

การประยุกต์ใช้หลักมรณสติในการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพระพุทธศาสนา  
THE APPLICATION OF CONTEMPLATION ON DEATH IN THE LIFE  
QUALITY DEVELOPMENT ALONG BUDDHIST WAY



<sup>1</sup>พระครูประภัสสรปัญญาคุณ (สุวรรณ), <sup>2</sup>สมบูรณ์ บุญโท และ <sup>3</sup>สวัสดิ์ อโณทัย

<sup>1</sup>Phrakhru Prapassornpanyakoon (Suwan), <sup>2</sup>Somboon Boondo

and <sup>3</sup>Sawat Anothai

มหาวิทยาลัยเซนต์จอห์น, ประเทศไทย

Saint John's University, Thailand

<sup>1</sup>Prapatson310864@gmail.com, <sup>2</sup>Somboon.crv@hotmail.com,

<sup>3</sup>lasawatt@stjohn.ac.th

**Received:** October 17, 2024; **Revised:** December 5, 2024; **Accepted:** January 29, 2025

### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาหลักการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพระพุทธศาสนา 2) ศึกษาหลักมรณสติที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา 3) ประยุกต์ใช้หลักมรณสติในการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพระพุทธศาสนา เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ด้วยวิธีการวิจัยเชิงเอกสาร ภายใต้กระบวนการศึกษาเชิงวิเคราะห์ วิจัย และวิธาน เพื่อนำไปสู่การประยุกต์ใช้องค์ความรู้ทางปรัชญาและพระพุทธศาสนา ผลการวิจัยพบว่า 1) การพัฒนาคุณภาพชีวิต ถือเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง เพราะมนุษย์เป็นปัจจัยที่สำคัญยิ่งต่อการพัฒนาสิ่งต่างๆ การสร้างคนให้มีความรู้ความสามารถ มีทักษะพื้นฐานที่จำเป็น มีลักษณะนิสัยจิตใจที่ดีงาม มีความพร้อมที่จะต่อสู้เพื่อตนเองและสังคม ประกอบกิจการต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ 2) มรณสติกรรมฐาน เป็นการสอนให้เอาสติระลึกถึงความตายที่จะมาถึงตนและสัตว์อื่นเป็นอารมณ์กรรมฐาน ซึ่งเป็นอุบายยึดเหนี่ยว

<sup>1</sup> นักศึกษา, สาขาวิชาปรัชญาและพระพุทธศาสนา วิทยาลัยปรัชญาและศาสนา มหาวิทยาลัยเซนต์จอห์น

<sup>2</sup> รองศาสตราจารย์ ดร. อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก, วิทยาลัยปรัชญาและศาสนา มหาวิทยาลัยเซนต์จอห์น

<sup>3</sup> อาจารย์ ดร. อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม, วิทยาลัยปรัชญาและศาสนา มหาวิทยาลัยเซนต์จอห์น

จิตใจให้เกิดความสงบเป็นสมาธิ และคลายออกจากความทุกข์ การปฏิบัติมรณสติให้รักษาจิตใจของตน ให้ตั้งมั่นอยู่กับการระลึกถึงความตายอยู่เนื่องนิตย์ 3) พุทฺธสารัตถะของหลักมรณสตินั้นเป็นสิ่งที่คุณค่ามาก เพราะทำให้เกิดความไม่ประมาทในการดำเนินชีวิต ช่วยบรรเทากิเลสลงได้บางส่วน ทำให้สติมีความก้าวหน้ายิ่งขึ้น ทำให้การดำเนินชีวิตตั้งอยู่ในการทำความดี การรู้จักบำเพ็ญประโยชน์ ทั้งแก่ตนเองและส่วนรวม หากมีการวางเป้าหมายไว้อย่างถูกต้องแล้ว ดำเนินไปตามเป้าหมายนั้นอย่างพอดี ก็ย่อมได้รับประโยชน์อย่างเป็นระบบ ในกระบวนการพัฒนาคุณภาพชีวิตทั้งด้านร่างกาย สังคม จิตใจและปัญญาตามแนวพระพุทธศาสนาด้วยการนำหลักมรณสติมาประยุกต์ใช้ สามารถนำไปสู่การหลุดพ้นจากความทุกข์ได้

**คำสำคัญ:** การประยุกต์ใช้, หลักมรณสติ, การพัฒนาคุณภาพชีวิต, พระพุทธศาสนา

## Abstract

This research aims to 1) study the principles of life quality development along Buddhism, 2) study the principle of mindfulness of death as stated in Buddhist scriptures, 3) apply the principle of mindfulness of death to develop the life quality along Buddhism. This is a qualitative research using documentary research methods under the analytic, appreciative and applicative approach to lead to the application of knowledge in philosophy and Buddhism. The research results found that 1) Life quality development is very important because humans are a very important factor for the development of various things. Creating people with knowledge, skills, basic skills, good character, and readiness to fight for themselves and society, and to be able to do various activities efficiently. 2) Mindfulness of death meditation is teaching us to use mindfulness of death that will come to ourselves and other animals as the object of meditation, which is a method to hold the mind to create peace and concentration and release from suffering. The practice of mindfulness of death is to maintain one's mind and to be firmly fixed on the constant remembrance of death. 3) The multi-purpose of the principle of mindfulness of death is very valuable because it makes us not be careless in our daily lives, helps to alleviate some of our defilements, and makes mindfulness more advanced, and makes our lives based on doing good deeds. Knowing how to do good for oneself and the community, if the goals are set correctly and the goals are followed appropriately, will result in systematic benefits. In the process of developing the quality of life in terms of body,

society, mind and intellect along Buddhism by applying the principle of mindfulness of death, it can lead to liberation from suffering.

**Keywords:** The Application, Contemplation on Death, The Life Quality Development, Buddhism

## บทนำ

สรรพสิ่งทั้งหลายในโลกและจักรวาล ทั้งที่เป็นมนุษย์ สัตว์ พืช และสิ่งไม่มีชีวิตอื่นใด ย่อมประกอบขึ้นด้วยสภาวะธรรม แม้จะมีความแตกต่างในรูปพรรณสัณฐานด้านปริมาณ แต่ในเชิงคุณภาพย่อมเป็นไปตามหลักสัจธรรมความเป็นจริงทั้งสิ้น ล้วนดำเนินเป็นไปตามภายใต้กฎแห่งความเปลี่ยนแปลง มีพระศาสดา นักบวช นักปรัชญาจำนวนมากที่ได้แสดงมโนทัศน์แห่งการมองสรรพสิ่งด้วยการเปลี่ยนแปลง อย่างนักปรัชญาชาวกรีกชื่อ เฮราคลิตุส (Heraclitus) กล่าวว่า “You can not step into the same river twice. คุณไม่มีวันที่จะได้สัมผัสสองในแม่น้ำสายเดียวกันได้ถึงสองครั้ง” (อ้างใน กิรติ บุญเจือ, 2535: 17) นั้นหมายความว่า แม่น้ำที่คุณได้สัมผัสอย่างกรายไปในครั้งแรกมีสิ่งแวดล้อมเป็นอย่างหนึ่ง สายน้ำนั้นก็ถูกเปลี่ยนไปอยู่ตลอดเวลาไม่คงที่ และเมื่อลงไปสัมผัสครั้งสอง กระแสน้ำครั้งแรกก็ได้ถูกเคลื่อนย้ายไปแล้ว กระแสน้ำนั้นใหม่ หรือ ภาวะอื่นได้ถูกเข้ามาแทนที่ ดังนั้น คำกล่าวที่ปราชญ์พูดเสมอว่า ความไม่แน่นอนคือ ความแน่นอน การเปลี่ยนแปลงเป็นนิรันดร์ เป็นสิ่งที่จริงแท้แน่นอน และมีสิ่งหนึ่งที่สรรพสัตว์ทั้งหลายมีเหมือนกัน นั่นคือ ความตาย แม้ว่าความตายจะเป็นสิ่งที่ไม่มีคนปรารถนา การตายและความตายเป็นคำที่มีความคล้ายกัน แต่มีความหมายและขั้นตอนต่างกัน เป็นกระบวนการนำไปสู่ความตายในที่สุด ในทางวิทยาศาสตร์ การตายเป็นระยะที่บุคคลมีความทรมาณ ขาดสติ ไม่สามารถควบคุมร่างกายได้ ความตาย หมายถึง สมองตาย สำหรับพระพุทธศาสนา การตายจะมีระยะของมรณาสันนกาลและมรณาสันวิถิ เมื่อผ่านพ้นระยะนี้จะไปสู่ความตาย ความตายคือ การสิ้นอายุ ขาดไออุ่นและสิ้นวิญญาณหรือจิต รวมทั้งให้ความสำคัญกับความตายมาก เพราะหากมีสติในช่วงของความตาย เมื่อจุติจิตในภพปัจจุบันดับลงปฏิสนธิจิตในภพต่อไปจะเกิดขึ้นเพื่อทำหน้าที่รับอารมณ์ต่อจากจุติจิตในระยะมรณาสันวิถิ ดังนั้น หากจิตที่มีสติ ผ่องใส ย่อมนำไปสู่สุคติภูมิ (เร็นเร็ง สีลานุกรม, 2549 : 62) และ เกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นเรื่องธรรมดาที่ทุกชีวิตต้องเผชิญอย่างไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ ในสมัยพุทธกาล เจ้าชายสิทธัตถะทรงทอด พระเนตรเห็นสังขารของคนแก่ คนเจ็บและคนตาย จึงเกิดการสังเวชใจ ตัดสินพระทัยเสด็จออกผนวช ความตายจึงเป็นสิ่งที่ไม่มีใครใคร่ปรารถนา หากมองย้อนดูการเกิด การแก่ การเจ็บ ทุกคนล้วนต่างต้องเผชิญอยู่ในปัจจุบัน

ปัญหาที่สำคัญในการดำเนินชีวิตของมนุษย์ประการหนึ่ง คือ ความไม่เข้าใจต่อกฎธรรมดาหรือกฎธรรมชาติ ที่พระพุทธองค์ตรัสเรียกว่า “ไตรลักษณ์” เกิดขึ้นแก่สรรพสิ่งทั้งปวงอยู่เสมอ เพียงแต่บุคคลไม่ได้นำมาพิจารณา จึงทำให้ดูเหมือนว่า สิ่งที่ประสบอยู่นั้น เป็นความทุกข์ เป็นสิ่งที่ไม่พึงปรารถนา เพราะว่า มนุษย์ทุกคน รักตัวกลัวตาย แม้จะรู้ว่าตนและบุคคลอื่นจะต้องเกิด แก่ เจ็บและตายเป็นธรรมดา ดังพระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ในอภิณหปัจเจกขณะ (อัง.ปัญญาสก. (ไทย) 22/57/81) ให้ทุกคนได้พิจารณาเนืองๆ ว่า 1.เรามีความแก่เป็นธรรมดา จะล่วงพ้นความแก่ไปไม่ได้ 2.เรามีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา จะล่วงพ้นความเจ็บไข้ไปไม่ได้ 3. เรามีความตายเป็นธรรมดาจะล่วงพ้นความตายไปไม่ได้ 4. เราจะต้องพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รักทั้งปวง และ 5. สรรพสัตว์มีกรรมเป็นของตนจะต้องรับกรรมที่กระทำไว้ด้วยตนเอง นอกจากนี้ ปัญหาของมนุษย์อย่างหนึ่งไม่สามารถที่จะหลีกเลี่ยงไปได้ คือ ความตาย เพราะเป็นธรรมชาติที่ติดตามมนุษย์มาตั้งแต่เกิด ซึ่งความตายเป็นผลของการเกิด หากไม่เกิดก็ไม่ต้องมาตายในโลกนี้อีก คือ การตายแบบสมุจเฉทมรณะของพระอรหันต์บุคคล (ตายแบบหมดกิเลส) ทั้งนี้ ปัญหาสำคัญไม่ได้ขึ้นอยู่กับความตาย แต่ขึ้นอยู่กับกระบวนการเตรียมตัวว่าพร้อมที่จะตายหรือไม่ ตลอดทั้งแนวทางปฏิบัติเพื่อให้เกิดประโยชน์สุขต่อตน สังคมก่อนที่จะต้องตายทั้งในโลกปัจจุบันเมื่อมีชีวิต (สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) และคณะ, 2535: 1)

ดังนั้น ทรรศนะการมองความตายของชาวเทวนิยมที่เป็นเพียงการหยุดพักการทำงาน ของร่างกาย โดยชีวิตยังคงดำเนินต่อไปในสภาพของวิญญาณแล้วกลับมาหาพระเจ้าในฐานะที่พระเจ้าเป็นเจ้าของชีวิตมนุษย์ทุกคน ขณะที่ชาวเทวนิยมมีความเชื่อเรื่องกรรมและผลที่จะได้รับหลังความตายของแต่ละบุคคล โดยผู้ที่ทำชั่วจะไปสู่นรก เมื่อตายจะเห็นแค่ความมืด แต่ถ้าจะไปเกิดเป็นมนุษย์ เมื่อตายจะเห็นแต่สีแดง ถ้าจะเกิดเป็นเทพจะเห็นสีขาว แม้ในพระพุทธศาสนาเองได้กล่าวถึงความตายเช่นกัน ดังปรากฏในมัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก์ (ม.อุ. (ไทย) 14/373/420). ความว่า “ภิกษุทั้งหลาย หมู่สัตว์ผู้มีความแก่เป็นธรรมดา หมู่สัตว์ผู้มีความเจ็บเป็นธรรมดา หมู่สัตว์ผู้มีความตายเป็นธรรมดา หมู่สัตว์ผู้มีความเศร้าโศก ความคร่ำครวญความทุกข์กาย ความทุกข์ใจและความคับแค้นเป็นธรรมดา” ถึงแม้ว่าความตายจะเป็นกฎธรรมชาติ เป็นธรรมดาของชีวิต แต่ก็ไม่ใช่เรื่องง่ายที่ปุถุชนทั่วไป จะทำใจยอมรับกฎของธรรมชาติข้อนี้ได้ง่าย หากแต่ทำความเข้าใจอย่างถูกต้องไม่เพียงช่วยสามารถตายอย่างสงบ หรือ อาจถึงขั้นที่หลุดพ้นจากความทุกข์ได้เท่านั้น ยังช่วยให้เรารู้จักดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข เข้าถึงความสุขภายใน เข้าใจหลักไตรลักษณ์ทั้ง 3 ประการ คือ อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา เป็นสิ่งชาวพุทธพึงระลึกได้ หากเกิดทุกข์ คือ ความทุกข์ที่เกิดเข้าไปเข้ามาแล้วให้พึงใช้ปัญญา มองให้เห็นความไม่เที่ยงของสรรพสิ่งบนโลก คือ อนิจจัง จะนำไปสู่ความเห็นแจ้งในอนัตตา คือ ความไม่มีตัวตนที่ไม่มีสิ่งใดคงอยู่ได้โดยไม่มีวันเสื่อมสลาย ทุกสรรพสิ่งบนโลกใบนี้ทั้งที่

เป็นรูปธรรม และนามธรรม ล้วนย่อมตกอยู่ในสภาวะเดียวกัน คือ มีการเกิดขึ้น การตั้งอยู่ และการดับสูญ ไม่วันใดก็วันหนึ่ง อันเป็นกฎของธรรมชาติที่ไม่อาจปฏิเสธได้ (ธรรมา จันทนะสาโร, 2557: 26) สิ่งเหล่านี้เป็นหลักมรณสติที่ทุกคนสามารถนำมาพิจารณาระลึกนึกถึงความตายอยู่เป็นประจำ

ในขณะที่สังคมปัจจุบัน ต่างคนพยายามหาแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตเพื่อให้ได้ความสุข บ้างวิ่งหาเงินให้มากๆ ด้วยความเชื่อว่า หากเรามีเงินทองข้าวของที่พร้อมจะสามารถทำให้เกิดความสุขสบาย เมื่อมีตังก้อยากไขว่คว้าให้มากกว่าเดิม จนหาจุดสิ้นความต้องการนั้นไม่ได้ และค้นพบคำตอบที่ตลอดชีวิตจะนำไปเพื่ออะไร ขณะที่พวกที่สนใจใฝ่ปฏิบัติต่างวิ่งหาสำนักปฏิบัติธรรมตามวัดวาอาราม หรือสำนักที่มีหน่วยงาน องค์กรที่เป็นฆราวาสดำเนินการ แม้จะเป็นสิ่งที่ดี แต่ต้องพยายามดิ้นรน เดินทางไกล มีความลำบาก แท้จริงหลักการปฏิบัติธรรมอยู่ในตัวเราเอง เพียงรู้จักกำหนดรู้ในหลักมรณสติกรรมฐานก็สามารถนำมาปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวันและในทุกสถานที่นั้นได้ ประเด็นคือ เมื่อมีความรู้ มีความเข้าใจ และสามารถเข้าถึงในหลักมรณสติกรรมฐาน จะสามารถนำพัฒนาคุณภาพชีวิตนั้นได้อย่างไร ดังนั้น งานวิจัยนี้ มุ่งต้องการที่ค้นหาคำตอบภายใต้ประเด็นปัญหาการวิจัยที่ว่า

1. หลักมรณสติสามารถนำประยุกต์ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านปัญญาได้หรือไม่
2. หลักมรณสติสามารถนำประยุกต์ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านจิตใจได้หรือไม่
3. หลักมรณสติสามารถนำประยุกต์ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านสังคมได้หรือไม่
4. หลักมรณสติสามารถนำประยุกต์ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านร่างกายได้หรือไม่

จากประเด็นที่ได้อธิบายข้างต้น จึงทำให้ผู้วิจัยมีความสนใจจะศึกษาค้นคว้าวิจัยเรื่องการประยุกต์ใช้หลักมรณสติในการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพระพุทธศาสนา ซึ่งผู้วิจัยจะได้แจกแจงออกเป็นวัตถุประสงค์การวิจัยและจะได้คลี่แต่ละรายประเด็นให้ชัดเจนต่อไป

### วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาหลักการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพระพุทธศาสนา
2. เพื่อศึกษาหลักมรณสติที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา
3. เพื่อประยุกต์ใช้หลักมรณสติในการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพระพุทธศาสนา

### วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) เพื่อศึกษาการประยุกต์ใช้หลักมรณสติในการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพระพุทธศาสนา โดยมีขั้นตอนการดำเนินการศึกษา ดังนี้

1. การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยทำการศึกษาค้นคว้าและรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับประเด็นที่ศึกษา โดยแยกเป็น 2 ส่วน ได้แก่

1) ข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Source) ศึกษาและเก็บรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับหลักมรณสติจากคัมภีร์พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. 2539

2) ข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Source) ศึกษาและเก็บรวบรวมข้อมูลจากตำราหนังสือ เอกสาร วารสาร วิทยานิพนธ์ คุชฎินิพนธ์บทความ และงานวิชาการอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับหัวข้อการวิจัย รวมถึงข้อมูลอิเล็กทรอนิกส์ที่เชื่อถือได้

## 2. การวิเคราะห์ข้อมูล

การนำข้อมูลทั้งหมดที่ได้จากการเก็บรวบรวมมาทำการตรวจสอบความถูกต้องและความน่าเชื่อถือมากที่สุด ด้วยการวิเคราะห์จากหลักฐานหรือเอกสารที่เชื่อถือได้โดยไม่มีอคติหรือใช้ความรู้สึกส่วนตัว

## 3. การนำเสนอข้อมูล

เมื่อผู้วิจัยทำการตรวจสอบความถูกต้อง ความสอดคล้องและความสมบูรณ์ข้อมูลครบถ้วนแล้ว จากนั้นจึงนำข้อมูลที่ได้มาเขียนบรรยายตามหลักวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ ต่อจากนั้นผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้ผ่านการวิเคราะห์มาอภิปรายผลตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยที่ตั้งไว้ โดยมีการนำเสนอข้อมูลเป็น 3 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 หลักการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพระพุทธศาสนา

ส่วนที่ 2 หลักมรณสติที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา

ส่วนที่ 3 การประยุกต์ใช้หลักมรณสติในการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพระพุทธศาสนา

หลังจากได้ข้อมูลที่ครบถ้วนสมบูรณ์ จึงนำข้อมูลมานำเสนอในรูปแบบของการเขียนอภิปรายแบบพรรณนาวิเคราะห์ (Analytical Description)

## ผลการวิจัย

1. แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพระพุทธศาสนา ทำให้เข้าใจว่า ชีวิตในทางพระพุทธศาสนาถือว่าเป็นสิ่งที่เกิดจากการมีส่วนประกอบต่าง ๆ มารวมกันเข้า และมีความสัมพันธ์แบบอิงอาศัยซึ่งกันและกัน ความสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องและความอิงอาศัยกันนี้ นับว่าเป็นคุณสมบัติสำคัญ เพราะเป็นสิ่งที่ทำให้ชีวิตดำรงอยู่และดำเนินไปได้ หมายความว่า ถ้าจะให้มีชีวิตเกิดขึ้น ดำรงอยู่ และดำเนินต่อไปได้ ส่วนประกอบต่าง ๆ เหล่านั้นจะต้องไม่ใช่สักแต่ว่ามา “กอง

รวม” กันอยู่ โดยไม่มีความเกี่ยวเนื่อง แบบอิงอาศัยกันเท่านั้น แต่ต้องมีความเชื่อมโยงเกี่ยวเนื่องอาศัยกันและกันอย่างเหมาะสมด้วย โดยเหตุที่ชีวิตเกิดขึ้น ดำรงอยู่ และดำเนินไปได้ เพราะอาศัยการประกอบกันเข้าของส่วนต่าง ๆ การพัฒนาคุณภาพชีวิต ถือเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องพัฒนาให้มีคุณภาพ เพราะมนุษย์เป็นปัจจัยที่สำคัญยิ่งต่อการพัฒนาสิ่งต่าง ๆ ดังนั้น จึงจำเป็นที่จะต้องสร้างคนให้มีความรู้ความสามารถมีทักษะพื้นฐานที่จำเป็น มีลักษณะนิสัยจิตใจที่ดีงาม มีความพร้อมที่จะต่อสู้เพื่อตนเองและสังคม มีความพร้อมที่จะประกอบการทำงานอาชีพได้อย่างมีประสิทธิภาพ การศึกษาพัฒนาคุณภาพชีวิต ก็เพื่อที่จะช่วยให้มีการพัฒนาไปในทิศทางที่ถูกต้องเหมาะสม และเจริญยิ่งขึ้นไป เหตุนี้เอง จึงเป็นสิ่งจำเป็นต่อชีวิตของคนเราอีกประการหนึ่งทีนอกเหนือจากปัจจัย 4 ในการดำรงชีวิตให้มีคุณภาพ หลักการพัฒนาคุณภาพชีวิต จึงหมายถึง คุณงามความดี การกระทำความดีเพื่อสร้างสมคุณงามความดีต่าง ๆ ให้เจริญงอกงามและสร้างความเจริญก้าวหน้าให้กับชีวิตอย่างมั่นคงถาวรต่อไป

ในแนวทางการดำเนินการพัฒนาคุณภาพชีวิต การจะตัดสินพฤติกรรม หรือสิ่งประการใดประหนึ่งนั้นจะต้องดูที่เจตนาเป็นหลักในการตัดสินว่าสิ่งที่ได้กระทำไปแล้วนั้นเป็นเรื่องที่ดีหรือชั่ว เป็นสิ่งที่เหมาะสมหรือไม่เหมาะสม เป็นสิ่งที่ถูกต้องหรือไม่ถูกต้อง เมื่อดูเจตนาแล้ว เราจะต้องดูคุณประโยชน์ที่เกิดขึ้นนั้นมีโทษต่อตนเอง มีโทษต่อสังคมหรือไม่ เดือดร้อนตนเอง เดือดร้อนผู้อื่นหรือไม่ ซึ่งเป็นการดูผลของการกระทำหรือพฤติกรรมที่เกิดขึ้นอีกทีหนึ่ง กระทำนั้นจะต้องมีเจตนาที่เป็นกุศล การกระทำนั้นไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น การกระทำนั้นบัณฑิตหรือปราชญ์ยอมรับและสรรเสริญและการกระทำนั้นเป็นไปเพื่อประโยชน์และความสุข จึงเป็นการกระทำที่ดี พระพุทธศาสนาให้มนุษย์เป็นศูนย์กลางของการพัฒนา กล่าวคือ มนุษย์ต้องเป็นผู้กระทำด้วยการฝึกฝนอบรมให้เกิดคุณสมบัติภายในตน ซึ่งได้แก่คุณสมบัติทางกาย ทางศีล ทางจิต และทางปัญญา ที่ส่งผลไปสู่ภายนอกตนซึ่งแสดงออกผ่านพฤติกรรมทางกายและวาจาและเมื่อมีปฏิบัติในทุกด้านครบถ้วนแล้ว ในทางพระพุทธศาสนา จะให้ความสำคัญต่อเรื่องจิต เพราะจิตเป็นผู้บัญชาให้บุคคลมีพฤติกรรมต่าง ๆ ในการพัฒนาจิตของบุคคลตามแนวพุทธนั้น เป็นการฝึกให้บุคคลมีจิตใจสงบ ถือว่าเป็นการทำให้บุคคลได้พัฒนาคุณธรรมและจริยธรรมตามที่สังคมต้องการ ผู้ที่ได้รับการอบรมทางจิตให้ถูกวิธีจะสามารถพัฒนาจิตได้เป็นอย่างดี ดังคำกล่าวที่ว่า “จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว” ถือเป็นความจริงที่พิสูจน์ได้ เพราะเมื่อบุคคลมีจิตใจสงบและคิดแต่ในสิ่งที่ดีแล้ว ก็จะมีผลทำให้ร่างกายพฤติกรรม หรือการประพฤติปฏิบัติเป็นไปในสิ่งที่ดีงามเสมอ อย่างไรก็ตาม ในแนวทางดังกล่าวสามารถฝึกหัดปฏิบัติได้ตลอดเวลา

2. หลักมรณสติที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาทำให้เข้าใจว่า พระพุทธองค์ได้ทรงสอนให้ภิกษุทั้งหลายได้ยึดถือปฏิบัติด้วยการสอนให้มองเห็นถึงผลประโยชน์จากการปฏิบัติที่ส่งผลให้

เกิดผลคือ ความสุขทั้งในภพนี้และภพหน้า ส่วนที่เป็นโทษจากการไม่ปฏิบัติคือเป็นบุคคลที่มีจิตใจไม่สงบ ไม่มีความสุข เมื่อได้พบกับความตายที่มาถึงตน และคนที่เรารักก็จิตใจก็ยอมเป็นทุกข์ยากที่จะรักษาใจให้ปล่อยวางได้ เมื่อได้ทราบถึงคุณอันมากเช่นนี้ พระพุทธองค์จึงได้ทรงสอนให้มีการลงมือปฏิบัติด้วยวิธีการต่างๆ โดยให้ผู้ปฏิบัตินั้น เอาสติไประลึกถึงความตายอยู่เสมอๆ ให้มีอารมณ์เดียว และสิ่งที่ยึดถือเป็นอารมณ์ของการปฏิบัติ คือให้ระลึกถึงความตาย และบุคคลที่ปฏิบัติได้ดั่งนั้น จะต้องเป็นผู้มีนิสัยหนักทางพุทธจริต มีจิตใจชอบคิดพิจารณาถึงเหตุผลต่างๆ เกี่ยวกับความตาย จนทำให้จิตใจได้รู้ชัดถึงความเป็นจริงของชีวิตว่าทุกอย่างในโลกล้วนเป็นสิ่งไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่ควรยึดถือ เมื่อได้ตระหนักรู้ถึงธรรมะเช่นนี้แล้วย่อมมีความปรารถนายากมีสถานที่ที่ดีในการปฏิบัติตามหลักในทางพระพุทธศาสนา สถานที่นั้นควรเป็นที่มีความสงบเงียบ ไม่มีโทษและเป็นที่มีความเหมาะสมต่อ การปฏิบัติกำหนดเวลาที่ใช้ปฏิบัติก็ขึ้นอยู่กับตัวของเราเป็นเกณฑ์ว่าจะใช้เวลาปฏิบัติมากน้อย แคไหน แต่ในทางพระพุทธศาสนาได้ทรงตรัสว่าให้ มีสติระลึกถึงความตายหรือปฏิบัติอยู่ทุกลมหายใจเข้าออกตลอดเวลา โดยไม่ให้จิตเผลอ ในการลงมือปฏิบัติแต่ละครั้งนั้นจะต้องรู้จักวิธีกำจัดอุปสรรค หรือ มาร เรียกว่า นิวรณ์ 5 คือ สิ่งที่เกิดกั้นไม่ให้สำเร็จความดีโดยให้ตั้งจิตใจมั่นคง หนักแน่น และตั้งความมุ่งหมายเอาไว้ เพื่อจะได้เกิดผลประโยชน์ที่สูงสุด ตามทางพระพุทธศาสนา มีพระนิพพานเป็นที่สุดตลอดจนสามารถนำเอาหลักการปฏิบัติมาใช้ให้เกิดคุณค่าที่ดีต่อตนเองและสังคม ในการดำรงชีวิตประจำวันเป็นอย่างมาก

มรณสติกรรมฐาน เป็นการสอนให้เอาสติระลึกถึงความตายที่จะมาถึงตนและสัตว์อื่นเป็นอารมณ์กรรมฐาน ซึ่งให้ถือเอาความตายเป็นอุบายยึดเหนี่ยวจิตใจ เพื่อให้จิตใจเกิดความสงบเป็นสมาธิ และคลายออกจากความทุกข์ในการสอนปฏิบัติ ให้เกิดความรู้เห็นคุณค่า เห็นโทษ เพื่อให้ผู้ปฏิบัติเกิดความศรัทธาและยังจะได้ตระหนักรู้ว่าเมื่อได้ปฏิบัติจริงจะทำให้เกิดผล แต่สิ่งสำคัญอย่างหนึ่ง ก่อนปฏิบัติตัวผู้ปฏิบัติจะต้องมีความรู้ในเรื่องนั้นดี โดยเฉพาะเกี่ยวกับ หลักการ แนวทางต่างๆ เพราะความรู้ที่เราได้ศึกษานั้น จะช่วยเป็นครูอาจารย์ เป็นประทีปส่องหนทางในการปฏิบัติของเรา เพื่อจะไปสู่จุดมุ่งหมายและยังเป็นการสร้างพลังความมั่นใจให้เกิดขึ้นในจิตใจ การปฏิบัติมรณสติให้รักษาจิตใจของตน ให้ตั้งมั่นอยู่กับการระลึกถึงความตายอยู่เสมอๆ ถึงบางครั้งจิตใจอาจจะตกไปในที่อื่น ก็ให้มีสติระลึกกำหนดรู้พร้อมกับตั้งจิตใจ ให้กลับมาระลึกถึงความตาย อยู่อย่างเดิม การกำหนดรู้อยู่อย่างนี้จิตใจของเราก็จะเกิดความนิ่ง สงบ เป็นสมาธิในระหว่างทำการปฏิบัติอาจมีอุปสรรคมาทำให้จิตใจไม่สงบ ให้คิดเสมอว่าสิ่งเหล่านั้นไม่ใช่อารมณ์ของมรณสติ ให้ละอารมณ์เหล่านั้น และให้คิดว่าไม่นานอารมณ์นั้น ก็คงดับไปเอง ผู้หวังความเจริญ ก้าวหน้าในทางปฏิบัติจะต้องสร้างพลังให้เกิดขึ้นในจิตใจเสมอ สิ่งที่เป็นพลังในทางปฏิบัติ เรียกว่า พละ 5 คือ ธรรมที่เป็นพลังทำให้เกิดความมั่นคง ได้แก่ (1) สัทธา คือ พลังความเชื่อ (2) วิริยะ คือ พลังความเพียร (3) สติ

คือ พลังความระลึก (4) สมาธิ คือ พลังความตั้งใจมั่น (5) ปัญญา คือ พลังความรู้ทั่วชัด ให้มีในจิตใจของเราเสมอเพราะคุณธรรมเหล่านี้ จะเป็นหลักให้จิตใจเราเข้มแข็งต่อสู้กับอุปสรรคได้ และการปฏิบัตินั้นก็ก้าวสู่จุดมุ่งหมายสูงสุด คือ มีชีวิตที่สงบสุขทั้งในโลกปัจจุบันและโลกหน้า

3. การประยุกต์ใช้หลักมรณสติในการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพระพุทธศาสนา สามารถประยุกต์ได้ว่า พุทฺสารัตถะของหลักมรณสตินั้นเป็นสิ่งที่คุณค่าและเป็นประโยชน์ทั้งในการดำเนินชีวิตประจำวันและการอยู่ร่วมกันในสังคม หากพิจารณาในแก่นธรรมของหลักมรณสตินั้นเป็นทั้งวิปัสสนากรรมฐานในการปลุกฝังปัญญาอันเป็นเครื่องรู้แจ้งเห็นจริงในสภาวะธรรมและเข้าใจความเป็นไปด้วยหลักสัจธรรมอันเป็นรากฐานสำคัญของการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านปัญญา อีกทั้ง หลักมรณสติสามารถนำมาเป็นพิจารณาเพื่อควบคุมจิตใจไม่ให้ความฟุ้งซ่านด้วยการกำหนดจิตให้เป็นเอกัคคตาจิต รวมเป็นพลังหนึ่งของจิตหนึ่งเดียว อันเป็นการฝึกฝนสมถกรรมฐาน สิ่งนี้เป็นการนำหลักมรณสติกรรมฐานนี้ไปสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านจิตใจ แท้จริง หลักมรณสติกรรมฐานนี้จะทำหน้าที่และสำคัญในการพัฒนาจิตปัญญานี้อย่างควบคู่กันไป แต่สิ่งที่หลักมรณสติได้ถูกนำมาประยุกต์ใช้ในการเตือนให้ระลึกถึงความตายอย่างเนื่อง ๆ นี้ได้ถูกปรากฏในรูปแบบพิธีกรรมการจัดงานศพ ดังที่ชาวพุทธไทยมีความคุ้นเคยกันในเวลามีการตาย จะต้องมีศาสนพิธีกรรมต่าง ๆ แต่ในรูปแบบของพิธีการจัดการเกี่ยวกับความตายนั้นจะถูกแฝงปริศนาธรรมเพื่อนำไปสู่การบ่มเพาะหลักสธรรมและคติธรรมจากการจัดความตายให้เห็นและพิจารณาอันนำไปสู่การประยุกต์ใช้หลักมรณสติในการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านสังคม และสิ่งที่ได้จากการเรียนรู้ สังคม อบรมของหลักมรณสตินั้นได้ถูกนำมาใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านร่างกาย ด้วยการดำรงตนให้พฤติกรรมทางกาย วาจา ให้เรียบร้อยด้วยการน้อมนำหลักมรณสติที่ปรากฏในเรื่องภพภูมิ สังสารวัฏ การเวรเวลายตายเกิด และให้ประพฤติตนดำรงกายในการปฏิบัติตามความเชื่อเรื่องกฎแห่งกรรม นำสู่ชีวิตประจำวันด้วยหลักศีลหลักธรรม ทั้งหมดนี้ล้วนเกิดจากอานิสงส์แห่งหลักมรณสติกรรมฐาน

หลักมรณสติที่เข้าพิจารณาเห็นชั้นที่ 5 ด้วยกฎไตรลักษณ์ย่อมเกิดขึ้นเพื่อนำมาพัฒนาคุณภาพชีวิต คือ ทำให้เกิดความไม่ประมาทในการดำเนินชีวิต ทำให้ช่วยบรรเทาหรือสามารถที่จะระงับกิเลสลงได้บางส่วน ทำให้สติมีความก้าวหน้ายิ่งขึ้น ทำให้การดำเนินชีวิตตั้งอยู่ในการทำความดีหรือการรู้จักบำเพ็ญประโยชน์ตนและประโยชน์ส่วนรวม หากมีการวางเป้าหมายไว้อย่างถูกต้องแล้ว ดำเนินไปตามเป้าหมายนั้นอย่างพอดี ก็ย่อมได้รับประโยชน์จากการวางเป้าหมายนั้นอย่างเป็นระบบ เมื่อบุคคลมาเจริญมรณสติ เป็นประจำในแต่ละวันแล้ว ย่อมจะมีรู้และเข้าใจต่อการปฏิบัติตนหรือการปฏิบัติหน้าที่ในชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดี จนกระทั่งอ่านตัวให้ออก บอกตัวให้ได้ ใช้ตัวให้เป็นและให้เห็นตัวเองให้ชัดเจน ขณะเดียวกันก็ตั้งมั่นอยู่ในการทำความดี การทำหน้าที่ที่ดีต่อสังคมด้วยความไม่ประมาทในการดำเนินวิถีชีวิตแบบชาวพุทธ คือ อยู่อย่างคนมีสติ อยู่อย่างผู้รู้โลก และ

ไม่ติดอยู่ในโลก พร้อมกับรู้จักใช้ปัญญาแก้ไขปัญหาด้านความคิดเกี่ยวกับความตาย คุณค่าของหลักมรณสติในการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านสังคม อันปรากฏในรูปกิจกรรมการจัดพิธีกรรมและประเพณีเกี่ยวกับการจัดงานศพที่ได้กล่าวมาแล้วนั้น ถ้าไม่ได้นำมาคิดค้นพิจารณาโดยแยกกายแล้วจะเห็นว่าพิธีกรรมนั้นเป็นเรื่องความไร้สาระมงาย เป็นเหตุให้เสียเวลาและเสียทรัพย์หาประโยชน์อันใดมิได้ แต่แท้จริงแล้ว พิธีกรรมเป็นการสอนให้คนเป็นเกิดแนวคิดคติเตือนใจ และแนวทางปฏิบัติที่ถูกต้องตามหลักคุณธรรมจริยธรรมที่สอดคล้องกับความจริงของชีวิตในแง่มุมของสังขารธรรม ประหนึ่งท่าของที่ไม่มีค่าให้มีค่าหรือท่าของที่มีค่าน้อยให้มีคุณค่ามาก จากประเพณีการจัดงานศพนั้น ได้ก่อให้เกิดการเพาะบ่มบุคคลและสังคมได้ดำรงตนบนหลักคุณธรรมจริยธรรม หลักมรณสติแห่งการพัฒนาชีวิตที่จะนำไปสู่เป้าหมาย คือ ความพ้นทุกข์ อันเป็นเป้าหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา ดังนั้น แนวทางหลักมรณสติในการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านร่างกายจึงได้ถูกกำหนดเกี่ยวกับความประพฤติของมนุษย์ตั้งแต่ขั้นพื้นฐานคือ การดำรงตนในหลักเบญจศีลเบญจธรรม สู่ชั้นกลางคือ กุศลกรรมบถ 10 อันประกอบด้วยกายกรรม 3 วาจกรรม 4 และมโนกรรม 3 และชั้นสูง คือการประพฤติปฏิบัติดำเนินตามมรรควิถีแห่งอริยมรรคมีองค์ 8 ประการมีสัมมาทิฐิเป็นต้น และมีสัมมาสมาธิเป็นที่สุด ดังนั้น กระบวนการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพระพุทธศาสนาด้วยการนำหลักมรณสติมาประยุกต์สามารถนำไปสู่การหลุดพ้นจากความทุกข์ได้

## อภิปรายผล

1. หลักการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพระพุทธศาสนา ถือว่าเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องพัฒนาให้มีคุณภาพ เพราะมนุษย์เป็นปัจจัยที่สำคัญยิ่งต่อการพัฒนาสิ่งต่าง ๆ ดังนั้น จึงจำเป็นที่จะต้องสร้างคนให้มีความรู้ความสามารถมีทักษะพื้นฐานที่จำเป็น มีลักษณะนิสัยจิตใจที่ดีงาม มีความพร้อมที่จะต่อสู้เพื่อตนเองและสังคม มีความพร้อมที่จะประกอบกิจการงานอาชีพได้อย่างมีประสิทธิภาพ สอดคล้องกับสมมาตร พึ่งพวง (2559) ได้วิจัยเรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนหมู่บ้านรักษาศีล 5 อำเภอหนองแค จังหวัดสระบุรี ได้แสดงถึงความจำเป็นในการพัฒนาคุณภาพชีวิต เพราะสังคมมีการเปลี่ยนแปลงไปและเทคโนโลยีมีความก้าวหน้าอย่างรวดเร็ว ทำให้พุทธศาสนิกชนไม่ใส่ใจในหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา อยากได้อะไรก็มีไม่รู้จักพอ จนกลายเป็นสิ่งที่ปัญหา ดังที่พระมหาเอกอาทิตย์ สิทธิเมธี (สื่อโชติ) (2558) ได้วิจัยเรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนตามวิถีพุทธในเขตเทศบาลนครนนทบุรี จังหวัดนนทบุรี สะท้อนให้เห็นว่าประชาชนขาดโอกาสในการรับรู้ข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์ ประชาชนมีทรัพย์สินและที่ดินใน

การทำกินน้อย เป็นภาวะในการเลี้ยงดูครอบครัวที่มีขนาดใหญ่ เทศบาลมีการเน้นการจัดสรรทรัพยากรธรรมชาติต่าง ๆ เพื่อการพาณิชย์ โดยไม่ได้คำนึงถึงความยั่งยืนของชุมชน

2. หลักมรณสติที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเป็นสิ่งที่พระพุทธองค์จึงได้ทรงสอนให้มีการลงมือปฏิบัติด้วยวิธีการต่างๆ โดยให้ผู้ปฏิบัตินั้น เอาสติไประลึกถึงความตายอยู่เนื่อง ๆ ให้มีอารมณ์เดียว และสิ่งที่ยึดถือเป็นอารมณ์ของการปฏิบัติ คือให้ระลึกถึงความตาย และบุคคลที่ปฏิบัติได้นั้นจะต้องเป็นผู้มีนิสัยหนักทางพุทธจริต มีจิตใจชอบคิดพิจารณาถึงเหตุผลต่าง ๆ เกี่ยวกับความตาย จนทำให้จิตใจได้รู้ชัดถึงความเป็นจริงของชีวิตว่าทุกอย่างในโลกล้วนเป็นสิ่งไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่ควรยึดถือ สอดคล้องกับพระชาย อภินนโท (ปริสัณญุตานนท์) (2561) ได้วิจัยเรื่องปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมเตรียมตัวก่อนตายของผู้สูงอายุในชมรมปฏิบัติธรรม 24 น. จังหวัดปราจีนบุรีที่เห็นว่า ควรให้การสนับสนุนปัจจัยการเตรียมตัวก่อนตายทั้งสามด้านคือ ความสัมพันธ์กับการสนับสนุนทางสังคม ความเชื่อทางศาสนาเกี่ยวกับความตาย และการรับรู้ภาวะสุขภาพให้มากยิ่งขึ้น รวมทั้งการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีกำลังใจเพื่อช่วยลดความวิตกกังวลเกี่ยวกับความตายให้ลดน้อยลงโดยการหากิจกรรมที่ผ่อนคลายได้ทำร่วมกัน การให้ลูกหลานญาติ เพื่อนรุ่นเดียวกันของผู้สูงอายุได้มาพูดคุย มาสวมกอด การได้จับมือบีบนิ้วของผู้สูงอายุอย่างสม่ำเสมอ จะเป็นการเพิ่มความเชื่อมั่นให้ผู้สูงอายุที่ท่านไม่ได้อยู่อย่างโดดเดี่ยว

3. การประยุกต์ใช้หลักมรณสติในการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพระพุทธศาสนาถือว่าเป็นพุทธศาสตร์ของหลักมรณสตินั้นเป็นสิ่งที่คุณค่าและเป็นประโยชน์ทั้งในการดำเนินชีวิตประจำวันและการอยู่ร่วมกันในสังคม หากพิจารณาในแก่นธรรมของหลักมรณสตินั้นเป็นทั้งวิปัสสนากรรมฐานในการปลุกฝังปัญญาอันเป็นเครื่องรู้แจ้งเห็นจริงในสภาวะธรรมและเข้าใจความเป็นไปด้วยหลักสังขธรรมอันเป็นรากฐานสำคัญของการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านปัญญา อีกทั้งหลักมรณสติสามารถนำมาเป็นพิจารณาเพื่อควบคุมจิตใจไม่ให้ความฟุ้งซ่านด้วยการกำหนดจิตให้เป็นเอกัคคตาจิต รวมเป็นพลังหนึ่งของจิตหนึ่งเดียว อันเป็นการฝึกฝนสมถกรรมฐาน สิ่งนี้เป็นการนำหลักมรณสติกรรมฐานนี้ไปสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านจิตใจ แท้จริง หลักมรณสติกรรมฐานนี้จะทำหน้าที่และสำคัญในการพัฒนาจิตปัญญาน้อย่างควบคู่กันไป แต่สิ่งที่หลักมรณสติได้ถูกนำมาประยุกต์ใช้ในการเตือนให้ระลึกนึกความตายอย่างเนื่องๆ นี้ได้ถูกปรากฏในรูปแบบพิธีกรรมการจัดงานศพ ดังที่ชาวพุทธไทยมีความคุ้นเคยกันในเวลาที่มีการตาย จะต้องมีศาสนพิธีกรรมต่างๆ แต่ในรูปแบบของพิธีการจัดการเกี่ยวกับความตายนั้นจะถูกแฝงปริศนาธรรมเพื่อนำไปสู่การบ่มเพาะหลักสธรรมและคติธรรมจากการจัดความตายให้เห็นและพิจารณาอันนำไปสู่การประยุกต์ใช้หลักมรณสติในการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านสังคม และสิ่งที่ได้จากการเรียนรู้ สังคม อบรมของหลักมรณสตินั้นได้ถูกนำมาใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านร่างกาย ด้วยการดำรงตนให้พฤติกรรมทางกาย วาจาให้

เรียบร้อยด้วยการน้อมนำหลักมรณสติที่ปรากฏในเรื่องภพภูมิ สังสารวัฏ การเวรวิเวกตายเกิด และให้ประพาศิตนดำรงกายในการปฏิบัติตามความเชื่อเรื่องกฎแห่งกรรม นำสู่ชีวิตประจำวันด้วยหลักศีลหลักธรรม ทั้งหมดนี้ล้วนเกิดจากอานิสงส์แห่งหลักมรณสติกรรมฐาน สอดคล้องกับพระครูวิสุทธิธรรมวิมล (ธเนศ อมโล) (2561) ได้ทำวิจัยเรื่อง มรณสติเพื่อการพัฒนาชีวิต ถือว่าได้เตรียมตัวก่อนตาย คือ เอาสติน้อมระลึก ถึงความตาย อันมีแก่ตนและคนอื่นให้ตั้งมั่นอยู่กับคุณความดี ให้ดำรงชีวิตด้วยสติปัญญา เป็นจิตใจที่มีพลัง ดับความเร่าร้อนหวาดกลัวนานาประการได้ จิตใจที่ไม่ตกอยู่ในอำนาจของกิเลส เป็นจิตใจที่สะอาดบริสุทธิ์หลุดพ้น มีสติรู้เท่าทัน ไม่หวาดหวั่นต่อความตาย ทำให้มีความสุขในชีวิตประจำวันได้

### องค์ความรู้ที่ได้จากการศึกษา

การเตรียมตัวตายเป็นแนวทางป้องกันความประมาทในการดำเนินชีวิต ย่อมเป็นประโยชน์ต่อการดำรงชีวิต หากบุคคลมาเจริญมรณสติ เป็นประจำในแต่ละวันแล้ว ย่อมจะมีรู้และเข้าใจต่อการปฏิบัติตนหรือการปฏิบัติหน้าที่ในชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดี จนกระทั่งอ่านตัวให้ออก บอกตัวให้ได้ ใช้ตัวให้เป็นและให้เห็นตัวเองให้ชัดเจน ขณะเดียวกันก็ตั้งมั่นอยู่ในการทำความดี การทำหน้าที่ที่ดีต่อสังคมด้วยความไม่ประมาทในการดำเนินวิถีชีวิตแบบชาวพุทธ คือ อยู่อย่างคนมีสติ อยู่อย่างผู้รู้โลกและไม่ติดอยู่ในโลก พร้อมกับรู้จักใช้ปัญญาแก้ไขปัญหาด้านความคิดเกี่ยวกับความตาย เมื่อบุคคลมาระลึกถึงมรณสติ เป็นอารมณ์อยู่เสมอแล้ว ย่อมทำให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองในการที่จะพัฒนาจิตใจ คือ ทำให้เป็นคนมีสติรู้ระลึก ไม่หลงตายเนื่องจากบุคคลที่ไม่ได้เจริญมรณานุสติ เมื่อใกล้จะตายย่อมเกิดอาการทรมานทรมายไปตามกรรมนิมิตที่ปรากฏให้เห็น ขาดสติควบคุมตนเองไม่ได้ เป็นท่วงทริพย์สมบัติและบุคคลที่ตนรัก ดังนั้น เมื่อจิตดวงสุดท้ายของผู้นั้นดับไปขณะนั้น ภายหลังเมื่อไปสู่ปรโลกหรือภพภูมิใหม่แล้ว ไม่มีสิ่งใดเป็นเครื่องประกันได้ว่าจะไม่ไปสู่อบายภูมิ คือ นรก สัตว์ดิรัจฉานเปรต และอสุรกาย ตรงกันข้าม หากบุคคลเจริญสติให้มั่นในความตายแล้ว รู้จักวิธีปล่อยวางจิตให้ถูกต้อง จิตเป็นกุศล ย่อมมีสุคติภพเป็นที่หวัง คือ มนุษย์ เทวดา พรหม หรือจิตก้าวเข้าสู่อริยะภูมิชั้นใดชั้นหนึ่งหากได้บำเพ็ญบารมีจากสมณะและวิปัสสนากรรมฐาน มาเป็นเวลาครบถ้วนพอสมควรแก่การตรัสรู้ธรรมที่ได้ปฏิบัติมาอย่างต่อเนื่อง การรักษาสภาพของจิตขณะจะตาย จึงเป็นเรื่องที่จำเป็นอย่างยิ่งและมีความสำคัญต่อการจะไปเกิดในสุคติหรือทุคติ ก็อยู่ที่ผลกรรมที่ปรากฏให้เห็นและนำไปนั่นเอง เมื่อกล่าวถึงการพัฒนาจิตทางพระพุทธศาสนา ถือว่าเป็นสิ่งที่มีคุณค่ายิ่งกว่าการพัฒนาในด้านกายภาพ เช่น พัฒนาการนันทนาการ พัฒนาบ้านเรือนให้สวยงาม เพราะว่าการพัฒนาจิต ทำให้มนุษย์พ้นจากทุกข์ทั้งปวงไปได้ แต่การพัฒนาภายนอกเป็น

เพียงบำบัดความทุกข์ทางกายให้แก่มนุษย์เท่านั้นแม้ว่าจะทำให้ช่วยจรโลงใจอยู่บ้าง แต่ไม่ได้พ้นจากความทุกข์ใจไปได้ ดังนั้น บุคคลผู้ระลึกถึงความตายอยู่เสมอ ท่านจึงยกย่องว่า เป็นผู้ไม่ประมาท ในการพัฒนาตนเองให้ใกล้ชิดเข้าสู่หนทางดับทุกข์ แม้ว่าจะไม่ได้ดับทุกข์ในทันที ด้วยเหตุนี้ จึงสรุป ความสำคัญของการพัฒนาจิตอันเกิดจากการเจริญมรณสติเป็นฐาน คือ สามารถบรรเทาอกุศลมูล ให้ลดน้อยลงได้ ทำให้ไม่เป็นห่วงในทรัพย์สินเงินทองบุตรสามีภริยาหรือญาติ ๆ สภาพจิตหนักแน่น มั่นคง ไม่กลัวต่อความตาย จิตเป็นสมาธิได้เร็ว เกิดปัญญารู้เท่าทันสังขารที่ตกอยู่ในไตรลักษณ์ พระ พุทธองค์ทรงแนะนำแนวทางหรือวิธีการเจริญมรณสติแก่เหล่าพระสาวกทั้งหลาย ให้รู้วิธีการเจริญ มรณสติ และรู้ประโยชน์ซึ่งเกิดจากการปฏิบัติโดยบุคคลที่ได้ปฏิบัติตามแนวทางที่พระพุทธองค์ตรัส ไว้นั้น ย่อมถือได้ว่าได้เป็นบุคคลผู้ที่ได้เตรียมตัวก่อนตาย และยังเป็นผู้ไม่ตายก่อนตาย คือ จะได้ รับแรงทำความดีเอาไว้ก่อนความตายที่จะมาถึงตนในวันข้างหน้าอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้

## เอกสารอ้างอิง

- กীরติ บุญเจือ. (2535). *ปรัชญาสำหรับผู้เริ่มเรียน*. พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช จำกัด.
- ธรรมากร จันทนะสาโร. (2557). *นาฏยศิลป์จากแนวคิดไตรลักษณ์ในพระพุทธศาสนา*. บัณฑิตวิทยาลัย : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- พรทิพย์ อันทิวโรทัย. (2539). *การวิเคราะห์รูปแบบความเป็นครูและกระบวนการถ่ายทอดความรู้ของครูมนตรีตราโมทในกลุ่มผู้สืบทอดที่ต่างกัน*. บัณฑิตวิทยาลัย : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พระครูวิสุทธิธรรมวิมล (ธเนศ อมโล). (2561). *ศึกษามรณสติเพื่อการพัฒนาชีวิต*. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระชาย อภินนโท (ปริสัชญุตานนท์). (2561). *ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการเตรียมตัวก่อนตายของผู้สูงอายุในชมรมปฏิบัติธรรม 24 น. จังหวัดปราจีนบุรี*. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระมหาเอกอาทิตย์ สิทธิเมธี (ลือโชติ). (2558). *การพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนตามวิถีพุทธในเขตเทศบาลนครนนทบุรี จังหวัดนนทบุรี*. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

รียนรม ลีลานุกรม. (2549). การตายทางการแพทย์ในโลร์จจ้ หงคิลดารมภ์ (บรรณาธิการ). ความตายและการตาย มุมมองศาสนากั่ววิทยาศาสตร์. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) และคณะ. (2535). วิสุทธิมรรคแปล. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ : ประยูรวงศ์พรินต์ติ้ง.

สมมาตร ฝั่งพวง. (2559). การพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนหมู่บ้านรักษาศีล 5 อำเภอหนองแค จังหวัดสระบุรี. บัณฑิตวิทยาลัย :มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.