

ระดับชาติ

ด้านพุทธศาสนาและปรัชญา

ห้องประชุมย่อยที่ ๖ ห้อง ๓๐๒-๓๐๓

อาคาร ๑๐๐ ปี สมเด็จพระพุทธมาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร)

National Conference Group 06 : Buddhist Studies and Philosophy

(Room 302-303)

ผู้ทรงคุณวุฒิ :

๑. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมหวัง แก้วสุฟอง
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
๒. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ธีระพงษ์ มีไธสง
มหาวิทยาลัยมหาสารคาม

วิเคราะห์การเผชิญความตายอย่างสงบ ตามหลักมรณสติในพระพุทธศาสนาเถรวาท
An Analytical Study Of Facing The Peaceful Death According To
Contemplation On Death In Theravada Buddhism

พระมหาสุพร รุกขิตธมโม (ปวงกลาง), ดร.*

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาความตายและวิธีการตายของมนุษย์ตามหลักมรณสติในพระพุทธศาสนา และเพื่อวิเคราะห์การเผชิญความตายอย่างสงบตามหลักมรณสติในพระพุทธศาสนาเถรวาท การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยศึกษาจากเอกสารหนังสือและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผลการศึกษาพบว่า ความตาย ก็คือความดับหรืออาการดับของขันธ์ ๕ หรือกายกับจิตประเภทของการตายมี ๒ คือ กาลมรณะ การตายเมื่อถึงเวลาถึงที่ตาย และอกาลมรณะ การตายเมื่อยังไม่ถึงเวลา สาเหตุการตายในลักษณะต่างๆ ของบุคคลและสัตว์ทั้งหลายนั้นเราจะพบว่ามีปัจจัยอันมาจากผลกุศลกรรมและอกุศลกรรมของแต่ละบุคคล ส่วนวิธีการเจริญมรณสติโดยง่าย ๆ คือ การพิจารณาทุกเวลาทุกกลมหายใจว่าเราต้องตายแน่ ๆ สามารถเจริญได้ทุกวันและในโอกาสใดก็ได้ ซึ่งมนุษย์มีหน้าที่ที่ปฏิบัติต่อความตายเป็น ๓ ระดับด้วยกัน คือ ๑. บุคคลทั่วไป ก็จะระลึกนึกถึงความตายด้วยความหวาดหวั่นพรันกลัวต่อความตาย ๒. บุคคลผู้มีการศึกษา ก็จะระลึกถึงความตายโดยเป็นเครื่องเตือนใจไม่ให้ประมาท ให้รีบเร่งประกอบคุณงามความดี และ ๓. บุคคลผู้มีปัญญา คือ ให้รู้เท่าทันความตายเป็นอยู่ด้วยปัญญากระทำการไปตามเหตุผล

การพิจารณามรณสติเป็นวิธีพิจารณาให้เห็นความจริงในชีวิตทั้ง ๕ ประการนี้ คือ ความแก่ ความเจ็บ ความชรา ความตายความพลัดพราก และมีกรรมเป็นเครื่องกำหนดชีวิตของคน และสัตว์ ย่อมมีกับทุกชีวิต การปฏิบัติมรณสติเป็นประโยชน์ในการพัฒนาจิต คือการไม่หลงตาย คนทั่วไปเมื่อนาทีสุดท้ายของชีวิตมาถึง มักสูญเสียการควบคุมตัวเอง เมื่อสูญเสียการควบคุมตัวเองก็จึงดับจิตไปโดยขาดสติหรือโดยภาวะจิตที่เศร้าหมอง ทุรนทุราย เป็นทุกข์ มีห่วงกังวลปนไปกับจิตดวงสุดท้าย จิตที่ดับไปโดยขาดสตินั้นไม่อาจรับประกันภาพใหม่ได้ว่าจะไปบังเกิดในสุคติภพ การเผชิญความตายตามหลักมรณสตินั้นถือว่าได้เตรียมตัวก่อนตาย คือ เอาสติน้อมระลึกถึงความตายอันมีแก่ตนและคนอื่น ให้ตั้งมั่นอยู่กับคุณความดี ให้ดำรงชีวิตด้วยสติปัญญา ซึ่งเป็นจิตใจที่มีพลังดับความเร่าร้อนหวาดกลัวนานาประการได้ จิตใจที่ไม่ตกอยู่ในอำนาจของกิเลสฝ่ายต่ำ ย่อมเป็นจิตใจที่สะอาดบริสุทธิ์หลุดพ้นจากบ่วงหมู่

* มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

มาร สามารถดับกิเลสได้ มีสติรู้เท่าทัน ไม่หวาดหวั่นต่อความตายอย่างสงบ ทำให้มีความสุขในชีวิตประจำวันได้

คำสำคัญ: วิเคราะห์, การเผชิญความตายอย่างสงบ, หลักมรณสติ, พระพุทธศาสนาเถรวาท

Abstract

This thesis was the main purposes to study the death and a way of human death according to the contemplation on death in Buddhism and to analyze facing the peaceful death according to the contemplation on death in Theravāda Buddhism. This was a qualitative research to collect all data from academic paper, books and related researches.

A result of this study was found that: death was the end of five aggregates', or the end of a body and mind. There were two types of death: Kālamarana (death after the proper time's appearance) and Akālamarana (death before the proper time's appearance). Causes of death in human beings and animals were found because of a result of the individual good action and bad action. A way of practicing the contemplation on death was to be conscious of the phrase, "we are assured to be dead" every breath. This object of meditation was possibly practiced everyday and every chance. Generally, human beings thought of death in three levels. Firstly, common people thought of death with fearing the death. Secondly, the educated people thought of death as a factor to remind them of carefulness and encourage them to make merit. Thirdly, wise people lived with wisdom to think of death as it really was according to the principle of cause and effect.

The consideration of death was a way to learn the reality of life in five aspects: oldness, pain, death, separation, and action. When the action had the authority over the life of human beings and animals, they could not be free from those aspects. To practice the contemplation on death caused the mental development without mindfulness while a person was dying. On the contrary, the common people were actually different from the self-control while they were dying. After losing the self-control, they died without mindfulness in the last breath or the state of depressed mind, hopeless, unhappy and anxious. The ended mind without mindfulness did not assure a

person that he went to the happy existence. To face the death according to the principle of contemplation on death was a way to prepare mind before its appearance. It was a way to be conscious of death coming to oneself and the other people. It was a factor to instruct mind free from delusion, carelessness in making merit, to make mind stable in moral action, and to live with mindfulness and wisdom. Here, mind was powerful to take out all anxiety and fear. It was free from defilement, pure from all enemies, able to cease all defilement, full of mindfulness and consciousness, courageous to face the death, and finally, able to make a person full of happiness in the daily life.

KeyWords: An Analytical Study ,Facing the Peaceful Death ,Contemplation on Death ,Theravāda Buddhism

๑. บทนำ

ความเกิด ความแก่ ความเจ็บ และความตายเป็นธรรมดาของมนุษย์ ดังพระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ในอภินิหารปัจเจกขณะว่า เรามีความแก่เป็นธรรมดา จะล่วงพ้นความแก่ไปไม่ได้ เรามีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา จะล่วงพ้นความเจ็บไข้ไปไม่ได้ เรามีความตายเป็นธรรมดาจะล่วงพ้นความตายไปไม่ได้ เราจะต้องพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รักทั้งปวงและสรรพสัตว์มีกรรมเป็นของตนจะต้องรับกรรมที่กระทำไว้ด้วยตนเอง”^๑ ปัญหาของมนุษย์อย่างหนึ่งไม่สามารถที่จะหลีกเลี่ยงไปได้คือ ความตาย เพราะเป็นสิ่งแน่นอนสำหรับทุกชีวิต เป็นธรรมชาติที่ติดตามมนุษย์มาตั้งแต่เกิด และเป็นความทุกข์ของมนุษย์และไม่มีใครจะหลีกเลี่ยงได้

ความตายคือ การสิ้นลมหายใจ ครั้นลมหายใจสิ้นแล้ว ตาก็ไม่เห็น หูก็ไม่ได้ยิน จมูกก็ไม่ได้กลิ่น ลิ้นก็ไม่ได้รส กายก็แข็งเป็นท่อนไม้ ครั้นทิ้งร่างกายไว้ก็เหม็นสาบเหม็นสาบ กลับกลายเป็นศพขึ้น ดูแล้วน่าเกลียด เปื่อยเน่าพังไป จนถึงคนที่รักใคร่สนิทก็เอาไว้ไม่ได้ต้องเอาไปเผาให้สูญเสียในไฟบ้าง เอาไปฝังเสียในแผ่นดินบ้าง อย่างนี้แลเรียกว่า ความตาย^๒ ความตายนั้น เป็นบททดสอบที่สำคัญที่สุดของชีวิต บททดสอบอื่นๆ นั้นเราสามารถสอบได้หลายครั้ง แม้สอบตกก็ยังสอบใหม่ได้อีก แต่บททดสอบที่ชื่อว่าความตายนั้น มีโอกาสสอบได้ครั้งเดียว และไม่สามารถสอบแก้ตัวได้เลย ยิ่งไปกว่านั้นยังเป็นบททดสอบที่ยากมาก และสามารถเกิดขึ้นเมื่อใดก็ได้โดยไม่ทันตั้งตัว แทบจะควบคุมอะไรไม่ได้เลย ไม่ว่าเวลา สถานที่

^๑ อด.ปญจก.(ไทย) ๒๒/๕๗/๘๑.

^๒ พระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว, *มหามกุฏราชานุสรณีย์*, (กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๑๑), หน้า ๓๔๓.

หรือแม้กระทั่งร่างกายและจิตใจของตนเอง อย่างไรก็ตามทั้งๆ ที่ความตายเป็นบททดสอบที่สำคัญอย่างยิ่งของชีวิต แต่น้อยคนนักที่ได้เตรียมตัวเตรียมใจรับมือกับบททดสอบดังกล่าว ชีวิตของผู้คนส่วนใหญ่หมดไปกับเรื่องอื่นๆ โดยเฉพาะการทำมาหากินและการหาความสุขจากสิ่งมอมเมาทั้งหลาย และพร้อมจะให้เวลาเป็นปีๆ สำหรับการฝึกอาชีพ เข้าคอร์สฝึกร้องเพลงเต้นรำนานเป็นเดือนๆ ไม่นับเวลา หากนับก็เป็นพัน หรือหมื่นชั่วโมงกับการซื้อป้างและเล่นอินเทอร์เน็ต แต่มนุษย์เรากลับไม่เคยสนใจที่จะเตรียมตนเองให้พร้อมที่จะเผชิญกับความตายหรือภาวะใกล้ตายอย่างสงบและไม่ประมาท

มนุษย์เรามากไม่ค่อยนึกถึงความตายของตนเท่าใดนัก และเมื่อใดที่นึกถึงความตายก็อยากให้ตัวเองตายดี ซึ่งส่วนใหญ่หมายถึงตายโดยไม่เจ็บปวด ไม่ทรมานทรมาย ไม่น่าเกลียด ไม่มีใครมาทำให้ตายหรือตายเพราะอุบัติเหตุ ความตายที่พึงปรารถนายังรวมถึงความตายท่ามกลางคนรักญาติมิตรอยู่พร้อมหน้า ไม่จากไปอย่างโดดเดี่ยว อ้างว้าง และไม่สร้างความเดือดร้อนแก่คนที่ยังอยู่ กล่าวอีกนัยหนึ่ง คือ เป็นการตายในสภาวะทางกายและทางสังคมที่เกื้อกูลกัน ไม่มีความประมาทอะไร ที่ร้ายแรงไปกว่าการทิ้งโอกาสที่จะฝึกฝนตนเองให้เผชิญความตายอย่างสงบ อย่างไรก็ตามยังมีองค์ประกอบอีกประการหนึ่งที่สำคัญยิ่งนั้น คือ องค์ประกอบหรือสภาวะทางจิตวิญญาณ ได้แก่ สภาวะจิตที่สงบ โปร่งเบาเพราะได้ปล่อยวางทุกสิ่ง ไม่มีอะไรเป็นภาระให้ต้องห่วงกังวลอยู่อีก น้อมรับทุกอย่างในวาระสุดท้าย โดยไม่ปฏิเสธ ไม่ผลักไส ไม่หวาดกลัวต่อความตาย นอกจากเห็นความตายเป็นเรื่องธรรมดาแล้วยังรู้จักใช้ความตายให้เกิดประโยชน์ในทางจิตวิญญาณด้วย องค์ประกอบหรือเงื่อนไขประการหลังนี้ถือว่าสำคัญที่สุด คือการตายแบบไม่รู้ตัว เช่น ตายในขณะหลับ หรือหมดสติและตายไปอย่างกะทันหัน แม้จะเป็นการตายที่ไม่เจ็บปวดหรือทรมาน แต่จะเรียกว่าตายดีไม่ได้ หากวาระสุดท้ายของผู้ตายอยู่ในอารมณ์ที่หม่นหมอง เนื่องจากกำลังฝันร้ายหรือครุ่นคิดในเรื่องที่เป็นอกุศล เช่น โทสะ พยาบาท หรือเศร้าโศก ในทำนองเดียวกัน แม้จะอยู่ท่ามกลางญาติมิตร แต่หากตายไปในขณะที่ยังห่วงกังวลลูกหลาน ความวิตกกังวลที่ยังไม่แล้วเสร็จ หรือมีเรื่องค้างคาใจกับใครบางคนอยู่ ก็ยังไม่เรียกว่าผู้นั้นตายดี เพราะเป็นการตายที่ยังมีความทุกข์เจือปนอยู่ และหากเชื่อในเรื่องภพภูมิหลังตาย การตายในสภาวะจิตเช่นนั้นย่อมมีทุกติเป็นเบื้องหน้า จะนานเพียงใดก็ขึ้นอยู่กับความดี หรือความชั่วที่ได้กระทำไว้ในขณะที่ยังมีชีวิตอยู่ในทางตรงกันข้ามแม้จะเผชิญกับความเจ็บปวดที่แผดเผาทรมานร่างกาย ซึ่งห่างไกลจากคนรักโดดเดี่ยวไร้ญาติมิตร แต่หากสามารถประคองจิตให้ปกติ มีสติรู้ตัว หรืออยู่ในภาวะที่เป็นกุศลจนถึงวาระสุดท้ายของชีวิต ไม่มีอะไรเป็นภาระในจิตใจ เพราะปล่อยวางไปหมดทุกสิ่ง การตายเช่นนั้น ย่อมจัดว่าเป็นการตายดี เพราะนอกจากจะจากไปโดยไม่ทุกข์ใจแล้วยังจะนำไปสู่สุคติอีกด้วย มีคนจำนวนไม่น้อยที่แม้จะถูกโรคภัยกัดกินร่างกาย เช่น มะเร็ง หรือเอดส์ แต่ก็สามารถรักษาใจให้เป็นปกติได้ ความเจ็บปวดทำร้ายได้แค่ร่างกาย แต่ไม่สามารถถ้ายึดจิตใจ

บางคนใช้สมาธิภาวนาระงับความเจ็บปวด โดยไม่ต้องใช้ยาแก้ปวดแต่อย่างใด และในที่สุดก็จากไปอย่างสงบ

สิ่งที่น่าแปลกที่ว่าในยุคปัจจุบันซึ่งเต็มไปด้วยเทคโนโลยีชีวิตนั้น การตายอย่างสงบกลับกลายเป็นเรื่องยาก แม้แต่อาจารย์กรรมฐานหรือเกจิอาจารย์ชื่อดังก็เลี่ยงปัญหานี้ยาก ส่วนใหญ่ต้องสิ้นลมในห้องไอซียูโดยมีสายระโยงทั่วร่างกาย ทั้งนี้เพราะลูกศิษย์ลูกหาพยายามหาทางหน่วงเหนี่ยวชีวิตของท่านให้อยู่ยาวนานที่สุด โดยหารู้ไม่ว่านั่นเป็นการหน่วงการตายให้เป็นไปอย่างยืดเยื้อ ซึ่งไม่เป็นคุณแก่ใครเลย ผลก็คือความตายของครูบาอาจารย์ส่วนใหญ่ในปัจจุบันไม่สามารถสอนผู้คนให้รู้จักพร้อมรับความตายด้วยใจสงบ ดุจเดียวกับใบไม้ที่พร้อมจะหลุดจากขั้วเมื่อถึงเวลาแล้ว การตายอย่างสงบนั้น เป็นสิ่งที่ทุกคนควรมีโอกาสเข้าถึงไม่เว้นแม้กระทั่งฆราวาส หรือคนธรรมดาสามัญ สภาพแวดล้อมมีส่วนสำคัญที่ช่วยให้เราตายอย่างสงบได้ แต่ที่สำคัญกว่านั้น ก็คือการฝึกฝนพัฒนาตน ไม่ใช่เฉพาะเวลาใกล้ตายเท่านั้น หากต้องทำไปทั้งชีวิต การดำเนินชีวิตอย่างถูกทำนองคลองธรรมและหมั่นสร้างสติอยู่เสมอ เป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้เราเผชิญความตายได้อย่างสงบ อานิสงส์ประการหนึ่งที่เกิดจากการมีกาย วาจาและใจที่สุจริต ช่วยให้เราไม่หลงตาย หรือลืมสติเวลาตาย ปัจจัยสำคัญประการต่อมา คือการฝึกฝนอบรมจิตด้วยสมาธิภาวนา เพื่อประคองจิตให้มีสติอย่างต่อเนื่องที่พร้อมเผชิญกับทุกขเวทนาและอาการต่างๆ ที่มากระทบอย่างรู้เท่าทัน แม้ทุกขเวทนาทางกาย ตลอดจนความพลัดพรากจากของรักเป็นสิ่งที่ยากจะหลีกเลี่ยง แต่เราสามารถรักษาจิตมิให้ทุกขเวทนาและความเศร้าโศกมาครอบงำได้ ด้วยการมีสติและไม่ประมาทในชีวิต

ดังนั้น ผู้วิจัยได้เล็งเห็นว่า ความตายเป็นของสรรพสัตว์ทั้งหลาย เป็นสิ่งที่มนุษย์ทุกคนต้องพบเจอไม่สามารถหลีกเลี่ยงหนีพ้นไม่เลือกเพศ วัย วัน เวลาและสถานที่ ถ้าคนทั่วไปไม่นำหลักศีลธรรมไปประพฤติปฏิบัติ หลงใหลในอบายมุข ใช้ชีวิตอยู่ในความประมาท เมื่อตายไปจึงตายแบบจิตไม่สงบ มนุษย์ทั่วไปมีความเชื่อในสังสารวัฏ เชื่อในภพหน้า หากได้นำหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าไปปฏิบัติอย่างมีสติ ตามหลักศีล สมาธิ ปัญญาแล้ว เมื่อความตายมาถึง ก็จะตายอย่างมีจิตสงบ ถ้ายังมีชีวิตอยู่ต่อไป ก็จะเป็นบุคคลที่มีประโยชน์ต่อสังคม เป็นตัวอย่างที่ดีงามของชุมชนและครอบครัว ลดละความโกรธ ความโลภ ความหลง ประพฤติดี ปฏิบัติชอบด้วยหลักศีลธรรม ฉะนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาวิเคราะห์การเผชิญความตายอย่างสงบ ตามหลักมรณสติในพระพุทธศาสนาเถรวาท ทั้งนี้เพื่อให้เข้าใจได้อย่างละเอียดลึกซึ้งมากยิ่งขึ้น เพื่อสามารถนำไปศึกษาวิเคราะห์และประยุกต์ใช้ในการส่งเสริมสังคมให้มีความสงบสุข มีประโยชน์ต่อสังคมทั่วไป เพื่อลดความประมาทในการดำรงชีวิตและช่วยกันส่งเสริม และเผยแผ่หลักพุทธธรรมให้สร้างสรรค์สังคมต่อไป

๒. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๒.๑ เพื่อศึกษาความตายและวิธีการตายตามหลักมรณสติในพระพุทธศาสนาเถรวาท

๒.๒ เพื่อศึกษาวิเคราะห์วิธีการเผชิญความตายอย่างสงบตามหลักมรณสติในพระพุทธศาสนาเถรวาท

๓. วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพ (Quality Research) โดยใช้วิธีการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) โดยการศึกษาข้อมูลปฐมภูมิ (primary sources) จากพระไตรปิฎก อรรถกถา และข้อมูลทุติยภูมิ (secondary sources) จากเอกสาร บทความต่างๆ ที่เกี่ยวข้องโดยการรวบรวมและวิเคราะห์ข้อมูล จากหนังสือที่กล่าวมาแล้วข้างต้น ตลอดถึงตำราเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ซึ่งมีขั้นตอนการวิจัย โดยมีวิธีการศึกษาดังนี้

๓.๑ ชั้นรวบรวมข้อมูล

๑) ศึกษาค้นคว้าและรวบรวมข้อมูลจากเอกสารชั้นปฐมภูมิ (Primary Source) ในส่วนที่ว่าด้วยเรื่องการเผชิญความตายอย่างสงบ ตามหลักมรณสติในพระพุทธศาสนาเถรวาท โดยได้ศึกษาค้นคว้าจากพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, CD ROM พระไตรปิฎกภาษาไทยและภาษาบาลี

๒) ศึกษาค้นคว้าและรวบรวมข้อมูลจากเอกสารชั้นทุติยภูมิ (Secondary Source) ได้แก่ อรรถกถา ฎีกา อนุฎีกา ปกรณ์วิเสส วิทยานิพนธ์ที่เกี่ยวข้อง ตลอดทั้งงานวิจัยเอกสาร และหนังสือตำรา ที่มีเนื้อหาสอดคล้องหรือที่เกี่ยวข้องกับหัวข้อที่ทำการวิจัย ซึ่งได้จากแหล่งข้อมูลต่างๆ ทั้งฉบับภาษาไทย และภาษาต่างประเทศ เป็นต้น

๓.๒ ชั้นวิเคราะห์

วิเคราะห์ข้อมูลการเผชิญความตาย อย่างสงบตามหลักมรณสติในพระพุทธศาสนาเถรวาท โดยนำข้อมูลที่ได้จากการศึกษาและรวบรวมข้อมูลดังกล่าว มาศึกษาวเคราะห์ แยกแยะประเด็น และอธิบายตามกรอบแนวคิดในประเด็นที่ต้องการทราบ

๓.๓ ชั้นสรุป

สรุปผลจากการศึกษาและวิเคราะห์ในประเด็นว่าด้วย การเผชิญความตายอย่างสงบตามหลักมรณสติในพระพุทธศาสนาเถรวาท เพื่อหาข้อสรุป และนำเสนอรายงานผลการวิจัยในรูปแบบเชิงพรรณนาต่อไป

๔. สรุปผลการวิจัย

วิเคราะห์การเผชิญความตายอย่างสงบตามหลักมรณสติในพระพุทธศาสนาเถรวาท
สรุปผลการศึกษาวิจัยได้ดังนี้

๑) **ความตายและวิธีการตายของมนุษย์ในพระพุทธศาสนาเถรวาท** ความตายตามความหมายของพุทธศาสนา ก็คือความดับหรืออาการดับของขันธ์ ๕ หรือกายกับจิต ส่วนระยะเวลาตั้งแต่การเกิดจนถึงการดับจะครอบคลุมระยะเวลาเท่าใดย่อมขึ้นอยู่กับว่าเป็นความตายประเภทใด เพราะความตายนั่นก็คือ การขาดแห่งชีวิตินทรีย์ ทางร่างกายนั้นความตายคือสภาวะการเปลี่ยนแปลงของระบบการทำงานของอวัยวะในร่างกาย เช่น การหยุดเต้นของหัวใจ หรือการที่สมองหยุดสั่งงาน หรือความตายหมายถึงการสิ้นใจ, การสิ้นสภาพของการมีชีวิต, การสิ้นสภาพของบุคคลโดยธรรมชาติ ไม่สามารถที่จะรับและตอบสนองได้ ไม่มีการเคลื่อนไหวของการหายใจ ไม่มีการตอบรับหรือตอบสนองจากการกระตุ้นทั้งภายในและภายนอก การตายในทัศนะทางการแพทย์คือการตายทางกายภาพได้แก่ หัวใจหยุดเต้น ไม่มีการหายใจอีกต่อไป ไม่มีรีเฟล็กซ์หรือปฏิกิริยาใดๆ ของร่างกาย ความดันโลหิตตกลงเป็นศูนย์ คลื่นหัวใจเป็นเส้นตรงไม่น้อยกว่า ๑๕ นาที การตายในทางกฎหมายคือ ตายตามธรรมชาติตายโดยคำสั่งศาลว่าเป็นคนสาบสูญ

ประเภทของการตาย การตายเมื่อถึงเวลาถึงที่ตายก็มี และเมื่อยังไม่ถึงเวลาถึงที่ตายก็มี สภาพที่มนุษย์จะประสบกับการตาย คือลักษณะที่ร่างกายไม่มีชีวิตอยู่ต่อไปได้อีก กล่าวคือเมื่อบุคคลจะถึงซึ่งการตายนั่นย่อมต้องมีอาการเข้าตริทูตคือลักษณะบอกการตายจะมีอาการตามืดมัวมองไม่เห็นอะไรเลย หูก็ไม่ได้ยินหมดทั้งความรู้สึกและอารมณ์ความนึกคิดมีลักษณะคล้ายนอนหลับผล็อยไปขณะบุคคลถึงแก่การตายจะไม่หายใจ หัวใจจะหยุดเต้นไม่ทำงาน ประสาทและสมองจะค่อย ๆ หมดความรู้สึกอันเป็นวาระสุดท้ายของชีวิตซึ่งการตายของมนุษย์นี้มีสาเหตุหลายประการ

สาเหตุการตายในลักษณะต่างๆ ของบุคคลและสัตว์ทั้งหลายนั้น เราจะพบว่าก็เนื่องด้วยอำนาจของผลกุศลกรรมและอกุศลกรรมของแต่ละบุคคล สัตว์ที่ได้สร้างไว้และเมื่อถึงคราวที่ผลกรรมนั้นให้ผล ก็ย่อมทำให้เป็นไปในลักษณะต่าง ๆ อาจได้รับกรรมหนักบ้างเบาบ้างมีอายุยืนบ้างอายุสั้นบ้าง ตามกรรมที่ได้กระทำไว้ประโยชน์ของการตาย คือ เป็นอนุสติ ในการพิจารณาเพื่อให้เข้าถึงสัจธรรม การตายเป็นเครื่องเตือนสติให้เราไม่ประมาท การตายสามารถเป็นอุปกณ์หรือสื่อในการสอน โทษของความตาย คือความตายคือความทุกข์ ความตายเป็นสิ่งที่ตัดรอนการทำความดี

ความหมายมรณสติในคัมภีร์ทางพุทธปรัชญาเถรวาทในพระวินัยปิฎกนี้ แม้มิได้กล่าวไว้ตรงๆ แต่สามารถยึดหลักได้ว่าพฤติกรรมต่างๆ ที่ดีและไม่ดีนั้นล้วนเกิดจากความอยาก ความต้องการ อยากมีอยากเป็น และอยากเป็นอยากอยู่ในสภาพนั้นนานๆ ในพระสูตรตันตปิฎกแสดงให้เห็นถึงความไม่ประมาทของชีวิตที่มีต่อสรรพสิ่ง แม้กระทั่งความเป็นอยู่

ของตน และในพระอภิธรรมปิฎกสรุปได้ว่า มรณะ คือ ปัจจัยอย่างหนึ่งที่ทำให้เกิดชีวิต เกิด การเวียนว่ายตายเกิดและความทุกข์ทรมานของสรรพสัตว์ วิธีการเจริญมรณสติโดยง่าย ๆ คือ การพิจารณาทุกเวลาทุกลมหายใจว่าเราต้องตายแน่ๆ สามารถเจริญได้ทุกวันและในโอกาสใด ก็ได้ ตลอดถึงการไปร่วมทำบุญงานศพหรือการไปปฏิบัติธรรมในโอกาสต่างๆ ซึ่งมนุษย์มีหน้าที่ ที่ปฏิบัติต่อความตายเป็น ๓ ชั้นด้วยกัน คือ ๑. มนุษย์ปุถุชนทั่วไป ก็จะระลึกนึกถึงความตาย ด้วยความหวาดหวั่นพรั่นกลัวต่อความตาย ๒. มนุษย์ผู้มีการศึกษา ก็จะระลึกถึงความตาย โดยเป็นเครื่องเตือนใจไม่ให้ประมาท ให้รับแรงประกอบคุณงามความดี ๓. มนุษย์ผู้มีปัญญา คือ ให้รู้เท่าทันความตายเป็นอยู่ด้วยปัญญากระทำการไปตามเหตุผลด้วยความรู้เท่าทันเหตุ ปัจจัยต่างๆ อย่างมีสติ

๒) วิเคราะห์วิธีการเผชิญความตายอย่างสงบตามหลักมรณสติใน พระพุทธศาสนาเถรวาท ความตายคือการสิ้นใจ สิ้นชีวิต ไม่มีชีวิตต่อไป ปราภฏการณก่อน ตายปราภฏการณก่อนตาย มี ๒ ลักษณะ คือ มรณสันนกาล คือ วิถีจิตใกล้ตายชนิดธรรมดา ได้แก่วิถีจิตใกล้ตายที่เกิดขึ้นแก่บุคคลที่จะตายภายในเวลา ๑-๒ นาที หรือ ๑-๒ ชั่วโมง เป็นต้นจนถึง ๗ วัน มรณสันนวิถิ คือวิถีจิตใกล้ตาย ซึ่งจะทำหน้าที่รับอารมณ์ เป็นครั้งสุดท้าย จะเป็นบุญ หรือเป็นบาปของผู้ที่ใกล้จะตาย อารมณ์สุดท้ายนี้เกิดแต่กรรมที่มีอำนาจมาก ที่ เคยกระทำไว้ส่งผลให้จิตนึกคิดถึงได้ก่อน จิตจับอารมณ์ได้ไว้ ก็เหมือนเป็นผู้นำทางว่าจะไป เกิดในภพภูมิไหน วิถีจิตนี้ หากเกิดขึ้นแก่ผู้ใด ผู้นั้นต้องตายแน่นอน

อารมณ์ปรากฏให้เห็นของบุคคลผู้ใกล้ตาย มี ๓ อย่าง คือ กรรมหรือกรรมอารมณ์ กรรมนิมิต คตินิมิต ฉะนั้น บุคคลจึงควรรักษาเรื่องมรณสันนวิถิ (วิถีจิตใกล้ตาย) ให้เข้าใจ เป็นอย่างดี จะได้ช่วยเหลือคนเจ็บป่วยในระยะสุดท้ายที่กำลังจะจากไปด้วยทุกคตินิมิต ให้ กลายเป็นผู้จากไปด้วยสุคตินิมิต เข้าถึงสุคติภูมิเสวยสุขสมบัติตามสมควร แก่กุศลกรรมที่เคย ทำไว้ ซึ่งหลักกรรมเกี่ยวกับคือชั้น ๕ อันเป็นที่ตั้งอยู่ของชีวิต เมื่อมีชีวิตก็ต้องมีการรับสารส่ง สารโดยผ่านอายตนะ ทั้ง ๖ เมื่อมีการรับสารแล้วก็เกิดภาวะไตรลักษณ์มีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป ซึ่งการปฏิบัติตามหลักมรณสติ จะช่วยทำให้มรณสันนวิถิอยู่ในอารมณ์ที่ดี ซึ่งมี หลักในการปฏิบัติดังนี้ ๑. ให้ตั้งใจระลึกถึงความตายเป็นอารมณ์ เป็นที่ยึดเหนี่ยว เอาเป็นที่ตั้งของใจไม่ปล่อยใจให้ตกไปในที่อื่น นอกจากการระลึกถึงความตายเท่านั้น ด้วยการตั้งสติ กำหนดรู้ความตายอันจะมีแก่ตนและคนอื่นอยู่ทุกลมหายใจเข้าออก โดยไม่เปลว ๒. ให้ พิจารณาถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดความตาย เป็นอารมณ์ของมรณสติ ๓. ให้ระลึกถึงชีวิตของเรา ว่าไม่แน่นอน เราอาจจะตายได้ทุกเมื่อ ๔. ให้ระลึกถึงความตายว่าย่อมครอบงำสัตว์ทั้งปวง ไม่ว่าจะบุคคลชั้นไหน ก็ไม่พ้นความตายไปได้ และเราก็จะถูกความตายมาย่ำยีแน่นอน ๕. ให้ระลึกว่าเราอาจจะตายด้วยโรคภัยไข้เจ็บอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น ถูกทำร้ายตายหรืออาจจะ ตายด้วยความร้อนจัด หนาวจัด หรืออาจจะตายบนบกหรือในน้ำก็ได้ และ ๖. ให้ระลึกถึง ความจริงว่าชีวิตของเราไม่มีกำหนดจะมีชีวิตอยู่นานเท่าไร

ประโยชน์ของมรณสติและการประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ได้แก่ ๑. เกื้อหนุนต่อการปฏิบัติหน้าที่ ๒. พัฒนาจิตใจ ๓. บำเพ็ญบารมี การประยุกต์มรณสติมาใช้ในชีวิต ได้แก่ ๑. ใช้เป็นคติเตือนใจไม่ให้ประมาท ๒. ใช้เป็นอุบายระงับกิเลส ๓. ใช้เป็นแนวทางในการเจริญสติในภาวะมรณาสันนินิธี คือ ถ้าได้ปฏิบัติตามหลักมรณสติ คือ การระลึกถึงความตาย อันจะมีถึงตน สามารถทำให้เรารักษาจิตใจไม่ป่วยไข้ จนให้บรรเทาจากความสะดุ้งหวาดกลัว ไม่มีความกังวล และไม่มีความเครียดกับเรื่องความตายที่จะถึงนั้น

๕. ข้อเสนอแนะ

๕.๑ ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปปฏิบัติ

จากการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยได้ยังพบว่าคนส่วนมาก ยังไม่เข้าใจและเข้าถึงหลักมรณสติจึงทำให้เกิดความรู้สึกสะดุ้งหวาดกลัวต่อความตาย มีความทุกข์เศร้าโศกกับคนที่เรารักที่จากไป และไม่รู้จักวิธีรักษาจิตใจไม่รู้จักวิธีทำใจให้ปล่อยวาง จึงเป็นเหตุให้เกิดความทุกข์แก่ตน แก่สังคม ฉะนั้น เพื่อให้คลายจากความทุกข์ดังกล่าว ผู้วิจัยเห็นควรว่าควรหมั่นฝึกตนตามหลักมรณสติอยู่เนืองๆ

๕.๒ ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

๑. ศึกษาแนวโน้มและทิศทางแห่งการปฏิบัติตามหลักมรณสติในโลกยุคเทคโนโลยี
๒. ศึกษาหลักมรณสตินำไปประยุกต์ใช้กับเยาวชน
๓. ศึกษาการวิธีการเผยแผ่หลักมรณสติในโรงเรียน ชุมชน และการประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

บรรณานุกรม

๑. ภาษาไทย

(ก) ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาบาลี. ฉบับมหาจุฬาเตปิฎก. ๒๕๕๐.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

_____ . พระไตรปิฎกภาษาไทย. ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

_____ . อรรถกถาภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาอรรถกถา. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๒.

(ข) ข้อมูลทุติยภูมิ

(๑) หนังสือ :

พุทธทาสภิกขุ. ตายก่อนตาย. กรุงเทพมหานคร: สถาบันบันลือธรรม, ๒๕๕๐.

_____ . ตายก่อนตายฉบับไม่มีเหลือ. กรุงเทพมหานคร: สถาบันบันลือธรรม, ๒๕๕๑.

พระไพศาล วิสาโล, **มรณสติ**. สมุทรปราการ : ชมรมกัลยาณธรรม, ๒๕๕๒.

พระไพศาล วิสาโลและปรีดา เรื่องวิชาการ. **เผชิญความตายอย่างสงบ: สาระและกระบวนการเรียนรู้ (ฉบับความรู้พื้นฐาน)**. กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิโกมลคีมทอง, ๒๕๔๙.

พระเทพวิสุทธิเมธี (ปัญญานันทภิกขุ) **มรณานุสติ**. กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ม.ป.ป.

สุธี อยู่สถาพร. **แนวคิดและการจัดการกับการตาย : กรณีศึกษาเงื่อนไขทางสังคม เศรษฐกิจและกฎหมาย**, วารสารบริหารสาธารณสุข คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, ปีที่ ๑๓ กรกฎาคม-ธันวาคม ๒๕๕๐.

(๒) วิทยานิพนธ์/ดุษฎีนิพนธ์/สารนิพนธ์/รายงานการวิจัย :

กาญจนา จิตต์วัฒน์, ผ.ศ. การบูรณาการการเตรียมตัวตายในพระพุทธศาสนาเถรวาทกับวัชรยาน. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓.

ธนวัฒน์ พวงทะววย. ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างอาสันนกรรมกับชีวิตหลังความตาย. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕.

พระมหาวันชัย ธมมชโย (ช่วงสำโรง). “การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องความตายตามทัศนะของพุทธทาสภิกขุ”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘.

พระณัฐกิตติ อนารโท (ผุยเหง้า). “ศึกษาหลักมรณสติในพระไตรปิฎก”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘.

๒. ภาษาอังกฤษ

(1) Book :

Albom, Mitch. **Tuesday with Morrie**. Great Britain: Glays Ltd., 1999.

Burnet John. **Early Greek Philophy**. Gleveland : The World Publishing Company, 1985.

Lager wrenner. **aristotle**. London: Oxford University Press, 1948.

Naradamahathera. **The Buddha and His Teachings**. Columbo Srilanka: Saranaseva Foundation, 1973.