

การศึกษาวิเคราะห์การพัฒนาจิตตามแนวมรณัสสติสูตร
**An Analytical Study of the Mental Development
according to Maraṇassati-Sutta**

¹พระณัฐนันท์ สุธธยานโณ, ²พระมหายุทธนา นรเชฐโธ และ ³พระครูสิริรัตนบัณฑิต

¹Phra Natthanan Suddhañño, ²Phramaha Yutthana Narachettho
and ³Phrakhrusiriratanabundit

^{1,2,3}คณะพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

^{1,2,3}Faculty of Buddhism, Mahachulalongkornrajavidyalaya University.

¹Corresponding Author's Email: Sutthayano.951@gmail.com.

Received: May 21, 2024; **Revised:** August 5, 2024; **Accepted:** August 11, 2024

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาการพัฒนาจิตในพระไตรปิฎก 2) เพื่อศึกษาโครงสร้างเนื้อหาของมรณัสสติสูตร 3) เพื่อวิเคราะห์การพัฒนาจิตตามแนวมรณัสสติสูตร การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร ผู้วิจัยมุ่งศึกษาวิเคราะห์ข้อมูลจากคัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถกถา และวรรณกรรมทางพระพุทธศาสนา

ผลการศึกษาพบว่า 1) การฝึกฝนพัฒนาจิตเป็นกระบวนการสำคัญที่จะนำไปสู่การสิ้นกิเลส อาสวะ การพัฒนาจิตคือการเพิ่มคุณภาพจิต โดยการนำหลักสมณะ วิปัสสนา ไตรสิกขา มหาสติปัฏฐาน มาใช้ในการดำเนินการพัฒนานั้น จิตจะตั้งมั่นมีสติ สมาธิคลายความยึดมั่นถือมั่น 2) มรณัสสติสูตรกล่าวถึงหลักการ 3 ประการ (1) การมีสติระลึกถึงความไม่แน่นอนของชีวิต (2) ความสลดใจในการดำเนินชีวิตที่ประมาท (3) การระลึกถึงความตายอยู่เสมอ และปฏิบัติตามหลักธรรมเพื่อให้บรรลุเป้าหมายคือความดับทุกข์ 4 ประการ คือ (1) อภินิหารปัจเจกขณะสูตร (2) กฏอทิปปัจจยตา (3) โยนิโสณมสิการ (4) อสุภกรรมฐาน 3) การอบรมกาย และการอบรมจิต ตามหลักการพระพุทธศาสนาคือการพัฒนาจิต จิตใจที่ตั้งมั่นในการปฏิบัติมรณสติกรรมฐาน เป็นจิตใจที่มีความสงบคลายจากความทุกข์และเข้าใจถึงหลักความจริงของชีวิตกับการเปลี่ยนแปลง ทำให้เกิดความตระหนักรู้ว่า ที่เกิดเช่นนั้นก็ล้วนเป็นกฎธรรมดาของชีวิต เราไม่ต้องไปดีใจ เสียใจ เพราะว่านั้น คือความจริงที่แสดงให้เราได้รับรู้ ทำความเข้าใจและรู้จักรักษาจิตใจไม่ให้ไปเป็นทุกข์กับความแก่ ความเจ็บ ความตาย ที่เกิดขึ้นกับตน ยึดมั่นอยู่ในหลักการปฏิบัติมรณสติ คือ เอาสติน้อมระลึกถึงความตายอันมีแก่ตน และคนอื่น เป็นเครื่องเตือนจิตใจไม่ให้หลงประมาทในการสร้างความดี การพัฒนาจิตตามแนวมรณัสสติสูตร สามารถนำไปประยุกต์ใช้ (1) เจริญสติรักษากาย มีสติระลึกถึงความตายในทุกอิริยาบถ ทำความเข้าใจและรู้จักรักษาจิตใจไม่ให้ไปเป็นทุกข์ (2) พิจารณากายบรรลुरुธรรม พิจารณากายเป็นของไม่จีรัง ย่อมบรรลุพระนิพพาน ในที่สุด

คำสำคัญ: การพัฒนาจิต; มรณัสสติสูตร

Abstract

This research article has objectives: 1) to study the mental development in the Tipiṭaka, 2) to study the structure and essence of the Maraṇassati-Sutta, and 3) to analyze the mental development according to Maraṇassati-Sutta. This research is documentary research. The researcher aims to study and analyze data from the Tripitaka, Commentary, and Buddhist literature.

The results of the study found that: 1. Practicing mental development is an important process that will lead to the end of defilements and āsavas. Mental development is the enhancement of mental quality. By applying the principles of samatha, vipassana, three-sikkha and mahasatipatthana in developing it. The mind will be steady and mindful. 2. The structures of Maraṇassati-Sutta have three kinds; 1) Consciousness in remembering the uncertainty of life, 2) Sadness in living carelessly, 3) Constantly remembering death. The four principles concerning the Maraṇassati-Sutta are 1) Abhiṇhapaccavekkhaṇa-Sutta: Discourse on things for frequent contemplation, 2) Idappaccayatā: the nature of specific conditionality, 3) Yonisomanasikāra: reasoned attention, and 4) Asubha-kammaṭṭhāna: reflection on impurity. These principles were the way to practice for achieving the goal of the cessation of suffering. 3. The development of body and mind according to Buddhist principles was the mental development, the mental security for the reflection of death meditation. It was calm and free from suffering, and understanding the truth of life and change. It was realized that what a thing had arisen as the law of nature, we do not have to rejoice and regret. Because that is the truth we have to realize, understand, and know how to keep our mind from suffering, aging, pain, and death that had arisen with us. So, holding the development of mindfulness of death is being mindful of reflection of death to oneself and others, it is a reminder not to be careless in doing good deeds. Mental Development according to Maraṇassati-Sutta can be applied to (1) develop mindfulness to preserve the body be mindful of death in every posture, understand and know how to keep the mind from suffering, (2) Considering the body to attainment, Consideration of bodily instability achieve Nirvana.

Keywords: Mental Development; Maraṇassati-Sutta

บทนำ

พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญต่อจิตในฐานะเป็นธรรมชาติที่เป็นใหญ่กว่า สรรพสิ่งทั้งหลายสมดังพระพุทธพจน์ที่ว่า “ธรรมทั้งหลาย มีใจเป็นหัวหน้า มีใจเป็นใหญ่ สำเร็จด้วยใจ ถ้าคนมีใจดี ก็จะทำดีหรือทำดีตามไปด้วย เพราะความดีนั้น สุขย่อมติดตามเขาไป เหมือนเงาติดตามตัวเขาไป ฉะนั้น” (พระไตรปิฎกภาษาไทย มหาวชิราลงกรณราชวิทยาลัย: 25/2/24) และยังมีพระพุทธพจน์ที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า “โลกถูกอะไรนำไป ถูกอะไรผลักไล่ไป อะไรเล่าเป็นธรรมอย่างหนึ่งที่โลกทั้งหมดตกอยู่ในอำนาจ” (พระไตรปิฎกภาษาไทย มหาวชิราลงกรณราชวิทยาลัย: 15/62/73) พระผู้มีพระภาคตรัสตอบว่า “โลกถูกจิตนำไป ถูกจิตผลักไล่ไป จิตเป็นธรรมอย่างหนึ่งที่โลกทั้งหมดตกอยู่ในอำนาจ” (พระไตรปิฎกภาษาไทย มหาวชิราลงกรณราชวิทยาลัย: 15/62/73) จากพุทธพจน์ที่แสดงให้เห็นว่าทุกสิ่งทุกอย่าง เริ่มต้นที่จิตสำคัญที่จิต ถ้าจิตคิดดี ทุกสิ่งทุกอย่างจะนำไปในสิ่งที่ดีนี้คือความคิดของพระพุทธศาสนา เมื่อเป็นเช่นนั้น จิตเปรียบดังคำว่า ใจเป็นนาย กายเป็นบ่าว การพัฒนาจิตจึงเป็นเรื่องสำคัญเมื่อพูดถึงวิถีจิตเมื่อความตายใกล้เข้ามา ช่วงขณะที่จิตติดอยู่กับอารมณ์ใดอย่างหนึ่ง เป็นตัวโน้มไปสู่ภพชาติที่จะพึงเกิด ย่อมเกิดขึ้นเนื่องเมื่ออารมณ์เปลี่ยน กระแสจิตจะบริสุทธิ์หรือเศร้าหมองอยู่ที่อารมณ์เคยชินกับสิ่งนั้น ๆ อุปมาเหมือนกระแสจิตของ

ผู้ที่กำลังผูกพันอยู่กับการเล่น หรือกำลังดื่มหรสพ เช่น กำลังเล่นไพ่ เล่นหมากรุก หรือกำลังฟังวิทยุ ดูโทรทัศน์ เหล่านี้ ด้วยจิตใจอันจดจ่ออยู่กับภาพหรือเสียงที่ปรากฏอยู่เฉพาะหน้า หาได้คิดนึกไปในเรื่องราวอย่างอื่นไม่ แม้ว่าจะมีคนมาพูดจาไต่ถาม หรือใช้สอยบ้าง ก็ไม่ได้สนใจ สักแต่พูดไป ทำไปอย่างนั้นเอง ส่วนจิตใจหาได้เลิกละติดตามอารมณ์ที่ตนสนใจต่อไปไม่ คงจดจ่ออยู่กับภาพที่ดูหรือเสียงที่กำลังฟังเท่านั้น อุปมานี้ฉันใด พระพุทธศาสนายกย่องให้ความสำคัญกับจิต ในฐานะที่ต้องรักษาคุ้มครองและพัฒนาให้เข้ากับเป้าหมายอันสูงสุด คือการบรรลุพระนิพพานนั่นเอง

อย่างไรก็ดี การพัฒนาหรือ การยกระดับจิตให้สูงขึ้นนั้นต้องดำเนินการพัฒนาไปอย่างเป็นระบบมีขั้นตอนด้วยหลักการของไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ไปตามลำดับจนสามารถเข้าใจกฎของธรรมชาติ คือ กฎของไตรลักษณ์ว่าเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตาจนถอดถอนความยึดมั่นถือมั่น ในสรรพสิ่งทั้งหลาย จิตหลุดพ้นจากกิเลสตัณหาอุปาทานได้ในที่สุด วิถีจิตเมื่อใกล้ตายกระแสจิตจะบริสุทธิ์หรือเศร้าหมอง ก็ตาม แล้วแต่กรรมที่จะส่งผลว่าจิตเมื่อพัฒนาไปแล้ว ท้ายที่สุดส่งผลอย่างไร ในพระพุทธศาสนาก็มีการระบุไว้ว่า จิตของคนทีใกล้จะดับไปเป็นตัวชี้วัดตัดสินได้ว่า จะไปสวรรค์ ไปนรก ดังนั้นจิตในเวลามรณสติหรือมรณะวิถึที่ใกล้เข้ามาในปัจจุบัน ช่วงไหนที่เราระลึกถึงความดีจะไปสวรรค์ ระลึกถึงสิ่งไม่ดีก็ไปนรก ดังนั้น คุณภาพของจิตในขณะใกล้ตายมีความหมายมาก ดังนั้นในเรื่องของความใกล้ตาย จึงต้องเตรียมพร้อมอยู่เสมอ

ธรรมดาคนเราเกิดมาแล้ว มีความตายเป็นที่สุด เพราะไม่ว่าคนหนุ่มคนสาว คนแก่หรือเด็ก มังมีหรือยากจน ล้วนมีความตายเป็นที่สุด ทุกชีวิตมุ่งหน้าสู่ความตาย เมื่อพูดถึงความตายแล้ว ความตายของคนเรา ในภาษาไทยของเรา เรียกว่ามรณะ มาคู่ชาตะ ชาตะแปลว่าเกิด ส่วนมรณะ แปลว่าตาย ลักษณะของคนทีตาย สรุปลก็คือสิ้นลมหายใจหรือร่างกายหยุดการเคลื่อนไหวหรือหยุดการทำงานทุกส่วน หรือการที่ร่างกายแตกสลายไปหรือความขาดสูญของชีวิตในภพหนึ่ง ในคัมภีร์สังยุตตนิกาย นิทานวรรค และคัมภีร์วิภังค์ ได้ให้ความหมายของความตายไว้ว่า “ความตาย หมายถึง ความจุติ ความเคลื่อนไป ความทำลายไป ความหายไป ความตายกล่าวคือมฤตยู การทำกาละ ความแตกแห่งขันธ ความทอดทิ้งร่างกาย ความขาดแห่งชีวิตินทรีย์ของเหล่าสัตว์นั้นๆ จากหมู่สัตว์นั้นๆ” (พระไตรปิฎกภาษาไทย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: 16/33/50) ความตาย ก็มีหลายชนิด เช่น ความตาย 2 ชนิด คือความตายปกติธรรมดาของคนทั่วไป เช่น คนแก่ทีตายเพราะอายุขัย กับความตายไม่ปกติ หรือทีเรียกกันว่าความตายก่อนวัยอันควรเป็นต้นว่า อุกรรชนตาย ถูกฆ่าตาย ซึ่งยังไม่น่าจะตายแต่ก็ตาย (พระไตรปิฎกภาษาไทย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: 36/117/67) ความตาย 3 ชนิด คือ (1) สมมติมรณะ ได้แก่ ความตายของสัตว์ทีสมมติเรียกกันว่า นาย ก. ตาย นาย ข. ตาย ต้นไม้ตาย เป็นต้น (2) ขณิกมรณะ ได้แก่ ความดับแห่งรูปนามทุก ๆ ภัคขณะ คือเมื่อนามรูปดับลงแล้ว ก็เกิดขึ้นใหม่สืบต่อกันไปอย่างไม่ขาดสาย จนกว่าจะถึงอนุปาทิเสสนิพพาน (ดับกิเลสและเบญจขันธ์) (3) สมุจเฉทมรณะ ได้แก่ การนิพพานของพระอรหันต์ซึ่งไม่มีการเกิดขึ้นแห่งรูปนามอีก (อรรถกถาภาษาบาลี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: 1/193/108) ความตาย 4 ชนิด คือ (1) สมุจเฉทมรณะ คือ การดับขันธปรินิพพานของพระชินาสพผู้ตักกิเลสและวัฏฏทุกขได้สิ้นเชิง (2) ขณิกมรณะ คือ ความดับของรูปนาม ทีดับไปตลอดเวลาตราบเท่าทีสันตติแห่งรูปนามยังสืบต่ออยู่ (3) สมมติมรณะ คือความตายที

ชาวโลกสมมติกัน เช่นต้นไม้ตาย นาฬิกาตาย (4) ชีวิตินทรีย์ปัจเจกธรรมะ คือรูปนามของสัตว์ที่ขาดลงในภพหนึ่ง ๆ เช่น คนตาย (ฎีกาภาษาบาลี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: 1/167/343) อย่างไรก็ตาม เมื่อความตายใกล้เข้ามาถึง ไม่มีใครสามารถรู้ได้ว่าจะมาเมื่อไหร่ ดังนั้นการศึกษามรณัสสติสูตร ก็เพื่อมาใช้ในการพัฒนาจิต ณ ปัจจุบัน เพื่อความไม่ประมาทในการดำรงชีวิต

ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงมองเห็นความสำคัญที่จะก่อให้เกิดประโยชน์ต่อการดำรงชีวิตและความเป็นอยู่ที่ดีของสังคม จึงสนใจที่จะศึกษาการศึกษาวิเคราะห์การพัฒนาจิตตามแนวมรณัสสติสูตร เพื่อที่จะได้ทราบถึงวิธีการปฏิบัติที่ถูกต้องเหมาะสม พร้อมทั้งถือเอาเป็นแนวทางในการปฏิบัติเพื่อความไม่ประมาทต่อชีวิต ตามหลักคำสอนของพระพุทธศาสนา

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาการพัฒนาจิตในพระไตรปิฎก
2. เพื่อศึกษาโครงสร้างเนื้อหาของมรณัสสติสูตร
3. เพื่อวิเคราะห์การพัฒนาจิตตามแนวมรณัสสติสูตร

วิธีดำเนินการวิจัย

การดำเนินการวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) ผู้วิจัยมุ่งศึกษาวิเคราะห์ข้อมูลจากคัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถกถา และวรรณกรรมทางพระพุทธศาสนาในส่วนที่เป็นแนวคิด ทฤษฎี และหลักการที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาจิตตามแนวมรณัสสติสูตร โดยดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การศึกษาด้านเนื้อหา/เอกสาร/แนวคิดทฤษฎี/กฎระเบียบ (Documentary Study)

1.1 ข้อมูลชั้นปฐมภูมิ ได้แก่ คัมภีร์พระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย ของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. 2539

1.2 ข้อมูลชั้นทุติยภูมิ ได้ศึกษาจากคัมภีร์ชั้นอรรถกถา เป็นต้น เพื่อรวบรวมข้อมูลต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับเรื่อง มรณัสสติสูตร และได้อาศัยตำรา หนังสือ เอกสาร บทความ งานวิจัยเชิงวิชาการ ที่เกี่ยวเนื่องกับเรื่อง และวัตถุประสงค์ของการวิจัย พร้อมทั้งปัญหาที่ต้องการทราบ เพื่อนำมาประมวลใช้ประกอบในการวิจัยครั้งนี้

ขั้นตอนที่ 2 การวิเคราะห์ข้อมูล การศึกษาวิเคราะห์ในขั้นนี้ ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ อธิบาย ขยายนัยจากเอกสารชั้นปฐมภูมิ (Primary Source) คือ พระไตรปิฎก และเอกสารชั้นทุติยภูมิ (Secondary Sources) คือ อรรถกถา ฎีกา อนุฎีกา ปกรณ์วิเสส กล่าวคือ คัมภีร์มิลินทปัญหา คัมภีร์วิสุทธิมรรค และคัมภีร์วิมุตติมรรค เป็นต้น เอกสาร อินเตอร์เน็ต บทความทางวิชาการ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ขั้นตอนที่ 3 สรุปผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ นำเสนอผลการวิจัย เมื่อได้ข้อมูลจากการศึกษาเชิงเอกสาร และทำการวิเคราะห์ข้อมูลเป็นที่เรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยจะทำการสรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะในการวิจัยเพื่อให้เกิดความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น พร้อมทั้งนำเสนอรายงานผลการศึกษาในรูปแบบพรรณนาต่อไป

ผลการวิจัย

จากการศึกษาเรื่องนี้พบ ดังนี้

วัตถุประสงค์ที่ 1 การพัฒนาจิตในพระไตรปิฎก พบว่า พระพุทธองค์ให้ความสำคัญเรื่องของการพัฒนาจิต หลักธรรมคำสอนของพระพุทธศาสนามีความสำคัญต่อคุณภาพชีวิตของมนุษย์ สังคมมีคำสั่งสอนเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ เพื่อให้สมาชิกในสังคมนั้น ๆ ปฏิบัติตนไปในทางที่ดี ที่ถูกต้อง หลักธรรมคำสอนต่างๆ มีจุดหมายเดียวกัน คือ มุ่งให้ทุกคนกระทำแต่ความดี และละเว้นการกระทำชั่วทั้งปวง ในการดำรงชีวิตของมนุษย์เพื่อให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี ควรต้องมีการเรียนรู้และมีความสามารถในการวิเคราะห์ได้ว่า สิ่งใดดี สิ่งใดไม่ดี สิ่งใดถูก สิ่งใดผิดสิ่งใดสมควรทำ สิ่งใดไม่สมควรทำ เหล่านี้ เป็นต้น หลักธรรมคำสอนจะสามารถช่วยให้บุคคลนั้น ๆ มีเป้าหมายในการดำเนินชีวิตของตน ช่วยให้เขาเลือกที่จะกระทำในสิ่งที่ดีมีประโยชน์ต่อตนเองและสังคม หลักธรรมคำสอนจะเป็นพื้นฐานสำคัญของคุณภาพชีวิตและคุณธรรม จริยธรรมในสังคม อันเป็นบรรทัดฐานหรือแนวทางในการดำเนินชีวิตของคนในสังคมเป็นอย่างดี คุณธรรม และจริยธรรมอันเป็นผลของหลักธรรมคำสอนมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการพัฒนาคุณภาพจิตใจ เพราะคุณธรรมเป็นความดีงามในจิตใจของมนุษย์ที่เป็นไปในทางที่ถูกต้อง ที่ส่งผลให้มนุษย์มีความประพฤติดี และการประพฤติที่ดีนั้นก็ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและสังคม ส่วนจริยธรรม คือ หลักเกณฑ์ของการประพฤติปฏิบัติที่เป็นแนวทางในการประพฤติที่เหมาะสมถูกต้องตามหลักศีลธรรมอันดี ไม่ว่าจะเป็นการประพฤติทางกาย ทางวาจา และทางด้านจิตใจ ที่ส่งผลอันก่อให้เกิดประโยชน์ เกิดความสุขทั้งตนเอง ผู้อื่น และสังคม

ความประมาทเป็นหนทางสู่ความตาย และการที่จะไม่ตายนั้น จึงจำเป็นต้องพัฒนาจิต พัฒนาปัญญา ให้เจริญ และต้องอาศัยการฝึกหัดอบรมจิตให้เข้มแข็ง หรือฝึกฝนจิตให้เป็นสมาธิ เพราะสมาธิเป็นบ่อเกิดแห่งปัญญา หากเรามีจิตใจวอกแวก เอนเอียงอ่อนไหวง่าย การฟัง ก็จะไม่เกิดประโยชน์ การคิดก็ตาม การลงมือทำก็ตาม ก็เกิดความเสียหายผิดพลาดและไม่ก่อให้เกิดประโยชน์ใดๆ เพราะฉะนั้น การฝึกหัดอบรมจิตให้เป็นสมาธิจึงเป็นความดีงามที่เราทุกคนควรหมั่นฝึกฝนอบรมอยู่เสมอ คือถ้ายังประมาทอยู่จิตย่อมเป็นอกุศลธรรมกลับเวียนว้ายในสังสารวัฏ เกิดตายไม่รู้จบ หากแต่ปฏิบัติได้ถึงขั้นอรหัตต์แล้วย่อมเป็นผู้ไม่ตาย คือ ไม่กลับมาเวียนว้ายในสังสารวัฏอีก พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต) (2540) กล่าวถึงเป้าหมายของการพัฒนาจิตไว้ว่า คือทำให้บุคคลที่ฝึกฝนพัฒนาจิตดีแล้ว ย่อมได้ถึงเป้าหมายได้ใน 3 ลักษณะ ดังนี้ 1) ด้านคุณภาพของจิต คือ ให้มีคุณธรรมต่าง ที่เสริมสร้างจิตใจให้ดีงาม เป็นจิตใจที่สูง ประณีต เช่น มีเมตตา มีความรัก ความเป็นมิตร มีกรุณา อยากช่วยเหลือ ปลดปล่อยทุกข์ของผู้อื่น มีจาคะ คือ มีน้ำใจเผื่อแผ่ มีคารวะ มีความกตัญญู เป็นต้น 2) ด้านสมรรถภาพของจิต คือ ให้เป็นจิตที่มีความสามารถ เช่น มีสติ มีวิริยะ คือ ความเพียร มีขันติ คือ อดทน มีสมาธิ คือ จิตตั้งมั่นแน่วแน่ มีสังกะ คือ จริจจัง มีอธิฐาน คือ เต็ดเต๋ยวแน่วแน่ต่อจุดหมายที่ทำ เป็นจิตใจที่พร้อมและเหมาะที่จะใช้งานโดยเฉพาะงานทางปัญญา คือ การคิดพิจารณาให้เห็นความจริงชัดเจนถูกต้อง 3) ด้านสุขภาพของจิต คือ ให้เป็นจิตที่มีสุขภาพที่ดี มีความสุข สดชื่น ร่าเริงเบิกบานปลอดโปร่ง สงบ ผ่องใส พร้อมทั้งจะยิ้มแย้มได้ มีปิติ ปราโมทย์ ไม่เครียด ไม่กระวนกระวาย ไม่คับข้องใจ ไม่ขุ่นมัวเศร้าหมอง ไม่หดหู่โศกเศร้า เป็นต้น

วัตถุประสงค์ที่ 2 โครงสร้างและเนื้อหาของมรณัสตีสสูตร พบว่า มรณัสตีสสูตรทั้งปฐมมรณัสตีสสูตร และทุติยมรณัสตีสสูตรกล่าวถึงการนึกถึงความตายเป็นอารมณ์กรรมฐาน ดังที่พระผู้มีพระภาคตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุรูปใดเจริญมรณัสสติว่า โอหนอ เราพึงเป็นอยู่ได้ตลอดคืนหนึ่งและวันหนึ่ง เราพึงมโนถึงการถึงคำสอนของพระผู้มีพระภาค เราพึงทำกิจให้มากหนอ” (พระไตรปิฎกภาษาไทย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: 22/19/444-445) การเจริญมรณัสสติ ทำให้เราเห็นเหตุ 3 ประการ 1) สติต้องมีสติระลึกไว้ว่า เราจะต้องตายอย่างแน่นอน (พระไตรปิฎกภาษาไทย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: 10/373/301) 2) สังเวช เมื่อระลึกถึงความตายของตนแล้วหากรู้ว่าตนเองยังอยู่ในความประมาทขาดสติ ไม่ได้ทำบุญไว้ ก็จะสลดใจว่า เรายังประมาทอยู่เลย ทางที่ดีเราควรรีบทำความดีเสียแต่วันนี้ จึงเกิดความสลดใจในชีวิตที่ผ่านมา (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต, 2543) 3) ญาณ เมื่อระลึกไว้ว่า ตนเองต้องตายแน่ ก็จะชวนขวยริบเร่งทำความดี ไม่มีความประมาทในชีวิต เช่น พิจารณาถึงชีวิตว่าดำรงอยู่ได้เพียงแค่มหายใจเข้าออก เพียงแค่มกิน ชั่วครู่หนึ่งเท่านั้น(พระไตรปิฎกภาษาไทย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: 9/131/72)

การเจริญมรณัสตินั้น จะเป็นการปรารภความตาย แต่เป็นการนึกถึงความตายที่จะมาในเบื้องหน้า โดยไม่มีใครสามารถคาดการณ์ได้ว่าเมื่อใด เวลาใด การใช้หลักธรรมในการพิจารณานั้น เพื่อให้เราไม่ประมาทในการทำความดี อกุศลใดที่ยังละไม่ได้ ให้รีบชวนขวยริบเร่งเสีย เพื่อที่จะไม่เป็นภัยในเวลาที่เราจะตายในเบื้องหน้า หลักธรรมที่มีความเกี่ยวเนื่องในมรณัสตีสสูตร 4 ประการ คือ (1) อภินิหารปัจจุขณะสูตร (2) กฏอิทัปปัจจยตา (3) โยนิโสมนสิการ (4) อสุภกรรมฐาน (พระไตรปิฎกภาษาไทย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: 22/20/447) ทั้ง 4 หลักนี้เป็นวิธีปฏิบัติเพื่อให้บรรลุเป้าหมายคือความดับทุกข์ เป็นหลักธรรมที่แสดงให้เห็นความเป็นจริงของสัตว์โลกทั้งหลายผู้ที่ยังเวียนว่ายในสังสารวัฏ การปฏิบัติมรณัสสติให้รักษาจิตใจของตนให้ตั้งมั่นอยู่กับการระลึกถึงความตายอยู่เรื่อยๆ ถึงบางครั้งจิตใจอาจจะตกไปในที่อื่น ก็ให้มีสติระลึกกำหนดรู้พร้อมกับตั้งจิตใจให้กลับมาระลึกถึงความตายอยู่อย่างเดิม การกำหนดรู้อยู่อย่างนี้จิตใจของเราจะเกิดความนิ่ง สงบ เป็นสมาธิ ในระหว่างทำการปฏิบัติอาจมีอุปสรรคมาทำให้จิตใจไม่สงบ ให้คิดเสมอว่า สิ่งเหล่านั้นไม่ใช่อารมณ์ของมรณัสสติ ให้ละอารมณ์เหล่านั้นเสียและให้คิดว่าไม่นานอารมณ์นั้นก็คงดับไปเอง ผู้หวังความเจริญก้าวหน้าในทางปฏิบัติจะต้องสร้างพลังให้เกิดขึ้นในจิตใจเสมอ

วัตถุประสงค์ที่ 3 วิเคราะห์การพัฒนาจิตตามแนวมรณัสตีสสูตร พบว่า ชีวิตที่ยึดหลักวิธีระลึกถึงความตายจะทำให้เกิดความรู้ที่ถูกต้องมองเห็นสัจจะธรรมในการดำรงชีวิต และสามารถปกครองตนให้ตั้งอยู่ด้วยหลักธรรมด้วยทาน ศีล และภาวนาจนทำให้ชีวิตมีความสุข ความเจริญทั้งในโลกปัจจุบันและโลกหน้า ดังนั้น การปฏิบัติมรณัสสติที่ถูกต้องย่อมทำให้การดำเนินชีวิตที่มีคุณค่าอย่างแท้จริง จากการวิเคราะห์การพัฒนาจิตตามแนวมรณัสตีสสูตรนี้ พบว่า

1. การพัฒนาจิตตามแนวมรณัสตีสสูตรด้วยหลักไตรสิกขา พบว่า (1) การพัฒนาจิตตามหลักศีล ต้องมีวินัยในตนเอง รู้จักควบคุมพฤติกรรมของตน คือทำความเข้าใจอยู่เสมอว่า ร่างกายนั้นเป็นรังแห่งโรค ควรบริหารร่างกายให้เป็นไปเพื่อการบรรลุธรรม ไม่ใช่บริหารเพื่อความเป็นผู้มักมากตามสังคมบริโภคนิยม (2) การฝึกพัฒนาในด้านจิตใจ เนื่องจากพฤติกรรมทุกอย่างเกิดขึ้นจากความตั้งใจหรือเจตนา และเป็นไปตาม

เจตจำนงและแรงจูงใจที่อยู่เบื้องหลัง ถ้าจิตใจได้รับการพัฒนาให้ดีขึ้นแล้ว ก็จะควบคุมดูแล และนำพฤติกรรมไปในทางที่ดีงามด้วย แม้ความสุขความทุกข์ในที่สุดก็อยู่ที่ใจ จิตที่ฝึกดีแล้ว จึงเป็นฐานที่จะให้ปัญญาทำงานและพัฒนาอย่างได้ผล (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), 2545) (3) การพัฒนาปัญญา คนเราจะมีพฤติกรรมอะไรอย่างไร และแค่นั้น ก็อยู่ที่ว่า จะมีปัญญาชี้แนะหรือบอกทางให้เท่าใด และปัญญาเป็นตัวปลดปล่อยจิตใจ ให้ทางออกแก่จิตใจ เช่น เมื่อจิตใจอึดอัดมีปัญหาคิดตันอยู่ พอเกิดปัญญารู้ว่าจะทำอะไร จิตใจก็โล่งเป็นอิสระสามารถพัฒนาจิตปัญญาเพื่อเข้าถึงประโยชน์สูงสุด ที่จะให้มีจิตหลุดพ้นเป็นอิสระและเป็นอยู่ด้วยความไม่ประมาท (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2549) ดังนั้น การพัฒนาจิตตามแนวมรรณสตติด้วยหลักไตรสิกขา คือการมีชีวิตที่ยึดหลักวิถีระลึกถึงความตายจะทำให้เกิดความรู้ที่ถูกต้องมองเห็นสัจจะธรรมในการดำรงชีวิต และสามารถปกครองตนให้ตั้งอยู่กับหลักธรรมด้วยทาน ศีล และภาวนาจนทำให้ชีวิตมีความสุข ความเจริญทั้งในโลกปัจจุบันและโลกหน้า ดังนั้น จึงกล่าวได้ว่าการปฏิบัติมรรณสตติที่ถูกต้องย่อมทำให้การดำเนินชีวิตที่มีคุณค่าอย่างแท้จริง

2. คุณค่าการพัฒนาจิตตามแนวมรรณสตติสูตร พบว่า พระพุทธเจ้าทรงกล่าวถึงความตาย โดยทรงตรัสแก่นางวิสาขาและหญิงผู้รักษาอุโบสถศีล 500 คนว่า “คนเลี้ยงโคใช้ท่อนไม้ไล่ต้อนฝูงโคไปยังที่หากิน ฉันทไถ ความแก่และความตาย ก็ไล่ต้อนอายุของสัตว์ทั้งหลายไป ฉันทนั้น” (พระไตรปิฎกภาษาไทย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: 25/135/74) การฝึกจิตใจด้วยการระลึกถึงความตายอยู่ทุกลมหายใจเข้าออก ทำให้จิตใจเป็นสมาธิตั้งมั่นจนสามารถกำจัดกิเลสอย่างหยาบ อย่างกลาง และอย่างละเอียด นอกจากนี้ยังเป็นสิ่งที่กระตุ้นให้มีจิตใจตั้งมั่นในการสร้างสิ่งที่ดี หลีกเว้นจากสิ่งที่ไม่ถูกต้องตามหลักธรรมในทางพระพุทธศาสนา และไม่ประพฤติดีกฎหมายบ้านเมืองมีการยึดถือตามอย่างเคร่งครัดนอกจากนี้ยังรีบเร่งทำความดีด้วยการตั้งอยู่ในคุณธรรม 3 ประการคือ “เว้นจากความชั่วทั้งปวง ทำความดีให้ถึงพร้อมและทำจิตใจของตนให้บริสุทธิ์” (พระไตรปิฎกภาษาไทย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: 25/24/39) ดังนั้น การพัฒนาจิตย่อมก่อให้เกิดคุณค่า 3 ประการ ได้แก่ (1) ช่วยให้ตั้งมั่นในการทำความดีอย่างจริงจัง (2) ช่วยพัฒนามุมมองความเป็นมนุษย์โดยเสมอภาคกัน (3) ช่วยพัฒนาตนเองให้บรรลุธรรมโดยความไม่ประมาท

3. การพัฒนาจิตตามแนวมรรณสตติสูตรในชีวิตประจำวัน พบว่า ในการดำรงชีวิตของมนุษย์แต่ละวันปฏิเสธมิได้เลยว่า มีความทุกข์มากกว่าความสุข โดยเฉพาะความทุกข์อันเกิดแต่ความตาย เพราะชีวิตนั้นมีความตายเป็นปลายทาง ต้องปฏิบัติตามคำสอนที่ว่า “ถึงแม้ร่างกายของเราจะป่วย แต่ใจของเราจะไม่ป่วยไปด้วย” (พระไตรปิฎกภาษาไทย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: 17/2/3) และมีข้อความในนกุลปิตุสูตรว่า “..บุคคลผู้บริหารกายนี้อยู่ พึงรับรองความไม่มีโรคได้แม้เพียงครู่เดียว จะมีอะไรเล่า นอกจากความโง่เขลา เพราะเหตุนี้ท่านพึงสำเหนียกอย่างนี้ว่า เมื่อเรามีกายกระสับกระส่ายอยู่ จิตจักไม่กระสับกระส่าย..” (พระไตรปิฎกภาษาไทย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: 17/1/1-2) ดังนั้น เราต้องรู้จักถึงวิธีปฏิบัติต่อความตายที่ถูกต้อง เราก็จะพ้นจากความทุกข์ได้ด้วยวิธีปฏิบัติตนให้มีความสุขไม่เป็นทุกข์ต่อการดำรงชีวิตแต่ละวัน ต้องยึดมั่นอยู่ในหลักการปฏิบัติมรรณสตติ การยึดมั่นอยู่ในหลักการปฏิบัติมรรณสตติ คือ เอาสติอันอมระลึกถึงความตายอันมีแก่ตนและคนอื่น เป็นเครื่องเตือนจิตใจไม่ให้หลงประมาทในการสร้างความดี ให้ตั้งมั่นอยู่กับ

คุณความดี ให้ดำรงชีวิตด้วยสติปัญญา เมื่อปฏิบัติมรณสติที่ถูกต้องตามหลักการแล้ว ย่อมสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการดำรงชีวิต

3.1 ใช้เป็นแนวทางในการเจริญสติ การระลึกถึงความตายด้วยอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง และนอน เป็นการเจริญสติโดยให้เอาสติระลึกถึงความตายในขณะที่อยู่กับอิริยาบถใด อิริยาบถหนึ่ง เช่น ขณะเรายืนก็กำหนดระลึกถึงความตายให้มีสติระลึกถึงความตายเป็นอารมณ์เสมอ การเจริญสติในลักษณะนี้เป็นการดึงจิตใจให้ระลึกถึงความตายในอิริยาบถ ซึ่งมีวิธีการปฏิบัติ คือ (1) ในเวลาเย็นให้มีสติระลึกถึงความตายเป็นอารมณ์ (2) ในเวลาเดินให้มีสติระลึกถึงความตายเป็นอารมณ์ (3) ในเวลานั่งให้มีสติระลึกถึงความตายเป็นอารมณ์ (4) ในเวลานอนให้มีสติระลึกถึงความตายเป็นอารมณ์ การเจริญสติด้วยการระลึกถึงความตายในอิริยาบถทั้ง 4 นี้ จะเลือกปฏิบัติในอิริยาบถใด อิริยาบถหนึ่งก็ได้ ขึ้นอยู่กับความพร้อมหรือความสะดวกของแต่ละบุคคล การเจริญสติด้วยวิธีระลึกถึงความตายด้วยอิริยาบถทั้งสี่ไม่จำกัดเรื่องเวลา สถานที่ และบุคคล เพราะการเจริญสติในลักษณะนี้เป็นการทำเพื่อให้เกิดสติที่มั่นคง ด้วยการให้ระลึกถึงความตายเป็นอุบายที่ดึงจิตใจให้สงบและฝึกจิตใจไม่ให้ เป็นทุกข์กับเรื่องความตาย ผู้ที่รักษาจิตใจของตนจึงทำให้คลายออกจากสิ่งเหล่านี้ คือ 1) ทำให้จิตใจเราได้คลายจากความทุกข์กังวล คือ สามารถตัดความกังวลทั้งหลายให้หมดไป 2) ทำให้จิตใจเราไม่เป็นทุกข์จากความกลัว คือ มีจิตใจพร้อมที่จะต่อสู้กับทุกเรื่อง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องร้าย หรือเรื่องดีก็มีจิตใจไม่หวั่นกลัวแต่ประการใด 3) ทำให้จิตใจของเราสามารถวางเฉย คือ ไม่ยึดมั่นถือมั่นในร่างกาย 4) ทำจิตใจของเราให้เกิดปัญญา ด้วยการรู้เท่าทันกับสิ่งที่เป็นอย่างนั้น 5) ทำจิตใจไม่ป่วยในเวลาเจ็บป่วย ดังพุทธพจน์ที่ว่า “ถึงแม้ร่างกายของเราจะป่วย แต่ใจของเราจะไม่ป่วยไปด้วย” (พระไตรปิฎกภาษาไทย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: 17/2/3)

ดังนั้น เวลาที่ป่วยไข้ถ้าเราได้ปฏิบัติมรณสติ คือ การระลึกถึงความตายอันจะมีถึงตน สามารถทำให้เรารักษาจิตใจไม่ป่วยไข้ จนให้บรรเทาจากความสะอึกสั่นหวาดกลัว ไม่มีความกังวล และไม่มีความคิดกับเรื่องความเจ็บไข้ นั้น ตรงกันข้ามกลับระลึกเอาความเจ็บไข้ขึ้นมาเป็นเครื่องคอยเตือนจิตใจให้ตั้งมั่นอยู่กับหลัก ทาน ศีล และภาวนาตลอดเวลา เพราะคิดอยู่เสมอว่าความเจ็บป่วยเป็นเรื่องธรรมดาของสังขาร ไม่มีใครหลีกเลี่ยงไปได้ ทุกคนต้องพบไม่วันใดก็วันหนึ่ง เพื่อการมีชีวิตที่ดีงามจึงควรดำรงชีวิตด้วยความไม่ประมาทในการสร้าง ความดีให้ถึงพร้อม นอกจากนั้นแล้วจิตใจก็จะมีภูมิคุ้มกันไม่ให้เป็นทุกข์ ไม่มีความหวาดกลัวและรู้จักทำจิตใจให้วางเฉยกับปัญหาต่างๆ ได้

3.2 ใช้เป็นแนวทางที่ยกระดับจิตใจเข้าสู่การปฏิบัติวิปัสสนา การระลึกถึงความตายด้วยสติปัญญาสามารถทำให้จิตใจสงบ มีอารมณ์เดียว มีการพิจารณาความตายจนสามารถระงับนิรวณหำได้ มีความสงบนิ่งหยุด อยู่ในอารมณ์เดียว จึงเป็นจิตใจที่มีธรรมเป็นพลัง คือ (1) ความเชื่อ (2) ความเพียร (3) ความระลึกได้ (4) ความตั้งใจมั่น (5) ความรู้ทั่วชัด (พระไตรปิฎกภาษาไทย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: 19/843-900/256-271) คุณธรรมทั้ง 5 ที่เกิดขึ้นในจิตใจจึงเป็นพลังเกื้อหนุนจิตใจที่จะยกระดับจิตใจจากการปฏิบัติมรณสติเข้าสู่วิปัสสนา คือ เอาสติไปตั้งมั่นที่ฐานทั้งสี่ ที่ชื่อว่าผู้มีสติ ก็ด้วยเหตุ 4 ประการคือ 1) เจริญกายนุปัสสนาสติปัฏฐาน (กำหนดรู้รูป) 2) เจริญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน (กำหนดรู้เวทนา) 3) เจริญจิตตา

นุปัสสนาสติปัฏฐาน (กำหนดรู้จิต) 4) เจริญธรรมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน (กำหนดรู้ธรรม) (พระไตรปิฎกภาษาไทย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: 10/273-300/325-351) การกำหนดรู้อยู่ในฐานทั้ง 4 นี้ บุคคลนั้นจึงเรียกว่ามีสติ (พระไตรปิฎกภาษาไทย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: 29/413/223) และเป็นการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน อันมีกำหนดรูป-นาม เป็นอารมณ์ให้ต่อเนื่อง ดุจสายน้ำไหล รูป-นาม จะหายหรือละเอียดยังแต่ศีรษะจรดปลายเท้า ก็กำหนดรู้ได้ถ้อยถ้อย โดยไม่ให้จิตใจตกไปในที่อื่น ให้เห็นการเกิด การดับของรูปนาม และให้เห็นรูปนามที่เป็นไปตามหลักลักษณะของพระไตรลักษณ์ คือ เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่มีตัวตนที่แท้จริง สติที่กำหนดรู้เห็นตามความจริงนี้ จึงทำจิตใจของทุกคนในสังคมมีความสุข มีจิตใจหนักแน่น เป็นสมาธิ และไม่หวาดหวั่นสะอึกสั่น ต่อความตาย ถึงแม้จะมีคนในสมาธิได้มีการตายเกิดขึ้น ด้วยลักษณะใดก็ตาม ทุกคนในสังคมต่างก็มีจิตใจปกติ ไม่เสียใจ ไม่ร้องไห้ ไม่เศร้าโศก ดังนั้น กล่าวได้ว่าการปฏิบัติมรณสติจึงเป็นพื้นฐานที่จะทำให้จิตใจสงบเกิดสมาธิ และพร้อมที่จะยกระดับจิตใจจากการปฏิบัติมรณสติเข้าสู่วิปัสสนา ซึ่งถือว่าเป็นจุดมุ่งหมายที่สูงสุดของการปฏิบัติตามหลักในทางพระพุทธศาสนา เพื่อจะได้บรรลุมรรคผลนิพพาน

อภิปรายผลการวิจัย

1. พบว่า จิตในทางพระพุทธศาสนานั้นสามารถที่จะฝึกฝนให้เอื้อต่อการบรรลุธรรมหรือเพื่อการเป็นอยู่ที่ดีได้ เนื่องจากว่าจิตนั้นเป็นฐานสำคัญของการกระทำ หากมนุษย์ไม่รู้จักการฝึกจิตก็จะไม่สามารถที่จะวางท่าทีต่อกิเลสหรืออุปสรรคปัญหาในการดำเนินชีวิตได้ ดังนั้น การฝึกจิตจึงมีความสำคัญมากประการหนึ่ง ผลแห่งการพัฒนาจิตและปัญญา ทั้งในฝ่ายสมณะและฝ่ายวิปัสสนา ย่อมทำให้บุคคลผู้ปฏิบัติสมาธิภาวนานั้น สามารถได้บรรลุอภิญญา 6 ประการ คือ (อิทธิวิธี) แสดงฤทธิ์ได้ (ทิพพโสต) มีหูทิพย์ (ปรจิตตวิชานน) รู้วาระจิตของบุคคลอื่น (ปุพเพนิวาสานุสสติ) ระลึกชาติได้ (ทิพพจักขุ) มีตาทิพย์ (อาสวักขยญาณ) ญาณที่ทำให้อาสวะสิ้นไป สอดคล้องกับงานบทความของทวีศักดิ์ ไครบุตร (2559) ว่า พระพุทธศาสนามีหลักการพัฒนาจิตสำหรับผู้ที่ต้องการความหลุดพ้นจากทุกข์ในสังสารวัฏ แต่ขึ้นอยู่กับวาสนาบารมีและความเพียรพยายามของแต่ละคน หลักการพัฒนาจิตไปตามลำดับจากน้อยถึงขั้นที่ต้องใช้เวลาและความเพียรมาก ทั้งนี้ ก็เพื่อให้เหมาะสมกับจริตของแต่ละบุคคลที่ได้สั่งสมมาซึ่งเป็นไปตามกาลเวลา วิธีการนี้ท่านเรียกว่า บุญกิริยาวัตถุได้แก่ ทานมัย บุญสำเร็จด้วยการให้ทาน สิลมัย บุญสำเร็จด้วยการรักษาศีล ภาวนามัย บุญสำเร็จด้วยการเจริญสมาธิภาวนา การให้ทานนั้นนับว่าเป็นวิธีที่ง่ายที่สุดในการปรับสภาพจิต ใช้เวลาและความพยายามน้อยส่งผลให้จิตใจปราณีตผ่องใส เบาสบายได้ในระดับหนึ่ง การรักษาศีล สามารถทำได้โดยไม่ต้องลงทุนลงแรงอะไรเลย เพียงแค่คอยระวังไม่ให้เกิดล่วงละเมิดทางกายหรือทางวาจาเท่านั้น และการทำสมาธิ ก็คือการรวมจิตให้เป็นหนึ่ง จิตที่มีสมาธิอยู่ในสภาพที่ประณีต สะอาด สว่าง และบริสุทธิ์กว่าจิตขั้นพื้นฐานของคนทั่วไป ภาวนามัยจึงทำให้มีความสุขมากกว่าทานมัย การให้ทานและสิลมัย การรักษาศีล

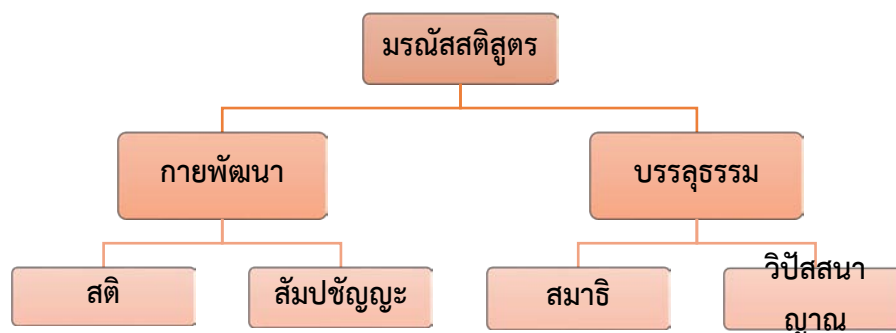
2. พบว่า มรณัสสติสูตร ว่าด้วยการระลึกถึงความตาย ไม่ใช่การปรารถนาความตาย แต่เป็นการนึกถึงความตายที่จะมาในเบื้องหน้า โดยไม่มีใครสามารถคาดการณ์ได้ว่าเมื่อใด เวลาใด เป็นการไม่ประมาทในชีวิต ซึ่งสรุปไว้ 3 ประการ ได้แก่ 1) สติ ต้องมีสติระลึกไว้ว่า เราจะต้องตายอย่างแน่นอน 2) สังเวช เมื่อระลึกถึงความตายของตนแล้วหากรู้ว่าตนเองยังอยู่ในความประมาทขาดสติ ไม่ได้ทำบุญไว้ ก็จะสลดใจว่า เรายังประมาทอยู่เลย ทางที่ดีเราควรรีบทำความดีเสียแต่วันนี้ จึงเกิดความสลดใจในชีวิตที่ผ่านมา 3) ญาณ เมื่อระลึกไว้ว่า ตนเองต้องตายแน่ ก็จะชวนขวยริบเร่งทำความดี ไม่มีความประมาทในชีวิต เช่น พิจารณาถึงชีวิตว่า ดำรงอยู่ได้เพียงแค่มหายใจเข้าออก เพียงแค่นั้น ข้าวคำหนึ่งเท่านั้น สอดคล้องกับงานวิจัยของพระมหาบุญประสิทธิ์ นาถปุลโญ (การตัน) (2565) ว่า ความตายเป็นสัจธรรมอันเที่ยงแท้ สรรพสัตว์ทุกภพนามจะต้องเผชิญกับความจริงอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ จึงไม่แปลกที่มนุษย์เกือบทุกคนกลัวความตาย ไม่อยากพูดถึง ไม่อยากได้ยิน ไม่อยากให้มาเยือนตนเองหรือผู้คนแวดล้อม และไม่สนใจศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับความตาย ทำให้ขาดความรู้ความเข้าใจ เป็นเหตุให้เกิดกลัวความตายและความรู้สึกหดหู่จิตใจสำหรับปุถุชนคนธรรมดาเพิ่มเป็นทวีคูณ พร้อมทั้งทำให้ตั้งอยู่ในความประมาท หลงเพลิดเพลินมัวเมาหมกมุ่นอยู่ในความสุขอันเล็กน้อย มองข้ามความสำคัญของกาลเวลา วัย และความไม่มีโรค เป็นต้น โดยลืมไปว่าความตายอาจเกิดขึ้นกับทุกคนไม่จำกัดกาลเวลา หากไม่อยากพลาดพลังช่วงสำคัญแต่ละช่วงของชีวิต ควรหมั่นเจริญมรณัสสติเป็นประจำทุกๆ วัน เพื่อช่วยเตือนให้มีสติในการดำเนินชีวิต ไม่ให้หลงไหลไปกับความรื่นรมย์ตามอำนาจกิเลสในรูปแบบต่างๆ เพราะเมื่อดำเนินชีวิตในทุกขณะจิตด้วยความไม่ประมาท ประหนึ่งว่าความตายกำลังก้วมือเรียกอยู่ข้างหน้า จะตระหนักรู้ว่าชีวิตของตนเองและของบุคคลรอบข้างมีค่ามากเพียงใด และสุขภาพเป็นสิ่งสำคัญเพียงใด จะรู้ได้ทันทีว่าทรัพย์สินศฤงคารอำนาจราชศักดิ์เป็นเพียงสิ่งสมมติมาตา เกิดขึ้นเพียงชั่วคราว ในที่สุดความตายจะพรากสิ่งเหล่านั้นไป ซึ่งความตายจะเป็นดังระฆังแห่งสติที่เตือนให้เรากลับมาดำรงอยู่ด้วยความจริง และอยู่กับสิ่งที่เปี่ยมคุณค่าสิ่งที่เป็นเปลือกหรือหัวโขนของชีวิตอย่างรู้เท่าทันว่าทุกอย่างไม่เที่ยงแท้แน่นอน การเจริญมรณัสสติเป็นประจำทุกวัน จะช่วยให้เข้าใจแก่นแท้ของชีวิต ดำรงอยู่อย่างคนที่ตื่นตัวและตื่นรู้กับความเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ จึงจะได้ชื่อว่าดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาท ครั้นความตายมาถึงเข้าย่อมไม่ตกใจพร้อมเผชิญหน้ากับความตายอยู่ตลอดเวลา

3. พบว่า มรณสติในพระไตรปิฎก ได้กล่าวถึงความตายไว้ 2 ลักษณะ คือ ยึดเอาความตายของบุคคลที่ตายตามกาลหรือตามอายุไขที่กำหนด และยึดเอาความตายนอกกาลหรือนอกเวลาอันสมควร การตายในลักษณะที่สองนี้เป็นการตายด้วยอุบัติเหตุ และเป็นความตายที่ขาดสิ้นชีวิต การปฏิบัติมรณสติจะต้องยึดเอาความตายในลักษณะทั้งสองมาเป็นอารมณ์ของการปฏิบัติมรณสติกรรมฐาน เพราะเป็นฐานที่จะตั้งจิตใจ หรือเป็นที่อยู่ของจิตใจ นักปฏิบัติมรณสติจะต้องมีที่ยึดของจิต เพื่อไม่ให้จิตใจไม่ฟุ้งซ่าน ไม่ดิ้นรน เป็นสมาธิ เมื่อฝึกปฏิบัติเป็นนิจ ย่อมเกิดผล คือ (1) ช่วยให้ตั้งมั่นในการทำมาดอย่างจริงจัง (2) ช่วยพัฒนามุมมองความเป็นมนุษย์โดยเสมอภาคกัน (3) ช่วยพัฒนาตนเองให้บรรลุนิพพานด้วยความไม่ประมาท และยังสามารถยกระดับจิตใจเข้าสู่การปฏิบัติวิปัสสนาในที่สุด สอดคล้องกับงานวิจัยของ พระครูวิสุทธิธรรมวิมล (ธเนศ อมโล) (2561) ว่า มรณสติเพื่อการพัฒนาชีวิต คือการเผชิญความตายตามหลักมรณสตินั้นถือว่าได้เตรียมตัวก่อนตาย คือ เอาสติ

น้อมระลึกถึงความตาย อันมีแก่ตนและคนอื่น ให้ตั้งมั่นอยู่กับคุณความดี ให้ดำรงชีวิตด้วยสติปัญญา ซึ่งเป็นจิตใจที่มีพลัง ด้บความร่าร้อนหวาดกลัวนานาประการได้ จิตใจที่ไม่ตกอยู่ในอำนาจของกิเลส เป็นจิตใจที่สะอาดบริสุทธิ์หลุดพ้น มีสติรู้เท่าทัน ไม่หวาดหวั่นต่อความตาย ทำให้มีความสุขในชีวิตประจำวันได้ และสอดคล้องกับงานวิจัยของพระครูโกศลสุมังการ (ตรีญกุล) (2554) ว่า ความตายมีสาเหตุ 4 ประการ 1) ตายเพราะสิ้นอายุหรือหมดอายุ 2) ตายเพราะโรคร้ายหรือสุขภาพ 3) ตายเพราะอุบัติเหตุ 4) ตายเพราะฆ่าตัวตาย โดยย่อแล้ว คือ ตายเพราะถึงเวลาที่ต้องตาย ผู้ปฏิบัติธรรมมีความรู้ความเข้าใจวิธีการปฏิบัติตามหลักมรณานุสติของสำนักปฏิบัติธรรมวัดเมืองคงเป็นอย่างดี ได้แก่ วิธีการหนดลมหายใจเข้าและลมหายใจออก โดยระลึกถึงความตายด้วยการเดินจงกรมและนั่งสมาธิ แม้กระทั่งในพิธีรดน้ำศพ ก็เป็นอีกวิธีหนึ่งที่ผู้ปฏิบัติธรรมนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันพบว่า ผลของการปฏิบัติธรรม ทำให้ผู้ปฏิบัติเข้าใจแนวทางการปฏิบัติต่อความตาย โดยเข้าใจว่าความตายเป็นเรื่องธรรมดาของสรรพสัตว์ เพราะเป็นสังขารที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ เป็นการแตกดับของเบญจขันธ์ คือ กายกับใจแยกออกจากกัน ซึ่งโดยทั่วไปแล้วร่างกายมนุษย์ประกอบด้วยกายกับจิต กายกับจิตนี้เปลี่ยนแปลงเสมอ เป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง ไม่ใช่ตัวตน ดังนั้นไม่ควรยึดมั่นถือมั่น แต่ควรมีสติไม่ประมาท มุ่งสร้างคุณดีให้แก่ตนและสังคม

องค์ความรู้ใหม่

จากการศึกษา “การศึกษาวิเคราะห์การพัฒนาจิตตามแนวมรณัสสติสูตร” ผู้วิจัยได้พบองค์ความรู้ซึ่งสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในศึกษาต่อไปดังนี้



จากผังความคิดข้างต้น จะทำให้เห็นว่า มรณัสสติสูตรนั้น สามารถนำไปประยุกต์ใช้เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต 2 ลักษณะด้วยกัน คือ

1. กายพัฒนา เป็นการนำหลักการเจริญมรณัสสติด้วยการระลึกถึงความตายเป็นอารมณ์ โดยใช้หลัก สติ ความระลึกรู้ และสัมปชัญญะ การระลึกถึงความตายด้วยอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง และนอน เป็นการเจริญสติ โดยให้เอาสติระลึกถึงความตายในขณะที่อยู่กับอิริยาบถใด อิริยาบถหนึ่ง เช่น ขณะเรายืนก็กำหนดระลึกถึงความตายอยู่เสมอมีสติระลึกถึงความตายเป็นอารมณ์เสมอ การเจริญสติในลักษณะนี้เป็นการตั้งจิตใจให้ระลึกถึงความตายในอิริยาบถ การเจริญสติด้วยการระลึกถึงความตายในอิริยาบถทั้ง 4 นี้ จะเลือกปฏิบัติในอิริยาบถใด อิริยาบถ

หนึ่งก็ได้ ขึ้นอยู่กับความพร้อมหรือความสะดวกของแต่ละบุคคล การเจริญสติด้วยวิธีระลึกถึงความตายด้วยอิริยาบถทั้งสี่ไม่จำกัดเรื่องเวลา สถานที่ และบุคคล เพราะการเจริญสติในลักษณะนี้เป็นการทำเพื่อให้เกิดสติที่มั่นคง ด้วยการระลึกถึงความตายเป็นอุบายที่ดึงดูดใจให้สงบและฝึกจิตใจไม่ให้เบี่ยงเบนไปกับเรื่องความตาย ผู้ที่รักษาคำสอนของตนจึงทำให้คลายออกจากสิ่งเหล่านี้ (1) ทำให้จิตใจเราได้คลายจากความทุกข์กังวล คือสามารถตัดความกังวลทั้งหลายให้หมดไป เพราะได้ตระหนักรู้ชัดแล้วว่าสักวันหนึ่งเราจะต้องพบกับความแก่ ความเจ็บ ความตาย ความพลัดพรากจากของรักของชอบใจ เมื่อเราได้รู้ถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดความทุกข์เช่นนี้แล้ว จึงทำให้เราสามารถข่มจิตใจ ตัดความทุกข์กังวลเสียได้ (2) ทำให้จิตใจเราไม่เบี่ยงเบนจากความกลัว คือมีจิตใจพร้อมที่จะต่อสู้กับทุกเรื่อง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องร้าย หรือเรื่องดีก็มีจิตใจไม่หวั่นกลัวแต่ประการใด เพราะว่ารู้ดี ถึงเราจะกลัวมากกลัวน้อย เราก็หนีจากสิ่งเหล่านั้นไม่ได้ (3) ทำให้จิตใจของเราสามารถวางเฉย คือ มีจิตใจรู้ว่างร่างกาย อันยาววา หนาตึกกว้างสอ และทรัพย์สินสมบัติของเรา ทั้งหมดนี้ล้วนจะต้องแตกดับลงในไม่ช้า ดังนั้น เพื่อมิให้จิตใจของเราเป็นทุกข์จึงต้องรู้จักรักษาคำสอนของตนให้ปล่อยวาง ไม่ยึดมั่นถือมั่นในร่างกาย ในทรัพย์สินสมบัติเพราะสิ่งเหล่านี้เป็นของสมมติ สิ่งเหล่านี้ล้วนมีสภาพไม่คงทน เป็นทุกข์ และไม่มีตัวตนที่แท้จริง จึงควรทำจิตใจของเราให้สามารถปล่อยวางกับร่างกายและทรัพย์สินที่สูญหายหรือแตกดับได้ (4) ทำจิตใจของเราให้เกิดปัญญา คือ เมื่อเราได้พิจารณาถึงความตายของตนเองคนอื่น ด้วยความรู้เท่าทันกับสิ่งที่เป็นอย่างนั้น และก็สามารถทำจิตใจไม่ให้เบี่ยงเบน ไม่เศร้าโศก ไม่ร้องไห้ จิตใจที่รักษาอย่างนี้ก็จะยอมทำให้จิตใจเกิดมีความสังเวช เบื่อหน่ายในชีวิต จนบรรเทาจากกิเลสได้ แล้วตั้งจิตใญ่ดมั่นในการทำความดีมีชีวิตอยู่ด้วยความไม่ประมาทในกิจทั้งปวง (5) ทำจิตใจไม่ป่วยในเวลาเจ็บป่วย คือ สิ่งที่เกิดขึ้นในร่างกายจิตใจของบุคคลที่เกิดขึ้นจากความผิดปกติของร่างกาย ในเรื่องธรรมชาติที่รักษาคำสอนไม่ให้เบี่ยงเบนเมื่อถึงคราวเจ็บป่วยจะอย่างไรเมื่อร่างกายเจ็บป่วยแล้วจิตใจจะไม่แปรปรวนไปตาม

2. บรรลุธรรม เมื่อพิจารณาภายในให้เห็นถึงความไม่จีรัง มีความเกิดขึ้นตั้งอยู่และดับไป โดยใช้หลักสมาธิและวิปัสสนาญาณเป็นเครื่องมือ การเจริญมรณสติที่เนื่องด้วยวิปัสสนาญาณ เป็นการใช้ปัญญาพิจารณาถึงความตายอันจะมีแก่ตน และคนอื่น ให้เห็นถึงธาตุแท้ของชีวิตหรือความตายว่า ทำไมคนต้องตาย เมื่อมีการตายกับบุคคลที่เรารักทำไมญาติพี่น้องจึงพากันร้องไห้ เศร้าโศก เสียใจ และมีความทุกข์เช่นนั้น การเจริญมรณสติดังกล่าว (1) เป็นวิธีการระลึกถึงความตายที่จะมาถึงตนและคนอื่น (2) เป็นวิธีพิจารณาถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดความตายในลักษณะต่างๆ ซึ่งถือว่าเป็นอุบายที่จะยึดเหนี่ยวจิตใจให้ตั้งมั่นมีอารมณ์เดียว อันจะทำให้จิตใจไม่ฟุ้งซ่าน ไม่ดิ้นรน ไม่หวาดกลัว การทำจิตใจไม่ให้เบี่ยงเบนไปกับความตาย (3) เป็นวิธีการสร้างสติปัญญา คือ การที่ได้พิจารณาถึงสาเหตุของการตายอย่างถี่ถ้วน ย่อมเข้าใจว่าเป็นเรื่องของการเกิด เมื่อมีเกิดที่ใด ความตายก็มีในที่นั้นโดยทุกสิ่งต่างก็ตกอยู่ในอำนาจของความตาย เมื่อความจริงปรากฏชัดเช่นนี้ย่อมทำให้เกิดปัญญาเพื่อไม่ให้เบี่ยงเบน สุตท้ายสามารถที่จะยกจิตเข้าสู่พระนิพพานในที่สุด

สรุป

การพัฒนาจิตตามแนวมรณัสสติสูตร เป็นพระสูตรที่มุ่งส่งเสริมให้คนในสังคมดำรงตนอยู่อย่างมีความสุข ด้วยการรู้จักพัฒนาจิตของตนให้รู้ทันกับสังขม โดยอาศัยหลักการในมรณัสสติสูตร การฝึกพัฒนาในด้านจิตใจ มีความสำคัญอย่างยิ่งเพราะจิตใจเป็นฐานของพฤติกรรม เนื่องจากพฤติกรรมทุกอย่างเกิดขึ้นจากความตั้งใจหรือเจตนา และเป็นไปตามเจตจำนงและแรงจูงใจที่อยู่เบื้องหลัง ถ้าจิตใจได้รับการพัฒนาให้ดีขึ้นแล้ว ก็จะควบคุมดูแล และนำพฤติกรรมไปในทางที่ดีงามด้วย แม้ความสุขความทุกข์ในที่สุดก็อยู่ที่ใจยิ่งกว่านั้น ปัญหา จะเจริญงอกงามได้ ต้องอาศัยจิตใจที่เข้มแข็งสู้ปัญหา เอาใจใส่ มีความเพียรพยายามที่จะคิดค้นไม่ทอดทิ้ง ยิ่งเรื่องที่เกิดหรือพิจารณานั้นยาก หรือละเอียดลึกซึ้ง ก็ยิ่งต้องมีจิตใจที่สงบแน่วแน่ ไม่ฟุ้งซ่านไม่พลุ่งพล่านกระวนกระวาย คือ ต้องมีสมาธิจึงจะคิดได้ชัดเจน เจาะลึกทะลุได้และมองเห็นทั่วตลอด จิตที่ฝึกดีแล้ว จึงเป็นฐานที่จะให้ปัญญาทำงานและพัฒนาอย่างได้ผล เมื่อปฏิบัติมรณัสสติที่ถูกต้องตามหลักการแล้ว ย่อมสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการดำรงชีวิต คือ 1. ทำให้มีสติในทุกอิริยาบถ 2. เมื่อปฏิบัติไม่ลดละย่อมมี พระนิพพานเป็นเป้าหมายสูงสุด

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัย ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

1. ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

ผลการวิจัยพบว่า การพัฒนาจิตด้วยหลักมรณัสสติสูตร เป็นพระสูตรที่สำคัญ ที่แสดงถึงความไม่แน่นอนของชีวิต ซึ่งคณะสงฆ์ควรนำขยายความหมายให้ชัดเจน ให้ความเข้าใจกระจ่างให้กระจ่าง ไม่ใช่การนำเสนอเฉพาะในประเด็นการพิจารณาความตายเป็นอารมณ์ ซึ่งเป็นประเด็นให้เกิดความหดหู่ ท้อถอยแก่บุคคลบางคน ดังนั้น คณะสงฆ์ หรือพระธรรมวิทยากร ควรตีความ ขยายความพุทธพจน์ให้ทันสมัย และสามารถชี้แนะนำไปปฏิบัติด้วย โดยบรรจุเป็นวาระสำคัญ ด้วยต้องการให้บุคคลในสังคมใส่ใจกับหลักการพัฒนาภายใน ศีล จิต และ ปัญญาอย่างถูกต้องในสังคมปัจจุบัน

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

- 2.1 ควรมีการทำวิจัยเรื่องการพัฒนาจิตของเยาวชนด้วยหลักการแห่งมรณัสสติเพื่อชีวิตเป็นสุข
- 2.2 ควรมีการทำวิจัยเพื่อส่งเสริมการนำหลักมรณัสสติไปใช้กับชีวิตประจำวัน
- 2.3 ควรศึกษาวิจัยเชิงสำรวจการพัฒนาจิตตามหลักมรณัสสติกับคน 3 วัย

บรรณานุกรม

- ทวีศักดิ์ ไกรบุตร. (2559). หลักการพัฒนาจิตตามแนวพระพุทธศาสนา. *วารสารศรีล้านช้างปริทรรศน์*. 2(1), 41-50.
- พระครูโกศลสุมังคกร (ตริยกุล). (2554). *การศึกษาความเข้าใจและวิธีการปฏิบัติธรรมตามหลักมรรณานุสติของผู้ปฏิบัติธรรม สำนักปฏิบัติธรรมวัดเมืองคง อำเภอราศีไศล จังหวัดศรีสะเกษ*. วิทยานิพนธ์หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระครูวิจิตรธรรมวิมล (ธเนศ อมโล). (2561). *ศึกษามรรณสติเพื่อการพัฒนาชีวิต*. วิทยานิพนธ์หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). (2545). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*. พิมพ์ครั้งที่ 46. กรุงเทพฯ: สหธรรมิก จำกัด.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). (2540). *ความสำคัญของพระพุทธศาสนา ในฐานะศาสนาประจำชาติ*. พิมพ์ครั้งที่ 9. กรุงเทพฯ: มูลนิธิพุทธธรรม.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2549). *พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ*. พิมพ์ครั้งที่ 11. กรุงเทพฯ: สหธรรมิก จำกัด
- พระมหาบุญประสิทธิ์ นาคบุญโญ (การ์ตูน). (2565). *การเจริญมรณัสสติ*. *วารสารธรรมเพื่อชีวิต*. 29(1), 62-75.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2556). *อรรถกถาภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2556). *ฎีกาภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย. (2542). *ปกรณวิเลศ วิสุทธิมคโค ปฐโม*. กรุงเทพฯ: สภาการศึกษามหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.