

# ศึกษาหลักมรณสติของธิดานายช่างหูกที่ปรากฏในคัมภีร์อรรถกถาธรรมบท

## The Study of the Principles of Death Consciousness of Nai Chang Huak's Daughter Appearing in the Dhammapada Commentary

เจ้าอธิการอารักษ์ ญาณธมโม (สัมปยุตฺโต)

Chao Athikarn Arak Yanadhammo (Sampayukkot)

วัดพระพุทธรบาทดอยถ้ำ สำนักงานพระพุทธศาสนาจังหวัดลำพูน

Wat Phra Phutthabat Doi Tham, Office of Buddhism in Lamphun Province

อุเทน ลาพิงค์

Uten Laping

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาราชวิทยาลัย วิทยาเขตล้านนา

Mahamakut Buddhist University, Lanna Campus

Corresponding Author, Email: thebacktrack19mar@gmail.com

Received: 2024-12-03 Revised: 2024-12-24 Accepted: 2024-12-26

### บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 2 ข้อ คือ 1. เพื่อศึกษามรณสติในคัมภีร์พระไตรปิฎก และ 2. เพื่อศึกษาหลักมรณสติของธิดานายช่างหูกที่ปรากฏในคัมภีร์อรรถกถาธรรมบท เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพ เน้นการศึกษาเอกสารซึ่งมีพระไตรปิฎกและการทบทวนเอกสารต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง

ผลการศึกษาค้นคว้าพบว่า 1. มรณสติในคัมภีร์พระไตรปิฎก คือ การฝึกฝนและการพิจารณาความตายเพื่อเตือนสติและพัฒนาจิตใจตามคำสอนของพระพุทธเจ้า โดยมีเป้าหมายหลักในการเข้าใจความไม่เที่ยงของชีวิตและการเตรียมตัวเพื่อการตายอย่างสงบ มรณสติในพระไตรปิฎกเป็นเครื่องมือที่ช่วยให้ผู้ปฏิบัติสามารถพัฒนาจิตใจและเข้าใจความจริงของชีวิตและความตายได้ดีขึ้น ความตายมี 2 ลักษณะ คือ 1) ยึดเอาความตายของบุคคลที่ตายตามกาลหรือตามอายุไขที่กำหนด และ 2) ยึดเอาความตายนอกกาลหรือนอกเวลาอันสมควร 2. หลักมรณสติของธิดานายช่างหูกที่ปรากฏในคัมภีร์อรรถกถาธรรมบท ลูกสาวของนายช่างหูกคนหนึ่ง อายุ 16 ปี ได้เจริญมรณสติอย่างเดียวนตลอดทั้งกลางวันกลางคืน การมีสติที่ต่อเนื่องอยู่กับกรรมฐานหลังจากสิ้น 3 ปีแล้ว นางทำกรรมฐาน มีสติ ทำความเพียรอยู่เสมอ อินทรีย์ พละก็มีขึ้น ตามหลักของโพธิปักขิยธรรม เริ่มจากสติปัฏฐาน 4 คือ ให้มีสติ ไม่หลงลืมตัวเอง มีความรู้ตัวอยู่เสมอ

ทำความเข้าใจต่อเนื่อง ตามหลักสัมมปปธาน 4 จะได้สมาธิตามหลักอิทธิบาท 4 คุณธรรมฝ่ายดีก็จะมีขึ้น เป็นอินทรีย์ 5 พลละ 5 จนได้บรรลุธรรมโสดาบัน

**คำสำคัญ :** มรณสติ, ธรรมบท, พระพุทธศาสนา

## Abstract

This research article has two objectives: 1. To study death consciousness in the Tripitaka. 2. To study the principles of death consciousness of Nai Chang Huak's daughter as it appears in the Dhammapada Commentary. From references in the Tripitaka which is qualitative research Emphasis is placed on studying documents including the Tripitaka and reviewing related documents. The scope of study and analysis is based on the study of death in the Tripitaka.

From the research study, it was found that : 1. Death consciousness in the Tripitaka is the practice and contemplation of death to remind and develop the mind according to the Buddha's teachings. The main goal is to understand the impermanence of life and to prepare for a peaceful death. Death consciousness in the Tripitaka is a tool that helps practitioners develop their minds and better understand the truth of life and death. Practicing and contemplating death regularly is an effective way to prepare for dying and living a meaningful life.

2. The principles of death consciousness of Nai Chang Huak's daughter appear in the Dhammapada Commentary. The daughter of a 16-year-old craftsman, who practiced death only throughout the day and night, is mindfulness that is continuous with meditation. After 3 years, she meditated, was mindful, and always made effort. Indriya and strength arose, according to the principles of Bodhipakkhiya Dhamma. Starting with the 4 mindfulness principles, which is to be mindful and not forget yourself. Always be aware Continuously work hard According to the principles of sammapadhana 4, you will be able to concentrate according to the principles of 4 iddhipatha, good virtues will arise, becoming 5 faculties, 5 faculties, until you have attained Dhamma Sotapanna.

**Keywords:** Principles of death consciousness, Dhammapada Commentary, Buddhism

## บทนำ

คำสอนพระพุทธศาสนา ซึ่งสอดคล้องกับแนวทางกับหลักธรรมชาตินิยามมากที่สุด มีเนื้อหาสอนให้มนุษย์ ทุกคน ไม่ว่าศาสนาใด ชนชาติใดก็ตาม ให้ระลึกถึงหลักหรือกฎเกณฑ์ของธรรมชาตินี้เป็นที่ตั้งยึดเหนี่ยวจิตใจ ทุกชีวิตไม่ว่ามนุษย์ สัตว์ จะต้องเป็นไปตามกลไกของธรรมชาติไม่มีใครหลีกเลี่ยงหลุดพ้นไป มี เกิด แก่ เจ็บ ซึ่งตรงกับสอนพระพุทธศาสนา อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา มีเกิดดับเป็นเรื่องธรรมดา เสมอเหมือนกันหมดไม่เลือกชั้นวรรณะ พระพุทธศาสนามองความตายเป็นเรื่องธรรมดา เมื่อเข้าใจความตายจะไม่ทำให้กลัวตาย และสามารถนำเอาความตายมาประยุกต์ใช้ในการเข้าถึงสัจธรรมได้อีกด้วย ในพระไตรปิฎกมีการสอนเกี่ยวกับความตาย เช่น เปรียบความตายเหมือนนายโคบาล ว่า คนเลี้ยงโคใช้ท่อนไม้ไล่ต้อนฝูงโคไปยังที่หากินฉันใด ความแก่ และความตาย ก็ไล่ต้อนอายุของสัตว์ทั้งหลายไปฉันนั้น เป็นต้น “ยถา ทณฺเตน โคปาโล คาโว ปาเชติ โคจโร เอวํ ชรา จ มจฺจุ จ อายุ ปาเชนติ ปาณิน” (พระไตรปิฎกฉบับภาษาบาลี เล่ม 25 ข้อ 135: 40) พระพุทธเจ้าทรงสอนให้ระลึกถึงความตาย เช่น ทรงสอนธิดาช่างหูกให้ทำกรรมฐานคือ ระลึกถึงความตายเป็นอารมณ์ (พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย เล่ม 25 ข้อ 135: 73) ทรงสอนอสุภกรรมฐานแก่ภิกษุทั้งหลาย ให้กำหนดอสุภะเป็นอารมณ์ เพื่อละความยินดีในร่างกายนี้

การสอนเกี่ยวกับความตาย ไม่ได้มีจุดมุ่งหมายว่า ในเมื่อมีความตายเป็นเบื้องหน้า รอยอยู่แล้ว ทำไมจะต้องไปทำความดี สู้หาความสุขอย่างเดียวไม่ดีกว่าหรือ และก็หมกมุ่นอยู่ในกามสุข แต่ท่านสอนให้ระลึกถึงความตาย เพื่อให้เร่งชวนชวนทำความดีให้เกิดขึ้น ท่านสอนให้รู้จักค่าแห่งวันเวลา ไม่ให้ประมาท เพราะชรา พยาธิ และมรณะ เปรียบเหมือนกองไฟ ย่อมมลาย้ายิสัตว์โลก สัตว์โลกไม่มีกำลังที่จะต่อสู้ ไม่มีความเร็วที่จะหนี บุคคลควรทำวันคืนไม่ให้ไร้ประโยชน์ด้วยการ “เห็นแจ้ง” (วิปัสสนา) ไม่ว่าน้อยหรือมาก ชีวิตของผู้ที่ผ่านวันคืนไปเท่าใดก็เป็นอันพร่องไปเท่านั้น วันคืนสุดท้าย ย่อมคืบคลานเข้าไปใกล้บุคคลทุกอริยาบถ เพราะฉะนั้นไม่พึงประมาทกาลเวลา ทุกคนในโลกนี้ล้วนต้องตายกันทุกคนไม่มีใครหนีความตายไปได้แท้สักคนเดียวอยากตายก็ต้องตาย ไม่อยากตายก็ต้องตาย ซึ่งเราทุกคนล้วนตายเกิด ๆ นับภพนับชาติไม่ถ้วน ในวัฏสงสารที่หาเบื้องต้น ท่ามกลาง และที่สุดไม่ได้นี้ เราทุกคนล้วนตกอยู่ภายใต้กฎแห่งกรรมด้วยกันหมดทั้งสิ้น แม้แต่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าซึ่งเป็นพระบรมครูของพวกเราทั้งหลาย ยังหลีกเลี่ยงไม่ได้ 52 ฝูง คือ กิเลสมาร เทวบุตรมาร มัจจุมาฆันธมาร อภิสังขารมารไปไม่

ได้แม้สักคนเดียวผู้ที่ไม่เคยเจริญมรณานุสติ เมื่อได้พบความตายจะเป็นผู้ที่ไม่มีสติและไม่อาจ  
จะปรับตัวปรับใจให้ถูกต้อง เช่น รู้สึกเศร้าโศกเสียใจเมื่อสูญเสียบุคคลผู้เป็นที่รัก หรือรู้สึกยินดี  
เมื่อพบเห็นความตายของคนที่ตนเกลียดชัง เป็นต้น แม้กระทั่งผู้ที่เจริญมรณานุสติอยู่บ้างแต่  
ไม่ได้ทำความเข้าใจอย่างถ่องแท้ก็เกิดความเห็นผิดต่อหลักคำสอนได้เหมือนกัน เช่น เข้าใจไป  
เองว่าสภาพที่เกิดขึ้น ลองพิจารณาพระดำรัสของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าว่า พระองค์ทรงระลึก  
ถึงความตายทุกลมหายใจเข้าออก ท่านกำหนดเอาอะไรนึกถึงความตายทุกลมหายใจเข้าออก  
ท่านกำหนดเอาลมหายใจเข้า หายใจออกเป็นเครื่องหมาย เพราะทุกลมหายใจที่สุดเข้าไปแล้ว  
ถ้ามันไม่ออกมาก็ตาย ลมหายใจที่ปล่อยออกไปแล้ว ถ้าไม่กลับคืนมาก็ตาย พระสัมมาสัมพุทธ  
เจ้าท่านกำหนดรู้ลงไปทีลมหายใจเข้าและหายใจออก รู้อยู่ที่เอาลมหายใจเป็นเครื่องหมายแห่ง  
ความเกิดและความดับ อันนี้เป็นอุบายระลึกถึงความตายโดยย่อ ๆ

พุทธศาสนาเถรวาทมีหลักคำสอนที่แสดงให้เห็นถึงการเจริญสติปัญญาด้วยวิธี  
การระลึกถึงความตายอยู่ตลอดเวลา การปฏิบัติในลักษณะนี้ยังไม่ใช่รู้จักของคนทั่วไป  
(สิวลี ศิริโล, 2545: 25) เนื่องจากว่าสังคมไทยยังถือว่าเป็นเรื่องอับมงคลคนทั่วไปยังมองไม่เห็น  
คุณค่าของการพูดถึงความตาย การพิจารณาถึงความตาย นอกจากนี้ยังไม่มีเวลาเข้าใจ หรือให้  
ความสำคัญในเรื่องนี้ น้อยมากและยังถืออีกว่าถ้าคนใดพูดถึงความตายเป็นเรื่องเสนียดจัญไร  
ยิ่งกว่านั้นยังไม่รู้ว่าวิธีการปฏิบัติมรณสติมีความหมายประเภท คุณค่า และจะนำมาประยุกต์ใช้  
กับการดำรงชีวิตของตนได้อย่างไร เมื่อปฏิบัติแล้วได้ประโยชน์อะไร จะต้องปฏิบัติกันในเวลา  
ไหน ด้วยความที่ไม่เข้าใจในประเด็นดังกล่าว จึงเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดมีปัญหามีความทุกข์  
มีความหวาดกลัว จิตใจเหี่ยวแห้ง วิตกกังวล จิตใจ หดหู่ เศร้าโศกเสียใจ การช่วยแก้ปัญหาใน  
เรื่องความทุกข์จากความตาย ในเบื้องต้นจะต้องทำความเข้าใจให้ถูกต้องด้วยสติและปัญญา  
ตามหลักคำสอนทางพุทธศาสนา จึงจะสามารถทำให้พ้น จากความทุกข์ได้และทำความเข้าใจ  
ให้ถูกต้องว่าความตายเป็นเรื่องของทุกชีวิตจะต้องพบและได้รับเหมือนกัน วิธีปฏิบัติให้ไม่เป็น  
ทุกข์กับเรื่องดังกล่าว โดยให้ยึดหลักปฏิบัติมรณสติด้วยสติและปัญญาอย่างถูกต้อง คือ การมี  
สติระลึกถึงความตายอันจะต้องมีมาถึงตนเป็นธรรมดา อยู่ทุกลมหายใจเข้าออก และตระหนักรู้  
ในหลักความจริงของชีวิตว่าทุก ๆ ชีวิตล้วนมีความตายเป็นที่สุดจะหนีจากความตายไปไม่ได้ ทุก  
คนต้องตายเหมือนกัน การที่เราระลึกถึงความตายอย่างมีสตินี้ย่อมจะทำให้มีความคุ้นเคยและ  
จะไม่หวาดกลัว จิตใจไม่หดหู่ มีสติ สมาธิ ปัญญามั่นคงหนักแน่น และไม่เป็นผู้ประมาทในชีวิต  
ไม่ประมาทในการศึกษา ไม่ประมาทในวัย ไม่ประมาทในการสร้างคุณธรรมความดีและจะ  
ได้เป็น ประทีปส่องทางชีวิตให้แก่ตนและมวลมนุษยโลกให้พ้นทุกข์ได้ มรณสติเป็นประโยชน์  
ต่อผู้ที่ปฏิบัติให้เกิดมรรคผลเบื้องต้นขึ้น ดังมีพุทธพจน์ที่ทรงตรัสไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย มรณสติ

อันภิกษุเจริญแล้ว ทำให้มากแล้วย่อมมีผลมากมีอานิสงส์มากยิ่งลงสู่อมตะ มีอมตะเป็นที่สุด” การระลึกถึงมรณสติมีเรื่องของหญิงสาวผู้เป็นธิดาของช่างหูก ผู้ทำหน้าที่กัลยาณมิตรให้กับตนเอง ด้วยการทำตามโอวาทของพระบรมศาสดาที่ทรงสอนให้พุทธบริษัทเจริญมรณานุสสติ นางได้ทำอย่างนั้นต่อเนื่องถึง 3 ปี อานิสงส์นี้ทำให้นางได้บรรลุธรรมเป็นพระโสดาบัน เมื่อละโลกไปแล้ว ยังได้ไปบังเกิดในสวรรค์ชั้นดุสิต ดังเรื่องมีอยู่ว่า ในสมัยหนึ่งพระบรมศาสดาเสด็จไปเมืองอาฬวี ได้ทรงประทานโอวาทให้มหาชนว่า “ท่านทั้งหลายจงเจริญมรณานุสสติว่า ชีวิตของเราไม่ยั่งยืน ความตายของเราแน่นอน เราพึงตายแน่แท้ ชีวิตของเรา มีความตายเป็นที่สุด ชีวิตของเราไม่เที่ยง แต่ความตายเที่ยง เพราะฉะนั้น พวกท่านทั้งหลาย พึงเจริญมรณานุสสติเถิด” เมื่อทรงประทานโอวาทเสร็จ ก็เสด็จกลับวัดเชตะวัน มหาชนครั้งได้ฟังพระธรรมเทศนานั้นแล้ว บางส่วนก็ปฏิบัติตาม บางส่วนก็ไม่ค่อยนำไปปฏิบัติเท่าที่ควร ยังมีประมาณในชีวิตเหมือนเดิม ส่วนธิดาของนายช่างหูกคนหนึ่ง นางอายุเพียง 16 ปี แต่ก็มีปัญญาสอนตัวเองได้ นางได้ทำหน้าที่กัลยาณมิตรให้กับตนเอง เมื่อกลับมาที่บ้านก็ได้ทำการบ้านที่พระพุทธเจ้าทรงประทานให้ ด้วยการเจริญมรณานุสสติอยู่ตลอดเวลา

ดังนั้น ผู้วิจัยมีสนใจที่จะศึกษามรณสติในคัมภีร์พระไตรปิฎกเน้นไปที่การพิจารณาความตายตามหลักมรณานุสสติ เพื่อให้เข้าใจและระลึกถึงความไม่แน่นอนและการสิ้นสุดของชีวิต รวมถึงการพัฒนาปัญญาเพื่อเข้าถึงสัจธรรมของชีวิต ศึกษาและวิเคราะห์หลักมรณสติของธิดานายช่างหูกที่ปรากฏในคัมภีร์อรรถกถาธรรมบท จะทำให้เห็นตัวอย่างและทราบถึงวิธีปฏิบัติที่ถูกต้องเหมาะสมตามหลักพระพุทธศาสนา เพื่อให้เกิดปัญญาในการเข้าใจความไม่เที่ยงของชีวิต ซึ่งช่วยลดความยึดมั่นถือมั่น ดังคำสอนเปรียบเทียบความตายกับนายโคบาลที่คอยไล่ต้อนสัตว์ สอนให้เข้าใจว่าชีวิตมีความเป็นไปตามธรรมชาติ ไม่มีใครหนีพ้นได้

## วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษามรณสติในคัมภีร์พระไตรปิฎก
2. เพื่อศึกษาหลักมรณสติของธิดานายช่างหูกที่ปรากฏในคัมภีร์อรรถกถาธรรมบท

## วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัยในครั้งนี้เป็นการศึกษาวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) โดยมีวิธีดำเนินการวิจัยตามลำดับขั้นตอนต่าง ๆ ดังนี้

1. การรวบรวมเอกสารข้อมูล โดยการศึกษาจากเอกสารข้อมูลต่าง ๆ ทั้งที่เป็นชั้นปฐมภูมิ ได้แก่ พระไตรปิฎก ส่วนเอกสารชั้นทุติยภูมิ ได้แก่ อรรถกถาฎีกา อนุฎีกา หนังสือ

วิทยานิพนธ์ สารนิพนธ์ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องอื่น ๆ เพื่อทำการศึกษาค้นคว้าในความหมายขอบเขตเกี่ยวกับแนวคิดเกี่ยวกับมรณสติในคัมภีร์พระไตรปิฎก และหลักมรณสติของธิดาช่างหูกในพระพุทธศาสนา

2. การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้ศึกษาวิจัยได้ดำเนินการศึกษาวิเคราะห์ข้อมูลต่าง ๆ ที่ได้จากการศึกษาทางเอกสาร โดยการจัดทำเป็นหมวดหมู่ตามวัตถุประสงค์ที่ได้ตั้งไว้อย่างชัดเจน

3. การสังเคราะห์ข้อมูล ผู้ศึกษาวิจัยได้ดำเนินการนำข้อมูลที่ได้จากการศึกษาวิเคราะห์แล้วนำไปสู่กระบวนการสังเคราะห์ และเรียบเรียง โดยมุ่งค้นหาคำตอบที่ได้ตั้งไว้ตามวัตถุประสงค์พร้อมทั้งนำเสนอข้อคิดเห็น และข้อเสนอแนะของการศึกษาวิจัย

4. สรุปผลการศึกษาและข้อเสนอแนะ ดำเนินการจัดพิมพ์เป็นรูปเล่ม นำเสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย ตรวจสอบความถูกต้อง เพื่อเป็นหลักฐานอ้างอิงในการศึกษาวิจัยต่อไป

## ผลการวิจัย

### 1. มรณสติในคัมภีร์พระไตรปิฎก

จากการวิจัย พบว่า มรณสติในคัมภีร์พระไตรปิฎก คือ การฝึกฝนและการพิจารณาความตายเพื่อเตือนสติและพัฒนาจิตใจตามคำสอนของพระพุทธเจ้า โดยมีเป้าหมายหลักในการเข้าใจความไม่เที่ยงของชีวิตและการเตรียมตัวเพื่อการตายอย่างสงบ มรณสติในพระไตรปิฎกเป็นเครื่องมือที่ช่วยให้ผู้ปฏิบัติสามารถพัฒนาจิตใจและเข้าใจความจริงของชีวิตและความตายได้ดีขึ้น โดยการฝึกฝนและพิจารณาความตายอย่างสม่ำเสมอเป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพในการเตรียมตัวสำหรับการตายและการดำเนินชีวิตอย่างมีความหมาย การระลึกถึงความตายอันจะมีแก่นทน ซึ่งเป็นการตายในกาลและนอกกาลทั้งสองลักษณะนี้ถือว่าเป็นความตายที่นำมาเป็นอารมณ์กรรมฐานของการปฏิบัติมรณสติ แต่จะต้องเป็นความตายที่ขาดลงของชีวิต คือ ทุกส่วนของอวัยวะในร่างกายได้หยุดการทำงานและไม่สามารถดำรงชีวิตต่อไปได้ ถือเป็นเกณฑ์ปฏิบัติมรณสติในพระไตรปิฎก มรณสติในอนุสสติ 10 หรือการมีสติระลึกถึงความตายอันจะต้องมีมาถึงตนเป็นธรรมดา อยู่ทุกลมหายใจเข้าออก และตระหนักรู้ในหลักความจริงของชีวิตว่าทุก ๆ ชีวิตล้วนมีความตายเป็นที่สุดจะหนีจากความตายไปไม่ได้ ทุกคนต้องตายเหมือนกัน การที่เราระลึกถึงความตายอย่างมีสตินี้ย่อมจะทำให้มีความคุ้นเคยและจะไม่หวาดกลัว จิตใจไม่หวั่นไหว มีสติ สมาธิ ปัญญามั่นคงหนักแน่น และไม่เป็นผู้ประมาทในชีวิต ไม่ประมาทในการศึกษา ไม่ประมาทในวัย ไม่ประมาทในการสร้างคุณธรรมความดีและจะได้เป็น ประทีปส่องทางชีวิตให้แก่ตนและมวลมนุษยโลกให้พ้นทุกข์ได้ มรณสติเป็นประโยชน์ต่อผู้ที่ปฏิบัติให้เกิดมรรคผลเบื่องสู่ขึ้น ดังมีพุทธพจน์ที่ทรงตรัสไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย มรณสติอันภิกษุเจริญแล้ว ทำให้มาก

แล้วย่อมมีผลมากมีอานิสงส์มากหยั่งลงสู่อมตะ มีอมตะเป็นที่สุด”

## 2. มรณสติของธิดานายช่างหูกที่ปรากฏในคัมภีร์อรรถกถาธรรมบท

จากการวิจัย พบว่า หลักมรณสติของธิดานายช่างหูกที่ปรากฏในคัมภีร์อรรถกถาธรรมบทได้แบ่งประเภทความตายไว้เป็น 2 ลักษณะ คือ 1) ยึดเอาความตายของบุคคลที่ตายตามกาลหรือตามอายุไขที่กำหนด และ 2) ยึดเอาความตายนอกกาลหรือนอกเวลาอันสมควร การตายในลักษณะที่สองนี้เป็นการตายด้วยอุบัติเหตุ และเป็นความตายที่ขาดสิ้นชีวิต การปฏิบัติมรณสติจะต้องยึดเอาความตายในลักษณะทั้งสองมาเป็นอารมณ์ของการปฏิบัติมรณสติกรรมฐาน เพราะเป็นฐานที่จะตั้งจิตใจ หรือเป็นที่อยู่ของจิตใจ นักปฏิบัติมรณสติจะต้องมีที่ยึดของจิต เพื่อไม่ให้จิตใจไม่ฟุ้งซ่าน ไม่ตั่นรน เป็นสมาธิ ดังนั้น จึงให้มีการปฏิบัติมรณสติอยู่ทุกลมหายใจเข้าออกตามแนวทางในพระไตรปิฎก การระลึกถึงความตายที่จะมีขึ้นในตนและสัตว์อื่นเพื่อใช้เป็นอุบายทำจิตใจให้เกิดความสงบเป็นสมาธิได้เร็ว และทำให้คลายออกจากความโลภ โกรธ หลง ตลอดจนถึงสามารถทำจิตใจให้รู้จักปล่อยวางจากความยึดมั่นทั้งปวงได้ การปฏิบัติมรณสติยังเป็นแนวทางที่จะยกระดับจิตใจไปสู่การปฏิบัติวิปัสสนา เพราะความมุ่งหมายของผู้ปฏิบัติมรณสตินั้นไม่หยุดอยู่แค่เพียงต้องการทำให้จิตใจเกิดสงบอย่างเดียว แต่ยังต้องการให้เกิดปัญญา ความรู้แจ้งเห็นจริงอันนำไปสู่ความสิ้นทุกข์ คือ ได้บรรลุมรรคผลนิพพานเป็นที่สุด ความตายที่ใช้ยึดเป็นอารมณ์ในการปฏิบัติมรณสติมี 2 ประเภท คือ (1) ความตายตามอายุ (2) ความตายด้วยอุบัติเหตุต่าง ๆ ความตายทั้ง 2 ประเภทนี้จะต้องเป็นการตายที่ขาดสิ้นของชีวิตตนและสัตว์อื่น

การฝึกฝนการระลึกถึงหรือพิจารณาความตายเพื่อเตือนสติและพัฒนาจิตใจ ตามคำสอนของพระพุทธเจ้า โดยมุ่งเน้นให้เข้าใจความไม่เที่ยงของชีวิตและเตรียมพร้อมสำหรับการตายอย่างสงบ การฝึกมรณสติช่วยให้เราเห็นความจริงเกี่ยวกับชีวิตและความตาย ลดความกลัวและความวิตกกังวลเกี่ยวกับความตาย และกระตุ้นให้เราปฏิบัติธรรมอย่างจริงจัง การระลึกถึงความตายในลักษณะทั่วไป เช่น การนึกถึงความตายที่เป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ และการตระหนักถึงความไม่เที่ยงของชีวิต การพิจารณาความตายของบุคคลใกล้ชิดหรือคนที่รู้จัก เพื่อให้เกิดความรู้สึกถึงความไม่แน่นอนของชีวิตและการเตือนสติให้ใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่า การพิจารณาเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงและการเสื่อมสลายของร่างกาย เช่น การพิจารณาโครงสร้างและการทำงานของร่างกายที่ไม่คงทน การทำความเข้าใจและการนึกถึงความตายในชีวิตประจำวัน เช่น การตั้งจิตให้ระลึกถึงความตายเป็นประจำ หรือการทำสมาธิเกี่ยวกับความตาย การพิจารณาถึงความไม่เที่ยงของชีวิตและร่างกาย เช่น การศึกษาหรือการทำสมาธิเกี่ยวกับความเปลี่ยนแปลงและการเสื่อมสลาย การนำหลักมรณสติไปใช้ในชีวิตประจำวัน เช่น การทำความดี การลดความยึดติด

และการปฏิบัติธรรมอย่างมีสติ การปฏิบัติมรณสติช่วยให้ลดความกลัวและความวิตกกังวลเกี่ยวกับความตาย ทำให้เกิดความสงบและมั่นคงทางจิตใจ การตระหนักถึงความตายช่วยเพิ่มความรู้สึกถึงคุณค่าในชีวิต และกระตุ้นให้ทำความดีและใช้ชีวิตอย่างมีความหมาย การฝึกมรณสติช่วยพัฒนาคุณธรรมและสติปัญญา ทำให้มีความเข้าใจที่ลึกซึ้งเกี่ยวกับชีวิตและการตาย มรณสติเป็นเครื่องมือที่สำคัญในการพัฒนาจิตใจและการดำเนินชีวิตตามหลักคำสอนของพระพุทธเจ้า โดยการเข้าใจความไม่เที่ยงของชีวิตและการเตรียมตัวสำหรับความตายอย่างสงบและมีความหมาย

ประโยชน์ที่เกิดจากการปฏิบัติมรณสติที่มีต่อการดำรงชีวิต แบ่งประเภทมรณสติกรรมฐาน มี 4 ประเภท คือ 1. มรณสติที่เกี่ยวข้องด้วยความทุกข์กังวล เนื่องจากความเศร้าโศกเสียใจเข้าครอบงำจนหมดสิ้น การเผชิญกับความทุกข์ที่สูญเสีย เพื่อไม่ให้มีความทุกข์กังวลจะต้องหมั่นระลึกถึงความตายของตน ตลอดถึงคนอื่นสัตว์อื่นด้วยสติปัญญาแล้ว ความทุกข์นั้นก็จะลดลง ความสุขย่อมมีขึ้น 2. มรณสติเกี่ยวข้องด้วยความกลัว คือ การระลึกถึงความตายที่เกิดขึ้นอย่างกะทันหัน ความกลัวและเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ปิดบังปัญญาของผู้คนทั้งหลาย สิ่งที่จะเปิดปัญญาให้หายจากอำนาจของความกลัวตาย ดำรงชีวิตด้วยความไม่ประมาท ความตายในลักษณะอย่างนี้ย่อมมีโอกาสเกิดขึ้นได้กับทุก ๆ คนโดยไม่มีเครื่องหมายบอกให้ทราบล่วงหน้า การตายกะทันหันของคนเรา ถ้าเป็นคนสามัญชนธรรมดาย่อมมีความเศร้าโศกเสียใจเป็นอย่างมาก แต่สำหรับพระอริยบุคคลแล้วจะไม่มี ความกลัวต่อความตายเลย เนื่องจากว่าพระสาวกของพระพุทธองค์ทั้งหลายเป็นผู้ได้เข้าถึงสัจจะธรรมความจริงของชีวิตเป็นอย่างดี และก็พร้อมที่จะเผชิญกับความตายทุกวินาที บุคคลที่กลัวตายจะดำรงชีวิตด้วยความประมาท มีกาย วาจา และใจที่ประกอบด้วยความเสื่อม เช่น กายทุจริต ประพฤติชั่วทางกาย มีการฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ มีวาจาทุจริต มี 4 จำพวก ได้แก่ 1) ผู้ยังไม่ปราศจากความกำหนัดในกามทั้งหลาย 2) ผู้ยังไม่ปราศจากความรักในกาย 3) ผู้ยังไม่ได้ทำกุศลไว้มาก แต่ทำบาปกรรมชั่วมาก และ 4) ผู้ที่มีความสงสัยเคลือบแคลงในพระสัทธรรม 3. มรณสติที่เกี่ยวข้องด้วยอุเบกขา คือ การเป็นผู้ยึดเอาหลักธรรม คือ ปฏิบัติความดีให้ถึงพร้อม เพื่อจะเป็นเครื่องช่วยให้ชีวิตได้พบกับสิ่งดี ๆ เมื่อหมดบุญบารมีจากโลกนี้ไปก็คิดว่าคงจะได้ไปอยู่โลกหน้าอย่างมีความสุข 4. มรณสติที่เกี่ยวข้องด้วยปัญญา คือ การใช้ปัญญาพิจารณาถึงความตายอันจะมีแก่ตน และคนอื่น ให้เห็นถึงธาตุแท้ของชีวิตผู้ที่มีปัญญาและได้ปฏิบัติมรณสติกรรมฐานจะมองเห็นการตายนั่นเป็นเรื่องธรรมดาของสังขาร สังขารทั้งหลายในโลกล้วนไม่เที่ยง ไม่ยั่งยืน ไม่คงทนอยู่นานได้ เมื่อถึงเวลาก็จะแตกดับลง ดังนั้น ผู้ใดที่ได้ปฏิบัติอยู่ ย่อมมีสติปัญญาและมีจิตใจพ้นจากความเศร้า ความหวาดกลัว ความทุกข์แล้วชีวิตความเป็นอยู่ก็มีแต่ความสุข เพราะได้เข้าใจ ได้ทำใจให้สามารถปล่อยวางได้

หลักปฏิบัติมรณสติด้วยสติและปัญญาอย่างถูกต้อง คือ การมีสติระลึกถึงความตายอันจะต้องมีมาถึงตนเป็นธรรมดา อยู่ทุกลมหายใจเข้าออก และตระหนักรู้ในหลักความจริงของชีวิตว่าทุก ๆ ชีวิตล้วนมีความตายเป็นที่สุดจะหนีจากความตายไปไม่ได้ ทุกคนต้องตายเหมือนกัน การที่เราระลึกถึงความตายอย่างมีสตินี้ย่อมจะทำให้มีความคุ้นเคยและจะไม่หวาดกลัว จิตใจไม่หวั่น มีสติ สมาธิ ปัญญามั่นคงหนักแน่น และไม่เป็นผู้ประมาทในชีวิต ไม่ประมาทในการศึกษา ไม่ประมาทในวัย ไม่ประมาทในการสร้างคุณธรรมความดีและจะได้เป็น ประทีปส่องทางชีวิตให้แก่ตนและมวลมนุษยโลกให้พ้นทุกข์ได้ มรณสติเป็นประโยชน์ต่อผู้ที่ปฏิบัติให้เกิดมรรคผลเบื้องสูงขึ้น ดังมีพุทธพจน์ที่ทรงตรัสไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย มรณสติอันภิกษุเจริญแล้ว ทำให้มากแล้วย่อมมีผลมากมีอานิสงส์มากหยั่งลงสู่อมตะ มีอมตะเป็นที่สุด”

## อภิปรายผลการวิจัย

พุทธศาสนาเถรวาทมีหลักของการศึกษา คือ ให้มีการศึกษาหลักธรรมคำสอนจากตำรา หรือทฤษฎีเพื่อให้เข้าใจในหลักคำสอนหรือในตามตำรานั้น ๆ อย่างลึกซึ้งเรียกว่าปริยัติศึกษา เมื่อได้ศึกษาตามตำราหรือทฤษฎีจนเข้าใจแล้วสามารถนำมาใช้ให้เกิดผลในการดำรงชีวิตเรียกว่า ปฏิบัติศึกษา จากการศึกษาและปฏิบัตินั้นจนทำให้เกิดผลจริงเห็นแจ้งเกิดปัญญาเกิดความสงบทางจิตใจเรียกว่า ปฏิเวธศึกษา ในหลักคำสอนของพระพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาทกล่าวถึงวิธีการปฏิบัติอยู่สองลักษณะด้วยกัน คือ ลักษณะแรกเป็นการรักษาจิตใจให้สงบ เรียกว่า สมถกรรมฐาน ลักษณะที่สองเป็นการเจริญปัญญา เรียกว่า วิปัสสนากรรมฐาน การปฏิบัติทั้งสองมีวิธีต่างกัน แต่มีจุดมุ่งหมายเหมือนกัน สมถกรรมฐาน เป็นอุบายที่ทำให้จิตใจสงบ การทำให้จิตใจเกิดความสงบมีทั้งหมด 40 วิธีและมรณสติในอนุสสติ 10 ก็เป็นวิธีปฏิบัติสมถกรรมฐานอีกวิธีหนึ่ง ที่ทำให้จิตใจสงบจากนิวรณ์ธรรม และเป็นอุบาย เจริญสติปัญญาด้วยวิธีการระลึกถึงความตายอยู่ตลอดเวลา สอดคล้องกับ **พระณัฐกิตติ อนารโท (2551)** กล่าวว่า มรณสติ หมายถึง การระลึกถึงความตายอันจะมีแก่ตน คนอื่น ตลอดถึงสัตว์ทั้งหลาย และพิจารณาสาเหตุที่ทำให้เกิดการตาย เพื่อให้เกิดสังเวชสลดใจ เกิดความเบื่อหน่ายทำให้จิตใจได้คลายออกจากความยึดมั่นถือมั่น ไม่เป็นทุกข์กับเรื่องการตาย

การระลึกถึงความตายที่ขาดลงของชีวิตบุคคลหนึ่ง ๆ โดยระลึกเอาความตายนั้นมาเป็นอารมณ์กรรมฐาน เพื่อจะได้พิจารณาให้เกิดความรู้สึกสังเวชสลดใจ เกิดความเบื่อหน่ายคลายจากความยึดมั่นในตนและทรัพย์สินสมบัติทั้งหลายได้ และมีชีวิตเป็นอยู่ด้วยความไม่ประมาทต่อการทำความดี การขาดสิ้นของชีวิตจึงทำให้คนผู้สูญเสียคนรักทำให้เกิดความทุกข์ใจ เพื่อเป็นการตัดความทุกข์ออกจากจิตใจ จึงต้องรู้จักวิธีการปฏิบัติที่ถูกต้อง ในทางพระพุทธศาสนาให้

มีการปฏิบัติมรณสติกรรมฐานอยู่เสมอ สอดคล้องกับบุญยืน ศิริรักษ์ กล่าวไว้ว่า พระพุทธศาสนา เห็นว่าการตายเป็นสิ่งที่แน่นอนสำหรับทุกชีวิต หากมุ่งถึงความตาย ความหมายถึงความสิ้นสุดของชีวิต หรือการตายคือการที่ชั้น 5 (รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ) แตกสลาย การทอดทิ้งร่างกาย ความขาดสูญแห่งชีวิตอินทรีย์ การที่ชีวิตสูญสิ้น ความสิ้นไป ความเสื่อมไป ความแตกแห่งชั้น 5 ความทำลายไป ความไม่เที่ยง ความหายไปแห่งธรรมเหล่านั้นอันใดซึ่งไม่ จะเป็นการตายแบบใดก็ตาม พระพุทธศาสนาก็เห็นว่าการตาย นั้นคือจุดสิ้นสุดของชีวิตผู้ที่ตั้ง อยู่ในกรรมฐานเช่นนี้ ย่อมทำให้เป็นผู้มีสติและเข้าใจถึงความจริงในชีวิต เพราะทุกชีวิตจะต้อง พบกับกฎเกณฑ์ของความแก่ ความเจ็บ ความตายความพลัดพรากและมีกรรมเป็นของตน การที่กำหนดรู้ความจริงเช่นนี้ ก็จะทำให้ความทุกข์ได้บรรเทาลงและจะพบกับความสุข เป็นชีวิตที่ไม่มีความยึดมั่นในตัวตนบุคคลและทรัพย์สินสมบัติ จิตใจก็มีความว่าง การที่จิตใจว่าง จากอารมณ์ที่เป็นข้าศึก (กิเลส) ย่อมทำให้มีความสุข เนื่องจากความสุขที่เกิดจากความสงบถือ ได้ว่าเป็นความสุขที่แท้จริงตามหลักในทางพระพุทธศาสนา ความสุขจากความสงบเป็นเรื่องที่ พระพุทธองค์ทรงยกย่องว่าเป็นยอดแห่งความสุขที่ทุกคนจะต้องทำให้เกิดมีกับตน ความตาย ที่ใช้ยึดเป็นอารมณ์ในการปฏิบัติมรณสติมี 2 ประเภท คือ (1) ความตายตามอายุ (2) ความตาย ด้วยอุบัติเหตุต่าง ๆ ความตายทั้ง 2 ประเภทนี้จะต้องเป็นการตายที่ขาดสิ้นของชีวิตตนและสัตว์ อื่น สอดคล้องกับ**จันต์จุฑา รอดพล** (2549) พบว่าการตายมีอยู่ 3 ลักษณะ คือ 1. การตายอย่าง สงบเป็นการจากไปอย่างสงบเหมือนคนนอนหลับ จิตไม่ฟุ้งซ่าน รักษาใจให้เป็นปกติ สามารถ น้อมนำจิตให้สงบโดยระลึกถึงสิ่งที่ตนบุญกุศลที่ได้สร้างมา 2. การตายอย่างธรรมชาติเป็นการ ตายตามอายุขัย หมดสภาพของสังขารร่างกายค่อยๆ หมดไปตามธรรมชาติไม่ป่วยนานไม่เป็น ภาระลูกหลานต้องมาดูแล ไม่ทุกข์ทรมานด้วยการรังชีวิต 3. การตายอย่างหมดหวัง เป็นการ ตายหมดหวังหลังจากที่มีการเตรียมความพร้อมในด้านต่าง ๆ ไว้แล้ว ทั้งในด้านเตรียมใจตนเอง เตรียมครอบครัว เตรียมทรัพย์สินสมบัติ และการเตรียมสะสมบุญสะสมความดี

### องค์ความรู้ที่ได้รับจากการวิจัย

จากการศึกษาหลักมรณสติของอิตานายช่างหูกที่ปรากฏในคัมภีร์อรรถกถาธรรมบท จุดมุ่งหมายในการปฏิบัติมรณสติมาจากคำสอนของพระพุทธองค์ การเจริญมรณสติของอิตาแห่ง นายช่างหูก สามารถสรุปเป็นองค์ความรู้หลักมรณสติ ได้ดังนี้



รูปที่ 1 องค์ความรู้ที่ได้รับจากการวิจัย

## สรุป

การปฏิบัติมรณสติเป็นแนวทางหนึ่งในพระพุทธศาสนาที่เกี่ยวข้องกับการทำความเข้าใจและการพิจารณาถึงความตาย เพื่อช่วยในการพัฒนาจิตใจและการดำเนินชีวิต นี่คือการสรุปเกี่ยวกับทักษะเกี่ยวกับชีวิตมนุษย์ จุดมุ่งหมายในการปฏิบัติมรณสติ หลักมรณสติ ประโยชน์ และคุณค่าของมรณสติ ทักษะเกี่ยวกับชีวิตมนุษย์ ความไม่เที่ยง พระพุทธศาสนาเน้นความจริงที่ว่า ชีวิตและทุกสิ่งที่เกี่ยวข้องกับชีวิตมีลักษณะไม่เที่ยง (อนิจจัง) คือ การเปลี่ยนแปลงและการเสื่อมสลาย ความทุกข์ ชีวิตมนุษย์มักเต็มไปด้วยความทุกข์และความไม่สมบูรณ์ ซึ่งเกิดจากการยึดติดและความไม่รู้แจ้ง การเกิดและการตาย ชีวิตมีการเกิดและการตายเป็นวงจรที่ไม่สิ้นสุด (สังสารวัฏ) การเข้าใจถึงความไม่เที่ยงและความตายช่วยในการมองเห็นความจริงของชีวิต จุดมุ่งหมายในการปฏิบัติมรณสติ การเตรียมพร้อมทางจิตใจ การปฏิบัติมรณสติช่วยให้เราพร้อมรับมือกับความตายได้อย่างสงบ และไม่กลัวความตาย การตระหนักถึงความไม่เที่ยงการทำสมาธิและความเข้าใจและตระหนักถึงความไม่เที่ยงของชีวิตช่วยให้เราลดความยึดติดและความเศร้าโศก การพัฒนาคุณธรรม การตระหนักถึงความตายกระตุ้นให้เรา มีความมุ่งมั่นในการปฏิบัติธรรมและทำความดีหลักมรณสติ การพิจารณาความตาย การทำมรณสติหมายถึงการพิจารณาและทำความเข้าใจเกี่ยวกับความตาย เช่น การระลึกถึงความตายทุกวัน การพิจารณาว่าความตายเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้

การมองเห็นความไม่แน่นอน การศึกษาความไม่แน่นอนและความไม่เที่ยงของชีวิต เช่น การศึกษาเหตุผลที่ความตายมาถึงได้ตลอดเวลา ประโยชน์ของการปฏิบัติมรณสติ การลดความกลัว ช่วยลดความกลัวและความวิตกกังวลเกี่ยวกับความตาย การเพิ่มคุณค่าในชีวิต การ

## ข้อเสนอแนะ

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ได้เห็นถึงความเป็นจริงของสังคมในยุคปัจจุบันว่า ยังไม่รู้จักวิธี รักษาจิตใจไม่รู้จักวิธีทำให้ปล่อยวางจึงเป็นเหตุให้เกิดความทุกข์แค้น ฉะนั้น ผู้วิจัยจึงมีข้อเสนอแนะแนวทางหรือวิธีการที่จะช่วยให้มีชีวิตที่ดีมีความสุขในปัจจุบัน โดยวิธีที่ดีมันอยู่กับหลักการปฏิบัติมรณสติ คือ ระลึกถึงความตาย ฉะนั้น เมื่อวงจรแห่งความแก่ ความเจ็บ และความตายมาถึงก็จะเกิดความทุกข์ การพิจารณาความตายจึงเป็นเรื่องที่ช่วยเราได้ ช่วยเราได้มองเห็น ให้เข้าใจ ให้รู้ชัด ทุกคนสามารถพิจารณาความตายได้ทุกหนทุกแห่ง การพิจารณาความตายต้องทำด้วยปัญญา

ด้วยหลักคำสอนของพระพุทธเจ้า ควรที่เราจะคิดถึงความตายให้มาก ๆ มากถึงขนาดที่ว่าควรตามระลึกถึงความตายจนเห็นความตายทุกลมหายใจเข้าออก การพิจารณาจนเห็นนั้น เป็นผลของการพิจารณาประเด็นธรรม อย่างใดอย่างหนึ่ง จนเกิดความรู้ในเรื่องนั้นอย่างถ่องแท้ ความรู้ที่เกิดขึ้นเป็นปัญญา เราเห็นคนตายและทราบข่าวคนตายมากคนในแต่ละวัน ข่าวสารเรื่องความตาย อยู่ใกล้หูของคนแต่ยังห่างไกลจากใจ เพราะฟังเรื่องความตายก็แค่ฟัง แค่อินผ่านหู ไม่ทะลุถึงใจ เห็นภาพคนตายในทีวีหรือในหนังสือพิมพ์ ก็แค่เห็นผ่านตา ไม่ทะลุถึงใจ ใจยังเฉยกับสิ่งที่เห็นและสิ่งที่ได้ยิน ใจยังไม่รับเอาความตายนั้นมาพิจารณา ใจไม่ปกติติดอยู่ในความประมาท ไม่เห็นโทษในวัฏสงสาร ใจยังมัวเมาในสิ่งที่หยาบ ๆ ความสุขหยาบ ๆ ซึ่งไม่ใช่ความสุขที่แท้จริง

ผู้วิจัยเห็นว่า ผู้ที่จะศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับเรื่องหลักมรณสติที่ปรากฏในพระไตรปิฎก

เพื่อการพัฒนาชีวิตก่อให้เกิดผลประโยชน์แก่ตน และสังคมในยุคปัจจุบันจึงควรมีการศึกษาในกรณีต่อไปนี้

- 1) ศึกษาวิจัยการปฏิบัติมรณสติในพุทธศาสนาเถรวาท
- 2) ศึกษาเปรียบเทียบหลักการปฏิบัติมรณสติในพุทธศาสนาเถรวาท
- 3) ศึกษาการปฏิบัติมรณสติในพุทธศาสนาเถรวาท ที่มีต่อการพัฒนาชีวิตในปัจจุบัน

### บรรณานุกรม

- จินต์จุฑา รอดพล. (2549). “การตายดี: มุมมองจากผู้สูงอายุไทยพุทธ”. **วิทยานิพนธ์พยาบาล ศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พระณัฐกิตติ อนารโท (ผุยเหง้า). (2551). “ศึกษาหลักมรณสติในพระไตรปิฎก”. **วิทยานิพนธ์ พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- สีวลี ศิริโล. (2545). **รวมบทความวิชาการจริยศาสตร์**. ภาควิชามนุษยศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์: มหาวิทยาลัยมหิดล.