



แนวทาง

การเจริญมรณานุสสติเพื่อพัฒนาจิตใจ

พระภิกษุญาณพิศาลเมธี^{1*}

พระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมาจารย์²

พระครูสังฆรักษ์ทรงพล ธมมพล³

รับบทความ: 18 มิถุนายน 2568 แก้ไขบทความ: 23 มิถุนายน 2568 ตอบรับบทความ: 24 มิถุนายน 2568

บทคัดย่อ

มรณานุสสติ ในพระพุทธศาสนา หมายถึง ความตาย ก็คือ ความดับ หรือ อาการดับของขั้น 5 หรือ กายกัมมจิต การตายมี 2 ประเภท คือ กาลมรณะ การตายเมื่อถึงเวลาถึงที่ตาย และอกาลมรณะ มรณานุสสติ คือ การเอาสติหมั่นระลึกถึงความตายอันจะเกิดมาถึงตนและพิจารณาสาเหตุของความตายเพื่อเป็นอุบายที่จะ ทำให้จิตใจเกิดความสงบเป็นสมาธิ จิตใจพิจารณาเห็นความจริงจนเกิดสลัดใจ เกิดความเบื่อหน่ายในร่างกาย อันเป็นเหตุทำให้จิตใจคลายออกจากความไม่หลงติดในร่างกาย คลายออกจากกิเลสและปลดทุกข์ทางจิตใจได้ การพิจารณามรณานุสสติเป็นวิธีพิจารณาให้เห็นความไม่เที่ยงของชีวิต คือ ความแก่ ความเจ็บ ความชรา ความตาย ความพลัดพราก และมีกรรมเป็นเครื่องกำหนดชีวิต การปฏิบัติมรณานุสสติเป็นประโยชน์ในการพัฒนา จิตใจ คือ ทำให้ไม่หลงตาย ส่วนการประยุกต์มรณานุสสติมาใช้ในชีวิตประจำวัน ได้แก่ สร้างคติเตือนจิตใจ ไม่ให้ประมาท สามารถสร้างอุบายระงับกิเลส และใช้เป็นแนวทางยกระดับจิตใจเข้าสู่การปฏิบัติวิปัสสนา การ เผชิญความตายตามหลักมรณานุสสตินั้นถือว่าได้เตรียมตัวก่อนตาย คือ เอาสติหมั่นระลึกถึงความตาย อันมีแก่ ตนและคนอื่น ให้ตั้งมั่นอยู่กับคุณความดี ให้ดำรงชีวิตด้วยสติปัญญา ซึ่งเป็นจิตใจที่มีพลัง ดับความเร่าร้อน หวาดกลัวนานาประการได้ จิตใจที่ไม่ตกอยู่ในอำนาจของกิเลส เป็นจิตใจที่สะอาดบริสุทธิ์หลุดพ้น มีสติ รู้เท่าทัน ไม่หวาดหวั่นต่อความตาย ทำให้มีความสุขในชีวิตประจำวันได้

คำสำคัญ: แนวทาง มรณานุสสติ การพัฒนาจิตใจ

¹⁻² อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโษส นครปฐม

* อีเมล: nirun.siri@mcu.ac.th

³ นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬี ศึกษาพุทธโษส นครปฐม

The Approach to Cultivating Mindfulness of Death (Marananussati) for Mental Development

PhraPhawanaphisanmethi ^{1*}

PhraKhrupalatdsamphiphatthanathammachan ²

Phrakhru Sangkharak Songphon Thammapalo ³

Abstract

Marananussati (Mindfulness of Death) in Buddhism refers to the contemplation of death as the cessation of the five aggregates (body and mind). There are two types of death: *kālamaraṇa* (death at a predetermined time) and *akālamaraṇa* (unexpected death). Marananussati involves cultivating mindfulness of the inevitable death that will come to all, reflecting on its causes to induce mental calm and concentration. This practice fosters disenchantment with the body, leading to detachment from it, reducing defilements, and alleviating mental suffering.

Marananussati helps practitioners recognize the impermanence of life, contemplating aging, sickness, death, and separation as fundamental truths. By applying marananussati, one prevents heedlessness, overcomes defilements, and advances in the practice of Vipassana. Facing death with mindfulness prepares one to live virtuously, with wisdom, and unperturbed by fear. A purified mind, free from attachment, is mindful, aware, and leads to peace and happiness in daily life.

Keywords: Guideline, Mindfulness of Death, Mental Development

¹⁻² Lecturer in the Master of Buddhist Studies Program in Vipassana Meditation, Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Pali Studies Campus, Nakhon Pathom

* Email: nirun.siri@mcu.ac.th

³ Students of the Master of Buddhist Studies Program in Vipassana Meditation, Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Pali Studies Campus, Nakhon Pathom

บทนำ

ความตายเป็นสิ่งที่ไม่มีใครปรารถนา การตายและความตายเป็นคำที่มีความคล้ายกัน แต่มีความหมายและขั้นตอนต่างกัน การตายเป็นกระบวนการนำไปสู่ความตายในที่สุด ในทางวิทยาศาสตร์ การตายเป็นระยะที่บุคคลมีความทรمان ขาดสติ ไม่สามารถควบคุมร่างกายได้ สำหรับพระพุทธศาสนาการตายจะมีระยะของมรณาสันนิกาลและมรณาสันนินิธิ เมื่อผ่านพ้นระยะนี้จะนำไปสู่ความตาย สำหรับทางวิทยาศาสตร์การแพทย์ ความตาย หมายถึง สมองตาย ส่วนในทางพระพุทธศาสนา ความตายคือการสิ้นอายุ ขาดไออุ่นและสิ้นวิญญาณหรือจิต พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญกับความตายมาก เพราะหากมีสติในช่วงของความตาย เมื่อจิตจิดในภพปัจจุบันดับลง ปฏิสนธิจิตในภพต่อไปจะเกิดขึ้นเพื่อทำหน้าที่รับอารมณ์ต่อจากจิตจิดในระยยะมรณาสันนินิธิ ดังนั้น หากจิตมีสติผ่องใส ย่อมนำไปสู่สุคติภูมิ เกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นเรื่องธรรมดาที่ทุกชีวิตต้องเผชิญอย่างไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ ในสมัยพุทธกาล เจ้าชายสิทธัตถะทรงทอดพระเนตรเห็นสังขารของชนแก่ คนเจ็บ และคนตาย จึงเกิดการสังเวชใจ ตัดสินพระทัยเสด็จออกผนวช ความตายจึงเป็นสิ่งที่ไม่มีใครใคร่ปรารถนา หากมองย้อนดูการเกิด การแก่ การเจ็บ ทุกคนล้วนต่างต้องเผชิญอยู่ในปัจจุบัน แต่สำหรับการตายเป็นเพียงสิ่งเดียวเท่านั้นที่ไม่มีผู้ใดเคยมีประสบการณ์เกี่ยวเนื่องกับเรื่องนั้มาก่อน ด้วยเหตุนี้เอง การตายจึงเป็นสิ่งที่ทุกคนสนใจอยากรู้ สงสัยเพราะไม่มีผู้ใดเคยมีประสบการณ์ในเรื่องนี้ ประกอบกับผู้ที่ตายไปแล้วไม่อาจกลับมาเล่าประสบการณ์ของตนเองให้ทราบได้ว่าเป็นอย่างไร กล่าวได้ว่าทุกสังคม ชุมชน ศาสนา (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2548) ต่างให้ความสำคัญและกล่าวถึงการตายไว้หลากหลายตามบริบทของตนเอง

พระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงความตาย ความว่า **“ภิกษุทั้งหลาย หมุ่สัตว์ผู้มีความแก่เป็นธรรมดา หมุ่สัตว์ผู้มีความเจ็บเป็นธรรมดา หมุ่สัตว์ผู้มีความตายเป็นธรรมดา หมุ่สัตว์ผู้มีความเศร้าโศก ความคร่ำครวญ ความทุกข์กาย ความทุกข์ใจ และความคับแค้นเป็นธรรมดา”** (ม.อ. (ไทย) 14/373/420) จากพุทธพจน์ดังกล่าวแสดงให้เห็นว่าพระพุทธศาสนามีมุมมองว่าความตายเป็นเรื่องธรรมดา เป็นอนิจจัง รวมถึงพระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงความตายในบริบทอื่นอีกมากมาย แม้ในทุกขอริยสัจก็กล่าวถึงความตายว่าเป็นส่วนหนึ่งของทุกขอริยสัจ (พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ), 2549) จากข้อมูลดังกล่าวสะท้อนให้เห็นว่าพระพุทธศาสนาให้ความสำคัญกับความตายเป็นอย่างมาก พระพุทธศาสนามีมุมมองต่อความตายที่เป็นเอกลักษณ์แตกต่างจากศาสนาอื่น ดังนั้น หากบุคคลได้ศึกษาความสำคัญของการตายและความตาย รวมถึงการตระหนักรู้อย่างชัดเจนเกี่ยวกับการตาย ย่อมนำมาซึ่งประโยชน์ต่อตนเองอย่างมาก มรณานุสสติในอนุสสติ 10 ก็เป็นวิธีปฏิบัติสมถกรรมฐาน อีกวิธีหนึ่งที่ทำให้จิตใจสงบจากนิวรณ์ธรรม และเป็นอุบายเจริญสติปัญญาด้วยวิธีการระลึกถึงความตายอยู่ตลอดเวลา

การพิจารณาถึงความตาย นอกจากนี้ ยังไม่มีความเข้าใจ หรือให้ความสำคัญในเรื่องนี้น้อยมาก ยิ่งกว่านั้นยังไม่ว่านั้รู้ว่การปฏิบัติตามมรณานุสสติมีความหมาย ประเภท คุณค่า และจะนำมาประยุกต์ใช้กับการดำเนินชีวิตของตนได้อย่างไร มีประโยชน์อะไรจะต้องปฏิบัติกันในเวลาไหน ด้วยความที่ไม่เข้าใจในประเด็นดังกล่าวนี้ จึงเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดปัญหามีความทุกข์ มีความหวาดกลัว จิตใจเหี่ยวแห้ง วิตกกังวล จิตใจ

หตฺหุ เสราโศกเสียใจ (สีวลี ศิริโล, 2545) จึงไม่แปลกที่มนุษย์เกือบทุกคนกลัวความตาย ไม่อยากพุดถึง ไม่อยากได้ยิน ไม่อยากให้มาเยือนตนเองหรือผู้คนแวดล้อม และไม่สนใจศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับความตาย ทำให้ขาดความรู้ความเข้าใจ เป็นเหตุให้เกิดความกลัวความตายพร้อมทั้งทำให้ตั้งอยู่ในความประมาท หลงเพลิดเพลินมัวเมาในความสุขอันเล็กน้อย โดยลืมไปว่าความตายอาจเกิดขึ้นกับทุกคนไม่จำกัดกาลเวลา หากไม่อยากพลาดพลั้งช่วงสำคัญแต่ละช่วงของชีวิต ควรหมั่นเจริญมรณานุสสติเป็นประจำทุก ๆ วัน เพื่อช่วยเตือนให้มีสติในการดำเนินชีวิต ไม่ให้หลงใหลไปกับความรื่นรมย์ตามอำนาจกิเลสในรูปแบบต่าง ๆ เพราะเมื่อดำเนินชีวิตในทุกขณะจิตด้วยความไม่ประมาท ประหนึ่งว่าความตายกำลังกวักมือเรียกอยู่ข้างหน้า จะตระหนักรู้คุณค่าชีวิตของตนเองและของบุคคลรอบข้าง รู้ได้ทันทีว่าทรัพย์สินศฤงคาร อำนาจราชศักดิ์เป็นเพียงสิ่งสมมติมายาชั่วคราว ในที่สุดความตายจะพรากสิ่งเหล่านั้นไป ซึ่งความตายจะเป็นดั่งระฆังแห่งสติที่เตือนให้กลับมาอยู่กับความจริง และอยู่กับสิ่งที่เป็นแก่นสาร ทั้งสิ่งที่เป็นเปลือกหรือหัวโขนของชีวิตอย่างรู้เท่าทันว่าทุกอย่างไม่เที่ยงแท้แน่นอน

อนึ่ง มรณานุสสติ การระลึกถึงความตายที่จะพึงมาถึงตนนั้น ก็เพื่อให้เกิดความสลัดใจ แต่ว่าถ้าไม่มีความแยบคายในการระลึกแล้วอาจเป็นโทษ เช่น นึกถึงความตายของผู้เป็นที่รักใคร่ ย่อมเกิดความโศกเศร้า นึกถึงความตายของผู้ที่ตนเกลียด ย่อมเกิดความขบใจ ครั้นมานึกถึงความตายของตนเองก็จะเกิดความกลัว ทำให้จิตใจหวาดหวั่น (ประพัฒน์ ศรีกุลกิจ, 2559) มรณานุสสติเป็นประโยชน์ต่อผู้ที่ปฏิบัติให้เกิดมรรคผล เบื้องสูงขึ้นไป ดังมีพุทธพจน์ที่ทรงตรัสว่า **“ภิกษุทั้งหลาย มรณานุสสติอันภิกษุเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก หยั่งลงสู่อมตะ มีอมตะเป็นที่สุด”** (อง.ฉก. (ไทย) 22/291/32) การระลึกถึงความตายอยู่ทุกเวลา ย่อมมีอิทธิพลต่อความรู้สึกด้านจิตใจในการที่จะทำความดีให้แก่ตนและสังคม ดังนั้น เรื่องของเจ้าชายสีหัตถะ เมื่อพระองค์ทอดพระเนตรเห็นคนเจ็บ คนแก่ และคนตายแล้ว มีจิตน้อมถึงตนว่าสักวันหนึ่งคงจะเกิดขึ้นกับตนแน่นอน จึงทำให้เกิดความรู้สึกลึกซึ้งเพื่อบำเพ็ญจิตใจหตฺหุ จึงทรงคิดหาวิธีที่เอาชนะความตาย และมีจิตน้อมไปในทางเสด็จออกบวชเป็นบรรพชิตแล้วตั้งใจปฏิบัติธรรมจนได้ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า ซึ่งเป็นจุดมุ่งหมายอันสูงสุดในชีวิต

ดังนั้น การเจริญมรณานุสสติเป็นประจำทุกวัน จะช่วยให้เข้าใจแก่นแท้ของชีวิต ดำรงอยู่อย่างคนที่ตื่นตัวและตื่นรู้กับความเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ จึงจะได้ชื่อว่าดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาท ครั้นความตายเข้ามาถึง ย่อมไม่มีความตื่นตระหนกตกใจ พร้อมเผชิญหน้ากับความตายอยู่ตลอดเวลา พร้อมทั้งจะได้ถือเอาเป็นแนวทางในการศึกษาและปฏิบัติที่ถูกต้องเพื่อป้องกันความประมาทมัวเมาในชีวิต ตามหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา

ความหมายของมรณานุสสติ

มรณ แปลว่า ความตาย ประกอบด้วย มร (ตาย) ยุ ปัจจัย อ การัตน์ สำเร็จรูปเป็น มรณ ภาษาไทย นำมาใช้ในรูปของคำว่า มรณะ หมายถึง ความจุติ ความเคลื่อนไหว ความทำลายไป ความหายไป ความตาย กล่าวคือมฤตยู การทำกาละ ความแตกแห่งขันธ ความทอดทิ้งร่างกาย ความขาดแห่งชีวิตินทรีย์ของเหล่าสัตว์ นั้น ๆ จากหมู่สัตว์นั้น ๆ (ที.ม. (ไทย) 10/390/325.) และเมื่อธรรม 3 ประการ คือ อายุ ใ่อุ่น และวิญญาน ละกายนี้ไป กายนี้จึงถูกทอดทิ้งนอนนิ่งเหมือนท่อนไม้ที่ปราศจากเจตนา สัตว์ผู้ตาย คือ ทำกาละไปแล้วมีกายสังขาร วจิสสังขาร และจิตตสังขาร ดับระงับไป มีอายุหมด สิ้นไป ไม่มีใ่อุ่น มีอินทรีย์แตกทำลาย

สติ หมายถึง ความระลึกได้ สร ธาตุในความหมายว่า คิด ระลึก ตี ปัจจัย ลบ ร ที่สุดธาตุ หรือ สร ธาตุ ในความหมายว่า เบียดเบียน อ ปัจจัย ลบ ร สติ คือ ความตามระลึก ความระลึกได้เฉพาะหน้าความระลึกได้ ความจำได้ ความไม่เลือนลหาย ความไม่หลงลืม สติ คือ สตินทรีย์ (สติที่เป็นใหญ่), สติพละ (สติที่เป็นกำลัง), สัมมาสติ (ระลึกชอบ), สติสัมโพชฌงค์ (สติที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ธรรม), เอกายนมรรค (สติที่เป็นทางเอก) นี้แหละ เรียกว่า สติ

สรุป มรณานุสสติ หมายถึง การเอาสติมาระลึกถึงความตาย (อง.เอก (ไทย) 22/14/10) การระลึกเนื่อง ๆ ถึงความตายอันเป็นความขาดสิ้นแห่งชีวิตินทรีย์ ชื่อว่ามรณานุสสติ เป็นการระลึกถึงความตายว่า ตนจะต้องตายแน่นอน แม้ผู้อื่นไม่ว่าจะเป็นพรหม เป็นเทวดา เป็นพระมหากษัตริย์ เป็นเศรษฐีคหบดี นักปราชญ์ราชบัณฑิต คนโง่เขลาเบาปัญญา ยากจะเชื่อใจ สัตว์น้อยทั้งหลายจะต้องตายด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น เมื่อได้เกิดมาแล้ว ที่จะไม่ตายไม่มี นึกเช่นนั้นบ่อย ๆ ก็จะเกิดความสลดใจ คลายความทะยานอยากลงไปได้มาก ทำให้มีความสงบระงับมากขึ้น และสมาธิก็เกิดได้ง่ายขึ้น

แนวทางการเจริญมรณานุสสติ

การระลึกถึงความตายด้วยอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง และนอน เป็นการเจริญสติโดยเอาสติระลึกถึงความตายในขณะที่อยู่ในอิริยาบถใดอิริยาบถหนึ่ง เช่น ขณะที่ยืนก็กำหนดระลึกถึงความตายอยู่ มีสติระลึกถึงความตายเสมอ การเจริญสติในลักษณะนี้คือการตั้งจิตใจให้ระลึกความตายในอิริยาบถ ซึ่งมีวิธีการปฏิบัติ คือ

1. ในเวลายืน ให้มีสติระลึกถึงความตายเป็นอารมณ์
2. ในเวลาเดิน ให้มีสติระลึกถึงความตายเป็นอารมณ์
3. ในเวลานั่ง ให้มีสติระลึกถึงความตายเป็นอารมณ์
4. ในเวลานอน ให้มีสติระลึกถึงความตายเป็นอารมณ์

การเจริญสติด้วยการระลึกถึงความตายในอิริยาบถทั้ง 4 นี้ สามารถปฏิบัติในอิริยาบถใดก็ได้ ซึ่งอยู่ที่ความพร้อมหรือความสะดวกของแต่ละบุคคล มีขั้นตอนการเจริญด้วยการกล่าวคำภาวนา เช่น มรณํ นินยตํ แปลว่า ความตายเป็นของเที่ยง หรือกล่าวย่อ ๆ ว่า มรณํ มรณํ แปลว่า ตาย ตาย เป็นต้น ผู้เจริญมรณานุสสติ ควรกำหนดภาวนาระลึกถึงความตายอันจะมีมาถึงตน และใช้ปัญญาพิจารณาอุบาย 8 ประการ คือ

1. โดยปรากฏเหมือนเพศฆาตสำหรับฆ่าตน เพราะนับแต่เกิดมา ความตายก็คอยตัดชีวิตเสมอ

2. โดยวิบัติจากสมบัติ ให้ระลึกถึงความตายว่ามีทั่วไปแก่คนรวยและคนจน
 3. โดยนำมาเปรียบเทียบ ให้ระลึกถึงความตายของผู้อื่นเข้ามาหาตนว่า ผู้ที่มียศมาก มีบุญมาก มีกำลังมาก มีฤทธิ์มาก มีปัญญามาก เป็นพระปัจเจกพุทธเจ้า เป็นพระพุทธเจ้า ก็ตายเหมือนกัน
 4. โดยเป็นกายสาธารณะแก่หมู่หนอนจำนวนมาก คือร่างกายนี้เป็นที่อาศัยของหมู่หนอน 80 ชนิดซึ่งอาศัยกินอยู่ตามผิวหนัง หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก
 5. โดยอายุ ทุพพลภาพ ให้ระลึกถึงความตายว่าเป็นของมีแก่ร่างกายซึ่งเป็นของมีกำลังน้อย คือร่างกายของสัตว์ทั้งปวงไม่ใช่เป็นของแข็งแรง อยู่ได้ด้วยลมหายใจเข้าออกและสิ่งอื่น ๆ เท่านั้น
 6. โดยไม่มีเครื่องหมาย ไม่มีป้ายบอกไว้ว่าจะต้องตายในเวลาใด
 7. โดยมีกำหนดระยะเวลา ให้ระลึกถึงความตายว่าเป็นของประจําแน่นอนคือตายแน่ ไม่มียกเว้นใคร แม้แต่คนเดียว
 8. โดยมีขณะเล็กน้อยไปพร้อมกัน คือชีวิตของสัตว์และคนทั้งหลายเป็นของน้อย ไม่มากพอกับความปรารถนาของตน ถ้าจะมีอายุยืนก็นับว่าน้อยอยู่นั่นเอง
- สรุป แนวทางการเจริญมรณานุสติ จะต้องเจริญสติด้วยการระลึกถึงความตายในอิริยาบถทั้ง 4 และใช้ปัญญาพิจารณาอุบาย 8 ประการดังกล่าว ซึ่งจะทำให้ได้ผลที่ดี คือเกิดทั้งสติและปัญญา จึงจำเป็นต้องเสริมด้วยวิธีการเจริญมรณานุสติ ซึ่งจักได้กล่าวต่อไป

วิธีการเจริญมรณานุสติ

วิธีการปฏิบัติมรณานุสติ ผู้ปฏิบัติจะต้องระลึกถึงความตายมาเป็นอารมณ์ เอาจิตใจตั้งมั่นอยู่ในสิ่งนั้น เพื่อให้ใจเป็นสมาธิ ใจจะเกิดสมาธิหรือไม่ก็ขึ้นอยู่กับการรักษาใจให้มีอารมณ์เดียว คือ นึกถึงความตายเป็นอารมณ์อยู่ทุกลมหายใจเข้าออก การตั้งอยู่กับการระลึกถึงความตายเช่นนี้ใจก็จะเกิดความสงบจากกิเลส แต่ถ้าปล่อยใจออกนอกอารมณ์กรรมฐาน ใจก็จะไม่มีความสงบ ไม่เป็นสมาธิ ดังนั้น ผู้ปฏิบัติจะต้องรักษาใจของตนให้ยึดเหนี่ยวตั้งอยู่กับอารมณ์กรรมฐานอยู่โดยไม่ให้ผล

วิธีการปฏิบัติเจริญมรณานุสติย่อมมีอารมณ์คือความตายที่จะเอาจิตใจยึด หรือไปกำหนดรู้เพื่อให้ใจตั้งมั่น ซึ่งมีวิธีการระลึก (อง.ฉก. (ไทย) 22/19/449.) ดังนี้

1. ให้ตั้งใจระลึกถึงความตายเป็นอารมณ์ เป็นที่ยึดเหนี่ยว เอาเป็นที่ตั้งของใจไม่ปล่อยใจให้ตกไปในที่อื่นนอกจากการระลึกถึงความตายเท่านั้น ด้วยการตั้งสติกำหนดรู้ความตายอันจะมีแก่ตนและคนอื่นอยู่ทุกลมหายใจเข้าออกโดยไม่ผล

2. ให้พิจารณาถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดความตายเป็นอารมณ์มรณานุสติ ด้วยเอาสติปัญญาพิจารณาถึงสาเหตุของความตายที่เกิดแก่ตนและคนอื่น เช่น ตายเพราะความแก่ชรา ถูกฆ่าตาย เป็นโรคตาย หรือหมดบุญหมดกรรมตาย ความตายและสาเหตุของการตายเป็นอารมณ์ของผู้ปฏิบัติมรณานุสติจะต้องเอาใจไปยึดไปตั้งอยู่เพื่อให้ใจได้มีที่เกาะ มีหลักของใจ เพราะว่าใจของมนุษย์ไม่หยุดนิ่ง มีลักษณะดิ้นรนอยู่ตลอดเวลา ดังนั้น

เพื่อให้ใจหยุดนิ่งสงบ เป็นสมาธิมีอารมณ์อันเดียว จึงต้องมีที่ยึดสำหรับผู้ปฏิบัติจะต้องเอาใจไประลึกถึงความตายและสาเหตุความตายเป็นอารมณ์

3. ให้ระลึกถึงชีวิตของเราว่าไม่แน่นอน เราอาจจะตายได้ทุกเมื่อ

4. ให้ระลึกถึงความตายว่าย่อมครอบงำสัตว์ทั้งปวง ไม่ว่าจะเป็นบุคคลชั้นไหน ก็ไม่พ้นความตายไปได้ และเราก็จะถูกความตายมาย่ำยีแน่นอน

5. ให้ระลึกว่าเราอาจจะตายด้วยโรคภัยไข้เจ็บอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น ถูกทำร้ายตาย หรืออาจจะตายด้วยความร้อนจัด หนาวจัด หรืออาจจะตายบนบกหรือในน้ำก็ได้

6. ให้ระลึกถึงความจริงว่าชีวิตของเราไม่มีกำหนดจะมีชีวิตอยู่นานเท่าไร อาจจะตายเมื่ออายุ 100 ปี ก็ได้ 80 ปีก็ได้ หรือ 30 ปีก็ได้ คือ อาจจะตายในวัยเด็ก วัยกลางคน หรือวัยชราก็ได้ ไม่มีอะไรแน่นอน แต่ที่แน่นอนอย่างหนึ่งก็คือว่า ขณะนี้เรายังมีชีวิตอยู่ และน่าปลื้มใจที่เราได้มีโอกาสมาปฏิบัติกรรมฐาน ถ้าเราตายก่อนเราก็จะไม่มีโอกาสปฏิบัติมรณานุสสติกรรมฐานเช่นนี้ และก็ไม่มีหวังที่จะได้บรรลุคุณธรรมในพระพุทธศาสนา แต่บัดนี้เรายังมีหวัง นับว่าไม่เสียทีที่ได้เกิดมาพบพระพุทธศาสนา

สรุป วิธีการปฏิบัติมรณานุสสติทั้ง 6 ประการนี้ เป็นวิธีการระลึกรู้ถึงความตายเป็นอารมณ์ เพื่อป้องกันไม่ให้ประมาท ทำให้เกิดสติในชีวิตประจำวัน ทั้งการระลึกถึงตนเองและคนอื่นที่ดักต้องตาย มีสาเหตุแห่งความตายที่หลากหลาย ไม่แน่นอน แต่ทุกชีวิตก็ต้องตายแน่ จะยิ่งใหญ่แค่ไหนก็ต้องตายเหมือนกัน มีอายุไม่เกิน 100 ปี ทำให้ได้รับอานิสงส์แห่งการระลึกถึงความตายที่หลากหลายประการต่อไป

อานิสงส์การเจริญมรณานุสสติ

การระลึกถึงความตายทางพระท่านกล่าวว่ามีประโยชน์ อย่างน้อยก็ทำให้เราได้เจียมเนื้อเจียมตัวว่า จะต้องไม่หลงระเริงและไม่ประมาทในวัย ะมัดระวัง ไม่ตั้งอยู่ในความประมาท เพราะความตายประดุจเงาตามตัว ต่างกันจะตายก่อนตายหลังเท่านั้นเอง เมื่ออยู่ในที่สงัดอันสมควรต่อการเจริญมรณานุสสติ จึงบริกรรมภาวนาว่า เราจะต้องตาย รูปชีวิตนามชีวิตจะต้องขาดจากกัน หรือความตายเป็นของเที่ยง ความมีชีวิตอยู่เป็นของไม่เที่ยง ภาวนาอยู่อย่างนี้เรื่อย ๆ ไป ถ้าเป็นผู้มีปัญญาและอินทรีย์แก่กล้า จะสามารถข่มนิวรณ์ธรรมต่าง ๆ เสียได้ มีอารมณ์คือความตายตั้งมั่น เข้าถึงอุปจารสมาธิโดยไมยาก นอกจากนั้น ยังเกิดมรณสัญญา 8 ประการ คือ เกิดความรู้สึกรู้สึกเกี่ยวกับความตายขึ้นมาว่า

1. ชีวิตนี้มีอยู่ต่อไปได้อีกประมาณแคว้นหนึ่งกับคืนหนึ่ง คือ 24 ชั่วโมงเท่านั้น

2. ชีวิตนี้มีอยู่ต่อไปได้อีกประมาณแคว้นหนึ่ง คือ 12 ชั่วโมงเท่านั้น

3. ชีวิตนี้มีอยู่ต่อไปได้อีกประมาณเพียงครึ่งวัน คือ 6 ชั่วโมงเท่านั้น

4. ชีวิตนี้มีอยู่ต่อไปได้อีกช่วงเวลาเพียงกินข้าวอิ่มหนึ่งเท่านั้น

5. ชีวิตนี้มีอยู่ต่อไปได้อีกชั่วครั้งเวลากินข้าวอิ่มเท่านั้น

6. ชีวิตนี้มีอยู่ต่อไปได้อีกช่วงเวลากินข้าวได้เพียง 4 หรือ 5 คำเท่านั้น

7. ชีวิตนี้จะมีอยู่ต่อไปได้อีกชั่วเวลาเคี้ยวข้าวคำหนึ่งเท่านั้น
8. ชีวิตนี้จะมีอยู่ต่อไปได้อีกชั่วระยะเวลาหายใจเข้าออกเท่านั้น

มรณสัญญาข้อ 7 และ 8 ทำให้มีสติเจริญดีเยี่ยม ถูกต้องตามพุทธประสงค์ ซึ่งพระพุทธองค์ตรัสชมเชยไว้ ส่วนข้อที่ 1 - 6 สำหรับผู้คนในสมัยปัจจุบันนี้ ผู้ใดสามารถทำได้ก็นับว่าดีมากแล้ว การเจริญมนานุสตินั้นได้ผลอย่างมากเพียงอุปจารสมาธิ เนื่องจากมรณะ ความตายที่นำมาใช้เป็นอารมณ์กรรมฐานนั้นเป็นสภาวะที่ทำให้เกิดความสังเวช เมื่อระลึกถึงอารมณ์เนื่อง ๆ ทำให้เกิดอานิสงส์อันเกิดแต่การเจริญมนานุสติ มีดังนี้

1. ทำให้ละความประมาทหมัวเมาในชีวิตลง มองเห็นภัยในวัฏฏะสงสาร
2. ได้สัพพเวสอนุภเวสสัญญา คือ ความกระสันที่จะเลิกอยู่ในภพทั้งปวง
3. ละความยินดีในชีวิต ไม่ระเริงรักในชีวิต
4. ตีเตียนการกระทำอันเป็นบาป
5. ยินดีด้วยสัลเลขะ ความมักน้อย สันโดษ ไม่สังสมของบริโภคะ
6. สันดานปราศจากความตระหนี่อันเป็นมลทิน ไม่รักใคร่หวงแหนในสมบัติทั้งปวง

ผู้เจริญมนานุสตติก็มีภูมีย่อมได้รับผล คือ มีมรณสัญญา 8 ประการเกิดขึ้น และการเจริญมนานุสตติมีผลสูงสุด คือ อุปจารสมาธิ การเจริญสติด้วยวิธีระลึกถึงความตายด้วยอิริยาบถทั้ง 4 ไม่จำกัดเรื่องเวลาสถานที่ และบุคคล เพราะการเจริญสติในลักษณะนี้เป็นการทำให้เกิดสติที่มั่นคง ด้วยการระลึกถึงความตายเป็นอุบายที่ดึงดูดใจให้สงบและฝึกจิตใจไม่ให้เป็นทุกข์กับเรื่องความตาย ผู้ที่รักษาจิตใจของตนจึงทำให้คลายออกจากสิ่งเหล่านี้ คือ

1. ทำให้จิตใจได้คลายจากความทุกข์กังวล สามารถตัดความกังวลทั้งหลายให้หมดไป เพราะได้ตระหนักรู้ชัดแล้วว่าสักวันหนึ่งจะต้องพบกับความแก่ ความเจ็บ ความตาย ความพลัดพรากจากของรักของชอบใจ เมื่อรู้ถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดความทุกข์เช่นนี้แล้ว ทำให้สามารถข่มจิตใจ ตัดความทุกข์กังวลได้
2. ทำให้จิตใจไม่เป็นทุกข์จากความกลัว มีจิตใจพร้อมที่จะต่อสู้กับทุกเรื่อง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องร้ายหรือเรื่องดีก็มีจิตใจไม่หวั่นกลัวแต่ประการใด ถึงจะกลัวมากกลัวน้อย ก็หนีจากสิ่งเหล่านั้นไม่ได้ ดังนั้น เพื่อไม่ให้ เป็นทุกข์จากความกลัว จึงต้องทำจิตใจให้หนักแน่น เข้มแข็งไม่หวาดกลัวต่อสิ่งทั้งปวง
3. ทำให้จิตใจของเราสามารถวางเฉย มีจิตใจรู้ว่าร่างกายอันยาววา หนาคับ กว้างศอก และทรัพย์สินสมบัติทั้งมวลนี้ล้วนจะต้องแตกดับลง ดังนั้น เพื่อมิให้จิตใจเป็นทุกข์ จึงต้องรู้จักรักษาจิตใจของตนให้ปล่อยวาง ไม่ยึดมั่นถือมั่นในร่างกาย ในทรัพย์สินสมบัติ เพราะสิ่งเหล่านี้เป็นของสมมติ สิ่งเหล่านี้ล้วนมีสภาพไม่คงทนเป็นทุกข์ และไม่มีตัวตนที่แท้จริง จึงควรทำจิตใจให้สามารถปล่อยวางกับร่างกายและทรัพย์สินที่สูญหายหรือแตกดับได้
4. ทำให้จิตใจเกิดปัญญา เมื่อได้พิจารณาถึงความตายของตน คนอื่น ด้วยการรู้เท่าทันกับสิ่งที่เป็นอย่างนั้น และก็สามารถทำจิตใจไม่ให้เป็นทุกข์ ไม่เศร้าโศก ไม่ร้องไห้ จิตใจที่รักษาอย่างนี้ก็จะมิทำให้จิตใจเกิดมี

ความสังเวชเพื่อหน่วยในชีวิต จนบรรเทาจากกิเลสได้ แล้วตั้งจิตใญ่ดมั่นในการทำมดี มีชีวิตอยู่ด้วยความไม่ประมทในกิจทั้งปวง

5. ทำจิตใญ่ไม่ป่วยในเวลาเจ็บป่วย สิ่งที่เกิดขึ้นในร่่งกายจิตใญ่ของบุคคลที่เกิดขึ้นจากความผิดปกติของร่่งกาย ในเรื่องธรรมะที่รักษาจิตใญ่ไม่ให้เป็นทุกข์ เมื่อถึงคราวเจ็บป่วยจะทำมไร เมื่อร่่งกายเจ็บป่วยแล้วจิตใญ่จะไม่แปรปรวนไป พระพุทธเจ้านั้นได้ทรงค้นคว้เรื่องของชีวิตไว้มมากมายแล้ว ทรงค้นหาหนทางที่จะช่วยให้ชนทั้งหลายมีความสุข สมัยหนึ่งพระองค์ทรงพบกับบุคคลที่มีสุขภาพร่่งกายที่เจ็บไข้ได้ป่วย และตรัสสอนว้ให้ตั้งใจระลึกว้ว้ “ถึงแม้ร่่งกายของเราจะป่วย แต่ใจของเราจะไม่ป่วยไปดว้” การตั้งใจใญ่อย่างนี้เรียกว่ามสติ ทำให้จิตไม่ตกอยู่ในอำนจครอบงำของความแปรปรวนในทางร่่งกายนั้น เมื่อมสติอยู่ก็รักษาใจไว้ได้ การรักษาใจนั้นเป็นเรื่องสำคัญ ในยามเจ็บไข้ได้ป่วยนี้ ภายเป็นหน้าที่ของแพทย์ แพทย์ก็รักษาไป ก็ปล่อยให้แพทย์ทำหน้าที่เช่นนั้น แต่ใจนั้นเป็นหน้าที่ของต่นที่จะต้องรักษาเอง เพราะฉะนั้นก็แบ่งหน้าที่กัน คำสอนของพระพุทธเจ้า คือ การทำให้จิตใญ่ไม่มีกังวลกับสิ่งใด ไม่ปล่อยใจให้ล่องลอยไปกับความคิดนึกทั้งหลาย หรือความห่วงกังวลภายนอก รักษาใจให้อยู่ภายใน ถ้าไม่รักษาใจไว้กับคำสอนของพระพุทธเจ้าหรือคำสอนภาวนาก็อาจนำคำอื่นมภาวนแทน เช่น เอาคว้ว้ “มรณะ มรณะ หรือ คว้ว้ ตาย ตาย”

ดังนั้น จึงกล่าวได้ว่าเวลาที่ป่วยไข้ ถ้าได้ปฏิบัติมรณานุสสติ คือ การระลึกถึงความตายอันจะมีถึงต่นสามารถทำให้รักษาจิตใญ่ไม่ป่วยไข้ จนทำให้สามารถบรรเทาจากความสะดุ้ง หวาดกลัว ไม่มีความกังวล และไม่มีมความเครียดกับเรื่องความเจ็บไข้เช่นนั้น ตรงกันข้าม กลับระลึกเอาความเจ็บไข้เช่นนั้นมเป็นเครื่องคอยเตือนจิตใญ่ให้ตั้งมั่นอยู่กับหลักทวน คีล และภาวนตลอดเวลา เพราะคิดอยู่เสมอว้ความเจ็บป่วยเป็นเรื่องธรรมดาของสังขาร ไม่มีใครหลีกเลี่ยงไปได้ ทุกคนต้องพบมวันใดกวันหนึ่ง เพื่อการมีชีวิตที่ดีงาม จึงควรดำรงชีวิตด้วยความไม่ประมทในการสร้างมดี นอกจากนั้นแล้วจิตใญ่จะมีภูมิคุ้มกันไม่ให้เป็นทุกข์ ไม่มีมความหวาดกลัว และรู้จักทำจิตใญ่วางเฉยกับปัญหิต่าง ๆ

การพัฒนาจิตใญ่ด้วยมรณานุสสติ

การเจริญมรณานุสสติ ยังสามารถพัฒนาจิตใญ่ให้เป็นสมาธิได้เร็ว ทำให้รู้เท้ท้นมเปลี่ยนแปลงของสังขาร พร้อมตระหนักรู้หลักมจริงในชีวิต และรู้จักเตรียมตัวก่อนตาย ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

1. จิตใญ่เกิดสมาธิได้เร็ว การนึกถึงมความตายของต่นอยู่เนือง ๆ ทำให้เข้าใจถึงแก่นแท้ของชีวิตว้ทุกชีวิตมีการเปลี่ยนแปลงและมีมความตายรออยู่เบื้องหน้า เมื่อทราบถึงแก่นแท้เช่นนั้น จะเกิดมความสลดใจเพื่อหน่วย คลายจากมยึดมั่นถือมั่น คลายจากกิเลส เมื่อมีเรื่องราวเกี่ยวกับมความตายเกิดขึ้น จะมีสติรู้เท้ท้น สามารถปล่อยวางได้เร็ว ไม่เป็นทุกข์ ไม่เสียใจ และควบคุมจิตใญ่ให้ตั้งมั่นในอามณัฏฐมฐานได้ จิตใญ่ที่ฝึกฝนจึงหนักแน่น เข้มแข็ง ไม่หวาดหวั่นกลัวตาย เพราะคุ้นเคยกับมความตายจนเคยชินแล้ว และระลึกเสมอว้ความตายเป็นเรื่องของสังขาร เมื่อถึงเวลาก็เป็นไปตามธรรมชาติ ด้วยมความเข้าใจแก่นแท้ของชีวิตเช่นนั้น

จิตใจจึงไม่เป็นทุกข์ มีความสุข มีความสงบ ซึ่งเรียกว่าจิตเป็นสมาธิ เพราะจิตใจตั้งมั่นอยู่กับอารมณ์เดียวตลอดเวลา

2. รู้เท่าทันความเปลี่ยนแปลงของสังขาร รู้ว่าทุกชีวิตล้วนมีความแตกดับเป็นที่สุด เพราะทุกสิ่งในโลกอยู่ภายใต้อำนาจของกฎไตรลักษณ์ คือ อนิจจตา (ความไม่เที่ยง) ทุกขตา (ความทนอยู่ไม่ได้) และ อนัตตา (ความไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริง) (ส.สพ. (ไทย) 18/1/1)

3. ตระหนักรู้หลักความจริงในชีวิต ทุกชีวิตล้วนมีความตายเป็นหลักความจริงที่แน่นอนอน ที่ใคร ๆ ก็ปฏิเสธไม่ได้ จะยกเว้นหรือหลีกเลี่ยงก็ไม่ได้ ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหนหรือยิ่งใหญ่ขนาดไหนก็ตาม จึงตระหนักรู้ในหลักความจริงของชีวิตว่า "ชีวิต ความเจ็บไข้ เวลา สถานที่ทอดกาย และภุมิที่จะไปเกิดในโลกหน้า" (มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2510)

4. รู้จักเตรียมตัวก่อนตาย ก่อนเดินทางไปไหนก็ต้องมีการเตรียมตัวฉันใด ก่อนตายจากโลกนี้ไปสู่โลกหน้าก็ควรเตรียมตัวให้มากและดีที่สุดฉันนั้น เพราะเวลาตายไม่มีโอกาสขอผ่อนผันกับพญามัจจุราชได้จึงต้องเตรียมตัวก่อนตาย

คุณค่าของการเจริญมนานุสสติ

การปฏิบัติทำให้เห็นความจริงของชีวิตที่ไม่ตั้งอยู่ยาวนาน จึงตระหนักว่าชีวิตในแต่ละวินาที หรือในแต่ละวัน เดือนปี ล้วนมีค่ามีประโยชน์ หากใช้ชีวิตไปในทางที่ไร้ประโยชน์ก็เป็นชีวิตที่ไม่มีสาระ แต่ถ้าใช้ชีวิตเพื่อทำประโยชน์แก่ตนและผู้อื่นก็ถือว่าถูกต้องมีสาระ ยิ่งกว่านั้นต้องรู้จักปกครองตนด้วยความไม่ประมาทในสิ่งทั้งปวง จึงเกิดคุณค่าในการดำรงชีวิต คือ

1. ดำรงชีวิตด้วยความไม่ประมาทหมัวเมาในชีวิต วย เวลา และรูปร่างหน้าตา
2. มีจิตใจกลัวต่อบาปกรรม กลัวความไม่ดี เพราะตายแล้วผู้คนติเตียน และทำกรรมดี ตายแล้วผู้คนสรรเสริญ
3. มีความประมาท มีสติทำกิจการงานมากขึ้น เพราะตระหนักว่าชีวิตนี้มีโอกาสตายได้ทุกขณะ และความตายเป็นเรื่องที่ยุติธรรมกับทุกชีวิต
4. ตื่นในการทำกิจทั้งปวง โดยไม่ผลัดวันประกันพรุ่งในการสร้างความดี
5. เกิดความสลดใจ สงบจิตมีปัญญาเห็นธรรมชาติของชีวิตว่าตกอยู่ภายใต้กฎไตรลักษณ์
6. ไม่มีความยึดมั่นในทรัพย์สมบัติ สามารถปล่อยวางได้ เมื่อไม่ได้ดังปรารถนา เป็นผู้ปราศจากมลทินคือความตระหนี่ เพราะตระหนักว่าสิ่งเหล่านั้นเป็นของนอกกาย เป็นสมบัติที่ยืมมาใช้ชั่วคราว ต้องจากกันอย่างแน่นอน และทรัพย์เหล่านั้นช่วยให้พ้นจากความตายไม่ได้ สิ่งที่จะช่วยได้คือความดี มีศีล ทาน และภาวนา
7. รู้จักวิธีเตรียมตัวก่อนตาย และฉลาดรับมือเมื่อความพลัดพรากมาเยือน

8. มีความรัก ความเข้าใจ เห็นอกเห็นใจ ไม่โกรธเคือง เกิดการให้อภัยซึ่งกันและกัน และสร้างความดีให้ต่อกัน เพราะรู้ว่าความโกรธเป็นไฟไหม้จิตใจให้เราร้อน ช่วงเวลาที่เหลืออยู่ควรมีความรักต่อกันและหมั่นปรารถนาความดีอยู่เสมอ

9. เข้าใจหลักธรรมว่าชีวิตมีกรรมเป็นของตน เกิดมาคนเดียว ตายคนเดียว

10. มองเห็นโทษภัยของการเกิดในภพภูมิต่าง ๆ เกิดความไม่ยินดีในภพทั้งปวง เพราะแต่ละภพล้วนให้ผลที่แตกต่างกัน

11. มีความเพียรในกรรมดีต่าง ๆ เพราะรู้ว่ากรรมไม่ดีให้ผลคือความทุกข์ กรรมดีให้ผลคือความสุข และรู้ว่าสังขารมีความเสื่อมสลายไปเป็นธรรมดา ต้องเร่งบำเพ็ญความเพียรให้เข้าถึงอภิญญา คือพระนิพพาน

12. หมั่นระลึกถึงความตายอยู่เนือง ๆ ย่อมไม่หลงตายและเข้าถึงสุคติโลกสวรรค์

สรุป คุณค่าของการเจริญมรณานุสติ มีคุณมากมายหลายประการ ทั้งทำให้เกิดความไม่ประมาท เกิดกลัวการทำความบาปกรรม มีสติมากขึ้น ไม่มีความยึดมั่นถือมั่นในทรัพย์สมบัติ รู้จักเตรียมตัวก่อนตาย เข้าใจชีวิตทุกชีวิต สิ่งสำคัญจะช่วยเร่งเร้าให้ประกอบแต่กรรมดี เพราะเห็นโทษเห็นภัยของการเกิดและการตาย

การประยุกต์ใช้มรณานุสติในชีวิตประจำวัน

หลักมรณานุสติในอารมณ์กรรมฐาน 40 หมวดว่าด้วยอนุสติ 10 ประการนั้น ในสังคมโลกปัจจุบันถือได้ว่ามีความจำเป็นอย่างยิ่ง เพราะปัญหาทั้งหลายของมนุษย์ล้วนมาจากความเห็นผิด ๆ คิดว่าสิ่งต่าง ๆ หรือสังขารทั้งปวงเป็นของตนจริง ๆ ฉะนั้น ควรละความเห็นเช่นนี้ เพราะแม้ร่างกายของตัวก็ยังมิใช่ของตน และเมื่อได้ปฏิบัติตามหลักที่จะกล่าวต่อไปนี้ ปัญหาของชีวิตก็ดี ความกลัวตายก็ดี จะลดระดับลงเรื่อย ๆ จนกระทั่งหมดสิ้น ชีวิตจะพบความสุขได้ และสังคมก็สงบสุขได้ โดยใช้หลักในการพิจารณาตามการคิดแบบสามัญคุณลักษณะในโยนิโสมนสิการ (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), 2546) หรือคิดแบบไตรลักษณ์ คือ วิชิติตแบบเข้าใจต่อการเปลี่ยนแปลงของสรรพสิ่งทั้งปวงภายใต้กฎของไตรลักษณ์ คือ ไม่เที่ยงแท้แน่นอน เป็นทุกข์ และไม่มีอะไรเป็นตัวตนที่แน่นอน พิจารณาให้เห็นว่า สิ่งทั้งปวงดำเนินไปตามหลักความเป็นจริงที่ว่า มีการเปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลา เป็นสิ่งประจำต่อโลกมนุษย์ แม้บุคคลจะพิจารณาเห็นหรือไม่ก็ตาม ด้วยเหตุนี้ มนุษย์ในสังคมโลกควรถามกับตนเองว่า ได้เจริญมรณานุสติแล้วหรือยัง? ไม่ควรหลงมัวเมา เพราะในที่สุดก็ต้องตายทุกคน ไม่ว่าเศรษฐีหรือยาก ทั้งนี้ก็เพราะชีวิตของมวลมนุษย์ทุกคนไม่ยืนยาว ฉะนั้น เมื่อมนุษย์รู้ว่าตนมีอายุน้อยอย่างนี้แล้ว มนุษย์จึงนำมาเป็นคติเตือนใจเพื่อไม่ให้ประมาทมัวเมาในชีวิต เพราะว่าอายุมนุษย์มีน้อยและความตายสามารถเกิดได้ทุกขณะเวลา ทุกสถานที่ ดังนั้น การรู้จักระลึกถึงและพิจารณาความตายให้เกิดผลดีนี้ เรียกว่า “มรณานุสติ” สามารถประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ ดังนี้

1. พิจารณาให้เห็นความจริงว่า ชีวิตของมนุษย์นั้น นอกจากจะสั้น ไม่ยืนยาวแล้ว ยังไม่มีเครื่องหมายกำหนดแน่นอนอีกด้วย เช่น ที่เข้าใจกันว่าจะตายวันตายพรุ่งก็ยังไม่รู้ แล้วจึงเกิดความนึกคิด เกิดความไม่ประมาท กระตือรือร้น ทำกิจหน้าที่ บำเพ็ญคุณความดีและฝึกฝนพัฒนาทุกทางให้ชีวิตเป็นอยู่อย่างมีคุณค่า

2. พิจารณาให้รู้เท่าทันความจริงว่าทรัพย์สินเงินทองโภคสมบัติตลอดจนบุคคลที่รักใคร่ยึดถือครอบครองอยู่นั้น หาใช่เป็นของตนแท้จริงไม่ ไม่สามารถป้องกันความตายได้ และตายแล้วก็ตาม นำไปไม่ได้ มีไว้สำหรับใช้บริโภค หรือช่วยเหลือเกื้อกูลกันในโลกนี้เท่านั้น ยกตัวอย่างเช่น

2.1 ในด้านทรัพย์สินเงินทอง สมบัติฟัสถาน จะได้ไม่โลกและสิ่งสมจนเกินเหตุ หรือห่วงหวงตระหนี่ไว้ให้เป็นเสมือนของสูญเปล่า แต่จะรู้จักจัดสรรใช้สอย ให้เกิดคุณประโยชน์แก่ชีวิตของตน แก่ญาติมิตร และเพื่อนมนุษย์ สมคุณค่าและความหมายที่แท้จริง

2.2 ในด้านบุคคลผู้เป็นที่รักและคนในความดูแลรับผิดชอบ จะได้ไม่ยึดติดถือมั่นและห่วงหวงเกินไป จนทำให้เกิดทุกข์เกินเหตุ และทำให้จิตใจไม่สงบ กระสับกระส่าย ทุรนทุราย หลง ฟันเพื่อนในยามพลัดพราก นอกจากนั้น ยังรู้ตระหนักรู้ว่าไม่สามารถมีชีวิตอยู่ได้ตลอดไป ควรอบรมตระเตรียมจิตใจให้แน่วแน่กับเรื่องที่จะประสบพบเจอในวันข้างหน้า

2.3 ในด้านมนุษย์ ควรเห็นอกเห็นใจช่วยเหลือสงเคราะห์กันและกัน ถึงแม้มีเรื่องกระทบกระทั่งกัน หรือโกรธแค้น อาจระงับดับ เพราะคิดได้ว่าจะโกรธเคืองกันไปไม่มีประโยชน์ อีกไม่นานก็ต้องตายจากกันไป ควรรักและประพฤติดีต่อกันไว้

3. พิจารณาให้ตระหนักในหลักความจริงว่าทุกคนมีกรรมเป็นของตน มีแต่กรรมเท่านั้นที่เป็นของตน เป็นสมบัติติดตัวที่แท้จริง การทำใจตระหนักในหลักกรรมนี้ เมื่อถึงเวลาพบเห็น หรือเผชิญกับความตายเข้า จะเกิดผลดีต่อตนเอง ยกตัวอย่างเช่น

3.1 เมื่อเผชิญหน้ากับความตายของตนเอง ระลึกถึงกรรมดีที่ได้ทำไว้ และไม่เห็นกรรมชั่วในตัวเอง ก็จะเกิดปีติโสมนัส เผชิญความตายด้วยความสุขสงบและความมีสติ แม้เมื่อยังไม่ถึงเวลาตาย ก็ดำเนินชีวิตด้วยความมั่นใจ ไม่หวาดหวั่นกลัวภัย และไม่กลัวต่อความตาย

3.2 เมื่อเกิดเหตุพลัดพราก มีผู้ตายจากไป ก็จะทำให้ใจได้ทันเวลา หรืออย่างรวดเร็ว ว่า ทุกคนมีกรรมเป็นของตน ไปตามทีกรรมจะนำพาไป การร้องไห้เศร้าโศกเสียใจ ไม่สามารถช่วยอะไรได้ เมื่อมีหลักพิจารณาอย่างนี้ก็จะไม่ทำให้เกิดความโศกเศร้า และทำให้จางคลายความเสียใจลงได้

4. พิจารณาให้รู้เท่าทันตามธรรมดาว่าชีวิตนี้ตกอยู่ในอำนาจของกฎธรรมชาติ มีความเป็นไปตามธรรมดาว่า ได้เริ่มต้นขึ้นแล้วด้วยการเกิด เมื่อมีการเริ่มต้นแล้วก็ต้องมีการสิ้นสุด คือ ความตาย ทุกคนจะต้องเป็นอย่างนี้ เป็นเรื่องธรรมดาของธรรมชาติ เป็นเรื่องของอนิจจัง ไม่มีเหตุผลใด ๆ ที่จะต้องเศร้าโศกเสียใจ คิดได้อย่างนี้แล้ว ก็จะไม่กลัวและไม่เกิดความทุกข์ หรือถ้าทุกข์เกิดขึ้นแล้ว ก็จะบรรเทาหรือขจัดปัดเป่าไปได้ในเวลาอันรวดเร็ว

5. พิจารณาให้หยั่งรู้สภาวะของสังขาร ด้วยการเจริญมนานุสสติขั้นสมถะไปสู่วิปัสสนา ให้รู้เท่าทันความจริงว่า ชีวิตนี้เป็นสังขาร อาศัยองค์ประกอบทั้งหลายมาประชุมกันขึ้น เกิดจากปัจจัยต่าง ๆ ที่ปรุงแต่งเป็นของไม่เที่ยง เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป การเกิดและการตายเป็นธรรมดาของชีวิตนั้น ไม่ใช่แต่ชีวิตที่สามารถมองเห็นเป็นร่างกายได้เท่านั้น แม้แต่องค์ประกอบต่าง ๆ ทุกส่วนของชีวิต และสิ่งทั้งหลายทั้งปวง ทั้งรูปธรรม

และนามธรรม ต่างตกอยู่ภายใต้กฎธรรมดาแห่งความไม่เที่ยงนี้ ทั้งหมดล้วนเกิดขึ้น ดำรงอยู่ แล้วก็ดับสลาย จะปรากฏรูปลักษณะอย่างไร ก็เป็นไปตามเหตุปัจจัย ไม่เป็นไปตามความอยากความยึดของผู้ใด หากปรารถนาทำอะไรให้เป็นอย่างไร ก็ต้องทำที่เหตุปัจจัย (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), 2540) เมื่อรู้เข้าใจเท่าทันความจริงนี้แล้ว จะหลุดลอยพ้นออกมาจากความยึดติดถือมั่นในสิ่งทั้งหลาย จิตใจจะเป็นอิสระ ปลอดโปร่ง ผ่องใสสว่าง ด้วยปัญญา เป็นอยู่ด้วยปัญญาและทำการต่าง ๆ ด้วยปัญญา เป็นสุขเบิกบานใจได้ทุกเวลา บรรลุอิสรภาพและสันติสุขที่แท้จริง

สรุปการประยุกต์ใช้มรณานุสสติคือการพิจารณาความจริงว่าชีวิตนั้นสั้นและไม่แน่นอน เพื่อให้เกิดความไม่ประมาทและลดความยึดมั่นในทรัพย์สินหรือบุคคล เมื่อตระหนักว่าทุกสิ่งเป็นไปตามกฎธรรมชาติและมีเพียงกรรมเท่านั้นที่เป็นสมบัติที่แท้จริง จะช่วยให้เผชิญความตายอย่างสงบ และนำไปสู่จิตใจที่เป็นอิสระด้วยปัญญา เข้าถึงสันติสุขอย่างแท้จริง

องค์ความรู้



แนวทางการเจริญมรณานุสสติเพื่อพัฒนาจิตเริ่มต้นจากการปฏิบัติในชีวิตประจำวัน โดยใน **ขั้นแรก** ผู้ปฏิบัติพึงมีสติระลึกถึงความตายเป็นอารมณ์ในทุกอิริยาบถ ไม่ว่าจะเป็นการยืน เดิน นั่ง หรือนอน เพื่อเป็นการเจริญสติให้ต่อเนื่องในทุกขณะ **ลำดับถัดมา**คือการตระหนักถึงความจริงที่ว่าชีวิตมนุษย์นั้นไม่มีกำหนดเวลาที่แน่นอนว่าจะดำรงอยู่ได้นานเพียงใด ซึ่งเป็นการฝึกฝนให้จิตรู้จักการเตรียมพร้อมต่อความตาย **ขั้นตอนที่สาม**คือการพิจารณาสาเหตุต่าง ๆ ที่นำไปสู่ความตายให้เป็นอารมณ์กรรมฐาน เพื่อส่งเสริมให้จิตใจเข้าสู่สภาวะสมาธิได้รวดเร็วยิ่งขึ้น **ในขั้นที่สี่** ผู้ปฏิบัติควรระลึกอยู่เสมอว่าชีวิตเป็นสิ่งที่ไม่แน่นอน เพื่อให้จิตตระหนักรู้ในหลักความจริงของชีวิต **ประการที่ห้า**คือการระลึกว่าความตายนั่นเป็นสิ่งที่ครอบงำสรรพสัตว์ทั้งปวงอย่างทั่วถึง ซึ่งเป็นรากฐานในการพัฒนาจิตให้ดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาท และใน **ขั้นตอนสุดท้าย**คือการระลึกว่า

ความตายอาจเกิดขึ้นได้จากโรคร้ายไข้เจ็บประการใดประการหนึ่ง เพื่อพัฒนาจิตให้รู้เท่าทันต่อความเปลี่ยนแปลงของสังขารหรือร่างกาย กระบวนการทั้งหกขั้นตอนนี้ถือเป็นแนวทางปฏิบัติเพื่อการพัฒนาจิตใจให้เกิดสติและปัญญาให้เข้าใจในสังขารของชีวิต

สรุป

มรณานุสติ คือ การระลึกถึงความตายและพิจารณาสาเหตุของความตาย เพื่อให้จิตใจสงบเป็นสมาธิ เห็นความจริง เกิดความเบื่อหน่ายในร่างกาย คลายออกจากกิเลส และปล่อยวางจากทุกข์ มรณานุสติ ตามแนวกรรมฐาน คือ การพิจารณาความจริงของชีวิต 4 ประการ ได้แก่ ความแก่ ความเจ็บ ความตาย และการพลัดพราก การเจริญมรณานุสติช่วยพัฒนาจิตใจและไม่ให้หลงตาย และสามารถประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันทำได้โดยการมีสติเตือนใจไม่ให้ประมาท ระงับกิเลส เจริญสติ และยกระดับจิตใจสู่การปฏิบัติวิปัสสนา การเผชิญความตายตามหลักมรณานุสติคือการเตรียมตัวก่อนตาย โดยมีสติระลึกถึงความตาย ทำให้เกิดความตั้งมั่นในความดี และมีชีวิตอยู่ด้วยสติปัญญา ทำให้จิตใจมีพลัง ดับความกลัว และมีความสุขในชีวิตประจำวัน

บรรณานุกรม

- ประพัฒน์ ศรีกุลกิจ. (2559). *พุทธจิตวิทยาว่าด้วยจิตภาวนา (สมถภาวนา)*. โฟกัสการพิมพ์.
- พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ). *ที่พึ่งอันเกษม*. (2549). ลิเบอร์ตีเพลส.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). (2546). *วิถีคิดตามหลักพุทธธรรม* (พิมพ์ครั้งที่ 9). บริษัทธรรมสาร จำกัด.
- _____. (2540). *รักษาใจยามป่วยไข้*. (พิมพ์ครั้งที่ 21). บริษัท สหธรรมมิก จำกัด.
- มหาวิทยาลัยกรณราชวิทยาลัย. (2535). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาวิทยาลัยกรณราชวิทยาลัย*. โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยกรณราชวิทยาลัย.
- มหาวิทยาลัยกรณราชวิทยาลัย. (2510). *วิสุทธิมรรค แปล ภาค 2 ตอน 1*. มหาวิทยาลัยกรณราชวิทยาลัย.
- สิวลี ศิริโล. (2545). *รวมบทความวิชาการจริยศาสตร์. ภาควิชามนุษยศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์ และมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล*.