

มรณัสสติในคัมภีร์พระไตรปิฎก Mindfulness of Death in the Tripitaka

เจ้าอธิการอารักษ์ สัมปยุตโต

Chao Athikarn Arak Sampayukkot

วัดพระพุทธรูปท่าดอยถ้ำ อำเภอถ้ำ จังหวัดลำพูน

Wat Phra Phutthabat Doi Tham, Li District, Lamphun Province.

Corresponding Author, Email: hebacktrack19mar@gmail.com

Received: 2024-12-05 Revised: 2024-12-20 Accepted: 2024-12-26

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษามรณัสสติในคัมภีร์พระไตรปิฎก ในประเด็นเกี่ยวกับความหมาย ประเภท วิธีการเจริญมรณัสสติ ประโยชน์ของมรณัสสติ ซึ่งในคัมภีร์พระไตรปิฎกได้มีการกล่าวถึงเรื่องมรณัสสติไว้เป็นจำนวนมาก เป็นหนึ่งในอารมณ์ของสมถกรรมฐาน ผู้ที่เจริญมรณัสสติได้จะทำให้ใช้ชีวิตไม่ประมาท มีสติในการทำงาน แนวทางการเจริญมรณัสสตินั้นจะต้องมีความเข้าใจในหลักธรรมที่เกี่ยวข้องเป็นพื้นฐานด้วย เช่น หลักไตรลักษณ์ หลักการดำเนินชีวิต หลักการพิจารณามรณัสสติ จึงจะทำให้เกิดประโยชน์อย่างแท้จริง ผู้ที่เจริญมรณัสสติเป็นนิตยยามทำให้เกิดประโยชน์ต่อตนเอง 4 ประการ คือ 1) จิตใจเกิดเป็นสมาธิได้เร็ว 2) รู้เท่าทันความเปลี่ยนแปลงของสังขาร 3) ตระหนักรู้หลักความจริงในชีวิต และ 4) รู้จักเตรียมตัวก่อนตาย

คำสำคัญ : มรณัสสติ, พระพุทธศาสนา, พระไตรปิฎก

Abstract

This academic article aims to study mindfulness of death in the Tripitaka, in terms of meaning, types, methods of developing mindfulness of death, and benefits of mindfulness of death. The Tripitaka mentions a lot about mindfulness of death, and it is one of the objects of Samatha meditation. Those who develop mindfulness of death will be able to live a careful life and be mindful in their work. The approach to developing mindfulness of death requires an understanding

of the principles of Dhamma as a foundation, such as the principle of the three characteristics, principles of living life, and principles of contemplating mindfulness of death, in order to truly create benefits. Those who develop mindfulness of death regularly will experience four benefits for themselves: 1. The mind can quickly attain concentration, 2. Be aware of changes in the body, 3. Be aware of the truth of life, and 4. Know how to prepare before death.

Keywords: Mindfulness of Death, Buddhism, Tripitaka

บทนำ

ความตายเป็นเรื่องปกติที่เกิดขึ้นกับมนุษย์ โดยไม่ยกเว้นให้แก่ใคร มนุษย์จึงต้องพบเจอกับความพลัดพรากจากสิ่งที่รัก และความตายในที่สุด แม้สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ายังไม่สามารถหลีกเลี่ยงจากสิ่งนี้ได้ เมื่อครั้งที่พระพุทธองค์ใกล้เสด็จดับขันธปรินิพพาน ทรงตรัสกับพระอานนท์ว่า “อานนท์ เราเคยบอกเธอไว้ก่อนมิใช่หรือว่า ความพลัดพราก ความทอดทิ้ง ความแปร เปลี่ยนเป็นอย่างอื่นจากของรักของชอบใจทุกอย่างจะต้องมี ฉะนั้น จะพึงหาได้อะไรจากที่ไหน ในสังขารนี้ สิ่งที่เกิดขึ้น มีขึ้น ถูกปัจจัยปรุงแต่งขึ้น มีความแตกสลายเป็นธรรมดา เป็นไปไม่ได้ ที่จะปรารถนาว่า ขอสิ่งนั้นจงอย่าแตกสลายไปเลย” ในพระพุทธศาสนาจึงให้ความสำคัญกับการพิจารณาถึงความตายเป็นอย่างยิ่ง ในการเจริญกรรมฐานนั้นท่านจัดให้มรณัสสติเป็นหนึ่งในอารมณ์กรรมฐาน 40 (นลินี คณะนา และคณะ, 2563: 119)

มรณัสสติเป็นหนึ่งในอนุสสติ 10 หมายถึง การฝึกฝนและการพิจารณาความตาย เพื่อเตือนสติและพัฒนาจิตใจตามคำสอนของพระพุทธเจ้า โดยมีเป้าหมายหลักในการเข้าใจความไม่เที่ยงของชีวิตและการเตรียมตัวเพื่อการตายอย่างสงบ มรณัสสติในพระไตรปิฎกปรากฏในพระสุตตรเป็นส่วนใหญ่ ในพระวินัยปิฎกไม่ได้กล่าวถึงเลย (พระมหาบุญประสิทธิ์ นาถปัญโญ และพระสุทธิสารเมธี, 2566: 2) มรณัสสติเป็นเครื่องมือที่ช่วยให้ผู้ปฏิบัติสามารถพัฒนาจิตใจและเข้าใจความจริงของชีวิตและความตายได้ดีขึ้น โดยการฝึกฝนและพิจารณาความตายอย่างสม่ำเสมอเป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพในการเตรียมตัวสำหรับการตายและการดำเนินชีวิตอย่างมีความหมาย

มรณัสสติ หมายถึง เป็นผู้มึสติระลึกถึงความตาย และสาเหตุที่จะทำให้เกิดความตาย โดยเอาสติไประลึกถึงความตายที่จะมีแก่ตนหรือบุคคลอื่น และถือเอาความตายที่จะมีขึ้นแก่ตนนั้นมาเป็นอารมณ์กรรมฐาน คือให้จิตใจนึกอยู่กับการระลึกถึงความตายเสมอว่า ความ

ตายที่มาถึงตนเป็นเรื่องธรรมดาของชีวิต ไม่มีใครจะหนีพ้นจากความตายไปได้ ทั้งในคน สัตว์ หรือสิ่งที่มีชีวิตทุกชนิด ไม่ว่าจะมีอายุ เก่งกล้าเพียงใด สุดท้ายก็ต้องตายเหมือนกัน ความตาย เป็นปฏิปักษ์ต่อชีวิตของสรรพสัตว์ เมื่อได้พิจารณาให้เข้าใจความจริงของชีวิตดีแล้ว ก็ยอม ทำให้คลายจากความทุกข์กังวล ความกลัวทั้งหลายได้ การพิจารณาถึงความตายของชีวิตเช่น นี้ในทางพระพุทธศาสนากล่าวว่าเป็นการปฏิบัติมรณัสสติที่ถูกต้อง ซึ่งมีปรากฏในปฐมมรณัส สติสูตรว่า “เธอทั้งหลายพึงสำเหนียกอย่างนี้ว่า เราทั้งหลายจักเป็นผู้ไม่ประมาทอยู่ จักปฏิบัติ มรณัสสติอยู่เพื่อความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย” (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 22 ข้อ 19: 385)

เนื้อหา

1. ความหมายของมรณัสสติในพระไตรปิฎก

มรณัสสติ มีชื่อเรียกที่แตกต่างกัน คือ มรณสติ มรณัสสติ มรณสัญญา เป็นต้น ใน พระไตรปิฎกได้แสดงที่มาของมรณัสสติไว้หลายพระสูตร เช่น มหาปรินิพพานสูตร (พระไตรปิฎก ภาษาไทย เล่ม 10 ข้อ 156: 100) มหาสติปัฏฐานสูตร (พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย, เล่ม 10, ข้อ 388 : 325) สัมมาทิฏฐิสูตร (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 12 ข้อ 92: 87) สัจจวิภังคสูตร (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 14 ข้อ 373: 418) เป็นต้น

มรณัสสติ แยกออกเป็นสองคำ คือ “มรณะ” ซึ่งแปลว่า “ความตาย ความจุติ ความ เคลื่อนไป ความทำลายไป ความหายไป ความตาย กล่าวคือมฤตยู การทำกาละ ความแตกแห่ง ขันธ์ ความทอดทิ้งร่างกาย ความขาดสูญแห่งชีวิตินทรีย์ ในหมู่สัตว์นั้นๆ ของเหล่าสัตว์นั้นๆ” (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 10 ข้อ 390: 325) กับคำว่า “สติ” ซึ่งแปลว่า ความระลึกได้ นึก ได้ ความไม่เผลอ การควบคุมจิตใจไว้กับกิจการงาน หรือคุมจิตใจไว้กับสิ่งที่เกี่ยวข้อง จำการที่ ทำและคำที่พูดแล้วแม่นยำได้ โดยไม่มีการลืม เมื่อเอาสองคำนี้มาสมาสกันเป็น มรณัสสติ แปล ว่า “การเอาสติมาระลึกถึงความตาย” (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 22 ข้อ 14: 10) ถ้าแปล ให้ถูกต้องตามหลักวิชาการแท้ๆ ก็เป็น “การปฏิบัติกรรมฐานโดยมีการระลึกถึงความตายเป็น อารมณ” (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 22 ข้อ 20: 447)

ในการพิจารณาข้อธรรมมรณธัมมตา เราควรพิจารณาเรื่อยๆ ว่า “เรามีความตาย เป็นธรรมดา ไม่อาจล่วงพ้นความตายไปได้” การพิจารณาธรรมะข้อนี้สำคัญยิ่งในกฎธรรมตา ของชีวิต สามารถเรียกได้อีกอย่างว่า “มรณะสติ” หรือการเพ่งสติยอมรับกับความตาย เพราะ ว่าความตายสามารถเกิดขึ้นกับใครก็ได้ เมื่อไรก็ได้ และคนส่วนใหญ่ หรือแทบทุกคนมักคิดว่า ตนจะไม่ตายง่ายๆ ดังนั้นหลายคนจึงใช้ชีวิตอยู่ด้วยการรอคอยอะไรสักอย่าง เป็นเหตุให้ชีวิต นั้นเสียเวลาไปมาก โดยที่ไม่ตระหนักกันเลยว่า เราทุกคนได้ถอยหลังเข้าหาความตายกันทุกคน

หรือสามารถคิดได้ว่า ถ้าผ่านไปหนึ่งวัน พวกเราทุกคนก็มีชีวิตสั้นลงหนึ่งวันเช่นกัน ดังนั้นแล้ว เราควรพิจารณาความตายบ่อยๆ จะได้ไม่ประมาทหมัวเมาในการใช้ชีวิต และจะได้ไม่คิดว่าเรามีเวลามากมายนัก หากมีแต่ปล่อยให้เศร้าก็เป็นการเสียเวลาโดยเปล่าประโยชน์ เรามารับทำเรื่องที่ดีมีประโยชน์เพราะชีวิตเราสั้นลง ทุกนาที ทุกชั่วโมง และทุกวัน

2. ความหมายของมรณัสสติในคัมภีร์วิสุทธิมรรค

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค เล่ม 2 ภาคสมาธิ ปรีเฉพที่ 8 อนุสสติกัมมัฏฐานนิตเทศ มรณานุสสติกรรมฐาน กล่าวว่า มรณานุสสติ คือ การภาวนาระลึกนึกถึงความตายไว้เป็นอารมณ์ การระลึกถึงความตาย ความขาดแห่งชีวิตินทรีย์ มองเห็นคน สัตว์ ตายกันหมด ไม่มีใครอยู่ ยงคงกระพัน รอดพ้นจากความตายได้สักคน แม้แต่พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ผู้มีทั้งฤทธิ์เดชเป็น ผู้วิเศษกว่าใครๆ ในโลก ในสวรรค์ ในพรหมก็ต้องตาย เหตุปัจจัยที่ทำให้มรณะ มี 2 อย่าง คือ (1) กาลมรณะ คือ การสิ้นบุญ หรือการสิ้นอายุขัย (2) อกาลมรณะ คือ สิ้นด้วยอำนาจกรรม ที่เข้า ตัดรอนกรรม ในมรณะเหล่านั้น ก็มีมรณะใดเมื่อความพร้อมมูลแห่งปัจจัยที่เป็นเหตุสืบต่ออายุ ยังมีอยู่ ก็ย่อมมีได้ เพราะความที่กรรมอันเป็นเหตุต่อปฏิสนธิมีวิบากสูงงอมสิ้นเชิงแล้วนี้ชื่อว่ามรณะด้วยการสิ้นบุญ มรณะโดยอ้อมมีด้วยการสิ้นอายุซึ่งมี 100 ปีเป็นกำหนดเหมือนอายุ ของคนทุกวันนี้ เพราะไม่มีสมบัติ คือ คติ กาล และอาหาร เป็นต้น เหล่านี้ชื่อว่า มรณะ ด้วยการสิ้นอายุ ส่วนมรณะโดยอ้อมมี แก่เหล่าสัตว์ผู้มีสันดานอันกรรมที่สามารถจะให้เคลื่อน จากฐานในทันทีเข้ามาตัดรอน เหมือนอย่างทุลิมารและกลาพราช เป็นต้น หรือย่อมมีแก่เหล่า สัตว์ผู้มีสันดานขาดไปด้วยความพยายามมีการนำศัสตรามา (ประหาร) เป็นต้น ด้วยอำนาจกรรม ปางก่อน นี้ชื่อว่า อกาลมรณะ มรณะทั้งหมดนั้น สงเคราะห์ด้วยความขาดแห่งชีวิตินทรีย์ การ ระลึกถึงมรณะ กล่าวคือ ความขาดแห่งชีวิตินทรีย์ ด้วยประการดังกล่าวมานี้ ชื่อว่ามรณัสสติ การหนีความตายให้พ้นความตายหรือการขาดแห่งชีวิตินทรีย์ที่เนื่องอยู่ในภพอันเดียว มี 3 อย่าง คือ (1) สมุทเทมรณะ คือ การปรินิพพานของพระอรหันต์ซึ่งนิสาพทั้งหลายขาดสูญแห่งวิภว ทุกข์ ตายครั้งเดียว เป็นการดับทุกข์โดยสิ้นเชิง (2) ขณิกมรณะ คือ การดับของสังขาร รูปนาม ทุกขณะ คือ เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป (อุปาทกขณะ วิถีขณะ และภังคขณะ) เป็นไปตามเหตุปัจจัย ก็ยังเกิดดับสืบต่อกันไป (3) สมมติมรณะ คือ ความตายที่ชาวโลกสมมติกัน เช่น นาฬิกาตาย รถตาย ต้นไม้ตาย เหล็กตาย เป็นต้น (สุกัร ทุมทอง, 2555: 14)

การเจริญมรณานุสตินั้น ไม่สามารถทำได้กับสมุทเทมรณะ ขณิกมรณะ และ สมมติมรณะ เพราะสมุทเทมรณะมีได้น้อย มีแต่เฉพาะพระอรหันต์เท่านั้น ปุณชนคนธรรมดา จึงไม่สามารถเห็นได้ทั่วไป ส่วนขณิกมรณะ (การเกิดดับเป็นไปทุกขณะ) ไม่สามารถเห็นความ จริงของการเกิดดับนั้น ส่วนสมมติมรณะนั้น ก็ไม่ทำให้เกิดความสังเวชใจ การพิจารณาความ

ตายจึงต้องพิจารณา ชีวิตินทรีย์ปัจเจกธรรมะ อันเป็นความตายที่เกิดกับทุกคน เห็นได้ชัดเจน เพราะมีการตายเกิดขึ้นทุกวัน เวลาระลึกถึงความตายของคนที่ชอบกันจะเกิดความโศกเศร้า ความเกิดขึ้นแห่งความโศกเป็นต้นเหตุนี้ย่อมมีแก่ผู้ที่ปราศจากสติ ความสังเวช และญาณ ให้พึงพิจารณาถึงความตายของหมู่สัตว์ที่ตายไปซึ่งที่เป็นสมบัติที่ตนเคยเห็นมา ประกอบสติ ความสังเวช และญาณ แล้วยังมนสิการให้เป็นไปโดยนัยมี อาทิว่า มรณ ภวิสสติ ความตาย จักมี การระลึกถึงความตายโดยเวลา 8 อย่างเหล่านี้ คือ (1) โดยปรากฏเหมือนเพชฌฆาต (2) โดยวิบัติจากสมบัติ (3) โดยนำมาเปรียบเทียบ (4) โดยเป็นกายสาธณะแก่หมู่หนอน จาพวกมาก (5) โดยอายุทุพลภาพ (6) โดยไม่มีเครื่องหมาย (7) โดยมีกำหนดระยะเวลา (8) โดยมีขณะเล็กน้อย (สมเด็จพระพุทธอาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ), 2554: 397-398)

เมื่อกล่าวโดยสรุป มรณัสสติในพระไตรปิฎกได้หมายถึงการระลึกถึงความตาย อันจะมีแก่ตน ซึ่งเป็นการตายในกาลและนอกกาลทั้งสองลักษณะนี้ถือว่าเป็นความตายที่นำมาเป็นอารมณ์กรรมฐานของการปฏิบัติมรณัสสติ แต่จะต้องเป็นความตายที่ขาดลงของชีวิต หมายความว่าทุกส่วนของอวัยวะในร่างกายได้หยุดการทำงานและไม่สามารถดำรงชีวิตต่อไป ได้ จึงถือเป็นเกณฑ์ปฏิบัติมรณัสสติในพระไตรปิฎก ส่วนความหมายมรณัสสติในทัศนะของ นักปราชญ์ไทย ซึ่งแต่ละท่านต่างก็ได้ให้ความหมายที่ใกล้เคียงกัน คือหมายเอาการระลึกถึงความตายที่ขาดลงของชีวิตบุคคลหนึ่งๆ โดยระลึกเอาความตายนั้นมาเป็นอารมณ์กรรมฐาน เพื่อจะได้พิจารณาให้เกิดความรู้สึกละสังเวชสลดใจ เกิดความเบื่อหน่าย คลายจากความยึดมั่น ในตนและทรัพย์สมบัติทั้งหลายได้ และมีชีวิตเป็นอยู่ด้วยความไม่ประมาทต่อการทำความดี การขาดสิ้นของชีวิตจึงทำให้คนผู้สูญเสียคนรักทำให้เกิดความทุกข์ใจ เพื่อเป็นการตัดความทุกข์ออกจากจิตใจ จึงต้องรู้จักวิธีการปฏิบัติที่ถูกต้อง ในทางพระพุทธศาสนาให้มีการปฏิบัติ มรณัสสติกรรมฐานอยู่เสมอ ผู้ที่ตั้งอยู่ในกรรมฐานเช่นนี้ ย่อมทำให้เป็นผู้มีสติและเข้าใจถึงความจริงในชีวิต เพราะทุกชีวิตจะต้องพบกับกฎเกณฑ์ของความแก่ ความเจ็บ ความตาย ความพลัดพรากและมีกรรมเป็นของตน การที่กำหนดรู้ความจริงเช่นนี้ ก็จะทำให้ความทุกข์ได้บรรเทาและจะพบกับความสุข เป็นชีวิตที่ไม่มีมรณัสสติในตัวตนบุคคลและทรัพย์สมบัติ จิตใจก็มีควมว่าง การที่จิตว่างจากอารมณ์ที่เป็นข้าศึก (กิเลส) ย่อมทำให้มีความสุข เนื่องจากความสุขที่เกิดจากความสงบถือได้ว่าเป็นความสุขที่แท้จริงตามหลักในทางพระพุทธศาสนา ความสุขจากความสงบเป็นสิ่งที่พระพุทธองค์ทรงยกย่องว่าเป็นยอดแห่งความสุขที่ทุกคนจะต้องทำให้เกิดมีกับตน

3. ประเภทของมรณัสสติ

การปฏิบัติถือว่าเป็นอุบายอย่างหนึ่งที่จะทำให้จิตใจเกิดความสงบ บรรเทาความ โศกเศร้า ความเสียใจ ความฟุ้งซ่าน อันเนื่องจากการสูญเสียคนรัก หรือความตายอันจะมีแก่ ตนด้วยเหตุผลความจริงที่เกิดจากปฏิบัติเช่นนี้ จึงได้มีการกล่าวถึงเรื่องการระลึกถึงความตาย และพิจารณาความตาย อันจะเกิดขึ้นกับตนในไม่ช้า ความตายที่จะมีขึ้นแก่ตนนั้น ถ้าเราไม่รู้ จักวิจิพิจารณาด้วยสติปัญญาและเหตุผลก็จะเป็นเหตุให้เกิดความทุกข์โศกได้ การพิจารณา ความทุกข์จากความตายนั้น เราจะต้องยึดหลักของการปฏิบัติอย่างเคร่งครัด ซึ่งวิธีนี้ถือได้ว่าเป็นวิธีแก้ความทุกข์จากการตาย เพราะเป็นวิธีพิจารณาถึงความจริงของชีวิต (ความตาย) การ ที่ได้รู้จักความจริงอย่างถูกต้องลึกซึ้งนั้นก็เนื่องด้วยมีการปฏิบัติด้วยสติและปัญญา เพื่อให้เกิด ปัญญายิ่งขึ้นจากการระลึกถึงความตาย จึงได้มีการแบ่งประเภทเอาไว้ในลักษณะที่แตกต่างกัน

การให้ระลึกถึงความตายที่จะเกิดขึ้นตามกาล หมายถึง ให้เอาสติและปัญญาได้ ระลึกถึงความตายที่เกิดแก่ตนตามกาลเวลาหรือตามกำหนดอายุ ที่ควรตายนั้นมาเป็นอารมณ์ กรรมฐาน โดยไม่ปล่อยจิตใจไปในที่อื่น ซึ่งเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า การรักษาจิตใจให้มีอารมณ์เดียว เมื่อจิตใจของเราตั้งมั่นในมรณัสสติเช่นนี้ ย่อมสามารถทำให้บรรเทาจากความทุกข์โศก หวาด กลัวลงได้ จนสามารถทำจิตใจให้รู้จักปล่อยวางในสิ่งของต่างๆ ได้ และยังรู้ถึงคุณค่า ถึงโทษอันเกิด จากความตาย สิ่งที่เป็นคุณค่า คือทำให้เราทราบถึงความจริงของชีวิตว่าสักวันหนึ่งจะต้องตายเป็น แน่ เป็นโทษ คือมันทำให้เรามีความทุกข์ เสียใจร้องไห้ เมื่อมีความรู้ความเข้าใจก็ย่อมก่อให้เกิด ความคิดถึงอดีต อนาคตและปัจจุบัน อดีตที่ผ่านมาอันความดีของเรามีมากหรือน้อย ก็ทำให้ ทราบว่าความดีน้อยก็จะได้เร่งรีบขวนขวายทำความดีให้มาก เมื่อปัจจุบันทำแต่เหตุดีๆ อนาคต ก็ย่อมได้รับสิ่งดีๆ คือความสุข นอกจากนี้ยังมีการมองความตายที่เป็นปัญญาอีกมี 6 ประการ คือ

1. จะทำให้พ้นจากทุกข์ทางกายและจิตใจ คือ เมื่อเรามีความทุกข์เกิดขึ้นอย่างแรง กล้าในกาย ก็ย่อมเป็นสิ่งที่ไม่ปรารถนาของบุคคล แต่เมื่อกายแตกดับลงจึงทำให้ความทุกข์ทั้ง ปวงจบ ดังนั้น ความตายจึงถือได้ว่าเป็นคุณค่าต่อผู้มีความทุกข์ทางกายและจิตใจ

2. จะเอาความผิดทางกฎหมายไม่ได้ คือ ว่าทุกสิ่งทั้งดีและร้ายก็จบสิ้นไป

3. ญาติพี่น้องไม่รบกวน คือว่าญาติพี่น้องต่างก็หมดความอาลัย หหมดความหวังหมด ความคิดถึง พึงพาอาศัยในตัวของผู้ที่ตายไปแล้วไม่ได้

4. มีหนี้สิน เป็นศัตรูอาฆาตพยาบาทต่อกันก็เลิกกันไป คือว่าไม่สามารถที่จะเรียก ร้องใดๆ กับผู้ตายนั่นไม่ได้

5. จะได้ไปเกิดในภูมิใหม่ คือหลังจากตายแล้วดวงวิญญาณก็จะไปเกิดใหม่แต่การ เกิดใหม่นั้นจะเกิดเป็นอะไรก็ขึ้นอยู่กับแรงผลของกรรมที่ตนได้สร้างไว้ ถ้าสร้างแต่กรรมดีไว้มาก

ผลของกรรมดีที่ส่งผลให้เกิดในภพภูมิที่ดี ถ้าสร้างกรรมไม่ดี เมื่อตายผลกรรมช่วยผ่อนนำไปสู่ที่ไม่ดี เช่น ตกนรก เป็นเปรต เป็นสัตว์ดิรัจฉาน

6. ไม่ต้องเป็นภาระแก่บุคคลอื่น คือเป็นการตัดภาระทั้งหลายแก่คนอื่นได้จบลงอย่างสิ้นเชิง

การให้ระลึกถึงสาเหตุแห่งความตาย หมายความว่าให้เอาสติย้อนระลึกถึงสาเหตุไม่ว่าจะเป็นเหตุใด ชนิดใดก็ถือว่านั่นคือสาเหตุเช่น ถูกฆ่าตาย ถูกรถชนตาย ถูกยิงตาย ถูกแทงตาย ตกน้ำตาย ป่วยตายด้วยโรคที่ร้ายแรงแก่ชราตาย หมดบุญหมดกรรมแล้วตาย การตายย่อมมีสาเหตุหลายประการ ในเรื่องนี้ทางพระพุทธศาสนาได้ตรัสถึงสาเหตุของการตายมี 4 ประการคือ (พื้น ดอกบัว, 2543: 28)

1. อายุขยมรณะ หมายถึง การตายที่สิ้นอายุเนื่องจากการมีชีวิตเกิดมานาน มีอายุจนถึงแก่ชราแล้วก็ตายลง โดยไม่มีเหตุใดที่ทำให้ตายนอกจากความแก่ชรา หรือสภาพของร่างกายหมดประสิทธิภาพ ในกรณีเช่นนี้ทางพระพุทธศาสนาเรียกว่าเป็นการตายเพราะสิ้นอายุ

2. กัมมิกขยมรณะ หมายถึง การตายเพราะสิ้นกรรม เป็นการตายที่หมดกรรม หรือหมดบุญ ที่เป็นเช่นนั้นก็เนื่องจากว่าแต่ละบุคคลมีกรรมมากน้อยต่างกัน คนที่มีกรรมมากก็ย่อมมีชีวิตอยู่ในโลกนานกว่าบุคคลที่มีกรรมน้อย ดังนั้น จึงกล่าวได้ว่าการตายของแต่ละคนก็อยู่ที่กรรมการตายแบบนี้ในทางพระพุทธศาสนาเรียกว่าตายเพราะสิ้นกรรม

3. อุภยักขยมรณะ หมายถึง การตายเพราะสิ้นอายุและสิ้นบุญ ทั้งสองประการนี้เนื่องจากบุคคลได้มีอายุยืนยาวนานจนถึงวัยชรา และบุญก็ได้หมดลง การตายในลักษณะเช่นนี้ทางพระพุทธศาสนาเรียกว่าเป็นการสิ้นอายุด้วยและสิ้นบุญด้วย ดังการตายของพระพุทธบิดาของพระพุทธเจ้าที่ถึงเรื่องวาระที่พุทธบิดาทรงอยู่ในภาวะของผู้ป่วยใกล้ตาย เกิดอาการทุกขเวทนาอย่างแรงกล้าจากความเจ็บปวด พระพุทธองค์ซึ่งขณะนั้นประทับอยู่ ณ ภูฏาคารศาลาปามหาวันใกล้พระนครไพสาลี ทรงทราบข่าวพระพุทธบิดาทรงพระประชวรหนัก ได้เสด็จพร้อมด้วยพระสาวกเป็นอันมาก พระพุทธองค์ได้ทรงบำเพ็ญปิฎกปฏิฐานธรรมถวายการพยาบาลตามพุทธวิธี ขณะนั้น พระเจ้าสุทโธทนะได้รับการบีบคั้นจากอาพาธกล้าเกิดทุกขเวทนายิ่งนัก มีพระอาการทุรนทุราย หมดสติ พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงยกพระหัตถ์ตั้งพระทัยอธิษฐานจิตบำบัดโรคาพาธแล้วทรงลูบลงด้วยพระบาทมี พระอานนท์เถระเจ้ายกพระหัตถ์ลูบที่พระหัตถ์เบื้องซ้าย อาพาธกล้าข้างซ้ายก็เพลาลง พระราหุลเถระเจ้ายกพระหัตถ์ลูบที่พระปฤษฎางค์อาพาธกล้าที่พระกายก็ทุเลาลง พระเจ้าสุทโธทนะทรงสำราญพระกายคลายความทุกขเวทนาอันสาหัส ทรงลุกขึ้นอวสานสิ้นเพียงนั้นแล้ว ก็ทูลลาพระบรมศาสดาเสด็จปรินิพพานและลาพระบรมวงศานุวงศ์ สิ้นด้วยกันแล้วพระองค์ก็เสด็จปรินิพพานด้วยอนุปาทิเสสนิพพาน การที่พระเจ้าสุทโธทนะได้

เสด็จดับขันธปรินิพพานนั้นเป็นการสิ้นทั้งบุญสิ้นทั้งอายุ และก็เป็นการเสด็จดับขันธปรินิพพานไปตามกาลเวลาที่สมควร

4. อุปัชฌายกษัตริย์ (มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2526: 246-257) หมายถึง การตายเพราะประสบอุบัติเหตุ ในระหว่างที่อายุและกรรมยังไม่ครบกำหนดที่จะตาย แต่มาประสบอุบัติเหตุจนทำให้ตายลง ในวัยอันไม่ควรตายก็ต้องมา ตายลง การตายอย่างนี้พุทธศาสนาเรียกว่าเป็นการตายเพราะประสบอุบัติเหตุ ผู้ที่จะตายในเวลาที่ไม่สมควร มีสาเหตุมาจากสิ่งเหล่านี้ คือ ตายเพราะโรคคม ตายเพราะโรคที่มีดีเป็นสมุฏฐาน ตายเพราะโรคที่มีเสมหะเป็นสมุฏฐาน ตายเพราะโรคคม ดี เสมหะรวมกันกำเริบขึ้น (โรคสันนิบาต) ตายเพราะฤดูแปรปรวน ตายเพราะถูกผู้อื่นทำร้าย ตายเพราะการบริหารร่างกายไม่ถูกต้อง และ ตายเพราะโรคที่เกิดแต่เวรกรรม (พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช), 2546: 189)

สาเหตุแห่งการตายในลักษณะต่างๆ ของบุคคล สัตว์ทั้งหลายนั้นก็เนื่องด้วยอำนาจของผลกุศลกรรมและอกุศลกรรมของแต่ละคน สัตว์ที่ได้สร้างเอาไว้ และเมื่อถึงคราวที่ผลกรรมนั้นให้ผลก็ย่อมทำให้เป็นไปในลักษณะต่างๆ อาจได้รับผลกรรมหนักบ้าง เบาบ้าง มีอายุยืนบ้าง อายุสั้นบ้าง ในปฐมอนายุสสาสูตรได้กล่าวถึงธรรมที่เป็นเหตุให้อายุสั้นและอายุยืน 5 ประการคือ

1. ไม่ทำสิ่งที่ เป็นสัปปายะ ไม่รู้จักวิธีการที่ทำให้ตนเกิดความสบาย มีความสุข มีความปลอดภัยกับชีวิต

2. ไม่รู้จักประมาณในสิ่งที่ เป็นสัปปายะ เป็นผู้ที่ขาดความคิดที่ถูกต้องว่าสิ่งใดควรทำสิ่งใดที่ไม่ควรทำ หรือสิ่งใดควรมีมากมีน้อยเพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต

3. บริโภคสิ่งที่ ย่อยยาก ไม่รู้จักประเภทของอาหารที่ทำให้เกิดความสบายต่อร่างกาย เพราะอาหารบางอย่างย่อยง่าย อาหารบางอย่างย่อยยากจึงเป็นเหตุที่ทำให้ชีวิตมีอายุสั้นได้

4. เทียวในเวลาไม่สมควร ในเวลาวิกาล ในที่มีอันตราย ในที่ห้ามเข้าหรือที่ไม่ควรเข้า เช่น สถานที่มียาพิษ สถานที่มีวัดตระเบิด สถานที่มีโจร และสถานที่มีบุคคลไม่ตั้งอยู่ในศีลธรรมอันดีงาม

5. ไม่ประพฤติพรหมจรรย์ ไม่ตั้งอยู่ในหลักคุณธรรม เช่น ไม่เคยให้ทาน ไม่เคยรักษา ศีล ไม่เคยบำเพ็ญภาวนา จึงเป็นผู้ประมาทในการดำรงชีวิต อยากทำอะไรก็ทำตามความอยาก โดยไม่คำนึงถึงความถูกต้องอันเป็นเหตุทำให้เกิดความทุกข์ต่อตนและคนอื่น และเป็นชีวิตที่ขาดหลักยึดจึงเป็นเหตุทำให้มีอายุสั้น (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 22 ข้อ 125: 205)

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

ทำเอาไว้ในอดีตชาติ ตลอดถึงผลกรรมในปัจจุบันได้ตามทัน จึงเป็นเหตุทำให้เกิดความตาย เร็วบ้าง ช้าบ้าง ดีบ้าง ร้ายบ้างแตกต่างกัน ดังนั้น ในทางพระพุทธศาสนาจึงได้มีการสอนให้ทุกคนยึดหลักแห่งการทำความดีเอาไว้ เพื่อจะได้ตายดีและได้ไปเกิดในภพภูมิที่ดีมีสุขคติเป็นที่อยู่ เนื่องจากกรรมส่งผลเป็นเรื่องราวธรรมะที่มีผลขั้นสูงต่อผู้ปฏิบัติจนถึงให้เกิดบรรลุมรรคผลนิพพาน จึงมีผู้รู้ได้กล่าวไว้ในที่ต่างๆ ดังในคัมภีร์วิสุทธิมรรคก็ได้มีการกล่าวถึงวิธีการระลึกถึงความตายที่จะมีถึงตนแต่ละประเภท

4. วิธีปฏิบัติมรณัสสติ

การปฏิบัติมรณัสสติกรรมฐานนี้ ผู้ปฏิบัติจะต้องพิจารณาศพที่อยู่เฉพาะหน้า หรือระลึกถึงศพที่ตายไปแล้ว ที่มีศ มีอำนาจ มีทรัพย์สมบัติแล้วก็นึกบริกรรมอยู่ในใจว่า “มรณ เม ภวีสสตี, ชีวิตินทริย อุกฺขนิชฺชิสสตี” เราจะต้องตาย รูปชีวิติ นามชีวิติ จะต้องขาดจากกันอยู่อย่างนี้เรื่อยๆ ไป หรือจะบริกรรมว่า

ชีวิติ เม อนิยตํ ชีวิตของเราเป็นของไม่ยั่งยืน

มรณ เม นิยตํ ความตายเป็นของเราเป็นของแน่นอน

อวสฺสํ มยา มริตพฺพํ อันเราจะพึงตายเป็นแท้ เราต้องตายแน่นอน

สพฺเพ สตฺตา มรณธมฺมา สัตว์ทั้งหลายทั้งปวงมีความตายเป็นธรรมดา

มรณปริโยसानา มีความตายเป็นที่สุดในหนึ่งชาติ ความขาดของชีวิตอินทริยในชาติหนึ่ง จุดจบของชาติหนึ่งๆ เป็นอย่างนี้

มรณํ อนตฺตา ไม่ล่วงพ้นความตายไปได้ ไม่อาจหนีความตายได้

มรณํ เม ธฺวํ ชีวิติ เม ธฺวํ ความตายเป็นของแน่ ความมีชีวิตอยู่เป็นของไม่แน่ (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 26 ข้อ 238: 161)

การปฏิบัตินี้จะระลึกนึกบริกรรมไปเรื่อยๆ นั้นไม่ได้ จะต้องมียินโสมนสิการประกอบไปด้วย ถ้าระลึกนึกอยู่โดยไม่มีโยนิโสมนสิการแล้ว ปัญญาที่เกี่ยวข้องด้วยสังเวชสลดใจย่อมไม่เกิด และจะกลับเป็นโทษเกิดขึ้น กล่าวคือ เมื่อนึกถึงความตายของคนที่เรารักใคร่ชอบพอแล้ว ความเศร้าโศกเสียใจก็จักเกิดขึ้น เมื่อนึกถึงความตายของบุคคลที่เป็นศัตรูกับตนความดีใจก็จักเกิดขึ้น เมื่อนึกถึงความตายของบุคคลที่ตนไม่รักไม่เป็นศัตรูก็จะรู้สึกเฉยๆ เมื่อนึกถึงความตายของตนเองก็จะเกิดความกลัว นี่แหละเป็นโทษที่เกิดจากการไม่มีโยนิโสมนสิการ ส่วนการปฏิบัติที่ประกอบด้วยโยนิโสมนสิการนั้นผู้ปฏิบัติมีการระลึกนึกถึงแต่ความตายอย่างเดียวเท่านั้น ไม่ว่าจะมีความตายของบุคคลจำพวกใด เมื่อระลึกนึกอยู่แต่ในความตายอย่างเดียว ไม่เกี่ยวข้องด้วยความรักความชังหรือเป็นศัตรูแล้ว ความสังเวชสลดใจก็จะบังเกิดขึ้น นี่แหละเป็นการระลึกที่ประกอบด้วยโยนิโสมนสิการ เมื่อเป็นเช่นนี้ผู้ปฏิบัติก็ต้องทำการปฏิบัติให้ถูกต้องตามแนวทาง

ที่พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ และเพื่อให้ทราบถึงวิธีปฏิบัติแก่พุทธบริษัท “ภิกษุทั้งหลาย มรณัสสติที่เจริญแล้ว ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก หยั่งลงสู่อมตะมีอมตะเป็นที่สุด” แล้วตรัสถามภิกษุทั้งหลายว่า “เธอทั้งหลายเจริญมรณัสสติกันบ้างหรือไม่” ภิกษุรูปหนึ่งกราบทูลว่าตนเองเจริญอยู่, ตรัสถามว่า “เธอเจริญอย่างไร”

1. ภิกษุรูปนั้นทูลตอบว่า “ข้าพระพุทธเจ้าเจริญโดยมีความคิดว่า โอหนอ ชีวิตเราอาจเป็นอยู่อีกเพียงคืนหนึ่งวันหนึ่งเท่านั้นเราพึงใส่ใจและกระทำตามคำสอนของพระพุทธเจ้าให้มาก”

2. ภิกษุอีกรูปหนึ่งกราบทูลวิธีเจริญมรณัสสติของตนว่า “โอหนอ ชีวิตเราอาจอยู่อีกเพียงวันหนึ่งเท่านั้น เราพึงใส่ใจ”

3. ภิกษุอีกรูปหนึ่งกราบทูลว่า “โอหนอ ชีวิตเราอาจเป็นอยู่เพียงครึ่งวัน”

4. ภิกษุอีกรูปหนึ่งกราบทูลว่า “โอหนอ ชีวิตเราอาจเป็นอยู่ได้เพียงชั่วเวลาฉันบิณฑบาตมื้อหนึ่ง”

5. ภิกษุอีกรูปหนึ่งกราบทูลว่า “โอหนอ ชีวิตเราอาจอยู่ได้เพียงชั่วเวลาฉันบิณฑบาตไปได้ครึ่งหนึ่ง” (ยังไม่ทันได้อิ่ม)

6. ภิกษุอีกรูปหนึ่งกราบทูลว่า “โอหนอ ชีวิตเราอาจอยู่ได้เพียงชั่วเวลาที่เคี้ยวและกลืนกินข้าวไปได้เพียง 4-5 คำ”

7. ภิกษุอีกรูปหนึ่งกราบทูลว่า “โอหนอ ชีวิตเราอาจอยู่ได้เพียงชั่วเวลาเคี้ยวคำข้าวไปได้เพียง 1 คำ”

8. ภิกษุอีกรูปหนึ่งกราบทูลว่า “โอหนอ ชีวิตเราอาจอยู่ได้เพียงชั่วเวลาที่เราหายใจออกแล้วหายใจเข้า 1 ครั้ง หรือหายใจเข้าแล้วหายใจออก 1 ครั้งเท่านั้น”

เมื่อภิกษุทั้ง 8 รูปกราบทูลแล้ว พระพุทธเจ้าตรัสว่า ภิกษุรูปที่ 1 ถึง 6 ยังได้ชื่อว่ามีสมาธิอยู่มาก จักทำให้สิ้นอาสวะช้า ภิกษุทั้งหลายพึงเป็นดังภิกษุรูปที่ 7 และ 8 ผู้ได้ชื่อว่าเป็นผู้ไม่ประมาท เจริญมรณัสสติเช่นนี้ย่อมสิ้นอาสวะได้เร็ว เพราะฉะนั้น ในเรื่องนี้ พวกเธอทั้งหลาย พึงสำเหนียกใจไว้ว่า “เราทั้งหลาย จักเป็นผู้ไม่ประมาทเป็นอยู่จึงเจริญมรณัสสติ เพื่อความสิ้นอาสวะอย่างแท้จริง” ดังนี้ ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลาย พึงสำเหนียกใจไว้อย่างนี้แล” (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 22 ข้อ 19: 446) นี่เป็นการชี้ให้เห็นว่า การปฏิบัตินั้นได้ถึงขั้นแห่งการสำเร็จแล้ว ในบรรดามรณัสสัญญาทั้งหมดนี้ มรณัสสัญญาข้อ 7 และข้อ 8 แสดงให้เห็นว่าสติของผู้ปฏิบัติถึงซึ่งความดีเป็นเยี่ยม ถูกพุทธประสงค์ทรงชมเชยมาก ส่วนข้อ 1 ถึงข้อที่ 6 นั้นสติของผู้ปฏิบัติยังไม่ถึงขั้นเยี่ยม แต่อย่างไรก็ตาม สำหรับในสมัยนี้ถ้าสติของผู้ปฏิบัติยังไม่ถึงขั้นข้อ 1 ถึง ข้อ 6 ได้ก็จัดว่าดีมากแล้ว เพราะเหตุว่าเป็นบันปลายของพระพุทธศาสนา

1. การตั้งสติระลึกถึงความตาย

ด้วยการบริกรรมบทว่า มรณํ มรณํ หรือนึกถึงความ ตาย มาเป็นอารมณ์กรรมฐาน ให้กระทำอย่างนี้อยู่ทุกลมหายใจเข้าออก ในขณะที่ระลึกความตายก็ใช้สติปัญญาพิจารณาให้เห็นถึงความเปลี่ยนแปลงของชีวิต เริ่มแต่แรกทีปฏิสนธิเกิดอยู่ในท้องของแม่ จนถึงคลอดออกมาเป็นเด็ก เป็นหนุ่มสาวเป็นคนแก่ เป็นคนชรา และตายในที่สุด ที่มีการเปลี่ยนแปลงนั้นก็เนื่องด้วยเป็นเรื่องราวธรรมดาของชีวิต ไม่มีใครบังคับให้เกิดเช่นนั้นได้ แต่มันก็เป็นไปตามกฎธรรมชาติของสังขาร เมื่อถึงจุด ถึงวาระสังขารนั้นก็แตกดับลง ซึ่งเรียกว่า “ตาย” (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 22 ข้อ 19: 444)

2. การพิจารณาถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดความตาย

สิ่งที่สามารถทำให้ชีวิตขาดดับลงนั้นมีมากมายหลายประเภท ดังมีพุทธพจน์ตรัสว่า ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้ กลางวันผ่านไป กลางคืนย่างเข้ามา ย่อมพิจารณาเห็นสาเหตุแห่งความตายของเรามีมาก คือ งูกัดเรา แมลงป่องต่อยเรา หรือตะขาบกัดเรา อาหารที่เราฉันแล้วไม่ย่อย ดีของเราพึงกำเริบ เสมหะของเราพึงกำเริบ ลมพิษกำเริบ เราก็จะตายเพราะเหตุนั้น (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 22 ข้อ 20: 447)

3. การระลึกถึงความตายให้เกิดปัญญา

การระลึกถึงความตายเพื่อให้เกิดสติปัญญา จะต้องใช้ปัญญาพิจารณาด้วยเหตุผลตามความเป็นจริงของสังขารหรือสิ่งที่เกิดขึ้นนั้น เมื่อได้เข้าใจความจริงของชีวิต คือ เกิดขึ้น ตั้งอยู่ดับไปเป็นธรรมดา การได้เข้าใจความเป็นจริงเช่นนี้ ทำให้จิตใจหนักแน่นมั่นคงไม่หวั่นไหวไปตามอิฏฐารมณ์อนิฏฐารมณ์ เหมือนภูเขาทึบใหญ่ไม่หวั่นไหวด้วยแรงลม (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 22 ข้อ 326: 423) และจิตใจก็โน้มไปสู่ความสงบและเกิดสมาธิได้เร็ว การระลึกถึงความตายที่ให้เกิดปัญญา

การสอนให้ได้พิจารณาถึงสาเหตุของความตายอันจะเกิดมีแก่เราอย่างนี้ ย่อมทำให้เรารู้ชัดว่าชีวิตมีความตายและสาเหตุที่ทำให้เราตายมีอยู่ รอบตัว ความตายอาจเกิดขึ้นกับเราได้ตลอดเวลา ทุกสถานที่ โดยไม่มีเครื่องหมายบอกให้ทราบล่วงหน้า ดังนั้น จึงทำให้ได้คิดเตือนใจตนไม่ให้เป็นผู้ประมาทในการสร้างความดี ด้วยการสร้างบารมีทาน ศีล สมาธิให้มาก มีสิ่งใดที่ยังไม่ได้สร้างก็รีบชวนชวายเป็นมากขึ้น การสร้างบุญบารมีอย่างนี้ถือได้ว่าเป็นผู้ไม่ประมาทในกิจทั้งปวง ด้วยการทำดี คิดดี พูดดีและรู้ถึงสิ่งที่ควรปฏิบัติหรือไม่ควรปฏิบัติตามแนวทางที่พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้

5. อารมณ์ในการปฏิบัติมรณัสสติ

อารมณ์ในการปฏิบัติมรณัสสติ หมายถึง สิ่งที่ใจของผู้ปฏิบัติจะได้ยึดขณะปฏิบัติ

เช่น การระลึกถึงความตายมาเป็นอารมณ์ เอาจิตใจตั้งมั่นอยู่ในสิ่งนั้น เพื่อให้ใจเป็นสมาธิ ใจจะเกิดสมาธิหรือไม่ก็ขึ้นอยู่กับการศึกษาใจให้มีอารมณ์เดียว คือ นึกถึงความตายเป็นอารมณ์อยู่ทุกลมหายใจเข้าออก การตั้งอยู่กับการระลึกถึงความตายเช่นนี้ใจก็จะเกิดความสงบจากกิเลส แต่ถ้าปล่อยใจออกนอกอารมณ์กรรมฐาน ใจก็จะไม่มีความสงบ ไม่เป็นสมาธิ ดังนั้น ผู้ปฏิบัติจะต้องรักษาใจของตนให้ยึดเหนี่ยวตั้งอยู่กับอารมณ์กรรมฐานอยู่โดยไม่ให้เผลอ

คำว่า “อารมณ์” แปลว่า สิ่งที่ยึดเหนี่ยวใจ สิ่งที่ยึดติดใจไว้ เพื่อต้องการให้ตั้งอยู่ในอารมณ์นั้น หมายถึง สิ่งที่เราไปเกาะอยู่แล้วยึดใจไว้ สิ่งที่จะนำมายึดมี 6 อย่าง คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ์ (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 11 ข้อ 305: 255)

การปฏิบัติธรรมกรรมฐานย่อมมีอารมณ์ที่จะเอาจิตไปยึด หรือไปกำหนดรู้เพื่อให้ใจตั้งมั่น ซึ่งมีอารมณ์ที่จะต้องระลึกถึงดังนี้

1. ให้ตั้งใจระลึกถึงความตายเป็นอารมณ์ เป็นที่ยึดเหนี่ยว เอาเป็นที่ตั้งของใจไม่ปล่อยใจให้ตกไปในที่อื่น นอกจากการระลึกถึงความตายเท่านั้น ด้วยการตั้งสติกำหนดรู้ความตายอันจะมีแก่ตนและคนอื่นอยู่ทุกลมหายใจเข้าออกโดยไม่เผลอ

2. ให้พิจารณาถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดความตายเป็นอารมณ์มรณัสสติ ด้วยเอาสติปัญญาพิจารณาถึงสาเหตุของความตายที่เกิดขึ้นแก่ตน และคนอื่น เช่น ตายเพราะความแก่ชราถูกฆ่าตายเป็นโรคตาย หรือหอบหืด หมดกรรมตาย ความตายและสาเหตุของการตายเป็นอารมณ์ของผู้ปฏิบัติมรณัสสติจะต้องเอาใจไปยึด ไปตั้งอยู่ เพื่อให้ใจได้มีที่เกาะ มีหลักของใจ เพราะว่าใจของมนุษย์ไม่หยุดนิ่ง มีลักษณะดิ้นรนอยู่ตลอดเวลา ดังนั้นเพื่อให้ใจหยุดนิ่ง สงบ เป็นสมาธิ มีอารมณ์อันเดียว จึงต้องมีที่ยึด สำหรับผู้ปฏิบัติต้องเอาใจไประลึกถึงความตายและสาเหตุความตายเป็นอารมณ์

3. ให้ระลึกถึงชีวิตของเราว่าไม่แน่นอน เราอาจจะตายได้ทุกเมื่อ

4. ให้ระลึกถึงความตายว่าย่อมครอบงำสัตว์ทั้งปวง ไม่ว่าจะเป็นบุคคลชั้นไหนก็ไม่พ้นความตายไปได้ และเราก็จะถูกความตายมาย่ำยีแน่นอน

5. ให้ระลึกว่าเราอาจจะตายด้วยโรคภัยไข้เจ็บอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น ถูกทำร้ายตาย หรืออาจจะตายด้วยความร้อนจัด หนาวจัด หรืออาจจะตายบนบกหรือในน้ำก็ได้

6. ให้ระลึกถึงความจริงว่าชีวิตของเราไม่มีกำหนดจะมีชีวิตอยู่นานเท่าไร อาจจะตายเมื่ออายุ 100 ปีก็ได้ 80 ปีก็ได้ หรือ 30 ปีก็ได้ คือ อาจจะตายในวัยเด็ก วัยกลางคน หรือวัยชรา ก็ได้ ไม่มีอะไรแน่นอน แต่ที่แน่นอนอย่างหนึ่งก็คือว่า ขณะนี้เรายังมีชีวิตอยู่ และน่าปลื้มใจที่เราได้มีโอกาสมาปฏิบัติกรรมฐาน ถ้าเราตายก่อนเราก็จะไม่มีโอกาสปฏิบัติมรณัสสติกรรมฐานเช่นนี้ และก็ไม่มีความหวังที่จะได้บรรลุคุณธรรมในพระพุทธศาสนา แต่บัดนี้เรายังมีความหวังว่าไม่เสียที่ที่

ได้เกิดมาพบพระพุทธศาสนา (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 22 ข้อ 19: 449)

6. จุดมุ่งหมายในการปฏิบัติมรณัสสติ

พระพุทธเจ้าได้ทรงสอนให้ภิกษุทั้งหลายได้ยึดถือปฏิบัติด้วยการสอนให้มองเห็นถึงผลประโยชน์จากการปฏิบัติที่ส่งผลให้เกิดผล คือ ความสุขทั้งในภพนี้และภพหน้า ส่วนที่เป็นโทษจากการไม่ปฏิบัติ คือ เป็นบุคคลที่มีจิตใจไม่สงบ ไม่มีความสุข เมื่อได้พบกับความตายที่มาถึงตนและคนที่เรารักจิตใจก็ย่อมเป็นทุกข์ ยากที่จะรักษาใจให้ปล่อยวางได้ เมื่อได้ทราบถึงคุณอันมากเช่นนี้ พระพุทธองค์จึงได้ทรงสอนให้มีการลงมือปฏิบัติด้วยวิธีการต่างๆ โดยให้ผู้ปฏิบัตินั้นเอาสติไประลึกถึงความตายอยู่เนืองๆ ให้มีอารมณ์เดียว และสิ่งที่ยึดถือเป็นอารมณ์ของการปฏิบัติ คือ ให้ระลึกถึงความตาย และบุคคลที่ปฏิบัติได้นั้นจะต้องเป็นผู้มีนิสัยหนักทางพุทธจริต มีจิตใจชอบคิดพิจารณาถึงเหตุผลต่างๆ เกี่ยวกับความตาย จนทำให้จิตใจได้รู้ชัดถึงความจริงของชีวิตว่าทุกอย่างในโลกล้วนเป็นสิ่งไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่ควรยึดถือ เมื่อได้ตระหนักรู้ถึงธรรมะเช่นนี้แล้วย่อมมีความปรารถนาอยากมีสถานที่ที่ดีในการปฏิบัติตามหลักในทางพระพุทธศาสนา สถานที่นั้นควรเป็นที่มีความสงบเงียบ ไม่มีโทษและเป็นที่มีความเหมาะสมต่อการปฏิบัติ การกำหนดเวลาที่ใช้ปฏิบัติก็ขึ้นอยู่กับตัวของเราเป็นเกณฑ์ว่า จะใช้เวลาปฏิบัติมากน้อยแค่ไหน ในพระไตรปิฎกได้ทรงตรัสว่าให้มีสติระลึกถึงความตายหรือปฏิบัติอยู่ทุกลมหายใจเข้าออกตลอดเวลาโดยไม่ให้จิตเผลอ

การปฏิบัติแต่ละครั้งนั้นจะต้องรู้จักวิธีกำจัดอุปสรรคหรือมาร ซึ่งเรียกว่า นิวรณ์ 5 คือ สิ่งที่เกิดกั้นไม่ให้สำเร็จความดี โดยให้ตั้งจิตใฝ่มั่นคงหนักแน่น และตั้งความมุ่งหมายเอาไว้เพื่อจะได้เกิดผลประโยชน์ที่สูงสุดตามทางพระพุทธศาสนา มีพระนิพพานเป็นที่สุดตลอดจนสามารถนำเอาหลักการปฏิบัติมาใช้ให้เกิดคุณค่าที่ดีต่อตนเองและสังคมในการดำรงชีวิตประจำวันเป็นอย่างมาก

จากศึกษาพบว่า การปฏิบัติมรณัสสติในพระไตรปิฎก เป็นการเอาสติระลึกถึงความตายที่จะมาถึงตนและสัตว์อื่นๆ เป็นอารมณ์กรรมฐาน ซึ่งให้ถือเอาความตายเป็นอุบายยึดเหนี่ยวจิตใจเพื่อให้จิตใจเกิดความสงบเป็นสมาธิ และคลายออกจากความทุกข์ ในการสอนปฏิบัติให้เกิดความรู้เห็นคุณค่า เห็นโทษ เพื่อให้ผู้ปฏิบัติเกิดความศรัทธาและยังจะได้ตระหนักรู้ว่าเมื่อได้ปฏิบัติจริงจะทำให้เกิดผล แต่สิ่งสำคัญอย่างหนึ่ง ก่อนปฏิบัติตัวผู้ปฏิบัติจะต้องมีความรู้ในเรื่องนั้นดีโดยเฉพาะเกี่ยวกับหลักการ แนวทางต่างๆ เพราะความรู้ที่เราได้ศึกษานั้นจะช่วยเป็นครูอาจารย์เป็นประทีปส่องหนทางในการปฏิบัติของเราเพื่อจะไปสู่จุดมุ่งหมายและยังเป็นการสร้างพลังความมั่นใจให้เกิดขึ้นในจิตใจ

การปฏิบัติมรณัสสติ เป็นการปฏิบัติเพื่อรักษาจิตใจของตนให้ตั้งมั่นอยู่กับการระลึก

ถึงความตายอยู่เนืองๆ ถึงบางครั้งจิตใจอาจจะตกไปในที่อื่น ก็ให้มีสติระลึกกำหนดรู้พร้อมกับตั้งจิตใจให้กลับมาระลึกถึงความตายอยู่อย่างเดิม การกำหนดรู้อยู่อย่างนี้จิตใจของเราก็จะเกิดความนิ่ง สงบ เป็นสมาธิ ในระหว่างทำการปฏิบัติอาจมีอุปสรรคมาทำให้จิตใจไม่สงบ ให้คิดเสมอว่าสิ่งเหล่านั้นไม่ใช่อารมณ์ของมรณัสสติ ให้ละอารมณ์เหล่านั้นเสียและให้คิดว่าไม่นานอารมณ์นั้นก็คงดับไปเอง ผู้หวังความเจริญก้าวหน้าในทางปฏิบัติจะต้องสร้างพลังให้เกิดขึ้นในจิตใจเสมอ สิ่งที่เป็นพลังในทางปฏิบัติเรียกว่า 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 ให้มีในจิตใจของเราเสมอเพราะคุณธรรมเหล่านี้จะเป็นหลักให้จิตใจเราเข้มแข็งต่อสู้กับอุปสรรคได้ และการปฏิบัตินั้นก็ก้าวไปสู่จุดมุ่งหมายสูงสุด คือ มีชีวิตที่สงบสุขทั้งในโลกปัจจุบันและโลกหน้า ดังนั้นการปฏิบัติมรณัสสติจึงเป็นสิ่งที่มีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตประจำวันของเราจริง

ดังนั้น จุดมุ่งหมายของการปฏิบัติมรณานุสสติเป็นไปเพื่อความดับทุกข์ทั้งปวง แล้วก็พยายามปฏิบัติให้ถึงความประสงค์นั้น ไม่ว่าจะใช้เวลามากหรือน้อย ผลที่ปรากฏออกมาจึงเป็นเครื่องชี้หรือวัดถึงความสามารถและความสำเร็จในการปฏิบัติถือได้ว่าเป็นงานอย่างหนึ่ง แต่เป็นงานทางด้านจิตใจที่จะต้องปฏิบัติเพื่อให้จิตใจที่เราร้อนด้วยกิเลส 1,005 ตันหา 108 ให้สงบเย็นเป็นสมาธิและเพื่อจะได้เลิก ลด ละ จากสิ่งไม่ดีทั้งหลายให้หมดไป จุดมุ่งหมายของการกระทำหรือประโยชน์จากการปฏิบัติ คือ 1) เพื่อทำสภาวะของกายให้เกิดขึ้น 2) เพื่อทำสภาวะของชีวิตให้เกิดขึ้น 3) เพื่อทำสภาวะของทรัพย์ให้เกิดขึ้น 4) เพื่อทำสภาวะของความรักให้เกิดขึ้น 5) เพื่อทำให้จิตใจสงบ เป็นสมาธิ 6) เพื่อทำให้จิตใจได้คลายออกจากความทุกข์ทั้งปวง 7) เพื่อให้บรรเทาจากกิเลส คือ โลภะ โทสะและโมหะ 8) เพื่อเป็นเครื่องคอยเตือนจิตใจไม่ให้ประมาทในกิจทั้งปวง 9) เพื่อเป็นการปฏิบัติธรรมขั้นสูง คือ วิปัสสนากรรมฐาน 10) เพื่อให้อาสวะหมดสิ้นไป คือ ได้บรรลุมรรคผลนิพพาน

7. วิเคราะห์หลักมรณัสสติ

การปฏิบัติมรณานุสสติในพระไตรปิฎก ทำให้เป็นคนไม่ประมาท ไม่มัวเมา ไม่หลงไปตามความคิดความนึก ไม่เพลินไปกับรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ไม่หลงเพลินไปกับโลก ทำให้จิตไม่มีนิวรณ์ ตั้งมั่น เป็นสมาธิ เมื่อตั้งมั่นเป็นสมาธิก็เอามาเจริญวิปัสสนา เหมือนกับกรรมฐานอื่นๆ ได้เหมือนกัน การปฏิบัติมรณานุสสติในพระไตรปิฎก นอกจากจะมีสติสัมปชัญญะแล้ว ยังมีสังเวคะ คือ กระตุ้นจิตให้มีความเพียร รีบทำสิ่งที่ควรทำ ก่อให้เกิดแรงกระตุ้น ในใจได้มาก ทำให้เป็นคนไม่ประมาทได้อย่างรวดเร็ว มีกำลังใจในการทำความเพียร

1. วิธีการปฏิบัติมรณัสสติ คือ ระลึกถึงความตาย ระลึกถึงจุดที่ชั้นธแตกออกจากกัน จุดที่นามรูปไม่สืบต่อแล้ว ระลึกถึงความตายเป็นที่สุด ไม่อาจจะหนีความตายไปได้ การระลึกถึงบ่อยๆ ระลึกถึงความขาดแห่งชีวิตินทรีย์ในชาตินี้ เรียกว่า มรณานุสสติ

2. การตั้งสติระลึกถึงความตายหรือนึกถึงความตาย มาเป็นอารมณ์กรรมฐานให้กระทำอยู่อย่างนี้อยู่ทุกลมหายใจเข้าออก ในขณะที่ระลึกความตายก็ใช้สติปัญญาพิจารณาให้เห็นถึงความเปลี่ยนแปลงของชีวิต เริ่มแต่แรกที่ปฏิสนธิเกิดอยู่ในท้องของแม่ จนถึงคลอดออกมาเป็นเด็ก เป็นหนุ่มสาวเป็นคนแก่ เป็นคนชรา และตายในที่สุด ที่มีการเปลี่ยนแปลงนั้นก็เนื่องด้วยเป็นเรื่องราวธรรมดาของชีวิต ไม่มีใครบังคับให้เกิดเช่นนั้นได้ แต่มันก็เป็นไปตามกฎธรรมชาติของสังขาร เมื่อถึงจุด ถึงวาระสังขารนั้นก็แตกดับลง ซึ่งเรียกว่า “ตาย” การพิจารณาถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดความตาย สิ่งที่สามารถทำให้ชีวิตขาดดับลงนั้นมี 2 อย่าง คือ

1) กาลมรณ คือ ระลึกถึงความตายที่เกิดขึ้นตามกาลเวลาของสังขาร เอามาเป็นอารมณ์กรรมฐาน

2) อากาลมรณ คือ ระลึกถึงความตายนอกกาลเวลาที่สมควรตายก็ตายด้วยเหตุ เช่น ถูกฆ่าตาย ตกน้ำตาย รถมอเตอร์ไซด์ชนตายเป็นอารมณ์กรรมฐาน

ผู้ปฏิบัติที่ดีจะต้องรู้จักตัดอารมณ์ที่ไม่ดีออกให้ได้และควบคุมใจให้ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์ที่ดี หรือต้องรู้จักกำหนดอารมณ์อยู่เสมอ และในขณะที่ปฏิบัติอยู่นั้นต้องทราบอีกว่าอารมณ์ที่ไม่ควรยึดตามหลักในทางพุทธศาสนาจะต้องระวังอยู่เสมอ อารมณ์ของมรณานุสสติเป็นเรื่องที่มีความแตกต่างจากอารมณ์ของการปฏิบัติกรรมฐานประเภทอื่นเพราะการปฏิบัติกรรมฐานให้ยึดระลึกเอาความตายมาเป็นอารมณ์ และความตายนั่นจะต้องเป็นการตายที่ขาดชีวิตจริงๆ จะยึดเอาสิ่งอื่นนอกจากการระลึกถึงความตายแล้วไม่ถือว่าเป็นอารมณ์ของมรณานุสสติ ดังนั้น จึงกล่าวได้ว่าอารมณ์มรณานุสสติมีความแตกต่างจากอารมณ์กรรมฐานประเภทอื่นในด้านรูปแบบ ถึงจะมีความแตกต่างกัน ส่วนจุดมุ่งหมายมีความต้องการเหมือนกันคือ เพื่อให้เกิดเป็นสมาธิ คลายออกจากความทุกข์

8. ประโยชน์ของการปฏิบัติมรณัสสติ

การปฏิบัติมรณัสสติในหลักการตามวิธีการที่พระพุทธรเจ้าทรงตรัสไว้และลงมือปฏิบัติอย่างเคร่งครัด ไม่ปล่อยจิตใจไปในที่อื่นนอกจากการตั้งอยู่กับอารมณ์กรรมฐาน คือ ระลึกถึงความตายอยู่เสมอไม่เผลอ ย่อมทำให้เกิดประโยชน์กับการดำรงชีวิต ดังนี้

1. จิตใจเกิดเป็นสมาธิได้เร็ว คือ การนึกถึงความตายของตนอยู่เนืองๆ ย่อมทำให้เข้าใจถึงแก่นแท้ของชีวิตว่าทุกชีวิตในโลกนี้ ย่อมมีการเปลี่ยนแปลงไปและทุกชีวิตก็มีความตายรอคอยอยู่เบื้องหน้า มีความตายเป็นสมบัติ ซึ่งเป็นสมบัติที่จะได้รับเท่าเทียมกัน เมื่อเราได้ทราบ

ถึงแก่นแท้ในชีวิตเช่นนี้แล้ว ย่อมทำให้เราเกิดความสดใจ เกิดความเบื่อหน่าย คลายจากความยึดมั่นถือมั่น คลายจากกิเลสอันมีโทษ โทสะ และโมหะได้ และเมื่อมีเรื่องราวเกี่ยวกับความตายเกิดขึ้น ก็ทำให้เรามีสติรู้เท่าทันสามารถทำจิตใจให้ปล่อยวางได้เร็ว ไม่เป็นทุกข์ ไม่เสียใจ และควบคุมจิตใจให้ตั้งมั่นในอารมณ์กรรมฐานได้ จิตใจที่มีการฝึกฝนปฏิบัติ จึงเป็นจิตใจที่มีความหนักแน่น เข้มแข็ง ไม่หวาดหวั่นกลัวตาย เพราะได้มีการฝึกฝนทำความคุ้นเคยกับความตายจนเคยชินแล้ว พร้อมกันนั้นก็มีการระลึกอยู่เสมอว่าความตายเป็นเรื่องของสังขาร เมื่อถึงโอกาสเวลาที่ต้องเป็นไปตามธรรมชาติ ด้วยการเข้าใจแก่นแท้ของชีวิตเช่นนี้ จิตใจจึงไม่เป็นทุกข์ มีความสุข มีความสงบ ซึ่งเรียกว่าจิตเป็นสมาธิ เพราะจิตใจได้ตั้งมั่นอยู่กับอารมณ์เดียวอยู่ตลอดเวลา

2. รู้เท่าทันความเปลี่ยนแปลงของสังขาร คือ รู้ว่าทุกชีวิตในโลกที่มีลักษณะยาววาวหนาตึบ กว้างตอกล้วนมีความแตกดับเป็นที่สุด เพราะว่าทุกสิ่งในโลกนี้ล้วนอยู่ภายใต้อำนาจของกฎพระไตรลักษณ์ มี 3 ประการคือ 1) อนิจจตา คือ ความไม่เที่ยง ไม่มั่นคง 2) ทุกขตา คือ ความทนอยู่ไม่ได้ 3) อนัตตา คือ ความมิใช่ตัวตนที่แท้จริง

3. ตระหนักรู้หลักความจริงในชีวิต คือ ทุกชีวิตในโลกล้วนมีความตายในเบื้องหน้า เป็นหลักความจริงแท้แน่นอน ที่ใครๆ อาจจะปฏิเสธไม่ได้ จะยกเว้นก็ไม่ได้ จะหลีกเลี่ยงก็ไม่ได้ ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหน จะยิ่งใหญ่ขนาดไหนก็ไม่มีการยกเว้น ด้วยเหตุที่เป็นจริงเช่นนี้ จึงให้ตระหนักรู้ในหลักความจริงของชีวิตว่า “ชีวิต ความเจ็บไข้ เวลา สถานที่ทอดกาย และภูมิที่จะไปเกิดในโลกหน้า” เรื่องทั้ง 5 อย่างนี้เป็นเรื่องที่ไม่อาจรู้ได้ เพราะเป็นเรื่องที่ไม่มีความหมายกำหนดไว้

4. รู้จักเตรียมตัวก่อนตาย คือ ก่อนจะมีการเดินทางไปทีใดก็จะต้องมีการเตรียมตัวด้วยกันทุกคน ถึงแม้จะอยู่กับบ้าน ไม่ได้เดินทางไปไหนมาไหนก็ต้องเตรียมตัวด้วยกันทั้งนั้น เช่น เตรียมอาหารประจำวัน เตรียมเสื้อผ้า เงินทอง หยูกยา เป็นต้น ก่อนที่เราจะตายจากโลกนี้ไปสู่โลกหน้านั้นเป็นการสมควรอย่างยิ่งที่จะต้องเตรียมตัวให้มาก และให้ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้

สรุปแล้ว การนึกถึงความตายมีประโยชน์มาก ทำให้เราเป็นคนไม่ประมาท ไม่มัวเมาไม่หลงไปตามความคิดความนึก ไม่เพลินไปกับรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ไม่หลงเพลินไปกับโลกทำบ่อยๆ ก็ทำให้จิตไม่มีนิวรณ์ ตั้งมั่นเป็นสมาธิ เมื่อตั้งมั่นเป็นสมาธิก็เอามาเจริญวิปัสสนาเหมือนกับกรรมฐานอื่นๆ ได้เหมือนกัน

องค์ความรู้ที่ได้รับจากการศึกษา

จากการศึกษาเรื่องมรณัสสติในพระไตรปิฎก สามารถสรุปองค์ความรู้ที่ได้จากการศึกษา จำแนกออกเป็น 3 ประเด็น คือ

1. ความเข้าใจ - ความตระหนักถึงความไม่เที่ยงและหลีกเลี่ยงไม่ได้ของความตาย

2. การปฏิบัติ - วิธีการระลึกถึงความตายด้วยการเจริญสติในชีวิตประจำวัน

3. ผลที่ได้รับ - ประโยชน์ที่เกิดขึ้น เช่น การลดกิเลสและการมุ่งสู่ความหลุดพ้น

เป้าหมายสูงสุดของการปฏิบัติตามหลักมรณัสสติ คือ การเข้าถึงนิพพาน โดยละวางความยึดมั่นและพ้นจากวัฏสงสาร สามารถสรุปเป็นแผนภูมิได้ดังนี้



ภาพที่ 1 องค์ความรู้ที่ได้จากการศึกษา

สรุป

มรณัสสติ คือ การเจริญสติระลึกถึงความตาย ซึ่งเป็นวิธีการสำคัญในพระพุทธศาสนาเพื่อให้เกิดความไม่ประมาทและปัญญาในการดำเนินชีวิต หลักการนี้มีพื้นฐานจากความเข้าใจว่าชีวิตเป็นสิ่งไม่เที่ยง ความตายเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ และอาจมาถึงได้ทุกเวลา ดังนั้น การระลึกถึงความตายจึงไม่ได้มุ่งให้เกิดความหวาดกลัวหรือเศร้าหมอง แต่เพื่อช่วยเตือนใจให้ตระหนักถึงคุณค่าของเวลาและการปฏิบัติธรรม ในพระไตรปิฎก มรณัสสติถูกกล่าวถึงในฐานะเครื่องมือสำคัญที่ช่วยลดความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นทรัพย์สมบัติ ชื่อเสียง หรือความสัมพันธ์ เพราะสิ่งเหล่านี้ไม่สามารถนำติดตัวไปได้เมื่อถึงเวลาตาย การพิจารณาความตายยังช่วยให้ละคลายความโลภ โกรธ และหลง ทำให้จิตใจสงบและพร้อมที่จะมุ่งสู่การปฏิบัติธรรมเพื่อความหลุดพ้นจากทุกข์ พระพุทธเจ้ายังทรงสอนว่า การระลึกถึงความตายช่วยให้เห็นคุณค่าของศีล สมาธิ และปัญญา ผู้ปฏิบัติธรรมที่ตระหนักถึงความตายจะไม่ผัดวันประกันพรุ่ง แต่เร่งสร้างความดีและพัฒนาจิตใจให้ถึงซึ่งนิพพาน การเจริญมรณัสสติจึงเป็นการเตรียมพร้อมทั้งในด้านจิตใจและปัญญา เพื่อต้อนรับความตายอย่างสงบและปล่อยวาง

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะจากการศึกษา

1.1) ความตายแม้จะเป็นเรื่องใกล้ตัว แต่หลายคนปฏิเสธที่จะกล่าวถึง เห็นว่าเป็นเรื่องอับมงคล แต่หากได้มีการเจริญสมาธิภาวนา จะทำให้เห็นว่า ความตายเป็นเรื่องธรรมดาที่สุดของชีวิต ไม่มีอะไรแตกต่างจากการเกิด ดังนั้น หากจะให้เข้าใจเรื่องความตาย ควรมีการส่งเสริมให้มีการปฏิบัติธรรม เจริญวิปัสสนากรรมฐานไปด้วย ซึ่งจะทำให้เห็นไตรลักษณ์ ได้อย่างชัดเจน

1.2) การระลึกถึงความตายไม่ใช่การแข่งตนเอง แต่เป็นการส่งเสริมให้ตนเองได้มีสติ เพื่อไม่ให้เกิดความประมาทในการใช้ชีวิต ชีวิตที่ไม่ประมาทเป็นเหตุมาซึ่งความสุข ดังนั้น การพิจารณาถึงความตายจึงเท่ากับการส่งเสริมความไม่ประมาทในชีวิตไปด้วย เป็นการวางแผนชีวิตอย่างรอบคอบและรัดกุม จึงควรมีการอธิบายถึงการเตรียมความพร้อมรับมือกับความตายอย่างเหมาะสมและถูกวิธี

2. ข้อเสนอแนะเพื่อการศึกษาครั้งต่อไป

2.1) แนวทางการสอนมรณสสติสำหรับประชาชนทั่วไป โดยเน้นความสบายในการฟัง และการนำหลักมรณสสติไปใช้ได้จริง

2.2) ศึกษาเปรียบเทียบแนวคิดเกี่ยวกับมรณสสติที่ปรากฏในพระไตรปิฎกกับแนวคิดของนักปราชญ์ทางพระพุทธศาสนา

2.3) เปรียบทศนะเรื่องความตายระหว่างพระพุทธศาสนากับศาสนาต่างๆ เพื่อให้เข้าใจและพัฒนาปัญญาในการดำเนินชีวิต

บรรณานุกรม

นลินี คณะนา, พระครูโสภณรัตนบัณฑิต และพระครูวิจิตรศีลาจาร. (2563). “การประยุกต์ใช้หลักคำสอนเรื่องมรณสสติในชีวิตประจำวัน”. วารสารมหาจุฬานครทรรศ. 7 (5): 119.

พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช). (2546). คลังธรรม. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เลียงเชียง. พัน ดอกบัว. (2543). แนวความคิดเกี่ยวกับสังสารวัฏ : การเวียนว่ายตายเกิดในพระพุทธศาสนา. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์โสภณการพิมพ์.

สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาท อสภมหาเถระ) (แปลและเรียบเรียง). (2554). คัมภีร์วิสุทธิมรรค. พิมพ์ครั้งที่ 10. กรุงเทพมหานคร: ธนาเพรส.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราช

วิทยาลัย.กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

มหามกุฏราชวิทยาลัย. (2526). *อภิธัมมัตถสังคหบาลีและอภิธัมมัตถวินิฎ્ฐิกา ฉบับแปลไทย*.

กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย.

สุภีร์ ทุมทอง. (2555). *มรณสติในพระไตรปิฎก*. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ภาพพิมพ์.
