

การศึกษาความเข้าใจและวิธีการปฏิบัติธรรมตามหลักมรณานุสสติ
ของผู้ปฏิบัติธรรม สำนักปฏิบัติธรรมวัดเมืองคง อำเภอรำไพบุรี
จังหวัดศรีสะเกษ

THE STUDY OF UNDERSTANDING AND METHOD OF PRACTICE
ACCORDING TO THE PRINCIPLE OF CONTEMPLATION ON
DEATH FOR THE PRACTITIONERS IN WATMUENGGHONG
AMPHOE RASISALAI, CHANGWAT SISAKET

พระครูโกศลสุตากร (ตรีญาณ)

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา
บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๕๔

การศึกษาความเข้าใจและวิธีการปฏิบัติธรรมตามหลักมรณานุสติ
ของผู้ปฏิบัติธรรม สำนักปฏิบัติธรรมวัดเมืองคง อำเภอราชสีห์
จังหวัดศรีสะเกษ

พระครูโกศลสุตากร (ตรีญาณ)

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา
บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๕๕

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)

**THE STUDY OF UNDERSTANDING AND METHOD OF PRACTICE
ACCORDING TO THE PRINCIPLE OF CONTEMPLATION ON
DEATH FOR THE PRACTITIONERS IN WATMUENGGHONG
AMPHOE RASISALAI, CHANGWAT SISAKET**

PHRAKHRUKOSOLSUTAKORN (TRIYAKUL)

**A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of
The Requirement for the Degree of**

**Master of Arts
(Buddhist Studies)**

**Graduate School
Mahachulalongkornrajavidyalaya University
Bangkok, Thailand**

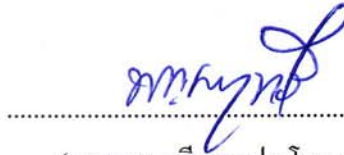
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัติให้นับ
วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา



(พระสุธีธรรมานุวัตร)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจสอบวิทยานิพนธ์



ประธานกรรมการ

(พระมหาทวี มหาปัญญา, ผศ.ดร.)



กรรมการ

(พระครูศรีปริยัตยาภิวัฒน์, ดร.)



กรรมการ

(ผศ.ดร.บุญเลิศ ราชิต)



กรรมการ

(ผศ. ชื่น ศรีสวัสดิ์)



กรรมการ

(ดร.เรืองเดช เขจรศาสตร์)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

พระครูศรีปริยัตยาภิวัฒน์, ดร.

ประธานกรรมการ

ผศ.ดร.บุญเลิศ ราชิต

กรรมการ

ผศ. ชื่น ศรีสวัสดิ์

กรรมการ

ชื่อวิทยานิพนธ์	: การศึกษาความเข้าใจและวิธีการปฏิบัติธรรมตามหลัก มรณานุสติของผู้ปฏิบัติธรรม สำนักปฏิบัติธรรม วัดเมืองคง อำเภอรามัญ ใศล จังหวัดศรีสะเกษ
ผู้วิจัย	: พระครูโกศลสุตากร (ตรีคุณ)
ปริญญา	: พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (พระพุทธศาสนา)
คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์	: พระครูศรีปริยัตยาภิวัฒน์, ดร. M.A., Ph.D. : ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.บุญเลิศ ราโชติ M.A., Ph.D. : ผู้ช่วยศาสตราจารย์ชั้น ศรีสวัสดิ์ B.A., M.A.
วันสำเร็จการศึกษา	: ๒๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕

บทคัดย่อ

การวิจัยเรื่อง “การศึกษาความเข้าใจและวิธีการปฏิบัติตามหลักมรณานุสติของผู้ปฏิบัติธรรม สำนักปฏิบัติธรรมวัดเมืองคง อำเภอรามัญ ใศล จังหวัดศรีสะเกษ” ผู้วิจัยได้ตั้งวัตถุประสงค์สองประการดังต่อไปนี้ ๑) ศึกษาความเข้าใจและวิธีการปฏิบัติตามหลักมรณานุสติของผู้ปฏิบัติธรรม สำนักปฏิบัติธรรมวัดเมืองคง ๒) ศึกษาผลของการปฏิบัติธรรมตามหลักมรณานุสติของผู้ปฏิบัติธรรม สำนักปฏิบัติธรรมวัดเมืองคง โดยผู้วิจัยเลือกใช้วิธีการศึกษาเชิงคุณภาพคือเน้นการวิจัยเชิงเอกสาร และวิจัยภาคสนาม โดยการสัมภาษณ์ ซึ่งการศึกษาค้นคว้าพบว่า

ผู้ปฏิบัติธรรมมีความรู้ความเข้าใจวิธีการปฏิบัติตามหลักมรณานุสติของสำนักปฏิบัติธรรมวัดเมืองคงเป็นอย่างดี คือความตายเป็นเรื่องธรรมดาของสรรพสัตว์ เพราะเป็นสังขารธรรมจะหลีกเลี่ยงไม่ได้ เป็นการแตกดับของเบญจขันธ์ คือกายกับใจแยกออกจากกัน ซึ่งโดยทั่วไปแล้วร่างกายมนุษย์ประกอบด้วยกายกับจิต กายกับจิตนี้เปลี่ยนแปลงเสมอ เป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง ไม่ใช่ตัวตน ดังนั้น ไม่ควรยึดมั่นถือมั่น แต่ควรมีสติ ความไม่ประมาท มุ่งสร้างความดีให้แก่ตน และสังคม ความตายเกิดโดยสาเหตุสี่ประการคือ ๑) ตายเพราะสิ้นอายุหรือหมดอายุ ๒) ตายเพราะโรคร้ายหรือสุขภาพ ๓) ตายเพราะอุบัติเหตุ และ ๔) ตายเพราะฆ่าตัวตายเพราะกลุ้มใจเกี่ยวกับปัญหาการเมือง เศรษฐกิจ สังคม และครอบครัว หรือเรื่องส่วนตัว โดยย่อแล้วคือตายเพราะถึงเวลาที่ต้องตาย และตายเพราะเหตุในปัจจุบัน ส่วนวิธีปฏิบัติผู้ปฏิบัติธรรมได้ปฏิบัติตามหลักมรณานุสติ คือ กำหนดลมหายใจเข้าและหายใจออกโดยกำหนดพิจารณาระลึกถึงความตายทั้ง โดยการเดินจงกรม และนั่งสมาธิ แม้กระทั่งในพิธีรดน้ำศพ ร่วมในงานศพ ก็เป็นอีกวิธีหนึ่งที่ผู้ปฏิบัติธรรมเอามาประยุกต์ใช้

ในชีวิตประจำวัน เพื่อลดความประมาทในอายุและชีวิต สำนักปฏิบัติธรรมวัดเมืองคองเน้นฝึกการปฏิบัติมรณานุสติโดยการนั่งสมาธิ พิจารณาระลึกถึงความตาย และเผยแพร่หลักมรณานุสติในรูปแบบต่าง ๆ เช่น ตามวิทยุท้องถิ่น จัดกิจกรรม ประชาสัมพันธ์โดยใช้เอกสาร แผ่นพับ แผ่นภาพ แผ่นป้าย เพื่อให้ผู้เข้าปฏิบัติธรรม และผู้สนใจได้มีความเข้าใจหลักมรณานุสติมากขึ้น

ผลของการปฏิบัติธรรมตามหลักมรณานุสติของสำนักปฏิบัติธรรมวัดเมืองคองด้านประโยชน์ต่อผู้ปฏิบัติ คือทำให้เข้าใจแนวทางปฏิบัติต่อความตาย เป็นผู้ไม่ประมาท มีสติ นอกจากนี้ยังทำให้เป็นคนมีจิตใจเข้มแข็ง อ่อนโยน อ่อนน้อมถ่อมตน มีความสำรวมระวัง ลดละความชั่วทำความดี ยึดมั่นในหลักธรรม ลดละความโลภ ความโกรธ ความหลง รู้เท่าทันกิเลส ตัณหา เป็นผู้มีความสุขและไม่เป็นทุกข์ แต่การปฏิบัติธรรมได้ผลเร็วหรือช้าขึ้นอยู่กับ ๑) ความรู้ความเข้าใจของผู้ปฏิบัติ ๒) ความต่อเนื่องในการปฏิบัติ และ ๓) ความเอาใจใส่ของวิทยากรที่คอยชี้แนะแนวทางในระหว่างปฏิบัติธรรม ส่วนประโยชน์ต่อสังคมนั้น เมื่อคนเข้าใจถึงความตายแล้ว ความตายจะสอนให้เป็นคนไม่ประมาท มีสติ มีความสำรวมระวัง มุ่งทำกุศล ละเว้นอกุศลทั้งปวง ทั้งนี้ล้วนแต่เป็นหนทางหนึ่งที่ทำให้สังคมอยู่ร่มเย็นเป็นสุข

Thesis Title : The Study of Understanding and Method of Practice According to the Principle of Contemplation on Death for the Practitioners in Watmueangkhong Amphoe Rasisalai, Changwat Sisaket

Researcher : Phrakhrukosolsutakorn (Triyakul)

Degree : M.A. (Buddhist studies)

Thesis Supervisory Committee

: Phrakrusipariyatpivatthana, M.A., Ph.D.

: Asst.Prof. Dr. Boonlert Rashoti, M.A., Ph.D.

: Asst.Prof. Chuen Srisawat, B.A., M.A.

Date of Graduation : February 28, 2012

ABSTRACT

This thesis aims to ๑) study the understanding and Method of practicing about the principle of Contemplation on death for the practitioners in Watmueangkhong, ๒) study the result of that practice. Qualitative research method was selected by using documentary research and field research by interviewing

This study is found that :

The practitioners have good knowledge and understand well about the Contemplation of death and the method of practice. In Watmueangkhong. They realized that the death is the normal matter for human beings because it is the natural truth which can't not be escaped. It means the decease of five aggregates of which Beings are composed, that is ; the body and mind are separated from each other. The state is always changed, impermanent, selfless, so that we should not grasp on compound condition, but should be on mindfulness, and perform good meritorious deed for one-self's and other's benefits. The causes of death are four : 1) the expire of age, 2). illness or health problem, 3). accident, and 4). Committing suicide which is caused by the problems of politics, economics, social matter, family or own-self. Shortly the human beings die because it is the time for to die. The practitioners understood very well the basic method about Contemplation on death, namely; breathing in-out, mindfulness on death while walking and sitting meditation. This can be applied in the daily life activities, for example;

cleaning the body or joining in a funeral ceremony, for reducing heedlessness on age. For more understanding of the practitioners who are interested in the method of Contemplation on death, Watmueangkong mostly emphasizes on sitting meditation by Contemplation of death and also spreads this method on air through the radio, exhibitions, papers, brochures, leaflets, pictures and signboards.

The result of practicing the principle of Contemplation on death in Watmueangkong is to enable the practitioners understand about the way of practicing on death, be on mindfulness, heedlessness, have strong mind, self hard, be tamed, control the mind to do good deed and to abstain from unwholesome, stay on virtue, reduce the greed, hatred and delusion, understand about the movement of desire and craving, be one who stays with happiness, not suffering. The meditation Practice will give fruits rapidly or late, is depend on three factors ; understanding of practitioners, continuousness, and taking care of teacher who should pay attention to teach and train them, these are the particular benefits. For the general public benefits, it is not only understanding about the arts of death, but also it can lead to heedlessness, mindfulness, mind controlling, staying with wholesome deeds, abstaining from unwholesome deeds. These ways can lead the society to solidity, unity, happiness and peaceful society.

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์เล่มนี้สำเร็จได้ด้วยความช่วยเหลือจากผู้มีอุปการคุณหลายๆ ท่าน ขอขอบคุณมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตอุบลราชธานีที่เปิดโอกาสให้ผู้วิจัยได้เข้ามาศึกษาเล่าเรียน เพื่อนำความรู้และประสบการณ์ออกไปใช้ในการพัฒนาประเทศชาติพระศาสนาต่อไป

ขออนุโมทนาและเจริญพรขอบคุณคณาจารย์และเจ้าหน้าที่ของศูนย์บัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตอุบลราชธานี ทุกๆ ท่านที่ได้ช่วยให้คำแนะนำ ผู้วิจัยด้วยกุศลจิต ตลอดจนครูอาจารย์ทุกท่านที่ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ให้นำมาประกอบในการเขียนวิทยานิพนธ์เล่มนี้

ขอกราบขอบคุณพระครูศรีปริยัตยาภิวัฒน์ ดร. ประธานกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ และเจริญพรขอบคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. บุญเลิศ ราโชติ และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ชื่น ศรีสวัสดิ์ กรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ ที่ได้ให้คำแนะนำปรึกษาในการศึกษาค้นคว้าข้อมูล ขั้นตอนการเรียบเรียงข้อมูลและการจัดรูปแบบตามระเบียบของบัณฑิตวิทยาลัย รวมทั้งคำแนะนำ ปรึกษา ชี้แนะและตรวจสอบแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ แก่ผู้วิจัยเป็นอย่างดีตลอดมา ทั้งนี้เพื่อให้วิทยานิพนธ์นี้มีความสมบูรณ์ ผู้วิจัยมีความซาบซึ้งในความเมตตาอนุเคราะห์ของท่านที่กล่าวมา

ขอขอบคุณ พระนิสิตและฆราวาสนิสิตปริญญาโท ของศูนย์บัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตอุบลราชธานีทุกรูปทุกท่าน โดยเฉพาะคุณลักษณะ ทองทศ คุณดาวใจ สมรฤทธิ์ ที่มีกุศลจิตช่วยอนุเคราะห์ในการพิมพ์ พิสูจน์อักษร ปรับแก้ไข คู่มือรูปแบบในเล่มจนเสร็จสมบูรณ์

ขอเจริญพรขอบคุณ คุณแม่ยุพา ตรียกุล ที่ได้เลี้ยงดูอบรมแนะนำให้กำลังใจด้วยดี คุณแสงจันทร์ แสนสุภา คุณฉันทนา เหลี้ยววงศ์ภูธร และคุณประสิทธิ์-คุณรัชนี ตรียกุล ผู้ให้การสนับสนุนเรื่องทุนการศึกษาค่าใช้จ่ายแก่ผู้วิจัยจนกระทั่งสำเร็จการศึกษา ขออนุโมทนาบุญมา ณ โอกาสนี้

ขออนุโมทนากุศลเจตนาของญาติโยมชาวบ้านหลุมโมกหมูที่ ๖ และบ้านหนองหัวหมูที่ ๕ ตำบลเมืองคง อำเภอรามิไศล จังหวัดศรีสะเกษ และผู้มีอุปการคุณอื่นๆ ที่ได้ให้ความอุปถัมภ์ด้วยปัจจัยไทยธรรมเป็นอย่างดี จึงขอเจริญพรอนุโมทนาบุญขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

พระครูโกศลสุตากร (ตรียกุล)

๑๐ ธันวาคม ๒๕๕๔

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ก
กิตติกรรมประกาศ	จ
สารบัญ	น
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ	ซ
บทที่ ๑ บทนำ	
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๓
๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ	๓
๑.๔ ขอบเขตการวิจัย	๔
๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย	๔
๑.๖ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	๕
บทที่ ๒ วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง	
๒.๑ ทฤษฎีเกี่ยวกับมรณานุสสติ	๖
๒.๒ แนวความคิดเกี่ยวกับมรณานุสสติ	๑๖
๒.๓ วิธีการปฏิบัติตามหลักมรณานุสสติ	๒๘
๒.๔ ประเภทของมรณานุสสติ	๓๗
๒.๕ การเลือกกรณีศึกษา	๔๖
๒.๖ ผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๕๗
๒.๗ สรุปกรอบแนวคิดของการวิจัย	๖๐

บทที่ ๓ วิธีดำเนินการวิจัย

๓.๑ ประชากรที่จะต้องศึกษา	๖๑
๓.๒ ข้อมูลที่ใช้ในการวิจัย (ปฐมภูมิและทุติยภูมิ)	๖๑
๓.๓ เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล	๖๑
๓.๔ การสร้างและตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ	๖๒
๓.๕ การเก็บรวบรวมข้อมูลภาคสนาม	๖๒
๓.๖ การวิเคราะห์ข้อมูล	๖๒

บทที่ ๔ ผลการวิจัย

๔.๑ ความเข้าใจหลักมรรณานุสสติของผู้ปฏิบัติธรรมสำนักปฏิบัติธรรมวัดเมืองคง	๖๔
๔.๒ วิธีการปฏิบัติธรรมของผู้ปฏิบัติธรรมสำนักปฏิบัติธรรมวัดเมืองคง	๗๐
๔.๓ ผลของการปฏิบัติธรรมของผู้ปฏิบัติธรรมสำนักปฏิบัติธรรมวัดเมืองคง	๗๗

บทที่ ๕ สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

๕.๑ สรุปผลการวิจัย	๘๔
๕.๒ ข้อเสนอแนะ	๘๖

บรรณานุกรม ๘๗

ภาคผนวก ๘๑

ประวัติผู้วิจัย ๘๖

คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

(๑) การใช้อักษรย่อ

อักษรย่อชื่อคัมภีร์ในวิทยานิพนธ์เล่มนี้ ใช้อ้างอิงจากพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พุทธศักราช ๒๕๓๕ เรียงตามคัมภีร์ได้ดังนี้

พระวินัยปิฎก

วิ.ม. (ไทย) = วินัยปิฎก มหาวรรค (ภาษาไทย)

พระสุตตันตปิฎก

ที.ม. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	มหาวรรค	(ภาษาไทย)
ที.ปา. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	ปาฎีกาวรรค	(ภาษาไทย)
ม.ม. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	มูลปิณณาสก์	(ภาษาไทย)
ม.ม. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	มัชฌิมปิณณาสก์	(ภาษาไทย)
ส.ส. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	สกาลวรรค	(ภาษาไทย)
ส.ม. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	มหาวรรค	(ภาษาไทย)
อง.เอกก. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังกุตตรนิกาย	เอกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.ทุก. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังกุตตรนิกาย	ทุกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.จตุกก. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังกุตตรนิกาย	จตุกกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.ปญจก. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังกุตตรนิกาย	ปญจกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.ฉกุก (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังกุตตรนิกาย	ฉกุกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.สตตก. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังกุตตรนิกาย	สตตกนิบาต	(ภาษาไทย)
ขุ.ธ. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ธรรมบท	(ภาษาไทย)
ขุ.อป. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	อปทาน	(ภาษาไทย)

พระอภิธรรม

อภิ.วิ. (ไทย) = อภิธรรมปิฎก วิภังค์ (ภาษาไทย)

(๒) การระบุหมายเลขย่อ

การอ้างพระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย ใช้ระบุชื่อคัมภีร์ และระบุถึง เล่ม / ข้อ / หน้า ตามลำดับเช่น ที. ม. (ไทย) ๑๐ / ๕๐ / ๖๐. หมายถึงการอ้างอิงนั้นระบุถึงคัมภีร์สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย มหาวรรค เล่มที่ ๑๐ ข้อที่ ๕๐ หน้า ๖๐

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

เนื่องจากสภาพความเป็นจริงของชีวิต ทุกชีวิตต้องเป็นไปตามหลักสังขารคือ เกิด แก่ เจ็บ ตาย หรือที่เราเคยได้ยินคำกล่าวที่ว่า "ไปไม่กลับ กลับไม่คืน ฟันไม่มี หนีไม่พ้น" ในลักษณะของตัวผู้วิจัยเป็นพระ ได้พบเห็นและทำกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับมรณานุสสติหรือพิธีกรรมเกี่ยวกับการตายของพุทธบริษัททุกวัน มีการสวดงานศพ การแต่งศพ การปลงศพ เผาศพ ตลอดจนการทำบุญอุทิศแก่บรรพบุรุษ เป็นต้น ลักษณะดังกล่าวซึ่งเกี่ยวกับมรณานุสสติหรือการตาย มนุษย์ทุกคนยังมีชีวิตอยู่ ก็ควรจะระลึกถึงการตายหรือสำนึกเรื่องการตายเป็นการเตรียมใจ เตรียมกาย รู้เท่าถึงการตาย แม้พระพุทธองค์ทรงตรัสกับภิกษุตั้งพุทธพจน์ว่า “ภิกษุทั้งหลาย มรณัสสติที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้ว ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก หยั่งลงสู่อมตะ มีอมตะเป็นที่สุด ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายยังเจริญมรณัสสติอยู่หรือไม่”^๑ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าผู้เป็นบรมครูยังให้ความสำคัญเกี่ยวกับความตาย พวกเราปุถุชนผู้ยังต้องเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในวัฏสงสารอันยาวนาน หาเบื้องต้นท่ามกลางที่สุดได้ยากนี้ ควรเห็นความสำคัญกับการระลึกถึงความตายอย่างไร เพื่อสร้างจิตสำนึกเป็นการเตรียมกายเตรียมใจ ให้เกิดความรู้ความชำนาญ รู้ทันกับความตาย ภาวะดังกล่าวจึงเป็นแรงจูงใจที่จะศึกษามรณานุสสติในพุทธศาสนาเถรวาทว่ามีกล่าวไว้อย่างไร ตรงไหนบ้าง

ทุกคนในโลกนี้ล้วนต้องตายกันทุกคนไม่มีใครหนีความตายไปได้แต่สักคนเดียว อยากรอดก็ต้องตาย ไม่อยากรอดก็ต้องตาย ซึ่งเราทุกคนล้วนตายเกิดๆ นับภพนับชาติไม่ถ้วน ในวัฏสงสารที่หาเบื้องต้น ท่ามกลาง และที่สุดไม่ได้นี้ เราทุกคนล้วนตกอยู่ภายใต้กฎแห่งกรรมด้วยกันหมดทั้งสิ้น แม้แต่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าซึ่งเป็นพระบรมครูของพวกเราทั้งหลาย ยังหลีกเลี่ยงไม่ได้ แม้สักคนเดียว

ผู้ที่ไม่เคยเจริญมรณานุสสติ เมื่อได้พบความตายจะเป็นผู้ที่ไม่มิตสดีและไม่อาจจะปรับตัวปรับใจให้ถูกต้อง เช่น รู้สึกเศร้าโศกเสียใจเมื่อสูญเสียบุคคลผู้เป็นที่รัก หรือรู้สึกยินดีเมื่อพบเห็นความตายของคนที่ไม่ตนเกลียดชัง เป็นต้น แม้กระทั่งผู้ที่เจริญมรณานุสสติอยู่บ้างแต่ไม่ได้ทำความเข้าใจอย่างถ่องแท้ก็เกิดความเห็นผิดต่อหลักคำสอนได้เหมือนกัน เช่น เข้าใจไปเองว่า

^๑ อัง.น.ภ.ก. (ไทย) ๒๒/๑๕/๔๔๔.

^๒ ที.สี.อ. (ไทย) ๑๔๘/๑๑๕, ม.น.อ. (ไทย) ๒/๒๘๒/๘๗, ม.น.อ. (ไทย) ๒/๒๘๒/๘๗, อัง.

จตุก.อ. (ไทย) ๒/๑๓/๒๕๑, อัง.จตุก.ก.ฎีกา ๒/๑๓/๒๕๘, ชุ.สุ.อ. (ไทย) ๒/๕๖๗/๒๘๑.

พระพุทธศาสนาสอนแต่เรื่องความตายซึ่งเป็นเรื่องอัปมงคล หรือพิจารณาว่าทุกคนจะต้องตาย ทำให้ไม่อยากประกอบกิจการงานอันใดอีกต่อไปสำหรับชีวิตที่ยังเหลืออยู่ เป็นต้น ซึ่งเป็นเรื่องที่เราทุกคนจะต้องทำความเข้าใจและเตรียมกายเตรียมใจให้พร้อมทุกเมื่อทุกเวลา เพราะความตายไม่มีนิมิตหมาย จะมาถึงเราวันใดมีอาทราบได้ วันนี้เราอาจคิดว่าเป็นวันของเรา แต่วันพรุ่งนี้จะเป็นวันของเราหรือไม่ นั่นยังไม่มื่ออะไรแน่นอน

พุทธศาสนิกชนส่วนมากและประชาชนในกลุ่มที่ผู้วิจัยศึกษาเกี่ยวกับการปฏิบัติธรรมตามหลักมรณานุสสติ ยังมีความเข้าใจคลาดเคลื่อนและประมาทในการดำเนินชีวิตประจำวันเป็นอย่างมาก ซึ่งในที่นี้ผู้วิจัยจะขอยกตัวอย่างในกรณีที่มีการจัดงานศพ ญาติพี่น้องทั้งหลายก็จัดงานศพตามแบบประเพณีที่เคยทำกันสืบต่อกันมา ซึ่งในงานศพส่วนใหญ่ผู้ที่มาร่วมงานยังดำเนินชีวิตที่ไม่ถูกต้อง มีการดื่มสุราในงานศพ หรือแม้แต่ในบางพื้นที่มีทั้งดื่มสุรา เล่นการพนันตลอดทั้งวันทั้งคืน ซึ่งให้เห็นว่า คนเราส่วนใหญ่ประมาทในการดำเนินชีวิตเป็นอย่างมาก ประกอบอกุศลกรรมบถ (ทางแห่งอกุศลกรรม) ๑๐ คือ ๑. ปาณาติบาต(การฆ่าสัตว์) ๒. อทินนาทาน(การลักทรัพย์) ๓. กามสุมิฉฉาจาร(การประพฤติดิฉันในกาม) ๔. มุสาวาท(การพูดเท็จ) ๕. ปิสุณาวาจา(การพูดส่อเสียด) ๖. ผรุสวาจา(การพูดคำหยาบ) ๗. สัมผัสปลลาปะ(การพูดเพื่อเจ้อ) ๘. อภิขมา(ความเพ่งเล็งอยากได้ของของเขา) ๙. พยาบาท(ความคิดร้าย) ๑๐. มิจฉาทิฎฐิ(ความเห็นผิด)^๓ ซึ่งเป็นทางมาแห่งบาปทั้งปวง

ในสภาพปัจจุบัน บุคคลส่วนมากมุ่งที่จะแสวงหาความสุขใส่ตัวเองโดยไม่คำนึงถึงความเดือดร้อนของคนอื่น แต่ยิ่งแสวงหาความสุขใส่ตัวเองมากเท่าไร กลับสร้างความทุกข์ให้กับตัวเอง สังคม ประเทศชาติ พระศาสนามากขึ้นเท่านั้น โดยไม่ได้คำนึงถึงว่าคนอื่น สังคม ประเทศชาติ พระศาสนาจะเป็นอย่างไรบ้าง การละเลยความดีขั้นพื้นฐานในการปฏิบัติตนให้มีความปกติของมนุษย์ คือ ศีล ๕ โดยเฉพาะศีลข้อ ๕ ซึ่งเป็นประเด็นข้อสำคัญอันจะก่อให้เกิดอันตรายต่อชีวิต จะเห็นได้จากปรากฏการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นบนท้องถนน มีการสูญเสียชีวิตและทรัพย์สินอย่างที่เราทราบกันโดยทั่วไป โดยเฉพาะฤดูกาลหรือเทศกาลวันขึ้นปีใหม่ วันตรุษสงกรานต์ เทศกาลทอดกฐิน เข้าพรรษา ออกพรรษา เป็นต้น

สภาพที่เกิดขึ้น ผู้วิจัยพบว่าปัญหาเกี่ยวข้องกับตนเองและสังคม ตลอดจนจนถึงพระสงฆ์ที่จะเข้าไปปฏิบัติต่อผู้ได้รับอุบัติเหตุ ปัญหาเกี่ยวกับตัวผู้ได้รับอุบัติเหตุปัญหามุคคผลผู้ใกล้ชิดครอบครัวหรือญาติพี่น้องและสังคมปัญหาทั้งหมดนี้เกิดจากบุคคลที่มีจิตใจไม่คำนึงถึงมรณานุสสติ อาจจะคิดว่าอีกนานกว่าเราจะตาย ลองพิจารณาพระดำรัสของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าว่า พระองค์ทรงระลึกถึงความตายทุกกลมหายใจเข้าออก ท่านกำหนดเอาอะไรนี้ถึงความตายทุกกลมหายใจเข้าออก

^๓ ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๔๗/ ๓๖๒.

ท่านกำหนดเอาลมหายใจเข้า หายใจออกเป็นเครื่องหมาย เพราะทุกลมหายใจที่สุดเข้าไปแล้ว ถ้ามันไม่ออกมา ก็ตาย ลมหายใจที่ปล่อยออกไปแล้ว ถ้าไม่กลับคืนมาก็ตาย พระสัมมาสัมพุทธเจ้าท่านกำหนดรู้ลงไปทีลมหายใจเข้าและหายใจออก รู้อยู่ที่เอาลมหายใจเป็นเครื่องหมายแห่งความเกิดและความดับ อันนี้เป็นอุบายระลึกถึงความตายโดยย่อ ๆ

เนื่องด้วยมีความเข้าใจคลาดเคลื่อนดังกล่าว ผู้วิจัยจึงตั้งประเด็นคำถามเกี่ยวกับความเข้าใจ วิธีการปฏิบัติและผลการปฏิบัติธรรมตามหลักหลักมรณานุสสติของผู้ปฏิบัติธรรมสำนักปฏิบัติธรรม วัดเมืองคงว่าเข้าใจมากน้อยเพียงใด และจะประยุกต์ใช้กับวิถีชีวิตประจำวันอย่างไรบ้าง

๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑.๒.๑ เพื่อศึกษาความเข้าใจและวิธีการปฏิบัติธรรมตามหลักมรณานุสสติของผู้ปฏิบัติธรรม สำนักปฏิบัติธรรมวัดเมืองคง อำเภอรามัญไศล จังหวัดศรีสะเกษ

๑.๒.๒ เพื่อศึกษาผลของการปฏิบัติตามหลักมรณานุสสติของผู้ปฏิบัติธรรม สำนักปฏิบัติธรรมวัดเมืองคง อำเภอรามัญไศล จังหวัดศรีสะเกษ

๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ

๑.๓.๑ ความเข้าใจและวิธีการปฏิบัติธรรมตามหลักมรณานุสสติของผู้ปฏิบัติธรรม สำนักปฏิบัติธรรมวัดเมืองคง อำเภอรามัญไศล จังหวัดศรีสะเกษ

๑.๓.๒ ผลของการปฏิบัติตามหลักมรณานุสสติของผู้ปฏิบัติธรรม สำนักปฏิบัติธรรมวัดเมืองคง อำเภอรามัญไศล จังหวัดศรีสะเกษ

๑.๔ ขอบเขตการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยได้แบ่งขอบเขตการศึกษาออกเป็น ๔ ส่วนคือ

๑.๔.๑ ขอบเขตด้านประชากร ได้แก่ประชากรผู้เข้าปฏิบัติธรรมในสำนักปฏิบัติธรรมวัดเมืองคง อำเภอรามัญไศล จังหวัดศรีสะเกษ โดยเลือกเอากลุ่มประชากรผู้ให้ข้อมูล จำนวน ๑๐ คน

๑.๔.๒ ขอบเขตด้านเนื้อหา ได้แก่ความเข้าใจ วิธีการปฏิบัติ และผลการปฏิบัติตามหลักมรณานุสสติของผู้ปฏิบัติธรรมสำนักปฏิบัติธรรมวัดเมืองคง อำเภอรามัญไศล จังหวัดศรีสะเกษ

๑.๔.๓ ขอบเขตด้านพื้นที่ ได้แก่สำนักปฏิบัติธรรมวัดเมืองคง อำเภอรามัญไศล จังหวัดศรีสะเกษ

๑.๔.๔ ขอบเขตด้านเวลา ได้แก่การปฏิบัติธรรมพิเศษภายในพรรษา ปี พ.ศ.๒๕๕๔
ทุก ๆ วันพระ เรื่องมรณานุสสติ

๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

มรณานุสสติ หรือ มรณสติ หมายถึง การระลึกถึงความตายอย่างต่อเนื่อง โดยมี
กระบวนการและวิธีที่แบบขลังในทางพระพุทธศาสนาเพื่อให้เกิดปัญญาหยั่งรู้และเกิดความไม่ประมาท มี
สติในการดำเนินชีวิต รู้จักการวางท่าทีต่อความตาย

ความตาย หมายถึง การสิ้นสุดแห่งชีวิตของมนุษย์และสัตว์ ชาติทั้ง ๔ ไม่สามารถจะ
ทำงานได้อย่างปกติ อีกทั้งไม่มีลมหายใจเข้าออกสืบต่ออัฐภาพ

สำนักปฏิบัติธรรม หมายถึง วัดเมืองคง เลขที่ ๗๑ หมู่ ๖ ตำบลเมืองคง อำเภอรามัญไศล
จังหวัดศรีสะเกษ

หลักมรณานุสสติ หมายถึง การปฏิบัติรักษาจิตให้สงบ แล้วพิจารณาถึงความตายและ
รู้จักเหตุผลแห่งความตาย ตามหลักมรณานุสสติ ๔ ประการ คือ มรณานุสสติที่เกี่ยวข้องด้วยทุกข์
กังวล ความกลัว อุเบกขา และปัญญา สำหรับสำนักปฏิบัติธรรมวัดเมืองคงมีหลักปฏิบัติเกี่ยวกับ
หลักแนวความคิดการปฏิบัติธรรมและการพิจารณาซากศพ

แนวปฏิบัติตามหลักมรณานุสสติของวัด หมายถึง กฎระเบียบแนวปฏิบัติตาม
หลักธรรมเกี่ยวกับมรณานุสสติมีการเข้ารับฟังการบรรยายการปฏิบัติตามหลักมรณานุสสติและการ
พิจารณาซากศพ โดยมีที่พักและที่ปฏิบัติตลอดโครงการอบรม

ความเข้าใจ หมายถึง ความเข้าใจเกี่ยวกับหลักมรณานุสสติ ความเข้าใจเกี่ยวกับ
ความหมายและประเภทของความตาย ความเข้าใจเรื่องลักษณะโครงสร้างของร่างกายมนุษย์ตาม
หลักการเจริญมรณานุสสติ ความเข้าใจสาเหตุของความตายในพระพุทธศาสนา

วิธีการปฏิบัติ หมายถึง วิธีการปฏิบัติตามหลักมรณานุสสติ ข้อปฏิบัติและข้อละเว้นใน
วิธีการเจริญมรณานุสสติ วิธีการในการเตรียมความพร้อมที่จะเผชิญกับความตาย วิธีการสอน
เกี่ยวกับมรณานุสสติในชีวิตประจำวัน วิธีการปฏิบัติตามหลักมรณานุสสติในสำนักปฏิบัติธรรม
วัดเมืองคง

ผลของการปฏิบัติ หมายถึง ผลปฏิบัติตามหลักมรณานุสสติแล้วเป็นประโยชน์ต่อตัว
ท่าน ผลการปฏิบัติตามหลักมรณานุสสติเป็นประโยชน์ต่อสังคม ผลการเจริญมรณานุสสติได้ผลเร็ว
หรือช้า

๑.๖ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

๑.๕.๑ ทำให้ทราบความเข้าใจและวิธีการปฏิบัติตามหลักมรณานุสสติของผู้ปฏิบัติ
ธรรม สำนักปฏิบัติธรรมวัดเมืองคง อำเภอรายีไศล จังหวัดศรีสะเกษ

๑.๕.๒ ทำให้ทราบผลของการปฏิบัติตามหลักมรณานุสสติของผู้ปฏิบัติธรรม สำนัก
ปฏิบัติธรรมวัดเมืองคง อำเภอรายีไศล จังหวัดศรีสะเกษ

บทที่ ๒

วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาหลักมรณานุสสติและวิธีการปฏิบัติตามหลักมรณานุสสติดังนี้

- ๒.๑ ทฤษฎีเกี่ยวกับมรณานุสสติ
- ๒.๒ แนวคิดเกี่ยวกับมรณานุสสติ
- ๒.๓ วิธีการปฏิบัติตามหลักมรณานุสสติ
- ๒.๔ ประเภทของมรณานุสสติ
- ๒.๕ สภาพพื้นที่ที่จะต้องศึกษา
- ๒.๖ ผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
- ๒.๗ สรุปกรอบแนวคิดในการวิจัย

๒.๑ ทฤษฎีเกี่ยวกับมรณานุสสติ

ทฤษฎีเกี่ยวกับมรณานุสสติตามแนวคิดทางพระพุทธศาสนาเถรวาท ผู้วิจัยมุ่งศึกษาความหมายตามทัศนะของพระพุทธศาสนา ตามทัศนะของนักปราชญ์ และศัพท์ที่มีความหมายเหมือนมรณานุสสติ ดังนี้

๒.๑.๑ ความหมายมรณานุสสติตามทัศนะของพระพุทธศาสนา

มรณานุสสติในพระพุทธศาสนาปรากฏในพระวินัยปิฎก พระสุตตันตปิฎก และพระอภิธรรมปิฎก

พระวินัยปิฎก

ในพระวินัยปิฎก มีปรากฏในชัมมจักกัปปวัตตนสูตรและอาทิตตปริยายสูตร

มรณานุสสติในชัมมจักกัปปวัตตนสูตร มีเนื้อความแห่งพระพุทธพจน์ตอนหนึ่งที่กล่าวถึงสาเหตุของความทุกข์ของสรรพสัตว์ว่าเกิดจากตัณหา ซึ่งเป็นสาเหตุให้วนเวียนเกิด แก่ เจ็บ และตาย อย่างไม่มีที่สิ้นสุด ไว้ว่า

ภิกษุทั้งหลาย ข้อนี้เป็นทุกขสมุททอริยสัง คือ ตัณหาอันทำให้เกิด
อีกประกอบด้วยความเพติดเพลินและความกำหนดด้วยมีปกติให้เพติดเพลิน
ในอารมณ์นั้นๆ คือ กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา

เมื่อเกิดตัณหา ความทะยานอยากในสิ่งต่างๆ แล้ว ก็เกิดการแสวงหา หากได้มาก็หลง
ยินดีมีวเมา หากไม่ได้ก็เป็นทุกข์ คร่ำครวญหลงลืมไปว่าตนมีอายุเพียงน้อยนิด ไม่สามารถอยู่คู่ฟ้า
เป็นอมตะได้ ซึ่งสรุปเป็นการยึดมั่นถือมั่นในอุปาทานชั้น ๕ ดังพุทธพจน์ว่า

ภิกษุทั้งหลาย ข้อนี้แลเป็นทุกขอริยสัง คือ แม้ความเกิดก็เป็นทุกข์
แม้ความแก่ก็เป็นทุกข์ แม้ความเจ็บไข้ก็เป็นทุกข์ แม้ความตายก็เป็นทุกข์
ความประสบกับสิ่งอันไม่เป็นที่รักก็เป็นทุกข์ ความพลัดพรากจากสิ่งอันเป็น
ที่รักก็เป็นทุกข์ ความไม่ได้สิ่งที่ปรารถนาก็เป็นทุกข์ โดยย่ออุปาทาน
ชั้น ๕ ก็เป็นทุกข์^๑

การที่สรรพสัตว์ยึดอุปาทานชั้น ๕ ว่าเป็นจริงเป็นจังนั้น ก็เกิดมาจากความไม่รู้จริง
(อวิชชา) จิตใจถูกปล่อยให้กิเลสต่างๆ ผ่านเข้ามาบังการชีวิตให้เกิดมีความรัก โลภ โกรธ หลง คิด
ครอบครอง คดโกงเอารัดเอาเปรียบจนเกิดเป็นพฤติกรรมที่ไม่ดีต่างๆ ตามแต่กิเลสจะพาไป ซึ่งก็ไม่
พ้นไปจากทวาริต ๓ ทั้งทางกาย วาจา และจิตใจนั่นเอง

อาทิตตปริยายสูตร พระพุทธเจ้าได้ตรัสแสดงแก่เหล่าพระภิกษุสงฆ์หมู่ใหญ่มี
เนื้อความที่แสดงให้ทราบว่ายึดถืออย่างผิดๆว่าตนว่าเป็นของคนถือว่าเป็นของร้อนเปรียบได้กับไฟ
อันร้อนแรง ๓ กอง ดังพระพุทธพจน์ว่า

ภิกษุทั้งหลาย สิ่งทั้งปวงเป็นของร้อน ก็อะไรเล่าชื่อว่าสิ่งทั้งปวง
เป็นของร้อน

ภิกษุทั้งหลาย จักขุเป็นของร้อน

ภิกษุทั้งหลาย รูปทั้งหลายเป็นของร้อน

ภิกษุทั้งหลาย จักขุวิญญาณเป็นของร้อน

ภิกษุทั้งหลาย จักขุสัมผัสเป็นของร้อน

^๑วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๔/๒๑.

แม้ความเสวยอารมณ์ที่เป็นสุขหรือทุกข์ หรือที่มีไช้สุขมิใช่ทุกข์ ที่เกิดขึ้นเพราะจักขุสัมผัสเป็นปัจจัยก็เป็นของร้อน ร้อนเพราะอะไร เรากล่าวว่าร้อนเพราะไฟคือราคะ เพราะไฟคือโทสะ เพราะไฟคือ โมหะ ร้อนเพราะความเกิด เพราะความแก่ เพราะความตาย เพราะความโศก เพราะความคร่ำครวญ เพราะทุกข์ เพราะ โทมนัส เพราะความคับแค้นใจ^๒

สรุป ความหมายของมรณานุสสติเกี่ยวกับความตายในพระวินัยปิฎกนี้ แม้มิได้กล่าวไว้ตรงๆ ก็ตาม แต่สามารถยึดหลักได้ว่าพฤติกรรมต่างๆ ที่ดีและไม่ดีนั้นล้วนเกิดจากความอยาก ความต้องการ อยากมีอยากเป็น และกลายเป็น อยากอยู่ในสภาพนั้นนานๆ เป็นต้น ซึ่งเป็นเหตุให้ประมาท ประพฤติราวกับว่าตนไม่มีวันตาย แต่เมื่อใกล้ตายก็คืนรน ไม่อยากตาย สุดท้ายก็หนีไม่พ้นความตายเป็นกรรมที่ตนได้ก่อไว้

พระสูตรตันตปิฎก

ในพระสูตรตันตปิฎกมีเนื้อความเกี่ยวกับมรณานุสสติ มีพระพุทธพจน์ที่ตรัสถึง อานิสงส์การเจริญมรณานุสสติ มรณานุสสติมีอิทธิพลเหนือกว่าทุกชีวิต และแนวคิดมรณานุสสติกับกาลเวลา ดังนี้

๑) อานิสงส์ของการเจริญมรณานุสสติมีพุทธพจน์ว่า

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุรูปใดเจริญมรณานุสสติว่า โอหนอ เราพึงเป็นอยู่ได้ตลอดคืนหนึ่งและวันหนึ่ง เราพึงมนสิการถึงคำสอนของพระผู้มีพระภาค เราพึงทำกิจให้มากหนอ ภิกษุรูปใดเจริญมรณานุสสติอย่างนี้ว่า โอหนอ เราพึงเป็นอยู่ได้ตลอดวันหนึ่ง เราพึงมนสิการถึงคำสอนของพระผู้มีพระภาค เราพึงทำกิจให้มากหนอ ภิกษุรูปใดเจริญมรณานุสสติอย่างนี้ว่า โอหนอ เราพึงเป็นอยู่ได้เพียงชั่วขณะฉับพลันบิณฑบาตมื้อหนึ่ง เราพึงมนสิการถึงคำสอนของพระผู้มีพระภาค เราพึงทำกิจให้มากหนอ ภิกษุรูปใดเจริญมรณานุสสติอย่างนี้ว่า โอหนอ เราพึงเป็นอยู่ได้เพียงชั่วขณะเกี่ยวกินคำข้าว ๔-๕ คำ เราพึงมนสิการถึงคำสอนของพระผู้มีพระภาค เราพึงทำกิจให้มากหนอ เรากล่าวว่า ภิกษุเหล่านี้ยังเป็นผู้ประมาทอยู่ ยังเจริญมรณานุสสติอย่างเพลา เพื่อความสิ้นอาสวะทั้งหลาย ส่วนภิกษุรูปใดเจริญมรณานุสสติอย่างนี้ว่า โอหนอ เราพึง

^๒วิ.ม. (ไทย) ๔/๕๔/๖๓.

เป็นอยู่ได้เพียงชั่วขณะก็เวียนคำซ้ำ ๑ คำ เราพึงมนสิการถึงคำสอนของ
 พระผู้มีพระภาค เราพึงทำกิจให้มากหนอ และภิกษุรูปใดเจริญมรณัสสติ
 อย่างนี้ว่า โอหนอ เราพึงเป็นอยู่ได้เพียงชั่วขณะลมหายใจเข้าหายใจออก
 หรือหายใจออกหายใจเข้า เราพึงมนสิการถึงคำสอนของพระผู้มีพระภาค
 เราพึงทำกิจให้มากหนอ ภิกษุทั้งหลาย เรากล่าวว่า ภิกษุเหล่านี้เป็นผู้ไม่
 ประมาทอยู่ เจริญมรณัสสติอย่างแรงกล้าเพื่อความสิ้นอาสวะทั้งหลาย
 เพราะเหตุนี้แล เธอทั้งหลายพึงสำเหนียกอย่างนี้ว่า เราทั้งหลายจักเป็นผู้ไม่
 ประมาทอยู่ จักเจริญมรณัสสติอย่างแรงกล้าเพื่อความสิ้นอาสวะทั้งหลาย
 ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายพึงสำเหนียกอย่างนี้แล”

ใจความแห่งพระพุทธพจน์แสดงถึงการเจริญมรณานุสสติว่ามีผลมีอานิสงส์มาก อนึ่ง
 ในพระสูตรต้นฉบับก็กล่าวถึงความตายหรือมรณะว่าไม่มีใครสามารถพ้นไปได้เลย

๒) ความหมายมรณานุสสติมีอิทธิพลเหนือกว่าทุกชีวิต มีพุทธพจน์ ว่า

มหาบพิตร คนเกิดมาแล้วที่จะพ้นจากชราและมรณะไม่มีเลย แม้จัต
 ดิยมหาศาลซึ่งเป็นผู้มั่งคั่ง มีทรัพย์มาก มีโภคะมาก มีทองและเงินมากมาย มี
 ทรัพย์เครื่องปลื้มใจมากมาย มีทรัพย์และธัญชาติมากมาย ก็ไม่พ้นจากชรา
 และมรณะ แม้พราหมณมหาศาล ฯลฯ แม้คหบดีมหาศาลซึ่งเป็นผู้มั่งคั่ง มี
 ทรัพย์มาก มีโภคะมาก มีทองและเงินมากมาย มีทรัพย์เครื่องปลื้มใจมากมาย
 มีทรัพย์และธัญชาติมากมาย ก็ไม่พ้นจากชราและมรณะ แม้ภิกษุทุกรูปซึ่ง
 เป็นพระอรหันต์สิ้นอาสวะแล้ว อยู่จบพรหมจรรย์ทำกิจที่ควรทำเสร็จแล้ว
 ปลงภาระได้แล้ว บรรลุประโยชน์ตนโดยลำดับแล้ว สิ้นภวสังโยชน์แล้ว
 หลุดพ้นเพราะรู้โดยชอบร่างกายนี้แม้ของพระอรหันต์เหล่านั้นก็เป็นสภาพ
 แดกดับต้องทอดทิ้งเป็นธรรมดา^๔

^๓ อังคก. (ไทย) ๒๒/๑๕/๔๔๖.

^๔ ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๑๔/๑๓๑.

ใจความแห่งพระพุทธพจน์ข้างต้นแสดงให้ทราบว่า ไม่ว่าจะยิ่งใหญ่ ร่ำรวยหรือยากจนเพียงไร การที่จะมีชีวิตอยู่เป็นอมตะย่อมเป็นไปไม่ได้ แม้พระอรหันต์ผู้บรรลุผลสูงสุดแล้ว ร่างกายก็ต้องแตกดับเช่นกัน แต่การตายของท่านถือเป็นการตายครั้งสุดท้าย อีกนัยหนึ่ง ท่านได้ตายก่อนตายเสร็จแล้ว ตั้งแต่ท่านสามารถถ่ายถอนกิเลส ตัณหา อุปาทานทั้งปวงเมื่อครั้งยังมีชีวิตอยู่นั่นเอง

๓) ความหมายแนวคตินิรณานุสสติกับกาลเวลา มีพระพุทธพจน์ ว่า

กาลล่วงเลยไป คืบผ่านพันไป ช่วงแห่งวัยละไปตามลำดับ
บุคคลพิจารณาเห็นภยันี้ในมรณะ ควรทำบุญที่นำความสุขมาให้

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า

กาลล่วงเลยไป คืบผ่านพันไป ช่วงแห่งวัยละไปตามลำดับ
บุคคลพิจารณาเห็นภยันี้ในมรณะ ควรละโลกามิส มุ่งสู่สันติเถิด^๕

ยังมี พระพุทธคำรัสของพระพุทธเจ้า อีกบทหนึ่ง กล่าวว่า

มหาบพิตร ภาชนะดินชนิดใดชนิดหนึ่ง ทั้งดิบและสุก ภาชนะดิน
เหล่านั้นทั้งหมด มีความแตกเป็นธรรมดา มีความแตกเป็นที่สุด ไม่พ้น
ความแตกไปได้ แม้ฉันใด มหาบพิตร สัตว์ทั้งปวงก็มีความตายเป็น
ธรรมดา มีความตายเป็นที่สุดไม่ล่วงพ้นความตายไปได้ ฉะนั้น
เหมือนกัน^๖

สรุปได้ว่า มรณานุสสติในพระสูตรต้นฉบับถูกแสดงให้เห็นถึงความไม่ประมาทของชีวิต ที่มีต่อสรรพสิ่ง แม้กระทั่งความเป็นอยู่ของตน ฉะนั้น ควรแล้วที่มวลมนุษยจะหันมาศึกษาและปฏิบัติในเรื่องมรณานุสสติอย่างจริงจัง ทั้งนี้ก็เพราะเมื่อมีชีวิตอยู่ก็มีชีวิตอยู่อย่างรู้เท่าทัน และเมื่อจะ

^๕ ส.ส. (ไทย) ๑๕/๔/๕.

^๖ ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๓๓/๑๖๖.

ลาบก็พร้อมที่จะจากไปด้วยสติปัญญาอย่างผู้รู้ ผู้ตื่นและผู้เบิกบาน ไม่ว่าจะทำวิธีการใด ด้วยอะไร ก็ไม่อาจล่วงพ้นความตายอันเป็นสังขารมของชีวิตนี้ได้

พระอภิธรรมปิฎก

พระอภิธรรมปิฎก มีพระพุทธพจน์ที่ตรัสถึงความหมายของมรณานุสสติ ที่เป็นปัจจัยต่อกันและความหมายของมรณานุสสติ ๘ ประการ ดังนี้

๑) พระพุทธพจน์ที่มีตรัสถึงความหมายของมรณานุสสติที่เป็นปัจจัยต่อกันว่า

เพราะอวิชชาเป็นปัจจัย สังขารจึงมี เพราะสังขารเป็นปัจจัย วิญญาณจึงมีเพราะวิญญาณเป็นปัจจัย นามรูปจึงมี เพราะนามรูปเป็นปัจจัยสพายตนะจึงมี เพราะสพายตนะเป็นปัจจัย ผัสสะจึงมี เพราะผัสสะเป็นปัจจัย เวทนาจึงมี เพราะเวทนาเป็นปัจจัย ตัณหาจึงมี เพราะตัณหาเป็นปัจจัย อุปาทานจึงมีเพราะอุปาทานเป็นปัจจัย ภพจึงมี เพราะภพเป็นปัจจัย ชาติจึงมีเพราะชาติเป็นปัจจัย ชรามรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกขะ โทมนัส อุปายาสจึงมี กองทุกข์ทั้งมวลนี้มีการเกิดขึ้นด้วยอาการอย่างนี้^๗

การเกิดขึ้นของชีวิต ก็คือ การเกิดขึ้นแห่งความทุกข์นั่นเอง กล่าวคือ ชีวิตเกิดมาจากอวิชชา (ความไม่รู้จริง) หรือการรับรู้ที่ผิดๆ แต่เมื่อชีวิตเกิดขึ้นแล้ว สรรพสัตว์มีศักยภาพ มีความสามารถที่จะดับอวิชชา ทำความรู้ ความเห็นให้ตรง ให้ถูกต้องได้ ซึ่งมีผลเป็นความสุขอันประมาณมิได้ ได้ดังนี้

๒) พระพุทธพจน์ที่มีตรัสถึงความหมายของมรณานุสสติ ๘ ประการ คือ

(๑) ความเคลื่อน หมายถึง ลักษณะของจิตติดอันเป็นจิตดวงสุดท้ายในวิถีจิตก่อนตายของภพนี้

(๒) ภาวะที่เคลื่อน หมายถึง สภาพของรูปนามเปลี่ยนจากชีวิตนี้ไปเป็นชีวิตอื่น

(๓) ความทำลาย หมายถึง ความแตกดับแห่งขันธ, อายตนะ และธาตุ

(๔) ความหาย หมายถึง ความจากไปอย่างไม่มีวันกลับมาอีกของรูปนามขันธ ๕

^๗ อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๒๒๕/๒๑๕.

(๕) มฤตยู หมายถึง ความมอดม้วย หมดความรู้สึกลึกลับคิด ตกอยู่ภายใต้อำนาจของกรรม

(๖) ความทำกาละ หมายถึง ลักษณะอาการที่ดำรงอยู่ชั่วระยะเวลาหนึ่งแล้วดับไป

(๗) ความแตกแห่งขันธ หมายถึง ขันธทั้งหลายกระจัดกระจาย แยกออกจากกัน

(๘) ความทิ้งซากศพไว้ หมายถึง ความที่ร่างกายปราศจากลมหายใจ และวิญญาณ

(๙) ความขาดจากชีวิตินทรีย์ จากหมู่สัตว์นั้น หมายถึง ความขาดปัจจัยบำรุงรักษา รูป และนาม ชีวิตินทรีย์

๒.๑.๒ ความหมายมรณานุสสติตามทัศนะของนักปราชญ์ทางศาสนา

พระธรรมธีรราชกุมาร (โฆดก ญาณสิทฺธิ) กล่าวว่า, มรณานุสสติ คือ การระลึกถึงความตายว่า อทุฐว เม ชีวิติ ชีวิตของเราไม่แน่นอน ความตายของเราแน่นอน เราจะต้องตายแน่ เพราะชีวิตของเรามีความตายเป็นที่สุด ชีวิตไม่เที่ยง ความตายเที่ยงที่สุดดังนี้^๕

พระสุพรหมยานเถระ (ครุบาพรหมมา พรหมจุกโก) กล่าวว่า, มรณานุสสติ หมายถึง การนึกถึงความตายเป็นอารมณ์อยู่เสมอว่า อทุฐว เม ชีวิติ ฐว เม มรณิ อวสุส มยา มริตพพิ มรณปริโยสานิ ซึ่งแปลว่าชีวิตของเราเป็นของไม่ยั่งยืน ความตายเป็นของยั่งยืน เราต้องตายแน่นอน มีความตายเป็นที่สุดอย่างนี้^๖

พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ) กล่าวว่า, มรณานุสสติ หมายถึงการระลึกถึงความตายด้วยสติปัญญาอันสูงส่งถูกต้องจึงมา เพื่อให้เกิดความไม่ประมาทแล้วทำในสิ่งที่ควรทำอันเป็นไปด้วยศีลธรรมจึงมาจนถึงยอดสูงสุด^๗

พระเทพวิสุทธิเมธี (ปัญญานันทภิกขุ) กล่าวว่า, มรณานุสสติ หมายถึง การระลึกความตายด้วยความไม่ประมาท ไม่เผลอลืมแล้วทำชีวิตให้มีค่ามีราคาและเป็นเครื่องช่วยเตือนสติให้ตั้งอยู่กับความดีงามถูกต้องเสมอ^๘

^๕พระธรรมธีรราชกุมาร (โฆดก ญาณสิทฺธิ ป.๕, ๕), **วิปัสสนากรรมฐาน ภาคปฏิบัติ**, (กรุงเทพมหานคร : กุฎมอรัณิง, ๒๕๔๘), หน้า ๑๕๖.

^๖พระสุพรหมยานเถระ (ครุบาพรหมมา พรหมจุกโก), **เราจะเข้าถึงธรรมได้อย่างไร**, (กรุงเทพมหานคร : ม.ป.ท., ๒๕๒๗), หน้า ๑๐๐.

^๗พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ), **พุทธทาสธรรม (๑๔) ความตาย**, (กรุงเทพมหานคร : สุขภาพใจ, ๒๕๔๘), หน้า ๘๕.

^๘พระเทพวิสุทธิเมธี(ปัญญานันทภิกขุ), **ความตายที่ท่านยังไม่รู้**, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ม.ป.ป.), หน้า ๑๕๑.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้กล่าวว่า, มรณานุสสติ หมายถึง การระลึกถึงความตายอันจะต้องมีมาถึงคนเป็นธรรมดา พิจารณาให้ใจสงบจากอกุศลธรรม เกิดความไม่ประมาทและไม่หวาดกลัว คิดเร่งรีบขวนขวายบำเพ็ญกิจและทำความดีให้พร้อม^{๑๒}

พระราชวรมุนี (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) ได้กล่าวว่ามรณานุสสติ ปัจจุบันฐานมรณานุสสติ ลักษณะมรณานุสสติ รัสและปทัฏฐานของมรณานุสสติ ซึ่งหมายถึงความขาดแห่งชีวิต นี้เรียกว่า มรณะ การระลึกถึงมรณะนี้ เรียกว่า ปัจจุบันฐานของมรณานุสสติ ความขาดไปแห่งชีวิตของบุคคล เป็นลักษณะของมรณานุสสติ ความไม่พอใจเป็นรสของมรณานุสสติ ความสุขสบายเป็นปทัฏฐานของมรณานุสสติ^{๑๓}

พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช) ได้กล่าวมรณานุสสติ หมายความว่า การใช้สติ พิจารณากำหนดความตายเป็นอารมณ์ นึกถึงความตายอันจะเกิดมีแก่ตนแน่นอน โดยนิกว่า “มรณัมโมมหิ มรณัง อนตฺโต” แปลว่า “เรามีความตายเป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความตายไปได้” นึกอย่างนี้เป็นประจำ จนเกิดความเคยชิน จิตใจก็จะสงบเป็นสมาธิ คลายความยึดมั่นถือมั่นในชีวิต และทรัพย์สินได้^{๑๔}

พระธรรมวิสุทธิกวี (พิจิตร จิตตฺตโน) กล่าวมรณานุสสติว่าในลักษณะต่างๆ เพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติดังนี้คือ หมายถึงเป็นผู้มีสติระลึกถึงความตาย เพื่อให้มีความสังเวชสลดใจ แล้วเป็นผู้ไม่ประมาทในชีวิต จะใช้เป็นที่เตือนสติตนให้ตั้งอยู่ในความดีและรีบเร่งขวนขวายทำความดีด้วยการตั้งอยู่ในทาน ศีล สมาธิ ไม่ต้องมัวเมาผัดวันประกันพรุ่ง^{๑๕}

๒.๑.๓ ศัพท์ที่มีความหมายเหมือนกับมรณานุสสติ

ศัพท์หรือข้อความอื่นๆ ที่มีความเกี่ยวข้องและความคล้ายคลึงกับมรณานุสสติ พอสรุปได้ดังนี้

มรณ, มรณ, มรณะ หมายถึง ความตาย การตาย

^{๑๒}พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท เอส. อาร์. พริน แมส, ๒๕๔๖), หน้า ๑๘๑.

^{๑๓}พระราชวรมุนี (ประยูร ธมฺมจิตฺโต)และคณะ, **วิมุตติมรรค (แปลจากฉบับภาษาอังกฤษ)**, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร : สยาม บริษัทเคสส์ไทย, ๒๕๔๑), หน้า ๑๕๘-๑๕๙.

^{๑๔}พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช ป.ธ. ๘), **พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุดคำวัด**, (กรุงเทพมหานคร : เลียงเชียง, ๒๕๔๘), หน้า ๗๔๗.

^{๑๕}พระธรรมวิสุทธิกวี (พิจิตร จิตตฺตโน), **การพัฒนาจิต**, พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทสร้างสรรค์บุ๊คส์ จำกัด, ๒๕๔๕), หน้า ๑๐๖.

มรณกรรม หมายถึง ความตาย
มรณธรรม หมายถึง มีความตายเป็นธรรมดา
มรณบัตร หมายถึง หนังสือสำคัญที่นายทะเบียนผู้รับแจ้งแห่งท้องที่ที่มีคนตาย ออก
 ให้เป็นหลักฐานแสดงรายการคนตายแก่ผู้แจ้ง
มรณภัย หมายถึง ความรู้สึกกลัวต่อความตาย ภัยที่เป็นอันตรายถึงตาย
มรณภาพ หมายถึง ความตาย, ตาย ใช้กับพระสงฆ์
มรณสติ หมายถึง ระลึกถึงความตายอันจะต้องมีมาถึงตนเป็นธรรมดา พิจารณาที่จะให้
 เกิดความไม่ประมาท
มรณันติก หมายถึง มีความตายเป็นที่สุด
มรณานต์ หมายถึง จนกว่าจะตาย
มรรตยะ, มรรตัยม มัตตัย, มัตยะ หมายถึง ผู้ที่ต้องตาย ได้แก่ พวกมนุษย์และสัตว์
 เจริญงาน
มฤตยู หมายถึง ความตาย
มฤตยูราช, มัจจุราช หมายถึง เจ้าแห่งความตาย ยมราช พญายม
มัจจะ หมายถึง ผู้ที่ต้องตาย
มัจจุ หมายถึง ความตาย^{๑๖}
ชีพิตักษัย หมายถึง การสิ้นชีวิต ใช้แก่หม่อมเจ้าว่าถึงชีพิตักษัย
ชีวงคต หมายถึง ตาย
ชีวันตราย หมายถึง อันตรายต่อชีวิต, อันตรายถึงตาย
ชีวาลัย หมายถึง ตาย เช่น ก็สิ้นชีวาลัยไปเมืองฟ้า
ชีวิตักษัย หมายถึง การสิ้นชีวิต^{๑๗}
ทิวงคต หมายถึง ไปสู่สวรรค์ ตายใช้แก่พระยุพราชหรือเจ้าฟ้าซึ่งได้รับการเฉลิมพระ
 ยศพิเศษ^{๑๘}
สิ้น หมายถึง ตาย เช่น พ่อแม่ของเขาสิ้นไปหมดแล้ว

^{๑๖}ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทนานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่นส์ จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๘๕๐.

^{๑๗}เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๖๖.

^{๑๘}เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๓๐.

สิ้นกรรม สิ้นกรรมสิ้นเวร สิ้นเวรสิ้นกรรม หมายถึง สิ้นสุดในการที่ต้องรับทุกข์อีกต่อไป เช่น เมื่อเขามีชีวิตอยู่ มีภาระมากหรือเจ็บป่วยทรมาน ตายไปก็ถือว่าสิ้นเวรสิ้นกรรม หมดกรรม หมดกรรมหมดเวรก็ว่า

สิ้นใจ หมายถึง ขาดใจ ตาย สิ้นลม หมดลมหรือหมดอายุ

สิ้นชีพ หมายถึง ตาย

สิ้นชีพิตักษัย, สิ้นชีพิตักษัย หมายถึง ตายใช้เฉพาะหม่อมเจ้า

สิ้นชื่อ หมายถึง ตาย เช่น เขาถูกแทงทะลุหัวใจเลยสิ้นชื่อ

สิ้นบุญ หมายถึง หมดบุญ ตาย เช่น เขาเป็นลูกกำพร้า พ่อแม่สิ้นบุญไปหลายปีแล้ว

สิ้นพระชนม์ หมายถึง ตาย ใช้แก่เจ้าฟ้า พระองค์เจ้า สมเด็จพระสังฆราชเจ้า และสมเด็จพระสังฆราช

สิ้นลมปราณ หมายถึง ตาย เช่น เขาสิ้นลมปราณไปตั้งแต่เมื่อคืนนี้

สิ้นสังขาร หมายถึง ตาย

สิ้นอายุขัย หมายถึง ตาย มักใช้แก่ผู้สูงอายุ^{๑๕}

สวรรคต หมายถึง ไปสู่สวรรคต ตาย ใช้ในราชาศัพท์สำหรับพระเจ้าแผ่นดิน สมเด็จพระบรมราชินีนาถ และสมเด็จพระบรมราชินี สมเด็จพระบรมราชชนนี สมเด็จพระยุพราช สมเด็จพระบรมโอรสาธิราช และพระบรมราชวงศ์ที่ทรงได้รับพระราชทานฉัตร ๗ ชั้น

สวรรคาลัย หมายถึง ตาย ใช้แก่เจ้านายชั้นสูง^{๑๖}

ตามทัศนะของพุทธปรัชญาเถรวาท การร้องไห้ การโศกเศร้า การรำพันในเรื่องนี้ ส่วนไว้ประโยชน์ กล่าวคือ ความตาย เป็นสังขารของชีวิตที่มีอาจหลีกเลี่ยงได้ เป็นปรากฏการณ์ธรรมชาติ หนึ่งในกระบวนการของชีวิต คือ การเกิด แก่ เจ็บ และตาย เพราะมีการเกิด จึงมีการแก่ เจ็บ ตาย ถ้าไม่เกิด ก็ไม่แก่ ไม่เจ็บและไม่ตาย ไม่ต้องเป็นทุกข์ ไม่ต้องร้องไห้ การร้องไห้จึงไว้ประโยชน์

สรุปว่า ความหมายของมรณานุสสติในคัมภีร์ทางพุทธปรัชญาเถรวาทในพระวินัยปิฎกนี้ แม้มิได้กล่าวไว้ตรงๆแต่สามารถยึดหลักได้ว่าพฤติกรรมต่างๆ ที่ดีและไม่ดีนั้นล้วนเกิดจากความอยาก ความต้องการ อยากมีอยากเป็น และอยากเป็นอยากอยู่ในสภาพนั้นนานๆ ในพระสูตรต้นคปิฎกแสดงให้เห็นถึงความไม่ประมาทของชีวิตที่มีต่อสรรพสิ่ง แม้กระทั่งความเป็นอยู่ของ

^{๑๕}เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๑๕๔-๑๑๕๕.

^{๑๖}เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๑๔๓.

ตน และในพระอภิธรรมปิฎกสรุปได้ว่า มรณะ คือ ปัจจัยอย่างหนึ่งที่ทำให้เกิดชีวิต เกิดการเวียนว่ายตายเกิดและความทุกข์ทรมานของสรรพสัตว์

๒.๒ แนวความคิดเกี่ยวกับมรณานุสสติ

แนวความคิดเกี่ยวกับมรณานุสสติ ควรศึกษาถึงความเป็นมาของมรณานุสสติ และการปฏิบัติตามหลักมรณานุสสติ ดังนี้

๒.๒.๑ แนวคิดเกี่ยวกับความเป็นมาของมรณานุสสติ

ความเป็นมาของมรณานุสสติผู้วิจัยมุ่งศึกษาถึงแนวคิดที่มาจากมรณานุสสติตามจิตสามัญญสำนึกมรณานุสสติในพระสูตรและมรณานุสสติตามความหมายและประเภท ซึ่งเป็นแนวคิดที่ควรศึกษา ดังนี้

๑) มรณานุสสติตามจิตสามัญญสำนึก

คนทั่วไปเมื่อไม่เข้าใจในความจริงของชีวิตก็จะมองว่าการตายนั้นเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดความทุกข์ระทมอย่างแสนสาหัสในชีวิตเพราะเห็นว่าความตายเป็นภาวะที่ร่างกายหรือตัวของเราเองต้องถูกเผาหรือถูกทำลาย จากภาวะที่ตาเห็นเช่นนี้จึงทำให้เขาคิดไปเองว่า เขาคือร่างกายและตายแล้วก็เป็นที่แล้วต่อไป คำว่าตายจึงเป็นภาษาที่บอกให้เห็นปรากฏการณ์ที่เราเห็นได้แต่เพียงสายตาเท่านั้น ความจริงแล้วในทางพระพุทธศาสนาถือว่า การตายเป็นเพียงภาวะจะปรากฏการณ์ในชีวิตวิญญานที่ต่างกาลและต่างเทศะ

อย่างไรก็ตามมีความเข้าใจของคนทั้งในอดีตและปัจจุบัน ยังมีความเข้าใจว่าการตายเป็นเรื่องน่ากลัว เป็นเรื่องอัปมงคล นำมาซึ่งความทุกข์และเป็นเรื่องที่ปุถุชนไม่พึงปรารถนา ทั้งนี้ก็เนื่องจากยังไม่มีความเข้าใจถึงหลักความจริงของชีวิต คือชีวิตที่เกิดมาในโลกนี้ล้วนแต่มีการเกิดในเบื้องต้น มีการแปรปรวนในท่ามกลางและแตกดับสลายไปในที่สุด ซึ่งเป็นหลักความจริงของชีวิตเป็นอย่างนี้เองไม่มีใครบัญญัติได้ ดังนั้นการตายที่เกิดขึ้นกับเราหรือคนอื่น จึงถือว่าเป็นเรื่องธรรมดาบุคคลที่เข้าใจความจริงของชีวิตแล้วจะไม่มีใครหวาดกลัว ไม่มีความเศร้าโศก ไม่มีการร้องไห้เสียใจ ยิ่งกว่านั้นยังคิดที่จะหาหนทางออกจากความเกิด ความแก่ ความเจ็บ และความตาย ถ้าไม่หนีจากเรื่องเหล่านี้ความตายก็ไม่มีความสิ้นสุดจากตัวเรา เมื่อใดเรามีความพยายามที่จะหาหนทางหนีหรือเอาชนะเราก็จะพ้นได้ เหมือนอย่างเรื่องของเจ้าชายสิทธัตถะพระราชกุมารที่ได้ไปพบกับเทวทูตทั้ง ๔ คือ “คนแก่ คนเจ็บ คนตาย และสมณะ”^{๒๑} แล้วคิดระลึกถึงตัวเองว่าสักวันหนึ่งเราจะต้องเป็นอย่างนี้แน่นอน เมื่อคิดถึงตัวเองจะต้องเป็นอย่างนั้น จึงได้คิดหาวิธีหรือหนทางที่จะออกจากสิ่งเหล่านั้น จิต

^{๒๑}ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๒-๓๘/๒๔-๓๕.

ก็น้อมไปในทางที่จะออกบวช ซึ่งคิดว่าเป็นหนทางเดียวที่จะทำให้ออกจากเรื่องเหล่านั้นได้ จึงได้ตัดพระหฤทัยแล้วเสด็จออกบวช ตั้งใจปฏิบัติโดยใช้เวลาลองผิดลองถูกเป็นเวลาถึง ๖ ปี จึงสามารถบรรลุธรรมเป็นพระพุทธเจ้า ตลอดระยะเวลาที่ได้เป็นผู้นำทางพระพุทธศาสนาก็ได้ทำการสอนมนุษย์และเทวดาให้เข้าใจถึงเรื่องความเกิด ความแก่ ความเจ็บ และความตายว่าเป็นเรื่องธรรมดาของชีวิต ชีวิตที่มีเกิดที่ใดที่นั่นก็มีตาย เพื่อไม่ให้เกิดความสะดุ้งหวาดกลัว เสรีา โศกเสียใจกับความตาย จะต้องเป็นผู้ไม่ประมาทในชีวิต พระพุทธองค์จึงได้ชี้แนะหนทางออกจากความตาย คือ ให้หมั่นระลึกถึงความตายอันจะมีแก่ตัวอยู่เนืองๆ ด้วยเหตุนี้ในทางพระพุทธศาสนาจึงได้มีการสอนเรื่องปฏิบัติมรณานุสสติกรรมฐาน โดยเฉพาะการระลึกถึงความตายหรือมรณานุสสติ โดยเหตุที่ในขณะที่ดำรงชีวิตอยู่ไม่ว่าจะมีอำนาจมากมายแค่ไหน อยู่ในฐานะอย่างไรก็ไม่มีใครแม้แต่ผู้เดียวจะรู้ว่าตนเองจะมีชีวิตอยู่ได้นานกี่วัน กี่เดือน กี่ปี ไม่รู้ว่าตนจะเจ็บป่วยวันไหน ด้วยโรคอะไร ไม่รู้ว่าตนจะตายเมื่อใด อาจตายในปัจจุบันทันที เวลาถัดไปหรืออีกหลายปี เพราะเหตุแห่งความตายมีมากมาย สถานที่ตายก็ไม่อาจรู้ได้ อาจเป็นที่บ้าน โรงพยาบาล หรือกลางถนน และสุดท้าย ไม่สามารถรู้ได้ว่าเมื่อตายแล้วจะไปเกิดในภพภูมิใด อาจไปเกิดเป็นสัตว์นรก เปรต อสุรกาย เทวดา หรือได้กลับมาเกิดเป็นมนุษย์อีก โดยเหตุนี้ ผู้ไม่รู้กฎแห่งชีวิต ไม่เข้าใจในกฎธรรมชาติ ไม่เข้าใจในสิ่งทั้งหลายทั้งปวงตามความเป็นจริง เมื่อนึกถึงความตายจึงรู้สึกหวาดหวั่นพรั่นพรึง จิตใจไม่สงบ

การมีสติสัมปชัญญะระลึกถึงสิ่งที่เกิดขึ้นในอนาคต คือ ความตายที่จะมีแก่ตนเป็นธรรมดา ด้วยความไม่ประมาท เพื่อให้จิตใจสงบจากอกุศลกรรม ปลดปล่อยจากกิเลส เครื่องเศร้าหมอง ตัณหา ความทะยานอยาก อุปาทาน ความยึดมั่นถือมั่น อันเป็นเหตุให้มีโลก โกรธ หลงเสียก่อนที่จะถูกความตายบังคับให้ละทิ้งสิ่งเหล่านี้ไป โดยระลึกอยู่เสมอว่า ชีวิตจะต้องสิ้นสุดแน่นอน จะช่วยบรรเทาโลกะ โทสะ โมหะ ลงได้สามารถเผชิญกับความจริงของชีวิตได้อย่างกล้าหาญ ไม่หวาดกลัวต่อความตาย รู้จักใช้ความตายให้เป็นประโยชน์ ซึ่งเรียกว่า การเจริญมรณานุสสติ

การเจริญมรณานุสสติ หรือการเจริญมรณสติ เป็นข้อหนึ่งในอนุสสติ ๑๐ ความระลึกอาารมณ์ที่ควรระลึกถึงเนืองๆ หมายถึง การระลึกถึงความตายอันจะต้องมีมาถึงตนเป็นธรรมดา พิจารณาให้ใจสงบจากอกุศลกรรม เกิดความไม่ประมาทและไม่หวาดกลัว คิดเร่งขวนขวายบำเพ็ญกิจและทำความดี^{๒๒}

๒) มรณานุสสติในพระสูตร

ที่มาของมรณานุสสติที่ปรากฏในพระสูตร ซึ่งพระพุทธเจ้าได้ตรัสถามภิกษุเกี่ยวกับมรณานุสสติ พระองค์ได้ตรัสให้ภิกษุเข้าใจแล้วนำไปปฏิบัติ เพื่อบรรลุมรรคผล ตามสติปัญญาของเหล่าภิกษุนั้นๆ พระพุทธเจ้าได้ตรัสถามภิกษุว่า ภิกษุทั้งหลายเจริญมรณานุสสติอย่างไร ภิกษุ

^{๒๒}พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์, อ้างแล้ว, หน้า ๑๘๑.

เหล่านั้นกราบทูลตอบว่า ได้เจริญมรณานุสสติว่าชีวิตพึงเป็นอยู่ได้ตลอดคืนหนึ่งวันหนึ่งบ้าง ตลอดวันบ้างชั่วขณะบิณฑบาตบ้าง ชั่วขณะเกี่ยวข้าวกลั่นกินบ้าง พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า การเจริญมรณานุสสติเช่นที่ภิกษุทั้งหลายทูลตอบนั้น เป็นการเจริญมรณานุสสติเพื่อความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลายได้ช้า แล้วตรัสว่า “ภิกษุใดเจริญมรณานุสสติ ว่าเราพึงเป็นอยู่ได้ชั่วเกี่ยวข้าวแล้วกลั่นกินเพียงคำเดียว หรือชั่วหายใจเข้าแล้วหายใจออก หรือชั่วหายใจออกแล้วหายใจเข้า ถือว่าเป็นผู้ไม่ประมาท ย่อมเจริญมรณานุสสติเพื่อความสิ้นไปของอาสวะทั้งหลายได้แรงกล้า”^{๒๗}

หมายความว่า การเจริญมรณานุสสติให้ได้ผลดี ต้องพิจารณาและระลึกถึงความตายทุกขณะ ทุกลมหายใจอย่างต่อเนื่องก็จะเห็นว่าชีวิตมีความตายเป็นธรรมดา มีความตายอยู่ตลอดเวลา มีความตายอยู่ในปัจจุบัน มีความตายมาแล้วในอดีตและมีความตายที่จะเป็นไปในอนาคต ก็จะไม่หลงไปในความชั่วและเร่งทำความดีเมื่อยังมีโอกาส จึงจะได้ชื่อว่าเป็นผู้ไม่ประมาท

พระสูตรที่เกี่ยวกับมรณานุสสติซึ่งปรากฏเป็นพระพุทธรพจน์ ที่ว่า

ภิกษุทั้งหลาย ก็ภิกษุใดย่อมเจริญมรณานุสสติ อย่างนี้ว่า โอหนอ เราพึงเป็นอยู่ได้ตลอดคืนหนึ่งวันหนึ่ง เราพึงมนสิการคำสั่งสอนของพระผู้มีพระภาค เราพึงกระทำกิจให้มากหนอ ก็ภิกษุใดย่อมเจริญมรณานุสสติ อย่างนี้ว่า โอหนอ เราพึงเป็นอยู่ได้ตลอดวันหนึ่ง เราพึงมนสิการคำสั่งสอนของพระผู้มีพระภาค เราพึงกระทำกิจให้มากหนอ ก็ภิกษุใดย่อมเจริญมรณานุสสติ อย่างนี้ว่า โอหนอ เราพึงเป็นอยู่ได้ชั่วขณะที่ฉันบิณฑบาตมื้อหนึ่ง... คู่ก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเหล่านี้เรากล่าวว่า เป็นผู้ประมาท

๓) มรณานุสสติตามความหมายและประเภท

ความหมายและประเภทในที่นี้ หมายถึงความหมายและประเภทของมรณานุสสติซึ่งเกี่ยวกับการกำหนดความเป็นที่มาหรือพื้นฐาน มรณานุสสติ แยกออกเป็น ๒ ศัพท์ คือ มรณะ กับอนุสสติ มรณะ แปลว่า ความตาย ความสิ้นไปแห่งสังขาร การยุติการกระทำต่อเนื่องด้านชีวภาพ อันเป็นชีวะของสัตว์ แต่เป็นกระบวนการแยกสภาพไปสู่ความจริงของสังขาร ส่วนเป็นดินก็กลายเป็นดิน ส่วนที่เป็นน้ำ ลม ไฟ ก็แยกไปเป็นน้ำ ลม ไฟ ตามสภาพ ซึ่งเข้าใจว่า ธาตุแตกแยกจากกัน ยุติบทบาทการมีชีวิต ความเป็นมนุษย์

ในพระอภิธรรมปิฎก ได้กล่าวถึงความตายว่าเป็นลูกโซ่ ๑ ใน ๑๒ อย่าง ถือเป็นปัจจัยอย่างหนึ่งทำให้เกิดชีวิต การเวียนว่ายตายเกิดและความทุกข์ทรมานของสรรพสัตว์ ดังพระพุทธพจน์ที่ว่า

...สังขารเกิด เพราะ อวิชชาเป็นปัจจัย วิญญาณเกิด เพราะ สังขารเป็นปัจจัย นามเกิด เพราะวิญญาณเป็นปัจจัย อายุขณะที ๖ เกิดเพราะนามเป็นปัจจัย ผัสสะเกิดเพราะอายุขณะที

^{๒๗} อจฺ ปญจก. (ไทย) ๒๒/๒๕๐/๓๓๘-๓๔๑.

๖ เป็นปัจจัย เวทนาเกิดเพราะผัสสะเป็นปัจจัย ตัณหาเกิดเพราะเวทนาเป็นปัจจัย อุปาทานเกิดเพราะตัณหาเป็นปัจจัย ภพเกิดเพราะอุปาทานเป็นปัจจัย เป็นต้น

มรณะ (ความตาย) เป็นภาวะที่มีอยู่จริง สิ่งที่ยืนยันความมีอยู่จริงของความตายก็คือ ความเปลี่ยนแปลง เพราะความเปลี่ยนแปลงสามารถแสดงถึงความมีอยู่ให้ปรากฏได้ โดยเราสามารถสังเกตเห็นได้จากความไม่คงที่ของสิ่งต่างๆ นั้นเอง คือการปรากฏตัวของความเปลี่ยนแปลง ความตายในฐานะความเปลี่ยนแปลงอีกรูปแบบหนึ่งจึงเป็นสิ่งที่อยู่จริง ความมีอยู่จริงของความตายจึงเป็นสิ่งที่ไม่สามารถปฏิเสธได้ อย่างไรก็ตามแม้เราจะยอมรับว่าความตายเป็นสิ่งที่อยู่จริง ความมีอยู่จริงของความตายนี้ ก็อาจทำให้เราสงสัยต่อไปอีกว่าเหตุใดความมีอยู่จริงเช่นนี้จึงมีอยู่ พุทธศาสนามีปรัชญาซึ่งเราสามารถนำมาวิเคราะห์เพื่อหาคำตอบต่อปัญหาดังกล่าวนี้ได้ กล่าวคือเราจะสามารถเข้าใจความมีอยู่จริงของความตายได้

อนุสติ หมายถึงอารมณ์ที่ควรระลึกถึง หรือหมายถึง ความระลึกถึงอารมณ์ที่ควรระลึกถึงเนื่องๆ หรือระลึกถึงคุณความงาม ความดี ซึ่งเป็นเครื่องทำให้จิตสงบบ้าง เป็นเครื่องยังจิตให้เกิดความเลื่อมใสบ้าง สังเวชบ้าง เรียกว่า “อนุสติ” ดังนั้น อนุสติจึงหมายถึง การระลึกถึงคุณของสิ่งนั้นๆ เป็นนิจ หรือเป็นประจำ ซึ่งเป็นเครื่องยังจิตให้เกิดความเลื่อมใส

ประเภทของอนุสติในพระสูตรตันตปิฎก อนุสติ^{๒๗}ฐาน ๖ อย่างหรือประเภท ดังนี้

- | | |
|----------------|-----------------------------|
| (๑) พุทธานุสติ | [ระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้า] |
| (๒) ธัมมานุสติ | [ระลึกถึงคุณของพระธรรม] |
| (๓) สังฆานุสติ | [ระลึกถึงคุณของพระสงฆ์] |
| (๔) สีลानุสติ | [ระลึกถึงศีล] |
| (๕) จาคานุสติ | [ระลึกถึงทานที่ตนบริจาค] |
| (๖) เทวदानุสติ | [ระลึกถึงเทวดา] |

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อนุสติฐานะ ๖ ประการนี้ ๖ ประการเป็นไฉน คือ พุทธานุสติ ๑ ธรรมานุสติ ๑ สังฆานุสติ ๑ สีลानุสติ ๑ จาคานุสติ ๑ เทวदानุสติ ๑ ดูกรภิกษุทั้งหลาย อนุสติฐานะ ๖ ประการนี้แลฯ

อนุสติ ในพระสูตรตันตปิฎก มีอยู่ ๑๐ ประการ^{๒๘}ได้แก่

^{๒๗}ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๒๒/๓๒๑.

^{๒๘}อ.จ.เอก. (ไทย) ๒๐/๑๘๐/๓๒.

(๑) พุทธานุสติ ระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้า พุทธานุสติ ตัดบทเป็น พุทธะ แปลว่า พระพุทธเจ้า หมายถึงพระคุณของพระพุทธเจ้า อนุสติ แปลว่า ระลึกเนื่องๆ หรือระลึกตามสมควร เมื่อรวมเข้าเป็น พุทธานุสติ แปลว่า ระลึกเนื่องๆ

(๒) ธรรมานุสติ ระลึกถึงคุณของพระธรรม ธรรมานุสติ ตัดบทเป็น ธรรมะ แปลว่า พระธรรม หมายถึงคุณของพระธรรม รวมกับ อนุสติ เป็น ธรรมานุสติ แปลว่า ระลึกเนื่องๆ หรือระลึกตามสมควรถึงคุณของพระธรรม

(๓) สังฆานุสติ ระลึกถึงคุณของพระสงฆ์ สังฆานุสติ ตัดบทเป็น สังฆะ แปลว่า พระสงฆ์ หมายถึง คุณของพระสงฆ์ รวมกับอนุสติเป็นสังฆานุสติ แปลว่า ระลึกเนื่องๆ

(๔) สីลानุสติ ระลึกถึงศีลของตน สีลानุสติ ตัดบทเป็น สีละ แปลว่า ศีล หมายถึง คุณแห่งศีล รวมกับอนุสติ เป็น สีลानุสติ แปลว่า ระลึกเนื่องๆ ถึงคุณแห่งศีล

(๕) จาคานุสติ ระลึกถึงทานที่ตนบริจาครแล้ว จาคานุสติ ตัดบทเป็น จาคะ แปลว่า บริจาคหรือสละ หมายถึง ทานที่ตนบริจาครแล้วสละแล้ว รวมกับ อนุสติ เป็น จาคานุสติ แปลว่า ระลึกถึงทานที่ตนบริจาครแล้ว

(๖) เทวดานุสติ ระลึกถึงคุณที่ทำบุญกศลให้เป็นเทวดา เทวดานุสติ ตัดบทเป็น เทวดา แปลว่า เทวดา หมายถึง คุณที่ทำบุญกศลให้เป็นเทวดา รวมกับอนุสติ เป็น เทวดานุสติ แปลว่า ระลึกเนื่องๆ ถึงคุณที่ทำบุญกศลให้เป็นเทวดา

(๗) มรณานุสติ ระลึกถึงความตายที่จะมาถึงคน มรณานุสติ ตัดบทเป็น มรณะ แปลว่า ความตาย หมายถึง ความแตกขาดแห่งชีวิต ความตายมี ๒ อย่าง คือ ๑. กาลมรณะ ตายตามเวลาอันสมควร เพราะสิ้นบุญบ้าง สิ้นบาปบ้าง เพราะสิ้นอายุบ้าง เพราะสิ้นบุญ-บาปและอายุทุกอย่างบ้าง ๒. อกาลมรณะ ตายในเวลาอันไม่สมควรตาย เพราะกรรมเข้าไปตัดรอน

(๘) กายคตาสติ ระลึกทั่วไปในกาย ให้เห็นว่า ไม่งาม น่าเกลียดโสโครก กายคตาสติ ตัดบทเป็น กายะ แปลว่า ร่างกาย หมายถึงส่วนต่างๆ ของร่างกายมีผม เป็นต้น คตา แปลว่า ไป สติ แปลว่า ความระลึก เมื่อรวม ๑ ศัพท์เข้าด้วยกันเป็น กายคตาสติ แปลว่า ความระลึกไปทั่วในส่วนต่างๆ ของร่างกาย

(๙) อานาปานสติ ตั้งสติกำหนดลมหายใจเข้าออก อานาปานสติ ตัดบทเป็น อานาปานะ แปลว่า ลมหายใจเข้า ออก ต่อเข้ากับศัพท์ว่า สติ เป็น อานาปานสติ แปลว่า ระลึกถึงลมหายใจเข้าออก หมายความว่า ตั้งสติกำหนดระลึกคูลมหายใจทั้งเข้าทั้งออก

(๑๐) อุปสมานุสติ ระลึกถึงคุณพระนิพพาน ซึ่งเป็นที่ระงับกิเลสและกองทุกข์ อุปสมานุสติ ตัดบทเป็น อุปสมะ แปลว่า ธรรมอันเป็นที่ระงับ หมายถึงคุณของพระนิพพาน อัน

เป็นที่ระงับดับกิเลสและกองทุกข์ รวมกับศัพท์ว่า อนุสติ เป็น อุปสมานุสติ แปลว่า ระลึกถึงคุณของพระนิพพาน อันเป็นที่ระงับดับกิเลสและกองทุกข์

ตามที่กล่าวนี้เป็นเรื่องของความเป็นมาของมรณานุสติที่จำแนกตามจิตสามัญญาณิกมรณานุสติในพระสูตร และมรณานุสติตามความหมายและประเภท ที่ปรากฏในพระไตรปิฎก ซึ่งเป็นแนวคิดเกี่ยวกับความตายที่เกิดจากสามัญญาณิกและที่มีปรากฏในพระสูตร ดังกล่าว

๒.๒.๒ แนวคิดเกี่ยวกับวิธีปฏิบัติตามหลักมรณานุสติ

การปฏิบัติมรณานุสติกรรมฐานนี้ ผู้ปฏิบัติจะต้องพิจารณาศพที่อยู่เฉพาะหน้า หรือระลึกถึงศพที่ตายไปแล้ว ที่มีศ มีอำนาจ มีทรัพย์สมบัติแล้วก็นึกบริกรรมอยู่ว่า “มรณ เม ภวิสฺสตีชีวิตินุทริยํ อุปฺจณฺชชิสฺสตี” เราจะต้องตาย รูปชีวิต นามชีวิต จะต้องขาดจากกันอยู่อย่างนี้เรื่อยๆ ไปหรือจะบริกรรมว่า “มรณ เม ฐวํ ชีวิต เม ฐวํ” ความตายเป็นของแน่ ความมีชีวิตอยู่เป็นของไม่แน่ ผู้ปฏิบัติก็ต้องทำการปฏิบัติให้ถูกต้องตามแนวทางที่พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ และเพื่อให้ทราบถึงวิธีปฏิบัติแก่พุทธบริษัทที่มีวิธีปฏิบัติแก่ภิกษุ ระลึกถึงความตาย สาเหตุให้เกิดความตาย ความตายให้เกิดปัญญา ข้อควรเว้น ข้อควรปฏิบัติ ข้อควรรู้ก่อนวันเข้าปฏิบัติมรณานุสติและหลักอပ္ปัญจอกนิหปัจจเวกขณะ ดังนี้

๑) **ตรัสถึงวิธีปฏิบัติแก่ภิกษุ** โดยวิธีการตรัสสรรเสริญและวิธีปฏิบัติได้ทรงสรรเสริญผู้ระลึกถึงความตายว่า

“ภิกษุทั้งหลาย มรณานุสติที่เจริญแล้ว ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก ยิ่งลงสู่อมตะมีอมตะเป็นที่สุด”

(๑) ภิกษุรูปหนึ่งทูลตอบว่า “ข้าพพระองค์เจริญโดยมีความคิดว่า โอหนอ ชีวิตเราอาจเป็นอยู่อีกเพียงคืนหนึ่งวันหนึ่งเท่านั้นเราพึงใส่ใจและกระทำตามคำสอนของพระพุทธเจ้าให้มาก”

(๒) ภิกษุอีกรูปหนึ่งกราบทูลวิธีเจริญมรณานุสติของตนว่า “โอหนอ ชีวิตเราอาจอยู่อีกเพียงวันหนึ่งเท่านั้น เราพึงใส่ใจ”

(๓) ภิกษุอีกรูปหนึ่งกราบทูลว่า “โอหนอ ชีวิตเราอาจเป็นอยู่อีกเพียงครึ่งวัน”

(๔) ภิกษุอีกรูปหนึ่งกราบทูลว่า “โอหนอ ชีวิตเราอาจเป็นอยู่ได้เพียงชั่วเวลาฉันบิณฑบาตมือหนึ่ง”

(๕) ภิกษุอีกรูปหนึ่งกราบทูลว่า “โอหนอ ชีวิตเราอาจอยู่ได้เพียงชั่วเวลาฉันบิณฑบาตไปได้ครึ่งหนึ่ง” (ยังไม่ทันได้อิ่ม)

(๖) ภิกษุอีกรูปหนึ่งกราบทูลว่า “โอหนอ ชีวิตเราอาจอยู่ได้เพียงชั่วเวลาที่เคี้ยวและกลืนกินข้าวไปได้เพียง ๔-๕ คำ”

(๗) ภิกษุอีกรูปหนึ่งกราบทูลว่า “โอหนอ ชีวิตเราอาจอยู่ได้เพียงชั่วเวลาเดียวคำข้าวได้เพียง ๑ คำ”

(๘) ภิกษุอีกรูปหนึ่งกราบทูลว่า “โอหนอ ชีวิตเราอาจอยู่ได้เพียงชั่วเวลาที่เราหายใจออกแล้วหายใจเข้า ๑ ครั้ง หรือหายใจเข้าแล้วหายใจออก ๑ ครั้งเท่านั้น”

เมื่อภิกษุทั้ง ๘ รูปกราบทูลแล้ว พระพุทธเจ้าตรัสว่า ภิกษุรูปที่ ๑ ถึง ๖ ยังได้ชื่อว่ามี ความประมาทอยู่ จักทำให้สิ้นอาสวะช้า ภิกษุทั้งหลายพึงเป็นดังภิกษุรูปที่ ๗ และ ๘ ผู้ได้ชื่อว่าเป็นผู้ ไม่ประมาท เจริญมรณานุสสติเช่นนี้ย่อมสิ้นอาสวะได้เร็ว เพราะฉะนั้นในเรื่องนี้พวกเธอทั้งหลาย พึงสำเหนยใจไว้ว่า “เราทั้งหลาย จักเป็นผู้ไม่ประมาทเป็นอยู่ จึงเจริญมรณานุสสติเพื่อความสิ้น อาสวะอย่างแท้จริง” ดังนี้ ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลาย พึงสำเหนยใจไว้อย่างนี้แล”^{๒๖}

๒) **ตรัสให้ตั้งสติระลึกถึงความตายของสิ่งมีชีวิต** ด้วยการบริกรรมบทว่า มรณ มรณ หรือนึกถึงความตายมาเป็นอารมณ์กรรมฐานให้กระทำอยู่อย่างนี้อยู่ทุกลมหายใจเข้าออก ในขณะที่ ระลึกความตายก็ใช้สติปัญญาพิจารณาให้เห็นถึงความเปลี่ยนแปลงของชีวิต^{๒๗}

๓) **ตรัสให้พิจารณาถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดความตาย** สิ่งที่สามารถทำให้ชีวิตขาดดับลง นั้นมีมากมายหลายประเภท ดังมีพุทธพจน์ตรัสว่า ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้ กลางวันผ่านไปกลางคืน ย่างเข้ามา ย่อมพิจารณาเห็นสาเหตุแห่งความตายของเรามีมาก^{๒๘}

๔) **ตรัสให้ระลึกถึงความตายให้เกิดปัญญา** คือ การระลึกถึงความตายเพื่อให้เกิด สติปัญญา จิตใจก็น้อมไปสู่ความสงบและเกิดสมาธิได้เร็ว การระลึกถึงความตายที่เกิดปัญญา ซึ่งมีหลักพิจารณา คือ

(๑) ให้คิดเปรียบเทียบตัวเราเองกับคนอื่น เช่น คนเราแม้มีความแตกต่างกันอย่างไร ไม่ว่าฐานะ หรือสติปัญญา ในที่สุดก็ต้องตายเหมือนกัน

(๒) ให้มองว่าความตายจะโจมตีเราได้ทุกเมื่อ ทุกเวลา เพราะว่ามันติดตัว ติดตามเรามาตั้งแต่เกิด

(๓) ให้มองว่าแม้จะใช้อำนาจ หรือทรัพย์สินมากเท่าใด เราก็มีอาจารย์ชีวิตซึ่งเป็น สิ่งที่เรารักที่สุดเอาไว้ได้

(๔) ให้เข้าใจว่าชีวิตเราเปราะบางอ่อนแอ ต้องอาศัยปัจจัยต่างๆ จึงจะอยู่ได้ หาก ขาดอย่างใดอย่างหนึ่ง หรือได้มาอย่างไม่สมควรก็จะทำให้เกิดปัญหาได้ทุกเมื่อ

^{๒๖} อ.จ.ก.ก. (ไทย) ๒๒/๑๕/๔๔๖-๔๔๗.

^{๒๗} อ.จ.ก.ก. (ไทย) ๒๒/๑๕/๔๔๔-๔๔๗.

^{๒๘} อ.จ.ก.ก. (ไทย) ๒๒/๒๐/๔๔๗.

(๕) ให้คิดว่าร่างกายเราเป็นของสาธารณะ เป็นเรือนอยู่ที่มีหนอนและเชื้อโรคอันเป็นภัยมากมายหลายชนิดอาศัยอยู่ ซึ่งล้วนเป็นปัจจัยแห่งความตายทั้งสิ้น

(๖) ชีวิตนี้จำกัดนัก อายุขัยมีกำหนดเวลาของมัน คนเราอยู่ได้ไม่มากกว่า ๑๐๐ ปีก็ต้องตาย บางคนมีอายุเกิน ๑๐๐ ปี แต่ก็ตายอยู่ดี และอยู่เกิน ๑๐๐ ปีได้ไม่นานนัก

(๗) ชีวิตคนเรานั้น มีโอกาสตายได้ทุกเวลา เพราะชีวิตมีการเกิดการตายเป็นสาเหตุใหญ่ต่อเนื่องเป็นวัฏสงสาร

(๘) ให้เข้าใจว่าชีวิตไม่มีนิมิตที่แน่ชัด ไม่มีใครรู้ได้ว่าเราจะตายด้วยเหตุใด ตายเมื่อใด ตายอย่างไร และตายที่ใด

การสอนให้ได้พิจารณาถึงสาเหตุของความตายอันจะเกิดมีแก่เราอย่างนี้ ย่อมทำให้เรา รู้ชัดว่าชีวิตมีความตายและสาเหตุที่ทำให้เราตายมีอยู่รอบตัว ความตายอาจเกิดขึ้นกับตัวเราได้ทุกเวลา ทุกสถานที่โดยไม่มีเครื่องหมายบอกให้ทราบล่วงหน้า

๕) **ตรัสถึงข้อที่ควรรู้ก่อนวันเข้าปฏิบัติมรณานุสสติ** การปฏิบัติที่ก่อให้เกิดผลได้เร็วหรือช้านั้นก็ยังมีปัจจัยหลายอย่าง เพื่อให้จิตใจเกิดสมาธิได้เร็วและสิ่งที่ทำให้จิตใจของนักปฏิบัติทั้งหลายเกิดความกังวลมี ๓ คือ ปลิโพธ สัปายะ และกัลยาณมิตร ดังนี้

(๑) **ปลิโพธ** คือ เครื่องผูกพันหรือห่วงเหนี่ยวเป็นเหตุให้ใจห่างกังวลใจมี ๑๐ ประการ คือ

๑. ที่อยู่หรือวัด คนมีของใช้เก็บสะสมไว้มาก หรือมีงานอะไรที่ค้างอยู่เป็นกังวลแต่ถ้าใจไม่ผูกพันก็ไม่เป็นไร

๒. ตระกูล คือ ตระกูลญาติหรือตระกูลอุปฐากซึ่งสนิทสนมห่วงใยจากไปใจคอยห่วง ควรทำใจให้ได้

๓. ลาก เช่น มีคนเลื่อมใสมาก

๔. คณะ เช่น มีคณะศิษย์ที่ต้องสอน

๕. กรรม คือ การงาน

๖. อัทธานะ คือ การเดินทางไกลด้วยธุระ

๗. ญาติทั้งทางบ้านและญาติทางวัด

๘. อาพาธ คือ คนป่วยไข้

๙. กัณณะ คือ ปริยัติหรือสิ่งที่เล่าเรียน

๑๐. อิทธิ คือ ฤทธิ์ของปุถุชน

(๒) **สัปายะ** คือ ธรรมอันเป็นที่สบาย ที่เหมาะสมกับการปฏิบัติของตน มี ๗ ประการดังนี้ คือ

๑. อาวาสสัปปายะ คือ อาวาส ได้แก่ที่อยู่อันเป็นที่สบาย ไม่ไกลทางสัญจรไปมา ไม่ไกลบ่อน้ำอันจะเกิดความรำคาญจากผู้คนไปมา

๒. โจรสัปปายะ ได้แก่ ทางเดินอันเป็นที่สบาย

๓. ภัตตสัปปายะ ได้แก่ การพึงการพุดอันเป็นที่สบาย

๔. บุคคลสัปปายะ ได้แก่ บุคคลเป็นที่สบาย

๕. โภชนสัปปายะ ได้แก่ อาหารอันเป็นที่สบาย

๖. อุตุสัปปายะ ได้แก่ ฤดูอันเป็นที่สบาย

๗. อิริยาปถสัปปายะ ได้แก่ อิริยาปถอันเป็นที่สบาย

(๓) กัลยาณมิตรหมายถึง เพื่อนที่ดี มิตรผู้มีคุณอันบัณฑิตพึงนับ การปฏิบัติ มรรณานุสสติตามความคิดของตนนั้น สิ่งแวดล้อมทางสังคมที่ดี และผู้ที่ชี้แนะแนวทางที่ถูกต้อง^{๒๕} ที่เกิดผลในการปฏิบัติธรรมจะต้องเป็นผู้ได้ตั้งอยู่ในคุณธรรม คือ

๑. ปนิสสยะ อยู่ในสำนักอาจารย์ผู้มีความสามารถ

๒. อารักกะ รักษาอินทรีย์ ๖ ให้สมบูรณ์

๓. อุปนิพัทธะ ผูกจิตใจในสติปัญฐานทั้ง ๔

ด้วยเหตุนี้กัลยาณมิตรจึงนับว่าเป็นบุคคลที่มีความสำคัญอย่างยิ่ง เพราะครูอาจารย์ทุกท่านย่อมหวังประโยชน์อันเกื้อกูลแก่ศิษย์ด้วยเมตตา ผู้ทำหน้าที่ในการสั่งสอน ให้การศึกษาแก่ผู้อื่น ย่อมประกอบด้วยคุณสมบัติ และมีพระพุทธรูปที่ตรัสถึงผู้ที่เป็นกัลยาณมิตรไว้ว่า

กัลยาณมิตร ประกอบด้วยองค์คุณของกัลยาณมิตรมี ๗ ประการคือ

๑) เป็นที่รักที่พอใจ

๒) เป็นที่เคารพ

๓) เป็นที่ยกย่อง

๔) เป็นนักพูด

๕) เป็นผู้อดทนต่อถ้อยคำ

๖) เป็นผู้พูดถ้อยคำลึกซึ้งได้

๗) ไม่ชักนำในอฐานะ^{๒๖}

นอกจากนี้ยังตรัสถึงคุณสมบัติของครูอาจารย์เพิ่ม

๑. เป็นผู้สมบูรณ์ด้วยศรัทธาเชื่อต่อพระปัญญาตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า เชื่อกรรม และเชื่อผลของกรรม ตั้งใจบำเพ็ญประโยชน์ต่อสรรพสัตว์

^{๒๕} ส.ม. (ไทย) ๑๕/๕-๑๒๕/๒-๓๖ ; อ.จ.เอกก. (ไทย) ๒๐/๗๑-๑๒๘/๑๖-๒๕.

^{๒๖} อ.จ.สตตก. (ไทย) ๒๓/๓๗/๕๗.

๒. สมบูรณ์ด้วยศีล คือ มีมารยาทอันดีงาม
๓. สมบูรณ์ด้วยการศึกษา สามารถแสดงแนวทางแห่งการปฏิบัติได้ดี^{๓๑}
๔. สมบูรณ์ด้วยการบริจาค ขอมเสียดสละ มกน้อย สัน โดย ชอบสงัด ไม่คลุกคลีด้วยหมู่คณะ
๕. สมบูรณ์ด้วยความเพียร คือ ได้เคยเจริญวิปัสสนากรรมฐานมาแล้ว
๖. สมบูรณ์ด้วยสติ คือ ได้เคยเจริญสติปัฏฐาน ๔ มาแล้ว
๗. สมบูรณ์ด้วยสมาธิ มีจิตตั้งมั่น ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่กระสับกระส่าย
๘. สมบูรณ์ด้วยปัญญา คือ รู้ว่าสิ่งนี้เป็นประโยชน์และไม่เป็นประโยชน์ต่อสรรพสัตว์^{๓๒}

คุณสมบัติของผู้เป็นครูอาจารย์นั้นเป็นการซึ่งให้เกิดความมั่นใจของผู้ที่จะปฏิบัติธรรม ว่าท่านคงให้ความรู้แก่เราได้ พาประพฤตปฏิบัติให้ดีได้แล้วนำไปสู่การปฏิบัติที่ถูกต้องตามวิธีที่ครูอาจารย์ชี้แนะ ย่อมทำให้เกิดผลที่ดี มีประโยชน์ แต่ถ้าปฏิบัติผิดอาจทำให้เกิดผลร้ายได้ ดังนั้นจึงมีการกล่าวให้ทราบข้อที่ควรเว้น

๖) **ตรัสถึงข้อควรเว้นในการปฏิบัติมรรณาสติ** การปฏิบัติที่ผิดย่อมทำให้เกิดผลร้าย และทำให้เข้าใจผิด พุทธพจน์ที่ทรงตรัสถึงข้อที่ควรเว้น คือ

- (๑) ชอบประกอบกิจเล็กๆ น้อยๆ เช่น เขียนหนังสือ เป็นต้น สิ่งเหล่านี้ไม่ใช่กิจของการปฏิบัติ
- (๒) ชอบพูดคุยกับผู้ปฏิบัติด้วยกัน ไม่ตั้งใจกำหนดอารมณ์ที่มีกระทบ
- (๓) ชอบเห็นแก่กินแก่นอน คือ กินมาก นอนมาก พุดมาก ทำความเพียรน้อย การปฏิบัติควรนอนวันละ ๔ ชั่วโมง กลางวันห้ามนอน
- (๔) ชอบคลุกคลีอยู่กับหมู่คณะ ไม่ชอบอยู่ตามลำพังโดยเฉพาะ
- (๕) ไม่สำรวมอินทรียทั้ง ๖ ด้วยดี
- (๖) ไม่รู้จักประมาณในการบริโภค คือกินอิมเกินไปกะไว้ว่าอีก ๔ ถึง ๕ คำจะอิมให้เต็มน้ำตามไปเป็นพอดี
- (๗) จิตจับอารมณ์ใดไม่กำหนดอารมณ์นั้น หรือจิตจิตไปในอาการใด ไม่กำหนดรู้ในอาการนั้น^{๓๓}

^{๓๑}ม.ญ. (ไทย) ๑๒/๑๓/๒๑.

^{๓๒}ม.ม. (ไทย) ๑๓/๒๕/๒๘-๓๐.

^{๓๓}อ.ญ.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๒๔๖/๑๔๕.

การปฏิบัติที่ถูกต้องตามหลักของครูอาจารย์ ยังได้กล่าวถึงคุณธรรมของผู้ปฏิบัติ จะต้อง มี ชั้นดี คือ ความอดทนและต้องพร้อมด้วยองค์ ๓ ประการ คือ

๑. อดทนต่อความยากลำบาก
๒. อดทนต่อทุกขเวทนา
๓. อดทนต่อความเย้ายวนของกิเลส^{๓๔}

เพื่อให้ชั้นดีธรรมนั้นสมบูรณ์ จะต้องตั้งใจอย่างแน่วแน่ในการปฏิบัติ ถึงแม้เลือดเนื้อ จะเหือดแห้งไปคงเหลือแต่ หนัง เอ็น กระดูก ก็จะไม่หือถอยละเลยไป จนกว่าจะบรรลุถึงธรรมที่ กำลังบำเพ็ญเพียรอยู่นี้

เมื่อได้ปฏิบัติตามขั้นตอนที่ได้ศึกษาเกี่ยวกับหลักการฝึกก่อนเข้าปฏิบัติมรณานุสสติ ตามที่พระพุทธองค์ได้ทรงสอนแล้ว ตลอดถึงแนวทางตามที่ครูอาจารย์แนะนำเกี่ยวกับการลงมือ ปฏิบัติและยังต้องคำนึงถึงข้อควรยึดถือปฏิบัติมรณานุสสติ ซึ่งมีข้อควรยึดปฏิบัติ ดังนี้

๓) **ตรัสถึงข้อควรรู้ในวันเข้าปฏิบัติมรณานุสสติ**เมื่อถึงกำหนดเวลาปฏิบัติ ให้ละความ กังวลทั้งหลาย พร้อมกับได้หาสถานที่อันเป็นที่ลับปายะแล้ว ไปสู่สำนักอาจารย์ผู้เป็นกัลยาณมิตร การปฏิบัติธรรมประเภทอื่น ซึ่งมีขั้นตอนการปฏิบัติต่อไปนี้^{๓๕}

(๑) ในวันที่เข้าปฏิบัติให้จัดเตรียมดอกไม้ รูปเทียน ไปถวายสักการะอาจารย์ผู้ให้ พระกรรมฐานตลอดถึงให้ความสะดวกในด้านต่างๆ

(๒) จุดรูปเทียนบูชาพระรัตนตรัยแล้ว ผู้ชายนั่งกระโหย่ง ผู้หญิงนั่งแบบเทพธิดา แล้วประนมมือ เปล่งวาจาณมัสการ

(๓) น้อมนมัสการองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ผู้ทรงประทานกรรมฐาน

(๔) ปฏิบัติในสติวิสุทธิให้เป็นผู้บริสุทธิ์ควรแก่การปฏิบัติในส่วนเบื้องต้น

(๕) มอบอรรถภาพร่างกายถวายแด่พระผู้มีพระภาคเจ้า ซึ่งเป็นสังฆมิตร ผู้ประทาน กรรมฐานแก่ผู้เห็นภัยในวัฏฏะ

(๖) มอบอรรถภาพร่างกายถวายแด่ครูอาจารย์ผู้สอนกรรมฐาน เพื่อจะได้อบรมสั่ง สอนไปด้วยดี ไม่มีโทษแก่อาจารย์ เป็นการมอบตัวเป็นลูกศิษย์ให้ท่านแนะนำสั่งสอน

(๗) ขอแก้วมัญฐานกับท่านอาจารย์ หลังจากได้มอบกายถวายตัวแล้ว

(๘) เมื่อได้รับกรรมฐานจากครูอาจารย์แล้ว เข้าไปสู่อุ้งกรรมฐานที่สงบเงียบ จุด

^{๓๔} อ.จ.ทุก. (ไทย) ๒๐/๔๑๐/๑๑๘.

^{๓๕} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ ปร.ช. ๕), หลักปฏิบัติสมณะและวิปัสสนากรรมฐาน. (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒.), หน้า ๔ - ๖.

รูปเทียนบูชาพระรัตนตรัย อันเป็นอามิสบูชาครั้งสุดท้าย เป็นต้น

(๕) เมื่ออธิษฐานเสร็จแล้ว ก็แผ่เมตตาให้แก่ตัวเองและผู้อื่น ตลอดจนถึงสรรพสัตว์ทั่วไป เพื่อให้เกิดความสุขแก่ตนเองก่อน เพราะสัตว์ในโลกย่อมรักตัวเอง จึงมีการแผ่เมตตาแก่ตัวเองก่อน และค่อยแผ่ความเมตตาให้แก่ผู้ที่อยู่ใกล้ตัวเรา

(๑๐) เจริญพุทธคุณ ธรรมคุณ และสังฆคุณ

(๑๑) ถ้าอยู่ในป่า อยู่ในถ้ำ อยู่ในภูเขา ควรจะได้สวดบทกรรมเมตตสูตร และบทขันธปริตรสูตรด้วย

(๑๒) ผู้ที่เป็นครูอาจารย์สอนจะกล่าวให้โอวาท และแนะนำหลักการปฏิบัติที่เรียกว่า “ให้กรรมฐาน” ตามสมควรแก่เวลา ต่อจากนั้นตัวผู้ปฏิบัติจะต้องจดจำและพึงนำไปปฏิบัติตามขั้นตอน และยังมี หลักการพิจารณาที่จะทำให้จิตใจเป็นสมาธิยิ่งขึ้น ซึ่งเรียกว่า หลักพิจารณามรณสติปัญญาอกิณหปัจจเวกขณะ ๕ อย่าง

๘) **ตรัสถึงหลักปัญญาอกิณหปัจจเวกขณะเป็นวิธีพิจารณาให้เห็นความจริงในชีวิต** คือ ความแก่ ความเจ็บ ความชรา ความตาย ความพลัดพราก และมีกรรมเป็นเครื่องกำหนดชีวิตของคน สัตว์ทั้ง ๕ ประการนี้ย่อมมีกับทุกชีวิต จะหลีกเลี่ยงจากสิ่ง ๕ อย่างนี้ไม่ได้ การพิจารณาตามหลักอกิณหปัจจเวกขณะนักปราชญ์ทั้งหลายก็ถือว่าเป็นวิธีหนึ่งในการปฏิบัติมรณานุสติ ๕ อย่าง คือ^{๓๖}

(๑) ชราธมฺโมมฺหิ ชริ อนฺตีโต

เรามีความแก่เป็นธรรมดา ยังไม่ล่วงพ้นความแก่ไปไม่ได้

(๒) พยาธิธมฺโมมฺหิ พยาธิ อนฺตีโต

เรามีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา ยังไม่ล่วงพ้นความเจ็บไข้ไปไม่ได้

(๓) มรณธมฺโมมฺหิ มรณฺ อนฺตีโต

เรามีความตายเป็นธรรมดา ยังไม่ล่วงพ้นความตายไปไม่ได้

(๔) สพุเพหิ เม ปิเยหิ มนาเปหิ นานาภาโว วินาภาโว

เราจะเป็นไปต่างๆ คือว่าจะพลัดพรากจากของรักของเจริญใจทั้งหลายทั้งปวง

(๕) กุมมสุสโกมฺหิ เราเป็นผู้มีกรรมเป็นของตน

^{๓๖} ม.ญ. (ไทย) ๑๐/๓๕๗/๓๒๘,๓๗๒., อ.จ.อปปริ (ไทย) ๑๔/๓๗๓/๔๒๐,๕๑๐., ม.ญ. (ไทย)

๑๒/๑๓๑/๑๒๐,๕๕๔., อ.จ.ทุก. (ไทย) ๒๐/๓๖/๑๕๒,๔๑๑.

๒.๓ วิธีการปฏิบัติตามหลักมรณานุสสติ

๒.๓.๑ หลักของมรณานุสสติ

หลักของมรณานุสสติมีประเด็นที่สำคัญคือ หลักมรณานุสสติตามลักษณะหลักมรณานุสสติตามปัจจัยที่ทำให้เกิดจิตสำนึก หลักมรณานุสสติตามความเจริญงอกงามแห่งจิตของมนุษย์ และหลักมรณานุสสติตามโครงสร้างของร่างกายมนุษย์ ดังนี้

๑) หลักมรณานุสสติตามลักษณะ

พระพุทธองค์ทรงตรัสถึงหลักวิธีการสอนมรณานุสสติมี ๕ ประการ คือ

(๑) ทรงสอนโดยวิธีเอียงลักษณะ คือ ทรงแสดงยืนยันไปข้างเดียว เช่น ความดีมีผลเป็นสุข ความชั่วมีผลเป็นทุกข์ หรือกุศลเป็นสิ่งควรบำเพ็ญ อกุศลเป็นสิ่งไม่ควรละ

(๒) ทรงสอนโดยวิธีวิวิักษลักษณะ คือ ทรงแยกประเด็นให้ชัดเจน เช่น การแยกประเด็นสอนหรือตอบคำถาม เช่น มีผู้ถามว่า ผู้หญิงกับผู้ชายใครดีกว่ากันอย่างไร

(๓) ทรงสอนโดยวิธีปฏิบัติญาณลักษณะ คือ ทรงถามย้อนเสียก่อนแล้วจึงตรัสถามดังตัวอย่างเช่น มีคนถามว่า เมื่อความรู้เกิดขึ้น ความไม่รู้หายไปไหน เราอาจถามย้อนในสิ่งที่มองเห็นง่าย ๆ เสียก่อนว่า เมื่อแสงสว่างเกิดขึ้น ความมืดหายไปไหน ดังนี้ เป็นต้น

(๔) ทรงสอนโดยปนลักษณะ คือ พักปัญหาไว้ไม่ทรงพยากรณ์ คือ ไม่ทรงตอบเรื่องนั้น เพราะทรงเห็นว่าไม่เป็นประโยชน์ หรือยังไม่ถึงเวลาที่จะรู้ ตัวอย่างเรื่องพระมาลากะทูลถามเรื่อง โลกเที่ยงหรือไม่เที่ยง จีพกับสรีระเป็นอันเดียวกันหรือคนละอย่าง เป็นต้น

(๕) อุปมาลักษณะ ทรงสอนแบบเปรียบเทียบ เช่น ทรงเปรียบเทียบภิกษุด้วยผ้าเปลือกไม้และผ้ากาสี

วิธีสอนทั้ง ๕ อย่างเป็นแนวทางที่จะทำให้นักศกก้าวไปสู่จุดมุ่งหมาย และทำให้การปฏิบัตินั้นถูกต้อง เป็นประโยชน์ต่อตนเองทั้งทางตรงและทางอ้อม การปฏิบัติมรณานุสสติกรรมฐานก็เช่นเดียวกันเมื่อได้รับการแนะนำสั่งสอนจากพระพุทธเจ้าและท่านผู้รู้ทั้งหลายแล้ว ก็ได้นำความรู้ต่างๆ ตลอดจนประสบการณ์ต่างๆ จากการฝึกฝนมาลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง

วิธีปฏิบัติตามหลักมรณานุสสติ ควรศึกษาถึงหลักของมรณานุสสติและวิธีสอนมรณานุสสติ ดังนี้

๒) หลักมรณานุสสติตามปัจจัยที่ทำให้เกิดจิตสำนึกถึงความตาย

ในอรรถกถาธรรมฐาน ๔๐ หมวดว่าด้วยอนุสสติ ๑๐ ประการนั้น การเจริญมรณานุสสติจัดอยู่ในข้อที่ ๗ ซึ่งเป็นการปฏิบัติธรรมเพื่อทำจิตใจให้คลายวาง ปลอดโปร่งจากกิเลสตัณหา ความยึดมั่นถือมั่น มีความเข้าใจต่อชีวิตของตนและสรรพสัตว์ว่า ล้วนมีความตายเป็นเบื้องหน้า ไม่มีใครข้ามพ้นความตายไปได้ จิตใจคลายความหลงใหลในสิ่งต่างๆ พร้อมทั้งจิตใจที่เสียสละทั้งวัตถุสิ่งของและเห็นแจ้งตามแนวทางอันประเสริฐ ดังนั้น การเจริญมรณานุสสติจึงประมวลถึงปัจจัยที่ทำให้เกิดจิตสำนึกถึงความตาย ๔ ประการคือ

(๑) การไปร่วมทำบุญ คือ เราเคยไปในงานศพบ่อยๆ เห็นพี่น้อง หรือญาติมิตรของเราถึงแก่ความตาย ถ้าเราใช้กรรมฐานข้อนี้จักพิจารณาเห็นชัดได้ เมื่อเราไปงานศพแล้ว เราก็ทำบุญเท่าที่เราจะทำได้ เป็นต้นว่า รักษาศีลด้วยกันทุกคน อย่างน้อยก็ศีล ๕ ให้ทานกันตามความสามารถ ฟังพระสงฆ์บ้าง

(๒) การอุทิศส่วนบุญให้แก่ท่านผู้ตาย คือ เมื่อเราทำบุญให้เกิดขึ้นในใจแล้ว เราจะต้องอุทิศส่วนบุญส่วนบุญนี้ไปให้ท่านที่ล่วงลับไป ถ้าทำบุญแล้วไม่ได้อุทิศไปให้ ก็ไม่มีประโยชน์อันใดสำหรับท่านที่ล่วงลับไป เราอาจจะได้บุญส่วนตัว หรือ อาจจะช่วยเหลือเจ้าภาพ เป็นต้น

(๓) การขมาโทษต่อท่านผู้ตาย ข้อนี้ก็เป็นธรรมเนียมที่ดีของไทย ในการไปงานศพ เมื่อเรานั่งต่อหน้าศพ จุดธูปเทียนบูชาศพหรือวันที่เรากลอดอกไม้จันทร์เข้าไปจะเผา ก็ให้นั่งหรือยืนสงบนิ่งต่อหน้าศพอยู่ครู่หนึ่ง แล้วกล่าวขอขมาโทษต่อท่านผู้ตายแต่เพียงเบาๆ หรือกล่าวในใจว่า “ถ้าหากข้าพเจ้าเคยประพฤติดล่่วงเกินต่อตัวท่านไปด้วยความพลั้งเผลอประมาทอย่างใดอย่างหนึ่ง จะด้วยทางกาย ทางวาจาหรือเพียงแต่คิดในใจก็ตาม ขอให้ท่านจงอโหสิกรรมยกโทษอันนั้นให้แก่ข้าพเจ้าด้วย

(๔) การพิจารณาความตายย้อนเข้ามาหาตัวเอง อันเป็นคำสอนที่สูงขึ้นอีกระดับหนึ่งในพระพุทธศาสนาของเรา คนไปงานศพศาสนาอื่นเขาทำอะไรเรื่องของเขา เราชาวพุทธไปงานศพทางพุทธปรัชญาเถรวาท จะได้เห็นใจญาติมิตรที่มาช่วยงาน เป็นต้น

ปัจจัยทั้ง ๔ ประการ คือ การไปร่วมทำบุญงานศพ การทำบุญอุทิศส่วนกุศลให้ผู้ตาย การขอขมาโทษต่อผู้ตาย และการพิจารณาความตายให้มีจิตสำนึกสะท้อนมาถึงตัวเรา ปัจจัยทั้ง ๔ ประการนี้ ถือว่าเกี่ยวกับมรณานุสสติที่สำคัญอย่างยิ่งที่ทำให้มีจิตสำนึกถึงความตาย และกลายเป็นผู้ไม่ประมาท

๓) หลักมรณานุสสติตามความเจริญองงามแห่งจิตของมนุษย์

พุทธปรัชญาเถรวาทจึงสอนให้พิจารณาถึงความตายในฐานะเป็นคติธรรมดา แต่ความหมายของคติธรรมดา คือ ให้รู้ความเป็นจริงของชีวิตว่ามีการเริ่มต้นและสิ้นสุด เพื่อจิตใจจะได้เห็นความจริงของชีวิตว่ามีการเริ่มต้นและสิ้นสุด ไม่ถูกครอบงำ บีบบังคับด้วยความทุกข์ เรื่องความตายนี้ แสดงถึงความเจริญองงามแห่งจิตใจของมนุษย์เป็น ๓ ขั้น ด้วยกัน

(๑) มนุษย์ปุถุชนทั่วไป ท่านว่าเป็นปุถุชนที่ยังมิได้สดับ คือ ยังไม่มีการศึกษา ก็จะมีระลึกนึกถึงความตายด้วยความหวาดหวั่นพรันกลัว เสรีา หดหู่ท้อแท้ ระย่อท้อถอย

(๒) สูงขึ้นไป เป็นอริยสาวก ผู้มีการศึกษา ได้สดับแล้วก็ระลึกถึงความตายโดยเป็นอนุสติ สำหรับตักเตือนใจไม่ให้ประมาท เร่งชวนชวายปฏิบัติ ประกอบหน้าที่คุณงามความดี ให้ชีวิตนี้มีประโยชน์ มีคุณค่า

(๓) คือ ให้รู้เท่าทันความตาย ซึ่งมีคติเนื่องอยู่ในธรรมดา จะได้มีชีวิตที่ปราศจากความทุกข์ ไม่ถูกบีบบังคับด้วยความรู้สึกหวาดหวั่นพรันกลัวต่อความพลัดพราก เป็นต้น มีใจปลอดโปร่งโล่งสบาย และเป็นอยู่ด้วยปัญญาที่กระทำการไปตามเหตุผล ด้วยความรู้เท่าทันเหตุปัจจัย

เรื่องทำที่ปฏิบัติเช่นนี้ มิใช่เฉพาะต่อความตายเท่านั้นแม้ในเรื่องทั่วไป มนุษย์ก็จะปฏิบัติด้วยท่าที ๓ ประการเหล่านี้ แต่ข้อสังเกตที่น่าจะกล่าวในที่นี้ โดยมีพระพุทธพจน์ที่กล่าวถึงมนุษย์ที่เกิดขึ้นมา ในทำนองที่ว่า ให้ชวนชวายในการบำเพ็ญกุศลกรรมอีก ดังพระคาถาว่า

ใครจักรู้แจ้งแผ่นดินนี้ใครจักรู้แจ้งยมโลกและมนุษย์โลกนี้พร้อมกับ
เทวโลกใครจักเลือกสรรบรรพชธรรมที่เราแสดงดีแล้วคุณนายมาลาการผู้ฉลาด
เลือกสรรดอกไม้ ฉะนั้น... ภิกษุทราบกายนี้ว่า เปรียบด้วยฟองน้ำ ตรัสรู้พร้อม
เฉพาะกายนี้มีพยับแดดเป็นธรรม ตัดดอกไม้อันเป็นประธานของมารแล้ว พึง
ไปสู่วิวที่มัจจุราชไม่เห็น มัจจุราชย่อมจับนระผู้มีใจอันชานไปแล้วในอารมณ์
ต่างๆ กำลังเลือกเก็บดอกไม้ทั้งหลาย ไม่อ้อมแล้วในกามคุณนั้นแล ไว้ในอำนาจ.

ใจความแห่งพระคาถาข้างต้น ดอกไม้ที่สุ่มกันอยู่เป็นกองนี้ชายช่างที่ฉลาดสามารถ
นำเอามาร้อยกรองเป็นพวงมาลัยที่สวยงาม มีคุณค่าได้ ฉันทใด ชีวิตคนเราที่ได้เกิดมานี้ ก็ควรจะใช้
ประกอบกุศลกรรมความดีให้มาก ฉันทนั้น เมื่อพระพุทธเจ้าตรัสถึงความเกิด ก็หมายความว่า พระ
พุทธองค์ได้ตรัสในทางที่สนองความต้องการให้เกิดความสิงโลดสนุกสนานดีใจ แต่เดือนสติเราให้
มีความไม่ประมาทเช่นเดียวกัน มองความเกิดก็มองในแง่ไม่ประมาทใช้ชีวิตนี้ทำกุศลทำความดีให้
มาก หรือถ้าจะให้มองความตาย ก็มองในแง่ที่จะเร่งรีบให้ทำความดี ทำประโยชน์เช่นเดียวกัน

ในมรณานุสติสูตรที่ ๒ พระผู้มีพระภาคเจ้า ตรัสกับภิกษุทั้งหลายว่า

ภิกษุทั้งหลาย มรณานุสติอันภิกษุเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมมีผล
มาก มีอานิสงส์มาก หยั่งลงสู่อมตะ มีอมตะเป็นที่สุด ก็มรณานุสติอันภิกษุ
เจริญแล้วอย่างไร ทำให้มากแล้วอย่างไร ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก หยั่งลงสู่
อมตะ มีอมตะเป็นที่สุด คู่ก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เมื่อกลางวัน
ผ่านไป กลางคืนย่างเข้ามา ย่อมพิจารณาเห็นดังนี้ว่า เหตุแห่งความตายของเรามี

มากหนอ คือ งูพังกัดเราแมงป่องพังกัดเรา หรือตะขาบพังกัดเรา เพราะพังกัดตาย เพราะเหตุนี้ อันตรายพังกัดเรา เราพังกัดปลัดล้มลง อาหารที่เราฉันแล้วไม่พังกัด ย่อย ดีของเราพังกัดเริบ เสมหะของเราพังกัดเริบ หรือลมที่มีพิษเพียงคั่งคัสตรา ของเราพังกัดเริบ เราพังกัดตายเพราะเหตุนี้ อันตรายนั้น พังกัดมีแก่เรา

ข้อความจากพระพุทธพจน์ ดังกล่าว ทรงชี้ให้เห็นคุณค่าของการเจริญมรณานุสสติ ให้มีจิตสำนึกถึงความตายและก่อนตาย ควรบำเพ็ญกุศล โดยรู้ตาม มีจิตสำนึกถึงความดี ความชั่ว และละชั่ว แล้วทำแต่ความดี

๔) หลักมรณานุสสติตามโครงสร้างร่างกายของมนุษย์

พระพุทธพจน์ที่เกี่ยวกับชีวิตที่มีความตายเป็นที่สุด กล่าวคือ ชีวิตเป็นของนิคหน้อย อาจตายได้ทุกที่ ทุกเวลาและชีวิตก็ไม่ยืนยาวเกินกว่าที่จะแสวงหาสิ่งอื่นๆ ภายนอกกายจนหลงลืม ประมาทมัวเมา ชิดมันถ้อมันชีวิตว่าเป็นของตน สิ่งนั้นสิ่งนี้เป็นของตน คนมีรูปสวย รูปงาม ทั้งนี้ก็ เพราะว่าหากว่ากันโดยปรมัตตสังจะแล้ว ชีวิตและร่างกายอันประกอบด้วยธาตุ ๖ ได้แก่ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม ธาตุอากาศ และธาตุวิญญาณ ชั้น ๕ ได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และ วิญญาณ นั้นที่แท้แล้ว ร่างกายนี้สภปรก ปฏิภูณ โดยตรัสถึงร่างกายนี้มีกระดูก ๓๐๐ ท่อน เป็นโครง พอกไว้ด้วยเนื้อ รังรัดไว้ด้วยเอ็น หุ้มไว้ด้วยหนัง ฉาบไว้ด้วยผิว มีการทะเข้าทะออกซึ่งของไม่สะอาด จากร่างกายนี้เป็นนิจ (ทะเข้า คือ กินข้างกินน้ำ ทะออก คือ ถ่ายปัสสาวะ อุจจาระและเหงื่อ ออกจาก ร่างกาย) คือ มีช่องทะของเสียออก ๕ ช่อง เรียกว่า นวทวาร คือ

(๑) มีขี้ตา ไหลออกจากตาทั้งสอง

(๒) มีขี้หู ไหลออกจากหูทั้งสอง

(๓) มีน้ำมูก ไหลออกจากกระพุ้งจมูกทั้งสอง

(๔) มีอาเจียน เลือด ดี เสมหะ ไหลออกจากปาก

(๕) มีอุจจาระ ปัสสาวะ ไหลออกจากทวารเบื้องล่าง คือ อุจจาระออกจากทวาร

หนักและปัสสาวะออกจากทวารเบา

(๖) มีเหงื่อ ไหลออกจากขุมขน ๕ หมื่น ๕ พันขุม

การพิจารณาร่างกายนี้ ก็สามารถทำให้ผู้เจริญมรณานุสสติคลายความหวงแหนร่างกาย ของตนได้เช่นกัน เมื่อคลายความหวงแหนได้แล้ว ก็สามารถเกิดความรู้เข้าใจได้ว่าชีวิตที่เกิดมานั้น ประกอบด้วยร่างกายและจิตใจ จึงไม่แตกต่างกัน ระหว่างร่างกายของพระราชาและคนจัณฑาล ดัง พระพุทธพจน์ว่า

ถ้าว่าบุคคลเที่ยวไป ยืน นั่ง นอน ผู้เข้าหรือเหยียดออกนั้น เป็นความ เคลื่อนไหวของกาย กายประกอบแล้วด้วยกระดูกและเอ็นฉาบด้วยหนังและเนื้อ ปกปิดด้วยผิวหนัง เต็มด้วยไส้ อาหาร มีก้อนตับ มูตร หัวใจ ปอด ม้าม ไต น้ำมูก น้ำลาย เหงื่อ มันชั้น เลือด ไขข้อ ดี เปลมัน อันปฤชณผู้เป็นพาล ย่อมไม่เห็น ตามความเป็นจริง อนึ่งของอันไม่สะอาดย่อมไหลออกจากช่องทั้งเก้าของกายนี้ ทุกเมื่อ คือ ขี้ตาจากตา ขี้หูจากหู และน้ำมูกจากจมูก บางคราวย่อมสำรอกออก จากปาก ดีและเสลดย่อมสำรอกออก เหงื่อและหนองฝีซึมออกจากกาย

ร่างกายนี้เปรียบเสมือนป่าช้าสำหรับทั้งซากศพ คือ ศพเป็ด ศพหมู ศพไก่ ศพกิ้ง ที่ มนุษย์กินเข้าไปเน่าเหม็นอยู่ในร่างกายนั่นเอง ร่างกายนี้จึงเป็นรังของโรค เป็นที่อยู่ของเชื้อโรค ที่ ทางพระพุทธานุศาสนานี้เรียกว่า หมู่หนอน ๘๐ กลุ่ม คือ โรคที่อาศัยดับก็กินดับ ที่อาศัยสมองก็กิน สมอง ที่อาศัยกระดูกก็กินกระดูก ที่อาศัยผิวหนังก็กินผิวหนัง ที่อาศัยส่วนใดส่วนหนึ่งก็กินส่วนนั้น เชื้อโรคเหล่านี้ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ผสมพันธุ์เลี้ยงดูกันอยู่ในร่างกายของเรานั้นเอง ร่างกายนี้จึงเป็นรัง ของโรค

สรุปลักษณะเจริญมรรณานุสสติกรรมฐานโดยง่าย ๆ คือ การพิจารณาทุกเวลาทุกลม หายใจว่าเราต้องตายแน่ๆ สามารถเจริญได้ทุกวันและในโอกาสใดก็ได้ ตลอดถึงการไปร่วมทำบุญ งานศพหรือการไปปฏิบัติธรรมในโอกาสต่างๆ ซึ่งมนุษย์มีทำที่ปฏิบัติต่อความตายเป็น ๓ ชั้น ด้วยกัน คือ ๑) มนุษย์ปฤชณทั่วไป ก็จะระลึกถึงถึงความตายด้วยความหวาดหวั่นพรันกลัวต่อความ ตาย ๒) มนุษย์ผู้มีการศึกษา ก็จะระลึกถึงความตายโดยเป็นเครื่องเตือนใจไม่ให้ประมาท ให้รับเร่ง ประกอบคุณงามความดี และ ๓) มนุษย์ผู้มีปัญญา คือ ให้รู้เท่าทันความตายเป็นอยู่ด้วยปัญญากระทำ การไปตามเหตุผลด้วยความรู้เท่าทันเหตุปัจจัย

๒.๓.๒ วิธีสอนมรรณานุสสติ

วิธีสอนมรรณานุสสติตามที่พระองค์ทรงตรัสถึงวิธีสอนมรรณานุสสติตามการปฏิบัติ และวิธีการเจริญมรรณานุสสติตามอาการ

๑) วิธีสอนมรรณานุสสติตามการปฏิบัติ

หลักการสอนมรรณานุสสติ พระพุทธองค์ทรงมีหลักในการสอนด้วยตรัสถามถึงวิธีการ ปฏิบัติที่ถูกต้องหรือวิธีที่ผิด แล้วทรงสอนถึงวิธีการปฏิบัติมี ๓ ประการ คือ

(๑) ทรงสอนวิธีปฏิบัติมรรณานุสสติโดยทรงสอนให้รู้และดีใจที่ยังมีชีวิตอยู่ได้เพียง วันและคืน ชั่วขณะครึ่งวัน ชั่วระยะเกี่ยวข้าว ๔-๕ คำ แล้วกลืนกิน ชั่วระยะเวลาเกี่ยวอาหารกลืนลง

ได้เพียงคำเดียว และชั่วระยะเวลาหายใจเข้าแล้วหายใจออก ลักษณะการทำเช่นนี้ เชื่อว่า ผู้ไม่ประมาท และเป็นอยู่ด้วยการเจริญมรณานุสติ

(๒) สอนให้พิจารณาถึงสาเหตุของความตาย พระพุทธองค์ได้ตรัสถึง วิธีการสอนพิจารณาสาเหตุที่ทำให้เกิดความตายไว้ใน ทุติยมรณสติสูตรว่า ภิกษุทั้งหลายพวกเธอควรพิจารณาถึงความตายและสาเหตุที่จะทำให้เกิดถึงความตายทั้งในเวลากลางคืน ทั้งในเวลากลางวัน เช่น ถูกงูกัด แมลงป่องต่อยตาย ถูกประหารชีวิตตาย ตกน้ำตาย แก่ชราตาย โรครเบียดเบียนตาย เพราะเหตุนี้จึงมีหลักควรพิจารณาว่าบาปอกุศลธรรมที่เรายังละไม่ได้ ซึ่งจะพึงเป็นอันตรายแก่เราผู้จะตายในเวลากลางคืนมีอยู่หรือไม่ถ้าบาปอกุศลธรรมที่เรายังละไม่ได้ซึ่งจะพึงเป็นอันตรายแก่เราผู้จะตายในเวลากลางคืนมีอยู่

(๓) สอนด้วยวิธีการใช้อุบาย คือ ผู้ที่เป็นบิดามารดาได้สูญเสียลูกอันเป็นที่รักไปย่อมทำให้มีความทุกข์ มีความเสียใจมีความคิดเป็นอย่างมาก เพื่อจะให้ความทุกข์นั้นได้ลดลง หรือหมดไป พระพุทธองค์จึงทรงใช้วิธีวางอุบาย เช่น เรื่องของนางกิสาโคตมีที่มีความทุกข์เนื่องจากลูกชายสุดที่รักได้ตายจาก จึงทำให้นางมีความเศร้าโศกเสียใจแทบชีวิตจะตายตาม และในที่สุดก็ได้ไปพบพระพุทธเจ้าขอให้พระองค์ได้ทรงช่วยชุบชีวิตลูกชายให้คืนมา พระพุทธองค์ทรงช่วยด้วยวิธีให้นางกิสาโคตมีไปหาเมล็ดพันธุ์ฝักกาดในบ้านที่ไม่มีคนตาย นางก็ไปหาตามหมู่บ้านต่างๆ ถามแต่ละหมู่บ้านล้วนแต่มีคนตายทั้งนั้น และในที่สุดนางก็คิดว่าความตายมิใช่มีเฉพาะแต่ลูกของเรา ลูกคนอื่น ๆ เขาก็ตายเหมือนกัน^{๓๓}

(๔) สอนด้วยวิธีให้พิจารณาซากศพ เมื่อมีการตายเกิดขึ้น พระพุทธองค์ทรงให้เหล่าสาวกทั้งหลายไปนั่งพิจารณาคูซากศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า ซึ่งตายแล้ว ๑ วัน ตายแล้ว ๒ วัน หรือตายแล้ว ๓ วัน เป็นศพชิ้นอื่น สฟเขียวคล้ำ สฟมีน้ำเหลืองเยิ้ม โดยให้รู้เห็นความจริงของชีวิตที่เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ตอนที่ชีวิตอยู่ที่เรียกว่ามนุษย์ แต่พอขาดใจตายลงเรียกว่าเป็นผี เป็นของไม่น่ารัก ไม่น่าปรารถนา ดังเรื่องของนางสิริมาหรือนางงามเมือง^{๓๔} เป็นต้น

(๕) สอนด้วยวิธีการเปรียบเทียบชีวิตตนกับบุคคลอื่น ทรงเปรียบเทียบระหว่างชีวิตตนกับคนอื่นว่า เมื่อคนเรายังมีการตายเกิดขึ้น ไม่ว่าจะบุคคลนั้นจะมีดี จะเก่งสักปานใด จะยิ่งใหญ่เพียงใด จะเป็นเจ้าฟ้ามหากษัตริย์ก็ไม่อาจพ้นจากความตายได้ ดังนั้น เราก็จะตายเหมือนกันแน่นอนในวันหนึ่งข้างหน้า^{๓๕}

^{๓๓} พุ.อุป. (ไทย) ๓๓/๕๖/๔๖๓.

^{๓๔} ธ.อ. (ไทย) ๓/๑๕๐-๑.

^{๓๕} อจ.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๕๓/๘๑.

(๖) **สอนด้วยวิธีการให้เห็นคุณประโยชน์** พระพุทธองค์ทรงสอนให้เห็นถึงคุณประโยชน์ของการปฏิบัติมรณานุสสติ จะเป็นบุคคลที่ไม่ประมาทต่อการสร้างความคิด เพราะได้มีความตระหนักรู้อยู่เสมอว่าสักวันหนึ่งเราต้องตายแน่ แต่ก่อนตายจะรีบสร้างทำความดีไว้ให้มาก และตั้งใจบำเพ็ญธรรมด้วยการให้ทาน รักษาศีลภาวนาจนจิตใจเป็นสมาธิและสามารถบรรลุธรรมขั้นสูง^{๔๐}

(๗) **สอนด้วยวิธีให้เห็นถึงโทษ** พระพุทธองค์ทรงสอนให้เห็นถึงโทษของการที่ไม่ได้ปฏิบัติมรณานุสสติ ผู้ที่ไม่เข้าใจถึงความจริงของชีวิตดี เมื่อมีการสูญเสียบุคคลที่ตนรักคนเคารพนับถือได้ตายจากไป ย่อมทำให้มีความทุกข์เศร้าโศกเสียใจเป็นอย่างมาก ไม่สามารถรักษาจิตใจของตนได้ เป็นผู้ประมาทในการดำเนินชีวิต เมื่อตายไปก็ย่อมไปตกนรกแน่นอน เพราะว่าตนไม่เคยให้ทาน รักษาศีล และภาวนาใดๆ เลย ความดีทั้งหลายก็ไม่อาจตามไปช่วยได้เมื่อถึงคราวตายไป^{๔๑}

วิธีการสอนของพระพุทธเจ้าเป็นวิธีที่ทรงคุณค่าและเป็นวิธีที่สามารถนำมาใช้ได้กับทุกคน ทุกกาล ทุกสถานที่ ทุกยุคทุกสมัย ทุกเพศ เมื่อมีความเข้าใจในหลักการและวิธีต่างๆ แล้วจึงให้ลงมือปฏิบัติเพื่อให้เกิดผลจริง มรณานุสสติถือว่าเป็นหนึ่งวิธีที่จะทำให้จิตใจของบุคคลได้ตั้งมั่นเป็นสมาธิและเป็นอุบายดึงจิตใจให้สงบ ไม่ฟุ้งซ่าน เพื่อจะได้มีใจจดใจจ่อเข้าสู่การปฏิบัติธรรมในขั้นสูง

๒) วิธีสอนการเจริญมรณานุสสติตามอาการ

การเจริญมรณานุสสติตามอาการ พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า ผู้เจริญมรณานุสสติ (พระโยคาวจร) เพื่อบำเพ็ญความเพียรด้วยมโนสิกขาแล้ว กรรมฐานยังไม่เกิดผล พระโยคาวจรผู้นั้นพึงระลึกถึงความตายโดยอาการ ๘ ประการ ได้ดังนี้

(๑) **วรกปจจุปฏฺจานโต** โดยปรากฏคฺจฺเพชฌฆาตพระโยคาวจร (ผู้เจริญมรณานุสสติ) พึงระลึกว่าเพชฌฆาตคิดว่าจะตัดศีรษะคนผู้นี้ ถือดาบจ่อที่คอ ยืนประชิดตัวอยู่ ฉันทิดแม้ความตายก็ปรากฏฉันทันนั้นเหมือนกัน

(๒) **สมฺปตฺตฺวิปตฺตฺโต** โดยวิบัติแห่งสมบัติ มีอธิบายว่าอันสมบัติในโลกนี้จะคงามอยู่ได้ก็ชั่วเวลาที่วิบัติยังไม่ครอบงำและขึ้นชื่อว่าสมบัติที่จะล่วงพ้นวิบัติรอดอยู่ได้ หามิได้ จริงอย่างนั้น

โลกสันนิวาสนั้งปวงทีเดียว ถูกชาติติดตาม ถูกชราไล่ตาม ถูกพยาธิครอบงำ ถูกมรณะทำลายล้าง เพราะเหตุฉันทันนั้น พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า

^{๔๐} อ.จ.ก.ก. (ไทย) ๒๒/๑๕/๔๔๕.

^{๔๑} ส.ส. (ไทย) ๕/๕๐๓/๓๓๓.

ภูเขาหินใหญ่ (สูง) จดฟ้า กลิ้งบด (สัตว์) มาทั้งสี่ทิศโดยรอบ (ไม่เว้นใคร) ฉันทิดก็ดี ความแก่และความตาย ก็ฉันทันนั้น ย่อมครอบงำสัตว์ทั้งหลาย คือพวกกษัตริย์ พราหมณ์ แพศย์ สุทร จัณฑาลและปุกกุสะ (กรรมกรเทษยะ) ไม่เว้นใครๆ บดขยี้หมดทั้งนั้น ในความแก่และความตายนั้น ชัยภูมิสำหรับพลข้างไม่มี สำหรับพลมีก็ไม่มี สำหรับพลรถก็ไม่มี และทั้งใครๆ ไม่อาจเอาชนะได้ด้วยมันตยูท (การรบด้วยใช้เวทมนต์) หรือด้วยทรัพย์ (สินบน)ฯ^๒

วิบัติ คือ มรณะ เป็นปรีโยสถานแห่งสมบัติ คือ ชีวิต โดยนัยดังกล่าวมาฉะนั้น พระโยคาวจรพึงเป็นผู้กำหนดความที่ชีวิตมีมรณะเป็นปรีโยสถานนั้น ระลึกถึงความตายโดยอาการวิบัติแห่งสมบัติ

(๑) อุปสรรณโต โดยเปรียบเทียบ โดยนิกเปรียบเทียบตนกับคนอื่นฯ (ที่ตายแล้ว) ในข้อนั้นมีอธิบายว่าพระโยคาวจรพึงระลึกถึงความตายโดยเปรียบเทียบด้วยอาการ ๗ คือ

- | | |
|------------------|-----------------------------|
| ๑. ยสมหุตโต | โดยความมีศใหญ่ |
| ๒. ปุลลุมหุตโต | โดยความมีบุญมาก |
| ๓. ถามมหุตโต | โดยความมีเรี่ยวแรงมาก |
| ๔. อิทมหุตโต | โดยความมีฤทธิ์มาก |
| ๕. ปุลลุมหุตโต | โดยความมีปัญญา |
| ๖. ปจเจกพุทฺธโต | โดยความเป็นพระปัจเจกพุทธะ |
| ๗. สมมาสมพุทฺธโต | โดยความเป็นพระสัมมาสัมพุทธะ |

อันความตายนั้นใด (มัน) แผ่อำนาจมาถึงองค์พระมหาฤๅษีเจ้าผู้ทรงอำนาจใหญ่อย่างนี้ได้โดยไม่กลัวโดยไม่อาย โฉนเจ้าความตายนี้นั้นซึ่งไร้ความอายปราศจากความกลัว มุ่งแต่จะขยำยีสัตว์ทุกถ้วนหน้า จักไม่มาครอบงำเอาสัตว์เช่นเราเข้าเล่าฯ

(๔) กายพหุสาธาณโต โดยร่างกายเป็นสาธาณะแก่สัตว์และปัจเจกแห่งความตายมากชนิด อธิบายว่ากายนี้เป็นสาธาณะแก่สัตว์มากชนิด คือ ประการแรกก็เป็นสาธาณะแก่เหล่ากิมิชาติ ๘๐ จำพวกในกิมิชาติเหล่านั้น จำพวกที่เป็นสัตว์อาศัยผิวหนังก็กัดกินผิวหนัง จำพวกที่อาศัยหนังก็กัดกินหนัง จำพวกที่อาศัยเนื้อก็กัดกินเนื้อ จำพวกที่อาศัยเอ็นก็กัดกินเอ็น จำพวกที่อาศัยกระดูกก็กัดกินกระดูก จำพวกที่อาศัยเชื้อในกระดูกก็กัดกินเชื้อ มันเกิด แก่ ตาย ถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะอยู่ในนั้นเองและร่างกายก็นับว่าเป็นเรือนตลอดด้วย เป็นโรงพยาบาลด้วย เป็นสุสานด้วย

^๒ ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๓๖/๑๓๓

เป็นสุขา (ส้วม) ด้วย เป็นรางวัลสวาทด้วยของพวกมัน อันว่าร่างกายนี้เพราะความกำเริบแห่ง กิมิชาติแม่เหล่านั้น

พระโยคาวจรพึงระลึกถึงความตาย โดยร่างกายเป็นสาธารณแก่สัตว์และปัจจัยแห่ง ความตายมากชนิดโดยนัยที่กล่าวมา ฉะนี้

(๕) อายุทุพพลโต โดยอายุเป็นของอ่อนแอ อธิบายว่าอันอายุนั้นไม่แข็งแรง อ่อนแอ จริงอย่างนั้น ชีวิตของสัตว์ทั้งหลายผูกพันอยู่กับลมหายใจเข้าออก ๑ ผูกพันอยู่กับอิริยาบถ ๑ ผูกพันอยู่กับความเย็นความร้อน ๑ ผูกพันอยู่กับมหาภูต ๑ ผูกพันอยู่กับอาหาร ๑

แม้บุคคลได้กวฬิงการาหารในกาลอันควรเท่านั้น ชีวิตจึงเป็นไปได้ แต่เมื่อไม่ได้ อาหารมันก็สิ้นกันแล พระโยคาวจรพึงระลึกถึงความตายโดยอายุว่าเป็นของอ่อนแอโดยนัยดังกล่าว มาฉะนี้

(๖) อนิมิตตโต โดยชีวิตไม่มีนิमितหมายความว่า โดยไม่มีขีดคั่น จริงอยู่ ธรรม ๕ ประการนี้ คือ ชีวิต พยาธิ กาล สถานที่ทอร่างและคติ ของสัตว์ทั้งหลายในชีวิตโลก ไม่มีนิमितรู้ ไม่ได้ในธรรม ๕ ประการนั้น

ชีวิต ชื่อว่าไม่มีนิमितเพราะไม่มีกำหนดว่าจะพึงเป็นอยู่เพียงเท่านี้ ไม่เป็นอยู่ต่อแต่ขึ้นไป ด้วยว่าสัตว์ทั้งหลายย่อมตายเสียแก่ในกาลที่ยังเป็นกลละก็มีในกาลที่ยังเป็นอัมพุทะ เป็นเปลี่ เป็นขณะ อยู่ในครรภ์ได้เดือน ๑ ได้ ๒ เดือน ได้ ๓ เดือน ได้ ๔ เดือน ได้ ๕ เดือน ได้ ๑๐ เดือนก็มี ในสมัยที่ออกจากท้องก็มี ต่อนั้นก็ตายภายใน ๑๐๐ ปีก็มี ภายนอก คือ เกิน ๑๐๐ ปีก็มีเหมือนกัน

พระโยคาวจรพึงระลึกถึงความตายโดยชีวิตไม่มีนิमित ดังกล่าวมาฉะนี้

(๗) อทุธานปริจเจทโต โดยชีวิตมีกำหนดกาล อันระยะเวลาแห่งชีวิตของมนุษย์ ทั้งหลายในบัดนี้สิ้น ผู้ใดเป็นอยู่ยืน ผู้นั้นก็เป็นผู้ที่สถัก ๑๐๐ ปี เกินนั้นไปก็มีบ้าง แต่เป็นส่วนน้อย

อายุของมนุษย์ทั้งหลายน้อย คนดีพึงดูหมิ่นมันเสียพึงประพฤติดังคนที่ สิริชะถูกไฟไหม้เกิด ไม่มีละที่มฤตยูจะไม่มาฯระยะเวลาแห่งชีวิตสั้นจนไม่น่า วางใจ ชั่วขณะเดียวอาหารกลืนลงไป ๔-๕ คำ ดังนี้แล พระโยคาวจรพึงระลึกถึง ความตายโดยชีวิตมีกาลกำหนด โดยนัยดังกล่าวมาฉะนี้

(๘) ขณปริคฺตโต โดยชีวิตมีขณะสั้น ว่าโดยปรมัตถ์ ขณะแห่งชีวิตของสัตว์ ทั้งหลายสั้นเต็มที ชั่วความเป็นไปแห่งจิตดวงหนึ่งเท่านั้นเองอุปมาดังล้อรถ แม้เมื่อหมุนไป ก็หมุน ด้วยชิ้นส่วนที่เป็นกงอันเดียวกันแล เมื่อหยุดแล้ว ก็หยุดด้วยชิ้นส่วนที่เป็นกงอันเดียวกันนั้นแหละ ฉะนั้น ชีวิตของสัตว์ทั้งหลายก็เป็นสิ่งที่ เป็นไปชั่วขณะจิตเดียวฉะนั้นเหมือนกันพระโยคาวจรพึง ระลึกถึงความตายโดยชีวิตมีขณะสั้น โดยนัยดังกล่าวมาฉะนี้

เมื่อพระโยคาวจรแม้ระลึกอยู่ด้วยอาการ ๘ นี้ อย่างใดอย่างหนึ่งดังนี้ ด้วยอำนาจการทำในใจแล้วๆ เล่าๆ จิตย่อมจะได้อาเสวนา (ความคล่อง) สติอันมีความตายเป็นอารมณ์ย่อมจะตั้งมั่นนิर्वรณทั้งหลายย่อมจะระงับ องค์ฌานทั้งหลายย่อมจะปรากฏขึ้น แต่เพราะอารมณ์ของฌานนี้เป็นสภาวะธรรมและเพราะอารมณ์เป็นที่ตั้งแห่งความสังเวช ฌานนี้จึงเป็นฌานไม่ถึงอัปปนา ถึงเพียงอุปจารเท่านั้น ส่วนโลกุตตรฌานและอรุปรฌานที่ ๒ ที่ ๔ ถึงอัปปนาได้

สรุปว่า การเจริญมรณานุสสติ ทั้ง ๘ ประการ คือ ๑) โดยปรากฏจุดจเพชฌฆาต คือ คิดพิจารณาว่าเพชฌฆาตถือดาบจ่อที่คอจะต้องฟันลงเป็นแน่แท้ ๒) โดยวิบัติแห่งสมบัติ คือ พิจารณาว่าทรัพย์สินสมบัติแม้มีมากมายมหาศาลก็ต้องหมดสิ้นไป ๓) โดยเปรียบเทียบตนกับคนอื่นว่า (ที่ตายแล้ว) ๔) โดยร่างกายเป็นสาธารณะแก่สัตว์ ๕) โดยอายุเป็นของอ่อนแอ ๖) โดยชีวิตไม่มีนิमित ๗) โดยชีวิตมีกำหนดการ และ ๘) โดยชีวิตมีขณะสั้นนัก จะเห็นได้ว่า พระพุทธเจ้าทรงรอบคอบ ทรงสอนให้เรารู้จักหาประโยชน์ แม้จากสิ่งที่น่าเกลียดกลัว เช่น ความตาย ซึ่งเมื่อพูดถึงแล้ว บางคนรู้สึกว่าเป็นกลางไม่ดี ไม่ควรพูด แต่ถ้าเราเข้าวัดแล้ว พูดถึงความตาย ไม่ต้องกลัว เพราะจะพูดถึงหรือไม่พูดถึงก็ต้องตายทั้งนั้น เมื่อมีเกิดก็ต้องมีตาย แต่การพูดถึง ควรพูดเพื่อเตรียมตัวเตือนใจให้มีสติไว้แต่เนิ่นๆ ไม่มัวท้อแท้ไม่กังวลหลงใหล หรือ ทั้งความยุ่งยากไว้เบื้องหลัง

๒.๔ ประเภทของมรณานุสสติ

การปฏิบัติถือว่าเป็นอุบายอย่างหนึ่งที่จะทำให้จิตใจเกิดความสงบ บรรเทาความโศกเศร้า ความความเสียใจ ความฟุ้งซ่าน อันเนื่องจากการสูญเสียคนรัก หรือความตายอันจะมีแก่ตนด้วยเหตุผลความจริงที่เกิดจากปฏิบัติเช่นนี้ ผู้วิจัยจึงมุ่งศึกษาถึงประเภทของมรณานุสสติ ที่ปรากฏในพระไตรปิฎก ในวิสุทธิมรรคและตามทัศนะของนักปราชญ์ ดังนี้

๒.๔.๑ ประเภทของมรณานุสสติในพระไตรปิฎกมี ๒ ประเภท คือ ประเภทความตายที่เกิดขึ้นตามกาล และการให้ระลึกถึงสาเหตุแห่งความตาย

๑) ประเภทการให้ระลึกถึงความตายที่จะเกิดขึ้นตามกาล^{๔๓} หมายถึง ให้เอาสติและปัญญาได้ระลึกถึงความตายที่เกิดแก่ตนตามกาลเวลาหรือตามกำหนดอายุที่ควรตายนั้นมาเป็นอารมณ์กรรมฐาน มี ๖ ประการคือ

(๑) จะทำให้พ้นจากทุกข์ทางกายและจิตใจ คือ เมื่อเรามีความทุกข์เกิดขึ้นอย่างแรงกล้าในกาย แต่เมื่อกายแตกดับลงจึงทำให้ความทุกข์ทั้งปวงจบ

(๒) จะเอาความผิดทางกฎหมายไม่ได้ คือ ว่าทุกสิ่งทั้งดีและร้ายก็จบสิ้นไป

^{๔๓} อ.จ.ก.ก. (ไทย) ๒๒/๑๕/๔๔๕.

(๓) ญาติพี่น้องไม่รบกวน คือว่าญาติพี่น้องต่างก็หมดอาลัย หมดความหวัง หมดความคิดถึง ฟังพาท้ายในตัวของผู้ที่ตายไม่ได้

(๔) มีหนี้สินเป็นศัตรูอาฆาตพยาบาทต่อกันก็เลิกกันไป คือว่าไม่สามารถที่จะเรียกร้อยใด ๆ กับผู้ตายนั้นได้

(๕) จะได้ไปเกิดในภูมิใหม่ คือหลังจากตายแล้ว ดวงวิญญาณก็จะไปเกิดใหม่ แต่การเกิดใหม่นั้นจะเกิดเป็นอะไรก็ขึ้นอยู่กับที่แรงผลของกรรมที่ตนได้สร้างไว้

(๖) ไม่ต้องเป็นภาระแก่บุคคลอื่น คือเป็นการตัดภาระทั้งหลายแก่คนอื่นได้จบลงอย่างสิ้นเชิง

๒) ประเภทการให้ระลึกถึงสาเหตุแห่งความตายหมายความว่าให้เอาสติย้อนระลึกถึงสาเหตุ พระพุทธองค์ทรงตรัสถึงสาเหตุการตายและสาเหตุอายุสั้นและอายุยืน ดังนี้

(๑) สาเหตุการตาย มี ๔ ประการ คือ

๑. อายุขยมรณะ หมายถึง การตายที่สิ้นอายุเนื่องจากการมีชีวิตเกิดมานาน มีอายุจนถึงแก่ชราแล้วก็ตายลง

๒. กัมมขยมรณะ หมายถึง การตายเพราะสิ้นกรรม เป็นการตายที่หมดกรรมหรือหมดบุญ ที่เป็นเช่นนั้นก็เนื่องจากว่าแต่ละบุคคลมีกรรมมากน้อยต่างกัน

๓. อุภยขยมรณะ หมายถึง การตายเพราะสิ้นอายุและสิ้นบุญ ทั้งสองประการนี้เนื่องจากบุคคลได้มีอายุยืนยาวนานจนถึงวัยชรา และบุญก็ได้หมดลง

๔. อุปัจเจกขยมรณะ หมายถึง การตายเพราะประสบอุบัติเหตุ ในระหว่างที่อยู่และกรรมยังไม่ครบกำหนดที่จะตาย มีสาเหตุมาจากสิ่งเหล่านี้ คือ

๑. ตายเพราะโรคลม

๒. ตายเพราะโรคที่มีดีเป็นสมุฏฐาน

๓. ตายเพราะโรคที่มีเสมหะเป็นสมุฏฐาน

๔. ตายเพราะโรคลม ดี เสมหะรวมกันกำเริบขึ้น

๕. ตายเพราะฤดูแปรปรวน

๖. ตายเพราะถูกผู้อื่นทำร้าย

๗. ตายเพราะการบริหารร่างกายไม่ถูกต้อง

๘. ตายเพราะโรคที่เกิดแต่เวรกรรม^{๔๔}

^{๔๔}พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช ป.ธ.๘), **คลังธรรม**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เลี้ยงเชิง, ๒๕๔๖), หน้า ๑๘๕.

บุคคลที่ตายด้วยกาลไม่สมควรก็เนื่องจากแต่ละบุคคลนั้น ในอดีตชาติอาจได้สร้างกรรมไว้ในลักษณะต่างกัน เมื่อได้ไปใช้กรรมในนรกหมดแล้ว ได้กลับมาเกิดเป็นมนุษย์ก็ต้องมาใช้กรรมในโลกมนุษย์อีก จึงทำให้มีการตายในลักษณะต่างกันมากน้อยหนักเบาที่สุดแต่แรงผลของกรรมนั้น ดังนั้น การตายในลักษณะอย่างนี้จึงเรียกว่าตายในกาลอันไม่สมควร

(๒) ผู้มีอายุสั้น มีสาเหตุ ๕ ประการ คือ

๑. ไม่ทำสิ่งที่เป็นสัปปายะ ไม่รู้จักวิธีการที่จะทำให้เกิดความสบาย มีความสุข มีความปลอดภัยกับชีวิต

๒. ไม่รู้จักประมาณในสิ่งที่เป็นสัปปายะ เป็นผู้ที่ขาดความคิดที่ถูกต้องว่าสิ่งใดควรทำ สิ่งใดไม่ควรทำ หรือสิ่งใดควรมีมากมีน้อยเพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต

๓. บริโภคสิ่งที่ย่อยยาก ไม่รู้จักประเภทของอาหารที่ทำให้เกิดความสบายต่อร่างกาย เพราะอาหารบางอย่างย่อยง่าย อาหารบางอย่างย่อยยาก จึงเป็นเหตุที่ทำให้ชีวิตมีอายุสั้นได้

๔. เทียวในเวลาไม่สมควร ในเวลาวิกาล ในที่มีอันตราย ในที่ห้ามเข้าหรือที่ไม่ควรเข้า เช่น สถานที่มียาพิษ สถานที่มีวัดบูรณะเปิด สถานที่มีโจร และสถานที่มีบุคคลไม่ตั้งอยู่ในศีลธรรมอันดีงาม

๕. ไม่ประพฤติพรหมจรรย์ ไม่ตั้งอยู่ในหลักคุณธรรม เช่น ไม่เคยให้ทาน ไม่เคยรักษาศีล ไม่เคยบำเพ็ญภาวนา จึงเป็นผู้ประมาทในการดำรงชีวิต

(๓) ผู้มีอายุยืน มีสาเหตุ ๕ ประการ คือ

๑. ทำสิ่งที่เป็นสัปปายะ รู้จักแสวงหาสิ่งทำให้เกิดความสบายเป็นประโยชน์ต่อการดำรงชีวิตและมีความเจริญก้าวหน้า

๒. รู้จักประมาณในสิ่งที่เป็นสัปปายะ สิ่งที่บุคคลแสวงหานั้นมีปริมาณที่พอประมาณไม่มากเกินไปและน้อยเกินไป แต่อยู่ในความพอดีต่อความต้องการในชีวิต

๓. บริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย รู้จักสิ่งที่มีคุณค่าต่อร่างกาย ไม่เป็นพิษ ไม่ทำให้ร่างกายเกิดความทุกข์

๔. เทียวในเวลาที่เหมาะสม สามารถจัดเวลาให้ถูกต้อง เหมาะสม ควรไม่ควร

๕. ประพฤติพรหมจรรย์ มีการประพฤติอยู่ในคุณธรรมอันดีงาม และครองตนด้วยความดีงาม โดยไม่เบียดเบียนตนและคนอื่น^{๔๕}

ผลของการตายแต่ละบุคคลนั้นจะเห็นได้ว่า บางคนมีอายุครบกำหนด มีอายุยืนยาวนาน บางคนอาจตายดี บางคนอาจตายร้าย เช่น การถูกฆ่าตาย ยิงตัวตาย ตกน้ำตาย ผูกคอตาย กินยาตาย การที่เกิดความตายตามลักษณะดังกล่าวนี้ ก็ขึ้นอยู่กับผลของกรรมแต่ละบุคคลที่ทำเอาไว้

^{๔๕}พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช ป.ธ.๘), เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๐๕.

ในอดีตชาติ ตลอดถึงผลกรรมในปัจจุบันได้ตามทัน จึงเป็นเหตุทำให้เกิดความตาย เร็วบ้าง ช้าบ้าง ดีบ้าง ร้ายบ้างแตกต่างกัน ดังนั้นในทางพระพุทธศาสนาจึงได้มีการสอนให้ทุกคนยึดหลักแห่งการทำ ความดีเอาไว้ เพื่อจะได้ตายดีและได้ไปเกิดในภพภูมิที่ดีมีสุคติเป็นที่อยู่

๒.๔.๒ ประเภทของมรณานุสสติในวิสุทธิมรรค ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคได้มีการแบ่ง ประเภทของมรณานุสสติไว้ ๓ ประเภท ดังนี้ คือ

๑) ให้ระลึกถึงมรณะประสงค์เอาซึ่งความขาดแห่งชีวิต อันพึงกำหนดเอาภพอื่น ๑ คือ บังเกิดขึ้นในภพ เป็นสัตว์ เป็นชีวิตแล้ว และถึงซึ่งจุติทำลายดับขันธแตกดับสูญขาดชีวิต ไปจากภพ นั้น ได้ชื่อว่า มรณะ

๒) ให้ปริกรรมภาวนา หมายความว่า เอาจิตใจปริกรรม คำว่า มรณ มรณ หรือคำว่า ตาย ตาย มาเป็นอารมณ์จนจิตใจสงบ โดยไม่ปล่อยจิตใจให้นึกถึงสิ่งอื่นนอกจากการปริกรรมนั้น อยู่ตลอดเวลา การปฏิบัติด้วยการปริกรรมภาวนาความตายเช่นนี้ พระอรรถกถาจารย์ถือว่าเป็นการ ปฏิบัติมรณานุสสติ^{๔๖}

๓) ให้พิจารณาถึงสาเหตุของการตายด้วยสติและปัญญาให้เห็นเป็นธรรมชาติสังเวช โดย พิจารณาว่าความตายนั่นเป็นเรื่องธรรมดาของสังขาร เป็นธรรมชาติของชีวิต เมื่อมีเกิด ต้องมีแก่และ มีตาย ดังนั้น จึงถือว่าความตายเป็นทรัพย์สมบัติของคน สัตว์ และในคัมภีร์วิสุทธิมรรคได้มีหลักใน การจัดแบ่งประเภทมรณานุสสติ กล่าวโดยสรุป มีหลักเกณฑ์การแบ่งคือ

(๑) จัดตามลักษณะการสิ้นสุดของชีวิต หมายความว่าให้ระลึกถึงความตาย ที่ สิ้นสุด หรือจบ หรือขาดความเป็นมนุษย์ลงแล้ว

(๒) จัดตามแบบลักษณะการกำหนด หรือปริกรรมคำที่กำหนดไว้ เพื่อจะยึดให้ จิตใจตั้งมั่น และให้มีอารมณ์เดียว

(๓) จัดตามแบบลักษณะเหตุผล ความเป็นจริงในชีวิต จนทำให้เกิดเข้าใจเห็นแจ้ง ในเรื่องความเปลี่ยนแปลงของชีวิตตนก่อนตาย และหลังความตาย

การจัดประเภทของมรณานุสสติในคัมภีร์วิสุทธิมรรคมีหลัก คือยึดความตาย การ ปริกรรมและการพิจารณาสาเหตุที่ทำให้เกิดความตาย หลักทั้งสามเป็นสิ่งที่ตั้งของจิตใจ เพื่อให้เกิด ความสงบเป็นสมาธิและมีชีวิตอยู่เป็นสุข ในการนี้ยังมีนักปราชญ์ทั้งหลายต่างก็ได้ให้ความสำคัญ มองเห็นคุณค่าของการปฏิบัติว่าเป็นสิ่งที่มีคุณประโยชน์ต่อผู้ที่นำมาประพฤติปฏิบัติ จนสามารถทำ ให้มีความสุข ไม่เป็นทุกข์กับการตาย มีจิตใจที่ดี รู้จักปล่อยวางในสิ่งต่าง ๆ ได้ จิตเป็นสมาธิจน บรรลุเข้าสู่ธรรมขั้นสูงยิ่งกว่านั้นยังได้ให้ทัศนะเกี่ยวกับการจัดประเภทในเรื่องดังกล่าวนี้ไว้อีก หลายท่าน

^{๔๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๔๘.

๒.๔.๓ ประเภทของมรณานุสสติในทัศนะนักปราชญ์ มรณานุสสติเป็นธรรมที่มีคุณค่าแก่ผู้ปฏิบัติทางด้านจิตใจ จึงมีนักปราชญ์ได้กล่าวถึงประเภทของมรณานุสสติไว้ คือ

พระพุทธโฆษาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ) ได้กล่าวถึงการปฏิบัติมรณานุสสติ ๒ ประการตามธรรมเนียมปฏิบัติที่ปฏิบัติกันมาแต่โบราณกาลว่า เป็นวิธีการที่จะดึงจิตใจ มัดจิตใจให้ตั้งอยู่กับที่ ไม่ให้จิตใจมีความฟุ้งซ่านไปกับอารมณ์อื่น โดยให้ตั้งอยู่กับการระลึกถึงความตายที่เกิดขึ้นแก่ตนมาเป็นอารมณ์กรรมฐานอยู่ตลอดเวลาและยังกล่าวอีกว่า มรณานุสสติแบ่งออกเป็น ๒ ประเภท คือ

๑) เป็นการน้อมจิตใจให้ระลึกถึงเอาความตายที่เกิดขึ้นตามกาลเวลาของสังขาร

๒) เป็นการน้อมจิตใจให้ระลึกถึงเอาความตายที่เกิดขึ้นนอกกาลเวลาที่ไม่สมควรตายที่ตายด้วยเหตุปัจจัยต่าง ๆ เช่น ถูกฆ่าตาย ถูกรถชนตาย ตกน้ำตาย เป็นต้น^{๔๓}

พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ) ได้กล่าวว่า “มรณานุสสติ” เป็นวิธีปฏิบัติที่จะทำให้จิตใจเข้าสู่ความสงบและเป็นวิธีทำให้เกิดขึ้นทางปัญญา และยังกล่าวเป็นประเภทของมรณานุสสติไว้ดังนี้คือ

๑) เป็นการระลึกถึงความตายที่มีแก่ตน ด้วยตั้งสติไว้กับการระลึกเอาความตายเป็นอารมณ์โดยไม่ส่งใจไปที่อารมณ์อื่น เพื่อให้ใจเกิดความสงบเป็นสมาธิและระงับความฟุ้งซ่าน ความกลัวคลาญออกจากความทุกข์ทางใจ

๒) เป็นการพิจารณาถึงสาเหตุของความตาย คือ สิ่งที่ทำให้ชีวิตของบุคคลได้ดับสิ้นไปเนื่องจากมีเหตุปัจจัย ดังนั้น จึงจำเป็นที่จะต้องให้มีความเข้าใจถึงสาเหตุของความตาย เพื่อจะได้หาหนทางป้องกันแก้ไข หรือจะไม่ได้ประมาทกับการดำรงชีวิต และจะไม่ได้เป็นทุกข์^{๔๔}

๓) เป็นการพิจารณาซากศพ เพื่อพิจารณาให้เกิดความรู้สึกละเลิง เพื่อบรรเทาความโลภ ความโกรธ ความหลง ความยึดมั่นในตัว ในทรัพย์สินและเกิดความเบื่อหน่ายคลาญออกจากความกำหนัดในกาม^{๔๕}

พระธรรมโกศาจารย์ ได้กล่าวอีกว่าสิ่งที่ยึดมาเป็นหลักในการจัดประเภทมรณานุสสติ ท่านมีแนวคิดว่าจะต้องระลึกถึงความตาย พิจารณาสาเหตุแห่งการตาย และพิจารณาซากศพ ทั้งสาม

^{๔๓} พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช ป.ธ.๘), เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๕๕-๑๕๖.

^{๔๔} พุทธทาส, ตายก่อนตายฉบับไม่มีเหลือ, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : บ้านลานธรรม, ๒๕๔๕), หน้า ๒๑.

^{๔๕} พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ), พุทธทาสธรรม (๑๔) ความตาย, (กรุงเทพมหานคร : สุขภาพใจ, ๒๕๔๘.), หน้า ๕.

ลักษณะนี้ถือเอาเป็นหลักในการปฏิบัติ เพื่อจะได้ตั้งจิตใจให้ตั้งมั่นเป็นสมาธิ และเกิดปัญญาารู้แจ้ง เห็นจริงของการเกิดดับในสังขารพร้อมกับสามารถทำจิตใจให้รู้จักปล่อยวางในสิ่งทั้งปวง ตลอดจน ทำให้จิตใจได้คลายออกจากความทุกข์และมีความตระหนักรู้ในการดำรงชีวิตอยู่กับความไม่ประมาทต่อการสร้างความดีงามแก่ตนและคนอื่น

พระเทพวิสุทธิเมธี (ปัญญา นันทภิกขุ) ได้กล่าวว่า มรณานุสสติเป็นเหมือนอุปกรณ์ที่จะทำให้จิตใจเกิดความสงบตัดออกจากเวรกรรมสิ่งที่ชั่วทั้งหลายให้หมด และเพื่อจะได้มีใจที่บริสุทธิ์ และยังกล่าวถึงประเภทของมรณานุสสติ คือ

๑) เป็นอุบายที่ทำให้ใจเกิดความสงบ หยุด นิ่งเป็นสมาธิ ไม่ฟุ้งซ่านรำคาญใจ มีใจตั้งมั่น

๒) เป็นการเจริญสติปัญญา คือ พิจารณาให้รู้แจ้งชัดถึงความตายที่มีลักษณะต่าง ๆ ว่า นั่นเป็นเรื่องของสังขาร เมื่อมีความเกิดก็จะต้องมีการตาย เพราะทุกชีวิตล้วนแต่จะได้รับการหรือประสบกับความตายแน่นอน แต่จะเร็วหรือช้าก็อยู่ที่เหตุปัจจัย

๓) เป็นการสร้างเกราะป้องกันของใจ ไม่ให้ไหลไปสู่กิเลสฝ่ายต่ำ และจะได้ทำแต่สิ่งที่ดีมีประโยชน์^{๕๐}

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต) ได้กล่าวถึงการปฏิบัติมรณานุสสติว่าเป็นแนวทางทำให้จิตใจมีความเจริญก้าวหน้าไปสู่ความสงบที่แท้จริง ให้ยุติซึ่งความฟุ้งซ่าน ความกลัว ความเศร้าโศก ความทุกข์ และก้าวขึ้นสู่การเจริญปัญญา คือ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อสร้างปัญญาให้รู้แจ้งแทงตลอดในสังขารจนเข้าถึงมรรคผลนิพพาน และยังได้กล่าวถึงประเภทของมรณานุสสติไว้ดังนี้

๑) เป็นการระลึกถึงความตาย คือ เป็นการระลึกถึงความตายที่เกิดขึ้นแก่ตนเพื่อไม่ให้มีความประมาทในการดำรงชีวิต

๒) เป็นการพิจารณาถึงสาเหตุของการตาย คือ พิจารณาถึงสาเหตุที่เกิดขึ้นและทำให้ชีวิตบุคคลได้ตายในลักษณะต่าง ๆ เมื่อตระหนักรู้ถึงสาเหตุดังกล่าวนี้ จึงได้คิดหาหนทางแก้ไข หรือหาวิธีปฏิบัติความดีให้แก่ตนก่อนตาย

๓) เป็นการพิจารณาให้เกิดความไม่ประมาท คือ ชีวิตที่ผ่านไป และที่เหลืออยู่จะต้องเป็นไปเพื่อความดีและความเป็นพุทธะ^{๕๑}

^{๕๐}พระเทพวิสุทธิเมธี(ปัญญานันทภิกขุ), ความตายที่ท่านยังไม่รู้,(กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ม.ป.ป.), หน้า ๑๕๑.

^{๕๑}พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท เอส. อาร์. พรินท์ แมส, ๒๕๔๖.), หน้า ๘๕๒.

พระไพศาล วิสาโล ได้มองว่าการปฏิบัติมรณานุสสติกรรมฐาน เป็นสิ่งที่ดี เป็นวิธีที่จะช่วยให้บุคคลตื่นตัว ไม่ให้หลงติดอยู่กับสิ่งภายนอก จะช่วยทำให้ใจรู้จักปล่อยวางได้ และยังสามารถแบ่งเป็นประเภท คือ

๑) เป็นการระลึกถึงความตายที่มีแก่นเป็นอารมณ์ คือ ให้อภัยเอาความตายที่จะเกิดแก่นั้นมาเป็นอารมณ์เนื่อง ๆ โดยไม่ปล่อยใจติดในอารมณ์อื่น

๒) เป็นการพิจารณาสาเหตุแห่งความตายของตนและบุคคลเป็นอารมณ์กรรมฐาน เพื่อให้เกิดปัญญารู้แจ้งเกี่ยวกับความตาย ที่เกิดขึ้นแก่บุคคลด้วยเหตุผล และเหตุปัจจัยต่าง ๆ

๓) เป็นการพิจารณาซากศพ ที่มีลักษณะต่าง ๆ เช่น ซากศพที่มีแต่โครงกระดูกซากศพที่ถูกตัดศีรษะ ซากศพที่มีน้ำหนองไหลออกมา เพื่อให้เกิดความสังเวชสลดใจแล้วจะได้รับความดีก่อนตายและดำรงชีวิตอยู่ด้วยความไม่ประมาท

๔) เป็นการพิจารณาตามลมหายใจ คือ เพียงลมหายใจเข้าไปแล้วไม่ออกมาเราก็ตายแล้ว หากเราหมั่นระลึกถึงเสมอว่าความตายอยู่ใกล้แค่ปลายจมูกเท่านั้น ก็จะช่วยให้มีสติในการดำเนินชีวิตที่ดีงาม ไม่ประมาท และไม่พลาดกลัวต่อความตาย

๕) เป็นการพิจารณาสังขะธรรมหน้าโรงศพ เป็นการน้อมเอาสังขะธรรมตรงหน้า คือ ผู้ที่นอนอยู่ในโลง มาเตือนสติของตนเองว่า เราจะเป็นอย่างเขาสักวัน ก่อนที่เราจะถึงวันนั้น จึงควรรีบเร่งสร้างคุณค่าให้พร้อมด้วยการให้ทาน รักษาศีล บำเพ็ญภาวนากรรมฐานให้มากก่อนตายและมีชีวิตอยู่ด้วยการทำความดี^{๕๒}

พระไพศาล วิสาโล กล่าวว่าในการพิจารณาประเภทมรณานุสสติกรรมฐาน โดยได้ถือเอาความตาย สาเหตุแห่งการตาย พิจารณาซากศพ พิจารณาลมหายใจเข้าออก และพิจารณาสังขะธรรมหน้าโรงศพ ด้วยปัจจัยดังกล่าวนี้ ถือเป็นเกณฑ์ในการแบ่งประเภทมรณานุสสติ เพราะในแต่ละอย่างล้วนเป็นวิธีที่จะทำให้พิจารณาเห็นความจริงแล้วจะนำจิตใจออกจากความทุกข์ได้ และจะได้มีความตระหนักรู้ ตระหนักคิดอยู่เสมอว่า ชีวิตที่เป็นอยู่ขณะนี้ ควรเป็นไปด้วยความไม่ประมาทพร้อมกับรีบเร่งสร้างบารมี คุณงามความดีใส่ตัวเองให้มากก่อนจะไม่มีโอกาสได้ทำ

พระราชวรมนี (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) กล่าวว่าในวิมุตติมรรคได้มีแบ่งประเภทมรณานุสสติกรรมฐาน มี ๔ ประเภท คือ

๑) มรณานุสสติที่เกี่ยวเนื่องด้วยความทุกข์กังวล คือ การระลึกถึงความตายที่เกี่ยวกับความสูญเสียสิ่งที่ตนรักแม้กระทั่งชีวิตของตนเอง ดังนั้นจึงทำให้เกิดความทุกข์กังวลเพื่อไม่ให้มี

^{๕๒} พระไพศาล วิสาโล, *สุขสุดท้ายที่ปลายทางเผชิญความตายอย่างสงบ*, (กรุงเทพมหานคร : เครือข่ายพุทธิกา ๒๕๔๕), หน้า ๗๕-๗๖.

ความทุกข์กังวลจะต้องหมั่นระลึกถึงความตายของตน ตลอดถึงคนอื่นสัตว์อื่นด้วยสติปัญญาแล้ว ความทุกข์นั้นก็จะลดลง ความสุขย่อมมีขึ้น ดังได้มีพุทธพจน์ที่ตรัสถึงความสูญเสียของชีวิตไว้ว่า

ทั้งเด็ก ทั้งผู้ใหญ่ ทั้งคนพาล ทั้งบัณฑิต ทั้งคนมี ทั้งคนจน ล้วน
เดินหน้าไปหาความตายทั้งหมด ภาษณะดินที่ช่างหม้อทำแล้ว ทั้งเล็กและ
ใหญ่ ทั้งสูงและคิบล้วนมีความแตกทำลายเป็นที่สุด ฉันทใด ชีวิตของสัตว์
ทั้งหลาย ก็มีความตายเป็นที่สุด ฉันทัน^{๕๓}

๒) มรณานุสสติเกี่ยวเนื่องด้วยความกลัว คือ การระลึกถึงความตายที่เกิดขึ้นอย่างกะทันหันของบุตรเช่น ตกน้ำตาย รถชนตาย ไฟลอกตาย ถูกยิงตาย เป็นต้น การสูญเสียบุตรดังนั้น บุคคลเหล่านี้เมื่อเผชิญกับความตายแล้วมีความกลัวตาย พวกที่กลัวต่อความตายมีพุทธพจน์ว่ามี ๔ จำพวก คือ

- (๑) ผู้ยังไม่ปราศจากความกำหนัดในกามทั้งหลาย
- (๒) ผู้ยังไม่ปราศจากความรักในกาย
- (๓) ผู้ยังไม่ได้ทำกุศลไว้มาก แต่ทำบาปกรรมชั่วมาก
- (๔) ผู้ที่มีความสงสัยเคลือบแคลงในพระสัมพุทธธรรม^{๕๔}

บุคคลทั้งสี่จำพวกนี้เป็นผู้ที่มีความกลัว เนื่องจากว่าเวลาเป็น ไช้หนัก ย่อมกลัวตายด้วยคิดว่าเราจักทิ้งกายอันเป็นที่รักของเราไป เราได้ทำแต่กุศลไว้ จักต้องไปเกิดที่ไม่ดี เรายังมีความสงสัยในพระสัมพุทธธรรมอยู่ ด้วยเหตุผลที่กล่าวมานี้จึงทำให้บุคคลสี่จำพวกเกิดความกลัว

๓) มรณานุสสติที่เกี่ยวข้องด้วยอุเบกขา คือการที่สัปเหร่อระลึกถึงความตาย และการทำหน้าที่ของสัปเหร่อในการเผาศพทั้งหมดที่สุสานด้วยลักษณะต่าง ๆ ทั้งที่เป็นศพเด็ก ศพวัยกลางคนและศพวัยชรา โดยไม่มีความรังเกียจต่อศพ ในขณะที่เห็นศพแต่ละบุคคลก็ไม่มีความทุกข์ ความกังวลใด ๆ

๔) พระราชารมุณี (ประยูร รมุมจิตโต) และคณะ กล่าวว่ามรณานุสสติที่เกี่ยวข้องด้วยปัญญา คือการใช้ปัญญาพิจารณาถึงความตายอันจะมีแก่ตน และคนอื่น ให้เห็นถึงธาตุแท้ของชีวิตหรือความตายว่า ทำไมคนต้องตาย เมื่อมีการตายกับบุคคลที่เรารักทำไมญาติพี่น้องจึงพากันร้องไห้ เสรีาโศก เสียใจ และมีความทุกข์เช่นนั้น ก็เนื่องจากว่า พวกเขาเหล่านั้นเป็นผู้ขาดปัญญาในการ

^{๕๓}ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๐๘/๑๔๑.

^{๕๔}อ.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๘๔/๒๖๑-๒๖๔.

พิจารณาถึงสาเหตุของการตาย จึงทำให้เกิดความเศร้าโศก แต่สำหรับผู้ที่มีปัญญาและได้ปฏิบัติ มรณานุสสติกรรมฐานจะมองเห็นการตายนั่นเป็นเรื่องธรรมดาของสังขาร^{๕๕}

การปฏิบัติมรณานุสสติตามหลักในพระไตรปิฎก ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคและตามทัศนะ ของนักปราชญ์ไทยพอที่จะวิเคราะห์ได้ว่า มรณานุสสติ คือการระลึกถึงความตายอันเป็นอุบายอย่าง หนึ่งที่จะดึง หรือคุมจิตใจให้หยุดนิ่งอยู่กับที่เพื่อต้องการให้เกิดความสงบ เป็นสมาธิ เกิดปัญญา อัน เป็นวิธีที่ทำให้จิตใจเกิดความสุข คลายออกจากความทุกข์ทั้งปวง ซึ่งสามารถแบ่งเป็นประเภท คือ

(๑) เป็นวิธีการระลึกถึงความตายที่จะมาถึงคนและคนอื่น

(๒) เป็นวิธีพิจารณาถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดความตายในลักษณะต่างๆ ซึ่งถือว่าเป็น อุบายที่จะยึดเหนี่ยวจิตใจให้ตั้งมั่นมีอารมณ์เดียว อันจะทำให้จิตใจไม่ฟุ้งซ่าน ไม่คั่นรณ ไม่ หวาดกลัว การทำจิตใจไม่มีทุกข์กับความตาย

(๓) เป็นวิธีการสร้างสติปัญญา คือ การที่ได้พิจารณาถึงสาเหตุของการตายอย่างถึ่ ถ้วน ย่อมเข้าใจว่าเป็นเรื่องของการเกิด เมื่อมีเกิดที่ใด ความตายก็มีในที่นั้น โดยทุกสิ่งต่างก็ตกอยู่ใน อำนาจของความตาย เมื่อความจริงปรากฏชัดเช่นนี้ย่อมทำให้เกิดปัญญาเพื่อไม่ให้เป็นทุกข์

มรณานุสสติในพระไตรปิฎก ได้รจนาถึงประเภทไว้เป็นสองลักษณะ คือ ยึดเอาความ ตายของบุคคลที่ตายตามกาลหรือตามอายุที่กำหนด และยึดเอาความตายนอกกาลหรือนอกเวลา อันสมควร การตายในลักษณะที่สองนี้เป็นการตายด้วยอุบัติเหตุ และเป็นความตายที่ขาดสิ้นชีวิต การปฏิบัติมรณานุสสติจะต้องยึดเอาความตายในลักษณะทั้งสองมาเป็นอารมณ์ของการปฏิบัติ มรณานุสสติกรรมฐาน เพราะเป็นฐานที่จะตั้งจิตใจ หรือเป็นที่อยู่ของจิตใจ นักปฏิบัติมรณานุสสติ จะต้องมียึดของจิต เพื่อไม่ให้จิตใจฟุ้งซ่าน ไม่คั่นรณ เป็นสมาธิ ดังนั้น จึงให้มีการปฏิบัติ มรณานุสสติอยู่ทุกลมหายใจเข้าออกตามแนวทางในพระไตรปิฎก

การจัดประเภทมรณานุสสติตามทัศนะของนักปราชญ์ไทยล้วนมีมุมมองที่ใกล้เคียงกัน คือบางท่านมองเป็น ๒,๓,๔,๕ นั้น ก็เนื่องจากแต่ละท่านต้องการที่สื่อความหมายในเรื่องนั้น ๆ ให้ เกิดผลประโยชน์ได้เร็ว โดยเฉพาะต้องการให้เกิดสติปัญญา แล้วก้าวออกจากความคิดที่ผิด ทำผิด เข้าใจผิด พร้อมกับมองว่าความตายเป็นเรื่องธรรมดาของการเกิดเป็นธรรมดาของชีวิต จะต้องตกอยู่ กับเรื่องเหล่านี้แน่นอนไม่วันใดก็วันหนึ่งข้างหน้า ดังนั้นร่างกายจะมีวันตาย แต่จิตวิญญาณไม่ตาย จากการทำความดี มีชีวิตอยู่ด้วยสติทุกเมื่อ

จากการศึกษาพบว่า มรณานุสสติ หมายถึง การระลึกถึงความตายที่จะมีขึ้นในตนและ สัตว์อื่นเพื่อใช้เป็นอุบายทำจิตใจให้เกิดความสงบเป็นสมาธิได้เร็ว และทำให้คลายออกจากความ

^{๕๕} พระราชนิพนธ์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) และคณะ, วิมุตติมรรค (แปลจากฉบับภาษาอังกฤษ), พิมพ์ ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : สยาม, ๒๕๔๑), หน้า ๑๕๕.

โลก โกรธ หลงตลอดถึงสามารถทำจิตใจให้รู้จักปล่อยวางจากความยึดมั่นในรูปร่างทรัพย์สินเงินทองทั้งปวงได้ การปฏิบัติมรณานุสสตินั้นไม่หยุดอยู่แค่เพียงต้องการทำให้จิตใจเกิดสงบอย่างเดียว แต่ยังต้องการให้เกิดปัญญาความรู้แจ้งเห็นจริงอันนำไปสู่ความสิ้นทุกข์ คือ ได้บรรลุมรรคผลนิพพานเป็นที่สุด

ความตายที่ใช้ยึดเป็นอารมณ์ในการปฏิบัติมรณานุสสติมี ๒ ประเภท คือ (๑) ความตายตามอายุ (๒) ความตายด้วยอุบัติเหตุต่าง ๆ ความตายทั้ง ๒ ประเภทนี้จะต้องเป็นการตายที่ขาดสิ้นของชีวิตตนและสัตว์อื่น

๒.๕ การเลือกกรณีศึกษาสำนักปฏิบัติธรรมวัดเมืองคง

สำนักปฏิบัติธรรมวัดเมืองคง ตำบลเมืองคง อำเภอรายีไสล จังหวัดศรีสะเกษ มีความเหมาะสมใช้เป็นสถานที่ ในการปฏิบัติ ทั้งนี้เพราะสำนักนี้อยู่ห่างจากชุมชนประมาณ ๑ กิโลเมตร ปราศจากเสียงรบกวนในการปฏิบัติ มีความเงียบสงบด้วยสภาพป่าไม้ยางเก่าขนาดใหญ่ที่บรรยากาศดีตลอดฤดูกาล ทั้งอยู่ไม่ห่างจากชุมชนมากนัก ประชาชนในพื้นที่มีศรัทธาต่อพระพุทธศาสนาสามารถให้การสนับสนุนด้านอาหารบิณฑบาตแก่คณะสงฆ์และผู้เข้าปฏิบัติ ประชาชนในพื้นที่มีพื้นฐานเป็นกัลยาณมิตรต่อผู้เข้าปฏิบัติธรรม โดยไม่มีอุปสรรคใดๆ ทั้งนี้เพราะเขามีศรัทธาในพระพุทธศาสนา รักรูปคุณแก้วบาป ตั้งใจทำทาน รักษาศีล เจริญกุศลเป็นอย่างดี โดยเฉพาะผู้วิจัยเป็นเจ้าของอวาตเป็นผู้ปกครองฝ่ายสงฆ์ และปกครองในเขตอำเภอรายีไสล เป็นผู้ดำเนินการสำนักปฏิบัติธรรมและเป็นศูนย์การศึกษาของจังหวัด ศูนย์ศึกษาอบรมนักเรียนภาคฤดูร้อนในเขตอำเภอรายีไสลและอาณาเขตใกล้เคียงประกอบกับความพร้อมของพระอาจารย์ พระวิทยากร วิทยากรผู้ทรงคุณวุฒิในด้านต่างๆ ที่มีความรู้ทั้งทางโลกและทางธรรมอยู่ประจำในพื้นที่ สามารถดำเนินการอบรมได้อย่างต่อเนื่อง คั้งนี้ ผู้วิจัยจึงได้เลือกเอาสำนักนี้เป็นกรณีศึกษา

สภาพของพื้นที่ที่จะต้องศึกษา

พื้นที่ที่จะต้องศึกษา ผู้วิจัยมุ่งจะกล่าวถึงประวัติความเป็นมาและลักษณะผังเมืองคง โลกของสำนักปฏิบัติธรรมวัดเมืองคง

ประวัติความเป็นมาของสำนักปฏิบัติธรรมวัดเมืองคงในอดีต

พระครูสิทธิธรรมประกาศ ได้กล่าวถึงความเป็นมาของวัดเมืองคงว่า บริเวณนั้น เดิมเป็นเมืองคง โลก คำว่า “คง” เดิมมาจากศัพท์ว่า “ญอคง” แปลว่า มะม่วง เป็นภาษาญอ คำว่า “โลก” หมายถึงสถานที่ที่น้ำท่วมไม่ถึง หรือคงดอน สภาพที่นั่นสันนิษฐานว่า เคยเป็นชุมชนของเผ่าญอมา

ก่อน และเป็นชุมชนหนาแน่นโดยผู้นำที่มีอำนาจมาก ชุมชนนั้นจึงกลายมาเป็นเมือง และมีชื่อว่า เมืองญองโคก ต่อมาได้ตัดญองออกเหลือไว้แต่ “คง” จึงกลายมาเป็นเมืองคง โคก คำว่า “โคก” ไม่เป็นที่นิยมในสมัยปัจจุบันถึงได้ตัดทิ้ง เหลือแต่คำว่า “เมืองคง” เมืองคงหรือเมืองคงโคก ได้ปรับปรุงสถานที่นั้นเป็นสำนักสงฆ์ และกลายมาเป็นวัดจึงเรียกว่า “วัดเมืองคง” และวัดเมืองคง ตั้งอยู่ตำบลเมืองคง อำเภอรามัญ ใต้ จังหวัดศรีสะเกษ

เมืองคงโคก มีลักษณะรูปร่างเป็นเนินดินรูปร่างค่อนข้างกลม โดยมีเส้นผ่าศูนย์กลางยาวประมาณ ๖๐๐ เมตร มีคันดินและคูน้ำล้อมรอบตัวเนินอย่างละสองชั้น ซึ่งเมื่อวัดรวมไปถึงขอบคันดินชั้นนอกแล้ว จะทำให้เส้นผ่าศูนย์กลางของระดับพื้นดินแหล่งเมืองโบราณแห่งนี้มีความยาวประมาณกว่า ๖ เมตร

คันดินและคูน้ำเหล่านี้ได้ถูกสร้างขึ้น โดยมีการขุดคูน้ำเป็นคูเมืองชั้นใน ติดกับชายเนินที่เป็นตัวแหล่งถักออกมาก็คือเป็นคันดินชั้นใน แล้วจึงมีการขุดคูน้ำเป็นคูเมืองชั้นนอกอีกชั้นหนึ่ง โดยมีคันดินชั้นนอกอยู่ด้านนอกของคูเมืองอีกชั้นหนึ่ง

สภาพโดยทั่วไปของคันดินคูน้ำที่ล้อมรอบตัวแหล่งเมืองโบราณแห่งนี้ กล่าวได้ว่า ยังคงสภาพค่อนข้างสมบูรณ์ นอกจากบริเวณด้านทิศตะวันตกไปจนถึงด้านทิศเหนือ และบางส่วนของบริเวณด้านทิศตะวันออกเท่านั้นที่คูน้ำตื้นเขินไปมาก จนมีการทำเป็นแปลงนาปลูกข้าว ส่วนตรงบริเวณด้านทิศตะวันตกเฉียงใต้ไปจนถึงตะวันออกเฉียงใต้มีการขุดคูน้ำกันน้ำ ปัจจุบันมีการขุดลอกคูน้ำกันใหม่ เพื่อใช้เป็นที่เพาะพันธุ์ปลา นอกจากนี้ตรงบริเวณด้านทิศตะวันออกบางตอน ยังได้มีการถมสร้างคันดินเพิ่ม กันคูเมืองชั้นนอกเป็นบึงน้ำเป็นช่วงๆ อีกด้วย

ตัวแหล่งนั้น ปรากฏว่ามีเส้นทางเข้า-ออก ที่รถสามารถวิ่งได้รวม ๓ ทางด้วยกันคือ จากบ้านหุบโมกตรงบริเวณทิศตะวันตกเฉียงใต้ของแหล่งฯ สายหนึ่งตรงบริเวณทิศตะวันออกเฉียงใต้ไปบ้านหนองหว้าสายหนึ่ง และตรงบริเวณทิศเหนือออกไปยังบ้านดอนเรืออีกสายหนึ่ง

สำหรับประวัติความเป็นมาของเมืองคงโคกแห่งนี้ นั้น ปรากฏว่าแต่เดิมได้เคยมีการบันทึกลงใบลานซึ่งเรียกกันว่า “หนังสือพื้นเมืองรามัญใต้” โดยได้เคยเก็บรักษาไว้ที่วัดกัลยาไสยาราม ซึ่งตั้งอยู่ภายในตัวอำเภอรามัญ แต่ก็ได้ผู้ฝังไปหมดแล้ว เหลือแต่ที่ยังคงเป็นนิทานเล่าปากต่อปากสืบต่อกันมาว่า

แต่เดิมมีพี่น้องสองคนชื่อ “พญาไกร” และ “พญาตะศิลา” อพยพพาผู้คนล่องตามลำน้ำโขงลงมาด้วยขบวนเรือแข่งจากเมืองเชียงทอง เขตหลวงพระบาง ซึ่งอยู่ในเขตสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาวปัจจุบัน ขบวนผู้คนเหล่านี้ ได้อพยพมาจนถึงบริเวณแถบจังหวัดศรีสะเกษในปัจจุบัน แล้วจึงแยกออกเป็นสองขบวน คือ “พญาไกร” ผู้ที่นำผู้คนไปตั้งถิ่นฐานใน

บริเวณปราสาทเขยเขตอำเภอไพรบึง จังหวัดศรีสะเกษกลุ่มหนึ่ง และ “พญาทศศิลา” ผู้นองนำผู้คนมาตั้งถิ่นฐานที่เมืองคงโคกแห่งนี้อีกกลุ่มหนึ่ง

ในระยะต่อมาบริเวณเมืองคงโคกเกิดโรคระบาด ประกอบกับขาดแคลนน้ำ จึงมีการขยายตัวของชุมชนกลุ่มนี้ ลงมาตั้งบ้านเรือนหนาแน่นแถบริมแม่น้ำมูล ซึ่งได้แก่ตัวอำเภอรายีไศล ปัจจุบัน จนกระทั่งในที่สุดมีการยกฐานะขึ้นเป็นอำเภอรายีไศล ตัวบริเวณที่ตั้งดั้งเดิมคือเมืองคงโคก จึงลดฐานะลงเป็นตำบลเมืองคง อย่างไรก็ตามในปัจจุบันนี้ตรงศูนย์กลางชุมชนแต่เดิมคือที่ “เมืองคงโคก” นั้น ไม่มีผู้คนอาศัยอยู่เลยกลับมีแหล่งชุมชนระดับหมู่บ้านกระจายอยู่โดยรอบ เช่น บ้านหลุมโมก บ้านหนองหว้า บ้านคอนเรือ บ้านบากเรือ ฯลฯ เป็นต้น^{๕๖}

ลักษณะผังเมืองคงโคก

นิติ แสงวัฒน์ กล่าวว่า แหล่งโบราณคดี “เมืองคงโคก” เป็นแหล่งเมืองโบราณที่ตั้งอยู่บนที่ราบลุ่มแม่น้ำมูล โดยอยู่ห่างจากตัวแม่น้ำมูลขึ้นมาทางทิศเหนือเป็นระยะทาง ๒ กิโลเมตร แหล่งโบราณคดีแห่งนี้ ทางโครงการโบราณคดีภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ได้เคยทำสำรวจโดยแผนที่ แต่ลงชื่อแหล่งว่า “แหล่งเมืองโบราณหลุมโมก”

ลักษณะของเมืองโบราณแห่งนี้ เป็นเนินดินรูปร่างค่อนข้างกลมมีขนาดเส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ ๖๐๐ เมตร ที่พื้นที่ราบเป็นผืนนาล้อมอยู่โดยรอบรูปแบบของผังเมืองโบราณแห่งนี้ เป็นเมืองรูปกลมที่มีคันดินและคูน้ำล้อมรอบอย่างละสองชั้น โดยมีคันดินก่อพูนขึ้นเป็นชั้นนอกสุดถัดจากคูน้ำชั้นนอกออกมาในปัจจุบันสภาพของคันดินคูน้ำเหล่านี้ยังคงอยู่ในสภาพสมบูรณ์ นอกจากบริเวณด้านทิศตะวันตกไปจนถึงทิศเหนือและบางส่วนของด้านทิศตะวันออกเท่านั้น ที่คูน้ำตื้นเขินไปมาก และมีการแปรสภาพมาเป็นแปลงนาปลูกข้าว^{๕๗}

แหล่งโบราณคดีที่มีคันดินและคูน้ำล้อมรอบหลายชั้นเช่นนี้ มีการพบกันหลายแห่งในภาคอีสานแห่งนี้ เช่นแหล่งเมืองโบราณบ้านเชียงเหียน อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคามในแถบลุ่มแม่น้ำชี แหล่งเมืองโบราณบ้านคอนสวรรค์ อำเภอกอนสวรรค์ จังหวัดชัยภูมิ และแหล่งเมืองโบราณบ้านโคกเมือง อำเภอสตึก จังหวัดบุรีรัมย์ ในแถบลุ่มแม่น้ำมูลตอนปลายและตอนกลางตามลำดับ ซึ่งรูปแบบเช่นนี้คงถูกสร้างขึ้นเพื่อจุดประสงค์ในการกักเก็บน้ำไว้ใช้อุปโภคบริโภคเป็นหลัก ชื่อน้ำสังเกตของการก่อสร้างคันดินชั้นนอกไว้อยู่ด้านนอกสุดของตัวแหล่งถัดจากคูน้ำออกมานั้น ไม่ได้บ่งถึงเจตนาในการสร้างเพื่อเป็นแนวป้องกันตัวแต่อย่างใด

^{๕๖} สัมภาษณ์ พระครูสิริธรรมประกาศ, อดีตเจ้าคณะอำเภอรายีไศล, ๒๑ มีนาคม ๒๕๔๘.

^{๕๗} นิติ แสงวัฒน์, รายงานการค้นคว้าเรื่องเมืองโบราณภาคตะวันออกเฉียงเหนือ, ๒๕๒๒,

ภายในบริเวณตัวแหล่งพบโบราณวัตถุจำพวกเศษภาชนะดินเผาเป็นจำนวนไม่มากนัก นอกจากนี้ยังพบเสมานินทรายหลายหลัก ซึ่งมีการฝังอยู่เป็นกลุ่ม แต่ก็ไม่อาจกำหนดทิศทางและรูปแบบของการสร้างได้อย่างแน่นอน กลุ่มเสมานินทรานี้ พบที่บริเวณชายเนินด้านทิศตะวันออกเฉียงใต้อยู่ร่วมกับเนินดินเตี้ยๆ ซึ่งเป็นซากโบราณสถานที่ถูกด้วยอิฐ จากการพบกลุ่มเสมานินทรานี้เอง ทำให้เราสามารถกำหนดอายุสมัยของแหล่งเมืองโบราณแห่งนี้ได้อย่างคร่าวๆ ว่าน่าจะมีอายุอย่างน้อยก็อยู่ในช่วงระยะเวลาประมาณพุทธศตวรรษที่ ๑๓-๑๕ อันเป็นช่วงระยะเวลาที่ชุมชนที่ใช้ภาษามอญ และมีการสร้างศิลปะแบบ “ทวารวดี” มีอิทธิพลทางวัฒนธรรมในบริเวณภาคอีสาน^{๔๘}

อย่างไรก็ตามที่นี้คงเป็นที่อยู่ของผู้คนสืบเนื่องกันมาหลายยุคหลายสมัย ทั้งนี้ก็คงจะอยู่ในสภาพที่ไม่ได้เป็นบริเวณที่มีความสำคัญและบทบาททางการเมืองมากมายนัก อนึ่งบริเวณใกล้เคียงกับแหล่งเมืองโบราณแห่งนี้มีแหล่งโบราณขนาดย่อม ตั้งอยู่ใกล้เคียงกับแหล่งเมืองโบราณ “คอนเกลือ” บ้านคู ตำบลคู และแหล่งเมืองโบราณ “บ้านน้ำอ้อมน้อย” ซึ่งตั้งอยู่ห่างออกไปทางด้านทิศเหนือและตะวันออกเฉียงเหนือเป็นระยะทางประมาณ ๕.๕ และ ๔.๕ กิโลเมตรตามลำดับ ซึ่งกลุ่มชนที่อาศัยอยู่ในบริเวณแหล่งเมืองโบราณแห่งนี้คงมีการติดต่อสัมพันธ์กันอย่างไม่ต้องสงสัย

สภาพทั่วไปของสำนักปฏิบัติธรรมวัดเมืองกงในปัจจุบัน

พื้นที่ที่จะใช้ศึกษามีความสำคัญมาก ผู้วิจัยเห็นว่าควรมีความพร้อมในเรื่องของสภาพแวดล้อม เพื่อให้ผู้เข้าปฏิบัติได้รับความสะดวกสบายปลอดภัยจะได้เข้าถึงธรรมได้โดยง่าย มีรายละเอียด ดังนี้

๑ ที่ตั้งและขนาดของสำนักปฏิบัติธรรมวัดเมืองกง

สำนักปฏิบัติธรรมวัดเมืองกง ตั้งอยู่เลขที่ ๘๓ หมู่ ๖ บ้านหลุมโมก ตำบลเมืองกง อำเภอรามัญใต้ จังหวัดศรีสะเกษ สังกัดคณะสงฆ์มหานิกาย เนื้อที่ตั้งวัด ๖๓ ไร่ ๒ งาน ๑๑ ตารางวา โฉนดที่ดินเลขที่ ๔๖๒๘๔ เล่มที่ ๔๖๓ หน้า ๘๔ อำเภอรามัญใต้ จังหวัดศรีสะเกษ ปัจจุบันมี พระครูโกศลสุตากร (สมชาย กุลสโม ตรีโยกุล) น.ธ.เอก, ป.ธ.๓, พธ.บ. (ศาสนา) รองเจ้าคณะอำเภอรามัญใต้ เป็นเจ้าอาวาส มีอาณาเขตติดต่อกับพื้นที่ใกล้เคียงดังนี้

ทิศเหนือ	ติดกับโบราณสถานบึงคงโคก
ทิศใต้	ติดกับโบราณสถานบึงคงโคก
ทิศตะวันออก	ติดกับโบราณสถานบึงคงโคก
ทิศตะวันตก	ติดกับที่ดินสาธารณประโยชน์

สภาพภูมิประเทศ ลักษณะภูมิประเทศโดยทั่วไปของสำนักปฏิบัติธรรมวัดเมืองกง

^{๔๘} โครงการ โบราณคดีแห่งประเทศไทย (ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ) กองโบราณคดี กรมศิลปากร เล่มที่ ๑๑/๒๕๒๔, หน้า ๑๒๒.

ตำบลเมืองคง อำเภอรายีไสล จังหวัดศรีสะเกษ

ส่วนใหญ่มีสภาพเป็นป่าไม้ดงยางนาเป็นส่วนใหญ่ มีลักษณะรูปร่างเป็นเนินดิน โดยจุดบริเวณที่สูงสุดภายในวัดสูงกว่าที่นารอบๆ พื้นที่ประมาณ ๖ เมตร

ขนาดของประชากรและการตั้งถิ่นฐาน ณ สำนักปฏิบัติธรรมวัดเมืองคง ตำบลเมืองคง อำเภอรายีไสล จังหวัดศรีสะเกษ มีพระภิกษุจำนวน ๒๗ รูป สามเณร ๕ รูป รวม ๓๒ รูป ศิษย์วัด ๖ คน

๒ การปกครอง

๑. พ.ศ. ๒๕๔๑ เป็นเจ้าอาวาสวัดเมืองคง ตำบลเมืองคง อำเภอรายีไสล จังหวัดศรีสะเกษ ตามคำสั่งคณะสงฆ์จังหวัด ที่ ๖๔/๒๕๔๑ วันที่ ๒๕ เดือน กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๔๑

๒. พ.ศ. ๒๕๕๒ ได้รับแต่งตั้งเป็นรองเจ้าคณะอำเภอรายีไสล จังหวัดศรีสะเกษ ตามคำสั่งคณะสงฆ์ภาค ๑๐ ที่ ๑๔/๒๕๕๒ ลงวันที่ ๑๕ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๒

๓. พ.ศ. ๒๕๕๐ มีพระภิกษุ ๖ รูป สามเณร ๒๖ รูป ศิษย์วัด - คน อารามิกชน - คน รวมจำนวนพระภิกษุสามเณร ๓๒ รูป

พ.ศ. ๒๕๕๑ มีพระภิกษุ ๖ รูป สามเณร ๒๕ รูป ศิษย์วัด - คน อารามิกชน - คน รวมจำนวนพระภิกษุสามเณร ๓๑ รูป

พ.ศ. ๒๕๕๒ มีพระภิกษุ ๕ รูป สามเณร ๑๑ รูป ศิษย์วัด - คน อารามิกชน - คน รวมจำนวนพระภิกษุสามเณร ๑๖ รูป

๔. มีการทำอุโบสถสังฆกรรม (สวดพระปาฏิโมกข์) ทุกกึ่งเดือน “มีตลอดปี” มีพระภิกษุสวดพระปาฏิโมกข์ได้ ๑ รูป

๕. มีการทำวัตรสวดมนต์เช้า - เย็น “มีตลอดปี”

๖. มีระเบียบการปกครองวัด โดยความเหมาะสม

๓ การจัดการศึกษา

๑. พ.ศ. ๒๕๓๘-ปัจจุบัน เป็นกรรมการและเลขานุการอำนวยการสอบธรรมสนามหลวง ประจำหน่วยสอบอำเภอรายีไสล จังหวัดศรีสะเกษ

พ.ศ. ๒๕๓๘-ปัจจุบัน เป็นกรรมการและเลขานุการหน่วยสอบธรรมสนามหลวง หน่วยสอบวัดกัลยาโมสิตาราม ตำบลเมืองคง อำเภอรายีไสล จังหวัดศรีสะเกษ

พ.ศ. ๒๕๓๘-ปัจจุบัน เป็นกรรมการตรวจข้อสอบธรรมสนามหลวงชั้นตรี ของคณะสงฆ์ภาค ๑๐ ณ ศูนย์การคณะสงฆ์ภาค ๑๐ อำเภอวังสามสิบ จังหวัดอุบลราชธานี

พ.ศ. ๒๕๔๐ เป็นครูสอนพระปริยัติธรรม แผนกธรรม วัดกัลยาโมสิตาราม ตำบล

เมืองคง อำเภอราษีไศล จังหวัดศรีสะเกษ

พ.ศ. ๒๕๔๑-ปัจจุบัน เป็นเจ้าสำนักศาสนศึกษาวัดเมืองคง ตำบลเมืองคง อำเภอ
ราษีไศล จังหวัดศรีสะเกษ

พ.ศ. ๒๕๔๔-ปัจจุบัน เป็นผู้จัดการโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา
โรงเรียนวัดเมืองคงวิทยา ตำบลเมืองคง อำเภอราษีไศล จังหวัดศรีสะเกษ

๒. พ.ศ. ๒๕๕๑ มีนักเรียนแผนกธรรม ดังนี้ นักรธรรมตรีส่งสอบ ๒๐ รูป คงสอบ ๑๘
รูป สอบได้ ๑๒ รูป สอบตก ๖ รูป นักรธรรมโท ส่งสอบ ๖ รูป คงสอบ ๔ รูป สอบได้ ๔ รูป สอบตก-
รูป นักรธรรมเอก ส่งสอบ ๒ รูป คงสอบ ๑ รูป สอบได้ - รูป สอบตก ๑ รูป รวมจำนวนนักเรียน ๒๘
รูป สอบได้ ๑๖ รูป มีนักเรียนแผนกบาลี ดังนี้ ประโยค ๑-๒ ส่งสอบ ๒๗ รูป คงสอบ ๒๒ รูป
สอบได้ - รูป สอบตก ๒๒ รูป ป.ธ.๓ ส่งสอบ ๒ รูป คงสอบ ๑ รูป สอบได้ - รูป สอบตก ๑ รูป
ป.ธ.๔ ส่งสอบ ๒ รูป คงสอบ ๒ รูป สอบได้ ๑ รูป สอบตก ๑ รูป รวมจำนวนนักเรียน ๓๑ รูป
สอบได้ ๑ รูป

พ.ศ. ๒๕๕๒ มีนักเรียนแผนกธรรม ดังนี้ นักรธรรมตรีส่งสอบ ๖ รูป คงสอบ ๖ รูป
สอบได้ ๔ รูป สอบตก ๒ รูป นักรธรรมโท ส่งสอบ ๔ รูป คงสอบ ๔ รูป สอบได้ ๔ รูป สอบตก - รูป
นักรธรรมเอก ส่งสอบ ๑ รูป คงสอบ ๑ รูป สอบได้ ๑ รูป สอบตก - รูป รวมจำนวนนักเรียน ๑๑ รูป
สอบได้ ๕ รูป มีนักเรียนแผนกบาลี ดังนี้ ประโยค ๑-๒ ส่งสอบ ๒๕ รูป คงสอบ ๒๕ รูป สอบได้ ๒
รูป สอบตก ๒๓ รูป ป.ธ.๓ ส่งสอบ ๒ รูป คงสอบ ๒ รูป สอบได้ ๑ รูป สอบตก ๑ รูป ป.ธ.๕ ส่ง
สอบ ๑ รูป คงสอบ ๑ รูป สอบได้ ๑ รูป สอบตก - รูป รวมจำนวนนักเรียน ๒๘ รูป สอบได้ ๔ รูป

พ.ศ. ๒๕๕๓ มีนักเรียนแผนกธรรม ดังนี้ นักรธรรมตรีส่งสอบ ๓๓ รูป คงสอบ ๒๘ รูป
สอบได้ ๒๕ รูป สอบตก ๓ รูป นักรธรรมโท ส่งสอบ ๕ รูป คงสอบ ๕ รูป สอบได้ ๕ รูป สอบตก -
รูป นักรธรรมเอก ส่งสอบ ๓ รูป คงสอบ ๓ รูป สอบได้ ๓ รูป สอบตก - รูป รวมจำนวนนักเรียน ๔๑
รูป สอบได้ ๓๓ รูป มีนักเรียนแผนกบาลี ดังนี้ ประโยค ๑-๒ ส่งสอบ ๑๕ รูป คงสอบ ๑๕ รูป
สอบได้ ๒ รูป สอบตก ๑๓ รูป ป.ธ.๓ ส่งสอบ ๑ รูป คงสอบ ๑ รูป สอบได้ - รูป สอบตก ๑ รูป
ป.ธ.๕ ส่งสอบ ๑ รูป คงสอบ ๑ รูป สอบได้ ๑ รูป สอบตก - รูป รวมจำนวนนักเรียน ๑๗ รูป สอบ
ได้ ๓ รูป

๓. วิธีส่งเสริมการศึกษา ดังนี้

๑) ให้มีการสอนพระปริยัติธรรมจัดครูสอนให้เพียงพอกับจำนวนนักเรียนในชั้น
นั้นๆ

๒) มอบรางวัลแก่นักเรียนที่เรียนดีและประพฤติดีและสอบธรรมสนามหลวงได้

๓) ส่งเสริมให้พระภิกษุ-สามเณรภายในวัด ไปศึกษาพระปริยัติธรรมแผนก
นักธรรม บาลีแผนกสามัญยังสำนักเรียนอื่นที่มีการศึกษาคี

๔) จัดหาอุปกรณ์การเรียนการสอนให้แก่ครูและนักเรียนในสำนักศาสนศึกษาวัด
เมืองคงและสำนักศาสนศึกษาที่สมควรให้การสนับสนุน โดยเฉพาะสำนักศาสนศึกษาที่มีจำนวน
นักเรียนจำนวนมากในเขตปกครองคณะสงฆ์อำเภอราษีไศล จังหวัดศรีสะเกษ

๕) เนาะแนวการเรียนการสอนแก่คณะครู จัดหาวัสดุการแก่คณะครูให้เพียงพอ
กับความต้องการ

๖) มอบรางวัลและมอบทุนการศึกษาแก่นักเรียนสอบได้และให้กำลังใจแก่ผู้สอบ
ตก

๔. การเผยแผ่

๑) พ.ศ. ๒๕๓๕-ปัจจุบัน เป็นเลขานุการหน่วยกำกับการพระธรรมทูตอำเภอราษีไศล
พ.ศ. ๒๕๔๗-ปัจจุบัน เป็นพระนักเผยแผ่พระพุทธศาสนาจังหวัดศรีสะเกษ พ.ศ. ๒๕๔๗-ปัจจุบัน
เป็นพระวิปัสสนาจารย์ประจำจังหวัดศรีสะเกษ

๒) มีการทำพิธีมาฆบูชา ภาคเช้า มีการทำบุญตักบาตร ภาคบ่าย นำพาพระภิกษุ
สามเณร ประชาชนทำความสะอาดสนามวัด ปลูกต้นไม้ ไม้ดอก ไม้ผล ไม้ประดับ ภาคค่ำ
พระภิกษุสามเณร และประชาชน เจริญพระพุทธมนต์ เจริญภาวนา และทำปทักษิณรอบอุโบสถ มีผู้
มาประชุมทำพิธี พระภิกษุสามเณร ๑๕ รูป ประชาชน ๘๐ คน

๓) มีการทำพิธีวิสาขบูชา ภาคเช้า มีการทำบุญตักบาตร ภาคบ่าย นำพาพระภิกษุ
สามเณร ประชาชนทำความสะอาดสนามวัด ปลูกต้นไม้ ไม้ดอก ไม้ผล ไม้ประดับ ภาคค่ำ
พระภิกษุสามเณร และประชาชน เจริญพระพุทธมนต์ เจริญภาวนา และทำปทักษิณรอบอุโบสถ มีผู้
มาประชุมทำพิธี พระภิกษุสามเณร ๑๕ รูป ประชาชน ๗๐ คน

๔) มีการทำพิธีอาสาฬหบูชา ภาคเช้า มีการทำบุญตักบาตร ภาคบ่าย นำพาพระภิกษุ
สามเณร ประชาชนทำความสะอาดสนามวัด ปลูกต้นไม้ ไม้ดอก ไม้ผล ไม้ประดับ ภาคค่ำ
พระภิกษุสามเณร และประชาชน เจริญพระพุทธมนต์ เจริญภาวนา และทำปทักษิณรอบอุโบสถ มีผู้
มาประชุมทำพิธี พระภิกษุสามเณร ๑๕ รูป ประชาชน ๕๐ คน

๕) มีการอบรมพระภิกษุสามเณรทุกวันพระ ๑๔ ค่ำ หรือ ๑๕ ค่ำ เพื่อแนะนำวิธีการ
ปฏิบัติกิจวัตรต่างๆ ของพระสงฆ์ อบรมเกี่ยวกับเสขียวัตร กิริยามารยาท ทำความสะอาดบริเวณวัด
การต้อนรับปฏิบัติสนธการ และฝึกสมาธิกรรมฐานเจริญจิตภาวนาหลังจากทำวัตร

๖) มีการอบรมศีลธรรมแก่ประชาชนเป็นประจำทุกวันพระ

๗) มีผู้มีรักาศิลปวัฒนธรรมที่วัดตลอดทั้งปี ในฤดูกาลเข้าพรรษาจำนวน ๗๕ คน นอกฤดูกาล

เข้าพรรษา จำนวน ๒๒ คน

๘) มีกิจกรรมเกี่ยวกับการเผยแพร่ ดังนี้ จัดอบรมคุณธรรมจริยธรรมให้นักเรียนชั้น ประถม มัธยมศึกษา และอุดมศึกษา ทุกวันศุกร์-เสาร์-อาทิตย์จาก โรงเรียนต่าง ๆ ในเขต จังหวัด ศรีสะเกษ และจังหวัดสุรินทร์ รวมจำนวน ๑๔,๒๕๒ คน จัดกิจกรรมบรรพชาอุปสมบทภาคฤดู ร้อน และอบรมเยาวชนเกี่ยวกับศีลธรรม ให้ตระหนักถึงคุณค่าของประเพณีวัฒนธรรมของชาติ และห่างไกลจากภัยอันตรายอันเกิดจากสิ่งเสพติด ทุกชนิด

๙) มีความร่วมมือกับทางคณะสงฆ์ หรือทางราชการเกี่ยวกับการเผยแพร่

๑๐) มีผู้มาร่วมทำบุญเป็นประจำอยู่ที่วัด ๓๖๕ คน

๕. งานการสาธารณูปการ

๑) พ.ศ. ๒๕๔๑ ดำเนินการก่อสร้างศาลาการเปรียญ ที่วัดเมืองกง ตำบลเมืองกง อำเภอรายีไสล จังหวัดศรีสะเกษ จำนวน ๑ หลัง สองชั้น ขนาดกว้าง ๒๒.๐๐ เมตร ยาว ๔๖.๐๐ เมตร ด้วยคอนกรีตเสริมเหล็ก ก่ออิฐถือปูน พื้นหินขัด หลังคามุงด้วยกระเบื้องลอนคู่ แล้วเสร็จ บริบูรณ์ สิ้นเงินค่าก่อสร้างเป็นจำนวน ๔,๐๓๗,๒๐๐.- บาท (สี่ล้านสามหมื่นเจ็ดพันสองร้อยบาทถ้วน)

๒) พ.ศ. ๒๕๔๒ ดำเนินการก่อสร้างกุฏิสงฆ์ ที่วัดเมืองกง ตำบลเมืองกง อำเภอรายีไสล จังหวัดศรีสะเกษ จำนวน ๑ หลัง สองชั้น ขนาดกว้าง ๑๒.๐๐ เมตร ยาว ๒๔.๐๐ เมตร ก่อสร้างด้วยคอนกรีตเสริมเหล็ก ก่ออิฐถือปูน พื้นหินขัด หลังคามุงด้วยกระเบื้องลอนคู่ แล้วเสร็จบริบูรณ์ สิ้นเงินค่าก่อสร้างเป็นจำนวน ๓,๑๔๐,๕๕๐.- บาท (สามล้านหนึ่งแสนสี่หมื่นห้าร้อยห้าสิบบาทถ้วน)

๓) พ.ศ. ๒๕๔๓ ดำเนินการก่อสร้างอาคารเรียน โรงเรียนพระปริยัติธรรมที่วัดเมืองกง ตำบลเมืองกง อำเภอรายีไสลจังหวัดศรีสะเกษ จำนวน ๑ หลัง ชั้นเดียว ขนาดกว้าง ๑๒.๐๐ เมตร ยาว ๒๔.๐๐ เมตร ก่อสร้างด้วยคอนกรีตเสริมเหล็ก ก่ออิฐถือปูน หลังคามุงสังกะสีสีเขียว แล้วเสร็จ บริบูรณ์ สิ้นเงินค่าก่อสร้างเป็นจำนวน ๕๗๕,๔๓๗.- บาท (ห้าแสนเจ็ดหมื่นห้าพันสี่ร้อยสามสิบบาทถ้วน)

๔) พ.ศ. ๒๕๔๓ ดำเนินการก่อสร้างห้องน้ำห้องสุขาที่วัดเมืองกง ตำบลเมืองกง อำเภอรายีไสล จังหวัดศรีสะเกษ ขนาดกว้าง ๑.๒๐ เมตร ยาว ๑.๕๐ เมตร จำนวน ๕๐ ห้อง ก่อสร้างด้วยคอนกรีตเสริมเหล็ก หลังคามุงด้วยสังกะสีสีเขียว พื้นซีเมนต์ขัดมัน แล้วเสร็จบริบูรณ์ สิ้นเงินค่าก่อสร้างเป็นจำนวนเงิน ๓๑๕,๐๐๐.- บาท (สามแสนหนึ่งหมื่นห้าพันบาทถ้วน)

๕) พ.ศ. ๒๕๔๔ ดำเนินการก่อสร้างห้องสมุดที่วัดเมืองกง ตำบลเมืองกง อำเภอรายีไสล จังหวัดศรีสะเกษ จำนวน ๑ หลัง ชั้นเดียว ขนาดกว้าง ๑๒.๐๐ เมตร ยาว ๑๒.๐๐ เมตร ก่อสร้างด้วยคอนกรีตเสริมเหล็ก ก่ออิฐถือปูน หลังคามุงด้วยสังกะสีสีเขียว พื้นซีเมนต์ขัดมัน แล้วเสร็จบริบูรณ์ สิ้นเงินค่าก่อสร้างเป็นจำนวนเงิน ๓๑๕,๐๐๐.- บาท (สามแสนหนึ่งหมื่นห้าพันบาทถ้วน)

รายี่ไสล จังหวัดศรีสะเกษ จำนวน ๑ หลัง ชั้นเดียว ขนาดกว้าง ๖.๐๐ เมตร ยาว ๑๒.๐๐ เมตร ก่อสร้างด้วยคอนกรีตเสริมเหล็ก หลังคามุงสังกะสีตีเขียว พื้นซีเมนต์ขัดมัน แล้วเสร็จ บริบูรณ์ สิ้นเงินค่าก่อสร้างเป็นจำนวน ๓๒๕,๒๐๐.- บาท (สามแสนสองหมื่นห้าพันสองร้อย บาทถ้วน)

๖) พ.ศ. ๒๕๔๕ ดำเนินการบูรณปฏิสังขรณ์หอฉันภัตตาหารที่วัดเมืองคง ตำบลเมืองคง อำเภอรายี่ไสล จังหวัดศรีสะเกษ จำนวน ๑ หลัง ชั้นเดียว ขนาดกว้าง ๑๖.๐๐ เมตร ยาว ๒๔.๐๐ เมตร ก่อสร้างด้วยคอนกรีตเสริมเหล็ก หลังคามุงกระเบื้องลอนคู่แล้วเสร็จ บริบูรณ์ สิ้นเงินค่าก่อสร้างเป็นจำนวน ๕๘๕,๒๔๐.- บาท (ห้าแสนแปดหมื่นเก้าพันสองร้อยสี่สิบบาทถ้วน)

๗) พ.ศ. ๒๕๕๑ ดำเนินการก่อสร้างห้องน้ำห้องสุขาที่วัดเมืองคง ตำบลเมืองคง อำเภอรายี่ไสล จังหวัดศรีสะเกษ ขนาดกว้าง ๑.๒๐ เมตร ยาว ๑.๕๐ เมตร จำนวน ๓๐ ห้อง ก่อสร้างด้วยคอนกรีตเสริมเหล็ก หลังคามุงด้วยสังกะสีตีเขียว พื้นและผนังปูด้วยกระเบื้อง แล้วเสร็จบริบูรณ์ สิ้นเงินค่าก่อสร้างเป็นจำนวนเงิน ๓๑๗,๓๒๐.- บาท (สามแสนหนึ่งหมื่นเจ็ดพัน บาทสามร้อยยี่สิบบาทถ้วน)

๘) พ.ศ. ๒๕๕๒ ดำเนินการสร้างถนนคอนกรีตเสริมเหล็กรอบศาลาการเปรียญ ขนาดกว้าง ๘.๐๐ เมตร ยาว ๒๒๐.๐๐ เมตร แล้วเสร็จบริบูรณ์ สิ้นเงินค่าก่อสร้างเป็นจำนวน ๓๕๒,๕๕๓.- บาท (สามแสนห้าหมื่นสองพันเก้าร้อยห้าสิบบาทถ้วน)

๙) พ.ศ. ๒๕๕๒ ดำเนินการบูรณปฏิสังขรณ์ศาลาการเปรียญที่วัดเมืองคง ตำบลเมืองคง อำเภอรายี่ไสล จังหวัดศรีสะเกษ โดยต่อเติมขยายพื้นที่ศาลาและหลังคาโดยรอบศาลา ขนาดกว้าง ๘.๐๐ เมตร ยาว ๑๔๐.๐๐ เมตร โครงสร้างเหล็ก หลังคามุงด้วยสังกะสีตีเขียว ปูพื้นด้วยกระเบื้องแผ่นเรียบอย่างหนา แล้วเสร็จบริบูรณ์ สิ้นเงินค่าก่อสร้างเป็นจำนวน ๑,๑๒๐,๓๕๘.- บาท (หนึ่งล้านหนึ่งแสนสองหมื่นสามร้อยห้าสิบบาทถ้วน) รวมผลงานด้านสาธารณูปการ เป็นเงินทั้งสิ้น ๑๑,๑๗๓,๖๕๘.- บาท (สิบเอ็ดล้านหนึ่งแสนเจ็ดหมื่นสามพันหกร้อยห้าสิบบาทถ้วน)

๖. โครงการและกิจกรรมต่างๆ ของสำนักปฏิบัติธรรมวัดเมืองคง

ผู้วิจัยเห็นว่าทางสำนักแห่งนี้ มีโครงการและกิจกรรมต่างๆ มากมายล้วนแล้วแต่เป็นกิจกรรมเน้นการปฏิบัติธรรมทั้งสิ้น มีความเหมาะสมในการใช้เป็นพื้นที่ศึกษาเป็นอย่างมาก มีโครงการและกิจกรรมหลากหลายดังนี้

๑) โครงการบรรพชาสามเณรภาคฤดูร้อน

โดยเริ่มจัดตั้งตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๓๗ ถึงปัจจุบันแล้วจำนวนกว่า ๑,๘๐๐ รูป วัดอุประสงค์ เพื่อปลูกฝังศีลธรรมแก่เยาวชนในจังหวัดศรีสะเกษและจังหวัดใกล้เคียง ให้รู้จักคิดพูดทำในสิ่งที่ถูกต้องดีงาม เป็นผู้มีความรู้ควบคู่กับศีลธรรม สนองนโยบายรัฐบาลในการส่งเสริมการศึกษา ป้องกันปัญหาเยาวชนจากอบายมุขและสิ่งเสพติด

๒) โครงการอบรมคุณธรรมจริยธรรม

โดยเริ่มจัดตั้งตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๓๗ ถึงปัจจุบันแล้วจำนวนกว่า ๑๔,๐๐๐ คน วัดอุประสงค์เพื่อปลูกฝังศีลธรรมแก่เยาวชนในจังหวัดศรีสะเกษและจังหวัดใกล้เคียง ให้รู้จักคิดพูดทำในสิ่งที่ถูกต้องดีงาม เป็นผู้มีความรู้ควบคู่กับศีลธรรม สนองนโยบายรัฐบาลในการส่งเสริมการศึกษา ป้องกันปัญหาเยาวชนจากอบายมุขและสิ่งเสพติด

๓) โครงการครอบครัวอบอุ่นด้วยพระธรรม

โดยเริ่มจัดตั้งตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๓๗ ถึงปัจจุบันแล้วจำนวนกว่า ๑๐,๐๐๐ คน วัดอุประสงค์เพื่อปลูกฝังศีลธรรมแก่ผู้ปกครองและเยาวชนในจังหวัดศรีสะเกษและจังหวัดใกล้เคียง ให้รู้จักคิดพูดทำในสิ่งที่ถูกต้องดีงาม เป็นผู้มีความรู้ควบคู่กับศีลธรรม ป้องกันปัญหาเยาวชนจากอบายมุขและสิ่งเสพติด

๔) โครงการอุปสมบทหมู่ ๑๐๐,๐๐๐ รูป ทุกหมู่บ้านทั่วไทย

โดยเริ่มจัดตั้งตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๕๓ ถึงปัจจุบันแล้วจำนวนกว่า ๔๐๐ รูป และจะดำเนินการจัดต่อไปในอนาคต วัดอุประสงค์เพื่อให้กระแสนิยมขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า แผ่ปกคลุมทั่วผืนแผ่นดินไทยให้ค้ำชูร้อน ฝ่าภัยวิกฤตไปสู่ความเข้มแข็งและเจริญรุ่งเรืองต่อไป ประชาชนทุกหมู่บ้านทั่วประเทศไทยได้ร่วมตั้งสมณูปการมีในโครงการอุปสมบทหมู่ และเป็นแบบอย่างอันดีให้เกิดโครงการเช่นนี้ขึ้นทั่วประเทศไทย ผู้อุปสมบทได้มีโอกาสศึกษาและปฏิบัติธรรมเพื่อเป็นหลักในการดำเนินชีวิตอย่างถูกต้องสืบไป

๕) โครงการบวชอุบาสิกาแก้วหน่ออ่อน

โดยเริ่มจัดตั้งตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๕๓ ถึงปัจจุบันแล้วจำนวนกว่า ๓๐๐ คน และจะดำเนินการจัดต่อไปในอนาคต วัดอุประสงค์เพื่ออบรมปลูกฝังศีลธรรมและอุดมการณ์พระพุทธศาสนาให้แก่สตรีชาวพุทธ ได้เป็นอุบาสิกาผู้นั่งใกล้พระรัตนตรัยอย่างแท้จริง ฟื้นฟูศีลธรรมและวัฒนธรรมชาวพุทธให้กลับมารุ่งเรืองอีกครั้งดังเช่นพุทธกาล เพื่อการพัฒนาสังคมและประเทศชาติอย่างยั่งยืน โดยการพัฒนาศีลธรรมของประชาชน

๖) โครงการปฏิบัติธรรมพิเศษภายในพรรษาปี พ.ศ. ๒๕๕๔ ทุกๆ วันพระ เรื่องมรณานุสสติ

โครงการและกิจกรรมนี้จัดขึ้นเป็นพิเศษ เพื่อศึกษาหลักและวิธีการปฏิบัติ รวมถึงผลและการวิเคราะห์ผลของการปฏิบัติตามหลักมรณานุสสติของสำนักปฏิบัติธรรมวัดเมืองคง โดยให้ผู้เข้าร่วมปฏิบัติได้อาศัยมรณานุสสตินำไปสู่ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความจริงที่เป็นธรรมชาติธรรมดาของชีวิต คือ ความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตายตามหลักพระพุทธศาสนา ให้เข้าใจเกี่ยวกับความหมายและประเภทของมรณานุสสติ วิธีปฏิบัติรวมถึงสิ่งที่ควรรู้ ควรละเว้นเกี่ยวกับการปฏิบัติ ให้ทราบถึงเหตุปัจจัยที่ทำให้เกิดจิตสำนึกในการปฏิบัติและการเตรียมความพร้อมที่จะเผชิญกับความตาย ให้ทราบประโยชน์ต่อตนเองและสังคม และความเกี่ยวข้องของโครงสร้างร่างกายของมนุษย์เรากับการเจริญมรณานุสสติ รวมถึงวิธีการที่จะแนะนำการเจริญมรณานุสสติในชีวิตประจำวันให้กับผู้สนใจและการทำตนเองให้เป็นผู้มีอายุยืนตามหลักพระพุทธศาสนาอีกด้วย

โดยมีขั้นตอนการจัดกิจกรรมตามลำดับดังนี้ วันที่ ๑๕ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๔ เป็นวันอาสาฬหบูชา วันที่ ๑๖ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๔ เป็นวันเข้าพรรษา และวันที่ ๑๒ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๔ เป็นวันออกพรรษา ประจำปี พ.ศ. ๒๕๕๔ จำนวนวันพระที่ใช้จัดกิจกรรมทั้งหมด ๑๓ ครั้ง อยู่ระหว่างวันที่ ๑๕ กรกฎาคม ถึง วันที่ ๑๒ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๔ โดยจัดกิจกรรมการปฏิบัติมรณานุสสติเฉพาะวันพระ ตามตารางกิจกรรมที่กำหนดไว้

อย่างไรก็ตามข้อมูลเกี่ยวกับแหล่งเมืองโบราณแห่งนี้เท่าที่กล่าวไปแล้ว จัดได้ว่าเป็นเพียงข้อมูลโดยสังเขป โดยที่ไม่อาจยืนยันได้มากกว่านี้ ทั้งนี้เพราะข้อจำกัดในด้านเวลา อุปกรณ์และผู้ปฏิบัติงาน การขุดค้นทางโบราณคดีแหล่งเมืองโบราณแห่งนี้จึงเป็นเรื่องจำเป็นเพื่อที่จะทำให้เราได้ทราบถึงเรื่องของแหล่งเมืองโบราณในแถบลุ่มแม่น้ำมูลเพิ่มเติมมากยิ่งขึ้น^{๕๕}

สรุปพื้นที่ที่จะต้องศึกษาตามที่กล่าวเป็นเรื่องของชื่อและความหมายเดิมมีชื่อว่า “ชุมชนญอกอง” (ป่ามะม่วง) เมืองญอกอง เมืองคงโคก และเมืองคง เมื่อจัดตั้งเป็นสำนักสงฆ์ก็กลายมาเป็นวัดเมืองคงโคก และปัจจุบันเป็นวัดเมืองคง เป็นที่บำเพ็ญกุศล และปฏิบัติศาสนกิจของชุมชนในยามนั้น จึงเรียกว่า สำนักปฏิบัติธรรมวัดเมืองคง ตำบลเมืองคง อำเภอราษีไศล จังหวัดศรีสะเกษ

^{๕๕} โครงการโบราณคดีแห่งประเทศไทย (ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ) กองโบราณคดี กรมศิลปากร เล่มที่ ๑๑/๒๕๒๖, หน้า ๑๕๒.

๒.๖ ผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยได้รวบรวมมาดังต่อไปนี้

พระณัฐกิตติ อนารโท (ผุยเหง้า) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษามรณสติในพระไตรปิฎก” ได้กล่าวถึงการพิจารณาความตายไว้ตอนหนึ่งว่า ความเข้าใจของมนุษย์ทั้งในอดีตและปัจจุบันนี้ ยังมีความเข้าใจว่าการตายเป็นเรื่องน่ากลัว เป็นเรื่องอัปมงคล นำมาซึ่งความทุกข์ และเป็นเรื่องที่น่ากลัวจนไม่พึงปรารถนา ทั้งนี้ ก็เนื่องจากยังไม่มี ความเข้าใจถึงหลักความจริงของชีวิต คือ ชีวิตที่เกิดมาในโลกนี้ล้วนแต่มีการเกิดในเบื้องต้น มีการแปรปรวนในท่ามกลาง และแตกดับสลายไปในที่สุด ซึ่งเป็นหลักความจริงของสรรพสัตว์ทั้งปวง เป็นไปอย่างนั้นเอง บุคคลผู้มีความเข้าใจความจริงของชีวิตอย่างนี้แล้วย่อมจะไม่มี ความหวาดกลัว ไม่มีความเศร้าโศก ไม่มีการร้องไห้ เสียใจ ยิ่งกว่านั้น ยิ่งคิดที่จะหาหนทางออกจากความเกิด ความแก่ ความเจ็บ และความตาย^{๖๐}

พระมหามงคล สิริมงคล (นิยมเหมาะ) ได้ศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่อง มรณานุสสติตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท ได้สรุปผลไว้ว่า มรณานุสสติ คือการระลึกนึกถึงความตายที่จะมีมาถึงตนนั้นถือเป็นความไม่ประมาทต่อการกระทำความดี ไม่ประมาททั้งการละเว้นความชั่ว แต่การระลึกถึงความตายต้องประกอบด้วยสติปัญญาที่ถูกต้องจึงจะสามารถส่งผลที่ต้องการได้ กล่าวคือ การพยายามที่จะตายก่อนตาย หรือการพยายามที่จะไม่เกิดมาตายอีกนั่นเอง การเจริญมรณานุสสติกรรมฐานโดยง่าย ๆ คือ การพิจารณาทุกเวลาทุกลมหายใจว่าเราต้องตายแน่ ๆ สามารถเจริญได้ทุก วัน ตลอดถึงการไปร่วมทำบุญงานศพหรือการไปปฏิบัติธรรมในโอกาสต่างๆ ซึ่งมนุษย์มีหน้าที่ที่ปฏิบัติต่อความตายเป็น ๓ ชั้นคือ ๑. มนุษย์ปุถุชนทั่วไปก็จะระลึกถึงความตายด้วยความหวาดหวั่นพรึ่นกลัวต่อความตาย ๒. มนุษย์ผู้มีการศึกษาก็จะระลึกถึงความตายโดยเป็นเครื่องเตือนใจไม่ให้ประมาท ให้รีบเร่งประกอบคุณงามความดี และ ๓. มนุษย์ผู้มีปัญญา คือ ให้รู้เท่าทันความตาย เป็นอยู่ด้วยปัญญา กระทำการไปตามเหตุผล ด้วยความรู้เท่าทันเหตุปัจจัย ผลของการเจริญมรณานุสสติจนเกิดสมาธิที่ถูกต้องนั้น ก็เพื่อเตรียมจิตใจให้พร้อมที่จะใช้สมาธิก่อให้เกิดปัญญา ให้จิตมีความบริสุทธิ์ไม่มีความหวาดสะดุ้งต่อความตาย สมาธิที่เกิดจากการเจริญมรณานุสสติจึงมีคุณค่าและผลอย่างมาก สามารถทำให้มีสติสัมปชัญญะรู้ตัวตลอดเวลา สามารถแก้ปัญหาต่าง ๆ ของชีวิตได้ดียิ่งขึ้น และได้ประโยชน์อย่างยิ่งคือความหลุดพ้นการกิเลสอาสวะทั้งหลายได้ในที่สุด^{๖๑}

^{๖๐} พระณัฐกิตติ อนารโท (ผุยเหง้า), “ศึกษาหลักมรณสติในพระไตรปิฎก”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสนศาสดมมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), ๒๕๕๑, หน้า ๕.

^{๖๑} พระมหามงคล สิริมงคล (นิยมเหมาะ), “การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่อง มรณานุสสติตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท” วิทยานิพนธ์ศาสนศาสดมมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๑๕๖.

ชูศรี บุรณทอง ได้ทำการศึกษาวิเคราะห์แนวคิดเรื่องความตายในพระอภิธรรมปิฎก ผลของการวิจัยสรุปได้ว่าแนวคิดเรื่องความตายตามหลักพระอภิธรรมปิฎก เป็นเรื่องของหลักการที่อธิบาย ๑. ขณิกมรณะ ๒. สมมติมรณะ ๓. สมุจเจตมรณะ และปรากฏการณ์ทางจิตที่กำลังจะตายไว้อย่างละเอียดถี่ถ้วนจนถึงวินาทีสุดท้ายของชีวิตที่เรียกว่า “จุติจิต” และวิถีแห่งจิตเกิดใหม่ติดต่อกันไม่มีระหว่างกันเรียกว่า “ปฏิสนธิจิต” ซึ่งเป็นจิตดวงแรกของชีวิตใหม่ในภพใหม่ เรื่องการตายและการเกิดขึ้นของสัตว์ทั้งหลายมีความสัมพันธ์กันกับเรื่องกรรมอย่างแยกจากกันไม่ได้ เพราะกรรมเป็นส่วนบ่งบอกคติ หรือสถานที่เกิดของสัตว์หลังจากตาย มีทั้งกรรมดีจะบังชี้คติในเชิงบวกคือแสดงถึงภาวะแห่งความสุขสบาย ส่วนกรรมชั่วเป็นส่วนบ่งชี้คติในเชิงลบคือแสดงภาวะแห่งความบีบคั้นได้รับความทุกข์ทรมานอย่างแสนสาหัส สำหรับเหตุปัจจัยอื่น ๆ ที่ทำให้บุคคลตายแล้วเกิดหรือไม่เกิดนั้น ขึ้นอยู่กับสภาพทางจิตของบุคคลนั้น ๆ ว่าจะบริสุทธิ์ผุดผ่องจากอาสวะกิเลสมากน้อยแค่ไหน ต้องอาศัยกำลังตามลำดับขั้นของโลกุตตรจิตที่กระทำกิจการประหาณกิเลสด้วยมรรคญาณ ๔ มีโศคาปัตติมรรคเป็นเบื้องต้น จนสุดท้ายได้อรหัตมรรค บรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์ผู้หมดเชื้อนำเกิดล่วงพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดได้ แต่ถ้าตราบไคที่บุคคลยังมีกิเลสอยู่ เขาย่อมเกิดและตายอยู่ตราบนั้น การปฏิเสธการเวียนว่ายตายเกิดย่อมเท่ากับเป็นการปฏิเสธหลักคำสอนเรื่องมรรค ผล นิพพานไปด้วย นับว่าเป็นความเห็นผิดที่ปิดกั้นหนทางเข้าถึงความสุขที่แท้จริงในพระพุทธศาสนา ความตายกับการเกิดใหม่เป็นของกระบวนการแห่งกระแสต่อเนื่องแห่งชีวิตอันเดียวกัน ถ้ามองชีวิตในแง่นี้ เราจะไม่กลัวความตายเพราะความตายไม่ใช่ความดับสูญแห่งชีวิตอย่างสิ้นเชิง ยิ่งกว่านั้นเรายังสามารถจัดการกับชีวิตของตนเองได้โดยการควบคุมกรรมของตน คนอาจเลือกภพภูมิใหม่ได้ตามที่ตนต้องการ โดยไม่ต้องยอมสยบต่อความประสงค์ตามอำนาจใจของอำนาจเหนือธรรมชาติใด ๆ ดังนั้นพระพุทธศาสนาจึงเป็นศาสนาแห่งความหวังที่สามารถช่วยให้คนรู้จักเตรียมตัวเพื่อเผชิญกับความตายอย่างกล้าหาญด้วย^{๖๒}

ณัฏฐา วาลิงहन ศึกษาเรื่องความหมายของความตาย : การตีความพุทธปรัชญาวิเคราะห์ความหมายของความตายในพุทธศาสนาทั้งในแง่อภิปรัชญา และจริยธรรม สรุปได้ว่าปัญหาเกี่ยวกับความตายมีมูลเหตุมาจากการไม่รู้ไม่เข้าใจเกี่ยวกับความตาย พระพุทธศาสนามีหลักธรรมที่ช่วยส่งเสริมให้มนุษย์มีท่าทีต่อความตายที่ถูกต้อง คือ พระพุทธศาสนามีทัศนะต่อความตายว่าเป็นจุดเปลี่ยนผ่านของชีวิตที่จะนำไปสู่ภพภูมิต่าง ๆ และสภาพจิตใจในขณะที่จะตายมีผลต่อภพภูมิใหม่ของผู้ตาย คือ ผู้มีจิตเศร้าหมองจะไปทุกข์ ตรงกันข้ามถ้าจิตไม่เศร้าหมองก็จะไปสู่สุคติ การปฏิบัติตนในขณะที่ยังไม่ตายคือ พระพุทธศาสนามีทัศนะว่าชีวิตคือการหมุนเวียนเปลี่ยนไป การเกิดมาครั้งหนึ่งก็ควรจะต้องประกอบความดี และสะสมบุญกุศลอยู่รำไป โดยมีจุดมุ่งหมายว่าเพื่อจะ

^{๖๒} ชูศรี บุรณทอง, “การศึกษาวิเคราะห์แนวคิดเรื่องความตายในพระอภิธรรมปิฎก” สารนิพนธ์ศาสนศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๕), หน้า ๑๘๗.

ทำลายกิเลสให้หมดสิ้นไปเพื่อจะได้ไม่ต้องมาเวียนว่ายตายเกิดอีก ความตายกลายเป็นสิ่งที่ไม่มียุติพลที่จะทำให้ชีวิตมีความทุกข์ โดยมีแนวความคิดว่า มนุษย์สามารถเอาชนะความตายได้ โดยมองว่าความตายเป็นลักษณะของขั้น ๕ ไม่ใช่ตัวตนของเรา มนุษย์จะต้องดับอวิชชา ตัณหา อุปาทาน ด้วยแนวปฏิบัติคือ มรรคมีองค์ ๘ เมื่อปฏิบัติได้ถึงพร้อมและดับกิเลสได้อย่างสมบูรณ์แล้ว ย่อมบรรลุนิพพานอันเป็นเป้าหมายสูงสุดของพุทธศาสนา ไม่ต้องกลับมาเวียนว่ายตายเกิดในสังสารวัฏอีกต่อไป จึงเป็นการชนะความตายโดยสิ้นเชิง^{๖๓}

นางสาววิไลลักษณ์ สายเสน่ห์ ศึกษาเรื่อง การศึกษาเปรียบเทียบทฤษฎีเกี่ยวกับการตายและการเกิดใหม่ในพุทธศาสนานิกายเถรวาทกับนิกายวัชรยาน เปรียบเทียบและวิจารณ์ความคิดเกี่ยวกับความตายและการเกิดใหม่ในพุทธปรัชญาเถรวาทกับพุทธปรัชญาวัชรยานของทิเบต ใจความโดยสรุป พูดถึงเรื่องทั่วไปเกี่ยวกับความตาย สาเหตุของการตาย ก่อนจะตายมีนิมิตปรากฏ ๑ อย่าง วิธีระลึกถึงความตายและได้พูดถึงอุบายแก้ความกลัวตาย ๔ แบบของพุทธทาสภิกขุคือ

๑. เมื่อเกิดความกลัวในอิริยาบถใด ก็ให้อยู่ในอิริยาบถนั้นจนกว่าจะหายกลัวถึงค่อยเปลี่ยนอิริยาบถ

๒. ตายเสียก่อนตาย โดยมีวิธีปฏิบัติ คือ ให้คิดว่าเรา – เขา ไม่มี มีแต่ความเปลี่ยนแปลงของธรรมชาติที่เป็นไปตามเหตุตามปัจจัย

๓. มองว่าความตายไม่มี เป็นอยู่โดยความว่าง การเกิดและการตายเป็นเพียงการไหลเวียนของธรรมชาติเท่านั้น

๔. หัดฝึกการดับไม่เหลือ ๒ วิธี วิธีที่ ๑ ตามปกติ ให้หัดคิดถึงความดับไม่เหลือของตัวเองเรา ของเราอยู่เป็นประจำ และวิธีที่ ๒ คือ เมื่อจะตายให้ทำเหมือนกับว่า ตกบันไดพลอยโจนคือเมื่อจะดับจิตนั้นให้ปฏิบัติคล้ายตามร่างกายที่กำลังจะตายโดยดับความคิดว่าตัวเรา ของเราไปพร้อมด้วยเลย เรื่องความตาย ได้กล่าวถึงว่าพุทธปรัชญาวัชรยานเหมือนกับของเถรวาท ต่างกันแต่เพียงของเถรวาทไม่มีอันตราย แต่วัชรยานมีอันตราย เรื่องการเกิดของเถรวาทเมื่อตายแล้วจะไปเกิดทันที แต่ของวัชรยานจะไปรออยู่ในอันตรายก่อน เถรวาทสุดแล้วแต่กรรมที่ตนทำและขณะจิตสุดท้าย จะนำพาไปเกิดในภพภูมิต่างๆ ส่วนของวัชรยานสามารถหลีกเลี่ยงได้ด้วยการปฏิบัติของครู ในการอนุเคราะห์ผู้ตายจะสามารถช่วยเหลือแล้วส่งเสริมกายทิพย์ให้ไปเกิดในภพภูมิที่ดีกว่าเดิมซึ่งตนได้กระทำความไว้ออกดี^{๖๔}

^{๖๓} ัญญา วาสิน, “ความหมายของความตาย : การตีความพุทธปรัชญา”, วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, ภาควิชาปรัชญา (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่), ๒๕๔๑, หน้า ๑๗.

^{๖๔} วิไลลักษณ์ สายเสน่ห์, “การเปรียบเทียบทฤษฎีเกี่ยวกับการตายและการเกิดใหม่ในพุทธศาสนานิกายเถรวาทกับนิกายวัชรยาน”, วิทยานิพนธ์ อักษรศาสตรมหาบัณฑิต, ภาควิชาปรัชญา (บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย), ๒๕๓๗, หน้า ๖๓.

ลดาร์ตัน สากินันท์ ได้ศึกษาภาวะธรรมทัศน์ในวัยสูงอายุและการเตรียมตัวเกี่ยวกับความตายของผู้สูงอายุได้กล่าวไว้ว่า ทศนะคติและความเชื่อเกี่ยวกับความตาย อาจมีผลให้บุคคลมีการเตรียมตัวเกี่ยวกับความตายโดยบุคคลที่มีทศนะคติในทางบวกต่อความตายจะมองว่าความตายเป็นสิ่งที่ดี ได้แก่ ความตายเป็นการสิ้นสุดของการดำรงชีวิตที่ทุกข์ทรมาน เป็นรางวัลของชีวิตโดยเป็นการก้าวเข้าสู่ชีวิตใหม่ที่กว่าเดิม เป็นการหลุดพ้นจากสังคัมที่เต็มไปด้วยความวุ่นวายและวัตถุนิยม เป็นการยอมรับต่อการลงโทษของพระเจ้าเพื่อไถ่บาปต่อการทำบาปของตน ซึ่งคนสมควรได้รับจะส่งผลให้เกิดความรู้สึกกลัวต่อความตายหรือวิตกกังวลต่อความตายน้อย จึงสามารถยอมรับได้ต่อความตายของตน^{๖๕}

สรุปผลของการวิจัยที่เกี่ยวข้อง ซึ่งเป็นเรื่องเกี่ยวกับมรณานุสสติในพระไตรปิฎก วิเคราะห์มรณานุสสติตามแนวพุทธเถรวาท การอุทิศส่วนกุศลในพระพุทธศาสนาเถรวาท แนวคิดการตายในพระอภิธรรมปิฎก ผลการวิเคราะห์ความหมายของความตายในพระพุทธศาสนาตามแนวคิดของปรัชญา การศึกษาเปรียบเทียบการตายกับการเกิดใหม่ในพระพุทธศาสนานิกายเถรวาท กับนิกายวัชรยานและภาวะธรรมทัศน์ในวัยสูงอายุและการเตรียมตัวตาย ดังกล่าว

๒.๗ สรุปกรอบแนวคิดของการวิจัย

การศึกษาการปฏิบัติธรรมตามหลักมรณานุสสติของสำนักปฏิบัติธรรมวัดเมืองคง อำเภอราษีไศล จังหวัดศรีสะเกษ โดยได้นำเอาแนวคิดเกี่ยวกับมรณานุสสติ มีจิตสำนึกความเข้าใจ การนำไปใช้ ผลที่เกิดจากทัศนคติของผู้ปฏิบัติตามหลักมรณานุสสติ ดังนี้

ตัวแปรต้น

อายุ เพศ การศึกษา อาชีพ
สถานภาพทางสังคม

ตัวแปรตาม

๑. ความเข้าใจและวิธีการปฏิบัติตามหลักมรณานุสสติ
๒. ผลของการปฏิบัติตามหลักมรณานุสสติ

^{๖๕} ลดาร์ตัน สากินันท์, “ภาวะธรรมทัศน์ในวัยสูงอายุและการเตรียมตัวเกี่ยวกับความตายของผู้สูงอายุ”, วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, (สาขาวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๔๕), หน้า ๒๔.

บทที่ ๓

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่องการศึกษาความเข้าใจและวิธีการปฏิบัติธรรมตามหลักมรรณานุสสติของผู้ปฏิบัติธรรม สำนักปฏิบัติธรรมวัดเมืองคง อำเภอราษีไศล จังหวัดศรีสะเกษ ผู้วิจัยใช้วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) แบบสัมภาษณ์ โดยผู้วิจัยต้องการทราบความเข้าใจของผู้เข้าร่วมการปฏิบัติธรรมตามหลักมรรณานุสสติของสำนักปฏิบัติธรรมวัดเมืองคง ตำบลเมืองคง อำเภอราษีไศล จังหวัดศรีสะเกษ ผู้วิจัยได้กำหนดวิธีการและขั้นตอนในการดำเนินการวิจัย ตามลำดับต่อไปนี้

๓.๑ ประชากรที่จะต้องศึกษา (ผู้ให้สัมภาษณ์ทั้งหมด)

๓.๒ ข้อมูลที่ใช้ในการวิจัย (ปฐมภูมิและทุติยภูมิ)

๓.๓ เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

๓.๔ การสร้างและตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

๓.๕ การเก็บรวบรวมข้อมูลภาคสนาม

๓.๖ การวิเคราะห์ข้อมูล

๓.๑ ประชากรที่ต้องการศึกษา

เป็นกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ คือ ผู้นำชุมชน ข้าราชการ ข้าราชการบำนาญ ผู้ทรงคุณวุฒิ ในชุมชน เกษตรกรที่ได้รับความเคารพนับถือและมาปฏิบัติธรรมเป็นประจำ จำนวน ๑๐ คน

๓.๒ ข้อมูลที่ใช้ในการวิจัย (ปฐมภูมิและทุติยภูมิ)

แบ่งออกเป็น ๒ ประเภทดังนี้

๑) ข้อมูลปฐมภูมิ ได้มาจากพระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา อนุฎีกา

๒) ข้อมูลทุติยภูมิ การเก็บรวบรวมข้อมูลจากเอกสาร ได้แก่ การศึกษาดำรงเอกสาร ท้องถิ่น ผลงานทางวิชาการ สิ่งตีพิมพ์ วารสาร งานวิจัย วิทยานิพนธ์ที่เกี่ยวข้อง

๓.๓ เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสัมภาษณ์ แบบมีโครงสร้าง ซึ่งผู้วิจัยได้สร้างขึ้นจากการศึกษาข้อมูลแนวคิดและเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องมีจำนวน ๒ ตอน ดังนี้

ตอนที่ ๑ เป็นข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสัมภาษณ์

ตอนที่ ๒ เป็นความเข้าใจวิธีการปฏิบัติและผลการปฏิบัติธรรมตามหลักมรรณานุสสติของผู้ปฏิบัติธรรม สำนักปฏิบัติธรรมวัดเมืองคง อำเภอราชสีห์ จังหวัดศรีสะเกษ

๓.๔ การสร้างและตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการวิจัยเพื่อให้ได้ข้อมูลตามที่ต้องการ โดยวิธีการสร้างเครื่องมือดังนี้

- ๑) รวบรวมข้อมูลจากเอกสาร แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
- ๒) นำข้อมูลจากแนวคิด และวัตถุประสงค์ของการวิจัยมาใช้เป็นแนวทางในการสร้างข้อคำถามในการวิจัย
 - ๑) ร่างแบบสัมภาษณ์นำเสนออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์พิจารณาความครบถ้วนครอบคลุมการใช้ภาษา โครงสร้างและรูปแบบการตั้งคำถาม เสร็จแล้วนำมาปรับปรุงตามคำแนะนำให้สมบูรณ์
 - ๔) นำแบบสัมภาษณ์ที่ปรับปรุงแล้วนำไปจัดพิมพ์และใช้ประกอบเก็บข้อมูลต่อไป
 - ๕) นำแบบสัมภาษณ์ที่สมบูรณ์ไปสัมภาษณ์ประชากรตามขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูลที่กำหนด

๓.๕ การเก็บรวบรวมข้อมูลภาคสนาม

ข้อมูลที่รวบรวมเพื่อการศึกษา แบ่งออกเป็น ๒ ประเภทดังนี้

- ๑) การเก็บรวบรวมข้อมูลภาคสนาม เป็นการรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มเป้าหมาย คือ ผู้นำชุมชน ข้าราชการ ข้าราชการบ้านาญ ผู้ทรงคุณวุฒิในชุมชน เกษตรกรที่ได้รับความเคารพนับถือและมาปฏิบัติธรรมเป็นประจำ จำนวน ๑๐ คน โดยดำเนินการสัมภาษณ์ในประเด็นความรู้ ความเข้าใจ วิธีการปฏิบัติและผลของการปฏิบัติตามหลักมรรณานุสสติของผู้ปฏิบัติธรรมสำนักปฏิบัติธรรมวัดเมืองคงอำเภอราชสีห์ จังหวัดศรีสะเกษ จำนวน ๑๒ ข้อ
- ๒) การเก็บรวบรวมข้อมูลจากเอกสาร ได้แก่ การเก็บข้อมูลจากหนังสือ ตำรา ผลงานทางวิชาการ สิ่งตีพิมพ์ วารสาร งานวิจัย วิทยานิพนธ์ที่เกี่ยวข้อง

๓.๖ การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้วิธีวิจัยเชิงคุณภาพแบบสัมภาษณ์ เพื่อให้ได้ข้อเท็จจริงและครอบคลุมเนื้อหา ดังนี้

๑) ตอนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้สัมภาษณ์เกี่ยวกับชื่อ นามสกุล เพศ อายุ ที่อยู่ การศึกษา อาชีพ สถานภาพทางสังคม

๒) ตอนที่ ๒ ความถูกต้องตามเนื้อหาผลของการปฏิบัติตามหลักมรณานุสติของสำนักปฏิบัติธรรมวัดเมืองคง อำเภอราชสีห์ จังหวัดศรีสะเกษในการวิเคราะห์ข้อมูลผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูลในเชิงเนื้อหาหรือพรรณนาวิเคราะห์แทนข้อมูลสถิติจากสภาพที่พบเห็นผู้มาปฏิบัติธรรมมีพฤติกรรมเปลี่ยน ทั้งนี้ก่อนและหลังการปฏิบัติมีการเรียนรู้ตามหลักการปฏิบัติได้เนื้อหาจากการสัมภาษณ์เชิงลึกเป็นหลัก โดยประมวลความคิดเห็นของประชากรทุกคน เพื่อให้ได้ความคิดเห็น ความแตกต่างและความเหมือนกันระหว่างก่อนและหลังการปฏิบัติตามหลักมรณานุสติของผู้ให้สัมภาษณ์แต่ละบุคคลแต่ละข้อ และนำข้อมูลที่ได้นำไปใช้ตอบคำถามในการวิจัย และให้ได้ข้อเท็จจริงในการศึกษามากที่สุด เพื่อนำความเข้าใจ วิธีการปฏิบัติและผลของการปฏิบัติตามหลักมรณานุสติของผู้ปฏิบัติธรรมสำนักปฏิบัติธรรมวัดเมืองคง มาศึกษาวิเคราะห์แล้วนำไปปรับใช้เพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

บทที่ ๔

ผลการวิจัย

การวิจัยเรื่องการศึกษาความเข้าใจและวิธีการปฏิบัติตามหลักมรณานุสติของผู้ปฏิบัติธรรม สำนักปฏิบัติธรรมวัดเมืองคง อำเภอราชโศภิต จังหวัดศรีสะเกษ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) แบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้างและการสังเกตแบบมีส่วนร่วมซึ่งมีผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับ ดังนี้

๔.๑ ความเข้าใจหลักมรณานุสติของผู้ปฏิบัติธรรมสำนักปฏิบัติธรรมวัดเมืองคง

ในบทนี้ผู้วิจัยได้เก็บข้อมูลจากการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่าง ผลของการวิเคราะห์ข้อมูลของการสัมภาษณ์ ดังนี้

๔.๑.๑ ความเข้าใจเกี่ยวกับหลักมรณานุสติ

จากการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่าง ได้ให้ข้อมูลเกี่ยวกับความเข้าใจหลักมรณานุสติ ดังนี้ คือ การเกิด แก่ เจ็บ ตาย ถือว่าเป็นธรรมดาของสัตว์โลก^๑ ความตายคือการที่เบญจขันธ์แตกสลายไป หรือความขาดสูญไปของชีวิตในภพหนึ่ง ความตายมาจากความเกิด เมื่อไม่มีความเกิด ก็ไม่มีความตาย เมื่อความเกิดยังคงอยู่ ความตายก็ยังคงอยู่^๒ ความตายเป็นหลักความจริงของชีวิต การตายเกิดขึ้นกับเราหรือคนอื่นถือว่าเป็นเรื่องธรรมดา^๓ นอกจากนี้ยังมีผู้เห็นว่า “ความตายเป็นเรื่องน่ากลัว เป็นเรื่องอัปมงคล”^๔ เป็นการนำมาซึ่งความทุกข์และเป็นเรื่องที่ผู้คนไม่พึงปรารถนา ดังคำที่พระเทศนาสั่งสอนให้เข้าใจในเรื่องนี้^๕ การเกิดจนตายเข้าใจว่าเป็นบาปกรรม^๖ เข้าใจว่าเรื่องนี้เป็นไปตามธรรมชาติของมนุษย์และตามกรรมของตนเอง^๗ และการตายเป็นเพียงร่างกาย หรือตัวของเราเองต้องถูกเผาหรือถูกทำลาย อย่ายึดมั่นถือมั่น^๘ เป็นสังขารที่หลีกเลียงไม่ได้ ตายไปแล้วถูกเผาเป็นขี้เถ้า

^๑ สัมภาษณ์ นายไฉ อุไรโคตร, รองนายกองค์การบริหารส่วนตำบลเมืองคง, ๑๒ พฤศจิกายน ๒๕๕๔.

^๒ สุชนา ศิริชัยกร, *คู่มือตายดี*, (กรุงเทพมหานคร : คุณา ๒๕๕๒), หน้า ๒๘.

^๓ สัมภาษณ์ นายแสง อุไรโคตร, ผู้ช่วยผู้ใหญ่บ้าน, ๑๒ พฤศจิกายน ๒๕๕๔.

^๔ สัมภาษณ์ อาจารย์สมเกียรติ คุณำ, ผู้ทรงคุณวุฒิ, ๑๒ พฤศจิกายน ๒๕๕๔.

^๕ สัมภาษณ์ นายอำนาจ วงศ์ใหญ่, ผู้ทรงคุณวุฒิ, ๑๒ พฤศจิกายน ๒๕๕๔.

^๖ สัมภาษณ์ นางทองลักษ์ คุณำ, ผู้ช่วยผู้ใหญ่บ้าน, ๑๒ พฤศจิกายน ๒๕๕๔.

^๗ สัมภาษณ์ อาจารย์สุปรียา เกษมวนานิมิต, ผู้ทรงคุณวุฒิ, ๑๕ พฤศจิกายน ๒๕๕๔.

^๘ สัมภาษณ์ นางสาวรำไพ อุ่นเรือน, ผู้นำชุมชน, ๑๕ พฤศจิกายน ๒๕๕๔.

^๙ สัมภาษณ์ อาจารย์ไพจิตร บัวหุ้ง, ข้าราชการครู, ๑๕ พฤศจิกายน ๒๕๕๔.

ไม่เข้าใจว่า ทำไมจึงเป็นเช่นนั้น หลังตายแล้วต้องมีที่ไปที่ไป เกิดความสงสัยและไม่เข้าใจ^{๑๐} รู้ว่า ก่อนตาย ควรรักษาศีลไว้ ไม่ประมาทในการดำเนินชีวิต ทำความเข้าใจในกฎธรรมชาติ ควรศึกษาธรรมะแล้วจะเข้าใจชีวิตยิ่งขึ้น^{๑๑} ดังนั้น ในทางพระพุทธศาสนาจึงมีอุบายวิธี นั่นคือมรณานุสสติ (Mindfulness to Death) เป็นกรรมฐานที่ใช้ประโยชน์ได้ทุกที่ ทุกเวลา และทุกกรณี^{๑๒} ควรศึกษาธรรมะเพื่อให้เข้าใจชีวิตมากขึ้น

สรุปได้ว่า ผู้ให้สัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างส่วนมาก ให้ความสำคัญถึงความเข้าใจในหลักมรณานุสสติที่แตกต่างกันออกไป ส่วนมากจะให้คำตอบว่าเป็นเรื่องธรรมดาของสรรพสัตว์ เพราะเป็นสังขารจะหลีกเลี่ยงไม่ได้ และจะต้องเป็นไปเช่นนั้น รวมทั้งยังเห็นว่าเป็นเรื่องน่ากลัวไม่มีใครปรารถนา เป็นเรื่องบาปกรรม

๔.๑.๒ ความเข้าใจเกี่ยวกับความหมายและประเภทของมรณานุสสติ

จากการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่าง ได้ให้ข้อมูลได้กล่าวถึงความหมายและประเภทของมรณานุสสติ ดังนี้ เรื่องความหมายและประเภทของมรณานุสสติเป็นเรื่องใหม่ เข้าใจว่า ตายคือสิ้นใจ ไม่เข้าใจเรื่องประเภทของความตาย^{๑๓} รวมทั้งเป็นเรื่องเก่า ที่เคยได้เห็นได้ฟังมา แต่ไม่เข้าใจในเรื่องความหมายของความตาย และประเภทของความตายที่ถูกต้องแท้จริงนั้นเป็นอย่างไร เพียงแค่ได้ทราบว่าการตาย คือ การสิ้นสุดชีวิตเท่านั้น^{๑๔} การระลึกความตาย รู้ เห็น เข้าใจเพียงว่าตายก็คือขั้น ๕ แรกดับ^{๑๕} ความตายเป็นเรื่องสุดท้ายของการดำเนินชีวิต คงมี ๒ ประเภท คือ ตายตามอายุขัยและตายเพราะอุบัติเหตุเท่านั้น^{๑๖} ความหมายของความตาย ก็คือการสิ้นใจ เหลือไว้แต่ร่างกายมีหนัง เนื้อ เอ็น และกระดูก^{๑๗} มรณานุสสติเป็นเรื่องของความตาย เป็นการเตรียมตัวไว้ก่อนตาย ความตายคือการสิ้นลมหายใจ^{๑๘} ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท อธิบายถึงความตายไว้ว่า ความตายได้แก่การทอดทิ้งร่างกายไว้ หรือการขาดสิ้นชีวิตในภพหนึ่งๆหรือการที่ร่างกายแตกสลายไป

^{๑๐} สัมภาษณ์ อาจารย์ศิวรัตน์ จีปาพันธุ์, ข้าราชการครู, ๑๕ พฤศจิกายน ๒๕๕๔.

^{๑๑} สัมภาษณ์ อาจารย์พรณี เสนรัตน์, ผู้ทรงคุณวุฒิ, ๑๕ พฤศจิกายน ๒๕๕๔.

^{๑๒} สุขญา ศิริชัยกร, *คู่มือตายดี*, (กรุงเทพมหานคร : คุณา ๒๕๕๒), หน้า ๒๕.

^{๑๓} สัมภาษณ์ นายไล อุไรโคตร, ๑๒ พฤศจิกายน ๒๕๕๔.

^{๑๔} สัมภาษณ์ นายแสง อุไรโคตร, ๑๒ พฤศจิกายน ๒๕๕๔.

^{๑๕} สัมภาษณ์ อาจารย์สมเกียรติ กุคำ, ๑๒ พฤศจิกายน ๒๕๕๔.

^{๑๖} สัมภาษณ์ นายอำนาจ วงศ์ใหญ่, ๑๒ พฤศจิกายน ๒๕๕๔.

^{๑๗} สัมภาษณ์ นางทองลักษ์ กุคำ, ๑๒ พฤศจิกายน ๒๕๕๔.

^{๑๘} สัมภาษณ์ อาจารย์สุปรียา เกษมวานานิมิต, ๑๕ พฤศจิกายน ๒๕๕๔.

ไม่มีการเคลื่อนไหว อวัยวะทุกส่วนหยุดทำงาน^{๑๙} การตายอาจเป็นเพราะการสิ้นอายุขัยและเกิดอุบัติเหตุ^{๒๐}

นอกจากนี้ยังมีผู้เห็นว่า ความหมายของการตาย ก็คือ การสิ้นใจด้วยโรคภัยหรืออุบัติเหตุ และการตายมีหลายประเภททั้งนี้ขึ้นอยู่กับปัจจัยของการตาย^{๒๑} ควรมีการระลึกรั้งถึงความตาย เพื่อเป็นการตั้งสติให้มีความรู้เพื่อเตรียมตัวก่อนตายได้ถูกต้องให้เข้าใจการตายก่อนถึงเวลานั้นและการตายมีหลายประเภท^{๒๒} ควรศึกษาและควรเข้าใจความหมายของการระลึกรั้งถึงความตายก็คือ การแตกดับของขันธุ์ ๕ เพราะคนเรามีกายกับจิตใจ การเข้าใจความหมายและประเภทมรณานุสสติก็เพื่อเตรียมตัวก่อนตาย ไม่ประมาท ตายแล้วจะได้ไปสู่สุคติ^{๒๓} จึงควรมีโยโสมนสิการ หากบุคคลไม่มีโยโสมนสิการคือคิดไม่ถูกวิธีแล้ว อกุศลธรรมก็จะเกิดขึ้นเช่นการนึกถึงความตายที่จะมาถึงตนแล้ว สลดหดหู่ เกิดความเศร้า หัวน้กแล้ว ตลอดจนถึงใจเมื่อนึกถึงความตายของคนที่เกี่ยวข้อง ซึ่งเป็นคู่อริ เป็นต้น แต่ถ้ามีโยโสมนสิการคือคิดให้ถูกวิธี ก็จะเกิดความรู้สึกรั้งตื่นตัวเร้าใจ ไม่ประมาท เร่งชวนขยายปฏิบัติกิจหน้าที่ ทำสิ่งดีงามเป็นประโยชน์ ประพฤติปฏิบัติธรรมตลอดจนรู้เท่าทันคติธรรมของสังขารและการคิดถึงความตายอย่างถูกวิธี จะประกอบด้วยสติ คือมีความระลึกรั้ง กำหนดใจได้ มีใจอยู่กับตัว มีความรู้สึกรั้งเร้าใจได้คิดและสำนึกทำหน้าที่ของตนให้ดีที่สุด รู้เท่าทันความเป็นจริง^{๒๔}

ประเภทของความตาย กล่าวไว้แตกต่างกันเป็น ๒ ประเภทบ้าง ๓ ประเภทบ้าง ๔ ประเภทบ้าง ๕ ประเภทบ้าง ๕ ประเภทบ้าง เช่น ความตาย ๒ ประเภท คือ (๑) กาลมรณะ ความตายตามกาลคือตายเพราะหมดบุญ ตายเพราะหมดอายุ ตายเพราะหมดบุญหมดอายุ (๒) อกาลมรณะ ความตายโดยกาลอันไม่สมควรคือความตายเพราะอำนาจกรรมเข้าตัดรอนยอมทำให้บุคคลตายในเวลาที่ไม่สมควรเพราะหิวข้าว กระจายน้ำ ถูกงูกัด ถูกวางยา ถูกไฟเผา จมน้ำ ถูกอาวุธหรือตายเพราะโรคต่างๆ เป็นต้น^{๒๕} ความตาย ๓ ประเภท คือ (๑) สมมติมรณะ ความตายที่สมมติเรียกกันว่า นาย ก. ตาย นาย ข. ตาย ต้นไม้ตาย เป็นต้น เมื่อตายลงแล้วยังต้องเกิดใหม่อยู่ร่ำไป เป็นความตายของ

^{๑๙} สุขญา ศิริชัยกร, **คู่มือตายดี**, (กรุงเทพมหานคร : คุณา ๒๕๕๒), หน้า ๔๐.

^{๒๐} สัมภาษณ์ นางสาวราไพ อุ้นเรือน, ๑๕ พฤศจิกายน ๒๕๕๔.

^{๒๑} สัมภาษณ์ อาจารย์ไพจิตร บัวหุ้ง, ๑๕ พฤศจิกายน ๒๕๕๔.

^{๒๒} สัมภาษณ์ อาจารย์ศิริรัตน์ จำปาพันธุ์, ๑๕ พฤศจิกายน ๒๕๕๔.

^{๒๓} สัมภาษณ์ อาจารย์พรณี เสนรัตน์, ๑๕ พฤศจิกายน ๒๕๕๔.

^{๒๔} สุขญา ศิริชัยกร, **คู่มือตายดี**, (กรุงเทพมหานคร : คุณา ๒๕๕๒), หน้า ๓๐.

^{๒๕} สุขญา ศิริชัยกร, **รายงานการวิจัยเรื่อง การวิเคราะห์คัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท : มรณัสสติ**, (กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๔๘), หน้า ๑๒.

สัตว์ผู้เกิดได้ ๑๑ ภูมิ คือความตายที่เข้าใจกันทั่วไป (๒) ขณิกมรณะ ความตายชั่วขณะ ความตายทุกขณะคือความดับแห่งรูปนามทุกๆ กังขขณะ กล่าวคือเมื่อรูปนามดับลงแล้ว ก็เกิดใหม่สืบต่อไปอย่างไม่ขาดสายจนกว่าจะดับกิเลสและเบญจขันธ์ ความตายนี้มนุษย์ทั้งหลายประสบอยู่ตลอดเวลา หรือคือความตายที่กำหนดเวลาไว้ ขณะปัจจุบันที่กำหนดความเกิดขึ้นและความเสื่อมไปแห่งสังขตธรรมดับไปทั้งหมด (๓) สมุจเฉทมรณะ ความตายเด็ดขาด ความตายถอนรากไม่เกิดอีก ความตายอย่างเด็ดขาดในวัฏทุกข์ของพระอรหันต์ หมายถึงการปรินิพพานของพระอรหันต์ทั้งหลาย ความตายนี้เป็นความตายครั้งสุดท้ายของพระชินาสพ ผู้สิ้นอาสวะกิเลสแล้ว เป็นความตายที่ขาดสูญทุกอย่างแห่งสันดานของพระอรหันต์ ในคัมภีร์อุปทานกล่าวว่าจะต้องบำเพ็ญบารมีนานถึง ๕๑ กัป^{๒๖}

สรุปได้ว่าผู้ให้สัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่าง ส่วนมากไม่เข้าใจในเรื่องของความหมาย และประเภทของมรณานุสสติ ส่วนมากได้ให้คำตอบเป็นเรื่อง ได้ฟัง ได้เห็น เป็นเรื่องแตกดับของร่างกายหรือการแตกดับของเบญจขันธ์ ไม่เข้าใจการแยกประเภทและสาเหตุการตาย เข้าใจเพียงแต่ว่า ชาติแตกสาแหรกขาด (เส้นเอ็นต่างๆ) จิตกับกายแยกจากกัน กล่าวโดยสรุป มรณานุสสติหรือมรณัสสติคือการระลึกถึงความตาย เป็นอุบายวิธีจำเป็นต้องมีหลักปฏิบัติที่ถูกต้องเพราะการนึกถึงความตายนั่น

๔.๑.๓ ความเข้าใจเรื่องลักษณะโครงสร้างของร่างกายมนุษย์ ตามหลักมรณานุสสติ

สัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างผู้ให้ข้อมูลเกี่ยวกับลักษณะ โครงสร้างของร่างกายมนุษย์ ตามหลักมรณานุสสติ ดังนี้ “เป็นเรื่องการพิจารณาสภาพร่างกายของมนุษย์ที่มี เนื้อ หนัง เอ็น กระดูก รวมกันเป็นร่างกาย และร่างกายมีเนื้อหนัง กระดูก เอ็น ผิวน ขน ผม เป็นต้น” ผู้ปฏิบัติมรณานุสสติได้พิจารณาให้เข้าใจ ความจริงของมนุษย์ และให้เข้าใจตัวของเรา^{๒๗} เป็นเรื่องเชื่อมโยงระหว่างร่างกายกับจิตใจและเข้าไปรับรู้ถึงพฤติกรรมของกายและจิตใจ นอกจากนี้ยังเป็นการพิจารณาสภาพที่มีในตัวและกว้างออกไปสู่สังคม^{๒๘} ยังมีผู้ปฏิบัติบางคนมองว่าเป็นเรื่องการเชื่อมโยงถึงการแก่ เกิด เจ็บ และตายให้เป็นอารมณ์จนให้เกิดความรู้แจ้ง เห็นจริง ฟังซึ่งถึงจิต เพื่อให้ลดละเลิก การยึดมั่นถือมั่นในตัวเอง และรู้เท่าทันกับภาวะการเปลี่ยนแปลง ทำให้จิตสำนึกถึงความไม่เที่ยง ไม่แน่นอน ที่กล่าวเช่นนี้ก็ป็นสังขธรรมทุกคนจะต้องพบ เมื่อถึงเวลา^{๒๙} มนุษย์และสัตว์โลกจะต้องเผชิญและหนี

^{๒๖} สุขญา ศิริชัยกร, **คู่มือตายดี**, (กรุงเทพมหานคร : กุณา ๒๕๕๒), หน้า ๔๗ – ๔๘.

^{๒๗} สัมภาษณ์, นายไล อุไรโคตรและอาจารย์สุปรียา เกษมวนานิมิต, ๑๒ , ๑๕ พฤศจิกายน ๒๕๕๔.

^{๒๘} สัมภาษณ์, นายแสง อุไรโคตรและอาจารย์สมเกียรติ ภูคำ, ๑๒ พฤศจิกายน ๒๕๕๔.

^{๒๙} สัมภาษณ์ , นายอำนาจ วงศ์ใหญ่และนางทองลักษณ์ ภูคำ, ๑๒ พฤศจิกายน ๒๕๕๔.

ไม่พ้นเป็นสังขารที่เป็นความจริงและควรมีจิตมุ่งทำดีสร้างบุญกุศลให้แก่ตนและสังคม^{๓๐} เมื่อทราบถึงความเป็นจริง ควรน้อมนำจิตสู่ภาวะที่เกิดขึ้น และเตรียมตัวเมื่อถึงเวลาจิตดับและออกจากร่าง^{๓๑}

สรุปได้ว่าผู้ให้สัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างในเรื่องความเข้าใจลักษณะโครงสร้างร่างกายมนุษย์ตามหลักมรณานุสสติ ส่วนมากจะได้กล่าวว่าลักษณะโครงสร้างร่างกายมนุษย์ประกอบด้วยหนัง เนื้อ เอ็น กระดูก มารวมกันเป็นร่างกายซึ่งถือว่าเป็นจุดหรือองค์รวมที่เกี่ยวกับการเจริญมรณานุสสติต้องพิจารณาโดยรวมก่อน แล้วพิจารณาโดยแยกส่วนให้เชื่อมโยงถึงความแก่ เจ็บ และความตาย ความไม่เที่ยงเป็นสังขาร ที่มีมนุษย์และสัตว์โลกหนีไม่พ้น ประโยชน์ที่จะได้คือความไม่ประมาท ไม่มีคัมถือมัน การปลงตก ความเข้าใจถึงความเป็นจริงของสังขาร ลดละเลิกการกระทำชั่ว เสียสละ บำเพ็ญกุศลและความสงบสุขแก่ตนเองและสังคม

๔.๑.๔ ความเข้าใจสาเหตุของความตายในพระพุทธศาสนา

สัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างผู้ให้ข้อมูลเกี่ยวกับความเข้าใจสาเหตุของความตายในพระพุทธศาสนา ดังนี้ การตายอาจเป็นเพราะการสิ้นอายุขัยหรือสิ้นใจด้วยโรคร้ายและเกิดอุบัติเหตุ^{๓๒} คือ การตายดีและตายไม่ดี^{๓๓} ตายแบบไม่ทรมาณ ตายไม่เจ็บไข้ได้ป่วย ตายแบบแก่ตายหรือนอนหลับตายไปเลย เรียกว่า ตายดี ส่วนตายไม่ดีคือการตายแบบทรมาณหรือตายโหง เช่นกินยาตาย ฆ่าตัวตาย ผูกคอตาย รถชนตายหรืออุบัติเหตุ ส่วนสาเหตุการตายในพระพุทธศาสนาที่นอกเหนือจากการได้เห็นได้พบมานั้น ยังไม่รู้ว่ามีอะไรบ้าง^{๓๔} ในหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาถือว่าเป็นโทษหนักมีผลทำให้ผู้กระทำความผิดไปสู่อบายภูมิ กล่าวกันว่าผู้ที่ฆ่าตัวตายหรืออัตวินิบาตกรรมนั้นเพราะถูกอวิชาครอบงำจนจิตอ่อนแอ ไม่เข้มแข็ง ไม่เบิกบาน เมื่อได้กลับมาเกิดมาเป็นมนุษย์อีกครั้งก็ต้องฆ่าตัวตายอีก ๕๐๐ชาติ เป็นกรรมต่อเนื่องแบบข้ามภพข้ามชาติ จนกว่าในชาติใด ภพชาติหนึ่ง (ในระหว่าง ๕๐๐ ชาติ) มีโอกาสได้พบกับกัลยาณมิตรหรือสมณะชีพราหมณ์ผู้ทรงศีล ซึ่งจะชี้ทางหรืออบรมบ่ม

^{๓๐} สัมภาษณ์, นางสาวรำไพ อุ่นเรือน, ๑๕ พฤศจิกายน ๒๕๕๔.

^{๓๑} สัมภาษณ์, อาจารย์พรณี เสนรัตน์, ๑๕ พฤศจิกายน ๒๕๕๔.

^{๓๒} สัมภาษณ์, นางสาวรำไพ อุ่นเรือนและอาจารย์ไพจิตร บัวหุ้ง, ๑๕ พฤศจิกายน ๒๕๕๔

^{๓๓} สัมภาษณ์, นายแสง อุไรโคตร, ๑๒ พฤศจิกายน ๒๕๕๔.

^{๓๔} สัมภาษณ์, นางทองลักษ์ คุณำ, อาจารย์สุปรียา เกษมวานานิมิตและนางสาวรำไพ อุ่นเรือน, ๑๒, ๑๕ พฤศจิกายน ๒๕๕๔.

สมาธิ รวมทั้งการสั่งสมบุญบำเพ็ญกุศล เพื่อการหลุดพ้น^{๓๕} พระพุทธองค์ทรงแสดงสาเหตุแห่งความตายไว้ ๔ ประการ คือ

(๑) อายุขยะ หมายถึง ตายโดยสิ้นอายุ ได้แก่สัตว์ทั้งหลายต้องตายไปโดยสิ้นอายุ เพราะสัตว์ทุกชนิดย่อมจะมีชีวิตอยู่ภายในขอบเขตของอายุขัย เช่นเต่ามีอายุ ๑๓๐ ปี ยุงมีอายุ ๑๕ วัน เป็นต้น มนุษย์ในปัจจุบันนี้มีอายุเฉลี่ยเพียง ๗๕ ปีก็ตาย แม้ว่าจะมีผู้มีอายุมากกว่า ๗๕ ปีบ้างก็เพียงเล็กน้อยเท่านั้น และแม้ว่าโลกค้นคว้าเรื่องอาหารหยาบคายสารพัด วิทยาศาสตร์การแพทย์จะเจริญก้าวหน้าไปสักเพียงไหนก็เป็นการช่วย หรือยืดได้เพียงเล็กน้อยเท่านั้น ไม่มีใครอายุยืนค้ำฟ้า

(๒) กัมมขยะ หมายถึง ตายโดยสิ้นกรรม ในข้อนี้หมายถึงการที่สัตว์ทั้งหลายเกิดขึ้นมาและเป็นไปตามนั้น อาศัยกำลังของกรรมนั้น เมื่อหมดกรรมสนับสนุนก็ตาย

(๓) อุภยขยะ หมายถึง ตายโดยสิ้นอายุ และสิ้นกรรม หมายถึงเมื่อแก่ชรา ร่างกายก็หมดกำลังที่จะอยู่ต่อไปได้ ทั้งกรรมที่สนับสนุนให้คงชีวิตอยู่ก็หมดด้วย บุคคลผู้นั้นถึงแก่ความตายด้วยเหตุทั้งสอง

(๔) อุปัจเจทกัมมะ หมายถึง ยังไม่สิ้นอายุ และยังไม่สิ้นกรรม แต่มีเหตุอื่นมาตัดรอน ทั้งๆ ที่ยังไม่ถึงอายุขัย และยังไม่สิ้นกรรม เช่นตกต้นไม้ตาย จมน้ำตาย หรือถูกรถทับตาย เป็นต้น

ในข้อ ๑,๒,๓ เรียกว่า ตายเพราะถึงเวลาที่ต้องตาย ในข้อ ๔ ข้อเดียวเท่านั้น ที่ผู้ตายไม่ถึงคราวที่จะต้องตาย แต่ก็ตายลงไปเพราะเหตุในปัจจุบัน^{๓๖}

สรุปได้ว่าผู้ให้สัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่าง รู้จักสาเหตุความตายตามที่ได้เห็นมาคือ ๑.ตายเพราะสิ้นอายุหรือหมดอายุ ๒.ตายเพราะโรคร้ายหรือสุขภาพ ๓.ตายเพราะอุบัติเหตุ ๔.ตายเพราะฆ่าตัวตายเพราะกลุ้มใจเกี่ยวกับเศรษฐกิจ ปัญหาสังคม แก้ปัญหาของตนไม่ได้ การฆ่าตัวตายหรืออัตวินิบาตกรรม บางชีวิตทำด้วยเหตุผลส่วนตัวที่ว่า เพราะความจำเป็น จำใจ น้อยใจ แค้นใจ ท้อใจ สูญเสียคนรัก ตกงาน ตกอับหรือต้องการประชดชีวิตประชดคนรักเพื่อหาทางออกให้กับตัวเอง เมื่อพบทางตัน ซึ่งหมดหนทางแก้ไข จิตหมกหมมอยู่กับความเศร้า จนจิตอ่อนแอ และยอมแพ้ต่อชีวิตในที่สุด วิธีฆ่าตัวตายมีหลากหลายวิธีด้วยกัน เช่นกินยาตาย ผูกคอตาย โดคน้ำตาย โดดตีกตาย ยิงตัวตาย เป็นต้น

^{๓๕} ศรวัดน์ ปริยัติเมธี, เลือกชีวิตหลังความตายได้ด้วยตนเอง, (นนทบุรี : สมาร์ทบุ๊ก ๒๕๕๑), หน้า ๑๕๐ - ๑๕๒.

^{๓๖} ศรวัดน์ ปริยัติเมธี, เลือกชีวิตหลังความตายได้ด้วยตนเอง, หน้า ๓๘ - ๔๑.

๔.๒ วิธีการปฏิบัติธรรมของผู้ปฏิบัติธรรมสำนักปฏิบัติธรรมวัดเมืงกง

ผู้วิจัยได้เก็บข้อมูลจากการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่าง ผลของการวิเคราะห์ข้อมูลของการสัมภาษณ์ ดังนี้

๔.๒.๑ วิธีปฏิบัติตามหลักมรณานุสสติ

สัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างผู้ให้ข้อมูลเกี่ยวกับวิธีปฏิบัติตามหลักมรณานุสสติ ดังนี้ การปฏิบัติมรณานุสสติกรรมฐาน เป็นเรื่องใหม่ ไม่เคยปฏิบัติมาก่อน ไม่เข้าใจลึกซึ้งถึงแนวปฏิบัติมรณานุสสติที่แท้จริงและ แม้จะเคยได้ฟังมา มีพวกเพื่อนชักชวนให้ไปปฏิบัติ เคยเข้าใจว่าการปฏิบัติมรณานุสสติกรรมฐาน เป็นการรดน้ำศพ การไปบำเพ็ญธรรม รักษาศีลในวันพระหรือวันที่ทางวัดชักชวนให้ไปปฏิบัติ ทั้งนี้เพราะเคยปฏิบัติ เฉพาะเทศกาลประกอบกับในท้องถิ่นสำนักปฏิบัติธรรมตามหลักมรณานุสสติมีน้อย และไม่ได้ส่งเสริมอย่างแท้จริง^{๓๗} วิธีปฏิบัติมรณานุสสติกรรมฐาน คือ การเดินจงกรมกำหนดลมหายใจเข้าออกให้พิจารณาลมหายใจและการไปนอนในโรงศพ ทำเป็นเสมือนเป็นศพ การพิจารณาถึงโครงกระดูก ถัดถ่านหลังจากฉาปนกิจแล้ว พระผู้เป็นพิธีกรสอนว่า ไม่ให้ประมาทก่อนจะตาย หรือบางคนก็หมายถึงการนั่งสมาธิพิจารณาร่างกายเป็นอารมณ์แล้วทำจิตใจให้สงบในวันพระและวันที่สำนักปฏิบัติธรรมวัดจัดเข้า ที่เข้าใจเช่นนี้เพราะเข้าปฏิบัติอยู่เป็นครั้งคราว^{๓๘} และมรณานุสสติกรรมฐาน ที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทแยกกล่าวเป็น ๒ ข้อคือ อารมณ์กรรมฐาน คืออารมณ์อันเป็นที่ตั้งแห่งการเจริญสมถะและวิปัสสนา หมายถึงสิ่งที่ยึดเหนี่ยวหรือผูกใจไว้มิให้ฟุ้งซ่านให้สงบนิ่ง เป็นอุบายวิธีคุมใจให้สงบ ก็คือกรรมฐานที่เน้นการระลึกถึงความตายเป็นอารมณ์หรือการระลึกถึงความตายอันจะถึงตน และข้อที่ ๒ คือคำภาวนาเกี่ยวกับการเจริญมรณานุสสติกรรมฐานอันเป็นผลสืบเนื่องจากอารมณ์กรรมฐานที่เป็นมรณานุสสติหรือการระลึกถึงความตายที่ตนจะต้องประสบแล้วเกิดความสังเวชใจอยู่เนืองๆ จนเกิดความไม่ประมาท ดังนี้

มนุษย์ ทั้งเด็ก ผู้ใหญ่ โง่ และฉลาด ทั้งหมด

ย่อมไปสู่อำนาจความตาย มีความตายรออยู่ข้างหน้า^{๓๙}

^{๓๗} สัมภาษณ์, นายไล อุไรโคตร, นายแสง อุไรโคตร, นายอำนาจ วงศ์ใหญ่, อาจารย์พรรณี เสนรัตน์, ๑๒ , ๑๕ พฤศจิกายน ๒๕๕๔.

^{๓๘} สัมภาษณ์, อาจารย์สุปรียา เกษมวานานิมิต, นางสาวรำไพ อุ่นเรือนและอาจารย์ศิวรัตน์ จำปาพันธุ์, ๑๕ พฤศจิกายน ๒๕๕๔.

^{๓๙} พ.ธ. (ไทย) ๒๕/๕๘๔/๖๔๒-๗๘๔

เมื่อมนุษย์เหล่านั้นถูกความตายครอบงำอยู่
กำลังจะจากโลกนี้ไปสู่ปรโลก
บิดาก็ต้านทานบุตรไว้ไม่ได้
หรือหมูญาคีก็ต้านทานญาติไว้ไม่ได้^{๔๐}

ดังปรากฏ ในธรรมบทว่า

คนเลี้ยงโคใช้ทอนไม้ไล่ต้อนฝูงโคไปยังที่หากิน ฉันทโค
ความแก่และความตาย ก็ไล่ต้อนอายุของสัตว์ทั้งหลายไป ฉันทนั้น^{๔๑}

สรุปผู้ให้สัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่าง เรื่องวิธีการปฏิบัติตามมรรณานุสสติ ผู้ปฏิบัติส่วนมาก
ได้ให้คำตอบว่าเป็นเรื่องใหม่ ไม่ค่อยได้ยิน ได้ฟัง วิธีปฏิบัติจะเน้นการเข้ากรรมฐาน เติบธรรมและ
นั่งสมาธิ พิจารณาร่างกายเป็นอารมณ์ พิจารณาลมหายใจเข้า-ออกร่างกาย ทำจิตใจให้สงบเท่านั้น ที่
เป็นเช่นนี้เพราะสำนักปฏิบัติธรรมมรรณานุสสติ มีจำนวนน้อย ขาดการส่งเสริม ขาดความเข้าใจไม่
เห็นคุณค่าการปฏิบัติและความเจริญทางด้านวัตถุเป็นไปอย่างรวดเร็ว

๔.๒.๒ ข้อปฏิบัติและข้อควรละเว้นในการเจริญมรรณานุสสติ

สัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างผู้ให้ข้อมูล ทำให้ทราบถึงข้อปฏิบัติและข้อควรละเว้นในการ
เจริญมรรณานุสสติ ดังนี้ การเจริญมรรณานุสสติจะมีลักษณะและแนวปฏิบัติธรรมทั่วไป คงจะ
ปฏิบัติไปตามระเบียบที่สำนักปฏิบัติกำหนดไว้ ปฏิบัติไปตามศีล ๕ และที่เป็นการละเว้นที่ไม่ควร
ปฏิบัติหรือข้อที่ควรละเว้นก็จะเป็นไปตามระเบียบและกฎเกณฑ์ของสำนักที่กำหนดไว้ ที่เข้าใจ
เช่นนี้เพราะเคยเข้าไปปฏิบัติธรรมในสำนักในท้องถิ่นที่อยู่^{๔๒} และยังมีกลุ่มตัวอย่างที่ให้ข้อมูลว่าข้อ
ที่ควรปฏิบัติมีการจตุรูปเทียนไหว้พระ รับศีล ๕ แล้วเดินจงกรมและนั่งสมาธิ กำหนดลมหายใจเข้า
ออก ทำจิตใจให้สงบ เช่นเรื่องไม่ควรปฏิบัติต่อศพจะต้องเป็นไปตามขนบธรรมเนียมประเพณีของ
ท้องถิ่น การปฏิบัติต่อผู้ตายไม่ควรแสดงความสนุกสนานเปลือกลินรำเริงในงานอัมภมกล ควร
แสดงการไว้อาลัย เป็นต้น แสดงความเสียใจต่อผู้จากไป เป็นต้น ไม่ควรแสดงล่วงเกินหรือกล่าวถึง
ความไม่ดี ข้อที่ควรละเว้นคือการไม่ประพฤติดิถีหลักเบญจศีลและขัดต่อกฎเกณฑ์ของสำนักปฏิบัติ
มรรณานุสสติ ที่คิดเช่นนี้เพราะเคยผ่านประสบการณ์การปฏิบัติธรรม เคยบำเพ็ญวิปัสสนากรรมฐาน

^{๔๐} พ.ร. (ไทย) ๒๕/๕๘๕/๖๔๒-๗๘๔.

^{๔๑} พ.ร. (ไทย) ๒๕/๑๓๕/๗๔-๗๘๔.

^{๔๒} สัมภาษณ์, นายไฉ อุไรโคตรและอาจารย์พรณี เสนรัตน์, ๑๒ , ๑๕ พฤศจิกายน ๒๕๕๔.

นอกจากนี้ ยังมีผู้เห็นว่า การเจริญมรณานุสสติเป็นเรื่องใหม่ ไม่เคยผ่านประสบการณ์ ไม่ทราบไม่เข้าใจ และในท้องถิ่นไม่ส่งเสริมและมีสำนักปฏิบัติธรรมน้อยประกอบกับไม่สนใจไม่ผ่านในเรื่องนี้มาก่อนจึงไม่เข้าใจ รวมทั้งไม่เห็นคุณค่าของการเจริญมรณานุสสติ เพียงเคยปฏิบัติธรรมตามวันพระ และฤดูกาลปฏิบัติธรรม มีความรู้ความเข้าใจตามนี้^{๔๓} ดังนั้นการเจริญมรณานุสสติ เป็นการพิจารณาให้ใจสงบจากอกุศลธรรม เพื่อให้เกิดความไม่ประมาทและหวาดกลัว จะได้เร่งชวนชวนบำเพ็ญกิจและทำความดีไว้นั่นเอง^{๔๔}

สรุปผู้ให้สัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างในหัวข้อ ข้อปฏิบัติและข้อที่ควรละเว้นในการเจริญมรณานุสสติ ส่วนมากจะตอบว่าคงจะเน้นเหมือนการเจริญวิปัสสนาและการปฏิบัติมรณานุสสติทั่วไป มีจุดรูป เทียน ไห้วพระ รัศมี มีการรักษาเบญจศีล และการปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ระเบียบทางสำนัก เป็นต้น ทั้งนี้เพราะไม่เข้าใจข้อควรปฏิบัติและข้อควรละเว้นในการปฏิบัติมรณานุสสติ คงเป็นเพราะสำนักปฏิบัติมีน้อย ขาดการส่งเสริม การเผยแพร่ เป็นต้น

๔.๒.๓ วิธีการในการเตรียมความพร้อมที่จะเผชิญกับความตาย

สัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างผู้ให้ข้อมูล ทำให้ทราบถึงวิธีการในการเตรียมความพร้อมที่จะเผชิญกับความตาย ดังนี้ การไปงานฌาปนกิจพบอุบัติเหตุคนตาย กระบวนการแพทย์ โดยเฉพาะการปลงศพ รดน้ำศพ แม้ว่าการเห็นคนตายเกิดอุบัติเหตุ ทำให้รู้สึกหวาดกลัวแต่ก็ทำให้คิดถึงความตายที่จะมาถึงตนจึงเป็นเหตุเกิดความสลดใจ ความกลัวต่อความตายที่จะมาถึงแต่ก็ไม่สามารถจะหลีกเลี่ยงได้ ดังพุทธพจน์ว่า

พระดำรัสของพระพุทธเจ้าผู้ประเสริฐที่สุด
 ย่อมเที่ยงแท้แน่นอน เหมือนสัตว์ทั้งปวง
 ต้องมีความตายเที่ยงแท้แน่นอน
 พระพุทธเจ้าทั้งหลายไม่มีพระดำรัสไม่จริง
 เราคงจะเป็นพระพุทธเจ้าแน่นอน^{๔๕}

^{๔๓} สัมภาษณ์, อาจารย์สมเกียรติ คุณำและอาจารย์ไพจิตร บัวหุ้ง, ๑๒, ๑๕ พฤศจิกายน ๒๕๕๔.

^{๔๔} ประยูร ดิษฐานพงส์.เตรียมตัวอย่างไรจึงจะตายอย่างมีสติ,พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : ไพลิน ๒๕๕๒), หน้า ๕๕.

^{๔๕} พุ.ธ. (ไทย) ๑๓/๑๑๑/๕๘๒-๓๓๓.

บุคคล ถึงจะเหาะขึ้นไปในอากาศ ก็ไม่พ้นจากความตาย
 ถึงจะดำลงไปกลางทะเล ก็ไม่พ้นจากความตาย
 ถึงจะเข้าไปหลบตัวในซอกเขา ก็ไม่พ้นจากความตาย
 เพราะไม่มีแผ่นดินสักส่วนหนึ่งที่บุคคลยืนอยู่แล้ว
 จะไม่ถูกความตายครอบงำได้^{๔๖}

การเตรียมตัวก่อนตาย ก็คือการระวางใจ^{๔๗} จึงเตรียมตัว ปลงตก ทำใจไว้ก่อนคั้งนั้น การเตรียมตัวก่อนตายมาทำความรู้จัก มาเป็นมิตรและตีสนิทกับความตายจะสามารถช่วยเราได้ เรียกว่า ตายอย่างมีสติปะ ตายด้วยความเข้าใจ^{๔๘} ดังคำหลวงปู่เทศก์ เทศรังสีที่ว่า “เราเกิดมาก็ภพก็ชาติ ก็มาหัดสติตัวเดียวกันนี้ แต่ไม่สมบุญกันสักที เหตุนั้นควรที่พวกเราจะพากันรีบฝึกหัดสติแต่บัดนี้ เราจวนจะตายอยู่แล้วไม่ทราบว่าจะตายวันไหน ควรที่จะฝึกหัดสติให้อยู่ในเงื้อมมือของตนให้ได้ ผู้ใดจิตไม่อยู่ในอำนาจของตนก็ได้อธิษฐานว่าเกิดมาเสียเปล่า^{๔๙} พระสัมมาสัมพุทธเจ้า จึงสอนให้เราฝึกจิต พัฒนาจิต เพราะว่าจิตที่เราฝึกดีแล้ว พัฒนาดีแล้วย่อมนำมาสุขมาให้^{๕๐} พยายามบำเพ็ญกุศลทำความดีแก่เพื่อนบ้าน เพื่อจิตจะไปสู่สุคติหลังจากตายแล้ว ปัจจัยที่ทำให้เกิดจิตสำนึกถึงความไม่เที่ยง ความเปลี่ยนแปลงของวัย ความแก่ เจ็บ และตาย ยังเป็นปัจจัยให้คิดถึงความตายที่จะมาถึงตัว^{๕๑} “ส่วนมากจะเห็นศพและการไปร่วมงานฌาปนกิจ ศพผู้จากไปเป็นปัจจัยการระลึกถึงความตายได้ดี”^{๕๒} ทำให้คิดถึงความตายเป็นเรื่องธรรมดาเป็นเรื่องความไม่เที่ยง จำเป็นจะต้องเป็นไม่ประมาท มีสติสัมปชัญญะจึงต้องเตรียมสุขภาพกายและทำจิตให้สำนึกถึงความตายทำกุศลกรรม ทำใจ ทำบุญบำเพ็ญกุศลและปลงตก เป็นต้น หลังจากตายเพื่อจิตจะได้ไปสู่สุคติ^{๕๓} ซึ่งเป็นความเชื่อปัจจุบัน

^{๔๖} พุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑๒๗/๗๑-๗๘๔

^{๔๗} พระมานพ อุปสโม.ตีสนิทกับความตาย, พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพมหานคร : ดิเอ็มจี ๒๕๔๕), หน้า ๔๕.

^{๔๘} พระมานพ อุปสโม.ตีสนิทกับความตาย, หน้า ๑๕.

^{๔๙} สุรจิตโต ภิกขุ.ตายแล้วไปไหน, (กรุงเทพมหานคร : ชมรมกัลยาณธรรม ๒๕๔๕), หน้า ๑๑๗.

^{๕๐} สุรจิตโต ภิกขุ.ตายแล้วไปไหน, หน้า ๒๕.

^{๕๑} สัมภาษณ์, อาจารย์พรณี เสนรัตน์, นายอำนาจ วงศ์ใหญ่และนางสาวรำไพ อุ้นเรือน, ๑๒ , ๑๕ พฤศจิกายน ๒๕๕๔.

^{๕๒} สัมภาษณ์, อาจารย์ไพจิตร บัวทุ่ง, ๑๕ พฤศจิกายน ๒๕๕๔.

^{๕๓} สัมภาษณ์, อาจารย์สุปรียา เกษมวนานิมิต, อาจารย์ศิริรัตน์ จำปาพันธุ์และอาจารย์สมเกียรติ กูคำ, ๑๒ , ๑๕ พฤศจิกายน ๒๕๕๔.

อนาคต และเป็นความเชื่อหลังความตายของคนทั่วไป ด้วยเหตุว่าไม่รู้จะตายวันไหน คำว่า เตรียมตัว ในที่นี้ หมายถึงให้มีสติ หมายถึงการทำความดี สร้างบุญกุศลนั่นเอง^{๔๔}

สรุปผู้ให้สัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างในหัวข้อนี้ ส่วนมากจะให้คำตอบว่าการไปงานศพ งานฌาปนกิจพบศพที่เกิดอุบัติเหตุและการเปลี่ยนของร่างกาย ความไม่เที่ยง เป็นปัจจัยที่ทำให้เกิด มรณานุสสติได้ดี และส่วนมากยังเห็นตรงกันว่า ควรเตรียมพร้อมเผชิญกับความตายด้วยความไม่ ประมาท ควรมีสติสัมปชัญญะในการดำเนินชีวิต ควรทำใจ ปลงตก ทำกุศลกรรม ทำบุญ บำเพ็ญ กุศล เมื่อใดร่างกายปราศจากจิตวิญญาณและจิตจะไปสู่สุคติ

๔.๒.๔ วิธีการสอนมรณานุสสติในชีวิตประจำวัน

สัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างผู้ให้ข้อมูล ทำให้ทราบถึงวิธีการสอนมรณานุสสติใน ชีวิตประจำวัน ดังนี้ วิธีการสอนมรณานุสสติ คือไปดูศพที่ปราศจากวิญญาณ ไร้จิตใจจะเป็นวิธีการ ระลึกถึงความตายและกลัวความตายจะมาถึงตัวเรา^{๔๕} ศพที่ไร้จิตวิญญาณ ศพที่เกิดอุบัติเหตุเป็น อุปกรณ์การสอนที่ดี จะทำให้คนเกิดจิตสำนึกในความตาย ไม่ประมาทในการดำเนินชีวิต และเข้า ฟังพระแทน หรือดูทีวีเวลาพระเทศน์ การสนทนาธรรมเรื่องมรณานุสสติ การอ่านหนังสือธรรม ก็ เป็นวิธีสอนให้ระลึกถึงความตายได้ ทำให้ระวังไม่ทำความชั่ว ไม่ประมาทในการดำเนิน ชีวิตประจำวัน^{๔๖} บางคนมองว่าวิธีสอนมรณานุสสติ เป็นเรื่องยากที่จะเข้าใจแม้ว่าจะเป็นเรื่องใกล้ ตัวและตัวเองจะต้องเผชิญอย่างหนีไม่พ้นก็ตาม เพราะคนส่วนมากดั้นรนเลี้ยงชีพ แต่เมื่อพบการตาย ความไม่เที่ยง จะหวนคิดถึงตัว เกิดการกลัวตาย แล้วจะคิดถึงการสอนตนเอง^{๔๗} การไปงานศพ เมื่อ สังเกตและพิจารณาแล้ว เป็นการสอนให้เกิดจิตสำนึกถึงการตาย แล้วจะสำรวมระวัง^{๔๘} และวิธีสอน มรณานุสสติได้ดี คือสอนตนเองให้มีจิตมั่นคงในความดีและเอาชนะความชั่ว ตายไปแล้วเอาอะไร ไป ไม่มี ควรบำเพ็ญกุศลไม่ควรปล่อยจิต กาย หมกมุ่นหลงมกมายในอกุศลกรรม ลด ละ เลิก อบายมุข ควรปฏิบัติธรรม หาแนวทางสร้างบุญกุศล บำเพ็ญตนให้เกิดประโยชน์ สรุปคือฝึกตนให้

^{๔๔} ประยูร ดิษฐานพงศ์.เตรียมตัวอย่างไรจึงจะตายอย่างมีสติ.พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : ไพลิน ๒๕๕๒), หน้า ๘๖.

^{๔๕} สัมภาษณ์,, นายไฉ อุไรโคตร, ๑๒ พฤศจิกายน ๒๕๕๔.

^{๔๖} สัมภาษณ์,, นายแสง อุไรโคตร, นายไฉ อุไรโคตรและอาจารย์พรณี เสนรัตน์, ๑๒ , ๑๕ พฤศจิกายน ๒๕๕๔.

^{๔๗} สัมภาษณ์,, อาจารย์สมเกียรติ คุณาและอาจารย์ไพจิตร บัวหุ้ง, ๑๒ , ๑๕ พฤศจิกายน ๒๕๕๔.

^{๔๘} สัมภาษณ์,, นายอำนาจ วงศ์ใหญ่, ๑๒ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๕๔.

ตั้งอยู่ในความดี มีจิตเป็นกุศล^๑ ทำคนให้เป็นสุข ทั้งที่เป็นอยู่และตายไป^๒ ระลึกถึงความไม่แน่นอนของชีวิต และความตายเป็นสิ่งแน่นอน ชีวิตของคนนั้นสั้น ความตายจะมีอยู่ทุกขณะเป็นภาวะไม่แน่นอน การระลึกถึงภาวะดังกล่าว เป็นวิธีสอนมรณานุสติ ที่จะให้มนุษย์ หวนหาธรรม โดยเฉพาะสังขธรรม รู้เท่า เข้าถึง และนำพาเป็นอุทาหรณ์สอนใจได้ดี^๓

สรุปผู้ให้สัมภาษณ์ในหัวข้อนี้ซึ่งเป็นเรื่องวิธีสอนมรณานุสติในชีวิตประจำวัน ส่วนมากได้กล่าวไว้ว่า วิธีสอนที่ดีคือไปปลงศพ คุศพ รคน้ำศพไปร่วมพิธีฌาปนกิจ เพื่อทราบชัดว่า ความเป็นของสูญ ให้ทำความเข้าใจผ่านความจริงด้วยตาเปล่า นั่นคือคนเราต้องตาย ความรู้ที่นำสนใจเกี่ยวกับธรรมชาติของการตายก็คือร่างกายจะกลายเป็นซากศพการใช้ตาเปล่ามองศพของจริงในระยะต่างๆ ตั้งแต่สภาพคล้ายคนนอนหลับธรรมดา แล้วเริ่มท้อเพราะการแข็งตัวของกล้ามเนื้อชนิดไม่อาจกลับยืดหยุ่นได้อีก ไปจนกระทั่งน้ำเลือดน้ำหนองไหลเยิ้มแล้วจบลงด้วยการเปื้อนปนศพฝังไปไม่เหลือแม้แต่โครงกระดูก นับว่าเป็นเครื่องกระตุ้นความรู้และเหนี่ยวนำจิตให้เกิดนิมิตเทียบเคียงเข้ามาในกายตน หากมีโอกาสศุภพจึงควรดู ทั้งนี้เพื่อให้เราประจักษ์และคลายความถือมั่นเสียได้^๔ และจำเป็นต้องมีกรรม ๓ ประการ คือ

(๑) สติ ได้แก่การที่ระลึกได้ว่า คนที่เกิดมาแล้วจะต้องตายอย่างแน่นอน จะทำให้กำหนดใจได้ ระลึกถึงสิ่งที่พึงเกี่ยวข้องจัดทำ

(๒) สังเวชะ ได้แก่การระลึกถึงคำเช่นนี้ได้ จะทำให้เกิดความสังเวช มีความรู้สึกเร้าใจได้คิด และสำนึกที่จะเร่งรีบทำการ

(๓) ญาณ เมื่อเกิดความสังเวชและมีความระลึกรู้เช่นนี้แล้ว เมื่อคนรักตายหรือญาติตายจาก ก็จะไม่มีความเศร้า โศกเสียใจ เป็นความรู้เท่าทันธรรมดาและรู้ตามเป็นจริง^๕ ประพติดตนให้เป็นคนไม่ประมาทในการดำเนินชีวิต ทุกอริยาบถมีจิตสำนึกความไม่เที่ยง ความตายอาจเกิดได้ทุกขณะ เมื่อตายแล้วเอาอะไรไปไม่ได้ เมื่อมีชีวิตอยู่ควรทำความดี สร้างชีวิตให้มีความสุขสบายตายแล้วดวงวิญญาณจะเข้าไปสู่สุคติ

^๑ สัมภาษณ์, อาจารย์สุปรียา เกษมวณานิมิต,นางสาวรำไพ อุ่นเรือน, ๑๕ พฤศจิกายน ๒๕๕๔.

^๒ สัมภาษณ์, นางทองลักษ์ ภูคำ, ๑๒ พฤศจิกายน ๒๕๕๔.

^๓ สัมภาษณ์, อาจารย์ศิวรัตน์ จำปาพันธุ์, ๑๕ พฤศจิกายน ๒๕๕๔.

^๔ ดังตฤณ, เสียตายคนตายไม่ได้อ่าน เล่ม ๒, (กรุงเทพมหานคร : ดิเอ็มจี ๒๕๕๑), หน้า ๑๔.

^๕ สุขญา สิริชัยนุการ, รายงานการวิจัยเรื่อง การวิเคราะห์คัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท : มรณัสสติ, (กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๔๘), หน้า ๕๘.

๔.๒.๕ วิธีการปฏิบัติตามหลักมรณานุสสติในสำนักปฏิบัติธรรมวัดเมืองคง

การสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างเกี่ยวกับวิธีการปฏิบัติตามหลักมรณานุสสติในสำนักปฏิบัติธรรมวัดเมืองคง ดังนี้ ในการปฏิบัติธรรมของวัดเมืองคง จะฝึกการปฏิบัติมรณานุสสติเบื้องต้นให้ผู้เข้าปฏิบัติโดยการนั่งสมาธิให้มีจิตสำนึกถึงความตายที่ว่า ความตายอยู่กับเราทุกคนเหมือนเงาตามตัวไม่ว่าเวลาใดก็เวลาหนึ่ง ความตายหรือมรณานุสสติจะมาถึง^๖ สำนักปฏิบัติธรรมวัดเมืองคงเป็นสถานที่บริการด้านการปฏิบัติ ผู้เข้ามาปฏิบัติ จะถูกปลูกจิตสำนึกระลึกถึงความตายเป็นสังขาร ไม่มีใครจะพ้นไปได้^๗ มีการเผยแผ่มรณานุสสติธรรมทางวิทยุท้องถิ่น เป็นการแนะนำวิธีการปฏิบัติทางอากาศ มีวิทยากรทั้งที่เป็นพระและฆราวาสอยู่ประจำ เป็นสำนักปฏิบัติของท้องถิ่นและมีการเผยแผ่กิจกรรมการปฏิบัติของสำนักด้วย เช่นถ้าสำนักปฏิบัติธรรมจะจัดกิจกรรม จะประชาสัมพันธ์โดยใช้แผ่นพับ แผ่นภาพ แผ่นป้าย การปฏิบัติธรรมถือว่าเป็นสำนักที่สร้างศีลธรรมให้เกิดขึ้นต่อผู้เข้ามาปฏิบัติอันจะเป็นประโยชน์ต่อผู้เข้ามาปฏิบัติและสังคม เป็นต้น^๘ ทั้งนี้จะได้เป็นที่พึ่งทางจิตใจ

สรุปผู้ให้สัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างในหัวข้อนี้ ส่วนมากได้ให้คำตอบเกี่ยวกับวิธีการปฏิบัติตามหลักมรณานุสสติในสำนักปฏิบัติธรรมวัดเมืองคงที่เน้นฝึกการปฏิบัติมรณานุสสติเบื้องต้น โดยการนั่งสมาธิ ให้ระลึกถึงความตายเป็นสังขารที่ทุกคนต้องพบเจอ ไม่มีใครหลีกเลี่ยงพ้นมีสถานที่ที่เหมาะสมแก่การปฏิบัติธรรม มีเอกสาร แผ่นพับ แผ่นภาพ แผ่นป้าย และมีการเผยแผ่มรณานุสสติธรรมกระจายเสียงในท้องถิ่น มีวิทยากรประจำ เป็นต้น ถือว่าเป็นการเชื่อมโยงกับการปฏิบัติเข้าด้วยกัน เพื่อให้มองเห็นภาพชัดเจน

สรุปว่า วิธีปฏิบัติมรณานุสสติ ผู้ให้สัมภาษณ์ส่วนมากได้ให้คำตอบว่าเป็นเรื่องใหม่ไม่ค่อยได้ยินได้ฟัง วิธีปฏิบัติจะเน้นการเข้ากรรมฐาน เดินจงกรมและนั่งสมาธิ พิจารณาร่างกายเป็นอารมณ์ พิจารณาลมหายใจเข้าลมหายใจออกร่างกาย ทำจิตใจให้สงบเท่านั้น ข้อปฏิบัติ และข้อควรละเว้นในการเจริญมรณานุสสติ ส่วนมากจะตอบว่าคงจะเป็นเหมือนการเจริญวิปัสสนา และการปฏิบัติมรณานุสสติทั่วไป มีจุดรูป เทียนไหว้พระ รัชสีล มีการรักษาเบญจศีล และการปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ระเบียบทางสำนัก เป็นต้น ทั้งนี้เพราะไม่เข้าใจข้อควรปฏิบัติ และข้อควรละเว้นในการปฏิบัติมรณานุสสติ คงเป็นเพราะสำนักปฏิบัติมีน้อย ขาดการส่งเสริม การเผยแผ่ เป็นต้น วิธีการในการเตรียมความพร้อมที่จะเผชิญกับความตาย ส่วนมากจะให้คำตอบว่า การร่วมงานส่วนมากจะให้

^๖ สัมภาษณ์, นายไล อุไรโคตร, ๑๒ พฤศจิกายน ๒๕๕๔.

^๗ สัมภาษณ์, อาจารย์สมเกียรติ กูคำ, ๑๒ พฤศจิกายน ๒๕๕๔.

^๘ สัมภาษณ์, นางทองลักษ์ กูคำ, ๑๒ พฤศจิกายน ๒๕๕๔.

^๙ สัมภาษณ์, อาจารย์สิวัฒน์ จำปาพันธุ์, ๑๕ พฤศจิกายน ๒๕๕๔.

คำตอบว่าการไปงานศพ งานฌาปนกิจพบศพที่เกิดอุบัติเหตุและการเปลี่ยนของร่างกาย ความไม่เที่ยง เป็นปัจจัยที่ทำให้เกิดมรณานุสสติได้ดี และส่วนมากยังเห็นตรงกันว่า ควรเตรียมพร้อมเผชิญกับความตายด้วยความไม่ประมาท ควรมีสติสัมปชัญญะในการดำเนินชีวิต ควรทำใจ ปลงตก ทำกุศลกรรม ทำบุญ บำเพ็ญกุศล เมื่อใดร่างกายปราศจากจิตวิญญาณและจิตจะไปสู่สุคติ วิธีการสอนมรณานุสสติในชีวิตประจำวัน ส่วนมากได้กล่าวถึง วิธีสอนที่ดีคือไปปลงศพ ดูศพ รดน้ำศพไปร่วมพิธีฌาปนกิจ ประพุดิตตนให้เป็นคนไม่ประมาทในการดำเนินชีวิต ทุกอริยาบถมีจิตสำนึกความไม่เที่ยง ความตายอาจเกิดได้ทุกขณะ เมื่อตายแล้วเอาอะไรไปไม่ได้ เมื่อมีชีวิตอยู่ควรทำความดี สร้างชีวิตให้มีความสุข ตายแล้วดวงวิญญาณจะได้ไปสู่สุคติ วิธีการปฏิบัติตามหลักมรณานุสสติในสำนักปฏิบัติธรรมวัดเมืองคง วิธีการปฏิบัติตามหลักมรณานุสสติในสำนักปฏิบัติธรรมวัดเมืองคงที่เน้นฝึกการปฏิบัติมรณานุสสติเบื้องต้น โดยการนั่งสมาธิ ให้ระลึกถึงความตายเป็นสังขารที่ทุกคนต้องพบเจอ ไม่มีใครหลีกเลี่ยงหนีพ้นมีสถานที่เหมาะแก่การปฏิบัติธรรม มีเอกสาร แผ่นพับ แผ่นภาพ แผ่นป้าย และมีการเผยแพร่ มรณานุสสติธรรมกระจายเสียงในท้องถิ่น มีวิทยากรประจำ เป็นต้น ถือว่าเป็นการเชื่อมโยงกับการปฏิบัติเข้าด้วยกัน เพื่อให้มองเห็นภาพชัดเจน

๔.๓ ผลของการปฏิบัติธรรมของผู้ปฏิบัติธรรมสำนักปฏิบัติธรรมวัดเมืองคง

ในบทนี้ผู้วิจัยได้เก็บข้อมูลจากการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่าง ผลของการวิเคราะห์ข้อมูลของการสัมภาษณ์ ดังนี้

๔.๓.๑ ประโยชน์ของการปฏิบัติตามหลักมรณานุสสติที่มีต่อผู้ปฏิบัติ

จากการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างเกี่ยวกับประโยชน์ของการปฏิบัติตามหลักมรณานุสสติที่มีต่อผู้ปฏิบัติ ดังนี้ ด้วยเรื่องนี้เป็นเรื่องใหม่มีนักปฏิบัติธรรมน้อย ดังนั้นจึงไม่ทราบและเข้าใจประโยชน์ของมรณานุสสติที่มีต่อตนเอง ผู้ปฏิบัติคิดว่าการปฏิบัติธรรมสามารถให้ความสุขแก่ผู้ปฏิบัติเอง ที่ไม่ทราบเพราะขาดการส่งเสริมและมีสำนักปฏิบัติน้อย โดยเฉพาะในท้องถิ่นอำเภอราชันย์ไศล แต่คิดว่ามีประโยชน์ต่อผู้ปฏิบัติเพราะผู้ปฏิบัติย่อมมีความสุขไม่เคียดแค้น เป็นต้น^{๑๑}

ประโยชน์ของการมรณานุสสติคงเหมือนประโยชน์ที่ได้จากการปฏิบัติธรรม ดังนั้นประโยชน์ที่แท้จริงคงให้ความสุข ที่คิดเช่นนี้เพราะผู้ปฏิบัติย่อมได้รับความสุขและไม่มีทุกข์ในการดำเนินชีวิต^{๑๒} นอกจากนี้ยังทำให้ผู้ปฏิบัติมีจิตใจมั่นคง ไม่ประมาท ลดละกรรมชั่ว มาทำความดี ยึดมั่นในหลักธรรม ลดละความโลภ โกรธ ได้ระดับหนึ่งจึงทำให้ตนเองมีความสุข รู้เท่าทันกิเลส ตัณหา และภาวะทางสังขม^{๑๓} ผู้ปฏิบัติบางคนยังเห็นว่าเรื่องนี้เป็นแนวคิดใหม่สำหรับท้องถิ่น

^{๑๑} สัมภาษณ์, นายไล อุไร โคตร, ๑๒ พฤศจิกายน ๒๕๕๔.

^{๑๒} สัมภาษณ์, นายแสง อุไร โคตร, ๑๒ พฤศจิกายน ๒๕๕๔.

^{๑๓} สัมภาษณ์, อาจารย์สุปรียา เกษมวานานิมิต, ๑๕ พฤศจิกายน ๒๕๕๔.

นี้ ทั้งมีสำนักปฏิบัติธรรมน้อยไม่แพร่หลายมีผู้สนใจน้อย ดังนั้นคนส่วนใหญ่ยังไม่เห็นคุณค่า แต่เข้าใจว่าคงเป็นประโยชน์แก่ผู้ปฏิบัติ เพราะเชื่อว่าผู้ปฏิบัติย่อมมีความสุขและไม่เป็นทุกข์และตกต่ำ^{๙๙} มีความเข้าใจในการระลึกถึงความตาย ความไม่ประมาท รู้สึกปลงตกและมีจิตพร้อมจะเผชิญต่อความตายและบำเพ็ญสาธารณกุศล ทำให้เป็นคนที่มีประโยชน์ต่อท้องถิ่น^{๑๐๐} มีการสรุปไว้ว่า ประโยชน์ที่จะได้รับนั้น แบ่งเป็น ๒ อย่างคือ

(๑) ประโยชน์ที่จะได้รับในปัจจุบัน ดังนี้ ไม่เศร้าโศกเมื่อประสบพบกับความตาย ไม่กลัวความตายที่จะมาเยือน ช่วยปลอบโยนให้สติแก่ผู้มีความเศร้าโศก ทำจิตใจให้มีสมาธิ

(๒) ประโยชน์ที่จะได้รับในอนาคต ดังนี้ จะทำให้ได้ขนิณสมาธิ เป็นปัจจัยส่งผลให้ยกจิตขึ้นสู่วิปัสสนากัมมัฏฐานพิจารณาไตรลักษณ์ จะทำได้ดีต้องอาศัยวิปัสสนาจารย์ซึ่งเป็นกัลยามิตรคอยพร่ำสอนจึงจะทำให้ได้รับผลคือ มรรค ผล และนิพพานได้ในที่สุด^{๑๐๑}

สรุปผู้ให้สัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่าง เรื่องประโยชน์ของการปฏิบัติตามหลักมรณานุสสติที่มีต่อผู้ปฏิบัติ ส่วนมากได้กล่าวว่าประโยชน์ที่เกิดจากการเข้าปฏิบัติมรณานุสสติทำให้เข้าใจแนวปฏิบัติให้ระลึกถึงความตาย ความสงบจิต ไม่เดือดร้อน เป็นผู้ไม่ประมาท รู้ถึงความตาย ความไม่เที่ยงและการสับไปแห่งชีวิต นี้อธิบายธรรมที่ทุกคนจะต้องเผชิญหนีไม่พ้น นอกจากนี้ยังทำให้เป็นคนมีจิตใจมั่นคง ไม่ประมาท ลดละกรรมชั่ว มาทำความดี ยึดมั่นในหลักธรรม ลดละความโลภ โกรธ รู้เท่าทันกิเลส ตัณหา เป็นผู้มีความสุขและไม่เป็นทุกข์ แม้ว่าจะมีบางส่วนที่ตอบว่าเป็นเรื่องใหม่ แนวคิดใหม่สำหรับท้องถิ่น ที่ยังไม่ทราบไม่เคยปฏิบัติหรือมีคนปฏิบัติบ้าง

๔.๓.๒ ประโยชน์ของการปฏิบัติตามหลักมรณานุสสติที่มีต่อสังคม

จากการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างเกี่ยวกับประโยชน์ของการปฏิบัติตามหลักมรณานุสสติที่มีต่อสังคม ส่วนมากได้ตอบว่า ยังไม่ค่อยเข้าใจถึงประโยชน์ของมรณานุสสติที่มีสังคมแต่คิดว่าการปฏิบัติธรรมสามารถให้ความสงบสุขแก่สังคมได้ ทั้งนี้เพราะแต่ละบุคคลเห็นคุณค่าและได้รับประโยชน์จากการเจริญธรรม เพราะคนหลายๆ คนมารวมกันเป็นสังคมแล้วมีการปฏิบัติที่แท้จริงคงจะมีความสุข เมื่อคนทั้งหลายมีความสุข สังคมคงได้รับประโยชน์สุขไปเอง^{๑๐๒} แล้วด้านสังคมจะเห็นความสำคัญ ดังนั้นจึงควรส่งเสริมให้คนส่วนมากมองเห็นคุณค่าและน้อมนำมาปฏิบัติ ประโยชน์ของมรณานุสสติคงจะเป็นเหมือนการปฏิบัติธรรมตามสำนักต่างๆ ทำให้ลดละกิเลส

^{๙๙} สัมภาษณ์, นางสาวราไพ อุ่นเรือน, ๑๕ พฤศจิกายน ๒๕๕๔.

^{๑๐๐} สัมภาษณ์, อาจารย์ไพจิตร บัวหุ้ง, ๑๕ พฤศจิกายน ๒๕๕๔.

^{๑๐๑} สุขญา ศิริชัยกร, รายงานการวิจัยเรื่อง การวิเคราะห์คัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท : มรณานุสสติ,

(กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๔๘), หน้า ๕๐ – ๕๑.

^{๑๐๒} สัมภาษณ์, อาจารย์สมเกียรติ คุณาและนายอำนาจ วงศ์ใหญ่, ๑๒ พฤศจิกายน ๒๕๕๔.

ค้นหา ความโลภอยากได้ ความโกรธเกลียดโดยไร้เหตุผล เป็นคนสงบสุขมีวิถีชีวิตราบเรียบ ปราศจากปัญหาอุปสรรค ภาวะเช่นนี้ย่อมเกิดขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติและสังคมในท้องถิ่น^{๙๗} นอกจากนี้ผู้ปฏิบัติบางคนยังเห็นว่า การเจริญมรณานุสสติทำให้มีจิตสำนึกถึงถึงความตาย เมื่อความตายเป็นสภาพที่ทุกคนจะต้องเผชิญ ผู้ปฏิบัติมรณานุสสติเท่านั้นจะรู้เท่าทันความตายและเตรียมพร้อมเมื่อเผชิญกับความตายด้วยความไม่ประมาทในการใช้ชีวิต เมื่อเป็นเช่นนี้ มนุษย์เราควรมีวิถีปฏิบัติที่ถูกต้องและเหมาะสมกับสถานการณ์ปัจจุบัน คือการมีท่าทีต่อความตายอย่างถูกต้อง ตระหนักรู้เข้าใจแล้วรีบเร่งทำความดี การช่วยเหลือคนใกล้จะตาย เจตนาคือกรรม กรรมคือเจตนา เวลาคุณตายคนแรกที่เห็นไม่ใช่เพื่อนคุณไม่ใช่ญาติ แต่เป็นกรรมของคุณเอง เขาอยู่กับคุณในทันทีที่คุณตายไม่ว่าอยู่อย่างเดียวดายหรือห้อมล้อมไปด้วยญาติ คุณจะเห็นเขาโดยความเป็นนิमितมีจตุราชหรือเทวดาหน้าตาอย่างไรก็ตามเขาจะเป็นคนแรกที่ยื่นมือเข้ามาเกี่ยวข้องกับเสมอโดยขั้นแรกสุดคือทำให้คุณตายอย่างเศร้าหมองหรือเบิกบาน ความสุขก่อนตายเป็นเรื่องสำคัญยิ่ง เพราะใจที่เป็นสุขเป็นใบรับประกันใบเดียวที่ตัวคุณเองรู้สึกว่าจะจับต้องได้ เป็นความสุขใกล้ตายหรือความทุกข์ใกล้ตาย^{๙๘} ที่เราสามารถเลือกได้ การช่วยเหลือบุคคลใกล้ตายให้มีความศรัทธาในพระรัตนตรัย ให้มีสติก่อนตาย คนที่มีความสุขก่อนตายกรรมดีจะเป็นผู้นำทาง กรรมจะพยายามรักษาเราไว้กับทางเดิม อย่างเช่นพระพุทธเจ้าตรัสว่าพวกเรามีกรรมเป็นแดนเกิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์^{๙๙} ทรงกล่าวไว้ชัดเจนถึงการเกิดขึ้นหลังตาย โดยเป็นทายาทแห่งกรรม กรรมย่อมจำแนกสัตว์ให้แล้วและประณีตได้ การตายของสัตว์โลกจะต้องมีการเกิดใหม่ในภพใหม่ตามกรรมเก่าที่สัตว์นั้นได้กระทำไว้ กรรมเป็นตัวการที่ทำให้การเกิดขึ้น และพลัดพราก ทำให้มีวิภูฏะ “สิ่งใดมีอันเกิดขึ้นธรรมดา สิ่งนั้นนั้นมอันดับไปเป็นธรรมดา”^{๑๐๐}

สรุปผู้ให้สัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่าง ส่วนมากได้คำตอบว่าประโยชน์ของการปฏิบัติตามหลักมรณานุสสติที่มีต่อสังคมนั้นมีอย่างมหาศาล เพราะคนมารวมกันเป็นสังคมแล้วมีการปฏิบัติธรรมก็จะทำให้สังคมนั้นเกิดความสงบสุข ลดละกิเลส ค้นหา ความโลภอยากได้ ความโกรธเกลียดโดยไร้เหตุผล เป็นคนสงบสุขมีวิถีชีวิตราบเรียบปราศจากปัญหาอุปสรรค ภาวะเช่นนี้ย่อมเกิดขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติและสังคมในท้องถิ่น และที่สำคัญคือรู้เท่าทันความตายและเตรียมพร้อมเมื่อเผชิญกับความตายด้วยความไม่ประมาทในการใช้ชีวิต

^{๙๗} สัมภาษณ์, อาจารย์ศิวรัตน์ จำปาพันธุ์, ๑๕ พฤศจิกายน ๒๕๕๔.

^{๙๘} ดังตฤณ, ณ มรณา, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : เครือข่ายพุทธทศิกา ๒๕๕๑), หน้า ๒๖.

^{๙๙} ดังตฤณ, ณ มรณา, หน้า ๑๘.

^{๑๐๐} บัญช์ บงกช, ลงนรกหรือขึ้นสวรรค์หลังความตาย, (กรุงเทพมหานคร อนิเมทกรุ๊ป ม.ป.ป.),

๔.๓.๓ การเจริญมรณานุสสติได้ผลเร็วหรือช้าขึ้น

จากการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างเกี่ยวกับการเจริญมรณานุสสติที่ได้ผลเร็วหรือช้าขึ้นอยู่กับเหตุอะไรบ้าง ผลของการสัมภาษณ์ พบว่า แม้จะยังไม่ค่อยเข้าใจถึงการเจริญมรณานุสสติที่ได้ผลเร็วหรือช้าขึ้น แต่คิดว่า การที่จะเจริญมรณานุสสติที่ได้ผลนั้นขึ้นอยู่กับความเอาใจใส่ในการปฏิบัติ^{๒๐} ความต่อเนื่องในการปฏิบัติ^{๒๑} วิทยากรที่แนะนำวิธีการเจริญมรณานุสสติว่ามีเทคนิคในการถ่ายทอดให้ผู้ปฏิบัติได้เข้าใจอย่างง่าย ๆ ได้แค่ไหน^{๒๒} นอกจากนี้ยังมีผู้ปฏิบัติบางคนให้ความเห็นว่า ถ้าไม่เข้าใจถามคนรอบข้าง^{๒๓} ถ้าไม่เข้าใจถามเพื่อน^{๒๔} แล้วลองทำตามเพื่อนหรือคนรอบข้างบอกให้ทำ และมีกลุ่มตัวอย่างบางคนที่บอกว่า “พอทำได้เพราะเคยปฏิบัติธรรมมาก่อน”^{๒๕}

สรุปให้ผู้สัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่าง ส่วนมากได้คำตอบจะเป็นการถามเพื่อนหรือคนรอบข้างเวลาทำตามไม่ทัน หรือทำไม่ได้ นอกจากนี้ยังมีการเจริญมรณานุสสติที่ได้ผลเร็วหรือช้าขึ้นขึ้นอยู่กับ ๑. ความรู้ความเข้าใจของผู้ปฏิบัติ ๒. ความต่อเนื่องในการปฏิบัติ และ ๓. ความเอาใจใส่ของวิทยากร ที่คอยแก้ปัญหาในระหว่างการปฏิบัติ รวมทั้งมีผู้ปฏิบัติบางคนที่ทำได้เพราะมีพื้นฐานจากการปฏิบัติธรรมมาก่อน

สรุปตัวอย่าง เรื่องประโยชน์ของการปฏิบัติตามหลักมรณานุสสติที่มีต่อผู้ปฏิบัติ ส่วนมากได้กล่าวว่า ประโยชน์ที่เกิดจากการเข้าปฏิบัติมรณานุสสติทำให้เข้าใจแนวปฏิบัติให้ระลึกถึงความตาย ความสงบจิต ไม่เดือดร้อน เป็นผู้ไม่ประมาท รู้ถึงความตาย ความไม่เที่ยงและการสับไปแห่งชีวิต นี้คือ สัจธรรมที่ทุกคนจะต้องเผชิญหนีไม่พ้น ประโยชน์ของการปฏิบัติตามหลักมรณานุสสติที่มีต่อสังคมนั้นมีอย่างมหาศาล เพราะคนมารวมกันเป็นสังคมแล้วมีการปฏิบัติธรรมก็จะทำให้สังคมนั้นเกิดความสงบสุข ลดละกิเลส ตัณหา ความโลภอยากได้ ความโกรธเกลียดโดยไร้เหตุผล เป็นคนสงบสุขมีวิถีชีวิตราบเรียบปราศจากปัญหาอุปสรรค ภาวะเช่นนี้ย่อมเกิดขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติและสังคมในท้องถิ่น การเจริญมรณานุสสติที่ได้ผลเร็วหรือช้าขึ้นขึ้นอยู่กับ ๑. ความรู้ความเข้าใจของผู้ปฏิบัติ ๒. ความต่อเนื่องในการปฏิบัติ ๓. ความเอาใจใส่ของวิทยากร ที่คอยแก้ปัญหาในระหว่างการปฏิบัติ รวมทั้งมีผู้ปฏิบัติบางคนที่ทำได้เพราะมีพื้นฐานจากการปฏิบัติธรรมมาก่อน

^{๒๐} สัมภาษณ์, นายไถ อุไรโคตร, ๑๒ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๕๔.

^{๒๑} สัมภาษณ์, อาจารย์ศิวรัตน์ จำปาพันธุ์และศุปรียา เกษมวานานิมิต, ๑๕ พฤศจิกายน ๒๕๕๔.

^{๒๒} สัมภาษณ์, นางทองลักษ์ คำคำและอาจารย์พรณี เสนรัตน์, ๑๒, ๑๕ พฤศจิกายน ๒๕๕๔.

^{๒๓} สัมภาษณ์, นายแสง อุไรโคตร, ๑๒ พฤศจิกายน ๒๕๕๔.

^{๒๔} สัมภาษณ์, นางสาวรำไพ อุ่นเรือน, ๑๕ พฤศจิกายน ๒๕๕๔.

^{๒๕} สัมภาษณ์, อาจารย์ไพจิตร บัวหุ้ง, ๑๕ พฤศจิกายน ๒๕๕๔.

สรุปท้ายบท

การวิจัยเรื่องการศึกษาความเข้าใจและวิธีการปฏิบัติตามหลักมรณานุสสติของผู้ปฏิบัติธรรม สำนักปฏิบัติธรรมวัดเมืองคง อำเภอราชสีห์ จังหวัดศรีสะเกษ

๑. ในเรื่องของความเข้าใจหลักมรณานุสสติที่ดูจะแตกต่างกันออกไปนั้น ส่วนมากจะให้คำตอบว่าหลักมรณานุสสติเป็นเรื่องธรรมดาของสรรพสัตว์ เป็นเรื่องธรรมดาของสัตว์โลกที่ต้องพบต้องเจอ หลีกหนีไม่พ้น เพราะเป็นสังขารจะหลีกเลี่ยงไม่ได้ และจะต้องเป็นไปเช่นนั้น แม้ว่าคนส่วนใหญ่ยังเห็นว่าเป็นเรื่องน่ากลัวเป็นเรื่องอัปมงคล ไม่มีใครปรารถนา เป็นเรื่องบาปกรรม และเป็นเรื่องที่ควรศึกษาเกี่ยวกับธรรมะเพื่อให้เข้าใจชีวิตมากขึ้นเพราะนี่คือเรื่องใกล้ตัว ยังมีคนส่วนมากไม่เข้าใจในเรื่องของความหมาย และประเภทของมรณานุสสติ ความเข้าใจจะเป็นเป็นเรื่องราวได้ฟังได้เห็นว่าเรื่องเหล่านี้เป็นเรื่องแตกดับของร่างกาย หรือการแตกดับของเบญจขันธ์ คนส่วนใหญ่ไม่เข้าใจการแยกประเภทและสาเหตุการตาย เข้าใจเพียงแต่ว่า ชาติแตกสาแหรกขาด (เส้นเอ็นต่าง ๆ) จิตกับกายแยกจากกันเข้าใจเพียงแต่ว่าตายเพราะ โรคร้าย ตายเพราะอุบัติเหตุ ตายเพราะหมดอายุขัย ก่อนตาย ควรจะบำเพ็ญความดีจะได้ไปสู่ที่ดีในอนาคต ส่วนน้อยที่เข้าใจหลักการปฏิบัติและสนใจที่จะศึกษาค้นหาความรู้เพิ่มเติม ในเรื่องความเข้าใจลักษณะ โครงสร้างร่างกายมนุษย์ตามหลักมรณานุสสติ คนส่วนมากจะเข้าใจตามลักษณะ โครงสร้างร่างกายมนุษย์ที่มองเห็นภายนอกว่าประกอบด้วยหนัง เนื้อ เอ็น กระดูก มารวมกันเป็นร่างกายซึ่งถือว่าเป็นจุดหรือองค์รวมที่เกี่ยวกับการเจริญมรณานุสสติและจะต้องพิจารณาโดยรวมก่อน แล้วพิจารณาโดยแยกส่วนให้เชื่อมโยงถึงความแก่ เจ็บ และความตาย ความไม่เที่ยงให้รู้ให้เห็นว่านี่คือหลักความจริงเป็นสังขารที่มนุษย์และสัตว์โลกหนีไม่พ้น ประโยชน์ที่จะได้จากพิจารณาร่างกายคือความไม่ประมาท ไม่ยึดมั่นถือมั่น การปลงตก ความเข้าใจถึงความเป็นจริงของสังขาร ลดละเลิกการกระทำชั่ว เสียสละบำเพ็ญกุศลและความสงบสุขแก่ตนเองและสังคมความเข้าใจสาเหตุความตายในหลักพระพุทธศาสนานั้น ยังมีคนส่วนมากที่ยังไม่รู้ ส่วนใหญ่จะรู้จักสาเหตุความตายตามที่ได้เห็นมาคือ ๑.ตายเพราะสิ้นอายุหรือหมดอายุ ๒.ตายเพราะโรคร้ายหรือสุขภาพ ๓.ตายเพราะอุบัติเหตุ ๔.ตายเพราะอยากตายหรือฆ่าตัวตาย เช่นกินยาตาย ผูกคอตาย โดคน้ำตาย โดดตึกตาย เป็นต้น นี่คือการเข้าใจโดยรวมของหลักมรณานุสสติของคนทั่วไป

๒. ในเรื่องวิธีการปฏิบัติตามหลักมรณานุสสตินั้นคนส่วนมากยังเห็นว่าเป็นเรื่องใหม่ ไม่ค่อยได้ยินได้ฟัง วิธีการจะเน้นการเข้ากรรมฐาน เดินจงกรมและนั่งสมาธิ พิจารณาร่างกายเป็นอารมณ์ พิจารณาลมหายใจเข้าและลมหายใจออกร่างกาย ทำจิตใจให้สงบเท่านั้น ในเรื่องข้อปฏิบัติและข้อที่ควรละเว้นในการเจริญมรณานุสสติ คนส่วนมากจะตอบว่าข้อปฏิบัติและข้อควรละเว้นนั้นเหมือนการเจริญวิปัสสนาและการปฏิบัติมรณานุสสติทั่วไป มีจุดรูป เทียน ไหว้พระ รับศีล มีการ

รักษาเบญจศีล และการปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ระเบียบทางสำนัก เป็นต้น ทั้งนี้เพราะไม่เข้าใจข้อควรปฏิบัติและข้อควรละเว้นในการปฏิบัติมรรณานุสสติ คงเป็นเพราะสำนักปฏิบัติธรรมมรรณานุสสติ มีจำนวนน้อย ขาดการส่งเสริม ขาดการเผยแพร่ ขาดความเข้าใจ ไม่เห็นคุณค่าการปฏิบัติและความเจริญทางด้านวัตถุเป็นไปอย่างรวดเร็ว เป็นต้น ในการเตรียมความพร้อมที่จะเผชิญกับความตายคนส่วนใหญ่จะใช้วิธีการ ก็คือการไปงานศพ งานฌาปนกิจพบศพที่เกิดอุบัติเหตุและการเปลี่ยนของร่างกาย มองเห็นความไม่เที่ยง ซึ่งเป็นปัจจัยที่ทำให้เกิดมรรณานุสสติได้ดี และคนส่วนมากยังเห็นตรงกันว่า การเตรียมความพร้อมเผชิญกับความตายควรเตรียมพร้อมอยู่เสมอ ไม่ควรประมาทในการดำเนินชีวิต มีสติสัมปชัญญะในการดำเนินชีวิตมากขึ้น ควรทำใจ ปลงตก ทำกุศลกรรม ทำบุญบำเพ็ญกุศล เมื่อใดร่างกายปราศจากจิตวิญญาณและจิตจะไปสู่สุคติ สำนักปฏิบัติธรรมวัดเมืองคงจึงมีวิธีสอนมรรณานุสสติในชีวิตประจำวัน วิธีสอนที่ดีคือไปปลงศพ ดูศพ รดน้ำศพ ไปร่วมพิธีฌาปนกิจ เพื่อให้ทุกคนประพฤตินั้นเป็นคนไม่ประมาทในการดำเนินชีวิต ทุกอริยาบถมีจิตสำนึกความไม่เที่ยง ความตายอาจเกิดได้ทุกขณะ เมื่อตายแล้วเอาอะไรไปไม่ได้ เมื่อมีชีวิตอยู่ควรทำความดี สร้างชีวิตให้มีความสุข ตายแล้วดวงวิญญาณจะได้ไปสู่สุคติ วิธีการปฏิบัติตามหลักมรรณานุสสติในสำนักปฏิบัติธรรมวัดเมืองจะเน้นฝึกการปฏิบัติมรรณานุสสติเบื้องต้น โดยการนั่งสมาธิให้ระลึกถึงความตายเป็นสังขารที่ทุกคนต้องพบเจอ ไม่มีใครหลีกเลี่ยงหนีพ้น สำนักปฏิบัติธรรมจะมีการจัดสถานที่ให้เหมาะแก่การปฏิบัติธรรม มีการประชาสัมพันธ์ไม่ว่าจะเป็นเอกสาร แผ่นพับ แผ่นภาพ แผ่นป้าย และมีการเผยแพร่มรรณานุสสติธรรมกระจายเสียงในท้องถิ่น มีวิทยากรประจำ เป็นต้น ถือว่าเป็นการเชื่อมโยงกับการปฏิบัติเข้าด้วยกัน เพื่อให้มองเห็นภาพชัดเจน

๓. ผลของการปฏิบัติ สำนักปฏิบัติธรรมจะชี้ให้เห็นถึงเรื่องประโยชน์ของการปฏิบัติตามหลักมรรณานุสสติที่มีต่อตัวผู้ปฏิบัติเองว่าประโยชน์ที่เกิดจากการเข้าปฏิบัติมรรณานุสสตินั้นทำให้เข้าใจแนวปฏิบัติให้ระลึกถึงความตาย ความสงบจิต ไม่เดือดร้อน เป็นผู้ไม่ประมาท รู้ถึงความตาย ความไม่เที่ยงและการสืบไปแห่งชีวิต เป็นสังขารที่ทุกคนจะต้องเผชิญ นอกจากนี้ยังทำให้เป็นคนมีจิตใจมั่นคง ไม่ประมาท ลดละกรรมชั่ว มาทำความดี ยึดมั่นในหลักธรรม ลดละความโลภ โกรธ รู้เท่าทันกิเลส ตัณหา เป็นผู้มีความสุขและไม่เป็นทุกข์ แม้ว่าจะมีผู้ปฏิบัติบางส่วนที่ตอบว่าเป็นเรื่องใหม่ แนวคิดใหม่สำหรับท้องถิ่น ที่ยังไม่ทราบไม่เคยปฏิบัติหรือมีคนปฏิบัติน้อย นอกจากประโยชน์ต่อตัวเองแล้วยังมีประโยชน์ของการปฏิบัติตามหลักมรรณานุสสติที่มีต่อสังคมซึ่งมีอย่างมหาศาล เพราะคนมารวมกันเป็นสังคมแล้วมีการปฏิบัติธรรมก็จะทำให้สังคมนั้นเกิดความสงบสุข ลดละกิเลส ตัณหา ความโลภอยากได้ ความโกรธเกลียดโดยไร้เหตุผล เป็นคนสงบสุขมีวิถีชีวิตราบเรียบปราศจากปัญหาอุปสรรค เป็นภาวะที่เกิดขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติและสังคมในท้องถิ่น และที่สำคัญคือรู้เท่าทันความตายและเตรียมพร้อมเมื่อเผชิญกับความตายด้วยความไม่ประมาทในการใช้ชีวิต

และการเจริญมรรณานุสติได้ผลเร็วหรือช้าขึ้นอยู่กับครูผู้สอน เพื่อนหรือคนรอบข้างหรือที่เรียกว่า
กัลยาณมิตร ผู้ที่ชี้แนะสิ่งที่ดีมีประโยชน์ให้แก่และกัน เวลาปฏิบัติถ้าทำไม่ทันหรือฟังไม่ต่อเนื่อง
หรือทำไม่ได้ เพื่อนหรือคนรอบข้าง หรือครูผู้สอนแนะนำหรือชี้แนะ หรืออธิบายให้ฟังได้
นอกจากนี้ยังมีปัจจัยอื่นอีกที่เกี่ยวข้องกับการเจริญมรรณานุสติที่ได้ผลเร็วหรือช้า นั่นก็คือ ๑. ความรู้
ความเข้าใจของผู้ปฏิบัติ ๒. ความต่อเนื่องในการปฏิบัติ และ ๓. ความเอาใจใส่ของวิทยากร ที่คอย
แก้ปัญหาในระหว่างการปฏิบัติ รวมทั้งมีผู้ปฏิบัติบางคนที่ทำได้เพราะมีพื้นฐานจากการปฏิบัติธรรม
มาก่อน เป็นต้น

บทที่ ๕

สรุปผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่องการศึกษาความเข้าใจและวิธีการปฏิบัติตามหลักมรณานุสสติของผู้ปฏิบัติธรรม สำนักปฏิบัติธรรมวัดเมืองคง อำเภอราชโศภิต จังหวัดศรีสะเกษ มีวัตถุประสงค์ ๑) เพื่อศึกษาความเข้าใจและวิธีการปฏิบัติตามหลักมรณานุสสติของผู้ปฏิบัติธรรม สำนักปฏิบัติธรรมวัดเมืองคง ๒) เพื่อศึกษาผลของการปฏิบัติธรรมตามหลักมรณานุสสติของผู้ปฏิบัติธรรม สำนักปฏิบัติธรรมวัดเมืองคง ทั้งนี้ได้นำแนวคิดทฤษฎีและเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในบทที่ ๒ บทวิเคราะห์ข้อมูลและการศึกษาในครั้งนี้ด้วย ได้ผลสรุปดังนี้

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

๑) ความเข้าใจและวิธีการปฏิบัติตามหลักมรณานุสสติของผู้ปฏิบัติธรรม สำนักปฏิบัติธรรมวัดเมืองคง

ความเข้าใจเกี่ยวกับหลักมรณานุสสติของผู้ปฏิบัติธรรม สำนักปฏิบัติธรรมวัดเมืองคง ผู้ปฏิบัติธรรมส่วนมากมีความเข้าใจหลักมรณานุสสติที่แตกต่างกันออกไป เช่น เข้าใจว่าความตายเป็นเรื่องธรรมดาของสรรพสัตว์ ความตายคือการแตกดับของเบญจขันธ์ กายกับใจแยกออกจากกัน แต่อย่างไรก็ดี หลักมรณานุสสติคือการระลึกถึงความตาย โดยอุบายวิธีที่ถูกต้อง ความตายมีสองประการคือตายตามอายุขัย และตายเพราะอุบัติเหตุ ซึ่งสอดคล้องกับทัศนะพระพุทธศาสนาที่แบ่งประเภทความตายเป็นสองว่า ๑) กาลมรณะ ความตายตามกาลคือตายเพราะหมดบุญ ตายเพราะหมดอายุ ตายเพราะหมดบุญหมดอายุ ๒) อกาลมรณะ ความตายโดยกาลอันไม่สมควรคือความตายเพราะอำนาจกรรมเข้าตัดรอน ผู้ปฏิบัติธรรมเข้าใจลักษณะโครงสร้างร่างกายมนุษย์ว่าร่างกายมนุษย์ประกอบด้วยกายกับใจ กายคือเนื้อ หนัง เอ็น กระดูก หรืออวัยวะต่าง ๆ ร่วมเข้ากัน ร่างกายเรียกว่ารูปธรรม และใจประกอบด้วยความรู้สึก นึกคิดต่าง ๆ เรียกว่านามธรรม ซึ่งทั้งรูปธรรมและนามธรรมร่วมกัน จึงเป็นตัวองค์ประกอบของมนุษย์ที่สมบูรณ์ ทั้งรูปธรรมและนามธรรมเป็นสภาวะธรรมที่เปลี่ยนแปลงเสมอ เป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง ไม่ใช่ตัวตน ดังนั้นไม่ควรยึดมั่นถือมั่น ควรมึสติ และความไม่ประมาท และมีจิตมุ่งสร้างความดีให้แก่ตนและสังคม สาเหตุของความตายคือ ๑) ตายเพราะสิ้นอายุหรือหมดอายุ ๒) ตายเพราะโรคภัยหรือสุขภาพ ๓) ตายเพราะอุบัติเหตุ และ ๔) ตายเพราะฆ่าตัวตายเพราะกัณโณเกี่ยวกับปัญหาการเมือง เศรษฐกิจ สังคม และครอบครัว หรือเรื่องส่วนตัว ซึ่งสอดคล้องกับสาเหตุความตายตามทัศนะพระพุทธศาสนาที่ประการคือ ๑) ตาย

โดยสิ้นอายุ ๒) ตายโดยสิ้นกรรม ๓) ตายโดยสิ้นอายุ และสิ้นกรรม และ ๔) ตายโดยไม่สิ้นอายุ แต่โดยย่อแล้วคือตายเพราะถึงเวลาที่ต้องตาย และตายเพราะเหตุในปัจจุบัน

ความเข้าใจวิธีการปฏิบัติธรรมของผู้ปฏิบัติธรรมสำนักปฏิบัติธรรมวัดเมืองคง

ผู้ปฏิบัติมีความเข้าใจว่าวิธีปฏิบัติจะเน้นการเข้ากรรมฐาน เดินจงกรมและนั่งสมาธิ พิจารณาความตายเป็นอารมณ์ ทำจิตใจให้สงบ ผู้ปฏิบัติส่วนหนึ่งเคยปฏิบัติหลักกรรมฐานุสสติในช่วง รดน้ำศพ ร่วมงานศพ แต่ก็ไม่ควรแสดงความว่าเรียงสนุกสนามในงานศพ หรือมีความประมาทต่ออายุชีวิต ควรเตรียมพร้อมเผชิญหน้ากับความตายคือตายอย่างมีสติละ กล่าวคือมีสติระถึงความตาย เสมอ แม้เข้าร่วมในงานศพต่าง ๆ ก็ควรระลึก ดั่งนั้น ควรเตรียมสร้างกุศลผลกรรมเอาไว้เพื่อเป็นทุนทรัพย์ในโลกข้างหน้า ซึ่งวิธีปฏิบัติดังกล่าว ผู้ปฏิบัติธรรมในสำนักแห่งนี้นำมาประยุกต์ในชีวิตประจำวัน ทั้งนี้เพื่อทำความคุ้นเคยกับความตาย ประพฤติตนให้เป็นคนไม่ประมาทในการดำเนินชีวิต ทุกอิริยาบถมีจิตสำนึกถึงความไม่เที่ยง ความตายอาจเกิดได้ทุกขณะ เมื่อตายแล้วเอาอะไรไปไม่ได้ นอกจากความดีและความชั่วเท่านั้น ดั่งนั้นควรสร้างความดีเอาไว้ในขณะที่ยังมีชีวิตอยู่ สำนักปฏิบัติธรรมแห่งนี้เน้นฝึกการปฏิบัติกรรมฐานุสสติเบื้องต้น โดยการนั่งสมาธิระลึกถึงความตาย สอนให้มีสติ และความไม่ประมาทต่ออายุชีวิต พร้อมทั้งสามารถเผยแผ่หลักกรรมฐานุสสติในรูปแบบต่าง ๆ เช่น ตามวิทยุท้องถิ่น จัดกิจกรรม ประชาสัมพันธ์โดยใช้เอกสาร แผ่นพับ แผ่นภาพ แผ่นป้าย เพื่อให้ผู้เข้าปฏิบัติธรรม และผู้สนใจได้มีความเข้าใจมากขึ้น

๒) ผลของการปฏิบัติธรรมตามหลักกรรมฐานุสสติของสำนักปฏิบัติธรรมวัดเมืองคง ด้านประโยชน์ต่อผู้ปฏิบัติ คือทำให้ผู้ปฏิบัติเข้าใจแนวทางปฏิบัติต่อความตาย เป็นผู้ไม่ประมาท มีสติ นอกจากนี้ยังทำให้เป็นคนมีจิตใจเข้มแข็งอ่อนโยน อ่อนน้อมถ่อมตน มีความสำรวมระวัง ลดละกรรมชั่วทำความดี ยึดมั่นในหลักธรรม ลดละความโลภ ความโกรธ รู้เท่าทันกิเลส ตัณหา เป็นผู้มีความสุขและไม่เป็นทุกข์ แต่การปฏิบัติธรรมได้ผลเร็วหรือช้านั้นขึ้นอยู่กับ ๑) ความรู้ความเข้าใจของผู้ปฏิบัติ ๒) ความต่อเนื่องในการปฏิบัติ และ ๓) ความเอาใจใส่ของวิทยากรที่คอยชี้แนะนำในระหว่างการปฏิบัติ ส่วนประโยชน์ต่อสังคมนั้น เมื่อผู้คนเข้าใจถึงความตายแล้ว ความตายจะสอนให้เป็นคนไม่ประมาท มีสติ มีความสำรวมระวัง มุ่งทำความดี ละเว้นอกุศลทั้งปวง ทั้งนี้ล้วนแต่ทำให้สังคมอยู่ร่มเย็นเป็นสุข

๕.๒ ข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาวิจัยเรื่องการศึกษาความเข้าใจและวิธีการปฏิบัติตามหลักมรณานุสสติของผู้ปฏิบัติธรรม สำนักปฏิบัติธรรมวัดเมืองคง อำเภอราชสีห์ไสล จังหวัดศรีสะเกษ ในครั้งนี้ได้มีข้อเสนอแนะเพื่อใช้ในการวิจัยครั้งต่อไป ดังนี้

๕.๒.๑ ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพ โดยเป็นการศึกษาจากเอกสารและการสัมภาษณ์เชิงลึก โดยประกาศประชาสัมพันธ์ ชวนเชิญ กลุ่มประชากรที่ต้องการศึกษาให้ทราบความเป็นมาของกิจกรรม วัตถุประสงค์ โดยมีข้อเสนอแนะเชิงนโยบายดังนี้ ผู้บริหารควรจัดตั้งเป็นสำนักปฏิบัติธรรมประจำของท้องถิ่น ควรมีวิทยาการประจำสำนัก ส่งเสริมให้มีการประชาสัมพันธ์ทางเอกสารและทางวิทยุกระจายเสียงในท้องถิ่น หอกระจายเสียง ควรมีกองทุนจัดกิจกรรมเกี่ยวกับมรณานุสสติ ประสานสัมพันธ์เรื่องการเจริญมรณานุสสติกับโรงเรียน ชุมชนและหน่วยงานราชการ ควรจัดให้มีห้องภาพ เอกสาร และ โครงร่างกระดูพิจารณาความตาย ความไม่เที่ยง เป็นต้น

๕.๒.๒ ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยต่อ

จากงานวิจัยนี้ ทำให้ผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรมตามหลักมรณานุสสติของสำนักปฏิบัติธรรมวัดเมืองคง มีความเข้าใจในเรื่องของความตายมากขึ้น การเตรียมตัวก่อนตาย การหมั่นระลึกถึงความตายตามคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ประพฤติตนให้เป็นคนไม่ประมาทในการดำเนินชีวิต ทุกอริยาบถมีจิตสำนึกถึงความไม่เที่ยง ความตายอาจเกิดได้ทุกขณะ เมื่อตายแล้วเอาอะไรไปไม่ได้ การปฏิบัติมรณานุสตินั้นไม่หยุดอยู่แค่เพียงต้องการทำให้จิตใจเกิดสงบอย่างเดียว แต่ยังต้องการให้เกิดปัญญาความรู้แจ้งเห็นจริงอันนำไปสู่ความสิ้นทุกข์ คือ ได้บรรลุมรรคผลนิพพานเป็นที่สุด ซึ่งในการทำวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยเห็นว่ายังมีประเด็นสำคัญอื่นๆ อีกมากมายที่น่าศึกษาค้นคว้า ดังต่อไปนี้

๑. การศึกษาหลักมรณานุสสติประยุกต์ใช้กับเยาวชน
๒. การศึกษาศิลปะแห่งความตายตามทัศนะคติของปราชญ์ชาวบ้าน
๓. การศึกษาปรีชาธรรมในพิธีกรรมและความเชื่อในงานศพ

บรรณานุกรม

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

๑) พระไตรปิฎก

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๐๐.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

๑) หนังสือทั่วไป

ชูศรี บุรณทอง. “การศึกษาวิเคราะห์แนวคิดเรื่องความตายในพระอภิธรรมปิฎก” สารนิพนธ์

ศาสนศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย,

๒๕๔๕.

พระเทพวิสุทธิเมธี (ปัญญา นันทิกขุ). ความตายที่ท่านยังไม่รู้. กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา,

ม.ป.ป.

พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช ป.ธ.๘). คลังธรรม. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เลี่ยมเชียง,

๒๕๔๖.

_____, พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุดคำจำกัด.

กรุงเทพมหานคร : เลี่ยมเชียง, ๒๕๔๘.

พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ). พุทธทาสธรรม (๑๔) ความตาย. กรุงเทพมหานคร : สุขภาพ

ใจ, ๒๕๔๘.

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ ป.ธ. ๘). วิปัสสนากรรมฐาน ภาคปฏิบัติ.

กรุงเทพมหานคร : กุ๊ตมอร์นิ่ง, ๒๕๔๘.

_____, หลักปฏิบัติสมถะและวิปัสสนากรรมฐาน. กรุงเทพมหานคร : โรง

พิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์. พิมพ์ครั้งที่ ๑๐.

กรุงเทพมหานคร : บริษัท เอส. อาร์. พริน แมส, ๒๕๔๖.

พระธรรมวิสุทธิกวี (พิจิตร จิตวณ โณ). การพัฒนาจิต, พิมพ์ครั้งที่ ๘. กรุงเทพมหานคร : บริษัท
สร้างสรรค์บุ๊คส์ จำกัด, ๒๕๔๕.

พุทธทาส. ตายก่อนตายฉบับไม่มีเหลือ. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : บ้านลานธรรม, ๒๕๔๕.
ประยูร ดิษฐานพงศ์. เตรียมตัวอย่างไรจึงจะตายอย่างมีสติ. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร :
ไพลิน ๒๕๕๒.

พระไพศาล วิสาโล. สุขสุดท้ายที่ปลายทางเผชิญความตายอย่างสงบ. กรุงเทพมหานคร : เครือข่าย
พุทธิกา ๒๕๔๕.

พระราชวรมุนี (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) และคณะ. วิมุตติมรรค (แปลจากฉบับภาษาอังกฤษ). พิมพ์ครั้งที่
๔. กรุงเทพมหานคร : สยาม, ๒๕๔๑.

พระราชวรมุนี (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) และคณะ. วิมุตติมรรค (แปลจากฉบับภาษาอังกฤษ). พิมพ์ครั้งที่
๕. กรุงเทพมหานคร : สยาม, ๒๕๔๑.

พระมานพ อุปสโม. ตีสสนิทกับความตาย. พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร : ดีเอ็มจี, ๒๕๔๕.

ราชบัณฑิตยสถาน. พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒. กรุงเทพมหานคร : บริษัท
นานมีบุ๊คส์ จำกัด, ๒๕๔๖.

พระสุพรหมยานเถระ (ครูบาพรหมมา พรหมจุกโก). เราจะเข้าถึงธรรมได้อย่างไร.
กรุงเทพมหานคร : ม.ป.ท., ๒๕๒๗.

สุชญา ศิริชัยกร. รายงานการวิจัยเรื่อง การวิเคราะห์คัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท : มรณัสสตี.
กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘.

สุชญา ศิริชัยกร. คู่มือตายดี. กรุงเทพมหานคร : คุณา, ๒๕๕๒.

สุรจิตโต ภิกขุ. ตายแล้วไปไหน. กรุงเทพมหานคร : ชมรมกัลยาณธรรม, ๒๕๔๕.

ศรวัดน์ ปริยัติเมธี. เลือกชีวิตหลังความตายได้ด้วยตนเอง. นนทบุรี : สมาร์ทบุ๊ค, ๒๕๕๑.

ดั่งตฤณ. ณ มรณา. พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร : เครือข่ายพุทธิกา, ๒๕๕๑.

ดั่งตฤณ. เสียตายคนตายไม่ได้ อ่าน เล่ม ๒. กรุงเทพมหานคร : ดีเอ็มจี, ๒๕๕๑.

บัญญัติ บงกช. ลงนรกหรือขึ้นสวรรค์หลังความตาย. กรุงเทพมหานคร : อนิเมทกรุ๊ป, ๒๕๕๒.

บัญญัติ บงกช. ตายเป็นอย่างนี้เอง. กรุงเทพมหานคร : อนิเมทกรุ๊ป, ๒๕๕๒.

๒) วิทยานิพนธ์

ณัฐยา วาลิงหน, “ความหมายของความตาย”. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย :

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๔๑.

พระณัฐกิตติ อนารโท (ผุยเหง้า). “ศึกษาหลักมรณสติในพระไตรปิฎก”. วิทยานิพนธ์พุทธ

ศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย,

๒๕๕๑.

พระมหามงคล สิริมงคล (นิยมเหมาะ). “ศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่อง มรณานุสติ ตามแนวพุทธปรัชญา

เถรวาท”. วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย

มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑.

ลครรัตน์ สากินันท์, “ภาวะธรรมทัศน์ในวัยสูงอายุและการเตรียมตัวเกี่ยวกับความตายของผู้สูงอายุ”.

วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต. สาขาวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ บัณฑิต

วิทยาลัยมหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๔๕.

วิไลลักษณ์ สายแสนή. “การศึกษาเปรียบเทียบทัศนะเกี่ยวกับการตายและการเกิดใหม่ในพุทธ

ศาสนานิกายเถรวาทกับนิกายวัชรยาน”. วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต

วิทยาลัย. ภาควิชาปรัชญา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๓๗.

๓) เอกสารอื่นๆ ที่ไม่ได้ตีพิมพ์

โครงการ โบราณคดีแห่งประเทศไทย (ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ) กองโบราณคดี กรมศิลปากร เล่ม

ที่ ๑๑, ๒๕๒๖. (อัครสำเนา)

พระเทพสิงหนราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม). “คติความตายคือนิยายชีวิต”. สิ่งห้บุรี : เอกสารประกอบการ

การบรรยาย, ๒๕๓๑. (อัครสำเนา)

นิติ แสงวันฉ. รายงานการค้นคว้าเรื่องเมืองโบราณภาคตะวันออกเฉียงเหนือ, ๒๕๒๒. (อัครสำเนา)

พุทธทาสภิกขุ. “วิธีการเอาชนะความตาย”. เพชรบุรี : เอกสารประกอบการบรรยาย, ๒๕๔๕.

(อัครสำเนา)

๔) สัมภาษณ์

นางทองลักษ์ คุณำ, ผู้ช่วยผู้ใหญ่บ้าน, ๑๒ พฤศจิกายน ๒๕๕๔.

อาจารย์พรณี เสนรัตน์, ผู้ทรงคุณวุฒิ, ๑๕ พฤศจิกายน ๒๕๕๔.

อาจารย์ไพจิตร บัวหุ่ง, ข้าราชการครู, ๑๕ พฤศจิกายน ๒๕๕๔.

นางสาวรำไพ อุ่นเรือน, ผู้นำชุมชน, ๑๕ พฤศจิกายน ๒๕๕๔.

นายไล อูไรโคตร, รองนายกองค์การบริหารส่วนตำบลเมืองคง, ๑๒ พฤศจิกายน ๒๕๕๔.

อาจารย์ศิวรัตน์ จำปาพันธุ์, ข้าราชการครู, ๑๕ พฤศจิกายน ๒๕๕๔.

อาจารย์สมเกียรติ คุณำ, ผู้ทรงคุณวุฒิ, ๑๒ พฤศจิกายน ๒๕๕๔.

อาจารย์สุปรียา เกษมวนานามิต, ผู้ทรงคุณวุฒิ, ๑๕ พฤศจิกายน ๒๕๕๔.

นายแสง อูไรโคตร, ผู้ช่วยผู้ใหญ่บ้าน, ๑๒ พฤศจิกายน ๒๕๕๔.

นายอำนาจ วงศ์ใหญ่, ผู้ทรงคุณวุฒิ, ๑๒ พฤศจิกายน ๒๕๕๔.

ภาคผนวก

แบบสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย

เรื่อง การศึกษาความเข้าใจและวิธีการปฏิบัติตามหลักมรณานุสสติของผู้ปฏิบัติธรรม
สำนักปฏิบัติธรรมวัดเมืองคง อำเภอราชสีห์ไศล จังหวัดศรีสะเกษ

คำชี้แจง

๑. แบบสัมภาษณ์ชุดนี้ ได้ใช้สัมภาษณ์ผู้เข้าปฏิบัติธรรมในฤดูกาลเข้าพรรษาเรื่อง “มรณานุสสติ” ของสำนักปฏิบัติธรรมวัดเมืองคง ตำบลเมืองคง อำเภอราชสีห์ไศล จังหวัดศรีสะเกษ
๒. ข้อมูลที่ได้จากแบบสัมภาษณ์ตามหลักมรณานุสสติ เพื่อนำไปเป็นข้อมูลสารสนเทศในการที่จะนำไปใช้ในการปฏิบัติ ซึ่งจะเป็นผลดีต่อพุทธศาสนิกชนต่อไป
๓. ขอความอนุเคราะห์ได้ตอบแบบสัมภาษณ์ตามความเป็นจริงที่ท่านปฏิบัติตามทำนองศรัทธาของท่าน
๔. แบบสัมภาษณ์ชุดนี้ เป็นการสัมภาษณ์แบบให้แสดงทัศนคติตามความเป็นจริง มี

๒ ตอน

ตอนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้สัมภาษณ์

ตอนที่ ๒ ข้อมูลเกี่ยวกับความเข้าใจและวิธีการปฏิบัติตามหลักมรณานุสสติของผู้ปฏิบัติธรรม สำนักปฏิบัติธรรมวัดเมืองคง อำเภอราชสีห์ไศล จังหวัดศรีสะเกษ

ขออนุโมทนาบุญขอบคุณท่านที่ให้สัมภาษณ์มา ณ โอกาสนี้

(พระครูโกศลสุตากร)

นิติปรัชญาโท สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

วิทยาเขตอุบลราชธานี

แบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง

เกี่ยวกับความเข้าใจและวิธีการปฏิบัติตามหลักมรณานุสติของผู้ปฏิบัติธรรม
 สำนักปฏิบัติธรรมวัดเมืองคง อำเภอรามไสถ จังหวัดศรีสะเกษ
 สำหรับผู้เข้าร่วมกิจกรรม () ก่อน () หลัง การปฏิบัติธรรมในเทศกาลเข้าพรรษา

คำชี้แจง

แบบสัมภาษณ์นี้เป็นแบบปลายเปิด โดยผู้ตอบสามารถตอบได้โดยระบุไว้

ตอนที่ ๑ ข้อมูลเกี่ยวกับผู้ตอบ

- ๑.๑ ชื่อ.....นามสกุล..... เพศ..... อายุ.....ปี
 บ้านเลขที่..... หมู่ที่..... ตำบล..... อำเภอ.....
 จังหวัด..... รหัสไปรษณีย์.....
- ๑.๒ การศึกษาสูงสุด.....
- ๑.๓ อาชีพ.....
- ๑.๔ สภาพทางสังคม.....

ตอนที่ ๒ ข้อมูลเกี่ยวกับความเข้าใจ วิธีการปฏิบัติและผลการปฏิบัติตามหลักมรณานุสติของผู้ปฏิบัติธรรม สำนักปฏิบัติธรรมวัดเมืองคง

๒.๑ ความเข้าใจ

๒.๑.๑ ท่านมีความเข้าใจเกี่ยวกับหลักมรณานุสติอย่างไร

.....

.....

.....

๒.๑.๒ ท่านเข้าใจเกี่ยวกับความหมายและประเภทของความตายอย่างไร

.....

.....

.....

๒.๑.๓ ท่านเข้าใจเรื่องลักษณะ โครงสร้างของร่างกายมนุษย์ตามหลักการเจริญ
มรณานุสสติไว้อย่างไร

.....

.....

๒.๑.๔ ท่านเข้าใจสาเหตุของความตายในพระพุทธศาสนาอย่างไร

.....

.....

๒.๒ วิธีการปฏิบัติ

๒.๒.๑ ท่านมีวิธีการปฏิบัติตามหลักมรณานุสสติอย่างไร

.....

.....

๒.๒.๒ ท่านมีข้อปฏิบัติและข้อละเว้นในวิธีการเจริญมรณานุสสติอย่างไร

.....

.....

๒.๒.๓ ท่านมีวิธีการในการเตรียมความพร้อมที่จะเผชิญกับความตายอย่างไร

.....

.....

๒.๒.๔ ท่านมีวิธีการสอนเกี่ยวกับมรณานุสสติในชีวิตประจำวันอย่างไร

.....

.....

๒.๒.๕ ท่านใช้วิธีการปฏิบัติตามหลักมรณานุสสติในสำนักปฏิบัติธรรมวัดเมืงกง
อย่างไร

.....

.....

๒.๓ ผลการปฏิบัติ

๒.๓.๑ ท่านปฏิบัติตามหลักมรณานุสสติแล้ว เป็นประโยชน์ต่อตัวท่านอย่างไร

.....
.....

๒.๓.๒ ท่านคิดว่าการปฏิบัติตามหลักมรณานุสสติ เป็นประโยชน์ต่อสังคมอย่างไร

.....
.....

๒.๓.๓ การเจริญมรณานุสสติได้ผลเร็วหรือช้าขึ้นอยู่กับเหตุอะไรบ้าง

.....
.....

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ	พระครูโกศลสุตากร (สมชาย) ฉายา กุลสโม นามสกุล ตริยกุล
เกิด	วันเสาร์ที่ ๒๓ เดือน มีนาคม พุทธศักราช ๒๕๐๐
สถานที่เกิด	บ้านเลขที่ ๕๕๓ ถนนประสานไมตรี ตำบลสบตุ๋ย อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง
การศึกษา	
พ.ศ. ๒๕๒๒	สำเร็จการศึกษาปริญญาตรี วท.บ. (เกษตรศาสตร์) K.U.๓๖ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ บางเขน เขตบางเขน กรุงเทพมหานคร
พ.ศ. ๒๕๓๕	สอบได้ ป.ธ. ๓ สำนักศาสนศึกษาวัดกัลยาโฆสิตาราม สำนักเรียนคณะจังหวัดศรีสะเกษ
พ.ศ. ๒๕๔๘	สำเร็จการศึกษาปริญญาตรี พธ.บ. (ศาสนา) มหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตอุบลราชธานี รุ่นที่ ๕๐
ประสบการณ์การทำงาน	
พ.ศ. ๒๕๓๘-๒๕๔๗	เป็นเลขานุการเจ้าคณะอำเภอรายีไสล
อุปสมบท	วันที่ ๒๗ เดือน เมษายน พุทธศักราช ๒๕๒๕
สังกัด	วัดเมืองกง ตำบลเมืองกง อำเภอรายีไสล จังหวัดศรีสะเกษ
หน้าที่	
พ.ศ. ๒๕๓๗-ปัจจุบัน	เป็นประธานการอบรมธรรมทายาทและบรรพชาหมู่ภาคฤดูร้อน ของวัดเมืองกง อำเภอรายีไสล จังหวัดศรีสะเกษ
พ.ศ. ๒๕๔๑-ปัจจุบัน	เป็นเจ้าอาวาสวัดเมืองกง อำเภอรายีไสล จังหวัดศรีสะเกษ
พ.ศ. ๒๕๔๗-ปัจจุบัน	เป็นพระวิปัสสนาจารย์ประจำจังหวัดศรีสะเกษ
พ.ศ. ๒๕๕๒-ปัจจุบัน	เป็นรองเจ้าคณะอำเภอรายีไสล
ปีที่เข้าการศึกษา	พ.ศ. ๒๕๕๐
ปีที่สำเร็จการศึกษา	พ.ศ. ๒๕๕๕
ที่อยู่ปัจจุบัน	วัดเมืองกง เลขที่ ๗๓ หมู่ ๖ ตำบลเมืองกง อำเภอรายีไสล จังหวัดศรีสะเกษ ๓๓๑๖๐