



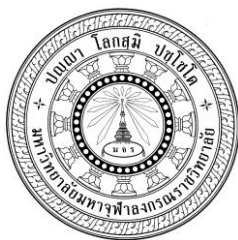
ศึกษามรณสติเพื่อการพัฒนาชีวิต

A STUDY OF MARANASATI FOR DEVELOPMENT IN LIFE

พระครูวิฐรธรรมวิมล (ธเนศ อมโล)

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๖๑



ศึกษามรณสดีเพื่อการพัฒนาชีวิต

พระครูวิฐูรธรรมวิมล (ธเนศ อมโล)

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๖๑

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)



A Study of Maranasati for Development in Life

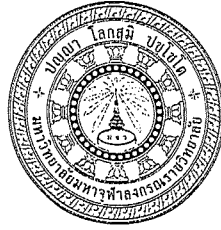
Phrakhruwithunthammawimon (Thanet Amalo)

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of
The Requirement for the Degree of Master of Arts
(Buddhist Studies)

Graduate School
Mahachulalongkornrajavidyalaya University

C.E. 2018

(Copyright by Mahachulalongkornrajavidyalaya University)



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัติให้บัณฑิตวิทยาลัย
เรื่อง “ศึกษามรณสติเพื่อการพัฒนาชีวิต” เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญา
พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

(พระมหาสมบุรณ์ วุฑฒิกโร, ดร.)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจสอบวิทยานิพนธ์

(พระมหาสมบุรณ์ วุฑฒิกโร, ดร.)

ประธานกรรมการ

(พระครูพิพิธจารุธรรม, ดร.)

กรรมการ

(ผศ.ดร.ประพัฒน์ ศรีกุลกิจ)

กรรมการ

(รศ.ดร.สุทธิชัย ยิ่งสุข)

กรรมการ

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

พระครูพิพิธจารุธรรม, ดร.
ผศ.ดร.ประพัฒน์ ศรีกุลกิจ

ประธานกรรมการ
กรรมการ

ชื่อผู้วิจัย

(พระครูวิฑูรธรรมวิมล/ธเนศ อมโล)

ชื่อวิทยานิพนธ์	: ศึกษาภรณ์สติเพื่อการพัฒนาชีวิต
ผู้วิจัย	: พระครูวิจิตรธรรมวิมล (ธเนศ อมโล)
ปริญญา	: พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (พระพุทธศาสนา)
คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์	: พระครูพิพิธธรรม, พธ.บ. (ปรัชญา), กศ.ม. (จิตวิทยาแนะแนว) ศน.ด. (พุทธศาสนศึกษา)
	: ผศ.ดร.ประพัฒน์ ศรีกุลกิจ ป.ธ.๙, พธ.บ., (พุทธจิตวิทยา) กศ.ม.(การบริหารการศึกษา), Ph.D.(Buddhist studies)
วันสำเร็จการศึกษา	: ๑๑ ตุลาคม ๒๕๖๑

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ ๓ ข้อคือ ๑) เพื่อศึกษาภรณ์สติ ในพุทธศาสนาเถรวาท ๒) เพื่อศึกษาภรณ์สติตามแนวกรรมฐานเถรวาท ๓) เพื่อศึกษาภรณ์สติเพื่อการพัฒนาชีวิต และเพื่อวิเคราะห์การเผชิญความตายอย่างสงบตามหลักภรณ์สติใน พระพุทธศาสนาเถรวาท การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยศึกษาจากเอกสาร หนังสือ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผลของการวิจัยพบว่า ภรณ์สติในพระพุทธศาสนา หมายถึง ความตาย ก็คือ ความดับหรืออาการดับของขั้น ๕ หรือกายกัมมจิต ประเภทของการตายมี ๒ คือ กาลมรณะ การตายเมื่อถึงเวลาที่ตาย และอกาลมรณะ ภรณ์สติ คือ การเอาสติหมั่นระลึกถึง ความตายอันจะเกิดมาถึงตนและพิจารณาสาเหตุของความตาย เพื่อเป็นอุบายที่จะทำให้จิตใจเกิด ความสงบเป็นสมาธิ จิตใจพิจารณาเห็นความจริงจนเกิดสลัดใจเกิดความเบื่อหน่ายในร่างกายอัน เป็นเหตุทำให้จิตใจคลายออกจากความไม่หลงติดในร่างกายคลายออกจากกิเลส และปลดทุกข์ทางจิตใจได้ ปล่อยวางได้

ภรณ์สติตามแนวกรรมฐานพบว่า การพิจารณาภรณ์สติเป็นวิธีพิจารณาให้เห็นความจริงในชีวิตทั้ง ๕ ประการนี้ คือ ความ แก่ ความเจ็บ ความชรา ความตายความพลัดพราก และมีกรรม เป็นเครื่องกำหนดชีวิตของคน และ สัตว์ ย่อมมีกับทุกชีวิต การปฏิบัติภรณ์สติเป็นประโยชน์ในการพัฒนาจิตใจ คือการไม่หลงตาย

ภรณ์สติเพื่อการพัฒนาชีวิตพบว่า คือการเผชิญความตายตามหลักภรณ์สตินั้นถือว่าได้เตรียมตัวก่อนตาย คือ เอาสติหมั่นระลึกถึงความตาย อันมีแก่ตนและคนอื่น ให้ตั้งมั่นอยู่กับคุณความดี ให้ดำรงชีวิตด้วยสติปัญญา ซึ่งเป็นจิตใจที่มีพลัง ดับความเร่าร้อนหวาดกลัวนานาประการได้ จิตใจที่ไม่ตกอยู่ในอำนาจของกิเลส เป็นจิตใจที่สะอาดบริสุทธิ์หลุดพ้น มีสติรู้เท่าทัน ไม่หวาดหวั่นต่อความตาย ทำให้มีความสุขในชีวิตประจำวันได้

Thesis Title : A Study of Maranasati for Development in Life

Researcher : Phakhruwithunthammawimon (Thanet Amalo)

Degree : Master of Arts (Buddhist Studies)

Thesis Supervisory Committee

: Phrakru Phiphitchcharutham Dr., B.A. (Philosophy)
M.Ed. (Guidance and Psychology), Ph.D. (Buddhist Studies)

: Asst. Prof. Dr. Prapat Srikulkich, Pali IX, B.A. (Buddhist Psychology)
M.Ed. (Educational Administration), Ph.D. (Buddhist Studies)

Date of Graduation : October 11 , 2017

Abstract

This research has three objectives: 1) to study the Maranasati in Theravada Buddhism, 2) to study the Theravada Buddhist meditation, and 3) to study the Maranasati for the development of life according to the contemplation on death in Buddhism and to analyze facing the peaceful death according to the contemplation on death in Theravada Buddhism. This was a qualitative research to collect all data from academic paper, books and related researches.

The result of this study was found that death was the end of five aggregates, or the end of a body and mind. There were two types of death: Kālamarana and Akālamarana. Death will come to oneself and consider the cause of death. It's a trick to calm your mind, to concentrate, to see the truth, to be sad, to be bored in the body, to smell bad. This is the reason why the mind relaxes from lack of attachment in the body. The disease can be cured

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

state of depressed mind, hopeless, unhappy and anxious. The ended mind without mindfulness did not assure a person that he went to the happy existence. To face the death according to the principle of contemplation on death was a way to prepare mind before its appearance. It was a way to be conscious of death coming to oneself and the other people. It was a factor to instruct mind free from delusion, carelessness in making merit, to make mind stable in moral action, and to live with mindfulness and wisdom. Here, mind was powerful to take out all anxiety and fear. It was free from defilement, pure from all enemies, able to cease all defilement, full of mindfulness and consciousness, courageous to face the death, and finally, able to make a person full of happiness in the daily life.

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จด้วยดีโดยได้รับความกรุณาจากและ พระครูพิพิธจารุธรรม, ดร. ประธานกรรมการและ ผศ.ดร.ประพัฒน์ ศรีกุลกิจ. กรรมการ ควบคุมวิทยานิพนธ์ ที่กรุณาให้คำปรึกษา ทั้งให้ความเอาใจใส่ในการปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณและอนุโมทนาขอบคุณต่อคณะกรรมการทุกท่านเป็นอย่างยิ่ง

ขอกราบขอบพระคุณผู้เชี่ยวชาญที่ให้คำปรึกษาในการทำวิจัยมาโดยตลอด ขออนุโมทนาขอบพระคุณ คุณพ่อ คุณแม่ ผู้เป็นโยมบิดามารดา และทุกคนผู้มีอุปการคุณ เพื่อนนิตยปริญาโท คณาจารย์และเจ้าหน้าที่มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาสงฆ์พุทธชินราช ให้คำชี้แนะและบริการด้านต่างๆ ที่เอื้อต่อการทำวิจัยในครั้งนี้จนสำเร็จด้วยดี

ประโยชน์อันเกิดจากผลงานวิจัยในเล่มนี้ ขอน้อมบูชาพระรัตนตรัย และครูบาอาจารย์ทั้งหลาย

ผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่างานวิจัยเล่มนี้ จะเป็นประโยชน์ต่อการศึกษาวิจัยและเป็นอีกหนึ่งแหล่งข้อมูลที่สะท้อนให้เห็นคุณค่าการศึกษาหลักมรณสติในพระไตรปิฎก อันจะนำไปสู่การคลายออกจากความทุกข์ที่แท้จริง

พระครูวิฑูรธรรมวิมล (ธเนศ อมโล)

๒๓ สิงหาคม ๒๕๖๑

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ข
กิตติกรรมประกาศ	ง
สารบัญ	จ
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ	ช
บทที่ ๑ บทนำ	๑
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๓
๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ	๔
๑.๔ ขอบเขตของการวิจัย	๔
๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย	๔
๑.๖ ทบทวนเอกสารและรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๕
๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย	๘
๑.๘ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	๘
บทที่ ๒ มรณสติในพระพุทธศาสนาเถรวาท	๙
๒.๑ ความหมายของมรณสติในทัศนะพระพุทธศาสนาเถรวาท	๑๐
๒.๒ ลักษณะของมรณสติในพระพุทธศาสนาเถรวาท	๑๖
๒.๓ ประเภทของมรณสติในพระพุทธศาสนาเถรวาท	๒๓
๒.๔ ความสำคัญของมรณสติในพระพุทธศาสนาเถรวาท	๓๒
๒.๕ ความหมายของมรณสติในทัศนะทั่วไป	๓๖
๒.๖ ประโยชน์ของมรณสติในพระพุทธศาสนาเถรวาท	๓๖
๒.๗ บทส่งท้าย	๔๒
บทที่ ๓ มรณสติตามแนวกรรมฐาน	๔๔
๓.๑ มรณสติคืออะไร	๔๔
๓.๒ มรณานุสติกรรมฐาน	๔๖

๓.๓ การเจริญมรรณานุสสติ	๔๙
๓.๔ อานิสงส์อันเกิดแต่การเจริญมรรณานุสสติ	๕๖
๓.๕ มรรณานุสสติเพื่อความไม่ประมาทในการสร้างบารมี	๕๘
๓.๖ สรุปลงมุ่งหมายในการปฏิบัติมรรณสสติ	๖๔
บทที่ ๔ ประยุกต์ใช้มรรณสสติเพื่อพัฒนาชีวิต	๖๕
๔.๑ ประยุกต์ใช้มรรณสสติในการใช้ชีวิตและพัฒนาตนเอง	๖๕
๔.๒ ประยุกต์ใช้มรรณสสติในการทำงาน	๘๖
๔.๓ ประยุกต์ใช้มรรณสสติในบำเพ็ญบารมี	๘๗
บทที่ ๕ สรุปลผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	๙๑
๕.๑ สรุปลผลการวิจัย	๙๑
๕.๒ ข้อเสนอแนะ	๙๔
บรรณานุกรม	๙๕
ประวัติผู้วิจัย	๙๘

คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

ผู้วิจัยทำได้การศึกษาค้นคว้าและค้นหาหลักฐานอ้างอิงจากคัมภีร์พระไตรปิฎกเกี่ยวกับอักษรย่อในวิทยานิพนธ์นี้ ได้กล่าว ถึงแหล่งที่มาเล่ม /ข้อ/หน้า กล่าวคือ เลขตัวหน้า เป็นเลขเล่มเลขตัวกลางเป็นเลขข้อ เลขตัวหลังเป็นเลขหน้า เช่น ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๖/๒๔. หมายถึง มัชฌิมนิกาย มূলปิ ฌณาสก (ภาษาไทย) พระไตรปิฎกเล่มที่ ๑๒ ข้อ ข้อที่ ๒๖ หน้า ที่ ๒๔

ส่วนคัมภีร์อรรถกถา จะแจ้งที่มา /เล่ม/หน้า กล่าวคือ เลขตัวหน้าเป็นเลขเล่ม เลขตัวหลังเป็นเลขหน้า เช่น ขุ.ชา.อ. (ไทย) ๕๖/๕๑๘ หมายถึง ขุททกนิกาย ชาตกอรรถกถา (ภาษาไทย) เล่มที่ ๕๖/๕๑๘.

(ก) คำย่อเกี่ยวกับพระไตรปิฎก

พระวินัยปิฎก

วิ.มหา.	(ไทย)	=	วินัยปิฎก	มหาวิภังค	(ภาษาไทย)
วิ.ม.	(ไทย)	=	วินัยปิฎก	มหาพรรค	(ภาษาไทย)
วิ.จ.	(ไทย)	=	วินัยปิฎก	จุฬพรรค	(ภาษาไทย)

พระสุตตันตปิฎก

ที.ม.	(ไทย)	=	ทีฆนิกาย	มหาพรรค	(ภาษาไทย)
ที.ปา.	(ไทย)	=	ทีฆนิกาย	ปาฎีกพรรค	(ภาษาไทย)
ม.ม.	(ไทย)	=	มัชฌิมนิกาย	มูลปณณาสก	(ภาษาไทย)
ม.ม.	(ไทย)	=	มัชฌิมนิกาย	มัชฌิมปณณาสก	(ภาษาไทย)
ม.อุ.	(ไทย)	=	มัชฌิมนิกาย	อุปริปณณาสก	(ภาษาไทย)
ส.ส.	(ไทย)	=	สังยุตตนิกาย	สคาถพรรค	(ภาษาไทย)
ส.ช.	(ไทย)	=	สังยุตตนิกาย	ชั้นธรรพรรค	(ภาษาไทย)
ภู ส.สพ.	(ไทย)	=	สังยุตตนิกาย	สหายนพรรค	(ภาษาไทย)
ส.ม.	(ไทย)	=	สังยุตตนิกาย	มหาพรรค	(ภาษาไทย)
อง.ทุก.	(ไทย)	=	อังกุตตรนิกาย	ทุกนิปาต	(ภาษาไทย)
อง.ติก.	(ไทย)	=	อังกุตตรนิกาย	ติกนิปาต	(ภาษาไทย)
อง.จตุกก.	(ไทย)	=	อังกุตตรนิกาย	จตุกกนิปาต	(ภาษาไทย)

อง.ปลญจก.	(ไทย)	=	อังคตตรนิกาย	ปลญจกนิปาต	(ภาษาไทย)
อง.ฉกก.	(ไทย)	=	อังคตตรนิกาย	ฉักกนิปาต	(ภาษาไทย)
อง.อภฏฐก.	(ไทย)	=	อังคตตรนิกาย	อภฏฐกนิปาต	(ภาษาไทย)
ขุ.ธ.	(ไทย)	=	ขุททกนิกาย	ธรรมบท	(ภาษาไทย)
ขุ.อุ.	(ไทย)	=	ขุททกนิกาย	อุทาน	(ภาษาไทย)
ขุ.วิ.	(ไทย)	=	ขุททกนิกาย	วิมานวัตถุ	(ภาษาไทย)
ขุ.เปต.	(ไทย)	=	ขุททกนิกาย	เปตวัตถุ	(ภาษาไทย)
ขุ.เถร.	(ไทย)	=	ขุททกนิกาย	เถรคาถา	(ภาษาไทย)
ขุ.ชา.	(ไทย)	=	ขุททกนิกาย	ชาดก	(ภาษาไทย)
ขุ.ม.	(ไทย)	=	ขุททกนิกาย	มหานิเทศ	(ภาษาไทย)
ขุ.พทุธ.	(ไทย)	=	ขุททกนิกาย	พทุธวงศ	(ภาษาไทย)
ขุ.จริยา.	(ไทย)	=	ขุททกนิกาย	จริยาปฏก	(ภาษาไทย)

พระอภิธรรมปฏก

อภิ.วิ.	(ไทย)	=	อภิธรรมปฏก	วิภังค	(ภาษาไทย)
---------	-------	---	------------	--------	-----------

(ข) คำย่อเกี่ยวกับอรรถกถาพระวินัยปฏก

วิ.อ.	(ไทย)	=	วินัยปฏก สมันตปาสาทิกา-ปาราชิกกัณท- สังฆาติเสสาทิมหาพรรคคาทอรรถกถา	(ภาษาไทย)
-------	-------	---	---	-----------

(ค) คำย่อเกี่ยวกับฎีกาพระวินัยปฏก

สารตถ.ฎีกา.	(ไทย)	=	สารัตถทีปนีฎีกา	(ภาษาไทย)
ฐ.วินย.ฎีกา.	(ไทย)	=	วินยาลังการฎีกา	(ภาษาไทย)

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ความตายเป็นสิ่งที่ไม่มีใครปรารถนา การตายและความตายเป็นคำที่มีความคล้ายกันแต่มีความหมายและขั้นตอนต่างกัน การตายเป็นกระบวนการนำไปสู่ความตายในที่สุด ในทางวิทยาศาสตร์ การตายเป็นระยะที่บุคคลมีความทรमान ขาดสติ ไม่สามารถควบคุมร่างกายได้ สำหรับพระพุทธศาสนาการตายจะมีระยะของมรณาสันนกาลและมรณาสันวิถิ เมื่อผ่านพ้นระยะนี้จะนำไปสู่ความตาย สำหรับทางวิทยาศาสตร์การแพทย์ ความตายหมายถึงสมองตาย ส่วนในทางพระพุทธศาสนา ความตายคือการสิ้นอายุ ขาดไออุ่นและสิ้นวิญญาณหรือจิต พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญกับความตายมาก เพราะหากมีสติในช่วงของความตาย เมื่อจิตจืดในภพปัจจุบันดับลง ปฏิสนธิจิตในภพต่อไปจะเกิดขึ้นเพื่อทำหน้าที่รับอารมณ์ต่อจากจิตจืดในระยยะมรณาสันวิถิ ดังนั้นหากจิตที่สติ ผ่องใส ย่อมนำไปสู่สุคติภูมิ^๑ เกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นเรื่องธรรมดาที่ทุกชีวิตต้องเผชิญอย่างไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ ในสมัยพุทธกาลเจ้าชายสิทธัตถะทรงทอดพระเนตรเห็นสังขารของคนแก่ คนเจ็บ และคนตาย จึงเกิดการสังเวชใจ ตัดสินพระทัยเสด็จออกผนวช ความตายจึงเป็นสิ่งที่ไม่มีใครใคร่ปรารถนา หากมองยั้งดูการเกิด การแก่ การเจ็บ ทุกคนล้วนต่างต้องเผชิญอยู่ในปัจจุบัน แต่สำหรับการตายเป็นเพียงสิ่งเดียวเท่านั้นที่ไม่มีผู้ใดเคยมีประสบการณ์เกี่ยวเนื่องกับเรื่องนี้มาก่อน ด้วยเหตุนี้เองการตายจึงเป็นสิ่งที่ทุกคนสนใจอยากรู้ สงสัยเพราะไม่มีผู้ใดเคยมีประสบการณ์ในเรื่องนี้ ประกอบกับผู้ที่ตายไปแล้วไม่อาจกลับมาเล่าประสบการณ์ของตนเองให้ทราบได้ว่าเป็นอย่างไร กล่าวได้ว่าทุกสังคม ชุมชน ศาสนา^๒ ต่างให้ความสำคัญและกล่าวถึงการตายไว้หลากหลายตามบริบทของตนเอง ยิ่งในยุคปัจจุบันเริ่มมีความทันสมัยในเรื่องของอุปกรณ์และเทคโนโลยี การสงสัยในเรื่องการตายยังเป็นสิ่งที่ทำทหายมากขึ้นนับแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน

ซึ่งแปลว่าผู้ที่ยอมมอบตนตามประสงค์ของพระเจ้าศาสนาอิสลามมีศาสดา คือ ท่านนบีมูฮัมมัด ตามรากศัพท์แล้ว นบิ หมายถึง ผู้แทนของพระอัลลอฮ์ มีความเชื่อมั่นว่าพระเจ้าหรือพระอัลลอฮ์ เป็นผู้ให้กำเนิดทุกสิ่ง การกระทำของทุกคนจะอยู่ในสายตาของพระเจ้าดังนั้นความตายเป็นเพียงการหยุดพักการทำงานของร่างกาย โดยชีวิตยังคงดำเนินต่อไปในสภาพของวิญญาณ แล้วกลับมาหาพระเจ้าในฐานะที่พระเจ้าเป็นเจ้าของชีวิตมนุษย์ทุกคน ความเชื่อเรื่องกรรมและผลที่จะได้รับหลังความตายของแต่ละบุคคล โดยผู้ที่ทำชั่วจะไปสู่นรก เมื่อตายจะเห็นแค่ความมืด แต่ถ้าจะไปเกิดเป็น

^๑ รื่นเริงสีลานุกรม, การตายมทางการแพทย์. ความตายกับการตายมมองศาสนากับวิทยาศาสตร์, กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๙, หน้าที่ ๖๒.

^๒ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), เชื้อกรรม รู้กรรม แก่กรรม, กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๔๘, หน้าที่ ๗๗-๗๘.

มนุษย์ เมื่อตายจะเห็นแต่สีแดง ถ้าจะเกิดเป็นเทพจะเห็นสีขาว แม้ในพุทธศาสนาเองได้กล่าวถึงความตายเช่นกัน ดังปรากฏในมัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก์ ความว่า “ภิกษุทั้งหลาย หมูสัตว์ผู้มีความแก่ เป็นธรรมดา หมูสัตว์ผู้มีความเจ็บเป็นธรรมดา หมูสัตว์ผู้มีความตายเป็นธรรมดา หมูสัตว์ผู้มีความเศร้าโศก ความคร่ำครวญ ความทุกข์กาย ความทุกข์ใจ และความคับแค้นเป็นธรรมดา”^๓ จากพุทธพจน์ดังกล่าวแสดงให้เห็นว่าพุทธศาสนามีมุมมองว่าความตายเป็นเรื่องธรรมดา ไม่เพียง รวมถึงพระพุทธรูปศาสนาได้กล่าวถึงความตายอื่นอีกมากมาย แม้ในทุกขอริยสัจยังกล่าวถึงความตายเป็นส่วนหนึ่งของทุกขอริยสัจ^๔ จากข้อมูลดังกล่าวได้สะท้อนให้เห็นว่า พุทธศาสนาได้ให้ความสำคัญของความตายเป็นอย่างมาก พระพุทธรูปศาสนามีมุมมองความตายที่เป็นเอกลักษณ์แตกต่างจากศาสนาอื่น ๆ ดังนั้น หากบุคคลได้ศึกษาความสำคัญของการตายและความตาย รวมถึงการตระหนักรู้อย่างชัดเจนเกี่ยวกับการตาย ย่อมนำมาซึ่งประโยชน์ต่อตนเองเป็นอย่างมาก ก่อนที่จะทราบถึงรายละเอียดของการตายและความตาย

พุทธศาสนาเถรวาทมีหลักของการศึกษา คือให้มีการศึกษาหลักธรรมคำสอนจากตำรา หรือทฤษฎีเพื่อให้เข้าใจในหลักคำสอนหรือในตามตำรานั้น ๆ อย่างลึกซึ้งซึ่งเรียกว่าปริยัติศึกษาเมื่อได้ศึกษาตามตำราหรือทฤษฎีจนเข้าใจแล้วสามารถนำมาใช้ให้เกิดผลในการดำรงชีวิตเรียกว่าปฏิบัติศึกษา จากการศึกษาและปฏิบัติที่นั้นจนทำให้เกิดผลจริงเห็นแจ้งเกิดปัญญาเกิดความสงบทางจิตใจเรียกว่าปฏิเวธศึกษา ในหลักคำสอนของพระพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาทกล่าวถึงวิธีการปฏิบัติอยู่สองลักษณะด้วยกัน คือ ลักษณะแรกเป็นการรักษาจิตใจให้สงบ เรียกว่า สมถกรรมฐานลักษณะที่สองเป็นการเจริญปัญญา เรียกว่าวิปัสสนากรรมฐาน การปฏิบัติทั้งสองมีวิธีต่างกัน แต่มีจุดมุ่งหมายเหมือนกัน สมถกรรมฐานเป็นอุบายที่ทำให้จิตใจสงบ การทำให้จิตใจเกิดความสงบมีทั้งหมด ๔๐ วิธี และมรรณานุสสติในอนุสสติ ๑๐ ก็เป็นวิธีปฏิบัติสมถกรรมฐานอีกวิธีหนึ่งที่ทำให้จิตใจสงบจากนิ वर्ณธรรมและเป็นอุบายเจริญสติปัญญาด้วยวิธีการระลึกลึกลงถึงความตายอยู่ตลอดเวลา การปฏิบัติในลักษณะนี้ยังไม่เป็นที่รู้จักของคนทั่วไป เนื่องจากสังคมไทยยังถือว่าเป็นเรื่องอัปมงคลทั่วไปยังมองไม่เห็นคุณค่าของการพูดถึงความตาย การพิจารณาถึงความตาย นอกจากนี้ยังไม่มี ความเข้าใจ หรือให้ความสำคัญในเรื่องนี้น้อยมากยังถือว่าถ้าคนใดพูดถึงความตายเป็นเรื่องเสียดจัญไรยิ่งกว่านั้นยังไม่รู้ว่าวิธีการปฏิบัติมรรณสติ มีความหมายประเภท คุณค่า และจะนำมาประยุกต์ใช้กับการดำรงชีวิตของตนได้อย่างไร เมื่อปฏิบัติแล้วได้ประโยชน์อะไร จะต้องปฏิบัติกันในเวลาไหน ด้วยความที่ไม่เข้าใจในประเด็นดังกล่าวนี้ จึงเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดมีปัญหามีความทุกข์ มีความหวาดกลัว จิตใจเหี่ยวแห้ง วิตกกังวล จิตใจหดหู่ เศร้าโศกเสียใจ^๕ การช่วยแก้ปัญหาในเรื่องความทุกข์จากความตาย ในเบื้องต้นต้องทำความเข้าใจให้ถูกต้องด้วยสติและปัญญาตามหลักคำสอนทางพุทธศาสนา จึงจะสามารถทำให้พ้นจากความ

^๓ ม.อ. (ไทย) ๑๔/๓๗๓/๔๒๐.

^๔ พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ), **ที่พึ่งอันเกษม**, (กรุงเทพมหานคร : ติเบอร์ตีเพรส. ๒๕๔๙.)

หน้า ๑๓๘.

^๕ สีวลี ศิริไล, **รวมบทความวิชาการจริยศาสตร์**, (กรุงเทพมหานคร : ภาควิชามนุษยศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๕), หน้า ๑๐๒.

ทุกข์ได้และทำความเข้าใจให้ถูกต้องว่าความตายเป็นเรื่องของทุกชีวิตจะต้องพบและได้รับเหมือนกัน วิธีปฏิบัติให้ไม่เป็นทุกข์กับเรื่องดังกล่าว โดยให้ยึดหลักปฏิบัติมรณสติด้วยสติและปัญญาอย่างถูกต้อง คือ การมีสติระลึกถึงความตายอันจะต้องมีมาถึงตนเป็นธรรมดา อยู่ทุกลมหายใจเข้าออก และตระหนักรู้ในหลักความจริงของชีวิตว่าทุกๆชีวิตล้วนมีความตายเป็นที่สุดจะหนีจากความตายไปไม่ได้ ทุกคนต้องตายเหมือนกัน การที่เราระลึกถึงความตายอย่างมีสตินี้ย่อมจะทำให้มีความคุ้นเคยและจะไม่หวาดกลัวจิตใจไม่หดหู่ มีสติ สมาธิ ปัญญามั่นคงหนักแน่น

และไม่เป็นผู้ประมาทในชีวิต ไม่ประมาทในทางการศึกษา ไม่ประมาทในวัย ไม่ประมาทในการสร้างคุณธรรมความดีและจะได้เป็นประทีปส่องทางชีวิตให้แก่ตนและมวลมนุษยโลกให้พ้นทุกข์ได้

อนึ่ง มรณานุสติ การระลึกถึงความตายที่จะพึงมาถึงตนนั้น ก็เพื่อให้เกิดความสลัดใจ แต่ว่าถ้าไม่มีความแยกคายในการระลึกแล้วอาจเป็นโทษ เช่น นึกถึงความตายของผู้ที่เรารักใคร่อย่อมเกิดความโศกเศร้า นึกถึงความตายของผู้ที่เราเกลียด ย่อมเกิดความขบใจ ครั้นมานึกถึงความตายของตนเองก็จะเกิดความกลัว ทำให้จิตใจหวาดหวั่นไป^๖ มรณสติเป็นประโยชน์ต่อผู้ที่ปฏิบัติให้เกิดมรรคผลเบื้องต้น ดังมีพุทธพจน์ที่ทรงตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย มรณสติอันภิกษุเจริญแล้ว ทำให้มากแล้วย่อมมีผลมากมีอานิสงส์มากหยั่งลงสู่อมตะ มีอมตะเป็นที่สุด”^๗ การระลึกถึงความตายอยู่ทุกเวลาย่อมมีอิทธิพลต่อความรู้สึกด้านจิตใจในการที่จะทำความดีให้แก่ตนและสังคม ดังนั้นเรื่องของเจ้าชายสิทธัตถะ เมื่อคราวทอดพระเนตรเห็นคนเจ็บ คนแก่และคนตายแล้วมีจิตน้อมถึงตนว่าสักวันหนึ่งคงจะเกิดขึ้นกับตนแน่นอนจึงทำให้เกิดความรู้สึกเบื่อหน่ายจิตใจหดหู่ จึงทรงคิดหาวิธีที่เอาชนะความตาย และมีจิตน้อมไปในทางเสด็จออกบวชเป็นบรรพชิตแล้วตั้งใจปฏิบัติธรรมจนได้ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า ซึ่งเป็นนจุดมุ่งหมายอันสูงสุดในชีวิต^๘

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมองเห็นความสำคัญของการปฏิบัติที่จะเกิดผลประโยชน์ต่อการดำรงชีวิตและความเป็นอยู่ที่ดีของสังคมในปัจจุบัน จึงได้ทำให้การศึกษาวิจัยเรื่องนี้ เพื่อที่จะได้ทราบถึงวิธีปฏิบัติที่ถูกต้องเหมาะสม พร้อมทั้งจะได้ถือเอาเป็นแนวทางในการศึกษาและปฏิบัติที่ถูกต้องเพื่อป้องกันความประมาทหมัวเมาในชีวิต ตามหลักคำสอนในทางพุทธศาสนา

๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- ๑.๒.๑ เพื่อศึกษามรณสติ ในพุทธศาสนาเถรวาท
- ๑.๒.๒ เพื่อศึกษามรณสติตามแนวกรรมฐานเถรวาท
- ๑.๒.๓ เพื่อศึกษามรณสติเพื่อการพัฒนาชีวิต

^๖ ผศ.ดร.ประพัฒน์ ศรีกุลกิจ, พุทธจิตวิทยาว่าด้วยจิตภาวนา (สมถภาวนา), (พิษณุโลก : โฟกัสการพิมพ์, ๒๕๕๙), หน้า ๒๐๒

^๗ อภ.ฉก.ก. (ไทย) ๒๒/๒๙๑/๓๒๐.

^๘ ที.มหา. (ไทย) ๑๐/๔๓-๕๔/๒๒-๓๓

๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ

- ๑.๓.๑ มรณะและมรณัสสริที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนามีความหมายลักษณะประเภท ความสำคัญ ประโยชน์ไวพจน์ เป็นอย่างไร
- ๑.๓.๒ มรณะในฐานะที่เป็นอนุสสติตามคำสอนในพระพุทธศาสนา เป็นอย่างไร
- ๑.๓.๓ การประยุกต์มรณานุสสติมาใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร

๑.๔ ขอบเขตการวิจัย

๑.๔.๑ ขอบเขตด้านเนื้อหา

การวิจัยนี้มุ่งเน้นการศึกษาความหมาย ประเภท พุทธประสงค์ในการสอน วิธีปฏิบัติทำที่พระพุทธศาสนาต่อมรณสติและ การนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันในฐานะเป็นเหตุแห่งความไม่ประมาท

๑.๔.๒ ขอบเขตด้านเอกสาร

๑) ข้อมูลชั้นปฐมภูมิ

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ใช้คัมภีร์พระไตรปิฎกฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระนางเจ้าพระศรีวิสุทธิวงศ์พระบรมราชินีนาถ พ.ศ. ๒๕๓๙

๒) ข้อมูลชั้นทุติยภูมิ

ศึกษาจากเอกสารหนังสือตำราทางวิชาการและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อเป็นข้อมูลอ้างอิงและสนับสนุนการวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

๑.๕.๑ มรณะ หมายถึง ความตาย เพราะเป็นความขาดแห่งชีวิตินทรีย์ ที่เนื่องอยู่กับภพอันหนึ่ง ชื่อว่ามรณะ

๑.๕.๒ มรณสติ หมายถึงการระลึกเนื่องๆถึงความตายอันเป็นความขาดสิ้นแห่งชีวิตินทรีย์ ชื่อว่ามรณานุสสติ เป็นการระลึกถึงความตายว่า ตนจะต้องตายแน่นอน แม้ผู้อื่น ไม่ว่าจะป็นพรหม เป็นเทวดา เป็นพระมหากษัตริย์ เป็นเศรษฐีคหบดี นักปราชญ์ราชบัณฑิต คนโง่ เขลาเบาปัญญา กระจ่างก็เฉยใจ สัตว์น้อยทั้งหลาย จะต้องตายด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น เมื่อได้เกิดมาแล้ว ที่จะไม่ตายไม่มี นึกเช่นนี้บ่อยๆ ก็จะทำให้เกิดความสลัดใจ คลายความทะยานอยากลงไปได้ไม่ใช่น้อย ทำให้มีความสงบระงับมากขึ้น สมาธิก็เกิดได้ง่ายเข้า

๑.๕.๓ การประยุกต์ใช้มรณานุสสติ หมายถึง การนำหลักคำสอนในการเจริญสติตามแบบมรณานุสสติที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท มาใช้ในชีวิตประจำวัน ทั้งตนเอง ครอบครัว การศึกษา ตลอดจนจนถึงการประกอบกิจกรรมหน้าที่การงาน โดยมีการเจริญมรณสติอย่างสม่ำเสมอให้เกิดความประมาทในชีวิต

๑.๖ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาวิธีการระลึกถึงความตายอย่างถูกต้องตามหลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนาที่พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ ในคัมภีร์พระไตรปิฎกที่ตรัสแก่พระสาวกในสมัยที่พระพุทธองค์ประทับอยู่ ณ ปราสาทก่อสร้างด้วยอิฐใกล้บ้านนาทิกคาม ตลอดถึงวิธีการเจริญมรณสติของพระสงฆ์สายกรรมฐาน เพื่อให้การศึกษาวิจัยบรรลุวัตถุประสงค์ดังกล่าว และมีหลักในการศึกษาที่ชัดเจน ผู้วิจัยได้ศึกษา ค้นคว้า เอกสารและงานวิจัยต่างๆ ที่มีความเกี่ยวข้องกับการปฏิบัติที่มีผู้สนใจได้ศึกษามาแล้วในแง่มุมที่แตกต่างกันออกไป

๑.๖.๑ เอกสาร

๑) **พระเทพวิสุทธิเมธี** (ปัญญานันทภิกขุ) ได้กล่าวถึง การเจริญมรณานุสติไว้ว่า บางคนเมื่อนึกถึงความตายแล้ว กลายเป็นคนมีอ่อนตื้นอ่อน ไม่อยากจะทำอะไรต่อไปอีกแล้ว โดยคิดว่าจักทำไปทำไม ทำแล้วก็เอาไปไม่ได้ จึงเกิดความเบื่อหน่ายในหน้าที่การงาน กลายเป็นคนหนักแผ่นดินไป ความคิดอย่างนี้ เป็นความคิดที่ผิดทาง ไม่ถูกจุดประสงค์ของพระพุทธองค์ การที่พุทธองค์ตรัสระลึกถึงความตายก็เพื่อให้เกิดความคิดที่ถูกต้องและตั้งตนอยู่ในความไม่ประมาทด้วยการรีบทำความดีในขณะที่มีชีวิตอยู่ การคิดเช่นนี้จักเป็นเหตุให้ตื่นตัวต่อการทำความดีและชีวิตย่อมมีสาระแก่นสารทั้งในโลกนี้และโลกหน้า^๙

๒) **คณาจารย์โรงพิมพ์เลียงเชียงจงเจริญ** ได้กล่าวถึงสมถกรรมฐานว่าเป็นการเจริญเพื่อเป็นอุบายสงบใจ ไม่เกี่ยวกับปัญญาเพื่อให้จิตใจสงบ แน่วแน่เป็นอารมณ์เดียว ที่เรียกว่า เอกัคคตา ต่อจากนั้นจะเกิดผล คือ ทำให้จิตใจปลอดนิर्वรณ มีกามฉันทะ เป็นต้น หรือ ระงับกิเลสอันเป็นมูล คือ โลภะ โทสะ โมหะอันเป็นข้าศึกกลุ่มรุมใจเรียกว่าตามศัพท์ว่า ปริยภูฐานกิเลส^{๑๐}

๓) **พระคุณเจ้า เมธงกูโร** ได้ศึกษาถึงวิธีการเจริญมรณสติที่ปรากฏในวิสุทธิมรรคและยังไม่ได้ผลหรืออาจจะพิจารณาความตายหรือปฏิบัติตามวิธีของพระพุทธโฆษาจารย์ ได้แนะนำว่าควรพิจารณาภายในร่างกายจิตใจนี้ซึ่งแบ่งเป็นชั้น ๕ พึงพิจารณาด้วยปัญญาว่ารูปเกิดขึ้นไม่เที่ยงยกย้ายผันแปรเสื่อมดับไปเป็นธรรมดาและไม่อยู่ในบังคับบัญชาของใคร สัญญา เวทนา สังขารวิญญานก็เช่นกัน^{๑๑}

๔) **หลวงพ่อพุทธ ฐานियो** ได้ศึกษาถึงการพิจารณาความตาย คือ กำหนดจิตพิจารณาว่าอวัยวะต่างๆ ของร่างกาย ย่อมผูกพันไปตามการเวลาจนเห็นตนนอนตาย ภายขึ้นอืด มีน้ำเหลืองหน่งหลุดเหลือแต่กระดูก กระดูกหักกระจายจนละเอียดกลายเป็นความว่างเปล่า การพิจารณาโครงกระดูก

^๙ พระเทพวิสุทธิเมธี (ปัญญานันทภิกขุ). **มรณานุสติ**, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ธรรมสภา), ม.ป.ป.). หน้า ๑๓

^{๑๐} คณาจารย์โรงพิมพ์เลียงเชียงจงเจริญ, **คลังปริยัติธรรม**, (ฉบับสมบูรณ์), กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เลียงเชียงจงเจริญ, ม.ป.ป.), หน้า ๒๖

^{๑๑} พระคุณเจ้า เมธงกูโร, **มรณสติพุทธวิธีต้อนรับความตายด้วยสติและปัญญา**, (กรุงเทพมหานคร : ม.ป.ป.), หน้า ๑๓๘

เป็นกระดูกเป็นอนุโลม วิธีการคือกำหนดจิตเพ่งพิจารณา ตั้งแต่กระดูกกะโหลกศีรษะเรื่อยลงไปจนถึงกระดูกนิ้วเท้าทั้ง ๑๐ นิ้ว และจากกระดูกนิ้วเท้ากลับขึ้นไปจนถึงกระดูกกะโหลกศีรษะจนจิตรวมอยู่ตรงกลางอกเห็นเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา^{๑๒}

๕) **คิน อินทสระ** ได้ศึกษาวิธีระลึกถึงความตายอยู่เนืองนิตย์เป็นกรรมฐานอย่างหนึ่งท่านเรียกว่ามรณสติกรรมฐาน ทำให้เกิดความสังเวชสลดใจ แต่ต้องประกอบด้วยสติสัมปชัญญะและญาณมึฉะนั้นแล้วการระลึกถึงความตายจะเกิดความสะดุ้งกลัวหวาดเสียวพรั้งพริ้งไม่ได้ประโยชน์การระลึกถึงความตายที่ได้ประโยชน์จะต้องมีสติสัมปชัญญะด้วยดี ให้เห็นความตายของตนและผู้อื่นเป็นเรื่องธรรมดาสามัญ ได้กล่าวสังเวชสลดใจหมดความเพลิดเพลิดในทางที่ผิด มีจิตคลายจากความโลภความโกรธและความหลง^{๑๓}

๖) **กรุณา กุศลาสัย** และคณะ ได้ศึกษาว่าในอดีตคนเฒ่าคนแก่มองความตายเป็นสิ่งที่งดงาม ดุจดั่งดอกไม้ที่แบ่งบานหรือเหมือนกับพระอาทิตย์ยามสนธยา จนไม่รู้สึกลัวความตายเป็นสิ่งที่น่ากลัว ทุกคนต้อนรับความตายด้วยความยินดีโดยหวังที่จะไปมีชีวิตใหม่ในภพหน้า ดังเราได้ยินปู่ย่าตายายพูดเสมอว่า “เจ้าประจัน เกิดมาชาติหน้าขอให้สุขสบายอย่าได้มีโรคภัยมาเบียดเบียนเถอะ”^{๑๔}

๗) **พระคุษฎี เมธงกุโร** ได้อ้างถึง พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต) พระเถระผู้เป็นปราชญ์ทางพระพุทธศาสนาอีกท่านหนึ่งได้ให้ทัศนะเกี่ยวกับจุดมุ่งหมายของชีวิต หรือการปฏิบัติชีวิต ในขณะที่ยังไม่ตายว่า ตามหลักธรรมคือความจริงของธรรมชาติ ชีวิตของมนุษย์ย่อมมีความตายเป็นที่สุด หมายความว่าคนทุกคนต้องตายแน่นอนไม่ว่าจะเป็นคนสูง คนต่ำ คนมีคนจนคนฉลาดคนโง่คนดีคนชั่ว และไม่สามารถชี้ขาดลงไปได้ว่าความตายนั้นจะมาถึงเมื่อใด ด้วยวิธีใด ดังนั้น ข้อที่ว่าชีวิตของผู้ใดจะสั้นหรือยาว จึงไม่มีเครื่องกำหนด หากความแน่นอนไม่ได้ อย่างไรก็ตามความยาวหรือความสั้นของชีวิตมิใช่เครื่องวัดความดีงามและความมีค่าของชีวิตนั้นบุคคลบางคนอาจมีชีวิตยืนยาวดำรงชีวิตอยู่ได้นานแต่เป็นชีวิตที่ว่างเปล่าไร้ค่า อย่างที่ทางพระพุทธศาสนาเรียกว่าเป็นโคมชีวิต ส่วนบางคนมีอายุสั้นชีวิตจบลงก่อนกาลอันถือว่าสมควร แต่ได้ประกอบคุณงามความดีสร้างประโยชน์ไว้ชีวิตที่ได้เกิดมีขึ้นครั้งหนึ่งแล้วนั้น แม้จะสั้นก็ได้ผ่านลอยหายไปเปล่า แต่ได้บันดาลผลอันดีขึ้นไว้ในชีวิตอื่นๆ ให้สืบเนื่องต่อไป ชีวิตเช่นนี้ในทางพระพุทธศาสนาเรียกว่าเป็นชีวิตที่มีค่าเป็นสาระไม่ว่างเปล่าเป็นโคมชีวิต^{๑๕}

^{๑๒} หลวงพ่อพุทธ ฐานิโย, การฝึกอบรมกรรมฐานภาคปฏิบัติ, (กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๒๗)

^{๑๓} วคิน อินทสระ, หลักกรรมและการเวียนว่ายตายเกิด, (กรุงเทพมหานคร :เมื่อดทราย, ๒๕๔๓), หน้า ๑๒๓.

^{๑๔} กรุณา กุศลาสัย และ คณะ, พุทธทัศน์ท่ามกลางการเปลี่ยนแปลงแห่งยุคสมัย, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สยาม, ๒๕๔๖), หน้า ๘๗

^{๑๕} พระคุษฎี เมธงกุโร. มรณสติภา, กรุงเทพมหานคร : บริษัทธาดา พับลิเคชั่น, ๒๕๔๘, หน้า ๘๙

๘) **พุทธทาสภิกขุ** ได้ให้ทัศนะเกี่ยวกับการปฏิบัติมรณสติได้ว่า คือ ความกลัวเหมือนกัน แต่มันกลัวตายของผู้มีปัญหา มองเห็นความตายในลักษณะที่ถูกต้องและสมบูรณ์ ก็ทำอะไรสักอย่างหนึ่งเพื่อจะไม่ให้เกิดปัญหาอันนี้ถือว่าเป็นมรณสติ ซึ่งจำเป็นจะต้องปฏิบัติอยู่ทุกวัน ระลึกรู้ถึงความตายให้เกิดความไม่ประมาท แล้วก็ทำสิ่งที่ควรจะทำ เป็นไปเพื่อศีลธรรมอันดีเรื่อยๆ ไปจนถึงยอดสุดคือไม่ต้องตายไม่มีปัญหาเรื่องความตาย^{๑๖}

๙) **พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต)** ได้ให้ทัศนะเกี่ยวกับความตายที่เป็นความจริงอย่างหนึ่งไว้ว่า ที่มนุษย์ทุกคนจะต้องเผชิญเมื่อต้องเผชิญอยู่แล้วก็ควรรู้จักปฏิบัติต่อมันอย่างถูกต้องให้เกิดผลดีมากที่สุด และ เกิดโทษน้อยที่สุด ดังนั้น พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนให้รู้จักระลึกรู้ถึงความตาย ดังปรากฏว่าหลักธรรมที่มากับเรื่อง มีทั้งคำสอนสำหรับผู้มองแบบที่หนึ่ง ซึ่งเห็นความตายมาอยู่แค่ชีวิตของตนโดยสอนให้เห็นจากความรู้สึกหุดหู่และหวาดกลัวที่เป็นโทษ ไปสู่ความรู้สึกที่ดึงมาเป็นประโยชน์และมีทั้งคำสอนที่ชักนำไปสู่การมองแบบที่สองที่จะให้เกิดปัญญาซึ่งทำจิตใจให้เป็นอิสระบรรลุดุสสันตสุขได้โดยสมบูรณ์^{๑๗}

๑.๖.๒ งานวิจัย

๑) **วิไลลักษณ์ สายแสนท์** ได้ศึกษาเปรียบเทียบเกี่ยวกับการตายและการเกิดใหม่ในพุทธศาสนานิกายเถรวาทและนิกายวัชรยาน ได้เสนอถึงการระลึกรู้ความตาย คือการพยายามนึกถึงเรื่องความตายอยู่ตลอดเวลาอย่างสม่ำเสมอทำให้ชีวิตมีความหมายเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ เราเข้าใจชีวิตได้ก็ด้วยการมองว่ามันเป็นสิ่งไม่เที่ยงและมีธรรมชาติเป็นความตาย เมื่อมรณกรรมมาถึงมีเพียงแต่ร่างกายและการทำงานที่ทำอยู่ในปัจจุบันเท่านั้นที่สิ้นสลายไป ส่วนอื่นยังคงอยู่ จิตพร้อมด้วยสัญญาธาตุญาณที่เราสร้างสมไว้ตลอดชีวิตจะสืบต่อไปยังคงอยู่ จิตพร้อมด้วยสัญญาธาตุญาณที่เราสร้างสมไว้ตลอดชีวิตจะสืบต่อไปยังภพหน้า จากนั้นก็จะผ่านไปสู่วิวัจจกรชีวิตในอนาคต ดังนั้น จึงเป็นเรื่องสำคัญอย่างยิ่งที่เราจะต้องสร้างสมแต่คุณสมบัติที่ดีมีคุณธรรมไว้ในจิตของเราขณะที่ยังมีชีวิตอยู่^{๑๘}

๒) **ลดาวัลย์ สาภินันท์** ได้ศึกษาภาวะธรรมทัศน์ในวัยสูงอายุและการเตรียมตัวเกี่ยวกับความตายของผู้สูงอายุได้กล่าวว่า ทัศนคติและความเชื่อเกี่ยวกับความตาย อาจมีผลให้บุคคลมีการเตรียมตัวเกี่ยวกับความตายโดยบุคคลที่มีทัศนคติในทางบวกต่อความตายจะมองว่าความตายเป็นสิ่งที่ดีได้แก่ความตายเป็นการสิ้นสุดของการดำรงชีวิตที่ทุกข์ทรมาน เป็นรางวัลของชีวิตโดยเป็นการก้าวเข้าสู่ชีวิตใหม่ที่ดีกว่าเดิมเป็นการหลุดพ้นจากสังคัมที่เต็มไปด้วยความวุ่นวายและวัตถุนิยมเป็นการยอมรับ

^{๑๖} พุทธทาสภิกขุ, **พุทธทาสธรรม ๑๔ ความตาย**, กรุงเทพมหานคร : บริษัทตลาดตา พับลิเคชั่น, ๒๕๔๘, หน้า ๘๙

^{๑๗} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **คู่มือชีวิต**, พิมพ์ครั้งที่ ๖, กรุงเทพมหานคร : บริษัทเคล็ดไทย จำกัด, ๒๕๔๘, หน้า ๒๒๕.

^{๑๘} วิไลลักษณ์ สายแสนท์, “การศึกษาเปรียบเทียบทัศนคติเกี่ยวกับการตายและการเกิดใหม่ในพุทธศาสนานิกายเถรวาทกับนิกายวัชรยาน”, วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต, ภาควิชาปรัชญา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๓๗, หน้า ๖๓.

ต่อการลงโทษของพระเจ้าเพื่อไถ่บาปต่อการทำบาปของตนซึ่งตนสมควรได้รับจะส่งผลให้เกิดความรู้สึกลัวต่อความตายหรือวิตกกังวลต่อความตายน้อย จึงสามารถยอมรับได้ต่อความตายของตน^{๑๙}

๓) **ณัฐยา วาสินหน** ได้ศึกษาความหมายของการตาย การตีความตามพุทธปรัชญาพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาทได้กล่าวไว้ว่า พุทธศาสนาจึงเน้นหรือเสนอแนวทางการปฏิบัติเพื่อให้ผู้ปฏิบัติประจักษ์แจ้งความจริงด้วยตนเองมากกว่า ความจริงการพิจารณาความตายทั้งที่เป็นขณิกมรณ หรือความขาดแห่งชีวิตย่อมถือว่าเป็นสิ่งที่มีคุณค่าชีวิตแก่กันทั้งคู่เพราะต่างก็ช่วยให้เข้าใจว่า แท้จริงชีวิตไม่ใช่สิ่งที่คงทนถาวรแต่อย่างใด เพราะในที่สุดชีวิตก็ต้องพบกับความตายและแม้ในขณะนี้เรากำลังเกิดและตายอยู่เช่นกัน ความเข้าใจในลักษณะนี้ย่อมช่วยหรือคลายความยึดมั่นถือมั่นซึ่งเป็นเหตุของความทุกข์ได้^{๒๐}

จากหนังสือและงานวิจัยที่กล่าวมาข้างต้นเป็นทศนะเกี่ยวกับความตายที่นักปราชญ์ แต่ละท่านได้รวบรวมมาแต่น่าวิจัยสนใจที่มีกล่าวไว้ในพระไตรปิฎกโดยเฉพาะในการปรับใช้ใน ชีวิตประจำวัน จึงได้เสนอหัวข้อและโครงร่างวิทยานิพนธ์เรื่องนี้

๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย

วิธีการศึกษาเป็นการศึกษาข้อมูลวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) โดย การศึกษามีขั้นตอนการดำเนินการ ดังนี้

- ๑.๗.๑ ทบทวนหนังสือ/เอกสาร/งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
- ๑.๗.๒ รวบรวมข้อมูล
- ๑.๗.๓ เรียบเรียงวิเคราะห์
- ๑.๗.๔ สรุป-จัดพิมพ์

๑.๘ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

- ๑.๘.๑ ได้ทราบถึงแนวคิดเกี่ยวกับเรื่องมรณสติในทศนะพระพุทธานุสสติในพระพุทธานุสสติ
- ๑.๘.๒ ได้ทราบถึงแนวคิดเรื่องมรณในฐานะที่เป็นอนุสสติตามทศนะในพระพุทธานุสสติ
- ๑.๘.๓ ได้ทราบถึงการประยุกต์มรณานุสสติในชีวิตประจำวัน

^{๑๙} ลดารัตน์ สากินันท์, “ภาวะธรรมทัศน์ในวัยสูงอายุและการเตรียมตัวเกี่ยวกับความตายของผู้สูงอายุ”, วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๕๕, หน้า ๒๔.

^{๒๐} ณัฐยา วาสินหน, “ความหมายของความตาย : การตีความตามพุทธปรัชญา”, วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, ภาควิชาปรัชญา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๕๑, หน้า ๑๗.

บทที่ ๒

มรณสติในพระพุทธศาสนาเถรวาท

ผู้วิจัยทำได้การศึกษาค้นคว้าและค้นหาหลักฐานอ้างอิงจากคัมภีร์พระไตรปิฎก เกี่ยวกับมรณสติในพระพุทธศาสนาเถรวาท ตามหัวข้อดังนี้

- ๒.๑ ความหมายของมรณสติในทัศนะพระพุทธศาสนาเถรวาท
- ๒.๒ ลักษณะของมรณสติในพระพุทธศาสนาเถรวาท
- ๒.๓ ประเภทของมรณสติในพระพุทธศาสนาเถรวาท
- ๒.๔ ความสำคัญของมรณสติในพระพุทธศาสนาเถรวาท
- ๒.๕ ความหมายของมรณสติในทัศนะทั่วไป
- ๒.๖ ประโยชน์ของมรณสติในพระพุทธศาสนาเถรวาท
- ๒.๗ บทส่งท้าย

ผู้วิจัยจึงมองเห็นความสำคัญของการปฏิบัติที่จะเกิดผลประโยชน์ต่อการดำรงชีวิตและความเป็นอยู่ที่ดีของสังคมในปัจจุบัน จึงได้ทำให้การศึกษาวิจัยเรื่องนี้ เพื่อที่จะได้ทราบถึงวิธีปฏิบัติที่ถูกต้องเหมาะสม เป็นแนวทางในการศึกษาและปฏิบัติที่ถูกต้องเพื่อป้องกันความประมาทมิวมะมาในชีวิต ตามหลักคำสอนในทางพุทธศาสนา

คำจำกัดความของความตาย หรือการตาย หรือคำว่ามรณะ แปลว่า ตาย นอกจากนี้ ยังมีคำที่บ่งถึงการตายอื่นๆ อีก เช่นกาลกิรียา แปลว่า การทำกาลละ คำว่า ปล่อย แปลว่า การตาย มัจจุ แปลว่า การตาย อุจจย แปลว่า ความล่วงไป นิธน แปลว่า การตาย นาส แปลว่า ความพินาศ กาล แปลว่า การตาย ทำที่สุด แห่งอัทธภาพ^{๒๑} อนต แปลว่า ความที่เป็นไป ในคัมภีร์พระพุทธศาสนา ได้อธิบายความหมายของคำว่า การตายไว้ว่า การตาย หรือมรณ หมายความว่า ความสิ้นสุดของชีวิต หรือการตาย คืออาการที่ชั้น ๕ (รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ) แตกสลายการทอดทิ้งร่างกายความขาดสูญแห่งชีวิตินทรีย์ การที่ชีวิตสูญสิ้น หรือความสิ้นไป ความเสื่อมไป ความแตกแห่งชั้น ความทำลายไป ความไม่เที่ยง ความหายไปแห่งธรรมเหล่านั้น อันใดนี้เรียกว่ามรณะ^{๒๒} ดังปรากฏคำอธิบายในพระสุตตันตปิฎกว่าพระสารีบุตรได้กล่าวถึงการตายไว้ว่า “ผู้ตายไม่ว่าจะเป็นมนุษย์ หรือสัตว์ทั้งกายสังขาร คือลมหายใจเข้าออกก็ดับไป วิถีสังขาร ได้แก่ วิตก วิचार คือ ความตรึกความตรองก็ดับไป และจิตสังขารคือสัญญา และเวทนา คือ ความกำหนดได้หมายรู้ก็ดับไป อายุก็หมดสิ้นไป ไออุ่น คือ ไฟที่เกิดแก่กรรมก็สงบอินทรีย์ ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ก็แตกทำลายไป”^{๒๓} หรือเมื่อเราทราบแล้วว่า การตายคือการที่ชั้น ๕ หรือ กายกับจิต ไม่สามารถประชุมกันเข้า คือต่างฝ่ายต่างแยกออกจากกัน

^{๒๑} วิ.ภิกขุณี. (ไทย) ๓/๗๙๓/๑๒๘.

^{๒๒} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๙๐/๓๒๕.

^{๒๓} .อง.ติก. ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๕๖-๔๕๗/๔๙๔-๔๙๕.

ภายในฐานะรูปก็สลาย สู่ภาวะความเป็นธาตุตั้งเดิม ส่วนจิตหากยังมีเหตุปัจจัย คือ กิเลสซึ่งประกอบด้วยอวิชชา ตัณหา และอุปาทาน ก็คงยังคงสำแดงศักยภาพตามธรรมชาติของตน คือ สร้างรูปร่างชีวิตเพื่อรองรับการ ประกอบกรรม ซึ่งจะเป็เหตุให้เกิดวิบากคือผลแห่งกรรมต่อไป หรืออีกนัยหนึ่งพระพุทธศาสนา กล่าวว่า มนุษย์ประกอบไปด้วยธาตุ ๖ คือ ๑) ปรฐวีธาตุ (ธาตุดิน) ๒) อาโปธาตุ (ธาตุน้ำ) ๓) เตโชธาตุ (ธาตุไฟ) ๔) วาโยธาตุ (ธาตุลม) ๕) อากาศธาตุ (ธาตุอากาศ) ๖) วิญญานธาตุ (ธาตุวิญญาณ) และธาตุทั้ง๖นี้แบ่งเป็น ๒ ฝ่าย คือ ธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ และอากาศธาตุเป็นธาตุที่ไม่มีความรู้สึกนึกคิด ไม่มีชีวิตจิตใจเป็นฝ่ายสสาร ส่วนธาตุวิญญาณ เป็นธาตุรู้มีความรู้สึกนึกคิด มีชีวิตจิตใจ เป็นฝ่ายจิตเมื่อธาตุทั้ง ๖ นี้มาประชุมกันชีวิตก็เกิดมีขึ้น หากแยกกันชีวิตก็สิ้นสุด คือ ตาย ในพระไตรปิฎกกล่าวถึงเรื่องการตายไว้ว่า เป็นสิ่งที่น่าสังเวชใจเป็นทุกข์เป็นอุทาหรณ์ให้ เร่งรีบปฏิบัติตนเพื่อพ้นจากการตาย “ท่านไม่เคยเห็นบ้างหรือในโลกนี้ซึ่งบุรุษหรือสตรีหลังจาก ตายไปแล้ว ๑วัน ๒ วันหรือ ๓วัน พองขึ้นอีตน้ำเลือดน้ำหนองมีสีเขียว มีน้ำเหลืองแตกชานและ เต็มไปด้วยความเน่าเปื่อย ก็ความคิดไม่เคยเกิดขึ้นแก่ท่านบ้างเลย หรือว่าท่านก็เหมือนกันจะต้องมี การตายเป็นธรรมดาไม่สามารถหนีพ้นการตายไปได้”

ในพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒ ได้ให้ความหมายของการตายไว้ว่าหมายถึงการสิ้นใจ, สิ้นชีวิต, ไม่เป็นอยู่ต่อไป, สิ้นสภาพของการมีชีวิตเช่นสภาวะสมองตาย; เคลื่อนไหวไม่ได้เช่นมือตายตีนตาย; ไม่เดินเพราะเครื่องเสี้ยวหรือหยุดเช่นรถยนต์ตายนาฬิกาตาย เป็นต้น^{๒๔}

ท่านพุทธทาส ภิกขุ ปราชญ์ทางพระพุทธศาสนาได้ให้ทัศนะเกี่ยวกับการตายไว้ว่า การตายเป็นหน้าที่ของสังขารสังขารคือสิ่งปรุงแต่งจากเหตุจากปัจจัยเมื่อเหตุปัจจัยบางส่วนหยุด ปรุงแต่งมันก็มีการตายบางส่วนปรากฏออกมาสำหรับสังขารส่วนนั้นจึงถือว่าการตายเป็นหน้าที่ ของสังขารหรือสังขารมีหน้าที่ที่จะต้องตายหรือ “การตายคือหมดดีหมดสงบสุขหมดความ ประเสริฐหมดอะไรลาชานี้เรียกว่าตายตายในภาษาธรรมซึ่งเราตายติดกันทุกๆวันทุกๆคืนก็ว่าได้คือ การตายตามภาษาธรรมนี้ เพราะมีความหนักอกหนักใจเราร้อนอยู่เสมอเป็นห่วงวิตกกังวลอยู่เสมอยิ่ง ฉลาดมากยิ่งขึ้นตายได้ลึกซึ้งกว่าตายได้อย่างที่เรียกว่าพิเศษกว่าคนเฒ่า”^{๒๕}

๒.๑ ความหมายของมรณสติในทัศนะพระพุทธศาสนาเถรวาท

ผู้วิจัยทำได้การศึกษาค้นคว้าและค้นหาหลักฐานอ้างอิงจากคัมภีร์พระไตรปิฎก เกี่ยวกับความหมายของมรณสติในทัศนะต่อชีวิตและความตายจากมุมมองของพระพุทธศาสนาเถรวาท แม้ว่าเรื่องของชีวิตและความตายจะเป็นปรากฏการณ์ธรรมชาติ ที่เกิดขึ้นตามธรรมดาของโลก แต่คน

^{๒๔} ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : พิมพ์โดยบริษัท นานมีบุ๊คส์ จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๔๖๐.

^{๒๕} พุทธทาส ภิกขุ, พจนานุกรมพุทธทาสพร้อมคำอธิบายขยายศัพท์, เนื่องในมงคลกาล ๑๐๐ ปี พุทธทาส พุทธศักราช ๒๔๔๙-๒๕๔๙, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๔๙), หน้า ๗.

ส่วนมากก็มักไม่เข้าใจธรรมชาติที่แท้จริงของมัน เป็นเหตุให้ไม่สามารถกำหนดท่าทีและการกระทำที่ถูกต้องในเรื่องที่สำคัญนี้ได้ ผลที่ตามมาอาจเป็นความทุกข์ในระดับต่างๆ หรืออย่างน้อยก็ไม่สามารถได้รับประโยชน์ที่พึงได้

จากการเกิดมามีชีวิตในฐานะคนคนหนึ่ง ในการนำเสนอต่อไปนี้ เบื้องต้นจะเป็นการกล่าวถึงทัศนะของพุทธศาสนาที่เกี่ยวกับชีวิต จากนั้นจะกล่าวถึงมุมมองเกี่ยวกับความตายและทัศนะที่เราควรมีต่อเรื่องความตาย ทั้งนี้ โดยอาศัยการค้นคว้าจากเอกสารที่มีท่านผู้รู้ได้ค้นคว้าเรียบเรียงไว้ก่อนหน้า ผู้อ่านโปรดเข้าใจว่า การค้นคว้าที่ลึกซึ้งซึ่งควรจะได้อาศัยหลักฐานจากพระไตรปิฎกโดยตรงแต่นั้น ถ้าทำได้ก็คงต้องใช้เวลาและความพยายามมากกว่าที่ผู้เขียนมีในขณะนี้

ชีวิตในทัศนะของพุทธศาสนา

พุทธศาสนามองสิ่งทั้งหลายว่าเป็นสิ่งที่เกิดจากการมีส่วนประกอบต่างๆ มารวมกันเข้า และมีความสัมพันธ์แบบอิงอาศัยซึ่งกันและกัน ความสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องและความอิงอาศัยกันนี้ นับว่าเป็นคุณสมบัติสำคัญ เพราะเป็นสิ่งที่ทำให้ชีวิตดำรงอยู่และดำเนินไปได้ หมายความว่า ถ้าจะให้มีชีวิตเกิดขึ้น ดำรงอยู่ และดำเนินต่อไปได้ ส่วนประกอบต่างๆ เหล่านั้นจะต้องไม่ใช่สักแต่ว่ามา “กองรวม” กันอยู่ โดยไม่มีความเกี่ยวเนื่องแบบอิงอาศัยกันเท่านั้น แต่ต้องมีความเชื่อมโยงและถ้อยที่ถ้อยอาศัยกันและกันอย่างเหมาะสมด้วย

โดยเหตุที่ชีวิตเกิดขึ้น ดำรงอยู่ และดำเนินไปได้ เพราะอาศัยการประกอบกันเข้าของส่วนต่างๆ ดังกล่าวมา พุทธศาสนาจึงถือว่า ตัวตนที่แท้จริง ของสิ่งที่เรียกว่าชีวิตนั้น “ไม่มี” เพราะประการแรก ตัวสิ่งที่ถือว่าเป็นชีวิตนั้น มาจากการรวมกันของส่วนประกอบต่างๆ และ ประการที่สอง แม้ส่วนประกอบต่างๆ ที่มารวมกันเข้าเป็นชีวิตนั่นเอง แต่ละส่วนก็เป็นผลมาจากการมีส่วนประกอบอื่นๆ มารวมกันเข้าเช่นเดียวกัน ดังนั้น สิ่งที่เราเรียกว่า ส่วนประกอบแต่ละส่วนนั้น แท้จริงแล้วก็ไม่ได้มีตัวตนของมันจริงๆ เป็นแต่เพียงการประกอบกันเข้าอย่างเหมาะสมของส่วนต่างๆ เท่านั้น ถ้าจะอุปมาชีวิตในทัศนะเช่นนี้ ก็คงเหมือนกับสิ่งที่เราเรียกว่า “รถ” ซึ่งเกิดจากการนำเอาส่วนประกอบต่างๆ หลายส่วนมารวมกันเข้า โดยที่แต่ละส่วนมีความเกี่ยวเนื่องเชื่อมโยงกัน และทำงานสัมพันธ์กันเป็นระบบ การดำรงอยู่ของความเป็น “รถ” และการทำหน้าที่ของมัน ขึ้นอยู่ทั้งกับส่วนประกอบหรือชิ้นส่วนต่างๆ และขึ้นอยู่กับลักษณะของความสัมพันธ์ต่อกันของส่วนประกอบเหล่านั้นด้วย เมื่อใดที่เราแยกเอาส่วนประกอบทั้งหมดออกจากกัน สิ่งที่เราเรียกว่า “รถ” ก็ไม่มี มีแต่ส่วนประกอบแต่ละส่วนเท่านั้น ซึ่งก็ไม่ใช่ “รถ” และส่วนประกอบแต่ละส่วนนั้นเล่าก็มีส่วนประกอบย่อยของมันอีก^{๒๖}

ส่วนประกอบสำคัญของชีวิต

ในทัศนะของพุทธศาสนา สิ่งที่เราเรียกว่า “ชีวิต” มีองค์ประกอบใหญ่ ๒ ส่วน คือ ส่วนที่เป็นรูปธรรม กับส่วนที่เป็นนามธรรม อย่างที่เราเข้าใจกันทั่วไปว่า เป็นเรื่องของกายกับเรื่องของจิต

^{๒๖} พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ), พุทธทาสธรรม (๑๔) ความตาย, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สุภาพใจ, ๒๕๔๘), หน้า ๘๙.

องค์ประกอบใหญ่ทั้งสองส่วนนี้ รวมอยู่ในสิ่งที่เรียกว่า **ขันธ ๕ (The Five Aggregates)** ซึ่งประกอบด้วย **รูป เวทนา สัญญา สังขาร และ วิญญาณ** ^๒ ความหมายของส่วนทั้ง ๕ ตามแนวที่พระธรรมปิฎก (ปัจจุบันคือ พระพรหมคุณาภรณ์) ให้ไว้ในหนังสือ พุทธธรรม (ฉบับดั้งเดิม, ๒๕๔๔) มีดังนี้

รูป (Corporeality) คือ ส่วนประกอบที่เป็นด้านกายภาพหรือด้านรูปธรรมทั้งหมด โดยสรุปก็คือ ร่างกาย (เนื้อหนังมังสา) และพฤติกรรมทั้งหมดของร่างกาย หรือจะกล่าวอีกนัยหนึ่งว่า คือ ส่วนที่เป็นสสารและพลังงานฝ่ายวัตถุ พร้อมทั้งคุณสมบัติและพฤติกรรมต่างๆ ของสสารและพลังงานเหล่านั้น

เวทนา (Feeling) คือ ส่วนที่เป็นความรู้สึก ซึ่งเกิดจากการได้สัมผัสผ่านทางประสาทสัมผัสทั้ง ๕ และทางใจ ความรู้สึกนั้นอาจมีหลากหลาย เช่น ความรู้สึกร้อน หนาว อบอุ่น เจ็บปวด ผ่อนคลาย ฯลฯ กล่าวรวมๆ ได้ว่า เป็นความรู้สึกสุข ทุกข์ หรือเฉยๆ คือ ไม่สุข ไม่ทุกข์

สัญญา (Perception) คือ การกำหนดรู้ การจำได้ และการแยกแยะความแตกต่างของสิ่งที่รับเข้ามาทางประสาทสัมผัสต่างๆ ได้ เป็นอาการที่เจริญรู้และสามารถบอกได้ว่าสิ่งนั้นๆ เป็นอะไร อันเป็นเหตุให้จำสิ่งนั้นๆ ได้ เช่น จำรูปร่าง สี เสียง กลิ่น รส สัมผัส และอาการต่างๆ ได้

สังขาร (Mental Formation) คำว่า สังขารในกรณีนี้ไม่ได้หมายถึงเรื่องของร่างกายที่เป็นเนื้อหนัง คือ ไม่ใช่ส่วนที่เป็นรูปธรรมหรือกายภาพ อย่างที่เข้าใจกันทั่วไป แต่เป็นเรื่องของจิตหรือเกี่ยวกับจิตมากกว่า ความหมายในที่นี้จึงหมายถึง “สภาพที่ปรุงแต่งจิต” ให้มีลักษณะต่างๆ ซึ่งอาจจะเป็นฝ่ายดี ฝ่ายชั่ว หรือเป็นกลางๆ (ไม่ดี ไม่ชั่ว) ก็ได้ ทั้งนี้ โดยมี เจตนา เป็นตัวนำ กล่าวอย่างง่ายๆ สังขารนี้คือ ความนึกคิด ซึ่งอาจจะเป็นด้านดี ไม่ดี หรือเป็นกลางๆ ก็ได้

วิญญาณ (Consciousness) ในที่นี้ก็ไม่ใช่อย่างเดียวกับสิ่งที่คนเชื่อกันทั่วไปว่า เป็นสิ่งที่มีอยู่ในตัวคนเมื่อยังมีชีวิต และเมื่อตายแล้วก็ล่องลอยไปในภพภูมิต่างๆ แต่วิญญาณในที่นี้ หมายถึง การรับรู้อารมณ์ (object) โดยผ่านทางประสาทสัมผัสทั้ง ๕ และทางใจ คือ รู้โดยผ่านทาง การได้เห็น การได้ยิน การได้กลิ่น การได้ลิ้มรส การรับสัมผัสทางกาย และการรู้อารมณ์ทางใจ

จะสังเกตว่า ในส่วนประกอบทั้ง ๕ ที่กล่าวข้างต้นนั้น ส่วนที่เป็นรูปธรรมหรือกายภาพ มีอยู่เฉพาะในขันธ ๕ ข้อที่ ๑ (รูป) เพียงข้อเดียวเท่านั้น ที่เหลืออีก ๔ ข้อ คือ เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ นั้น เป็นส่วนที่เราอาจนิยามว่าเป็นนามธรรม

ดังได้กล่าวแล้วข้างต้น ขันธ หรือส่วนประกอบแต่ละส่วน ก็มีส่วนประกอบย่อยของมันอีกจำนวนมากบ้าง น้อยบ้าง ตามลักษณะของ ขันธ ข้อนั้นๆ ตัวอย่างเช่น รูป หรือส่วนประกอบที่จัดว่าเป็นส่วนกายภาพนั้น มีส่วนประกอบย่อยลงไปอีกถึง ๒๘ อย่าง ในจำนวนนี้ ส่วนประกอบที่เราคุ้นเคยกันโดยมากคือ เรื่องของธาตุทั้ง ๔ (ดิน น้ำ ลม ไฟ ซึ่งเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า “มหาภูตรูป”) อันได้แก่ ปฐวีธาตุ (ธาตุดิน, solid element) คือ บรรดาสิ่งที่มีสภาพเป็นของแข็ง กินเนื้อที่ อาโปธาตุ (ธาตุน้ำ, fluid element) คือ ของเหลวหรือสภาวะที่ดูดซึม เตโชธาตุ (ธาตุไฟ, element of heat or radiation) คือ อุณหภูมิหรือสภาวะที่แผ่ความร้อน และ วาโยธาตุ (ธาตุลม, element of vibration) คือ สภาวะที่เคลื่อนไหว (พระธรรมปิฎก, ๒๕๔๖: ๙๓) ส่วนประกอบย่อยอื่นๆ มีอยู่อีกมากมาย จะไม่นำมากล่าวในที่นี้ เพราะเห็นว่าเป็นรายละเอียดที่เกินกว่าวัตถุประสงค์ของบทความนี้

ชีวิตที่ประกอบด้วยชั้น ๕ นี้ เป็นชีวิตในระดับที่คนทั่วไปมักไม่ได้สังเกตเห็น หรือไม่ได้ตระหนัก เพราะการดำเนินไปและการทำหน้าที่ของส่วนประกอบแต่ละส่วน เป็นกระบวนการที่ละเอียดอ่อน สังเกตรู้ได้ยาก แม้การทำหน้าที่ของส่วนที่เป็นรูปธรรม เช่น การทำงานของอวัยวะภายในบางส่วน เราแทบไม่สามารถสังเกตเห็นได้เลย เพราะทุกอย่างดำเนินไปอย่างเป็นธรรมชาติ ต่อเมื่อเกิดปัญหาขึ้นกับอวัยวะส่วนนั้นๆ เราจึงจะสามารถสังเกตเห็นได้ หรือใส่ใจอยากจจะรู้ ไม่ต้องพูดถึงการทำหน้าที่ของส่วนที่เป็นนามธรรมก็ได้

อย่างไรก็ตาม โดยทั่วไปเราไม่ได้เข้าใจหรือมองเห็นชีวิตในความหมายที่ว่า เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นและดำรงอยู่จากการประกอบกันเข้าของส่วนต่างๆ ดังกล่าวมานี้ แต่เข้าใจหรือมองเห็นชีวิตเฉพาะในความหมายด้านปฏิบัติมากกว่า คือ ส่วนใหญ่เรารู้ชีวิตหรือตระหนักในการมีอยู่ของชีวิตเมื่อได้สัมผัสกับโลกภายนอกมากกว่า ชีวิตของคนเราสัมพันธ์กับโลกภายนอกโดยผ่านระบบ ๒ ระบบ คือ ระบบที่เป็นประตูแห่งการรับรู้ และ ระบบที่เป็นประตูแห่งการแสดงออก

ระบบแรก (ระบบการรับรู้) ประกอบด้วยช่องทางการรับรู้ ๖ ช่องทาง (เรียกว่า "ทวารทั้งหก" ก็ได้) คือ ตา เป็นช่องสำหรับรับรู้รูปหรือสี และทรวดทรงของวัตถุสิ่งของต่างๆ หู รับรู้เสียง จมูก รับรู้กลิ่น ลิ้น รับรู้รส กาย รับรู้การสัมผัส และ ใจ รับรู้อารมณ์ต่างๆ ช่องทางทั้งหกนี้ พุทธศาสนาเรียกว่า "อายตนะ" แปลว่า "ช่องทางเชื่อมต่อให้เกิดความรู้หรือการรับรู้"^{๒๗}

ระบบที่สอง (ระบบการแสดงออก) นั้น ประกอบด้วยช่องทางหลัก ๓ ช่องทาง คือกาย วาจา และ ใจ รูปแบบของการแสดงออกที่เราคุ้นเคยกันดีโดยผ่านช่องทางทั้งสามนี้ คือ การทำ การพูด และการคิด หรือกายกรรม วจีกรรม และมโนกรรม นั่นเอง

ถ้าพิจารณาให้ดีจะเห็นว่า ทั้งช่องทางการรับรู้และช่องทางการแสดงออก ต่างก็ขึ้นอยู่กัชั้น ๕ เพราะถ้าไม่มีการรวมกันเข้าของชั้น ๕ (นั่นคือไม่มีชีวิต) ช่องทางเหล่านี้ก็ไม่ได้ ชีวิตในส่วนที่เกี่ยวกับการสัมผัสกับโลกภายนอก โดยการรับรู้และการแสดงออก ผ่านช่องทางต่างๆ ดังกล่าวมานี้ คือ ชีวิตที่คนทั่วไปตระหนักรู้ ทั้งนี้เพราะ วันหนึ่งๆ ตั้งแต่ตื่นนอนตอนเช้าจนหลับไปในตอนกลางคืน สิ่งที่ประจักษ์แก่ตัวเรา มีแต่เรื่องที่เราสัมผัสกับโลกภายนอกด้วยการรับเข้ามา หรือมีฉะนั้นก็แสดงออกไป โดยผ่านทางช่องทางต่างๆ ทั้งนี้ จนดูเหมือนว่าส่วนที่สัมผัสกับโลกภายนอกนี้ คือส่วนที่เป็นชีวิตจริงและสำคัญที่สุดแต่แท้จริงแล้วนี้เป็นเพียงส่วนเดียวเท่านั้น

ควรกล่าวตรงนี้ว่า ความรู้สึกว่ามีตัวตน ความรู้สึกว่ามีเป็นเรา นี่เป็นของเรา เป็นต้นเกิดขึ้นได้จากการที่ชั้น ๕ (ชีวิต) มีการติดต่อกับโลกภายนอกเป็นสำคัญ กล่าวคือ เมื่อมีการรับรู้สิ่งต่างๆ ผ่านช่องทาง (อายตนะ, ทวาร) ทั้ง ๖ ดังกล่าวมา เราย่อมเกิดความรู้สึก หรือมีปฏิกิริยาต่อสิ่งเหล่านั้น เช่น เกิดความรู้สึกชอบ ไม่ชอบ รัก โกรธ สุข ทุกข์ ฯลฯ ขึ้นอยู่กับลักษณะการรับอารมณ์ในขณะที่เกิดการสัมผัสกับสิ่งนั้นๆ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นนั้นจะก่อให้เกิดความอยาก (ตัณหา) ในลักษณะ

^{๒๗} พันเอก(พิเศษ) สุรพงษ์ กุมาร, การศึกษาความรู้เรื่องการตายในยุคปัจจุบัน: ศึกษาเฉพาะกรณีหมู่บ้านมหามงคล ๒ ตำบลศาลายา อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม, วิทยานิพนธ์ พุทธศาสนมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓), หน้า ๒๕.

ต่างๆ ตามมา คือ อยากได้ อยากมี อยากเป็น ในสิ่งที่ตัวเองยังไม่ได้ยังไม่มีหรือยังไม่เป็น (กามตัณหา) เมื่อได้ หรือมี หรือเป็นสมใจแล้วก็อยากให้สิ่งที่ตัวเองได้ มี และเป็นนั้นคงอยู่นานๆ (ภวตัณหา) หรือมิฉะนั้นก็อยากให้ตัวเองพ้นจากสภาพที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน (วิภวตัณหา) (พระธรรมปิฎก, ๒๕๔๖; ศ. เสฐียรพงษ์ วรรณปก, ติดต่อส่วนตัว ๑๑ เมษายน ๒๕๔๙) เมื่อได้สิ่งที่ชอบ สิ่งที่ทำให้เป็นสุข ความรู้สึกก็จะพัฒนาไปเป็นความยึดมั่นถือมั่น อยากครอบครองสิ่งนั้นๆ (นั่นคือเกิด อุปาทาน) ในขั้นนี้ขั้น ๕ (ชีวิต) ก็กลายเป็นขั้น ๕ ที่ประกอบด้วยอุปาทาน (อุปาทานขั้น ๕) ไม่ใช่ขั้น ๕ บริสุทธิ์อีกต่อไป และนี่คือชีวิตของปุถุชนอย่างเราๆ ท่านๆ ทั่วไป

ข้อเท็จจริงของชีวิตก็คือ เป็นไปไม่ได้ที่จะไม่เข้าไปสัมพันธ์กับโลกภายนอกเลย เมื่อมีการเกี่ยวข้องกับโลกภายนอก ก็มักจะมีเรื่องของตัณหาและอุปาทานตามมา ก็อะไรละ ที่จะทำให้ชีวิตไม่ตกอยู่ในกระแสแห่งตัณหาและอุปาทานซึ่งเป็นที่มาแห่งทุกข์? ในเรื่องนี้พุทธศาสนาชี้ทางว่า ควรฝึก “มองสิ่งทั้งหลายตามภาวะล้วนๆ ของมัน หรือตามสภาววิสัย (objective) คือ มองเห็นสิ่งทั้งหลาย “ตามที่มันเป็น” ไม่เอาตัณหาอุปาทานเข้าไปจับ อันเป็นเหตุให้มองเห็นตามที่ยากหรือไม่อยากให้มันเป็น อย่างที่เรียกว่าสภวิสัย (subjective)” (พระธรรมปิฎก, ๒๕๔๔: ๒๕)

ที่กล่าวมาทั้งหมดในส่วนนี้ มีสาระสำคัญเพียงประเด็นเดียว นั่นคือ ชีวิตในทัศนะของพุทธศาสนา เป็นผลของการที่ส่วนประกอบห้าส่วน (ขั้น ๕) มารวมกันเข้า โดยมีความสัมพันธ์แบบอิงอาศัยกันอย่างสอดประสาน ส่วนประกอบทั้งห้านี้ มีทั้งส่วนที่เป็นรูปธรรมและนามธรรม ชีวิตในความหมายนี้อาจกล่าวว่าเป็นชีวิตบริสุทธิ์ คือ ยังไม่มีเรื่องอื่นจากภายนอก หรือแม้แต่เรื่องของความรู้สึกว่าเป็นตัวเรา เข้ามาเกี่ยวข้อง

แต่ชีวิตในมุมมองนี้ ไม่ใช่ชีวิตที่คนส่วนมากเข้าใจกัน คนส่วนมากเข้าใจชีวิตหรือมองเห็นชีวิตในด้านที่เข้าไปสัมพันธ์กับโลกภายนอก โดยผ่านช่องทางแห่งการรับรู้ และช่องทางแห่งการแสดงออกหลายช่องทาง ดังได้กล่าวมาแล้ว

ทัศนะที่ถือว่า ชีวิตเป็นผลมาจากการมีส่วนต่างๆ มาประกอบกันเข้า และแต่ละส่วนก็มีส่วนประกอบย่อยของตนอีกมากมายนั้น สะท้อนแนวคิดสำคัญของพุทธศาสนาที่เกี่ยวกับโลกและชีวิตว่า สิ่งทั้งหลายที่เราบัญญัติเรียกว่า คน สัตว์ สิ่งของต่างๆ นั้น ไม่ได้มีอยู่ เป็นอยู่ โดยตัวของมันเอง แต่ มีอยู่ เป็นอยู่ เพราะมีปัจจัยต่างๆ มาประกอบกันเข้า หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งก็คือ มีอยู่เป็นอยู่ โดยอิงอาศัยสิ่งอื่น ไม่ใช่ด้วยตัวของมันเอง ข้อนี้แปลต่อไปได้ว่า สิ่งทั้งหลายนั้น เป็นทั้งผลที่เกิดมาจากสิ่งอื่น และในขณะที่เดียวกันตัวมันเองก็เป็นเหตุปัจจัยของสิ่งอื่นด้วย เพราะมีสภาพเช่นนี้เอง สิ่งทั้งหลายไม่ว่าจะเป็นคน สัตว์ หรือสิ่งของ ล้วนไม่มีตัวตนของมันอย่างเป็นอิสระ นี่เป็นสัจธรรมหรือเป็นกฎสากลที่เป็นจริงกับทุกสิ่งในโลกนี้

ทัศนะที่ว่า การมีอยู่เป็นอยู่ของสิ่งทั้งหลาย เป็นกระบวนการที่เกี่ยวข้องแบบอิงอาศัยกัน เช่นนี้ ตรงกับหลักธรรมในพุทธศาสนา เรื่อง ปฏิจจสมุปบาท (The Dependent Origination) ซึ่งว่าด้วยการเกิดการดับของสิ่งทั้งหลาย ว่ามีปัจจัยเป็นเหตุ ทำนองว่า “เพราะมีสิ่งนี้ สิ่งนี้จึงเกิดขึ้น และเพราะสิ่งนี้ไม่มี สิ่งนี้จึงดับไป” ความหมายเดียวกันนี้จะกล่าวเสียใหม่ในทางกลับกันก็ได้ว่า “การที่สิ่ง

นี้เกิดก็เพราะมีสิ่งนี้ และการที่สิ่งนี้ดับไปก็เพราะไม่มีสิ่งนี้” สิ่งนี้ ตัวแรกนั้น ถ้ากล่าวแบบวิทยาศาสตร์ก็คือ อะไรรู้ได้ที่เป็นเหตุเป็นปัจจัยให้สิ่งอื่นเกิดขึ้น หรือมีอยู่เป็นอยู่ได้ นั่นเอง

กล่าวในแง่ของชีวิต การที่ชีวิตเกิดขึ้นและดำรงอยู่ ก็เพราะอาศัยปัจจัยต่างๆ ที่เหมาะสมมารวมกัน ปัจจัยเหล่านั้น มีทั้งที่เป็นปัจจัยภายใน (ทั้งรูปธรรมและนามธรรม) และปัจจัยภายนอก (คือเรื่องของ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และอารมณ์ที่เกิดในใจ)

ในทางปฏิบัติทัศนะเช่นนี้ของพุทธศาสนาเป็นการปฏิเสธความเชื่อที่ว่า ชีวิตเป็นสิ่งที่ถูกสร้างโดยอำนาจเหนือธรรมชาติ ในทัศนะของพุทธศาสนา ชีวิตไม่ได้ถูกสร้างแบบนั้น แต่ชีวิตเกิดมาจากการมีปัจจัยหลายอย่างประกอบกันเข้าอย่างเหมาะสม ไม่มีอำนาจเหนือธรรมชาติที่มาสร้างชีวิต ไม่ว่าจะเรียกอำนาจนั้นว่า พระผู้เป็นเจ้า พระพรหม หรือเรียกชื่อเป็น อย่างอื่นก็ตาม

นอกจากอิงอาศัยสิ่งอื่นและไม่มีตัวตนเป็นอิสระแล้ว สิ่งทั้งหลายไม่ว่าจะเป็นคน สัตว์ หรือสิ่งของก็ตาม ยังมีอยู่เป็นอยู่ ในรูปของ กระแส นั่นคือทุกสิ่งทุกอย่างล้วนดำรงอยู่ หรือเป็นไป ในรูปของกระบวนการ ที่มี การเกิด และ การดับ สลับกันไปอย่างต่อเนื่องไม่ขาดสาย การเกิดดับของส่วนประกอบทั้งห้าของชีวิต (ขันธ์ ๕) นั้นก็เช่นเดียวกัน แต่นี้เป็นกระบวนการที่ละเอียด ยากที่จะสังเกตได้ทันในแต่ละขณะ จึงดูเสมือนว่าชีวิตในแต่ละขณะนั้น เป็นสภาพที่คงที่ ไม่เปลี่ยนแปลง แต่ความจริงแล้ว นี่คือการเกิดดับที่สลับกันไปไม่ขาดสาย

ผู้รู้บางท่านอุปมากระบวนการเกิด-ดับ สลับกันไปเช่นนี้ในชีวิตว่า เหมือนกับกระบวนการลุกไหม้ของตะเกียง แสงตะเกียงที่เรามองเห็นลุกสว่าง(เสมือนว่า)คงที่อยู่ นั้น เป็นผลมาจากปัจจัยหลายอย่างประกอบกัน กล่าวคือ ในตัวมันเองก็มีน้ำมันและไส้ตะเกียง นอกตัวมันออกไปก็มีเรื่องของ ก๊าซออกซิเจน และประกายไฟที่มาจากไฟที่ติด เปลวไฟที่ติดและลุกไหม้อยู่ นั้น ปรากฏให้เห็นเสมือนว่าเป็นสิ่งที่คงที่ แต่ที่จริง ในเปลวไฟของตะเกียงนั้น มีการ เกิดดับ เกิดดับ เกิดดับของไฟที่ไหม้ของ น้ำมันและไส้ตะเกียงแต่ละอนุ สลับและต่อเนื่องกันไป ตรวจจับที่น้ำมันและไส้ตะเกียงนั้นยังมีอยู่ เมื่อไฟไหม้ที่อนุหนึ่งก็จะเกิดเปลวไฟสว่างอยู่ (ช่วงนี้นับเป็นการเกิดขึ้น และดำรงอยู่) แต่เมื่ออนุนั้นถูกไฟไหม้หมด แสงสว่างจากการไหม้ของอนุนั้นก็หมดไป (ช่วงนี้เป็นการดับ) ถ้าน้ำมันและไส้ตะเกียงยังไม่หมด (ยังคงมีเหตุปัจจัยอยู่) ก็จะมีเชื้อไหม้ถูกไฟไหม้ต่อไปอีก โดยนัยนี้ กระบวนการ เกิดดับ เกิดดับ เกิดดับ... ก็ต่อเนื่องกันไป กระบวนการนี้เป็นไปไม่ขาดสายและรวดเร็ว จนยากที่จะสังเกตเห็นความเปลี่ยนแปลงในรูปของการเกิด-ดับที่เกิดขึ้นในแต่ละขณะได้ ภาพที่เราเห็นจึงเป็นอะไรที่คงที่อย่างน้อยก็ชั่วเวลาหนึ่ง การดำรงอยู่ของชีวิตที่เราเห็นก็เป็นเช่นเดียวกัน

สภาวะที่มีความเปลี่ยนแปลงเช่นนี้ ทำให้สิ่งทั้งหลายมีธรรมชาติไม่เที่ยงแท้ ความไม่เที่ยงแท่นั้น นำไปสู่สภาพที่ขัดแย้ง กัดค้น หรือบีบคั้นในตัวเอง สภาพเช่นนี้ สำหรับชีวิตถือว่าเป็นสภาพที่ทนได้ยาก หรือเป็นสิ่งที่พุทธศาสนาเรียกว่า “ทุกข์” นี่นับว่าเป็นกฎธรรมชาติที่เป็นสากล

ลักษณะสำคัญของกฎธรรมชาติที่กล่าวมาข้างต้นก็คือ (๑) ความเปลี่ยนแปลง (๒) ความขัดแย้งอันก่อให้เกิดสภาพที่ทนได้ยาก และ (๓) ความปราศจากตัวตนอย่างอิสระ พุทธศาสนาเรียกสิ่งนี้ว่า สามัญลักษณะ สิ่งทั้งหลายรวมทั้งชีวิตมนุษย์และตกอยู่ภายใต้กฎธรรมชาตินี้ ไม่มีข้อยกเว้น ชาวพุทธรู้จักกฎธรรมชาติอันนี้ว่า เป็นกฎแห่ง อนิจจัง ทุกขัง และ อนัตตา แต่ในคัมภีร์พุทธศาสนา ท่าน

เรียกว่า อนิจจตา ทุกขตา และ อนัตตตา บางที่เราอ้างถึงลักษณะทั้ง ๓ ประการนี้ว่า ไตรลักษณ์ คือ ลักษณะ หรือสภาพ ที่สิ่งทั้งหลายมีเหมือนกัน พระธรรมปิฎก (๒๕๔๔ : ๖๐) ให้ความหมายของ ลักษณะทั้ง ๓ นี้ ไว้ดังนี้:

อนิจจตา (Impermanence) คือ ความไม่เที่ยง ความไม่คงที่ ความไม่คงตัว ภาวะที่เกิดขึ้นแล้วเสื่อมสลายไป

ทุกขตา (Conflict) ความเป็นทุกข์ คือภาวะที่ถูกบีบคั้นด้วยการเกิดขึ้นแล้วสลายไป ภาวะที่กดดัน ผื่นและขัดแย้งอยู่ในตัว อันเนื่องจากการที่ปัจจัยที่ปรุงแต่งให้มีสภาพอย่างนั้น เปลี่ยนแปลงไป ไม่สามารถให้คงอยู่ในสภาพเดิมได้

อนัตตตา (Soullessness หรือ Non-Self) ความเป็นอนัตตา คือความไม่ใช่ตัวตน ความไม่มีตัวตนแท้จริง ที่จะสั่งบังคับให้เป็นไปตามที่ต้องการได้

ที่กล่าวมานี้ ถ้าถามว่า “ชีวิต” ในทัศนะของพุทธศาสนาเป็นอย่างไร ก็ตอบสั้นๆ ได้ว่า ชีวิต เป็นสิ่งที่เกิดจากเหตุปัจจัยอื่นมาประกอบกันเข้า ไม่มีตัวตนที่เป็นอิสระ ดำเนินไปในลักษณะของ กระแสการเปลี่ยนแปลง อันมีการเกิดดับสลับกันไปเป็นลักษณะสำคัญ ด้วยสภาพที่อิงอาศัยปัจจัยอื่น และด้วยลักษณะที่เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ชีวิตจึงมีสภาพที่ขัดแย้ง กดดัน และทนได้ยาก กฎธรรมชาติของชีวิต จึงเป็นกฎแห่งความไม่มีตัวตน ไม่เที่ยงแท้ และเป็นทุกข์^{๒๘}

(ข้อความจากพระไตรปิฎกที่ยกมาข้างต้น คัดมาจากการแปลถอดความโดย พระธรรมปิฎก, ๒๕๔๔: ๖๒)

ความตายในทัศนะของพุทธศาสนา

ถ้าเข้าใจชีวิตในทัศนะของพุทธศาสนาดังที่กล่าวมาข้างต้น เรื่องความตาย^{๒๙} ก็เป็นสิ่งที่เข้าใจได้ไม่ยาก โดยเฉพาะความตายในความหมายที่เกี่ยวข้องโดยตรงกับชีวิต แต่ก็มีความหมายอื่นของความตายที่ควรทราบด้วยเหมือนกัน ดังนั้น ในที่นี้จะพูดถึงความตาย ๒ ประเภท คือ ความตายของชีวิต หรือตายทางร่างกาย กับความตายโดยที่ยังไม่สิ้นลมหายใจ อาจเรียกว่าเป็นความตายทางจิตใจ ท่านพุทธทาสภิกขุ มักเรียกว่าเป็น การตายก่อนตาย

๒.๒ ลักษณะของมรณสติในพระพุทธศาสนาเถรวาท

ผู้วิจัยทำได้การศึกษาค้นคว้าและค้นหาหลักฐานอ้างอิงจากคัมภีร์พระไตรปิฎกของพุทธศาสนาเชื่อว่า ชีวิตมีอยู่ เป็นอยู่ เพราะมีปัจจัยต่างๆ มาประกอบกันอย่างเหมาะสม และปัจจัยสำคัญก็คือ ขันธ ๕ ดังที่ได้แสดงมาแล้ว ตามความเชื่อนี้ ความตายก็เป็นอะไรอื่นไปไม่ได้นอกจากคือความสิ้นไปแห่งปัจจัยเหล่านั้น หรือมิฉะนั้นก็เป็นการประกอบส่วนที่ผิดเพี้ยนไป อันเกิดจากความไม่เที่ยงและ

^{๒๘} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*, พิมพ์ครั้งที่ ๑๖ กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ เอส อาร์ พรินติ้ง แมส โปรดักส์ จำกัด, ๒๕๕๑, หน้า ๑๖๓.

^{๒๙} ญญา วาสินท, “*ความหมายของความตาย : การตีความตามพุทธปรัชญา*”, วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, (ภาควิชาปรัชญา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๔๑), หน้า ๑๗.

ความไม่มีตัวตน ของปัจจัยเหล่านั้น นี่เป็นหลักกว้างๆ ที่อิงอยู่กับหลักกรรมเรื่อง ไตรลักษณ์ และหลักกรรมเรื่อง ปฏิจจสมุปบาท หรือ อิทัปปัจจยตา ที่ว่าด้วยความเป็นเหตุเป็นผลแบบ อิงอาศัยกันของสิ่งทั้งหลาย ทำนองว่า เมื่อสิ่งนี้มี สิ่งนี้จึงเกิดขึ้น, เมื่อสิ่งนี้ไม่มี สิ่งนี้จึงดับไป

ความสิ้นไปแห่งเหตุปัจจัยนั้น อาจมองว่าเป็นเพียงมิติหนึ่งของการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา แม้ในขณะที่ชีวิตยังมีอยู่ การเปลี่ยนแปลงนี้ คือกระบวนการที่ทั้งความเกิดและความดับ เกิดต่อเนื่องสลับกันไป มองในแง่นี้ ในชีวิตก็มีทั้งการเกิดการดับอยู่ตลอดเวลา การเกิดและการดับ ในลักษณะเช่นนี้ไม่ได้ทำให้ชีวิตหมดไป คือ ไม่ตาย ในความหมายที่เข้าใจกันทั่วไป แต่ก็แน่นอนว่าย่อมทำให้ชีวิตเปลี่ยนแปลงไปได้ทั้งในด้านรูปธรรมและนามธรรม ดังจะเห็นได้จากการที่หน้าตาและร่างกายของเราเปลี่ยนไปตามกาลเวลา ถ้าถือว่าเป็นการตาย นี่ก็คือการตายจากสภาวะหนึ่งแล้วไปเกิดในอีกสภาวะหนึ่ง เช่น จากเด็กเล็กเป็นวัยรุ่น เป็นผู้ใหญ่ และเป็นคนชรา เป็นต้น ในความตายแบบนี้เหตุปัจจัยแห่งชีวิตไม่ได้หมด และชีวิตก็ไม่ได้สิ้นไปจริงๆ เพียงแต่เปลี่ยนแปลงสภาวะไปเท่านั้น แต่ถ้าเกิดการเปลี่ยนแปลงชนิดที่ทำให้สิ่งที่เป็เหตุปัจจัยของชีวิตหมดไป ก็ถือว่าเป็นความตาย ตามหลักความเชื่อในพุทธศาสนา ความเปลี่ยนแปลงของเหตุปัจจัยที่ทำให้ชีวิตหมดไป (คือตาย) อาจเกิดได้ในกรณีต่อไปนี้ (พระมหาบุญมี มาลาวิชิโร, ๒๕๔๗; พระเดชสุภี เมธังกุโร, ๒๕๔๔)

๑. ลี้้นอายุขัย (อายุขยมรณะ) คือ ตายเพราะลี้้นอายุ^{๓๐} ซึ่งเป็นไปตามกฎธรรมชาติของสรรพสิ่งที่เกิดมา กล่าวคือ ทุกสิ่งตกอยู่ในกฎแห่งการเกิดขึ้น ดำรงอยู่ และดับไป ชีวิตของมนุษย์ที่เกิดมานั้น แม้จะไม่มีโรคภัยหรือเหตุอื่นให้เสียชีวิตไปก่อนวัยอันควร ก็ดำรงอยู่ได้ชั่วระยะเวลาหนึ่งเท่านั้น ถ้าจะเปรียบก็คงจะเหมือนชิ้นส่วนอิเล็กทรอนิกส์ชิ้นหนึ่ง ซึ่งมีอายุการใช้งานจำกัดอยู่ระยะหนึ่ง เมื่อพ้นจากนั้นไป ชิ้นส่วนนั้นก็หมดสภาพ คือไม่สามารถทำหน้าที่ของมันได้ต่อไป ชีวิตของคนเราก็คือคล้ายกัน นั่นคือมีอายุขัยที่จำกัด นอกจากนี้ อายุขัยของคนเรายังไม่เท่ากัน และเปลี่ยนแปลงไปตามยุคสมัย ขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัยที่สนับสนุนและเอื้ออำนวยหลายด้าน เช่น ความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีด้านการแพทย์ สภาพแวดล้อมในการทำงาน และรูปแบบตลอดจนพฤติกรรมกรดำรงชีวิต เป็นต้น

การตายเพราะลี้้นอายุขัยนั้น อาจเปรียบได้กับตะเกียงที่ไส้หมด แม้น้ำมันจะยังเหลืออยู่ แต่ก็ไม่สามารถจะให้เปลวไฟที่มีแสงสว่างต่อไปได้

๒. ลี้้นกรรม (กัมมักษยมรณะ) คือ ตายเพราะลี้้นกรรม กรรมนั้นคือการกระทำซึ่งมีผลสืบเนื่องตามมา (consequences) อาจเป็นกรรมที่ทำในอดีต ซึ่งอาจไกลออกไปจนถึงในอดีตชาติ หรืออาจเป็นกรรมที่ทำในปัจจุบัน เช่น การดูแลอนามัยเป็นต้น และอาจเป็น กุศลกรรมหรืออกุศลกรรม ก็ได้ ขึ้นอยู่กับว่าการกระทำที่ได้ทำลงไปนั้นเป็นฝ่ายดีหรือไม่ดี กรรมที่ทำไว้นั้นมีหน้าที่ช่วยสนับสนุนรูปและนาม (ชีวิต) ในภพที่เราเกิดมา เมื่อผลกรรมลี้้นไป ชีวิตก็ลี้้นไป เปรียบเหมือนตะเกียงที่น้ำมันหมด แม้ไส้ตะเกียงจะยังเหลืออยู่ เปลวไฟและแสงสว่างก็หมดไป

^{๓๐} ลดารัตน์ สาภินันท์, “ภาวะธรรมทัศน์ในวัยสูงอายุและการเตรียมตัวเกี่ยวกับความตายของผู้สูงอายุ”, วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, (สาขาวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๔๕), หน้า ๒๔.

๓. **สิ้นทั้งอายุและกรรม (อุภยักขมรณะ)** คือ ทั้งอายุขัยและกรรม สิ้นไปในเวลาเดียวกัน การตายในกรณีเช่นนี้ จะเห็นได้เช่น การตายของผู้สูงอายุที่แก่หง่อม รูปและนาม (ร่างกายและจิตใจ) หมดสภาพ อีกทั้งกรรม คือ การกระทำที่จะเป็นแรงสนับสนุนให้รูปและนามทำหน้าที่ของมัน ก็หมดไป เปรียบเหมือนตะเกียงที่ทั้งน้ำมันและไส้หมดไปด้วยกัน

๔. **มีเหตุหรือกรรมอย่างอื่นมาตัดรอน (อุปัจเจทมรณะ)** ทำให้ชีวิตสิ้นไปกะทันหัน ทั้งที่ น่าจะอยู่ต่อไปได้ ในกรณีนี้ ทั้งอายุและกรรมยังไม่หมด แต่เกิดเหตุทำให้เสียชีวิตกะทันหัน เช่นการตายด้วยอุบัติเหตุ หรือโรคระบาดเฉียบพลันร้ายแรง ท่านเปรียบเทียบการตายในกรณีเช่นนี้เหมือนกับตะเกียงที่ทั้งน้ำมันและไส้ยังคงมีอยู่ แต่ไฟดับไปเพราะเหตุอื่น เช่น มีลมพัดมาแรง (เหตุภายนอก) จนทำให้เปลวไฟดับไป เป็นต้น

ไวพจน์ของมรณสติในพระพุทธศาสนาเถรวาท

ผู้วิจัยทำได้การศึกษาค้นคว้าและค้นหาหลักฐานอ้างอิงจากคัมภีร์พระไตรปิฎกเกี่ยวกับไวพจน์ของมรณะในพระพุทธศาสนาเถรวาท ที่เกี่ยวกับกับมรณสติในพระพุทธศาสนาเถรวาท ดังนี้

ชาติ หมายถึง ความเกิด ความบังเกิด ความหยั่งลงเกิด เกิดจำเพาะ ความปรากฏแห่งชั้น ความสำเร็จตนะครบ ในหมู่มสัตว์นั้นๆ ของเหล่าสัตว์นั้นๆ

ชรา หมายถึง ความแก่ ภาวะของความแก่ ฟันหลุด ผมหงอก หน้งย่นเป็นเกลียว ความเสื่อมแห่งอายุ ความแก่หง่อมแห่งอินทรีย์ ในหมู่มสัตว์นั้นๆ ของเหล่าสัตว์นั้นๆ

มรณะ หมายถึง ความเคลื่อน ภาวะของความเคลื่อน ความแตกทำลาย ความหายไป มฤตยู ความตาย ความทำกาละ ความทำลายแห่งชั้น ความสำเร็จแห่งชีวิตินทรีย์ จากหมู่มสัตว์นั้นๆ ของเหล่าสัตว์นั้นๆ^{๓๐}

โสกะ หมายถึง ความแห่งใจ กิริยาที่แห่งใจ ภาวะแห่งบุคคลผู้แห่งใจ ความผาก ณ ภายใ ความแห่งผาก ณ ภายใ ของบุคคลผู้ประกอบด้วย ความพิบัติอย่างใดอย่างหนึ่ง ผู้ถูกระดมคือ ทุกข์ อย่างใดอย่างหนึ่ง กระทบแล้ว**ปริเทวะ** หมายถึง ความคร่ำครวญ ความร่ำไรร่ำพัน กิริยาที่คร่ำครวญ กิริยาที่ร่ำไรร่ำพัน ภาวะของบุคคลผู้คร่ำครวญ ภาวะของบุคคลผู้ร่ำไรร่ำพัน ของบุคคลผู้ประกอบด้วย ความพิบัติอย่างใดอย่างหนึ่ง ผู้ถูกระดมคือทุกข์ อย่างใดอย่างหนึ่งกระทบแล้ว

ทุกข์ (กาย) หมายถึง ความลำบากทางกาย ความไม่สำราญทางกาย ความเสวยอารมณ์อันไม่ดีที่เป็นทุกข์เกิดแต่ กายสัมผัส

โทมนัส หมายถึง ความทุกข์ทางจิต ความไม่สำราญทางจิต ความเสวยอารมณ์อันไม่ดีที่เป็นทุกข์เกิดแต่ มโนสัมผัส (สัมผัสทางใจ นึกคิดขึ้นมา)

อุปายาส หมายถึง ความแค้น ความคับแค้น ภาวะของบุคคลผู้แค้น ภาวะของบุคคลผู้คับแค้น ของบุคคล ผู้ประกอบด้วยความพิบัติ อย่างใดอย่างหนึ่ง ผู้ถูกระดมคือ ทุกข์ อย่างใดอย่างหนึ่ง

^{๓๐} ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : พิมพ์โดยบริษัท นานมีบุ๊คส์ จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๔๖๐.

กระทบแล้วความประจวบกับสิ่งไม่เป็นที่รัก หมายถึง ความประสบ ความพรั่งพร้อม ความร่วม ความระคน ด้วยรูป เสียง กลิ่น รส โสภณรูปะ (ความรู้สึกร่างกาย) อันไม่น่าปรารถนา ไม่น่าใคร่ ไม่น่าพอใจ

ความพลัดพรากจากสิ่งทีรัก หมายถึง ความไม่ประสบ ความไม่พรั่งพร้อม ความไม่ร่วม ความไม่ระคน ด้วยรูป เสียง กลิ่น รส โสภณรูปะ อันน่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ หรือด้วยบุคคลผู้ปรารถนาประโยชน์ ปรารถนาสิ่งที่เกื้อกูล ปรารถนาความผาสุก ปรารถนาความเกษม จากโยคะ คือ มารดา บิดา พี่ชาย น้องชาย พี่หญิง น้องหญิง มิตร อมาตย์ หรือญาติสายโลหิต ซึ่งมีแก่ผู้นั้น

ปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้น หมายถึง ความปรารถนาย่อมบังเกิดแก่ สัตว์ผู้มีความเกิดเป็นธรรมดา สัตว์ผู้มีความแก่เป็นธรรมดา สัตว์ผู้มีความเจ็บเป็นธรรมดา สัตว์ผู้มีความตายเป็นธรรมดา สัตว์ผู้มี โสภณปริเทวทุกขโทมนัสอุปายาสเป็นธรรมดา อย่างนี้ว่า โอนอ ขอเราไม่พึงมีความเกิดเป็นธรรมดา ขอความเกิดอย่ามีมาถึงเราเลย ขอเราไม่พึงมีความแก่เป็นธรรมดา ขอความแก่อย่ามีมาถึงเราเลย ขอเราไม่พึงมีความเจ็บเป็นธรรมดา ขอความเจ็บอย่ามีมาถึงเราเลย ขอเราไม่พึงมีความตายเป็นธรรมดา ขอความตายอย่ามีมาถึงเราเลย ขอเราไม่พึงมี โสภณปริเทวทุกขโทมนัสอุปายาส เป็นธรรมดา ขอโสภณปริเทวทุกขโทมนัสอุปายาส อย่ามีมาถึงเราเลย สัตว์ไม่พึงได้สมความปรารถนา

สภาวะทุกข์ หมายถึง ทุกข์ประจำ ทุกข์ที่มีอยู่ด้วยกันทุกคน ไม่มียกเว้น ได้แก่ความเกิดความแก่ ความตาย

ปถิณณทุกข์ หมายถึง ทุกข์จร ทุกข์ที่จรมาเป็นครั้งคราว ได้แก่ ความเศร้าโศก ความพรั่นเพื่อรำพัน ความไม่สบายใจ ความน้อยใจ ความคับแค้นใจ ความประสบกับสิ่งที่ไม่ชอบ ความพลัดพรากจากสิ่งที่ชอบ ความผิดหวังไม่ได้ตามที่ต้องการ^{๓๒}

ความตายกับเรื่องของชาติหน้า

เรื่องความตายกับชาติหน้า^{๓๓} เป็นประเด็นที่อยู่ในความสนใจของคนจำนวนมาก และเป็นข้อกังวลที่คนทั่วไปติดใจ อย่างไรก็ตาม แม้ว่าพุทธศาสนาจะไม่ได้ปฏิเสธเรื่องของชาติหน้า และเรื่องการตายแล้วเกิด แต่ก็ไม่ได้ให้ความสำคัญแก่เรื่องนี้มากเหมือนกับเรื่องที่เกี่ยวข้องโดยตรงกับชีวิตในโลกนี้ ในหนังสือ พุทธธรรม (ฉบับปรับปรุงและขยายความ, ๒๕๒๙: ๑๙๙) อันเป็นงานค้นคว้าหลักคำสอนในพระพุทธศาสนาที่ลุ่มลึกที่สุดเท่าที่มีอยู่ในประเทศไทยปัจจุบัน พระราชวรมุนี (ปัจจุบันคือ พระพรหมคุณาภรณ์) ผู้รจนานี้ กล่าวไว้ว่า:

“บาลีชั้นเดิม (หมายถึงพระไตรปิฎก - ผู้เขียน) คือพระสูตรทั้งหลาย กล่าวบรรยายเรื่องชาติก่อน ชาติหน้า นรก สวรรค์ ใต้น้อยนัก โดยมากทำนองเพียงเอ่ยถึง หรือกล่าวถึงเท่านั้น แสดงถึง

^{๓๒} พุทธทาส ภิกขุ, พจนานุกรมพุทธศาสน์พร้อมคำอธิบายขยายศัพท์, เนื่องในมงคลกาล ๑๐๐ ปี พุทธทาส พุทธศักราช ๒๔๔๙-๒๕๔๙, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๔๙), หน้า ๗๕.

^{๓๓} นายธนวัฒน์ พวงทะวาย, ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างอสังขกรรมกับชีวิตหลังความตาย, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕, หน้า ๓๗.

อัตราส่วนของการให้ความสนใจแก่เรื่องนี้ว่า มีเพียงเล็กน้อย ในเมื่อเทียบกับคำสอนเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตในโลก หรือข้อปฏิบัติจำพวก ศีล สมาธิ ปัญญา”

หลักฐานในคัมภีร์พุทธศาสนา ไม่ได้ปฏิเสธเรื่องตายแล้วเกิด หรือเรื่องชาติหน้า ดังจะเห็นได้จากคำสอนเรื่อง ปฏิจจสมุปบาท ที่สามารถสรุปเพื่อตอบคำถามนี้ได้ว่า ถ้าตรารบใด ที่ยังมีเหตุปัจจัยอยู่ แม้ตายแล้ว ก็ยังเกิดใหม่ได้อีก เหตุปัจจัยของการเกิดใหม่นั้นส่วนหนึ่งเกี่ยวกับเรื่องกรรมและผลของกรรมในรูปแบบต่างๆ (รายละเอียดเรื่องนี้อยู่นอกเหนือวัตถุประสงค์ของบทความนี้ จึงขอเว้นไม่กล่าวถึงในที่นี้)

ประเด็นที่ต้องการเน้นในที่นี้คือ ในทัศนะของพุทธศาสนา การให้ความสนใจในเรื่องของชาติหน้า มีประโยชน์น้อย เพราะถึงคัมภีร์จะกล่าวไว้อย่างไร เรื่องนี้ก็ไม่สามารถพิสูจน์ได้ด้วยประสบการณ์ตรงของใคร เนื่องจากคนที่มีประสบการณ์ด้วยการตายจริงๆ เขาก็ตายไปแล้ว ไม่สามารถกลับมาบอกเล่าประสบการณ์ของเขาให้คนที่ยังมีชีวิตอยู่รู้ได้ ว่าตายไปแล้วเกิดใหม่หรือไม่ สิ่งที่ยังมีชีวิตอยู่ทำได้ดีที่สุด ก็แค่เชื่อหรือไม่เชื่อตามที่กล่าวไว้ในคัมภีร์ หรือตามที่คนอื่นชี้แจงไว้เท่านั้น แต่การเชื่อหรือไม่เชื่อ ก็เป็นคนละเรื่องกับความจริง เพราะว่าความเชื่อนั้น ถึงอย่างไรก็เป็นเพียงความเชื่อเท่านั้น ไม่ใช่สิ่งที่จะถือว่าเป็นความจริง ถ้าความจริงปรากฏว่าตายแล้วเกิด ถึงใครจะเชื่อหรือไม่เชื่อความจริงอันนี้ก็ยังคงเป็นความจริงอยู่นั่นเอง

สรุปว่า การตายแล้วเกิด^{๓๔} นั้น ถึงแม้จะเป็นไปได้ ก็ไม่ใช่สิ่งที่เราจะสามารถพิสูจน์ในเชิงประจักษ์ได้ในชีวิตนี้ (นอกจากจะทดลองตายดูเอง แต่นั่นก็ยังเป็นสิ่งที่เป็นไปได้ไม่ถึงพุทธศาสนาหรือศาสนาไหนๆ ก็ไม่เคยสอนให้ทำ) ต่างจากการทำความดีหรือความชั่วในชาตินี้ ซึ่งเราสามารถทดลองและประจักษ์ผลได้แม้ในชาติปัจจุบัน ดังนั้น การหมกมุ่นครุ่นคิด และมุ่งพิสูจน์ว่าตายแล้วเกิดหรือไม่ จึงเป็นสิ่งที่เปล่าประโยชน์ในทัศนะของพุทธศาสนา เพียงคิดจะทำก็ผิดแล้ว เนื่องจากการตายแล้วเกิด ไม่ใช่สิ่งที่จะพิสูจน์ได้ด้วยการคิด หรือการหาเหตุผลเชิงตรรกะ หากไปมัวเสียเวลาคิดเพื่อพิสูจน์เรื่องตายแล้วเกิดหรือไม่ ก็จะไม่ต่างอะไรกับการมุ่งใช้ตำรายอดตาเพื่อพิสูจน์กลิ่น หรือใช้หูร้อยหูเพื่อพิสูจน์รส จะทำสักกี่ครั้งก็เปล่าประโยชน์ (พระราชาวรมณี, ๒๕๒๙)

อย่างไรก็ตาม การเชื่อในเรื่องชาติหน้า หรือเรื่องตายแล้วเกิดนั้น ในตัวของมันเองก็ไม่ใช่สิ่งที่เสียหาย ตรารบเท่าที่ความเชื่อนั้นมีผลทำให้เกิดทำที่และพฤติกรรมที่ถูกต้อง ถ้าเชื่อว่าต้องทำดีในชาตินี้เพื่ออานิสงส์แห่งกรรมจะได้ส่งผลให้เป็นความดี ทั้งแก่ตนและคนอื่น ทั้งในชีวิตนี้และชีวิตในชาติหน้า ก็ยังพอนับได้ว่าถูกต้อง แต่ถ้าหมกมุ่นแต่ในเรื่องของชาติหน้า ถึงขนาดที่ว่าทำดีอะไรขึ้นมา ก็มุ่งผลที่จะได้ในชาติหน้าอย่างเดียวนั้น พุทธศาสนาไม่สนับสนุน เพราะนั่นเท่ากับเป็นการมุ่งหากำไรหรือทำดีเพื่อหวังค่ากำไร การทำความดีแบบหวังค่ากำไรนั้น ไม่ว่าจะเพื่อชีวิตในชาตินี้หรือในชาติหน้า

^{๓๔} วิไลลักษณะ สายเสนห์, “การศึกษาเปรียบเทียบทัศนะเกี่ยวกับการตายและการเกิดใหม่ในพุทธศาสนานิกายเถรวาทกับนิกายวัชรยาน”, วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต, ภาควิชาปรัชญา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๓๗, หน้า ๖๓.

ก็ไม่ถูกทั้งนั้น (จากคำบรรยายเรื่อง การบำเพ็ญบารมีที่ถูกต้องแนวทาง ของ พุทธทาสภิกขุ อ่างใน พระคุศฎี เมธังกูโร, ๒๕๔๔: ๗)

อนุสสติก็มีภูฐานนิเทศ

๑. มรณานุสสติกถา

บัดนี้ ถึงวาระแสดงการเจริญมรณสติต่อจากเทวตานุสสตินี้ไป ในมรณสตินั้น คำว่า มรณะ^{๓๕} ได้แก่ ความขาดแห่งชีวิตินทรีย์ที่เนื่องอยู่ในภพอันเดียว ก็สมุจเฉทมรณะ กล่าวคือความขาด สูญแห่งวิญญูทุกข์ของพระอรหันต์ทั้งหลาย ขณิกมรณะ กล่าวคือความแตกดับชั่วขณะแห่งสังขารทั้งหลาย และสมมตมรณะ ได้ในคำว่าต้นไม้ตาย โลหะตาย ดังนี้เป็นต้น มรณะทั้ง ๓ อย่างนั้น ไม่ประสงค์เอาในมรณะสตินี้ ก็แหละมรณะที่ประสงค์เอานั้นมี ๒ อย่างคือ กาลมรณะ ๑ อากาลมรณะ ๑ ในมรณะ ๒ อย่างนั้น กาลมรณะ ย่อมมีด้วยการสิ้นบุญ หรือการสิ้นอายุ หรือด้วยการสิ้นทั้ง ๒ อย่าง อากาลมรณะ ย่อมมีด้วยอำนาจกรรม ที่เข้าตัดรอนกรรม

ในมรณะเหล่านั้น ก็มีมรณะใดเมื่อความพร้อมมูลแห่งปัจจัยที่เป็นเหตุสืบต่ออายุยังมีอยู่ ก็ย่อมมีได้ เพราะความที่กรรมอันเป็นเหตุต่อปฏิสนธิมีวิบากสูงงอมสิ้นเชิงแล้วนี้ชื่อว่ามรณะด้วยการสิ้นบุญ มรณะใดย่อมมีด้วยการสิ้นอายุซึ่งมี ๑๐๐ ปีเป็นกำหนดเหมือนอายุของคนทุกวันนี้ เพราะไม่มีสมบัติคือคฤหาสน์ กาล และอาหารเป็นต้น นี้ชื่อว่ามรณะด้วยการสิ้นอายุ ส่วนมรณะใดย่อมมีแก่เหล่าสัตว์ผู้มีสันดานอันกรรมที่สามารถจะให้เคลื่อนจากฐานในทันทีเข้ามาตัดรอน เหมือนอย่างทุลีมารและกลาพุราษเป็นต้น หรือย่อมมีแก่เหล่าสัตว์ผู้มีสันดานขาดไปด้วยความพยายามมีการนำศีลธรรมมา (ประหาร) เป็นต้น ด้วยอำนาจกรรมปางก่อน นี้ชื่อว่ากาลมรณะ มรณะทั้งหมดนั้น สงเคราะห์ด้วยความขาดแห่งชีวิตินทรีย์ การระลึกถึงมรณะ กล่าวคือ ความขาดแห่งชีวิตินทรีย์ ด้วยประการดังกล่าวมานี้ ชื่อว่ามรณสติ^{๓๖}

อันพระโยคาวจรผู้ประสงค์จะเจริญมรณสตินั้น ไปในที่ลับหลีกเร้นอยู่ ฟังให้มนสิการ เป็นไปโดยแยบคายว่า มรณะจักมี ชีวิตินทรีย์จักขาด หรือว่า ตาย ตาย ดังนี้ เพราะว่าเมื่อพระโยคาวจรยังมนสิการให้เป็นไปโดยไม่แยบคาย เวลาระลึกถึงความตายของคนที่ชอบกันจะเกิดความโศกเศร้า ดูจเวลามารดาผู้บังเกิดเกล้าระลึกถึงความตายของบุตรที่รักฉะนั้น เวลาที่ระลึกถึงความตายของคนที่ไม่ชอบกันจะเกิดความปราโมทย์ ดูจคนมีเวรกันระลึกถึงความตายของคนที่มีเวรกันฉะนั้น เวลาระลึกถึงความตายของคนที่เป็นกลาง ๆ จะไม่เกิดความสลดใจ ดูจสัปหรือเห็นซากคนตายฉะนั้น เวลาระลึกถึงความตายของตนจะเกิดความสะดุ้งหวาดกลัว ดูจคนที่มีชาติขลาดเพราะเห็นเพชรฆาตผู้เงือดาบฉะนั้น ความเกิดขึ้นแห่งความโศกเป็นต้นแม้ทั้งหมดนั้น ย่อมมีแก่ผู้ปราศจากสติ, ความสังเวช และญาณ เพราะเหตุฉะนั้น พระโยคาวจรเห็นสัตว์ที่ถูกฆ่าตายและตายเองในที่นั้น ๆ แล้ว ฟังพิจารณาถึง

^{๓๕} พระคุศฎี เมธังกูโร, **มรณสติกถา**, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทสถาตา พับลิเคชั่น, ๒๕๔๘), หน้า ๘๘.

^{๓๖} มหามกุฏราชวิทยาลัย, **วิสุทธิมรรคแปล**, ภาค ๒ ตอน ๑, พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๗), หน้า ๑.

ความตายของหมู่สัตว์ที่ตายไปซึ่งที่เป็นสมบัติที่ตนเคยเห็นมา ประกอบสติ, ความสังเวช และญาณ แล้วยังมนสิการให้เป็นไปโดยนัยมี อาทิว่า มรณ ภาวิสสติ ความตายจักมี ดังนี้ ด้วยว่าพระโยคาวจรเมื่อให้มนสิการเป็นไปอย่างนั้น ชื่อว่าให้เป็นไปโดยแยบคาย อธิบายว่าให้เป็นไปโดยอุบาย จริงอยู่สำหรับพระโยคาวจรบางพวกที่ยังมนสิการให้เป็นไปอยู่อย่างนั้นนั่นแล นิเวรณกิเลสทั้งหลายย่อมระงับลง สติมีมรรณะเป็นอารมณ์ย่อมตั้งมั่น ก็มีภูฐานขึ้นถึงอุปจารณานทีเดียวก็เป็นได้

ส่วนพระโยคาวจรผู้ไม่มีกัมมภูฐานถึงอุปจารณานด้วยอาการเพียงเท่านั้น พึงระลึกถึงความตายโดยเวลา ๘ อย่างเหล่านี้ คือ

๑. โดยปรากฏเหมือนเพชรฆาต
๒. โดยวิบัติจากสมบัติ
๓. โดยนำมาเปรียบเทียบ
๔. โดยเป็นกายสาธารณะแก่หมู่หนอนจำพวกมาก
๕. โดยอายุทุพลภาพ
๖. โดยไม่มีเครื่องหมาย
๗. โดยมีกำหนดระยะเวลา
๘. โดยมีขณะเล็กน้อย

๑. อธิบายโดยปรากฏเหมือนเพชรฆาต

บรรดาบทเหล่านั้น บทว่า วรคปจจุภูฐานโต แปลว่า โดยปรากฏเหมือนเพชรฆาต พระโยคาวจรพึงระลึกว่า เปรียบเหมือนเพชรฆาตคิดจะตัดศีรษะผู้นี้ ฉวยดาบจ่ออยู่ที่คอยื่นประชิดตัว อยู่ฉับใด แม้ความตายก็ปรากฏเช่นนั้นเหมือนกัน เพราะเหตุไร ? เพราะมาพร้อมกับความเกิดและเพราะเป็นเครื่องบั่นทอนชีวิต อุปมาเหมือนดอกเห็ดที่งอกขึ้นมาจากดิน ย่อมดับเอาฝุ่นติดหัวขึ้นมาพร้อมกันใด สัตว์ทั้งหลายก็ฉับนั้น ย่อมพาเอาความแก่และความตายมาเกิดด้วย จริงอย่างนั้น ปฏิสนธิจิตของสัตว์เหล่านั้นก็ถึงความแก่ถัดแต่เกิดขึ้นมาทีเดียว แล้วก็แตกดับไปพร้อมกับด้วยชันธอนเป็นตัวประกอบ ดังศิลาตกจากยอดเขาแตกกระจายไปฉะนั้น ความตายที่มีประจำทุกขณะดังกล่าวมาฉะนี้ อันดับแรกมาพร้อมกับความเกิด แต่เพราะสัตว์เกิดมาแล้วต้องตายเป็นเที่ยงแท้ แม้ความตายที่ประสงค์เอาในมรณสตินี้ก็จัดว่ามาพร้อมกับความเกิด เพราะเหตุฉนั้น สัตว์นี้ตั้งแต่เวลาที่เกิดมาเดินบ่าหน้าต่อความตายมิได้หวนกลับมาเลยแม้สักน้อยเดียว เปรียบดังพระอาทิตย์ไพล่ขึ้นมาแล้วก็โคจรบ่าหน้าต่อที่ตกไปทำเดี๋ยว มิได้กลับมาหาที่ ๆ โคจรไปแล้วนั้น ๆ แม้สักน้อยหนึ่ง หรือมีฉะนั้น เปรียบเหมือนสายน้ำเล็กๆ ที่ไหลลงจากภูเขามีกะแผลเชี่ยว มีปกติพัดเอาสิ่งพ้อที่จะพัดไปได้ ย่อมไหลลุดไปทำเดี๋ยว มิได้หวนกลับแม้สักน้อยหนึ่ง ฉะนั้น เพราะฉะนั้น ท่านจึงกล่าวไว้ว่าสัตว์อยู่ในครรภ์เพียงคืบเดียวซึ่งเป็นคืบแรก ย่อมบ่าหน้าไป (สู่ความตาย) เหมือนเมฆฝนตั้งขึ้นแล้ว ก็ย่อมเคลื่อนไปเรื่อย ไม่หวนกลับมา ก็เมื่อสัตว์นั้นบ่าหน้าไปอยู่อย่างนี้ ความตายเท่านั้นย่อมใกล้เข้ามา เหมือนอย่างความเหือดแห้งไปแห่งแม่น้ำน้อยอันถูกแดดแผดเผาในฤดูร้อน และเหมือนอย่างความหล่นผลอยแห่งผลไม้ทั้งหลายที่มีขั้วอันรสแห่งโปรธาตุขาบซึมแล้วในเวลาเช้า ดุจความแตกแห่งภาชนะดินทั้งหลายที่ถูกทุบด้วยไม้ค้อน และความเหือดแห้งไปแห่งหยาดน้ำค้างทั้งหลายที่ต้องแสงอาทิตย์แผดเผาฉะนั้น เพราะ

เหตุนี้ พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงตรัสว่าวันและคืนล่วงไป ชีวิตพลอยดับไปด้วย อายุของสัตว์ค่อยสั้นไป ดั่งน้ำแห่งแม่น้ำน้อยค่อยแห้งไป ฉะนั้น สัตว์ทั้งหลายผู้เกิดมาแล้ว ย่อมมีภัยแต่ความตายเป็นเที่ยงแท้แน่นอน คุณผลไม่ทั้งหลายที่สุขแล้ว ย่อมมีภัยแต่ความหล่นในเวลาเช้า ฉะนั้น

อนึ่ง เหมือนภษณะดินที่ช่างหม้อทำขึ้น ทั้งเล็กทั้งใหญ่ ทั้งสูงทั้งตบ ทุกอย่างล้วนมีความแตกเป็นที่สุด ฉนั้นใด ชีวิตของสัตว์ทั้งหลายก็เป็นฉนั้น

หยาดน้ำค้างที่ยอดหญ้า พอพระอาทิตย์ขึ้นไปก็ตกไป ฉนั้นใด อายุของสัตว์ทั้งหลายก็เป็นฉนั้น คุณแม่จำ คุณแม่อย่าห้ามผมเลย

ความตายมาพร้อมกับความเกิดประดุจเพชรฆาตที่เงือดดาบ ด้วยประการฉะนี้

อนึ่ง ความตายนั้นย่อมคร่าเอาชีวิตฝ่ายเดียว ครั้นคร่าเอาไปแล้วก็ได้ปล่อยให้กลับคืนมา ดั่งเพชรฆาตกวัดแกว่งดาบอยู่ที่คอฉนั้น เพราะเหตุนี้ แม้ความตายจึงชื่อว่าปรากฏ ดั่งเพชรฆาตเงือดดาบ เพราะมาพร้อมกับความเกิดและเพราะคร่าชีวิตไปดั่งนี้แล พระโยคาวจรพึงระลึกถึงความตายโดยปรากฏดั่งเพชรฆาต ด้วยประการฉะนี้

๒. อธิบายโดยวิบัติจากสมบัติ

คำว่า โดยวิบัติจากสมบัติ มีอธิบายว่า ขึ้นชื่อว่าสมบัติในโลกนี้ย่อมมดงามอยู่ได้ชั่วเวลาที่วิบัติยังไม่ครอบงำ แต่ขึ้นชื่อว่าสมบัติจะพึงพ้นความวิบัติดำรงอยู่ได้ หามิได้ จริงอย่างนั้น

แม้พระเจ้าอโศกมหาราช ทรงปกครองแผ่นดินทั้งสิ้น ทรงสละพระราชทรัพย์ตั้งร้อยโกฏิ ทรงเป็นผู้มีความสุข ในบั้นปลายถึงความเป็นใหญ่แห่งวัตถุเพียงผลมะขามป้อมครึ่งผลด้วยตั้งเรือนร่างนั้นแล แม้เมื่อท้าวเธอทรงสิ้นบุญแล้ว พระองค์ก็ทรงบำเพ็ญพระพักตร์ต่อมรณะ ก็ต้องมาถึงซึ่งความโศกเศร้า

อีกอย่างหนึ่ง ความไม่มีโรคแม้ทั้งหมดมีความเจ็บไข้เป็นที่สุด ความเป็นหนุ่มทั้งหมดมีความแก่เป็นที่สุด ชีวิตทั้งหมดมีความตายเป็นที่สุด โลกสันนิวาสนทั้งหมดนั้นแลถูกชาติติดตาม ถูกชราไล่ตาม ถูกพยาธิครองงำ ถูกมรณะดักสังหาร เพราะเหตุนี้ พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสว่า ภูเขาใหญ่อันล้วนแล้วด้วยหินสูงจรดฟ้ากลีบดมาทั้ง ๔ ทิศโดยรอบแม้ฉนั้นใด ความแก่และความตายก็ฉนั้นนั้น ย่อมครอบงำสัตว์ทั้งหลาย คือพวกกษัตริย์ พวกพรหมณ์ พวกแพศย์ พวกศูทร พวกคนจันฑาล และพวกปุกกุสะ ไม่เว้นใคร ๆ ย่อมย่ำยีทั่วไปทั้งหมดเลย ณ ที่นั้น พื้นที่สำหรับพลช้างก็ไม่มี สำหรับพลม้าก็ไม่มี สำหรับพลรถก็ไม่มี สำหรับพลเดินเท้าก็ไม่มี และใครๆ ไม่อาจชนะได้ด้วยมนต์หรือด้วยทรัพย์ วิบัติคือความตายเป็นที่สุดแห่งสมบัติคือชีวิต พระโยคาวจรเมื่อจะกำหนดถึงภาวะที่ชีวิตมีความตายเป็นที่สุดนั้น พึงระลึกถึงความตายโดยอาการวิบัติแห่งสมบัติ ด้วยประการฉะนี้

คำว่า โดยนำมาเปรียบเทียบ ความว่า โดยนำเข้ามาเปรียบเทียบกับตนพร้อมทั้งคนอื่น ๆ ในข้อนี้มีอธิบายดังนี้

พระโยคาวจรพึงระลึกถึงความตายโดยเปรียบเทียบกับ อาการ ๗ อย่างคือ

๑. โดยความเป็นผู้มียศใหญ่
๒. โดยความเป็นผู้มีบุญมาก
๓. โดยความเป็นผู้มีกำลังมาก

๔. โดยความเป็นผู้มีฤทธิ์มาก
๕. โดยความเป็นผู้มีปัญญามาก
๖. โดยความเป็นพระปัจเจกพุทธเจ้า
๗. โดยความเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

๒.๓ ประเภทของมรณสติในพระพุทธศาสนาเถรวาท

ผู้วิจัยทำได้การศึกษาค้นคว้าและค้นหาหลักฐานอ้างอิงจากคัมภีร์พระไตรปิฎกเกี่ยวกับประเภทของมรณสติในพระพุทธศาสนาเถรวาท การระลึกถึงความตาย จึงมีการแบ่งประเภทเอาไว้ในลักษณะที่แตกต่างกัน

๒.๓.๑ ประเภทของมรณสติในพระไตรปิฎก

๑) การให้ระลึกถึงความตายที่จะเกิดขึ้นตามกาล หมายถึง ให้เอาสติและปัญญาระลึกถึงความตายที่เกิดแก่ตนตามกาลเวลาหรือตาม กำหนดอายุ ที่ควรตายนั้นมาเป็นอารมณ์กรรมฐาน โดยไม่ปล่อยจิตใจไปในที่อื่น ซึ่งเรียกอีกอย่าง หนึ่งว่า การรักษาจิตใจให้มีอารมณ์เดียว เมื่อจิตใจของเราตั้งมั่นในมรณสติเช่นนี้ ย่อมสามารถทำให้บรรเทาจากความทุกข์โศก หวาดกลัวลงได้ จนสามารถทำจิตใจให้รู้จักปล่อยวางและยังรู้ถึงคุณ ถึงโทษอันเกิดจากความตาย คือทำให้เราทราบถึงความจริงของชีวิตว่าสักวันหนึ่งจะต้องตายเป็นแน่ เป็นโทษคือมันทำให้เรามีความทุกข์ เสียใจร้องไห้ เมื่อมีความรู้ความเข้าใจก็ย่อมก่อให้เกิดความคิดถึงอดีต อนาคตและปัจจุบัน อดีตที่ผ่านมานั้นความดี ของเรามีมากหรือน้อย ก็ทำให้ทราบว่าความดีน้อยก็จะได้เร่งรีบชวนชวนทำความดีให้มาก เมื่อปัจจุบันทำแต่เหตุดีๆ อนาคตก็ย่อมได้รับสิ่งดีๆ คือความสุข นอกจากนี้ยังมีการมองความตายที่ เป็นปัญญาอีก มี ๖ ประการ คือ ๑) จะทำให้พ้นจากทุกข์ทางกายและจิตใจ คือ เมื่อเรามีความทุกข์เกิดขึ้นอย่างแรงกล้าในกาย ก็ยอมเป็นสิ่งที่ไม่ปรารถนาของบุคคล แต่เมื่อกายแตกดับลงจึงทำให้ ความทุกข์ทั้งปวงจบ ดังนั้น ความตายจึงถือได้ว่าเป็นคุณต่อผู้มีทุกข์ทางกาย และจิตใจ ๒) จะเอาความผิดทางกฎหมายไม่ได้ คือ ว่าทุกสิ่งทั้งดีและร้ายก็จบสิ้นไป ๓) ญาติพี่น้องไม่รบกวน คือว่าญาติพี่น้องต่างก็หมดความอาลัย หมดความหวัง หมดความคิดถึง พึ่งพาอาศัยในตัวของผู้ที่ตายไปไม่ได้ ๔) มีหนี้สินเป็นศัตรูอาฆาตพยาบาทต่อกันก็เลิกกันไป คือว่าไม่สามารถที่จะ เรียกร้องใดๆ กับผู้ตายนั้นไม่ได้ ๕) จะได้ไปเกิดในภูมิใหม่ คือหลังจากตายแล้วดวงวิญญาณก็จะไปเกิดใหม่แต่การเกิดใหม่นั้นจะเกิดเป็นอะไรก็ขึ้นอยู่กับแรงผลของกรรมที่ตนได้สร้างไว้ ถ้าสร้างแต่ กรรมดีไว้มาก ผลของกรรมดีก็ส่งผลให้เกิดในภพภูมิที่ดี ถ้าสร้างกรรมไม่ดี เมื่อตายผลกรรมชั่วย้อมนำไปสู่ที่ไม่ดี เช่น ตกนรก เป็นเปรต เป็นสัตว์ดิรัจฉาน ๖) ไม่ต้องเป็นภาระแก่บุคคลอื่น คือเป็นการตัดภาระทั้งหลายแก่คนอื่นได้จบลงอย่าง ลื่นเชิง

๒) การให้ระลึกถึงสาเหตุแห่งความตาย หมายความว่าให้เอาสตินี้ระลึกถึงสาเหตุ ไม่ว่าจะ เป็นเหตุใด ชนิดใดก็ถือว่านั่นคือ สาเหตุ เช่น อุบัติเหตุตาย ป่วยตาย แก่ชราตาย หมดบุญหมดกรรมแล้วตาย การตายย่อมมีสาเหตุหลายประการ ในเรื่องนี้ทาง พระพุทธศาสนาได้ตรัสถึงสาเหตุของการตายมี ๔ ประการคือ ๑) อายุขยมรณะ หมายถึง การตายที่สิ้นอายุเนื่องจากการมีชีวิตเกิดมานาน มีอายุ จนถึงแก่ชราแล้วก็ตายลง โดยไม่มีเหตุใดที่ทำให้ตายนอกจากความแก่ชรา หรือสภาพของ

ร่างกาย หมดประสิทธิภาพ ในกรณีเช่นนี้ทางพระพุทธศาสนาเรียกว่าเป็นการตายเพราะสิ้นอายุ (๒) ก็มีภิกขยมรณะ หมายถึง การตายเพราะสิ้นกรรม เป็นการตายที่หมดกรรม หรือ หมดบุญ ที่เป็นเช่นนั้นก็เนื่องจากว่าแต่ละบุคคลมีกรรมมากน้อยต่างกัน คนที่มีกรรมมากก็ย่อมมี ชีวิตอยู่ในโลกนานกว่าบุคคลที่มีกรรมน้อย

ดังนั้น จึงกล่าวได้ว่าการตายของแต่ละคนก็อยู่ที่กรรม การตายแบบนี้ในทางพระพุทธศาสนาเรียกว่าตายเพราะสิ้นกรรม (๓) อุภยภิกขยมรณะ หมายถึง การตายเพราะสิ้นอายุและสิ้นบุญ ทั้งสองประการนี้ เนื่องจากบุคคลได้มีอายุยืนยาวนานจนถึงวัยชรา และบุญก็ได้หมดลง การตายในลักษณะเช่นนี้ ทางพระพุทธศาสนาเรียกว่าเป็นการสิ้นอายุด้วยและสิ้นบุญด้วย ดังการตายของพระพุทธบิดาของพระพุทธเจ้าที่ถึงเรื่องวาระที่พุทธบิดาทรงอยู่ในภาวะของผู้ป่วยใกล้ตาย เกิดอาการทุกขเวทนาอย่างแรงกล้าจากความเจ็บปวด พระพุทธองค์ซึ่งขณะนั้นประทับอยู่ ณ ภูฏาคารศาลาป่ามทวัน ใกล้พระนครไพสาลี ทรงทราบข่าวพระพุทธบิดาทรงพระประชวรหนัก ได้เสด็จพร้อมด้วยพระสาวก เป็นอันมาก พระพุทธองค์ได้ทรงบำเพ็ญปิตุบัญญัติปฐมธรรมถวายการพยาบาลตามพุทธวิธีขณะนั้น พระเจ้าสุทโธทนะได้รับการบีบคั้นจากอาพาธกล้าเกิดทุกขเวทนายิ่งขึ้น มีพระอาการทรมานทุกข์ หมดสติ พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงยกพระหัตถ์ตั้งพระทัยอธิษฐานจิตบำบัดโรคาพาธแล้วทรงลูบลง ด้วยพระบารมีพระอานนท์เถระเจ้ายกพระหัตถ์ลูบที่พระหัตถ์เบื้องซ้าย อาพาธกล้าข้างซ้ายก็เพลาลง พระราหุลเถระเจ้ายกพระหัตถ์ลูบที่พระปฤษฎางค์อาพาธกล้าที่พระกายก็ทุเลาลง พระเจ้าสุทโธทนะทรงสำราญพระกายคลายความทุกขเวทนาอันสาหัส ทรงลุกขึ้นอวสานสิ้นเพียงนั้นแล้ว ก็ ทูลลาพระบรมศาสดาเสด็จปรินิพพานและลาพระบรมวงศานุวงศ์สิ้นด้วยกันแล้วพระองค์ก็เสด็จ ปรินิพพานด้วยอนุภาติเสสนิพพาน การที่พระเจ้าสุทโธทนะได้เสด็จดับขันธปรินิพพานนั้นเป็นการสิ้นทั้งบุญสิ้นทั้งอายุ และก็เป็นการเสด็จดับขันธปรินิพพานไปตามกาลเวลาที่สมควร (๔) อุปัจเฉทกขยมรณะ หมายถึง การตายเพราะประสบอุบัติเหตุ ในระหว่างที่อายุ และกรรมยังไม่ครบกำหนดที่จะตาย แต่มาประสบอุบัติเหตุจนทำให้ตายลง ในวัยอันไม่ควรตายก็ ต้องมาตายลง การตายอย่างนี้พระพุทธศาสนาเรียกว่าเป็นการตายเพราะประสบอุบัติเหตุ ผู้ที่จะตาย ในเวลาที่ไม่สมควร มีสาเหตุมาจากสิ่งเหล่านี้ คือ (๑) ตายเพราะโรคลม (๒) ตายเพราะโรคที่มีดีเป็นสมุฏฐาน (๓) ตายเพราะโรคที่มีเสมหะเป็นสมุฏฐาน (๔) ตายเพราะโรคลม ดี เสมหะรวมกันกำเริบขึ้น (โรคสันนิบาต) (๕) ตายเพราะฤดูแปรปรวน (๖) ตายเพราะถูกผู้อื่นทำร้าย (๗) ตายเพราะการบริหารร่างกายไม่ถูกต้อง (๘) ตายเพราะโรคที่เกิดแต่เวรกรรม บุคคลที่ตายด้วยกาลไม่สมควรก็เนื่องจากแต่ละบุคคลนั้น ในอดีตชาติอาจได้สร้าง กรรมไว้ในลักษณะต่างๆ เมื่อได้ไปใช้กรรมในนรกหมดแล้วได้กลับมาเกิดเป็นมนุษย์ก็ต้องมาใช้ กรรมในโลกมนุษย์อีก จึงทำให้มีการตายในลักษณะต่างๆ มากน้อยหนักเบาที่สุดแต่แรงผลของ กรรมนั้น

ดังนั้น การตายในลักษณะอย่างนี้จึงเรียกว่าตายในกาลอันไม่สมควร สาเหตุแห่งการตายในลักษณะต่างๆ ของบุคคล สัตว์ทั้งหลายนั้นก็เนื่องด้วยอำนาจ ของผลกุศลกรรมและอกุศลกรรมของแต่ละคน สัตว์ที่ได้สร้างเอาไว้และเมื่อถึงคราวที่ผลกรรมนั้นให้ผลก็ย่อมทำให้เป็นไปในลักษณะต่างๆ อาจได้รับผลกระทบหนักบ้าง เบาบ้าง มีอายุยืนบ้าง อายุสั้นบ้าง

ในปฐมอนายสสาสูตรได้กล่าวถึงธรรมที่เป็นเหตุให้อายุสั้นและอายุยืน ๕ ประการคือ (๑) ไม่ทำสิ่งที่เป็นสัปปายะ ไม่รู้จักวิธีการที่ทำให้ตนเกิดความสบาย มีความสุข มีความปลอดภัยกับชีวิต (๒) ไม่รู้จักประมาณในสิ่งที่เป็นสัปปายะ เป็นผู้ที่ขาดความคิดที่ถูกต้องว่าสิ่งใดควร ทำสิ่งใดที่ไม่ควรทำ หรือสิ่งใดควรมีมากมีน้อยเพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต (๓) บริโภคสิ่งที่ย่อยยาก ไม่รู้จักประเภทของอาหารที่ทำให้เกิดความสบายต่อร่างกาย เพราะอาหารบางอย่างย่อยง่าย อาหารบางอย่างย่อยยากจึงเป็นเหตุที่ทำให้ชีวิตมีอายุสั้นได้ (๔) เทียวในเวลาไม่สมควร ในเวลาวิกาล ในที่มีอันตราย ในที่ห้ามเข้าหรือที่ไม่ควรเข้า เช่น สถานที่มียาพิษ สถานที่มีสัตว์ดุระเบิด สถานที่มีโจร และสถานที่มีบุคคลไม่ตั้งอยู่ในศีลธรรมอันดีงาม (๕) ไม่ประพฤติพรหมจรรย์ ไม่ตั้งอยู่ในหลักคุณธรรม เช่น ไม่เคยให้ทาน ไม่เคย รักษาศีล ไม่เคยบำเพ็ญภาวนา จึงเป็นผู้ประมาทในการดำรงชีวิต อยากทำสิ่งใดก็ทำตามความ อยากโดยไม่คำนึงถึงความถูกต้องอันเป็นเหตุ ทำให้เกิดความทุกข์ต่อตนและคนอื่น และเป็นชีวิตที่ ขาดหลักยึดจึงเป็นเหตุทำให้มีอายุสั้น๒๙ นอกจากนี้ในทางพระพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาทยังได้กล่าวถึงสาเหตุที่ทำให้บุคคลเป็นผู้ มีอายุยืนต้องประกอบด้วยคุณธรรม ๕ ประการคือ (๑) ทำสิ่งที่เป็นสัปปายะ รู้จักแสวงหาสิ่งที่ทำให้เกิดความสบายเป็นประโยชน์ต่อการ ดำรงชีวิตและมีความเจริญก้าวหน้า (๒) รู้จักประมาณในสิ่งที่เป็นสัปปายะ สิ่งทีบุคคลแสวงหานั้นมีปริมาณที่พอประมาณไม่มากเกินไป และน้อยเกินไป แต่อยู่ในความพอดีต่อความต้องการในชีวิต (๓) บริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย รู้จักสิ่งที่มีคุณค่าต่อร่างกาย ไม่เป็นพิษ ไม่ทำให้ร่างกายเกิด ความทุกข์ (๔) เทียวในเวลาที่เหมาะสม สามารถจัดเวลาให้ถูกต้อง เหมาะสม ควรไม่ควร (๕) ประพฤติพรหมจรรย์ มีการประพฤติอยู่ในคุณธรรมอันดีงาม และครองตนด้วย กับความดีงาม โดยไม่เบียดเบียนตนและคนอื่น จากการศึกษาของผู้วิจัยถึงการแบ่งประเภทมรณสติในพระไตรปิฎก ซึ่งมีหลักเกณฑ์ ของการแบ่ง โดยได้ยึดเอาลักษณะของการตายในกาลเวลาที่สมควรและการตายในเวลาที่ไม่ สมควร การตายในลักษณะที่สองนี้เป็นการตายด้วยอุบัติเหตุต่างๆ

จากหลักเกณฑ์ทั้งสองลักษณะนี้ถือเป็นประเด็นในการจัดแบ่งประเภทของการปฏิบัติมรณสติกรรมฐานตามหลักการใน พระไตรปิฎก ผลของการตายแต่ละบุคคลนั้นจะเห็นได้ว่า บางคนมีอายุครบกำหนด มีอายุยืน ยาวนาน บางคนอาจตายดี บางคนอาจตายร้าย เช่น การถูกฆ่าตาย ยิงตัวตาย ตกน้ำตาย ผูกคอ ตาย กินยาตาย การที่เกิดความตายตามลักษณะดังกล่าวนี้ ก็ขึ้นอยู่กับผลของกรรมแต่ละบุคคลที่ ทำเอาไว้ในอดีตชาติ ตลอดถึงผลกรรมในปัจจุบันได้ตามทัน จึงเป็นเหตุทำให้เกิดความตาย เร็วบาง ช้าบ้าง ดีบ้าง ร้ายบ้างแตกต่างกัน ดังนั้น ในทางพระพุทธศาสนาจึงได้มีการสอนให้ทุกคนยึด หลักแห่งการทำความดีเอาไว้ เพื่อจะได้ตายดีและได้ไปเกิดในภพภูมิที่ดีมีสุขเป็นที่อยู่ เนื่องจากมรณสติเป็นเรื่องธรรมะที่มีผลขั้นสูงต่อผู้ปฏิบัติจนถึงให้เกิดบรรลุมรรคผล นิพพาน จึงมีผู้รู้ได้กล่าวไว้ในที่ต่างๆ ดังในคัมภีร์วิสุทธิมรรคก็ได้มีการกล่าวถึงวิธีการระลึกถึง ความตายที่จะมีถึงตนแต่ละประเภท

๒.๓.๒ ประเภทของมรณสติในวิสุทธิมรรค

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคได้มีการแบ่งประเภทมรณสติไว้ดังนี้ คือ ๑) ให้ระลึกถึงมรณะประสงค์ เอาซึ่งความขาดแห่งชีวิต อันพึงกำหนดเอาภพอัน ๑ คือบังเกิดขึ้นในภพ เป็นสัตว์ เป็นชีวิตแล้ว และ

ถึงซึ่งจุดทำลายดับขั้นณ์แตกดับสูญขาดชีวิตไปจาก ภาพนั้น ได้ชื่อว่า มรณะ โดยกำหนดเอาความตายนั้นมาเป็นอารมณ์ของมรณสติกรรมฐาน วิธี ระลึกถึงมรณะเช่นนี้พระอรรถกถาจารย์กล่าวว่าเป็นมรณสติประเภทที่หนึ่ง (๒) ให้บริกรรมภาวนา หมายความว่าเอาจิตใจบริกรรม คำว่า มรณ มรณ หรือคำว่า ตาย มาเป็นอารมณ์จนจิตใจสงบ โดยไม่ปล่อยจิตใจให้นึกสิ่งอื่นนอกจากการบริกรรมนั้นอยู่ตลอดเวลา การปฏิบัติด้วยการบริกรรมภาวนาความตายเช่นนี้พระอรรถกถาจารย์ถือว่าเป็นการปฏิบัติมรณสติ เพราะเป็นวิธีที่ทำให้จิตใจสงบระงับจากความโลภ ความโกรธ ความหลงความ ฟุ้งซ่าน และทำให้จิตคลายจากหวาดกลัว ไม่ยึดมั่นในทรัพย์สมบัติ จนทำให้จิตใจตั้งมั่นอยู่กับความดีอยู่เสมอ (๓) ให้พิจารณาถึงสาเหตุของการตายด้วยสติและปัญญาให้เห็นเป็นธรรมดาสังขารโดยพิจารณาว่า ความตายนั้นเป็นเรื่องธรรมดาของสังขาร เป็นธรรมชาติของชีวิต เมื่อมีเกิด ต้องมีแก่ และมีตาย

ดังนั้น จึงถือว่าความตายเป็นทรัพย์สมบัติของคน สัตว์ เมื่อได้เข้าใจถึงความจริงเช่นนี้แล้ว ย่อมทำให้จิตใจปล่อยวางในชีวิต ในทรัพย์สมบัติได้ โดยไม่เป็นทาสของความทุกข์ ที่เกิด จากความตาย การพิจารณาถึงความตายในลักษณะเช่นนี้ พระอรรถกถาจารย์กล่าวว่าเป็นการ ปฏิบัติมรณสติ ถือได้ว่าเป็นวิธีที่ทำให้จิตใจเกิดความสังเวชและในคัมภีร์วิสุทธิมรรคได้มีหลักใน การจัดแบ่งประเภทมรณสติ กล่าวโดยสรุป มีหลักเกณฑ์การแบ่ง คือ (๑) จัดตามลักษณะการสิ้นสุดของชีวิต หมายความว่าให้ระลึกถึงความตาย ที่สิ้นสุด หรือจบ หรือขาดความเป็นมนุษย์ลงแล้ว (๒) จัดตามแบบลักษณะการกำหนด หรือบริกรรมคำที่กำหนดไว้ เพื่อจะยึดให้ จิตใจตั้งมั่น และให้มีอารมณ์เดียว (๓) จัดตามแบบลักษณะเหตุผล ความเป็นจริงในชีวิต จนทำให้เกิดเข้าใจเห็น แจ่มในเรื่องความเปลี่ยนแปลงของชีวิตตนก่อนตายและหลังความตาย การจัดประเภทของมรณสติในคัมภีร์วิสุทธิมรรคมีหลัก คือยึดความตาย การบริกรรม และการพิจารณาสาเหตุที่ทำให้เกิดความตาย หลักทั้งสามเป็นสิ่งที่ตั้งของจิตใจ เพื่อให้เกิดความสงบ เป็นสมาธิและมีชีวิตอยู่เป็นสุข ในการนี้ยังมีนักปราชญ์ทั้งหลายต่างก็ได้ให้ความสำคัญ มองเห็น คุณค่าของการปฏิบัติว่า เป็นสิ่งที่มีคุณประโยชน์ต่อผู้ที่นำมาประพฤติปฏิบัติ จนสามารถทำให้มี ความสุข ไม่เป็นทุกข์กับการตาย มีจิตใจที่ดี รู้จักปล่อยวางในสิ่งต่างๆ ได้ จิตเป็นสมาธิจนบรรลุ เข้าสู่ธรรมขั้นสูง ยิ่งกว่า นั้นยังได้ให้ทัศนะเกี่ยวกับการจัดประเภทในเรื่องดังกล่าวนี้ไว้ อีกหลายท่าน

๒.๓.๓ ประเภทมรณสติในทัศนะนักปราชญ์ไทย

มรณสติเป็นธรรมที่มีคุณค่าแก่ผู้ปฏิบัติทางด้านจิตใจจึงมีนักปราชญ์ได้กล่าวถึง ประเภทของมรณสติไว้ คือ ๑) พระพุทธโฆษาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ) ได้กล่าวถึงการปฏิบัติมรณสติกรรมฐาน ว่าเป็นวิธีการที่จะดึงจิตใจ มัดจิตใจให้ตั้งอยู่กับที่ ไม่ให้จิตใจมีความฟุ้งซ่านไปกับ อารมณ์อื่น โดยให้ตั้งอยู่กับการระลึกถึงความตายที่เกิดขึ้นแก่ตนมาเป็นอารมณ์กรรมฐานอยู่ตลอดเวลาและยังกล่าวอีกว่า มรณสติ แบ่งออกเป็น ๒ ประเภทคือ (๑) เป็นการน้อมจิตใจให้ระลึกถึงเอาความตายที่เกิดขึ้นตามกาลเวลาของสังขาร (๒) เป็นการน้อมจิตใจให้ระลึกถึงเอาความตาย ที่เกิดขึ้นนอกกาลเวลาที่ไม่ สมควรตายก็ตายด้วยเหตุปัจจัยต่างๆ เช่น ถูกฆ่าตาย ถูกรถชนตาย ตกน้ำตาย เป็นต้น จากทัศนะของพระพุทธโฆษาจารย์ ได้กล่าวว่ามรณสติมีการยึดเอาการตายในสอง ลักษณะ คือ การตายตามกาลและการตายนอกกาลทั้งสองลักษณะนี้เป็นเกณฑ์ยึดและแบ่งประเภท ทั้งนี้ก็เพื่อ

ต้องการให้ได้ทราบว่า ความตายทั้งสองลักษณะนั้นเป็นลักษณะที่ถูกต้องตามหลักการ ปฏิบัติมรณสติกรรมฐาน ด้วยให้กำหนดเอาความตายจริงนั้นเพื่อจะยึดกำหนดมาเป็นอารมณ์ของ กรรมฐาน อันจะเป็นอุบายที่จะทำให้จิตใจเกิดความสงบเป็นสมาธิได้เร็ว และเพื่อจะได้แนบมัจฉาใจ ให้สงบแล้ว พร้อมกับยกจิตใจขึ้นสู่การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานต่อไป อันเป็นแนวปฏิบัติเพื่อให้ เกิดปัญญา รู้แจ้งในสังขารธรรมเบื้องสูงที่เป็นปัจจัยให้ได้บรรลุมรรคผลนิพพาน ๒) หลวงพ่อพุทธทาสภิกขุ ได้กล่าวว่า “มรณสติ” เป็นวิธีปฏิบัติที่จะทำให้จิตใจเขา สู่ความสงบ และเป็นวิธีที่ทำให้เกิดขึ้นทางปัญญา และยังกล่าวเป็นประเภทของมรณสติไว้ดังนี้ คือ (๑) เป็นการระลึกถึงความตายที่มีแก่ตน ด้วยตั้งสติไว้กับการระลึกเอาความตาย เป็นอารมณ์โดยไม่ส่งใจไปที่อารมณ์อื่น เพื่อให้ใจเกิดความสงบเป็นสมาธิและระงับความฟุ้งซ่าน ความกลัว คลายออกจากความทุกข์ทางใจ (๒) เป็นการพิจารณาถึงถึงสาเหตุของความตาย คือ สิ่งที่ทำให้ชีวิตของบุคคลได้ ดับสิ้นไป เนื่องจากมีเหตุปัจจัย ดังนั้นจึงจำเป็นที่จะต้องให้มีความเข้าใจถึง สาเหตุของความตาย เพื่อจะได้หาหนทางป้องกันแก้ไข หรือจะไม่ได้ ประมาทกับการดำรงชีวิต และจะไม่ได้เป็นทุกข์ (๓) เป็นการพิจารณาซากศพ เพื่อพิจารณาให้เกิดความรู้สึกลดใจเพื่อบรรเทา ความโลภ ความโกรธ ความหลง ความยึดมั่นในตัวในทรัพย์สินและเกิด ความเบื่อหน่าย คลายออกจากความกำหนัดในกาม

ตามทัศนะของหลวงพ่อพุทธทาส ได้กล่าวว่าสิ่งที่ยึดมาเป็นหลักในการจัดประเภท มรณสติ ท่านมีแนวความคิดว่าจะต้องระลึกความตาย พิจารณาสาเหตุแห่งการตายและพิจารณาซากศพ ทั้งสามลักษณะนี้ถือเอาเป็นหลักในการปฏิบัติ เพื่อจะได้ตั้งจิตใจให้ตั้งมั่นเป็นสมาธิ และ เกิดปัญญา รู้แจ้งเห็นจริงของการเกิดดับในสังขารพร้อมกับสามารถทำจิตใจให้รู้จักปล่อยวางในสิ่ง ทั้งปวงตลอดจนทำให้จิตใจได้คลายออกจากความทุกข์และมีความตระหนักรู้ในการดำรงชีวิตอยู่ กับความไม่ประมาทต่อการสร้างความดีงามแก่ตนและคนอื่น (๓) พระเทพวิสุทธิเมธี (หลวงพ่อปัญญา นันทภิกขุ) ได้กล่าวว่ามรณสติเป็นเหมือน อุปกรณ์ที่จะทำให้จิตใจเกิดความสงบ ตัดออกจากเวรกรรมสิ่งชั่วทั้งหลายให้หมดและเพื่อจะได้ มีใจที่บริสุทธิ์และยังกล่าวถึงประเภทของมรณสติ คือ (๑) เป็นอุบายที่ทำให้ใจเกิดความสงบ หยุด นิ่งเป็นสมาธิ ไม่ฟุ้งซ่านรำคาญใจ มีใจตั้งมั่น (๒) เป็นการเจริญสติปัญญา คือ พิจารณาให้รู้แจ้งชัดถึงความตายที่มีลักษณะต่างๆว่านั่นเป็น เรื่องของสังขาร เมื่อมีความเกิดก็จะต้องมีการตาย เพราะทุกชีวิตล้วนแต่จะได้รับหรือประสบกับความตายแน่นอน แต่จะเร็วหรือช้าก็อยู่ที่ เหตุปัจจัย (๓) เป็นการสร้างเกาะป้องกันของใจ ไม่ให้ไหลไปสู่กิเลส และจะได้ทำ แต่สิ่งที่ดีมีประโยชน์

ตามทัศนะของพระเทพวิสุทธิเมธีท่านได้มีหลักในการแบ่งประเภทมรณสติกรรมฐาน คือ ยึดความตายและสาเหตุของการตาย ทั้งสามลักษณะนี้ถือเป็นเกณฑ์แบ่งประเภท เพราะทั้งสองลักษณะนี้ ถือได้ว่าเป็นฐานที่จะทำให้จิตใจของบุคคลได้ตั้งอยู่เพื่อให้เกิดความสงบ เพื่อเป็นสมาธิ และเกิดปัญญา และการตระหนักรู้ถึงความจริงของชีวิตที่มีความแตกดับจึงทำให้ได้เป็นผู้ตื่นตัวต่อการประกอบความดีแก่ตนเสมอ ๔) พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต) ได้กล่าวถึงการปฏิบัติมรณสติว่า เป็นแนวทาง ทำให้จิตใจมีความเจริญก้าวหน้าไปสู่ความสงบที่แท้จริง ให้ยติซึ่งความฟุ้งซ่าน ความกลัว ความเศร้า โศก ความทุกข์ และก้าวขึ้นสู่การเจริญปัญญา คือ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อ

สร้างปัญญา ให้รู้แจ้งแห่งตลอดในสังขะธรรม จนเข้าถึงมรรคผลนิพพาน และยังได้กล่าวถึงประเภทของมรณ สติไว้ดังนี้ (๑) เป็นการระลึกถึงความตาย คือ เป็นการระลึกถึงความตายที่เกิดขึ้นแก่ตนเพื่อไม่ให้มีความประมาทในการดำรงชีวิต (๒) เป็นการพิจารณาถึงสาเหตุของการตาย คือ พิจารณาถึงสาเหตุที่เกิดขึ้นและ ทำให้ชีวิตบุคคลได้ตายในลักษณะต่างๆ เมื่อตระหนักรู้ถึงสาเหตุดังกล่าวนี้ จึงได้คิดหาหนทางแก้ไข หรือหาวิธีปฏิบัติความดีให้แก่ตนก่อนตาย (๓) เป็นการพิจารณาให้เกิดความไม่ประมาท คือ ชีวิตที่ผ่านมาไป และที่เหลืออยู่ จะต้องเป็น ไปเพื่อความดีและความเป็นพุทธะ ได้มีหลักเกณฑ์ในการแบ่งประเภทมรณสติกรรมฐาน โดยยึดหลักการตายของบุคคล ยึดหลักสาเหตุแห่งการตาย และพิจารณาให้เห็นแจ้งความจริงของชีวิต

ซึ่งทั้งสามลักษณะนี้ ถือได้ ว่าเป็นวิธีหรืออุบายอย่างหนึ่งที่จะทำให้จิตใจของบุคคลได้พ้นจากความทุกข์ และจะได้ตระหนัก ในชีวิตตนให้เป็นผู้มีความตื่นตัวต่อการสร้างคุณประโยชน์ตนคนอื่น อันเป็นหนทางนำออกจาก ความทุกข์และพบกับความสุข การตั้งอยู่ในการปฏิบัติมรณสติทุกลมหายใจเข้าออกอยู่เสมอ เป็นการดำรงชีวิตที่มีสาระแก่นสารเป็นชีวิตที่ไม่ขาดทุนเป็นการสร้างหนทางไปสู่ภพภูมิที่ดี ๕) พระไพศาล วิสาโล ได้มองว่าการปฏิบัติมรณสติกรรมฐาน เป็น สิ่งที่ดี เป็นวิธีที่ จะช่วยให้บุคคลตื่นตัว ไม่ให้หลงติดอยู่กับสิ่งภายนอก จะช่วยทำให้ใจรู้จัก ปล่อยวางได้ และยังมี การแบ่งประเภท คือ (๑) เป็นการระลึกถึงความตายที่มีแก่ตนเป็นอารมณ์ คือ ให้ใจยึดเอาความตาย ที่ จะเกิดแก่ตนนั้นมาเป็นอารมณ์เนื่องๆ โดยไม่ปล่อยใจติดในอารมณ์อื่น (๒) เป็น การพิจารณาสาเหตุแห่งความตายของตนและบุคคลเป็นอารมณ์ กรรมฐานเพื่อให้เกิดปัญญารู้แจ้งเกี่ยวกับความตาย ที่เกิดขึ้นแก่บุคคลด้วย เหตุผล และเหตุปัจจัยต่างๆ (๓) เป็นการพิจารณาซากศพ ที่มีลักษณะต่าง เช่น ซากศพที่มีแต่โครงกระดูก ซากศพที่ถูกตัดศีรษะ ซากศพที่มีน้ำหนองไหลออกมา เพื่อให้เกิดความ สังเวชสลดใจแล้วจะได้รีบเร่งสร้างคุณความดี ก่อนตายและดำรงชีวิตอยู่ด้วย ความไม่ประมาท (๔) เป็นการพิจารณาตามลมหายใจ คือ เพียงลมหายใจเข้าไปแล้วไม่ออกมาเราก็ ตายแล้ว หากเราหมั่นระลึกเสมอว่าความตายอยู่ใกล้แค่ปล่อยจมูกเท่านั้นก็จะ ช่วยให้มีสติในการดำเนินชีวิตที่ดั่งงาม ไม่ประมาท และไม่หวาดกลัวต่อความตาย (๕) เป็นการพิจารณาสังขะธรรมหน้าโรงศพ เป็นการน้อมเอาสังขะธรรม ตรงหน้า คือผู้ที่นอนอยู่ในโลง มาเตือนสติของตนเองว่า เราจะเป็นอย่าง เขาสักวัน ก่อนที่เราจะถึงวันนั้น จึงควรรีบเร่งสร้างความดีให้พร้อมด้วยการ ให้อทาน รักษาศีล บำเพ็ญภาวนา กรรมฐานให้มากก่อนตายและมีชีวิตอยู่ด้วย การทำดีตามทศนะของพระไพศาล วิสาโล

ท่านได้มีหลักเกณฑ์ในการพิจารณาประเภทมรณ สติกรรมฐาน โดยได้ถือเอาความตาย สาเหตุแห่งการตาย พิจารณาซากศพ พิจารณาลมหายใจเข้า ออก และพิจารณาสังขะธรรมหน้า โลงศพ ด้วยปัจจัยดังกล่าว ถือเป็นเกณฑ์ในการแบ่งประเภท มรณสติ เพราะในแต่ละอย่างล้วนเป็น วิธีที่ จะทำให้พิจารณาเห็นความจริงแล้วจะนำจิตใจออกจาก ความทุกข์ได้ และจะได้มีความตระหนักรู้ตระหนักคิดอยู่เสมอว่าชีวิตที่เป็นอยู่ขณะนี้ควรเป็นไปด้วยความไม่ประมาท พร้อมกับรีบเร่งสร้างบารมี คุณงามความดีใส่ตัวเองให้มากก่อนจะไม่มี โอกาสได้ทำ ๖) อุปติสสเถระได้รจนา มรณสติกรรมฐานในวิมุตติมรรค ซึ่งมีหลักของการ พิจารณาถึงการแบ่งประเภทไว้ โดยยึดหลักความทุกข์เกิดขึ้นในจิตใจของบุคคลที่ได้ประสบกับเหตุการณ์ ซึ่งแต่ละกรณีนั้นจะส่งผลต่อ บุคคล จึงทำให้

สามารถยึดเป็นหลักในการแบ่ง คือ เนื่องจากความทุกข์กังวล เนื่องจากความกลัว เนื่องด้วยความ
 อูเบกขา และเนื่องด้วยปัญญา ซึ่งทั้ง สองอย่างนั้นล้วนแต่จะทำให้บุคคลที่ยังไม่เข้าใจในหลักการปฏิบัติที่
 ถูกต้อง ก็จะเป็นเหตุให้เกิดความทุกข์ได้

ดังนั้นจึงกล่าวว่า หลักในการจัดแบ่งประเภทมรณสติกรรมฐานในวิมุตติมรรคนี้ อาศัย
 เหตุทั้งสี่เป็นหลัก เพราะเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดความทุกข์ แต่ตรงกันข้ามถ้าบุคคลเหล่าใดได้เรียนรู้ถึง
 หลักความจริงของชีวิต โดยมองรู้ว่า ชีวิตที่เป็นอยู่ในปัจจุบันนี้ ล้วนแต่จะต้องมีแก่ มีเจ็บ มีตาย มี
 ความพลัดพรากและมีกรรมเป็นเครื่องกำหนด เมื่อได้ตระหนักรู้อยู่ในความจริงเช่นนี้ ย่อมทำให้ จิตใจ
 ไม่เป็นทุกข์ และมีจิตใจน้อมไปสู่วิถีทางการทำดี มีชีวิตอยู่ด้วยความไม่หลงทาง พร้อมกับ ตั้งจิตใจใน
 ความไม่ประมาทต่อการทำดีต่อไป ผลประโยชน์ที่เกิดจากการปฏิบัติมรณสติที่มีต่อการดำรงชีวิต จึง
 ได้มีคณะของท่าน พระราชวรมุนี (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) ได้มีการแปลวิมุตติมรรคฉบับภาษาอังกฤษของ
 พระเอฮารา พระโสมเถระและพระเขมินเถระเป็นภาษาไทยใน พ.ศ.๒๕๔๑ ซึ่งในวิมุตติมรรคได้มีแบ่ง
 ประเภทมรณสติกรรมฐาน มี ๔ ประเภท (๑) มรณสติที่เกี่ยวเนื่องด้วยความทุกข์กังวล คือ การระลึก
 ถึงความตายที่เกี่ยวกับ ความสูญเสียบุตรที่กำลังอยู่ในวัยอันเป็น ที่ชื่นชมของบิดามารดา และเป็นบุตร
 ที่ได้พากันทุ่มเททั้ง ภายและจิตใจในการอบรมเลี้ยงดู แต่บุตรนั้นได้จากไปโดยไม่มีวันจะกลับคืนมา ซึ่ง
 เป็นความทุกข์ ที่ยิ่งใหญ่และเป็นเหตุให้ผู้สูญเสียบุตรยากที่จะตัดความอาลัยรักได้เนื่องจากยังไม่
 เข้าใจถึง หลักเกณฑ์ของชีวิต ความทุกข์ประเภทนี้ทำให้ผู้เป็นบิดามารดาทั้งหลายยอมเป็นทาสมาไม่
 รู้ก็ภพ ก็ชาติ ลูกถือเป็นเสมือนตัวแทนหรือดวงใจ ด้วยเหตุผลอันนี้จึงทำให้เป็นความทุกข์กังวล น้อย
 คนนักที่จะเห็นความตายของคนที่คุณรักและมีไม่มากนักอีกเช่นกันที่ได้ตายท่ามกลางบรรยากาศอัน
 ออบอ้อม แวดล้อมไปด้วยคนรักและญาติมิตร ทั้งนี้ไม่จำเป็นต้องพูดถึงการชำระจิตใจให้รู้จักปล่อยวาง
 น้อมเอาพระรัตนตรัยและความดีงามมาเป็นที่พักแ่กตน ยากที่คนในยุคนี้จะระลึกได้ เนื่องจาก ความ
 เศร้าโศกเสียใจเข้าครอบงำจนหมดสิ้น การเผชิญกับความทุกข์ที่สูญเสียลูกได้เกิดกับหลายคน เพื่อ
 ไม่ให้มีความทุกข์กังวลจะต้องหมั่นระลึกถึงความตายของตน ตลอดถึงคนอื่นสัตว์ อื่นด้วยสติปัญญา
 แล้ว

ความทุกข์นั้นก็ลดลง ความสุขย่อมมีขึ้น ดังได้มีพุทธพจน์ที่ตรัสถึงความ สูญเสียของ
 ชีวิตไว้ว่า ทั้งเด็ก ทั้งผู้ใหญ่ ทั้งคนพาล ทั้งบัณฑิต ทั้งคนมี ทั้งคนจน ล้วนเดินหน้าไปหา ความตาย
 ทั้งหมดภวณะดินที่ช่างหม้อทำแล้ว ทั้งเล็กและใหญ่ ทั้งสูงและดึบล้วนมี ความแตกทำลายเป็นที่สุด
 ฉันทชีวิตของสัตว์ทั้งหลาย ก็มีความตายเป็นที่สุด ฉันทนั้น ภัยของเราห้อมแล้วชีวิตของเราอยู่เพียง
 เล็กน้อย เราจะจากพวกเธอไป เราได้ทำสละ ให้แก่ตนแล้ว ภิกษุทั้งหลาย พวกเธอจงเป็นผู้ไม่
 ประมาท มีสติมีความประพฤติดีงาม มีความดำรงมั่นคงจตามรักษาจิตของตน ผู้ใดในธรรมวินัยนี้
 จักเป็นอยู่อย่างไม่ประมาท ผู้นั้นจะละชาติสงสารระทำความจบสิ้นทุกข์ได้ (๒) มรณสติเกี่ยวเนื่อง
 ด้วยความกลัว คือ การระลึกถึงความตายที่เกิดขึ้นอย่าง กะทันหันของบุตร เช่น ตกน้ำตาย รถชนตาย
 ไฟคลอกตาย ถูกยิงตาย เป็นต้น การสูญเสียบุตร ดังกล่าวมาทั้งหมดนี้ถือได้ว่าเป็นการตายที่ทำให้ผู้
 เป็นพ่อแม่ทั้งหลายมีความทุกข์กังวล มีความกลัว และเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ปิดบังปัญญาของผู้คน
 ทั้งหลาย สิ่งที่จะเปิดปัญญาให้หายจากอำนาจ ของความกลัวตายดำรงชีวิตด้วยความไม่ประมาท

ความตายในลักษณะอย่างนี้ย่อมมีโอกาสเกิดขึ้น ได้กับทุกคนโดยไม่มีเครื่องหมายบอกให้ทราบล่วงหน้าเลย เมื่อปัจจัยต่างๆ พร้อมก็ย่อมเกิดขึ้นเสมอ เพราะความตายเป็นกฎตายตัวของสิ่งมีชีวิตที่จะต้องได้รับ การตายกะทันหันของคนเรา ถ้าเป็นคนสามัญชนธรรมดาย่อมมีความเศร้าโศกเสียใจเป็นอย่างมาก

แต่สำหรับพระอรหันต์แล้ว จะไม่มีความกลัวต่อความตายเลย เนื่องจากว่าพระสาวกของพระพุทธองค์ทั้งหลายเป็นผู้ได้เข้าถึง สัจจะธรรมความจริงของชีวิต เป็นอย่างดี และก็พร้อมที่จะเผชิญกับความตายทุกวินาที นอกจากนี้ ยังได้ดำรงชีวิตด้วยการไม่ประมาทในการทิ้งปวง ดังพุทธพจน์ที่พระพุทธองค์ได้ทรงแนะวิธีแก่ ความกลัวแก่ภิกษุผู้บำเพ็ญธรรมในป่าว่า ภิกษุทั้งหลาย หากความกลัวก็ตีความหวาดสะดุ้งก็ดี ความขนพองสยองเกล้าก็ดี พึงบังเกิดขึ้นแก่พวกเธอผู้อยู่ในป่าก็ดี อยู่โคนไม้ก็ดีอยู่ในเรือนร่างก็ดี ที่นั่นพวกเธอพึงตามระลึกถึงเรา พึงตามระลึกถึงธรรมพึงระลึกถึงพระสงฆ์ เพราะเมื่อระลึกถึง เรา ระลึกถึงพระธรรม และระลึกถึงพระสงฆ์อยู่ ความกลัวความหวาดสะดุ้งจะหายไปเพราะว่า พระตถาคตเป็นผู้หมดราคะ โทสะ และโมหะแล้ว จึงไม่กลัว ไม่หวาด ไม่สะดุ้งและไม่หนีบุคคลที่กลัวตายจะดำรงชีวิตด้วยความประมาท มีกาย วาจาและใจที่ประกอบด้วยความเสื่อม เช่นกายทุจริต ประพฤติชั่วทางกาย มีการฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ มีวาจาทุจริต คือประพฤติชั่วทางวาจา ด้วยการกล่าวนินทาผู้อื่น และมโนทุจริต คือประพฤติชั่วทางใจ ด้วยการคิดร้ายต่อบุคคลอื่น อยู่ อย่างนี้เนื่องๆ โดยไม่มีการสร้างสรรค์คิดทำคุณงามความดีและมองการทำมาดีเป็นเรื่องยาก เป็นเรื่องลำบาก แต่ตรงกันข้ามมองการทำชั่วเป็นเรื่องสนุกพอใจ ชอบใจ ดังนั้น บุคคลเหล่านี้เมื่อเผชิญกับความตายแล้วมีความกลัวตาย

พวกที่กลัวต่อความตายมีพุทธพจน์ว่ามี ๔ จำพวก คือ (๑) ผู้ยังไม่ปราศจากความกำหนัดในกามทั้งหลาย (๒) ผู้ยังไม่ปราศจากความรักในกาย (๓) ผู้ยังไม่ได้ทำกุศลไว้มาก แต่ทำบาปกรรมชั่วมามาก (๔) ผู้ที่มีความสงสัยเคลือบแคลงในพระสัทธรรม บุคคลทั้งสี่จำพวกนี้เป็น ผู้ที่มีความกลัวเนื่องจากว่าเวลาเป็นไขหนักร ย่อมกลัวตายด้วย คิดว่าเราจักทิ้งกายอันเป็นที่รักของเราไป เราได้ทำแต่อกุศลไว้ จักต้องไปเกิดที่ไม่ดี เรายังมีความ สงสัยในพระสัทธรรมอยู่ ด้วยเหตุผลที่กล่าวมานี้จึงทำให้บุคคลสี่จำพวกเกิดความกลัว ในสังคมปัจจุบัน เรารับรู้และเห็นความตายกันอยู่ตลอดเวลาผ่านสื่อต่างๆ แต่ก็ดูคล้าย กับว่าเป็นเรื่องไกลตัวเราที่ไม่อยากเข้าใจกัน ในจำนวนนั้นก็มีคนอีกไม่น้อยเช่นกัน ที่ไม่กลัว ความตาย คนสมัยก่อนนั้นเขาเห็นว่าความตายเป็นเรื่องธรรมดา และเป็นความจริง อีกด้านหนึ่งของ ชีวิตเขาจึงไม่คิดที่จะหนีและไม่เห็นความตายเป็นเรื่องสนุก ก่อนตายเขาจึงชวนขวายที่จะทำความดี ขณะตายเขาจึงต้องการตายอย่างสงบโดยไม่ถูกรบกวน เพื่อจะได้ไปเกิดในสวรรค์ หรือในชาติ หน้าที่ดีกว่าในปัจจุบันที่ประสบกับความทุกข์นานาประการ

ในแง่นี้ถ้าคนยุคนี้มองความตายดังคน สมัยก่อนแล้ว ทุกคนคงไม่หลงเพลินไปกับชีวิตในสังคมบริโภคเช่นนี้ จนลืมที่จะคิดถึงความจริง แห่งชีวิต (๓) มรณสติที่เกี่ยวข้องด้วยอุเบกขา คือการที่สัปเหร่อระลึกถึงความตาย และ การทำหน้าที่ของสัปเหร่อในการเผาศพทั้งหมดที่สุสานด้วยลักษณะต่างๆ ทั้งที่เป็นศพเด็ก ศพวัย กลางคนและศพวัยชรา โดยไม่มีความรังเกียจต่อศพ ในขณะที่เห็นศพแต่ละบุคคลก็ไม่มี ความทุกข์ ความกังวลใดๆ เพราะบุคคลที่ตายเหล่านั้นไม่ใช่ญาติ ไม่ใช่เพื่อน ก็เลย

มองเป็นเรื่องธรรมดาของ ชีวิต แต่พอมองถึงความเป็นจริงของชีวิตแล้วกลับมีความรู้สึกนี้กลัว เพราะว่่าสักวันหนึ่งความ ตายในลักษณะต่างๆ นั้นคงจะเกิดขึ้นกับตนเป็น แน่นนอนโดยไม่มีวันหลีกเลี่ยง เมื่อมีความคิดนึก ดังกล่าวย่อมทำให้เกิดความกลัวต่อความตาย ด้วยการเป็นผู้ยึดเอาหลักธรรม คือ ปฏิบัติความดีให้ ถึงพร้อม เพื่อจะเป็นเครื่องช่วยให้ชีวิตได้พบกับสิ่งดีๆ เมื่อหมดบุญบารมีจากโลก นี้ไปก็คิดว่าคง จะได้ไปอยู่โลกหน้าอย่างมีความสุข (๔) มรณสติที่เกี่ยวข้องด้วยปัญญา คือการใช้ ปัญญาพิจารณาถึงความตายอัน จะมีแก่ตน และคนอื่น ให้เห็นถึงธาตุแท้ของชีวิตหรือความตายว่า ทำไมคนต้องตาย เมื่อมีการตาย กับบุคคลที่เรารักทำไมญาติพี่น้องจึงพากันร้องไห้เศร้าโศก เสียใจและ มีความทุกข์เช่นนั้น ก็ เนื่องจากว่า พวกเขาเหล่านั้นเป็นผู้ขาดปัญญาในการพิจารณาถึงสาเหตุของการ ตาย จึงทำให้เกิด ความเศร้าโศก

แต่สำหรับผู้ที่มิปัญญาและได้ปฏิบัติมรณสติกรรมฐานจะมองเห็นการตายนั้นเป็น เรื่อง ธรรมดาของสังขาร เพราะสังขารทั้งหลายในโลกล้วนไม่เที่ยง ไม่ยั่งยืน ไม่คงทนอยู่นานได้ เมื่อถึงเวลา ก็แตกดับลง ไม่ว่าเขาผู้นั้นจะยิ่งใหญ่ขนาดไหน วิเศษเพียงใดก็ตามสุดท้ายก็ต้องตาย ผู้ที่ใช้ปัญญา พิจารณาเห็นความเป็นจริงของชีวิตดังกล่าวมานี้ ย่อมไม่เป็นทุกข์กับความตาย แต่ กลับมองเอาความ ตายนั้นมาเป็นข้อเตือนสติ มาเป็นข้อคิดให้หาหนทางแก้ปัญหาคการตาย หนทาง ที่จะแก้ไขให้มีความ โศกเศร้า หวาดกลัวเหล่านั้น นอกจากการปฏิบัติมรณสติแล้วคงไม่มี ดังนั้น ผู้ใดที่ได้ปฏิบัติอยู่ ย่อมมี สติปัญญาและมีจิตใจพ้นจากความโศกเศร้า ความหวาดกลัว ความทุกข์ แล้วชีวิตความเป็นอยู่ก็มีแต่ ความสุข เพราะได้เข้าใจ ได้ทำให้สามารถปล่อยวางในของรักได้ ๔๒ การปฏิบัติมรณสติตามหลักใน พระไตรปิฎก ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคและตามทัศนะของ นักปราชญ์ ไทยพอที่จะวิเคราะห์ได้ว่า มรณสติ คือการระลึกถึงความตายอันเป็นอุบายอย่างหนึ่งที่จะดึง หรือคุมจิตใจให้หยุดนิ่งอยู่กับที่เพื่อต้องการ ให้เกิดความสงบ เป็น สมานใจ เกิดปัญญา อัน เป็นวิธีที่ทำให้จิตใจเกิดความสงบ คลายออกจากความ ทุกข์ทั้งปวง ซึ่งสามารถแบ่งเป็นประเภท คือ (๑) เป็นวิธีการระลึกถึงความตายที่จะมาถึงตนและคน อื่น (๒) เป็นวิธีพิจารณาถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดความตายในลักษณะต่างๆ ซึ่งถือว่า เป็นอุบายที่จะยึด เหนี่ยวจิตใจให้ตั้งมั่นมีอารมณ์เดียว อันจะทำให้จิตใจไม่ ฟุ้งซ่าน ไม่ดิ้นรน ไม่หวาดกลัว การทำจิตใจ ไม่ให้มีทุกข์กับความตาย (๓) เป็นวิธีการสร้างสติปัญญา คือ การที่ได้พิจารณาถึงสาเหตุของการตาย อย่างถี่ถ้วน ย่อมเข้าใจว่าเป็น เรื่องของการเกิด เมื่อมีเกิดที่ใด ความตายก็มี ในที่นั้นโดยทุกสิ่งต่างก็ ตกอยู่ในอำนาจของความตาย เมื่อความจริงปรากฏ ชัดเช่นนี้ย่อมทำให้เกิดปัญญาเพื่อไม่ให้ทุกข์ มรณสติในพระไตรปิฎก ได้รจนมาถึงประเภทไว้เป็นสองลักษณะ คือ ยึดเอาความตาย ของบุคคลที่ตาย ตามกาลหรือตามอายุไขที่กำหนด และยึดเอาความตายนอกกาลหรือนอกเวลาอัน สมควร การตายใน ลักษณะที่สองนี้เป็นการตายด้วยอุบัติเหตุ และเป็นความตายที่ขาดสิ้นชีวิต

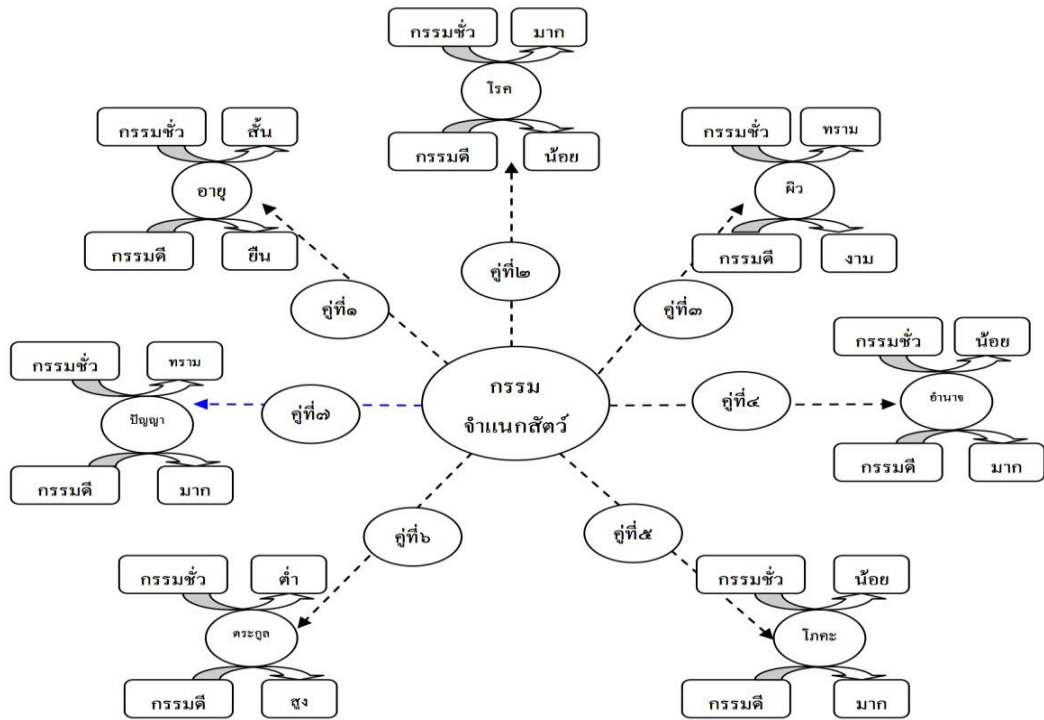
การปฏิบัติมรณสติจะต้องยึดเอาความตายในลักษณะทั้งสองมาเป็นอารมณ์ของการปฏิบัติ มรณสติ กรรมฐาน เพราะเป็นฐานที่จะตั้งจิตใจ หรือเป็นที่อยู่ของจิตใจ นักปฏิบัติมรณสติจะต้องมีที่ ยึด ของจิต เพื่อไม่ให้จิตใจไม่ฟุ้งซ่าน ไม่ดิ้นรน เป็นสมานใจ ดังนั้น จึงให้มีการปฏิบัติมรณสติอยู่ทุกลม หายใจเข้าออกตามแนวทางในพระไตรปิฎก การจัดประเภทมรณสติตามทัศนะของนักปราชญ์ไทย ล้วนมีมุมมองที่ใกล้เคียงกัน คือ บางท่านมองเป็น ๒ เป็น ๓ เป็น ๔ และเป็น ๕ นั้น ก็เนื่องจากแต่ละ

ท่านต้องการที่สื่อ ความหมายในเรื่องนั้นๆ ให้เกิดผลประโยชน์ได้เร็ว โดยเฉพาะต้องการให้เกิดสติปัญญา แล้วก้าว ออกจากความคิดที่ผิด ทำผิด เข้าใจผิด พร้อมกับมองว่าความตายเป็นเรื่องธรรมดาของการเกิด เป็นธรรมดาของชีวิต จะต้องตกอยู่กับเรื่องเหล่านี้แน่นอน ไม่วันใดก็วันหนึ่งข้างหน้า ดังนั้น ร่างกาย จะมีวันตาย แต่จิตวิญญาณไม่ตายจากการทำความดี มีชีวิตอยู่ด้วยสติทุกเมื่อจากการศึกษาพบว่า มรณสติ หมายถึง การระลึกถึงความตายที่จะมีขึ้นในตนและสัตว์ อื่นเพื่อใช้เป็นอุบายทำจิตใจให้เกิดความสงบเป็นสมาธิได้เร็ว และทำให้คลายออกจากความโลภ โกรธ หลง ตลอดถึงสามารถทำจิตใจให้รู้จักปล่อยวางจากความยึดมั่นในรูปร่างทรัพย์สินเงินทอง ทั้งปวงได้ การปฏิบัติมรณสติยังเป็นแนวทางที่จะยกระดับจิตใจไปสู่การปฏิบัติวิปัสสนา เพราะ ความมุ่งหมายของผู้ปฏิบัติมรณสตินั้นไม่หยุดอยู่แค่เพียงต้องการทำให้จิตใจเกิดสงบอย่างเดียว แต่ยังต้องการให้เกิดปัญญา ความรู้แจ้งเห็นจริงอันนำไปสู่ความสิ้นทุกข์ คือ ได้บรรลุมรรคผลนิพพาน เป็นที่สุด ความตายที่ใช้ยึดเป็นอารมณ์ในการปฏิบัติมรณสติมี ๒ ประเภท คือ (๑) ความตายตาม อายุ (๒) ความตาย ด้วยอุบัติเหตุต่างๆ ความตายทั้ง ๒ ประเภทนี้จะต้องเป็นการตายที่ขาดสิ้นของ ชีวิตตนและสัตว์อื่น

๒.๔ ความสำคัญของมรณสติในพระพุทธศาสนาเถรวาท

ผู้วิจัยทำการศึกษาค้นคว้าและค้นหาหลักฐานอ้างอิงจากคัมภีร์พระไตรปิฎก เมื่อกล่าวถึงความตายไม่มีผู้ใดอยากสัมผัสกับความตาย ด้วยเหตุนี้จึงได้มีการคิดค้นหาวิธีต่างๆ เพื่อชะลอหรือหลุดพ้นจากความตายไปได้ เจ้าชายสิทธัตถะครั้งสมัยพุทธกาลทรงต้องการที่จะหลุดพ้นจากความตายนี้เช่นกัน ด้วยเหตุดังกล่าว พระองค์จึงทรงเลือกที่จะสละทิ้งความสุขสบายแล้วหันมาแสวงหาความหลุดพ้นด้วยการออกผนวช แสวงหาครูบาอาจารย์ทุกสำนักเพื่อการหลุดพ้น ท้ายสุดพระองค์ทรงค้นพบทางสู่การหลุดพ้น คือ พระนิพพาน แต่เมื่อบุคคลยังมีกิเลสไม่อาจหลุดพ้นออกจากสังสารวัฏได้ ยังคงต้องวนเวียนเกิดตายต่อไป จากที่กล่าวมาช่วงระยะเวลาของการตายมีความสำคัญมากเพราะจะนำไปสู่ภพภูมิที่ต่างกันตามอำนาจกรรมที่ตนได้กระทำไว้ก่อให้เกิด กรรมอารมณ์และนิमितเกิดขึ้น ส่งผลต่อจุดจิตและปฏิสนธิจิตในภพภูมิต่อไป ในแง่ของพระพุทธศาสนา การสิ้นสุดของชีวิตเรียกว่า ความตายนั่น ท่านเห็นความสำคัญอย่างมาก ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาพูดเสมอว่าอย่างไรเป็นการตายที่ดี ท่านใช้คำสั้นๆว่า “มีสติ ไม่หลงตาย” หมายความว่า ในการดำเนินชีวิตที่ดีนั้นเป็นการสิ้นสุดของชีวิตก็ถือว่าเป็นตอนสำคัญ ที่ว่าตายดีนั้น ไม่ใช่เฉพาะการตายแล้วจะไปสู่สุคติเท่านั้น แต่ขณะที่ตายก็เป็นจุดสำคัญ ที่ว่าต้องมีจิตใจที่ดีคือมีสติไม่หลงตาย คือมีจิตใจไม่ฟุ้งเฟ้อ ไม่เศร้าหมอง ไม่ขุ่นมัว จิตเจิดจ้า เบิกบาน จิตใจเกาะเกี่ยวอยู่กับสิ่งที่ดี[๑] เพราะผู้ที่กระทำความดี หากช่วงมรณาสันนกาลนึกคิดแต่กุศลกรรมย่อมไปสู่สุคติ ในทางตรงกันข้าม ผู้ที่กระทำความชั่วหากช่วงมรณาสันนกาลนึกคิดแต่อกุศลกรรมย่อมไปสู่ทุคติ นอกจากนี้อำนาจกรรมยังมีอิทธิพลส่งผลต่อบุคคลให้มีความแตกต่างกันไปตามแต่ผลกรรมที่ตนสร้างไว้ แม้จะได้เกิดในภพภูมิของมนุษย์ก็ยังมี ความแตกต่างกัน เช่น ภาวะสุขภาพ, ตำแหน่ง, ฐานะการงาน, รูปร่าง, อายุ ฯลฯ สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็น เพราะกรรมที่ตนเคยทำมาในอดีตชาติแล้ววิบากกรรมนั้นส่งผลมายังปัจจุบัน ทั้งนี้เพราะสัตว์ทั้งหลาย มีกรรมเป็นของของตน มีกรรมเป็นทายาท มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่งที่

อาศัย กรรมจำแนกสัตว์ทั้งหลายให้ทราบและดี ตั้งในจุฬามณีวงค์คสุตร พระพุทธองค์แสดงปัญหาทั้ง ๑๔ ข้อโดยจัดเป็น ๗ คู่ตั้งนี้โดยกรรมจำแนกสัตว์ สามารถอธิบายดังภาพต่อไปนี้

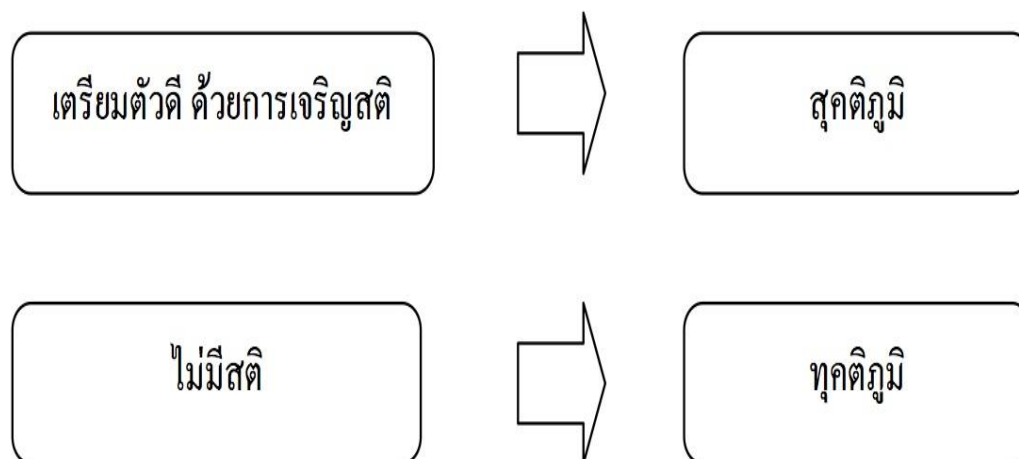


ภาพที่ ๔ แสดงกรรมจำแนกสัตว์

จิตสุดท้ายก่อนตายมีความสำคัญมาก ทั้งนี้เพราะผลกรรมต่างๆที่ได้กระทำลงไปจะถูกเก็บสะสมอยู่ในจิต รวมถึงจิตเป็นผู้เริ่มต้นในการสร้างหรือกระทำการกรรมและจิตนี้เป็นตัวเก็บสะสมผลกรรมเอาไว้[๒]จึงอาจกล่าวได้ว่า ตายแล้วไปไหนไม่สำคัญเท่ากับการที่เราทำใจให้สบายและสุขในขณะสุดท้ายนั้นได้ คนที่ป่วยหนักใกล้จะตาย ถ้าเขาทรมานทรมาย เขารู้สึกผิดอะไรบางอย่าง เขาไม่มีโอกาสให้อภัยหรือเขากำลังรอลูกหลานหรือห่วงสมบัติ เราก็พบว่าเขาทรมานทรมาย แต่ว่าคนที่ใจเป็นบุญปล่อยวางทุกอย่าง นึกถึงสิ่งศักดิ์สิทธิ์บุญกุศล อันนี้เป็นสิ่งที่แน่นอนกว่า การทำจิตให้เป็นกุศลนั้นประเสริฐและดี มันเห็นผลชัดเจน คุณภาพชีวิตหรือคุณภาพจิตของคน สามารถวัดกันตอนใกล้ตายว่ามันต่างกันอย่างไร บุคคลธรรมดาที่ยังมีกิเลส ถ้ายังเวียนว่ายอยู่ในสังสารวัฏ มันต้องเป็นทุกข์ด้วยความเกิดความแก่ ความเจ็บ ความตาย ในเมื่อทุกชีวิตหลีกเลี่ยงความตายไม่พ้น วิธีทางหนึ่งที่พระพุทธองค์ทรงตรัสสอนเพื่อเตรียมตัวตายนั้นคือ การเจริญสติ และการระลึกถึงความตายอยู่เนื่องนิตย์เป็นกรรมฐานอย่างหนึ่ง ท่านเรียกว่า มรณสติกรรมฐาน ทำให้เกิดความสังเวชสลดใจ แต่ต้องประกอบด้วยสติสัมปชัญญะ กล่าวคือมีสติพิจารณาด้วยความรู้ความเข้าใจตามจริง เมื่อจิตสุดท้ายมีความสำคัญมากหากจิตสุดท้ายมีสติ ไม่หมองมัวย่อมนส่งผลให้จิตจืดและปฏิสนธิจิตไปสู่สุคติภูมิ ในมรณสติ

สูตร พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย มรณัสสติที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้ว ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก” จากพุทธพจน์ดังกล่าวแสดงถึงความสำคัญของการเจริญมรณัสสติที่พึงกระทำทุกเวลา

ทั้งนี้อาจเป็นเพราะช่วงการตายบุคคลต้องผ่านการทุกข์ทรมานจากระบบการทำงานของร่างกายที่ไม่สามารถควบคุมได้ การเจริญสติเป็นวิธีการที่ควบคุมจิตของบุคคลนั้นให้นิ่ง ไม่หวั่นไหวกับสภาวะร่างกายที่แปรปรวน ทรมาน ดังนั้นวิธีการปฏิบัติในระยะสุดท้ายของชีวิตเป็นวิธีการปฏิบัติตามหลักมรณัสสติเพื่อเผชิญกับความตายอย่างสงบและมีสติ มีดังต่อไปนี้ ๑) น้อมจิตให้ระลึกถึงสิ่งที่ดีงาม หรือทำจิตให้เป็นกุศล และ ๒) ละความห่วงใยและปล่อยวางในสิ่งทั้งปวง ได้แก่ การพิจารณาอยู่เสมอว่าความตายเป็นเรื่องธรรมดาที่เกิดขึ้นแน่นอน จึงไม่มีอะไรควรยึดมั่นถือมั่น เมื่อวาระสุดท้ายแห่งชีวิตมาถึงให้หยุดเพ่งและปล่อยวางทั้งหมด พร้อมทั้งน้อมรับความตายด้วยสติรู้เท่าทันอาการต่างๆ ที่มากระทบอย่างต่อเนื่อง เป็นการรักษาจิตไม่ให้ทุกขเวทนาและเศร้าหมองมาครอบงำได้ ในความเป็นจริงความตายไม่ได้มีแต่โทษเสมอไป หากพิจารณาแล้ว ประโยชน์หรือข้อดีจากการตายนั้นช่วยให้คนที่เคยโกรธหรือเกลียดซึ่งหายโกรธหรือเกลียด ให้อภัยในความผิดพลาดการตายและความตายมีความสำคัญต่อชีวิตมาก แต่สิ่งที่สำคัญยิ่งกว่าการตายและความตายคือการมีสติ เพราะแม้วิถีชีวิตของบุคคลจะเผชิญกับสถานการณ์อย่างไรก็ตาม สติจะช่วยพยุงจิตให้รู้เห็นตรงตามความเป็นจริง เป้าหมายของการตายและความตายสามารถอธิบายดังภาพต่อไปนี้



ภาพที่ ๕ แสดงเป้าหมายของการตายและความตาย

บทสรุป

ความตายเป็นสิ่งที่ทุกชีวิตไม่ปรารถนาเผชิญ ทั้งนี้เพราะความตายเป็นจุดจบของชีวิตที่ไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ การตายเป็นขบวนการ ขั้นตอนนำไปสู่ความตาย ซึ่งพระพุทธศาสนาได้ให้ความสำคัญของการตายและความตายเป็นอย่างมาก เพราะ วิถีจิตของคนระยะใกล้ตายเป็น ๒ ระยะได้แก่ ก. มรณสังนกาล เป็นเวลาใกล้จะถึงแก่ความตาย และ ข. มรณสังวิธิเป็นวิถีชีวิตสุดท้ายของผู้ที่ใกล้ตาย เมื่อจิตอยู่ในภพปัจจุบันดับลง ปฏิสนธิจิตในภพต่อไปจะเกิดขึ้นเพื่อทำหน้าที่รับอารมณต์ต่อจากจิตจิตในระยะมรณสังวิธิ ดังนั้นหากจิตที่ผ่องใส ย่อมนำไปสู่สุคติภูมิ พระพุทธศาสนาจึงเล็งเห็นความสำคัญของการเจริญสติเพื่อเป็นการฝึกจิต การทำบุคคลได้เห็นความสำคัญของการตายและความตายมีประโยชน์ต่อตนเองเพราะบุคคลจะเกิดความเข้าใจ ตระหนัก เตรียมพร้อมสู่การตายอย่างสมศักดิ์ศรี มีสติ นำไปสู่ภพภูมิที่ดีต่อไป^{๓๗}

๒.๕ ความหมายของมรณสติในทัศนะทั่วไป

ผู้วิจัยทำได้การศึกษาค้นคว้าและค้นหาหลักฐานอ้างอิงความหมายของมรณสติในทัศนะทั่วไป ซึ่งมี ๕ ทัศนะดังนี้

๑) ในพจนานุกรมศัพท์วรรณคดีไทย ฉบับสุโขทัย ไตรภูมิภคา ได้กล่าวถึงเรื่อง มรณสติว่า หมายถึงการระลึกถึงความตาย โดยการน้อมจิตใจให้ระลึกถึงความตายจะต้องมาถึง ตนเป็นเรื่องธรรมดา เพื่อจะได้ตั้งตนอยู่ในความไม่ประมาท และเป็นวิธีการฝึกจิตใจให้ตั้งอยู่กับ ความสงบ ซึ่งเป็นวิธีหนึ่งที่ทำให้จิตใจเป็นสมาธิตามแบบในอนุสสติ

๒) พจนานุกรมไทย ราชบัณฑิตยสถาน ได้ให้ความหมายของมรณสติว่า สติระลึกถึงความตาย

๓) สารานุกรมพระพุทธศาสนา ประมวลจากพระนิพนธ์ ได้ให้ความหมายของมรณ สตินี้ถึงถึงความตายอันจะมีแก่ตน

๔) พจนานุกรมศัพท์พระพุทธศาสนา ไทยและอังกฤษ ได้ให้ความหมายของมรณสติว่า สติระลึกถึงความตาย

^{๓๗} วศิน อินทสระ, หลักกรรมและการเวียนว่ายตายเกิด. พิมพ์ครั้งที่ ๑๘. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ธรรมดา, ๒๕๔๓.

๕) พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม ดีที่ความหมายของมรณสติว่า ระลึกถึงความตายอันจะต้องมีมาถึงตนเป็นธรรมดา พิจารณาที่จะให้เกิดความไม่ประมาท^{๓๘}

๒.๖. ประโยชน์ของมรณสติในพระพุทธศาสนาเถรวาท

ผู้วิจัยทำได้การศึกษาค้นคว้าและค้นหาหลักฐานอ้างอิงจากคัมภีร์พระไตรปิฎก พระพุทธองค์ตรัสไว้และลงมือปฏิบัติอย่าง เคร่งครัด ไม่ปล่อยจิตใจไปในที่อื่นนอกจากการตั้งอยู่กับอารมณ์กรรมฐาน คือ ระลึกถึงความตาย อยู่เสมอไม่เผลอ ย่อมทำให้เกิดประโยชน์กับการดำรงชีวิต

๒.๖.๑ ทำให้จิตใจเกิดเป็นสมาธิได้เร็ว คือ การนึกถึงความตายของตนอยู่เนืองๆ ย่อมทำให้เข้าใจถึงแก่นแท้ของชีวิตว่าทุก ชีวิตในโลกนี้ ย่อมมีการเปลี่ยนแปลงไปและทุกชีวิตก็มีความตายรอคอยอยู่เบื้องหน้า มีความตาย เป็นสมบัติ ซึ่งเป็นสมบัติที่จะได้รับเท่าเทียมกัน เมื่อเราได้ทราบถึงแก่นแท้ในชีวิตเช่นนี้แล้ว ย่อม ทำให้เราเกิดความสลัดใจ เกิดความเบื่อหน่าย คลายจากความยึดมั่นถือมั่น คลายจากกิเลสอันมี โลภะ โทสะ และโมหะได้ และเมื่อมีเรื่องราวเกี่ยวกับความตายเกิดขึ้น ก็ทำให้เรามีสติรู้เท่าทัน สามารถทำจิตใจให้ปล่อยวางได้เร็ว ไม่เป็นทุกข์ ไม่เสียใจ และควบคุมจิตใจให้ตั้งมั่นในอารมณ์ กรรมฐานได้ จิตใจที่มีการฝึกฝนปฏิบัติ จึงเป็นจิตใจที่มีความหนักแน่น เข้มแข็ง ไม่หวาดหวั่นกลัวตาย เพราะได้มีการฝึกฝนทำความเข้าใจกับความคุ้นเคยกับความตายจนเคยชินแล้ว พร้อมกันนั้นก็มีการ ระลึกอยู่เสมอว่าความตายเป็นเรื่องของสังขาร เมื่อถึงโอกาสเวลาก็ต้องเป็นไปตามธรรมชาติ ด้วย การเข้าใจแก่นแท้ของชีวิตเช่นนี้ จิตใจจึงไม่เป็น ทุกข์ มีความสุข มีความสงบ ซึ่งเรียกว่าจิตเป็น สมาธิ เพราะจิตใจได้ตั้งมั่นอยู่กับอารมณ์เดียวอยู่ตลอดเวลา พระพรหมคุณาภรณ์ได้กล่าวถึง ลักษณะของจิตที่เป็นสมาธิเอาไว้ว่า ๑) แข็งแรง มีพลังมาก ท่านเปรียบไว้ว่าเหมือนกระแสน้ำที่ถูกควบคุมให้ไหลพุ่งไป ในทิศทางเดียวย่อมมีกำลังแรงกว่าน้ำที่ถูกปล่อยให้ไหลพวักกระจายออกไป ๒) ราบเรียบ สงบนิ่ง เหมือนสระหรือบึงน้ำใหญ่ ที่มีน้ำนิ่ง ไม่มีลมพัดต้อง ไม่มี สิ่งรบกวนให้กระเพื่อมไหว ๓) ใส กระจ่าง มองเห็นอะไรๆ ได้ชัด เหมือนน้ำสงบนิ่ง ไม่เป็นริ้วคลื่น และฝุ่น ละอองที่มีก็ตกตะกอนนอนกันหมด ๔) นุ่มนวล ควรแก่งาน หรือเหมาะแก่การใช้งาน เพราะไม่เครียด ไม่กระด้าง ไม่ รุน ไม่ขุ่นมัว ไม่สับสน ไม่เร่าร้อน ไม่กระวนกระวายจิตที่คุ้มครองดีแล้ว นำสุขมาให้ หมายความว่า เป็นจิตที่ตั้งมั่น กับการระลึกถึงความ ตาย โดยไม่ปล่อยจิตใจให้ไปทีอื่น รักษาจิตให้ตั้งอยู่กับอารมณ์ที่ภาวนาจนจิตใจสงบ เป็นสมาธิ ลักษณะที่จิตตั้งมั่นต่อการระลึกถึงความตาย เช่นนี้ จึงเป็นการคุ้มครองจิตไม่ให้ตกไปในที่อื่นเป็น จิตที่มีอารมณ์เดียว เป็นจิตที่นำความสุขมาให้

๒.๖.๒ เป็นผู้รู้เท่าทันความเปลี่ยนแปลงของสังขาร คือ รู้ว่าทุกชีวิตในโลกที่มีลักษณะยาว วาหนาคืบ กว้างตอก ล้วนมีความแตกดับเป็นที่สุด เพราะว่าทุกสิ่งในโลกนี้ล้วนอยู่ภายใต้อำนาจของกฎพระไตรลักษณ์ มี ๓ ประการคือ ๑) อนิจจตา คือ ความไม่เที่ยง ไม่นั่นคง เพราะจะต้องมีการ

^{๓๘} พระอนุชิตปทุมวณฺโณ (หวังวันวัฒน์), “การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องความตายในศาสนาตั้งเดิมของเผ่าม้ง”, วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตร์มหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๙), หน้า ๕ - ๑.

เปลี่ยนแปลงอยู่ ตลอดเวลา จะช้าหรือเร็ว เห็นได้ยากหรือเห็นได้ง่าย ขึ้นอยู่กับคุณภาพของสิ่งนั้นเช่น แรกเกิดเป็นเด็กทารก แล้วมีการเปลี่ยนแปลงเป็นคนหนุ่ม สาว เป็นคนแก่ และตาย ดังนั้นการไม่มั่นคงเช่นนี้เรียกว่า ความไม่เที่ยงของชีวิต ๒) ทุกขตา คือ ความทนอยู่ไม่ได้ ไม่ว่าจะสิ่งใดๆ ที่จะดำรงทนอยู่ในสภาพเดิมได้ ดังนั้น สภาพที่ไม่คงที่จึงเรียกว่า ทุกขัง หรือทุกขตา ๓) อนัตตา คือ ความมิใช่ตัวตนที่แท้จริง ทุกสิ่งที่เราเห็นเป็นเพียงสิ่งที่สมมติที่ กำหนดขึ้น เช่น นาย ก นาย ข แต่เมื่อแยกส่วนต่างๆ ในตัว นาย ก นาย ข ออกหมดแล้วนาย ก นาย ข ก็ไม่มีอยู่เลย ดังนั้น สิ่งที่มีใช้ตัวตนที่แท้จริงเรียกว่า อนัตตาในเรื่องนี้เพื่อให้เห็นถึงความเปลี่ยนแปลงของสังขารซึ่งมีหลักการพิจารณาดังนี้ ๑) เพราะไม่อยู่ในอำนาจ คือ ไม่อยู่ในอำนาจของใคร ไม่ขึ้นต่อผู้ใด จะเรียกร็อง หรือปรารถนาให้มันเป็นอย่างตั้งใจไม่ได้ แต่มันต้องไปไปตามเหตุปัจจัย หากต้องการให้เป็นอย่างไรจะต้องทำเหตุปัจจัยขึ้น เช่น ต้องการพ้นทุกข์จะต้อง ปฏิบัติตามหลักศีล สมาธิ ปัญญา ๒) เพราะเป็นข้าศึกแก่อัตตา คือ แย้งต่ออัตตา และโดยสภาวะของมันเองก็ปฏิเสธ อัตตาอยู่ในตัวนั่นคือ การที่องค์ประกอบทั้งหลายสัมพันธ์กันดำเนินไปโดยความเป็นไปตามเหตุปัจจัยนั่นเอง ซึ่งเป็นการปฏิเสธอยู่ในตัวว่า ไม่มีตัวตนต่างหาก ซ่อนอยู่ที่จะมาแทรกแซง บงการหรือแม้แต่ขวางความเป็นไปตามเหตุปัจจัย ๓) เป็นช่องว่างเปล่า คือ เป็นสภาพว่างเปล่าปราศจากตัวตนที่เป็นสาระเพราะว่างจาก ความเป็น สัตว์ บุคคลตัวตน เราเขา ที่แท้จริงไม่มีตัวผู้สร้างสรรค์บันดาลให้เป็น อย่างนั้นอย่างนี้ ๔) ไม่มีเจ้าของ คือไม่เป็นตัวตนของใคร ไม่มีใครเป็นเจ้าของ เกิดขึ้นและเป็นไป ตามเหตุปัจจัย กล่าวคือ มันเป็นเพียงขบวนการวนๆ ที่ไปไปตามลำพัง เพราะอาศัยเหตุปัจจัย มีพุทธพจน์ใดแสดงไว้เกี่ยวกับสังขารที่มีการเปลี่ยนแปลง ว่า “สังขารทั้งปวงไม่เที่ยงสังขารทั้งปวงเป็นทุกข์ สังขารทั้งปวงเป็นอนัตตา” ทุกชีวิตล้วนตกอยู่กับความจริงทั้งสาม ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่มีตัวตน ชีวิตที่มี ความไม่คงที่เช่นนี้ ย่อมเป็นสาเหตุให้เกิดความทุกข์ได้ ดังนั้น เพื่อไม่ให้มีทุกข์ จึงต้องทำความเข้าใจและรู้เท่าทันความจริงของชีวิตที่เกิดขึ้น แล้วสามารถตัดความรัก ความอาลัยในร่างกายได้ โดยไม่เป็นทุกข์กับเรื่องที่เกิดขึ้น ที่เกิดอย่างนั้นก็เพราะเป็นไปตามกฎของมัน เช่น ดอกไม้บาน แล้วก็ร่วงโรยไป ไม่ว่าจะเป็ดอกไม้อะไรในวัง ดอกไม้ในวัด หรือที่ไหนๆ ก็ตาม พระอาทิตย์ขึ้น แล้วก็ตก ไม่ว่าจะไปขึ้นอยู่ในประเทศใด คนเราเกิดมาแล้วก็ตาย ไม่เลือกว่าคนจนหรือคนมีคณดี หรือคนชั่วร้ายตายทั้งนั้น ฉะนั้น ทางออกที่เหมาะสมก็คือ ให้ รู้เท่าทันความเปลี่ยนแปลงของชีวิต ด้วยการปฏิบัติระลึกถึงความตายอยู่เนืองนิตย์ชีวิตจึงจะพ้นจาก ทุกข์และพบกับความสุขที่แท้จริง

๒.๖.๓ เป็นผู้ตระหนักรู้หลักความจริงในชีวิต คือ ทุกชีวิตในโลกล้วนมีความตายในเบื้องหน้าเป็น หลักความจริงที่แน่นอน ที่ ใครๆ อาจจะปฏิเสธไม่ได้ จะยกเส้นก็ไม่ได้ จะหลีกเลี่ยงก็ไม่ได้ ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหน จะยิ่งใหญ่ ขนาดไหนก็ไม่มีการยกเว้น ด้วยเหตุที่เป็นจริงเช่นนี้ จึงให้ตระหนักรู้ในหลักความจริงของชีวิตว่า “ชีวิต ความเจ็บไข้ เวลา สถานที่ที่ทอดกาย และภุมิที่จะไปเกิดในโลกหน้า” เรื่องทั้ง ๕ อย่างเป็นเรื่องที่ไม่อาจรู้ได้ เพราะเป็นเรื่องที่ไม่มีเครื่องหมายกำหนดไว้ ดังมีพุทธพจน์ตรัสถึงสิ่งที่ไม่ทราบในชีวิตมี ๕ อย่าง คือ ๑) ไม่มีเครื่องหมายบอกระยะเวลาของชีวิตเพราะเราไม่สามารถที่จะกำหนดว่าจะมี ชีวิตอยู่ยืนยาวเท่าไร เพราะคนเราอาจตายได้ทุกเวลา ๒) ไม่มีเครื่องหมายบอกไว้ว่าจะเจ็บไข้หนักเมื่อไร เนื่องจากเราไม่สามารถจะกำหนด ได้ว่า จะตายด้วยโรคภัย

ใช้เจ็บนี้ หรือโรคภัยไข้เจ็บอื่น ๓) ไม่มีเครื่องหมายบอกเวลา เนื่องจากเราไม่สามารถกำหนดรู้อาจจะตายเวลานี้วันนี้ เพราะมนุษย์อาจตายเวลาใดก็ได้ ๔) ไม่มีเครื่องหมายบอกสถานที่ทอดกาย เนื่องจากคนเราเมื่อตายไม่สามารถจะ กำหนดรู้อาจจะทอดกายลงที่ไหน ๕) ไม่มีเครื่องหมายบอกภูมิที่จะไปเกิดในชาติหน้า เนื่องจากคนเราไม่สามารถที่จะ กำหนดรู้อาจจะตายแล้วจะมาเกิดในโลกนี้หรือไม่ เพราะผู้ที่ตายในเทวโลก อาจมา เกิดเป็นมนุษย์ ผู้ที่ตายในโลกมนุษย์อาจไปเกิดใน เทวโลก หรือจะไปเกิดภูมิไหนก็ได้๖๗ เพื่อความไม่ประมาทกับชีวิต จึงต้องตระหนักรู้หลักความจริงของชีวิตด้วยการรีบ เตรียมตัวสร้างคุณความดีตั้งแต่วันนี้ เพราะว่าชีวิตไม่มีทางที่จะผลัดเพี้ยนกับพญามัจจุราชได้ นอกจากทำให้ชีวิตของเราตายลง แล้วยังทำให้เราได้ตายจากการทำคุณงามความดีอีก สิ่งที่ทำให้ เราตายจากความดี นักปราชญ์ทั้งหลายเรียกว่า มาร หรือสิ่งที่ขัดขวางไม่ให้สำเร็จความดี

๒.๖.๔ เป็นผู้รู้จักเตรียมตัวก่อนตาย คือ ก่อนจะมีการเดินทางไปทีใกล้ไกลก็ต้องมีการเตรียมตัวด้วยกันทุกคน ถึงแม้จะอยู่ กับบ้าน ไม่ได้เดินทางไปไหนมาไหนก็ต้องเตรียมตัวด้วยกันทั้งนั้น เช่น เตรียมอาหารประจำวัน เตรียมเสื้อผ้า เงินทอง หยกยา เป็นต้น ก่อนที่เราจะตายจากโลกนี้ไปสู่โลกหน้านั้นเป็นการ สมควรอย่างยิ่งที่จะต้องเตรียมตัวให้มาก และให้ดีที่สุดเท่าที่จะดีได้ เพราะเวลาจะตายเราไม่มี โอกาสจะขอผ่อนผันกับพญามัจจุราชได้เลย เราจะขอให้คอยสัก ๒-๓ นาที เพื่อลาพ่อแม่หรือ เพื่อเตรียมตัว เขาก็ไม่ให้โอกาสแก่เราเป็นแน่ ดังนั้น เราจึงต้องเตรียมตัวก่อนตายด้วยด้านต่างๆ

๒.๖.๔.๑ การเตรียมตัวตายด้านร่างกาย เป็นการเลือกวิธีตายที่ตัวเราต้องการว่าจะเลือกตายในลักษณะใดๆ เมื่อก้าวโดยสรุป มีลักษณะดังนี้ ๑) เลือกตายแบบธรรมชาติ คือ เป็น การตายที่ไม่มีการช่วยเหลือจากเครื่องช่วยชีวิตใดๆ โดยปล่อยให้ร่างกายได้เป็นไปตามสภาวะของสังขารจนถึงนาทีสุดท้ายของชีวิตหรือตายตาม กาลอันสมควร ๒) เลือกตายแบบโลกสมัยใหม่ คือ จะเลือกตายที่บ้าน หรือจะตายที่โรงพยาบาลเช่น ตายด้วยวิธีการฆ่าตัวตาย ด้วยกัญยาตายด้วยฉีดยาให้ตาย เป็นต้น ซึ่งเป็นการตายที่ผิดธรรมชาติ การตายทั้งสองแบบนี้ อาจจะมีจิตวิญญานแตกต่างกัน ผู้ที่เลือกการตายแบบธรรมชาติ จิตใจจะไม่ เร่าร้อน ไม่รุ่มรวย ไม่มีความทุกข์ เพราะว่า ได้ตระหนักรู้ดีว่าสักวันหนึ่งจะต้องตายแน่ จึงไม่คิด และก็ทำจิตใจได้ การตายแบบนี้เป็นการตายที่ดี เป็นการตายที่มีการเตรียมตัวไว้ดี เมื่อตายก็ จะไม่ตกนรกเพราะได้รักษาจิตใจไว้ให้ดีพร้อมกับได้ทำความดีเอาไว้ด้วยการให้ทาน รักษาศีลและ การเจริญสมถ-วิปัสสนากรรมฐานมากแล้ว ส่วนการตายแบบที่สอง เป็นการตายของคนที่มีความทุกข์ทางจิตใจ เมื่อตายแล้วย่อม ไปสู่ที่ไม่ดี คือ ตกนรก เพราะว่าจิตใจไม่ตั้งอยู่ในคุณความดี ฉะนั้น เพื่อเป็นการเตรียมตัวตายที่ดี จึงต้องรักษาสุขภาพร่างกายให้ดี จะไม่มีโรคเบียดเบียนมาก เมื่อถึงคราวใกล้ตายจะได้มีร่างกายไม่ มีทุกข์และเพื่อตายอย่างสงบ

๒.๖.๔.๒ การเตรียมตัวตายด้านจิตใจ^{๓๙} จิตใจ ถือว่าเป็นสิ่งที่มีความสำคัญมากคนจะมีทุกข์ มีสุขได้ล้วนขึ้นอยู่กับจิตใจ ถ้า จิตใจดีก็มีความสุข ถ้าจิตใจไม่ดีก็จะมีทุกข์ ดังนั้นเพื่อมิ

^{๓๙} พระคัมภีร์ เมตถุโร, มรณสติพุทธวิธีต้อนรับความตายด้วยสติและปัญญา, (กรุงเทพมหานคร : ม.ป.ป.), หน้า ๑๓๘.

ให้เกิดความทุกข์จึงต้องรู้จักรักษา จิตใจของตนอยู่เสมอ การรักษาคือจะต้องยึดหลักการเจริญสติ คือ ให้มีสติระลึกตัวเสมอ ไม่ว่าจะคิดดี หรือไม่ดีก็ตาม ให้มีสติรู้ รู้แล้วให้ปล่อยวางและหมั่นสร้างคุณความดีด้วยการให้ทาน รักษาศีล เจริญภาวนาให้มากๆ เพื่อจะให้จิตใจมั่นคงอยู่กับความดีหรือ อยู่กับบุญกุศล เมื่อถึงคราวไกลจะตายจิตใจจะได้มีที่เกาะ ที่ระลึก แล้วจิตใจจะสงบ ถ้าสิ้นใจตายด้วยมีสติที่ดี ก็จะได้ ไปสู่สุคติที่ดี ฉะนั้น จึงหมั่นรักษาคือจิตใจของตนให้บริสุทธิ์เสมอก่อนความตายมาถึงหรือขณะใกล้ ตายเพื่อจะได้ตายดีและไม่ตกนรก

๒.๖.๔.๓ การเตรียมตัวตายด้านวิญญาณ การระลึกถึงความตายอยู่เสมอจะทำให้เกิดความสงบนิ่งเป็นสมาธิได้เร็วจิตใจไม่ ฟุ้งซ่าน ถึงแม้จะถูกอารมณ์ภายนอกมากระทบ เช่นรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส หรือมีเรื่องที่ทำแล้ว ไม่ได้ดังความต้องการก็สามารถควบคุมรักษาคใจได้ ใจไม่มีความทุกข์ เพราะได้รู้แจ้งความจริงใน สิ่งทั้งปวงว่าไม่มีอะไรที่เหนจะสมบูรณ์ทุกอย่าง เมื่อมีได้ ก็ต้องมีเสีย มีสุข ก็มีทุกข์ มียศ ก็เสื่อมยศ มีรักก็มีชัง สิ่งเหล่านี้เป็นเรื่องธรรมดาของโลกที่จะต้องเกิดกับทุกคน ชีวิตของเรายังมีเรื่องความตายรอคอย ด้วยเหตุที่กล่าวมานั้นจึงต้องมีการเตรียมตัวตายด้านวิญญาณ เพื่อต้องการสิ่งที่ดีงาม ซึ่งมีหลักในการปฏิบัติ คือ ๑) ให้ตั้งจิตใจอยู่ในสิ่งที่ดีงาม ๒) ให้หมั่นกำจัดความโลภ ความโกรธ และความหลงที่เกิดขึ้นในจิตใจให้หมดสิ้น ๓) ให้เพียรละความคิดที่ไม่ดีทั้งหลายไม่ให้เกิดในจิตใจ ๔) ให้เพียรรักษาคใจให้ปรกติอยู่เสมอ ๕) ใหนักถึงพระรัตนตรัยเอาเป็นสรณะตลอดชีวิต ๖) ให้คิดถึงเรื่องในอดีต เรื่องอนาคตและตั้งใจอยู่ในปัจจุบัน ๗) ใหนักถึงหลักของพระไตรลักษณ์ ๘) ใหนักถึงความดีงามที่ตนได้ทำไว้ ๙) ให้ทำจิตใจปล่อยวางในสิ่งทั้งปวง ๑๐) ทำจิตใจให้หนักแน่นเหมือนดังดิน น้ำ ลมและไฟ การรักษาระดับความรู้สึกนึกคิดของตนให้ตั้งมั่นอยู่ในสิ่งดีงามดังกล่าวมานั้น ทำ ทราบได้ว่าเราเป็นผู้ได้เตรียมตัวตายด้านวิญญาณที่ถูกต้องตามหลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนา และการรักษาความรู้สึกนึกคิดนั้น สิ่งที่สำคัญ คือ ตัวเราจะต้องเป็นผู้ปฏิบัติเองจึงจะเกิดผล ส่วน คนอื่นเป็นเพียงแค่ผู้คอยชี้แนะเท่านั้น ดังนั้น ตัวเราจะสุข หรือทุกข์ จะดีหรือชั่ว จิตใจจะสงบ หรือเราร้อนขึ้นอยู่ที่ตัวเราเป็นคนทำ เพื่อต้องการให้ชีวิตดีและตายดี จึงควรรักษาคใจของตนให้ อยู่เสมอ ดังมีพุทธพจน์ตรัสว่า “ผู้ตัดความคิดของต่างๆ ได้หมด กำจัดความกระวนกระวายใน หทัยเสียได้แล้ว ก็สงบนอนเป็นนสุขเพราะใจถึงสันติ” เป็นการชี้ให้ทราบว่าจิตใจมีความสำคัญ เมื่อรักษาคใจให้ดีแล้วทุกอย่างย่อมดีด้วย

๒.๖.๔.๔ การเตรียมตัวตายด้านสังคม การเตรียมตัวตายด้านสังคม ซึ่งมีวิธีการเตรียมตัวกล่าวโดยสรุป คือ ๑) สร้างคุณประโยชน์แก่สังคมให้ถึงพร้อม ๒) ช่วยเหลือสังคมด้วยปัจจัย ๔ เท่าที่จะช่วยได้ ๓) ทำตัวเป็นแบบอย่างที่ดีให้แก่สังคม ๔) ไม่สร้างความสะดวกสบายแก่สังคม ๕) มอบหน้าที่การงานให้คนอื่นรับผิดชอบแทน ๖) ถ้ามีหนี้สินที่ยังไม่ได้ใช้ก็รีบใช้ให้หมด ๗) ทำปณิกรรมไว้ในการจัดงานศพ ๘) แบ่งมรดกแก่ลูกหรือญาติด้วยความยุติธรรม ๙) เลือกลงขันที่เผาศพ

๒.๖.๔.๕ การเตรียมตัวตายตามหลักพุทธธรรม มนุษย์ต้องมีการเตรียมตัวก่อนตาย ด้วยการทำความดี ทางพระพุทธศาสนาได้กล่าวถึง วิธีเตรียมตัวก่อนตาย ในมหาปริณิพพานสูตร ได้ตรัสถึงวิธีการเตรียมตัวก่อนตายของพระพุทธองค์ ไว้ว่า ทั้งคนหนุ่ม ทั้งคนแก่ ทั้งคนพาล ทั้งบัณฑิต ทั้งคนมั่งมี ทั้งคนยากจน บุคคลทั้ง มวลเหล่านี้ล้วนมีความตายเป็นที่ไปในเบื้องหน้า อุปมาเหมือนกับ

หม้อดิน ทั้งใบเล็ก ใบใหญ่ทั้งเผาสุก เผาดิบ หม้อดินทั้งมวลล้วนมีความแตกเป็น ที่สุดฉันใด ชีวิตของสัตว์ ทั้งหลาย ก็ฉันนั้นและพระพุทธรองค์ก็ได้ตรัสต่อไปอีกว่า ภัยของเราแก่มาแล้ว ชีวิตของเราเหลืออีกนิดหน่อย เราก็จะจากพวกเธอไปแล้วแต่ เราได้ทำที่พึ่งให้แก่ตนไว้ดีแล้ว พวกเธอทั้งหลายจงได้พากันเตรียมตัวก่อนตายไว้ให้ถึง พร้อม ด้วยลักษณะ คือ ๑) อย่าประมาทในชีวิต ๒) จงมีสติ ๓) จงมีศีลบริสุทธิ์ ๔) จงตั้งความตั้งใจไว้ใหญ่หลวง ๕) จงตามรักษาจิตใจของตน ผู้ใดจักไม่ประมาทอยู่ในธรรมวินัยนี้ ผู้นั้นจะละชาติสงสารแล้วทำที่สุดแห่ง ทุกข์ คือ ถึงนิพพาน” ดังนี้ คำว่า “อุปมตตา” แปลว่า ไม่ประมาท หมายความว่าไม่ปล่อยจิตไปในอารมณ์ กามคุณ ๕ ด้วยอำนาจแห่งทุจริต ไม่ทอดฉันทะ ไม่ทอดธุระ ในการบำเพ็ญคุณงามความดี คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ทั้งปกติศีล ทั้งภาวนาศีล ปกติสมาธิ ปกติปัญญา คำ “สติมนโต” แปลว่า จง มีสติ ได้แก่จงเจริญสติปัฏฐาน ๔ หรือจงเจริญวิปัสสนาตนเอง คำว่า “สุลลิวา” แปลว่า จงเป็นผู้มีศีลบริสุทธิ์ ได้แก่ ปกติศีล กับภาวนาศีลหรือศีล นอกมรรค กับ ศีลในมรรค คำว่า “สุสมาหิตสงกุปา” แปลว่า จงมีความดำริอันตั้งไว้ถูกต้องดีแล้ว คือตั้งไว้ใน กุศลกรรมบถ ๑๐ ตั้งไว้ในบุญกิริยาวัตถุ ๓ บุญกิริยาวัตถุ ๑๐ คำว่า “สจิตตมมฺรูกฺขล” แปลว่า จงตามรักษาจิตของตน ได้แก่ (ก) รักษาด้วย อินทรีย์สังวร (ข) ด้วยการเจริญสมถกรรมฐาน (ค) ด้วยการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน และ นอกจากนี้ยังมีการเตรียมตัวก่อนตายตามหลักพุทธธรรม คือ ให้เตรียมตัวด้วยการนึกถึงความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ ความเป็นอนัตตาไว้ให้มากๆ เพื่อเป็นเครื่องเตือนใจมิให้เกิดความประมาท จักได้เตรียมพร้อมอยู่ตลอดเวลา จึงสอนให้นึกถึง ความจริง ๕ ประการ คือ (๑) ให้นึกว่าตนจักต้องแก่ชราเป็นธรรมดา (๒) ให้นึกว่าจักต้องมีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา (๓) ให้นึกว่า ตนจักต้องตายเป็นธรรมดา (๔) ให้นึกว่า ตนจักต้องจากสิ่งทั้งปวงไปไม่มีอะไรเป็นของตน (๕) ให้นึกว่าการกระทำของตนเป็นผลตกแก่ตน ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว ตนจักหนีจาก การกระทำไปไม่ได้เป็นอันขาด การนึกถึงกฎธรรมดาทั้งหาประการนี้ เป็นการเตือนตนเองให้พร้อมอยู่ตลอดเวลา เข้า บทนิพนธ์ของล้นเกล้ารัชกาลที่หกว่า “แม้หวังตั้งสงบ จงเตรียมรบให้พร้อมสรรพศัตรูกล้ามา ประจัญ ก็อาจสู้ริปูสลาย”

ชีวิตของตนที่จะต้องตายก็ต้องบอกตนเองไว้ว่า วันหนึ่งจะต้องตายเป็นธรรมดาไม่มีใครหนีความตายไปได้สักคนเดียว เพราะความตายเป็นสิ่งหนึ่งของชีวิตทุกคนมีเกิดทุกคนมีตายเช่นเดียวกันปัจจัยค้ำจุนชีวิตรอดพ้นจากอันตราย มีพุทธพจน์ที่แสดงไว้ว่า ตั้งอยู่ในธรรม ไม่ต้องกลัวปรโลก” ๗๒ เมื่อกล่าวโดยสรุป วิธีการเตรียมตัวก่อนตาย คือ ให้ตั้งตนมั่นคงอยู่ในหลักธรรมที่ติงาม โดยให้เว้นจากเรื่องเหล่านี้ ๑) เว้นทางสายที่ ๑, ๒, ๓ แล้วเดินตามทางสายที่ ๔, ๕, ๖, และ ๗ ต่อไปจนสุดทาง ๒) ปฏิบัติตามพระพุทโธวาท ๕ ข้อ ตามที่มีปรากฏอยู่ในปรีนิพพานสูตรดังที่ได้ กล่าวมานั้น ได้แก่ (๑) ไม่ประมาท (๒) มีสติ (๓) มีศีล บริสุทธิ์ (๔) ตั้งตนไว้ใหญ่หลวง (๕) ตามรักษาจิตของตนด้วยศีล สมาธิ ปัญญา ๓) วิธีที่ย่อที่สุด ง่ายที่สุด สะดวกสบายที่สุด คือ (๑) ให้อำนาจพระสวตมนต์ ก่อนนอนทุกๆ วันอย่าให้ขาดเป็นดี (๒) ระลึกถึงบุญกุศลที่ตนได้ทำไว้แล้วนั้นทุกๆ คืน (๓) เจริญสมถะ-วิปัสสนากรรมฐานก่อนนอนทุกวัน อย่าให้ขาด ถึงแม้จะปฏิบัติกับความตายไม่ได้แต่ก็มีวิธีที่จะทำให้เราเตรียมความพร้อมกับการตาย ซึ่งเรียกกันว่า การปฏิบัติมรณสติ คือการระลึกถึงความตายด้วยใจ

ไม่เป็นทุกข์ แล้วพิจารณาความ ตายเป็นเครื่องเตือนสติว่าสักวันหนึ่งข้างหน้าเราก็จะเป็นอย่างนี้แน่นอน เพื่อเป็นการไม่ให้โอกาส ในการทำความดีเสียไป จึงเร่งรีบสร้างความดีไว้กับตัวให้มากด้วยการทำลายกิเลสคือความโลภ ความโกรธ ความหลงให้หมดไปจากจิตใจ เมื่อรู้เท่า ท้นความจริงอย่างนี้แล้วก็จะหลุดพ้นออกมาจากความยึดมั่นในสิ่งทั้งหลาย จิตใจจะเป็นอิสระ ปลอดโปร่ง โล่งเบา ผ่องใสสว่างด้วยปัญญา เป็นอยู่ด้วยปัญญาและทำการ ต่างๆ ด้วยปัญญา เป็นสุขเบิกบานใจได้ทุกเวลา อยู่พ้น เหนือความทุกข์ บรรลุนิสรภาพและสันติ สุขที่แท้จริง ผู้ที่มองชีวิตด้วยความรู้เท่าทันย อมมีท่าทีต่อความตายตามแนวแห่ง พุทธศาสนสุภาษิต บทที่ว่า จะมีชีวิตอยู่ ก็ไม่เดือดร้อน ถึงจะตายก็ไม่เศร้าสร้อย ถ้าเป็นปราชญ์ มองเห็นที่หมายแล้ว ถึงอยู่ในท่ามกลางความโศกเศร้า ก็หาโศกเศร้าไม่ ความตายเราก็มิได้ชื่นชอบ ชีวิตเราก็มิได้ติดใจ เราจักทอดทิ้งกายนี้้อย่างมีสัมปชัญญะ มีสติมั่น ความตายเราก็มิได้ชื่นชอบ ชีวิตเราก็มิได้ติดใจ

วิธีสอนมรณสติ พระพุทธองค์ได้ทรงสอนให้ภิกษุทั้งหลายได้ยึดถือปฏิบัติด้วยการ สอนให้มองเห็นถึงผลประโยชน์จากการปฏิบัติที่ส่งผลให้เกิดผลคือ ความสุขทั้งในภพนี้และภพหน้า ส่วนที่เป็นโทษจากการไม่ปฏิบัติคือเป็นบุคคลที่มีจิตใจไม่สงบ ไม่มีความสุข เมื่อได้พบกับความ ตายที่มาถึงตน และคนที่เรารักจิตใจย่อมเป็นทุกข์ยากที่จะรักษาใจให้ปล่อยวางได้ เมื่อได้ทราบถึงคุณอันมากเช่นนี้ พระพุทธองค์จึงได้ทรงสอนให้มีการลงมือปฏิบัติด้วยวิธีการต่างๆ โดยให้ผู้ ปฏิบัตินั้นเอาสติไประลึกถึงความตายอยู่เรื่อยๆ ให้มีอารมณ์เดียว และสิ่งที่ยึดถือเป็นอารมณ์ของ การปฏิบัติ คือให้ระลึกถึงความตาย และบุคคลที่ปฏิบัติได้ดั่งนั้นจะต้องเป็นผู้มีนิสัยหนักทางพุทธจริต มีจิตใจชอบคิดพิจารณาถึง เหตุผลต่างๆ เกี่ยวกับความตาย จนทำให้จิตใจได้รู้ชัดถึงความเป็นจริงของชีวิตว่าทุกอย่าง ในโลกล้วนเป็นสิ่งไม่เที่ยง เปนทุกข์ เปนอนัตตา ไม่ควรยึดถือ เมื่อได้ ตระหนักรู้ถึงธรรมะเช่นนี้แล้วย่อมมีความปรารถนาอยากมีสถานที่ที่ดีในการปฏิบัติตามหลักในทางพระพุทธศาสนา สถานที่นั้นควรเป็นที่มีความสงบเงียบ ไม่มีโทษและเป็นที่มีความเหมาะสมต่อ การปฏิบัติ การกำหนดเวลาที่ใช้ปฏิบัติก็ขึ้นอยู่กับตัวของเราเป็นเกณฑ์ว่า จะใช้เวลาปฏิบัติมากน้อย แคไหน แต่ในทางพระพุทธศาสนาโดยตรงแล้วให้มีสติระลึกถึงความตายหรือปฏิบัติอยู่ทุกลมหายใจเข้า ออกตลอดเวลาโดยไม่ให้จิตเผลอ ในการลงมือปฏิบัติแต่ละครั้งนั้นจะต้องรู้จักวิธีกำจัดอุปสรรค หรือ มาร ซึ่งเรียกว่า นิวรณ์ ๕ คือสิ่งที่กีดกันไม่ให้สำเร็จความดี โดยให้ตั้งจิตใจมั่นคงหนักแน่น และตั้งความมุ่งหมาย เอาไว้เพื่อจะได้เกิดผลประโยชน์ที่สูงสุดตามทางพระพุทธศาสนา มีพระนิพพานเป็นที่สุดตลอดจน สามารถนำเอาหลักการปฏิบัติมาใช้ให้เกิดคุณค่า ที่ดีต่อตนเองและสังคมในการดำรงชีวิตประจำวัน เป็นอย่างมาก

จากศึกษาพบว่า การสอนปฏิบัติมรณสติ^{๔๐} เป็นการสอนให้เอาสติระลึกถึงความตายที่จะมาถึงตนและสัตว์อื่นเป็นอารมณ์กรรมฐาน ซึ่งให้ถือเอาความตายเป็นอุบายยึดเหนี่ยวจิตใจ เพื่อให้จิตใจเกิดความสงบเป็นสมาธิ และคลายออกจากความทุกข์ ในการสอนปฏิบัติให้เกิดความรู้ เห็นคุณค่า เห็นโทษ เพื่อให้ผู้ปฏิบัติเกิดความศรัทธาและยังจะได้ตระหนักรู้ว่าเมื่อได้ปฏิบัติจริงจะทำให้

^{๔๐} พระราชวรมุนี (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) และคณะ, วิมุตติมรรค (แปลจากฉบับภาษาอังกฤษ). พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สยาม, ๒๕๔๑.

เกิดผล แต่สิ่งสำคัญอย่างหนึ่ง ก่อนปฏิบัติตัวผู้ปฏิบัติจะต้องมีความรู้ในเรื่องนั้นดี โดยเฉพาะเกี่ยวกับหลักการ แนวทางต่างๆ เพราะความรู้ที่เราได้ศึกษานั้น จะช่วยเป็นครูอาจารย์ เป็นประทีป ส่องหนทางในการปฏิบัติของเราเพื่อจะไปสู่จุดมุ่งหมายและยังเป็นการสร้างพลังความ มั่นใจให้เกิดขึ้นในจิตใจ การปฏิบัติมรณสติให้รักษาจิตใจของตนให้ตั้งมั่นอยู่กับการระลึกถึงความตายอยู่เรื่อยๆ ถึงบางครั้งจิตใจอาจจะตกไปในที่อื่น ก็ให้มีสติระลึกกำหนดรู้พร้อมกับดึงจิตใจให้กลับมา ระลึกถึงความตายอยู่อย่างเดิม การกำหนดรู้อยู่อย่างนี้จิตใจของเราก็จะเกิดความนิ่ง สงบ เป็น สมาธิ ในระหว่างทำการปฏิบัติอาจมีอุปสรรคมาทำให้จิตใจไม่สงบ ให้คิดเสมอว่าสิ่งเหล่านั้นไม่ใช่อารมณ์ของมรณสติ ให้ละอารมณ์เหล่านั้นเสียและให้คิดว่าไม่นานอารมณ์นั้นก็คงดับไปเอง ผู้หวังความเจริญก้าวหน้าในทางปฏิบัติจะต้องสร้างพลังให้เกิดขึ้นในจิตใจเสมอ สิ่งที่เป็นพลังในทาง ปฏิบัติ เรียกว่า พละ ๕ คือ ธรรมที่เป็นพลังทำให้เกิดความมั่นคง ได้แก่ (๑) สัทธา คือ พลังความเชื่อ (๒) วิริยะ คือ พลังความเพียร (๓) สติ คือ พลังความระลึก (๔) สมาธิ คือ พลังความ ตั้งใจมั่น (๕) ปัญญา คือ พลังความรู้ทั่วชัด ให้มีในจิตใจของเราเสมอเพราะคุณธรรมเหล่า นี้จะเป็นหลักให้จิตใจเราเข้มแข็งต่อสู้กับอุปสรรคได้ และการปฏิบัตินั้นก็ก้าวสู่จุดมุ่งหมายสูงสุด คือ มีชีวิตที่สงบสุขทั้งในโลกปัจจุบันและโลกหน้า

๒.๗ บทส่งท้าย

พระอาจารย์ลี ธมฺมธโร เคยกล่าวว่า “คนที่จะพ้นตาย ต้องทำตนเหมือนคนตาย” ท่านได้ข้อคิดนี้จากเรื่องเล่าของชายแก่คนหนึ่งซึ่งรอดชีวิตจากกรงเล็บของหมีใหญ่อย่างหวุดหวิด หมีตัวนั้นเข้ามาทำร้ายเขาและภรรยาขณะที่กำลังหาของป่า ภรรยาหนีขึ้นต้นไม้ทัน ส่วนชายแก่ถูกหมีปราดเข้ามาประชิดตัว พยายามต่อสู้ แต่สู้ไม่ได้ ภรรยาจึงตะโกนว่า ให้นอนหงายเหมือนคนตายอย่างกระดุกกระดิก ชายแก่จึงทำตาม ล้มนอนแผ่ลงกลางพื้นดิน ไม่ไหวติงเหมือนคนตาย หมีเห็นดังนั้นจึงหยุดตะบป ยืนคร่อมตัวเอาไว้ ดิงขาและหัวชายแก่ แล้วใช้ปากดันตัวอยู่พักหนึ่ง เขาก็ทำตัวอ่อนไปอ่อนมา ขณะเดียวกันก็บิกระมว่า “พุทโธ” ไปด้วย หมีเห็นชายแก่ไม่กระดุกกระดิก คิดว่าเขาตายแน่แล้วจึงเดินจากไป ชายแก่รอดตายได้เพราะทำตัวเหมือนคนตาย แต่คำพูดของพระอาจารย์ลีมีความหมายลึกกว่านั้น ในแง่หนึ่งคืออยู่อย่างปล่อยวางทุกสิ่ง ไร้ความยินดียินร้ายในโลกธรรม ไม่อาลัยในชีวิต ผู้ที่ทำได้เช่นนี้แม้เผชิญความตายต่อหน้า ย่อมมีจิตสงบ ความทุกข์ทรมานมิอาจย่ำยีปีทาได้ เท่ากับว่าอยู่เหนือความตาย ลึกลงไปกว่านั้นก็คือการอยู่อย่างไม่มีตัวกู พร้อมจะตายทุกเมื่อ ด้วยเหตุนี้ความตายจึงทำอะไรไม่ได้ คือ “พ้นตาย” นั่นเอง

การเจริญมรณสติคือการฝึกใจให้พร้อมตายทุกเมื่อ เป็นวิถีสู่การตายก่อนตายและการพ้นตาย แม้ด้านหนึ่งจะคล้ายกับการทำตนเหมือนคนตาย แต่อีกด้านหนึ่งคือการปลุกใจให้ตื่นจากความประมาท เพื่ออยู่อย่างมีชีวิตชีวา โปร่งโล่ง เบาสบาย เป็นชีวิตที่เปี่ยมด้วยความ پاکเพียง รับผิดชอบ แต่ก็ไม่พร้อมปล่อยวางในเวลาเดียวกัน

มรณสติเมื่อบำเพ็ญอย่างสม่ำเสมอ ย่อมช่วยให้เกิดปัญญาตระหนักรู้ว่าความตายมิได้เป็นปฏิปักษ์กับชีวิต แต่เป็นสิ่งที่สามารถหนุนเสริมและขับเคลื่อนชีวิตให้เป็นไปในทางที่องงามได้ กล่าว

อย่างถึงที่สุดแล้วชีวิตกับความตายนั้นหาได้แยกจากกันไม่ หากดำรงอยู่ควบคู่กับชีวิตตลอดเวลา ดังมีพุทธพจน์ว่า “ความแกมมีอยู่ในความเป็นหนุ่มสาว ความเจ็บไข้มีอยู่ในความไม่มีโรค ความตายก็มีอยู่ในชีวิต” สำหรับผู้ที่เข้าถึงสัจธรรมดังกล่าว ความตายจึงไม่ใช่ศัตรู หากเป็นส่วนหนึ่งของธรรมดาที่สงบได้อย่างสบายใจ

บทที่ ๓

มรณสติตามแนวกรรมฐาน

ผู้วิจัยทำได้การศึกษาค้นคว้าและค้นหาหลักฐานอ้างอิงจากคัมภีร์พระไตรปิฎก เกี่ยวกับมรณสติตามแนวกรรมฐาน ตามหัวข้อดังนี้

- ๓.๑ มรณสติคืออะไร
- ๓.๒ มรณานุสติกรรมฐาน
- ๓.๓ การเจริญมรณานุสติ
- ๓.๔ อานิสงส์อันเกิดแต่การเจริญมรณานุสติ
- ๓.๕ มรณานุสติเพื่อความไม่ประมาทในการสร้างบารมี
- ๓.๖ สรุปจุดมุ่งหมายในการปฏิบัติมรณสติ

ผู้วิจัยทำได้การศึกษาค้นคว้าและค้นหาหลักฐานอ้างอิงจากคัมภีร์พระไตรปิฎก เกี่ยวกับมรณสติตามแนวกรรมฐาน^{๔๑} คำว่ามรณสติหรือมรณานุสติคืออะไร ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญสำหรับชาวพุทธมรณสติหรือมรณานุสติ จัดว่าเป็นกรรมฐานหนึ่งในสี่สิบ ที่พระอรหันตภิกษุได้รวบรวมเอาไว้ และเป็นสิ่งที่เราทุกคนควรจะน้อมนำมาประพฤติตามปฏิบัติ ถ้าหากว่าเราละเลยมรณสติ พยายามหนีความตาย พยายามปฏิเสธความตาย เราก็จะต้องถูกความตายนั่นคุกคาม ไม่ใช่แค่คุกคามชีวิตแต่คุกคามถึงจิตใจ ความตายก็เลยกลายเป็นศัตรู แต่ในทางตรงกันข้ามถ้าเราระลึกถึงความตายอยู่เสมอ เจริญมรณสติอยู่เป็นประจำ จนกระทั่งคุ้นชินกับความตายที่จะเกิดขึ้นกับเราหรือกับคนที่เรารัก ความตายก็จะกลายเป็นมิตร กลายเป็นครู กลายเป็นอาจารย์ ที่จะเคี่ยวเข็ญเราให้ใช้เวลาทุกนาทีอย่างมีคุณค่า ซึ่งจะช่วยให้เราเข้าใจธรรมะ หรือเข้าใจจุดหมายสูงสุดในฐานะชาวพุทธที่แท้^{๔๒}

๓.๑ มรณสติคืออะไร

ผู้วิจัยทำได้การศึกษาค้นคว้าและค้นหาหลักฐานอ้างอิงจากคัมภีร์พระไตรปิฎกเกี่ยวกับมรณสติคืออะไร

มรณสติ คือ ระลึกถึงความตายเป็นอารมณ์เป็นกัมมัฏฐานขั้นสูงสุด เพราะว่าเมื่อระลึกถึงความตายเป็นอารมณ์แล้ว จิตก็จะสลัดสังเวชชอนจากอารมณ์อื่น ๆ ความตายเป็นการดำเนินถึงที่สุดของชีวิตคนเราเมื่อเป็นเช่นนี้ แล้วยังจะมีอะไรเหลืออยู่อีก นอกจากความตายแล้วไม่มีอะไรเหลืออยู่อีก นอกจากความตายแล้วไม่มีอะไร สิ่งทั้งปวงที่เกี่ยวข้องพัวพันอยู่นี้ล้วนแล้วแต่เป็นของทิ้งทั้งหมด

^{๔๑} หลวงพ่อพุทธ ฐานิโย, การฝึกอบรมกรรมฐานภาคปฏิบัติ, (กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๒๗).

^{๔๒} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ. ๙), วิปัสสนากรรมฐาน, หน้า ๗๓-๗๔.

ถึงไม่ยากที่มันก็ต้องละไปโดยปริยาย เราตายแล้วมันก็ทอดทิ้งลงทันที จึงว่ามรณสติ นั้นเป็นยอดของกัมมัฏฐาน ใครจะพิจารณาอะไร ๆ ก็ตามเถิด ถ้าหากพิจารณามรณสติแล้ว จิตยังไม่รวมลงไปได้ ยังไม่เกิดสลดสังเวช ยังไม่ละ ยังไม่ถอน ก็หมดกัมมัฏฐาน ไม่มีอะไรเหลือแล้ว

มรณสติ ไม่ใช่เป็นเพียงแค่การนึกถึงความตายที่เกิดขึ้นกับตัวเราเท่านั้น นั่นเป็นส่วนแรกของมรณสติ มรณสติมีสองส่วน ส่วนแรก คือ การระลึกถึงความจริงว่า เราต้องตายอย่างแน่นอน แต่เท่านั้นยังไม่พอ ต้องระลึกต่อไปด้วยว่า เราสามารถจะตายได้ทุกโอกาส สามารถจะตายได้ทุกเมื่อ แม้ยังเป็นหนุ่มเป็นสาวอยู่ก็ตาม สำหรับคนส่วนใหญ่ความตายเป็นสิ่งที่แย แต่ที่แยกว่านั้นก็คือเราไม่รู้ว่าเราจะตายเมื่อไร อาจจะคืนนี้ อาจจะพรุ่งนี้ก็ได้

เราอย่าไปคิดว่าพรุ่งนี้จะมาก่อนชาติหน้า อันนั้นไม่จริงเสมอไป เราไม่มีทางรู้เลย เพราะบางคนอาจไม่มีวันพรุ่งนี้เลยก็ได้ พ้นจากวันนี้ไปก็อาจจะกลายเป็นชาติหน้าเลยก็ได้ นี่คือความจริงที่ต้องตระหนัก คือเราต้องตายอย่างแน่นอน แต่ไม่แน่ว่าจะตายเมื่อไร

ที่นี้ก็ต้องพิจารณาต่อไปว่า ถ้าเราตายในวันนี้หรือวันพรุ่งนี้จริงๆ เราเตรียมใจพร้อมหรือยัง นี่เป็นส่วนที่สองของมรณสติ คือการถามใจตัวเองว่า ถ้าจะต้องตายในวันนี้หรือวันพรุ่งนี้ สิ่งสำคัญที่ควรทำ เราได้ทำหรือยัง รวมไปถึงว่า เราพร้อมที่จะปล่อยวางสิ่งที่เรามีเราเป็นหรือเปล่า

มรณสติ ๒ ส่วน

๑) การระลึกถึงความจริงว่าเราจะต้องตายอย่างแน่นอน และอาจจะตายในวันนี้พรุ่งนี้ก็ได้ สอง การถามตัวเองว่าเราพร้อมตายหรือยัง เราทำความดีมาพอหรือยัง ๒) จะโยงสู่การปฏิบัติ คือ ทบทวนว่าเราได้ทำสิ่งที่ควรทำแล้วหรือยัง ส่วนนี้หากพิจารณาถูกต้องจะกระตุ้นให้เราชวนชวายทำความดี ไม่ผัดผ่อนในการทำหน้าที่ที่สำคัญ ไม่ว่ากับตัวเอง กับครอบครัว กับพ่อแม่ ลูกหลาน หรือกับส่วนรวมด้วย หากเราทำหน้าที่เหล่านี้ครบถ้วน คือทำทั้งงานภายนอก และงานภายใน เราก็พร้อมสำหรับการพลัดพราก นั่นคือพร้อมจะไปอย่างสงบได้ มรณสติในพระพุทธศาสนาจะต้องมีสองส่วนเสมอ เพียงแค่การระลึกถึงความตายอย่างเดียว ยังไม่ใช่มรณสติที่สมบูรณ์ จะต้องโยงมาสู่การปฏิบัติ หรือใช้ความจริงของชีวิตนั้น เป็นเครื่องกระตุ้นให้เกิดการปฏิบัติ ทั้งทำความดีและฝึกใจให้เรียนรู้ที่จะปล่อยวาง

เมื่อพระพุทธองค์ยังทรงพระชนมชีพอยู่ พระองค์ตรัสถึงมรณสติให้พระสาวกน้อมระลึกและนำไปปฏิบัติอยู่เสมอ เมื่อพระองค์ตรัสถึงความไม่เที่ยงของชีวิต พระองค์จะไม่ตรัสเพียงเท่านั้น แต่จะตรัสต่อไปว่า ให้เร่งปฏิบัติหรือทำความดี

ในปัจจุบันพุทธโอวาทพระองค์ก็ตรัสทำนองนี้ว่า “สังขารทั้งหลายมีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา ท่านทั้งหลายจงทำความไม่ประมาทให้ถึงพร้อมเถิด” (วยธมมา สงขารา อปปมาเทน สมปาเทถ วยธมมา สงขารา อปปมาเทน สมปาเทถ) สังขารทั้งหลายมีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา นั่นคือทุกชีวิตต้องตาย ดังนั้นจะต้องเร่งทำทำความเพียรให้เต็มที่ อย่าปล่อยเวลาให้ล่วงเลยไปโดยเปล่าประโยชน์ เห็นได้ว่าพระองค์จะไม่ตรัสถึงความตายเฉย ๆ แต่จะเตือนให้เร่งทำความดีควบคู่ไปด้วย หรือไม่ก็ให้ถามตัวเองว่า เราทำความดีมาอย่างน้อยเพียงใด

ในพระสูตรบทหนึ่ง พระองค์ได้กระตุ้นให้พระสาวกเร่งทำความเพียร โดยระลึกถึงความตายอยู่เสมอ เพราะเหตุที่จะทำให้ตายนั้นมีมากมาย เช่น ภูเขาถล่ม แมลงป่องต่อย ตะขาบกัด ห่าไม่ก็ เพราะหกล้ม อาหารไม่ย่อย ดีซ่าน เสมหะกำเริบ หรือลมเป็นพิษ อาจจะตายเพราะถูกมนุษย์หรือ อมนุษย์ทำร้ายก็ได้ จึงสามารถตายได้ทั้งกลางวันและกลางคืน ดังนั้น จึงควรพิจารณาว่า บาปหรือ อกุศลธรรมที่ยังไม่ได้ละ มีหรือไม่ ถ้ายังมี ก็ให้เร่งละบาปหรืออกุศลธรรมนั้น ขณะเดียวกันก็ให้หมั่น เจริญกุศลธรรมให้เพิ่มพูนทั้งกลางวันและกลางคืน

จะเห็นว่า พระองค์ไม่ได้ตรัสเพียงแค่ว่าให้เตือนตนเสมอว่าเราจะตายเมื่อไรไม่รู้ แต่พระองค์ ยังย้ำว่าเราต้องเร่งทำความดี ละอกุศลธรรม และสร้างกุศลธรรมให้มาก

๓.๒ มรณานุสติกรรมฐาน

ผู้วิจัยทำได้การศึกษาค้นคว้าและค้นหาหลักฐานอ้างอิงจากคัมภีร์พระไตรปิฎกเกี่ยวกับ มรณานุสติกรรมฐาน ดังนี้

มรณานุสติ^{๔๓} แปลว่า นึกถึงความตายเป็นอารมณ์ เรื่องของความตายเป็นของธรรมดา ของสัตว์และมนุษย์ที่เกิดมา เมื่อมีความเกิดมาได้แล้ว ก็ต้องตายในที่สุดเหมือนกันหมด ความตายนี้ รู้สึกว่าเป็นปกติธรรมดาของคนและสัตว์ทั่วไป ความตายนี้แบ่งออกเป็นสาม อย่างด้วยกัน คือ

๑. สมุจเฉทมรณะ ความตายขาดตอน หมายถึง ความตายของพระอรหันต์ท่านเสด็จกิจ แห่งพรหมจรรย์ คือสิ้นกิเลสแล้ว เหตุที่จะต้องทำให้เกิด คือกิเลสและตัณหาที่จะควบคุมบังคับท่านให้ เกิดอีกไม่มี ท่านมรณะแล้วท่านไม่ต้องกลับมาเกิดอีก เรียกว่า สมุจเฉทมรณะ แปลว่าตายขาดตอนไม่ กลับมาเกิดอีก

๒. ขณิกมรณะ แปลว่า ตายเล็ก ๆ น้อย ๆ ท่านหมายถึงเอาความตาย คือ ความดับ หรือ การเคลื่อนไปของชีวิต ที่มีการเคลื่อนไปวันหนึ่ง ๆ วันเวลาล่วงไป ชีวิตก็เคลื่อนไปใกล้จุดจบสุดยอด คือตายดับทุกขณะ การผ่านไปของชีวิตท่านถือเป็นความตาย คือ ตายทุกลมหายใจออกและเกิดต่อ ทุกๆ ลมหายใจเข้า อาหารเก่าที่บริโภคเข้าไปเป็นการหล่อเลี้ยงชีวิตชั่วคราวเมื่อสิ้นอำนาจของอาหารเก่า ร่างกายต้องการอาหารใหม่เข้าไปหล่อเลี้ยงแทนแต่ถ้าไม่ได้อาหารใหม่เข้าไปทดแทนชีวิตก็จะต้อง ดับ ชีวิตที่ทรงอยู่ได้ก็เพราะอาหารใหม่เข้าไปหล่อเลี้ยงไว้ เมื่อสิ้นสภาพของอาหารเก่า ท่านถือว่า ร่างกายต้องตายแล้วไปยุคหนึ่ง พอได้อาหารใหม่มาทดแทน ชีวิตก็เกิดใหม่อีกวาระหนึ่ง การเกิดการ ตายต่อเนื่องกันทุกวันเวลาอย่างนี้ ถ้าอาหารเก่าหมดสภาพไม่บริโภคใหม่ หรือลมหายใจออกแล้ว ไม่ หายใจเข้า สภาพของร่างกายก็จะสิ้นลมปราณ คือตายทันที ที่ทรงอยู่ได้อย่างนี้ก็เพราะได้ปัจจัย บางอย่างค้ำจุนทดแทนกันเข้าไป ท่านสอนให้มองเห็นสภาพของสังขารร่างกายว่ามีความตายเป็นปกติ ทุกวันเวลาอย่างนี้ท่านเรียกว่า ขณิกมรณะ แปลว่า ตายทีละเล็กทีละน้อยหรือตายเล็กๆ น้อยๆ

^{๔๓} พระเทพวิสุทธิเมธี (ปัญญานันทภิกขุ), มรณานุสติ, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ธรรมสภา), ม.ป.ป.). หน้า ๑๓.

๓. กาลมรณะ และ อกาลมรณะ กาลมรณะ แปลว่า ตายตามกาลตามสมัยที่ชาวโลกนิยมเรียกว่า ถึงที่ตาย คือสิ้นอายุ อย่างชนิดที่ไม่มีมีการแก้ไขได้ อกาลมรณะ แปลว่า ตายในโอกาสที่ยังไม่ถึงกาลควรตาย แต่ต้องตายเพราะกรรมบางอย่างที่เป็นอกุศลเข้ามาบีบคั้นให้ตาย การตายประเภทหลังนี้พอมีทางต่อให้อายุยืนยาวต่อไปได้ตามสมควรแก่กรรมในอดีต จะต่อให้เลยพอดีนั้นไม่ได้ พวกตายตามแบบกาลมรณะตายไปแล้วเสวยผลกรรมทันที แต่พวกที่ตายตามแบบอกาลมรณะนี้ ตายแล้วยังไม่ไปเสวยผลกรรมทันที ต้องไปเป็นสัมภเวสี แสวงหาที่เกิดก่อน คือรอกาลที่จะถึงกาลมรณะก่อน เมื่อถึงเวลาแล้วจึงจะได้รับผลกรรมดีและกรรมชั่วที่ทำไว้ขณะที่ยังไม่ได้รับผลกรรมที่ทำไว้นั้นต้องลำบากในเรื่องอาหารและที่อยู่ ท่องเที่ยวไปตามความต้องการ พวกตายแบบอกาลมรณะนี้ ที่ชาวโลกนิยมเรียกว่า ตายโง่งนเอง เช่น ถูกฆ่าตายคลอด ลูกตาย รถทับตาย ไฟผ่าตาย ฆ่าตัวตาย งูกัดตาย รวมความว่าตายแบบผิดปกติ ไม่ใช่ป่วยตายตามธรรมดาเรียกว่า อกาลมรณะ คือตายก่อนกำหนด ตายทั้งนั้น การตายแบบนี้ ถ้ามีท่านผู้รู้ช่วยเหลือสามารถช่วยให้พ้นตายได้ เช่น ที่นิยมเรียกกันว่า สะเดาะเคราะห์หรือต่ออายุ การสะเดาะ-เคราะห์หรือต่ออายุนั้น ต้องทำโดยธรรมจริงๆ และรู้จริงจึงใช้ได้ แต่ถ้าต่อแบบหมอต่ออย่างมีดมนต์ด้วยกิเลสแล้วไม่มีทางสำเร็จผล ไม่ต่อดีกว่า ขึ้นต่อก็กเท่ากับไปต่อชีวิตหมอให้มีความสุข ส่วนผู้ต่อกลายเป็น ผู้ต่อทุกขไป เรื่องต่ออายุนี้มีเรื่องมาในพระสูตรคือเรื่องของท่านอายุ-วัฒนสามเณร

อนุสสติ ๑๐

อนุสสติ แปลว่า “ตามระลึกถึง” ธรรมเนียมของนี้ เป็นธรรมเนียมที่ตามระลึกนึกถึง มีกำลังสมาธิไม่เสมอกัน บางหมวดก็มีสมาธิเพียงอุปะจารฌาน บางหมวดก็มีสมาธิถึงปฐมฌาน บางหมวดก็มีสมาธิถึงฌาน ๔ และฌาน ๕ กำลังของธรรมเนียมของนี้มีกำลังไม่เสมอกันดังนี้ อนุสสติทั้ง ๑๐ อย่างนี้เหมาะแก่อารมณ์ของนักปฏิบัติไม่ใช่อย่างเดียวกันบางหมวดก็เหมาะแก่ท่านที่หนักไปในสัทธาจริต บางหมวดก็เหมาะแก่ท่านที่หนักไปในวิตกและโมหะจริต บางหมวดก็เหมาะแก่ท่านที่หนักไปในราคะจริต กองใดหมวดใดเหมาะแก่ท่านที่หนักไปในจริต อนุสสตินี้มีชื่อและอาการรวม ๑๐ อย่างด้วยกันจะนำชื่อแห่งอนุสสติทั้งหมดมาเขียนไว้เพื่อทราบ ดังต่อไปนี้

๑. พุทธานุสสติ ระลึกถึงคุณพระพุทธรเจ้าเป็นอารมณ์
๒. อัมมานุสสติ ระลึกถึงพระธรรมเป็นอารมณ์
๓. สังฆานุสสติ ระลึกถึงคุณพระสงฆ์เป็นอารมณ์
๔. สีลานุสสติ ระลึกถึงศีลเป็นอารมณ์
๕. จาคานุสสติ ระลึกถึงผลของทานการบริจาคเป็นอารมณ์
๖. เทวตานุสสติ ระลึกถึงความดีของเทวดาเป็นอารมณ์
(อนุสสติทั้ง ๖ กองนี้ เหมาะแก่ท่านที่หนักไปในสัทธาจริต)
๗. มรณานุสสติ ระลึกถึงความตายเป็นอารมณ์
๘. อุปमानุสสติ ระลึกถึงความสุขในนิพพานเป็นอารมณ์
(อนุสสติ ๒ กองนี้ เหมาะแก่ท่านที่หนักไปในพุทธรจิต)

๙. กายคตานุสสติ เหมาะแก่ท่านที่หนักไปในราคะจริต

๑๐. อานาปานานุสสติ เหมาะแก่ท่านที่หนักไปในโมหะและจริต

อนุสสติทั้ง ๑๐ นี้ เหมาะแก่อัจฉริยของนักปฏิบัติแต่ละอย่างดังนี้ กำลังสมาธิในอนุสสติทั้ง ๑๐ มีกำลังสมาธิแตกต่างกันอย่างนี้

พุทธานุสสติ อัมมานุสสติ สังฆานุสสติ จาคานุสสติ เทวตานุสสติ มรณานุสสติ อุปสมานุสสติอนุสสติทั้ง๗นี้มีกำลังสูงสุดเพียงอุปจารสมาธิ

ลีลานุสสติ มีกำลังสมาธิถึงอุปจารสมาธิ และอย่างสูงสุดเป็นพิเศษ ถึงปฐมฌานได้ ทั้งนี้ถ้าท่านนักปฏิบัติฉลาดในการควบคุมสมาธิจึงจะถึงปฐมฌานได้ แต่ถ้าทำกันตามปกติธรรมดาแล้ว ก็ทรงได้เพียงอุปจารสมาธิเท่านั้น

กายคตานุสสติกรรมฐานกองนี้ ถ้าพิจารณาตามปกติในกายคตาแล้ว จะทรงสมาธิได้เพียงปฐมฌานเท่านั้น แต่ถ้านักปฏิบัติฉลาดทำ หรือครูฉลาดสอน ยกเอา สีเขียว ขาว แดง ที่ปรากฏในอารมณ์แห่งกายคตานุสสตินั้นเอามาเป็นกสิณ ท่านกล่าวไว้ในวิสุทธิมรรคดังนี้กรรมฐานกองนี้ก็สามารถทรงสมาธิได้ฌาน ๔ ตามกำลังสมาธิในกสิณนั้น

อานาปานุสสติ สำหรับอานาปานุสสตินี้ มีกำลังสมาธิถึงฌาน ๔ สำหรับท่านที่มาวาสนาบารมีสาวกภูมิ ท่านที่มีบารมี คือปรารถนาพุทธภูมิแล้วก็สามารถทรงสมาธิได้ฌาน ๕ ฌาน ๔

นี่ถึงความตายมีประโยชน์

ประโยชน์ของการนึกถึงความตาย ทำให้คนไม่ประมาท เพราะรู้ว่าตัวเองจะตายจะได้แสวงหาความดีใส่ตัว โดยรู้ว่าชาตินี้จนเพราะชาติก่อนให้ทานไว้น้อย ถ้าชาติหน้าไม่อยากจนอีก ก็พยายามให้ทานเสมอ ๆ ตามกำลังทรัพย์ที่พอจะให้ได้ และอย่าให้จนหมดตัว จะเกินพอดี ต้องให้พอเหมาะพอดีไม่ต้องร้อนภายหลังนั้นแหละจึงจะควร รู้ตัวว่ามีโรคมาก ป่วยไข้ไม่สบายเสมอๆ ของหายบ่อย ๆ รูปร่างส่ายน้อยไป คนในบังคับบัญชาต่อต้าน วาจาไม่ศักดิ์สิทธิ์ อารมณ์ความจำเสื่อม ถ้าต้องการให้สิ่งบกพร่องเหล่านี้สมบูรณในชาติหน้า จะได้รับรักษา ๕ ให้บริสุทธิ์ครบถ้วนแล้วจะได้รับอนิสงส์ มีอายุยืน รูปสวย ไม่มีโรคภัยรบกวน ไม่มีภัยจากโจรรบกวนทรัพย์สมบัติ คนในบังคับบัญชาอยู่ในโอวาทเป็นอันดี ไม่มีใครต่อต้าน มีวาจาศักดิ์สิทธิ์พูดอะไรเป็นนั่นมีสติสัมปชัญญะสมบูรณก็ตั้งใจรักษาดีให้บริสุทธิ์ ถ้าเห็นว่า มีปัญญาน้อย ไม่ใคร่ทันเพื่อน ก็พยายามเจริญสมถกรรมฐาน วิปัสสนากรรมฐาน พอมีฌานมีญาณเล็กน้อยในชาติต่อไปก็จะเป็นคนมีปัญญาเลิศ ถ้าเห็นว่า ความเกิดเป็นทุกข์ เพราะการเกิด ไม่ว่าจะเกิดเป็นอะไร มีตระกูลสูงส่งประการใดก็ตาม ต้องประสบกับความทุกข์อย่างมหันต์ และหลีกเลี่ยงไม่ได้ ไม่ต้องการความเกิดอีกก็เร่งรัดเจริญสมถะให้ได้ฌานตันแล้ววิปัสสนาญาณให้จบกิจพระศาสนา ท่านที่นึกถึงความตายเป็นปกติ หรือที่เรียกว่าเจริญมรณานุสสติกรรมฐาน กรรมฐานกองนี้ เป็นกรรมฐานหลักสำหรับเจริญวิปัสสนาญาณ จะเป็นเทวดา เป็นพรหม เป็นพระอรหันต์ ก็ต้องอาศัยการปรารถนาความตายเป็นปกติ

แม้สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเอง พระองค์แม้จะเป็นพระพุทธเจ้า พระองค์ก็ไม่ทิ้งมรณานุสสติกรรมฐาน คือนึกถึงความตายเป็นอารมณ์ วันหนึ่งพระองค์ตรัสถามอานนท์ว่า อานันท์นะ ดูก่อน

อานนท์ เธอนึกถึงความตายวันละกี่ครั้ง พระอานนท์กราบทูลตอบว่า นึกถึงความตายวันละเจ็ดครั้ง พระเจ้าข้า พระองค์ตรัสว่า ยิ่งห่างมากอานนท์ ตถาคตนึกถึงความตายทุกลมหายใจเข้าออก

การนึกถึงความตายเป็นปกติเป็นของดี แม้พระพุทธเจ้ายังเฝ้าคิดถึงความตาย เพราะผู้ใด คิดถึงความตายรู้ตัวว่าจะต้องตายแล้วย่อมไม่สังสมความชั่ว คอยปลีกตัวออกจากชั่วและมีอารมณ์ไม่ ห้วนไหว ในเมื่อความตายมาถึงแล้ว เพราะคิดอยู่รู้อยู่เสมอแล้วว่าเราต้องตายแน่ ความตายนี้หาไม่มี เครื่องหมายไม่ได้ กำหนดการเกิดหมอบอกได้ แต่กำหนดเวลาตายไม่มีใครกำหนดได้แน่นอน สำหรับ ปุถุชนคนธรรมดา

สำหรับพระอริยเจ้าหรือท่านที่ชำนาญในอานาปานุสสติกรรมฐาน ท่านสามารถบอกเวลา ตายที่แน่นอนของท่านได้ พระอริยเจ้าที่จะบอกเวลาได้ ก็ต้องเป็นท่านที่ได้วิชชาสามเป็นอย่างน้อย ถ้ามีความรู้พิเศษต่ำกว่านั้นท่านก็กำหนดเวลาตายไม่ได้เหมือนกัน

ท่านเปรียบชีวิตไว้คล้ายกับคนขีดเส้นบนผืนน้ำ ขีดพอปรากฏว่ามีเส้น แล้วในทันทีเส้นที่ ขีดนั้นก็ปล้นสูญไป ชีวิตของสัตว์ที่เกิดมาก็เช่นเดียวกัน ความตายรออยู่แค่ปลายจมูก ถ้าสิ้นลมปราณ เมื่อไรก็สิ้นภาวะเมื่อนั้นเอาความยั่งยืนไม่ได้เลย

ท่านที่เจริญมรณานุสสติกรรมฐาน เมื่อท่านคิดถึงความตายเป็นปกติ จนเห็นความตาย เป็นปกติธรรมดา เตรียมพร้อมเพื่อรับสถานการณ์ คือให้ท่าน รักษาศีล เจริญภาวนาพอสมควร แก่ความต้องการแล้ว ถ้าคิดให้ไกลไปอีกสักนิดว่าความตายเป็นของมีแน่ เราไม่หนักใจแล้ว ความเกิด ต่อไปก็ไม่มีแน่ จะเกิดเป็นอะไรก็ตามเต็มไปด้วยความทุกข์ หนีทุกข์ไม่พ้น เราไม่ต้องการความเกิดอัน เป็นเหยื่อของวิญญูอีก แม้แต่ร่างกายอันเป็นที่หวงแหนยิ่งจะต้องพังทลายเรายังไม่มีเหยื่อใส่ สมบัติ อะไรในโลกีย์ที่เราต้องการ เราไม่ต้องการอะไรอีก เทวโลก พรหมโลก เราไม่ต้องการ สิ่งทีพอใจที่สุดก็ คือพระนิพพาน ทำใจให้ว่างจากความเกิด ความเกาะในชาติภพ ปรารถนาพระนิพพานในชาติปกติ อย่าง นี้ ท่านมีหวังสิ้นชาติสิ้นภพ ประสบผลอย่างยอด คือถึงพระนิพพานใจชาติปัจจุบันแน่นอน

๓.๓ การเจริญมรณานุสสติ

ผู้วิจัยทำได้การศึกษาค้นคว้าและค้นหาหลักฐานอ้างอิงจากคัมภีร์พระไตรปิฎกเกี่ยวกับการเจริญมรณานุสสติ ดังนี้

เมื่อจะเจริญมรณานุสสติ ควรปลีกตัวออกไปอยู่ในที่สงัด และสงัดจิตไปจดจ่ออยู่กับอารมณ์ นั้น โดยคิดถึงความตายที่จะเกิดขึ้น และชีวิตของเราจะจบสิ้นลง ในการระลึกถึงความตาย ต้องให้มี สติกำกับตลอดเวลาในขณะที่เดียวกันก็มีความสลัดใจและเข้าใจ โดยความตายที่ระลึก ถึงนั้น ท่าน กล่าวถึงลักษณะการระลึกถึงไว้ดังนี้

๑. มรณานุสสติที่เกี่ยวข้องด้วยทุกข์กังวล เช่น ความโศกเศร้าที่เกิดแก่มารดาเพราะระลึก ถึงความตายของบุตรอันเป็นที่รัก

๒. มรณานุสสติที่เกี่ยวข้องด้วยความกลัว เช่น การระลึกถึงความตายที่เกิดขึ้นอย่าง กะทันหันของบุตร

๓. มรณานุสติที่เกี่ยวข้องด้วยอุเบกขา เช่น การระลึกถึงความตายของสัตว์หรือที่ เคยชิน กับความตายจนวางเฉย ไม่รู้สึกสลดหรือสังเวชใจ

๔. มรณานุสติที่เกี่ยวข้องด้วยปัญญา เช่น เมื่อระลึกถึงความตายแล้วเห็นว่าเป็น ธรรมชาติของชีวิต เกิดความเบื่อหน่ายในการเวียนว่ายตายเกิด

แนวทางในการเจริญสติ

การระลึกถึงความตายด้วยอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง และนอน เป็นการเจริญสติโดย เอาสติ ระลึกถึงความตายในขณะที่อยู่กับอิริยาบถใด อิริยาบถหนึ่ง เช่น ขณะเรายืนก็กำหนด ระลึกถึงความ ตายอยู่มีสติระลึกความตายเสมอ การเจริญสติในลักษณะนี้คือการตั้ง จิตใจให้ระลึกความตายใน อิริยาบถ ซึ่งมีวิธีการปฏิบัติ^{๔๔} คือ ๑) ในเวลาเย็นให้มีสติระลึกถึงความตายเป็นอารมณ์ ๒) ในเวลา เติงให้มีสติระลึกถึงความตายเป็นอารมณ์ ๓) ในเวลานั่งให้มีสติระลึกถึงความตายเป็นอารมณ์๔) ใน เวลานอนให้มีสติระลึกถึงความตายเป็นอารมณ์ การเจริญสติด้วยการระลึกถึงความตายในอิริยาบถทั้ง สี่นี้ จะเลือกปฏิบัติในอิริยาบถใด อิริยาบถหนึ่งก็ได้ ขึ้นอยู่ที่ความพร้อมหรือความสะดวกของแต่ละ บุคคล การเจริญสติด้วยวิธีระลึก ถึงความตายด้วยอิริยาบถทั้งสี่ไม่จำกัดเรื่องเวลา สถานที่ และบุคคล เพราะการเจริญสติในลักษณะนี้เป็นการทำเพื่อให้เกิดสติที่มั่นคง ด้วยการระลึกถึงความตายเป็น อุบายที่ตั้งจิตใจให้สงบและฝึก จิตใจไม่ให้เป็นทุกข์กับเรื่องความตาย

ผู้ที่รักษาจิตใจของตนจึงทำให้คลายออกจากสิ่งเหล่านี้ คือ ๑) ทำให้จิตใจเราได้คลายจาก ความทุกข์กังวล คือ สามารถตัดความกังวลทั้งหลายให้ หหมดไป เพราะได้ตระหนักรู้ชัดแล้วว่าสักวัน หนึ่งเราจะต้องพบกับความแก่ ความ เจ็บ ความตาย ความพลัดพรากจากของรักของชอบใจ เมื่อเรา ได้รู้ถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดความทุกข์เช่นนี้แล้ว จึงทำให้เราสามารถข่มจิตใจ ตัดความทุกข์กังวลเสียได้ ๒) ทำให้จิตใจเราไม่เป็นที่ทุกข์จากความกลัว คือ มีจิตใจพร้อมที่จะต่อสู้กับทุกเรื่อง ไม่ว่าจะ เป็นเรื่อง ร้าย หรือเรื่องดีที่มีจิตใจไม่หวั่นกลัวแต่ประการใด ถึงเราจะกลัวมากกลัวน้อย เราก็หนีจากสิ่งเหล่านั้น ไม่ได้ ดังนั้น เพื่อไม่ให้เป็นที่ทุกข์จากความกลัว จึงต้องทำจิตใจให้หนักแน่น เข้มแข็งไม่หวาดกลัวต่อสิ่ง หนึ่ง ปวง ๓) ทำให้จิตใจของเราสามารถวางเฉย คือ มีจิตใจรู้ว่าร่างกาย อันยาวาวหนาหาคีบ กว้างศอก และทรัพย์สมบัติของเรา ทั้งหมดนี้ล้วนจะต้องแตกดับลง

ดังนั้น เพื่อมิให้จิตใจของเราเป็นทุกข์จึงต้องรู้จักรักษาจิตใจของตนให้ปล่อยวาง ไม่ยึดมั่น ถือมั่นในร่างกาย ในทรัพย์สมบัติเพราะสิ่งเหล่านี้เป็นของสมมติ สิ่งเหล่านี้ล้วนมีสภาพไม่คงทนเป็น ทุกข์ และไม่มีตัวตนที่แท้จริง จึงควรทำจิตใจ ของเราให้สามารถปล่อยวางกับร่างกายและทรัพย์สินที่ สูญหายหรือแตกดับได้ ๔) ทำจิตใจของเราให้เกิดปัญญา คือ เมื่อเราได้พิจารณาถึงความตายของตน คนอื่น ด้วยการรู้เท่าทันกับสิ่งที่เป็นอยู่นั้น และก็สามารถทำจิตใจไม่ให้เป็นที่ทุกข์ ไม่เศร้า โศก

^{๔๔} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ. ๙), *วิปัสสนากรรมฐาน*, หน้า ๗๓-๗๔.

ไม่ร้องไห้ จิตใจที่รักษาอย่างนี้ก็ยอมทำให้จิตใจเกิดความสังเวชเปื้อนหาย ในชีวิต จนบรรเทาจากกิเลสได้ แล้วตั้งจิตใจยึดมั่นในการทำความดีมีชีวิตอยู่ด้วย ความไม่ประมาทในกิจทั้งปวง ๕) ทำจิตใจไม่ป่วยในเวลาเจ็บป่วย คือ สิ่งที่เกิดขึ้นในร่างกายจิตใจของบุคคลที่ เกิดขึ้นจากความผิดปกติของร่างกาย ในเรื่องธรรมะที่รักษาจิตใจไม่ให้ป่วนทุกข์ เมื่อถึงคราวเจ็บป่วยจะทำอย่างไรเมื่อร่างกายเจ็บป่วยแล้วจิตใจจะไม่แปรปรวนไปตาม พระพุทธเจ้าท่านได้ทรงค้นคว้าเรื่องของชีวิตไว้มากมายแล้วหาทางที่จะช่วยให้คนทั้งหลายมีความสุข พระองค์เคยพบ ท่านที่ร่างกายไม่สบาย เจ็บไข้ได้ป่วย พระองค์เคยตรัสสอนว่าให้ทำในใจตั้งใจไว้ว่า “ถึงแม้ร่างกายของเราจะป่วยแต่ใจของเราจะไม่ป่วยไปด้วย” การตั้งใจอย่างนี้ เรียกว่า มีสติ ทำให้จิตไม่ตกอยู่ในอำนาจครอบงำของความแปรปรวนในทางร่างกายนั้น เมื่อมีสติอยู่ก็รักษาใจไว้ได้ การรักษาใจนั้นเป็นเรื่องสำคัญ ในยามเจ็บไข้ได้ป่วยนี้ กายเป็นหน้าที่ของแพทย์ แพทย์ก็รักษาไป เราก็ปล่อยให้แพทย์ ทำหน้าที่ฉะนั้น แต่ใจนั้นเป็นหน้าที่ของเราเอง เราจะต้อง รักษาของเราเองเพราะฉะนั้น ก็แบ่งหน้าที่กัน คำสอนของพระพุทธเจ้า คือ การ ทำให้จิตใจไม่มีกังวลกับสิ่งใด ไม่ปล่อยใจให้ล่องลอยไปกับความคิดนึกทั้งหลาย หรือความห่วง กังวลภายนอกรักษาใจให้อยู่ภายในถ้าไม่รักษาใจไว้กับคำสอนของพระพุทธเจ้าหรือคำสอนภาวณา ก็อาจนำคำอื่น ๆ มาภาวณาแทน เช่น เอาคำว่า “มรณ มรณ หรือ คำว่า ตาย ตาย” ดังนั้นจึงกล่าว ได้ว่าเวลาที่ป่วยไข้ถ้าเราได้ปฏิบัติมรณสติ คือ การระลึกถึงความตาย อันจะมีถึงตน สามารถทำให้เรารักษาจิตใจไม่ป่วยไข้ จนให้บรรเทาจากความสะอึด หวาดกลัว ไม่มีความกังวล และไม่มีความคิดกับเรื่องความเจ็บไข้ นั้น ตรงกันข้ามกลับระลึกเอาความเจ็บไข้ นั้นมาเป็นเครื่องคอยเตือนจิตใจให้ตั้งมั่นอยู่กับหลักทาน ศีล และภาวณาตลอดเวลา เพราะคิด อยู่เสมอว่าความเจ็บป่วยเป็นเรื่องธรรมดาของสังขาร ไม่มีใครหลีกเลี่ยงไปได้ ทุกคนต้องพบไม่วันใดก็วันหนึ่ง เพื่อการมีชีวิตที่ติงามจึงควรดำรงชีวิตด้วยความไม่ประมาทในการสร้างความดีให้ถึง นอกจากนั้นแล้วจิตใจก็จะมีภูมิคุ้มกันไม่ให้ป่วนทุกข์ ไม่มีความหวาดกลัวและรู้จักทำจิตใจวางเฉยกับปัญหาต่างๆ

การปฏิบัติตามแนวสมณะและวิปัสสนากรรมฐานสายท่านพระอาจารย์มั่น สรุปลงเป็นแนวทางได้ดังนี้

ฝึกจิตโดยใช้คำบริกรรมพุทโธ(เป็นพุทธานุสสติ)กำกับใจหรือคำบริกรรมอื่นๆ หรือ พุทโธพร้อมลมหายใจเข้า-ออก(อานาปานสติ) จนจิตมีสมาธิและกระทำจนชำนาญ(แต่ไม่ให้ติด) ทำได้จากการนั่งสมาธิและเดินจงกรมหรือทุกอิริยาบถ รู้ว่ามีสมาธิในระดับใด(เป็นปัจจัยต้องรู้ตัวเอง)

เมื่อจิตมีกำลังทางสมาธิสมบูรณ์พร้อมแล้วให้พิจารณากายคตาสติ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก พิจารณา กลับไป กลับมา โดยอนุโลมและปฏิโลม จนกำลังของสมาธิอ่อนลง (รู้ตัวเอง)ให้ย้อนจิตกลับมาเข้าสู่สมณะธรรมคือสมาธิภาวณาจนมีกำลังพร้อมจะพิจารณาต่อไป โดยพิจารณาจนชำนาญ และเกิดความเบื่อหน่าย สลดสังเวช เมื่อเบื่อหน่ายก็ยอมคลายความคิด เมื่อคลายซึ่งความคิดปรุงและกิเลสอาสวะน้อยใหญ่ และดับเสียได้ซึ่งอวิชชา จิตของปุถุชนทั่วไป ย่อมสะอาดปราศจากกิเลสอนุสัย เป็นดวงจิตของพระอริยะเจ้าทั้งหลายที่ผุดขึ้นมาจากการทำลายรังของกิเลสโดยวิธีนี้ แม้แต่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าก็ทรงใช้อานาปานสติในการเจริญสมณะธรรมและใช้ปัญญาพิจารณาแบบนี้เองเราทั้งหลายผู้มีพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นสรณะอันเกษม ก็ควรประพฤติปฏิบัติอย่าง

นี้เช่นเดียวกัน แม้วิธีปฏิบัติกรรมฐานที่พระพุทธองค์ทรงวางแนวทางไว้จะมีถึง ๔๐ วิธีก็ตาม แต่วิธีที่พ่อแม่ครูบาอาจารย์หลวงปู่มั่นได้ปฏิบัติจนเห็นผล และสั่งสอนลูกศิษย์ทั้งหลายให้รู้ตามก็เป็นแนวทางดังที่ว่ามานี้

สมัยปัจจุบัน ครูบาอาจารย์ผู้ทรงไว้ซึ่งมรรค ผล ต่างล่วงลับดับขันธ ร่วงโรยไปตามอายุขัย และสังขาร เราทั้งหลายเป็นผู้มีบุญวาสนาพอสมควรอยู่ที่ได้เกิดมาพบพระอริยะเจ้าทั้งหลาย ควรน้อมนำธรรมที่ท่านสอนมาปฏิบัติให้รู้ให้เห็นธรรมเหมือนอย่างท่านบ้างคงจักไม่เป็นการเหลือวิสัยเลยทีเดียว ส่วนวิธีปฏิบัติที่นอกเหนือจากการพิจารณากายแล้วไปพิจารณาอย่างอื่นนั้นเช่น ไปคุนรก สรรค์ บ้างไปถวายข้าวพระพุทธเจ้าบ้าง ส่วนมากเป็นการสอนเพื่อมุ่งหวังอติเรกลาภจากผู้ที่เคารพศรัทธาตนต่างหาก แต่หากจะถามถึงธรรมอันยิ่งคือพระนิพพานนั้นถ้าจะมีก็เพียงลมปากเท่านั้นเอง การให้ทานนั้นเป็นส่วนใหญ่ของพุทธศาสนิกชนชาวไทยเราที่มีใจชื่นชม และนิยมให้ทานการให้ทานนั้นเป็นสิ่งที่ดี การให้เป็นเพียงการลดความตระหนี่หวงแหนในทรัพย์สินของตน ไม่ใช่ให้ทานเพื่อหวังผล ส่วนมากการให้ทานของคนไทยหวังผล อาทิ ขอให้ ใต้นั้น ใต้นี้ ขอให้เป็นนั่น เป็นนี่ บางคนก็ให้ทานเพราะอยากได้หน้า บางวัดก็จัดงานใหญ่โตระดมบุญระดมการให้ทานเพื่อไปใช้ในสวรรค์บ้าง พุทธศาสนิกชนทั้งหลายก็เชื่อและให้ทานเป็นการใหญ่เลยทีเดียว

สำหรับสายพ่อแม่ครูบาอาจารย์มั่นแล้วท่านสอนเน้นไปในทางปฏิบัติที่เป็นกลางๆ ท่านไม่เคยบอกว่าให้ทานแล้วจะได้ไปสวรรค์ชั้นนั้นชั้นนี้ การให้ทานจึงเป็นการเสียสละโดยแท้จริงและพอเพียงทั้งผู้ให้และผู้รับคือพระสงฆ์ หากอติเรกลาภมากเกินไปพระสงฆ์เองก็จักหลงเพลินไปกับอติเรกลาภนั้น พุทธศาสนิกชนเองก็จักวาดภาพฝันไปสวรรค์ชั้นนั้นชั้นนี้ แต่ถึงอย่างไรก็ตามการให้ทานย่อมเป็นสิ่งดีที่พุทธศาสนิกชนพึงทำในสิ่งที่ไม่เหลือวิสัยและไม่เบียดเบียนตน ถึงแม้ว่าการปฏิบัติสมณะและวิปัสสนาธุระจะมีอานิสงส์มากมายสักเพียงใดก็ตาม หากเราทั้งหลายยังไม่ถึงฝั่งคือพระนิพพานก็ยังไม่จำเป็นต้องสะสมเสบียง คือ บุญเพื่อเดินทางไปสู่จุดหมายต่อไป แต่พึงระลึกเสมอว่า บุญไม่ใช่จะมีเพียงแค่อถวายเงินพระมากๆ นั่นกลับจะเป็นบาปกับเราอย่างไม่รู้ตัวเสียอีกหากพระสงฆ์หลงใหลและติดใจในอติเรกลาภนั้น แต่บุญที่พระพุทธองค์สอนนั้นมี ๑๐ ประการ ดังบุญกิริยวัตถุ ๑๐ ที่พระองค์ทรงสอนไว้ใครอยากรู้ว่ามီးอะไรบ้างก็ไปหาข้อมูลเอาเอง

พระเถระผู้ปฏิบัติเกี่ยวกับการเจริญมรณสติ

พระไพศาล วิสาโล เจ้าอาวาสวัดป่าสุคะโต จังหวัดชัยภูมิ ซึ่งหลายคนรู้จักท่านในฐานะพระนักวิชาการ พระนักพัฒนา พระนักคตินักเขียน ที่มุ่งมั่นเผยแผ่หลักธรรม ตลอดจนจนเป็นพระนักปฏิบัติธรรมชื่อดัง พระไพศาลได้ชื่อว่าเป็นพระสงฆ์นักกิจกรรมหัวก้าวหน้า ที่สามารถเชื่อมโยงความรู้ทางด้านพุทธธรรม มาอธิบายความหมายและปรากฏการณ์ของชีวิตและสังคมในบริบทที่เปลี่ยนไป เป็นพลวัตรได้อย่างเข้าใจง่ายชัดเจนและเป็นรูปธรรม

สรุปหัวข้อและเนื้อหาในการสนทนาธรรมในรายการธรรมาภิวัตน์ เพื่อมุ่งหวังให้ผู้ชมและพุทธศาสนิกชน ได้หลุดพ้นจากทุกข์ และเตรียมตัว เตรียมใจ เผชิญหน้ากับความตายด้วยใจที่เป็นสุขทั้งในยามปกติ ยามที่ร่างกายเจ็บไข้ได้ป่วย จวบจนกระทั่งวินาทีสุดท้ายของชีวิต ผู้เขียนจึงขอนำมาถ่ายทอดแก่ผู้อ่าน "ธรรมลีลา" อีกครั้งหนึ่ง อันที่จริงคนเราทุกคนล้วนแล้วแต่รู้อยู่แก่ใจว่า "ไม่วันใดก็

วันหนึ่ง เราก็จะต้องตาย" และทันทีที่นึกถึงความตายของตัวเองแล้ว ทุกคนล้วนเสียวสันหลังวาบ (บางคนถึงกับผวา เกรียดหนัก) เพราะส่วนลึกในจิตใจยอมรับไม่ได้กับการตายของตนเองที่ยังมาไม่ถึง แต่จะต้องมาถึงในสักวัน หลายคนยังทำใจไม่ได้ที่จะต้องจากพ่อแม่ ลูกเมีย สามี อันเป็นที่รักรวมทั้งทรัพย์สินสมบัติต่างๆ และชื่อเสียงเกียรติยศ

ดังนั้น นอกจากความรู้สึกไม่ยอมรับเรื่องความตายของตนเองแล้ว ยังออกอาการต่างๆ ในการพยายามจะผลักไสความตายให้ออกไปไกลๆ ไม่ว่าจะหลีกเลียง ปฏิเสธที่จะไม่พูดถึง โดยอ้างว่า "ยังไม่ตายง่ายๆ หรือ...", "คนอย่างข้าหนั่งเหนียว ...", "โอ๊ย...ทำบุญไว้เยอะ" ฯลฯ หรือแม้แต่ตอบกลับคนที่เข้ามาพูดคุยด้วยในเรื่องนี้ว่า "เอาเรื่องอับมงคลมาพูด"

พระไพศาลได้กล่าวไว้ว่า เมื่อคนเราทราบอยู่แล้วว่ายังไงก็ต้องตาย คงไม่มีอะไรดีไปกว่าการยอมรับความตาย และเตรียมตัวเตรียมใจพร้อมรับความตายทุกขณะเมื่อคิดได้เช่นนั้น นอกจากเราจะเผชิญหน้ากับความตายด้วยใจที่สงบแล้ว ยังทำให้เรามีสติในการดำรงชีวิตอยู่ในทุกปัจจุบันขณะ และตั้งมั่นในการทำแต่สิ่งที่ดีๆ อีกด้วย ได้ยินได้ฟังแล้วก็นึกถึงคำพูดของใครหลายคนที่มีมักจะบอกกับตนเองว่า "จงใช้ชีวิตให้เหมือนเป็นวันสุดท้ายของชีวิต" เพราะการจะใช้ชีวิตให้เหมือนวันสุดท้ายของชีวิตนั้น จะต้องอาศัยการฝึกฝนจิต ให้สงบ นิ่ง เป็นจิตที่ตั้งมั่น โดยผ่านการใช้กระบวนการ ไม่ว่าจะ เป็นภาวนา นั่งสมาธิ ระลึกถึงความอยู่ความตายด้วยใจที่ไม่ยึดติด ขณะเดียวกันก็ต้องหมั่นฝึกฝนปฏิบัติอยู่เป็นนิจเพื่อให้จิตได้ทำความเข้าใจกับสภาวะธรรมนั้นๆ ได้อย่างถ่องแท้ แน่นนอนว่า การทำความดีนั้น ย่อมเผชิญกับอุปสรรคหรือความยากลำบากเสมอ แต่อยากให้มองว่า อุปสรรคขวากหนามต่างๆ นั้น เป็นเพียงเครื่องทดสอบความมุ่งมั่นในการทำความดี ว่าบุคคลนั้นมีความตั้งใจจริงหรือไม่ในการจะกระทำแต่กรรมดี ละเว้นกรรมชั่ว เพราะหากเราไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคและความยากลำบากที่เข้ามาทดสอบ แล้วมุ่งมั่นทำความดีจนถึงที่สุด ย่อมถือได้ว่า เป็นการบำเพ็ญบารมีที่ยกระดับจิตใจให้สูงขึ้นตามไปด้วย พระไพศาลกล่าวว่า การหมั่นทำความดี หลีกหนีความชั่ว การทำความเข้าใจว่า ทรัพย์สินสมบัติ เกียรติยศ ชื่อเสียง ล้วนแล้วแต่เป็นของชั่วคราว ไม่สามารถตามติดตัวไปได้เวลาตาย และไม่ได้ช่วยให้จิตใจสงบเย็นได้เลยเมื่อวาระสุดท้ายมาถึง ถือเป็นการยอมรับในการเผชิญหน้ากับความตายด้วยใจสงบ ความยึดติดในอารมณ์ต่างๆ ก็เช่นกัน ทั้งความคับแค้นใจ ความโกรธเกลียด ความน้อยเนื้อต่ำใจ ก็เป็นสิ่งที่พึงลดละ ด้วยการควบคุมกายและวาจา ไม่ให้ทำตามอารมณ์ ณ ขณะนั้น และต่อมาคือการฝึกจิตให้เป็นอิสระ หรือที่เราเรียกกันว่า "หัดปล่อยวาง" ซึ่งก็คือการมีสติและภาวนา อันเป็นขั้นต่อมาจากการให้หรือทานที่เราต้องไม่ยึดติดนั่นเอง ทาน ศีล ภาวนา ถือเป็นหลักใหญ่ของการเจริญกุศล เพื่อการขัดเกลากิเลสซึ่งเป็นสิ่งที่จะเกิดเป็นกุศลแก่ตัวเรามากที่สุด ยิ่งเราขัดกิเลสได้มากเท่าใด เราก็ยิ่งเดินเข้าใกล้หนทางแห่งการหลุดพ้นได้มากเท่านั้น เพราะกิเลสทั้งหลายที่เกาะกุมใจเราอยู่ จะค่อยๆ เบาบางจางลงไปได้

ดังนั้น การให้ทาน การลดความตระหนี่ถี่เหนียว ลดความอยาก ลดการเบียดเบียน ก็เป็นการขัดเกลากิเลส การรักษาศีล ก็เป็นการลดกิเลส การเจริญภาวนาทำจิตใจให้สงบรู้เท่าทันกิเลสที่เข้ามาครอบงำ รู้จักปล่อยวางในเหตุและปัจจัยต่างๆ ลดละการยึดมั่นถือมั่น จิตมีการระลึกถึงความไม่เที่ยงแท้ของสิ่งทั้งปวง จะเป็นหนทางนำเราไปสู่ความเป็นบุคคลผู้ที่มีความสงบในใจอยู่

ตลอดเวลา การระลึกถึงความตายอยู่เสมอก็เช่นกันครับ เปรียบเสมือนเส้นทางลัดที่จะทำให้เราคลายความยึดติดทั้งหลายลงได้ ทั้งสิ่งที่น่ายินดีและสิ่งที่น่ายินร้าย ซึ่งจะช่วยให้เรามีชีวิตที่มีความสุข สงบ เย็นเดินทางเข้าใกล้หนทางแห่งการหลุดพ้นได้เร็วยิ่งขึ้นด้วย เราสามารถทำให้คุ้นชินกับความตายได้ด้วยการระลึกนึกถึงความตายอยู่เสมอ นั่นคือ "การเจริญมรณสติ" อยู่เป็นประจำ

การเจริญมรณสติ หรือการเจริญมรณานุสติ คือ การระลึกถึงความตาย ถือเป็น การเตรียมใจรับมือกับความตายที่ดีที่สุด คือ การทำให้คุ้นชินกับความตายเป็นอันดับแรก เพื่อจะให้เกิดความไม่ประมาทจนเกิดความสลดใจรู้สึกขึ้นในจิตจริง ๆ ว่าตนเองจะต้องตายแน่ๆ ดังนั้น เราจำเป็นต้องเร่งชวนชวนในการที่จะทำความดี เตรียมตัวไว้ให้พร้อมเสมอไปกับเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้น เพราะเราสามารถรู้ได้ว่าจะเกิดวันไหน แต่เรื่องวันตายหรือความตายแล้ว เรามีอายุรู้ได้ ดังมรณสัญญาในข้อที่ ๘ ที่ว่า "ชีวิตของเรานี้จะมีอยู่ต่อไปได้อีกชั่วระยะเวลาหายใจเข้าออกเท่านั้น" เพราะความตายสามารถเกิดขึ้นกับเราได้ทุกเมื่อ อาจเป็นอีกวินาทีข้างหน้า คินนี้ วันพรุ่งนี้ เดือนหน้า ปีหน้า หรืออาจจะเป็นอีกสิบปีข้างหน้าก็ได้ เมื่อระลึกได้เช่นนี้แล้ว ก็ต้องสำรวจหรือถามตนเองว่า "เราพร้อมที่จะตายหรือยัง เราได้ทำสิ่งที่ควรทำเสร็จสิ้นแล้วหรือยัง และพร้อมที่จะปล่อยวางสิ่งทั้งปวงแล้วหรือยัง" หากยังไม่พร้อม เราควรใช้ชีวิตที่เหลืออยู่ให้เกิดประโยชน์อย่างเต็มที่ เร่งทำสิ่งที่ควรทำให้เสร็จสิ้น อย่าปล่อยเวลาให้สูญเปล่า หาไม่แล้ว เราอาจไม่มีโอกาสได้ทำสิ่งเหล่านั้นเลยก็ได้ ดังที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเมื่อครั้งพระองค์ทรงใกล้จะปรินิพพาน โอวาทครั้งสุดท้ายของพระองค์ก็ยังคงเน้นย้ำถึงความไม่เที่ยงของชีวิต พระองค์ตรัสเอาไว้ว่า "สังขารทั้งหลายมีความเสื่อมไปเป็นธรรมดาท่านทั้งหลายจงทำความไม่ประมาทให้ถึงพร้อมเถิด"

เพราะฉะนั้น การเจริญมรณสติ จึงมิใช่ "การมุ่งหน้าหาที่ตาย" หากแต่เป็นการฝึกใจให้พร้อมตายทุกเมื่อเป็นวิถีสู่การตายก่อนตายและการพ้นตาย แม้ด้านหนึ่งจะคล้ายกับการทำตนเหมือนคนตาย แต่อีกด้านหนึ่งคือการปลุกใจให้ตื่นจากความประมาท ความมีชีวิตที่เปี่ยมไปด้วยกิเลส เปลี่ยนชีวิตให้เป็นชีวิตที่เปี่ยมด้วยความ پاکเพียรบำเพ็ญบารมี และมีความปล่อยวางต่อทุกสรรพสิ่งอยู่เป็นนิจ เพื่อเป็นเข็มทิศให้ชีวิตได้เดินสู่หนทางแห่งความสุขที่แท้จริง คือ การหลุดพ้น นั่นเอง

มรณสติหรือสติระลึกสภาพธรรม

กล่าวถึงมรณสติเป็นตัวอย่าง ที่ว่า การระลึกถึงความตาย^{๕๕} ถ้าระลึกโดยไม่แยกกายกุศลจิตไม่เกิด แม้ว่าเป็นสมถกรรมฐาน ท่านผู้ฟังอย่าลืมนะ ต้องมีปัญญาจึงจะเจริญได้ ทุกกรรมฐานถ้าไม่มีปัญญาแล้ว จิตไม่สงบ เช่นถ้าระลึกถึงความตายของคนที่รัก เป็นอย่างไรคะ โศกเศร้า เสียใจ เพราะขาดสติ และปัญญา เวลาที่ระลึกถึง คนที่ไม่เป็นที่รัก หรือว่าคนที่เกลียดชัง หรือคนที่เป็นศัตรู ความตายของบุคคลเหล่านั้น อาจจะทำให้เกิดความยินดี ใช่ไหมคะ นั่นเป็นการระลึกถึงความตายที่ปราศจากสติ และปัญญา เพราะฉะนั้น ก็ไม่สามารถที่จะทำให้เกิดความสงบได้ หรือถ้าระลึกถึงคน

^{๕๕} พระมหาบุญมี มาลาวชิโร. ๒๕๔๗. พระพุทธศาสนากับความตาย. กรุงเทพมหานคร: ดอกหญ้าวิชาการ จำกัด.

ซึ่งไม่เป็นที่รัก ไม่เป็นที่ชัง จิตก็ไม่สงบ เพราะเหตุว่าขณะนั้นไม่ใช่ปัญญาที่ระลึกถึงความแสบคายอย่างวันหนึ่งๆ ได้ข่าวของคนที่เสียชีวิตไป ในหนังสือพิมพ์ด้วยอุบัติเหตุต่างๆ หรือว่าผู้ที่กระทำความเกี่ยวข้องกับคนที่ตาย ที่สิ้นชีวิตไปแล้ว เช่นสับหรือทิ้งหลาย เหล่านี้ไม่มีความรัก ความชังในบุคคลที่ตาย แต่ว่าไม่ใช่หมายความว่าขณะนั้น เป็นกุศลจิต เพราะฉะนั้น การระลึกถึงความตายโดยไม่แสบคายเหล่านั้น ไม่ทำให้จิตสงบ ระลึกอย่างไรจิตจะสงบ ต้องน้อมมาระลึกถึงความตายของตนเอง แล้วก็เห็นได้ว่าชีวิตนี้สั้นมาก แล้วก็สมบัติทั้งหลายที่มี ย่อมถึงความวิบัติพร้อมกับการขาดสูญของชีวิตนี้ ซึ่งไม่มีใครรู้ว่า จะเกิดขึ้นเมื่อไร ซึ่งข้อความที่กล่าวถึงการระลึกถึงความตายที่จะให้เกิดความแสบคายนั้น เช่นระลึกถึงว่า ชีวิตทั้งหลายไม่มีนิมิต คือไม่มีเครื่องหมายให้รู้เลยว่าจะเสียชีวิตลงไปเมื่อไร อาจจะต้องอยู่ในครรภ์ของมารดาก็ได้ หรือว่าเกิดมาแล้ว มีอายุจนถึง ๒๐ ปี ๓๐ ปี ๖๐ ปี ๑๐๐ ปีก็ได้ ไม่มีใครสามารถที่จะรู้นิมิตของชีวิตได้เลยว่าจะมาก หรือจะน้อย หรือว่าจะยาวนานสักเท่าไร เช่นทุกท่านที่นั่งอยู่ในขณะนี้ มีนิมิตที่จะบอกได้ไหมคะว่า ชีวิตของใครจะสิ้นสุดลงเมื่อไร เพราะฉะนั้น ก็เป็นของที่ไม่แน่นอนเลย ถ้าคิดถึงความไม่แน่นอน

จนกระทั่งสามารถที่จะระลึกถึงความตายให้สิ้นเชิงๆ เช่นที่พระผู้มีพระภาคได้ทรงแสดงกับพระภิกษุทั้งหลายว่า การระลึกถึงความตายชั่ว วันหนึ่ง คืนหนึ่ง ที่มีชีวิตอยู่ ก็ยังประมาทจนกระทั่งระลึกถึงในขณะที่มีชีวิตอยู่พอที่จะเคี้ยวอาหาร ๔-๕ คำแล้วกลืน นั่นก็ยังประมาท แต่ผู้ที่จะไม่ประมาท ก็คือผู้ที่ระลึกถึงความตาย ชั่วขณะที่ เคี้ยวข้าวคำหนึ่งแล้วกลืน หรือว่าหายใจเข้าแล้วออก หายใจออกแล้วเข้า นั่นเป็นผู้ที่ไม่ประมาท แต่ไม่ใช่หมายความว่าให้ระลึกถึงความตายอย่างนั้นเท่านั้น อย่างลึ้มว่า สมถกรรมฐาน ทั้งหมด ควรที่จะจบลงด้วยเห็นธรรมในธรรม เพราะฉะนั้น แม้แต่สมถกรรมฐานเช่น มรณสติ ก็ไม่ใช่ทำให้ระลึกถึงความตายแล้วสงบเท่านั้น แต่ต้องไม่ประมาทโดยสติระลึกถึงลักษณะของสภาพธรรมที่กำลังปรากฏ เมื่อระลึกถึงความตายแล้ว อย่างเวลานี้ ถ้าท่านระลึกถึงความตาย กับสติระลึกถึงลักษณะของสภาพธรรมที่กำลังปรากฏ ทันทิ อย่างไรไม่ประมาทระลึกถึงความตาย แต่สติไม่ระลึกถึงลักษณะของสภาพธรรมที่กำลังปรากฏ ที่เป็นนามธรรม ที่เป็นรูปธรรม ทางตาทางหูทางจมูกทางลิ้นทางกายทางใจ ถ้าไม่ระลึก มรณสตินั้นก็ไม่สามารถที่จะถึง เห็นธรรมในธรรมได้ แต่ถึงแม้ว่าพระผู้มีพระภาค จะให้ระลึกถึงความตาย คือมรณสติเนื่องๆ ก็เพื่อประโยชน์ อย่างเดียวคือ การที่จะให้เกิดสติ ระลึกถึงลักษณะของสภาพธรรม ที่จะดับกิเลส เป็นสมุจเฉท

การระลึกถึงความตาย ถ้าระลึกโดยไม่แสบคายกุศลจิตไม่เกิด แม้ว่าเป็นสมถกรรมฐาน ต้องมีปัญญาจึงจะเจริญได้ ทุกกรรมฐาน ถ้าไม่มีปัญญาแล้ว จิตไม่สงบ เช่นถ้าระลึกถึงความตายของคนที่ยังเป็นอย่างไรคะ โศกเศร้า เสียใจ เพราะขาดสติ และปัญญา เวลาที่ระลึกถึง คนที่ไม่เป็นที่รัก หรือว่าคนที่เกลียดชัง หรือคนที่เป็นศัตรู ความตายของบุคคลเหล่านั้น อาจจะทำให้เกิดความยินดี ใช่ไหมคะ นั่นเป็นการระลึกถึงความตาย ที่ปราศจากสติ และปัญญา เพราะฉะนั้น ก็ไม่สามารถที่จะทำให้เกิดความสงบได้ หรือถ้าระลึกถึงคนซึ่งไม่เป็นที่รัก ไม่เป็นที่ชัง จิตก็ไม่สงบ เพราะเหตุว่าขณะนั้นไม่ใช่ปัญญาที่ระลึกถึงความแสบคาย

การข่าวของคนที่เสียชีวิตไป ในหนังสือพิมพ์ด้วยอุบัติเหตุต่างๆ หรือว่าผู้ที่กระทำกิจเกี่ยวข้องกับคนที่ตาย ที่สิ้นชีวิตไปแล้ว เช่นสัปเหร่อทั้งหลาย เหล่านี้ ไม่มีความรัก ความซึ้งในบุคคลที่ตาย แต่ว่าไม่ใช่หมายความว่าขณะนั้น เป็นกุศลจิต เพราะฉะนั้น การระลึกถึงความตายโดยไม่แยกคายเหล่านั้น ไม่ทำให้จิตสงบ ระลึกอย่างไรจิตจะสงบ ต้องน้อมมาระลึกถึงความตายของตนเอง แล้วก็ เห็นได้ว่าชีวิตนี้สั้นมาก แล้วก็สมบัติทั้งหลายที่มี ย่อมถึงความวิบัติพร้อมกับการขาดสูญของชีวิตนี้ ซึ่งไม่มีใครรู้ว่า จะเกิดขึ้นเมื่อไร ซึ่งข้อความที่กล่าวถึงการระลึกถึงความตายที่จะให้เกิดความแยกคาย นั้น เช่นระลึกถึงว่า ชีวิตทั้งหลายไม่มีนิมิต คือไม่มีเครื่องหมายให้รู้เลยว่าจะเสียชีวิตลงไปเมื่อไร อาจจะต้องอยู่ในครรภ์ของมารดาก็ได้ หรือว่าเกิดมาแล้ว มีอายุจนถึง ๒๐ ปี ๓๐ ปี ๖๐ ปี ๑๐๐ ปีก็ได้ ไม่มีใครสามารถที่จะรู้นิมิตของชีวิตได้เลยว่าจะมาก หรือจะน้อย หรือว่าจะยาวนานสักเท่าไร

เพราะฉะนั้น ก็เป็นของที่ไม่แน่นอนเลย ถ้าคิดถึงความไม่แน่นอน กระทั่งสามารถที่จะระลึกถึงความตายให้สั้นเข้าๆ เช่นที่พระผู้มีพระภาคได้ทรงแสดง กับพระภิกษุทั้งหลายว่า การระลึกถึงความตายชั่ว วันหนึ่ง คืนหนึ่ง ที่มีชีวิตอยู่ ก็ยังประมาท จนกระทั่งระลึกถึงในขณะที่มีชีวิตอยู่พอที่จะเคี้ยวอาหาร ๔-๕ คำแล้วกลืน นั้นก็ยังประมาท แต่ผู้ที่จะไม่ประมาท ก็คือผู้ที่ระลึกถึงความตาย ชั่วขณะที่ เคี้ยวข้าวคำหนึ่งแล้วกลืน หรือว่าหายใจเข้าแล้วออก หายใจออกแล้วเข้า นั้นเป็นผู้ที่ไม่ประมาท แต่ไม่ใช่หมายความว่าให้ระลึกถึงความตายอย่างนั้นเท่านั้น

สมถกรรมฐาน ทั้งหมด ควรที่จะจบลงด้วยเห็นธรรมในธรรม เพราะฉะนั้น แม้แต่สมถกรรมฐานเช่น มรณสติ ก็ไม่ใช่ทำให้ไประลึกถึงความตายแล้วสงบเท่านั้น แต่ต้องไม่ประมาทโดยสติระลึก รู้ลักษณะของสภาพธรรมที่กำลังปรากฏ เมื่อระลึกถึงความตายแล้ว อย่างเวลานี้ ถ้าท่านระลึกถึงความตาย กับสติระลึก รู้ลักษณะของสภาพธรรมที่กำลังปรากฏ ทันที อย่างไหนไม่ประมาท ระลึกถึงความตาย แต่สติไม่ระลึก รู้ลักษณะของสภาพธรรมที่กำลังปรากฏ ที่เป็นนามธรรม ที่เป็นรูปธรรม ทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ ถ้าไม่ระลึก มรณสตินั้นก็ไม่สามารถที่จะถึง เห็นธรรมในธรรมได้ แต่ถึงแม้ว่าพระผู้มีพระภาค จะให้ระลึกถึง ความตาย คือมรณสติเนืองๆ ก็เพื่อประโยชน์ อย่างเดียว คือ การที่จะให้เกิดสติ ระลึก รู้ลักษณะของสภาพธรรม ที่จะดับกิเลส เป็นสมุจเฉท

๓.๔ อานิสงส์อันเกิดแต่การเจริญมรณานุสติ

ผู้วิจัยทำได้การศึกษาค้นคว้าและค้นหาหลักฐานอ้างอิงจากคัมภีร์พระไตรปิฎกเกี่ยวกับอานิสงส์อันเกิดแต่การเจริญมรณานุสติ ดังนี้

การระลึกถึงความตายทางพระท่านกล่าวว่า มีประโยชน์ อย่างน้อยก็ทำให้เราได้เจียมเนื้อเจียมตัวว่า จะต้องไม่หลงระเริง และไม่ประมาทในวัย รมัตระวังไม่ตั้งอยู่ในความประมาท เพราะความตายประดุจเงาตามตัว ต่างกันจะตายก่อน ตายหลังเท่านั้นเอง เมื่ออยู่ในที่สังตอันสมควรต่อการเจริญมรณานุสติ จึงบริกรรมภาวนาว่า เราจะต้องตาย รูปชีวิตนามชีวิต จะต้องขาดจากกันหรือความตายเป็นของเที่ยง ความมีชีวิตอยู่เป็นของไม่เที่ยง ภาวนาอยู่อย่างนี้เรื่อยๆ ไป ถ้าเป็นผู้มีปัญหา และอินทรีย์แก่กล้า จะสามารถข่มนิวรณ์ธรรมต่างๆ เสียได้ มีอารมณ์คือความตายตั้งมั่น เข้าถึงอุปจาร

สมาธิโดยไม่ยาก นอกจากนั้นยังบังเกิดมรณสัญญาที่น่าปรารถนาถึง ๘ ประการ คือ เกิดความรู้ลึกเกี่ยวกับความตายขึ้นมาว่า

๑. ชีวิตของเราจะมีอยู่ต่อไปได้อีกประมาณแคว้นหนึ่งกับคืนหนึ่ง คือ ๒๔ ชั่วโมงเท่านั้น
๒. ชีวิตของเราจะมีอยู่ต่อไปได้อีกประมาณแคว้นหนึ่ง คือ ๑๒ ชั่วโมงเท่านั้น
๓. ชีวิตของเราจะมีอยู่ต่อไปได้อีกประมาณเพียงครึ่งวัน คือ ๖ ชั่วโมงเท่านั้น
๔. ชีวิตของเราจะมีอยู่ต่อไปได้อีกช่วงเวลาเพียงกินข้าวอ่อมหนึ่งเท่านั้น
๕. ชีวิตของเราจะมีอยู่ต่อไปได้อีกชั่วครึ่งเวลากินข้าวอ่อมเท่านั้น
๖. ชีวิตของเราจะมีอยู่ต่อไปได้อีกช่วงเวลากินข้าวได้เพียง ๔ หรือ ๕ คำเท่านั้น
๗. ชีวิตของเราจะมีอยู่ต่อไปได้อีกช่วงเวลาเคี้ยวข้าวคำหนึ่งเท่านั้น
๘. ชีวิตของเราจะมีอยู่ต่อไปได้อีกชั่วระยะเวลาหายใจเข้าออกเท่านั้น

มรณสัญญาข้อ ๗ และ ๘ ทำให้มีสติเจริญดีเยี่ยม ถูกต้องตามพุทธประสงค์ ซึ่งพระพุทธองค์ตรัสชมเชยไว้ ส่วนข้อที่ ๑ - ๖ สำหรับผู้คนในสมัยปัจจุบันนี้ ผู้ใดสามารถทำได้ก็นับว่าดีมากแล้ว การเจริญมรณานุสตินั้น ได้ผลอย่างมากเพียงอุچارสมาธิ ไม่เข้าถึงอัปนาเนื่องจากมรณะ ความตายที่นำมาใช้เป็นอารมณ์กรรมฐานนั้นเป็นสภาวะที่ทำให้เกิดความสังเวช เมื่อใช้ระลึกถึงอารมณ์ดังนี้เรื่อยๆ ทำให้เกิดความสะดุ้งกลัวขึ้นกับจิต จิตจึงไม่ถึงความอัปนาสมาธิ

อานิสงส์อันเกิดแต่การเจริญมรณานุสติมีดังนี้

๑. ทำให้ละความประมาทหมัวเมาในชีวิตลง มองเห็นภัยในวิภูฏสงสาร
๒. ได้สัพพภเวสุอนภิตสัญญา คือ ความกระสันที่จะเลิกอยู่ในภพทั้งปวง
๓. ละความยินดีในชีวิต ไม่ระเรงรักในชีวิต
๔. ตีเตียนการกระทำอันเป็นบาป
๕. ยินดีด้วยสัลเลขะ ความมกน้อย สันโดษ ไม่สังสมของบริโภคะ
๖. สันดานปราศจากความตระหนี่อันเป็นมลทิน ไม่รักใคร่หวงแหนในสมบัติทั้งปวง
๗. จิตจะคุ้นเคยใน อนิจจสัญญา มองเห็นอนิจจังในรูปธรรม นามธรรม เป็นเหตุให้ได้ทุกข์สัญญา อนัตตสัญญาตามมา เห็นพระไตรลักษณ์ชัดแจ้งในสันดาน
๘. เมื่อเห็นไตรลักษณ์แล้ว แม้ต้องตายย่อมไม่หนีหวาดกลัว สติไม่หลงเลอะเลือน

คนที่ไม่เจริญมรณานุสติเมื่อถึงเวลาใกล้ตายย่อมสะดุ้งตกใจกลัวตายเหมือนถูกเสือร้ายตะครุบตัวไว้กำลังจะกัดกินเป็นอาหาร หรือเหมือนคนอยู่ในเงื้อมมือโจร หรือเพศฆาต หรือเหมือนคนอยู่ในมือยักษ์ หรือในปากอสรพิษ การเจริญมรณานุสตินั้น เป็นปัจจัยให้สำเร็จซึ่งมรรคผลนิพพาน ถ้าชาตินี้ยังไม่บรรลู่ เมื่อตายลงย่อมมีสุคติเป็นที่ไป พระคาถาเกี่ยวกับความตายที่ควรทราบและจดจำไว้เตือนตนเอง เพื่อประกอบการเจริญมรณานุสติ มีดังนี้ ความตายและการหนีความตายไม่พ้น ไม่ใช่มีแต่เราเพียงผู้เดียว แท้ที่จริงสัตว์ทั้งหลายที่มีสภาพเนื่องมาจากภพก่อนและเกิดขึ้นในภพนี้ แล้วย้ายจากภพนี้เกิดต่อไปในภพใหม่ สัตว์ทั้งหลายเหล่านั้นย่อมมีความตาย และหนีไม่พ้นจากความตายด้วยกันทั้งสิ้น

ผู้ใดเกิดขึ้นในกรรมมารดาครั้งแรกในคืนใดคืนหนึ่งนั้น ผู้นั้นย่อมบ่าหน้าไปหาแต่ความตาย ผู้บ่าหน้าไปหาความตายนี้ ไม่มีการกลับหลัง ผู้ที่ยังอยู่ในวัยหนุ่ม วัยสาวก็ดี วัยแก่ก็ดี ผู้ที่ไม่มีปัญญาความรู้ก็ดี ที่มีปัญญาความรู้ก็ดี ผู้ที่ร่ารวยก็ดี ยากจนก็ดี ทั้งหมดนี้ย่อมมีความตายเป็นที่สุด สัตว์ทั้งหลายที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมประสบกับภัย คือความตายอย่างแน่นอน เสมือนหนึ่งผลไม้ที่สุกงอมต้องหล่นลงอย่างแน่แท้ชนทั้งหลายในยามเช้ายังเห็นกันอยู่ พอตกเวลาเย็นบางคนก็ไม่เห็นกัน ตายเสียแล้ว ชนทั้งหลายเมื่อตอนเย็นยังเห็นกันอยู่ พอถึงตอนเช้าบางคนก็ไม่เห็นกัน ตายเสียแล้วอายุของคนเรานั้นน้อยเหลือเกิน เสมือนหนึ่งหยาดน้ำค้างที่ติดอยู่บนใบหญ้า เมื่อถูกแสงอาทิตย์เข้าก็เหือดแห้งหายไปพลัน ดังนั้น อย่าได้ขัดขวางการบวชของลูกเลยสัตว์ทั้งหลายทั้งสิ้น มีความตายอย่างแน่นอน เป็นของเที่ยง สัตว์ทั้งหลายทั้งสิ้น จักตาย กำลังตาย และเคยตายมาแล้ว เราจักตายเช่นกัน อย่าได้สงสัยความตายนี้เลย

สรุป การระลึกถึงความตาย มีประโยชน์มาก เพราะอย่างน้อยทำให้เราตั้งอยู่ในความไม่ประมาทในวัย ในลาภ ยศ ชื่อเสียงยศถาบรรดาศักดิ์ เราจะต้องตาย ฉะนั้น สิ่งใดที่เราคิดว่าจะทำให้และเป็นประโยชน์เราต้องรีบทำโดยเร็วไว เพราะอาจจะไม่ได้ทำถ้าเราตายก่อน ความตายมักจะเกิดในช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิตโดยเฉพาะช่วงเทศกาลสำคัญ ปีใหม่ก็ดี สงกรานต์ก็ดี การจลาจลคบคั่งก็ดี อาจจะทำให้เกิดอุบัติเหตุและเสียชีวิตได้โดยง่าย เมื่อเราคิดได้อย่างนี้ก็จะได้รับทำคุณงามความดี

๓.๕ มรณานุสสติเพื่อความไม่ประมาทในการสร้างบารมี

ผู้วิชัยทำได้การศึกษาค้นคว้าและค้นหาหลักฐานอ้างอิงจากคัมภีร์พระไตรปิฎกเกี่ยวกับมรณานุสสติเพื่อความไม่ประมาทในการสร้างบารมี ความตายเป็นของเที่ยงความมีชีวิตอยู่เป็นของไม่เที่ยงภวานาอยู่ตั้งนั้นนอกจากนั้นยังบังเกิดมรณสัญญาที่น่าปรารถนาถึง ๘ ประการ

๑. ชีวิตของเราจะมียุติต่อไปได้อีกประมาณแคว้นหนึ่งกับคืนหนึ่ง คือ ๒๔ ชั่วโมงเท่านั้น
๒. ชีวิตของเราจะมียุติต่อไปได้อีกประมาณแคว้นหนึ่ง คือ ๑๒ ชั่วโมงเท่านั้น
๓. ชีวิตของเราจะมียุติต่อไปได้อีกประมาณเพียงครึ่งวัน คือ ๖ ชั่วโมงเท่านั้น
๔. ชีวิตของเราจะมียุติต่อไปได้อีกช่วงเวลาเพียงกินข้าวอิมหนึ่งเท่านั้น
๕. ชีวิตของเราจะมียุติต่อไปได้อีกชั่วครั้งเวลากินข้าวอิมเท่านั้น
๖. ชีวิตของเราจะมียุติต่อไปได้อีกช่วงเวลากินข้าวได้เพียง ๔ หรือ ๕ คำเท่านั้น
๗. ชีวิตของเราจะมียุติต่อไปได้อีกช่วงเวลาเคี้ยวข้าวคำหนึ่งเท่านั้น
๘. ชีวิตของเราจะมียุติต่อไปได้อีกชั่วระยะเวลาหายใจเข้าออกเท่านั้น

มรณสัญญาข้อ ๗ และ ๘ ทำให้มีสติเจริญดีเยี่ยม ถูกต้องตามพุทธประสงค์ ซึ่งพระพุทธองค์ตรัสชมเชยไว้ ส่วนข้อที่ ๑ - ๖ สำหรับผู้คนในสมัยปัจจุบันนี้ ผู้ใดสามารถทำได้ก็นับว่าดีมากแล้ว

การเจริญมรณานุสสตินั้น ได้ผลอย่างมากเพียงอุปราสมาธิ ไม่เข้าถึงอัปนาเนื่องจากมรณะ ความตายที่นำมาใช้เป็นอารมณ์กรรมฐานนั้นเป็นสภาวะที่ทำให้เกิดความสังเวช เมื่อใช้ระลึกถึงอารมณ์ดังนี้เรื่อยๆ ทำให้เกิดความสะดุ้งกลัวขึ้นกับจิต จิตจึงไม่ถึงความอัปนาสมาธิ

๑) น โข อหฺยเวโก มรณธมโม มรณํ อนตีโต อถ โข ยาวตา สตฺตานํ อาคติ คติ จุติ
อุปฺตติ สพฺเพ สตฺตา มรณธมา มรณํ อนตีตาฯ

ความตายและการหนีความตายไม่พ้น ไม่ใช่มีแต่เราเพียงผู้เดียว แท้ที่จริงสัตว์ทั้งหลาย ที่มีสภาพเนื่องมาจากภพก่อนและเกิดขึ้นในภพนี้ แล้วย้ายจากภพนี้เกิดต่อไปในภพใหม่ สัตว์ทั้งหลาย เหล่านั้นย่อมมีความตาย และหนีไม่พ้นจากความตายด้วยกันทั้งสิ้น

๒) ยเมกรตฺตี ปฐฺมํ คพฺเภ วสติ มาณโว อพฺภูจฺฉิตฺวา โส ยาติ สคจฺฉํ น นีวตฺตติฯ

ผู้ใดเกิดขึ้นในครุกรรมารดาครั้งแรกในคืนใดคืนหนึ่งนั้น ผู้นั้นย่อมบ่าหน้าไปหาแต่ความตาย ผู้บ่าหน้าไปหาความตายนี้ ไม่มีการกลับหลัง

๓) ทหฺรา จ หิ วุฑฺธา จ เย พาลา เย จ ปรฺนทิตฺตา อคฺฆา เจว ทลิตฺทา จ สพฺเพ มจฺจุ
ปรายณา

ผู้ที่ยังอยู่ในวัยหนุ่ม วัยสาวก็ดี วัยแก่ก็ดี ผู้ที่ไม่มีปัญญาความรู้ก็ดี ที่มีปัญญาความรู้ก็ดี ผู้ที่ร่ารวยก็ดี ยากจนก็ดี ทั้งหมดนี้ย่อมมีความตายเป็นที่สุด

๔) ผลานมิว ปุกกานํ นิจฺจํ ปตฺนโต ภยํ เอวํ ชาตฺตานมจฺจานํ นิจฺจํ มรณโต ภยํฯ

สัตว์ทั้งหลายที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมประสบกับภัย คือความตายอย่างแน่นอน เสมือนหนึ่งผลไม้ที่สุกงอมต้องหล่นลงอย่างแน่แท้

๕) สายเมเก น ทิสฺสนติ ปาโต ทิฏฺฐา พหู ชนา ปาโต เอเก น ทิสฺสนติ สายํ ทิฏฺฐา พหู
ชนาฯ

ชนทั้งหลายในยามเช้ายังเห็นกันอยู่ พอตกเวลาเย็นบางคนก็ไม่เห็นกัน ตายเสียแล้ว ชนทั้งหลายเมื่อตอนเย็นยังเห็นกันอยู่ พอถึงตอนเช้าบางคนก็ไม่เห็นกัน ตายเสียแล้ว

๖) อุสฺสาโวว ตินคคฺมทฺติ สุริยุคคฺมณํ ปติ เอวมายุ มนุสฺसानํ มา มํ อมฺม นีวารยาฯ

แม่จ๋า อายุของคนเรานั้นน้อยเหลือเกิน เสมือนหนึ่งหยาดน้ำค้างที่ติดอยู่บนใบหญ้า เมื่อถูกแสงอาทิตย์เข้า ก็เหือดแห้งหายไปพลัน ดังนั้น แม่อย่าได้ขัดขวางการบวชของลูกเลย

๗) สพฺเพ สตฺตา มรณา ฐุวํ สพฺเพ สตฺตา มรณา นิจฺจํ สพฺเพ สตฺตา มรณติ จ มริสฺสุ จ มริสฺส
เร ตเถวาทํ มริสฺสามิ นตฺถิ เม เอตถ สํสโยฯ

สัตว์ทั้งหลายทั้งสิ้น มีความตายอย่างแน่นอน เป็นของเที่ยง สัตว์ทั้งหลายทั้งสิ้น จักตาย กำลังตาย และเคยตายมาแล้ว เราก็จักตายเช่นกัน อย่าได้สงสัยความตายนี้เลย

สักวันหนึ่งข้าพเจ้าต้องตาย สักวันหนึ่งท่านก็ต้องตาย สักวันหนึ่งคนที่ข้าพเจ้ารักต้องตาย สักวันหนึ่งคนที่ท่านรักก็ต้องตาย สักวันหนึ่งของที่ข้าพเจ้าชอบต้องฟัง สักวันหนึ่งของที่ท่านชอบก็ต้องฟัง สักวันข้าพเจ้าต้องพลัดพราก สักวันท่านก็ต้องพลัดพราก สักวันเราต้องตาย

๑) ชีวิตนี้วิปริตผันแปรไม่แน่นอน

๒) ภัยหมดไปตามลำดับแห่งวัย

๓) หนุ่มก็ตายแก่ก็ตาย

๔) ชีวิตไม่ถึงร้อยปีก็จะตาย

๕) ถ้าอยู่เลยร้อยปีก็ต้องตายเพราะความแก่เป็นแน่แท้

- ๖) คนโง่ก็ตายคนฉลาดก็ตาย
 ๗) สรรพสัตว์ทั้งหลายล้วนก้าวเดินไปสู่ความตาย
 ๘) คนถึงคราวตายหมู่ญาติก็ช่วยไม่ได้
 ๙) ชีวิตนี้น้อยนักชีวิตนี้สั้นนัก
 ๑๐) วันและคืนย่อมผ่านไป
 ๑๑) เมื่อมีชีวิตวัยแห่งชีวิตก็รุ่งเข้ามา
 ๑๒) เกิดก็เป็นทุกข์
 ๑๓) จะตายก็ตายไปคนเดียว
 ๑๔) กาลเวลาล่วงไปปราศรีก็ผ่านไป
 ๑๕) ตายก็เป็นทุกข์
 ๑๖) แก่ก็เป็นทุกข์
 ๑๗) สัตว์โลกถูกมฤตยูห้าหั้น
 ๑๘) จะวิ่งหนีก็ไม่ทัน(ความตายไม่มีใครหนีได้)
 ๑๙) สัตว์โลกถูกชราปิดล้อม
 ๒๐) เจ็บก็เป็นทุกข์
 ๒๑) จะเกิดก็เกิดมาคนเดียว
 ๒๒) ชีวิตนี้คับแคบและสั้นนิดเดียว
 ๒๓) ชีวิตสิ้นสุดลงที่ความตาย
 ๒๔) เมื่อยังมีชีวิตอยู่ควรเกื้อกูลกัน
 ๒๕) เมื่อสัตว์จะตายไม่มีผู้ป้องกัน
 ๒๖) เมื่อคนจะตายยังแถมประกอบด้วยทุกข์อีก
 ๒๗) คนที่ร้องให้ถึงคนตายเขาก็ต้องตายด้วย
 ๒๘) ปราชญ์กล่าวว่าชีวิตนี้น้อยนัก
 ๒๙) เห็นอยู่เมื่อเข้าสายก็ตาย
 ๓๐) ที่ตายแล้วก็แล้วไปไม่ควรเศร้าโศกถึง
 ๓๑) ปราชญ์ทั้งหลายบอกแล้วว่าชีวิตนี้น้อยนัก
 ๓๒) โลกถูกความตายครอบเอาไว้
 ๓๓) เมื่อความตายมาถึงตัวก็ไม่มีใครป้องกันได้
 ๓๔) เมื่อคนตายแล้วสมบัติสัจนิกก็ไม่ติดไป
 ๓๕) ทุกชีวิตที่เกิดมาแล้วจะต้องแตกสลายในที่สุด
 ๓๖) ทุกชีวิตจะต้องทอดทิ้งร่างกายไว้ในโลก
 ๓๗) ไม่มีใครผิดเพี้ยนกับความตายซึ่งมีอำนาจมากได้
 ๓๘) สถานที่ที่ได้ชื่อว่าไม่มีคนตายไม่มีในโลก
 ๓๙) ทุกคนควรทำหน้าที่ของตนและไม่ควรประมาท

- ๔๐) ทั้งหนุ่มและแก่ล้วนร่างกายแตกดับไปทุกคน
 ๔๑) สัตว์โลกถูกมฤตยูห้าหั้นถูกชราปิดล้อม
 ๔๒) เมื่อสัตว์ถูกชรานำเข้าไปแล้วไม่มีผู้ป้องกัน
 ๔๓) ความผิดเพี้ยนกับมฤตยูอันมีกองทัพใหญ่นั้นไม่ได้เลย
 ๔๔) ก็วันผ่านไปชีวิตก็ยิ่งใกล้ความตาย
 ๔๕) คนทุกคนต้องตาย
 ๔๖) วยสิ้นไปตามคืนและวัน
 ๔๗) การตายโดยชอบธรรมดีกว่าการมีชีวิตอยู่โดยไม่ชอบธรรม
 ๔๘) อายุของคนย่อมหมดสิ้นไป
 ๔๙) ความตายย่อมมีแก่ผู้เกิด
 ๕๐) วันคืนเคลื่อนคล้อยอายุก็เหลือน้อยเข้าทุกที
 ๕๑) สัตว์ทั้งปวงย่อมถูกชราและมรณะพัดพาไป
 ๕๒) สายเห็นกันอยู่รุ่งเช้าอีกวันก็ตาย
 ๕๓) มีชีวิตอยู่อย่างไม่ถูกต้องหาประเสริฐไม่
 ๕๔) เงินก็ซื้ออายุให้ยืนยาวไม่ได้
 ๕๕) สัตว์ทั้งปวงจัดทอดทิ้งร่างไว้ในโลก
 ๕๖) ตั้งอยู่ในธรรมแล้วไม่ต้องกลัวปรโลก
 ๕๗) วยย่อมเสื่อมลงเรื่อยไปทุกหลักตาทุกลิมตา
 ๕๘) เมื่อตายทรัพย์สักนิดเดียวจะติดตัวไปก็ไม่มี
 ๕๙) ตายเพื่อความถูกต้องประเสริฐกว่า
 ๖๐) ถึงคราวตายบุตรทั้งหลายก็ช่วยไม่ได้
 ๖๑) ถึงคราวตายบิดาญาติพี่น้องก็ช่วยไม่ได้
 ๖๒) รวยก็ตายจนก็ตาย
 ๖๓) ทรัพย์สมบัติก็ซื้อความแก่ไม่ได้
 ๖๔) สักวันหนึ่งก็จะพรากจากกันไป
 ๖๕) วันคืนไม่ผ่านไปเปล่า
 ๖๖) มฤตยูพยาธิชราทั้งสามนี้ดุจไฟลามลุกไหม้
 ๖๗) ผู้ที่ตั้งอยู่ในธรรมใครเล่าจะกลัวความตาย
 ๖๘) ผู้ที่เกิดมาแล้วจะไม่ตายไม่มี
 ๖๙) วันคืนผ่านพ้นไปชีวิตย่อมจะเหลือน้อยลง
 ๗๐) อายุย่อมหมดไปทุกขณะที่หลับตาและลิมตา
 ๗๑) คนจะมีชีวิตอยู่ได้ก็เพียงร้อยปีหรือจะเกินก็เพียงเล็กน้อย
 ๗๒) แม้ชีวิตอยู่ร้อยปีก็ไม่พ้นความตายไปได้มวลมนุษย์ล้วนมีความตายรออยู่ข้างหน้า
 ๗๓) ชีวิตของเราเป็นของน้อยชราและพยาธิก็คอยย่ำยี

- ๗๔) กาลเวลาย่อมกลืนกินสรรพสัตว์ทั้งหลายพร้อมกันไปกับตัวมันเอง
- ๗๕) คนใดร้องไห้บ่นเพื่อถึงคนที่ตายไปแล้วแม้คนที่รื้ออนั้นก็ต้องตายเหมือนกัน
- ๗๖) เมื่อมาเกิดก็ไม่มีใครอ่อนวอนมาเกิดเมื่อตายจากโลกนี้ก็ไม่มีใครอนุญาตให้ไป
- ๗๗) วันคืนล่วงไปชีวิตของคนก็พร่องลงไปจากประโยชน์ที่จะทำ
- ๗๘) ชีวิตของสัตว์เหมือนภาชนะดินซึ่งล้วนมีความสลายเป็นที่สุด
- ๗๙) ทั้งคนมีทั้งคนจนล้วนมีความตายเป็นเบื้องหน้า
- ๘๐) รูปร่างของสัตว์ย่อมร่วงโรยไปแต่ชื่อและโคตรไม่เสื่อมสลาย
- ๘๑) อายุสังขารใช้จะประมาทไปตามสัตว์ผู้ยืนนั่งนอนหรือเดินอยู่ก็หาไม่
- ๘๒) สิ่งมีชีวิตย่อมกลัวโทษ กลัวความตายจึงทำตนเป็นอุปมาแล้วไม่พึงฆ่าหรือใช้ให้ผู้อื่นฆ่า
- ๘๓) เพราะฉะนั้นในชีวิตที่เหลืออยู่นี้ทุกคนควรกระทำกิจการหน้าที่และไม่พึงประมาท
- ๘๔) ร่างกายนี้ ไม่นานนัก เมื่อวิญญูณจากไปแล้ว หมูญาติก็เกลียดกลัว เอาไปทิ้งในป่าช้า
- ๘๕) เมื่อภิกษุมีใจอันอบรมแล้วด้วยมรณะสัญญาอยู่ จิตย่อมหวนกลับจากการรักชีวิต
- ๘๖) กาลเวลาล่วงไปวันคืนผ่านพ้นไปวัยก็หมดไปที่ละตอนๆตามลำดับ
- ๘๗) อายุของคนนี้น้อยนักจะต้องจากโลกนี้ไปจึงควรทำกุศลและประพฤติพรหมจรรย์
- ๘๘) น้ำเต็มฝั่งไม่ไหลทวนขึ้นที่สูงฉันใดอายุของคนก็ย่อมไม่เวียนไปสู่วัยเด็กอีกฉันนั้น
- ๘๙) ชีวิตนี้เป็นสิ่งคับข้อง เป็นสิ่งเล็กน้อย ประกอบด้วยทุกข์ ใครเล่ายังจะอาศัยชีวิตนี้ไปสร้างเวรกับผู้อื่น
- ๙๐) ชีวิตนี้น้อยนักไม่ถึงร้อยปีก็ตายกันแล้วถ้าจะอยู่เกินไ้ก็ต้องตายเพราะความแก่
- ๙๑) วันคืนย่อมล่วงไป ชีวิตย่อมหมดเข้าไป อายุของสัตว์ ย่อมสิ้นไป
- ๙๒) คนเหล่าใดกำหนดรู้รูปธาตุ ไม่ตั้งอยู่ในอรุปรธาตุ ย่อมหลุดพ้นไปได้ในโรธธาตุ, คนเหล่านั้น ชื่อว่าเป็นผู้ละมัจจุได้
- ๙๓) อายุของมนุษย์มีน้อย คนดีพึงดูถูกอายุนั้นเสีย พึงประพฤติดูคนมีศรัทธาถูกไฟไหม้มฤตยู (ความตาย) จะไม่มาถึงย่อมไม่มี
- ๙๔) ทั้งเด็ก ทั้งผู้ใหญ่ทั้งหลายทั้งฉลาดล้วนไปสู่อำนาจแห่งความตาย ล้วนมีความตายเป็นเบื้องหน้า
- ๙๕) ความตายย่อมครอบงำคนเก็บดอกไม้ (กามคุณ) ที่มีใจข้องในอารมณ์ต่าง ๆ ไม่อึดในกาม ไว้ในอำนาจ
- ๙๖) ภัยของสัตว์ผู้เกิดมาแล้ว ย่อมมี เพราะต้องตายแน่นอน เหมือนภัยของผลไม้สุก ย่อมมี เพราะต้องหล่นในเวลาเข้าฉะนั้น
- ๙๗) ภาชนะดินที่ช่างหม้อทำแล้ว ล้วนมีความแตกเป็นที่สุด ฉันทใด, ชีวิตของสัตว์ทั้งหลาย ก็ฉันทนั้น

- ๙๘) ผู้เลี้ยงโคย่อมต้อนรับฝูงโคไปสู่ที่หากินด้วยพลอง ฉันทิด, ความแก่และความตาย ย่อมต้อนรับอายุของสัตว์มีชีวิตไปเช่นกันฉันทิดนั้น
- ๙๙) การร้องไห้ ความโศกเศร้า หรือ การคร่ำครวญรำไรใดๆ ย่อมไม่เกิดประโยชน์แก่ผู้ ล่วงลับไปแล้ว ผู้ที่ตายแล้วก็คงอยู่อย่างเดิมนั่นเอง
- ๑๐๐) เมื่อถูกพญามัจจุราชครอบงำ ไม่ว่าจะบุตร ไม่ว่าจะบิดา ไม่ว่าจะญาติพวกพ้อง มีไว้ก็ช่วย ต้านทานไม่ได้จะหาที่ปกป้องในหมู่ญาติ เป็นอันไม่มี
- ๑๐๑) ข้าพเจ้าไม่มีความชั่วฉะฉานข้าพเจ้าจึงไม่หวั่นเกรงความตายที่จะมาถึง
- ๑๐๒) การร้องไห้หรือโศกเศร้า จะช่วยให้จิตใจสงบ สบาย ก็ทำไม่ ทุกข์ยิ่งเกิดเพิ่มพูนทับ ทวี ทั้งร่างกายก็พลอยทรุดโทรม
- ๑๐๓) คนที่รักใคร่ ตายจากไปแล้ว ย่อมไม่ได้พบเห็นอีกเหมือนคนตื่นขึ้นไม่ได้เห็นสิ่งที่ได้ พบในฝัน
- ๑๐๔) จะตายก็ไปคนเดียว จะเกิดก็มาคนเดียว ความสัมพันธ์ของสัตว์ทั้งหลาย ก็เพียง แค่นี้มาพบปะเกี่ยวข้องกันเท่านั้นเอง
- ๑๐๕) คนที่สละความเศร้าโศกไม่ได้ มัวทอดถอนถึงคนที่จากไปแล้ว ตกอยู่ในอำนาจของ ความโศก ย่อมประสบความทุกข์หนักยิ่งขึ้น
- ๑๐๖) ตอนเช้ายังเห็นกันอยู่มากคน พอตกเห็นบางคนก็ไม่เห็น เมื่อเย็น ยังเห็นกันอยู่ มากคน ตกถึงเช้าบางคนก็ไม่เห็น
- ๑๐๗) ถ้าบุคคลจะเศร้าโศกถึงสิ่งที่ไม่ได้อยู่แก่ตน (เช่นผู้ที่ตายไปแล้ว เป็นต้น) ไชริ้ ก็ควร จะเศร้าโศกถึงตนเอง ซึ่งตกอยู่ในอำนาจของพญามัจจุราชตลอดเวลา
- ๑๐๘) แม่น้ำเต็มฝั่ง ไหมไหลทวนขึ้นที่สูง ฉันทิด อายุของมนุษย์ทั้งหลาย ย่อมไม่เวียน กลับมาสู่วัยเด็กอีก ฉันทิดนั้น
- ๑๐๙) ทั้งเด็ก ทั้งผู้ใหญ่ ทั้งคนพาล ทั้งบัณฑิต ทั้งคนมี ทั้งคนจน ล้วนเดินทางไปหา ความตายทั้งหมด
- ๑๑๐) ผลไม้สุกแล้ว ก็หั่นแต่ละต้องร่วงหล่นไปตลอดเวลา ฉันทิด สัตว์ทั้งหลายเกิด มาแล้ว ก็หั่นแต่จะตายอยู่ตลอดเวลาฉันทิดนั้น
- ๑๑๑) อายุของคนน้อยนัก คนดีไม่ควรลืมาอายุ ควรระลึกถึงอายุตุจคนถูกไฟไหม้ศรีษะ เพราะการที่ความตายจะไม่มาถึงนั้นไม่มีเลย
- ๑๑๒) ถ้าจะเศร้าโศกถึงคนที่ตายไปแล้ว ก็ควรจะเศร้าโศกถึงตนเองด้วย ที่ตกอยู่ใน อำนาจของความตายตลอดเวลา
- ๑๑๓) หัวน้ำที่เต็มฝั่ง พิงพัดต้นไม้ซึ่งเกิดที่ตกลงไปฉันทิด, สัตว์มีชีวิตทั้งปวง ย่อมถูกความ แก่และความตายพัดไปฉันทิดนั้น
- ๑๑๔) เพราะฉะนั้น สาธุชน สดับคำสอน ของท่านผู้ไกลกิเลสแล้ว พึงกำจัดความรำไร รำพันเสีย เห็นคนล่วงลับจากไปก็ทำใจให้ได้ว่า ผู้ที่ล่วงลับไปแล้วเราจะขอให้ เป็นอยู่อีกย่อมไม่ได้

- ๑๑๕) คูชิ.. ถึงคนอื่น ๆ ที่กำลังเตรียมตัว เดินทางไปตามยถากรรม ที่นี้สัตว์ทั้งหลาย เผลอญกับอำนาจ ของพญามัจจุราชเข้าแล้ว กำลังดิ้นรนกันอยู่ทั้งนั้น
- ๑๑๖) เมื่อวัยเสื่อมสิ้นไปอย่างนี้ ความพลัดพรากจากกัน ก็ต้องมีโดยไม่ต้องสงสัย หมู สัตว์ที่ยังเหลืออยู่ ควรเมตตาเอื้อเอ็นดูกัน ไม่ควรจะมีวศร่าโศกถึงผู้ที่ตายไปแล้ว
- ๑๑๗) วันคืนล่วงไปเท่าไรชีวิตก็พร่องลงไปเท่านั้น เวลาแห่งความตายรุกไล่เข้าไปทุก อิริยาบถ ฉะนั้นจึงไม่ควรประมาทเวลา
- ๑๑๘) จะอยู่ในอากาศ อยู่กลางมหาสมุทร เข้าไปสู่หลิบเขา ก็ไม่พ้นจากมฤตยูได้ประเทศ คือดินแดนที่มฤตยูจะไม่รุกรานผู้อยู่ไม่มี
- ๑๑๙) กาลย่อมล่วงไป รัตริย้อมผ่านไป ชั้นแห่งวัยล่อมละลำดับไป ผู้เล็งเห็นภัยใน มรณะนั้น พึงทำบุญอันนำสุขมาให้
- ๑๒๐) เมื่อเศร่าโศกไป ก็เท่ากับทำร้ายตัวเอง ร่างกายจะผ่ายผอม ผิดพรรณจะซูบซีด หม่นหมอง ส่วนผู้ที่ตายไปแล้วก็จะเอาความโศกเศร่านั้นของเราไปช่วยอะไรตัว เขาไม่ได้ความรำไรรำพันยอมไร้ประโยชน์
- ๑๒๑) ผู้ที่เศร่าโศกถึงคนตาย ก็เหมือนเด็กร้องไห้ เหมือนกับขอพระจันทร์ที่โคจรไปใน อากาศ คนตายถูกเผาอยู่ย่อมไม่รู้ว่ญาติคร่ำครวญถึง เพราะฉะนั้นข้าพเจ้าจึงไม่ เศร่าโศกเขาไปแล้วตามวิถีทางขอเขา

๓.๖ สรุปจุดมุ่งหมายในการปฏิบัติมรณสติ

ผู้วิจัยทำได้การศึกษาค้นคว้าและค้นหาหลักฐานอ้างอิงจากคัมภีร์พระไตรปิฎก ได้สรุป จุดมุ่งหมายของการปฏิบัติมรณสติ เพื่อความดับทุกข์ทั้งปวง แล้วก็ พยายามปฏิบัติให้ถึงความ ประสงค์นั้น ไม่ว่าจะใช้เวลามากหรือน้อย ผลที่ปรากฏออกมาจึงเป็น เครื่องชี้หรือวัดถึงความสามารถ และความสำเร็จในการปฏิบัติถือ ให้สงบ เย็นเป็นสมาธิและเพื่อจะได้เลิก ลด ละ จากสิ่งไม่ดี

สรุปจุดมุ่งหมายของการ ประโยชน์จากการปฏิบัติ คือ ๑) เพื่อทำสาระของกายให้เกิดขึ้น ๒) เพื่อทำสาระของชีวิตให้เกิดขึ้น ๓) เพื่อทำสาระของทรัพย์สินให้เกิดขึ้น ๔) เพื่อทำสาระของความรัก ให้เกิดขึ้น ๕) เพื่อทำให้จิตใจสงบ เป็นสมาธิ ๖) เพื่อทำให้จิตใจได้คลายออกจากความทุกข์ทั้งปวง ๗) เพื่อให้บรรเทาจากกิเลส คือโลภะ โทสะและโมหะ ๘) เพื่อเป็นเครื่องคอยเตือนจิตใจไม่ให้ประมาทใน กิจทั้งปวง ๙) เพื่อเป็นการปฏิบัติธรรมขั้นสูง คือวิปัสสนากรรมฐาน ๑๐) เพื่อให้เอาสวะหมดสิ้นไป

จากจุดมุ่งหมายดังกล่าวนี้จะเกิดขึ้นกับบุคคลที่ปฏิบัติไปตามหลักการขั้นตอนได้จะ ต้องประกอบไปด้วยสติปัญญา ด้วยความอดทนเคร่งครัดในระเบียบวินัยในตน จึงจะทำให้เกิดผลขึ้น

จุดมุ่งหมายของการปฏิบัติมรณสติเพิ่มอีก คือ ๑) เพื่อจะเป็นผู้ไม่ประมาทอยู่เนืองนิตย์ ๒) เพื่อได้อนิภตสังญา คือความไม่น่ายินดีในภพทั้งปวง ๓) เพื่อจะไม่ยินดีตื่นเต้นในการได้การมีในสิ่ง ทั้งปวง ๔) เพื่อ จะได้ละความยินดีในชีวิตเสียได้ ๕) เพื่อจะตำหนิบาป คือความชั่วทั้งปวง ๖) เพื่อจะ เป็นผู้ไม่มากไปในการสะสม ๗) เพื่อจะเป็นผู้ไม่ละโมภในสิ่งของสมบัติทั้งปวง ๘)ปราศจากความ ตระหนี่ คือจะไม่เป็นคนตระหนี่เห็นแก่ตัว ๙) อนิจจสังญาที่ย่อมถึงความชั่วของแก่เธอคือจะรู้สึกใน

ความไม่เที่ยงแห่งสังขาร ๑๐) ทุกขสังขญา และอนัตตสังขญาก็ย่อมปรากฏแก่เธอ ๑๑) เมื่อ เวลาจะตายจะไม่กลัวตาย ๑๒) เมื่อเวลาจะตายจะไม่หลงตาย ไม่หลงทำกาลกิริยา ๑๓) ถ้าเธอมิได้ชมอมตะเบื้องต้นแต่ตายเพราะกายแตก ย่อมบังเกิดในสุคติโลก สวรรค์ ผู้ที่ได้นำเอาหลักมรณสติไปปฏิบัติด้วยความศรัทธา ด้วยความเพียร ด้วยความอดทน ด้วยสติปัญญา ก็จะสามารถเอาชนะอุปสรรคต่างๆ ได้และก่อให้เกิดประโยชน์ในการดำรงชีวิต ประจำวัน ชีวิตในแต่ละวันจะพบกับความทุกข์มากกว่าความสุขหมุนเวียนกันไป เมื่อก้าวแล้ว ชีวิตที่เกิดมาของบุคคลในโลกนี้จะพบความทุกข์มากกว่าความสุข ดังนั้น เพื่อให้ความสุขเกิด

บทที่ ๔

ประยุกต์มรณสติเพื่อพัฒนาชีวิต

ผู้วิจัยได้การศึกษาค้นคว้าจากคัมภีร์พระไตรปิฎกเกี่ยวกับการประยุกต์มรณสติเพื่อพัฒนาชีวิตตามหัวข้อดังนี้

๔.๑ ประยุกต์ใช้มรณสติในการใช้ชีวิตและพัฒนาตนเอง

๔.๒ ประยุกต์ใช้มรณสติในการทำงาน

๔.๓ ประยุกต์ใช้มรณสติในบำเพ็ญบารมี

ผู้วิจัยได้การศึกษาค้นคว้าจากคัมภีร์พระไตรปิฎกเกี่ยวกับการประยุกต์มรณสติเพื่อพัฒนาชีวิตให้เข้ากับการใช้ชีวิตปัจจุบัน^{๔๖} มีความเห็นว่า สำหรับคนทั่วไปไม่มีอะไรน่ากลัวเท่ากับความตาย เพราะความตายไม่เพียงพรากเราไปจากทุกสิ่งทุกอย่างที่เรารักและหวงแหนเท่านั้น หากยังนำมาซึ่งความเจ็บปวดและทุกข์ทรมานอย่างยิ่งยวดก่อนที่ลมหายใจสุดท้ายจะหมดไป ความตายที่ไม่เจ็บปวดจึงเป็นยอดปรารถนาของทุกคนรองลงมาจากความปรารถนาที่จะเป็นอมตะ แต่ความจริงที่เที่ยงแท้แน่นอนก็คือเราทุกคนต้องตาย

ความตายเป็นสิ่งที่ปฏิเสธไม่ได้ก็จริง แต่ใครบ้างที่ยอมรับ น้อยคนนักที่จะยอมรับความจริงข้อนี้ได้ ด้วยเหตุนี้ผู้คนเป็นอันมากจึงพยายามหนีห่างความตายให้ไกลที่สุด ขณะเดียวกันก็พยายามไม่นึกถึงมัน กล่าวอีกนัยหนึ่งคือมีชีวิตราวกับลืมตาย ดังนั้นจึงไม่พอใจหากมีใครพูดถึงความตายให้ได้ยิน ถือว่าเป็นอัปมงคล

๔.๑ ประยุกต์ใช้มรณสติในการใช้ชีวิตและพัฒนาตนเอง

ผู้วิจัยได้การศึกษาค้นคว้าจากคัมภีร์พระไตรปิฎกเกี่ยวกับการประยุกต์ใช้มรณสติในการใช้ชีวิตและพัฒนาตนเองนั้น^{๔๗} มีประโยชน์สูงสุดในการเรียนรู้ชีวิตก่อนตาย และคนส่วนใหญ่เลือกที่จะคิดว่า ความตายมาถึงเมื่อไร ค่อยว่ากันอีก ผลก็คือเมื่อความตายมาปรากฏอยู่เบื้องหน้า จึงตื่นตระหนก ร่ำร้อง ทูรันทูราย ต่อรอง ผัดผ่อน ปฏิเสธผลักไส ไขว่คว้าขอความช่วยเหลือ แต่ถึงตอนนั้นก็ยากที่จะมีใครช่วยเหลือได้ เตรียมตัวเตรียมใจเพียงใด ก็ได้รับผลเพียงนั้น ถ้าเตรียมมามากก็ผ่านความตายได้อย่างสงบราบรื่น ถ้าเตรียมมาน้อย ก็ทุกข์ทรมานแสนสาหัสกว่าจะหมดลมหายใจ หากความตายเปรียบเสมือนการสอบ ก็เป็นการสอบที่ยุติธรรมอย่างยิ่ง

^{๔๖} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต), **คู่มือชีวิต**, พิมพ์ครั้งที่ ๖, กรุงเทพมหานคร : บริษัทเคล็ดไทย จำกัด, ๒๕๔๘, หน้า ๒๒๕.

^{๔๗} กรุณา กุศลาสัย และ คณะ, **พุทธทัศน์ท่ามกลางการเปลี่ยนแปลงแห่งยุคสมัย**, กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สยาม, ๒๕๔๖, หน้า ๘๗.

จะว่าไปชีวิตนี้ทั้งชีวิตก็คือโอกาสสำหรับการเตรียมตัวสอบครั้งสำคัญนี้ สิ่งที่เราทำมาตลอดชีวิตล้วนมีผลต่อการสอบดังกล่าว ไม่ว่าจะการคิด พูด หรือทำ ดีก็ตาม ชั่วก็ตาม การกระทำแม้เพียงเล็กน้อยไม่เคยสูญเปล่าหรือเป็นโมฆะ ที่สำคัญก็คือการสอบดังกล่าวมีเพียงครั้งเดียวเท่านั้น ไม่มีการแก้ตัวหรือสอบซ่อม หากสอบพลาดก็มีความทุกข์ทรมานเป็นผลพวงจนสิ้นลม

กล่าวคือเป็นวิกฤตในทางกาย แต่เป็นโอกาสในทางจิตวิญญาณ ในขณะที่ร่างกายกำลังแตกดับ ดิน น้ำ ลม ไฟ กำลังเสื่อมสลาย หากวางใจได้อย่างถูกต้อง ก็สามารถพบกับความสงบทุกขเวทนาทางกายมีอาจบีบคั้นบั่นทอนจิตใจได้ มีผู้คนเป็นจำนวนมากได้สัมผัสกับความสงบและรู้สึกโปร่งเบาอย่างยิ่งเมื่อป่วยหนักในระยะสุดท้าย เพราะความตายมาเตือนให้เขาปล่อยวางสิ่งต่าง ๆ ที่เคยแบกยึดเอาไว้ หลายคนหันเข้าหาธรรมะจนค้นพบความหมายของชีวิตและความสุขที่แท้ ขณะที่อีกหลายคนเมื่อรู้ว่าเวลาเหลือน้อยแล้วก็หันมาคืนดีกับคนรักจนไม่เหลือสิ่งค้างคาใจใดๆ และเมื่อความตายมาถึง มีคนจำนวนไม่น้อยที่จากไปอย่างสงบ โดยมีสติรู้ตัวกระทั่งนาทีสุดท้าย ยิ่งไปกว่านั้นมีบางท่านที่เห็นแจ้งในสังขารจากทุกขเวทนาอันแรงกล้าที่ปรากฏเฉพาะหน้า จนเกิดปัญญาสว่างไสวและปล่อยวางจากความยึดติดถือมั่นในสิ่งทั้งปวง บรรลุธรรมขั้นสูงได้ในขณะที่หมดลมนั่นเอง

สำหรับผู้ใฝ่ธรรม^{๔๘} ความตายจึงมิใช่ศัตรู หากคือครูที่เคี่ยวเข็ญให้เราดำเนินชีวิตอย่างถูกต้อง คอยกระตุ้นเตือนให้เราอยู่อย่างไม่ประมาท และไม่หลงเพลิดเพลินกับสิ่งที่มีใช้สาระของชีวิต ขณะเดียวกันก็สอนแล้วสอนเล่าให้เราเห็นแจ้งในสังขารของชีวิต ว่าไม่มีอะไรเที่ยงแท้ ไม่มีอะไรน่ายึดถือ และไม่มีอะไรที่ยึดถือเป็นของเราได้เลยแม้แต่อย่างเดียว

ความตายหากวัดที่การหมดลมหรือหัวใจหยุดเต้น ใช้เวลาไม่นานก็เสร็จสิ้นสมบูรณ์แต่ความกลัวตายนั่นสามารถหลอกหลอนคุกคามผู้คนนานนับปีหรือยิ่งกว่านั้น ความกลัวเกิดขึ้นเมื่อไรก็ทุกข์เมื่อนั้น จึงมีภาษิตว่า “คนกลัวตายครั้งเดียว แต่คนพลาดตายหลายครั้ง” ความกลัวตายนำมาสู่กลัวตรงที่เป็นแรงผลักดันให้เราพยายามผลักไสความตายออกไปให้ไกลที่สุด จนแม้แต่จะคิดถึงเรียนรู้อะไรหรือทำความรู้จักกับมัน ก็ยังไม่กล้าทำ เพราะเห็นความทุกข์เป็นศัตรู ยิ่งเมื่อความตายมาอยู่ต่อหน้า แทนที่จะยอมรับ กลับปฏิเสธผลักไสสุดแรง แต่เมื่อไม่สมหวังก็ยิ่งทุกข์ ยิ่งทุกข์ก็ยิ่งผลักไส ยิ่งผลักไสก็ยิ่งผิดหวัง ผลคือความทุกข์เพิ่มพูนเป็นทวีตรีคูณ หากไม่ว่าหากยอมรับความตาย ความทุกข์ก็จะน้อยลงไปมาก บางคนรู้ว่าเครื่องบินกำลังตก รถกำลังพุ่งชนคันหน้า ในชั่วโมงที่วินาทีที่เหลือน้อย ทำใจพร้อมรับความตายโดยุษณี ไม่คิดต่อสู้ขัดขืน ปล่อยวางทุกอย่าง กลับพบว่าจิตใจนิ่งสงบอย่างยิ่ง

คนเรากลัวตายด้วยหลายสาเหตุ กล่าวคือ ความตายนอกจากจะมาพร้อมกับความเจ็บปวด และทำให้เราพลัดพรากไปตลอดกาลจากบุคคลและสิ่งอันเป็นที่รักแล้ว ความตายยังหมายถึงการสิ้นสุดโอกาสที่จะได้เสพสุข ในยุคบริโภคนิยมซึ่งถือว่าการเสพสุขเป็นสุดยอดปรารถนาของชีวิต อย่างไรก็ตามแต่การหมดโอกาสที่จะได้ทำเช่นนั้นเลย แม้เพียงการไม่สามารถที่จะเสพสุขอย่างเต็มที่ จะเป็นเพราะความชรา ความเจ็บป่วย ความพิการ หรือความผืนแปรของร่างกาย (เช่น เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ) ก็ตาม ถือว่าเป็นทุกข์มหันต์อันยากจะทำใจได้

^{๔๘} พระครูประภัสสรสุทธินฺทฺ (หลวงพ่อดองใบ ประภัสสรโร), **คู่มือปฏิบัติธรรม** เล่ม ๑. ขอนแก่น : คลังนาธรรม, ๒๕๔๖.

อย่างไรก็ตามเป็นที่น่าสังเกตว่า แม้คนที่ไร้ญาติขาดมิตร ยากจนแสนเข็ญ และกำลังประสบทุกขเวทนาอย่างแรงกล้าเพราะป่วยหนักในระยะสุดท้าย จำนวนมากก็ยังคงกลัวตาย ทั้งๆ ที่ตอนนั้นโอกาสเสพสุขแทบจะไม่มีเลย ส่วนหนึ่งอาจเป็นเพราะยังมีความหวังว่าจะหายป่วยและกลับไปเสพสุขใหม่ แต่อีกสาเหตุหนึ่งก็เพราะยังมีความหวงแหนในชีวิต แม้สิ้นไร้ไม้ตอกเพียงใดก็ยังมีความหวังในชีวิตเป็นสมบัติสุดท้ายที่อยากยึดเอาไว้อยู่ มองให้ลึกกว่านั้นก็คือเขายังมีความยึดติดในตัวตน แม้ไม่มีอะไรหลงเหลือในชีวิต แต่ก็ยังมีตัวตนให้ยึดถือ หากตัวตนดับสูญเสียแล้ว จะมีอะไรทุกข์ไปกว่านี้ ในอดีตอิทธิพลทางศาสนาทำให้ผู้คนเชื่อว่าแม่หมดลมแล้ว ตัวตนก็ยังไม่ดับสูญ หากยังสืบต่อในโลกหน้า หรือมีสวรรค์เป็นที่รองรับ จึงไม่หวาดกลัวความตายมากนัก ตรงข้ามกับคนสมัยนี้ ซึ่งไม่ค่อยเชื่อในโลกหน้าหรือชีวิตหน้าแล้ว ความตายจึงหมายถึงการดับสูญของตัวตนอย่างสิ้นเชิง ดังนั้นจึงเป็นสิ่งที่น่ากลัวอย่างยิ่ง

แต่สำหรับคนที่ไม่แน่ใจว่ามีอะไรอยู่หลังความตาย ความตายก็ยังน่ากลัวอยู่นั่นเอง เพราะไม่รู้ว่าจะตายแล้วจะไปไหน อะไรที่เราไม่รู้ ค่ำมืด ย่อมเป็นสิ่งที่น่ากลัวอยู่เสมอ ความไม่คุ้นชินเป็นสาเหตุอีกประการหนึ่งที่ทำให้ผู้คนกลัวความตายกันมาก ในปัจจุบันความตายถูกแยกออกไปจากชีวิตประจำวันจนแทบจะกลายเป็นสิ่งที่ลึกลับไป ยามเจ็บป่วยก็เข้าโรงพยาบาล และเมื่อป่วยหนักใกล้ตายก็ถูกพาเข้าห้องไอซียู ผู้คนนับวันจะตายในที่มืดชิดโดยมีคนรับรู้เพียงไม่กี่คน เมื่อตายแล้วก็ตั้งศพและทำพิธีกันในวัด ซึ่งไกลหูไกลตาของผู้คนโดยเฉพาะในเมือง ผิดกับในอดีตผู้คนเมื่อเจ็บป่วยก็รักษาพยาบาลกันที่บ้าน เมื่อใกล้ตายก็มีเพื่อนบ้านมาดูแลใจกัน ความตายเป็นเหตุการณ์สาธารณะที่คนทั้งชุมชนรับรู้ร่วมกัน ครั้นตายแล้วก็ตั้งศพที่บ้าน คนทั้งชุมชนมาช่วยงานกันชั่วกู่ชั่วก่อ ต่อเมื่อจะปลงศพจึงหามไปเผาในวัดหรือป่าช้า มีคนทั้งชุมชนมาร่วมงานโดยพร้อมเพรียง ก่อนเผายังมักมีการเปิดฝาโลงให้ผู้คนได้ดูและล้างหน้าศพเป็นครั้งสุดท้าย สำหรับผู้คนที่เติบโตมาในวัฒนธรรมดังกล่าว ความตายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต ที่รับรู้รับเห็นเป็นอาภรณ์ตั้งแต่เกิดจนโต จึงเป็นเรื่องที่ไม่น่ากลัว

ทำใจให้ยอมรับกับความตายไม่มีใครหนีความตายไม่พ้น

ไม่ว่าจะหลีกเลี่ยงหนีให้ไกลเพียงใด เราทุกคนก็หนีความตายไม่พ้น ในเมื่อจะต้องเจอกับความตายอย่างแน่นอน แทนที่จะวิ่งหนีความตายอย่างไร้ผล จะไม่ดีกว่าหรือหากเราหันมาเตรียมใจรับมือกับความตาย^{๔๙} ในเรื่องนี้ มองแตงู ปราชญ์ชาวฝรั่งเศสได้กล่าวแนะนำว่า “เราไม่รู้ว่าความตายคอยเราอยู่ ณ ที่ใด ดังนั้นขอให้เราคอยความตายทุกหนแห่ง”

แต่เมื่อใดที่เราคุ้นชินกับมัน มันก็ไม่น่ากลัวอีกต่อไป ความตายก็เช่นกัน การเตรียมใจรับมือกับความตายที่ดีที่สุดคือ การทำใจให้คุ้นชินกับมันเป็นเบื้องต้นแรก เพื่อมิให้มันเป็นสิ่งแปลกหน้าสำหรับเราอีกต่อไป เราสามารถทำใจให้คุ้นชินกับความตายได้ด้วยการระลึกนึกถึงความตายอยู่เสมอ นั่นคือเจริญ “มรณสติ”

^{๔๙} ลดารัตน์ สาภินันท์, “ภาวะธรรมทัศน์ในวัยสูงอายุและการเตรียมตัวเกี่ยวกับความตายของผู้สูงอายุ”. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต. สาขาวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ. บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๔๕.

การเจริญมรณสติคือการระลึกหรือเตือนตนว่า ๑) เราต้องตายอย่างแน่นอน ๒) ความตายสามารถเกิดขึ้นกับเราได้ทุกเมื่อ อาจเป็นปีหน้า เดือนหน้า พรุ่งนี้ คินนี้ หรืออีกไม่กี่นาทีข้างหน้าก็ได้ เมื่อระลึกได้เช่นนี้แล้ว ก็ต้องสำรวจหรือถามตนเองว่า ๓) เราพร้อมที่จะตายหรือยัง เราได้ทำสิ่งที่ควรทำเสร็จสิ้นแล้วหรือยัง และพร้อมที่จะปล่อยวางสิ่งทั้งปวงแล้วหรือยัง ๔) หากยังไม่พร้อมเราควรใช้ชีวิตที่เหลืออยู่ให้เกิดประโยชน์อย่างเต็มที่ เร่งทำสิ่งที่ควรทำให้เสร็จสิ้น อย่าปล่อยเวลาให้สูญเปล่าหาไม่แล้ว เราอาจไม่มีโอกาสได้ทำสิ่งเหล่านั้นเลยก็ได้

ข้อ ๑) และ ๒) คือความจริงหรือเป็นกฎธรรมชาติที่เราไม่อาจปฏิเสธหรือขัดขืนต้านทานได้ ส่วนข้อ ๓) และ ๔) คือสิ่งที่อยู่ในวิสัยที่เราจะจัดการได้ เป็นการกระทำที่อยู่ในความรับผิดชอบของเราโดยตรง

การระลึกหรือเตือนใจเพียง ๒ ข้อแรกว่า เราต้องตายอย่างแน่นอน และจะตายเมื่อไรก็ได้ หากทำอย่างสม่ำเสมอ จะช่วยให้เราตื่นตระหนกน้อยลงเมื่อความตายมาปรากฏอยู่เบื้องหน้า เพราะเตรียมใจไว้แล้ว แต่ทันทีที่เราตระหนักว่าความตายจะทำให้เราพลัดพรากจากทุกสิ่งที่มีอยู่อย่างสิ้นเชิง ในช่วงขณะนั้นเองหากเราระลึกขึ้นมาได้ว่ามีบางสิ่งบางคนที่เรายังห่วงอยู่ มีงานบางอย่างที่เรายังไม่แล้วเสร็จ หรือมีเรื่องค้างคาใจที่ยังไม่ได้สะสาง ย่อมเป็นการยากที่เราจะก้าวเข้าหาความตายได้โดยไม่สะทกสะท้าน ยิ่งความตายมาพร้อมกับทุกขเวทนาอันแรงกล้า หากไม่ได้ฝึกใจไว้เลยในเรื่องนี้ ก็จะทรมานทรมายกระสับกระส่ายเป็นอย่างยิ่ง เพราะไหนจะถูกทุกขเวทนาทางกายรุมเร้า ไหนจะห่วงหาอาลัยหรือคับข้องใจสุดประมาณ ทำให้ความตายกลายเป็นเรื่องทุกข์ทรมานอย่างมาก

ด้วยเหตุนี้การระลึกถึงความตายว่าจะต้องเกิดขึ้นกับเราอย่างแน่นอนไม่ช้าก็เร็ว การพิจารณา ๒ ประเด็นหลังนี้จะช่วยกระตุ้นเตือนให้เราไม่ประมาทกับชีวิต เร่งทำสิ่งที่ค้างคาอยู่ให้แล้วเสร็จ ไม่ผัดผ่อนไปเรื่อยๆ ขณะเดียวกันก็เห็นความสำคัญของการฝึกใจให้ปล่อยวางบุคคลและสิ่งต่างๆ ที่ยังยึดติดอยู่ กล่าวโดยสรุปคือ ควรพิจารณาทั้ง ๔ ข้อไปพร้อมกัน

เมื่อครั้งที่พระพุทธเจ้ายังทรงพระชนม์ชีพอยู่ ได้ตรัสแนะนำให้ภิกษุเจริญมรณสติเป็นประจำ อาทิ ให้ระลึกเสมอว่า เหตุแห่งความตายนั้นมีมากมาย เช่น ูกัด แมลงปองต่อย ตะขาบกัด หาไม่ก็อาจพลัดปลั่งหกหล่น อาหารไม่ย่อย ดีซ่าน เสมหะกำเริบ ลมเป็นพิษ ถูกมนุษย์หรืออมมนุษย์ทำร้าย จึงสามารถตายได้ทุกเวลา ไม่กลางวันก็กลางคืน ดังนั้นจึงควรพิจารณาว่า บาปหรืออกุศลธรรมที่ตนยังละไม่ได้ ยังมีอยู่หรือไม่ หากยังมีอยู่ ควรพากเพียร ไม่ท้อถอย เพื่อละบาปและอกุศลธรรมเหล่านั้นเสีย หากละได้แล้ว ก็ควรมีปิติปราโมทย์ พร้อมกับหมั่นเจริญกุศลธรรมทั้งหลายให้เพิ่มพูนมากขึ้นทั้งกลางวันและกลางคืน

แม้กระทั่งเมื่อพระองค์ใกล้จะปรินิพพาน โอวาทครั้งสุดท้ายของพระองค์ก็ยังเน้นย้ำถึงความไม่เที่ยงของชีวิต ดังตรัสว่า “สังขารทั้งหลายมีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา ท่านทั้งหลายจงทำ ความไม่ประมาทให้ถึงพร้อมเถิด”

ความไม่ประมาท ขวนขวายพากเพียร ไม่ปล่อยเวลาให้เปล่าประโยชน์ เป็นคำสอนที่พระพุทธองค์ทรงเน้นมากเมื่อมีการเจริญมรณสติหรือเมื่อตระหนักถึงความไม่เที่ยงของชีวิต อย่างไรก็ตาม เมื่อความตายมาประชิดตัว พระพุทธองค์ทรงสอนให้ปล่อยวางสิ่งทั้งปวง ดังทรงแนะนำอุบาสกที่จะช่วยเหลือผู้ใกล้ตาย ว่าพึงน้อมใจเขาให้ละความห่วงใยในมารดาและบิดา ในบุตรและภรรยา (สามี) จากนั้นให้ละความห่วงใยในกามคุณ ๕ (หรือสิ่งที่ก่อให้เกิดความเพิดเพลินทางกาย) ละความห่วงใย

แม้กระทั่งสวรรค์ทั้งปวง ตลอดจนพรหมโลก น้อมใจสู่ความดับซึ่งความยึดติดทั้งปวงเพื่อบรรลุถึงความวิมุตติหลุดพ้นในที่สุด

การเจริญมรณสติทำได้หลายวิธี

เพียงแค่นี้ก็ถึงความไม่เที่ยงของชีวิต ว่าเราจะต้องตายไม่ช้าก็เร็ว จึงควรใช้เวลาที่เหลืออยู่ให้เกิดประโยชน์อย่างเต็มที่ เท่านั้นที่ถือว่าเป็นมรณสติอย่างหนึ่ง แต่สำหรับคนทั่วไป การระลึกเพียงเท่านั้นอาจกระตุ้นให้เกิดความตื่นตัวได้ไม่มากพอ เพราะเป็นเพียงแค่การคิดอย่างย่นย่อ อีกทั้งเป็นการรับรู้ในระดับสมอง แต่ยังไม่ได้ส่งผลไปถึงอารมณ์ความรู้สึกมากนัก อาจทำให้เกิดความตื่นตัวอยู่พักหนึ่ง แต่ไม่นานก็เลือนหายไป ผลก็คือชีวิตวนกลับไปสู่แบบแผนเดิม ๆ หลงวนอยู่กับงานเฉพาะหน้าหรือเพลินกับความสนุกสนาน จนลืมทำสิ่งสำคัญสำหรับชีวิตไปเสีย

อันที่จริงในชีวิตประจำวันเรามักจะได้ยินข่าวคราวเกี่ยวกับความตายของใครต่อใครอยู่เสมอ เพียงแค่ได้ยินข่าวนั้นแล้วโยงมาถึงตัวเองว่า ไม่นานเราก็จะต้องตายเช่นเดียวกับเขา เท่านั้นที่สามารถกระตุ้นเตือนให้เกิดความไม่ประมาทในชีวิต และผลักดันให้ชวนขวยเตรียมตัวเตรียมใจเพื่อรับมือกับความตายในวันข้างหน้า แต่คนที่ตื่นตัวเพราะได้ยินข่าวเพียงเท่านั้น นับว่ามีน้อยมาก ส่วนใหญ่แล้วมักรอให้ความตายเข้ามาใกล้ตัวก่อนจึงจะตื่นตัว เช่น เห็นคนตายต่อหน้าต่อตา หรือรอให้ญาติหรือคนใกล้ชิดตายเสียก่อนถึงตื่นตัว หนักกว่านั้นคือตนเองต้องป่วยหนักหรือใกล้ตายเสียก่อนจึงค่อยตื่นตัว พระพุทธเจ้าจึงเปรียบเทียบคน ๔ กลุ่มข้างต้นดั่งม้า ๔ ประเภท ประเภทแรกเพียงแค่เห็นเงาปฏิภัก ก็รู้ว่าสารัตถ์ต้องการให้ทำอะไร ประเภทที่ ๒ ต้องถูกปฏิภักแทงที่ขมขมก่อนถึงรู้ว่าต้องทำอะไรบ้าง ประเภทที่ ๓ จะรู้ตัวก็ต่อเมื่อถูกปฏิภักแทงที่ผิวหนัง ประเภทสุดท้ายต้องถูกปฏิภักแทงถึงกระดูกจึงค่อยรู้ตัวว่าจะต้องทำอะไร กล่าวอีกนัยหนึ่ง คนส่วนใหญ่ที่ตื่นตัวหรือเห็นความจริงยังไม่เพียงพอ ต้องรู้สึกเจ็บปวดเสียก่อนจึงจะกระตือรือร้นเตรียมรับมือกับความตาย

ด้วยเหตุนี้ สำหรับคนทั่วไปการเจริญมรณสติที่จะช่วยให้เกิดความไม่ประมาทได้เป็นอย่างดีก็คือ การพิจารณาถึงผลกระทบที่จะตามมาหลังจากความตายเกิดขึ้น โดยมองให้เห็นเป็นรูปธรรมว่า จะต้องสูญเสียอะไรและพลัดพรากจากใครบ้าง ผู้ที่ไม่พร้อมยอมรู้สึกเจ็บปวดกับความสูญเสียพลัดพรากดังกล่าว แม้จะเป็นความทุกข์แต่ก็ช่วยให้เฉลียวใจได้คิดว่ในขณะที่ยังมีเวลาเหลืออยู่เราจะต้องทำอะไรบ้างเพื่อป้องกันมิให้ความทุกข์ดังกล่าวเกิดขึ้นเมื่อถึงวันที่จะต้องพลัดพรากจริงๆ

ตัวอย่างการเจริญมรณสติ

๑. ผีกตายหรือเจริญมรณสติก่อนนอน

ก่อนนอนเป็นช่วงเวลาที่เหมาะสมแก่การเจริญสติสำหรับคนทั่วไป บรรยากาศรอบตัวมีความสงบมากขึ้น ร่างกายและจิตใจเข้าสู่ช่วงแห่งการพักผ่อน เป็นโอกาสดีสำหรับการน้อมจิตพิจารณาถึงความเป๋นไปของชีวิตซึ่งมีความตายเป็นเบื้องหน้า วิธีที่ดีที่สุดคือการน้อมจิตอย่างจริงจังประหนึ่งว่าความตายกำลังเกิดขึ้นกับเรา

การเจริญมรณสติคือนอนราบกับพื้น แขนแนบกับลำตัว ผ่อนคลายร่างกายทุกส่วนตั้งแต่ศีรษะจรดเท้า โดยเฉพาะบริเวณใบหน้า ไม่มีอาการหน้าหนาวคิ้วขมวด ใช้น้ำหนักทั้งตัวลงไปกับพื้น ไม่มีส่วนใดที่เกร็งหรือเหนียวรั้งไว้ หายใจอย่างเป็นธรรมชาติ พร้อมกับน้อมใจมาไว้ที่ปลายจมูก รู้ถึงสัมผัสบางเบาของลมหายใจทั้งเข้าและออก ปล่อยวางความนึกคิดต่าง ๆ ไม่ว่าเรื่องราวในอดีตหรือสิ่งที่จะ

เกิดขึ้นในอนาคต เมื่อจิตใจเริ่มสงบลงแล้ว ให้พิจารณาว่าเรากำลังเดินหน้าเข้าสู่ความตาย ความตายจะต้องเกิดขึ้นกับเราอย่างแน่นอน ไม่มีวันที่เราจะรู้ล่วงหน้าได้

พิจารณาต่อไปว่าเมื่อความตายมาถึง ลมหายใจก็จะสิ้นสุด ไม่มีทั้งลมหายใจเข้าและออก หัวใจจะหยุดเต้น ท้องที่พองยุบจะแน่นิ่ง ร่างกายที่เคยเคลื่อนไหวจะขยับเขยื้อนไม่ได้อีกต่อไป ที่เคยอ่อนก็จะเริ่มเย็น ที่เคยยืดหยุ่นก็จะแข็งตึง

จากนั้นพิจารณาต่อไปว่าเมื่อความตายมาถึง ทรัพย์สินสมบัติทั้งปวงที่เราเฝ้าหาและถนอมรักษา จะมีใช้ของเราอีกต่อไป กลายเป็นของคนอื่นจนหมดสิ้น ไม่สามารถอุทธรณ์คัดค้าน และไม่สามารถทำอะไรกับมันได้อีกต่อไป แม้แต่ของรักของหวงก็อาจถูกปล่อยปลະไร้คนดูแล เราจะไม่มีโอกาสพบปะพูดคุยกับลูกหลานหรือคนรักอีกต่อไป กิจกรรมประจำวันที่เคยทำร่วมกับเขาจะกลายเป็นอดีต ต่อไปนี้จะไม่สามารถเยี่ยมเยียนพ่อแม่หรือตอบแทนบุญคุณท่านได้อีกแล้ว แม้แต่จะสั่งเสียหรือล่ำลาที่มีอาจทำได้เลย เราต้องทำทุกอย่าง หากยังไม่เสร็จสิ้นก็ต้องทิ้งไว้แค่นั้น ไม่สามารถสะสางหรือแก้ไขได้อีกต่อไป ถึงแม้จะสำคัญเพียงใดก็ตาม ชื่อเสียงเกียรติยศ อำนาจ และบริษัทบริวารทั้งหลาย จะหลุดจากมือเราไปอย่างสิ้นเชิง ไม่ว่าจะมากมายยิ่งใหญ่เพียงใดก็เอาไปไม่ได้ ที่สำคัญคือ อย่าหวังว่าผู้คนจะยังแซ่ซ้องสรรเสริญเราหลังจากสิ้นลม เพราะแม้แต่ชื่อของเราสักวันหนึ่งก็ต้องถูกลืม ไร้คนจดจำ

ระหว่างที่พิจารณาไปที่ละขั้น ๆ ให้สังเกตความรู้สึกของเราว่าเป็นอย่างไร มีความตระหนก เศร้าโศกเสียใจ ห่วงหาอาลัยหรือไม่ เราพร้อมทำใจกับการพลัดพรากสูญเสียสิ่งเหล่านั้นมากน้อยเพียงใด ถ้าหากยังไม่พร้อม อะไรทำให้เราไม่พร้อม และทำอย่างไรเราจึงจะพร้อม

การพิจารณาดังกล่าวจะช่วยให้เราตระหนักว่า ยังมีบางสิ่งหรือหลายสิ่งที่เราสมควรทำแต่ยังไม่ได้ทำหรือทำไม่มากพอ ขณะเดียวกันก็ยังมีอีกมากมายหลายอย่างที่เรายังตัดใจไม่ได้ ความตระหนักดังกล่าวจะช่วยให้เราเกิดความขวนขวายที่จะทำสิ่งสำคัญที่ละเลยไป พร้อมกับเรียนรู้ที่จะฝึกใจปล่อยวางด้วย ที่กล่าวมาเป็นการฝึกตายอย่างเต็มรูปแบบ

ก. ทบทวนความดี

เมื่อน้อมใจจินตนาการว่าคืนนี้เป็นคืนสุดท้ายของเรา ขณะที่ร่างกายกำลังจะหมดลม หัวใจกำลังจะหยุดเต้น ร่างกายกำลังจะเย็นแข็งและแน่นิ่งดังท่อนไม้ ให้พิจารณาว่าเราได้ทำความดีหรือดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่าสมกับที่เกิดมาแล้วหรือยัง มีความรู้สึกเสียใจกับชีวิตที่ผ่านมาหรือไม่ อะไรบ้างที่เรา รู้สึกว่ายังทำได้ไม่มากพอ และอะไรบ้างที่เราอยากปรับปรุงแก้ไขหากยังมีเวลาเหลืออยู่ การพิจารณาในแง่นี้แม้ดูจะเป็นนามธรรมอยู่บ้าง แต่หากเราหันมาดูความรู้สึกของตนเองขณะที่คิดว่ากำลังจะตายไปจริง ๆ ก็รู้ว่าที่ผ่านมาเราได้ใช้ชีวิตอย่างคุ้มค่ากับการเกิดมาเป็นมนุษย์หรือยัง หรือมีสิ่งใดที่ยังค้างคาใจที่ทำให้เราไม่พร้อมจะจากโลกนี้ไปในคืนนี้ การระลึกได้เช่นนี้จะทำให้เราตระหนักว่ามีอะไรบ้างที่เราจะต้องลงมือทำเสียที หรือต้องทำให้มากกว่าเดิม

ข. นึกถึงงานศพของตนเอง

จินตนาการว่าคืนนี้เป็นคืนสุดท้ายของเรา จากนั้นให้นึกต่อไปว่าเมื่อหมดลม ร่างกายของเราถูกนำไปดำเนินการตามประเพณี บัดนี้ร่างของเราถูกบรรจุอยู่ในหีบตั้งโดดเด่น ผู้คนมากหน้าหลายตาเดินทางมาร่วมพิธีศพเพื่ออำลาเราเป็นครั้งสุดท้าย มีทั้งลูกหลาน ญาติมิตร เพื่อนบ้าน เพื่อน

ร่วมงาน เพื่อนร่วมรุ่น คนเหล่านี้ต่างพูดถึงเราในวงสนทนาบ้าง พูดต่อหน้าผู้คนที่มาร่วมพิธีศพบ้าง ที่นี้ให้ถามตัวเองว่า อยากให้ผู้คนเหล่านี้พูดหรือเขียนถึงเราอย่างไร อยากให้เขาจดจำเราในลักษณะใด อยากให้เขาประทับใจในเรื่องอะไรบางอย่างเกี่ยวกับตัวเรา จากนั้นให้ถามต่อไปว่า เมื่อยังมีชีวิตอยู่เรา ได้ทำอะไรบ้างที่ชวนให้เขารำลึกถึงเราในแง่ดี มีความดีอะไรบ้างที่เราได้ทำอันควรแก่การชื่นชมสรรเสริญ

การพิจารณาในแง่นี้จะช่วยเตือนใจให้ใคร่ครวญว่าที่ผ่านมาเราได้ทำความดีมาน้อยเพียงใด มีความดีอะไรบ้างที่เรายังไม่ทำมากพอ และควรทำให้มากกว่านั้น มีหลายครั้งที่เราปล่อยชีวิตไปตามความพึงพอใจส่วนตัว โดยไม่สนใจผลกระทบที่มีต่อผู้อื่น เราอยากได้ชื่อว่าเป็นคนเสียสละเอื้อเฟื้อมีเมตตา เป็นพ่อหรือแม่ที่ดี แต่เรากลับดำเนินชีวิตไปทางตรงกันข้าม เพราะมัวแต่แสวงหาเงินทองและชื่อเสียง มรณสติในลักษณะดังกล่าวจะช่วยเตือนสติเราให้หันกลับมาดำเนินชีวิตในทิศ ทางที่พึงปรารถนา

ค. พิจารณาความไม่เที่ยงของร่างกาย

เมื่อน้อมใจจินตนาการว่าคืนนี้เป็นคืนสุดท้ายของเรา ให้พิจารณาว่า เมื่อความตายมาถึงแล้ว เกิดอะไรขึ้นกับร่างกายของเรา เห็นภาพร่างกายของเราที่แปรเปลี่ยนไปหลังจากหมดลมแล้ว ที่เคยอ่อนอุ่นก็กลับแข็งเย็น ที่เคยเดินเหินเคลื่อนไหวได้ ก็กลับแน่นิ่ง ช่วยตนเองไม่ได้ ต้องรอให้คนอื่นมายกย้ายสถานเดียว แม้เปรอะเปื้อนเพียงใดก็ทำอะไรกับตัวเองไม่ได้ ต้องรอให้คนอื่นมาทำความสะอาดให้ แต่ถึงจะทำให้เพียงใด ไม่ช้าไม่นานก็เริ่มสกปรกเพราะน้ำเหลืองน้ำหนองที่ไหลออกมาตามตัว ร่างกายที่เคยสวยงามก็เริ่มขึ้นอืด ผิวพรรณที่เคยขาวนวลก็กลายเป็นเขียวช้ำ ที่เคยประพินด้วยกลิ่นหอมก็กลับเน่าเหม็น ทุกอย่างแปรผันจนแม้แต่ตัวเองก็จำไม่ได้ คนที่เคยรักและชื่นชมเรา บัดนี้กลับรังเกียจและกลัวร่างกายของเรา แต่จะว่าเขาไม่ได้เลย เพราะแม้แต่เราเองหากมาเห็นก็ยังขยะแขยงร่างกายของตัวเองด้วยซ้ำ

การพิจารณาความตายด้วยวิธีนี้ มุ่งหมายให้เราคลายความยึดติดในร่างกาย มิใช่เพราะมีความน่าเกลียดแฝงอยู่ภายใต้ความสวยงามเท่านั้น หากยังเป็นเพราะร่างกายหาใช่ของเราไม่ ไม่ว่าจะพยายามควบคุมปรุงแต่งอย่างไร มันก็ไม่อาจเป็นไปดังใจได้ ในที่สุดก็จะแสดงความจริงที่ไม่น่ายินดีออกมา

การตระหนักถึงความจริงข้อนี้ นอกจากจะช่วยบรรเทาความทุกข์เมื่อร่างกายเกิดผันแปร เช่น เจ็บป่วย แก่ชรา พิกัด หรืออัมพฤกษ์แล้ว ยังช่วยเตือนใจไม่ให้เราหมกมุ่นลุ่มหลงกับร่างกายมากเกินไป จนลืมที่จะทำสิ่งที่มีความสำคัญกว่า โดยเฉพาะสิ่งที่ก่อให้เกิดความเจริญงอกงามแก่จิตใจ ในยุคที่ผู้คนกำลังหมกมุ่นกับการปรุงแต่งร่างกาย เพลิดเพลินหลงใหลไปกับความงามชั่วคราวชั่วยามของร่างกาย จนไม่สนใจสาระของชีวิต จำเป็นที่จะต้องตระหนักว่าร่างกายนี้ในที่สุดก็ต้องเป็นซากศพที่ไร้ประโยชน์

ง. การปล่อยวางยามใกล้ตาย

การพิจารณาถึงความสูญเสียพลัดพรากนานาประการที่จะเกิดขึ้นหลังความตาย ไม่ว่าจะทรัพย์สิน บุคคล งานการ ชื่อเสียงเกียรติยศ ตามที่กล่าวมาข้างต้น อาจนำมาใช้เพื่อฝึกการปล่อยวาง โดยเฉพาะ กล่าวคือพิจารณาว่าหากจะต้องตายจริงๆ ในอีกไม่กี่นาทีข้างหน้า ไม่มีเวลาเหลือพอที่จะ

ทำอะไรกับสิ่งเหล่านั้น นอกจากทำให้ใจปล่อยวางอย่างเดียว เราสามารถจะทำเช่นนั้นได้หรือไม่ บางคนอาจพบว่าตนสามารถปล่อยวางสิ่งต่างๆ ได้หมด แต่ยังมีอาลัยลูกหลาน หรือเป็นห่วงพ่อแม่ ส่วนบางคนเป็นห่วงก็แต่งงานการเท่านั้น อย่างไรก็ตามการฝึกเช่นนี้บ่อยๆ จะช่วยให้ตัดใจได้เร็วขึ้น เพราะตระหนักว่าหากความตายมาประชิดตัวจริงๆ ไม่ว่าจะอาลัยใคร หรือห่วงใยอะไรก็ไม่มีประโยชน์ มีแต่จะเป็นโทษ คือทำให้เป็นทุกข์สถานเดียว ในภาวะเช่นนี้สิ่งที่ดีที่สุดคือปล่อยวางอย่างสิ้นเชิง วิธีนี้จะ เป็นประโยชน์มากในกรณีที่เกิดเหตุปัจจุบันทันด่วนซึ่งบั่นรอนชีวิตอย่างกะทันหัน การฝึกวิธีนี้อยู่เสมอ จะช่วยให้สามารถปล่อยวางได้อย่างรวดเร็ว ซึ่งพุทธศาสนาถือว่ามีความสำคัญมาก ดังจะได้กล่าวต่อไปข้างหน้า

วิธีการทั้ง ๔ ประการข้างต้น พึงสังเกตว่ามีจุดเน้นหนักต่างกัน กล่าวคือ ๒ วิธีการแรก (ก.และ ข.) เน้นการเตือนใจให้ชวนชวยทำความดี เร่งทำหน้าที่และความรับผิดชอบ ไม่ผัดผ่อนปล่อย ให้ค้างค้ำ หรือปล่อยให้เวลาสูญเปล่าโดยเปล่าประโยชน์ กล่าวอีกนัยหนึ่ง คือเตือนใจไม่ให้ประมาท ส่วน ๒ วิธีหลัง (ค.และง.) เน้นการปล่อยวาง ไม่ยึดติดให้เป็นภาระแก่จิตใจ หรือเหนียวรั้งขัดขวาง การดำเนินชีวิตที่ตึงงาม หากต้องการให้เกิดประโยชน์ทั้ง ๒ ส่วน คือเตือนใจไม่ให้ประมาท และฝึกการ ปล่อยวาง ควรใช้วิธีฝึกตายเต็มรูปแบบดังได้ยกตัวอย่างข้างต้น

๒. เจริญมรณสติในแต่ละโอกาส

การเจริญมรณสติสามารถทำได้ในหลายโอกาส ไม่จำกัดเฉพาะเวลาก่อนนอน อาจจะทำหลังจากตื่นนอนแล้วก็ได้ โดยพิจารณาว่าวันนี้อาจเป็นวันสุดท้ายของเรา เราพร้อมที่จะไปแล้วหรือยัง นอกจากนั้นอาจใช้โอกาสต่างๆ เป็นเครื่องเตือนใจถึงความตายว่าพร้อมจะเกิดกับเราได้ทุกเวลา จึงควรที่จะใช้เวลาที่เหลืออยู่ให้เกิดประโยชน์มากที่สุด ข้างล่างเป็นตัวอย่างการเจริญมรณสติในช่วงเวลาต่าง ๆ

ก. ก่อนการเดินทาง

ก่อนเดินทางไม่ว่า ขึ้นรถ ลงเรือ นั่งเครื่องบิน พึงระลึกอยู่เสมอว่าความตายสามารถเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา โดยเฉพาะจากอุบัติเหตุ ดังนั้นจึงควรเตรียมใจไว้เสมอ ลองนึกว่าหากเหตุร้าย กำลังจะเกิดขึ้นในอีกไม่กี่วินาทีข้างหน้า เราจะทำใจอย่างไร นึกถึงอะไรก่อน และพร้อมจะปล่อยวางทุกสิ่งที่เคยผูกพันหรือไม่ จะน้อมระลึกถึงอะไรเพื่อทำใจให้สงบและพร้อมรับกับทุกอย่างที่จะเกิดขึ้นโดยไม่ตื่นตระหนก

เมื่อจะเดินทางออกจากบ้าน ก็ควรระลึกถึงความเป็นไปได้ที่จะเกิดเหตุการณ์ดังกล่าวด้วยเช่นกัน ลองสมมติว่าหากนี่เป็นการเดินทางครั้งสุดท้ายของเรา เมื่อออกไปแล้วจะไม่มีวันได้กลับมาพบหน้าพ่อแม่ คนรักหรือลูกหลานอีก เราพร้อมหรือไม่ มีเรื่องค้างคาบ้างไหมที่จะทำให้เรานึกเสียใจที่ไม่ได้สะสางให้เสร็จก่อนออกเดินทาง มีความขัดแย้งใด ๆ บ้างไหมที่จะทำให้เราเสียใจที่ไม่ได้คืนดีกันก่อน การระลึกเช่นนี้จะช่วยให้เราหันมาปฏิบัติกับผู้คนในครอบครัวด้วยความใส่ใจก่อนที่จะออกเดินทาง ไม่ปล่อยให้เรื่องค้างคาใจกันด้วยหวังว่าจะมีโอกาสปรับความเข้าใจในวันข้างหน้า เพราะวันนั้นอาจมาไม่ถึงก็ได้ ในทำนองเดียวกันก่อนจะเดินทางออกจากที่ทำงาน ก็ควรเจริญมรณสติ เพื่อเตือนใจว่าเราอาจไม่มีโอกาสได้พบหน้ามิตรสหายอีก จึงควรปฏิบัติต่อเขาอย่างดีที่สุดก่อนที่จะลาจากกัน

ข. เมื่อรับรู้ข่าวสาร

ช่วงเวลาที่เราอ่านหนังสือพิมพ์หรือดูข่าวเป็นอีกช่วงหนึ่งที่เหมาะสมแก่การเจริญมรณสติ โดยเฉพาะเมื่อมีข่าวอุบัติเหตุหรือวินาศภัย แทนที่จะรับรู้แบบผ่าน ๆ หรือเห็นเป็นเรื่องน่าตื่นเต้นครวญใช้ข่าวดังกล่าวเป็นเครื่องเตือนใจตนเองว่า ชีวิตนี้ไม่เที่ยงอย่างยิ่ง จู่ ๆ ก็มาตายไปอย่างกะทันหัน ไม่มีสัญญาณล่วงหน้าเลย ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหน เวลาใดก็ตายได้ทั้งนั้น จะให้ดีกว่านั้นลองโยงเหตุการณ์ดังกล่าวเข้ามาหาตัวเอง โดยน้อมนึกไปกว่าสักวันหนึ่งเราก็อาจต้องประสบกับเหตุการณ์อย่างนั้นเช่นกัน คำถามก็คือเมื่อถึงตอนนั้น เราจะทำใจอย่างไร พร้อมจะตายหรือไม่ ทุกวันนี้เราได้เตรียมตัวเตรียมใจรับมือกับเหตุการณ์ดังกล่าวหรือไม่ หากไม่ได้ทำ จากนั้นไปเราจะทำอย่างไรจึงจะสามารถเผชิญกับเหตุการณ์ดังกล่าวโดยไม่ตื่นตระหนกหรือทรมานทรมาย

ช่วงที่ใจสงบ ลองสมมติว่าเราได้เข้าไปอยู่ในเหตุการณ์เหล่านั้น นึกให้เห็นเป็นภาพอย่างชัดเจนว่าเกิดอะไรขึ้นรอบตัวเรา นึกถึงสถานการณ์ที่คับขันไร้ออก รวบรวมว่าอันตรายกำลังเกิดขึ้นกับเราจริงๆ จากนั้นให้มาสังเกตอารมณ์ความรู้สึกของตนเอง ว่าเกิดความตื่นกลัว อึดอัด หวาดผวา ทรมานทรมาย มากน้อยเพียงใด หากอารมณ์ดังกล่าวเกิดขึ้นอย่างท่วมท้น ก็ให้พิจารณาว่ามีวิธีอะไรบ้างที่จะช่วยบรรเทาอาการดังกล่าว ถามตัวเองว่าเราควรทำอะไรเพื่อน้อมใจให้สงบ อะไรจะช่วยให้เราปล่อยวางหรือรับมือกับเหตุการณ์ดังกล่าวได้ดีที่สุด นี่เป็นอีกวิธีหนึ่งในการฝึกตายในสถานการณ์ที่คับขัน การทำเช่นนี้บ่อย ๆ จะช่วยให้เรามีสติรู้ตัวไวขึ้น และรับมือกับอารมณ์ของตัวได้ดีขึ้น การจินตนาการถึงตัวเองในเหตุการณ์ดังกล่าว ยังช่วยให้เรารู้ว่าควรทำและไม่ควรทำอะไรเพื่อประคองตนให้ผ่านพ้นเหตุการณ์คับขันไปได้หากเกิดขึ้นจริง ๆ กับเรา

ค. เมื่อไปงานศพ

งานศพไม่ควรเป็นแค่งานสังคมเท่านั้น แต่ควรเป็นงานบุญในทุกความหมาย กล่าวคือนอกจากทำบุญอุทิศแก่ผู้ล่วงลับ และให้กำลังใจแก่ครอบครัวของผู้วายชนม์แล้ว ยังควรเป็นโอกาสให้เรามาเตือนสติตนเองเพื่อระลึกถึงสัจธรรมอันเที่ยงแท้แน่นอนว่าความตายคือปลายทางของทุกคน ครั้งหนึ่งผู้ตายก็เคยมีชีวิตเดินเหินเคลื่อนไหวได้เหมือนอย่างเรา แต่ต่อไปเราก็จะต้องทอดร่างแน่วนิ่งเช่นเดียวกับเขา ไม่มีอะไรที่จะเอาไปได้สักอย่างเดียว มีแต่บุญและบาปเท่านั้นที่จะติดตัวไปยังปรโลก ศพที่อยู่เบื้องหน้าเราคือครูสอนธรรมที่ดีที่สุด สามารถปลุกให้เราตื่นจากความหลงและความประมาทในชีวิต ใครที่ยังมัวเมาในความสนุกหรือหมกมุ่นกับการทำมาหากิน ก็อาจได้คิดว่าตนกำลังมีชีวิตอยู่อย่างลืมหาย ใครที่คิดว่าตนเองยังมีเวลาอยู่ในโลกอีกหลายสิบปี อาจต้องทบทวนความคิดเสียใหม่เมื่อมางานศพของเด็กหรือวัยรุ่น ใครที่หลงในอำนาจ ก็อาจได้คิดว่าไม่ว่าใหญ่โตแค่ไหนสุดท้ายก็ยิ่งเล็กกว่าโลง เมื่อเปิดใจรับรู้สัจธรรมที่ประกาศอยู่เบื้องหน้า เราก็จะพบคำตอบเองว่าพร้อมจะไปหรือยัง และควรจะมีชีวิตอยู่อย่างไร

ง. เมื่อไปเยี่ยมผู้ป่วย

ผู้ป่วยที่กำลังล้มหมอนนอนเสื่อ ครั้งหนึ่งก็เคยมีสุขภาพดีเช่นเดียวกับเรา เมื่อไปเยี่ยมเขา^{๕๐} จึงควรระลึกว่าสักวันหนึ่งร่างกายของเราก็ต้องเสื่อมทรุดไม่ต่างจากเขา แม้จะมีโอกาสรักษาหาย แต่ก็ไม่ควรประมาท เพราะความเจ็บป่วยจะมาเป็นระลอกๆ และมีแต่จะรุนแรงขึ้น สุดท้ายก็ตามมาด้วยความตาย^{๕๑} ดังนั้นเมื่อไปเยี่ยมผู้ป่วยจึงควรถือเป็นโอกาสเตือนใจตนเองด้วยว่า สังขารนั้นไม่เที่ยง และที่สุดของความไม่เที่ยงก็คือความตายนั่นเอง

พึงถือว่าผู้ป่วยเป็นครูสอนธรรมแก่เรา โดยเฉพาะผู้ป่วยระยะสุดท้าย ไม่ว่าจะเขาจะมีปฏิกิริยาต่อความเจ็บป่วยอย่างไร ก็เป็นประโยชน์แก่เราทั้งสิ้น หากเขาทุรนทุราย กระสับกระส่าย เขาก็กำลังสอนเราว่าควรเตรียมตัวอย่างไรจึงจะไม่ทุกข์ทรมานเหมือนเขา หากเขาสงบและมีสติรู้ตัว แม้ทุกขเวทนาจะแรงกล้า เขาก็กำลังเป็นแบบอย่างให้แก่เราว่าควรวางใจอย่างไร และอาจบอกเราต่อไปด้วยว่าควรเตรียมตัวอย่างไรในขณะที่สุขภาพยังดีอยู่

การรักษาใจให้สงบในยามเจ็บป่วย เป็นเรื่องเดียวกับการรักษาใจให้สงบเมื่อเผชิญกับความตาย ดังนั้นเมื่อเราล้มป่วย แทนที่จะมัวทุกข์ใจ ควรถือว่าความเจ็บป่วยเป็นแบบฝึกหัดที่ดีสำหรับการฝึกใจรับมือกับความตาย อย่างน้อยก็ควรมองว่าความเจ็บป่วยเป็นบททดสอบขั้นแรก ๆ ก่อนที่จะต้องเจอกับบทสุดท้ายที่ยากที่สุดคือความตาย หากเรายังทำใจรับมือกับความเจ็บป่วยไม่ได้แล้วจะไปรับมือกับความตายได้อย่างไร

จ. เมื่อสูญเสียทรัพย์

เมื่อเงินหาย ทรัพย์สินถูกขโมย เราย่อมเป็นทุกข์ แต่มองในอีกแง่มุมหนึ่ง นี่ก็แบบฝึกหัดที่ช่วยให้เรารู้จักปล่อยวางเพื่อรับมือกับความตาย ใช่หรือไม่ว่าความตายคือสุดยอดแห่งความพลัดพรากสูญเสีย ทุกสิ่งทุกอย่างที่เรามีหรือเป็นไม่ว่ารูปธรรมหรือนามธรรมจะสูญสิ้นไปหมดเมื่อสิ้นลมแต่เราจะเผชิญความตายอย่างสงบได้อย่างไรในเมื่อแม้แต่เงินพันเงินหมื่นหายไประायังทำใจไม่ได้ แม้วันนี้จะสูญไปเป็นล้าน แต่เมื่อความตายมาถึงเราจะสูญยิ่งกว่านั้นหลายร้อยเท่าเมื่อใดก็ตามที่ทรัพย์สมบัติสูญหายไป พึงระลึกว่าความพลัดพรากสูญเสียเป็นเรื่องธรรมดา ที่สำคัญคือเราจะไม่สูญเสียเพียงเท่านั้น แต่จะสูญยิ่งกว่านี้ และในที่สุดก็จะสูญเสียจนหมดสิ้น กระทั่งชีวิตก็ยังรักษาไว้ไม่ได้ เมื่อระลึกเช่นนี้แล้ว แทนที่จะยังหวงแหนติดยึดมั่น เราควรตัดใจปล่อยวาง เพราะหากวันนี้อยู่ทุกข์กับมัน วันหน้าจะทุกข์ยิ่งกว่านี้มากมายหลายเท่า

๓. มีอุบายเตือนใจถึงความตาย

มรณสติสามารถเกิดขึ้นได้โดยอาศัยสิ่งเตือนใจที่พบเห็นในชีวิตประจำวัน นอกจากโอกาสหรือเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่ประสบแก่ตัวเองดังได้กล่าวมาข้างต้นแล้ว เรายังสามารถหาสิ่งต่าง ๆ มาเป็นเครื่องเตือนใจตนเองเป็นอาจิน สุตแต่เงื่อนไขหรือมุมมองของแต่ละคนเป็น “กุศโลบาย” ที่เหมาะสมเฉพาะตัวอาจารย์กรรมฐานชาวฉะเชิงเทราท่าน เมื่อจะเข้านอน ท่านจะเหน้าออกจากแก้วจนหมดแล้ว

^{๕๐} น.พ.นิธิพัฒน์ เจียรกุล, ท่านอาจารย์พุทธทาส คนไข้ที่ผมได้รู้จัก, มปท, มปป, หน้า ๒๕-๒๖.

^{๕๑} พุทธทาสภิกขุ, พุทธทาสธรรม ๑๔ ความตาย, กรุงเทพมหานคร : บริษัทถาตา พับลิเคชั่น,

คว่ำแก้วไว้ข้างเตียง ทั้งนี้เพราะท่านไม่แน่ใจว่าจะตื่นขึ้นแล้วได้ใช้มันในวันรุ่งขึ้นหรือไม่ กิจวัตรดังกล่าวเป็นเครื่องเตือนใจท่านว่าความตายจะมาถึงท่านเมื่อไรก็ได้^{๕๖}

๔. ทำกิจกรรมฝึกใจรับความตาย

นอกจากการฝึกตายและการถือเอาเหตุการณ์ที่ไม่สมหวังมาเป็นแบบทดสอบเพื่อฝึกจิตใจของตนเองแล้ว ยังมีกิจกรรมอื่น ๆ อีกมากที่ช่วยให้เราสำรวจตรวจสอบความพร้อมของตนเองขณะเดียวกันก็เตรียมตัวเตรียมใจไปด้วย

ตัวอย่างหนึ่งได้แก่ การฝึกปล่อยวางคนรักของหวง โดยเลือกบุคคล สัตว์ หรือสิ่งของที่เราคิดว่ามีความสำคัญที่สุดสำหรับเรามา ๗ อย่าง จากนั้นให้ถามตนเองว่าในบรรดา ๗ อย่างนั้น หากมีสิ่งหนึ่งที่เราต้องสูญเสียไป อะไรที่เราตัดใจได้ง่ายที่สุด หลังจากนั้นให้ ถามต่อไปเป็นลำดับว่า

หากต้องสูญเสีย ๑ ใน ๖ อย่างนั้นไป อะไรที่เราตัดใจได้ง่ายที่สุด

หากต้องสูญเสีย ๑ ใน ๕ อย่างนั้นไป อะไรที่เราตัดใจได้ง่ายที่สุด

หากต้องสูญเสีย ๑ ใน ๔ อย่างนั้นไป อะไรที่เราตัดใจได้ง่ายที่สุด

หากต้องสูญเสีย ๑ ใน ๓ อย่างนั้นไป อะไรที่เราตัดใจได้ง่ายที่สุด

หากต้องสูญเสีย ๑ ใน ๒ อย่างนั้นไป อะไรที่เราตัดใจได้ง่ายที่สุด

กิจกรรมนี้อาจทำให้เป็นรูปธรรมขึ้นโดยใช้การสมมติถึงสถานการณ์ที่ร้ายแรงอันนำไปสู่การสูญเสียอย่างฉับพลัน เช่น สมมติว่าเกิดไฟไหม้บ้าน ทำให้เราต้องสูญเสีย ๑ ใน ๗ อย่างนั้นไป เราจะเลือกตัดอะไรออกไป

ต่อมาเกิดแผ่นดินไหว ๑ ใน ๖ อย่างนั้นเกิดมีอันเป็นไป ถูกทำลายสูญหายไป เราจะเลือกตัดสิ่งใดออกไป

ต่อมาเกิดอุบัติเหตุรถพลิกคว่ำ เรารอดชีวิตมาได้ แต่ต้องสูญเสีย ๑ ใน ๕ อย่างนั้นไป เราจะยอมเสียอะไรไป

ต่อมาเกิดสึนามิ ทำให้เราต้องสูญเสีย ๑ ใน ๔ อย่างนั้นไป เราจะตัดสิ่งใดออกไป

ต่อมาเรือโดยสารเกิดพลิกคว่ำกลางทะเล แม้จะรอดชีวิตมาได้ แต่เราต้องสูญเสีย ๑ ใน ๓ อย่างนั้นไป เราจะยอมเสียอะไรไป

หลังจากนั้นไม่นานเราประสบอุบัติเหตุ ต้องสูญเสีย ๑ ใน ๒ อย่างนั้นไป เราจะยอมเสียอะไรไว้ และตัดใจทิ้งอะไรไป

กิจกรรมดังกล่าวนอกจากฝึกให้เราหัดปล่อยวางเป็นลำดับแล้ว ยังช่วยให้เราตรวจสอบตัวเองด้วยว่ายังติดยึดอะไรบ้าง และอะไรที่ถือว่าเป็นสิ่งสำคัญที่สุดของเรา บางคนพบว่าตนเองรักหรือห่วงหาญยิ่งกว่าพี่น้อง บางคนยอมสูญเสียทุกอย่างแต่ไม่พร้อมจะสละตุ๊กตาชีวิต บางคนเลือกที่จะสละเครื่องคอมพิวเตอร์คู่ชีพเป็นอันดับสุดท้าย การรู้จักตัวเองในแง่นี้จะช่วยให้เราปรับจิตวางใจกับสิ่งต่างๆ ได้อย่างถูกต้องเหมาะสมมากขึ้น ขณะเดียวกันก็ทำให้เห็นตัวเองในด้านที่ไม่เคยนึกมาก่อน ทั้งหมดนี้ล้วนมีประโยชน์ต่อการเตรียมใจเผชิญความตายทั้งสิ้น เพราะในที่สุดแล้วเราต้องสูญเสียทุก

^{๕๖} พระคัมภีร์สัมปุตตันตระ, อังโน ส.ศิวรักษ์ (แปลและเรียบเรียง), เตรียมตัวตายอย่างมีสติ, หน้า ๖๖-๖๗.

อย่างไรไปจนหมดสิ้น และแม้จะยังไม่ตาย ก็ยังต้องพบกับความสูญเสียอยู่นั่นเอง โดยที่ในความเป็นจริง เราไม่สามารถเลือกได้ด้วยซ้ำว่าจะยอมสูญเสียอะไรหรือรักษาอะไรไว้

เมื่อตายเป็นก็อยู่เป็น

มรณสติเป็นสิ่งที่พึงบำเพ็ญเป็นนิจ บ่อยเท่าไรก็ยิ่งดีเท่านั้น คราวหนึ่งพระพุทธองค์ได้ตรัสถามภิกษุกลุ่มหนึ่งว่าเจริญมรณสติอย่างไร^{๕๓}

ตนระลึกอยู่เสมอว่าอาจมีชีวิตอยู่ได้เพียงหนึ่งคืนกับหนึ่งวันก็จะตาย

ตนระลึกอยู่เสมอว่าอาจมีชีวิตอยู่ได้เพียงหนึ่งวันก็จะตาย

ตนระลึกอยู่เสมอว่าอาจมีชีวิตอยู่ได้เพียงครึ่งวันก็จะตาย

ตนระลึกอยู่เสมอว่าอาจมีชีวิตอยู่ได้เพียงฉันทอาหารได้มื้อหนึ่งก็จะตาย

ระลึกอยู่เสมอว่าอาจมีชีวิตอยู่ได้เพียงฉันทอาหารได้ครึ่งหนึ่งก็จะตาย

ตนระลึกอยู่เสมอว่าอาจมีชีวิตอยู่ได้เพียงชั่วเวลาเคี้ยวอาหารได้ ๔-๕ คำก็จะตาย

ตนระลึกอยู่เสมอว่าอาจมีชีวิตอยู่ได้เพียงชั่วเวลาเคี้ยวอาหารได้คำหนึ่งก็จะตาย

ตนระลึกอยู่เสมอว่าอาจมีชีวิตอยู่ได้เพียงชั่วขณะหายใจเข้าหายใจออก

สรุปสุดท้ายว่า เมื่อระลึกถึงความตายของตนแล้ว ก็จะระลึกและพยายามปฏิบัติตามคำสอนของพระองค์ให้มาก

พระพุทธองค์ได้ฟังแล้วตรัสว่า ภิกษุรูปที่ ๑-๖ ยังเป็นผู้ที่ประมาทอยู่ ส่วนภิกษุรูปที่ ๗ และ ๘ ซึ่งเจริญมรณสติทุกคำซ้ำ หรือทุกลมหายใจ จัดว่าเป็นผู้ไม่ประมาท

ควรกล่าวในที่นี้ว่าการเจริญมรณสตินั้นมิได้มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้เกิดความเบื่อหน่ายในชีวิต ทำให้รู้สึกสลดหดหู่ เห็นชีวิตไร้คุณค่า หรือหมดกำลังใจในการดำเนินชีวิต ในทางตรงกันข้ามมรณสตินั้นหากพิจารณาอย่างถูกวิธี ย่อมทำให้ตระหนักว่าชีวิตและเวลาแต่ละนาทีที่ยังเหลืออยู่นั้นมีคุณค่าอย่างยิ่ง ไม่ควรใช้ชีวิตอย่างไร้ค่า หรือปล่อยเวลาทิ้งไปโดยเปล่าประโยชน์ คนเรานั้นหากไม่ตระหนักว่าชีวิตและเวลาที่อยู่ในโลกนี้มีจำกัด ก็จะใช้ไปอย่างไม่เห็นคุณค่าเลย บางครั้งกลับทำสิ่งซึ่งบั่นทอนหรือตัดรอนชีวิตตัวเองด้วยซ้ำ กว่าจะตระหนักว่าชีวิตและเวลามีคุณค่า ความตายก็มาประชิดตัวแล้วถึงตอนนั้นก็อาจทำอะไรแทบไม่ได้แล้ว

ประโยชน์ของการเจริญมรณสติ กล่าวโดยสรุป มี ๓ ประการคือ

๑. ทำให้ชวนขวนขวายใส่ใจในสิ่งที่ชอบผัดวันประกันพรุ่ง

^{๕๓} สุธี อยู่สถาพร, แนวคิดและการจัดการกับการตาย : กรณีศึกษาเชิงอนโฆทางสังคม เศรษฐกิจ และกฎหมาย, วารสารบริหารสาธารณสุข คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, ปีที่ ๑๓ กรกฎาคม - ธันวาคม ๒๕๕๐, หน้า ๑๐-๑๑.

มรณสติทำให้เราตระหนักว่าเรามีเวลาเหลืออยู่ในโลกนี้อย่างจำกัด และจะตายไปเมื่อใดก็มิอาจรู้ได้ (“ชาติหน้าหรือวันพรุ่งนี้ อะไรจะมาก่อน ไม่มีใครเลยที่รู้ได้” เป็นภาษิตคติเบตที่ย้ำเตือนความจริงข้อนี้เป็นอย่างดี) ดังนั้นจึงกระตุ้นให้เราต้องเร่งรีบทำสิ่งสำคัญก่อนที่จะไม่มีโอกาสได้ทำ โดยทั่วไปสิ่งสำคัญเหล่านี้เรามักชอบผัดผ่อน เนื่องจากเห็นว่าจะทำเมื่อไรก็ได้ เช่น การปฏิบัติธรรม การสร้างสมบุญกุศล การให้เวลากับครอบครัวหรือพ่อแม่ ในขณะที่กิจวัตรประจำวันของเรานั้นมีเรื่องอื่น ๆ มากมายที่ดูเหมือนเร่งด่วนกว่า เพราะมีเส้นตายชัดเจน จึงบังคับอยู่ในที่ให้ต้องทำให้เสร็จโดยเร็ว เช่น ส่งลูกไปโรงเรียน หาเงินค่าให้ถึงเป้า ส่งงานตามกำหนด ผ่อนรถ ไปงานศพ ฯลฯ บางอย่างแม้ไม่สำคัญเลย แต่ดึงดูดใจมากกว่า และมีกำหนดเวลาชัดเจน เช่น ไปเที่ยวห้างที่กำลังจัดเทศกาลลดราคา ชมภาพยนตร์ซึ่งใกล้จะออกจากโรง หรือดูการถ่ายทอดสดฟุตบอลโลก กิจกรรมเหล่านี้มักแย่งเวลาไปจากเราจนไม่มีเวลาเหลือสำหรับสิ่งสำคัญที่ไม่เร่งด่วน ผลก็คือต้องเลื่อนการเข้าอบรมปฏิบัติธรรมไปเรื่อยๆ หรือไม่มีเวลาให้กับครอบครัวเสียที ส่วนการไปเยี่ยมพ่อแม่หรือบวชให้ท่านก็ต้องผัดแล้วผัดอีก มีหลายคนที่ต้องเมื่อป่วยหนักกะทันหันจึงค่อยรู้สึกเสียดายที่ไม่ได้ทำสิ่งเหล่านี้ ในขณะที่ยังมีสุขภาพดีอยู่ บางคนมาได้คิดเมื่อใกล้จะตายแต่ถึงตอนนั้นก็สายเสียแล้วที่จะทำอะไรได้

การระลึกถึงความตายอย่างจริงจังจะกระตุ้นให้เราจัดลำดับความสำคัญของสิ่งต่าง ๆ ในชีวิตใหม่หมด จากเดิมที่เอาเรื่องสำคัญแต่ไม่เร่งด่วนไปไว้ในลำดับท้ายๆ คือทำทีหลังสุดเมื่อทำอย่างอื่นเสร็จแล้ว (ซึ่งมักจะไม่เสร็จเสียทีเพราะมีเรื่องใหม่ๆ เข้ามาอยู่เรื่อยๆ) ก็จะเลื่อนขึ้นมาทำเป็นอันดับแรกๆ หรือทำเป็นกิจวัตร ส่วนเรื่องที่ไม่สำคัญแต่เร่งด่วน ตลอดจนเรื่องที่ไม่สำคัญและไม่เร่งด่วนแต่ให้ความสนุกสนานเพลิดเพลินใจ ก็จะถูกจัดไว้ในลำดับท้ายๆ คือทำหลังจากที่สิ่งสำคัญได้ทำเสร็จแล้ว

ผู้ที่เจริญมรณสติอย่างถูกวิธี ไม่เพียงเตือนตนว่าต้องตายไม่ช้าก็เร็ว หากยังถามตนเองอยู่เสมอว่าพร้อมจะตายหรือยังหากหมดลมวันนี้ สำหรับผู้ที่ยังไม่พร้อม คำถามนี้จะกระตุ้นให้ใส่ใจ ขวนขวายทำ ๒ ประการต่อไปนี้

ก. การทำงานภายใน

การทำงานภายในหมายถึง การเตรียมใจให้พร้อมเมื่อความตายมาถึงไม่ว่าเมื่อไรหรือในลักษณะใด เช่น ผิดสติเพื่อรักษาใจให้ปกติไม่ตื่นตระหนกตกใจเมื่อวาระสุดท้ายใกล้จะมาถึง หรือเมื่อเกิดเหตุร้ายกะทันหัน รวมทั้งเตรียมใจรับมือกับทุกขเวทนาอันแรงกล้าที่มักจะมีเกิดขึ้นก่อนสิ้นลม สามารถประคองใจให้เป็นกุศล ไม่ถูกรบกวนด้วยความอาลัยอาวรณ์หรือความโศกเศร้าเมื่อจะต้องพลัดพรากจากบุคคลและสิ่งอันเป็นที่รักอย่างสิ้นเชิง ขณะเดียวกันก็ไม่มีสิ่งค้างคาใจใด ๆ ให้ต้องนึกเสียใจหรือชุ่นเคืองใจ ประการหลังนี้อาจได้แก่ความรู้สึกลับที่เคยทำสิ่งไม่ถูกต้องหรือความโกรธแค้นใครบางคนที่ทำความเจ็บช้ำน้ำใจให้ตนเอง จะปลดเปลื้องความรู้สึกดังกล่าวออกไปได้ การเตรียมใจอย่างเดียวน่าจะไม่พอ หากต้องทำมากกว่านั้น เช่น การไปขอขมาหรือขอโทษจากผู้ที่เกี่ยวข้อง เป็นต้น การทำงานภายนอกให้แล้วเสร็จดังจะกล่าวต่อไปก็จะช่วยให้ทำใจรับมือกับความตายได้ดีขึ้นด้วย

ข. การทำงานภายนอก

การทำงานภายนอกหมายถึงการจัดการสิ่งต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับผู้อื่น หรือต้องอาศัยความร่วมมือกับผู้อื่น รวมถึงการจัดการสิ่งนอกตัว เช่น ทรัพย์สินสมบัติ และการงานที่รับผิดชอบ อาทิ การทำหน้าที่ต่อลูกหลานหรือพ่อแม่ให้ครบถ้วน ได้แก่ การเลี้ยงดู ให้การศึกษา ดูแลพยาบาล ขณะเดียวกันก็เตรียมทุกสิ่งให้พร้อมหากเราต้องจากโลกนี้ไป กล่าวคือนอกจากการจัดทำพินัยกรรม หรือจัดสรรมรดกให้เรียบร้อยแล้ว ยังควรเตรียมผู้คนที่เกี่ยวข้องให้พร้อมเผชิญกับการจากไปของเราด้วย เช่น เตรียมลูกให้เข้าใจถึงเรื่องความตาย ตระหนักว่าชีวิตนั้นเป็นสิ่งไม่เที่ยง ความตายเป็นเรื่องธรรมดา สิ่งเสี้ยวส่วนหน้าหรือแนะนำว่าเขาควรทำอะไรและไม่ควรทำอะไรหากเราไม่ได้อยู่กับเขาแล้ว รวมทั้งฝากฝังพ่อแม่ให้แก่พี่น้องหรือมิตรสหายช่วยดูแล เป็นต้น

ในยุคปัจจุบันที่ผู้คนร้อยละ ๘๐ ตายในลักษณะที่เป็นไปอย่างช้า ๆ มิใช่ตายอย่างกะทันหัน และส่วนใหญ่ตายในโรงพยาบาล ปัญหาหนึ่งที่มีมักจะเกิดขึ้นก็คือการรักษาพยาบาลผู้ป่วยระยะสุดท้ายหรือผู้ป่วยที่หมดหวังจะรักษาให้หายได้ ด้วยข้อจำกัดทางการแพทย์ ผู้ป่วยเหล่านี้จำนวนมากมักถูกยึดชีวิตให้ยืนยาวออกไปเรื่อยๆ โดยไม่มีโอกาสจะหาย ขณะเดียวกันก็ประสบกับความทุกข์ทรมานมากจากกระบวนการรักษา จึงมีคำถามว่าควรจะให้การรักษาหรือแทรกแซงทางการแพทย์มากนักน้อยเพียงใด คำถามนี้อาจตอบได้ไม่ยากหากผู้ป่วยยังมีสติสัมปชัญญะอยู่ ย่อมตัดสินใจได้ด้วยตนเอง แต่กลายเป็นปัญหาใหญ่เมื่อผู้ป่วยไร้สติสัมปชัญญะ อยู่ในภาวะโคม่า หรือไม่สามารถสื่อสารความคิดความเห็นของตนได้ (ปัจจุบันมีหลักฐานยืนยันมากขึ้นว่าแม้อยู่ในภาวะโคม่าแต่ก็รับรู้ทุกอย่างไม่ต่างจากคนปกติ รวมทั้งรับรู้ความเจ็บปวดจากการรักษาด้วย) กรณีดังกล่าวสร้างความลำบากใจให้แก่ญาติผู้ป่วย ซึ่งมักจะมีความเห็นแตกต่างกันไป ทำให้เกิดความขัดแย้งกันได้ง่าย ซึ่งอาจส่งผลต่อจิตใจของผู้ป่วยได้ ยังไม่นับถึงผลด้านอื่น ๆ ที่เกิดจากการรักษา เช่น ค่าใช้จ่าย และการกระทำต่อร่างกายและจิตใจของผู้ป่วยซึ่งอยู่ในภาวะที่ไม่อาจปฏิเสธได้

เพื่อที่จะลดทอนปัญหาดังกล่าว เราจึงควรเตรียมการในเรื่องนี้แต่เนิ่น ๆ ว่าหากมีเหตุต้องล้มป่วยโดยอยู่ในสภาพที่ไม่สามารถสื่อสารได้ เราอยากจะให้มีการเยียวยารักษาแค่ไหน หรืออนุญาตให้ทำกับร่างกายของเราได้มากน้อยเพียงใด การเตรียมในเรื่องนี้นอกจากเป็นประโยชน์แก่ตนเองแล้วยังเป็นประโยชน์ต่อแพทย์ พยาบาล และญาติมิตรด้วยในการเลือกวิธีการรักษาหรือแทรกแซงทางการแพทย์

มีวิธีการหนึ่งที่ช่วยให้เราสามารถตรวจสอบว่าได้เตรียมงานภายนอกมากน้อยเพียงใดก็คือการเขียน “พินัยกรรมชีวิต” โดยมีรายละเอียด ๖ ประเด็นคือ

- ๑) ทรัพย์สินเงินทองที่มีอยู่ อยากให้จัดการอย่างไรบ้าง
- ๒) ญาติมิตร ลูกหลาน พ่อแม่ อยากฝากให้ผู้ที่ยังอยู่ช่วยเหลืออย่างไรบ้าง
- ๓) ร่างกายของเรา อยากให้จัดการต่ออย่างไรบ้าง
- ๔) การงานหรือธุรกิจที่ค้างค้ำ อยากให้จัดการต่ออย่างไรบ้าง
- ๕) งานศพของเรา อยากให้จัดการอย่างไรบ้าง
- ๖) หากเราอยู่ในระยะสุดท้ายที่ไม่สามารถพูดหรือสื่อสารได้ การรักษาแบบใดที่ไม่ต้องการให้ทำกับเราและการรักษาดูแลแบบใดที่อยากให้ทำรวมทั้งอยากพบใครหรืออยากให้ใครมาดูแลเรา

๒. ทำให้ปล่อยวางสิ่งที่ชอบยึดติด

ความยึดติดคือเหตุผลสำคัญที่ทำให้เราไม่พร้อมเผชิญกับความตาย เพราะความตายหมายถึงการพลัดพรากจากสิ่งเหล่านี้ คนเรายึดติดหลายอย่างทั้งบุคคลและสิ่งของ ทั้งรูปธรรมและนามธรรม ความห่วงหาอาลัยสิ่งเหล่านี้ทำให้ผู้คนจำนวนมากทรมานทุรนทุรายกระสับกระส่ายเมื่อความตายมาถึง ในแง่ของพุทธศาสนา ความยึดติดไม่เพียงทำให้ทุกข์ใจทั้งในยามปกติและในยามไม่ปกติ คือเมื่อแก่ชรา เจ็บป่วย และสิ้นชีวิตเท่านั้น ยังเป็นเหตุให้ไปสู่ทุกข์เมื่อตายไปแล้วด้วย^{๕๔}

การระลึกว่าสักวันหนึ่งเราต้องตาย และอาจตายอย่างไม่สงบหากใจยังยึดติดกับสิ่งต่าง ๆ มากมาย ทำให้เราเห็นความจำเป็นที่จะต้องฝึกฝนการปล่อยวาง การฝึกฝนที่ได้ผลนั้นไม่ควรทำต่อเมื่อรู้ว่าใกล้จะตาย แต่ควรทำเป็นกิจวัตรในขณะที่ยังมีชีวิตเป็นปกติ การปล่อยวางนั้นไม่ได้หมายถึงการไม่รับผิดชอบ ตรงกันข้ามยิ่งเห็นความสำคัญของการปล่อยวาง ก็ยิ่งเร่งทำหน้าที่ที่รับผิดชอบให้สมบูรณ์ เพราะเมื่อทำเสร็จแล้วย่อมเราย่อมปล่อยวางได้ง่ายขึ้น พ่อแม่ที่เตรียมพร้อมทุกอย่างให้ลูก ทั้งเงินทอง วิชาความรู้ ศีลธรรมจรรยา รวมทั้งความรักความอบอุ่น ย่อมห่วงลูกน้อยกว่าพ่อแม่ที่ยังทำหน้าที่ไม่ดีพอ หากจะต้องตายก็พร้อมจะตายได้มากกว่า

ผู้ที่ไม่เห็นความสำคัญของการปล่อยวาง ย่อมไม่ปล่อยใจให้ทุกข์ไปกับความสูญเสียทรัพย์สินหรือเห็นห่างพลัดพรากจากคนรัก เพราะถือว่าเป็นแบบฝึกหัดให้รู้จักปล่อยวาง เขาจะเตือนตนเสมอว่าหากเพียงเท่านั้นยังปล่อยวางไม่ได้ ในยามที่ต้องสูญเสียมากกว่านี้เพราะความตายมาพรากเอาไปจะไม่ทุกข์ทรมานยิ่งกว่านี้หรือ ในทำนองเดียวกันเมื่อเจ็บป่วย เราไม่ได้ทุกข์กายเพราะความเจ็บปวดรบกวนเท่านั้น แต่ยังมีทุกข์ใจเพราะยึดติดกับอดีตเมื่อครั้งยังมีสุขภาพดี หรือยึดติดกับความสุขที่เคยมีก่อนป่วย หากไม่ทุกข์ใจเพราะกลัวว่าวันข้างหน้าจะไม่มีความสุขเหมือนก่อน หรือถึงกับสร้างภาพอนาคตไปในทางเลวร้าย แต่ผู้ที่ไม่เห็นความสำคัญของการเตรียมใจเผชิญความตาย จะไม่ยอมปล่อยใจไปกับความเจ็บป่วยง่าย ๆ แต่จะใช้โอกาสนี้ฝึกฝนการปล่อยวางความหมกมุ่นทั้งอดีตและอนาคต และใส่ใจกับการอยู่กับปัจจุบันให้ดีที่สุด การเจริญมรณสติยังช่วยเตือนใจเขาด้วยว่า หากความเจ็บป่วยเพียงเท่านี้ยังทำใจไม่ได้ แล้วจะรับมือกับความตายซึ่งหนักหนาสาหัสกว่านี้ได้อย่างไร

อย่างไรก็ตามคนเราไม่ได้ติดยึดกับสิ่งที่น่าพึงพอใจอย่างเดียว แต่ยังมีติดยึดกับสิ่งที่ไม่น่าพึงพอใจ เช่น ความโกรธแค้น ความเกลียดชัง ความรู้สึกผิด ความล้มเหลวในอดีต ความผิดหวัง ภาพประทับอันเลวร้ายที่เคยพบ ปฏิเสธไม่ได้ว่าในชีวิตประจำวันของเรามักประสบกับเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดอารมณ์ดังกล่าวเป็นประจำ ความยึดติดในอารมณ์อกุศลเหล่านี้มักสร้างความทุกข์ให้แก่ผู้คนอยู่เสมออย่างไรก็ตามเมื่อใดที่เราระลึกถึงความตายว่าจะต้องเกิดขึ้นกับเราไม่วันใดก็วันหนึ่ง เหตุการณ์หรือเรื่องราวเหล่านั้นจะกลายเป็นเรื่องเล็กน้อยสำหรับเราไปทันที หลายคนที่รู้สึกโกรธแค้นเพราะเพิ่งทะเลาะเบาะแว้งกับเพื่อน มักพบว่าการระลึกถึงความตายของตนช่วยให้ปล่อยวางความโกรธไปได้มาก ไม่ใช่เพียงเพราะว่าเห็นเหตุการณ์ดังกล่าวเป็นเรื่องเล็กน้อยเทียบกับความตาย หากยังเพราะตระหนักว่าในเมื่อสักวันหนึ่งเรากับเขาจะต้องตายจากกันแล้วจะเกลียดชังโกรธแค้นกันไปทำไม

^{๕๔} สุชีลา แบล็คแมน (รวบรวม), พจนา จันทรสันติ (บรรณาธิการ), ธารา รินศานต์ (แปล), **มรณกรรมทั้งดงาม : วาระสุดท้ายของเหล่าบรมครูแห่งจิตวิญญาณ**, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มูลนิธิโกมลคีมทอง).

๓. ทำให้เห็นคุณค่าของสิ่งที่มีอยู่ในปัจจุบัน

คนเรามักไม่เห็นความสำคัญของสิ่งที่มีอยู่กับตัว แต่กลับไปจดจ่อใส่ใจกับสิ่งที่ตัวเองยังไม่มี จึงหาความสุขได้ยาก เพราะจะถูกรบกวนด้วยความอยากได้สิ่งใหม่ ๆ อยู่เสมอ ต่อเมื่อสูญเสียสิ่งที่มีอยู่ไป จึงค่อยเห็นคุณค่าของสิ่งนั้น ไม่ว่าจะสิ่งนั้นจะเป็นทรัพย์สินสมบัติ คนรัก หรือสุขภาพร่างกาย ไข้หรือไม่ว่าต่อเมื่อเจ็บป่วยเราจึงตระหนักว่าการมีสุขภาพดีนั้นเป็นโชคอันประเสริฐแล้ว ต่อเมื่ออวัยวะบางอย่างสูญเสียหรือพิการไป เราจึงเห็นว่าอวัยวะดังกล่าวมีความสำคัญยิ่งกว่าเงินทองซื้อเสียงที่เคยอยากได้ ต่อเมื่อคนรักจากไป จึงได้คิดว่าเขามีความหมายกับชีวิตของเราอย่างไร แวนตา หรือนาฬิกาที่เราไม่ค่อยเห็นความสำคัญ ต่อเมื่อมันหายไป จึงรู้ว่ามันมีประโยชน์กับเราเพียงใด

มรณสติช่วยเตือนใจให้เราตระหนักว่า สิ่งต่าง ๆ ที่เรามีอยู่ขณะนี้ ไม่ช้าก็เร็วย่อมจากเราไป การระลึกว่าสิ่งเหล่านี้อยู่กับเราเพียงชั่วคราวเท่านั้น จะช่วยให้เราหันมาชื่นชมกับสิ่งนั้นมากขึ้น ไม่มองข้ามหรือปล่อยให้ผ่านไปโดยเปล่าประโยชน์ เมื่อเรารู้ว่าในที่สุดเราต้องเจ็บป่วยและแก่ชรา เรา จะเห็นคุณค่าของสุขภาพและวัยเยาว์ จะไม่ปล่อยปละละเลยสุขภาพหรือใช้วัยเยาว์ไปในทางที่ไร้สาระ เมื่อเราตระหนักว่าเรามีเวลาอยู่ในโลกนี้จำกัด เราจะเห็นคุณค่าของทุกเวลาเวลาที่ที่ยังเหลืออยู่ ไม่ปล่อยทิ้งไปอย่างไรคุณค่า ทุกเช้าที่ตื่นขึ้นมาเราจะรู้สึกเป็นสุขที่ยังมีชีวิตอีกหนึ่งวัน แต่ในวันนั้นจะมีคุณค่าอย่างยิ่ง เพราะไม่แน่ใจว่าจะมีวันพรุ่งนี้สำหรับเราหรือไม่

ในทำนองเดียวกัน เพียงแค่รู้ว่า พ่อแม่ ลูกหลาน สามีภรรยา ยังอยู่กับเรา เราก็มีความสุขแล้ว เพราะไม่มีหลักประกันเลยว่าเขาจะจากเราไปเมื่อใด แม่บ้านผู้หนึ่งเล่าว่าทุกเย็นเพียงแค่นี้ได้เห็นสามีและลูก ๆ อยู่กันพร้อมหน้าที่บ้าน เธอก็มีความสุขแล้ว เพราะไม่รู้เลยว่าพรุ่งนี้จะมีโอกาสแบบนี้หรือไม่ มรณสติจึงทำให้เรามีความสุขได้ง่ายขึ้น เพราะตระหนักว่าเรามีสิ่งดี ๆ ที่ทรงคุณค่าอยู่แล้ว ไม่จำเป็นต้องไขว่คว้าหาความสุขจากสิ่งต่าง ๆ ที่อยู่ไกลตัวเลย

การระลึกถึงความตายว่าเป็นสิ่งที่สามารถเกิดขึ้นได้อย่างกะทันหัน ยังทำให้เราตระหนักว่าคนที่เราพบปะเกี่ยวข้องกับนั้น อาจจะจากไปเมื่อไรก็ได้ การพบปะกับเขาอาจเป็นการพบปะกันครั้งสุดท้าย เมื่อใดก็ตามที่คิดได้เช่นนี้ เราจะตระหนักว่าเวลาที่อยู่กับเขาขณะนั้นเป็นเวลาที่สำคัญมาก เราจะให้ความสำคัญกับเขามากขึ้น ใส่ใจกับความรู้สึกของเขายิ่งกว่าเดิม แทนที่จะพูดหรือทำกับเขาตามความเคยชิน ก็จะนุ่มนวลหรืออ่อนโยนกับเขามากขึ้น ไข้หรือไม่ว่าบ่อยครั้งเราไม่ค่อยมีเวลาให้แกกัน ไม่คำนึงถึงความรู้สึกของกัน เพราะคิดว่าเรามีโอกาสที่จะได้พบกันอีก การคิดว่ายังมีเวลาอยู่ด้วยกันอีกนาน ทำให้เราไม่ใส่ใจความรู้สึกของกันและกันเท่าที่ควร จึงทำให้มีเรื่องทะเลาะเบาะแว้งกันได้ง่าย และเมื่อทะเลาะกันแล้ว ก็คิดว่าไม่ต้องรีบปรับความเข้าใจกันก็ได้ เพราะมีเวลาอีกมากที่จะคืนดีกัน การคิดเช่นนี้จัดว่าเป็นความประมาทอย่างหนึ่ง แต่หากเราตระหนักว่าความตายอาจพรากจากเราไปเมื่อไรก็ได้ เราจะเปลี่ยนท่าที และใส่ใจกันมากขึ้น

ตายก่อนตาย

อานิสงส์ของการเจริญมรณสติ ๓ ประการข้างต้น คือการชวนขยายใส่ใจในสิ่งที่ชอบ ผัดผ่อน การปล่อยวางสิ่งที่ชอบติดยึด และการเห็นคุณค่าของสิ่งที่มีอยู่ในปัจจุบัน ในด้านหนึ่งช่วยให้เราอยู่อย่างมีความสุขและใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่า ในอีกด้านหนึ่งก็เป็นการเตรียมตัวให้พร้อมสำหรับความตายที่จะมาถึง เพราะเมื่อได้ทำสิ่งที่สมควรทำเสร็จสิ้นแล้ว ไม่มีสิ่งค้างค้างกังวลใจ ไร้ความห่วงหาอาลัย อีกทั้งละเว้นสิ่งที่สร้างความเดือดเนื้อร้อนใจ ก็พร้อมจะจากโลกนี้ไปด้วยใจสงบ การอยู่อย่างมีความสุขและมีคุณค่า ก็กับการเตรียมตัวตายอย่างสงบจึงเป็นเรื่องเดียวกัน หาได้แยกจากกันไม่ กล่าวอีกนัยหนึ่งหากต้องการตายเป็นก็ต้องเรียนรู้ที่จะอยู่ให้เป็นด้วย

การเตรียมตัวตายที่ดีที่สุดคือการอยู่อย่างพร้อมที่จะตายอยู่เสมอ นั่นคือทำความดีทุกขณะที่มีโอกาส และฝึกใจให้รู้จักปล่อยวาง ขณะเดียวกันก็ระลึกถึงความตายอยู่เป็นนิจเพื่อกระตุ้นเตือนให้ทำกิจทั้งสองประการดังกล่าว การเจริญมรณสติยังช่วยให้เราพร้อมเผชิญความตายได้ดีขึ้น ตรงที่เป็นการฝึกใจให้คุ้นกับความตายอยู่เสมอ ดังได้กล่าวแต่ต้นแล้วว่าความตายไม่น่ากลัวมากเท่ากับความกลัวตาย และสาเหตุที่เรากลัวตายมากก็เพราะไม่คุ้นชินกับความตายโดยเฉพาะความตายของตัวเอง ปัญหานี้จะลดลงไปเมื่อเราเจริญมรณสติอยู่เสมอ เพราะช่วยให้ใจคุ้นชินกับความตายของตัวเอง หากความคุ้นชินนั้นมิได้เกิดในระดับความคิดหรือสมองเท่านั้น แต่ลงไปถึงอารมณ์ความรู้สึกหรือหัวใจ ก็จะทำให้เรายอมรับความตายของตนเองได้ง่ายขึ้น^{๕๕}

การฝึกตายอยู่เสมอ เป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยให้เรายอมรับความตายในระดับอารมณ์ความรู้สึกด้วย เพราะการฝึกชนิดนี้ ยิ่งจินตนาการได้ไกลเคียงความจริงมากเท่าไร ความกลัว ความอึดอัด และความห่วงหาอาลัย จะถูกกระตุ้นขึ้นมามากเท่านั้นโดยเฉพาะในใจของผู้ฝึกใหม่ การตระหนักรู้ในอารมณ์ดังกล่าวจะช่วยให้เราสามารถรับมือกับมันได้ดีขึ้นเมื่อความตายมาใกล้ตัวจริง ๆ ขณะเดียวกันการเผชิญกับสถานการณ์ที่คุกคามชีวิต แม้จะเป็นแค่สมมติหรือจินตนาการ แต่ก็ช่วยให้เรามีความคุ้นกับมันมากขึ้น จึงช่วยลดความตื่นตระหนกว่าวุ่นหากเกิดเหตุการณ์ดังกล่าวขึ้นมาจริง ๆ^{๕๖}

การฝึกตายหากทำอย่างสม่ำเสมอมากเท่าไร ก็มีผลดีต่อจิตใจมากเท่านั้น วิธีที่จะทำให้การฝึกตายเป็นไปอย่างสม่ำเสมอก็คือการทำให้เป็นส่วนหนึ่งของชีวิต ท่านพุทธทาสภิกขุได้เสนอแนะวิธีการการฝึกตายที่กลมกลืนไปกับการดำเนินชีวิต นั่นคือ “ตายก่อนตาย” หมายถึงฝึกการตายจากกิเลส หรือตายจากการยึดมั่นในตัวตน คือทำให้ตัวตนตายไปก่อนที่จะหมดลม

เมื่อเกิดความสำคัญมั่นหมายในตัวตนแล้ว ก็เกิดการยึดมั่นถือมั่นในสิ่งต่าง ๆ ตามมาว่าเป็น “ตัวกู ของกู” ไม่ว่าทรัพย์สินสมบัติ ชื่อเสียง ความสำเร็จ รวมถึงบุคคลที่เกี่ยวข้องด้วย ไม่จำกัดเฉพาะสิ่งที่พึงปรารถนา แม้สิ่งที่ไม่พึงปรารถนาก็ยังอดยึดไม่ได้ว่าเป็น “ตัวกู ของกู” ด้วยเหมือนกัน เช่น ความโกรธ(ของกู) ความเกลียด(ของกู) ศัตรู(ของกู) ความยึดมั่นในตัวกูของกูนี้เองที่ทำให้เรากลัว

^{๕๕} พุทธทาส, ตายก่อนตายดับไม่มีเหลือ, พิมพ์ครั้งที่ ๒, กรุงเทพมหานคร : บ้านลานธรรม, ๒๕๔๙, หน้า ๒๑.

^{๕๖} พุทธทาส, วิธีชนะความตาย, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทธาดา พับลิเคชั่น จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๕.

ความตายเป็นอย่างยิ่งเพราะความตายหมายถึงการพลัดพรากสูญเสียไปจากสิ่งทั้งปวง และสิ่งที่เรากลัวที่สุดคือพลัดพรากจากตัวตนหรือการดับสูญของตัวตน

เมื่อใดก็ตามที่เราสามารถปล่อยวางจากความยึดมั่นถือมั่นในตัวตนได้ ความตายก็จะไม่น่ากลัวอีกต่อไป เพราะจะไม่มี ความพลัดพรากสูญเสียใด ๆ เลยในเมื่อไม่มีอะไรที่เป็นของเราเลย ที่สำคัญที่สุดคือไม่มี “เรา” ตาย เพราะตัวเราไม่มีตั้งแต่แรกแล้ว ด้วยเหตุนี้การฝึกใจให้ปล่อยวางจากความยึดมั่นถือมั่นในตัวตนจึงเป็นวิธีเตรียมตัวตายที่ดีที่สุด

ท่านพุทธทาสภิกขุได้แนะนำวิธีปฏิบัติหลายประการเพื่อการละวางตัวตน วิธีหนึ่งก็คือฝึก “ความดับไม่เหลือ” กล่าวคือทุกเช้าหรือก่อนนอนให้สำรวจจิตเป็นสมาธิ แล้วพิจารณาให้เห็นว่าสิ่งทั้งหลายทั้งปวงไม่ควรยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นเราหรือของเราแม้แต่สักอย่างเดียว รวมทั้งพิจารณาว่าการ “เกิด” เป็นอะไรไม่ว่าเป็นแม่ เป็นลูก เป็นคนรวย เป็นคนจน เป็นคนดี เป็นคนชั่ว เป็นคนสวย เป็นคนขี้เหร่ ก็ล้วนแต่มีทุกข์ทั้งนั้น “เกิด” ในที่นี้ท่านเน้นที่ความสำคัญมั่นหมายหรือติดยึดว่าเป็นนั่นเป็นนี่ เมื่อเห็นแล้วให้ละวางความสำคัญมั่นหมายดังกล่าว เพื่อไม่ให้เกิด “ตัวกู” ว่าเป็นนั่นเป็นนี่ (แต่การทำหน้าที่ตามสถานะหรือบทบาทดังกล่าวก็ยังทำต่อไป) เป็นการน้อมจิตสู่ความดับไม่เหลือแห่งตัวตน

เมื่อทำงานคุ้นเคย ก็นำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน เมื่อใดที่ตาเห็นรูป หรือหูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นได้รส ภายได้สัมผัส หรือจิตนึกถึงเรื่องราวต่าง ๆ ขึ้นมา ก็ให้มีสติเท่าทันทุกคราวที่ “ตัวกู” เกิดขึ้น นั่นคือเมื่อเห็น ก็สีกว่าเห็น ไม่มี “ตัวกู” ผู้เห็น เมื่อโกรธ ก็เห็นความโกรธเกิดขึ้น ไม่มี “ตัวกู” ผู้โกรธ เป็นต้น

การปฏิบัติดังกล่าวเป็นไปเพื่อดับ “ตัวกู” ไม่ให้เหลือ ซึ่งก็คือทำให้ตัวกูตายไปก่อนที่ร่างกายจะหมดลม หากทำได้เช่นนั้นความตายก็ไม่น่ากลัวอีกต่อไป หรือกล่าวอย่างถึงที่สุด ความตายก็ไม่มีด้วยซ้ำ เพราะไม่มีผู้ตายตั้งแต่แรก ดังนั้นจึงเท่ากับเป็นวิธีเอาชนะความตายอย่างแท้จริงแต่ถึงแม้ตัวกูจะไม่ตายไปอย่างสิ้นเชิง ยังมีความยึดมั่นถือมั่นในตัวกูของกูอยู่ เมื่อจวนเจียนจะตายท่านพุทธทาสภิกขุได้แนะนำให้น้อมจิตสู่ความดับไม่เหลือเช่นเดียวกัน นั่นคือละวางความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งทั้งปวงว่าเป็นตัวกูของกู กล่าวคือเมื่อร่างกายทนอยู่ต่อไปไม่ได้แล้ว ไม่หวั่นหาอาลัยหรือหวังอะไรอย่างใดอีกต่อไป ไม่คิดจะเกิดที่ไหนหรือกลับมาเกิดใหม่อีกต่อไป นานที่สุดท้ายของชีวิตเป็นโอกาสสำคัญยิ่งที่จิตจะปล่อยวางตัวกูเพื่อหลุดพ้นจากความทุกข์อย่างสิ้นเชิง จึงนับว่าเป็น “นาทีทอง” อย่างแท้จริง

การดำรงชีวิตของมนุษย์แต่ละวันปฏิเสธมิได้เลยว่ามีความทุกข์มากกว่าความสุข เพราะความทุกข์เริ่มมีตั้งแต่แรกที่เราอยู่ในครรภ์ของมารดาและเราก็แบกเอาความทุกข์ทั้งหลาย นั้นมาจนถึงวันตาย เมื่อถึงคราวตายวายชีพความทุกข์ก็หมดสิ้นไป แต่ยังทำให้คนที่อยู่ข้างหลังมี ความทุกข์กับความตายเพราะเขาเหล่านั้นยังมีความคิดถึงอาลัยหาผู้ตายโดยไม่มีวันลืม ถ้าเราไม่ได้ ทำความเข้าใจที่ถูกต้องถึงเรื่องของชีวิตก็จะทำให้มีความทุกข์โดยไม่มีวันสิ้นสุด ฉะนั้น เราต้องรู้จักถึงวิธีปฏิบัติต่อความตายที่ถูกต้อง เราก็จะพ้นจากความทุกข์ได้ด้วย วิธีปฏิบัติตนให้มีความสุขไม่เป็น ทุกข์ต่อการดำรงชีวิตแต่ละวัน ต้องยึดมั่นอยู่ในหลักการปฏิบัติ มรณสติ คือ เอาสตินี้อมระลึกถึงความตายอันมีแก่ตนและคนอื่น เป็นเครื่องเตือนจิตใจไม่ให้หลงตัว ไม่ให้ประมาทในการสร้างความดี ให้ตั้งมั่นอยู่กับคุณความดี ให้ดำรงชีวิตด้วยสติปัญญา ซึ่งเป็นจิตใจที่มีพลังดับความเร่าร้อนหวาดกลัวนานาประการได้ จิตใจที่ไม่ตกอยู่ในอำนาจของกิเลส ฝ่ายต่ำ ย่อมเป็นจิตใจที่สะอาดบริสุทธิ์หลุดพ้นจากบ่วงหมู่มาร

สามารถดับกิเลสได้ จนทำให้มี ความสุขในชีวิตประจำวัน เมื่อปฏิบัติมรณสติที่ถูกต้องตามหลักการ แล้ว ย่อมสามารถนำมา ประยุกต์ใช้ในการดำรงชีวิต

๔.๑.๑ ใช้เป็นคติเตือนจิตใจไม่ให้ประมาท การระลึกถึงความตายทำให้จิตใจมีความสงบ ระวังนิวรณ์และสามารถเข้าใจความจริง ของชีวิต พร้อมกับยอมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้น เช่น ความแก่ ความเจ็บ ความพลัดพรากและความตาย ฉะนั้น การระลึกถึงความตายจึงเป็นคติคอยเตือนจิตใจในการดำรงชีวิตประจำวันของคนเรานี้ คือ ๑) เป็นคติเตือนจิตใจไม่ประมาทในชีวิต คือ ขณะมีชีวิตอยู่ ควรสร้างแต่ความดีงาม ทั้งทางกาย ทางวาจาและทางจิตใจเสมอ ๒) เป็นคติเตือนจิตใจไม่ให้ประมาทในวัย คือ ชีวิตในแต่ละวัยควรทำหน้าที่ของตน ให้สมบูรณ์ เช่น วัยเด็กควรตั้งใจศึกษา วัยกลางคนควร ตั้งใจสร้างฐานะ วัยชรา ควรตั้งอยู่ในการบำเพ็ญศีล ทานและภานา เพื่อเป็นการเตรียมตัวก่อนตาย ๓) เป็นคติเตือนจิตใจไม่ประมาทในเวลา คือ ให้ตระหนักอยู่เสมอว่าเวลาแต่ละนาที เป็นสิ่งมีค่า เพื่อไม่ให้ เวลาผ่านไปโดยไร้ประโยชน์ จึงทำตนให้เป็นคนมีคุณค่า ด้วยการทำความดีอยู่เสมอ ๔) เป็นคติเตือนจิตใจไม่ประมาทในการทำความดี คือ ให้เตือนตนอยู่เสมอว่า เกิด มาทั้งที่ต้องทำดีให้ได้ จะตายทั้ง ที่ต้องฝากความดีเอาไว้และเป็นผู้ตั้งมั่น หนักแน่นกับการทำดี ๕) เป็นคติเตือนจิตใจให้เร่งรีบสร้างคุณ งามความดีอยู่เสมอ ๖) เป็นคติเตือนจิตใจตระหนักรู้ในการทำจิตใจปล่อยวางสิ่งทั้งปวงได้ ๗) เป็นคติเตือนจิตใจให้เขารูว่าเรามีกรรมเป็นของตน ๘) เป็นคติเตือนจิตใจให้รู้ว่า ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว ๙) เป็น คติเตือนจิตใจว่าให้พยายามเพื่ออริยมรรคผลเข้าถึงนิพพานอันเป็นสิ่งที่ไม่ตาย

๔.๑.๒ ใช้เป็นอุบายระวังกิเลส การระลึกถึงความตาย^{๕๗} จิตใจจะตั้งอยู่ในความสงบ ระวังกิเลสให้บรรเทาลง ได้ ซึ่งสามารถที่นำไปใช้ในการบรรเทาภิเลสดังนี้ ๑) ช่วยบรรเทาโรคหาคะ หรือ ความกำหนัด การระลึกถึงความตายนี้ช่วยเปลี่ยนจิต เปลี่ยนใจของเรา การที่จิตใจของเราเปลี่ยนนั้น ประการแรก คือ หากเรามีโรคหาคะอยู่ สิ่งเหล่านี้ก็จะบรรเทาหายไป

เพราะเมื่อระลึกถึงความตายนั้น เราก็มองเห็นว่าร่างกายอันยาววาว หนาคับ กว้าง สอมนั้น เป็น ของไม่สวยงาม หากเราเห็นความจริงในขณะนี้ ความกำหนัด หลงใหล ในรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ในร่างกายของเราก็ตาม ของคนอื่นก็ตามก็จะ บรรเทาหายไป การนึกถึงความตายทำให้เราเห็นความจริงของชีวิตอีกด้านหนึ่ง เป็นความจริงที่จริงแท้ จิตที่ตระหนักรู้แจ้งความจริงเช่นนี้ย่อมทำคลายออกจาก ความกำหนัดได้และไม่ตกเป็นทาสของความกำหนัดอีก ๒) ช่วยบรรเทาโรคหาคะ คือ ความอยากได้ ไม่มีวันสิ้นสุด

การระลึกถึงความตายนี้ช่วยบรรเทาโรคหาคะได้ เพราะได้ตระหนักรู้ว่า ตอนที่เราก่อเกิด มาเราก็ กำมือเปล่ามา เวลาตายแล้วทุกคนก็แบมือเปล่าออกแสดงว่าเอาอะไรไปไม่ได้เลยเรามาตัวเปล่าเราก็ จากไปตัวเปล่าเหมือนกันทั้งสิ่งต่างๆ ไว้ให้คนรุ่น หลังได้ใช้สอย ได้พูดถึง ได้รำลึกถึง เพราะฉะนั้น เมื่อยังมีชีวิตอยู่ก็ควรพิจารณา ก่อนที่จะตายเราจะใช้ชีวิตให้ทำแต่กรรมดีหากคิดถึงความตายอย่างนี้

^{๕๗} ๗ ม.อ. ๑๔/๓๔๒/๔๐๑ - ๔๐๒. อ่างโน พันเอก(พิเศษ) สุรพงษ์ กุมาร, การศึกษาความรู้เรื่อง การ ตาย ในยุคปัจจุบัน : ศึกษาเฉพาะกรณี หมู่บ้านมหามงคล ๒ ตำบลศาลายา อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม, วิทยานิพนธ์ พุทธศาสนมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓), หน้า ๒๔.

ก็จะสามารถลดความโกลาและหันมาทำคุณงามความดี ๓) ช่วยบรรเทาโมหะ คือ ความหลง การระลึกถึงความตายนั้นช่วยบรรเทาความหลง หรือความมืดมัวในสันดานของเราได้ เพราะได้ตระหนักรู้ว่าการที่ไปหลงในกายตัวเองก็ดี หลงลูกเมียก็ดี การระลึกถึงสิ่งเหล่านี้ที่ชวนให้พอใจจนลุ่มหลง ลุ่มผิดได้เช่นเดียวกัน การระลึกถึงความตายซึ่งเป็นความจริงแห่งบั้นปลายชีวิตของเรา ช่วยบรรเทาความหลง ความมัวเมาประมาทในชีวิตของเราได้มากมาย เป็นที่ทราบว่าการระลึกถึงความตายช่วยระงับกิเลสได้ จึงทำให้มีจิตใจตั้งมั่นที่จะเร่ง รีบบำเพ็ญความดี ด้วยการให้ทาน การรักษาศีล การเจริญภาวนา ทั้งสามประการนี้เป็น หลักประกันสิ่งที่เป็นสาระของชีวิตด้วยการทำความดี เพราะความตายนั้นอาจมาเยือนเราทุกโอกาส เพื่อไม่ประมาทจึงควรระมัดระวัง ให้หมั่นรักษาจิตรักษาใจให้ดีตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป

๔.๑.๓ ใช้เป็นแนวทางในการเจริญสติ การระลึกถึงความตายด้วยอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง และนอน เป็นการเจริญสติโดยให้ เอาสติระลึกถึงความตายในขณะที่อยู่กับอิริยาบถใด อิริยาบถหนึ่ง เช่น ขณะเรายืนก็กำหนด ระลึกถึงความตายอยู่มีสติระลึกถึงความตายเป็นอารมณ์เสมอ การเจริญสติในลักษณะนี้เป็นการตั้ง จิตใจให้ระลึกถึงความตายในอิริยาบถ ซึ่งมีวิธีการปฏิบัติ คือ ๑) ในเวลายืนให้มีสติระลึกถึงความตายเป็นอารมณ์ ๒) ในเวลาเดินให้มีสติระลึกถึงความตายเป็นอารมณ์ ๓) ในเวลานั่งให้มีสติระลึกถึงความตายเป็นอารมณ์ ๔) ในเวลานอนให้มีสติระลึกถึงความตายเป็นอารมณ์ การเจริญสติด้วยการระลึกถึงความตายในอิริยาบถทั้งสิ้น จะเลือกปฏิบัติในอิริยาบถใด อิริยาบถหนึ่งก็ได้ ขึ้นอยู่ที่ความพร้อมหรือความสะดวกของแต่ละบุคคล การเจริญสติด้วยวิธีระลึกถึงความตายด้วยอิริยาบถทั้งสี่ไม่จำกัดเรื่องเวลา สถานที่ และบุคคล เพราะการเจริญสติในลักษณะนี้เป็นการทำเพื่อให้เกิดสติที่มั่นคง ด้วยการระลึกถึงความตายเป็นอุบายที่ดึงจิตใจให้สงบและฝึก จิตใจไม่ให้เป็นทุกข์กับเรื่องความตาย ผู้ที่รักษาจิตใจของตนจึงทำให้คลายออกจากสิ่งเหล่านี้ คือ ๑) ทำให้จิตใจเราได้คลายจากความทุกข์กังวล คือ สามารถตัดความกังวลทั้งหลายให้ หหมดไป เพราะได้ตระหนักรู้ชัดแล้วว่าสักวันหนึ่งเราจะต้องพบกับความแก่ ความเจ็บ ความตาย ความพลัดพรากจากของรักของชอบใจ เมื่อเรารู้ถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดความทุกข์เช่นนี้แล้ว จึงทำให้เราสามารถข่ม จิตใจ ตัดความทุกข์กังวลเสีย ได้ ๒) ทำให้จิตใจเราไม่เป็นที่ทุกข์จากความกลัว คือ มีจิตใจพร้อมที่จะต่อสู้กับทุกเรื่อง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องร้าย หรือเรื่องดีที่มีจิตใจไม่หวั่นกลัวแต่ประการใด เพราะารู้ดี ถึงเราจะกลัวมากกลัวน้อย เราก็หนีจากสิ่งเหล่านั้นไม่ได้ ดังนั้น เพื่อไม่ให้เป็นที่ทุกข์จากความกลัว จึงต้องทำจิตใจให้หนักแน่น เข้มแข็งไม่หวาดกลัวต่อสิ่งทั้งปวง ๓) ทำให้จิตใจของเราสามารถวางเฉย คือ มีจิตใจรู้ว่าร่างกาย อันยาววา หนา คืบ กว้างศอก และทรัพย์สินสมบัติของเรา ทั้งหมดนี้ล้วนจะต้องแตกดับลงในไม่ช้า

ดังนั้น เพื่อมิให้จิตใจของเราเป็นที่ทุกข์จึงต้องรู้จักรักษาจิตใจของตนให้ปล่อยวาง ไม่ยึดมั่นถือมั่นในร่างกายในทรัพย์สินสมบัติเพราะสิ่งเหล่านี้เป็นของสมมติ สิ่งเหล่านี้ล้วนมีสภาพไม่คงทนเป็นทุกข์ และไม่มีตัวตนที่แท้จริง จึงควรทำจิตใจ ของเราให้สามารถปล่อยวาง ๔) ทำจิตใจของเราให้เกิดปัญญา คือ เมื่อเราได้พิจารณาถึงความตายของคนอื่น ด้วยการรู้เท่าทันกับสิ่งที่เป็นอย่างนั้น และก็สามารถทำจิตใจไม่ให้เป็นที่ทุกข์ ไม่เศร้าโศก ไม่ร้องไห้ จิตใจที่รักษาอย่างนี้ก็ย่อมทำให้จิตใจเกิดความสงบเยือกเย็น ในชีวิต จนบรรเทาจากกิเลสได้ แล้วตั้งจิตใจยึดมั่นในการทำความดีมีชีวิตอยู่ด้วยความไม่ประมาทในกิจทั้งปวง ๕) ทำจิตใจไม่ป่วยในเวลาเจ็บป่วย คือ สิ่งที่เกิดขึ้นในร่างกายจิตใจของบุคคลที่ เกิดขึ้นจากความผิดปกติของร่างกาย ในเรื่องธรรมะที่รักษาจิตใจไม่ให้เป็นที่ทุกข์ เมื่อถึงคราว

เจ็บป่วยจะอย่างไรเมื่อร่างกายเจ็บป่วยแล้วจิตใจจะไม่แปรปรวนไป ตามพระพุทธรเจ้า นั้นได้ทรงค้นคว้าเรื่องของชีวิตไว้มากมาย แล้วหาทางที่จะช่วยให้คนทั้งหลายมีความสุข

พระองค์เคยพบ ท่านที่ร่างกายไม่สบาย เจ็บไข้ได้ป่วย พระองค์เคยตรัสสอนว่า ให้ทำในใจ การตั้งใจ เรียกว่า มีสติ ทำให้จิตไม่ตกอยู่ในอำนาจครอบงำของความแปรปรวนในทางร่างกายนั้นเมื่อมีสติอยู่รักษาใจไว้ได้ การรักษาใจนั้นเป็นเรื่องสำคัญ ในยามเจ็บไข้ได้ป่วยนี้ กายเป็น หน้าทีของแพทย์ แพทย์ก็รักษาไป เราก็ปล่อยให้แพทย์ ทำหน้าที่ ฉะนั้น แต่ใจนั้นเป็นหน้าที่ของเราเอง เราจะต้อง รักษาของเราเองเพราะฉะนั้น ก็แบ่งหน้าที่กัน ตอนนี ก็เท่ากับปลงใจบอกว่า “เอาละร่างกายของ เราป่วยไปแล้ว ก็เป็นเรื่องของหมอ เป็นเรื่องของนายแพทย์ นายแพทย์รักษาไป เราได้แต่ร่วมมือ ไม่ต้องเร้าร้อนกังวล เราจะรักษาแต่ใจของเราไว้” การผูกจิตไว้กับสิ่งที่ตั้งงาม หรือคำสอนของพระพุทธรเจ้าดังที่กล่าวมาแล้ว คือ การทำให้จิตใจไม่มีกังวลกับสิ่งใด ไม่ปล่อยให้ล่องลอยไปกับความคิดนึกทั้งหลาย หรือความห่วง กังวลภายนอกกรักษาใจให้อยู่ภายในถ้าไม่รักษาใจไว้กับคำสอนของพระพุทธรเจ้าหรือคำสอนภาวณา ก็อาจนำคำอื่นๆ มาภาวณาแทน เช่น เอาคำว่า “มรณ มรณ หรือ คำว่า ตาย ตาย”

ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่า เวลาที่ป่วยไข้ถ้าเราได้ปฏิบัติมรณสติ คือ การระลึกถึงความตาย อันจะมีถึงตนสามารถทำให้เรารักษาจิตใจไม่ป่วยไข้จนให้บรรเทาจากความสะดุ้งหวาดกลัว ไม่มีความกังวล และไม่มี ความเครียดกับเรื่องความเจ็บไข้ นั้นตรงกันข้ามกลับระลึกเอาความเจ็บไข้ นั้นมาเป็นเครื่องคอยเตือนจิตใจให้ตั้งมั่นอยู่กับหลัก ทาน ศีล และภาวณาตลอดเวลา เพราะคิดเสมอว่าความเจ็บป่วย เป็นเรื่องธรรมดาของสังขาร ไม่มีใครหลีกเลี่ยงไปได้ ทุกคนต้องพบไม่วันใดก็วันหนึ่ง

๔.๑.๔ ใช้เป็นแนวทางที่ยกระดับจิตใจเข้าสู่การปฏิบัติวิปัสสนาการระลึกถึงความตายด้วยสติปัญญาสามารถทำให้จิตใจสงบ มีอารมณ์เดียว มีการ พิจารณาความตายจนสามารถระงับนิวรณ์ห้าได้ มีความสงบนิ่ง หยุด อยู่ในอารมณ์เดียว จึงเป็น จิตใจที่มีธรรมเป็นพลัง คือ (๑) ความเชื่อ (๒) ความเพียร (๓) ความระลึกได้ (๔) ความตั้งใจมั่น (๕) ความรู้ทั่วชัด

คุณธรรมทั้งห้าที่เกิดขึ้นในจิตใจจึงเป็นพลังเกื้อหนุนจิตใจที่จะยกระดับจิตใจจากการปฏิบัติมรณสติเข้าสู่วิปัสสนา คือ เอาสติไปตั้งมั่นที่ฐานทั้งสี่ “ที่ชื่อว่าผู้มีสติ ก็ด้วย เหตุ ๔ ประการคือ ๑) เจริญกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน (กำหนดรู้รูป) ๒) เจริญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน (กำหนดรู้เวทนา) ๓) เจริญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน (กำหนดรู้จิต) ๔) เจริญธรรมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน (กำหนดรู้ธรรม) ๑๖ การกำหนดรู้อยู่ในฐานทั้ง ๔ นี้ บุคคลนั้นจึงเรียกว่ามีสติ” ๑๗ และเป็น การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน อันมีกำหนดรูป-นาม เป็นอารมณ์ให้ต่อเนื่อง ดุจสายน้ำไหล รูป-นาม จะ หยาบหรือละเอียด ตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้า ก็กำหนดรู้ได้ถึถ้วนดียง โดยไม่ให้จิตใจตกไปในที่ อื่น ให้เห็น การเกิด การดับของรูปนาม และให้เห็นรูปนามที่เป็นไปตามหลักลักษณะของพระไตร ลักษณะ คือ เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่มีตัวตนที่แท้จริง สติที่กำหนดรู้เห็นตามความจริงนี้ จึง ทำจิตใจของทุกคนในสังคมมีความสุข มีจิตใจหนักแน่น เป็นสมาธิ และไม่หวาดหวั่นสะดุ้งกลัว ต่อความตายถึงแม้จะมีคนในสมาธิได้มีการตายเกิดขึ้น ด้วยลักษณะใดก็ตาม ทุกคนในสังคม ต่างก็มีจิตใจปกติไม่เสียใจ ไม่ร้องไห้ ไม่เศร้าโศก ดังนั้น กล่าวได้ว่าการปฏิบัติมรณสติจึงเป็น ฐานที่จะทำให้จิตใจสงบเกิดสมาธิ และพร้อมที่จะยกระดับจิตใจจากการปฏิบัติมรณสติเข้าสู่ วิปัสสนา ซึ่งถือว่าเป็นจุดมุ่งหมายที่สูงสุดของการปฏิบัติตามหลักในทางพระพุทธศาสนา

๔.๒ ประยุกต์ใช้มรณสติในการทำงาน

ผู้วิจัยได้การศึกษาค้นคว้าจากคัมภีร์พระไตรปิฎกเกี่ยวกับการประยุกต์ใช้มรณสติในการทำงาน ดังนี้

คุณค่าของมรณสติในการเกื้อหนุนปฏิบัติหน้าที่ จิตใจ^{๕๘} ที่ผ่านการปฏิบัติหรือฝึกฝนทางปฏิบัติมรณสติมาย่อมมีความรู้สิ่งที่ดีและชั่วได้ผู้ ที่สามารถอ่านตัวเองให้ออก บอกตัวเองให้ได้ใช้ตัวเองให้เป็น เห็นตัวเองให้ชัด และตั้งมั่นอยู่กับ ความจริงในการดำรงชีวิตด้วยสติปัญญาไปในทางที่ถูกตามหลักธรรมคำสอนของพระพุทธองค์คือ จะตั้งตนอยู่ในทางที่ชอบประกอบในทางที่ถูก และจะไต่รับแรงชวนชวนทำความดีและกิจหน้าที่ ของตนด้วยความไม่ประมาทและทำหน้าที่ให้สมบูรณ์ตามที่ตัวเองได้รับมอบหมายจาก ผู้บังคับบัญชาหรือสังคม จะเห็นแล้วว่าผู้ที่ระลึกถึงความตายอยู่เสมอ ย่อมเป็นผู้มีจิตใจที่หนักแน่น อยู่กับการบำเพ็ญความดี ด้วยการทำหน้าที่ของตนและพวกตนให้สมบูรณ์ ไม่ให้บกพร่องเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ด้วยการทำหน้าที่ของตน

ท่านพุทธทาสได้กล่าวไว้ว่าการทำหน้าที่ของมนุษย์มี ๕ อย่างคือ ๑) เป็นบุตรที่ดี ในฐานะที่มนุษย์กำเนิดจากพ่อแม่ ดังนั้น เริ่มแรกหน้าที่หลักของ มนุษย์ก็คือ เป็นบุตรที่ดีของพ่อแม่ หมายความว่าต้องทำให้พ่อแม่ชื่นอกชื่นใจ ตลอดเวลาที่มีชีวิตอยู่ เมื่อท่านได้จากโลกนี้ไปก็คิดถึงท่าน ด้วยการทำบุญอุทิศให้ อยู่เสมอ ๒) เป็นศิษย์ที่ดี ในฐานะศิษย์ก็ต้องทำหน้าที่ของความเป็นศิษย์ที่ดีของครูอาจารย์ หมายความว่าต้องเป็นศิษย์ที่ครูบาอาจารย์สามารถนำไปสู่ความดี ความงาม และความถูกต้องได้ยิ่งๆ ขึ้น ๓) เป็นเพื่อนที่ดี ต้องเป็นเพื่อนที่ดีของเพื่อน เพื่อนในที่นี้หมายถึงเพื่อน เกิด แก่ เจ็บ ตาย มนุษย์ทุกคนควรมีฐานะเป็นเพื่อนซึ่งกันและกันทั้งนั้น ดังนั้น ต้อง ช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกัน ๔) เป็นพลเมืองที่ดี ในฐานะที่เป็นสมาชิกของเมืองหรือประเทศชาติ เราต้อง ตระหนักถึง ภาระหน้าที่ที่ต้องรับผิดชอบต่อส่วนรวม เพราะไม่ว่าสภาพบ้าน เมือง หรือประเทศชาติจะเป็นอย่างไร เราย่อมมีส่วนร่วมเกี่ยวข้องของเสมอไม่ว่าทางตรงหรือทางอ้อม ๕) เป็นศาสนิกชนที่ดีไม่ว่า เราจะ เป็นศาสนิกชนของศาสนาใด หน้าที่หลักของเรา อีกประการก็คือต้องเป็นศาสนิกชนที่ดี ศาสนิกที่ดีหมายถึง เราจะต้องศึกษา สาระคำสอนของศาสนาให้เข้าใจถ่องแท้พร้อมกับต้องปฏิบัติตามหลักของศาสนา ดังกล่าวให้ถูกต้องที่สุด ๕ การปฏิบัติหน้าที่ของเราให้ได้ครบทั้ง ๕ ประการข้างต้น

ดังท่านพุทธทาสกล่าวว่า นั้นเท่ากับเราได้ปฏิบัติหน้าที่เพื่อความ เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ เมื่อแต่ละคนได้ตระหนักถึงการ ทำ หน้าที่ของตนให้สมบูรณ์แล้ว ก็จะเป็นหลักประกันว่าสังคมนั้นๆ จะมีแต่ความสุข ความเจริญ เพราะแต่ละคนเป็นผู้มีคุณธรรมในการดำรงชีวิตด้วยการระลึกถึงความตายที่มาถึงตนอยู่เรื่อยๆ จึง กล่าวได้ว่าการปฏิบัติมรณสติมีคุณค่าเกื้อหนุนต่อการปฏิบัติหน้าที่ เพราะว่าแต่ละบุคคลต่างมีความ ตระหนักอยู่เสมอว่าอีกไม่นานชีวิตนี้ก็จะถึงความแตกดับลง ดังนั้น ก่อนความตายมาถึงจำเป็นอย่าง ยิ่งจะต้องรีบทำหน้าที่ของตนให้สมบูรณ์ทั้งในโลกนี้และโลกหน้า

^{๕๘} พระธรรมวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณฺโณ), *การพัฒนาจิต*. พิมพ์ครั้งที่ ๘. กรุงเทพมหานคร : สร้างสรรค์ บุคส์, ๒๕๔๙.

๔.๓ ประยุกต์ใช้มรณสติในทางบำเพ็ญบารมี

ผู้วิจัยได้การศึกษาค้นคว้าจากคัมภีร์พระไตรปิฎกเกี่ยวกับการประยุกต์ใช้มรณสติในทางบำเพ็ญบารมี ดังนี้

การใช้มรณสติในทางบำเพ็ญบารมี การฝึกจิตใจด้วยการระลึกถึงความตายอยู่ทุกลมหายใจเข้าออก ทำให้จิตใจเป็นสมาธิ ตั้งมั่นจนสามารถกำจัดกิเลสอย่างหยาบ อย่างกลางและอย่างละเอียดนอกจากนี้ยังเป็นสิ่งที่กระตุ้น ให้มีจิตใจตั้งอยู่ในการสร้างสิ่งที่ดี หลีกเว้นจากสิ่งที่ไม่ถูกต้องตามหลักธรรมในทาง พระพุทธศาสนา และไม่ประพฤติผิดกฎหมายบ้านเมืองมีการยึดถือตามอย่างเคร่งครัดนอกจากนี้ยัง รับผิดชอบทำความดีด้วยการตั้งอยู่ในคุณธรรม ๓ ประการคือ “เว้นจากความชั่วทั้งปวง ทำความดีให้ ถึงพร้อมและทำจิตใจของตนให้บริสุทธิ์” การตั้งอยู่ในหลักธรรมทั้ง ๓ ประการนี้จะ เป็นพลัง ในการหนุนจิตใจของเราให้สูงขึ้น เพราะว่าผู้ที่ระลึกถึงความตายอยู่เสมอจะเป็นผู้ที่มีจิตใจจะ สงบ มีจิตใจที่เต็มเปี่ยมด้วยความเมตตา กรุณา มุทิตาและอุเบกขา ลักษณะของจิตใจเย็นไม่เร่าร้อนวุ่นวาย ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่สะดุ้งหวาดกลัวต่อความแก่ ความเจ็บ ความตาย และสามารถทำจิตใจ ให้ ปล่อยวางในทรัพย์สินสมบัติทั้งปวงได้ โดยไม่เป็นทุกข์กับสิ่งต่างๆ และเป็นจิตใจที่มีความตั้งมั่น ต่อการบำเพ็ญบารมีธรรมขั้นสูง

ซึ่งหลักการบำเพ็ญบารมี คือ ๑) ทาน คือ การให้ การเสียสละของตนแก่ผู้อื่นด้วยเมตตาธรรม ๒) ศีล คือ การรักษากายวาจาและจิตใจให้อยู่ในหลักความประพฤติที่ดีงามเป็นแบบ แผนแห่ง ภาวะของตน ความประพฤติดีงามถูกต้องตามระเบียบวินัย ๓) เนกขัมมะ คือ การออกบวช ปลีกตัว ปลีกใจออกจากกาม ๔) ปัญญา คือ ความรอบรู้ ความหยั่งรู้เหตุผล เข้าใจสภาวะของสิ่งทั้งหลายตาม ความเป็นจริงและรู้จักแก้ไขปัญหา เช่น รู้ดี รู้ชั่วได้ถูกต้อง ๕) วิริยะ คือ ความเพียร ความแก่งัดกล้าไม่ เกรงกลัวอุปสรรค พยายามบากบั่น อุทิศหา ก้าวหน้าเรื่อยไป ไม่ทอดทิ้งธุระหน้าที่ ๖) ขันติ คือความ อดทน ความทนของจิตใจ สามารถใช้สติปัญญาควบคุมตนให้อยู่ ในอำนาจเหตุผล และแนวทางความ ประพฤติหรือการปฏิบัติ ที่ตั้งไว้เพื่อจุดหมาย อันชอบ ไม่ลุต่ออำนาจกิเลส ๗) สัจจะ คือ ความจริง คือ พูดจริง ทำจริง และจริงใจ ๘) อธิษฐาน คือ ความตั้งใจมั่น การตัดสินใจเด็ดเดี่ยว วางจุดหมายแห่ง การกระทำของตนไว้แน่วแน่ ๙) เมตตา คือ ความรักใคร่ ความปรารถนาดี มีไมตรี คิดเกื้อกูล ให้ผู้อื่น และเพื่อน ร่วมโลกให้มีความสุขความเจริญ ๑๐) อุเบกขา คือ ความวางใจเป็นกลางความวางใจสงบ ราบเรียบสม่ำเสมอเที่ยง ธรรมและดำรงอยู่ในธรรม ไม่เอนเอียงหรือหวั่นไหวไปกับความยินดียินร้าย ชอบ ชังหรือแรงเข้ายวนยั่วใดๆ ๑๓ บารมีทั้ง ๑๐ ประการนี้เป็นคุณธรรมในการสร้างบารมีอย่าง สูงอีก

อย่างหนึ่งตามหลัก ในทางพระพุทธศาสนา แต่การบำเพ็ญบารมีนั้นจะต้องกระทำให้ครบ บริบูรณ์และต้องปฏิบัติให้มี ควบ ๓ ขั้นตอนดังนี้คือ (๑) บารมี อันได้แก่บารมีระดับสามัญชน เช่น ทานบารมี ไต่แก่ ให้ทรัพย์สินเงิน ทอง สมบัตินอกกาย (๒) อุปบารมี เป็นบารมีระดับรองหรือจวนจะ สูงสุด เช่น ทานอุปบารมีได้แก่การ เสียสละอวัยวะร่างกายให้เป็นทานแก่ผู้อื่น (๓) ปรมัตถบารมี บารมีระดับสูงสุด เช่น ทานปรมัตถบารมี ไต่แก่ การเสียสละ ชีวิตเลือดเนื้อเพื่อเป็นประโยชน์แก่ผู้อื่น

บารมีธรรมทั้ง ๑๐ ประการนี้ เป็นคุณธรรมที่เราได้ปฏิบัติอยู่เสมอ และได้แนบมือจิตใจ ให้ตั้งมั่น ประพฤติปฏิบัติอยู่ในบารมี ๑๐ ยิ่งไปกว่านั้นยังได้ยกระดับจิตใจจากชั้นสมาธิ เข้าสู่ วิปัสสนากรรมฐาน คือการเอาสติตั้งอยู่ในหลักแห่งสติปัญญาทั้ง ๔ ด้วยการพิจารณาดูกาย ดู เวทนา ดูจิตใจ และดูธรรม ให้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงและการเกิดดับของรูปนาม และกำหนดรู้รูป นามนั้นมาเป็น อารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐาน จิตใจที่เจริญด้วยสติปัญญาพิจารณารู้เท่าทันถึงการเปลี่ยนแปลงของสังขารในลักษณะอย่างนี้ ย่อมทำให้จิตใจไม่หลง ไม่ยึดมั่นในตัวตนเราเขาได้ จิตใจก็ว่างจากกิเลสอันมีความโลภ ความโกรธ และความหลง จิตใจก็จะไม่ถูกมารมารบกวนได้ จึงเป็นจิตใจที่บำเพ็ญคุณธรรมชั้นสูงตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา เป็นนันทิราบแนชัดว่าผู้ที่ปฏิบัติมรรคสติเอาสติระลึกรู้ความตายเป็นอารมณ์จึงก่อให้เกิด คุณค่าในทางบำเพ็ญบารมีชั้นสูง ซึ่งถือว่าเป็นประโยชน์อันยิ่งใหญ่แก่ตนและคนอื่น เพราะจะมี จิตใจไม่หวาดกลัว มีความคุ้นเคยต่อ ความแก่ ความเจ็บความตาย เป็นสิ่งที่คอยเตือนจิตใจให้มีความรู้สึกรู้ตัวไม่ประมาทในกิจการทำความดีทั้งปวง รีบเร่งบำเพ็ญความดีในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เพราะผู้ที่ปฏิบัติธรรมอยู่ตลอดเวลาพระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสว่าเป็นผู้ทำตัวเองให้สูง ทำตัวเองให้พ้น จากการเวียนว่ายตายเกิด และยังเป็นการบูชาพระพุทธเจ้าที่แท้จริง

บทเฉพาะกาล ความไม่ประมาท

ความไม่ประมาท หมายถึง การมีสติ ระลึกรู้ได้อยู่ว่า ปัจจุบันตนเองกระทำอะไรอยู่ ทำแล้วจะเกิดผลอย่างไร ทำในสิ่งที่ควรกระทำหรือไม่ รวมทั้งความรอบคอบ ระมัดระวังในสิ่งที่กระทำอยู่ให้เป็นไปในทางที่ควรอยู่เสมอ ซึ่งตรงกันข้ามกับความประมาท คือ ความชะล่าใจ การขาดความระมัดระวัง การไม่ทำความดีติดต่อกัน จึงมักกล่าวกันว่า “ความประมาทคือหนทางแห่งความตาย”

ในอดีตพระพุทธเจ้าทรงเห็นภัยแห่งความประมาทนี้ จึงได้ชี้ทางอันเป็นมงคลชีวิตที่สำคัญ คือ ความไม่ประมาทอันทำให้บุคคลรู้และระลึกได้ถึงสิ่งที่ควรกระทำของตน เพื่อความสุขแห่งตนดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ ในพระไตรปิฎก ขุททกนิกาย เล่ม ๒๕ หน้า ๑๖ ว่า... “ความไม่ประมาทเป็นทางเครื่องถึงอมตนิพพาน ความประมาทเป็นทางแห่งความตาย ชนเหล่าใดประมาทแล้ว ย่อมเป็นเหมือนคนตายแล้ว บัณฑิตทั้งหลาย ตั้งอยู่ในความไม่ประมาท หารธรรมอันยิ่งกว่ามิได้ ยศย่อมเจริญแก่บุคคลผู้มีความหมั่น มีสติมีการงานที่สะอาดผู้ใคร่ครวญแล้วจึงทำ ผู้สร้างระวางผู้สำรวมระวาง ผู้เป็นอยู่โดยธรรม และผู้ไม่ประมาท”

สิ่งที่ไม่ควรประมาท

สิ่งที่ไม่ควรประมาทนี้ มี ๕ ประการคือ

๑. ไม่ประมาทในเวลา
๒. ไม่ระมาทในวัย
๓. ไม่ประมาทในการงาน
๔. ไม่ประมาทในการศึกษา
๕. ไม่ประมาทในการปฏิบัติธรรม

เมื่อบุคคลไม่ประมาท ความทุกข์ย่อมเกิดขึ้นได้ยาก ดังที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ในพระไตรปิฎก ขุททกนิกาย อุทาน เล่ม ๒๕ หน้า ๑๐๓ ว่า “ความโศกทั้งหลาย ย่อมไม่มีแก่ผู้มีจิตไม่

ประมาท” ลักษณะของความประมาทและความไม่ประมาท ลักษณะของผู้ที่มีความประมาทและผู้ที่ไม่ประมาทนี้ ท่านพุทธทาสภิกขุ ได้บันทึกถึงคำสอนของพระพุทธเจ้าไว้ในหนังสือขุมทรัพย์จากพระโอษฐ์ หน้า ๒๘๑ ว่า

“โอ้หนอเราอาจจะมีชีวิตอยู่ได้เพียงวันหนึ่งคืนหนึ่ง ดั่งนี้ก็ดี, โอ้หนอ เราอาจจะมีชีวิตอยู่ได้เพียงเวลากลางวัน ดั่งนี้ก็ดี, เราอาจจะมีชีวิตอยู่ได้ เพียงชั่วขณะที่ฉัน บิณฑบาตเสร็จมือหนึ่งดั่งนี้ก็ดี เราอาจจะมีชีวิตอยู่ได้ เพียงชั่วขณะที่ฉันอาหารเสร็จเพียง ๔-๕ คำ เราพึงใส่ใจถึงคำสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้าเถิด....เราเรียกว่ายังเป็นผู้ประมาทอยู่ “.....” โอ้หนอ เราอาจจะมีชีวิตอยู่ได้เพียงชั่วขณะที่ฉันอาหารเสร็จเพียงคำเดียว ดั่งนี้ก็ดี เราอาจจะมีชีวิตอยู่ได้เพียงชั่วขณะที่หายใจเข้า แล้วหายใจออก หรือชั่วหายใจแล้วเข้า, เราพึงใส่ใจคำสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้าเถิด การปฏิบัติตามคำสอนควรทำให้มาก....เราเรียกว่า เป็นผู้ไม่ประมาทแล้ว”

การฝึกตนเป็นผู้ไม่ประมาท

การฝึกตนเป็นผู้ไม่ประมาทนั้น พระพุทธเจ้าตรัสไว้ ๔ ประการ คือ

๑. จงละกายทุจริต จงเจริญกุศลสุจริต และอย่าประมาทในการละกายทุจริต และการเจริญกุศลสุจริตนั้น

๒. จงละวจีทุจริต จงเจริญวจีสุจริต และอย่าประมาทในการละวจีทุจริต และการเจริญวจีสุจริตนั้น

๓. จงละมโนทุจริต จงเจริญมโนสุจริต และอย่าประมาทในการละมโนทุจริต และการเจริญมโนสุจริตนั้น

๔. จงละมิฉณาทิฎฐิ จงเจริญสัมมาทิฎฐิ และอย่าประมาทในการละมิฉณาทิฎฐิ และการเจริญสัมมาทิฎฐินั้น

ในการฝึกตนให้เป็นผู้ไม่ประมาทนี้ การระวังใจถือว่าสำคัญที่สุด เพราะใจเป็นผู้สั่งกายและวาจา ซึ่งการทำใจให้เป็นผู้ไม่ประมาทนั้นในพระไตรปิฎกอังคตตรนิกาย จตุกกนิบาต เล่ม ๒๑ หน้า ๑๕๕ กล่าวไว้ว่ามี ๔ ประการ คือ

๑. มีสติเครื่องรักษาใจโดยสมควรแก่ตนว่า จิตของเราอย่ากำหนดในธรรมอันเป็นที่ตั้งแห่งความกำหนด

๒. จิตของเราอย่าขัดเคืองในธรรมอันเป็นที่ตั้งแห่งความขัดเคือง

๓. จิตของเราอย่าหลงในธรรมอันเป็นที่ตั้งแห่งความหลง

๔. จิตของเราอย่ามัวเมาในธรรมอันเป็นที่ตั้งแห่งความมัวเมา

เมื่อบุคคลมีสติ จิตย่อมเกิดความมั่นคงไม่หลงไปตามภาวะแวดล้อม ความไม่ประมาทย่อมเกิดขึ้น

ประโยชน์ของความไม่ประมาท

บุคคลผู้ไม่ประมาทนี้ ถือว่าเป็นผู้ที่สามารถเข้าถึงประโยชน์สูงสุดในชีวิตได้ เพราะความมีสติไม่ประมาทสามารถทำให้บุคคลรู้จักเลือกหลักธรรมต่าง ๆ มาใช้ให้เกิดประโยชน์ได้อย่างเหมาะสม พระพุทธเจ้าได้ตรัสในพระไตรปิฎก สังยุตตนิกายเล่ม ๑๕ หน้า ๑๒๒ ว่า

“บุคคลผู้ปรารถนาอยู่ซึ่งอายุ ความไม่มีโรค วรรณะ สวรรค์ความเกิดในตระกูลสูง และความยินดีอันโอฬารต่อ ๆ ไปพึงบำเพ็ญความไม่ประมาท บัณฑิตทั้งหลายย่อมสรรเสริญ ความไม่ประมาท ในบุญกิริยาทั้งหลาย บัณฑิตผู้ไม่ประมาท ย่อมยึดไว้ได้ซึ่งประโยชน์ทั้ง ๒ คือ ประโยชน์ภพนี้ และ ประโยชน์ภพหน้า เพราะยึดไว้ได้ซึ่งประโยชน์ ผู้มีปัญญาจึงได้นามว่า “บัณฑิต”๑” ด้วยความไม่ประมาท เป็นสิ่งสำคัญที่สุดที่จะทำให้บุคคลรู้จักนำหลักธรรมต่าง ๆ มาใช้ ดังนั้นพระพุทธเจ้าจึงไม่ประมาท แม้กระทั่งก่อนที่พระพุทธเจ้าจะปรินิพพาน พระพุทธองค์ก็ได้ตรัสเป็นปัจฉิมวาจา ดังข้อความที่ปรากฏในพระไตรปิฎก ทีฆนิกาย มหาวรรค เล่ม ๑๐ หน้า ๑๕๔ ว่า

“เราขอเตือนพวกเธอว่า สังขารทั้งหลายมีความสิ้นไปเสื่อมไปเป็นธรรมดาพวกเธอจงยังความไม่ประมาทให้ถึงพร้อมเถิด”

บทที่ ๕

สรุปผลวิจัยและขอเสนอแนะ

ผู้วิจัยได้ทำการสรุปผลการวิจัยและขอเสนอแนะเกี่ยวกับมรณสติเพื่อการพัฒนาชีวิต จากข้อมูลอ้างอิงในคัมภีร์พระไตรปิฎก ซึ่งเป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพ โดยเน้นการศึกษาเอกสารซึ่งมีพระไตรปิฎกและการทบทวนเอกสารที่เกี่ยวข้อง ตลอดถึงงานวิทยานิพนธ์ที่มีเนื้อหาเกี่ยวข้องกับวิจัยเรื่องมรณสติ เป็นเรื่องที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ ทำให้จิตใจเกิดความสงบ มีสติปัญญา รู้เท่าทันสิ่งที่เกิดขึ้น สามารถรักษาระดับจิตใจไม่เป็นทุกข์ เป็นการยกระดับจิตใจขึ้นสู่ขั้นปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งเป็นวิธีที่ทำให้จิตใจเกิด ปัญญา รู้แจ้งจนสามารถได้บรรลุมรรคผลนิพพาน การที่จะปฏิบัติมรณสติให้บรรลุผลถึงจุดมุ่งหมายได้นั้น ผู้ปฏิบัติจะต้องมีการฝึกฝน ตนเองจะต้องเอาตนเป็นที่ตั้ง คือ ยึดตัวเองเป็นที่พึ่ง หลังจากที่ได้รับคำแนะนำจากท่านผู้รู้แล้ว ตัวเราจะต้องนำมาปฏิบัติด้วยความตั้งใจและสร้างระเบียบวินัยให้ตัวเองอย่างเคร่งครัด แม้จะมี ปัญหาที่ไม่หยุดทั้งการปฏิบัติมีความตั้งใจหนักแน่นต่อวิธีการดังกล่าว จึงนำมาซึ่งความสำเร็จ ที่เกิดความสำเร็จในด้านการปฏิบัติดังกล่าวมานั้นก็เนื่องจากการพึ่งตัวเอง

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

ผู้วิจัยได้ทำการสรุปผลการวิจัยและขอเสนอแนะเกี่ยวกับมรณสติเพื่อการพัฒนาชีวิตตามวัตถุประสงค์ในการทำวิจัย ดังนี้

๑) มรณสติในพระพุทธศาสนาเถรวาท

มรณสติ หมายความว่า การเอาสติหมั่นระลึกถึง ความตายอันจะเกิดมาถึงตนและพิจารณาสาเหตุของความตาย เพื่อเป็นอุบายที่จะทำให้จิตใจเกิด ความสงบ เป็นสมาธิ จิตใจพิจารณาเห็นความจริงจนเกิดสลดใจเกิดความเบื่อหน่ายในร่างกายอัน เน่าเหม็น น่าเกลียดเป็นเหตุทำให้จิตใจ คลายออกจากความไม่หลงติดในร่างกายคลายออกจากกิเลส และปลดทุกข์ทางจิตใจได้ถึงแม้ร่างกาย จะเกิดความเจ็บปวด ป่วยไข้ก็สามารถรักษาจิตใจให้ ปลอ่ยวางได้

ตามหลักในคัมภีร์พระไตรปิฎก ซึ่งมีวิธีการปฏิบัติมรณสติโดยแบ่งออกเป็น ๒ ประเภทคือ

๑) ให้ระลึกถึงความตายตามกำหนดและ ๒) การตายนอกกาลเวลา ถือเป็น อารมณของการปฏิบัติมรณสติกรรมฐานตามแนวในคัมภีร์พระไตรปิฎก แต่การระลึกความตายทั้ง สองลักษณะนี้ จะต้องเป็นการตายที่ขาดลงแห่งชีวิตของบุคคลแล้วน้อมจิตใจให้ระลึกถึงความตาย อยู่เนืองๆ ให้มีจิตใจจดจ่อตั้งมั่นในความตายไม่เผลอ จึงถือได้ว่าเป็นการปฏิบัติมรณสติ ที่มีสติตั้ง มั่นนั้นย่อมเป็นผู้ไม่ประมาท และมีชีวิตความเป็นอยู่อย่างมีค่า

แนวทางการสอนปฏิบัติมรณสติพระพุทธองค์ได้ตรัสให้เหล่าพระสาวกทั้งหลายให้มี สติระลึกถึงความตายที่มีแก่ตนอยู่ทุกๆลมหายใจเข้าออกด้วยสติปัญญาเพื่อไม่ให้จิตใจเกิดความ ฟุ้งซ่าน จิตใจที่มีความบริสุทธิ์ดีมีความสุขและไม่ตกเป็นทาสของความทุกข์ การปฏิบัติมรณสติให้เอาสติ

ระลึกถึงความตายอันจะมีแก่ตนและพิจารณาสาเหตุของการ ตายมาเป็นอารมณ์ไม่สงัดจิตใจไปนึกสิ่งอื่น นอกจากมีสติระลึกถึงความตาย ผู้ที่มีสติตั้งมั่นอยู่กับ การระลึกความตายดังกล่าวจะทำให้จิตใจผู้ที่ ปฏิบัตินั้นย่อมมีความสงบจากกิเลส จิตใจที่ไม่มีกิเลสถือว่าเป็นจิตใจ ที่ประเสริฐสุด

ผลที่เกิดจากการปฏิบัติย่อมทำให้บุคคลเป็นผู้มีจิตใจสงบ มองความตายเป็นเรื่องธรรมดา ผู้ใดได้ปฏิบัติมรณสติจนสมควรแก่ธรรมแล้วย่อมเข้าถึงธรรมชั้นสูง การปฏิบัติมรณสติที่ถูกต้อง ถูกวิธี ตามแนวทางของพระพุทธองค์นั้นย่อมมี จุดมุ่งหมายในการปฏิบัติดังนี้ คือ ๑) เพื่อทำจิตใจให้เกิดเป็น สมานธิ ๒) เพื่อจะได้เป็นผู้รู้เท่าทันความเปลี่ยนแปลงของชีวิตตนและคนอื่นเสมอ ๓) เพื่อให้รู้หลัก ความจริงของชีวิตในลักษณะต่างๆ ๔) เพื่อให้รู้จักเตรียมตัวก่อนตาย โดยการยึดมั่นอยู่ในหลักการทำความดี ๓ ประการคือ (๑) หลักของการแบ่งปัน (๒) หลักการมีระเบียบวินัย (๓) และหลักการทำความดี ให้สงบ (๔) เพื่อบำเพ็ญคุณธรรม ปัญญาชั้นสูง (เจริญวิปัสสนา)

๒) มรณสติตามแนวธรรมฐานเถรวาท

การปฏิบัติจะต้องเรียนรู้จากผู้รู้หรือครูบาอาจารย์ แล้วจึงลงมือลงมือปฏิบัติ และในช่วง ระหว่างลงมือปฏิบัตินั้นก็จะต้องปฏิบัติด้วยความศรัทธาด้วยความมี ระเบียบวินัยต่อตนเองอย่าง เคร่งครัดไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้นในขณะที่ลงมือปฏิบัติจะไม่หวั่นหรือยอมแพ้ แม้จะชีวิตจะตายไปก็ยอมมีความตั้งใจที่เด็ดเดี่ยว จึงจะทำให้การปฏิบัติมีความก้าวหน้าและเกิด มรรคผลได้เร็ว คุณค่าที่เกิดจากการปฏิบัติย่อมส่งผลให้เกิดความดีงามทั้งภายในและภายนอกทั้งต่อ ตัวเองและสังคม เช่น คุณค่า ที่เกิดขึ้นภายใน คือ ผู้ที่ปฏิบัติมรณสติด้วยการระลึกถึงความตายอัน จะมีมาถึงตนเป็นผู้มีจิตใจดี ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่วุ่นวายจิตเป็นสมาธิสามารถบรรเทาจากอกุศลธรรมทั้ง ปวงได้และมีความรู้สึกนึกคิดตั้งอยู่ในทางที่เป็นกุศล คุณค่าภายนอก คือ เมื่อมีจิตใจที่ตั้งมั่นใน คุณงามความดีแล้ว กายก็ย่อมตั้งอยู่ในทางดีเช่นกัน เพราะในร่างกายนี้มีใจเป็นใหญ่ เมื่อจิตใจสั่ง ให้กายทำดียอมเป็น ไปตามที่ใจสั่งตั้งนั้น กายจึงประกอบแต่ในทางที่เป็นกุศลธรรม และเป็นกายที่ ตั้งอยู่กับคุณงามความดี คุณค่า ในการดำเนินชีวิต

การปฏิบัติมรณสติที่ถูกต้องตามหลักธรรมที่พระพุทธองค์ทรงตรัส ก่อให้เกิดคุณค่า การสอนที่มุ่งให้เกิดผลสำเร็จต่อผู้ปฏิบัติคงเป็นไปได้ยากมากถ้าหากผู้ปฏิบัติไม่มีหลักการ ไม่มีคุณธรรมตั้งมั่นไว้ในจิตใจ แต่เมื่อใดถ้าเรามีหลัก มีคุณธรรมในจิตใจ การปฏิบัติ ธรรมนั้นความสำเร็จคงไม่อยู่ไกล ความสำเร็จคงเกิดขึ้นกับเราหลักธรรมที่เป็นเครื่องวัดความพร้อมและบ่งชี้ความก้าวหน้าช้าหรือเร็ว ของบุคคลในการปฏิบัติ มีพุทธพจน์ตรัสไว้ว่า ไตแก่ อินทรีย์ ๕ สภาพที่เป็นใหญ่ในการทำกิจ คือ ธรรมที่เป็นใหญ่ในหน้าที่หมายถึง เป็นใหญ่ในการทำหน้าที่กำจัดกิเลสธรรมซึ่งเป็นธรรม ฝ่ายต่างๆ ทั้งหลายให้หมดไป ธรรมที่ให้เกิดความเจริญในการปฏิบัติมรณสติได้แก่ พละ ๕ หรืออินทรีย์ ๕ อย่าง ซึ่งมีกล่าวไว้ดังนี้ คือ ๑) ศรัทธา คือความเชื่อที่มีเหตุผล มีความมั่นใจในความจริงความดีของสิ่งที่นับถือหรือปฏิบัติ ๒) วิริยะคือความเพียรพยายามทำมีกำลังใจก้าวหน้าไม่ท้อถอย ๓) สติ คือความระลึก มีสติระลึกอยู่ ไม่ปล่อยให้สติไปอยู่ในอารมณ์อื่น นอกจากการระลึกถึงความตาย ๔) สมานธิ คือมีจิตใจ ตั้งมั่นแน่วแน่ในกิจ ในสิ่งที่กำหนด และหยุดนิ่งอยู่ในการ ปฏิบัติ ๕) ปัญญา คือ ความรู้เข้าใจตามเป็นจริงรู้สิ่งที่ทำที่ปฏิบัติและรู้เท่าทัน สภาวะไม่ว่าจะมีอะไรเกิดขึ้นก็มีปัญญากำหนดตามรู้แล้วก็ปล่อย

วาง จากสิ่ง เหล่านั้นโดยไม่สำคัญว่านั่นไม่ใช่เราไม่ใช่ของเราเป็นเพียงแคสมมติขึ้นอีกไม่นาน ก็เสื่อม สิ้นไป ด้วยยึดหลักธรรมะดังที่ได้กล่าวมาก็จะทำให้การปฏิบัติมรณสติกรรมฐานของเรานั้นมีความก้าวหน้า เกิดผลมาก

การปฏิบัติในแนวทางนี้เป็นวิธีที่จะทำให้จิตใจของบุคคลได้มีความสุขมีความสบาย คลาย ออกจากทุกข์ เพราะเป็นจิตใจที่หยุดการปรุงแต่งเรื่องไม่ดี เป็นจิตใจที่ตั้ง มั่นอยู่กับความดี ประกอบ อยู่แต่สิ่งดีงาม มีความเจริญก้าวหน้า เป็นจิตใจ ที่มีความหนักแน่น เข้มแข็ง มีพลังมีอนุภาพ และพร้อมที่จะก้าวเข้าสู่ธรรมะในขั้นสูง คือ สามารถยกระดับจิตเข้าสู่วิปัสสนาด้วยการทำจิตใจไปตั้งอยู่ใน อารมณ์ของวิปัสสนา ด้วยการ พิจารณา รู้กาย เวทนา จิตและธรรม เป็นอารมณ์ซึ่งเรียกว่าการเจริญ สติปัญญา ๔ จิตใจที่พิจารณา รู้รูปนามให้เห็นความเกิดดับของรูปนามอยู่อย่างนี้ ย่อมทำให้เกิด ปัญญา รู้แจ้งธรรม ฉะนั้น พระพุทธองค์จึงตรัสถึงวิธีแก้ความทุกข์แก้มหาชนทั้งหลายด้วยวิธีและอุบาย ต่างๆ เพื่อให้เกิดความเหมาะสมกับบุคคล เช่น ให้มีการระลึกถึงความตายอยู่เสมอ ซึ่งเป็นวิธีหรือ อุบายที่จะแก้ความทุกข์ และได้เน้นให้พุทธสาวกทั้งหลายมีความระลึกถึงความตายอยู่ทุกลมหายใจ เข้าออกด้วยสติปัญญา เพื่อให้เกิดความสุขที่แท้จริงทั้งในโลก ปัจจุบันและโลกหน้า

๓) มรณสติเพื่อการพัฒนาชีวิต

ผลจากการศึกษาวิจัยสำคัญทั้งส่วนที่เป็นความหมายวิธีการสอนการปฏิบัติ ความสำคัญที่มีคุณประโยชน์ ดังนั้นจึงได้มีการศึกษาวิจัยเรื่องมรณสติเพื่อการพัฒนาชีวิต เพื่อเข้าใจและนำเอา ความรู้ไปใช้ให้เกิดประโยชน์เพื่อประโยชน์ในการดำรงชีวิต

พระพุทธศาสนาสอนให้นึกถึงความตาย จุดมุ่งหมาย สำคัญของการหัดตายก็คือปล่อยวาง จากก่อนที่จะถูกความตาย ความยึดมั่นถือมั่นทั้งหลายทั้งปวง ทำใจให้ปล่อยวาง สิ่งอันเป็นเหตุให้เกิด ความโลภ โกรธ หลง จุดมุ่งหมายเหล่านี้จะเกิดขึ้นหรือสัมฤทธิ์ผลได้ก็ขึ้นอยู่กับตัวของผู้ปฏิบัติ ถ้าผู้ ปฏิบัติอย่างเคร่งครัดย่อมเข้าถึงจุดมุ่งหมายได้

หลักในการปฏิบัติดังนี้ ๑. ให้ตั้งใจระลึกถึงความตายเป็นอารมณ์ เป็นที่ยึดเหนี่ยว เอาเป็นที่ตั้งของใจไม่ปล่อยใจให้ตกไป ในที่อื่น นอกจากการระลึกถึงความตายเท่านั้น ด้วยการกำหนดรู้ความ ตายอันจะมีแก่ตนและ คนอื่นอยู่ทุกลมหายใจเข้าออก ๒. ให้พิจารณาถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดความตาย เป็นอารมณ์ของมรณสติ ๓. ให้ระลึกถึงชีวิตไม่แน่นอน ๔. ให้ระลึก ถึงความตาย ไม่ว่าจะเป็นคนใด ชั้นไหน ก็ไม่พ้นความตายไปได้ ๕. ให้ระลึกว่าเราอาจจะตายด้วยโรคร้ายไข้เจ็บ

ประโยชน์ของมรณสติและการประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ได้แก่ ๑. เกื้อหนุนต่อการ ปฏิบัติหน้าที่ ๒. พัฒนาจิตใจ ๓. บำเพ็ญบารมี การประยุกต์มรณสติมาใช้ในชีวิต ได้แก่ ๑. ใช้เป็น คติ เตือนใจไม่ให้ประมาท ๒. ใช้เป็นอุบายระงับกิเลส ๓. ใช้เป็นแนวทางในการเจริญสติในภาวะ มรณ สันนวิถิ คือ ถ้าได้ปฏิบัติตามหลักมรณสติ คือ การระลึกถึงความตายอันจะมีถึงตน สามารถทำให้เรา รักษาจิตใจไม่ป่วยไข้ จนให้บรรเทาจากความสะดุ้งหวาดกลัว ไม่มีความกังวล และไม่มี ความเครียด กับเรื่องความตายที่จะถึงนั้น

๕.๒ ข้อเสนอแนะ

๕.๒.๑ ข้อเสนอแนะการปฏิบัติมรณสติเพื่อการพัฒนาชีวิต การศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เห็นถึงความจริงของสังคมในยุคปัจจุบัน ยังไม่รู้จักริธี รักษาจิตใจไม่รู้จักริธีทำให้ปล่อยวาง จึงเป็นเหตุให้เกิดความทุกข์แก่ตน ฉะนั้น ผู้วิจัยจึงมีข้อเสนอแนะแนวทางหรือวิธีการที่จะช่วยให้มีชีวิตที่ดีมีความสุขในปัจจุบัน โดยวิธียึดมั่นอยู่กับหลักการปฏิบัติมรณสติ คือ ระลึกถึงความตาย ฉะนั้น เมื่อวงจรแห่งความแก่ ความเจ็บ และความตายมาถึงก็จะเกิดความทุกข์ การพิจารณาความตายจึงเป็นเรื่องที่ช่วยเราได้ ช่วยเราได้มองเห็น ให้เข้าใจ ให้รู้ชัด ทุกคนสามารถพิจารณาความตายได้ทุกหนทุกแห่ง การพิจารณาความตายต้องทำด้วยปัญญา

ด้วยหลักคำสอนของพระพุทธเจ้า ควรที่เราจะคิดถึงความตายให้มากๆ มากถึงขนาดที่ว่า ควรตามระลึกถึงความตายจนเห็นความตายทุกลมหายใจเข้าออก การพิจารณาจนเห็นนั้น เป็นผลของการพิจารณาประเด็นธรรม อย่างใดอย่างหนึ่ง จนเกิดความรู้ในเรื่องนั้นอย่างถ่องแท้ ความรู้ที่เกิดขึ้นเป็นปัญญา เราเห็นคนตายและทราบข่าวคนตายมากคนในแต่ละวัน ข่าวสารเรื่องความตาย อยู่ใกล้หูของคนแต่ยังห่างไกลจากใจ เพราะฟังเรื่องความตายก็แค่ฟัง แคได้ยินผ่านหู ไม่ทะลุถึงใจ เห็นภาพคนตายในทีวีหรือในหนังสือพิมพ์ ก็แค่เห็นผ่านตา ไม่ทะลุถึงใจ ใจยังเฉยกับสิ่งที่เห็นและสิ่งที่ได้ยิน ใจยังไม่รับเอาความตายน้อมมาพิจารณา ใจมีปกติติดอยู่ในความประมาท ไม่เห็นโทษในวัฏสงสาร ใจยังมัวเมาในสิ่งที่ยาบๆ ความสุขหยาบๆ ซึ่งไม่ใช่ความสุขที่แท้จริง

๕.๒.๒ ข้อเสนอแนะในด้านการทำวิทยานิพนธ์ ผู้วิจัยเห็นว่า ผู้ที่จะศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับเรื่องมรณสติเพื่อการพัฒนาชีวิตก่อให้เกิดผลประโยชน์แก่ตน และสังคมในยุคปัจจุบันจึงควรมีการศึกษาในกรณีต่อไปนี้ ๑) ศึกษาวิจัยการปฏิบัติมรณสติในพุทธศาสนาเถรวาท ๒) ศึกษาเปรียบเทียบหลักการปฏิบัติมรณสติในพุทธศาสนาเถรวาท ๓) ศึกษาการปฏิบัติมรณสติในพุทธศาสนาเถรวาท ที่มีต่อการพัฒนาชีวิตในปัจจุบัน

บรรณานุกรม

- กรุณา กุศลาสัย และ คณะ, **พุทธทัศน์ท่ามกลางการเปลี่ยนแปลงแห่งยุคสมัย**, กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สยาม, ๒๕๔๖, หน้า ๘๗.
- วศิน อินทสระ, **หลักกรรมและการเวียนว่ายตายเกิด**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๘. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ธรรมดา, ๒๕๔๓.
- ประยูร ดิษฐานพงษ์, **ความตายของมนุษย์ ตายแล้วไปไหน**. กรุงเทพมหานคร : ไพลิน, ๒๕๔๖.
- ลดารัตน์ สาภินันท์, “ภาวะธรรมทัศน์ในวัยสูงอายุและการเตรียมตัวเกี่ยวกับความตายของผู้สูงอายุ”. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต. สาขาวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๔๕.
- วิไลลักษณ์ สายเสนห์, “การศึกษาเปรียบเทียบทัศนะเกี่ยวกับการตายและการเกิดใหม่ในพุทธศาสนิกายเถรวาทกับนิกายวัชรยาน”. วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต วิทยาลัย. ภาควิชาปรัชญา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๓๗.
- วศิน อินทสระ, **หลักกรรมและการเวียนว่ายตายเกิด**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๘. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ธรรมดา, ๒๕๔๓.
- วิจิตร เกิดวิศิษฐ์ และคณะ, **ในทัศนะของพระพุทธศาสนา**. กรุงเทพมหานคร : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, (ม.ป.ป.) ว. วชิรเมธี. คลื่นนอกคลื่นใน. กรุงเทพมหานคร : เม็ดทราย, ๒๕๔๘.
- วิไลลักษณ์ สายเสนห์, “การศึกษาเปรียบเทียบทัศนะเกี่ยวกับการตายและการเกิดใหม่ในพุทธศาสนิกายเถรวาทกับนิกายวัชรยาน”, วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต, ภาควิชาปรัชญา บัณฑิตวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๓๗, หน้า ๖๓.
- ลดารัตน์ สาภินันท์, “ภาวะธรรมทัศน์ในวัยสูงอายุและการเตรียมตัวเกี่ยวกับความตายของผู้สูงอายุ”, วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๔๕, หน้า ๒๔.
- ณัฐยา วาสิน, “ความหมายของความตาย : การตีความตามพุทธปรัชญา”, วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, ภาควิชาปรัชญา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๔๑. หน้า ๑๗.
- ราชบัณฑิตยสถาน, **พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน**, พิมพ์ครั้งที่ ๑, กรุงเทพมหานคร : พิมพ์โดยบริษัท นานมีบุ๊คส์ จำกัด, ๒๕๔๖, หน้า ๔๖๐.
- มหามกุฏราชวิทยาลัย, **วิสุทธิมรรคแปล**, ภาค ๒ ตอน ๑, พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๗, หน้า ๑.
- พระเทพวิสุทธิเมธี (ปัญญานันทภิกขุ), **มรณานุสติ**, กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ธรรมสภา, (ม.ป.ป.). หน้า ๑๓

- พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ), **พุทธทาสธรรม (๑๔) ความตาย**, กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สุภาพใจ, ๒๕๔๘, หน้า ๘๙.
- พุทธทาสภิกขุ, **พจนานุกรมพุทธทาสพร้อมคำอธิบายขยายศัพท์**, เนื่องในมงคลกาล ๑๐๐ ปีพุทธทาส พุทธศักราช ๒๔๔๙-๒๕๔๙, กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๔๙, หน้า ๗๕.
- พุทธทาส, **ตายก่อนตายดับไม่มีเหลือ**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, กรุงเทพมหานคร : บ้านลานธรรม, ๒๕๔๙, หน้า ๒๑.
- พุทธทาส, **วิธีชนะความตาย**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, กรุงเทพมหานคร : บริษัทสถาตา ฟัปลิเคชั่น จำกัด, ๒๕๔๘, หน้า ๕.
- พุทธทาสภิกขุ, **พุทธทาสธรรม ๑๔ ความตาย**, กรุงเทพมหานคร : บริษัทสถาตา ฟัปลิเคชั่น, ๒๕๔๘, หน้า ๘๙
- พระอนุชิตปทุมวณโณ (หวังวนวัฒน์), “การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องความตายในศาสนาตั้งเดิมของ **เผ่าม้ง**”, วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตร์มหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๙, หน้า ๕ - ๑
- พระพุทธโฆษาจารย์ (อจ อาสภมหาเถร), **วิสุทธิมรรค**. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร : ประยูรวงศ์พรินต์ติ้ง, ๒๕๓๕.
- พระพุทธโฆษาจารย์, **วิสุทธิมรรค แปลภาค ๑ ภาค ๒**. กรุงเทพมหานคร : ธรรมบรรณาการ, ๒๕๒๘.
- พระธรรมธีรราชฆานุมณี (โชดก ญาณสิทธิ ปธ.๙), **วิปัสสนากรรมฐาน**. พิมพ์ครั้งที่ ๗. กรุงเทพมหานคร : กุ๊ตมอร์นิง, ๒๕๔๕.
- พระคุณศรี เมธังกูโร, ๒๕๔๔. “**ปาฐกถาเรื่อง ความตายในทัศนะของพุทธทาสภิกขุ**,” ในความตายในทัศนะของพุทธทาสภิกขุ. เครือข่ายชาวพุทธเพื่อพระพุทธศาสนาและสังคมไทย (รวบรวม). กรุงเทพมหานคร: เคล็ดไทย.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต). ๒๕๔๔. **พุทธธรรม (ฉบับเดิม)**, (พิมพ์ครั้งที่ ๑๐). กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต). ๒๕๔๖. **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์**, (พิมพ์ครั้งที่ ๑๑). กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๖ (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ เอส อาร์ พรินต์ติ้ง แมส โปรดักส์ จำกัด, ๒๕๕๑), หน้า ๑๖๓.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต), **คู่มือชีวิต**, พิมพ์ครั้งที่ ๖, กรุงเทพมหานคร : บริษัทเคล็ดไทย จำกัด, ๒๕๔๘, หน้า ๒๒๕
- พระมหาบุญมี มาลาวชิโร. ๒๕๔๗. **พระพุทธศาสนากับความตาย**. กรุงเทพมหานคร: ดอกหญ้าวิชาการ จำกัด.
- พระสุพรหมยานเถระ (ครูบาพรหมมา พรหมจกโก), **เราจะเข้าถึงธรรมได้อย่างไร**. กรุงเทพมหานคร : ๒๕๒๗.

พระราชวรมุณี (ประยูร ธมมจิตโต) และคณะ, **วิมุตติมรรค** (แปลจากฉบับภาษาอังกฤษ). พิมพ์ครั้งที่

๔. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สยาม, ๒๕๔๑.

พระธรรมวิสุทธิกวี (พิจิตร จิตตวณโณ), **การพัฒนาจิต**. พิมพ์ครั้งที่ ๘. กรุงเทพมหานคร : สร้างสรรค์
บุคส์, ๒๕๔๙.

พระครูประภัสสรสุทธินุคุณ (หลวงพ่อทองใบ ประภัสสโร), **คู่มือปฏิบัติธรรม เล่ม ๑**. ขอนแก่น : คลัง
นानาธรรม, ๒๕๔๖.

พระไพศาล วิสาโลและคณะ, **ชีวิตและความตายในสังคมสมัยใหม่**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร
: บริษัท เคล็ดไทย จำกัด, ๒๕๔๖.

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ. ๙), **วิปัสสนากรรมฐาน**, หน้า ๗๓-๗๔.

พระคัมภีร์สัมปุตตันตระ, อ่างใน ส.ศิริรักษ์ (แปลและเรียบเรียง), **เตรียมตัวตายอย่างมีสติ**, หน้า
๖๖-๖๗.

สุธี อยู่สถาพร, **แนวคิดและการจัดการกับการตาย : กรณีศึกษาเงื่อนไขทางสังคม เศรษฐกิจ และ
กฎหมาย**, วารสารบริหารสาธารณสุข คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, ปีที่
๑๓ กรกฎาคม - ธันวาคม ๒๕๕๐, หน้า ๑๐ - ๑๑.

สุชีลา แบล็คแมน (รวบรวม), พจนา จันทรสันติ (บรรณาธิการ), ธารา รินสานต์ (แปล), **มรณกรรม ที่
งดงาม : วาระสุดท้ายของเหล่าบรมครูแห่งจิตวิญญาณ**, กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์
มูลนิธิโกมลคีมทอง. ๒๕๔๗. หน้า ๔๑.

นายธเนศวร์ พวงทะวาย, **ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างอาสันนกรรมกับชีวิตหลังความตาย**,
วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราช
วิทยาลัย, ๒๕๕๕, หน้า ๓๗.

ม.อ. ๑๔/๓๔๒/๔๐๑ - ๔๐๒. อ่างใน พันเอก(พิเศษ) สุรพงษ์ กุมาร, **การศึกษาความรู้เรื่องการตาย
ในยุคปัจจุบัน : ศึกษาเฉพาะกรณี หมู่บ้านมхамงคล ๒ ตำบลศาลายา อำเภอพุทธมณฑล
จังหวัดนครปฐม**, วิทยานิพนธ์ พุทธศาสนมหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหา
จุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓, หน้า ๒๔

พันเอก(พิเศษ) สุรพงษ์ กุมาร, **การศึกษาความรู้เรื่องการตายในยุคปัจจุบัน : ศึกษาเฉพาะกรณี
หมู่บ้านมхамงคล ๒ ตำบลศาลายา อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม**, วิทยานิพนธ์
พุทธศาสนมหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย,
๒๕๕๓, หน้า ๒๕.

พระคุณฐี เมธงกูโร, **มรณสติพุทธวิธีต้อนรับความตายด้วยสติและปัญญา**, กรุงเทพมหานคร : ม.ป.ป
หน้า ๑๓๘.

พระคุณฐี เมธงกูโร. **มรณสติถา**, กรุงเทพมหานคร : บริษัทถาดตา พับลิเคชั่น, ๒๕๔๘, หน้า ๘๙.

หลวงพ่อบุช ฐานิโย, **การฝึกอบรมกรรมฐานภาคปฏิบัติ**, กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย,
๒๕๒๗.

ประวัติผู้วิจัย

- ชื่อ : พระครูวิสุทธิธรรมวิมล (ธเนศ อมโล)
- วัน เดือน ปี เกิด : ๑๔ เดือนเมษายน พ.ศ.๒๕๐๔ ปี ฉลู
- ภูมิลำเนา : เลขที่ ๑๐๐ หมู่ที่ ๓ ตำบลไผ่รอบ อำเภอโพธิ์ประทับช้าง
จังหวัดพิจิตร
- การศึกษา : น.ธ. เอก สำนักเรียนคณะสงฆ์จังหวัดพิจิตร พ.ศ. ๒๕๒๘
: หลักสูตรประกาศนียบัตรการบริหารกิจการคณะสงฆ์ (ป.บส.)
พ.ศ. ๒๕๕๒
: พธ.บ. สาขาวิชา การจัดการเชิงพุทธ พ.ศ. ๒๕๕๗
- ปีที่เข้าศึกษา : พ.ศ. ๒๕๕๘ วิทยาลัยสงฆ์พุทธชินราชบัณฑิตศึกษา
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
- ปีที่สำเร็จการศึกษา : พุทธศักราช ๒๕๖๑
- ที่อยู่ปัจจุบัน : วัดหนองหลวง โทรศัพท์ ๐๖-๒๒๖๒-๙๓๘๘