

# วิเคราะห์หลักมรณสติในพระพุทธศาสนา

## Analytical study of contemplation of death in Buddhism

พระนพสิทธิ์ สุทธจิตโต (ปิงยศ)  
Phra Nopasit Suttajitto (Pingyosa)  
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
Mahachulalongkornrajavidyalaya University  
E-mali:

### บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์ 2 ข้อ คือ 1) เพื่อศึกษามรณสติในคัมภีร์พระไตรปิฎก และ 2) เพื่อศึกษาวิเคราะห์หลักมรณสติในพระพุทธศาสนา โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงเอกสาร ผลการวิจัยพบว่า มรณสติ หมายถึง การระลึกถึงความตายอันจะมีแก่ตน ในทัศนะของนักปราชญ์ไทยหมายถึง การระลึกถึงความตายที่ขาดลงของชีวิตบุคคลหนึ่งๆ โดยระลึกเอาความตายนั้นมาเป็นอารมณ์กรรมฐาน ความตายที่ใช้อยู่เป็นอารมณ์ในการปฏิบัติมรณสติมี 2 ประเภท คือ 1) ความตายตามอายุ และ 2) ความตายด้วยอุบัติเหตุต่างๆ วิธีปฏิบัติมรณสติมีการตั้งสติระลึกถึงความตาย การพิจารณาถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดความตาย และการระลึกถึงความตายให้เกิดปัญญา จุดมุ่งหมายในการปฏิบัติมรณสติ คือ การปฏิบัติด้วยความศรัทธา ด้วยความเพียร ด้วยความอดทนด้วยสติปัญญา มรณสติแต่ละอย่างจะสัมพันธ์กับจริตของบุคคลแตกต่างกันออกไป ส่วนประโยชน์มรณสติ คือ จิตใจเกิดเป็นสมาธิได้เร็ว รู้เท่าทันความเปลี่ยนแปลงของสังขาร ตระหนักรู้หลักความจริงในชีวิต รู้จักเตรียมตัวก่อนตาย และการประยุกต์มรณสติมาใช้ในชีวิตประจำวัน ได้แก่ คิดเตือนจิตใจไม่ให้ประมาท อุบายระงับกิเลสแนวทางในการเจริญสติ แนวทางที่ยกระดับจิตใจเข้าสู่การปฏิบัติวิปัสสนา

**คำสำคัญ:** มรณสติ, กรรมฐาน, พระพุทธศาสนา

### Abstract

This academic article has two objectives: 1) to study contemplation of death in the Tripitaka and 2) to study and analyze the principles of contemplation of death in Buddhism using a documentary research method. The research results found that: contemplation of death means remembering the death that will come to oneself. In the view of Thai scholars, it means remembering the death that has ended a person's life by remembering that death as an object of meditation. There are two types of death that are used as objects in practicing contemplation of death: 1) death according to age and 2) death due to various accidents. The method of practicing contemplation of death involves setting mindfulness of death, considering the causes of death, and remembering death to gain wisdom. The purpose of practicing contemplation of death is to practice with faith, diligence, patience, and wisdom. Each type of mindfulness of death is related to different temperaments of each

person. The benefits of contemplation of death are that the mind can quickly attain concentration, be aware of changes in the body, realize the principles of truth in life, know how to prepare before death, and apply contemplation of death in daily life, such as a mindfulness of the mind not to be careless, a method to suppress defilements, and a guideline for developing mindfulness. An approach to elevate the mind into the practice of Vipassana

**Keywords:** contemplation of death, Meditation, Buddhism

## บทนำ

คำสอนพระพุทธศาสนา ซึ่งสอดคล้องกับแนวทางกับหลักธรรมชาติ มากที่สุด มีเนื้อหาสอนให้มนุษย์ ทุกคน ไม่ว่าศาสนาใด ชนชาติใดก็ตาม ให้ระลึกถึงหลักหรือกฎเกณฑ์ของธรรมชาติเป็นที่ตั้ง ยึดเหนี่ยวจิตใจ ทุกชีวิตไม่ว่ามนุษย์หรือสัตว์ จะต้องเป็นไปตามกลไกของธรรมชาติ ไม่มีใครสามารถ หลีกเลียงหลุดพ้นจากวิกฎสังสาร อันได้แก่ เกิด แก่ เจ็บ และตาย ซึ่งตรงกับหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา อันว่า อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา มีเกิดดับเป็นเรื่องธรรมดา เสมอเหมือนกันหมดไม่เลือกชั้นวรรณะ พระพุทธศาสนามองความตายเป็นเรื่องธรรมดา เมื่อเข้าใจความตายจะไม่ทำให้กลัวตาย และสามารถนำเอาความตายมาประยุกต์ใช้ในการเข้าถึงสัจธรรมได้อีกด้วย ในพระไตรปิฎกมีการสอนเกี่ยวกับความตาย เช่น เปรียบความตายเหมือนนายโคบาล ว่า “ยถา ทณฺฑเทน โคปาโล คาโว ปาเชติ โคจโร เอว ชรา จ มจฺจุ จ อายุ ปาเชนติ ปาณินิ” (พระไตรปิฎก ฉบับภาษาบาลี, เล่ม 20 ข้อ 135 : 32-34) แปลว่า “คนเลี้ยงโคใช้ท่อนไม้ไล่ต้อนฝูงโค ไปยังที่หากินฉันทใด ความแก่ และความตาย ก็ไล่ต้อนอายุของสัตว์ทั้งหลายไปฉันทนั้น” (พระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย, เล่ม 25 ข้อ 135 : 74) เป็นต้น พระพุทธเจ้า ทรงสอนให้ระลึกถึงความตาย เช่น ทรงสอนธิดาช่างทอให้ทำกรรมฐานคือ ระลึกถึงความตาย (พระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย, เล่ม 20 ข้อ 297 : 37) เป็นอารมณ์ ทรงสอนอสุภกรรมฐาน แก่ภิกษุทั้งหลาย ให้กำหนดอสุภะเป็นอารมณ์ เพื่อละความยินดีในร่างกายนี้

การสอนเกี่ยวกับความตาย ไม่ได้มีจุดมุ่งหมายว่า ในเมื่อมีความตายเป็นเบื้องหน้ารออยู่แล้ว ทำไมจะต้องไปทำความดี สู้หาความสุขอย่างเดียวนั้นดีกว่าหรือ และก็หมกมุ่นอยู่ในความสุข แต่ท่านสอนให้ระลึกถึงความตาย เพื่อให้เร่งขวนขวายทำความดีให้เกิดขึ้น ท่านสอนให้รู้จักค่าแห่งวันเวลา ไม่ให้ประมาท เพราะชรา พยาธิ และมรณะ เปรียบเหมือนกองไฟ ย่อมม้าย้ายสัตว์โลก สัตว์โลกไม่มีกำลังที่จะต่อสู้ ไม่มีความเร็วที่จะหนี บุคคลควรทำวันคืนไม่ให้ไร้ประโยชน์ด้วยการ “เห็นแจ้ง” (วิปัสสนา) ไม่ว่าน้อยหรือมาก ชีวิตของผู้ที่ผ่านวันคืนไปเท่าใดก็เป็นอันพร่องไปเท่านั้น วันคืนสุดท้ายย่อมคืบคลานเข้าไปใกล้บุคคลทุกอิริยาบถ เพราะฉะนั้นไม่พึงประมาทกาลเวลา ทุกคนในโลกนี้ล้วนต้องตายกันทุกคนไม่มีใครหนีความตายไปได้แท้สักคนเดียวอยากตายก็ต้องตาย ไม่อยากตายก็ต้องตาย ซึ่งเราทุกคนล้วนตายเกิดๆ นับภพนับชาติไม่ถ้วน ในวิกฎสังสารที่หาเบื้องต้น ท่ามกลาง และที่สุดไม่ได้นี้ เราทุกคนล้วนตกอยู่ภายใต้กฎแห่งกรรมด้วยกันหมดทั้งสิ้น แม้แต่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าซึ่งเป็นพระบรมครูของพวกเราทั้งหลาย ยังหลีกหนีมาร 52 ฝูง คือ กิเลสมาร เทวบุตรมาร มัจจุมา

พุทธศาสนาเถรวาทมีหลักของการศึกษา คือ ให้มีการศึกษาหลักธรรมคำสอนจากตำรา หรือ ทฤษฎีเพื่อให้เข้าใจในหลักคำสอนหรือในตามตำรานั้นๆ อย่างลึกซึ้งเรียกว่าปริยัติศึกษา เมื่อได้ศึกษาตามตำราหรือทฤษฎีจนเข้าใจแล้วสามารถนำมาใช้ให้เกิดผลในการดำรงชีวิตเรียกว่า ปฏิบัติศึกษา (สีวลี ศิริโล, 2545 : 75) จากการศึกษาและปฏิบัติที่นั่นจนทำให้เกิดผลจริงเห็นแจ้งเกิดปัญญาเกิดความสงบทางจิตใจเรียกว่าปฏิเวธศึกษา ในหลักคำสอนของพระพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาทกล่าวถึงวิธีการปฏิบัติอยู่สองลักษณะด้วยกัน คือ ลักษณะแรกเป็นการรักษาจิตใจให้สงบ เรียกว่า สมถกรรมฐาน ลักษณะที่สองเป็นการเจริญปัญญา เรียกว่า วิปัสสนากรรมฐาน การปฏิบัติทั้งสองมีวิธีต่างกัน แต่มีจุดมุ่งหมายเหมือนกัน สมถกรรมฐาน เป็นอุบายที่ทำให้จิตใจสงบ การทำให้จิตใจเกิดความสงบมีทั้งหมด 40 วิธีและมรณสติในอนุสสติ 10 ก็เป็นวิธีปฏิบัติสมถกรรมฐานอีกวิธีหนึ่ง ที่ทำให้จิตใจสงบจากนิวรณ์ธรรม และเป็นอุบาย เจริญสติปัญญาด้วยวิธีการระลึกถึงความตายอยู่ตลอดเวลา การปฏิบัติในลักษณะนี้ยังไม่เป็นที่รู้จักของคนทั่วไป เนื่องจากว่าสังคมไทยยังถือว่าเป็นเรื่องอับมงคลคนทั่วไปยังมองไม่เห็นคุณค่าของการพูดถึงความตาย การพิจารณาถึงความตาย นอกจากนี้ยังไม่มีคนเข้าใจ หรือให้ความสำคัญในเรื่องนี้ น้อยมากและยังถืออีกว่าถ้าคนใดพูดถึงความตายเป็นเรื่องเสียดจัญไร ยิ่งกว่านั้นยังไม่รู้ว่าวิธีการปฏิบัติมรณสติมีความหมายประเภท คุณค่า และจะนำมาประยุกต์ใช้กับการดำรงชีวิตของตนได้อย่างไร เมื่อปฏิบัติแล้วได้ประโยชน์อะไร จะต้องปฏิบัติกันในเวลาไหน ด้วยความที่ไม่เข้าใจในประเด็นดังกล่าว จึงเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดมีปัญหามีความทุกข์ มีความหวาดกลัว จิตใจเหี่ยวแห้ง วิตกกังวล จิตใจ หดหู่ เศร้าโศกเสียใจ<sup>5</sup> การช่วยแก้ปัญหาในเรื่องความทุกข์ จากความตาย ในเบื้องต้นจะต้องทำ ความเข้าใจให้ถูกต้องด้วยสติและปัญญาตามหลักคำสอนทางพุทธศาสนา จึงจะสามารถทำให้พ้น จากความทุกข์ได้และทำความเข้าใจให้ถูกต้องว่าความตายเป็นเรื่องของทุกชีวิตจะต้องพบและได้รับเหมือนกัน วิธีปฏิบัติให้ไม่เป็นทุกข์กับเรื่องดังกล่าว โดยให้ยึดหลักปฏิบัติมรณสติด้วยสติและปัญญาอย่างถูกต้อง คือ การมีสติระลึกถึงความตายอันจะต้องมีมาถึงตน เป็นธรรมดา อยู่ทุกลมหายใจเข้าออก และตระหนักรู้ในหลักความจริงของชีวิตว่าทุกๆ ชีวิตล้วนมีความตายเป็นที่สุดจะหนีจากความตายไปไม่ได้ ทุกคนต้องตายเหมือนกัน การที่เราระลึกถึงความตายอย่างมีสตินี้ย่อมจะทำให้มีความคุ้นเคยและไม่หวาดกลัว จิตใจไม่หดหู่ มีสติ สมาธิ ปัญญามั่นคงหนักแน่น และไม่เป็นผู้ประมาทในชีวิต ไม่ประมาทในทางการศึกษา ไม่ประมาทในวัย ไม่ประมาทในการสร้างคุณธรรมความดีและจะได้เป็น ประทีปส่องทางชีวิตให้แก่ตนและมวลมนุษยโลกให้พ้นทุกข์ได้ มรณสติเป็นประโยชน์ต่อผู้ที่ปฏิบัติให้เกิดมรรคผลเบื้องสูงขึ้นไป ดังมีพุทธพจน์ที่ทรงตรัสไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย มรณสติอันภิกษุเจริญแล้ว ทำให้มากแล้วย่อมมีผลมากมีอานิสงส์มากหยั่งลงสู่อมตะ มีอมตะเป็นที่สุด”

ดังนั้น ผู้วิจัยมีความประสงค์ที่จะศึกษาการใช้มรณสติเป็นเครื่องมือในการดำรงชีวิตให้มีความสุข จึงเล็งเห็นความสำคัญของการปฏิบัติที่จะเกิดผลประโยชน์ต่อการดำรงชีวิตตนเอง จะได้ทราบถึงวิธีปฏิบัติที่ถูกต้องเหมาะสมตามหลักพระพุทธศาสนา ซึ่งจะช่วยให้สังคมปัจจุบันมีความสุขสงบต่อไป

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษามรณสติในคัมภีร์พระไตรปิฎก
2. เพื่อศึกษาวิเคราะห์หลักมรณสติในพระพุทธศาสนา

## ระเบียบวิธีวิจัย

การศึกษาวิจัยในครั้งนี้เป็นการศึกษาวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) โดยอาศัย การศึกษาค้นคว้าจากเอกสารตามลำดับขั้นตอนต่างๆ ดังนี้

1. การรวบรวมเอกสารข้อมูล โดยการศึกษาจากเอกสารข้อมูลต่างๆ ทั้งที่เป็นชั้นปฐมภูมิ ได้แก่ พระไตรปิฎก ส่วนเอกสารชั้นทุติยภูมิ ได้แก่ อรรถกถาฎีกา อนุฎีกา หนังสือ วิทยานิพนธ์ สารนิพนธ์ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องอื่นๆ เพื่อทำการศึกษาค้นคว้าในความหมาย ขอบเขตเกี่ยวกับแนวคิดเกี่ยวกับมรณสติในคัมภีร์พระไตรปิฎก และการวิเคราะห์หลักมรณสติในพระพุทธศาสนา
2. การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้ศึกษาวิจัยได้ดำเนินการศึกษาวิเคราะห์ข้อมูลต่างๆ ที่ได้จากการศึกษาทางเอกสาร โดยการจัดทำเป็นหมวดหมู่ตามวัตถุประสงค์ที่ได้ตั้งไว้อย่างชัดเจน
3. การสังเคราะห์ข้อมูล ผู้ศึกษาวิจัยได้ดำเนินการนำข้อมูลที่ได้จากการศึกษาวิเคราะห์แล้ว นำไปสู่กระบวนการสังเคราะห์ และเรียบเรียง โดยมุ่งค้นหาคำตอบที่ได้ตั้งไว้ตามวัตถุประสงค์พร้อมทั้งนำเสนอข้อคิดเห็น และข้อเสนอแนะของการศึกษาวิจัย
4. สรุปผลการศึกษาและข้อเสนอแนะ ดำเนินการจัดพิมพ์เป็นรูปเล่ม นำเสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย ตรวจสอบความถูกต้อง เพื่อเป็นหลักฐานอ้างอิงในการศึกษาวิจัยต่อไป

## ผลการวิจัย

### 1. เพื่อศึกษามรณสติในคัมภีร์พระไตรปิฎก

มรณสติ แยกออกเป็นสองคำ คือ “มรณะ” ซึ่ง แปลว่า “ความตาย” กับคำว่า “สติ” ซึ่ง แปลว่า ความระลึกได้ นึกได้ ความไม่เผลอ การควบคุมจิตใจไว้กับกิจการงาน หรือคุมจิตใจไว้กับสิ่งที่เกี่ยวข้อง จำการทำและคำที่พูดแล้วแม่นยำได้ โดยไม่มีการลืม3 เมื่อเอาสองคำนี้มาสมรสกันเป็นมรณสติ แปลว่า “การเอาสติมาระลึกถึงความตาย” (พระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย, เล่ม 22 ข้อ 14 : 10) ถ้าแปลให้ถูกต้องตามหลักวิชาการแท้ๆ ก็เป็น “การปฏิบัติกรรมฐานโดยมีการระลึกถึงความตายเป็นอารมณ์” (พระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย, เล่ม 22 ข้อ 20 : 447) การกำหนดอารมณ์กรรมฐานโดยการระลึกถึงความตายที่จักมีแก่ชีวิตจักขาดแต่ดับสูญไปแน่นอน (สมเด็จพระพุทธทาสภิกขุ (อาจ อาสภมหาระ), 2546 : 395) ชีวิตของเราไม่แน่นอน ความตายของเราแน่นอน เราจะต้องตายแน่เพราะว่าชีวิตของเรามีความตายเป็นที่สุด ชีวิตไม่เที่ยง ความตายเที่ยงที่สุดดังนี้ (พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ. 9), 2548 : 156) เป็นการระลึกถึงความตายด้วยสติปัญญาอันสูงส่งถูกต้องดีงาม เพื่อให้เกิดความไม่ประมาทแล้วทำในสิ่งที่ควรทำอันเป็นไปด้วยศีลธรรมดีงามจนถึงยอดสูงสุด (พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ), 2548 : 89)

ประเภทของมรณสติในพระไตรปิฎก คือ 1. การให้ระลึกถึงความตายที่จะเกิดขึ้นตามกาล (พระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย, เล่ม 22 ข้อ 19 : 559) หมายถึง ให้เอาสติและปัญญาได้ระลึกถึงความตายที่เกิดแก่ตนตามกาลเวลาหรือตามกำหนดอายุ ที่ควรตายนั้นมาเป็นอารมณ์กรรมฐาน โดยไม่ปล่อยจิตใจไปในที่อื่น ซึ่งเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า การรักษาจิตใจให้มีอารมณ์เดียว 2. การให้ระลึกถึงสาเหตุแห่งความตาย หมายความว่าให้เอาสติอันระลึกถึงสาเหตุ ไม่ว่าจะเป็เหตุใด ชนิดใดก็ถือว่า นั่นคือสาเหตุของความตาย อนึ่งในพระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงสาเหตุของการตายมี 4 ประการคือ

- 1) อายุขยมรณะ หมายถึง การตายที่สิ้นอายุเนื่องจากการมีชีวิตเกิดมานาน
- 2) กัมมกขยมรณะ หมายถึง การตายเพราะสิ้นกรรม
- 3) อุภยักขยมรณะ หมายถึง การตายเพราะสิ้นอายุและสิ้นบุญ
- 4) อุปัจเฉทกขยมรณะ หมายถึง การตายเพราะประสบอุบัติเหตุ

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคได้มีการแบ่งประเภทมรณสติไว้ คือ 1) ให้ระลึกถึงมรณะประสงค์เอาซึ่งความขาดแห่งชีวิต อันพึงกำหนดเอาภพอัน 1 (มหาวงศ์ ชาญบาลี, 2535 : 345) ให้บริการภพภวามาหาความว่าเอาจิตใจบริการ คำว่า มรณ มรณ หรือคำว่า ตาย ตาย มาเป็นอารมณ์จนจิตใจสงบ 3) ให้พิจารณาถึงสาเหตุของการตายด้วยสติและปัญญาให้เห็นเป็นธรรมชาติสังเวช ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคได้มีหลักในการจัดแบ่งประเภทมรณสติ กล่าวโดยสรุป มีหลักเกณฑ์การแบ่ง คือ

- 1) จัดตามลักษณะการสิ้นสุดของชีวิต หมายความว่าให้ระลึกถึงความตาย ที่สิ้นสุด หรือจบหรือขาดความเป็นมนุษย์ลงแล้ว
- 2) จัดตามแบบลักษณะการกำหนด หรือบริการภพที่กำหนดไว้ เพื่อจะยึดให้จิตใจตั้งมั่นและให้มีอารมณ์เดียว
- 3) จัดตามแบบลักษณะเหตุผล ความเป็นจริงในชีวิต จนทำให้เกิดเข้าใจเห็นแจ้งในเรื่องความเปลี่ยนแปลงของชีวิตตนก่อนตาย และหลังความตาย

การปฏิบัติมรณสติกรรมฐานนี้ ผู้ปฏิบัติจะต้องพิจารณาศพที่อยู่เฉพาะหน้า หรือระลึกถึงศพที่ตายไปแล้ว ที่มีศ มีอานาจ มีทรัพย์สมบัติแล้วก็นึกบริการภพอยู่ในใจว่า “มรณ เม ภวิสสติ, ชีวิตินทรียอุปัจฉิขิสสติ” เราจะต้องตาย รูปชีวิต นามชีวิต จะต้องขาดจากกันอยู่อย่างนี้เรื่อยๆ ไป หรือจะบริการภพว่า “มรณ เม ธฺวํ ชีวิตํ เม ธฺวํ” ความตายเป็นของแน่ ความมีชีวิตอยู่เป็นของไม่แน่

การปฏิบัตินี้จะระลึกนึกบริการภพไปเรื่อยๆ นั้นไม่ได้ จะต้องมียอนิโสมนสิการ ประกอบไปด้วยถึาระลึกนึกอยู่โดยไม่มีโยนิโสมนสิการแล้ว ปัญญาที่เกี่ยวข้องด้วยสังเวชสลตใจย่อมไม่เกิด และจะกลับเป็นโทษเกิดขึ้น กล่าวคือ เมื่อนึกถึงความตายของคนที่เรารักใคร่ชอบพอแล้วความเศร้าโศกเสียใจก็จักเกิดขึ้น เมื่อนึกถึงความตายของบุคคลที่เป็นศัตรูกับตนความดีใจก็จักเกิดขึ้น เมื่อนึกถึงความตายของบุคคลที่ตนไม่รักไม่เป็นศัตรูก็จะรู้สึกเฉยๆ เมื่อนึกถึงความตายของตนเองก็จะเกิดความกลัว นี้แหละเป็นโทษที่เกิดจากการไม่มีโยนิโสมนสิการ ส่วนการปฏิบัติที่ประกอบด้วยโยนิโสมนสิการนั้นผู้ปฏิบัติมีการระลึกนึกถึงแต่ความตายอย่างเดียวเท่านั้น ไม่ว่าจะเป็ความตายของบุคคลจำพวกใด เมื่อระลึกนึกอยู่แต่ในความตายอย่างเดียว ไม่เกี่ยวข้องด้วยความรักความชังหรือเป็นศัตรูแล้ว ความสังเวชสลตใจก็จะบังเกิดขึ้น นี้แหละเป็นการระลึกที่ประกอบด้วยโยนิโสมนสิการ เมื่อเป็นเช่นนี้ผู้ปฏิบัติก็ต้องทำการปฏิบัติให้ถูกต้องตามแนวทางที่พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ และเพื่อให้ทราบถึงวิธีปฏิบัติแก่พุทธบริษัท (พระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย, เล่ม 22 ข้อ 19 : 444-447)

การปฏิบัติที่ผิดย่อมทำให้เกิดผลร้าย และทำให้เข้าใจผิด เช่น เมื่อปฏิบัติแล้วเกิดความเบื่อหน่ายชีวิตไม่ยอมมีชีวิตอยู่ต่อ จึงคิดฆ่าตัวตาย ให้คนอื่นฆ่าตัวเองให้ตาย การเข้าใจผิดในการปฏิบัติเช่นนี้ ถือว่าเป็นการปฏิบัติที่ผิด ไม่มีผล ไม่มีประโยชน์ ไม่ควรต่อการปฏิบัติ ดังได้มีพุทธพจน์ที่ทรงตรัสถึงข้อที่ควรเว้น คือ

- 1) ชอบประกอบกิจเล็กๆ น้อยๆ เช่นเขียนหนังสือ เป็นต้น สิ่งเหล่านี้ไม่ใช่กิจของการปฏิบัติ
- 2) ชอบพูดคุยกับผู้ปฏิบัติด้วยกัน ไม่ตั้งใจกำหนดอารมณ์ที่มากะทบ

3) ชอบเห็นแก่กินแก่นอน คือ กินมาก นอนมาก พุดมาก ทำความเพียรน้อย การปฏิบัติควรนอนวันละ 4 ชั่วโมง กลางวันห้ามนอน

4) ชอบคลุกคลีอยู่กับหมู่คณะ ไม่ชอบอยู่ตามลำพังโดยเฉพาะ

5) ไม่สำรวมอินทรีย์ทั้ง 6 ด้วยดี

6) ไม่รู้จักประมาณในการบริโภค คือกินอิ่มเกินไปกะไว้ว่าอีก 4 ถึง 5 คำจะอิ่มให้ดื่มน้ำตามไปเป็นพอดี

7) จิตจับอารมณ์ใด ไม่กำหนด อารมณ์นั้น หรือจิตตกไปในอาการใด ไม่กำหนดรู้ในอาการนั้น (พระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย, เล่ม 22 ข้อ 246 : 149)

อารมณ์ในการปฏิบัติมรณสติ หมายถึง สิ่งที่ใจของผู้ปฏิบัติจะได้ยึดขณะปฏิบัติ เช่น การระลึกถึงความตายมาเป็นอารมณ์ เอาจิตใจตั้งมั่นอยู่ในสิ่งนั้น เพื่อให้ใจเป็นสมาธิ ใจจะเกิดสมาธิหรือไม่ก็ขึ้นอยู่กับการรักษาใจให้มีอารมณ์เดียว คือ นึกถึงความตายเป็นอารมณ์อยู่ทุกลมหายใจเข้าออก การตั้งอยู่กับการระลึกถึงความตายเช่นนี้ใจก็จะเกิดความสงบจากกิเลส แต่ถ้าปล่อยใจออกนอกอารมณ์กรรมฐาน ใจก็จะไม่มีความสงบ ไม่เป็นสมาธิ ดังนั้น ผู้ปฏิบัติจะต้องรักษาใจของตนให้ยึดเหนี่ยวตั้งอยู่กับอารมณ์กรรมฐานอยู่โดยไม่ให้เปลว

การปฏิบัติธรรมกรรมฐานย่อมมีอารมณ์ที่จะเอาจิตใจยึด หรือไปกำหนดรู้เพื่อให้ใจตั้งมั่น ซึ่งมีอารมณ์ที่จะต้องระลึกถึงดังนี้

1) ให้ตั้งใจระลึกถึงความตายเป็นอารมณ์ เป็นที่ยึดเหนี่ยว เอาเป็นที่ตั้งของใจไม่ปล่อยใจให้ตกไปในที่อื่น นอกจากการระลึกถึงความตายเท่านั้น ด้วยการตั้งสติกำหนดรู้ความตายอันจะมีแก่ตนและคนอื่นอยู่ทุกลมหายใจเข้าออกโดยไม่เปลว

2) ให้พิจารณาถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดความตายเป็นอารมณ์มรณสติ ด้วยเอาสติปัญญาพิจารณาถึงสาเหตุของความตายที่เกิดแก่ตน และคนอื่น เช่น ตายเพราะความแก่ชรา ถูกฆ่าตายเป็นโรคตาย หรือหุดบุญ หุดกรรมตาย ความตายและสาเหตุของการตายเป็นอารมณ์ของผู้ปฏิบัติมรณสติจะต้องเอาใจไปยึด ไปตั้งอยู่ เพื่อให้ใจได้มีที่เกาะ มีหลักของใจ เพราะว่าใจของมนุษย์ไม่หยุดนิ่ง มีลักษณะดิ้นรนอยู่ตลอดเวลา ดังนั้นเพื่อให้ใจหยุดนิ่ง สงบ เป็นสมาธิ มีอารมณ์อันเดียว จึงต้องมีที่ยึด สำหรับผู้ปฏิบัติต้องเอาใจไประลึกถึงความตายและสาเหตุความตายเป็นอารมณ์

3) ให้ระลึกถึงชีวิตของเราว่าไม่แน่นอน เราอาจจะตายได้ทุกเมื่อ

4) ให้ระลึกถึงความตายว่าย่อมครอบงำสัตว์ทั้งปวง ไม่ว่าจะ เป็นบุคคลชั้นไหน ก็ไม่พ้นความตายไปได้ และเราก็จะถูกความตายมาย่ำยีแน่นอน

5) ให้ระลึกว่าเราอาจจะตายด้วยโรคภัยไข้เจ็บอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น ถูกทำร้ายตายหรืออาจจะตายด้วยความร้อนจัด หนาวจัด หรืออาจจะตายบนบกหรือในน้ำก็ได้

6) ให้ระลึกถึงความจริงว่าชีวิตของเราไม่มีกำหนดจะมีชีวิตอยู่นานเท่าไร อาจจะตายเมื่ออายุ 100 ปีก็ได้ 80 ปีก็ได้ หรือ 30 ปีก็ได้ คือ อาจจะตายในวัยเด็ก วัยกลางคน หรือวัยชราก็ได้ ไม่มีอะไรแน่นอน แต่ที่แน่นอนอย่างหนึ่งก็คือว่า ขณะนี้เรายังมีชีวิตอยู่ และน่าปลื้มใจที่เราได้มีโอกาสมาปฏิบัติกรรมฐาน ถ้าเราตายก่อนเราก็จะไม่มีโอกาสปฏิบัติมรณสติกรรมฐานเช่นนี้ และก็ไม่มีหวังที่จะได้บรรลุคุณธรรมในพระพุทธศาสนา แต่บัดนี้เรายังมีหวังนับว่าไม่เสียที่ที่ได้เกิดมาพบพระพุทธศาสนา (พระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย, เล่ม 22 ข้อ 19 : 449)

ผู้ปฏิบัติที่ดีจะต้องรู้จักตัดอารมณ์ที่ไม่ดีออกให้ได้และควบคุมใจให้ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์ที่ดี หรือต้องรู้จักกำหนดอารมณ์อยู่เสมอ และในขณะที่ปฏิบัติอยู่นั้นต้องทราบอีกว่าอารมณ์ที่ไม่ควรยึดตามหลักในทางพุทธศาสนาจะต้องระวังอยู่เสมอ

มรณสติกับจริตของคุณ

คำว่า “จริต” คือ ความประพฤติของคนที่ทำเป็นอาจิส อันเป็นลักษณะเฉพาะตัวในบุคคล, พื้นเพของจิต, อุปนิสัย, พันนิสัย, แบบหรือประเภทใหญ่ๆ แห่งพฤติกรรมของคนนั้นจริตในคำทั่วไปจะ ใช้หมายถึงกิริยาอาการที่ไม่ดี เช่น เสียจริต วิกลจริต ดัดจริต (พระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย, เล่ม 29 ข้อ 727 : 435)

จริตของคุณ หมายถึง บุคคลที่มีจริตที่หนักไปในในด้านใดด้านหนึ่ง เช่น ผู้ที่หนักไปในทาง มกโกรธ เกลียด ถือว่าเป็นผู้มีโทสจริต จึงทำให้คนมีความแตกต่างกัน การปฏิบัติธรรมกรรมฐานก็ เช่นกันต่างก็มีจริตที่ต่างกัน ฉะนั้นก่อนที่จะให้ปฏิบัติธรรม พระพุทธองค์จึงได้ตรวจดูก่อนว่าใคร อยู่ในเกณฑ์ที่จะไปโปรด และครูบาอาจารย์ก็เช่นกัน

คนที่มีจริตเหมือนกัน ต่างกันนั้น ก็เนื่องจากยังเป็นผู้มีกิเลสอยู่ เต็มไปด้วยความโลภความ โกรธ และความหลง ฉะนั้น จึงทำให้มีความแตกต่างกันบ้างเหมือนกันบ้าง สำหรับผู้ที่มีพุทธิจริต มี ลักษณะพิเศษในตัวเอง คือ เป็นคนว่าง่าย ชอบคบมิตรดี รู้จักประมาณในการบริโภคอาหาร มี สติสัมปชัญญะ ขยันหมั่นเพียร ชอบศึกษาค้นคว้าหาความรู้ และมักเกิดธรรมะสังเวชสลดใจในสิ่งที่ให้ เกิดความสังเวชสลดใจเสมอ ธรรมเนียมที่มีความเหมาะสมแก่บุคคลที่มีพุทธิจริตให้ปฏิบัติกรรมฐาน 4 คือ มรณสติ อุปमानุสสติ อาหาระ ปฏิกุศลสัญญา และจตุธาตววัตถานและจำนวนกรรมฐานทั้งสิ้น มี มรณสติกรรมฐานจัดว่าเป็นกรรมฐานที่เหมาะสมกับบุคคลที่หนักทางพุทธิจริต มักชอบคิดพิจารณา ถูกต้องแล้วกับการบริกรรมเพื่อให้จิตใจนิ่ง หยุด และสงบ ซึ่งในขณะที่นั้นก็มิครุสติเป็นผู้แนะนำส่งเสริม ให้ต่อไปอีก คือเมื่อจิตใจนิ่งแล้ว ก็อย่าพึงพอใจอยู่เพียงเท่านั้นจงพิจารณาต่อไปให้ถึงพระไตรลักษณ์ ให้เห็นสามัญลักษณ์ 3 อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อย่างแท้จริง เป็นญาณเพื่อนำสู่ความหลุดพ้นในที่สุด การที่ก้าวไปถึงจุดมุ่งหมายในทางปฏิบัติตามหลักคำสอนของพระพุทธองค์แล้วยังจะต้องคำนึงถึง สถานที่ที่จะใช้ทำการปฏิบัติ

## 2. เพื่อศึกษาวิเคราะห์หลักมรณสติในพระพุทธศาสนา

จุดมุ่งหมายของการปฏิบัติมรณสติส่วนใหญ่ๆ เพื่อความดับทุกข์ทั้งปวง แล้วก็พยายามปฏิบัติ ให้ถึงความประสงค่นั้น ไม่ว่าจะใช้เวลามากหรือน้อย ผลที่ปรากฏออกมาจึงเป็นเครื่องชี้หรือวัดถึง ความสามารถและความสำเร็จในการปฏิบัติถือว่าเป็นงานอย่างหนึ่ง แต่เป็นงานทางด้านจิตใจที่ จะต้องปฏิบัติเพื่อให้จิตใจที่เราร้อนด้วยกิเลส 1,005 ตัณหา 108 ให้สงบเย็นเป็นสมาธิและเพื่อจะได้ เลิก ลด ละ จากสิ่งไม่ดีทั้งหลายให้หมดไป จุดมุ่งหมายของการกระทำหรือประโยชน์จากการปฏิบัติ คือ

- 1) เพื่อทำสภาวะของกายให้เกิดขึ้น
- 2) เพื่อทำสภาวะของชีวิตให้เกิดขึ้น
- 3) เพื่อทำสภาวะของทรัพย์ให้เกิดขึ้น
- 4) เพื่อทำสภาวะของความรักให้เกิดขึ้น

- 5) เพื่อให้จิตใจสงบ เป็นสมาธิ
- 6) เพื่อให้จิตใจได้คลายออกจากความทุกข์ทั้งปวง
- 7) เพื่อให้บรรเทาจากกิเลส คือโลภะ โทสะและโมหะ
- 8) เพื่อเป็นเครื่องคอยเตือนจิตใจไม่ให้ประมาทในกิจทั้งปวง
- 9) เพื่อเป็นการปฏิบัติธรรมขั้นสูง คือวิปัสสนากรรมฐาน
- 10) เพื่อให้อาสวะหมดสิ้นไป คือได้บรรลุมรรคผลนิพพาน (พระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย, เล่ม 22 ข้อ 19 : 444)

จากจุดมุ่งหมายดังกล่าวนี้จะเกิดขึ้นกับบุคคลที่ปฏิบัติไปตามหลักการขั้นตอนได้จะต้องประกอบไปด้วยสติปัญญา ด้วยความอดทนเคร่งครัดในระเบียบวินัยในตน จึงจะทำให้เกิดผลขึ้น แต่ถ้การปฏิบัติของเรานั้นยังไม่เป็นไปตามขั้นตอนที่กล่าวมา ก็อาจไม่ได้รับผลเท่าที่ควรเพื่อให้เกิดผลตามที่พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ก็จงปฏิบัติด้วยการระลึกถึงความตายอันจะมีมาถึงตนอยู่ทุกลมหายใจเข้าออก อย่างนี้จึงถือได้ว่าเป็นผู้ตั้งอยู่กับการปฏิบัติที่แท้จริงนอกจากนี้ยังมีการกล่าวถึงจุดมุ่งหมายของการปฏิบัติมรณสติเพิ่มอีก คือ (พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ ป.ธ. 9), 2548 : 73-74)

- 1) เพื่อจะเป็นผู้ไม่ประมาทอยู่เนื่องนิตย์
- 2) เพื่อได้อนภิตสัญญา คือความไม่น่ายินดีในภพทั้งปวง
- 3) เพื่อจะไม่ยินดีตื่นเต้นในการได้การมีในสิ่งทั้งปวง
- 4) เพื่อ จะได้ละความยินดีในชีวิตเสียได้
- 5) เพื่อจะตำหนิบาป คือความชั่วทั้งปวง
- 6) เพื่อจะเป็นผู้ไม่มากไปในการสะสม
- 7) เพื่อจะเป็นผู้ไม่ละโมภในสิ่งของสมบัติทั้งปวง
- 8) เพื่อปราศจากความตระหนี่ คือจะไม่เป็นคนตระหนี่เห็นแก่ตัว
- 9) อนิจจสัญญาก็ย่อมถึงความเข้าใจของแก่เธอคือจะรู้สึกในความไม่เที่ยงแห่งสังขาร
- 10) ทุกขสัญญาก็ย่อมถึงความเข้าใจของแก่เธอคือจะรู้สึกในความไม่เที่ยงแห่งสังขาร
- 11) เมื่อ เวลาจะตายจะไม่กลัวตาย
- 12) เมื่อเวลาจะตายจะไม่หลงตาย ไม่หลงทำกาลกิริยา
- 13) ถ้าเธอมีได้ชมอมตะเบื้องหน้าแต่ตายเพราะกายแตก ย่อมบังเกิดในสุคติโลกสวรรค์

#### **ประโยชน์ของการปฏิบัติมรณสติ**

จิตใจเกิดเป็นสมาธิได้เร็ว คือ การนึกถึงความตายของตนอยู่เนืองๆ ย่อมทำให้เข้าใจถึงแก่นแท้ของชีวิตว่าทุกชีวิตในโลกนี้ ย่อมมีการเปลี่ยนแปลงไปและทุกชีวิตก็มีความตายรอคอยอยู่เบื้องหน้า มีความตายเป็นสมบัติ ซึ่งเป็นสมบัติที่จะได้รับเท่าเทียมกัน เมื่อเราได้ทราบถึงแก่นแท้ในชีวิตเช่นนี้แล้ว ย่อมทำให้เราเกิดความสลัดใจ เกิดความเบื่อหน่าย คลายจากความยึดมั่นถือมั่น คลายจากกิเลสอันมี โลภะ โทสะ และโมหะได้ และเมื่อมีเรื่องราวเกี่ยวกับความตายเกิดขึ้น ก็ทำให้เรามีสติรู้เท่าทัน สามารถทำจิตใจให้ปล่อยวางได้เร็ว ไม่เป็นทุกข์ ไม่เสียใจ และควบคุมจิตใจให้ตั้งมั่นในอารมณ์กรรมฐานได้ จิตใจที่มีการฝึกฝนปฏิบัติ จึงเป็นจิตใจที่มีความหนักแน่น เข้มแข็ง ไม่หวาดหวั่นกลัวตาย เพราะได้มีการฝึกฝนทำความคุ้นเคยกับความตายจนเคยชินแล้ว พร้อมกันนั้นก็มีการระลึกอยู่เสมอว่า



ความตายเป็นเรื่องของสังขาร เมื่อถึงโอกาสเวลาก็ต้องเป็นไปตามธรรมชาติ ด้วยการเข้าใจแก่นแท้ของชีวิตเช่นนี้ จิตใจจึงไม่เป็นทุกข์ มีความสุข มีความสงบ ซึ่งเรียกว่าจิตเป็นสมาธิ เพราะจิตใจได้ตั้งมั่นอยู่กับอารมณ์เดียวอยู่ตลอดเวลา

รู้เท่าทันความเปลี่ยนแปลงของสังขาร คือ รู้ว่าทุกชีวิตในโลกที่มีลักษณะยาววา หนา คีบ กว้าง คอก ล้วนมีความแตกดับเป็นที่สุด เพราะว่าทุกสิ่งในโลกนี้ล้วนอยู่ภายใต้อำนาจของกฎพระไตรลักษณ์ มี 3 ประการคือ 1) อนิจจตา คือ ความไม่เที่ยง ไม่มั่นคง 2) ทุกขตา คือ ความทนอยู่ไม่ได้ และ 3) อนัตตา คือ ความมีตัวตนที่แท้จริง (พระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย, เล่ม 18 ข้อ 1 : 1)

ตระหนักรู้หลักความจริงในชีวิต คือ ทุกชีวิตในโลกล้วนมีความตายในเบื้องหน้า เป็นหลักความจริงแท้แน่นอน ที่ใครๆ อาจจะปฏิเสธไม่ได้ จะยกเว้นก็ไม่ได้ จะหลีกเลี่ยงก็ไม่ได้ ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหน จะยิ่งใหญ่ขนาดไหนก็ไม่มีการยกเว้น ด้วยเหตุที่เป็นจริงเช่นนี้ จึงให้ตระหนักรู้ในหลักความจริงของชีวิตว่า “ชีวิต ความเจ็บไข้ เวลา สถานที่ทอดกาย และภูมิที่จะไปเกิดในโลกหน้า” (มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2510 : 18)

รู้จักเตรียมตัวก่อนตาย คือ ก่อนจะมีการเดินทางไปทีใกล้ไกลก็ต้องมีการเตรียมตัวด้วยกันทุกคน ถึงแม้จะอยู่กับบ้าน ไม่ได้เดินทางไปไหนมาไหนก็ต้องเตรียมตัวด้วยกันทั้งนั้น เช่น เตรียมอาหารประจำวัน เตรียมเสื้อผ้า เงินทอง หยูกยา เป็นต้น ก่อนที่เราจะตายจากโลกนี้ไปสู่อีกภพนั้นเป็นการสมควรอย่างยิ่งที่จะต้องเตรียมตัวให้มาก และให้ดีที่สุดเท่าที่จะดีได้ เพราะเวลาจะตายเราไม่มีโอกาสจะขอผ่อนผันกับพญามัจจุราชได้เลย เราจะขอให้คอยสัก 2-3 นาที เพื่อลาพ่อ แม่หรือเพื่อเตรียมตัวเขาก็ไม่ให้โอกาสแก่เราเป็นแน่ ดังนั้น เราจึงต้องเตรียมตัวก่อนตายด้วยด้านต่างๆ

#### คุณค่าของมรณสติ

การปฏิบัติทำให้เรามองเห็นความจริงของชีวิต ที่มีอยู่น้อยนิด ไม่อาจตั้งอยู่ยาวนานได้จึงทำให้ตระหนักว่า ชีวิตของเราแต่ละวินาที แต่ละวัน เดือนปีล้วนเป็นสิ่งมีค่า มีประโยชน์ ในช่วงชีวิตที่ผ่านมา ถ้าเป็นการใช้ชีวิตไปในทางที่ไร้ประโยชน์ ย่อมเป็นชีวิตไม่มีสาระใดเลย แต่ถ้าใช้ชีวิตเพื่อการทำประโยชน์แก่ตนและคนอื่นแล้วก็ถือได้ว่าเป็นสิ่งที่ถูกต้อง มีสาระ ยิ่งกว่านั้นจะต้องรู้จักปกครองตนด้วยความไม่ประมาทในสิ่งทั้งปวง จึงทำให้เกิดคุณค่าในการดำรงชีวิต คือ

1) ทำให้เราดำรงชีวิตเป็นอยู่ด้วยความไม่ประมาทหมัวเมาในชีวิต วัย เวลา และในรูปร่างหน้าตา เป็นต้น

2) ทำให้เรามีจิตใจรู้สึกกลัวต่อบาปกรรม กลัวความไม่ตี เพราะตายแล้วผู้คนตีเตียนและหันมาทำกรรมดี ตายแล้วผู้คนสรรเสริญ

3) ทำให้เรามีความประมาทน้อยลง มีสติทำกิจการงานมากขึ้น เพราะได้ตระหนักรู้แจ้งว่าชีวิตที่ประกอบด้วยธาตุสี่ขันธ์ห้า ยาววา หนา คีบ กว้าง คอกนี้มีโอกาสตายได้ทุกขณะและความตายเป็นเรื่องที่ให้ความยุติธรรมกับทุกชีวิต ทุกๆ ชีวิตต้องได้รับ

4) ทำให้เราเป็นผู้ตื่นในการทำกิจทั้งปวง โดยไม่มีการผัดวันประกันพรุ่งในการสร้างความดี

5) ทำให้เราเกิดความสลัดใจ สงบจิตมีปัญญามองเห็นธรรมชาติของชีวิตว่า ล้วนตกอยู่ภายใต้อำนาจกฎของพระไตรลักษณ์ คือ ความไม่เที่ยง เป็นทุกข์และไม่ขึ้นต่ออำนาจใคร

6) ทำให้เราไม่มีความยึดมั่นในทรัพย์สมบัติ สามารถทำจิตใจให้ปล่อยวางได้ เมื่อไม่ได้ตั้งความปรารถนา เป็นผู้ปราศจากมลทิน คือ ความตระหนี่ เพราะตระหนักว่าสิ่งเหล่านั้นเป็นของนอก

กาย เป็นสมบัติที่ยืมเขามาใช้ชั่วคราว ถ้าเราไม่จากมัน มันก็จากเรา และทรัพย์สินเหล่านั้นก็ช่วยให้เราพ้นจากความตายไม่ได้สิ่งที่จะช่วยให้เราได้ในเวลาตาย คือ ความดี อันมีศีล ทานและภาวนา เป็นต้น

7) ทำให้เรารู้จักวิธีเตรียมตัวก่อนตาย และฉลาดรับมือเมื่อความพลัดพรากมาเยือน

8) ช่วยให้เรามีความรัก มีความเข้าใจกัน เห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน หายโกรธเคืองกัน ให้อภัยแก่กัน แล้วหันหน้ามาทำความดีต่อกัน เพราะรู้ว่าความโกรธ เป็นสิ่งที่ไม่ดี เป็นไฟไหม้จิตใจของเราให้เราร้อน ไม่มีความสุข ดังนั้น คนที่อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขก็ด้วยความรักที่มีต่อกัน และยังตระหนักอีกว่ามีเวลาไม่นานชีวิตเราก็จะต้องตายจากกัน ช่วงเวลาที่เหลืออยู่นี้เราควรมีความรักต่อกันและหมั่นทำความดีให้มาก

9) ทำให้เราได้เข้าใจถึงหลักธรรมว่าชีวิตของเราและสัตว์ทั้งปวงในโลกนี้มีกรรมเป็นของตนเองเกิดมาคนเดียว เวลาตายก็ตายคนเดียว คนอื่นไม่อาจตายไปกับเราได้เพราะแต่ละคนย่อมเป็นไปตามกรรมที่สร้างไว้

10) ทำให้เรามองเห็นโทษภัยของการเกิดในภพภูมิต่างๆ เกิดความไม่ยินดีในภพทั้งปวง เพราะภพแต่ละประเภทล้วนแต่ให้ผลที่แตกต่างกัน เช่น เป็นเปรต เป็นสัตว์เดรัจฉาน เป็นต้น

11) ทำให้เรามีความพรากเพียรในกรรมดีต่างๆ เพราะได้รู้แจ้งว่า การทำกรรมดีให้ผลคือ ความทุกข์ การทำกรรมดีให้ผลคือ ความสุข และรู้ว่าสังขารทั้งหลายมีความเสื่อมสลายไปเป็นธรรมดา ต้องเร่งรีบบำเพ็ญความพรากเพียรให้ได้เข้าถึงอมตธรรมที่สูงที่สุด คือ พระนิพพาน

12) ทำให้เราหมั่นระลึกถึงความตายอยู่เนืองๆ ย่อมเป็นผู้ไม่หลงตายแล้วยอมเข้าถึงสุคติโลกสวรรค์

### การประยุกต์มรณสติมาใช้ในชีวิตประจำวัน

การดำรงชีวิตของมนุษย์แต่ละวันปฏิเสธมิได้เลยว่า มีความทุกข์มากกว่าความสุขเพราะว่าความทุกข์เริ่มมีตั้งแต่แรกที่เรายู้อยู่ในครรภ์ของมารดาและเราก็แบกเอาความทุกข์ทั้งหลายนั้นมาจนถึงวันตาย เมื่อถึงคราวตายวายเป็นความทุกข์ทั้งหมดสิ้นไป แต่ยังทำให้คนที่อยู่ข้างหลังมีความทุกข์กับความตายเพราะเขาเหล่านั้นยังมีความคิดถึงอาลัยหาผู้ตายโดยไม่มีวันลืม ถ้าเราไม่ได้ทำความเข้าใจที่ถูกต้องถึงเรื่องของชีวิตก็จะทำให้มีความทุกข์โดยไม่มีวันสิ้นสุด ฉะนั้น เราต้องรู้จักถึงวิธีปฏิบัติต่อความตายที่ถูกต้อง เราก็จะพ้นจากความทุกข์ได้ด้วยวิธีปฏิบัติตนให้มีความสุขไม่เป็นทุกข์ต่อการดำรงชีวิตแต่ละวัน ต้องยึดมั่นอยู่ในหลักการปฏิบัติมรณสติ คือ เอาสติหม่อมระลึกถึงความตายอันมีแก่ตนและคนอื่น เป็นเครื่องเตือนจิตใจไม่ให้หลงตัว ไม่ให้ประมาทในการสร้างความดี ให้ตั้งมั่นอยู่กับคุณความดี ให้ดำรงชีวิตด้วยสติปัญญา ซึ่งเป็นจิตใจที่มีพลังดับความเร่าร้อนหวาดกลัวนานาประการได้จิตใจที่ไม่ตกอยู่ในอำนาจของกิเลสฝ่ายต่ำ ย่อมเป็นจิตใจที่สะอาดบริสุทธิ์หลุดพ้นจากบ่วงหมู่มารสามารถดับกิเลสได้ จนทำให้มีความสุขในชีวิตประจำวัน เมื่อปฏิบัติมรณสติที่ถูกต้องตามหลักการแล้ว ย่อมสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการดำรงชีวิต

### การอภิปรายผล

จากการศึกษาวิเคราะห์มรณสติในพระพุทธศาสนา สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

อภิปรายผลตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 1. ศึกษามรณสติในคัมภีร์พระไตรปิฎก พบว่า มรณสติ คือ การระลึกถึงความตายเพื่อให้เกิดความเบื่อหน่าย ทำให้จิตใจได้คลายออกจากความยึดมั่นถือมั่น ไม่

เป็นทุกข์กับเรื่องการตาย สอดคล้องกับผลการศึกษาของ พระณัฐกิตติ อนารโท (ผุยเหง้า) (2551 : บทคัดย่อ) ที่ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษาหลักมรณสติในพระไตรปิฎก” พบว่า มรณสติ หมายถึง การระลึกถึงความตายอันจะมีแก่ตน คนอื่นตลอดถึงสัตว์ทั้งหลาย และพิจารณาสาเหตุที่ทำให้เกิดการตาย เพื่อให้เกิดสังเวชสลดใจ พร้อมกับจะได้ยึดถือเอาเป็นเครื่องเตือนใจไม่ให้ประมาทในการดำเนินชีวิต อันเป็นเหตุให้ตั้งอยู่กับการทำความดีทั้งปวง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัย ญัฐยา วาสิงหน (2541 : บทคัดย่อ) ที่ได้วิจัยเรื่อง “ความหมายของความตาย: การตีความตามพุทธปรัชญา” พบว่า ความตายไม่ใช่สิ่งที่น่ากลัวสำหรับมนุษย์ เป็นเพียงการแตกดับครั้งหนึ่งๆ ในทุกปัจจุบันขณะของชั้น 5 สืบต่อกันไป เป็นเพียงการเปลี่ยนแปลงช่วงหนึ่งของกระแสชีวิตที่หมุนเวียนอยู่ในสังสารวัฏ การเจริญมรณานุสติจะช่วยให้มนุษย์เกิดความรู้สึกถึงความ เป็นเพื่อนร่วมสภาวะเดียวกันกับเพื่อนมนุษย์คนอื่น ย่อมก่อให้เกิดความเมตตาเอื้ออารีต่อกัน

อภิปรายผลตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 2. วิเคราะห์หลักมรณสติในพระพุทธศาสนา พบว่า การพิจารณาความตายนั้นเป็นการปฏิบัติกรรมฐานอย่างหนึ่งในพระพุทธศาสนา เพื่อไม่ให้เกิดความประมาท สอดคล้องกับงานวิจัยของ พระมหาวันชัย ธมชโย (ช่วงสำโรง) (2548 : บทคัดย่อ) ที่ได้วิจัยเรื่อง “การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องความตาย ตามทัศนะของพุทธทาสภิกขุ” พบว่า พระพุทธศาสนา สอนว่าชีวิตมีความตายเป็นที่สุด ทุกชีวิตที่เกิดมาบนโลกนี้ ต้องตายด้วยกันทั้งสิ้น เมื่อเข้าใจในความตาย ก็ควรดำรงอยู่ในความไม่ประมาท ขวนขวายทำกิจที่ควรทำ คฤหัสถ์ไม่พึงประมาทในชีวิต รีบเร่งทำความดีต่าง ๆ ก่อนความตายมาเยือน บรรพชิตก็ไม่พึงประมาทในชีวิต รีบเร่งทำความเพียรเพื่อให้บรรลุถึงความสิ้นกิเลส คือการเข้าถึงพระนิพพาน และสอดคล้องกับงานวิจัยของ พระครูโกศลสุทธากร (ตรีบุญกุล) (2554 : บทคัดย่อ) ที่ได้วิจัยเรื่อง “การศึกษาความเข้าใจและวิธีการปฏิบัติธรรมตามหลักมรณานุสติของผู้ปฏิบัติธรรม สำนักปฏิบัติธรรม วัดเมืองคง อำเภอราชไศล จังหวัดศรีสะเกษ” พบว่า ความตายเป็นเรื่องธรรมดาของสรรพสัตว์ เพราะเป็นสังขธรรมจะหลีกเลี่ยงไม่ได้ เป็นการแตกดับของเบญจขันธ์ คือกายกับใจแยกออกจากกัน วิธีปฏิบัติผู้ปฏิบัติธรรมได้ปฏิบัติตามหลักมรณานุสติ คือ กำหนดลมหายใจเข้าและหายใจออกโดยกำหนดพิจารณาระลึกถึงความตายทั้งโดยการเดินจงกรม และนั่งสมาธิ

### องค์ความรู้ที่ได้รับ

การประยุกต์มรณสติมาใช้ในชีวิตประจำวัน ได้แก่ คติเตือนจิตใจไม่ให้ประมาท อุบายระงับกิเลส แนวทางในการเจริญสติ แนวทางที่ยกระดับจิตใจเข้าสู่การปฏิบัติวิปัสสนา อันมีกำหนดรูป-นาม เป็นอารมณ์ให้ต่อเนื่อง ดุจสายน้ำไหล รูป-นาม จะหยาบหรือละเอียด ตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้า ก็กำหนดรู้ได้ถึถ้วนตียิ่ง โดยไม่ให้จิตใจตกไปในที่อื่น ให้เห็นการเกิด การดับของรูปนาม และให้เห็นรูปนามที่เป็นไปตามหลักลักษณะของพระไตรลักษณ์ คือ เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่มีตัวตนที่แท้จริง สติที่กำหนดรู้เห็นตามความจริงนี้ จึงทำจิตใจของทุกคนในสังคมมีความสุข มีจิตใจหนักแน่น เป็นสมาธิ และไม่หวาดหวั่นสะดุ้งกลัวต่อความตาย ถึงแม้จะมีคนในสมาชิกได้มีการตายเกิดขึ้น ด้วยลักษณะใดก็ตาม ทุกคนในสังคมต่างก็มีจิตใจปกติ ไม่เสียใจ ไม่ร้องไห้ ไม่เศร้าโศก ดังนั้น กล่าวได้ว่าการปฏิบัติมรณสติจึงเป็นพื้นฐานที่จะทำให้จิตใจสงบเกิดสมาธิ และพร้อมที่จะยกระดับจิตใจจากการ

ปฏิบัติมรณสติเข้าสู่วิปัสสนา ซึ่งถือว่าเป็นจุดมุ่งหมายที่สูงสุดของการปฏิบัติตามหลักในทางพระพุทธศาสนา เพื่อจะได้บรรลุมรรคผลนิพพาน

## สรุป

มรณสติในพระไตรปิฎกได้หมายถึงการระลึกถึงความตายอันจะมีแก่ตน ซึ่งเป็นการตายในกาลและนอกกาลทั้งสองลักษณะนี้ถือว่าเป็นความตายที่นำมาเป็นอารมณ์กรรมฐานของการปฏิบัติมรณสติ แต่จะต้องเป็นความตายที่ขาดลงของชีวิต หมายความว่าทุกส่วนของอวัยวะในร่างกายได้หยุดการทำงานและไม่สามารถดำรงชีวิตต่อไปได้ จึงถือเป็นเกณฑ์ปฏิบัติมรณสติในพระไตรปิฎก ส่วนความหมายมรณสติในทัศนะของนักปราชญ์ไทย ซึ่งแต่ละท่านต่างก็ได้ให้ความหมายที่ใกล้เคียงกัน คือหมายเอาการระลึกถึงความตายที่ขาดลงของชีวิตบุคคลหนึ่งๆ โดยระลึกเอาความตายนั้นมาเป็นอารมณ์กรรมฐาน เพื่อจะได้พิจารณาให้เกิดความรู้สึกสังเวชสลดใจ เกิดความเบื่อหน่าย คลายจากความยึดมั่นในตนและทรัพย์สินสมบัติทั้งหลายได้ และมีชีวิตเป็นอยู่ด้วยความไม่ประมาทต่อการทำความดี การขาดสิ้นของชีวิตจึงทำให้คนผู้สูญเสียคนรักทำให้เกิดความทุกข์ใจ เพื่อเป็นการตัดความทุกข์ออกจากจิตใจ จึงต้องรู้จักวิธีการปฏิบัติที่ถูกต้อง ในทางพระพุทธศาสนาให้มีการปฏิบัติมรณสติกรรมฐานอยู่เสมอ ผู้ที่ตั้งอยู่ในกรรมฐานเช่นนี้ ย่อมทำให้เป็นผู้มีสติและเข้าใจถึงความจริงในชีวิต เพราะทุกชีวิตจะต้องพบกับกฎเกณฑ์ของความแก่ ความเจ็บ ความตายความพลัดพรากและมีกรรมเป็นของตน การที่กำหนดรู้ความจริงเช่นนี้ ก็จะทำให้ความทุกข์ได้บรรเทาลงและจะพบกับความสุข เป็นชีวิตที่ไม่มี ความยึดมั่นในตัวตนบุคคลและทรัพย์สินสมบัติ จิตใจก็มีความว่าง การที่จิตใจว่างจากอารมณ์ที่เป็นข้าศึก (กิเลส) ย่อมทำให้มีความสุข เนื่องจากความสุขที่เกิดจากความสงบถือได้ว่าเป็นความสุขที่แท้จริงตามหลักในทางพระพุทธศาสนา ความสุขจากความสงบเป็นเรื่องที่พระพุทธองค์ทรงยกย่องว่าเป็นยอดแห่งความสุขที่ทุกคนจะต้องทำให้เกิดมีกับตน

## ข้อเสนอแนะ

### 1. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

การศึกษาครั้งนี้สามารถนำไปสู่การกำหนดนโยบายให้คณะสงฆ์จัดตั้งสำนักปฏิบัติธรรมประจำของท้องถิ่น มีวิทยากรส่งเสริมให้มีการประชาสัมพันธ์ทางเอกสารและทางวิทยุกระจายเสียงในท้องถิ่น หอกระจายเสียง ควรมีกองทุนจัดกิจกรรมเกี่ยวกับมรณานุสสติ ประสานสัมพันธ์เรื่องการเจริญมรณานุสสติกับโรงเรียน ชุมชนและหน่วยงานราชการ ควรจัดให้มีห้องภาพ เอกสาร และโครงร่างกระดูกพิจารณาความตาย ความไม่เที่ยง เป็นต้น

### 2. ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

- 1) ศึกษาถึงอิทธิพลของการปฏิบัติมรณสติที่มีต่อการดำรงชีวิตในปัจจุบัน
- 2) ศึกษาวิจัยอานิสงส์การปฏิบัติมรณสติในพุทธศาสนานิกายเถรวาทกับนิกายมหายาน
- 3) ศึกษาเปรียบเทียบหลักการปฏิบัติมรณสติกรรมฐานพุทธศาสนาแบบเถรวาทและวัชรยาน

นของทิเบต

- 4) ศึกษาแนวโน้มและทิศทางแห่งการปฏิบัติมรณสติกรรมฐานในโลกยุคเทคโนโลยี

### บรรณานุกรม

- ณัฐยา วาสิ่งหน. (2541). “ความหมายของความตาย: การตีความตามพุทธปรัชญา”. **วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาปรัชญา**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- พระครูโกศลศุตากร (ตริยกุล). (2554). “การศึกษาความเข้าใจและวิธีการปฏิบัติธรรมตามหลักมรณานุสติของผู้ปฏิบัติธรรม สำนักปฏิบัติธรรม วัดเมืองคง อำเภอราชไศล จังหวัดศรีสะเกษ”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณมหาวิทยาลัย.
- พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ). (2548). **พุทธทาสธรรม ( 14 ) ความตาย**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สุภาพใจ.
- พระธรรมธีรราชฆานูณี (โชดก ญาณสิทธิ). (2548). **วิปัสสนากรรมฐาน ภาคปฏิบัติ**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ กุฑมอร์นิง.
- พระณัฐกิตติ อนารโท (ผุยเหง้า). (2551). “ศึกษาหลักมรณสติในพระไตรปิฎก”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณมหาวิทยาลัย.
- พระมหาวันชัย ธรรมชโย (ช่วงสำโรง). (2548). “การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องความตาย ตามทัศนะของพุทธทาสภิกขุ”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณมหาวิทยาลัย.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). **พระไตรปิฎกภาษาไทย**. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มหามกุฏราชวิทยาลัย. (2510). **วิสุทธิมรรค แปล ภาค 2 ตอน 1**. กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย.
- มหาวงศ์ ชาญบาลี. (2535). **วิสุทธิมรรค**. กรุงเทพมหานคร: อำนวยสาส์น.
- สมเด็จพระพุทธมาจารย์ (อจ อาสภมหาเถระ). (2546). **วิสุทธิมรรค**. กรุงเทพมหานคร: บริษัทอมรินทร์ พริ้นติ้ง กรุ๊ป.
- สีวลี ศิริโล. (2545). **รวมบทความวิชาการจริยศาสตร์**. กรุงเทพมหานคร: ภาควิชามนุษยศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.