

ศึกษาวิเคราะห์การเจริญมรณานุสติตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท

An Analytical study of Mindfulness of Death of according to Theravada Buddhism

พระวีรยุทธ วีรยุทธโท, พระมหาสุพร รกขิตธมฺโม, เบญจมาศ สุวรรณวงศ์

Phraweerayut Weerayuttho, Phramaha Suporn Rakkhitadhammo,

Benjamas Suwannawong

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครราชสีมา

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Nakhon Ratchasima Campus

E-mail: Manman9105095@gmail.com

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษามรณานุสติตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท 2) ศึกษาการเจริญมรณานุสติตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท และ 3) วิเคราะห์การเจริญมรณานุสติตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท

ผลการวิจัยพบว่า

1. มรณานุสติตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท พระวินัยปิฎก คือ การไม่ยึดมั่นถือมั่นในขั้น 5 พระสุตตันตปิฎก คือ ความตายหรือมรณะว่าไม่มีใครสามารถพ้นไปได้เลย ร่างกายมีแตกดับไปเป็นธรรมดาอันเป็นสัจธรรมของชีวิต และพระอภิธรรมปิฎก คือ มรณานุสติที่เป็นปัจจัยต่อกัน การเกิดขึ้นของชีวิตก็คือการเกิดขึ้นแห่งความทุกข์ หลักมรณานุสติในคัมภีร์วิสุทธิมรรค มรณานุสติที่เกี่ยวข้องด้วยปัญญา คือ การใช้ปัญญาพิจารณาถึงความตายอันจะมีแก่ตนและคนอื่น มรณานุสติในคัมภีร์วิสุทธิมรรค คือการเอาสติระลึกถึงมรณะ ความขาดไปแห่งชีวิตที่แตกดับสูญไปด้วยเหตุปัจจัยต่าง ๆ การเจริญมรณานุสติตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท ทำให้จิตใจเกิดเป็นสมาธิได้เร็ว

2. การเจริญมรณานุสติตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท การปฏิบัติมรณานุสติไปพิจารณาหรือระลึกถึงความตายต้องประกอบด้วย การมีความศรัทธา ด้วยความเพียร ด้วยความอดทน ด้วยสติปัญญา อาณิสสการเจริญมรณานุสติหรือการฝึกสมาธิ คือ บรรลุนิพพาน บรรลุอภิญญา การเจริญพรหมวิหาร 4 การเจริญมรรค 4 การพัฒนาสุขภาพร่างกายและสุขภาพจิต มรณานุสติจะตรงกับการเจริญมรรค 4 เพื่อการระลึกถึงความตาย ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค อธิบายถึงการปฏิบัติสมาธิเพื่อป้องกันความเสียหาย คือการมีอัปปนาโกศลมี 10 ประการ และจุดมุ่งหมายในคัมภีร์วิมุตติมรรค คือการอยู่เป็นสุขในปัจจุบัน การเสวยอารมณ์ทุกอย่างด้วยความใคร่ครวญ การได้โลกียอภิญญา และการบรรลุมรรคผล

3. วิเคราะห์การเจริญมรณานุสติตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท (1) การเจริญมรณานุสติเพื่อความไม่ประมาท โดยใช้สติสัมปชัญญะเพื่อพิจารณาอริยบททั้ง 4 ในการ ยืน เดิน นั่ง และนอน (2) การเจริญมรณานุสติในการกำหนดขันธ 5 เพื่อไม่ยึดมั่นถือมั่นละ อุปาทาน และเป็นการปฏิบัติธรรมโดยการพิจารณาเห็นด้วยปัญญาญาณ (3) การเจริญมรณานุสติเพื่อความเป็นสมาธิจะต้องพิจารณาไปตามลำดับขั้น ความตรึกตรอง ความอิ่มสุขใจ ความมีอารมณ์เดียว ไปตามลำดับขั้นทั้ง ฌาน 1 ฌาน 2 ฌาน 3 และฌาน 4 (4) การเจริญมรณานุสติเพื่อความรอบรู้เมื่อปฏิบัติสมบูรณ์แล้ว จะสามารถทำให้เกิดสมาธิในปัจจุบัน คือ การมีสติสัมปชัญญะ การระลึกได้ในขณะอารมณ์ที่เกิดขึ้น มีสมาธิในการควบคุมทั้งทางร่างกายและทางจิตใจ และ (5) การเจริญมรณานุสติเพื่อการดับทุกข์โดยกำหนดปฏิบัติตามหลักอริยมรรค คือ ทางอันประเสริฐ ซึ่งเป็นทางดำเนินของพระอริยะ มีหลักธรรมที่รวมเข้าเป็นอริยมรรค 8 ประการ คือ สัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ

คำสำคัญ: การเจริญมรณานุสติ

Abstract

The purpose of this research were: 1) To study of mindfulness in Theravada Buddhism, 2) To study of of mindfulness Death According in Theravada Buddhism. and 3) A study Analycal of mindfulness of Death according in Theravada Buddhism.

The research results found that:

1. Death according to Theravada Buddhism It is the adherence to the Suttanta Piṭaka 5 supplications, which is death or death that no one can escape. The body is broken and extinguished, which is the truth of life. And the Abhidhamma Pitaka is the death that is a factor. The birth of life is the birth of suffering. The principle of death in the holy scriptures Death related to wisdom is the use of wisdom to consider the death that will happen to oneself and others. Death in the Holy Scriptures is to take mindfulness to remember death Lack of life that is lost due to various factors, the growth of death according to Theravada Buddhism principles. Makes the mind concentrate quickly.

2. The development of death according to the principles of Theravada Buddhism the practice of death to contemplate or remember death must consist of having faith. With perseverance, with patience, with wisdom, the virtue of the development of death or meditation is attaining Nirvana,

attaining Apinya, the development of four Brahmaviharas, the development of four meditations, and the development of physical and mental health. Death corresponds to meditation 4 for the remembrance of death. In the Holy Scriptures Explains the practice of meditation to prevent damage. It is the existence of the Ten Appanikosalas and the purpose of the Vimuttimagga Scripture. is to live happily in the present to enjoy every emotion with introspection acquiring supernatural powers and attainment.

3. An analysis of the development of death according to Theravada Buddhism principles (1) The development of death for precaution by using mindfulness to consider the four noble ones in standing, walking, sitting and lying down and it is a Dhamma practice through contemplation with wisdom. singleness According to the hierarchy of Jhana 1, Jhana 2, Jhana 3, and Jhana 4 (4) The development of death for knowledge when practice is complete. will be able to induce concentration in the present is to have consciousness Recalling the moment of emotion concentrate on controlling both the body and the mind, and which is the way of the Buddha There are the 8 Noble Paths which are the 8 Noble Paths: Right View, Right Sangkappa, Right Speech, Right Kammanta, Right Livelihood, Right Waya, Right Mindfulness and Right Samadhi.

Keywords: Mindfulness of Death

1. บทนำ

ความทุกข์ทั้งหลายของสรรพสัตว์ล้วนเกิดจากตัณหา เป็นเหตุให้เวียนว่ายตายเกิดอย่างไม่มีที่สิ้นสุด ดังพุทธพจน์ “ภิกษุทั้งหลายข้อนี้แลเป็นทุกข์ขอยสัจ คือแม้ความเกิดก็เป็นทุกข์ แม้ความแก่ก็เป็นทุกข์ แม้ความเจ็บไข้ก็เป็นทุกข์ แม้ความตายก็เป็นทุกข์ ความประสบกับสิ่งอันไม่เป็นที่รักก็เป็นทุกข์ ความพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รักก็เป็นทุกข์ ความไม่ได้สิ่งที่ปรารถนาเป็นทุกข์” (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539: วิ.ม. (ไทย) 4/14/21) ส่วนบุคคลใดเจริญมรณสติ ต่อไปในภายหน้า บุคคลนั้นจะไม่สะดุ้งกลัวความตาย เหมือนกับบุคคลที่เห็นงูพิษแต่ไกลจับท่อนไม้คอยระวังตัวอยู่ฉนั้น เพราะเหตุนี้ท่านทั้งหลายพึงเจริญมรณสติเถิด เมื่อพิจารณาความตายนั่นอยู่เนือง ๆ ย่อมละความมัวเมาในชีวิตได้ หรือทำให้เบาบางลง พระพุทธเจ้าตรัสรับรองถึงการนึกถึงความตายทุก ๆ วันว่า จะทำให้เป็นคนไม่มัวเมาในความเป็นหนุ่มสาว หรือไม่มัวเมาในชีวิต ทำให้เร่งชวนชวนทำความดีต่าง ๆ ทำให้ไม่ทำความชั่วทั้งทางกาย ทางวาจาและทางใจ เมื่อบำเพ็ญมรณสติมาก ๆ เข้ามรรคก็จะเกิดขึ้น เมื่อเจริญมรณคมก ๆ เข้า ก็สามารถละสังโยชน์ได้ และอนุสัยย่อมสิ้นไป

ผู้เจริญมรณสตินี้อยู่เป็นประจำจะเป็นผู้ไม่ประมาทได้ความไม่ยินดีในภพทั้งปวง เป็นคนไม่กลัวความตาย เป็นผู้เตือนการทำบาป ไม่มากไปด้วยการสะสม ปราศจากความตระหนี่ เป็นผู้ไม่สะดุ้ง ไม่กลัวตาย ไม่หลงตาย ถ้ายังไม่ได้บรรลุธรรมในชาติปัจจุบันก็เป็นผู้มีสัจดีเป็นที่ไปเบื้องหน้า ผู้เจริญมรณสตินี้จะมีสติที่ประกอบไปด้วยความตายเป็นอารมณ์ ระงับเสียได้ซึ่งนิวรณ์ทั้งหลาย หลักมรณานุสติในคัมภีร์วิสุทธิมรรค คือยึดความตาย การปริกรรม และการพิจารณาสาเหตุที่ให้เกิดความตาย หลักทั้งสามเป็นสิ่งที่ตั้งของจิตใจ เพื่อให้เกิดความสงบเป็นสมาธิและมีชีวิตอยู่เป็นสุข (มหาวงศ์ ขาญบาลี, 2523: 345-348) การระลึกถึงความตายนั่นสอนให้ระลึกถึงความตายเรื่องเป็นเครื่องกระตุ้นเตือนใจตนเอง ว่าความตายเป็นเรื่องธรรมดาของชีวิต มันจะต้องเกิดขึ้นแน่นอน เป็นเรื่องสืบต่อจากเกิดในเมื่อมันเป็นเรื่องธรรมดาที่ไม่ต้องไปกลัว แต่มีข้อที่น่าพิจารณาว่า ความตายนั่นเป็นของแน่นอน แต่จะมาถึงเมื่อไรไม่แน่นอน ชีวิตของคนเราอาจจะสั้น หรืออาจจะยาว ไม่มีเครื่องกำหนดให้มองเห็นได้ชัดเจนเพราะฉะนั้นจึงควรใช้ความตายเป็นเครื่องเร่งรัดตนเองให้ตนเองไม่มีความประมาทที่ว่าไม่ประมาทก็คือ ชีวิตมีก็มีหน้าที่อะไรก็ควรเร่งรัดจัดทำชีวิตของตนจะมีค่าและมีความดีงามอย่างไรก็ควรเร่งขวนขวายประกอบกรรมที่จะให้เป็นอย่างนั้น ให้ชีวิตของตนมีคุณค่าให้อยู่อย่างมีประโยชน์ และตายไปก็มีคุณค่าเหลือทิ้งไว้เป็นประโยชน์แก่คนอื่นภายหลังด้วย และความตายเป็นสิ่งที่มีความหมายต่อชีวิต ไม่เฉพาะแต่ภายหลังเมื่อระบบชีวะในร่างกายหยุดการทำงาน หรือเมื่อชีวิตสิ้นสุดลงเท่านั้น แต่ในฐานะที่มนุษย์เป็นสิ่งมีชีวิตที่มีความสำคัญในการดำรงอยู่ และสามารถอนุมานถึงความสิ้นสุดการดำรงอยู่ของตนเองที่ต้องเกิดขึ้นอย่างแน่นอน เหมือนกันกับสิ่งมีชีวิตอื่น ๆ ทั้งหมด ดังนั้นการเข้าใจความตายย่อมมีผลกระทบต่อชีวิตตลอดการดำรงอยู่ที่เดียว

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาวิเคราะห์การเจริญมรณานุสติตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท เพื่อเป็นหลักในการพิจารณา เป็นเครื่องเตือนสติ ครั้นเมื่อความเจ็บป่วย ความแก่ และเมื่อความตายมาถึงจะได้นำหลักธรรมคำสอนมาเป็นเครื่องบรรเทาความโศกเศร้าอาลัยรำพัน เพราะความตายเป็นสิ่งที่จริงแท้แน่นอนของมนุษย์ทุกชีวิตทุกคนชั้นวรรณะ แต่ในช่วงที่มนุษย์ยังมีชีวิตอยู่ต้องปฏิบัติตนอย่างไรก่อนถึงกาลมรณ จะได้เกิดความสงบ ถูกคิดหันกลับมาปฏิบัติตามหลักคำสอนในพระพุทธศาสนา เกิดความเข้าใจแก่นแท้ของชีวิต ไม่หลงประมาทมัวเมาในชีวิต

2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษามรณานุสติตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท
2. เพื่อศึกษาการเจริญมรณานุสติตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท
3. เพื่อศึกษาวิเคราะห์การเจริญมรณานุสติตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท

3. วิธิดำเนินการวิจัย

3.1 ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร ผู้วิจัยมุ่งเน้นศึกษาเรื่องศึกษาวิเคราะห์การเจริญมรณานุสติตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท โดยมีขอบเขตการวิจัย ดังต่อไปนี้

1. ขอบเขตด้านเอกสาร

- 1) เอกสารชั้นปฐมภูมิ คือ พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับเฉลิมพระเกียรติพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ 2539
- 2) เอกสารชั้นทุติยภูมิ คือ วรรณกรรม รวมทั้งตำราเอกสารวิชาการและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2. ขอบเขตด้านเนื้อหา

การศึกษาวเคราะห์การเจริญมรณานุสติตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท ผู้วิจัยได้วางประเด็นขอบเขตด้านเนื้อหา ดังต่อไปนี้

- 1) ศึกษามรณานุสติตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท
- 2) ศึกษาการเจริญมรณานุสติตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท
- 3) ศึกษาวิเคราะห์การเจริญมรณานุสติตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท

4. สรุปผลการวิจัย

4.1 มรณานุสติตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท

ปรากฏสาระด้วยพระพุทธพจน์ที่กล่าวถึงสาเหตุของความทุกข์ของสรรพสัตว์ว่าเกิดจากตัณหา เป็นเหตุให้วนเวียนเกิด แก่ เจ็บ และตาย อย่างไม่มีที่สิ้นสุดว่า “ภิกษุทั้งหลาย ข้อนี้เป็นทุกข์สมุทัยอริสัจ คือตัณหาทำให้เกิดอีก ประกอบด้วยความเพิลิตเพลิน และความกำหนด ด้วยมีปกติให้เพิลิตเพลินในอารมณ์นั้น ๆ คือ กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา เมื่อเกิดตัณหาความทะยานอยากในสิ่งต่าง ๆ แล้วก็เกิดการแสวงหาอยากได้มา ก็หลงยินดีมัวเมา หากไม่ได้ก็เป็นทุกข์คร่ำครวญ หลงลืมไปว่าตนมีอายุเพียงน้อยนิด ไม่สามารถอยู่ค้าฟ้าเป็นอมตะได้ ซึ่งสรุปเป็นการยึดมั่นถือมั่นในอุปทานชั้น 5 ดังพุทธพจน์ว่า “ภิกษุทั้งหลาย ข้อนี้แลเป็นทุกข์ อริยสัจคือแม้ความเกิดก็เป็นทุกข์ แม้ความแก่ก็เป็นทุกข์ แม้ความเจ็บไข้ก็เป็นทุกข์ แม้ความตายก็เป็นทุกข์ ความประสบกับสิ่งอันไม่เป็นที่รักก็เป็นทุกข์ ความพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รักก็เป็นทุกข์ ความไม่ได้สิ่งที่ปรารถนาเป็นทุกข์ โดยย่ออุปทานชั้น 5 ก็เป็นทุกข์ฯ” (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539: วิ.ม. (ไทย) 4/14/21) พระวินัยปิฎก แม้จะมีได้กล่าวตรง ๆ ถึงมรณานุสติ แต่แก่นหลักคิดคือพฤติกรรมต่าง ๆ ที่ดีและไม่ดีนั้น ล้วนเกิดจากความอยากความต้องการอยากมีอยากเป็นและอยากได้กลายเป็นว่าอยู่ในสภาพอยากหรือเต็มไปด้วยความต้องการนาน ๆ เป็นเหตุให้ประมาทประพฤติดูราวกับว่าตนไม่มีวันตาย แต่เมื่อใกล้ตายก็ตื่นรนไม่ยอมตายสุดท้ายก็หนีไม่พ้นความตายเป็นกรรมที่ตนได้ก่อใน

พระสูตรตันตปิฎกมีเนื้อความเกี่ยวกับมรณสติ มีพระพุทฺธพจน์ที่ตรัสถึงอานิสงส์การเจริญมรณสติว่ามีผลมาก ดังมีพุทฺธพจน์ว่า “ภิกษุทั้งหลายภิกษุรูปใดเจริญมรณสติว่าโอหนอเราพึงเป็นอยู่ได้ตลอดคืนหนึ่งและวันหนึ่งเราพึงมนสิการถึงคำสอนของพระผู้มีพระภาคเราพึงทำกิจให้มากหนอ ภิกษุรูปใดเจริญมรณานุสติอย่างนี้ว่าโอหนอเราพึงเป็นอยู่ได้ตลอดวันหนึ่งเราพึงมนสิการถึงคำสอนของพระผู้มีพระภาคเราพึงทำกิจให้มากหนอ ภิกษุรูปใดเจริญมรณานุสติอย่างนี้ว่าโอหนอเราพึงเป็นอยู่ได้เพียงชั่วขณะฉัณบิณฑบาตมื้อหนึ่งเราพึงมนสิการถึงคำสอนของพระผู้มีพระภาคเราพึงทำกิจให้มากหนอ ภิกษุรูปใดเจริญมรณานุสติอย่างนี้ว่าโอหนอเราพึงเป็นอยู่ได้เพียงชั่วขณะเคี้ยวกินคำข้าวสี่ถึงห้าคำเราพึงมนสิการถึงคำสอนของพระผู้มีพระภาค เราพึงทำกิจให้มากหนอ เรากล่าวว่าภิกษุเหล่านี้ยังเป็นผู้ประมาทอยู่ ยังเจริญมรณานุสติอย่างเพลาเพื่อความสิ้นอาสวะทั้งหลาย ส่วนภิกษุรูปใดเจริญมรณานุสติอย่างนี้ว่าโอหนอเราพึงเป็นอยู่ได้เพียงชั่วขณะเคี้ยวกินคำข้าวหนึ่งคำ เราพึงมนสิการถึงคำสอนของพระผู้มีพระภาค เราพึงทำกิจให้มากหนอ และภิกษุรูปใดเจริญมรณานุสติอย่างนี้ว่าโอหนอเราพึงเป็นอยู่ได้เพียงชั่วขณะลมหายใจเข้าหายใจออกหรือหายใจออกหายใจเข้าเราพึงมนสิการถึงคำสอนของพระผู้มีพระภาคเราพึงทำกิจให้มากหนอ ภิกษุทั้งหลายเรากล่าวว่าภิกษุเหล่านี้เป็นผู้ไม่ประมาทอยู่เจริญมรณานุสติอย่างแรงกล้าเพื่อความสิ้นอาสวะทั้งหลาย เพราะเหตุนี้แลเธอทั้งหลายพึงสำเหนียกอย่างนี้ว่า เราทั้งหลายจักเป็นผู้ไม่ประมาทอยู่ จักเจริญมรณานุสติอย่างแรงกล้าเพื่อความสิ้นอาสวะทั้งหลาย ภิกษุทั้งหลายเธอทั้งหลายพึงสำเหนียกอย่างนี้แล” (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539: อภ.ฉก. (ไทย) 22/19/446) และสำหรับพระอภิธรรมปิฎก กล่าวถึง มรณานุสติที่เป็นปัจจัยต่อกัน การเกิดขึ้นของชีวิตก็คือการเกิดขึ้นแห่งความทุกข์ ชีวิตเกิดมาจากอวิชชา (ความไม่รู้จริง) หรือการรับรู้ที่ผิด ๆ แต่เมื่อชีวิตเกิดขึ้นแล้วสรรพสัตว์มีศักยภาพมีความสามารถที่จะดับอวิชชาทำความรู้ความเห็นให้ตรงให้ถูกต้องได้ ซึ่งมีผลเป็นความสุขอันประมาณมิได้ ดังพระพุทฺธพจน์ “เพราะอวิชชาเป็นปัจจัยสังขารจึงมีเพราะสังขารเป็นปัจจัยวิญญานจึงมี เพราะวิญญานเป็นปัจจัยนามรูปจึงมี เพราะนามรูปเป็นปัจจัยสฬายตนะจึงมี เพราะสฬายตนะเป็นปัจจัยผัสสะจึงมี เพราะผัสสะเป็นปัจจัยเวทนาจึงมี เพราะเวทนาเป็นปัจจัยตัณหาจึงมี เพราะตัณหาเป็นปัจจัยอุปาทานจึงมี เพราะอุปาทานเป็นปัจจัยภพจึงมีเพราะภพเป็นปัจจัยชาติจึงมี เพราะชาติเป็นปัจจัยชรามรณะโสกะปริเทวะทุกขะโทมนัสอุปายาสจึงมีกองทุกข์ทั้งมวลนี้มีการเกิดขึ้นด้วยอาการอย่างนี้” (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539: อภ.วิ. (ไทย) 35/225/219) มรณานุสติในพระไตรปิฎก พระวินัยปิฎก คือ เป็นการยึดมั่นถือมั่นในอุปาทานขั้น 5 หลักคิด คือ พุทธกิจกรรมต่าง ๆ ที่ดีและไม่ดีนั้นล้วนเกิดจากความอยากความต้องการอยากมีอยากเป็นและอยากได้กลายเป็นว่าอยู่ในสภาพอยากหรือเต็มไปด้วยความต้องการนาน ๆ เป็นเหตุให้ประมาท พระสูตรตันตปิฎก คือ ความตายหรือมรณะว่าไม่มีใครสามารถพ้นไปได้เลย ร่างกายมีแตกดับไปเป็นธรรมดาอันเป็นสัจธรรมของชีวิต และพระอภิธรรมปิฎก คือ มรณานุสติที่เป็นปัจจัยต่อกัน การเกิดขึ้นของ

ชีวิตก็คือการเกิดขึ้นแห่งความทุกข์ ชีวิตเกิดมาจากอวิชชา (ความไม่รู้จริง) หรือการรับรู้ที่ผิด ๆ มรณานุสติในคัมภีร์วิมุตติมรรค มีใจความว่า ความขาดแห่งชีวิตินทรีย์ นี้เรียกว่า มรณะ การระลึกถึงมรณะนี้เรียกว่า ปัจจุบันฐานของมรณานุสติ ความขาดไปของชีวิตแห่งบุคคลเป็น ลักษณะของมรณานุสติ ความไม่น่าพอใจเป็นรสของมรณานุสติ ความสุขสบายเป็นปทัฏฐานของมรณานุสติ มรณานุสติมีอยู่ 4 ประการ คือ (1) มรณานุสติที่เกี่ยวเนื่องด้วยทุกข์กังวล (2) เกี่ยวเนื่องด้วยความกลัว (3) เกี่ยวเนื่องด้วยอุเบกขา (4) เกี่ยวเนื่องด้วยปัญญา ความตาย (มรณะ) มีอยู่ 3 อย่าง ดังนี้ สมมุติมรณะ (ความตายที่ชาวโลกสมมติ เช่น ต้นไม้ตาย) สมุทเทมรณะ (การตัดกิเลส คือพระอรหันต์ตัดกิเลสทั้งปวง) และขณิกมรณะ (ตายไปในแต่ละขณะ คือความสิ้นไปในแต่ละขณะของสังขารทั้งปวง) อนึ่ง ความตายมี 2 อย่างคือกาลมรณะ (ตายก่อนเวลา เช่นความตายเพราะการฆ่าตัวตาย เพราะถูกฆ่า หรือเพราะเจ็บป่วย เพราะถูกตัดช่วงเจริญวัยของชีวิตโดยไม่มีเหตุ) และกาลมรณะ (ตายไปตามกาลเวลา ความตายเพราะสิ้นอายุ หรือเพราะความชรา) (พระอุปติสสเถระ, 2557: 245-246) และมรณานุสติในคัมภีร์วิสุทธิมรรค คือการเอาสติระลึกถึงมรณะ ความขาดไปแห่งชีวิตที่แตกดับสูญไปด้วยเหตุปัจจัยต่าง ๆ การแตกดับในที่นี้หมายถึงการแตกดับของสังขาร คือรูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณได้แตกดับลงหรือหยุดการทำงาน ไม่มีการพัฒนาใด ๆ ดังนั้นการแตกดับแห่งสังขารนี้ในทางพุทธศาสนาจึงสมมติว่า “ตาย” เพื่อไม่ให้ความตายมาเป็นทุกข์จึงต้องรักษาจิตใจให้สงบด้วยการปฏิบัติมรณานุสติ คือการระลึกถึงความตายอยู่เนื่อง ๆ เพื่อให้เกิดความไม่ประมาทในกิจทั้งปวง แล้วจะได้สร้างบุญบารมีความดีใส่ตัวเอง ก่อนความตาย หลักมรณานุสติในคัมภีร์วิสุทธิมรรค คือยึดความตาย การบริกรรม และการพิจารณาสาเหตุที่ให้เกิดความตาย หลักทั้งสามเป็นสิ่งที่ตั้งของจิตใจ เพื่อให้เกิดความสงบ เป็นสมาธิและมีชีวิตอยู่เป็นสุข (มหาวงศ์ ชาญบาลี, 2523: 345-348) การเจริญมรณานุสติตามหลักคำสอนในพระพุทธศาสนา ทำให้จิตใจเกิดเป็นสมาธิได้เร็ว เป็นผู้รู้เท่าทันความเปลี่ยนแปลงของสังขาร เป็นผู้ตระหนักรู้หลักความจริงในชีวิต เป็นผู้รู้จักเตรียมตัวก่อนตาย การเตรียมตัวตายด้านร่างกาย การเตรียมตัวตายด้านจิตใจ การเตรียมตัวตายด้านสังคม และเป็นการเตรียมตัวตายตามหลักพุทธธรรม

4.2 การเจริญมรณานุสติตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท

มรณานุสติเมื่อนักปฏิบัติแล้วจะเข้าถึงสมาธิได้เพียงอุจารสมาธิ และอย่างสูงสุดเป็นพิเศษคือถึงขั้นปฐมฌานเท่านั้น และเมื่อจะเจริญมรณานุสติควรปลีกตัวออกไปอยู่ในที่สงบ และสงัดไปจดจ่ออยู่กับอารมณ์นั้น โดยคิดถึงความตายที่จะเกิดขึ้นและชีวิตของเราย่อมจบสิ้นลงในการระลึกถึงความตาย ต้องให้มีสติกำกับตลอดเวลา ในขณะที่เดียวกันก็มีความสนใจและเข้าใจ โดยความตายที่ระลึกถึงนั้น ท่านกล่าวถึงลักษณะการระลึกถึงไว้ ดังนี้ 1) มรณานุสติที่เกี่ยวเนื่องด้วยทุกข์กังวล เช่น ความโศกเศร้าที่เกิดแก่มารดา เพราะระลึกถึงความตายของบุตรอันเป็นที่รัก 2) มรณานุสติที่เกี่ยวเนื่องด้วยความกลัว เช่น การระลึกถึงความตายที่

เกิดขึ้นอย่างกะทันหันของบุตร 3) มรณานุสติที่เกี่ยวข้องด้วยอุเบกขา เช่น การระลึกถึงความตายของสัปเหร่อที่เคยชินกับความตายจนวางเฉย ไม่รู้สึกสลดหรือสังเวชใจ 4) มรณานุสติที่เกี่ยวข้องด้วยปัญญา เช่น เมื่อระลึกถึงความตายแล้วเห็นว่าเป็นธรรมชาติของชีวิต เกิดความเบื่อหน่ายในการเวียนว่ายตายเกิด (พระมหาบุญกัณหา อภิปุณฺโณ (บุญศักดิ์), 2548: 86) การเจริญสมาธิในคัมภีร์วิมุตติมรรคท่านอุปติสสะกล่าวไว้สั้น ๆ กระชับจับใจความง่าย เพื่อให้คนปฏิบัติได้เข้าใจในเนื้อหาเกี่ยวกับการเจริญสมาธิโดยได้อธิบายวิธีทำสมาธิให้เกิดขึ้น คือ ถ้าบุคคลปรารถนาจะทำสมาธิให้เกิดขึ้น ประการแรกทีเดียว เธอต้องเข้าหาผู้มีคุณธรรมสูง ถ้าในครั้งแรกโยคีปรารถนาจะเจริญสมาธิอันยอดเยี่ยม แต่เธอไม่มีกัลยาณมิตร เธอจะขาดความมุ่งมั่น เปรียบเหมือนบุคคลผู้เดินทางไกลตามลำพัง ไม่มีผู้นำทาง เมื่อเธอเดินทางสัญจรตามลำพัง ก็เสมือนช้างที่ไม่มีขอสับ ถ้าโยคีปฏิบัติได้รับฟังคำแนะนำและการตักเตือนจากกัลยาณมิตร เธอย่อมสามารถรอดพ้นจากความยุ่งยากนานัปการและปฏิบัติให้ถูกวิธีได้ ถ้าเธอมีความเพียรอย่างไม่ทอดถอยและฝึกฝนตนเองอย่างเคร่งครัด เธอย่อมสามารถบรรลุสมาธิอันยอดเยี่ยมได้ (พระมหาบุญกัณหา อภิปุณฺโณ (บุญศักดิ์), 2548: 48) และการเจริญมรณานุสติในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ก่อนที่จะเจริญหรือปฏิบัติจะต้องเข้าใจและมีศัลยวิสุทธิเพื่อชำระให้เป็นปกติและเมื่อปฏิบัติแล้วจะต้องรับเอามาปฏิบัติเพื่อให้เกิดสมาธิในการที่จะเจริญมรณานุสติสืบต่อไป การเจริญมรณานุสติพระพุทโธชาจารย์กล่าวถึง หมายถึง “อารมณ์กรรมฐานที่ท่านได้แสดงไว้ในหนังสือวิสุทธิมรรคเพื่ออธิบายถึงอารมณ์และวิธีเจริญสมาธิ มี 40 อย่าง แบ่งออกเป็น 7 หมวด” (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539: วิสุทธิ, 1/60-61) และมรณานุสติอยู่ในหมวด อนุสติ 10 ประการ คือ การระลึกถึงความตาย ซึ่งการเจริญสมาธิทำได้หลายวิธี การเจริญสมาธิหรือมรณานุสติอย่างเป็นแบบแผนในคัมภีร์วิสุทธิมรรคนั้นจะต้องปฏิบัติตามขั้นตอน 5 ประการ คือ 1) ตัดปิลิปโปธ 2) เข้าหากัลยาณมิตร 3) รับหรือเรียนกรรมฐานที่เหมาะสมกับจริตของตน 4) อยู่ในวัดหรือวิหารที่เหมาะสมแก่การเจริญสมาธิ และ 5) ปฏิบัติตามวิธีเจริญสมาธิ เมื่อปฏิบัติตามขั้นตอนทั้ง 5 ประการนี้แล้ว จิตก็ประณีตละเอียดขึ้นเป็นลำดับจนในที่สุดจะเข้าถึงสภาวะที่เรียกว่า ฌาน ฌานมี 8 ชั้น เรียกว่า สมาบัติ 8 อันเป็นขั้นสูงสุดของการเจริญสมาธิ แต่สำหรับผู้ที่เป็นพระอนาคามีที่ได้สมาบัติ 8 หรือพระอรหันต์ประเภทอุกโกฏฐภาควิมุตตะจะก้าวขึ้นสูงไปอีกชั้นหนึ่งคือ สามารถเข้านิโรธสมาบัติได้

4.3 วิเคราะห์การเจริญมรณานุสติตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท

1. การเจริญมรณานุสติเพื่อความไม่ประมาท (กำหนดอิริยบท 4) การพิจารณา มรณานุสติเพื่อกำหนดอิริยบท 4 คือ การกำหนดด้วยการใช้สติสัมปชัญญะเข้ามาพิจารณา ในอิริยบท คือ การยืน การเดิน การนั่ง และการนอน เพื่อครอบคลุมการเคลื่อนไหวต่าง ๆ อย่างมีสติ เพื่อความรู้สึกตัวอยู่ในขณะอิริยบทต่าง ๆ จนไปถึงการรู้ตนเองด้วยท่าทางอิริยบทต่าง ๆ ทั้ง 4 เพื่อความไม่ประมาทในอิริยบททั้ง 4 ด้วยสติสัมปชัญญะ พระพุทธองค์ทรงแสดง

สติสัมปชัญญะให้พระเจ้าอชาตศัตรูฟังว่า ผู้ที่ประกอบด้วยสติสัมปชัญญะ คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ทำความรู้สึกตัวในการก้าวไป การถอยกลับ การแลดู การเหลียวดู การคู้เข้า การเหยียดออก การครองสังฆาฏิบาตรและจีวร การฉัน การตัก การเคี้ยวการลิ้ม การถ่ายอุจจาระปัสสาวะ การเดิน การยืน การนั่ง การนอน การตื่น การพูด การนิ่งมีความรู้สึกตัวทั่วพร้อมเชื่อว่าเป็นผู้ที่ประกอบด้วยสติสัมปชัญญะ (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539: ที.ส., (ไทย) 9/214/73) โดยสติสัมปชัญญะ คือ การทำความรู้สึกตัวในการก้าวไป การถอยกลับ การแลดู การเหลียวดู การคู้เข้า การเหยียดออก การครองสังฆาฏิบาตรและจีวร การฉัน การตัก การเคี้ยวการลิ้ม การถ่ายอุจจาระปัสสาวะ การเดิน การยืน การนั่ง การนอน การตื่น การพูด การนิ่ง มีความรู้สึกตัวทั่วพร้อมเชื่อว่าเป็นผู้ที่ประกอบด้วยสติสัมปชัญญะ (จำลอง ดิษยณฺธิช, 2549: 9) การเจริญมรณานุสติเพื่อความไม่ประมาท โดยการใช้สติสัมปชัญญะเพื่อพิจารณาอริยบททั้ง 4 ในการยืน เดิน นั่ง และนอน เพื่อให้การกำหนดรู้ว่า การยืน การเดิน การนั่ง และการนอนนั้นย่อมมีโอกาสดิพลาดหากขาดสติสัมปชัญญะ โดยรู้ตัวและระลึกได้เพื่อป้องกันความประมาทที่จะเกิดขึ้นในขณะอริยบททั้ง 4 และยังส่งผลถึงการกำหนดขั้นพื้นฐานไปสู่อริยบทที่รวมความพร้อม เพื่อการบรรลุธรรมในขั้นต่าง ๆ กระทั่งสูงสุดต่อไปในพระพุทธศาสนาเถรวาท

2. การเจริญมรณานุสติเพื่อความไม่ยึดมั่นถือมั่น (กำหนดขั้น 5) การเจริญมรณานุสติในการกำหนดขั้น 5 เพื่อละอุปาทานขั้น ในพระไตรปิฎกแสดงความหมายของอุปาทานไว้ดังนี้คือ อุปาทาน หมายถึง ความกำหนดด้วยอำนาจความพอใจในรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ดังปรากฏในอุปาทานปริวัตตนสูตร กล่าวไว้ว่า ภิกษุทั้งหลาย อุปาทานขั้น 5 ประการนี้ อุปาทานขั้น 5 ประการ อะไรบ้าง คือ 1) รูปาทานขั้น (อุปาทานขั้น คือ รูป) 2) เวทูปาทานขั้น (อุปาทานขั้น คือ เวทนา) 3) สัญญูปาทานขั้น (อุปาทานขั้น คือ สัญญา) 4) สังขารูปาทานขั้น (อุปาทานขั้น คือ สังขาร) และ 5) วิญญาณูปาทานขั้น (อุปาทานขั้น คือ วิญญาณ) ตราบใด เรายังไม่รู้ชัดอุปาทานขั้น 5 ประการนี้ โดยเวียนรอบ 4 ครั้ง ตามความเป็นจริง ตรานั้น เราก็ไม่ยืนยันว่า เป็นผู้ตรัสรู้โดยชอบซึ่งสัมมาสัมโพธิญาณอันยอดเยี่ยมในโลกพร้อมทั้งเทวโลก มารโลก พรหมโลก ในหมู่สัตว์ พร้อมทั้งสมณพราหมณ์ เทวดาและมนุษย์” (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539: ส.ช., (ไทย) 17/56/81) การเจริญมรณานุสติในการกำหนดขั้น 5 เพื่อการไม่ยึดมั่นถือมั่นละอุปาทาน และเป็นเป็นการปฏิบัติธรรมโดยการพิจารณาเห็นด้วยปัญญาญาณ ซึ่งเป็นสภาพธรรมชาติของจิตรู้สภาวะธรรมซึ่งเป็นลักษณะขององค์ประกอบของขั้นแต่ละอย่างที่อิงอาศัยกันเกิดขึ้นในกระบวนการธรรมชาติของชีวิตที่เป็นอาการปรากฏในระหว่างปฏิบัติตามกฎพระไตรลักษณ์ ด้วยปัญญาที่รู้ชัดสภาวะลักษณะจนสามารถหลุดพ้นจากทุกข์หรือขั้น 5 ได้ โดยมีรูปขั้นหรือเรียกอีกอย่างว่ารูปธาตุขั้นเป็นส่วนกายหรือรูปธรรม และมีเวทนาขั้น สัญญาขั้น สังขารขั้น วิญญาณขั้นที่อิงอาศัยกันเกิดขึ้น

3. การเจริญมรณานุสติเพื่อความเป็นสมาธิ (กำหนดมาน 4) สมาธิตามหลักพระพุทธศาสนาทั้ง 3 ระดับ มีพลังที่แตกต่างกันโดยสมาธิในระดับอุچارสมาธิเป็นสมาธิเมื่อจิตตั้งมั่นโดยละนิวรณ์ทั้ง 5 (นิวรณ์ 5 หมายถึง สิ่งที่ยึดติดไม่ให้ก้าวหน้าในคุณธรรม ประกอบด้วย 1) กามฉันทะ (ความพอใจในกาม) 2) พยาบาท (ความคิดร้าย) 3) ถีนมทระ (ความหดหู่และเชื่องซึม) 4) อุทธัจจกุกกุจ และ 5) วิจิกิจฉา (ความลังเลสงสัย) ได้ เป็นช่วงที่เกิดปฏิกากนิมิต (ภาพที่มองเห็นในใจของสิ่งที่ใช้เป็นอารมณ์กรรมฐาน ซึ่งประณตลิกซึ่งเลยจากขั้นที่เป็นภาพติดตาไปอีกขั้นหนึ่ง เป็นการเกิดสัญญาบริสุทธิ์ปราศจากสีปราชจากมลทินสามารถนึกขยายหรือย่อส่วนได้ตามความปรารถนา (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539: สุธธิ, 1/160,187) เป็นสมาธิจวนเจียนจะแน่วแนโดยสมบูรณ์ ใกล้จะถึงฌาน เมื่อชำนาญคุ้นดีแล้ว ก็จะแน่วแนกลายเป็นอัปปนาสมาธิ อันเป็นองค์แห่งฌานต่อไป การเจริญมรณานุสติเพื่อให้เกิดสมาธินั้น เพื่อกำหนดในหมวดของอนุสติ 10 ประการ และมรณานุสติ เป็นการระลึกถึงความตายอันจะมาถึงตน โดยให้มีคำภาวนา ว่า 1) สัตตัง มรณัง ธูวัง ความตายของสัตว์ทั้งหลายเป็นของยังยืน 2) ชีวิตัง อัทธูวัง ชีวิตเป็นของไม่ยังยืน 3) อวัสสัง มยา มริตัพพัง เราจะต้องตายแน่ 4) มรณปริโยสานัง เม ชีวิตัง ชีวิตของเรามีความตายเป็นที่สุด 5) ชีวิตะเมวะ อนียตัง ชีวิตเป็นของไม่เที่ยง และ 6) มรณัง นียตัง ความตายเป็นของเที่ยง (พระปลัดวิสุทธิ์ คุตตขโย, 2548: 64) ในคัมภีร์วิมุตติมรรค ท่านพระอุปัชฌายะเถระได้ให้ความหมายของสมาธิไว้ในคัมภีร์วิมุตติมรรคว่า โยคีมีจิตบริสุทธิ์ บากันมั่นคง ประกอบด้วยธรรมที่มีความสงบเป็นอนิสังส และเป็นผู้ไม่ฟุ้งซ่าน นี้เรียกว่า สมาธิ อีกอย่างหนึ่ง สมาธิหมายความว่า ความตั้งมั่น คือ ตั้งอยู่สมาธิเสมอ หมายถึง การดำรงจิตและเจตสิกไว้ในอารมณ์หนึ่งเดียว และความไม่ยอมให้จิตของตนลุ่มไปตามแรงพายุคืออาราคะเปรียบได้กับเปลวแห่งประทีปที่สว่างจ้าอยู่ด้านหลังพระราชวัง (พระปลัดวิสุทธิ์ คุตตขโย, 2548: 40) การเจริญมรณานุสติเพื่อความเป็นสมาธิจะต้องพิจารณาไปตามลำดับขั้น ความตรึกตรอง ความอึดอึดใจ ความมีอารมณ์เดียว ไปตามลำดับขั้นทั้ง ฌาน 1 ฌาน 2 ฌาน 3 และฌาน 4 เพื่อเข้าถึงความแน่วแนแห่งจิต ความตั้งมั่นของสภาวะจิตที่มีอารมณ์เดียวในการระลึกลึกถึงถึงความตายเป็นแน่แท้ชีวิตจะต้องตายเป็นแน่แท้ในที่สุดรอบของการเกิดขึ้นมาเป็นมนุษย์

4. การเจริญมรณานุสติเพื่อความรอบรู้ (กำหนดปัญญา) การเจริญมรณานุสติเพื่อการรอบรู้หรือมีสติปัญญาในการพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นทั้งในรูปธรรมและนามธรรม จนสามารถเข้าถึงความรู้อันสูงสุดจากการปฏิบัติตามลำดับทั้งเป็นสมถกรรมฐานและวิปัสสนาญาณ ซึ่งเป็นความรอบรู้ ความรู้ชัด ความรู้แจ้ง คือรู้เหตุรู้ผล รู้ในสิ่งที่ประโยชน์และสิ่งที่มีโทษประโยชน์ รู้ในสิ่งที่ควรและสิ่งที่ไม่ควร ในพระพุทธศาสนาถือว่าปัญญาเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดประการหนึ่ง เพราะการกระทำทุกอย่างล้วนต้องอาศัยปัญญาทั้งที่เป็นโลกียะ และปัญญาที่เป็นโลกุตระทั้งนั้น เมื่อมนุษย์มีปัญญาทำให้สังคมอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุข ผลของการพัฒนาปัญญา (วิปัสสนาปัญญา) ทำให้ได้บรรลุปัญญาขั้นสูงที่เรียกว่า ญาณ

5. การเจริญมรณานุสติเพื่อความพ้นทุกข์ (กำหนดอริยมรรค 8) การพิจารณา มรณานุสติเกี่ยวกับทุกข์ที่เกิดขึ้นนั้น ในอริยสัจข้อที่ 4 กล่าวถึง มรรคสิ่งที่ควรเจริญคือ หนทางที่นำไปสู่ความดับทุกข์ มรรคคือทางปฏิบัติมีองค์ประกอบอยู่ 8 ประการ คือ สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ และสัมมาสมาธิ (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539: วิ.ม., (ไทย) 4/13/21) องค์ธรรม 8 ประการนี้มีจุดหมายส่งเสริมการฝึกฝนหลักปฏิบัติ 3 ประการให้สมบูรณ์ คือ การประพฤติทางจริยธรรม สมาธิ และการปฏิบัติทางจิตและปัญญาคือความรู้แจ้ง บุคคลควรพัฒนาให้เจริญขึ้นไปพร้อม ๆ กันอย่างต่อเนื่องในชีวิตประจำวัน อริยมรรค เป็นหลักธรรมที่มีความสำคัญยิ่งในทางพระพุทธศาสนา เพราะเป็นกระบวนการหรือวิธีการปฏิบัติ ที่ผู้ปฏิบัติ ตามแล้ว ทำให้เกิดปัญญาญาณ ทำให้คลายความยึดมั่น ถือมั่น ก่อให้เกิดความสงบกายสงบใจ ทำให้รู้ยิ่ง และสามารถกระทำให้ถึงที่สุดแห่งทุกข์ คือ พระนิพพานได้ ดังข้อความใน ธรรมจักกัปปวัตตนสูตรว่า (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539: ส.มหา., (ไทย) 19/1081/593) มัชฌิมาปฏิปทาที่ตลาดคได้ตรัสรู้ อันเป็นปฏิปทาก่อให้เกิดจักขุ (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539: ส.มหา., (ไทย) 19/1081/595) ก่อให้เกิดญาณ เป็นไปเพื่อสงบระงับ เพื่อรู้ยิ่ง เพื่อตรัสรู้ เพื่อนิพพานนั้น คือ อริยมรรค การเจริญมรณานุสติเพื่อความดับ

ทุกข์ ผู้ปฏิบัติตามหลักธรรมในอริยมรรคมีองค์ 8 ได้ชื่อว่า ดำเนินตามทางสายกลาง หรือเรียกว่า มัชฌิมาปฏิปทา ข้อปฏิบัติอันเป็นทางสายกลางย่อมประสบผลสำเร็จ คือ ยังมรรคผลนิพพานให้เกิดขึ้นได้ การเจริญมรณานุสติเพื่อการดับทุกข์โดยกำหนดปฏิบัติตามหลักอริยมรรค คือ ทางอันประเสริฐ ซึ่งเป็นทางดำเนินของพระอริยะ มีหลักธรรมที่รวมเข้าเป็นอริยมรรค 8 ประการ คือ สัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ จึงเรียกว่า อริยมรรคมีองค์ 8 เป็นหลักธรรมสำคัญซึ่งเป็นหลักปฏิบัติที่นำพาบุคคลผู้ปฏิบัติให้บรรลุญาณธรรม คือ ความเป็นพระอริยบุคคล 4 จำพวก ได้แก่ พระโสดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามี และพระอรหันต์ ทำให้พ้นจากทุกข์ในสังสารวัฏทั้งปวง

สรุป

การเจริญมรณานุสติ การใช้สติสัมปชัญญะเพื่อพิจารณาอริยบททั้ง 4 ในการยืน เดิน นั่ง และนอน เพื่อให้การกำหนดรู้ว่า การยืน การเดิน การนั่ง เพื่อความไม่ประมาท การใช้สติกำหนดชั้น 5 เพื่อการไม่ยึดมั่นถือมั่นละอุปาทานชั้น 5 และเป็นเป็นการปฏิบัติธรรมโดยการพิจารณาเห็นด้วยปัญญาญาณ ซึ่งเป็นสภาพธรรมชาติของจิตรู้สภาวธรรมซึ่งเป็นลักษณะขององค์ประกอบของชั้น 5 แต่ละอย่างที่ยึดอาศัยกันเกิดขึ้นในกระบวนการธรรมชาติของชีวิตที่เป็นอาการปรากฏในระหว่างปฏิบัติตามกฎพระไตรลักษณ์ การใช้สติเพื่อความเป็นสมาธิจะต้องพิจารณาไปตามลำดับขั้น ความตรึงตรอง ความอึดสุขใจ ความมีอารมณ์เดียวไปตามลำดับขั้นทั้ง ฌาน 1 ฌาน 2 ฌาน 3 และฌาน 4 เพื่อเข้าถึงความแน่วแน่แห่งจิต การเจริญมรณานุสติเพื่อความรอบรู้เมื่อปฏิบัติสมบูรณ์แล้ว จะสามารถทำให้เกิดสมาธิในปัจจุบันคือการมีสติสัมปชัญญะ การระลึกได้ในขณะอารมณ์ที่เกิดขึ้น มีสมาธิในการควบคุมทั้งทางร่างกายและทางจิตใจ และการใช้สติกำหนดปฏิบัติตามหลักอริยมรรค คือ ทางอันประเสริฐ ซึ่งเป็นทางดำเนินของพระอริยะ มีหลักธรรมที่รวมเข้าเป็นอริยมรรค 8 ประการ คือ สัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ จึงเรียกว่า อริยมรรคมีองค์ 8

5. อภิปรายผลการวิจัย

การเจริญมรณานุสติเป็นการระลึกถึงความตายอยู่เนื่อง ๆ เพื่อลดละความไม่ประมาทในชีวิต เมื่อผู้ปฏิบัติอย่างเคร่งครัดหรือปฏิบัติอย่างจริงจังแล้ว สติมีความตั้งมั่นในชั้น 5 ทั้งทางร่างกายและจิตใจ ก็จะสามารถเข้าใจระบบของชีวิต เพื่อความเป็นไปตามหลักไตรลักษณ์ และทั้งนี้เพื่อความไม่หวั่นไหวทางอารมณ์ที่มากกระทบทั้งทางร่างกายและจิตใจ ไม่สะดุ้งต่อความตายที่จะเกิดขึ้น “สมาธิที่เกิดจากการเจริญมรณานุสติจึงมีคุณค่าและผลอย่างมาก สามารถทำให้มีสติสัมปชัญญะรู้ตัวตลอดเวลา สามารถแก้ปัญหาต่าง ๆ ของชีวิตได้ดียิ่งขึ้นและได้ประโยชน์อย่างยิ่งคือความหลุดพ้นการกิเลสอาสวะทั้งหลายได้ในที่สุด

(พระมหามงคล สิริมงคล (นิยมเหมาะ), 2551: บทคัดย่อ) และสามารถปฏิบัติไปเพื่อจุดมุ่งหมายทางพระพุทธศาสนาได้ คือ พระนิพพาน

6. ข้อเสนอแนะ

6.1 ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1. ส่งเสริมให้มีการศึกษาการปฏิบัติธรรมในสถานศึกษาเพื่อกระจายความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติสมาธิแบบมรณานุสติตามหลักพระพุทธศาสนา
2. ส่งเสริมให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องหรือท้องถิ่นได้เข้าร่วมกิจกรรมของสถานศึกษา หรือร่วมปฏิบัติธรรมแล้วอบรมความรู้ให้แก่บุคลากรหรือผู้ที่เกี่ยวข้องเพื่อนำไปปฏิบัติอย่างถูกต้อง

6.2 ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาวิเคราะห์การเจริญมรณานุสติตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาทแบบสอบถามหรือเจาะจงพื้นที่วิจัย
2. ควรศึกษาวิเคราะห์การเจริญมรณานุสติตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาทโดยสามารถนำมาเปรียบเทียบกับศาสตร์สมัยใหม่ของการปฏิบัติเพื่อการควบคู่สืบไป

7. องค์ความรู้ที่ได้รับ

1. ทำให้ทราบความหมาย ความสำคัญ ประโยชน์ และจุดมุ่งหมายมรณานุสติตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาทในการศึกษาเรียนรู้
2. ทำให้ทราบหลักการ วิธีการ แนวทางของการเจริญมรณานุสติตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาทในการนำไปเพื่อการปฏิบัติจริง
3. ทำให้ได้การวิเคราะห์ถึงความไม่ประมาท การกำหนดชั้น 5 การกำหนดสมาธิ การกำหนดให้เกิดปัญญา และการกำหนดอริยมรรค 8 การเจริญมรณานุสติตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาทในการปฏิบัติและนำผลปฏิบัติมาใช้อย่างถูกต้องดีงาม

เอกสารอ้างอิง

- จำลอง ดิษยวณิช. (2549). *วิปัสสนากรรมฐานและเชาวน์อารมณ์*. เชียงใหม่: พิมพ์ที่โรงพิมพ์แสงศิลป์.
- พระปลัดวิสุทธิ์ คุตตชโย. (ม.ป.ป.). *คู่มือการเรียนการสอนปริจเฉทที่ 8, 9 (ชั้นมัธยมศึกษาอาภิธรรมมิกะโท)*.
- พระมหาบุญกัณหา อภิปัญโญ (บุญศักดิ์). (2548). *การศึกษาเปรียบเทียบเรื่องสมาธิในคัมภีร์วิสุทธิมรรคกับคัมภีร์วิมุตติมรรค*. วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย.

พระมหามงคล สิริมงคล (นิยมเหมา). (2551). การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องมรณานุสติตาม
แนวพุทธปรัชญาเถรวาท. **วิทยานิพนธ์ศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย:
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย.

พระอุทิศสเถระ. (2557). **วิมุตติมรรค**. พระพรหมบัณฑิต (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) แปลจาก
ฉบับภาษาอังกฤษ. พิมพ์ครั้งที่ 9. กรุงเทพมหานคร: สยามปริทัศน์.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราช
วิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

มหาวงศ์ ชาญบาลี. (2523). **วิสุทธิมรรค**. กรุงเทพมหานคร: ธรรมบรรณาการ.