

## ศึกษามรณสติเพื่อการพัฒนาชีวิต A study of maranasati for development in life

พระครูวิสุทธิธรรมวิมล (ธเนศ อมโล), พระครูพิพิธจารุธรรม<sup>1</sup>

Received: May 21, 2019

Revised: July 15, 2019

Accepted: August 29, 2019

### บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 3 ข้อคือ 1) เพื่อศึกษามรณสติ ในพุทธศาสนาเถรวาท 2) เพื่อศึกษามรณสติตามแนวกรรมฐานเถรวาท 3) เพื่อศึกษามรณสติเพื่อการพัฒนาชีวิต และเพื่อวิเคราะห์การเผชิญความตายอย่างสงบตามหลักมรณสติใน พระพุทธศาสนาเถรวาท การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยศึกษาจากเอกสาร หนังสือ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผลของการวิจัยพบว่า มรณสติในพระพุทธศาสนา หมายถึง ความตาย ก็คือ ความดับหรืออาการดับของขันธ์ 5 หรือกายกับจิต ประเภทของการตายมี 2 คือ กาลมรณะ การตายเมื่อถึงเวลาถึงที่ตาย และอกาลมรณะ มรณสติ คือ การเอาสติหมั่นระลึกถึง ความตายอันจะเกิดมาถึงตน และพิจารณาสาเหตุของความตาย เพื่อเป็นอุบายที่จะทำให้จิตใจเกิด ความสงบเป็นสมาธิ จิตใจพิจารณาเห็นความจริงจนเกิดสลัดใจเกิดความเบื่อหน่ายในร่างกายอัน เป็นเหตุทำให้จิตใจคลายออกจากความไม่หลงติดในร่างกายคลายออกจากกิเลส และปลดทุกข์ทางจิตใจได้ ปลอ่ยวางได้ มรณานุสติตามแนวกรรมฐานพบว่า การพิจารณามรณสติเป็นวิธีพิจารณาให้เห็นความจริงในชีวิต ทั้ง 5 ประการนี้ คือ ความ แก่ ความเจ็บ ความชรา ความตายความพลัดพราก และมีกรรมเป็นเครื่องกำหนดชีวิตของคน และ สัตว์ ย่อมมีกับทุกชีวิต การปฏิบัติมรณสติเป็นประโยชน์ในการพัฒนาจิตใจ คือการไม่หลงตาย มรณสติเพื่อการพัฒนาชีวิตพบว่า คือการเผชิญความตายตามหลักมรณสตินั้นถือว่าได้เตรียมตัวก่อนตาย คือ เอาสติน้อมระลึกถึงความตาย อันมีแก่ตนและคนอื่น ให้ตั้งมั่นอยู่กับคุณความดี ให้ดำรงชีวิตด้วยสติปัญญา ซึ่งเป็นจิตใจที่มีพลัง ดับความเร่าร้อนหวาดกลัวนานาประการได้ จิตใจที่ไม่ตกอยู่ในอำนาจของกิเลส เป็นจิตใจที่สะอาดบริสุทธิ์หลุดพ้นมีสติรู้เท่าทัน ไม่หวาดหวั่นต่อความตาย ทำให้มีความสุขในชีวิตประจำวันได้

**คำสำคัญ :** มรณสติ, การพัฒนาชีวิต

<sup>1</sup> อาจารย์ประจำวิทยาลัยสงฆ์พุทธชินราช มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, Email: pps40@gmail.com

## ABSTRACT

This research has three objectives: 1) to study the Maranasati in Theravada Buddhism, 2) to study the Theravada Buddhist meditation, and 3) to study the Maranasati for the development of life according to the contemplation on death in Buddhism and to analyze facing the peaceful death according to the contemplation on death in Theravada Buddhism. This was a qualitative research to collect all data from academic paper, books and related researches.

The result of this study was found that death was the end of five aggregates, or the end of a body and mind. There were two types of death: Kālamarana and Akālamarana. Death will come to oneself and consider the cause of death. It's a trick to calm your mind, to concentrate, to see the truth, to be sad, to be bored in the body, to smell bad. This is the reason why the mind relaxes from lack of attachment in the body. The disease can be cured. The consideration of death was a way to learn the reality of life in five aspects: oldness, pain, death, separation, and action. When the action had the authority over the life of human beings and animals, they could not be free from those aspects. To practice the contemplation on death caused the mental development without mindfulness while a person was dying. On the contrary, the common people were actually different from the self-control while they were dying. After losing the self-control, they died without mindfulness in the last breath or the state of depressed mind, hopeless, unhappy and anxious. The ended mind without mindfulness did not assure a person that he went to the happy existence. To face the death according to the principle of contemplation on death was a way to prepare mind before its appearance. It was a way to be conscious of death coming to oneself and the other people. It was a factor to instruct mind free from delusion, carelessness in making merit, to make mind stable in moral action, and to live with mindfulness and wisdom. Here, mind was powerful to take out all anxiety and fear. It was free from defilement, pure from all enemies, able to cease all defilement, full of mindfulness and consciousness, courageous to face the death, and finally, able to make a person full of happiness in the daily life wisdom. Here, mind was powerful to take out all anxiety and fear. It was free from defilement, pure from all enemies, able to cease all defilement, full of mindfulness and consciousness, courageous to face the death, and finally, able to make a person full of happiness in the daily life.

**Keyword:** Maranasati, development in life

## 1. บทนำ

ความตาย เป็นสิ่งที่ไม่มีคนปรารถนา การตายและความตายเป็นคำที่มีความคล้ายกัน แต่มีความหมายและขั้นตอนต่างกัน การตายเป็นกระบวนการนำไปสู่ความตายในที่สุด ในทางวิทยาศาสตร์การตายเป็นระยะที่บุคคลมีความทรमान ขาดสติ ไม่สามารถควบคุมร่างกายได้ สำหรับพระพุทธศาสนากการตายจะมีระยะของมรณาสันนกาลและมรณาสันวิถี เมื่อผ่านพ้นระยะนี้ จะนำไปสู่ความตาย สำหรับทางวิทยาศาสตร์การแพทย์ ความตายหมายถึงสมองตาย ส่วนในทางพระพุทธศาสนา ความตายคือการสิ้นอายุ ขาดไออุ่นและสิ้นวิญญาณหรือจิต พระพุทธศาสนาให้

ความสำคัญกับความตายมาก เพราะหากมีสติในช่วงของความตาย เมื่อจิตจิดในภพปัจจุบันดับลง ปฏิสนธิจิตในภพต่อไปจะเกิดขึ้นเพื่อทำหน้าที่รับอารมณ์ต่อจากจิตจิดในระยยะมรณาสันวิถิ ดังนั้น หากจิตที่สติ ผ่องใส ย่อมนำไปสู่สัจตถิภูมิ เกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นเรื่องธรรมดาที่ทุกชีวิตต้องเผชิญ อย่างไรก็ตามอาจหลีกเลี่ยงได้ ในสมัยพุทธกาลเจ้าชายสิทธัตถะทรงทอดพระเนตรเห็นสังขารของคนที่แก่ คนเจ็บและคนตาย จึงเกิดการสังเวชใจ ตัดสินพระทัยเสด็จออกผนวช ความตายจึงเป็นสิ่งที่ไม่มีใครใคร่ปรารถนา หากมองย้อนดูการเกิด การแก่ การเจ็บ ทุกคนล้วนต่างต้องเผชิญอยู่ในปัจจุบัน แต่สำหรับการตายเป็นเพียงสิ่งเดียวเท่านั้นที่ไม่มีผู้ใดเคยมีประสบการณ์เกี่ยวเนื่องกับเรื่องนี้มาก่อน ด้วยเหตุนี้เองการตายจึงเป็นสิ่งที่ทุกคนสนใจอยากรู้ สงสัยเพราะไม่มีผู้ใดเคยมีประสบการณ์ในเรื่องนี้ ประกอบกับผู้ที่ตายไปแล้วไม่อาจกลับมาเล่าประสบการณ์ของตนเองให้ทราบได้ว่าเป็นอย่างไร กล่าวได้ว่าทุกสังคม ชุมชน ศาสนา ต่างให้ความสำคัญและกล่าวถึงการตายไว้หลากหลายตามบริบทของตนเอง ยิ่งในยุคปัจจุบันเริ่มมีความทันสมัยในเรื่องของอุปกรณ์และเทคโนโลยี การสงสัยในเรื่องการตายยังเป็นสิ่งที่ทำทหายมากขึ้นนับแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน

ซึ่งแปลว่าผู้ที่ยอมมอบตนตามประสงค์ของพระเจ้าศาสนาอิสลามมีศาสนา คือ ท่านนบีมูฮัมมัด ตามรากศัพท์แล้ว นบีมูฮัมมัด หมายถึง ผู้แทนของพระเจ้าอัลลอฮ์ มีความเชื่อมั่นว่าพระเจ้าหรือพระเจ้าอัลลอฮ์ เป็นผู้ให้กำเนิดทุกสิ่ง การกระทำของทุกคนจะอยู่ในสายตาของพระเจ้าดังนั้นความตายเป็นเพียงการหยุดพักการทำงานของร่างกาย โดยชีวิตยังคงดำเนินต่อไปในสภาพของวิญญาณแล้วกลับมาหาพระเจ้าในฐานะที่พระเจ้าเป็นเจ้าของชีวิตมนุษย์ทุกคน ความเชื่อเรื่องกรรมและผลที่จะได้รับหลังความตายของแต่ละบุคคล โดยผู้ที่ทำชั่วจะไปสู่นรก เมื่อตายจะเห็นแค่ความมืด แต่ถ้าจะไปเกิดเป็นมนุษย์ เมื่อตายจะเห็นแต่สีแดง ถ้าจะไปเกิดเป็นเทพจะเห็นสีขาว แม้ในพุทธศาสนาเอกได้กล่าวถึงความตายเช่นกัน ดังปรากฏในมัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสกั ความว่า “ภิกษุทั้งหลาย หมูสัตว์ผู้มีความแกล่เป็นธรรมดา หมูสัตว์ผู้มีความเจ็บเป็นธรรมดา หมูสัตว์ผู้มีความตายเป็นธรรมดา หมูสัตว์ผู้มีความเศร้าโศก ความคร่ำครวญ ความทุกข์กาย ความทุกข์ใจและความคับแค้นเป็นธรรมดา” จากพุทธพจน์ดังกล่าวแสดงให้เห็นว่าพุทธศาสนามีมุมมองว่าความตายเป็นเรื่องธรรมดาไม่เพียง รวมถึงพระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงความตายอื่นอีกมากมาย แม้ในทุกขอรียสัจยังกล่าวถึงความตายเป็นส่วนหนึ่งของทุกขอรียสัจ จากข้อมูลดังกล่าวได้สะท้อนให้เห็นว่า พุทธศาสนาได้ให้ความสำคัญของชีวิตมนุษย์เป็นอย่างมาก พระพุทธศาสนามีมุมมองความตายที่เป็นเอกลักษณ์แตกต่างจากศาสนาอื่นๆ ดังนั้น หากบุคคลได้ศึกษาความสำคัญของการตายและความตาย รวมถึงการตระหนักรู้อย่างชัดเจนเกี่ยวกับการตาย ย่อมนำมาซึ่งประโยชน์ต่อตนเองเป็นอย่างมาก ก่อนที่จะทราบถึงรายละเอียดของการตายและความตาย

พุทธศาสนาเถรวาทมีหลักของการศึกษา คือให้มีการศึกษาหลักธรรมคำสอนจากตำราหรือทฤษฎีเพื่อให้เข้าใจในหลักคำสอนหรือในตามตำรานั้นๆ อย่างลึกซึ้งเรียกว่าปริยัติศึกษาเมื่อได้ศึกษาตามตำราหรือทฤษฎีจนเข้าใจแล้วสามารถนำมาใช้ให้เกิดผลในการดำรงชีวิตเรียกว่าปฏิบัติศึกษา จากการศึกษาและปฏิบัติจนจนทำให้เกิดผลจริงเห็นแจ้งเกิดปัญญาเกิดความสงบทางจิตใจเรียกว่าวิเวกศึกษา ในหลักคำสอนของพระพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาทกล่าวถึงวิธีการปฏิบัติอยู่สองลักษณะด้วยกัน คือ ลักษณะแรกเป็นการรักษาจิตใจให้สงบ เรียกว่า สมถกรรมฐานลักษณะที่สองเป็นการเจริญปัญญา เรียกว่าวิปัสสนากรรมฐาน การปฏิบัติทั้งสองมีวิธีต่างกัน แต่มีจุดมุ่งหมายเหมือนกัน สมถกรรมฐานเป็นอุบายที่ทำให้จิตใจสงบ การทำให้จิตใจเกิดความสงบมีทั้งหมด 40 วิธี และมรณานุสสติในอนุสสติ 10 ก็เป็นวิธีปฏิบัติสมถกรรมฐานอีกวิธีหนึ่งที่ทำให้จิตใจสงบจากนิเวรณธรรมและเป็นอุบายเจริญสติปัญญาด้วยวิธีการระลึกถึงความตายอยู่ตลอดเวลา การปฏิบัติในลักษณะนี้จึงไม่เป็นที่รู้จักของคนทั่วไป เนื่องจากสังคมไทยยังถือว่าเป็นเรื่องอัปมงคลทั่วไปยังมองไม่เห็นคุณค่าของการพูดถึงความตาย การพิจารณาถึงความตาย นอกจากนี้ยังไม่มี ความเข้าใจ หรือให้ความสำคัญในเรื่องนี้น้อยมากยังถือว่าถ้าคนใดพูดถึงความตายเป็นเรื่องเสียดจัญไรยิ่งกว่านั้นยังไม่ว่าวิธีการปฏิบัติมรณสติ มีความหมายประเภท คุณค่า และจะนำมาประยุกต์ใช้กับการดำรงชีวิตของตนได้อย่างไร เมื่อปฏิบัติแล้วได้ประโยชน์อะไร จะต้องปฏิบัติกัน ในเวลาไหน ด้วยความที่ไม่เข้าใจในประเด็นดังกล่าวนี้ จึงเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดมีปัญหามี

ความทุกข์ มีความหวาดกลัว จิตใจเหี่ยวแห้ง วิดกกักลวล จิตใจหดหู่ เศร้าโศกเสียใจ การช่วยแก้ปัญหาในเรื่องความทุกข์จากความตาย ในเบื้องต้นต้องทำความเข้าใจให้ถูกต้องด้วยสติและปัญญาตามหลักคำสอนทางพุทธศาสนา จึงจะสามารถทำให้พ้นจากความทุกข์ได้และทำให้ความเห็นให้ถูกต้องว่าความตายเป็นเรื่องของทุกชีวิตจะต้องพบและได้รับเหมือนกัน วิธีปฏิบัติให้ไม่เป็นทุกข์กับเรื่องดังกล่าว โดยให้ยึดหลักปฏิบัติมรณสติด้วยสติและปัญญาอย่างถูกต้อง คือการมีสติระลึกถึงความตายอันจะต้องมีมาถึงตนเป็นธรรมดา อยู่ทุกลมหายใจเข้าออก และตระหนักรู้ในหลักความจริงของชีวิตว่าทุกชีวิตล้วนมีความตายเป็นที่สุดจะหนีจากความตายไปไม่ได้ ทุกคนต้องตายเหมือนกัน การที่เราระลึกถึงความตายอย่างมีสตินี้ย่อมจะทำให้มีความคุ้นเคยและจะไม่หวาดกลัวจิตใจไม่หดหู่ มีสติ สมาธิ ปัญญามั่นคงหนักแน่น และไม่เป็นผู้ประมาทในชีวิต ไม่ประมาทในทางการศึกษา ไม่ประมาทในวัย ไม่ประมาทในการสร้างคุณธรรมความดีและจะได้เป็นประทีปส่องทางชีวิตให้แก่ตนและมวลมนุษยชาติให้พ้นทุกข์ได้

อนึ่ง มรณานุสติ การระลึกถึงความตายที่จะพึงมาถึงตนนั้น ก็เพื่อให้เกิดความสลัดใจ แต่ว่าถ้าไม่มีความแยบคายในการระลึกแล้วอาจเป็นโทษ เช่น นึกถึงความตายของผู้ที่เรารักใคร่ ย่อมเกิดความโศกเศร้า นึกถึงความตายของผู้ที่เราเกลียด ย่อมเกิดความขบใจ ครั้นมานึกถึงความตายของตนเองก็จะเกิดความกลัว ทำให้จิตใจหวาดหวั่นไป มรณสติเป็นประโยชน์ต่อผู้ที่ปฏิบัติให้เกิดมรรคผลเบื้องสูงขึ้นไป ดังมีพุทธพจน์ที่ทรงตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย มรณสติอันภิกษุเจริญแล้ว ทำให้มากแล้วย่อมมีผลมากมีอันสงส์มากหยั่งลงสู่อมตะ มีอมตะเป็นที่สุด” การระลึกถึงความตายอยู่ทุกเวลา ย่อมมีอิทธิพลต่อความรู้สึกด้านจิตใจในการที่จะทำความดีให้แก่ตนและสังคม ดังนั้น เรื่องของเจ้าชายสีหัตถะ เมื่อคราวทอดพระเนตรเห็นคนเจ็บ คนแก่และคนตายแล้วมีจิตน้อมถึงตนว่าสักวันหนึ่งคงจะเกิดขึ้นกับตนแน่นอนจึงทำให้เกิดความรู้สึกเบื่อหน่ายจิตใจหดหู่ จึงทรงคิดหาวิธีที่เอาชนะความตาย และมีจิตน้อมไปในทางเสด็จออกบวชเป็นบรรพชิตแล้วตั้งใจปฏิบัติธรรมจนได้ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า ซึ่งเป็นนจุดมุ่งหมายอันสูงสุดในชีวิต

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมองเห็นความสำคัญของการปฏิบัติที่จะเกิดผลประโยชน์ต่อการดำรงชีวิตและความเป็นอยู่ที่ดีของสังคมในปัจจุบัน จึงได้ทำให้การศึกษาวิจัยเรื่องนี้ เพื่อที่จะได้ทราบถึงวิธีปฏิบัติที่ถูกต้องเหมาะสม พร้อมทั้งจะได้ถือเอาเป็นแนวทางในการศึกษาและปฏิบัติที่ถูกต้องเพื่อป้องกันความประมาทมิวเมาในชีวิต ตามหลักคำสอนในทางพุทธศาสนา

## 2.วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- 2.1 เพื่อศึกษามรณสติ ในพุทธศาสนาเถรวาท
- 2.2 เพื่อศึกษามรณสติตามแนวกรรมฐานเถรวาท
- 2.3 เพื่อศึกษามรณสติเพื่อการพัฒนาชีวิต

## 3.วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้มุ่งเน้นการศึกษาความหมาย ประเภท พุทธประสงค์ในการสอน วิธีปฏิบัติ ทำที่พระพุทธศาสนาต่อมรณสติและ การนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันในฐานะเป็นเหตุแห่งความไม่ ประมาท

### 1) ข้อมูลชั้นปฐมภูมิ

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ใช้คัมภีร์พระไตรปิฎกฉบับมหาวิทยาลัทยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระนางเจ้าพระสิริกิติ์พระบรมราชินีนาถ พ.ศ. 2539

## 2) ข้อมูลชั้นทุติยภูมิ

ศึกษาจากเอกสารหนังสือตำราทางวิชาการและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อเป็นข้อมูลอ้างอิง และสนับสนุนการวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

## 4.สรุปผลการวิจัย

### 1) มรณสติในพระพุทธศาสนาเถรวาท

มรณสติ หมายความว่า การเอาสติหมั่นระลึกถึง ความตายอันจะเกิดมาถึงตนและพิจารณาสาเหตุของความตาย เพื่อเป็นอุบายที่จะทำให้จิตใจเกิด ความสงบ เป็นสมาธิ จิตใจพิจารณาเห็นความจริงจนเกิดสลดใจเกิดความเบื่อหน่ายในร่างกายอัน เน่าเหม็น น่าเกลียดเป็นเหตุ ทำให้จิตใจคลายออกจากความไม่หลงติดในร่างกายคลายออกจากกิเลส และปลดทุกข์ทางจิตใจได้ ถึงแม้ร่างกายจะเกิดความเจ็บปวด ป่วยไข้ก็สามารถรักษาจิตใจให้ ปล่อยวางได้

ตามหลักในคัมภีร์พระไตรปิฎก ซึ่งมีวิธีการปฏิบัติมรณสติโดยแบ่งออกเป็น 2 ประเภทคือ 1) ให้ระลึกถึงความตายตามกำหนดและ 2) การตายนอกกาลเวลา ถือเป็น อารมณของการปฏิบัติมรณสติกรรมฐานตามแนวในคัมภีร์พระไตรปิฎก แต่การระลึกความตายทั้ง สองลักษณะนี้ จะต้องเป็นการตายที่ขาดลงแห่งชีวิตของบุคคลแล้วน้อมจิตใจให้ระลึกถึงความตาย อยู่เรื่อยๆ ให้มีจิตใจจดจ่อตั้งมั่นในความตายไม่เผละ จึงถือได้ว่าเป็นการปฏิบัติมรณสติ ที่มีสติตั้ง มั่น นัย่อมเป็นผู้ไม่ประมาท และมีชีวิตความเป็นอยู่อย่างมีค่า

แนวทางการสอนปฏิบัติมรณสติพระพุทธองค์ได้ตรัสให้เหล่าพระสาวกทั้งหลายให้มี สติระลึกถึงความตายที่มีแก่ตนอยู่ทุกๆลมหายใจเข้าออกด้วยสติปัญญาเพื่อไม่ให้จิตใจเกิดความ ฟุ้งซ่าน จิตใจที่มีความบริสุทธิ์ดีมีความสุขและไม่ตกเป็นทาสของความทุกข์ การปฏิบัติมรณสติให้ เอาสติระลึกถึงความตายอันจะมีแก่ตนและพิจารณาสาเหตุของการ ตายมาเป็นอารมณ์ไม่ส่งจิตใจ ไปนึกถึงสิ่งอื่น นอกจากมีสติระลึกถึงความตาย ผู้ที่มีสติตั้งมั่นอยู่กับ การระลึกความตายดังกล่าวจะทำให้จิตใจผู้ที่ปฏิบัตินั้นย่อมมีความสงบจากกิเลส จิตใจที่ไม่มีกิเลสถือว่าเป็นจิตใจ ที่ประเสริฐสุด

ผลที่เกิดจากการปฏิบัติย่อมทำให้บุคคลเป็นผู้มีจิตใจสงบ มองความตายเป็นเรื่อง ธรรมดา ผู้ใดได้ปฏิบัติมรณสติจนสมควรแก่ธรรมแล้วย่อมเข้าถึงธรรมชั้นสูง การปฏิบัติมรณสติที่ ถูกต้อง ถูกวิธีตามแนวทางของพระพุทธองค์นั้นย่อมมี จุดมุ่งหมายในการปฏิบัติดังนี้ คือ 1) เพื่อ ทำจิตใจให้เกิดเป็นสมาธิ 2) เพื่อจะได้เป็นผู้รู้เท่าทันความเปลี่ยนแปลงของชีวิตตนและคนอื่นเสมอ 3) เพื่อให้รู้หลักความจริงของชีวิตในลักษณะต่างๆ 4) เพื่อให้รู้จักเตรียมตัวก่อนตาย โดยการยึดมั่น อยู่ในหลักการทำความดี 3 ประการคือ (1) หลักของการแบ่งปัน (2) หลักการมีระเบียบวินัย (3) และหลักการทำความดีให้สงบ (4) เพื่อบำเพ็ญคุณธรรม ปัญญาชั้นสูง (เจริญวิปัสสนา)

## 2) มรณสติตามแนวกรรมฐานเถรวาท

การปฏิบัติจะต้องเรียนรู้จากผู้รู้หรือครูบาอาจารย์ แล้วจึงลงมือลงมือปฏิบัติ และในช่วงระหว่างลงมือปฏิบัตินั้นก็จะต้องปฏิบัติด้วยความศรัทธาด้วยความมี ระเบียบวินัยต่อตนเอง อย่างเคร่งครัดไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้นในขณะที่ลงมือปฏิบัติจะไม่ทิ้งหรือยอมแพ้ แม้จะชีวิตจะตายไปก็ยอมมีความตั้งใจที่เด็ดเดี่ยว จึงจะทำให้การปฏิบัติมีความก้าวหน้าและเกิด มรรคผลได้เร็ว คุณค่าที่เกิดจากการปฏิบัติย่อมส่งผลให้เกิดความดีงามทั้งภายในและภายนอกทั้งต่อ ตัวเองและสังคม เช่น คุณค่า ที่เกิดขึ้นภายใน คือ ผู้ที่ปฏิบัติมรณสติด้วยการระลึกถึงความตายอัน จะมีมาถึงตนเป็นผู้มีจิตใจดี ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่วุ่นวายจิตเป็นสมาธิสามารถบรรเทาจากอกุศลธรรมทั้ง ปวงได้และมีความรู้สึกนึกคิดตั้งอยู่ในทางที่เป็นกุศล คุณค่าภายนอก คือ เมื่อมีจิตใจที่ตั้งมั่นใน คุณงามความดีแล้ว กายก็ย่อมตั้งอยู่ในทางดีเช่นกัน เพราะในร่างกายนี้มีใจเป็นใหญ่ เมื่อจิตใจสั่ง ให้กายทำดีย่อมเป็น ไปตามที่ใจสั่งตั้งนั้น กายจึงประกอบแต่ในทางที่เป็นกุศลธรรม และเป็นกายที่ ตั้งอยู่กับคุณงามความดี คุณค่า ในการดำเนินชีวิต

การปฏิบัติมรณสติที่ถูกต้องตามหลักธรรมที่พระพุทธองค์ทรงตรัส ก่อให้เกิดคุณค่า การสอนที่มุ่งให้เกิดผลสำเร็จต่อผู้ปฏิบัติคงเป็นไปได้ยากมากถ้าหากผู้ปฏิบัติไม่มีหลักการ ไม่มีคุณธรรมตั้งมั่นไว้ในจิตใจ แต่เมื่อใดถ้าเรามีหลัก มีคุณธรรมในจิตใจ การปฏิบัติ ธรรมนั้นความสำเร็จคงไม่อยู่ไกล ความสำเร็จคงเกิดขึ้นกับเราหลักธรรมที่เป็นเครื่องวัดความพร้อมและ บ่งชี้ความก้าวหน้าช้าหรือเร็วของบุคคลในการปฏิบัติ มีพุทธพจน์ตรัสไว้ว่า ไตแก่ อินทรีย์ 5 สภาวะที่เป็นใหญ่ในการทำกิจ คือ ธรรมที่เป็นใหญ่ในหน้าที่หมายถึง เป็นใหญ่ในการทำหน้าที่กำจัดกิเลส ธรรมซึ่งเป็นธรรม ฝ่ายต่างๆทั้งหลายให้หมดไป ธรรมที่ทำให้เกิดความเจริญในการปฏิบัติมรณสติ ได้แก่ พละ 5 หรืออินทรีย์ 5 อย่างซึ่งมีกล่าวไว้ดังนี้ คือ 1) ศรัทธา คือความเชื่อที่มีเหตุผล มีความ มั่นใจในความจริงความดีของสิ่งที่นับถือหรือปฏิบัติ 2) วิริยะคือความเพียรพยายามทำมีกำลังใจ ก้าวหน้าไม่ทอดอย 3) สติ คือความระลึก มีสติระลึกอยู่ ไม่ปล่อยให้สติไปอยู่ในอารมณ์อื่น นอกจากการระลึกถึงความตาย 4) สมาธิ คือมีจิตใจตั้งมั่นแน่วแน่ในกิจ ในสิ่งที่กำหนด และหยุด นิ่งอยู่ในการ ปฏิบัติ 5) ปัญญา คือ ความรู้เข้าใจตามเป็นจริงรู้สิ่งที่ทำที่ปฏิบัติและรู้เท่าทัน สภาวะ ไม่ว่าจะจะมีอะไรเกิดขึ้นก็มีปัญญากำหนดตามรู้แล้วก็ปล่อยวาง จากสิ่ง เหล่านั้นโดยไม่สำคัญว่านั้น ไม่ใช่เราไม่ใช่ของเราเป็นเพียงแคสมมติขึ้นอีกไม่นาน ก็เสื่อมสิ้นไป ด้วยยึดหลักธรรมะดังที่ได้กล่าว มากก็จะทำให้การปฏิบัติมรณสติกรรมฐานของเรานั้นมี ความก้าวหน้า เกิดผลมาก

การปฏิบัติในแนวทางนี้เป็นวิธีที่จะทำให้จิตใจของบุคคลได้มีความสุขมีความสบาย คลายออกจากทุกข์ เพราะเป็นจิตใจที่หยุดการปรุงแต่งเรื่องไม่ดี เป็นจิตใจที่ตั้ง มั่นอยู่กับความดี ประกอบอยู่แต่สิ่งดีงาม มีความเจริญก้าวหน้า เป็นจิตใจ ที่มีความหนักแน่น เข้มแข็ง มีพลังมีอนุ ภาพ และพร้อมที่จะก้าวเข้าสู่ธรรมะในขั้นสูง คือ สามารถยกระดับจิตเข้าสู่วิปัสสนาด้วยการทำ จิตใจไปตั้งอยู่ในอารมณ์ของวิปัสสนา ด้วยการ พิจารณา รู้อย่าง เวทนา จิตและธรรม เป็นอารมณ์ซึ่ง เรียกว่าการเจริญสติปัญฐาน 4 จิตใจที่พิจารณา รู้อย่าง เห็นความเกิดดับของรูปนามอยู่อย่างนี้ ย่อมทำให้เกิดปัญญารู้แจ้งธรรม ฉะนั้น พระพุทธองค์จึงตรัสถึงวิธีแก้ความทุกข์แก่ความทุกข์ทั้งหลาย ด้วยวิธีและอุบาย ต่างๆ เพื่อให้เกิดความเหมาะสมกับบุคคล เช่น ให้มีการระลึกถึงความตายอยู่ เสมอ ซึ่งเป็นวิธีหรือ อุบายที่จะแก้ความทุกข์ และได้เน้นให้พุทธสาวกทั้งหลายมีความระลึกถึงความตายอยู่ทุกลมหายใจ เข้าออกด้วยสติปัญญา เพื่อให้เกิดความสุขที่แท้จริงทั้งในโลก ปัจจุบัน และโลกหน้า

### 3) มรณสติเพื่อการพัฒนาชีวิต

ผลจากการศึกษาวิจัยสำคัญทั้งส่วนที่เป็นความหมายวิธีการสอนการปฏิบัติ ความสำคัญที่มีคุณประโยชน์ ดังนั้นจึงได้มีการศึกษาวิจัยเรื่องมรณสติเพื่อการพัฒนาชีวิต เพื่อเข้าใจและนำเอาความรู้ไปใช้ให้เกิดประโยชน์เพื่อประโยชน์ในการดำรงชีวิต

พระพุทธานุศาสนาสอนให้นึกถึงความตาย จุดมุ่งหมาย สำคัญของการหัดตายก็คือ ปล่อยวางจากก่อนที่จะถูกความตาย ความยึดมั่นถือมั่นทั้งหลายทั้งปวง ทำให้ใจปล่อยวาง สิ่งอันเป็นเหตุให้เกิดความโลภ โกรธ หลง จุดมุ่งหมายเหล่านี้จะเกิดขึ้นหรือสัมฤทธิ์ผลได้ก็ขึ้นอยู่กับตัวของผู้ปฏิบัติ ถ้าผู้ปฏิบัติอย่างเคร่งครัดย่อมเข้าถึงจุดมุ่งหมายได้

หลักในการปฏิบัติดังนี้ 1. ให้ตั้งใจระลึกถึงความตายเป็นอารมณ์ เป็นที่ยึดเหนี่ยวเอาเป็นที่ตั้งของใจไม่ปล่อยใจให้ตกไป ในที่อื่น นอกจากการระลึกถึงความตายเท่านั้น ด้วยการกำหนดรู้ความตายอันจะมีแก่ตนและ คนอื่นอยู่ทุกลมหายใจเข้าออก 2. ให้พิจารณาถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดความตาย เป็นอารมณ์ของมรณสติ 3. ให้ระลึกถึงชีวิตไม่แน่นอน 4. ให้ระลึก ถึงความตายไม่ว่าจะเป็นบุคคลชั้นไหน ก็ไม่พ้นความตายไปได้ 5. ให้ระลึกว่าเราอาจจะตายด้วยโรคร้ายไข้เจ็บ

ประโยชน์ของมรณสติและการประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ได้แก่ 1. เกื้อหนุนต่อการ ปฏิบัติหน้าที่ 2. พัฒนาจิตใจ 3. บำเพ็ญบารมี การประยุกต์มรณสติมาใช้ในชีวิต ได้แก่ 1. ใช้เป็น คติเตือนใจไม่ให้ประมาท 2. ใช้เป็นอุบายระงับกิเลส 3. ใช้เป็นแนวทางในการเจริญสติใน ภาวะ มรณาสันนวิถึ คือ ถ้าได้ปฏิบัติตามหลักมรณสติ คือ การระลึกถึงความตายอันจะมีถึงตน สามารถทำให้เรารักษาจิตใจไม่ป่วยไข้ จนให้บรรเทาจากความสะดุ้งหวาดกลัว ไม่มีความกังวล และไม่มี ความเครียดกับเรื่องความตายที่จะถึงนั้น

## 5. ข้อเสนอแนะ

5.1 ข้อเสนอแนะการปฏิบัติมรณสติเพื่อการพัฒนาชีวิต การศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ เห็นถึงความจำเป็นจริงของสังคมในยุคปัจจุบัน ยังไม่รู้จักริธี รักษาจิตใจไม่รู้จักริธีทำให้ปล่อยวาง จึงเป็นเหตุให้เกิดความทุกข์แก่ตน ฉะนั้น ผู้วิจัยจึงมีข้อเสนอแนะแนวทางหรือวิธีการที่จะช่วยให้มี ชีวิตที่ดีมีความสุขในปัจจุบัน โดยวิธียึดมั่นอยู่กับหลักการปฏิบัติมรณสติ คือ ระลึกถึงความตาย ฉะนั้น เมื่อวงจรแห่งความแก่ ความเจ็บ และความตายมาถึงก็จะเกิดความ ทุกข์ การพิจารณา ความตายจึงเป็นเรื่องที่ช่วยเราได้ ช่วยเราได้มองเห็น ให้เข้าใจ ให้รู้ชัด ทุกคนสามารถพิจารณา ความตายได้ทุกหนทุกแห่ง การพิจารณาความตายต้องทำด้วยปัญญา

5.2 หลักคำสอนของพระพุทธเจ้า ทำให้การปฏิบัติตนมาก ควรที่จะระคิดถึงความตาย ให้มากๆ มากถึงขนาดที่ว่า ควรตามระลึกถึงความตายจนเห็นความตายทุกลมหายใจเข้าออก การ พิจารณาจนเห็นนั้น เป็นผลของการพิจารณาประเด็นธรรม อย่างใดอย่างหนึ่ง จนเกิดความรู้อใน เรื่องนั้นอย่างถ่องแท้ ความรู้ที่เกิดขึ้นเป็นปัญญา เราเห็นคนตายและทราบข่าวคนตายหลายคนใน แต่ละวัน ข่าวสารเรื่องความตาย อยู่ใกล้หูของคนแต่ยังห่างไกลจากใจ เพราะฟังเรื่องความตายก็ แค่งัง แค้ได้ยินผ่านหู ไม่ทะลุถึงใจ เห็นภาพคนตายในทีวีหรือในหนังสือพิมพ์ ก็แค่เห็นผ่านตา ไม่ ทะลุถึงใจ ใจยังเฉยกับสิ่งที่เห็นและสิ่งที่ได้ยิน ใจยังไม่รับเอาความตายน้อมมาพิจารณา ใจมีปกติ ติดอยู่ในความประมาท ไม่เห็นโทษในวิญญูสงสาร ใจยังมัวเมาในสิ่งที่หยาบๆ ความสุขหยาบๆ ซึ่ง ไม่ใช่ความสุขที่แท้จริง

5.3 ข้อเสนอแนะในด้านการทำวิทยานิพนธ์ ผู้วิจัยเห็นว่า ผู้ที่จะศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับเรื่องมรณสติเพื่อการพัฒนาชีวิตก่อให้เกิดผลประโยชน์แก่ตน และสังคมในยุคปัจจุบันจึงควรมีการศึกษาในกรณีต่อไปนี้ 1) ศึกษาวิจัยการปฏิบัติมรณสติในพุทธศาสนาเถรวาท 2) ศึกษาเปรียบเทียบหลักการปฏิบัติมรณสติในพุทธศาสนาเถรวาท 3) ศึกษาการปฏิบัติมรณสติในพุทธศาสนาเถรวาท ที่มีต่อการพัฒนาชีวิตในปัจจุบัน

### บรรณานุกรม

- กรรณา กุศลาลัย และ คณะ, **พุทธทัศน์ท่ามกลางการเปลี่ยนแปลงแห่งยุคสมัย**, กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สยาม, 2546, หน้า 87.
- วศิน อินทสระ, **หลักการธรรมและการเวียนว่ายตายเกิด**. พิมพ์ครั้งที่ 18. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ธรรมดา, 2543.
- ประยูร ดิษฐานพวงษ์, **ความตายของมนุษย์ ตายแล้วไปไหน**. กรุงเทพมหานคร : ไพลิน, 2546.
- ลดาร์ตัน สาภินันท์, “ภาวะธรรมทัศน์ในวัยสูงอายุและการเตรียมตัวเกี่ยวกับความตายของผู้สูงอายุ”. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต. สาขาวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2545.
- วิไลลักษณ์ สายเสนห์, “การศึกษาเปรียบเทียบทัศนะเกี่ยวกับการตายและการเกิดใหม่ในพุทธศาสนานิกายเถรวาทกับนิกายวัชรยาน”. วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต วิทยาลัย. ภาควิชาปรัชญา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2537.
- วศิน อินทสระ, **หลักการธรรมและการเวียนว่ายตายเกิด**. พิมพ์ครั้งที่ 18. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ธรรมดา, 2543.
- วิจิตร เกิดวิศิษฐ์ และคณะ, **ในทัศนะของพระพุทธศาสนา**. กรุงเทพมหานคร : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, (ม.ป.ป.) ว. วชิรเมธี. คลื่นนอกคลื่นใน. กรุงเทพมหานคร : เม็ดทราย, 2548.
- วิไลลักษณ์ สายเสนห์, “การศึกษาเปรียบเทียบทัศนะเกี่ยวกับการตายและการเกิดใหม่ในพุทธศาสนานิกายเถรวาทกับนิกายวัชรยาน”, วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต, ภาควิชาปรัชญา บัณฑิตวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2537.
- ลดาร์ตัน สาภินันท์, “ภาวะธรรมทัศน์ในวัยสูงอายุและการเตรียมตัวเกี่ยวกับความตายของผู้สูงอายุ”, วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2545.
- ณัญญา วาสิงหน, “ความหมายของความตาย : การตีความตามพุทธปรัชญา”, วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, ภาควิชาปรัชญา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2541.
- ราชบัณฑิตยสถาน, **พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน**, พิมพ์ครั้งที่ 1, กรุงเทพมหานคร : พิมพ์โดยบริษัท นานมีบุ๊คส์ จำกัด, 2546.
- มหามกุฏราชวิทยาลัย, **วิสุทธิมรรคแปล**, ภาค 2 ตอน 1, พิมพ์ครั้งที่ 10, กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2547.

- พระเทพวิสุทธิเมธี (ปัญญาันทภิกขุ), **มรณานุสติ**, กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ธรรมสภา, (ม.ป.ป.).
- พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ), **พุทธทาสธรรม (14) ความตาย**, กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สุภาพใจ, 2548.
- พุทธทาสภิกขุ, **พจนานุกรมพุทธทาสพร้อมคำอธิบายขยายศัพท์**, เนื่องในมงคลกาล 100 ปีพุทธทาส พุทธศักราช 2449–2549, กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, 2549, หน้า 75.
- พุทธทาส, **ตายก่อนตายดับไม่มีเหลือ**, พิมพ์ครั้งที่ 2, กรุงเทพมหานคร : บ้านลานธรรม, 2549, หน้า 21.
- พุทธทาส, **วิธีชนะความตาย**, พิมพ์ครั้งที่ 2, กรุงเทพมหานคร : บริษัทถาดตา พับลิเคชั่น จำกัด, 2548, หน้า 5.
- พุทธทาสภิกขุ, **พุทธทาสธรรม 14 ความตาย**, กรุงเทพมหานคร : บริษัทถาดตา พับลิเคชั่น, 2548.
- พระอนุชิตปทุมวณโณ (ห้วงวนวัฒน์), “การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องความตายในศาสนาตั้งเดิมของเผ่าม้ง”, วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตร์มหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, 2549.
- พระพุทธโฆษาจารย์ (อจ อาสภมหาเถร), **วิสุทธิมรรค**, พิมพ์ครั้งที่ 4, กรุงเทพมหานคร : ประยูรวงศ์พรินต์ติ้ง, 2535.
- พระพุทธโฆษาจารย์, **วิสุทธิมรรค แปลภาค 1 ภาค 2**, กรุงเทพมหานคร : ธรรมบรรณาการ, 2528.
- พระธรรมธีรราชฆานูณี (โชดก ญาณสิทธิ ปธ.9), **วิปัสสนากรรมฐาน**, พิมพ์ครั้งที่ 7, กรุงเทพมหานคร : กุฑมอร์นิง, 2545.
- พระศุภกวี เมธีกุโร, 2544. “**ปาฐกถาเรื่อง ความตายในทัศนะของพุทธทาสภิกขุ**,” ในความตายในทัศนะของพุทธทาสภิกขุ. เครือข่ายชาวพุทธเพื่อพระพุทธศาสนาและสังคมไทย (รวบรวม). กรุงเทพมหานคร: เคล็ดไทย.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต). 2544. **พุทธธรรม (ฉบับเดิม)**, (พิมพ์ครั้งที่ 10). กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต). 2546. **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์**, (พิมพ์ครั้งที่ 11). กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ 16 กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ เอส อาร์ พรินต์ติ้ง แมส โปรดักส์ จำกัด, 2551.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต), **คู่มือชีวิต**, พิมพ์ครั้งที่ 6, กรุงเทพมหานคร : บริษัทเคล็ดไทย จำกัด, 2548.
- พระมหาบุญมี มัลลวชิโร. 2547. **พระพุทธศาสนากับความตาย**. กรุงเทพมหานคร: ดอกหญ้าวิชาการ จำกัด.
- พระสุพรหมยานเถระ (ครูบาพรหมมา พรหมจกโก), **เราจะเข้าถึงธรรมได้อย่างไร**. กรุงเทพมหานคร : 2527.
- พระราชวรมุนี (ประยูร ธมฺมจิตโต) และคณะ, **วิมุตติมรรค** (แปลจากฉบับภาษาอังกฤษ). พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สยาม, 2541.

- พระธรรมวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณโณ), **การพัฒนาจิต**. พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพมหานคร : สร้างสรรค์ บุ๊คส์, 2549.
- พระครูประภัสสรสุทธิตุคุณ (หลวงพ่อดองใบ ประภัสสโร), **คู่มือปฏิบัติธรรม เล่ม 1**. ขอนแก่น : คลังนานาชาติธรรม, 2546.
- พระไพศาล วิสาโลและคณะ, **ชีวิตและความตายในสังคมสมัยใหม่**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร : บริษัท เคล็ดไทย จำกัด, 2546.
- สุธี อยู่สถาพร, **แนวคิดและการจัดการกับการตาย : กรณีศึกษาเงื่อนไขทางสังคม เศรษฐกิจ และกฎหมาย**, วารสารบริหารสาธารณสุข คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, ปีที่ 13 กรกฎาคม – ธันวาคม 2550.
- สุชีลา แบล็คแมน (รวบรวม), พวงา จันทร์สันติ (บรรณาธิการ), ธารา รินสานต์ (แปล), **มรณกรรมที่งดงาม : วาระสุดท้ายของเหล่าบรมครูแห่งจิตวิญญาณ**, กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มูลนิธิโกลด์คิมทอง. 2547.
- นายธนวัฒน์ พวงทวยาย, **ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างอาสันนกรรมกับชีวิตหลังความตาย**, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2555.
- ม.อ. 14/342/401 – 402. อ่างใน พันเอก(พิเศษ) สุรพงษ์ กุมาร, **การศึกษาความรู้เรื่องการตายในยุคปัจจุบัน** : ศึกษาเฉพาะกรณี หมู่บ้านหมามงคล 2 ตำบลศาลายา อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม, วิทยานิพนธ์ พุทธศาสนมหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2553.
- พันเอก(พิเศษ) สุรพงษ์ กุมาร, **การศึกษาความรู้เรื่องการตายในยุคปัจจุบัน** : ศึกษาเฉพาะกรณี หมู่บ้านหมามงคล 2 ตำบลศาลายา อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม, วิทยานิพนธ์ พุทธศาสนมหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2553.
- พระครูฐิติ เมธงกูโร, **มรณสติพุทธวิธีต้อนรับความตายด้วยสติและปัญญา**, กรุงเทพมหานคร : ม.ป.ป.
- พระครูฐิติ เมธงกูโร. **มรณสติถา**, กรุงเทพมหานคร : บริษัทธาดา พับลิเคชั่น, 2548, หน้า 89.
- หลวงพ่อดอง ฐานิโย, **การฝึกอบรมกรรมฐานภาคปฏิบัติ**, กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2527.