



Academic Article - DOI: 1014456/jdl.2023.6

## การเจริญมรณัสสติ

## Mindfulness of Death's Cultivation

พระมหาบุญประสิทธิ์ นาทบุณโย (การัตน์)<sup>1</sup>, พระสุทธิสารเมธี<sup>2</sup>Phramaha Boonpasid Nathapunyo (Karat)<sup>1</sup>, Phrasutthisanmethi<sup>2</sup>

## ARTICLE INFO

## Name of Author:

1. พระมหาบุญประสิทธิ์ นาทบุณโย (การัตน์) นักศึกษา, หลักสูตรดุขฎฐิบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

Phramaha Boonpasid Nathapunyo (Karat), Scholar, Doctor of Buddhism and Philosophy, Graduate School, Mahamakut Buddhist University

Email: [boonpasid2537@gmail.com](mailto:boonpasid2537@gmail.com)

## Corresponding Author:

2. พระสุทธิสารเมธี, ผศ.ดร.

อาจารย์, หลักสูตรดุขฎฐิบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

Asst.Prof.Dr.Phrasutthisanmethi, Lecturer, Graduate School, Mahamakut Buddhist University

Email: [chaiyan.sueb@mbu.ac.th](mailto:chaiyan.sueb@mbu.ac.th)

## คำสำคัญ:

การเจริญ; มรณะ; สติ

## Keywords:

Mindfulness; Death; Cultivation

## Article history:

Received: 20/02/2023

Revised: 15/03/2023

Accepted: 30/03/2023

Available online: 31/03/2023

This is an open-access article under the CC by license (<https://so08.tci-thaijo.org/index.php/dhammalife/index>)

## ABSTRACT

Death is the unavoidable truth that every living thing must confront. This explains why it is not unexpected that the majority of people are terrified of dying, avoid speaking, avoid hearing, and avoid seeing oneself or those close to them. and had no desire to learn about dying. This results in a lack of knowledge, which breeds despair and a fear of dying. It would increase in size for regular people. Also, it made him sit carelessly and extravagantly, relishing his own small pleasures. It disregards the significance of time, age, and the absence of disease, for instance, forgetting that everyone will eventually pass away. Individuals should regularly practice mindfulness to assist remind them to be mindful in living their lives and not be enthralled by the joys of various sorts of defilements if they don't want to lose out on significant times in their lives. Because one will become aware of the value of one's own life, the lives of others around him, and the significance of health when living carelessly in every minute of the mind as if death is just around the corner. perhaps all of one's wealth is really an illusion. They will eventually pass away because it is all so fleeting, and death will act as a wake-up call for us to get back to the essentials and the truth. A daily practice of death mindfulness can help one get closer to the true meaning of existence by letting go of the outer, temporary shell that is life. Living carelessly is defined as not being vigilant and aware of developments at all times. Someone constantly faces death and is not horrified when it occurs.

## บทคัดย่อ

ความตายเป็นสัจธรรมอันเที่ยงแท้ สรรพสัตว์ทุกรูปนามจะต้องเผชิญกับความจริงอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ไม่พ้น จึงไม่แปลกที่มนุษย์เกือบทุกคนกลัวความตาย ไม่อยากพูดถึง ไม่อยากได้ยิน ไม่อยากให้มาเยือนตนเองหรือผู้คน แวดล้อม และไม่สนใจศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับความตาย ทำให้ขาดความรู้ความเข้าใจ เป็นเหตุให้เกิดกลัวความตายและความรู้สึกหดหู่จิตใจสำหรับปุถุชนคนธรรมดาเพิ่มเป็นทวีคูณ พร้อมทั้งทำให้ตั้งอยู่ในความประมาท หลงเพลิดเพลนมัวเมาหมกมุ่นอยู่ในความสุขอันเล็กน้อย มองข้ามความสำคัญของกาลเวลา วัย และความไม่มีโรค เป็นต้น โดยลืมไปว่าความตายอาจเกิดขึ้นกับทุกคนไม่จำกัดกาลเวลา หากไม่อยากพลาดพลังช่วงสำคัญแต่ละช่วงของชีวิต ควรหมั่นเจริญมรณัสสติเป็นประจำทุกๆ วัน เพื่อช่วยเตือนให้มีสติในการดำเนินชีวิต ไม่ให้หลงไหลไปกับความรื่นรมย์ตามอำนาจกิเลสในรูปแบบต่างๆ เพราะเมื่อดำเนินชีวิตในทุกขณะจิตด้วยความไม่ประมาท ประหนึ่งว่าความตายกำลังกวักมือเรียกอยู่ข้างหน้า จะตระหนักรู้ว่าชีวิตของตนเองและของบุคคลรอบข้างมีค่ามากเพียงใด และสุขภาพเป็นสิ่งสำคัญเพียงใด จะรู้ได้ทันทีว่าทรัพย์สินศฤงคารอำนาจราชศักดิ์เป็นเพียงสิ่งสมมติมายา เกิดขึ้นเพียงชั่วคราว ในที่สุดความตายจะพรากสิ่งเหล่านั้นไป ซึ่งความตายจะเป็นดั่งระฆังแห่งสติที่เตือนให้เรากลับมาดำรงอยู่กับความจริง และอยู่กับสิ่งที่เปี่ยมคุณค่าทั้งสิ่งที่เปี่ยมเปลือกหรือหวั่นไหวของชีวิตอย่างรู้เท่าทันว่าทุกอย่างไม่เที่ยงแท้แน่นอน การเจริญมรณัสสติเป็นประจำทุกวัน จะช่วยให้เข้าใจแก่นแท้ของชีวิต ดำรงอยู่อย่างคนที่ตื่นตัวและตื่นรู้กับความเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ จึงจะได้ชื่อว่าดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาท ครั้นความตายมาถึงเข้าย่อมไม่วิโยคตกใจพร้อมเผชิญหน้ากับความตายอยู่ตลอดเวลา

## 1. บทนำ

ด้วยสังคมปัจจุบันของมวลมนุษย์ ซึ่งตกอยู่ภายใต้แรงแห่งความอยาก เป็นเหตุให้เกิดปัญหาการแก่งแย่งแข่งขัน เอาจริงเอาจังเปรียบชิงกันและกัน โดยหลงลืมไปว่าตนเองไม่สามารถที่จะครอบครอง หรือใช้สอยวัตถุสิ่งของต่างๆ ที่ตนแสวงหาได้นั้นตลอดไป เพราะว่าในวันใดวันหนึ่ง ชีวิตก็จะต้องมอดม้วยสูญสิ้นไป จึงเป็นเหตุให้บางคนคิดว่าเพราะชีวิตไม่แน่นอนนี้เอง จึงต้องรีบตักตวงไว้ให้ได้มากๆ เป็นเหตุให้เกิดปัญหาต่างๆ ในสังคมมนุษย์ เนื่องมาจากความเข้าใจผิดเกี่ยวกับความต้องการอันไม่มีที่สิ้นสุด ทำให้เกิดปัญหาทางด้านจริยธรรม มีการล่วงละเมิดกฎหมาย จารัต ประเพณี และประเพณีปฏิบัติศีลธรรมกันอยู่มากมาย ด้วยเหตุนี้ ผู้เขียนจึงให้เข้าใจหลักมรณัสสติในทางพระพุทธศาสนา โดยส่วนใหญ่แล้วชาวพุทธมีความรู้เรื่องมรณัสสติอยู่บ้าง แต่มีความสนใจน้อยหรือไม่ได้สนใจเลย เพราะคิดว่าถ้าต้องการเจริญมรณัสสติ ต้องไปที่วัด ไปนั่งหลับทำสมาธิ เป็นต้น ด้วยคิดว่าหลักมรณัสสติเป็นเรื่องที่ไกลตัว ยังคงคิดว่าตนเองยังมีชีวิตอยู่อีกนานอีกยาวไกล เป็นเหตุให้หลงเพลิดเพลนมัวเมาหมกมุ่นอยู่ในความสุขอันเล็กน้อย ทำให้มองข้ามความสำคัญของกาลเวลา วัย และความไม่มีโรค หลงคิดว่าย่างหนุ่มสาว ร่างกายของเราแข็งแรงดี จะอยู่ไปอีกนาน หรือมองเห็นชีวิตเหมือนดังจะเป็นอยู่ตลอดไป ไม่รู้จักแก่จักตาย ทำให้ปล่อยตัวปล่อยใจ และปล่อยเวลาผ่านไปตามอารมณ์ ไม่เร่งรัดทำกิจการและบำเพ็ญความดี กว่าที่รู้ตัวก็สายเกินไปที่จะย้อนเวลากลับไปแก้ไขแล้วจึงเป็นเหตุให้ผู้เขียนเองอยากจะศึกษาความหมาย และวิธีการเจริญมรณัสสติ เพื่อเป็นหลักปฏิบัติสำหรับมวลมนุษย์ในสังคมปัจจุบันได้เข้าใจอย่าง

ถูกต้องตรง ตามหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนา ซึ่งมีความสำคัญและคุณค่า รวมถึงประโยชน์ต่อพุทธศาสนิกชนเป็นอย่างมาก เพราะเอื้ออำนวยประโยชน์ก่อให้เกิดปัญญา กำจัดความสงสัย ทำลายความเห็นผิด มีความเห็นและการประพฤติปฏิบัติที่ถูกต้อง อันเป็นประโยชน์ในการนำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน เพื่อความสงบสุขของชีวิต และเป็นประโยชน์ในการค้นคว้าทางวิชาการที่เกี่ยวข้องกับการพิจารณาธรรมสสดีให้เข้าใจชัดเจนมากยิ่งขึ้น

## 2. ความหมายและประเภทของความตาย

การศึกษาความหมายของมรณสสดีนี้ เพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ถูกต้อง และเพื่อให้เกิดความไม่ประมาท ไม่มัวเมา ไม่เอาจริงเอาจังเปรียบกันซึ่งและกัน ไม่ยึดมั่นถือมั่นในตัวตนเองมากเกินไป อันจะแผ่ขยายไปเป็นปัญหาต่างๆ ได้ การจะเข้าใจหลักมรณสสดีได้อย่างชัดเจนนั้น ควรรู้ความหมายของมรณสสดีเสียก่อน ซึ่งเป็นหลักคำสอน 1 จากอนุสติ 10 ประการ จากพระสูตรตันตปิฎก (มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2533: อ.เอก. 20/180/32) แต่ในที่นี้ เพื่อความเข้าใจมากยิ่งขึ้น จะกล่าวเพียงความหมายของมรณสสดี จากพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พร้อมทั้งคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา เช่น พระวินัยปิฎก พระสูตรตันตปิฎก พระอภิธรรมปิฎก และตามทัศนะของนักปราชญ์ทางพระพุทธศาสนา ซึ่งมีความหมายและเนื้อหาสาระ ดังต่อไปนี้

พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน ได้ให้ความหมายของคำว่า ตาย หมายถึง การสิ้นใจ การสิ้นชีวิต ไม่เป็นอยู่ต่อไป สิ้นสภาพของการมีชีวิต การเคลื่อนไหวไม่ได้ (ราชบัณฑิตยสถาน, 2542: 460) ส่วนพระพุทธศาสนา กล่าวว่า ความตาย หมายถึง การทอดทิ้งร่างกายไว้ หรือการสิ้นชีวิตในภพหนึ่งๆ การสิ้นลมหายใจ ความขาดสูญของชีวิตในภพหนึ่งๆ การที่ร่างกายแตกสลายไป การไม่มีความเคลื่อนไหวของร่างกาย อวัยวะทุกส่วนหยุดการทำงาน มรณะ คือ ความตายจุติเคลื่อนไป ภาวะของความเคลื่อนไหว ความแตกทำลาย ความหายไป มฤตยู ความทำ กาละ ความแตกทำลายแห่งชั้นๆ ความทอดทิ้ง ชากศพ ความขาดแห่งชีวิตินทรีย์ จากหมู่สัตว์นั้นๆ ของเหล่าสัตว์นั้นๆ (มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2533: ที.ม. 10/390/325)

ตามนัยแห่งพระวินัยปิฎก แม้ในพระวินัยปิฎกมิได้กล่าวถึงหลักมรณสสดีไว้เลย แต่สามารถสรุปจากใจพระสูตรที่แสดงแก่ปัญจวัคคีย์ มีชื่อว่า ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร มีเนื้อความแห่งพระพุทธพจน์ตอนหนึ่งที่กล่าวถึงสาเหตุของความทุกข์ของสรรพสัตว์ว่าเกิดจากตัณหา เป็นสาเหตุให้วนเวียนเกิด แก่ เจ็บ และตาย อย่างไม่มีที่สิ้นสุด (มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2533: วิ.ม. 4/13/15) ดังที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ข้อนั้นและเป็นทุกข์ขสมุทัยอริยสัจ คือ ตัณหาอันทำให้เกิดอีก ประกอบด้วยความกำหนัดด้วยอำนาจความเพลิน มีปกติเพิลิตเพลินในอารมณ์นั้นๆ คือ กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา (มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2533: วิ.ม. 4/14/16) เมื่อเกิดตัณหา ความทะยานอยากในสิ่งต่างๆ ด้วยความต้องการ อยากมีอยากเป็น และอยากเป็นอยากอยู่ในสภาพนั้นนานๆ เป็นต้น ทำให้เกิดการแสวงหา หากได้มาก็หลงยินดี มัวเมา หากไม่ได้ก็เป็นทุกข์ คร่ำครวญ หลงลืมไปว่าตนมีอายุเพียงน้อยนิด ซึ่งเป็นเหตุให้ประมาท ประพฤติราวกับว่าตนไม่มีวันตาย แต่เมื่อใกล้ตายก็ตื่นรนไม่อยากตาย สุดท้ายก็หนีไม่พ้นความตาย และกรรมที่ตนได้ก่อไว้

ตามนัยแห่งพระสูตรตันตปิฎก ได้แสดงความหมายเกี่ยวกับมรณัสสติ ดังที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า ดูก่อนมหาบพิตร ภาชนะดิน ชนิดใดชนิดหนึ่ง ทั้งที่ดิบทั้งที่สุก ภาชนะดินเหล่านั้นทั้งหมด มีความแตกเป็นธรรมดา มีความแตกเป็นที่สุด ไม่ล่วงพ้นความแตกไปได้เลย แม้ฉันใด ดูก่อนมหาบพิตร สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง มีความตายเป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความตายไปได้เลย ฉะนั้นเหมือนกันแลฯ (มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2533: ส.ส. 15/400/120) มรณัสสติในพระสูตรตันตปิฎกแสดงให้เห็นถึงความไม่ประมาท ของชีวิตที่มีต่อสรรพสิ่ง แม้กระทั่ง ความเป็นอยู่ของตน ฉะนั้น ควรแล้วที่มวลมนุษย์จะหันมาศึกษาให้เข้าใจ และปฏิบัติให้เกิดปัญญาในเรื่องมรณัสสติ เพราะเมื่อมีชีวิตอยู่ก็อยู่อย่างรู้เท่าทันความเป็นไปของชีวิต ด้วยเหตุว่าจะทำวิธีการใดก็ตาม ไม่อาจล่วงพ้นความตายอันเป็นสัจธรรมของชีวิตนี้ได้

ตามนัยแห่งพระอภิธรรมปิฎก ได้แสดงความหมายเกี่ยวกับมรณะ (ความตาย) ไว้ว่า มรณะเป็นไฉน ความเคลื่อนไหว ภาวะที่เคลื่อนไหว ความทำลาย ความหายไป มฤตยู ความตาย ความทำกาละ ความแตกแห่งขันธ ทั่วทั้งชาดกสัพพะ ทั่วทั้งความขาดแห่งชีวิตินทรีย์ จากหมู่สัตว์นั้นๆ ของเหล่าสัตว์นั้นๆ อันใด นี้เรียกว่า มรณะ (อภิ.วิ. 35/148/283) เมื่อพิจารณาจากพุทธพจน์ที่พระองค์ตรัสไว้ข้างต้น จะเห็นความหมายของมรณะได้ว่า เป็นปัจจัยอย่างหนึ่งที่ทำให้เกิดชีวิต เกิดการเวียนว่ายตายเกิดและความทุกข์ทรมานของสรรพสัตว์ มรณะนี้ยังมีลักษณะเป็นความเคลื่อนไหว ภาวะที่เคลื่อนไหว การทำลาย การหายไป มฤตยู ความตาย การทำกาละ การแตกแห่งขันธ ทั่วทั้งชาดกสัพพะ ทั่วทั้งความขาดแห่งชีวิตินทรีย์ของหมู่สัตว์นั้นๆ และมรณะยังจัดเป็นภาวะที่มีอยู่จริง สิ่งที่ยืนยันความมีอยู่จริงของความตายก็คือความเปลี่ยนแปลง เพราะความเปลี่ยนแปลงสามารถแสดงถึงความมีอยู่ให้ปรากฏได้ โดยเราสามารถสังเกตเห็นได้จากความไม่คงที่ของสิ่งต่างๆ ความไม่คงที่ของสิ่งต่างๆ ซึ่งความตายอยู่ในฐานะความเปลี่ยนแปลงอีกรูปแบบหนึ่ง เป็นสิ่งที่ไม่สามารถห้ามหรือปฏิเสธได้

คัมภีร์วิสุทธิมรรค ได้ให้ความหมายเกี่ยวกับมรณะ (ความตาย) ไว้ว่า การขาดแห่งชีวิตินทรีย์ที่เนื่องอยู่กับภพอันหนึ่ง ชื่อว่ามรณะ (คณะกรรมการแผนกตำรา มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2551: 1) อันได้แก่การสิ้นชีวิตของมนุษย์และสัตว์โลกทั้งหลายในภพหนึ่งๆ ซึ่งเป็นการสิ้นชีวิตของมนุษย์และสัตว์โลกทั้งหลาย โดยการกำหนดเอาภพหนึ่งชาติหนึ่งที่สมมติกันว่าผู้ที่สิ้นชีวิตนั้นเป็นมนุษย์ เป็นสัตว์

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต) ได้กล่าวถึงการระลึกถึงความตายไว้ว่า มรณัสสติ หมายถึง การระลึกถึงความตายอันจะต้องมีมาถึงตนเป็นธรรมดา พิจารณาให้ใจสงบจากอกุศลธรรม เกิดความไม่ประมาทและไม่หวาดกลัว คิดเร่งชวนขวยบำเพ็ญกิจและทำความดี แต่ถ้ากล่าวตามเหตุผลที่แท้จริงแล้ว เรื่องความตายนี้ ท่านจัดอยู่ในคติของธรรมดา เป็นเรื่องธรรมดาอย่างหนึ่ง มีเกิดก็ต้องมีตาย เกิดมาแล้วก็ต้องตาย หรือที่ตายก็เพราะได้เกิดมาแล้ว (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), 2546: 181) ความเกิดกับความตายนั่น เป็นของคู่กันจะเลือกเอาเพียงอย่างหนึ่งอย่างใดไม่ได้ และเป็นไปตามกระบวนการเหตุผล หรือเป็นไปตามเหตุปัจจัย มีเกิดก็มีดับ ท่านพูดถึงความตาย เพื่อไว้เตือนสติปุถุชน มุ่งเพื่อประโยชน์แก่มนุษย์ มุ่งจะให้ยอมรับความจริง และเผชิญหน้าความจริง และแนะวิธีปฏิบัติให้ถูกต้อง คือ มิใช่กล่าวเพียงให้ระลึกถึงความตาย แต่ท่านให้ระลึกถึงความตาย แล้วแนะวิธีปฏิบัติที่ถูกต้องต่อความตายอีกด้วย (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), 2545: 28-30)

สุชีพ ปุณฺณนาถ ได้กล่าวถึงมรณัสสติในพุทธปรัชญาเถรวาทไว้ว่า สอนไม่ให้คิดถึงความตาย ด้วยความรู้สึกรู้สึกท้อแท้หรือหดหู่ หากให้คิดเพื่อสร้างกำลังใจที่จะเร่งทำความดีให้มากขึ้น จะได้ไม่ตายอย่างเป็นโมฆะหรือตายไปเปล่าๆ โดยไม่มีโอกาสทำประโยชน์แก่ตัวเองและแก่โลก เมื่อความตายเป็นของธรรมดาสำหรับทุกคนที่เกิดมาเช่นนี้ เราจึงควรสู้หน้ากับความจริงเรื่องตายและหาประโยชน์จากความตาย ด้วยการอบรมจิตใจให้ประกอบด้วยคุณธรรม เพราะว่าเราจะกลัว จะกลัว จะทุกข์ร้อนสักเท่าไร ก็ไม่ทำให้เราหนีพ้นจากความตายไปได้ (สุชีพ ปุณฺณนาถ, 2541: 280)

วคิน อินทสระ ได้กล่าวการหมั่นระลึกถึงความตายด้วยสติไว้ว่า การระลึกถึงความตายอยู่เนื่องนิตย์เป็นกรรมฐานอย่างหนึ่งเรียกว่ามรณานุสติกรรมฐาน ทำให้เกิดความสังเวชสลดใจ แต่ต้องประกอบด้วยสติสัมปชัญญะและญาณ ความรู้ความเข้าใจตามความเป็นจริง มิฉะนั้นแล้ว การระลึกถึงความตายจะเกิดความสะดุ้งกลัวหวาดเสียว พรั่นพรึง ไม่ได้ประโยชน์ การระลึกถึงความตายที่ได้ประโยชน์จะต้องมีสติสัมปชัญญะด้วยดีให้เห็นความตายของตนเองและผู้อื่นเป็นเรื่องธรรมดาสามัญ ได้ความสังเวชสลดใจหมดความเพลิดเพลินในทางที่ผิด มีจิตคลายจากความโลภ ความโกรธและความหลงได้ (วคิน อินทสระ, 2544: 123)

### 3. ความตายตามนัยแห่งคัมภีร์วิสุทธิมรรค

ประเภทของความตายนั้น ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ได้แบ่งความตายเป็น 2 ประเภท ดังนี้

1) กาลมรณะ หมายถึง ความตายในเวลาอันสมควร เหมือนมนุษย์หรือสัตว์โลกทั้งหลายที่ดำเนินไปตามปกติ สิ้นชีวิตตามธรรมชาติอันเนื่องมาจาก (1) ตายเพราะสิ้นอายุ (อายุขยมรณะ) หมายความว่า เป็นความตายของสัตว์ทั้งหลายที่ต้องตายโดยสิ้นอายุขัยสัตว์ทั้งหลายย่อมมีชีวิตอยู่ด้วยการกำหนดขอบเขตแห่งการตั้งอยู่ของชีวิต มีกำหนดขอบเขตอายุขัยของตนไปตามภูมิที่ตนเกิด (2) ตายเพราะสิ้นกรรม (กัมมขยมรณะ) หมายความว่า เป็นความตายของสัตว์ทั้งหลายที่เกิดขึ้น เพราะชนกรรม ซึ่งมีหน้าที่ส่งผลให้เกิดปฏิสนธิ ในภพนั้นๆ และอุปถัมภกรรม ซึ่งมีหน้าที่ช่วยอุดหนุนให้รูปนามที่เกิดจากชนกรรมตั้งอยู่ได้ในภพนั้นๆ สิ้นสุดลง (3) ตายเพราะสิ้นอายุและสิ้นกรรม (อุภยขยมรณะ) หมายความว่า เป็นความตายของสัตว์ทั้งหลายที่มีอายุยืนอยู่ได้จนกระทั่งครบอายุขัยและอำนาจของกุศลชนกรรม หรืออกุศลชนกรรมก็พอดีหมดลงพร้อมกับความสิ้นสุดแห่งอายุ

2) อากาลมรณะ หมายถึง ความตายในเวลาที่ยังไม่สมควร คือ ตายเพราะถูกกรรม เข้ามาตัดรอนทำให้ต้องตายด้วยสาเหตุต่างๆ อันเนื่องมาจากตายเพราะประสบอุบัติเหตุ (อุปปเจตมรณะ) หมายความว่า เป็นความตายของสัตว์ทั้งหลายด้วยสาเหตุต่างๆ เช่น ถูกฆ่าตาย ถูกรถชนตาย ฆ่าตัวตาย เป็นความตายที่อายุและกรรมของสัตว์ทั้งหลายยังไม่สิ้น นอกจากนั้น คัมภีร์วิสุทธิมรรค ยังกล่าวถึง ความตายอีกลักษณะหนึ่ง แบ่งเป็น 3 ประเภท คือ (1) สมุจเจตมรณะ คือ ความตายที่ถอนราก ไม่มีการเกิดขึ้นอีก เป็นความตายอย่างเด็ดขาดแห่งวิภวทุกข์ของพระอรหันต์ผู้สามารถดับกิเลส ได้สนิท ไม่มีการสืบต่อภพชาติอีกต่อไป ซึ่งถือว่าเป็นจุดหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนา (2) ชณิกมรณะ คือ ความตายที่ดับในขณะแห่งสังขารทั้งหลาย เป็นการเปลี่ยนแปลงในชีวิตอันเป็นไปเพราะการเกิดดับแห่งนามรูปในทุกขณะ ไม่ใช้การตายแบบสิ้นลมหายใจ แต่เป็นการเกิดดับอย่าง

ต่อเนื่องทั้งๆ ที่เรายังมีลมหายใจอยู่ เช่น เส้นผมบนศีรษะของเรางอกขึ้นทุกวัน ปลายของเส้นผมมันจะหักขาดหรือร่วงหล่นอยู่เรื่อยๆ ตามธรรมชาติ สิ่งที่เป็นรูปขันธ์ทั้งปวงในร่างกายของเราย่อมตกอยู่ในอำนาจของการเปลี่ยนแปลง เรียกว่า ขณิกมรณะ หรือการแตกดับอยู่ทุกขณะและต่อเนื่องกันไป ตราบเท่าที่ชีวิตดำรงอยู่ (3) สมมติมรณะ คือ ความตายโดยสมมติของชาวโลก เป็นความตายของคนหรือสัตว์ทั้งหลายที่เกิดใน 31 ภูมิ อันได้แก่ ความสิ้นสุดของรูปชีวิต และความสิ้นสุดของนามชีวิตในภพชาติหนึ่งๆ ซึ่งเป็นความตายที่ผู้คนบัญญัติคำที่ใช้สื่อสารกันในชีวิตประจำวัน เป็นสมมติมรณะ ที่ใช้เรียกกับมนุษย์ว่านายดำได้ตายแล้ว นายขาวได้ตายแล้ว เป็นสมมติมรณะที่ใช้เรียกกับสัตว์ สิ่งของ เช่น วัวตาย ควายตาย หมาตาย ต้นไม้ตาย รถตาย นาฬิกาตาย เป็นต้น (มูลนิธิธรรมาภิบาลทางการแพทย์, 2565: 131-132) จะเห็นได้ว่า ความตายชนิดนี้เป็นสาเหตุที่นำมาซึ่งความเศร้าโศกเสียใจของหมู่ญาติมิตรสหายผู้เป็นที่รัก เป็นความตายที่น่าสะพรึงกลัวเป็นอย่างยิ่ง

จากทัศนะทั้งหมดข้างต้นเกี่ยวกับมรณัสสติ แสดงให้เห็นถึงความสำคัญของการระลึกนึกถึงความตาย ไม่ใช่เพื่อจะให้เกิดกลัวตาย แต่เพื่อให้เรารู้จักที่จะดำรงชีวิตอยู่ในปัจจุบันขณะอย่างดีที่สุด หัวใจของการดำรงชีวิตอยู่อย่างดีที่สุดก็คือการดำรงชีวิตอยู่ด้วยความไม่ประมาท และระลึกถึงความตายประกอบด้วยสติและปัญญาอย่างถูกต้อง

#### 4. หลักการเจริญมรณัสสติ

เมื่อกล่าวถึงความตาย ต้องทำความเข้าใจความหมายของชีวิตเบื้องต้นก่อนว่า ชีวิตคือความเกิด ที่สุดของชีวิตคือความตาย ในระหว่างความเกิดกับความตาย เป็นเวลาที่ยังมีชีวิตอยู่ ในระหว่างที่มีชีวิตอยู่นี้ มีเวลาไม่เท่ากัน บางคนก็มีเวลามาก บางคนก็มีเวลาน้อย เวลาที่มีชีวิตอยู่นี้ เรียกว่า อายุ หมายถึงเวลาที่จะมีชีวิตอยู่ในโลก อีกอย่างหนึ่ง พระพุทธศาสนาสอนว่า อาการที่สังขารเกิดขึ้นในเบื้องต้น เรียกว่า ชาติ อาการที่เปลี่ยนแปลงไปในท่ามกลาง เรียกว่า ชรา อาการที่แตกสลายไปในที่สุด เรียกว่า มรณะ คือตาย ชีวิตคนเราเมื่อถึงอายุขัย ก็ต้องตายทุกคน ไม่มีใครหลีกเลี่ยงหรือสามารถต่อรองกับความตายได้ ทั้งนี้เพราะความตายเกิดขึ้นได้กับทุกคน เกิดในทุกหนทุกแห่ง ชีวิตกับความตายจึงเป็นของคู่กัน เราไม่สามารถแยกชีวิตกับความตายออกจากกันได้ ความตายจึงไม่ใช่เรื่องน่ากลัว แต่เป็นเรื่องควรเรียนรู้ ไม่ควรกลัวความตาย แต่ควรเตรียมตัวตายอย่างมีสติ ยิ่งใครเตรียมตัวตายได้ดี ถือว่าได้รับประโยชน์สูงสุดจากความตาย ซึ่งพระพุทธเจ้าตรัสสอนไว้ว่า การใช้ชีวิตให้ดีต้องมีศิลปะ หนึ่งในศิลปะแห่งการใช้ชีวิตเหล่านั้น คือการเจริญมรณัสสติ ถือว่าเป็นศิลปะชั้นยอดในการพัฒนาชีวิตทางด้านร่างกาย และจิตใจ ของมวลมนุษยชาติทุกด้าน ที่สามารถยกระดับจิตใจจากความไม่รู้ จากความลุ่มหลงไปสู่ความรู้จริง ดังนั้น การเจริญมรณัสสติกรรมฐาน จึงมีคุณประโยชน์มากมาย มีความสำคัญยิ่งต่อการดำเนินชีวิตของมนุษย์ เพราะมนุษย์แต่ละคนมีสภาวะทางจิตใจที่ต่างกัน มีคุณธรรมแล้ว จะทำให้บุคคลผู้นั้นพูดหรือแสดงพฤติกรรมกระทำใดๆ จะด้วยทางกายก็ดี ทางวาจาก็ดี ทางจิตใจก็ดี จะออกมาดีงามด้วย และช่วยให้สังคมเกิดความสงบสุขได้อีกทางหนึ่ง เช่น ไม่มีปัญหาด้านการโกงกิน การฉ้อราษฎร์บังหลวง ไม่เบียดเบียนกัน ต่างคนต่างช่วยเหลือเกื้อกูล พระพุทธเจ้าจึงสอนให้มนุษย์กล้าเผชิญหน้ากับความจริง ให้เตรียมตัวสู้กับความตาย และให้รีบบำเพ็ญคุณงามความดี ดังพระพุทธพจน์ว่า

บุคคลไม่ควรคำนึงถึงสิ่งที่ล่วงไปแล้ว ไม่ควรมุ่งหวังในสิ่งที่ยังไม่มาถึง (เพราะว่า) สิ่งใดล่วงไปแล้ว สิ่งนั้นก็เป็นอย่างนั้น (จบ) ไปแล้ว และสิ่งที่ยังไม่มาถึง ก็เป็นอย่างนั้นยังไม่ถึง บุคคลควรรู้แจ้งธรรมนั้นๆ ในปัจจุบัน พึงทำความเข้าใจ ความเพียรเสีย ในวันนี้ ใครเล่าจะรู้ว่าความตายจะมีในวันพรุ่งนี้ (มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2533: ขุ.ชา. 28/441/111)

เมื่อทราบว่าเราจะหลุดพ้นความตายตามความต้องการไม่ได้ จะทำให้บุคคลพยายามประกอบคุณงามความดีในขณะที่ยังมีชีวิตอยู่ และพยายามศึกษาเรื่องของความตายโดยรอบคอบอย่างใกล้ชิด จะได้ไม่ต้องมานั่งกลัวความตาย จะทำให้ชีวิตให้มีค่าขึ้น จนรู้สึกว่าการตายไม่ใช่เรื่องสำคัญอะไร (สุชีป ปุณฺณานุภาพ, 2543: 89) ด้วยการเจริญมรณัสสติ ข้อที่ 7 ในอรรถกถาธรรมฐาน 40 หมวดว่าด้วยอนุสติ 10 ประการนั้น ซึ่งเป็นการปฏิบัติธรรมเพื่อทำจิตใจให้คลายวาง ปลอดโปร่งจากกิเลสตัณหา ความยึดมั่น ถือมั่น มีความเข้าใจต่อชีวิตของตนและสรรพสัตว์ว่า ล้วนมีความตายเป็นเบื้องหน้า ไม่มีใครข้ามพ้นความตายไปได้ ฉะนั้น ควรทำการเจริญหรือพิจารณา มรณัสสติบ่อยๆ ว่า มนุษย์ต้องตายเป็นแน่ ไม่ล่วงพ้นความตายไปได้ โดยยกานาวา “มรณัง มรณัง มรณัง ตาย ตาย ตาย” บางคนก็ยกานาวา “ตายแน่ ตายแน่” ไม่ใช่คนอื่นเลย เรานั้นแหละตายแน่ แท้ที่จริง เรานี้ต้องตายในที่สุดอย่างแน่นอน แม้จะอยู่ในอากาศ อยู่ท่ามกลางมหาสมุทร หรืออยู่ในถ้ำ ก็ไม่พ้นจากความตายไปได้ ชีวิตของมนุษย์ต้องตายในที่สุด เมื่อพบเห็นอะไรเข้าก็น้อมเข้ามาพิจารณา เป็นต้นว่า การไปร่วมงานศพ เห็นพี่น้องหรือญาติมิตรของเราถึงแก่ความตาย ถ้าเราใช้กรรมฐานข้อนี้จักพิจารณาเห็นชัดได้ เมื่อเราไปในงานศพแล้ว เราก็ทำบุญเท่าที่เราจะทำได้ เป็นต้นว่า รักษาศีลด้วยกันทุกคน อย่างน้อยศีล 5 บ้าง ให้ทานตามกำลังศรัทธาบ้าง พังพระสงฆ์บ้าง พังพระสวดอธิธรรมบ้าง พังพระแสดงธรรมบ้าง ช่วยทำอาหารเลี้ยงพระบ้าง ช่วยรับแขกบ้าง ช่วยนิมนต์พระบ้าง เป็นต้น ทั้งหมดนี้ชื่อว่าไปสร้างกุศล แต่เดี๋ยวนี้บางคนไปงานศพนั้น บางคนไม่ได้ไปทำบุญเลย เวลาพระสวดอธิธรรม หรือ พระเทศน์ก็ไม่ได้สนใจ อย่างนี้ไม่มีประโยชน์อันใดสำหรับตนเองและผู้ทีล่วงลับไปแล้ว เพราะฉะนั้น เมื่อเราไปในงานศพ เราจะต้องทำบุญให้ได้ข้อใดข้อหนึ่ง ถ้าได้ทุกข้อยิ่งดี จึงจะไม่เสียที่ที่ไปร่วมในงานศพ หรือแม้แต่การพิจารณาความตายย้อนเข้ามาหาตัวเอง อันเป็นคำสอนที่สูงขึ้นอีกระดับหนึ่ง ซึ่งพิจารณาว่า อันตัวเราในที่สุดก็จะเป็นอย่างนี้เหมือนกันไม่ล่วงพ้นความเป็นเช่นนี้ไปได้เลย คือ เราต้องตายเหมือนกันในวันใดวันหนึ่งข้างหน้าอย่างแน่นอน ทั้งนี้ เพื่อให้เราไม่มัวเมา ประมาท หลงระเหิงในชีวิตจนเกินไป (สุชีป ปุณฺณานุภาพ, 2543: 138)

หลักทางพุทธศาสนาจึงสอนให้พิจารณาถึงความตายในฐานะเป็นอารมณ์ของกรรมฐาน ให้ความเป็นจริงของชีวิตว่ามีการเริ่มต้นและสิ้นสุด เพื่อจิตใจจะได้เห็นความจริงของชีวิตว่ามีการเริ่มต้นและสิ้นสุด ไม่ถูกครอบงำบีบคั้นด้วยความทุกข์ จากความพลัดพราก จากการที่นึกถึงความตายของตนเอง เป็นต้น คือ รู้เท่าทันความเป็นไปว่าเป็นของธรรมดา ทำให้มีจิตใจเข้มแข็ง ดำรงอยู่ในปกติได้ การรำลึกถึงความตายด้วยความไม่หวาดหวั่นและเป็นอยู่ด้วยปัญญา คือ กระทำสิ่งต่างๆ ด้วยความรู้และเข้าใจธรรมดานั้น หมายความว่าอยู่ด้วยความรู้เหตุผล อะไรเป็นสิ่งที่ควรทำก็กระทำให้ไป อะไรเป็นสิ่งที่เป็นปัญหาควรแก้ไขก็กระทำให้ไปตามเหตุปัจจัย ด้วยวิธีเอาคุณธรรมมาเร่งเร้าโดยให้ระลึกไว้ว่า ความตายนั้นเป็นของแน่นอน แต่จะมาถึงวันใดไม่แน่นอน เมื่อยังมีชีวิตอยู่ จึงควรให้ระลึกถึงความตาย และมีความไม่ประมาทเป็นที่ตั้ง ดังคำว่า อายุสังขารจะพลอยประมาทไป

กับมนุษย์ทั้งหลายที่ยืน เดิน นั่ง นอน อยู่ ก็หาไม่ หมายความว่า มนุษย์ทั้งหลายนี้อาจจะมีความประมาท ยืน เดิน นั่ง นอน ไม่ชวนชวายนทำสิ่งที่ควรทำ ปล่อยเวลาผ่านไป แต่ในเวลานั้น ให้เข้าใจเถิดว่า อายุสังขารของเรา เป็นไปตามหลักไตรลักษณ์ มีความไม่เที่ยง มีความทุกข์ทนอยู่ไม่ได้ และมีความเป็นอนัตตา ไม่อยู่ในอำนาจของเรา และเปลี่ยนแปลงไปอยู่ตลอดเวลา จึงควรมีสติระลึกถึงความตายเพื่อให้มีความสลัดใจ แล้วไม่ประมาทในชีวิต จะได้รับแรงทำความดี ไม่ต้องมัวผละวันประกันพรุ่ง โดยระลึกว่า ชีวิตของเราไม่แน่นอน เราอาจจะตายเมื่อใดก็ได้ ความตายนั้นอุบัติขึ้นมาพร้อมกับความเกิด พอเราเกิดมีชีวิตขึ้นมา เราก้าวไปสู่ความตายทุกขณะ วันคืนล่วงไป ชีวิตของเราก็พลอยล่วงไปด้วย ความตายย่อมครอบงำสัตว์ทั้งปวง ไม่ว่าจะเป็นบุคคลชั้นไหน ไม่ว่าจะเป็นชั่วดีมี จนอย่างไร ไม่ว่าจะเป็นอำนาจวาสนาเพียงไร แม้พระพุทธองค์ ซึ่งประเสริฐกว่าสัตว์โลกทุกจำพวก ก็ไม่พ้นความตายไปได้ แล้วโฉนความตายจะไม่มาย่ำยีบุคคลเช่นเราเล่า เราอาจจะตายด้วยโรคร้ายไข้เจ็บอย่างใดอย่างหนึ่ง และตายในลักษณะอาการอย่างใดก็ได้ ไม่มีใครหนีพ้นความตายไปได้ ความเพียรพยายามที่จะช่วยให้สัตว์ที่เกิดมาไม่ต้องตาย ทำไม่ได้เลย ดังพุทธพจน์ว่า บุคคลถึงจะเหาะขึ้นไปในอากาศ ถึงจะดำลงไปกลางทะเล ถึงจะเข้าไปในหลบลั่วในซอกเขา ก็ไม่พ้นจากความตาย เพราะไม่มีแผ่นดินสักส่วนหนึ่ง ที่บุคคลยืนอยู่แล้ว จะไม่ถูกความตายครอบงำได้ (มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2533: พุ.ธ. 25/128/39) ชีวิตของสัตว์ทั้งหลายในโลกนี้ ไม่มีเครื่องหมาย ไม่มีใครรู้ ทั้งยาก ทั้งน้อย และระคนด้วยทุกข์ ความเพียรพยายามที่จะช่วยให้สัตว์ ที่เกิดมาแล้วไม่ต้องตายได้นั้น ไม่มีเลยแม้อยู่ได้ถึงชรา ก็ต้องตาย เพราะสัตว์ทั้งหลาย มีธรรมดาอย่างนี้เอง (มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2533: พุ.ส. 25/380/447) และไม่มีกำหนดว่าเราจะมีชีวิตอยู่นานเท่าไร อาจจะตายเมื่ออายุ 100 ปี ก็ได้ 80 ปี ก็ได้ 50 ปี หรือ 30 ปี ก็ได้ ไม่มีอะไรแน่นอน แต่เป็นที่แน่นอนอย่างหนึ่งก็คือว่า ขณะนี้เรายังมีชีวิตอยู่ และน่าปลื้มใจที่เรา ได้มีโอกาสมาเรียนรู้วิถีปฏิบัติกรรมฐาน ถ้าเราตายไปเสียก่อนหน้านั้น ก็จะไม่มีโอกาสเช่นนี้ และก็ไม่มีความหวังที่จะได้บรรลุธรรมได้ แต่บัดนี้เรามีหวังนับว่าไม่เสียทีที่ได้เกิดมาพบพระพุทธศาสนา (พระราชวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณฺโณ), 2533: 36) ด้วยการนำเอาความตายของตนอันจะมาถึงในวันข้างหน้า มาพิจารณา เพื่อให้จิตใจคลายความวิตกกังวล ความโศกเศร้า ความยึดมั่นถือมั่น ทำให้จิตใจเกิดความโล่งสบาย ไม่ทุกข์ร้อนจนเกินไป จนสามารถทำจิตให้เกิดปัญญารู้เท่าทันต่อความเป็นจริงของสังขารทั้งปวงว่าตกอยู่ในอำนาจของพระไตรลักษณ์ โดยการสวดพร้อมกับพิจารณาความหมายไปด้วย แต่บทสวดเพื่อการเจริญมรณสตินั้นมีมากมาย สามารถเลือกสวดหรือเลือกพิจารณาบริกรรมบทใดก็ได้ แต่ในที่นี้จะขอยกตัวอย่างบทสวดพิจารณาไตรลักษณ์ คือ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ใช่ตัวตน โดยมีบทสวดและความหมาย ดังนี้

อนิจจา สังขารา สังขารทั้งหลายมันไม่เที่ยง ต่ กุเตตถ ลพภา เพราะเหตุนี้, ความเที่ยงในสังขารทั้งหลายเหล่านี้ จักพึงได้แต่ไหนเล่า

เปเล่า ไม่มีใครเกิด ไม่มีใครตาย, รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ, ชันธ 5 เกิดขึ้น ชันธ 5 มันทำลายไปต่างหาก, มันไม่เที่ยง, มันเป็นทุกข์, ไม่ใช่ของเรา, ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ตัวตน, ชันธ 5 ต่างหาก, ช่างมันเถิด

เปเล่า ไม่มีใครเกิด ไม่มีใครตาย, จักขุ โสตะ ชานะ ชิวหา กาย ใจ, อายุตนะ 6 มันเกิดขึ้น อายุตนะ 6 มันดับไปต่างหาก, มันไม่เที่ยง, มันเป็นทุกข์, ไม่ใช่ของเรา, ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ตัวใช้ตน อายุตนะ 6 ต่างหาก, ช่างมันเถิด

เปล่า ไม่มีใครเกิด ไม่มีใครตาย, ดิน น้ำ ไฟ ลม อากาศ วิญญาณ, ธาตุ 5 มันเกิดขึ้น ธาตุ 5 มันแตกไปต่างหาก, มันไม่เที่ยง, มันเป็นทุกข์, ไม่ใช่ของเรา, ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ตัวตัวตน, ธาตุ 5 ต่างหาก, ช่างมันเกิด

เปล่า ไม่มีใครเกิด ไม่มีใครตาย, นามรูปมันเกิดขึ้น นามกับรูปแตกไปต่างหาก, มันไม่เที่ยง, มันเป็นทุกข์, ไม่ใช่ของเรา, ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ตัวตัวตน, นามรูปต่างหาก, ช่างมันเกิด (พระธรรมวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณฺโณ, 2545: 28)

พระพุทธมนต์บทสวดเพื่อการเจริญมรณสตินั้น ควรพิจารณาเนื่อง ๆ ทุกวัน เพื่อให้ใจเกิดความคุ้นเคยจะเป็นเหตุให้รีบเร่งทำความดี ไม่มัวเมาประมาทในวัย ไม่มัวเมาประมาทในความไม่มีโรค ไม่มัวเมาประมาทในชีวิต ไม่เศร้าโศกเสียใจ เมื่อตนเองต้องพลัดพรากจากบุคคลอันเป็นที่รักที่ชอบใจ พระพุทธศาสนาจึงมีส่วนสำคัญในการเป็นที่พึ่งดูแลจิตใจและจิตวิญญาณของผู้คนที่ประสบกับความทุกข์ อย่างที่นางกิสาโคตรมีผู้สูญเสียลูก เกิดความทุกข์คร่ำครวญพาร่างไร้วิญญาณของลูกไปหาหมอเพื่อรักษาให้ฟื้นคืนชีพ แต่ไม่มีหมอคนใดช่วยให้ลูกฟื้นได้และไม่สามารถช่วยให้นางกิสาโคตรมีหายจากทุกข์นี้ จนได้พบพระพุทธเจ้า พระองค์ทรงโปรดนางกิสาโคตรมีจนได้สติกลับคืนมา นำลูกน้อยที่ตายไร้วิญญาณไปเผา แล้วยอมรับความจริงของชีวิต เพราะการร้องไห้ เศร้าโศกเสียใจไม่เกิดประโยชน์ใดๆ แก่ผู้จากไป ดังคำที่ว่า หากน้ำตา เป็นยาชุบชีวิต เชิญญาติมิตร คร่ำครวญรำพันหา ที่ศพแล้ว ที่รดหยดน้ำตา ไม่เห็นฟื้น คั่นกายาดังตั้งใจ เมื่อนางกิสาโคตรมีเข้าใจความเป็นไปของชีวิตแล้ว จึงได้น้อมนำสังฆธรรมที่ว่า ทุกสิ่งมีความเกิดขึ้นและมีความแตกไปเป็นธรรมดา นำมาพิจารณาเนื่องๆว่า ความจริงเหล่านี้ เกิดขึ้นกับทุกคน ไม่ใช่เกิดขึ้นกับเราเพียงคนเดียว ทุกคนต้องพลัดพรากจากคนรักและของรักทั้งนั้น สิ่งเหล่านี้ย่อมจริงแท้ แน่นนอน ไม่มีวันกลับกลายเป็นอื่นไปได้ จึงไม่ควรหลีกเลี่ยงหนีความจริงเหล่านี้ แต่ควรหันมาเผชิญหน้ากับความจริงเหล่านี้และทำใจให้ยอมรับ เพราะเหตุนี้พระพุทธศาสนาจึงเป็นที่พึ่งทางจิตใจอันสูงสุด ที่สามารถนำพาผู้มีความทุกข์ให้เข้าใจชีวิตตามความเป็นจริง ยอมรับและสามารถเผชิญกับสิ่งที่เกิดขึ้นได้ และเป็นการเรียนรู้ที่จะรับมือจากความตายอย่างมีวิธีการที่ถูกต้อง และวันหนึ่งเมื่อความตายมาถึง ก็สามารถตายอย่างคนที่พร้อมจะตาย หรือที่เรียกว่า ตายอย่างมีสติ เปรียบเหมือนคนงานรอสัญญาณระฆังเวลาเลิกงาน ด้วยความยินดีปรีดา ฉะนั้น แม้ความตายจะเป็นเรื่องที่ทุกคนต้องหนีไม่พ้น อยู่ใกล้ตัวเรามาก และเป็นฉากสุดท้ายของชีวิต แต่เมื่อเกิดขึ้นแล้ว เราทั้งหลายต้องพร้อมเผชิญกับการรับมือต่อการพลัดพรากที่เกิดขึ้นได้อย่างไม่สะทกสะท้าน เมื่อรู้เช่นนี้แล้ว ควรเร่งชวนช่วยก่อสร้างบุญกุศลซึ่งเป็นที่พึ่งของตนเสียให้ได้ทัน เป็นผู้มีชีวิตอยู่นี้อย่างประเสริฐ ถ้าวันใดความตายมาถึงเข้า จะไม่เสียใจที่เกิดเป็นมนุษย์พบพระพุทธศาสนา

## 5. การประยุกต์ใช้หลักมรณสติในชีวิตประจำวัน

หลักมรณสติ ในอรรถมณณกรรมฐาน 40 หมวดว่าด้วยอนุสติ 10 ประการนั้น ซึ่งในสังคมโลกปัจจุบันถือได้ว่ามีความจำเป็นอย่างยิ่ง เพราะปัญหาทั้งหลายของมนุษย์ล้วนมาจากมนุษย์ที่มีความเห็นผิดๆ คิดว่าสิ่งต่างๆ หรือสิ่งขารทั้งปวง เป็นของตนจริงๆ ฉะนั้น ควรละความเห็นเช่นนี้เสีย เพราะแม้ร่างกายของตนก็ยังมิใช่ของตนจริงๆ และหากปฏิบัติตามหลักที่จะกล่าวต่อไปนี้ได้ ปัญหาของชีวิตก็ดี ความกลัวตายก็ดี การอยู่ร่วมกันในสังคมปัจจุบันก็ดี จะลดเรื่อยๆ จนกระทั่งหมดสิ้น ชีวิตจะพบความสุขได้ และสังคมก็สงบสุขได้ โดยใช้หลักในการ

พิจารณาตามคิดแบบสามัญลักษณะในโยนิโสมนสิการ (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2546: 45) หรือคิดแบบไตรลักษณ์ คือ วิธีคิดแบบเข้าใจต่อการเปลี่ยนแปลงของสรรพสิ่งทั้งปวงภายใต้กฎของไตรลักษณ์ คือ ไม่เที่ยงแท้แน่นอน เป็นทุกข์ และไม่มีอะไรเป็นตัวตนที่แน่นอน พิจารณาให้เห็นว่า สิ่งทั้งปวงดำเนินไปตามหลักความเป็นจริงที่ว่ามี การเปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลา เป็นสิ่งประจำต่อโลกมนุษย์ แม้บุคคลจะพิจารณาเห็นหรือไม่ก็ตาม ด้วยเหตุนี้ มนุษย์ในสังคมโลกควรถามกับตนเองว่า ได้เจริญมรณัสสติแล้วหรือยัง? จะมัวเมาไปถึงไหน ในที่สุดก็ต้องตายทุกคน ไม่ว่าเศรษฐีหรือยาก ทั้งนี้ก็เพราะชีวิตของมวลมนุษย์ ทุกคนไม่ยืนยาวเท่าใดนัก ดังเถรคาถาที่ว่า “วันและคืนย่อมล่วงไป ชีวิตย่อมดับสิ้นไป อายุของสัตว์ทั้งหลายย่อมสิ้นไปเหมือนน้ำในแม่น้ำน้อย ฉะนั้น” (มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2533: ขุ.เถร. 26/270/244) ดังนั้น เมื่อมนุษย์รู้ว่าตนมีอายุน้อยอย่างนี้แล้ว มนุษย์จึงนำมาเป็นคติเตือนใจเพื่อไม่ให้ประมาทมัวเมาในชีวิต เพราะว่าอายุมนุษย์มีน้อยและความตายสามารถเกิดได้ทุกขณะเวลา ทุกสถานที่

หากคิดพิจารณาถึงความตายตามหลักการเจริญมรณัสสติได้จริงๆ ปัญหาของชีวิตมนุษย์ทั้งส่วนตัวและสังคมจะไม่เกิดขึ้น แต่ที่เกิดขึ้นในปัจจุบันนี้ล้วนมาจากความอยาก ความคิดผิด ความเข้าใจผิด จึงเกิดการกระทำทุกอย่างราวกับว่าตนเป็นอมตะจะไม่มีวันตาย ทั้งนี้ เพราะความโลภ โกรธ หลง ทำให้เกิดความทุกข์ขึ้นกับชีวิตได้สิ่งต่างๆ มากมายเพียงไร สุดท้ายก็เอาอะไรสักอย่างไปด้วยไม่ได้ ฉะนั้น มวลมนุษย์ไม่ว่าชาย-หญิง บรรพชิต-คฤหัสถ์ ประชาชน-ข้าราชการ เหล่านี้ จำเป็นต้องพิจารณาด้วยปัญญาทุกๆ ขณะ เพื่อให้จิตใจเกิดความปลอดกังวลเกี่ยวกับความตายที่ตนจำต้องประสบในวันใดวันหนึ่ง เหมือนกับบุคคลที่เราเคารพรักได้ตายจากไป เมื่อเราไม่มีความโลภ ความโกรธ ความหลง ความไม่ประมาทต่อเรื่องต่างๆ ก็ควรรีบเร่งกระทำความดีให้มากๆ เข้าไว้ เพราะไม่รู้ว่าเราจะเป็นรายต่อไปที่จะต้องตายจากคนที่เรารักหรือไม่ ดังคาถาว่า

แม้จะพึงเป็นอยู่ร้อยปีหรือยิ่งกว่านั้น ก็ต้องพลัดพรากจากหมู่ญาติ ต้องละทิ้งชีวิตไว้ในโลกนี้ เพราะเหตุ นั้น บุคคลพึงพระธรรมเทศนาของพระอรหันต์แล้ว เห็นคนผู้ล่วงลับทำกาละแล้ว กำหนดรู้อยู่ว่าบุคคลผู้ล่วงลับ ทำกาละแล้วนั้น เราไม่พึงได้ว่า จงเป็นอยู่อีกเถิด ดังนี้ พึงกำจัดความรำพันเสีย บุคคลพึงดับไฟที่ไหม้ลูกกลมไปด้วยน้ำ ฉันทิ นรชนผู้เป็นนักปราชญ์ มีปัญญา เฉลียวฉลาด พึงกำจัดความเศร้าโศกที่เกิดขึ้นเสีย โดยฉับพลัน เหมือนลมพัดนุ่น ฉะนั้น (มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2533: ขุ.สุ. 25/380/336)

หากคิดพิจารณาแล้วว่า จะแก่งแย่งตักตวงกันไปทำไม เอาไปด้วยไม่ได้แม้สักอย่าง สุดท้ายทุกคนต้องตาย ไม่มีใครเลยที่จะเกิดมาแล้วไม่ตาย แต่บางคนตายดี บางคนตายไม่ดี บางคนก่อนตายมีความสุข บางคนมีแต่ความทุกข์ บางคนตายแล้วทั้งความทุกข์ยากไว้แก่ลูกหลานและบ้านเมือง บางคนตายแล้วทั้งความเจริญแบบอย่างอันดีไว้แก่ลูกหลานและประเทศชาติบ้านเมือง ในฐานะที่เกิดมาเป็นพุทธศาสนิกชนนั้น คนเราควรเตรียมตัวก่อนตายอย่างไรบ้าง คือ ตายอย่างไรจึงจะเป็นการที่เรียกว่าตายดี เตรียมตัวก่อนตายนั่น เตรียมอย่างไร คนที่ทำงานหรือไปไหนมาไหน จะต้องเตรียมตัวก่อน ผู้ที่เตรียมตัวไว้ก่อนนั้น ย่อมทำงานไม่บกพร่องและไม่เสียหาย ขอนี้ฉันทิ อันชีวิตของทุกคนย่อมต้องตายอย่างแน่นอน ถ้าคนเราได้เตรียมตัวไว้ก่อน ก็ย่อมประเสริฐ

กว่าคนที่ไม่ได้เตรียมตัวตายแน่นอน ข้อนี้ก็ฉันนั้นเหมือนกัน (พระธรรมวิสุทธิกวี (พิจิตร จิ๊ตวันโณ, 2546: 49) ดังนั้น การระลึกถึงความตายนั่น เป็นวิธีฝึกอบรมจิตใจอย่างหนึ่ง แต่จะต้องทำความเข้าใจให้ถูกต้องที่ว่าระลึกถึงความตายแล้วจะทำจิตใจของตนให้เจริญอกงามนั้น จะต้องระลึกโดยถูกต้องด้วย บางคนระลึกถึงความตายแล้วไม่สบายใจ มีความหวาดกลัว จิตใจฟุ้งซ่าน กระวนกระวาย อย่างนี้เรียกว่าระลึกไม่ถูกต้อง ระลึกแล้วเกิดโทษ แต่การระลึกให้ถูกต้องนั้น คือ การระลึกรู้อย่างเข้าใจความเป็นจริงของชีวิต ควรพิจารณาให้เห็นว่าชีวิตของคนเราทั้งหลายนั้นเกิดมาแล้ว ดำรงอยู่ในที่สุดก็ต้องจากไปด้วยความตาย ตามที่ประจักษ์หลักฐานอยู่ อันเป็นธรรมดาของชีวิต เมื่อเห็นเช่นนี้แล้ว ต้องยอมรับความจริง แล้วโน้มเข้ามาสู่ชีวิตของตนเอง เมื่อถึงเวลาที่จะต้องพลัดพรากจากกันไป คนที่ไม่มีสติไม่เคยระลึกถึงหลัก “มรณสสติ” นี้ จะเกิดความทุกข์ขึ้นมาก เพราะมีความยึดติดเหนียวแน่นอยู่กับสิ่งทั้งหลาย รู้สึกว่าตนจะต้องถูกพรากไป ออกไปจากสิ่งเหล่านั้น จะมีความบีบคั้นคับแค้นจิตใจ แต่สำหรับคนที่รู้เท่าแล้ว จะวางใจได้ ทำใจได้ จิตใจจะไม่ทุกข์มาก แม้เมื่อเวลาที่ยังดำรงชีวิตอยู่นี้ ก็อยู่ด้วยความไม่ลุ่มหลงมัวเมาในสิ่งสมมติทั้งหลาย ดังนั้น การรู้จักระลึกถึงและพิจารณาความตายให้เกิดผลดีนี้เรียกว่า “มรณสสติ” สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตได้ ดังนี้

1) พิจารณาให้เห็นความจริงว่า ชีวิตของมนุษย์นั้น นอกจากจะสั้น ไม่ยืนยาวแล้ว ยังไม่มีเครื่องหมายกำหนดแน่นอนอีกด้วย อย่างที่เข้าใจกันว่าจะตายวันตายพรุ่งก็ยังไม่รู้ แล้วจึงเกิดความนึกคิด เกิดความไม่ประมาท กระตือรือร้นแรง ทำกิจหน้าที่ บำเพ็ญคุณความดีและฝึกฝนพัฒนาคนในทุกทางให้ชีวิตเป็นอยู่อย่างมีคุณค่า

2) พิจารณาให้รู้เท่าทันความจริงว่าทรัพย์สินเงินทองโภคสมบัติตลอดจนบุคคลที่รักใคร่ยึดถือครอบครองอยู่นั้น หาใช่เป็นของตนแท้จริงไม่ ไม่สามารถป้องกันความตายได้ และตายแล้วก็ตาม นำไปไม่ได้ มีไว้สำหรับใช้บริโภค หรือช่วยเหลือเกื้อกูลกันในโลกนี้เท่านั้น ยกตัวอย่างเช่น (1) ในด้านทรัพย์สินเงินทอง สมบัติพัสถาน จะได้ไม่โลภและสั่งสมจนเกินเหตุ หรือ หวงแหนตระหนี่ไว้ให้เป็นเสมือนของสูญเปล่า แต่จะรู้จักจัดสรรใช้สอย ให้เกิดคุณประโยชน์แก่ชีวิต ของตน แก่ญาติมิตรและเพื่อนมนุษย์ สมคุณค่าและความหมายที่แท้จริง และ (2) ในด้านบุคคลผู้เป็นที่รักและคนในความดูแลรับผิดชอบ จะได้ไม่ยึดติดถือมั่นและห่วงหวงเกินไป จนทำให้เกิดทุกข์เกินเหตุ และทำให้จิตใจไม่สงบ กระสับกระส่าย ทุรนทุราย หลง ฟุ้งเฟ้อในยามพลัดพราก นอกจากนั้น ยังรู้ตระหนักว่าตนจะไม่อยู่กับเขาตลอดไป ควรอบรมตระเตรียมจิตใจให้แน่วแน่กับเรื่องที่จะประสบพบเจอในวันข้างหน้า (3) ในด้านมนุษย์ด้วย ควรเห็นอกเห็นใจช่วยเหลือสงเคราะห์กันและกัน ถึงแม้มีเรื่องกระทบกระทั่งกันหรือโกรธแค้นเคืองชุน ออจะจับดับได้ เพราะได้คิดว่าจะโกรธเคืองกันไปทำไม อีกไม่นานก็ต้องตายจากกันไป ควรรักและทำดีต่อกันไว้ดีกว่า

3) พิจารณาให้ตระหนักรู้ในหลักความจริงว่าทุกคนมีกรรมเป็นของตน มีแต่กรรมเท่านั้นที่เป็นของตน เป็นสมบัติติดตัวที่แท้จริง การทำใจตระหนักในหลักกรรมนี้ เมื่อถึงคราวพบเห็น หรือ เผชิญกับความตายเข้าจริงๆ จะเกิดผลดีต่อตนเอง ยกตัวอย่างเช่น (1) เมื่อเผชิญหน้ากับความตายของตนเอง ระลึกถึงกรรมดีที่ได้

ทำให้ และไม่เห็นกรรมชั่วในตัวเอง ก็จะเกิดปีติโสมนัส เผชิญความตายด้วยความสุขสงบและความมีสติ แม้เมื่อยังไม่ถึงเวลาตาย ก็ดำเนินชีวิตด้วยความมั่นใจ ไม่หวาดหวั่นกลัวภัย และไม่กลัวต่อความตาย และ (2) เมื่อเกิดเหตุพลัดพราก มีผู้ตายจากไป ก็จะทำใจได้ทันเวลา หรือ เร็วไวว่า ทุกคนมีกรรมเป็นของตน เราไปแล้วตามทางของเขา ตามที่กรรมจะนำไป การร้องไห้เศร้าโศกเสียใจของเรา ช่วยอะไรเขาไม่ได้ จะไม่เกิดความโศกเศร้า ทำให้จากคลายความเสียใจลงได้

4) พิจารณาให้รู้เท่าทันตามธรรมดาว่าชีวิตนี้ตกอยู่ในอำนาจของกฎธรรมชาติ มีความเป็นไป ตามธรรมดาว่า ได้เริ่มต้นขึ้นแล้วด้วยการเกิด เมื่อมีการเริ่มต้นแล้วก็ต้องมีการสิ้นสุด คือ ความตาย ทุกคนจะต้องเป็นอย่างนี้ ตัวเราเองก็ต้องเป็นอย่างนี้ เป็นเรื่องธรรมดาของธรรมชาติ เป็นเรื่องของอนิจจัง ไม่มีเหตุผลใดๆ ที่จะต้องเศร้าโศกเสียใจ คิดได้อย่างนี้แล้ว ก็จะไม่กลัวและไม่เกิดความทุกข์ หรือถ้าทุกข์เกิดขึ้นแล้ว ก็จะไม่บรรเทา หรือขจัดปิดเป่าไปได้ในเวลาอันรวดเร็ว

5) พิจารณาให้ยังรู้สภาวะของสังขาร ด้วยการเจริญมรณสติขั้นสมณะไปสู่วิปัสสนา ให้รู้เท่าทันความจริงว่า ชีวิตนี้เป็นสังขาร อาศัยองค์ประกอบทั้งหลายมาประชุมกันขึ้น เกิดจากปัจจัยต่างๆ ประชุมกัน เป็นของไม่เที่ยง เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป การเกิดและการตายเป็นธรรมดาของชีวิตนั้น ไม่ใช่แต่ชีวิตที่มองเห็นเป็นตัวเป็น คนเท่านั้น แม้แต่องค์ประกอบต่างๆ ทุกส่วนของชีวิต และสิ่งทั้งหลายทั้งปวง ทั้งรูปธรรมและนามธรรม ต่างตกอยู่ภายใต้กฎธรรมดาแห่งความไม่เที่ยงนี้ ทั้งหมดล้วนเกิดขึ้น ดำรงอยู่ แล้วก็ดับสลาย จะปรากฏรูปลักษณ์อย่างไร ก็เป็นไปตามเหตุปัจจัย ไม่เห็นไปตามความอยากความยึดของผู้ใด ใครต้องการจะทำอะไรให้เป็นอย่างไร ก็ต้องทำที่เหตุปัจจัย (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2540: 26) เมื่อรู้เข้าใจเท่าทันความจริงอย่างนี้แล้ว จะหลุดลอยพ้นออกมาจากความยึดติดถือมั่นในสิ่งทั้งหลาย จิตใจจะเป็นอิสระ ปลอดโปร่งโล่งเบา ผ่องใสสว่างด้วยปัญญา เป็นอยู่ด้วยปัญญาและทำการต่างๆ ด้วยปัญญา เป็นสุขเบิกบานใจได้ตลอดเวลา อยู่พ้นเหนือความทุกข์ บรรลุอิสรภาพและสันติสุขที่แท้จริง

## 6. สรุป

ความตายอันเป็นสัจธรรมอันเที่ยงแท้อย่างหนึ่งที่สรรพสัตว์ทุกรูปทุกนาม ไม่มีใครข้ามพ้นความตายไปได้ อย่างแน่นอนทั้งมนุษย์ เทวดา และ สรรพสัตว์น้อยใหญ่ ซึ่งยังต้องวนเวียนอยู่ในกระบวนการของเหตุปัจจัย อันเป็นเงื่อนไขที่จะทำให้ต้องหมุนวนตามสังสารวัฏ อันไม่มีจุดสิ้นสุดได้ ความตายเช่นนี้ ไม่มีใครอยากพบเจอ เพราะทำให้เกิดความกลัว และรู้สึกหดหู่จิตใจเป็นอย่างมากสำหรับปุถุชนคนธรรมดา หากแต่ว่าการเจริญมรณสติเป็นประจำทุกวัน จะช่วยให้การดำเนินชีวิตอย่างระมัดระวัง มีสติ ไม่หลงไหลไปกับความรื่นรมย์ในรูปแบบต่างๆ จนลืมนึกไปว่าความตายอาจเกิดขึ้นกับทุกคน ไม่ใช่เกิดขึ้นกับเราเพียงคนเดียว เมื่อเวลาบุคคลอันเป็นที่รักต้องมาพลัดพรากจากไป หรือหากตัวเองจะต้องตายขึ้นมาบ้าง จะบ่นเพ้อด้วยความเสียใจในภายหลัง ดังนั้น หากไม่อยากเสียใจ ไม่อยากพลาดวันเวลาสำคัญของชีวิต ควรหมั่นเจริญมรณสติอยู่เสมอ เพราะเมื่อใช้ชีวิตตั้งหนึ่งความตายกำลังก้วมือเรียกอยู่ข้างหน้า ทุกขณะจิต จะตระหนักรู้ว่าชีวิตมีค่ามากเพียงใด มารดา บิดา สามี ภรรยา ลูก

มีความสำคัญมากเพียงใด สุขภาพเป็นสิ่งสำคัญมากเพียงใด จะรู้ได้ทันทีว่าทรัพย์สินศฤงคารอำนาจราชศักดิ์เป็นเพียงสิ่งสมมติมา เกิดขึ้นเพียงชั่วคราว ความตายจะพรากสิ่งเหล่านั้นไป ความตายจะเป็นดั่งระฆังแห่งสติที่เตือนให้เรากลับมาดำรงอยู่กับความจริง และอยู่กับสิ่งที่เปี่ยมแก่นสารทั้งสิ่งที่เป็นเปลือกหรือหัวโขนของชีวิตอย่างรู้เท่าทัน เมื่ออยู่เบื้องหน้าของความตายอะไร ในโลกก็ไม่จำเป็นเสียไปทั้งหมด ยกเว้นคุณงามความดีที่สั่งสมไว้ในอดีตจนถึงปัจจุบัน การระลึกถึงความตายบ่อยๆ เพื่อเข้าใจชีวิตที่มีแก่นสารที่สุด ดำรงอยู่อย่างคนที่ตื่นตัวและตื่นรู้อยู่เสมอ ฉะนั้น การระลึกถึงความตายแล้วเศร้าหมอง หดหู่ จึงไม่ใช่มรณัสสติที่ถูกต้อง ที่ถูกต้องคือพอระลึกถึงว่าตนจะต้องตายในวันหนึ่ง จิตจะตื่นขึ้นมาตระหนักรู้ถึงสัจธรรมแล้วเร่งรีบกระทำแต่กรรมดีใช้ชีวิตนี้อย่างคุ้มค่าที่สุดนี้ต่างหาก จึงจะได้ชื่อว่าดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาท ครั้นความตายมาถึงเข้าย่อมไม่วิโยคตกใจพร้อมเผชิญต่อความตาย ดังหนึ่งคนงานยืนรอเวลาเลิกงานด้วยใจยินดีปรีตามาถึงเมื่อไรก็พร้อมไปเมื่อนั้นแล

## 7. เอกสารอ้างอิง

คณะกรรมการแผนกตำรา มหามกุฏราชวิทยาลัย. (2551). *วิสุทธิมรรคแปล ภาค 2 ตอน 1*. (พิมพ์ครั้งที่ 11). กรุงเทพมหานคร. มหามกุฏราชวิทยาลัย.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). (2545). *มรณกถา*. (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิพุทธธรรม.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). (2546). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์*. (พิมพ์ครั้งที่ 10). กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). (2546). *วิถีคิดตามหลักพุทธธรรม*. (พิมพ์ครั้งที่ 9). กรุงเทพมหานคร: บริษัทธรรมสาร จำกัด.

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). (2540). *รักษาใจยามป่วยไข้*. (พิมพ์ครั้งที่ 21). กรุงเทพมหานคร: บริษัท สหธรรมมิก จำกัด.

พระธรรมวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณฺโณ). (2545). *วิธีบำเพ็ญสมาธิเบื้องต้น และ บทสวดมนต์เพื่อจิตตภาวนา*. (พิมพ์ครั้งที่ 36). กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย.

พระธรรมวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณฺโณ). (2546). *ธรรมภาณี เล่ม 4*. กรุงเทพมหานคร: เลียงเชียง.

มหามกุฏราชวิทยาลัย. (2533). *พระสูตรตันตปิฎก ทีฆนิกาย มหาวรรค เล่ม 2 ภาค 1*. พระไตรปิฎก พร้อมอรรถกถาแปล. ชุด 91 เล่ม. กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย.

มหามกุฏราชวิทยาลัย. (2538). *ธรรมวิภาค ปริเฉทที่ 1*. (พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย.

- มหาวิทยาลัย. (2533). *พระวินัยปิฎก มหาวรรค เล่ม 4 ภาค 1. พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถาแปล*. ชุด 91 เล่ม. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัย
- มหาวิทยาลัย. (2533). *พระสุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย ชาดก เล่ม 4 ภาค 3. พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถาแปล*. ชุด 91 เล่ม. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัย
- มหาวิทยาลัย. (2533). *พระสุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ปัญจก-ฉกกนิบาต เล่ม 3. พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถาแปล*. ชุด 91 เล่ม. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัย.
- มูลนิธิธรรมาภิบาลทางการแพทย์. (2565). *สังฆธรรมชีวิต*. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพมหานคร: บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์ พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน)
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2542). *พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542*. กรุงเทพมหานคร: บริษัทนานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่นส์ จำกัด.
- วสิน อินทสระ. (2544). *หลักกรรมและการเวียนว่ายตายเกิด*. (พิมพ์ครั้งที่ 11). กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ธรรมดา.
- สุชีพ ปุญญานุภาพ. (2541). *คุณลักษณะพิเศษแห่งพระพุทธศาสนา*. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยราชวิทยาลัย.