ์แบบ

คำสำคัญ: มรณัสสติ; ประโยชน์สุขในปัจจุบัน; สุคติสัมปรายภพ

Abstract

The purposes of this research study are to study passing away with awareness and the practices for peaceful deaths in the Theravada Buddhist canons and to analyze the preparations for the peaceful deaths in the canons. This study is a type of the documentary research. The data were collected from Tripitaka, Atthakatha, Tika, Pakaranavisesa and Theravada Buddhist texts. The results of the study revealed that

1. Mortality is the remembrance of death to create the awareness and mindfulness, including to Thinking, hurrying up and doing good deeds, it can give the results in reaching the highest level of enlightenment Arhatship in Buddhism, but for those who do not practice with death remembrance or are not interested in preparing for death. The symptoms of death may also result in a painful and restless death for those who have not prepared themselves.

2. With practices for preparing for a peaceful death, they should begin with the right views or the correct knowledge on the cycles of birth and death, etc., which will be the factors of conducting the charity by giving alms, observing the precepts, or not committing all sins, including the merit collection accompanied by meditation or mind training. This death would be introduced and explained to the closed people or the family members to understand its benefits and how to start practice until developing skills according to their abilities, because they understand what we practice for peaceful death with the intentions and know the skills for the peaceful death at the end of life.

Keywords: Awareness; Current Benefits and Happiness; Heaven

บทนำ

เมื่อครั้งพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงแสดงปฐมเทศนาธัมมจักกัปปวัตตนสูตร ซึ่งเป็นพระธรรมเทศนาแรกหลังจากทรงตรัสรู้อนุตตรสัมมาสัมโพธิญาณ ในท้ายที่สุดแห่งพระธรรมเทศนา ท่านพระโกณฑัญญะได้ดวงตาเห็นธรรมว่า “สิ่งใดสิ่งหนึ่งมีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดาสิ่งนั้นทั้งมวล มีความดับเป็นธรรมดา” (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) สามารถขยายความในสภาวะแห่งชีวิตมนุษย์ได้ว่า

เมื่อมีชีวิตเกิดขึ้นมา ย่อมมีความตายเป็นที่สุด ดังพระคาถาที่ทรงตรัสแก่พระอุตตราเถรีผู้มีอายุ 120 ปี ว่า “ร่างกายนี้แก่หง่อมแล้วเป็นรังของโรค มีแต่จะทรุดโทรมลงไป ร่างกายที่เน่าเปื่อยนี้ก็จะแตกดับไป เพราะชีวิตมีความตายเป็นที่สุด” (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) เป็นการตรัสถึงธรรมชาติของร่างกายและสภาวะสุดท้ายของชีวิตอันมีร่างกายเป็นที่อาศัย

หลักคำสอนในพระพุทธศาสนาที่กล่าวถึงช่วงชีวิตปัจจุบันในเรื่องการกำเนิดชีวิตมนุษย์ มีเหตุปัจจัยในการเกิดปรากฏในมหาตัณหาสังขยสูตร กล่าวถึงการที่มารดาบิดาอยู่ร่วมกัน มารดามีระดูและคันธัพพะก็ปรากฏ เพราะปัจจัย 3 ประการประชุมพร้อมกันการถือกำเนิดในครรภ์จึงมีได้ (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

หลังจากกำเนิดเป็นมนุษย์แล้วพระบรมศาสดาทรงตรัสถึงพัฒนาการชีวิตมนุษย์ดังปรากฏในอินทกสูตร เนื้อเรื่องกล่าวถึงอินทกยักษ์ผู้ทูลถามว่า “ผู้รู้ทั้งหลายกล่าวว่า รูปไม่ใช่ชีวะ สัตว์นี้จะมีร่างกายนี้ได้อย่างไรหนอ กระดูกและก้อนเนื้อมาจากไหน สัตว์นี้จะอยู่ในครรภ์ได้อย่างไร” (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) ทรงตรัสตอบว่า “รูปนี้เป็นกลละก่อนจากกลละเกิดเป็นอัพพุทะ จากอัพพุทะเกิดเป็นเปสิ (ชิ้นเนื้อเล็ก) จากเปสิเกิดเป็นฆนะ (เป็นก้อน) จากฆนะเกิดเป็นปุ่ม 5 ปุ่ม ต่อจากนั้นผม ขนและเล็บจึงเกิดขึ้น มารดาของสัตว์ผู้อยู่ในครรภ์นั้นบริโภคข้าวน้ำโภชนาหารอย่างใด สัตว์ผู้อยู่ในครรภ์มารดานั้นก็ยังอัตภาพให้เป็นไปในครรภ์ด้วยข้าวน้ำโภชนาหารอย่างนั้น” (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

หลังจากชีวิตถือกำเนิดและคลอดออกมาเป็นทารกอย่างสมบูรณ์ ในระหว่างการดำรงชีวิตจนถึงวาระสุดท้ายแห่งชีวิต และชีวิตหลังความตาย พระพุทธศาสนามีหลักคำสอนเพื่อการเรียนรู้และนำไปปฏิบัติทั้งในระหว่างดำรงชีวิตอยู่ เช่น ทิฏฐธัมมิกัตถสังวัตตนิกธรรม 4 (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) คือ ธรรมที่เป็นไปเพื่อประโยชน์ในปัจจุบัน เป็นต้น การปฏิบัติเตรียมความพร้อมสำหรับวาระสุดท้ายแห่งชีวิตหรือการเตรียมจิตดวงสุดท้ายให้ไม่เศร้าหมองเพื่อสุคติอันพึงหวังได้ (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) และชีวิตหลังความตายจากผลของการกระทำกรรมดีกรรมชั่วหรือกรรมที่จิตดวงสุดท้ายยึดไว้ที่เรียกว่ายทาสันนกรรม (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) หรืออาสันนกรรม เป็นกรรมที่ระลึกถึงในเวลาใกล้ตาย ซึ่งจะให้ผลก่อน อันจะส่งผลให้เป็นชนกกรรม (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) นำให้ไปเกิดในภพภูมิทั้งสุคติและทุคติ

จากความหลากหลายในหลักพุทธธรรมที่สามารถนำไปใช้ได้ในทุกช่วงแห่งชีวิต ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษาหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการนำไปใช้ในวาระสุดท้ายแห่งชีวิต เพื่อการเตรียมความพร้อมสำหรับวาระสุดท้ายหรือการปฏิบัติให้จิตดวงสุดท้ายมีความผ่องแผ้วอันจะทำให้ได้ผลเป็นสุคติภพภูมิที่พึงหวังได้ ความผ่องแผ้วของจิตในข้อมูลข้างต้นเป็นบริบทของปัญญา ซึ่งจะต้องมีศีลและสมาธิเป็นฐาน ทำให้เข้าใจได้ว่าไตรสิกขาเป็นหลักของการพัฒนาจิตให้ผ่องแผ้วและถึงซึ่งสุคติภพภูมิได้ตามลำดับ แม้เพียงการปฏิบัติในลำดับต้น คือ การรักษาศีลก็สามารถทำให้ถึงซึ่งสุคติภพภูมิได้ถึงแม้จะไม่สามารถทำสมาธิและปัญญาให้บริบูรณ์ตามพุทธพจน์ที่ว่า “บุคคลผู้มีศีล สมบูรณ์ด้วยศีล หลังจากตายแล้ว ย่อมไปเกิดในสุคติโลกสวรรค์” (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) ทำให้เข้าใจได้ว่า การเตรียมความพร้อมสำหรับวาระสุดท้ายของชีวิตตามหลักพุทธธรรมสามารถปฏิบัติได้ทุกระดับตามความสามารถ ตั้งแต่ระดับศีลการรักษากายและวาจา

ระดับสมาธิการพัฒนาจิตให้ตั้งมั่น และระดับปัญญาการทำความเข้าใจสภาวะธรรมชาติตามความเป็นจริง เช่น ขันธ์ 5 หรือร่างกาย เป็นต้น การเตรียมความพร้อมเพื่อให้จิตดวงสุดท้ายผ่องแผ้วเป็นการเตรียมตัวตายอย่างสงบ หลักพุทธธรรมที่จะเป็นหลักในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ คือ มรณสติ การระลึกถึงความตาย ซึ่งจะเป็นหลักปฏิบัติเชื่อมโยงไตรสิกขากับหลักธรรมอื่น ๆ ด้วยบริบทของการระลึกถึงความตายที่ไม่สามารถกำหนดวาระสุดท้ายที่แน่นอนได้ การเตรียมความพร้อมสำหรับวาระสุดท้ายจึงต้องอาศัยความเพียรที่ปรารภความไม่ประมาทประกอบเข้าด้วยกัน จึงส่งผลให้มีการปรารภการปฏิบัติในกรอบของกุศลธรรมเป็นหลัก โดยมีเป้าหมายเพื่อให้จิตผ่องแผ้วอยู่เป็นประจำหรือการเตรียมพร้อมสำหรับความตายในแต่ละวัน เมื่อมีการปรารภความไม่ประมาทอย่างต่อเนื่องจึงทำให้มีการปฏิบัติในกรอบกุศลธรรมเป็นประจำ อันจะทำให้เกิดความเคยชินและพัฒนาเป็นความประพฤติที่ดีเป็นปกตินิสัย ซึ่งถ้ามีผู้เข้าใจและปฏิบัติตามแนวทางนี้เป็นจำนวนมากย่อมทำให้เกิดบุคคลผู้ประพฤติดีในสังคมเพิ่มมากขึ้นเช่นเดียวกัน ดังนั้นการศึกษาวิจัยเรื่องการเตรียมตัวตายอย่างสงบตามที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทจะเป็นประโยชน์สำหรับการนำเสนอข้อมูลหรือแนวปฏิบัติเพื่อการเตรียมความพร้อมสำหรับวาระสุดท้ายแห่งชีวิตตามหลักพุทธธรรมให้กับผู้สนใจและเป็นประโยชน์กับสังคมได้เป็นอย่างดี

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษามรณสติและวิธีการปฏิบัติเพื่อการตายอย่างสงบในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท
2. เพื่อวิเคราะห์การเตรียมตัวตายอย่างสงบในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

การทบทวนวรรณกรรม

พุทธทาสภิกขุ (2551) กล่าวไว้ในหนังสือตายก่อนตายดับไม่มีเหลือว่า มรณานุสติเป็นวิธีปฏิบัติที่จะทำให้จิตใจเข้าสู่ความสงบ และเป็นวิธีที่ทำให้เกิดขึ้นทางปัญญา และยังกล่าวเป็นประเภทของมรณานุสติไว้ เป็นการระลึกถึงความตายที่มีแก่ตน ด้วยตั้งสติไว้กับการระลึกเอาความตายเป็นอารมณ์ โดยไม่ส่งใจไปที่อารมณ์อื่น เพื่อให้ใจเกิดความสงบเป็นสมาธิและระงับความฟุ้งซ่าน ความกลัว คลายออกจากความทุกข์ทางใจ เป็นการพิจารณาถึงสาเหตุของความตาย คือ สิ่งที่ทำให้ชีวิตของบุคคลได้ดับสิ้นไป เนื่องจากมีเหตุปัจจัย ดังนั้น จึงจำเป็นที่จะต้องให้มีความเข้าใจถึงสาเหตุของความตาย เพื่อจะได้หาหนทางป้องกันแก้ไขหรือจะไม่ได้ประมาทกับการดำรงชีวิตและจะไม่ได้เป็นทุกข์,

พระธรรมโกศาจารย์ (พระธรรมโกศาจารย์, 2546) กล่าวไว้ในหนังสือธรรมะกับชีวิตประจำวัน เกิดแก่เจ็บตายเป็นธรรมดาของชีวิตว่า บุคคลควรพิจารณาให้เป็นกิจวัตร เพื่อจะได้ไม่ประมาทในการดำเนินชีวิต ดังความตอนหนึ่งว่า เราพาลูกหลานไปไหว้ศพ เช่นว่า เดือน 5 ไปเชงเม้งที่ฮวงซุ้ย ก็ควรบอกพวกเขาให้รู้เสียว่า นี้แหละชีวิตมันสุดกันตรงนี้ แล้ววันหนึ่งก็จะถึงวาระของพวกเราละพวกเรานี้ไม่รู้ว่า ใครจะไปก่อนไม่รู้ว่า คนไหน เมื่อนึกได้อย่างนี้ก็อย่าเกียจคร้าน อย่าหลงใหลไปเที่ยวเล่น ตั้งใจทำหน้าที่ ตั้งใจศึกษาเล่าเรียนจะได้มีความรู้เกิดสติปัญญาเติบโตไปในวันข้างหน้าสามารถที่จะเอาตัวรอดให้อยู่ได้ สอนเตือนให้เขานึกถึงความตายไว้เสมอ เวลามีงานศพก็พาเด็กมาวัดมาเห็นเมรุที่เผาศพ ก็บอกให้รู้ว่า

นี้แหละฉากสุดท้ายของชีวิต เราทุกคนจะต้องเป็นอย่างนี้ไม่มีใครหนีไม่พ้นไปได้ ทุกคนต้องตายด้วยกันทั้งนั้น ที่สุดแล้วก็จึงบอกตัวเองไว้บ่อย ๆ จะได้เกิดปัญญา เวลาเราไปไหนมาไหนก็เหมือนกัน ถ้านึกถึงความตายไว้จะไม่ประมาท เช่น เวลาขับรถ นึกถึงความตายเอาไว้มันจะได้ไม่ประมาท ไม่ขับรถเร็ว ไม่แซงในที่ที่ห้าม ไม่ตัดหน้าใครจนเขาชนคว่ำไป เราหมั่นนึกถึงความตายเอาไว้เป็นเครื่องเตือนจิตใจ, สำหรับผู้ที่ไม่ฝึกการระลึกถึงความตายหรือไม่สนใจในการเตรียมความพร้อมสำหรับความตายจะเกิดอาการอย่างหนึ่งที่เรียกว่า หลงตาย อาจส่งผลให้เกิดการตายด้วยความทุกข์ทรมานกระสับกระส่ายได้ด้วย

พระไพศาล วิสาโล (พระไพศาล, 2552) กล่าวไว้ในหนังสือมรณสติว่า ในปัจจุบันนี้ คนที่อยู่แบบลืมตายมีเป็นจำนวนมาก คือ ลืมไปว่า ตนเองจะต้องตายและส่วนใหญ่ เมื่อมีชีวิตแบบลืมตายพอถึงเวลาสิ้นลม ก็จะมีอาการอย่างที่คนโบราณเรียกว่า หลงตาย คือ ตายด้วยความหลง ตายด้วยความทุกข์ทรมานกระสับกระส่าย ยิ่งสมัยนี้มีเทคโนโลยีนานาชนิด ซึ่งในบางกรณี แทนที่จะเป็นการยืดชีวิตหรือช่วยชีวิตกลับกลายเป็นกระบวนการยืดความตาย ก็เท่ากับว่า ทำให้สภาวะหลงตายยืดยาวไปด้วยเช่นกัน แต่ก่อนจะถึงภาวะหลงตาย หลายคนจะมีชีวิตเหมือนคนตาย หรืออยู่ในภาวะตายทั้งเป็น

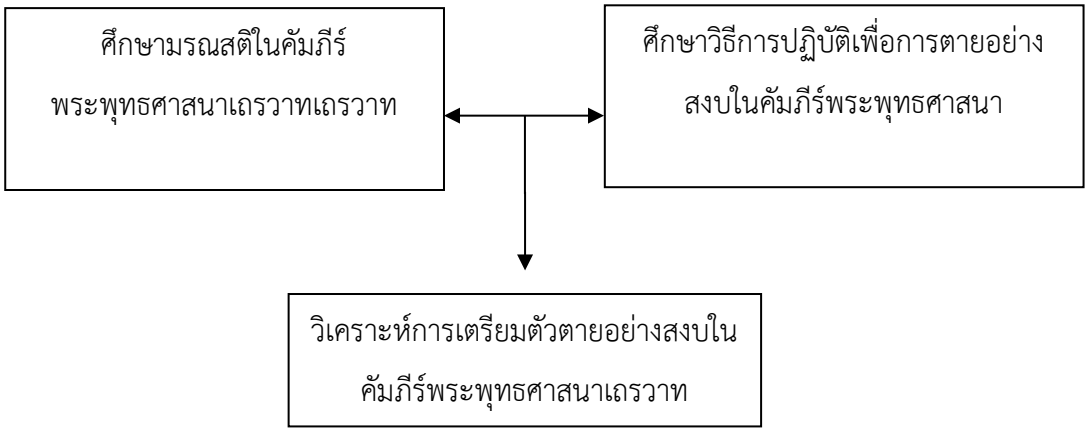
พระพุทธพจน์ในปฐมมรณัสสติสูตร (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) ความว่า “ภิกษุทั้งหลาย มรณสติที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้ว ย่อมมีผลมากมีอานิสงส์มาก หยั่งลงสู่อมตะ มีอมตะเป็นที่สุด... ภิกษุผู้พิจารณาว่า เราพึงมีชีวิตอยู่ได้ชั่วขณะเคี้ยวกินคำข้าว 1 คำ และเราพึงมีชีวิตอยู่ได้ชั่วขณะลมหายใจเข้าหายใจออกชื่อว่า เป็นผู้ไม่ประมาท เจริญมรณสติอย่างแรงกล้าเพื่อความสิ้นอาสวะทั้งหลาย” โดยปกติทั่วไปเมื่อนึกถึงความตาย นึกถึงการสูญเสียร่างกาย ที่เรียกว่า สูญเสียรูปนามหรือขันธ์ 5 ทั้งของผู้อื่น ผู้ใกล้ชิดญาติสนิทมิตรสหายหรือแม้แต่ตนเองได้เผชิญกับเหตุการณ์เฉียดตาย จะมีความรู้สึกปลงสังเวช สลดใจ เศร้าโศกหรือหวาดกลัว พระพุทธศาสนามิได้ให้พิจารณาเพียงเพื่อให้ได้ความรู้เท่านั้น หลักพุทธธรรมมีวิธีปฏิบัติต่อเนื่องไปอีกเพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดแก่ผู้พิจารณาด้วยการพัฒนาจริยธรรมตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา

พระพุทธพจน์ที่ทรงตรัสไว้ในทุติยมรณัสสติสูตร (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) ว่า “พระภิกษุในธรรมวินัยนี้ เมื่อเวลากลางคืนและกลางวันผ่านไปพิจารณาเห็นเหตุที่สามารถทำให้เกิดความตายได้ เช่น สัตว์มีพิษอย่างงู แมงป่อง หรือตะขาบ ย่อมทำอันตรายแก่เราได้, การหกล้ม, อาหารไม่ย่อย, ดี เสมหะ หรือลมในร่างกายสามารถกำเริบได้ สิ่งเหล่านี้ทำให้ถึงแก่ความตายได้, พิจารณาในด้านบาปอกุศลที่ยังละไม่ได้ ถ้าหากว่า จะต้องตายในคืนนี้ บาปอกุศลจะทำอันตรายแก่จิตในขณะที่กำลังจะตายได้หรือไม่ ถ้าพิจารณาแล้วว่า ยังมีอันตรายอยู่ ทรงตรัสต่อว่า ภิกษุควรทำความพอใจ ความพยายาม ความอุตสาหะ ความไม่ท้อถอย มีสติและสัมปชัญญะให้มากอย่างยิ่ง เพื่อละบาปอกุศลเหล่านั้น และทรงตรัสว่า ภิกษุพึงเป็นผู้มีปีติและปราโมทย์ ตามสำเหนียกในกุศลธรรมทั้งหลาย ทั้งกลางวันกลางคืนอยู่เถิด”

กรอบแนวคิดการวิจัย

การเตรียมความพร้อมสำหรับวาระสุดท้ายหรือการปฏิบัติให้จิตดวงสุดท้ายมีความผ่องแผ้วอันจะทำให้ได้ผลเป็นสุคติภพภูมิที่พึงหวังได้ ความผ่องแผ้วของจิตในข้อมูลข้างต้นเป็นบริบทของปัญญา

ซึ่งจะต้องมีศีลและสมาธิเป็นฐาน คือ การปฏิบัติตามหลักไตรสิกขา, หลักพุทธธรรมที่จะเป็นหลักในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ คือ มรณสติ การระลึกถึงความตาย ซึ่งจะเป็นหลักปฏิบัติเชื่อมโยงไตรสิกขากับหลักธรรมอื่น ๆ เพื่อให้ได้ข้อสรุปแนวปฏิบัติเพื่อการเตรียมตัวตายอย่างสงบตามหลักพระพุทธศาสนา



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ ใช้รูปแบบการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) ศึกษาข้อมูลจากคัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา ปกรณ์วิเสสและหนังสือวิชาการทางพระพุทธศาสนาเถรวาท

1. ข้อมูลเชิงเอกสาร ผู้วิจัยทำการรวบรวมข้อมูลการเจริญมรณสติ การปฏิบัติตามหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับวิธีการปฏิบัติเพื่อการตายอย่างสงบจากคัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา ปกรณ์วิเสสและหนังสือวิชาการทางพระพุทธศาสนาเถรวาท

1) ได้ข้อมูลมรณสติในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

2) ได้ข้อมูลวิธีการปฏิบัติเพื่อการตายอย่างสงบในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

2. ศึกษาแนวคิด ทฤษฎีและเอกสารการวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง โดยพิจารณาถึงรายละเอียดต่าง ๆ เพื่อให้ครอบคลุมวัตถุประสงค์ของการวิจัยที่กำหนดไว้

1) ได้ข้อมูลการพิจารณามรณานุสติ

2) ได้ข้อมูลวิธีการปฏิบัติตามหลักพุทธธรรมเพื่อการตายอย่างสงบ

3. รวบรวมข้อมูล แล้วนำมาวิเคราะห์โดยใช้เทคนิคการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis Technique)

นำข้อมูลมรณสติในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท, ข้อมูลวิธีการปฏิบัติเพื่อการตายอย่างสงบในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท, ข้อมูลแนวคิด ทฤษฎีและเอกสารการวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการพิจารณามรณานุสติ และวิธีการปฏิบัติตามหลักพุทธธรรมเพื่อการตายอย่างสงบ มาวิเคราะห์การเตรียมตัวตายอย่างสงบโดยใช้เทคนิคการวิเคราะห์เนื้อหา

4. สังเคราะห์ข้อมูลตามวัตถุประสงค์การวิจัยและนำเสนอต่อไป

1) สังเคราะห์ข้อมูลตามวัตถุประสงค์การวิจัยข้อที่ 1. ด้วยการอธิบายวิธีการเจริญมรณสติในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท และวิธีการปฏิบัติเพื่อการตายอย่างสงบในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

2) สังเคราะห์ข้อมูลตามวัตถุประสงค์การวิจัยข้อที่ 2. ด้วยการวิเคราะห์การเตรียมตัวตายอย่างสงบในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท ตามข้อมูลในคัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา ปกรณ์วิเสส และข้อมูลแนวคิด ทฤษฎีและเอกสารการวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง

ผลการวิจัย

การศึกษามรณสติ เป็นการระลึกถึงความตายอันจะต้องมีมาถึงตนเป็นธรรมดา พิจารณาให้ใจสงบจากอกุศลธรรม เกิดความไม่ประมาทและไม่หวาดกลัว คิดเร่งขวนขวายบำเพ็ญกิจและทำความดี การพิจารณาในเบื้องต้นเพื่อให้รู้ความจริงตามสภาวะธรรมชาติอย่างชัดเจนว่า มนุษย์ทุกคนต้องมีความตายเป็นที่สุดจริงหรือไม่ ญาติมิตรและตัวเราเองต้องถึงแก่ความตายด้วยกันทุกคนจริงหรือไม่ เมื่อพิจารณาได้ข้อสรุปว่า ความตายของมนุษย์ทุกคนเป็นความจริงแล้ว พระพุทธศาสนามิได้ให้พิจารณาเพียงเพื่อให้ได้ความรู้เท่านั้น หลักพุทธธรรมมีวิธีปฏิบัติต่อเนื่องไปอีกเพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดแก่ผู้พิจารณาด้วยการพัฒนาจริยธรรมตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา เมื่อพิจารณามรณสติจะมีอาการหวาดกลัวและความเศร้าโศกเป็นต้น พุทธธรรมให้ต่อยอดด้วยการพิจารณาให้เห็นสภาวะของความตายว่า เป็นธรรมชาติที่แท้จริงไม่ผันแปรเป็นอย่างอื่น ถ้าต้องการจะฝ่าฝืนก็จะเป็นลักษณะของกิเลสตัณหาที่เป็นความต้องการของเราแต่ไม่สอดคล้องกับสภาวะธรรมชาติ เมื่อถึงวาระที่ความเป็นจริงจะเป็นไปตามสภาวะธรรมชาติที่แท้จริงไม่เป็นไปตามที่เราต้องการความทุกข์ทางใจก็จะเกิดขึ้น วิธีแก้ไขปัญหาในประเด็นลักษณะนี้พระพุทธศาสนาให้ละความต้องการที่ไม่สอดคล้องกับสภาวะธรรมชาตินั้นไปหรือการละกิเลสตัณหาในเรื่องนั้น ๆ เป็นต้น เมื่อละความต้องการที่เป็นสาเหตุลงไปความทุกข์ใจที่เป็นผลจากความต้องการก็จะลดปริมาณลงไปด้วย แต่การพิจารณาเพื่อจะละความต้องการหรือละกิเลสตัณหามิใช่ว่า จะสำเร็จบริบูรณ์ด้วยการพิจารณาเพียงครั้งเดียว หลักพุทธธรรมให้ทำต่อเนื่องบ่อย ๆ เป็นการปรารภความเพียรและอาศัยสติสัมปชัญญะในการควบคุมเพื่อการละความต้องการหรือกิเลสตัณหาในเรื่องนั้น ๆ อย่างละเอียดได้ ประโยชน์ของการพิจารณามรณสติ พระพุทธองค์ตรัสว่า มีผลมากมีอานิสงส์มาก สามารถเป็นตัวกระตุ้นเพื่อปรารภความเพียรในกุศลธรรมจนถึงทำให้เกิดประโยชน์สูงสุด คือ มรรคผลนิพพานได้ ผู้ที่เห็นประโยชน์ในการพิจารณาความตาย จะมีความพยายามในการสร้างกุศลธรรมและการปฏิบัติธรรมเพื่อให้จิตตั้งอยู่ในกุศลอย่างบริบูรณ์หรือทำกุศลให้ถึงพร้อม และฝึกปฏิบัติจิตให้พัฒนาไปถึงขั้นการทำจิตให้ผ่องใสไม่เศร้าหมอง มีความชำนาญในการทำจิตให้ผ่องใส มีความสงบสุขของจิตใจในปัจจุบัน เมื่อฝึกปฏิบัติได้ถึงขั้นนี้แม้จะนึกถึงความตายอยู่เป็นประจำก็จะไม่เกิดความหวาดกลัวและความเศร้าโศกเพราะมีความมั่นใจในกุศลกรรมที่ได้ทำไว้อย่างสมบูรณ์ พร้อมกับมีความชำนาญในการทำจิตให้ผ่องใสซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการนำไปใช้ในวาระสุดท้ายแห่งชีวิต เพราะหลักพุทธธรรมกล่าวไว้ว่า เมื่อจิตดวงสุดท้ายไม่เศร้าหมอง ย่อมไปเกิดในสุคติภูมิหรือภพภูมิที่ดีได้ ในทางกลับกันถ้าจิตดวงสุดท้ายเศร้าหมองย่อมไปเกิดในทุคติภูมิหรือภพภูมิที่ไม่ดี มีนรก เปรต อสุรกายและสัตว์เดรัจฉาน

พระพุทธศาสนากล่าวถึงชีวิตของมนุษย์หลังจากตายแล้วเมื่อยังไม่สิ้นกิเลส จะมีการเวียนว่ายตายเกิดในภพภูมิต่าง ๆ เกี่ยวกับเรื่องการตายแล้วเกิดในภพภูมิเหล่านี้บางคนเชื่อบางคนไม่เชื่อ คนที่พิจารณาด้วยวิธีการทางพระพุทธศาสนาที่เรียกว่า อปัณณกธรรมหรือตามความคิดของตนเองแล้วเชื่อก็มี บางคนพิสูจน์ด้วยวิธีปฏิบัติตามหลักการทางพระพุทธศาสนาจนตนเองมั่นใจแล้วจึงเชื่อก็มี ความเชื่อหรือทัศนคติเหล่านี้พระพุทธศาสนาเรียกว่า ความเห็นหรือทิฏฐิ ความเห็นที่ถูกต้องเรียกว่า สัมมาทิฏฐิและความเห็นที่ไม่ถูกต้องเรียกว่า มิจฉาทิฏฐิ ความเห็นที่เชื่อว่า มีการตายแล้วเกิดจะมีผลต่อพฤติกรรมด้านจริยธรรมตามมา โดยเฉพาะขั้นตอนการพัฒนาจริยธรรมทางพระพุทธศาสนา และสัมมาทิฏฐิเป็นหนึ่งในอริยมรรคมีองค์ 8 ซึ่งถือว่า สำคัญอย่างยิ่ง, เมื่อมีสัมมาทิฏฐิในเรื่องการเวียนว่ายตายเกิดแล้ว พระธรรมเทศนาที่ทรงแสดงแก่คฤหัสถ์เป็นส่วนมากก่อนที่จะตรัสอริยสัจ 4 คือ อนุปุพพิกถา ประกอบด้วย (1) ทาน (2) ศีล (3) สวรรค์ ที่เป็นผลของการให้ทานและรักษาศีลนอกจากจะได้ความสุขในปัจจุบันแล้ว หลังจากตายแล้วจะมาเกิดในสวรรค์ซึ่งเป็นสุคติภพภูมิที่มีความสุขกว่าโลกมนุษย์ (4) ตรัสเรื่องโทษของกามในกามคุณ 5 คือ รูป เสียง กลิ่น รส ผัสสะ ทั้งในปัจจุบันที่เป็นมนุษย์และในสุคติโลกสวรรค์ (5) เนกขัมมานิสังสกถา หรืออานิสงส์แห่งการออกจากกาม เป็นการชี้ให้เห็นว่า มีทางออกจากกามที่พิจารณาเห็นว่า เป็นโทษแก่ผู้ส่องเสพ มีความสุขอีกรูปแบบหนึ่งซึ่งมีลักษณะสงบระงับ ไม่ดิ้นรน มีอารมณ์ละเอียด ดีกว่าความสุขจากกาม, จากนั้นทรงแสดงอริยสัจเพื่อการละกิเลสด้วยการพิจารณาความจริงที่เห็นได้ชัดเจน โดยเริ่มจากพิจารณาทุกข์ที่ปรากฏและเห็นประจักษ์ วิธีการปฏิบัติต่อทุกขอริยสัจ คือ การกำหนดรู้ ทรงแสดงเหตุแห่งทุกข์ว่า มีลักษณะเป็นความต้องการตามที่ชอบใจตามช่องทางแห่งการรับรู้ มีรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และอารมณ์ที่ชอบใจ วิธีการปฏิบัติต่อสมุทัยอริยสัจ คือ การกำหนดละ จากนั้นทรงตรัสนิโรธอริยสัจ ความสงบระงับ ความดับกิเลส ผลของการละกิเลส ถ้าเชื่อมโยงกับอนุปุพพิกถาที่กล่าวข้างต้นก็เป็นการผลของการออกจากกาม ถ้ากล่าวถึงผลของผู้ปฏิบัติเพื่อการหลุดพ้นจากกิเลสจะเป็นอริยผล วิธีการปฏิบัติต่อนิโรธอริยสัจ คือ การทำให้แจ้งหรือทำให้บรรลุมรรคผลนิพพาน ทรงแสดงอริยมรรคมีองค์ 8 ซึ่งเป็นวิธีการปฏิบัติเพื่อการทำให้แจ้งในนิโรธอริยสัจ สามารถจัดเข้าในหลักของไตรสิกขา คือ (1) ศีล มีสัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ และสัมมาอาชีวะ (2) สมาธิ มีสัมมาวายามะ สัมมาสติ และสัมมาสมาธิ (3) ปัญญา มีสัมมาทิฏฐิ และสัมมาสังกัปปะ วิธีการปฏิบัติให้สมบูรณ์ในอริยมรรคมีองค์ 8 พระพุทธองค์ทรงแสดงหลักธรรมที่หลากหลายมากมายทั้งโดยย่อและโดยพิสดาร ตามอัธยาศัยและอุปนิสัยของผู้ฟัง โดยหลักแล้วเพื่อการทำศีล สมาธิ และปัญญาให้บริบูรณ์ ซึ่งสามารถเทียบเคียงกับหลักธรรมอื่นได้ด้วย เช่น วิสุทธิ 7 วิปัสสนาญาณ เป็นต้น ขั้นตอนในพระไตรปิฎกกล่าวไว้ดังนี้ เมื่อผู้ปฏิบัติเพียรระวังรักษาในศีลให้บริบูรณ์แล้ว ย่อมไม่มีความเดือดร้อนจากการละเมิดศีล ความปราโมทย์ย่อมเกิดขึ้น เมื่อมีความปราโมทย์ย่อมเกิดปีติ เมื่อมีปีติย่อมเกิดปัสสัทธิหรือความสงบกาย เมื่อมีปัสสัทธิย่อมเกิดสุข เมื่อมีสุขย่อมเกิดสัมมาสมาธิ เมื่อมีสัมมาสมาธิย่อมเกิดยถาภูตญาณทัสสนะหรือความรู้ความเห็นตามเป็นจริง เมื่อมียถาภูตญาณทัสสนะย่อมเกิดนิพพิทา คือ ความหน่ายที่เกิดขึ้นจากปัญญาพิจารณาเห็นความจริง เมื่อมีนิพพิทาย่อมเกิดวิราคะ คือ ความสิ้นกำหนัด เมื่อมีวิราคะย่อมเกิดวิมุตติญาณทัสสนะ คือ ความรู้ความเห็นในวิมุตติ, ความรู้เห็นว่า จิตหลุดพ้นแล้วจากอาสวะทั้งหลาย

องค์ความรู้ใหม่

สำหรับปุถุชนบุคคลทั่วไปในยุคสมัยปัจจุบัน การเตรียมความพร้อมสำหรับความตายที่จะมีมาในกาลเบื้องหน้า ถ้าไม่เคยรับฟังหรือเรียนรู้หลักการทางพระพุทธศาสนามาบ้างก็คงเป็นเรื่องที่น่าหนักใจ แต่ถึงอย่างไรก็ตามหลักการทางพระพุทธศาสนากล่าวถึงสภาวะความเป็นจริงของชีวิต และกล่าวถึงวิธีการเตรียมความพร้อมสำหรับวาระสุดท้ายแห่งชีวิตที่จะเกิดขึ้นจริง การเตรียมความพร้อมด้วยการระลึกถึงความตายเป็นประจำทุกวัน เป็นการช่วยเตือนสติให้ตั้งอยู่ในความไม่ประมาทซึ่งส่งผลให้มีการเพิ่มความระมัดระวังในระหว่างการดำเนินชีวิตได้ด้วย การระลึกถึงความตายในช่วงแรกจะมีความกลัวหรือความเศร้าโศกเกิดขึ้น วิธีแก้ไขตามหลักการภาพรวมในทางพระพุทธศาสนา คือ โอวาทปาฏิโมกข์ในส่วนบทท้ายหรือที่เรียกว่า หัวใจพระพุทธศาสนาประกอบด้วย (1) การไม่ทำบาปทั้งปวง (2) การทำกุศลให้ถึงพร้อม (3) การทำจิตให้ผ่องใส สามารถย่อลงอีก คือ ละชั่ว ทำดี ทำจิตให้ผ่องใส และพระพุทธศาสนากล่าวถึงวาระแห่งจิตดวงสุดท้ายว่า “เมื่อจิตเศร้าหมอง ทุคติก็เป็นอันหวังได้...เมื่อจิตไม่เศร้าหมอง สุคติก็เป็นอันหวังได้” เมื่อมีความกลัวหรือความเศร้าโศกจากการระลึกถึงความตายแล้วควรพิจารณาถึงวิธีปฏิบัติที่สามารถทำได้ง่ายและพัฒนาสะสมให้เคยชินตามวิธีการละชั่ว ทำดี และทำจิตให้ผ่องใส โดยมีเป้าหมายเพื่อการทำจิตให้ผ่องใสไม่เศร้าหมองในเมื่อวาระสุดท้ายแห่งชีวิตมาถึง เมื่อทำจนเคยชินเป็นปกติจนจิตมีความคุ้นเคยกับความสงบสุขผ่อนคลายเบาสบายพอควร เมื่อระลึกถึงความตายอีกครั้งความกลัวและความเศร้าโศกลดปริมาณลงทำให้เห็นประโยชน์ได้ชัดเจนจากปฏิบัติตามหลักการทางพระพุทธศาสนาขั้นตอนต่อไปเป็นการดูแลรักษาและพัฒนาให้ดียิ่งขึ้นตามความสามารถจนกลายเป็นกิจวัตรประจำวันที่จะต้องละชั่ว ทำดี และทำจิตให้ผ่องใส ด้วยวิธีใดวิธีหนึ่ง ผู้ศึกษาพิจารณาว่า บุคคลทั่วไปสามารถปฏิบัติได้ไม่ยากเพราะเริ่มจากจุดที่สามารถทำได้และมีความเพียรพยายามต่อเนื่อง และสามารถนำหลักการหรือหลักธรรมอื่นทางพระพุทธศาสนามาปฏิบัติเพิ่มขึ้นได้เมื่อมีความชำนาญ เช่น การรักษาศีล 5 ที่รักษาได้ดีในระดับหนึ่งแล้ว สามารถเพิ่มกุศลกรรมบท 10 มาปฏิบัติร่วมด้วย หรือเพิ่มจากการรักษาศีล 5 เป็นการรักษาศีล 8 ตามวาระหรือวันพระ, ในด้านการฝึกจิตให้ผ่องใสช่วงแรกอาจเริ่มจากการให้ทาน รักษาศีลก็เพิ่มการศึกษาเรียนรู้เรื่องสมาธิภาวนามากขึ้นทั้งสมถะและวิปัสสนา เป็นต้น

อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยเรื่องมรณัสสติในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท : วิธีปฏิบัติเพื่อประโยชน์สุขในปัจจุบันและสุคติสัมปรายภพ จากการศึกษาค้นคว้าข้อมูลมรณสติและวิธีการปฏิบัติเพื่อการตายอย่างสงบในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทพบว่า มรณสติ เป็นการระลึกถึงความตายเพื่อให้เกิดความไม่ประมาทและไม่หวาดกลัวคิดเร่งขวนขวายบำเพ็ญกิจและทำความดี สอดคล้องกับพุทธทาสภิกขุ (พุทธทาสภิกขุ, 2551) กล่าวไว้ในหนังสือตายก่อนตายดับไม่มีเหลือว่า มรณานุสติเป็นวิธีปฏิบัติที่จะทำให้จิตใจเข้าสู่ความสงบ และเป็นวิธีที่ทำให้เกิดขึ้นทางปัญญา และยังกล่าวเป็นประเภทของมรณานุสติไว้ เป็นการระลึกถึงความตายที่มีแก่ตน

ด้วยตั้งสติไว้กับการระลึกเอาความตายเป็นอารมณ์ โดยไม่ส่งใจไปที่อารมณ์อื่น เพื่อให้ใจเกิดความสงบเป็นสมาธิและระงับความฟุ้งซ่าน ความกลัว คลายออกจากความทุกข์ทางใจ เป็นการพิจารณาถึงสาเหตุของความตาย คือ สิ่งที่ทำให้ชีวิตของบุคคลได้ดับสิ้นไป เนื่องจากมีเหตุปัจจัย ดังนั้น จึงจำเป็นที่จะต้องให้มีความเข้าใจถึงสาเหตุของความตาย เพื่อจะได้หาหนทางป้องกันแก้ไขหรือจะไม่ได้ประมาทกับการดำรงชีวิตและจะไม่ได้เป็นทุกข์, และสอดคล้องกับ (พระธรรมโกศาจารย์, 2546) กล่าวไว้ในหนังสือธรรมะกับชีวิตประจำวัน เกิดแก่เจ็บตายเป็นธรรมดาของชีวิตว่า บุคคลควรพิจารณาให้เป็นกิจวัตรเพื่อจะได้ไม่ประมาทในการดำเนินชีวิต ดังความตอนหนึ่งว่า เราพาลูกหลานไปไหว้ศพ เช่นว่า เดือน 5 ไปเชงเม้งที่ฮวงซุ้ยก็ควรบอกพวกเขาให้รู้เสียว่า นี้แหละชีวิตมันสุดกันตรงนี้ แล้ววันหนึ่งก็จะถึงวาระของพวกเราละพวกเรานี้ไม่รู้ว่า ใครจะไปก่อนไม่รู้ว่า คนไหน เมื่อนึกได้อย่างนี้ก็อย่าเกียจคร้าน อย่าหลงใหลไปเที่ยวเล่น ตั้งใจทำหน้าที่ ตั้งใจศึกษาเล่าเรียนจะได้มีความรู้เกิดสติปัญญาเติบโตไปในวันข้างหน้าสามารถที่จะเอาตัวรอดให้อยู่ได้ สอนเตือนให้เขานึกถึงความตายไว้เสมอ เวลามีงานศพก็พาเด็กมาวัดมาเห็นเมรุที่เผาศพ ก็บอกให้รู้ว่า นี้แหละฉากสุดท้ายของชีวิต เราทุกคนจะต้องเป็นอย่างนี้ไม่มีใครหนีไม่พ้นไปได้ทุกคนต้องตายด้วยกันทั้งนั้น ที่สุดแล้วก็จึงบอกตัวเองไว้บ่อย ๆ จะได้เกิดปัญญา เวลาเราไปไหนมาไหนก็เหมือนกัน ถ้านึกถึงความตายไว้ จะไม่ประมาท เช่น เวลาขับรถ นึกถึงความตายเอาไว้มันจะได้ไม่ประมาทไม่ขับรถเร็ว ไม่แซงในที่ที่ห้าม ไม่ตัดหน้าใครจนเขาชนคว่ำไป เราหมั่นนึกถึงความตายเอาไว้เป็นเครื่องเตือนจิตใจ, สำหรับผู้ที่ไม่ฝึกการระลึกถึงความตายหรือไม่สนใจในการเตรียมความพร้อมสำหรับความตายจะเกิดอาการอย่างหนึ่งที่เรียกว่า หลงตาย อาจส่งผลให้เกิดการตายด้วยความทุกข์ทรมานกระสับกระส่ายได้ด้วย สอดคล้องกับ (พระไพศาล, 2552) กล่าวไว้ในหนังสือมรณสติว่า ในปัจจุบันนี้ คนที่อยู่แบบลืมตายมีเป็นจำนวนมาก คือ ลืมไปว่า ตนเองจะต้องตายและส่วนใหญ่ เมื่อมีชีวิตแบบลืมตายพอถึงเวลาสิ้นลม ก็จะมีอาการอย่างที่คนโบราณเรียกว่า หลงตาย คือ ตายด้วยความหลง ตายด้วยความทุกข์ทรมานกระสับกระส่าย ยิ่งสมัยนี้มีเทคโนโลยีนานาชนิด ซึ่งในบางกรณี แทนที่จะเป็นการยืดชีวิตหรือช่วยชีวิต กลับกลายเป็นกระบวนการยืดความตาย ก็เท่ากับว่า ทำให้สภาวะหลงตายยืดยาวไปด้วยเช่นกัน แต่ก่อนจะถึงภาวะหลงตาย หลายคนจะมีชีวิตเหมือนคนตาย หรืออยู่ในภาวะตายทั้งเป็น

การเจริญมรณสติสามารถส่งให้เกิดผลได้ถึงการบรรลุธรรมขั้นสูงสุดในพระพุทธศาสนาหรืออรหัตผลได้ สอดคล้องกับพระพุทธพจน์ในปฐมมรณัสสติสูตร (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) ความว่า “ภิกษุทั้งหลาย มรณสติที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้ว ย่อมมีผลมากมีอานิสงส์มาก หยั่งลงสู่อมตะ มีอมตะเป็นที่สุด... ภิกษุผู้พิจารณาว่า เราพึงมีชีวิตอยู่ได้ชั่วขณะเคี้ยวกินคำข้าว 1 คำ และเราพึงมีชีวิตอยู่ได้ชั่วขณะลมหายใจเข้าหายใจออกชื่อว่า เป็นผู้ไม่ประมาท เจริญมรณสติอย่างแรงกล้าเพื่อความสิ้นอาสวะทั้งหลาย”, โดยปกติทั่วไปเมื่อนึกถึงความตาย นึกถึงการสูญเสียร่างกาย ที่เรียกว่า สูญเสียรูปนามหรือขันธ์ 5 ทั้งของผู้อื่น ผู้ใกล้ชิดญาติสนิทมิตรสหายหรือแม้แต่ตนเองได้เผชิญกับเหตุการณ์เฉียดตาย จะมีความรู้สึกปลงสังเวช สลดใจ เศร้าโศกหรือหวาดกลัว, พระพุทธศาสนามิได้ให้พิจารณาเพียงเพื่อให้ได้ความรู้เท่านั้น หลักพุทธธรรมมีวิธีปฏิบัติต่อเนื่องไปอีกเพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดแก่ผู้พิจารณาด้วยการพัฒนาจริยธรรมตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา สอดคล้องกับพระพุทธพจน์ที่ทรงตรัสไว้ในทุติยมรณัสสติสูตร (มหาจุฬาลงกรณราช

วิทยาลัย, 2539) สรุปความว่า “พระภิกษุในธรรมวินัยนี้ เมื่อเวลากลางคืนและกลางวันผ่านไปพิจารณาเห็นเหตุที่สามารถทำให้เกิดความตายได้ เช่น สัตว์มีพิษอย่างงู แมงป่อง หรือตะขาบ ย่อมทำอันตรายแก่เราได้ การหกล้ม, อาหารไม่ย่อย, ดี เสมหะ หรือลมในร่างกายสามารถกำเริบได้ สิ่งเหล่านี้ทำให้ถึงแก่ความตายได้ พิจารณาในด้านบาปอกุศลที่ยังละไม่ได้ ถ้าหากว่า จะต้องตายในคืนนี้ บาปอกุศลจะทำอันตรายแก่จิตในขณะที่กำลังจะตายได้หรือไม่ ถ้าพิจารณาแล้วว่า ยังมีอันตรายอยู่ ทรงตรัสต่อว่า ภิกษุควรทำความพอใจ ความพยายาม ความอุตสาหะ ความไม่ท้อถอย มีสติและสัมปชัญญะให้มากอย่างยิ่ง เพื่อละบาปอกุศลเหล่านั้น และทรงตรัสว่า ภิกษุพึงเป็นผู้มีปีติและปราโมทย์ ตามสำเหนียกในกุศลธรรมทั้งหลาย ทั้งกลางวันกลางคืนอยู่เถิด” และสอดคล้องกับสุชญา ศิริธัญภร และคณะ (2548) ได้ศึกษาเรื่อง “การวิเคราะห์คัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท : ความตาย กับ มรณัสสติ” ผลจากการวิจัยพบว่า (1) หลักคำสอนเรื่องความตายที่ปรากฏในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาเถรวาท ตามที่ปรากฏในพระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา ปกรณ์วิเสส ตลอดถึงข้อมูลอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง รู้กันโดยมากว่า เรื่องความตายเป็นสัจธรรมแห่งชีวิต เกิดมาแล้วทุกคนต้องตาย ไม่มีใครจะหลีกหนีไปได้ เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นอยู่เป็นประจำ แต่ความตายก็ก่อให้เกิดความสะดุ้งกลัวแก่ทุกคน ทุกคนพยายามทุกวิถีทางเพื่อที่จะไม่ให้ความตายมาถึง เพราะกลัวต่อความตาย ความจริง ความตายเป็นสิ่งไม่น่ากลัว แต่ภาวะก่อนตายเป็นสิ่งที่น่ากลัวมากกว่า เพราะภาวะที่จะตายนี้ถ้าจิตผ่องใสจะไป สู่สุคติ ถ้าจิตเศร้าหมองจะไปสู่ทุคติ ดังนั้นคนเราควรเรียนรู้เกี่ยวกับความตาย เช่น เรื่องเกี่ยวกับปรากฏการณ์ก่อนตายที่เรียกว่า อารมณ์ วิถีจิตก่อนตาย วิธีแก้ไข ตลอดถึงคำสอนเกี่ยวกับความตาย อย่างถูกต้องตามวิธีที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนไว้ ก็จะทำให้เรานั้นปฏิบัติตามได้อย่างถูกต้อง เวลาตายก็จะตาย อย่างสงบ จัดเป็นการตายที่ดี แต่เมื่อว่าตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท การไม่เวียนว่ายตายเกิดอีกต่อไป คือ บรรลุพระนิพพานจัดว่า เป็นการตายที่ดีที่สุด, (2) การใช้ความตายเป็นอารมณ์กัมมัฏฐานที่ปรากฏในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา รู้กันโดยมากว่า พระพุทธองค์ได้ตรัสมรณสติไว้หลายแห่งเป็นต้นว่า ผู้จะเจริญมรณสติควรพิจารณาดังนี้ว่า เราพึงเป็นอยู่ได้ชั่วขณะเคี้ยวกินข้าว 1 คำ หรือเราพึงเป็นอยู่ได้เพียงชั่วการหายใจเข้า-ออกเท่านั้น และผู้เจริญมรณสติได้ดี ควรพิจารณาถึงความตายของตนเป็นหลักทั้งกลางวันและกลางคืน และควรพิจารณาเห็นชีวิตว่า มีอันตรายรอบด้านทั้งภายในและภายนอกที่จะทำให้เสียชีวิตไป และควรมีธรรม 3 ประการ คือ สติ สังเวคะ และญาณ เมื่อปฏิบัติตามได้เช่นนี้แล้ว จะสามารถคลายความทุกข์พ้นจากความทุกข์ได้ เมื่อเห็นคนอื่นผู้เป็นที่รักตายไปก็สามารถบรรเทาความเศร้าโศกที่จะเกิดขึ้นได้อีกด้วย, (3) วิธีปฏิบัติต่อความตายสำหรับประยุกต์ใช้ในสังคมปัจจุบัน รู้กันโดยมากว่า คำสอนของพระพุทธศาสนาหากนำมาประยุกต์ให้เหมาะสมกับสังคมปัจจุบัน เช่น ใช้เทคโนโลยีถ่ายทอดหลักคำสอนเรื่องความตายกับ มรณสติ ลงเป็นม้วนเทปบ้าง แผ่นซีดีบ้าง เป็นภาพนิ่งบ้าง เป็นภาพยนตร์บ้างก็อาจจะสามารถช่วยเหลือผู้ที่มีความเศร้าโศกให้คลายความเศร้าโศกลงได้ หรือผู้ที่มีความทุกข์ก็ให้คลายความทุกข์ได้ นอกจากนี้ควรช่วยสร้างมุมมองเรื่องความตายใหม่ เป็นมุมมองการตายที่ดีว่า คนเราสามารถทำได้ โดยเน้นการเผยแผ่หลักคำสอนเรื่องกรรมหรือภพภูมิว่า มีความสัมพันธ์กับคนเราอย่างแยกไม่ออก กรรมดีนำไปสู่สุคติ กรรมชั่วนำไปสู่ทุคติ สัมพันธ์สอดคล้องกับการตายของคนเราอย่างชัดเจน

วิธีการปฏิบัติเพื่อการเตรียมตัวตายอย่างสงบ ผู้วิจัยเห็นว่า สัมมาทิฏฐิหรือความเห็นที่ถูกต้องเป็นเรื่องสำคัญอย่างยิ่ง ซึ่งจะเป็นปัจจัยแห่งการประพฤติกุศลธรรมด้วยการให้ทาน รักษาศีลด้วยการไม่ทำบาปทั้งปวง การทำกุศลให้ถึงพร้อมด้วยการปฏิบัติสมาธิหรือฝึกจิตให้ถึงพร้อมด้วยกุศล และการทำจิตให้ผ่องใสด้วยการเจริญภาวนาหรือเจริญวิปัสสนา อันมีเป้าหมายเพื่อการรักษาสภาวจิตให้ตั้งอยู่ในศีลและสมาธิเป็นฐาน และทำจิตให้ผ่องใสตามกำลังความสามารถในวาระแห่งจิตดวงสุดท้ายหรือเวลาตาย สอดคล้องกับที่ทรงตรัสข้อมูลมิจฉาทิฏฐิและสัมมาทิฏฐิในระดับโลกิยะมีปรากฏในอปัณณกสูตร ว่าด้วยการปฏิบัติที่ไม่ผิดในการทำความเข้าใจเรื่องผลการทำบุญทำบาป โลกนี้โลกหน้า เป็นต้น ด้วยการพิจารณาว่า “ถ้าโลกหน้ามี เมื่อเป็นอย่างนี้ บุรุษบุคคลนี้ หลังจากตายแล้วจักไปเกิดในสุคติโลกสวรรค์” ถ้าโลกหน้าไม่มีจริง คำของสมณพราหมณ์เหล่านั้นจะจริงหรือไม่ก็ช่างเถิด เมื่อเป็นเช่นนั้น บุรุษบุคคลนี้ก็ย่อมได้รับคำสรรเสริญจากวิญญูชนในปัจจุบันว่า เป็นบุรุษบุคคลผู้มีศีล เป็นสัมมาทิฏฐิ เป็นอัตถิกวาทะ” (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

เมื่อมีสัมมาทิฏฐิในเรื่องการเวียนว่ายตายเกิดแล้ว พระธรรมเทศนาที่ทรงแสดงแก่คฤหัสถ์เป็นส่วนมากก่อนที่จะตรัสอริยสัจ 4 คือ อนุปุพพิกถา ประกอบด้วย (1) ทาน (2) ศีล (3) สวรรค์ ที่เป็นผลของการให้ทานและรักษาศีลนอกจากจะได้ความสุขในปัจจุบันแล้ว หลังจากตายแล้วจะมาเกิดในสวรรค์ซึ่งเป็นสุคติภพภูมิที่มีความสุขกว่าโลกมนุษย์ (4) ตรัสเรื่องโทษของกาม ในกามคุณ 5 คือ รูป เสียง กลิ่น รส ผัสสะ ทั้งในปัจจุบันที่เป็นมนุษย์และในสุคติโลกสวรรค์ (5) เนกขัมมานิสังสกถา หรืออานิสงส์แห่งการออกจากกาม เป็นการชี้ให้เห็นว่า มีทางออกจากกามที่พิจารณาเห็นว่า เป็นโทษแก่ผู้ส่องเสพ มีความสุขอีกรูปแบบหนึ่งซึ่งมีลักษณะสงบระงับ ไม่ดิ้นรน มีอารมณ์ละเอียด ดีกว่าความสุขจากกาม สอดคล้องกับดุษฎีสีดลวรางค์ (2532) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การศึกษาในสังคมพระพุทธศาสนาตามที่ปรากฏในพระไตรปิฎก ผลการวิจัยพบว่า พระพุทธศาสนามีความเห็นว่า ชีวิตมนุษย์ประกอบด้วยขันธ์ 5 การทำงานประสานกันของขันธ์ 5 ทำให้มนุษย์รับรู้โลกได้ โดยมีช่องทางติดต่ออยู่ 2 ชุด คือ ชุดที่รับเข้า ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ และชุดที่แสดงออก ได้แก่ กาย วาจา และใจ โลกที่ศึกษา คือ โลกตามการรับรู้ของมนุษย์เอง ได้ผลการศึกษา คือ ปัญญารู้ตามความเป็นจริง คือ รู้ชัดในอริยสัจ 4 ซึ่งพระพุทธศาสนาอธิบายไว้หลายนัย จากมรรคมีองค์ 8 ปรับให้เป็นหลักการปฏิบัติเพื่อการศึกษาจากหยาบไปหาประณีต เป็น 3 ประการ เรียกว่า ไตรสิกขา อันจะนำผู้ศึกษาบรรลุภาวะชีวิตที่สมบูรณ์ คือ มีปัญญาพ้นทุกข์สิ้นเชิง และเป็นเป้าหมายการศึกษาในระดับอุดมคติ ด้วยพระพุทธศาสนาพิจารณาเป้าหมายไว้หลายแนว แต่ละแนวให้ข้อสังเกตเกี่ยวกับการศึกษาในแง่มุมที่ต่างกัน กิจกรรมการศึกษาก็สืบเนื่องจากไตรสิกขา เมื่อทำกิจกรรมการศึกษาก็มีกระบวนการศึกษาเกิดขึ้น เป็นการเปลี่ยนแปลงทางศีล สมาธิ ปัญญา กัลยาณมิตร และโยนิโสมนสิการเป็นปัจจัยเอื้อให้เกิดการพัฒนา ส่วนสังคมพระพุทธศาสนามี 2 ประเภท สังคมฆราวาส และสังคมผู้บวช ซึ่งมีลักษณะเป็นสังคมการศึกษา มีการเลือกสรรสมาชิก การจัดระเบียบสังคมโดยอาศัยวินัยสงฆ์เป็นหลัก และเป็นสังคมที่มีโอกาสในการศึกษาและบรรยากาศทางการศึกษาสูงกว่าสังคมฆราวาส

เมื่อผู้ปฏิบัติเพียรระวังรักษาในศีลให้บริบูรณ์แล้ว ย่อมไม่มีความเดือดร้อนจากการละเมิดศีล ความปราโมทย์ย่อมเกิดขึ้น เมื่อมีความปราโมทย์ย่อมเกิดปีติ เมื่อมีปีติย่อมเกิดปัสสัทธิหรือความสงบกาย

เมื่อมีปัสสัทธิย่อมเกิดสุข เมื่อมีสุขย่อมเกิดสัมมาสมาธิ เมื่อมีสัมมาสมาธิย่อมเกิดยถาภูตญาณทัสสนะ หรือความรู้ความเห็นตามความเป็นจริง เมื่อมียถาภูตญาณทัสสนะย่อมเกิดนิพพิทา คือ ความหน่ายที่เกิดขึ้นจากปัญญาพิจารณาเห็นความจริง เมื่อมีนิพพิทาย่อมเกิดวิราคะ คือ ความสิ้นกำหนัด เมื่อมีวิราคะย่อมเกิดวิมุตติญาณทัสสนะคื อ ความรู้ความเห็นในวิมุตติ, ความรู้เห็นว่า จิตหลุดพ้นแล้วจากอาสวะทั้งหลาย (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) การปฏิบัติตามลำดับที่กล่าวมานี้สามารถจัดเข้าในลำดับขั้นตอนของไตรสิกขา ของวิสุทธิ 7 และวิปัสสนาญาณได้ สอดคล้องกับพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้อธิบายแนวการพิจารณาอริยสัจโดยการปฏิบัติตามหลักของไตรสิกขา และขยายออกตามแนววิสุทธิ 7 ไว้ในหนังสือพุทธธรรม (พระพรหมคุณาภรณ์, 2551) ซึ่งเป็นการพิจารณาตามขั้นตอนของการเจริญปัญญาภายในตามแนววิสุทธิมรรค โดยเริ่มจากศีลสิกขาหรือสีลวิสุทธิที่ 1 เกิดปราโมทย์ เกิดปีติ เกิดปัสสัทธิ เกิดสุข และเกิดสัมมาสมาธิ เป็นสมาธิสิกขาหรือจิตวิสุทธิที่ 2 และเกิดยถาภูตญาณทัสสนะหรือความรู้ความเห็นตามเป็นจริง ในขั้นตอนนี้จัดเป็นกระบวนการของปัญญาสิกขา ส่วนของวิสุทธิ 7 จัดเป็นทิฐิวิสุทธิที่ 3 กังขาวิตรณวิสุทธิที่ 4 มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิที่ 5 และปฏิปทาญาณทัศนวิสุทธิที่ 6, ส่วนของวิปัสสนาญาณ 16 ตั้งแต่นามรูปปริจเฉทญาณที่ 1 ถึงอาทีนวญาณที่ 7, เมื่อมียถาภูตญาณทัสสนะย่อมเกิดนิพพิทา คือ ความหน่ายที่เกิดขึ้นจากปัญญาพิจารณาเห็นความจริง และเมื่อมีนิพพิทาย่อมเกิดวิราคะ คือ ความสิ้นกำหนัด ขั้นตอนระหว่างนิพพิทาถึงวิราคะ ในส่วนของวิสุทธิ 7 เป็นญาณทัสสนวิสุทธิที่ 7 ความหมดจดแห่งญาณทัสสนะ คือ ความรู้ในอริยมรรค 4 หรือ มรรคญาณ อันเกิดถัดจากโคตรภูญาณเป็นต้นไป เมื่อมรรคเกิดแล้วผลจิตแต่ละอย่างย่อมเกิดขึ้นในลำดับถัดไปจากมรรคญาณนั้น ๆ ความเป็นอริยบุคคลย่อมเกิดขึ้นโดยวิสุทธิข้อนี้ (พระพรหมคุณาภรณ์, 2557) ในส่วนของวิปัสสนาญาณ 16 เป็นนิพพิทาญาณที่ 8 ถึงผลญาณที่ 15, ในขั้นตอนสุดท้ายเมื่อมีวิราคะย่อมเกิดวิมุตติญาณทัสสนะ คือ ความรู้ความเห็นในวิมุตติ ส่วนของวิปัสสนาญาณ 16 เป็นปัจจเวกขณญาณที่ 16 พิจารณามรรคผล กิเลสที่ละแล้ว กิเลสที่ยังเหลือและนิพพาน (เว้นพระอรหันต์) จนมั่นใจว่า บรรลุมรรคผลนิพพาน

สรุป

มรณสติ เป็นการระลึกถึงความตายเพื่อให้เกิดความไม่ประมาทและไม่หวาดกลัว คิดเร่งขวนขวายบำเพ็ญกิจและทำความดี, สามารถส่งให้เกิดผลได้ถึงการบรรลุธรรมขั้นสูงสุดในพระพุทธศาสนาหรืออรหัตผลได้, สำหรับผู้ที่ไม่ฝึกการระลึกถึงความตายหรือไม่สนใจในการเตรียมความพร้อมสำหรับความตายจะเกิดอาการหลงตาย อาจส่งผลให้เกิดการตายด้วยความทุกข์ทรมานกระสับกระส่ายได้ด้วย, วิธีการปฏิบัติเพื่อการเตรียมตัวตายอย่างสงบ เริ่มด้วยสัมมาทิฏฐิหรือความเห็นที่ถูกต้องมีเรื่องการเวียนว่ายตายเกิด เป็นต้น ซึ่งจะเป็นปัจจัยแห่งการประพฤติกุศลธรรมด้วยการให้ทาน รักษาศีล การไม่ทำบาปทั้งปวง การทำกุศลให้ถึงพร้อมด้วยการปฏิบัติสมาธิหรือฝึกจิตให้ถึงพร้อมด้วยกุศล ควรแนะนำและอธิบายให้คนใกล้ชิดหรือคนในครอบครัวได้เข้าใจถึงประโยชน์และวิธีการเริ่มต้นจนพัฒนาให้เกิดความชำนาญตามความสามารถ เพราะคนใกล้ชิดหรือคนในครอบครัวที่เข้าใจในสิ่งที่เราปฏิบัติเพื่อการตายอย่างสงบ จะเข้าใจเจตนารมณ์และรู้วิธีการเตรียมการเพื่อการตายอย่างสงบเมื่อวาระสุดท้ายแห่งชีวิตมาถึงได้อย่างสมบูรณ์แบบ

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

กิจวัตรโดยย่อในแต่ละวันเพื่อการเตรียมตัวตายอย่างสงบ ควรหมั่นไตร่ตรองข้อผิดพลาดที่ผ่านมาเพื่อการปรับปรุงแก้ไขด้วยการพยายามละชั่ว ทำดี ทำจิตให้ผ่องใส ระลึกถึงการให้ทาน รักษาศีล เจริญภาวนา มีพุทธานุสติเป็นประจำทุกวัน มีระลึกถึงพุทธคุณ 9 และภาวนาพุทโธ หรือคำภาวนาอื่นที่ระลึกถึงพระพุทธคุณและพระรัตนตรัย คือ พระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์ หรือสมาธิกรรมฐานกองอื่นตามอัธยาศัย และปฏิบัติวิปัสสนาควบคู่กันไปตามความรู้ความเข้าใจ, ควรแนะนำและอธิบายให้คนใกล้ชิดหรือคนในครอบครัวได้เข้าใจถึงประโยชน์และวิธีการเริ่มต้นจนพัฒนาให้เกิดความชำนาญตามความสามารถ เพราะคนใกล้ชิดหรือคนในครอบครัวที่เข้าใจในสิ่งที่เราปฏิบัติเพื่อการตายอย่างสงบ จะเข้าใจเจตนารมณ์และรู้วิธีการเตรียมการเพื่อการตายอย่างสงบเมื่อวาระสุดท้ายแห่งชีวิตมาถึงได้อย่างสมบูรณ์แบบ

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

ควรศึกษาวิจัยเชิงปฏิบัติการ เพื่อศึกษาวิธีปฏิบัติธรรมเพื่อการเตรียมตัวตายอย่างสงบที่เหมาะสมสำหรับประชาชนในยุคปัจจุบัน, ศึกษาวิธีการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายเพื่อการตายอย่างสงบ, ศึกษาการอำนวยความสะดวกของครอบครัว สังคม ชุมชนและสถานพยาบาลในการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายเพื่อการตายอย่างสงบ

เอกสารอ้างอิง

ดุษฎี สีตลวรางค์. (2532). *การศึกษาในสังคมพระพุทธศาสนา ตามที่ปรากฏในพระไตรปิฎก* (วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน). บัณฑิตวิทยาลัย: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระธรรมโกศาจารย์ (ปัญญานันทภิกขุ). (2546). *ธรรมะกับชีวิตประจำวัน เกิดแก่เจ็บตายเป็นธรรมดาของชีวิต*. กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2557). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*. พิมพ์ครั้งที่ 27. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

_____. (2551). *พุทธธรรม*. พิมพ์ครั้งที่ 15. กรุงเทพฯ: สหธรรมิก.

พระไพศาล วิสาโล. (2552). *มรณสติ*. สมุทรปราการ: ชมรมกัลยาณธรรม.

พุทธทาสภิกขุ. (2551). *ตายก่อนตายดับไม่มีเหลือ*. กรุงเทพฯ: สถาบันบันลือธรรม.

สุชญา ศิริธัญภร และคณะ. (2548). *การวิเคราะห์คัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท : ความตายกับมรณัสสติ* (รายงานการวิจัย). สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.