

มรณัสสติ ระลึกถึงความตาย

สุขญา ศิริธัญญกร
ผู้จัดการสำนักพิมพ์ มจร.

เมื่อพูดถึงความตายแล้ว หากเรียนรู้เรื่องความตายก็จะเป็นการดีไม่น้อย เพราะเมื่อมีการตายกันมาก สิ่งตามมา ก็คือความเศร้าโศกเสียใจของญาติพี่น้อง ดังนั้น จึงจะขอกล่าวถึงให้เรียนรู้เรื่องความตาย และการระลึกความตายกัน จะกล่าวตามลำดับดังนี้

ความหมายของความตาย

ธรรมดาคนเราเกิดมาแล้ว มีความตายเป็นที่สุด เพราะไม่ว่าคนหนุ่มคนสาว คนแก่หรือเด็ก มั่งมีหรือยากจน ล้วนมีความตายเป็นที่สุด ทุกชีวิตมุ่งหน้าสู่ความตาย

เมื่อพูดถึงความตายแล้ว ความตายของคนเรา ในภาษาไทยของเรา เรียกว่ามรณะ มาคู่ชาตะ ชาตะแปลว่าเกิด ส่วนมรณะ แปลว่าตาย ลักษณะของคนที่ตาย สรุปลักษณะก็คือนินมหายใจ หรือร่างกายหยุดการเคลื่อนไหวหรือหยุดการทำงานทุกส่วน หรือการที่ร่างกายแตกสลายไป หรือความขาดสูญของชีวิตในภพหนึ่ง

ในคัมภีร์สังยุตตนิกาย นิทานวรรค และคัมภีร์วิภังค์ ได้ให้ความหมายของความตายไว้ว่า ความตาย หมายถึง ความจืด ความเคลื่อนไป ความทำลายไป ความหายไป ความตายกล่าวคือ มฤตยู การทำกาละ ความแตกแห่งขันธ์ ความทอดทิ้งร่างกาย ความขาดแห่งชีวิตินทรีย์ ของเหล่าสัตว์นั้นๆ จากหมู่สัตว์นั้นๆ

ราชบัณฑิตยสถานกล่าวถึงความตายว่าหมายถึงการสิ้นใจ การสิ้นชีวิต การไม่เป็นอยู่ต่อไป การเคลื่อนไหวไม่ได้

พระเทพเวที (ประยุทธิ์ ปยุตฺโต) กล่าวถึงความตายว่าหมายถึงความสลายแห่งขันธ์ ความขาดชีวิตินทรีย์ หรือความเสื่อมกับความสลายแห่งธรรมต่างๆ เหล่านี้

รองศาสตราจารย์สิวลี ศิริไล กล่าวถึงความตายในความหมายเดิมว่าหมายถึงชีวิตโดยองค์รวมยุติลงและสิ้นลม

พ.ต.อ.ประยูร ดิษฐานพงศ์ กล่าวถึงความตายว่าหมายถึงการที่จิตจืด(ดับ) เคลื่อนออกจากร่างกายไปปฏิสนธิ (เกิด)ใหม่ ตามอำนาจของผลแห่งกรรม ความตายเป็นลักษณะที่ร่างกายไม่สามารถมีชีวิตอยู่ต่อไปได้อีก สรุปว่า ความตาย คือการที่ร่างกายสิ้นลมหายใจ

ประเภทของความตาย

เมื่อพูดถึงความตายแล้ว ความตาย ก็มีหลายชนิด เช่น ความตาย ๒ ชนิด คือความตายปกติธรรมดาของคนทั่วไป เช่น คนแก่ที่ตายเพราะอายุชัย กับความตายไม่ปกติ หรือที่

เรียกกันว่าความตายก่อนวัยอันควร เป็นต้นว่า ถูกรถชนตาย ถูกฆ่าตาย ซึ่งยังไม่น่าจะตายแต่ก็ตาย

ความตาย ๓ ชนิด คือ (๑) สมมติมรณะ ได้แก่ ความตายของสัตว์ที่สมมติเรียกกันว่า นาย ก. ตาย นาย ข. ตาย ต้นไม้ตาย เป็นต้น (๒) ฌณิกมรณะ ได้แก่ ความดับแห่งรูปนามทุกๆ ภังคขณะ คือเมื่อนามรูปดับลงแล้ว ก็เกิดขึ้นใหม่สืบต่อกันไปอย่างไม่ขาดสาย จนกว่าจะถึงอนุปาติเสสนิพพาน (ดับกิเลสและเบญจขันธ์) (๓) สมุจเฉทมรณะ ได้แก่ การนิพพานของพระอรหันต์ซึ่งไม่มีการเกิดขึ้นแห่งรูปนามอีก

ความตาย ๔ ชนิด คือ (๑) สมุจเฉทมรณะ คือ การดับขันธ์ปรินิพพานของพระขีณาสพ ผู้ตัดกิเลสและวิภวทุกขได้สิ้นเชิง (๒) ฌณิกมรณะ คือ ความดับของรูปนาม ที่ดับไปตลอดเวลา ตราบเท่าที่สันตติแห่งรูปนามยังสืบต่ออยู่ (๓) สมมติมรณะ คือความตายที่ชาวโลกสมมติกัน เช่น ต้นไม้ตาย นานิภาตาย (๔) ชีวิตินทรีย์ุปัจเฉทมรณะ คือรูปนามของสัตว์ที่ขาดลงในภพหนึ่งๆ เช่น คนตาย

สาเหตุของความตาย

ความตายของคนเรา จะมีสาเหตุที่ทำให้คนเราถึงแก่ความตายอยู่ ๔ ชนิด คือ

๑. ความตายเพราะสิ้นอายุ เช่น เวลานี้ คนเรามีอายุชั้ย ๗๕ ปี คนที่มีชีวิตอยู่ถึงกำหนดอายุชั้ย หรือมีชีวิตอยู่เกินกำหนดอายุชั้ยไปบ้างแล้ว ก็ตายลง

๒. ความตายเพราะสิ้นบุญ เช่น เหตุที่ทำอายุอยู่ต่อไปได้ยังมีอยู่ แต่บุญที่เป็นเครื่องหล่อชีวิตหมดลง ไม่ได้ทำบุญเพิ่ม ทำให้บุญที่มีอยู่หมดลง จึงต้องตายแล้วไปเกิดที่ใหม่

๓. ความตายเพราะสิ้นอายุและบุญ เช่น จะมองด้านอายุก็หมด มองด้านบุญก็หมด เช่นกัน คือหมดทั้งอายุที่ดำรงชีวิตมาได้จนครบกำหนดอายุชั้ย ทั้งบุญที่จะให้ชีวิตดำรงอยู่ต่อไปได้

๔. ความตายเพราะอุบัติเหตุ คือ ความตายที่ยังไม่ถึงเวลา เพราะอำนาจกรรมเข้าไปตัดรอน คือคนผู้นั้นยังมีเหตุที่จะให้ชีวิตดำรงอยู่ต่อไปได้จนหมดอายุชั้ย แต่เพราะกรรมที่ได้กระทำในปัจจุบัน จึงส่งผลให้ผู้นั้นตายทันที ดังคนที่ทำอุบัติเหตุ หรือมาตุฆาต อรหันตฆาตกรรมชั่วก็จะส่งผลให้เขาได้รับผลในทันที หรือเพราะผลแห่งกรรมชั่วในภพก่อนตามมาทัน จึงทำให้ผู้นั้นต้องตายอย่างฉับพลัน เช่น ถูกฆ่าตาย ถูกน้ำท่วมตาย ถูกไฟฟ้าดูดตาย ถูกรถตายตาย ตกน้ำตาย ตกหลังคาบ้านตาย เป็นต้น

ความตายกับการไปสู่ภพภูมิที่รองรับ

ธรรมดาคนเรา ไม่อยากตาย แม้ถึงคราวจะตาย ก็อยากตายดี ไม่อยากตายที่ไม่ดี เมื่อเห็นความอื่นตาย ตัวเองก็นึกร้อนๆ หนาวๆ ว่าสักวันเราคงต้องตายเป็นแน่แท้ แต่ตอนนี้เรายังไม่ตาย หากอยากตายดี ก็ต้องทำความดีเอาไว้ เป็นต้นว่ามีความเมตตาต่อสัตว์โลก ให้ความรักความเมตตา มีความสงสาร ช่วยทำบุญต่ออายุให้สัตว์ เช่น ถ่ายชีวิตโคกระบือ

ช่วยเหลือคนผู้ตกทุกข์ได้ยาก ช่วยเหลือผู้เจ็บป่วยให้หายจากโรค การทำเช่นนี้เป็นประจำ ทุกวัน ทุกภพทุกชาติ จนเกิดเป็นवासนาสั่งสมบารมีอยู่รำไป ก็จะทำให้คนผู้นั้นไม่ว่าจะเกิดในภพใดชาติใด ตายดี คือแก่ตายเพราะหมดอายุขัย ส่วนคนที่ตายไม่ดี เพราะขาดความเมตตาต่อสัตว์โลก มีปกติฆ่าสัตว์ตัดชีวิต ขาดความช่วยเหลือผู้อื่นแม้ตกระกำลำบากก็ซ้ำเติมรังแกเบียดเบียนผู้นั้นให้ทุกข์มากขึ้น การทำเช่นนี้เป็นประจำ ทุกวันทุกภพทุกชาติ จนเกิดเป็นการสั่งสมบาปกรรมอยู่รำไป ก็จะทำให้คนผู้นั้นไม่ว่าจะเกิดในภพใดชาติใด ก็จะทำให้คนผู้นั้นมีอายุสั้นตาย ก่อนวัยอันควร ซึ่งในความตายดีและไม่ดีนี้ คนส่วนมาก หากเลือกได้ก็คงเลือกที่จะตายดีกันทั้งนั้น แต่เราก็เลือกตายไม่ได้ เพราะความตาย เป็นสิ่งที่กำหนดหมายไม่ได้

สิ่งที่กำหนดหมายไม่ได้

สิ่งที่กำหนดหมายไม่ได้ มีอยู่ ๕ อย่าง คือ (๑) อายุ เราจะกำหนดว่าจะอยู่สัก ๑๐๐ ปีแล้วค่อยตาย เราจะไม่ตายในวัยเด็กหรือในวัยหนุ่มสาวเด็ดขาด ก็กำหนดไม่ได้ (๒) พยาธิ เราจะกำหนดว่า เราเวลาเจ็บป่วยจะไม่ตายด้วยโรคนี้ เราจะตายด้วยโรคนี้เท่านั้น ก็กำหนดไม่ได้ (๓) กาล เราจะกำหนดว่า เช้า จะตาย บ่ายจะตาย หรือเย็นจะตาย ก็กำหนดไม่ได้ (๔) ที่ตาย เราจะกำหนดว่า เราจะตายที่บ้านเท่านั้น เราจะไม่ตายนอกบ้าน หรือตายที่โรงพยาบาล ก็กำหนดไม่ได้ (๕) คติ เราจะกำหนดว่า เมื่อเราตายแล้วจะไปเกิดในสวรรค์ จะกลับมาเกิดในโลกมนุษย์ จะไม่ไปเกิดในนรก จะไม่ไปเกิดเป็นสัตว์ดิรัจฉาน จะไม่ไปเกิดเป็นเปรต ก็กำหนดไม่ได้

แม้สิ่งทั้ง ๕ เหล่านี้เรากำหนดไม่ได้ แต่ในโลกนี้ ก็เชื่อว่าเราจะรู้ความปรานี ยังมีสิ่งที่เรากำหนดได้เอาไว้ด้วย สิ่งที่เรากำหนดได้ เช่น

ทาน ศีล ภาวนา ทาน เราเมื่อให้ทานอย่างเคารพแล้ว ก็จัดว่าเราได้ทำบุญ เรากำหนดได้ว่าเราได้ทำบุญไว้แล้ว ศีล เราเมื่อสมาทานรักษาไว้อย่างดีแล้ว ไม่ให้ขาด ก็จัดได้ว่าเราทำบุญไว้ ภาวนา เราเมื่อได้สวดมนต์หมั่นภาวนาทุกคำเช้า หมั่นเจริญอบรมเป็นนิสัย ก็จัดได้ว่าเราทำบุญไว้ และคนที่ได้ทำบุญไว้ มีพระพุทธพจน์รับรองไว้ว่า คนที่ทำบุญไว้ ย่อมบันเทิงใจในปัจจุบัน และเมื่อตายแล้ว ย่อมบันเทิงใจในสุคติโลกสวรรค์

สิ่งที่ปรากฏก่อนที่จะตาย

ธรรมดาคนที่จะตาย ขณะกำลังจะตาย จะมีอารมณ์ ๓ อย่าง คือ (๑) กรรม สิ่งที่เรากระทำไว้ จะเป็นบุญหรือบาป ก็ตาม ก็จะมีปรากฏให้เห็น (๒) กรรมนิमित สิ่งที่เราได้กระทำไว้จะปรากฏให้เห็น หากทำบุญไว้ เช่น เคยสร้างสระน้ำไว้ เคยสร้างพระไตรปิฎกพร้อมตู้ เคยให้ทานแก่คนยากไร้ เคยสร้างกุฏิวิหารถวายวัด จะมาปรากฏให้เห็น หากทำบาปไว้ เช่น เคยฆ่าหมู ขณะตายก็จะร้องโหยหวนแบบหมูขณะถูกฆ่า เคยตีไก่ ขณะจะตายก็จะทำท่าคล้ายจะตีไก่ (๓) คตินิमित สิ่งที่จะไปเกิด หากจะไปเกิดในภพที่ดี ก็จะมีปราสาทราชวัง เป็นวิมาน หากจะไปเกิดในภพที่ไม่ดี ก็จะมีเห็นเหวลึก ป่าดงดิบ รางข้าว

อารมณ์ทั้ง ๓ นี้จะมาปรากฏก่อนจะตาย และขณะที่จะตายนั่น เมื่ออารมณ์ทั้ง ๓ นี้มาปรากฏแล้ว ย่อมตายแน่นอน

คนเราธรรมดาวิสัยปุถุชนคนทั่วไปแล้ว อยากจะมีชีวิตอยู่ต่อไป ไม่อยากตาย อยากทำอะไรมากมายที่ยังไม่ได้ทำ อยากมีอายุยืน เมื่ออยากเช่นนี้ ก็ต้องเริ่มทำตั้งแต่ววันนี้ ยังไม่สายหรอก ที่จะทำบุญกุศลไว้ และบุญกุศลนี้ ก็มีให้ทำมากมาย เช่นความเคารพต่อผู้ใหญ่ การช่วยเหลือผู้อื่น การฟังเรื่องที่ดี การถ่ายทอดความรู้ให้ผู้อื่น หรือแม้แต่การที่เราคิดถูกต้องเห็นดีงาม ก็จัดว่าเป็นบุญทั้งนั้น แต่ในที่นี้จะพูดถึงการถ่ายทอดความรู้ให้กับผู้อื่น เรื่องการระลึกถึงความตาย

คนสมัยก่อน เมื่อเห็นคนอื่นตายแล้ว ก็นำมาคิดว่า ธรรมดาคนเราเกิดมาแล้วต้องตาย ชีวิตมีความตายเป็นที่สุด ความจริงการที่จะเรากลัวถึงความตายไว้ก็ดีเหมือนกัน เพราะการระลึกถึงความตายนี้ จะทำให้คนเราละความยึดมั่นถือมั่นลงไปได้ จะทำให้เราสะสมน้อยลง

คนสมัยก่อน เปรียบชีวิตไว้น้อยนัก เหมือนกับน้ำค้างบนยอดหญ้า พอถูกแสงแดดแผดเผา ก็เหือดแห้งไป เหมือนกับโคลที่กำลังจะถูกฆ่า ยิ่งเดินเร็วเท่านั้น ก็ถูกฆ่าเร็วเท่านั้น ดังนั้น เมื่อได้ฟังอุปมาเปรียบเทียบชีวิตเช่นนี้แล้ว ก็ระลึกถึงความตาย

การระลึกความตายตามแนวพุทธ

การระลึกถึงความตาย ที่ถูกต้องนั้น ท่านว่าให้ระลึกความตายของตนเท่านั้น ทำไมจึงเป็นเช่นนั้น เพราะมีเงื่อนไขอยู่ ๓ ข้อ คือ (๑) สติ หากระลึกถึงความตายของคนอื่น เช่นคนผู้นั้นเป็นที่รักเมื่อตายไป ก็จะเสียใจ หรือคนผู้ที่ไม่ชอบใจเลย เราก็จะดีใจ ตายเสียได้ก็ดี หากระลึกถึงความตายของผู้อื่นเช่นนี้ ก็ทำให้จิตของเราเศร้าหมองได้ แต่หากระลึกถึงความตายของตนก็จะไม่เกิดเหตุดังกล่าว แล้วได้สติ ระลึกรู้ว่าเราจะต้องตายแน่ (๒) สังเวคะ เมื่อระลึกถึงความตายของตนเองแล้ว หากรู้ว่าตนเองยังอยู่ในความประมาทขาดสติ ไม่ได้ทำบุญไว้ ก็จะสลดใจว่า หากยังประมาทอยู่เลย ทางที่ดี เราควรรีบทำความดีเสียแต่วันนี้เลย เกิดความสลดใจในชีวิตที่ผ่านมา แต่ก็ได้สติระลึกได้ทัน (๓) ญาณ เมื่อระลึกรู้ว่า ตนเองต้องตายแน่ ก็จะชวนขวยริบเร่งทำความดี ไม่มีความประมาทในชีวิต เช่น พิจารณาถึงชีวิตว่า ดำรงอยู่ได้เพียงแค่มหายุใจเข้า-ออก เพียงแค่มินข้าวค้ำหนึ่งเท่านั้น

เมื่อระลึกถึงความตายโดยมีเงื่อนไข ๓ ข้อตามที่กล่าวมา ก็จะเป็นการระลึกความตายที่ถูกต้อง แม้จะตายวันตายพรุ่ง ก็จะไม่มีความกลัวต่อความตาย เมื่อจะตายก็ไม่เศร้าโศก ไม่หลงตาย มีจิตผ่องใสขณะตาย และคนที่มึจิตผ่องใสนี้ ย่อมได้ไปเกิดสุคติโลกสวรรค์ ดังพระพุทธพจน์ว่า เมื่อจิตไม่เศร้าหมองสุคติเป็นอันหวังได้

คำสอนที่เกี่ยวกับความตาย

คนสมัยเก่าให้สอนให้ระลึกถึงความตายว่า

สตदानิ มรณิ ฐวิ ชีวิติ อหุฐวิ (ความตายของสัตว์ทั้งหลายเป็นของยั่งยืน ชีวิตเป็นของไม่ยั่งยืน) อยู่อย่างนี้เรื่อย ๆ ไป

อวสสิ มยา มริตพพิ (เราต้องตายแน่แท้)

มรณิ เม ภวิสสติ (เราจักต้องตาย)

ชีวิตินทริยิ อุปจฉิขสิสสติ (รูปชีวิตินทริยิ นามชีวิตินทริยิ จะต้องขาดจากกัน)

มรณิ เม ฐวิ ชีวิติ เม อหุฐวิ (ความตายเป็นของเราแน่นอน ชีวิตของเราไม่แน่นอน) อย่างนี้ก็ได้เช่นกัน

อหุฐวิ เม ชีวิติ ฐวิ เม มรณิ (ชีวิตของเราเป็นของไม่แน่นอน ความตายของเราเป็นของแน่นอน)

มรณปริโยसानิ เม ชีวิติ (ชีวิตของเรามีความตายเป็นที่สุด)

ชีวิติ เม อนิยติ มรณิ นิยติ (ชีวิตของเราเป็นของไม่เที่ยงแท้ ความตายเป็นของเที่ยงแท้)

มรณธมโมมหิ มรณิ อนตีโต (เรามีความตายเป็นธรรมดา เราไม่ล่วงพ้นความตายไปได้) ภาวนาอย่างนี้ก็ได้

ขอขบความใด ก็เลือกภาวนาตามนั้นแหละ ในการภาวนานั้น ไม่ว่าเราจะเราที่ได้ก็ตาม เราสามารถกำหนดภาวนาได้ทุกที่ แม้ขณะทำงานเราก็กำหนดภาวนาได้ ทำได้ทุกแห่งทุกที่โดยไม่จำกัดเวลาและสถานที่

ในขณะที่ระลึกถึงความตายนี้ ผู้เจริญต้องมีคุณลักษณะ ๓ อย่าง คือ สติ สังเวคะ และญาณ ดังที่เคยกล่าวไว้ จึงจะได้ผล

นอกจากนี้ ในขณะที่ระลึกถึงความตายนั้น ควรใช้ปัญญาพิจารณาดังนี้

๑. ให้ระลึกถึงความตายเหมือนเพชรฆาตสำหรับฆ่าคน เพราะนับแต่เกิดมา ความตายก็คอยตัดชีวิตเสมอ

๒. ให้ระลึกความตายว่ามีทั่วไปแก่คนรวยและคนจน

๓. ให้ระลึกถึงความตายของผู้อื่นเข้ามาหาตนว่า ผู้ที่มียศมาก มีบุญมาก มีกำลังมาก มีฤทธิ์มาก มีปัญญามาก เป็นพระปัจเจกพุทธเจ้า เป็นพระพุทธเจ้าก็ตาย เราก็จะตายเหมือนกัน

๔. ให้ระลึกถึงความตายว่าเป็นของมีแก่ร่างกายอันทั่วไปแก่หมู่มนุษย์เป็นอันมาก คือร่างกายนี้เป็นที่อาศัยของหมู่มนุษย์ ๘๐ ชนิด ซึ่งอาศัยกินอยู่ตามผิวหนัง หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก

๕. ให้ระลึกถึงความตายว่าเป็นของมีแก่ร่างกายซึ่งเป็นของมีกำลังน้อย คือร่างกายของสัตว์ทั้งปวงไม่ใช่เป็นของแข็งแรงอะไรเลย อยู่ได้ด้วยลมหายใจเข้าออกและสิ่งอื่นๆ เท่านั้น

๖. ให้ระลึกถึงความตายว่าเป็นของไม่มีเครื่องหมาย ไม่มีป้ายบอกไว้ว่าจะต้องตายในเวลาใด

๗. ให้ระลึกถึงความตายว่าเป็นของประจำแน่นอนคือตายแน่ ไม่มียกเว้นใครเลยแม้แต่คนเดียว

๘. ให้ระลึกถึงความตายว่าเป็นของมีแก่ชีวิตอันมีประมาณเล็กน้อย คือชีวิตของสัตว์ และคนทั้งหลายเป็นของน้อย ไม่มากพอกับความปรารถนาของตนเลย ถ้าจะมีอายุยืนสักเท่าไร ก็ยังนับว่าน้อยอยู่นั่นเอง

ตัวอย่างของบุคคลที่ประสบความตาย

เมื่อได้ฟังสิ่งที่คนสมัยก่อนทำแบบอย่างไว้แล้วเรานำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันบ้าง สมัยก่อนไม่ได้จดลิขสิทธิ์ไว้หรอก นำมาใช้ปฏิบัติได้ ในช่วงเทศกาลสงกรานต์ปีเก่าต้อนรับปีใหม่ จะมีคนตายกันมาก จึงใช้วิกฤตการณ์อันนี้ มาพิจารณาถึงความตายกันดู ก็คงจะดีมาก หากเราประสบพบเจอกับคนอื่นที่ตาย ก็ให้พิจารณาว่า ชีวิตของสัตว์ทั้งหลายไม่แน่นอน ความตายเป็นของแน่นอน หากพิจารณาเช่นนี้เป็นประจำ ยามเมื่อประสบความตายที่เกิดมีแก่คนที่ตนรัก มีญาติพี่น้อง เป็นต้น ก็จะไม่มีความเศร้าโศก หรือบรรเทาความเศร้าโศกที่เกิดขึ้นให้หายไป

ธรรมดาความเศร้าโศกนี้ย่อมเกิดขึ้นมีขึ้นแก่คนทั้งหลายมากบ้างน้อยบ้าง ธรรมดาคนที่จะไม่เศร้าโศกเมื่อปิยชนคนเป็นที่รักจากเราไป ยกเว้นพระอรหันต์เท่านั้น ส่วนคนอื่นๆ ก็ย่อมมีความเศร้าโศกเป็นธรรมดา ดังเช่น นางปฐมาภรรยา เมื่อผัว ลูกทั้งสองตาย และพ่อแม่พี่ชายตายในคราวเดียวกัน ก็ถึงกับครองสติไว้ไม่ได้ เป็นบ้าเหวี่ยงบนเพ้อเดินไปในที่ต่างๆ นางกิสาโคตมี เมื่อลูกชายวัยน่ารัก ซึ่งเป็นความหวังของตน มาตายอย่างฉับพลัน ก็ทำให้นางถึงกับเสียสติ คิดว่าน่าจะมียาที่จะทำให้ลูกชายของนางฟื้นขึ้นมาได้ อุ้มลูกที่ตายแล้วไปในที่ต่างๆ เพื่อหายา หรือบิดาของเด็กชายมัณฑุกุณฑลี เมื่อลูกชายวัยแรกรุ่งมาตาย ก็เศร้าโศกเสียใจ แต่ในแต่วันก็เดินไปยังป่าช้า ฝ่าแต่คร่ำครวญว่าลูกชายคนเดียวของเราไปอยู่ที่ไหน ลูกชายสุดที่รักไปอยู่ที่ไหน บนเพ้อรำพัน ไม่เป็นอันทำงาน ปลอ่ยให้เวลาล่วงผ่านไป แม้แต่คนที่บรรลุนิพพานขั้นโสดาบัน อย่างอนาถปิณฑิกเศรษฐี หรือนางวิสาขามหาอุบาสิกา เมื่อญาติของตนตายไปก็ร้องให้คร่ำครวญเหมือนกัน แต่เมื่อร้องให้แล้ว ก็นึกถึงพระพุทธเจ้าแล้วไปหาสนทนาธรรมด้วย ทำให้หายความเศร้าโศกได้อย่างฉับพลัน

แต่ก็มีเหมือนกัน คนที่ประสบกับความตายของคนเป็นที่รักจากไป แต่ไม่ได้ร้องให้ ดังเช่น โบริณกบัณฑิตครอบครัวหนึ่งซึ่งเป็นชาวเมืองพาราณสี ย่อมไม่เศร้าโศกถึงปิยชนที่ตายจากไป โบริณกบัณฑิตเหล่านั้น ยังตอบโต้แสดงคติธรรมแก่ท้าวสักกะซึ่งเข้ามาสอบถาม ดังที่พราหมณ์โพธิสัตว์บอกเหตุแห่งการไม่ร้องให้แก่ท้าวสักกะว่า บุตรของข้าพเจ้าละทิ้งร่างกายของตนไป เหมือนงูลอกคราบเก่า เมื่อร่างกายใช้การไม่ได้ จึงละไปตายไปอย่างนี้เขาถูกเผา ก็ไม่รู้ถึงความคร่ำครวญของหมู่ญาติ เหตุนั้น ข้าพเจ้าจึงไม่เศร้าโศกถึงเขา เขาไปแล้วตามคติของเขา จากเรื่องกล่าวมานี้ แสดงให้เห็นว่า คนในครอบครัวนี้ คงจะได้เจริญมรณัสสติมาแน่นอน เพราะคนที่ได้เจริญมรณัสสติจะไม่เศร้าโศกเมื่อได้ประสบพบเจอกับความตาย

หลักการก่อนเจริญมรณัสสติ

เมื่อทราบว่ มรณัสสติ นี้ คลายความเศร้าโศกได้ ดังนั้น เพื่อให้ท่านมีหลักในการเจริญมรณัสสติ จึงขอสรุปขั้นตอนดังนี้

๑. เรียนรู้ว่าสรรพสัตว์เกิดมาแล้ว ต้องตาย แม้ตัวเราก็ต้องตายเช่นกัน
๒. ให้พิจารณาถึงความตายที่จะมาถึงแก่ตนเป็นประจำว่า ชีวิตของเราไม่เที่ยง ความตายของเราเที่ยง เป็นต้น
๓. ให้พิจารณาว่า ชีวิตของเรา ดำรงชีวิตอยู่ได้เพียงเคียงกินข้าวคำหนึ่ง หรือเพียงหายใจเข้าออกเท่านั้น
๔. ให้พิจารณาชีวิตว่า ยังประมาทหรือไม่ ทำความดีหรือความชั่ว หากยังทำความชั่วก็ให้เลิกละความชั่วแล้วทำความดี และเร่งทำความดีให้เพิ่มพูนมากขึ้น
๕. ทำได้เช่นนี้ เมื่อความตายมาถึงตน ก็จะไม่เศร้าโศก ไม่กลัว ไม่หลงสติ มีจิตผ่องใสใจเบิกบาน เพราะได้เตรียมตัวตายก่อนตายจริงไว้แล้ว

เมื่อได้ปฏิบัติตามหลักที่กล่าวมาแล้ว จะมีผลดีที่เห็นผลได้ เช่น (๑) เป็นผู้ไม่ประมาทเนื่องนิത്യ คือจะเป็นคนไม่ประมาทมัวเมาในชีวิต ไม่นอนใจว่าชีวิตยืนยาว จะได้รับสร้างความคิดต่างๆ ไว้ให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้ (๒) จะละความยินดีในชีวิตได้ (๓) จะรังเกียจบาปความชั่วต่างๆ (๔) ไม่มากไปด้วยการสะสม (๕) จะไม่ละโมภในสิ่งของหรือทรัพย์สินทั้งปวง (๖) ปราศจากความตระหนี่ จะไม่เป็นคนเห็นแก่ตัว (๗) จะรู้สึกในความไม่เที่ยงแห่งสังขาร มีความซำชองในความไม่เที่ยง (๘) เวลาจะตาย ก็ไม่กลัวความตาย (๙) เวลาจะตาย ก็ไม่หลงตาย (๑๐) หลังจากตายแล้ว ก็จะไปเกิดในสุคติโลกสวรรค์

บทสรุป

ผู้เรียบเรียงได้นำเรื่องมรณัสสติมากล่าว ก็เพื่อเปลี่ยนวิกฤตให้เป็นโอกาส เพื่อให้คนที่กำลังเศร้าโศกคลายความเศร้าโศกลงบ้าง เพราะสรรพสิ่งเกิดขึ้นแล้ว ก็มีความแตกสลายในที่สุด ไม่ตายจากกันในวันนี้ วันข้างหน้าก็ต้องจากกันไปอยู่ดี

ดังนั้น ยามเมื่อได้ประสบความสำเร็จกับความตาย จงมีคุณธรรม ๓ ประการอยู่กับตนแล้วพิจารณาให้ทันว่า ก็เพื่อให้เป็นอุบายวิธีในการระลึกถึงความตายที่จะมีแก่ตนเป็นธรรมดาจะได้ไม่ประมาทในชีวิตตลอดไป