

มรณานุสสติในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

A Study of Marananussati for Vipassana Meditation Practice

พระคุณ สุนทร
Phra Kun Sunthorn

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Graduate School, Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand
E-mail: palidanamsenaa12@gmail.com

Received April 23, 2025; Revised May 25, 2025; Accepted June 30, 2025

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์ในการศึกษา 2 ประการ คือ 1) เพื่อศึกษามรณานุสสติในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท 2) เพื่อศึกษามรณานุสสติในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร โดยการศึกษาข้อมูลจากคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท และเอกสารต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง สรุปวิเคราะห์ เรียบเรียง บรรยายเชิงพรรณนา ผลการวิจัย พบว่า มรณานุสสติ หมายถึง การระลึกถึงความตายอยู่เสมอ มีความสำคัญคือ ทำให้เป็นคนไม่ประมาท ไม่หลงมัวเมาในการดำเนินชีวิต มี 2 ลักษณะได้แก่ กาลมรณะ คือ ความตายตามกาล และ อกาลมรณะ คือ ความตายโดยกาลอันไม่สมควร และมี 4 สาเหตุ ได้แก่ อายุขยมรณะ คือความตายเพราะสิ้นอายุ กัมมขยมรณะ คือความตายเพราะสิ้นกรรม อุภยขยมรณะ คือความตายเพราะสิ้นอายุและสิ้นกรรม และอุปปัจเจกมรณะ คือความตายเพราะประสบอุบัติเหตุ โดยที่อายุและกรรมยังไม่สิ้นไป มีประโยชน์และอานิสงส์ได้แก่ ทำให้จิตเกิดเป็นสมาธิได้เร็ว เป็นการเตรียมก่อนตัวตาย ทำให้ไม่ประมาทในวัยและชีวิต มรณานุสสติในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนากล่าวคือ ผู้เจริญมรณานุสสติกรรมฐานควรตัดปัลลิว คือ ความกังวล 10 อย่างเช่น ความกังวลเกี่ยวกับที่อยู่เป็นต้น แสวงหาครูอาจารย์ที่เป็นกัลยาณมิตรแล้วมอบตัวเป็นศิษย์ให้ท่านสอนมรณานุสสติกรรมฐานให้ อันดับแรก ผู้เจริญมรณานุสสติจำต้องรู้ถึงอุปายในการเจริญมรณานุสสติด้วยอาการ 8 อย่างเช่น ควรระลึกถึงความตายให้ปรากฏเหมือนเพศฆาตเป็นต้น จะทำให้การปฏิบัติมีความก้าวหน้าได้อย่างรวดเร็ว มีการกำหนดภาวนาเช่นว่า ชีวิตของเราไม่ยั่งยืน ความตายเป็นของยั่งยืน ชีวิตของเรามีความตายเป็นที่สุด และมีการทำไว้ในใจโดยแยกกายในการเจริญมรณานุสสติ เป็นการเตรียมตัวตายก่อนตาย ถ้าปฏิบัติอยู่เสมอทุกคำเข้าก็จะไม่เกิดความยึดมั่นถือมั่นในร่างกายและชีวิต การเจริญมรณานุสสติเป็นสมถภาวนา และสามารถใช้เป็นบาทฐานในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

คำสำคัญ: มรณานุสสติ; การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา; พระพุทธศาสนา

Abstract

This article aimed to study 1) Marananussati in Buddhist scripture, and 2) Marananussati for Vipassana meditation practice. It was conducted by documentary research, by studying data from Tipitaka and related documents, summarizing, analyzing, and compiled in descriptive style. The research found that Marananussati means constantly being aware of death, it leads to be negligent, not intoxicated with wrong living. There are two types of death: Kalamarana or timely

death, and Akalamarana or untimely or unappropriated death. There are four causes of death: Ayukahayamarana or natural death due to the exhaustion of lifespan, Kammakhyanamarana or death due to the exhaustion of actions, Ubhayakhayamarana or death with both of age and action end, and Upacchedamarana or accidental death without the age and action end. Its benefits and results include enabling the mind to attain meditation state faster, preparing for death in advance, and not being negligent in age and life. Mindfulness of death in Vipassana meditation practice entailed that Marananussati practitioners should eliminate the ten worries, such as worries about one's residence, etc., seeking a compassionate teacher as their guide, and offering themselves as disciples who learn the fundamentals of mindfulness of death. Initially, practitioners must understand the eight manners such as regularly contemplating death as the murder etc. for its progress, contemplating the impermanence of life that the life is not permanent, but death is permanent, life is leading to death as its end. It should be ingrained in the mind and practiced diligently in preparation for death. If one practices consistently every morning and evening, there will be no attachment to the body and life. Cultivating Marananussati is a virtuous practice and serves as a foundation for Vipassana meditation investigation for advance.

Keywords: Marananussati; Vipassana Meditation Practice; Buddhism

บทนำ

ความตายเป็นฉากสุดท้ายของชีวิตมนุษย์และสรรพสัตว์ ความตายเกิดขึ้นได้ตลอดเวลาไม่ใช่ส่วนหนึ่งที่แยกออกไปต่างหากจากการมีชีวิต แต่ความตายนั่นเป็นเนื้อเดียวกันกับชีวิตเพราะทันทีที่เราถือปฏิสนธิในครรภ์ มารดา กระบวนการเกิดและเติบโตที่ดำเนินต่อมานั่นเอง ก็คือการก้าวย่างเข้าหาความตาย หากกล่าวอย่างถึงที่สุด ชีวิตกับความตายจึงเป็นของคู่กัน ความตายอยู่ในชีวิตและชีวิตก็อยู่ในความตายเสมือนหน้ามือกับหลังมือก็มีตัวตนอยู่บนฝ่ามือเดียวกันนั่นเอง ในเมื่อเราไม่สามารถแยกชีวิตกับความตายออกจากกันเป็นเอกเทศ ความตายจึงไม่ใช่เรื่องน่ากลัว แต่เป็นเรื่องควรเรียนรู้ พิจารณาความตายให้เป็นเรื่องธรรมดาหรือกฎธรรมชาติ การมองความตายในแง่บวก และการมองความตายเป็นจุดหมายสุดท้ายของชีวิต (ประสิทธิ์ กุลบุญญา, 2563)

ในช่วงพรรษาสุดท้ายแห่งพระชนม์ชีพ พระพุทธเจ้าทรงประกาศปลงอายุสังขาร คือ บอกแก่พุทธบริษัท 4 ว่า นับตั้งแต่วันนี้ไปอีก 3 เดือนจะเสด็จดับขันธปรินิพพาน (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) พระอานนท์กราบทูลอาราธนาพระพุทธองค์ให้ทรงดำรงพระชนมายุต่อไป แต่พระองค์ทรงมีพุทธดำรัสกับพระอานนท์ว่า เป็นธรรมดาของสังขาร คือ สิ่งที่เกิดจากการปรุงแต่ง ซึ่งเมื่อเกิดขึ้นมาแล้ว ในที่สุดก็ต้องแตกดับไป ร่างกายของคนนั้นไม่ต่างอะไรกับหม้อดิน ที่ไม่เร็วกี่ช้าก็ต้องมีอันแตกดับไปเป็นธรรมดา สะท้อนความจริงว่า พระพุทธองค์ทรงยอมรับความตายว่าเป็นเรื่องธรรมดาสามัญของสิ่งมีชีวิตที่เรียกว่าคนซึ่งเมื่อเกิดขึ้นในเบื้องต้น ก็ย่อมเปลี่ยนแปลงไปในท่ามกลาง และย่อมแตกดับไปในที่สุด พระพุทธองค์ทรงสอนให้ระลึกถึงความตาย เช่น ทรงสอนธิดาช่างหูกให้ทำกรรมฐาน คือ ระลึกถึงความตาย เป็นอารมณ์ ทรงสอนอสุภกรรมฐานแก่ภิกษุทั้งหลาย ให้กำหนดอสุภะเป็นอารมณ์ เพื่อละความยินดีในร่างกาย (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

ปัจจุบัน คนส่วนใหญ่มองไม่นึกถึงความตาย แต่หากต้องนึกถึงแล้วคงมุ่งหวังการตาย อย่างมีความสุข ท่ามกลางครอบครัวอันเป็นที่รัก แท้จริงแล้วความสุขคืออะไร หากจิตหวาดกลัว ต่อความตายที่ปรากฏเบื้องหน้า และหวาดหวั่นต่อความทุกข์ทรมานกาย แม้มีคนที่รักอยู่รอบข้าง ก็ไม่อาจหาประโยชน์ได้ แต่หากจิตสงบและมีสติ

อยู่ทุกขณะลมหายใจ แม้ต้องตายอย่างโดดเดี่ยว หรือประสบทุกขเวทนาทางกาย ก็ย่อมไม่หวาดกลัวและไม่หวาดหวั่นใด ๆ เมื่อความตายเป็นความจริงอย่างหนึ่งที่มีมนุษย์ทุกคนต้องเผชิญ ดังนั้น จึงควรรู้จักปฏิบัติต่อความตายให้ถูกต้อง เกิดผลดีมากที่สุด เกิดโทษน้อยที่สุด พระพุทธองค์จึงสอนให้รู้จักความตาย ซึ่งการรู้จักระลึกถึงความตายให้เกิดผลดีนี้ เรียกว่า มรณสติ (พระพรหมคุณาภรณ์ ป.อ. ปยุตโต, 2548)

การเจริญมรณานุสสติ เป็นการฝึกใจให้พร้อมตายทุกเมื่อ เป็นวิธีสู่การตายก่อนตายและพ้นตาย มรณานุสสติเมื่อบำเพ็ญอย่างสม่ำเสมอ ย่อมช่วยให้เกิดปัญญาตระหนักรู้ว่าความตายมิได้เป็นปฏิปักษ์กับชีวิต แต่เป็นสิ่งที่สามารถหนุนเสริมและขับเคลื่อนชีวิตให้เป็นไปในทางที่องงามได้ ที่สุดแล้วชีวิตกับความตายไม่ได้แยกจากกัน หากดำรงอยู่ควบคู่กับชีวิตตลอดเวลา ผู้ที่นึกถึงความตายอยู่เสมอสม่ำเสมอ เรียกว่าเป็นผู้มีมรณานุสสติเป็นอารมณ์ ย่อมไม่หวาดกลัวความตายสามารถเผชิญหน้ากับความตายได้อย่างไม่พรันพรึง คลายความยึดมั่นถือมั่นในชีวิตสังขารลงได้ตามลำดับ และจะอายุขัยกลับบาปได้ด้วยตนเอง ทั้งจะค่อย ๆ ปล่อยาวความตระหนี่ ความเห็นแก่ตัว ความยึดมั่นในวัตถุสมบัติของตนเองได้ (พระมหาโพธิวงศาจารย์ ทองดี สุธเรโซ, 2561) ประพฤติปฏิบัติในสิ่งที่ถูกต้อง (Damnoen et al., 2021) จนสามารถดำรงชีวิตได้อย่างเหมาะสม อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข (Klomkul et al., 2023)

ผู้เจริญมรณานุสสติ หากยังไม่ได้รสมธรรมในปัจจุบัน เมื่อกายแตกทำลายไปย่อมเป็นผู้มีสุคติในเบื้องหน้า มรณานุสสติจึงเป็นหลักธรรมที่นำไปใช้ในการเจริญภาวนาโดยพิจารณาตามสภาพความเป็นจริงของชีวิต ที่มีมนุษย์เราเมื่อเกิดมาแล้ว ย่อมมีอันเป็นไปตามกาลเวลา มีความแก่ ความชราจนถึงการแตกดับ แตกสลาย คือความตายนั่นเอง หากบุคคลได้พิจารณามรณานุสสติเป็นอารมณ์เอาไว้ในใจก็จะเข้าใจได้ว่าความตายอยู่ใกล้ตน ส่งผลให้รีบชวนช่วยสร้างคุณงามความดี ให้เกิดกับตัวเองและเกิดคุณค่าสูงสุดเพื่อเกิดในภพภูมิที่ดีคือไม่ประมาทในชีวิตตามหลักพุทธศาสนา ดังปรากฏในปฐมมรณานุสสติสูตร ว่า “เธอทั้งหลายพึงสำเหนียกอย่างนี้ว่า เราทั้งหลายจักเป็นผู้ไม่ประมาทอยู่ จักปฏิบัติมรณานุสติอยู่เพื่อความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย ” (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

ด้วยเหตุดังที่กล่าวมา ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาเรื่อง “ศึกษามรณานุสสติในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา” ตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ 2 ข้อคือ (1) เพื่อศึกษามรณานุสสติในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท (2) เพื่อศึกษามรณานุสสติในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา เพื่อเป็นแนวทางในการศึกษาปฏิบัติของผู้ที่สนใจ ไม่ใช่สิ่งที่เพียงยึดมั่นถือมั่นเอาไว้และยังเป็นแนวทางในการสร้างความเข้าใจที่ถูกต้องในการเจริญมรณานุสสติ และพัฒนาปัญญาญาณให้สูงขึ้นจนบรรลุมรรค ผล นิพพาน ได้ในที่สุด และเป็นองค์ความรู้ต่อการศึกษาต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษามรณานุสสติในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท
2. เพื่อศึกษามรณานุสสติในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

การทบทวนวรรณกรรม

ผู้วิจัยได้ทบทวนเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องโดยแบ่งเอกสารออกเป็นสองส่วน คือ เอกสารที่เกี่ยวข้องได้แก่ หนังสือ ตำรา บทความ เอกสารทางพระพุทธศาสนาที่เกี่ยวข้อง และวิจัยที่เกี่ยวข้อง มีรายละเอียดดังนี้

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) (2548) ได้ให้ทัศนะเกี่ยวกับความตายที่เป็นความจริงอย่างหนึ่งไว้ว่า ที่มีมนุษย์ทุกคนจะต้องเผชิญเมื่อต้องเผชิญอยู่แล้วก็ควรรู้จักปฏิบัติต่อมันอย่างถูกต้องให้เกิดผลดีมากที่สุด และ เกิดโทษน้อยที่สุด ดังนั้น พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนให้รู้จักระลึกถึงความตายดังปรากฏว่าหลักธรรมที่มากับเรื่องมีทั้งคำสอนสำหรับผู้มองแบบที่หนึ่ง ซึ่งเห็นความตายมาอยู่แค่ชีวิตของตนโดยสอนให้เห็นจากความรู้สึกหดหู่และ

หวาดกลัวที่เป็นโทษ ไปสู่ความรู้สึกที่ตึงตายเป็นประโยชน์และมีทั้งคำสอนที่ชักนำไปสู่การมองแบบที่สองที่จะให้เกิดปัญญาซึ่งทำจิตใจให้เป็นอิสระบรรลุนิพพานได้โดยสมบูรณ์

พระเทพวิสุทธิเมธี (ปัญญานันทภิกขุ) (2536) ได้กล่าวถึง การเจริญมรณานุสสติไว้ว่า บางคนเมื่อนึกถึงความตายแล้ว กลายเป็นคนมีอารมณ์อ่อนไหว ไม่อยากจะทำอะไรต่อไปอีกแล้ว โดยคิดว่าจักทำไปทำไม ทำแล้วก็เอาไปไม่ได้ จึงเกิดความเบื่อหน่ายในหน้าที่การงาน กลายเป็นคนหนักแผ่นดินไปความคิดอย่างนี้ เป็นความคิดที่ผิดทาง ไม่ถูกจุดประสงค์ของพระพุทธองค์ การที่พุทธองค์ตรัสระลึกถึงความตายก็เพื่อให้เกิดความคิดที่ถูกต้องและตั้งตนอยู่ในความไม่ประมาทด้วยการรับทำความดีในขณะที่มีชีวิตอยู่ การคิดเช่นนี้จักเป็นเหตุให้ตื่นตัวต่อการทำความดีและชีวิตย่อมมีสาระแก่นสารทั้งในโลกนี้และโลกหน้า

วสิน อินทสระ (2543) ได้ศึกษาวิธีระลึกถึงความตายอยู่เนื่องนิตย์เป็นกรรมฐานอย่างหนึ่งท่านเรียกว่า มรณสติกรรมฐาน ทำให้เกิดความสังเวชสลดใจ แต่ต้องประกอบด้วยสติสัมปชัญญะและญาณมุนะนั้นแล้วการระลึกถึงความตายจะเกิดความสะดุ้งกลัวหวาดเสียวพริ้งพริ้งไม่ได้ประโยชน์การระลึกถึงความตายที่ได้ประโยชน์จะต้องมีสติสัมปชัญญะด้วยดี ให้เห็นความตายของตนและผู้อื่นเป็นเรื่องธรรมดาสามัญ ได้กล่าวสังเวชสลดใจหมดความเพเลิดเพลินในทางที่ผิด มีจิตคลายจากความโลภความโกรธและความหลง

สรุปเอกสารอ้างอิงที่ปรากฏนั้น สอดคล้องและปรากฏในพระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา และปกรณ์วิเสส ได้ และสามารถนำงานเอกสารต่าง ๆ ประมวลลงในรายละเอียดตามหลักและเป็นแนวทางการเจริญมรณานุสสติในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาได้

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

พระมหาสุพร รกขิตธมฺโม (ปางกลาง) (2557) ได้วิจัยเรื่อง “การเผชิญความตายอย่างสงบตามหลักมรณสติในพระพุทธศาสนาเถรวาท” พบว่า ความตาย ก็คือความดับหรืออาการดับของขันธ์ 5 หรือกายกับจิต สาเหตุการตายในลักษณะต่างๆ ของบุคคลและสัตว์ทั้งหลายนั้น ก็เนื่องด้วยอำนาจของผลกุศลกรรมและอกุศลกรรมของแต่ละบุคคล อารมณ์ปรากฏให้เห็นของบุคคลผู้ใกล้ตาย มี 3 อย่าง คือ กรรมหรือกรรมอารมณ์ กรรมนิมิต คตินิมิต ฉะนั้น บุคคลจึงควรรักษาเรื่องมรณาสันนิวัติ (วิธีจิตใกล้ตาย) ให้เข้าใจเป็นอย่างดี จะได้ช่วยเหลือคนเจ็บป่วยในระยะสุดท้ายที่กำลังจะจากไปด้วยทุกคตินิมิต ให้กลายเป็นผู้จากไปด้วยสุคตินิมิต เข้าถึงสุคติภูมิเสวยสุขสมบัติตามสมควรแก่กุศลกรรมที่เคยทำไว้ วิธีการเจริญมรณสติแบบง่าย คือ การพิจารณาทุกเวลาทุกลมหายใจว่าเราต้องตายแน่ ๆ เจริญได้ทุกวันและทุกโอกาส พิจารณาให้เห็นความจริงในชีวิต คือ ความแก่ ความเจ็บ ความชรา ความตาย ความพลัดพราก และมีกรรมเป็นเครื่องกำหนดชีวิตของคนและสัตว์ คนทั่วไปเมื่อชาติสุดท้ายของชีวิตมาถึงมักสูญเสียการควบคุมตัวเองจึงดับจิตไปโดยขาดสติ หรือมีภาวะจิตที่เศร้าหมอง ทรมันทรมาน เป็นทุกข์ มีห่วงกังวลปนไปกับจิตดวงสุดท้าย การเผชิญความตายตามหลักมรณสตินั้นถือว่าได้เตรียมตัวก่อนตาย คือ เอาสติอ่อนระลึกรถึงความตายอันมีแก่ตนและคนอื่น ให้ตั้งมั่นอยู่กับคุณความดี ให้ดำรงชีวิตด้วยสติปัญญา ซึ่งเป็นจิตใจที่มีพลังดับความเร่าร้อนหวาดกลัวนานาประการได้ จิตใจที่ไม่ตกอยู่ในอำนาจของกิเลสฝ่ายต่ำ ย่อมเป็นจิตใจที่สะอาดบริสุทธิ์หลุดพ้นจากบ่วงหมู่มารสามารถดับกิเลสได้ มีสติรู้เท่าทัน ไม่หวาดหวั่นต่อความตายอย่างสงบ ทำให้ชีวิตมีความสุข

พระครูวิสุทธิธรรมวิมล (ธเนศ อมโล) (2561) ได้วิจัยเรื่อง “ศึกษามรณสติเพื่อการพัฒนาชีวิต” พบว่า การพิจารณามรณสติเป็นวิธีพิจารณาให้เห็นความจริงในชีวิตทั้ง 5 ประการนี้ คือ ความ แก่ ความเจ็บ ความชรา ความตายความพลัดพราก และมีกรรมเป็นเครื่องกำหนดชีวิตของคน และ สัตว์ ย่อมมีกับทุกชีวิต การปฏิบัติมรณสติเป็นประโยชน์ในการพัฒนาจิตใจ คือ การไม่หลงตาย มรณสติเพื่อการพัฒนาชีวิตพบว่า คือการเผชิญความตายตามหลักมรณสตินั้นถือว่าได้เตรียมตัวก่อนตาย คือ เอาสติอ่อนระลึกรถึงความตาย อันมีแก่ตนและคนอื่น ให้ตั้งมั่นอยู่กับคุณความดีให้ดำรงชีวิตด้วยสติปัญญา ซึ่งเป็นจิตใจที่มีพลัง ดับความเร่าร้อนหวาดกลัวนานาประการได้ จิตใจที่

ไม่ตกอยู่ในอำนาจของกิเลส เป็นจิตใจที่สะอาดบริสุทธิ์หลุดพ้น มีสติรู้เท่าทัน ไม่หวาดหวั่นต่อความตายทำให้มีความสุขในชีวิตประจำวันได้

รัชพล ศิริรัตน์พิริยะ (2560) นำเสนอไว้ว่า หลักมรณานุสติมุ่งให้เอาสติมาระลึกถึงความตายและสาเหตุที่ทำให้เกิดความตาย ใช้ปัญญาพิจารณาความตายมีแก่ตนและคนอื่น คือ การตั้งสติไม่ประมาทในการเตรียมพร้อมทั้งสภาพร่างกาย วัสดุอุปกรณ์ และสภาพจิตใจ ไปเผชิญกับความฉุกฉินเฉียดตาย ใช้ปัญญาพิจารณาถึงความตายอันจะมีแก่ตนและคนอื่น เห็นถึงธาตุแท้ของชีวิตหรือความตายว่าเป็นเรื่องธรรมดาของสังขาร เพื่อหลีกเลี่ยงความรู้สึกผูกพันกับเหตุที่เผชิญแล้วส่งผลกระทบต่อการดำรงชีวิตตามปกติ และรักษาจิตใจให้สงบด้วยการปฏิบัติมรณานุสติ คือการระลึกถึงความตายอยู่เนือง ๆ เพื่อไม่ให้ความตายมาสร้างทุกข์และประมาทในกิจทั้งปวง สร้างบุญบารมีและความดีใส่ตัวเองก่อนความตาย ด้วยการทำดี คิดดี พูดดี และรู้ถึงสิ่งที่ควรปฏิบัติหรือไม่ควรปฏิบัติ

ประสิทธิ์ กุลบุญญา (2563) นำเสนอไว้ว่า การเผชิญภาวะใกล้ตายที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนามี 2 ระยะ คือ ระยะใกล้จะตาย (มรณสันนกาล) และช่วงเวลาสุดท้ายของชีวิต (มรณสันนวิถิ) ก่อนตายมีกรณีการเผชิญกิเลสและการสังขารและเตือนสติ การสั่งการเรื่องการจัดการศพ การทำสมาธิ การพิจารณาถึงปัญหาและหาทางป้องกันก่อนตาย การขอขมา การตอบแทนผู้มีพระคุณ การช่วยเหลือผู้คน การทดแทนผู้มีพระคุณการยอมรับกฎแห่งกรรม ฟังธรรมก่อนตาย 2) รูปแบบการเตรียมตัวตายสำหรับผู้สูงวัยมีหลักการและเป้าหมาย คือการรู้จักและใกล้ชิดกับความตาย และความสามารถที่จะรับสถานการณ์ภาวะใกล้ตายได้ส่วนรูปแบบการเตรียมตัวตายของผู้สูงวัย มีทั้งการเตรียมตัวด้านพุทธิปัญญาด้านจิตใจ ด้านสังคม และยังมีหลักพุทธธรรมที่จำเป็นในการเตรียมตัวก่อนตายของผู้สูงวัย คือ หลักอนิจจังสัจญญามรณสัจญญาและมรณสติ กล่าวคือ การพิจารณาความตายให้เป็นเรื่องธรรมดาหรือกฎธรรมชาติ การมองความตายในแง่บวก และการมองความตายเป็นจุดหมายสุดท้ายของชีวิต

จากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งหมด พบว่า งานวิจัยและวิทยานิพนธ์ที่ศึกษานี้มีความสอดคล้อง และใกล้เคียงกับเนื้อหาของการศึกษามรณานุสติในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา แต่ยังไม่ตรงประเด็นของเนื้อหาทั้งหมด แต่เพียงพอที่สามารถใช้เป็นแนวทางในการวิจัยเท่านั้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งยังไม่เคยมีงานวิจัยที่กล่าวถึงการศึกษามรณานุสติในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา จึงเป็นเหตุให้ผู้วิจัยสนใจที่จะนำมาศึกษาให้ชัดเจนยิ่งขึ้น ดังนั้น การศึกษาวิจัยครั้งนี้ จึงมุ่งศึกษาเพิ่มเติมในรายละเอียดต่าง ๆ ซึ่งยังประโยชน์ทำให้ทราบแนวทางและศึกษามรณานุสติในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหัวข้อวิจัยที่กำหนดไว้

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยฉบับนี้เป็นการศึกษาเชิงเอกสาร (Documentary Research) ผู้วิจัยได้กำหนดขั้นตอนการวิจัย ดังนี้

1. รวบรวมข้อมูลเรื่อง ศักขามรณานุสติในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาจากเอกสารชั้นปฐมภูมิ ได้แก่ พระไตรปิฎก
2. รวบรวมข้อมูลเรื่อง ศักขามรณานุสติในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาจากเอกสารชั้นทุติยภูมิ ได้แก่ อรรถกถา ฎีกา ปกรณวิเสสวิสุทธิมรรค และหนังสือ ตำรา วารสาร บทความทางวิชาการ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
3. เรียบเรียงข้อมูลและตรวจสอบความถูกต้องกับคัมภีร์พระไตรปิฎก
4. วิเคราะห์ข้อมูล สรุปให้ตอบปัญหาการวิจัยที่ตั้งไว้
5. ตรวจสอบความถูกต้องสมบูรณ์
6. แก้ไข ปรับปรุง นำเสนอผลงาน

ผลการวิจัย

มรณานุสสติในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

มรณานุสสติ หมายถึง การระลึกถึงความตายจะต้องมีมาถึงตนเป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความตายไปได้ ระลึกถึงความตายอยู่เสมอ (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) เพื่อจะช่วยให้สามารถดำรงตนอยู่ด้วยความไม่มัวเมาประมาทต่อความตายพิจารณาให้ใจสงบจากอกุศลธรรม เกิดความไม่ประมาทและ ไม่หวาดกลัว คิดเร่งชวนชวนทำเพื่อกิจและทำความดีไม่ล่วงพ้นความตายไปได้ การระลึกถึงความตายอยู่เสมอเพื่อจะช่วยให้สามารถดำรงตนอยู่ด้วยความไม่มัวเมาประมาทต่อความตายทั้งสามารถจะเป็นมรรคานำพาให้เข้าสู่ผลสูงสุด ส่วนความสำคัญของมรณานุสสติกล่าวคือ การนึกถึงความตาย มีประโยชน์มาก ทำให้เราเป็นคนไม่ประมาท ไม่มัวเมา ไม่หลงไปตามความคิดความนึก ไม่เพลินไปกับรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ไม่หลงเพลินไปกับโลก ทำบ่อยๆ ก็ทำให้จิตไม่มีนิวรณ์ ตั้งมั่นเป็นสมาธิ เมื่อตั้งมั่นเป็นสมาธิก็เอามาเจริญวิปัสสนา เหมือนกับกรรมฐานอื่นๆ ได้เหมือนกัน ลักษณะและสาเหตุของมรณะ ดังนี้

1) ลักษณะของมรณะ คือ ความตายมี 2 ประการคือ 1) กาลมรณะ ได้แก่ ความตายตามกาล 2) อกาลมรณะ ได้แก่ ความตายโดยกาลอันไม่สมควร มี 3 ประการคือ 1) สมมติมรณะ ได้แก่ ความตายของสัตว์ที่สมมติเรียกกัน 2) ขณิกมรณะ ได้แก่ ความดับแห่งรูปนามทุกๆ ภัณฑขณะ 3) สมุจเฉทมรณะ ได้แก่ การนิพพานของพระอรหันต์ซึ่งไม่มีการเกิดขึ้นแห่งรูปนามอีก 3) สมุจเฉทมรณะ ได้แก่ การนิพพานของพระอรหันต์ซึ่งไม่มีการเกิดขึ้นแห่งรูปนามอีก มี 4 ประการคือ 1) สมุจเฉทมรณะ ได้แก่การดับขั้นธปรินิพพานของพระชินาสพทั้งหลาย 2) ขณิกมรณะ ได้แก่ ความดับของสังขารธรรมคือรูปนามที่ดับไปตลอดเวลา ตราบเท่าที่สันตติแห่งรูปนามยังสืบต่ออยู่ 3) สมมติมรณะ ได้แก่ความตายที่ชาวโลกสมมติกัน 4) ชีวิตินทรีย์ปัจเฉทมรณะ ได้แก่รูปชีวิตินทรีย์ และนามชีวิตินทรีย์ของสัตว์ทั้งหลายที่ขาดลงในภพหนึ่ง ๆ เป็นต้น

2) สาเหตุของมรณะ คือ ความตายแบ่งออกเป็น อายุขยมรณะ คือความตายเพราะสิ้นอายุ กัมมขยมรณะ คือความตายเพราะสิ้นกรรม อุภยขยมรณะ คือความตายเพราะสิ้นอายุและสิ้นกรรม และอุปปัจเฉทมรณะ คือความตายเพราะประสบอุบัติเหตุ โดยที่อายุและกรรมยังไม่สิ้น เป็นความตายที่กรรมเข้าไปตัดวิบากและกัมมชรูปที่เกิดจากชนกรรม

3) มรณานุสสติในพระสูตรและคัมภีร์วิสุทธิมรรค

(1) มรณานุสสติในพระสูตรเช่น ในปฐมมรรณสูตรกล่าวถึงพระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ คิณชกาฬสธารามในนาทิกคามตรัสถามภิกษุทั้งหลายว่า ภิกษุ เธอเจริญมรณานุสสติอย่างไร ภิกษุกราบทูลว่า ข้าพระองค์พึงเป็นอยู่ได้ตลอดคืนหนึ่งและวันหนึ่ง พึงมนสิการถึงคำสอนของพระผู้มีพระภาค เราพึงทำกิจให้มากหนอ ข้าพระองค์เจริญมรณานุสสติอย่างนี้ และภิกษุอีกรูปหนึ่งกราบทูลว่า ข้าพระองค์ก็ยังไม่เจริญมรณานุสสติอยู่เป็นต้น ภิกษุรูปอื่นพระพุทธองค์ก็ตรัสถามคล้ายๆ กัน และพระพุทธองค์ตรัสอธิบายถึงมรณานุสสติว่า เธอเหล่านี้เป็นผู้ไม่ประมาทอยู่ เจริญมรณานุสสติอย่างแรงกล้าเพื่อความสิ้นอาสวะทั้งหลาย เธอทั้งหลายพึงสำเหนียกอย่างนี้

(2) มรณานุสสติในคัมภีร์วิสุทธิมรรคเช่น พระโยคาวจรผู้ประสงค์จะเจริญมรณานุสตินั้น ไปในที่ลับปลีกเร้นอยู่ พึงให้มนสิการเป็นไปโดยแยบคายว่า มรณะจักมี ชีวิตินทรีย์จักขาด หรือว่า ตาย ตาย เพราะว่าเมื่อพระโยคาวจรมนสิการให้เป็นไปโดยไม่แยบคาย เวลาระลึกถึงความตายของคนที่ชอบกันจะเกิดความโศกเศร้า สำหรับพระโยคาวจรบางพวกที่ยังมนสิการให้เป็นไปอยู่อย่างนั้น นิวรณ์กิเลสทั้งหลายย่อมระงับลง สติมีมรณะเป็นอารมณ์ย่อมตั้งมั่น กัมมภูมิตั้งขึ้นถึงอุปจารมานเป็นได้ (พระพุทธโฆสะเถระ, 2554) ส่วนพระโยคาวจรผู้ไม่มีกัมมภูมิตั้งขึ้นถึงอุปจารมานด้วยอาการเพียงเท่านั้น พึงระลึกถึงความตายโดยเวลา 8 อย่างเหล่านี้เช่น โดยปรากฏเหมือนเพชรฆาต และโดยวิบัติจากสมบัติ เป็นต้น

4) มรณานุสสติวิถีจิตใกล้ตายของบุคคลต่างๆ กล่าวคือ

(1) มรณานุสสติวิถีจิตใกล้ตายของบุคคลผู้เกิดในอบายภูมิเช่น เรื่องนายจันทสุกรเกิดในกรุงราชคฤห์ มีอาชีพเลี้ยงหมูโดยไปซื้อหมูจากชาวบ้านมาเลี้ยงจนเติบโตแล้วฆ่านำเนื้อไปขายเลี้ยงดูลูกเมียเป็นเวลา 55 ปี ตลอดระยะเวลาที่มีชีวิตอยู่ เขาไม่เคยทำบุญกุศลเลย ต่อมาเขาป่วยหนักได้รับความทุกข์ มีความเร่าร้อนในร่างกายเหมือนไฟในนรกแผดเผา มีดวงจิตเศร้าหมองเพราะกรรมที่เคยทำไว้มาปรากฏให้เห็น ทั้งได้รับความเร่าร้อนเหมือนถูกไฟในนรกแผดเผา เป็นเวลา 7 วัน ในวันที่ 8 ตายแล้วไปเกิดในอเวจีมหานรก

(2) มรณานุสสติวิถีจิตใกล้ตายของบุคคลผู้เกิดในสุคติภูมิเช่น อนาคตภิกษุเศรษฐี เป็นอุบาสกคนสำคัญในพระพุทธศาสนา เป็นผู้สร้างวัดเชตวันถวายไว้เป็นสมบัติของพระศาสนา ในตอนปลายแห่งชีวิต ในขณะที่ท่านเศรษฐีกำลังป่วยหนักอยู่ที่บ้านนั้น ต่อมา เศรษฐีได้ฟังธรรมแล้วมีความซาบซึ้งถึงกับน้ำตาไหล ได้ขอให้พระภิกษุทั้งหลายแสดงธรรมเช่นนี้แก่กุลหัตถ์เหล่าอื่นฟังบ้าง เพื่อจะได้สำเร็จประโยชน์แก่บุคคลเหล่านั้นต่อไป เมื่อพระเถระทั้งสองกลับไปแล้วไม่นาน ท่านเศรษฐีก็ถึงแก่กรรมและได้ไปเกิดในสวรรค์ชั้นดุสิต

(3) มรณานุสสติวิถีจิตใกล้ตายของบุคคลผู้เกิดในรูปภูมิเช่น ธนัญชานิพราหณ์ เจ็บป่วยเป็นไข้หนัก ได้ให้ชายคนหนึ่งไปกราบไหว้ทำท่านพระสารีบุตรแล้วให้นิมนต์ท่านไปเยี่ยมที่บ้านของตน เมื่อพระเถระได้แสดงธรรมให้ฟังโดยถ้ามถึงความประเสริฐของทุกคติภูมิและสุคติภูมิและถามขึ้นไปตามลำดับ จนธนัญชานิพราหณ์เห็นว่า พรหมโลกประเสริฐที่สุด จากนั้น จึงได้แสดงทางเข้าถึงความเป็นผู้อยู่ร่วมกับพรหม เมื่อพระเถระแสดงธรรมจบแล้วจากไปไม่นาน ธนัญชานิพราหณ์ก็ตายไปบังเกิดในพรหมโลก

(4) มรณานุสสติวิถีจิตใกล้ตายของบุคคลผู้เกิดในรูปภูมิเช่น อาฬารดาบสกาลามโคตรผู้ได้อาภิญญายตนฌาน ตายแล้วได้ไปเกิดในพรหมโลกชั้นอาภิญญายตนภพ และอุททกดาบสรามบุตร ผู้ได้เนวสัญญานาสัญญายตนฌานตายแล้วได้ไปเกิดในพรหมโลกชั้นเนวสัญญานาสัญญายตนภพ

5) ประโยชน์และอานิสงส์ของมรณานุสสติ เช่น ทำให้จิตใจเกิดเป็นสมาธิได้เร็ว คือ การนึกถึงความตายของตนอยู่เนืองๆ ย่อมทำให้เข้าใจถึงแก่นแท้ของชีวิตว่าทุกชีวิตในโลกนี้ ย่อมมีการเปลี่ยนแปลงไปและทุกชีวิตก็มีความตายรอคอยอยู่เบื้องหน้า เป็นการเตรียมตัวตายด้านร่างกาย ทำให้เกิดความไม่ประมาทในวัยและชีวิต อานิสงส์ของมรณานุสสติ คือ เป็นผู้ไม่ประมาทอยู่เป็นนิตย์ ได้สัญญาที่เป็นเหตุเบื้องหน้าในภพทั้งปวง ละความติดใจในชีวิตได้ เป็นผู้มักทำหิณความชั่ว ไม่มากด้วยการสังสม เป็นผู้ปราศจากความตระหนี่ที่เป็นมลทินในบริวารทั้งหลาย อนิจจสัญญาของเธอย่อมถึงความชำนาญ ฉะนั้น บุคคลผู้มีปัญญาดีควรทำความไม่ประมาทในมรณสติที่มีอานุภาพมากอย่างนี้

มรณานุสสติในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

1. ขั้นตอนเตรียมการในการเจริญมรณานุสติกกล่าวคือผู้เจริญมรณานุสติกกรรมฐาน ในเบื้องต้น ควรแสวงหาสถานที่อันเป็นสบาย เป็นที่สงัด ควรตัดปิลิโพธ คือ ความกังวล 10 อย่างเช่น อาวาสปิลิโพธ ความกังวลเกี่ยวกับที่อยู่เป็นต้นออกไปให้หมดสิ้น จากนั้นควรแสวงหากัลยาณมิตรผู้ประกอบด้วยคุณสมบัติ 7 ประการเช่นเป็นที่รัก เป็นที่เคารพ เป็นที่สรรเสริญ และยังต้องมีคุณสมบัติอีก 8 ประการเช่น มีศรัทธา คือมีความเชื่อมั่นต่อความตรัสรู้ของพระตถาคต และเชื่อมั่นต่อกรรมและผลของกรรม ทั้งไม่ยอมปล่อยปละละวางการแสวงหาประโยชน์แก่สรรพสัตว์ทุกหมู่เหล่าอันเป็นเหตุแห่งสัมมาสัมโพธิญาณเป็นต้นแล้วมอบตัวเป็นศิษย์บำเพ็ญวัตรและวัตรปฏิบัติต่อท่านเป็นอย่างดี แล้วขอให้ท่านสอนมรณานุสติกกรรมฐานให้

2. อุบายในการเจริญมรณานุสติกกล่าวคือ หากจิตไม่ตั้งมั่นเป็นสมาธิ ผู้เจริญมรณานุสสติ จำต้องรู้ถึงอุบายในการเจริญมรณานุสสติด้วยอาการ 8 อย่าง ได้แก่ ผู้เจริญมรณานุสติกควรระลึกถึงความตายให้ปรากฏเหมือนพหุฌฆาต ระลึกถึงความตายโดยความวิบัติจากสมบัติ ระลึกถึงความตายโดยการนำมาเปรียบเทียบกับ ระลึก

ถึงความตายโดยมีร่างกายเป็นของสาธารณะแก่หมู่หนอนจำนวนมาก ระลึกถึงความตายโดยอายุพหุสภาพ ระลึกถึงความตายโดยอายุพหุสภาพ ระลึกถึงความตายโดยมีกำหนดระยะเวลา และระลึกถึงความตายโดยมีขณะเล็กน้อย ทั้งหมดที่กล่าวมานี้ คืออุบายในการเจริญมรณานุสสติที่จะทำให้มีความก้าวหน้าได้อย่างรวดเร็ว และถือเป็นแบบอย่างในการเจริญมรณานุสสติที่สมบูรณ์ที่สุด การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาด้วยการเจริญมรณานุสสติ มีแนวทางดังนี้ (พระพุทโธสมณะ, 2554)

1) การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาด้วยการเจริญมรณานุสสติ เมื่ออยู่ในที่สงัด ควรรักษาจิตของตนไว้ไม่ให้ฟุ้งซ่าน สำรวมจิตแล้วระลึกถึงความตายด้วยวิธีปฏิบัติเช่น ผู้เจริญมรณานุสสติควรมีมรณสัญญา คือ มีความรู้สึกถึงความตายว่า เรามีชีวิตอยู่ได้ 1 วัน 1 คืนเท่านั้น เราควรใส่ใจคำสอนของพระพุทธเจ้าเราควรทำกิจในคำสอนของพระพุทธองค์ให้มาก และควรมีมรณสัญญาว่า เรามีชีวิตอยู่ได้เฉพาะเวลากลางวันเท่านั้น เราควรทำกิจในคำสอนของพระพุทธองค์ให้มากเป็นต้น สำหรับบุคคลที่ได้เจริญมรณสัญญาเช่นนี้ พระพุทธองค์ตรัสว่าเป็นผู้อยู่อย่างไม่ประมาท เจริญมรณานุสสติอย่างแรงกล้า รวดเร็ว เพื่อให้กิเลสหมดสิ้นไปได้

(2) คำภาวนาเกี่ยวกับการเจริญมรณานุสสติกรรมฐานกล่าวคือ เมื่อทราบถึงอารมณ์กรรมฐานที่เป็นมรณานุสสติ คือกรรมฐานที่มีการระลึกถึงความตายเป็นอารมณ์ การระลึกถึงความตายอันจะมาถึงตน หรือการระลึกถึงความตายที่ตนจะต้องประสบแล้วเกิดความสังเวชใจอยู่เนืองๆ โดยมีการกำหนดภาวนาเช่นว่า ชีวิตของเราไม่ยั่งยืน ความตายเป็นของยั่งยืน ชีวิตของเรามีความตายเป็นที่สุด ชีวิตเป็นของไม่แน่นอน ความตายเป็นของแน่นอนเป็นต้น อารมณ์ของมรณานุสตินี้ เป็นอารมณ์ของสมถกรรมฐาน ไม่ใช่เป็นอารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐาน แต่เป็นบาทฐานในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาต่อไป

3) การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาด้วยการเจริญมรณานุสสติเมื่อความตายใกล้เข้ามา

การเจริญมรณานุสสติ คือ การทำใจเมื่อได้พบเห็นคนตาย กล่าวคือ เมื่อเราได้พบเห็นคนตาย หรือศพอย่าเข้าใจเองว่า เขาไปดีแล้ว หรือคนที่ตายนี้เป็นสุขแล้ว ดังนั้น เมื่อเราเจอคนตายขอให้ระลึกว่า ความตายเป็นของคู่กับชีวิตคนเรา ขอให้พิจารณาแล้วเตือนตนว่า เมื่อคนเราเกิดมาแล้วก็ต้องคำพิพากษาว่า เราเป็นนักโทษประหาร ต้องถึงความตายด้วยการถูกประหารในเวลาใดเวลาหนึ่ง ความตายเป็นของแน่นอน เป็นสิ่งที่เราควรกำหนดจิตของเราไว้แล้วให้ยอมรับความจริงของชีวิต พร้อมทั้งจะยอมรับสภาพการณ์ของความตายที่จะมาเยือน ไม่ประมาทในชีวิต เมื่อความตายมาเยือนแล้ว จะไม่หวั่นสะดุ้งตกใจกลัว เพราะเรายอมรับพร้อมยอมรับความตายที่จะมาถึงตนไว้พร้อมเสร็จแล้ว

การทำไว้ในใจโดยแยบคายในการเจริญมรณานุสติกถาคือ ในการระลึกความตาย ผู้เจริญมรณานุสสติระลึกนึกถึงกรรมไปเลย ๆ ไม่ได้ จะต้องมีการทำไว้ในใจโดยแยบคายที่เรียกว่า โยนิโสมนสิการประกอบด้วย ดังนั้น ในขณะระลึกถึงความตาย ผู้เจริญต้องมีคุณลักษณะ 3 อย่าง คือ สติ คือความระลึกได้ นึกได้ สังเวช คือความรู้สึกสลดใจที่ทำให้คิดได้ ทำให้จิตใจหันมานึกถึงสิ่งที่ต้งาม เกิดความไม่ประมาท และญาณ คือความรู้เท่าทันธรรมชาติตามความเป็นจริง และการทำไว้ในใจโดยแยบคายในการเจริญมรณานุสสติ เป็นการเตรียมตัวตายก่อนตาย ถ้าทำอยู่เสมอทุกคำเข้าในขณะที่คนเรายังมีร่างกายและจิตใจปกติ เมื่อเรากำหนดละได้ดังนี้ ก็จะไม่เกิดความยึดมั่นถือมั่น จะปล่อยให้ร่างกายของเราดับไปพร้อมกับการดับจิตและความยึดมั่นของเราดับไป ทำอย่างนี้ได้ทั้งกายและจิตก็จะดับไปไม่เหลือ ตลอดจนความผูกพันต่าง ๆ ก็ไม่มี ทั้งหมดที่กล่าวมานี้ คือหลักแห่งการทำไว้ในใจโดยแยบคายในการเจริญมรณานุสสติ เพื่อเป็นบาทฐานในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาสืบต่อไป

สรุป

การพิจารณามรณานุสสติเป็นการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา กล่าวคือ ผู้เจริญมรณานุสสติกรรมฐานควรตัดปณิธาน คือ ความกังวล 10 อย่างเช่น ความกังวลเกี่ยวกับที่อยู่เป็นต้น แสวงหาครูอาจารย์ที่เป็นกัลยาณมิตรแล้ว

มอบตัวเป็นศิษย์ให้ท่านสอนมรณานุสสติกรรมฐานให้ อันดับแรก ผู้เจริญมรณานุสสติจำต้องรู้ถึงอุบายในการเจริญมรณานุสสติด้วยอาการ 8 อย่างเช่น ควรระลึกถึงความตายให้ปรากฏเหมือนเพศฆาตเป็นต้นทำให้การปฏิบัติมีความก้าวหน้าได้อย่างรวดเร็ว มีการกำหนดภาวนาเช่นว่า ชีวิตของเราไม่ยั่งยืน ความตายเป็นของยั่งยืน ชีวิตของเรามีความตายเป็นที่สุด และมีการทำไว้ในใจโดยแยบคายในการเจริญมรณานุสสติ เป็นการเตรียมตัวตายก่อนตาย ถ้าปฏิบัติอยู่เสมอทุกคำเข้าก็จะไม่เกิดความยึดมั่นถือมั่นในร่างกายและชีวิต ซึ่งการเจริญมรณานุสสติเป็นสมถภาวนา และเพื่อเป็นบาทฐานในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาสืบต่อไป

ข้อเสนอแนะ

ผลจากการวิจัยผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

- 1) กรรมการมหาเถรสมาคม และสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติควรนำหลักธรรมในมรณานุสสติมาจัดการกับปฏิบัติธรรมอย่างต่อเนื่อง แบบระยะยาว สามารถ อยู่ปฏิบัติธรรมได้แบบไม่จำกัดเวลา
- 2) ควรมีพระวิปัสสนาจารย์คอยดูแล และสอบถามผู้ปฏิบัติธรรมเป็นประจำ เพื่อ ความเข้าใจ และความก้าวหน้าในการปฏิบัติ

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยเห็นว่า ควรมีการศึกษารายละเอียดเพิ่มเติมในส่วนของหลักธรรมในแง่มุมอื่น ๆ เพื่อเพิ่มพูนความรู้ให้ครบในทุก ๆ ด้าน ดังนี้

- 1) ศึกษากายคตาสติในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา
- 2) ศึกษาเวทนานุสสติในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา
- 3) ศึกษาสีลानุสสติในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

เอกสารอ้างอิง

- ประสิทธิ์ กุลบุญญา. (2563). วิธีกาณเฑษญความตายและรูปแบบการเตรียมตัวตาย สำหรับผู้สูงวัยตามหลักพระพุทธศาสนา. *วารสารมานุษยวิทยาเชิงพุทธ*, 5(10), 196–212.
- พระครูวิจิตรธรรมวิมล (ธเนศ อมโล). (2561). *ศึกษามรณสตติเพื่อการพัฒนาชีวิต*(วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระเทพวิสุทธิเมธี (ปัญญา นันทิกขุ). (2536). *มรณานุสสติ : รวมพระธรรมเทศนาเรื่องเกี่ยวกับชีวิตและความตาย*. กรุงเทพฯ: ธรรมสภา.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). (2548). *คู่มือชีวิต*. (พิมพ์ครั้งที่ 6). กรุงเทพฯ: เคล็ดไทย.
- พระพุทฺธโฆสเถระ. (2554). *คัมภีร์วิสุทธิมรรค*. (พิมพ์ครั้งที่ 10). กรุงเทพฯ: ธนาเพรส.
- พระมหาโพธิวงศาจารย์ (ทองดี สุรเตโช). (2561). *ธรรมสารเทศนา เล่ม 3*. นครปฐม: รุ่งศิลป์การพิมพ์.
- พระมหาสุพร รุกขิตมโม (ปวงกลาง). (2557). *ศึกษาวิเคราะห์การเผชิญความตายอย่างสงบตามหลักมรณานุสสติในพระพุทธศาสนาเถรวาท*(วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- รัชพล ศิริรัตน์พิริยะ. (2560). *การบูรณาการหลักมรณานุสสติในกระบวนการดำเนินงานกู้ชีพและบรรเทาสาธารณภัย* (วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- วศิน อินทสระ. (2543). *หลักกรรมและการเวียนว่ายตายเกิด*. กรุงเทพฯ: เม็ดทราย.

- Damnoen, P. S., Siri, P., Supattho, P. S., & Kaewwilai, K. (2021). The Development of Student Characteristics in According to the Nawaluk Framework of the Buddhist integration of Buddhapanya Sri Thawarawadee Buddhist College. *Asia Pacific Journal of Religions and Cultures*, 5(2), 126–135.
- Klomkul, L., Damnoen, S., Sawasdee, U., & Wilairadtanakun, A. (2023). Network Development of Buddhist Communication Innovative Space For Media Literacy of Thai Youths. *Journal of Namibian Studies: History Politics Culture*, 35, 919-935.