



การประชุมวิชาการระดับชาติครั้งที่ ๔ และระดับนานาชาติครั้งที่ ๓ “รุ่งอรุณแห่งสันติภาพ”

อนุสติกับโลกหลังความตาย

Recollection and the Afterlife

พระมิฬ สิริวตฺตโน

Phra Min Siriwatthano

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตล้านนา

Mahamakut Buddhist University, Lanna Campus

Author E-mail: tetusked@hotmail.com

บทคัดย่อ

บทความนี้ได้กล่าวถึงความเชื่อมโยงโลกนี้และคติหลังความตายของมนุษย์ปุถุชนเราท่าน ในที่นี้มีหมู่บ้าน ทาดอยแก้ว ตำบลทาสบเส้า อำเภอมะหา จังหวัดลำพูน เป็นกรณีศึกษา ผ่านพิธีกรรม ลำดับพิธีการและเครื่องใช้ เครื่องประกอบในพิธีที่แสดงให้เห็นภาพในโลกนี้เชื่อมโยงไปถึงโลกหน้า ที่มีหลักธรรมที่เรียกว่า อนุสติ ซ่อนแฝงไว้ในแต่ละกระบวนการหรือพิธีกรรมซึ่งหากมองให้ลึกซึ้งนั้น บางขั้นบางตอนเป็นการแปลงนามธรรมให้เป็นรูปธรรมให้เกิดการรับรู้และเข้าใจได้ชัดเจนขึ้น หรือบางขั้นตอนพิธีการเป็นการคลี่คลายขยายภาพ ให้เห็นถึงใจความของ อนุสติได้อย่างกระจ่างแจ้ง ซึ่งโลกหลังความตายหรือที่เราเรียกกันว่าโลกหน้า มีพิธีกรรมกระบวนการต่าง ๆ ที่สามารถคลี่คลายและอธิบายในหลักอนุสติ ทั้ง 10 ประการได้อย่างครบถ้วน อันได้แก่ พุทธานุสติ อัมมานุสติ สังฆานุสติ สีลานุสติ จาคานุสติ เทวตานุสติ มรณานุสติ อุปสมานุสติ กายคตาสติ และอานาปานสติ หากเราท่านทั้งหลายสามารถทำความเข้าใจและทำความเข้าใจในอนุสติที่กล่าวมาข้างต้นทั้ง 10 ประการ จะสามารถเชื่อมโยงและคลี่คลายพิธีกรรมหลังความตายนี้ให้เป็นองค์ความรู้สำหรับอธิบายให้แก่อนุชนเข้าใจในเจตนารมณ์ของพิธีกรรมนั้น ๆ รวมถึงประยุกต์ใช้อนุสตินี้ให้แก่ชีวิตในโลกนี้ เกิดความผาสุก เกิดพลานิสงฆ์สั่งสมในการเจริญสติ เพิ่มพูนบุญราศีในอนุสติทั้งปวงสืบไป

คำสำคัญ: 1. อนุสติ, 2. โลกหลังความตาย

Abstract

This article examines the interconnectedness between the earthly realm and the afterlife according to ordinary human beliefs. Utilizing Ban Tha Doi Kaeo, Tha Sob Sao Sub-district, Mae Tha District, Lamphun Province as a case study, the research analyzes funeral rituals, sequential proceedings, and ceremonial paraphernalia. These elements visually illustrate the transition from this world to the next, while implicitly embedding the Buddhist principle of *Anussati* (recollections) within each process and ritual. Upon closer examination, certain stages of the ceremony serve to objectify abstract theological concepts, making them more perceptible and comprehensible. Other procedural steps further elucidate and broaden the imagery, clarifying the core essence of



การประชุมวิชาการระดับชาติครั้งที่ ๔ และระดับนานาชาติครั้งที่ ๓ “รุ่งอรุณแห่งสันติภาพ”

Anussati. The realm of the afterlife—commonly referred to as the next world—encompasses various rituals and processes that can be thoroughly deconstructed and explained through all ten forms of *Anussati*. These consist of: *Buddhānussati* (recollection of the Buddha), *Dhammānussati* (recollection of the Dhamma), *Saṅghānussati* (recollection of the Saṅgha), *Sīlānussati* (recollection of virtue), *Cāgānussati* (recollection of generosity), *Devatānussati* (recollection of heavenly beings), *Maraṇānussati* (recollection of death), *Upasamānussati* (recollection of peace), *Kāyagatāsati* (mindfulness occupied with the body), and *Ānāpānasati* (mindfulness of breathing). If we can familiarize ourselves with and thoroughly comprehend these ten principles of recollection, we will be able to bridge and deconstruct these post-mortem rituals into a body of knowledge. This, in turn, can be used to explain the true intent of such rituals to younger generations, while simultaneously allowing for the practical application of *Anussati* in present life. Consequently, this fosters spiritual well-being, accumulates merits through the cultivation of mindfulness, and continuously enhances personal virtues and spiritual merit hereafter.

Keywords: 1. Recollection (*Anussati*), 2. The realm of the afterlife

อนุสติกับโลกหลังความตาย

มนุษย์ปุถุชนเมื่อได้ถือกำเนิดมาแล้ว สิ่งที่น่าอนของทุกคนนั้นก็ก็ต้องตายกันทั้งนั้น ดังปรากฏใน ภัทเทกรัตตสูตร วิภังควรรค ม.อ.14/272 ความว่า “อชเชว กิจจมาตปปี โก ชญญา มรณํ สุเว น หิ โน สงครน เตน มหาเสเนน มจฺจุนา” ซึ่งสามารถแปลโดยเข้าใจว่า “พึงทำกิจที่ควรทำเสียแต่วันนี้ ใครเล่าจะผัดผ่อนต่อ พญามัจจุราชนันมีเสนาอมายุเป็นจำนวนมาก” ฉะนั้นเมื่อมีการเกิดและมีการตายเป็นที่สิ้นสุดสำหรับโลกนี้ จึงมีพิธีการจัดการงานศพขึ้นเพื่อเป็นจุดเชื่อมโยงไปยังคติแห่งโลกหน้า การจัดงานศพของผู้คนโดยเฉพาะใน ล้านนา ซึ่งแต่ละพื้นที่ชุมชนก็จะมีชุดความคิด ลำดับพิธีการที่แตกต่างกันไป ผู้เขียนบทความจึงได้นำตัวอย่าง ของหมู่บ้านหาดอยแก้ว ตำบลทาสบเส้า อำเภอมะนัง จังหวัดลำพูน มาใช้เป็นตัวอย่างในการอธิบายเพื่อให้เกิด ความชัดเจนในอนุสติ ทั้ง 10 ที่สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ได้รจนาไว้ ชื่อว่า “คัมภีร์วิสุทธิมรรค” ซึ่งคัมภีร์นี้ เกิดจากการที่พระพุทโฆษาจารย์ได้เดินทางจากอินเดียไปยังเกาะลังกาเพื่อแปลอรรถกถาเดิมจากภาษาสิงหล ให้กลับมาเป็นภาษาบาลี และเหตุโดยคณะสงฆ์วัดมหาวิหารได้ต้องการทดสอบในสติปัญญาของท่านด้วยการ มอบหมายให้รจนาคัมภีร์เพื่ออธิบายคาถา “สีเล ปติฏฐาย นโร สปลโย” เป็นนการประลอง พิสูจน์ความรู้ ความสามารถของท่าน (สมเด็จพระพุฒาจารย์, 2548) ท่านจึงได้ประมวลหลักไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ และ ปัญญา รจนาเป็นคัมภีร์นี้ขึ้นจนสำเร็จเป็นที่ยอมรับของพระเถระทั้งปวง (พระพรหมคุณาภรณ์, 2551) ส่งผลให้ ท่านได้รับอนุญาตให้เข้าถึงคัมภีร์อรรถกถาโบราณเพื่อทำการแปลและเรียบเรียงใหม่จนกลายเป็นปกรณ์พิเศษที่ สำคัญที่สุดในสายเถรวาท (Bhikku Nāṇamoli, 2011)

จะสังเกตว่าน้อยนักที่จะได้มีผู้อธิบายถึงความเชื่อมโยงระหว่างเหตุการณ์โลกนี้และโลกหน้า รวมถึง การอธิบายลำดับพิธีการ กระบวนการ ของงานศพที่เกิดขึ้น ให้เห็นภาพพจน์ครบถ้วนในรูปแบบอนุสติทั้ง 10 ประการตามที่ได้อธิบายในข้างต้น ทั้งนี้เพื่อจะเป็นกุญแจไขข้อข้องใจในเรื่องราว เหตุการณ์ และสามารถเป็น



การประชุมวิชาการระดับชาติครั้งที่ ๔ และระดับนานาชาติครั้งที่ ๓ “รุ่งอรุณแห่งสันติภาพ”

แนวคิดไปสู่แนวปฏิบัติในทางที่ควร ควรแก่ที่จะเป็นสมบัติประจำตนในการรำลึกด้วยอนุสติอยู่เนื่อง ๆ และกลายเป็นชุดความคิดที่เป็นสมบัติทางประเพณีวัฒนธรรมประจำสังคมชุมชน ที่จะสามารถถ่ายทอดให้กับอนุชน ยึดถือเป็นแนวไว้สืบไป

อนุสติ 10 ธรรมแห่งการระลึกถึง

"อนุสติ หมายถึง การตามระลึกถึงอารมณ์ที่ควรระลึกถึงเนื่องๆ มี 10 ประการ ซึ่งเป็นกลุ่มกรรมฐานที่ใช้การระลึกถึงอารมณ์อันประเสริฐเพื่อประกอบจิตให้เกิดสมาธิ (พระพรหมคุณาภรณ์, 2559) ซึ่งในทางพระพุทธศาสนา การฝึกจิตให้ตั้งมั่นอยู่ในกุศลธรรมเป็นรากฐานสำคัญของการพัฒนาปัญญา โดยมี "อนุสติ 10" เป็นระเบียบวิธีปฏิบัติที่มุ่งเน้นการระลึกถึงอารมณ์ดีงามเนื่องๆ เพื่อประกอบจิตไม่ให้ตกไปในทางอกุศล อนุสติ 10 ประการ มีดังนี้

1. พุธานุสติ เป็นการระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้าช่วยให้จิตเกิดความอิมเอบและกล้าหาญในการเผชิญต่ออุปสรรค ที่สำคัญเป็นการระลึกถึงพระพุทธคุณที่ทรงอุบัติขึ้นเพื่อประโยชน์สุขของสรรพสัตว์ ทั้งพระปัญญาคุณ พระบริสุทธิคุณ และพระมหากรุณาธิคุณ เพื่อสร้างศรัทธาและความกล้าหาญในการละอกุศลธรรม (สมเด็จพระพุทธาจารย์, 2548)

2. อัมมานุสติ เป็นการระลึกถึงพระธรรมที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ดีแล้ว ซึ่งเป็นธรรมที่ผู้ปฏิบัติจะพึงเห็นชัดด้วยตนเอง ไม่จำกัดกาล และควรน้อมเข้ามาไว้ในใจเพื่อการบรรลุถึงความสงบระงับ (พระพรหมคุณาภรณ์, 2551) การระลึกถึงพระธรรมนี้ก็ทำให้มีแบบแผนของการใช้ชีวิตหากเป็นตักขิณธรรมบ้านช่องคงจะเรียกว่า เป็นโครงสร้างของการดำเนินชีวิต ที่จะทำให้ไม่ไขว่ไขว่ต่อสิ่งกระทบรบกวน

3. สังฆานุสติ การระลึกถึงคุณของพระสงฆ์สาวกผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ เป็นเนื่อนาบุญอันยอดเยี่ยมของโลก และเป็นแบบอย่างในการฝึกฝนตนเองตามหลักพระธรรมวินัยเพื่อความพ้นทุกข์ (พระธรรมกิตติวงศ์, 2548)

ทั้งสามสิ่งนี้เป็นการกล่าวโดยรวมว่าเป็นการน้อมระลึกถึงคุณพระรัตนตรัยทั้งนี้เพื่อสร้างศรัทธาและความเชื่อมั่นในการปฏิบัติธรรม อันจะนำไปสู่ผลสัมฤทธิ์ที่ดีงาม (สมเด็จพระพุทธาจารย์, 2548)

4. สีลानุสติ ซึ่งเป็นการสำรวจความบริสุทธิ์ของศีลของตน

5. จาคานุสติ เป็นการรำลึกถึงการเสียสละของตนเอง เพื่อสร้างความภูมิใจในความดีที่ได้สั่งสมมา (พระพรหมคุณาภรณ์, 2551) อีกทั้งยังเป็นความรู้สึกมีชัยชนะกับการขจัดความตระหนี่ถี่เหนียวที่เกิดขึ้นภายในจิตใจของตน

6. เทวตานุสติ การระลึกถึงคุณธรรมที่ทำให้คนเป็นเทวดา อันประกอบด้วย หิริและโอตตปปะ เพื่อกระตุ้นให้ผู้ปฏิบัติรักษามาตรฐานทางจริยธรรมของตนให้สูงขึ้น

7. มรณสติ หรือการระลึกถึงความตาย ถูกนำมาใช้เพื่อเตือนสติไม่ให้ประมาทในอายุ วัยและชีวิต (สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์, 2555)

8. กายคตาสติ เป็นการที่เรามุ่งพิจารณาภายในร่างกายให้เห็นตามสภาวะความเป็นจริงว่าประกอบด้วยส่วนต่างๆ ที่ไม่เที่ยงแท้แปรสภาพไปตามกาลเวลาและไม่สวยไม่งาม เพื่อเป็นไปในการลดละความยึดมั่นถือมั่นในตัวตนของเรา (Bhikku Nāṇamoli, 2011)



การประชุมวิชาการระดับชาติครั้งที่ ๔ และระดับนานาชาติครั้งที่ ๓ “รุ่งอรุณแห่งสันติภาพ”

9. อานาปานสติ ข้อนี้เป็นส่วนสำคัญที่ถือว่าเป็นยอดแห่งกรรมฐาน กล่าวคือเป็นการกำหนดลมหายใจเข้าออก ซึ่งเป็นวิธีที่พระพุทธองค์ทรงประทานไว้เพื่อการบรรลุสมาธิและวิปัสสนาอย่างเป็นระบบ (พระธรรมกิตติวงศ์, 2548)

10. อุปमानุสสติ การระลึกถึงคุณของพระนิพพานอันเป็นสภาวะแห่งความสงบระงับจากกิเลสและทุกข์ทั้งปวง

การปฏิบัติอนุสสติทั้ง 10 ประการนี้ มิใช่เพียงการจดจำชื่อธรรมะ แต่เป็นการประยุกต์ใช้เพื่อเปลี่ยนโครงสร้างทางจิตใจให้หลุดพ้นจากนิเวศและก้าวไปสู่ปัญญาที่เห็นแจ้ง (พระพรหมคุณาภรณ์, 2553) เมื่อเป็นเช่นนี้จึงสามารถอนุมานได้ว่าอนุสสติ ทั้ง 10 นี้จะเป็นกุญแจที่จะไขประตูเข้าไปสู่ความเข้าใจในการอุทิศบุญกุศลให้กับผู้ที่ล่วงลับวายเป็นกุศลโลบายที่แฝงอยู่ในกระบวนการวิธีการบำเพ็ญกุศลทักษิณานุประทานทั้งสิ้น รวมไปถึงเป็นชุดข้อมูลที่ครอบคลุมทั้งการสร้างการรับรู้ และการสร้างมโนทัศน์เชื่อมโยงมิติของโลกมนุษย์ไปสู่โลกแห่งอุดมคติที่เรียกว่า “โลกหน้า” ได้อย่างแนบเนียนและชาญฉลาด

ตายแล้วไปไหน

พิธีกรรมงานศพแบบล้านนาแต่ดั้งเดิมกำเนิดขึ้นเพื่อสื่อถึงความเชื่อร่วมกันของชาวล้านนาระหว่างโลกของคนเป็นและโลกของคนตาย ชาวล้านนามีโลกทัศน์ว่าโลกของคนเป็นและคนตายนั้นไม่ได้แยกออกจากกันโดยเด็ดขาดแต่ยังคงมีความเชื่อมโยงถึงกันโดยผ่านพิธีกรรมต่างๆ (อภิธาน สมใจ, 2541) หากจะอธิบายแบบกำปั้นทุบดินอย่างง่ายนั้น ก็มักจะได้ยินบ่อยๆว่า “ไปสู่ที่ خوب ๆ” แต่จะอย่างไรเมื่อกายและจิตกลับแยกกันไปแล้วจึงต้องมีการบริหารจัดการทั้ง 2 สิ่งนี้ให้ไปสู่สิ่งที่ชอบจึงเป็นที่มาของการจัดการร่างของผู้ตายและใจของผู้อยู่

เตรียมตายก่อนตาย

ในวัฒนธรรมคนภาคเหนือ(ตอนบน)นั้นเมื่อมีญาติที่ป่วยหนักอยู่ในเคหสถานจะมีการเทศน์ธรรมให้ผู้ป่วยหนักหรือผู้ป่วยระยะสุดท้ายในทางพุทธศาสนา มีชื่อ ธรรมว่า มหาวิบาก มีเป้าหมายหลักเพื่อประคองจิตดวงสุดท้าย (อาสนันจิต) ให้ยึดเหนี่ยวอยู่กับกุศลอารมณ์ เพื่อให้ผลของกรรมดี หรือ “มหาวิบากจิต” ทำหน้าที่นำส่งไปสู่สุคติภูมิ (สมเด็จพระพุฒาจารย์, 2548) การอธิบายธรรมในขณะนี้นักใช้กระบวนการที่เรียกว่า “การบอกทาง” หรือการเตือนสติให้ระลึกถึงความดีที่เคยกระทำมา เพื่อให้จิตเกิดความผ่องใสและลดความวิตกกังวลต่อสิ่งที่ต้องละทิ้งไป (พระมหาชยพล อุปสโม, 2560) ในเชิงปฏิบัติ ธรรมมหาวิบากจะถูกนำมาขยายความผ่านการชี้ให้เห็นถึงความอึดเฝ้าใจในทาน ศีล และภาวนาที่ผู้ป่วยได้เคยสั่งสม ซึ่งในทางพุทธจิตวิทยาถือเป็นการสร้างมโนภาพทางบวก (Positive Visualization) เพื่อระงับเวทนาทางกายและทางใจ (ศิริรัตน์ ณ นคร และคณะ, 2562) โดยเฉพาะในบริบทสังคมภาคเหนือ การเทศน์ธรรมในวาระสุดท้ายมักรวมเอาความเชื่อเรื่องการเดินทางของวิญญาณและอันสงส์แห่งผลบุญมาผสมผสาน เพื่อให้ผู้ป่วยละวางความห่วงกังวลในโลกปัจจุบันและมุ่งหน้าสู่สภาวะสงบ (สายพิน ภูมิโชติ, 2557) การประคองจิตด้วยวิธีนี้จึงเปรียบเสมือนการสร้างมหากุศลญาณสัมปยุตให้เกิดขึ้นในใจผู้ป่วย เพื่อให้วิบากแห่งความดีนั้นปรากฏชัดในขณะสิ้นลม (พระพรหมคุณาภรณ์, 2553)

ฉะนั้นมักจะได้ยินผู้เฒ่าผู้แก่บ่นเสมอๆในโรงพยาบาลว่าอยากกลับบ้าน อยากไปเสียชีวิตหรือดับจิตวางกายที่บ้านยังเรือนของตน เพราะง่ายต่อการจัดการร่าง และเป็นสถานที่ที่เหมาะสมแก่การพึงธรรม เป็นกายคตาสติ ระลึกถึงเรือนร่างอันเรียกว่าท่อนสังขารเป็นของหนัก ไม่ควรยึดถือยึดมั่น รวมถึงเป็นกิจกรรมเพื่อหลอม



การประชุมวิชาการระดับชาติครั้งที่ ๔ และระดับนานาชาติครั้งที่ ๓ “รุ่งอรุณแห่งสันติภาพ”

รวมแห่งการน้อมจิตเพื่อเป็นพุทธานุสสติ ธรรมานุสสติ สังฆานุสสติ โดยเฉพาะธรรมานุสสติ จากการนิมนต์ พระมาเทศนา ธรรมมหาวิบาก หากขณะฟังธรรมมีสติในธรรม มีความอิมเอม ได้ตรึกถึงสาระจากการฟังธรรม อาทิ ระลึกถึงยังชั่วของเงินทองที่เคยได้เป็นปฐมบทแห่งการสร้างบุญบริจาคทาน การระลึกนี้เรียกว่า จาคานุสสติ นึกถึงยังศีลที่ตนประคับประคองมาตลอดชีวิต หากดับจิตไปแล้วก็หวังว่าจะไปสู่ยังสุคติภพ อันเป็นที่อยู่ของเหล่าเทพ เทวดาทั้งหลายทั้งปวง สิ่งนี้จึงเรียกว่า สีลานุสสติ และเทวตานุสสติตามลำดับ และเมื่อถึงที่สุดแห่งทั้งปวงได้ตรึกนึกถึงการปฏิบัติภาวนามาโดยเนื่อง ๆ ก็จะเป็นอนุสสติ สำหรับคนป่วยได้รำลึกถึงการเดินทางไปยังแดนพระนิพพานได้เป็นอย่างดี การตรึกเช่นนี้ เรียกว่า อุปमानุสสติ ต่อเมื่อร่างกายและสังขารจะไม่สามารถประกอบอยู่ด้วยกันได้ ได้น้อมจิตพิจารณาถึงที่สิ้นสุดของมนุษย์ ที่ว่าหนีเจ็บไม่ได้ หนีไข้ไม่พ้น ทุกคนต้องตาย เมื่อปลงตกได้เช่นนี้แล้ว เรียกว่ามี มรณสติ ดังนั้นกายจึงไม่สำคัญเท่าจิต จิตที่อยู่กับลมหายใจเข้าและหายใจออก อยู่ตลอดเวลา ไม่ว่าจักผ่อนสั้นหรือยาว ก็พึงรู้อยู่อย่างนั้น ภาวะนี้เรียกว่า อาณาปานสติ หากอาณาปานสตินี้ได้มีค่าบริการครบถ้วนไปอาทิ พุท-โธ / ัม-โม / สัง-โฆ ด้วยก็จักเป็นการระลึก พุทธานุสสติ / ธรรมานุสสติและสังฆานุสสติ อีกด้วย

ซึ่งการจัดให้มีการฟังธรรมมหาวิบากนี้ บางที่บางแห่งเป็นความเชื่อว่า หากจะหายโดยมีปาฏิหาริย์ ก็จะเป็นเพราะอาณิสสแห่งพระธรรมและการฟังธรรม (ธรรมานุสสติ) หากจักตาย ก็จักตายอย่างเป็นสุขเพราะได้ “กินน้ำฟังธรรม” สอดคล้องกับพุทธพจน์ที่ปรากฏในวัฏฏปุณณสูตร มัชฌิมนิกาย มูลปณณาสก์ หมวดพระสูตรตันตปิฎก ที่ว่า “จิตเต สังกิลิฏฐะ ทุกคตติ ปาฏิกังขา” แปลว่า เมื่อจิตเศร้าหมองแล้ว ทุกคตติเป็นอันหวังได้ และ “จิตเต อสังกิลิฏฐะ สุขตติ ปาฏิกังขา” แปลว่า เมื่อจิตไม่เศร้าหมองแล้ว สุขตติเป็นอันหวังได้ ซึ่งชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของ “สภาวะจิตสุดท้าย” (อาสนันจิต) ซึ่งเป็นตัวกำหนดทิศทางการอุปบัติใหม่ในภพภูมิต่างๆ ตามหลักพุทธศาสนา ซึ่งมีตัวอย่างที่เป็นเหตุการณ์ครั้งในสมัยพุทธกาลที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าเสด็จดำเนินไปเพื่อโปรดพระบิดา พระเจ้าสุทโธทนะในขณะที่ประชวรหนัก และได้ตรัสธรรมแก่พระบิดาว่า “ดูกรบิดา อนันว่าชีวิตแห่งมนุษย์ทั้งหลายนี้น้อยนักดำรงอยู่ โดยพลันมิได้ยั่งยืนอยู่ช้า ครุณาจุจสายฟ้าแลบอันปรากฏมิได้นาน ... และหลังจากที่ตรัสระลึกในธรรมนี้แล้วด้วยธรรมมานุสสติ อาณิสสบังเกิดให้จิตเข้าสู่กระแสแห่งอริยะดวงตาเห็นธรรมด้วยอุปमानุสสติ

จิตวายกายเหลืออยู่ ทั้งให้คนเป็นเรียนรู้ในอนุสสติ

จากนี้จะเป็นเรื่องของการจัดการกับร่างกายสังขารของผู้วายชนม์ และระเบียบพิธีกรรม ให้ผู้มาร่วมในพิธีเกิดอนุสสติ ในห้วงต่าง ๆ ในที่นี้จะขออธิบายอนุสสติ กรณีศึกษาของการจัดงานศพของหมู่บ้านหาดอ้อยแก้ว ตำบลทาสบเส้า อำเภอมะนัง จังหวัดลำพูน

โดยหลังจากที่มีผู้ตายในเคหสถานหรือเสียชีวิตที่อื่นด้วยภาวะปกติ สิ่งที่ต้องทำคือการทำที่เรียกว่า อาบน้ำล้างลอย ในที่นี้หมายถึงการชำระล้างร่างกายแต่งหน้าผากและสวมใส่เสื้อผ้าอาภรณ์ใหม่ ๆ หรือที่ผู้ตายชอบใส่เสมอ ๆ ซึ่งจะใช้น้ำที่เรียกว่าน้ำมันส้มป่อยชำระล้าง โดยบุตรหลานญาติสนิทมิตรสหายช่วยกันดำเนินการ ซึ่งกระบวนการนี้ มีคติสำคัญแฝงอยู่ นั่นคือ กายคตาสติ ที่เห็นความไม่งามของอสุภะร่างกายไปพร้อมกับการเจริญมรณสติ ว่าสังขารอายุเป็นสิ่งที่ ไม่เที่ยง ไม่ทน แปรปรวนไป ไม่สามารถบังคับได้ บางท่านรู้สึกวาทอนที่มีชีวิตอยู่ตัวเบาหวิวยกได้ แต่พอตอนที่ตายต้องหามถึงสามคนสี่คน หลังจากจัดแจงเสร็จแล้วก็จักบรรจุในหีบศพซึ่ง จะจัดให้ร่างนั้น นอนอยู่บนเสื่อกขนาดพอห่อร่างได้ โดยใต้เสื่อจะมีฝ้ายเส้นใหญ่มีความยาว



การประชุมวิชาการระดับชาติครั้งที่ ๔ และระดับนานาชาติครั้งที่ ๓ “รุ่งอรุณแห่งสันติภาพ”

ประมาณศอก พาดรองได้เสีย 3 ตำแหน่ง ตรงตำแหน่งคอ ตำแหน่งมือ (กลางลำตัว) และตำแหน่งประมาณเข้า เป็นธรรมานุสดีว่า ห่วงเกิดขึ้นสามที่ นั่นคือ ครอบครว บุตรและทรัพย์สิน ดังคำว่า “ราหุโล ชาตัง” ซึ่งเป็น พุทธพจน์สำคัญที่ปรากฏในพุทธประวัติสืบเนื่องมาจนถึงปัจจุบัน เป็นพระนามของบุตรของพระองค์ว่า ราหุล มีความหมายลึกซึ้งทั้งในเชิงประวัติศาสตร์และหลักธรรมเรื่อง “เครื่องจองจำ” โดยที่เมื่อผู้ตายจะถูกมัดประกอบ กันเป็นรูปดอกบัวและเอากวดยดอกไม้ใส่ไว้ให้ไปไหว้พระพุทธรูปเจ้าในแดนนิพพานหรือไปบูชาพระเกศแก้วจุฬามณีบนสวรรค์ชั้นฟ้าเบื้องบน เป็นพุทธานุสดี และเทวตานุสดี ในสำหรับบางศพ บรรดาญาติพี่น้อง ลูกหลาน ก็เอาทรัพย์สิน ของมีค่าผู้ตายใส่ในมือไปด้วยอีก แสดงถึงการให้ระลึกถึง จาคานุสดี เสร็จจากนั้นแล้วจึงบรรจุ ในหีบซึ่งรอการทำพิธีบำเพ็ญกุศลตามระเบียบวิธีของชุมชน

แบบแผนงานกุศลทักษิณานุประทาน วันปกติ /วันเตรียม(วันดา)/วันฌาปนกิจ/วันเก็บอัฐิ

วันปกติ เริ่มเวลา 20.00 น.โดยประมาณ

- จุดเทียนธูปบูชาพระรัตนตรัย และกล่าวคำบูชาพระรัตนตรัย ลำดับนี้ เป็นการที่กล่อมเกล่าให้ ผู้เข้าร่วมพิธี ระลึกถึง พุทธานุสดี ธรรมานุสดีและสังฆานุสดี
- มัคคนายกอารานาสิล เป็นการโน้มน้าวจิตเข้าหาสิลानุสดี
- มัคคนายกอารานาธรรม เป็นการโน้มน้าวจิตเข้าหาธรรมานุสดี
- พิธีกรเชิญผู้แทนจุดเทียนสองธรรม เป็นการให้ผู้ฟังธรรมระลึกถึงมรรคผลอันจักเกิดจากการส้อง ธรรม อาจจะเป็ได้ทั้งธรรมานุสดีและที่สุดคือ อุปमानุสดี ระลึกถึงนิพพานมรรคผล
- พระสงฆ์จตุรวรรคสวดพระอภิธรรม 7 คัมภีร์ ในขณะที่ฟังพระอภิธรรมอยู่นั้น อาจจะเป็ได้ทั้งธรรม านุสดีและที่สุดคือ อุปमानุสดี ระลึกถึงนิพพานมรรคผล
- มัคคนายกกล่าวสุมาครวตาน เป็นการโน้มน้าวให้เกิดการกตัญญูตาต่อของที่นำมาถวายและเกิด ความปลาบปลื้มปิติในการบริจาคทานนั้น ๆ เรียก จาคานุสดี
- ชักผ้าบังสุกุล และถวายกับปิยภันท์ เป็น จาคานุสดีเช่นกัน
- พระสงฆ์อนุโมทนาวิธี ลำดับนี้ก็เกิดปิติอิมเมม จาคานุสดี เช่นกัน
- กรวดน้ำแผ่เมตตาพื้นเมือง เป็ได้ทั้งจาคานุสดี ธรรมานุสดีและที่สุดคือ อุปमानุสดี ระลึก ถึงนิพพานมรรคผล
- กล่าวคำบูชาพระรัตนตรัย เป็นการย้าระลึกถึง ระลึกถึง พุทธานุสดี ธรรมานุสดีและสังฆานุสดี

วันเตรียม(วันดา)

ในช่วงวันนี้จะมีกิจกรรมเตรียมการตลอดทั้งภาคกลางวันจนถึงเย็น และโดยในภาคเช้าจะไม่มีพิธีกรรมใด ๆแต่จะเป็นการเตรียมข้าวของเครื่องพิธีอันเป็นทั้งเครื่องสักการะและเครื่องแสดงสัญญาณ สำหรับใช้ในพิธีบำเพ็ญ กุศลในวันฌาปนกิจ อันจะประกอบไปด้วยข้าวของและหน้าที่ของฝ่ายต่าง ๆ ดังนี้ ฝ่ายหญิงจะได้ตระเตรียม ดอกไม้ธูปเทียน กรวยดอกไม้ เป็นสิ่งระลึกถึงพุทธานุสดี ธรรมานุสดีและสังฆานุสดี การจัดแจงขันต่าง ๆ อาทิ ขันสิล ขันสวด ขันสุมา (ขอขมา) ขันต้อมก้อม สุ่มหมากสุ่มพลู (ใส่ในเอือนกรรม/เอือนตาน) ตุงเหล็กตุงทอง และเครื่องประกอบเอือนตานอันมีเครื่องใช้ในบ้านในครัวเรือนเป็นหลัก เครื่องไทยธรรม ไทยทานต่าง ๆ รวมถึงฝั งโรงครัว เรื่องอาหาร ภัตตาหาร/สวัสดิการอื่น ๆ เป็นอามิสบูชาอันเรียกเป็นภาพรวมว่าจาคานุสดี อีกประการ



การประชุมวิชาการระดับชาติครั้งที่ ๔ และระดับนานาชาติครั้งที่ ๓ “รุ่งอรุณแห่งสันติภาพ”

สำคัญคือการล้างฝ้าย 3 เส้น เป็นคติธรรม โดยธรรมานุสติให้เห็นถึง สามัญลักษณะ อันได้แก่ อนิจจัง ทุกขัง และ อนัตตา

ส่วนทางฝั่งผู้ชายก็จะมีเตรียมสถานที่ต้อนรับแขกและเครื่องพิธี อาทิ กระบอกไม้สำหรับกรวดน้ำ ซึ่งสิ่งนี้บางที่บางหมู่บ้านก็ไม่ทำเนื่องจากใช้วัสดุสมัยใหม่มาแทน แต่สิ่งนี้เป็นสิ่งที่เป็นอนุสสติเครื่องเตือนใจ เรื่องสังขารร่างกาย อันได้แก่กายคตาสติ เมื่อพระกรวดน้ำจากกระบอกไม้ไผ่นี้เสร็จแล้วพระสงฆ์จะบีบกระบอกไม้ไผ่นี้ให้แตกเป็นสัญลักษณ์ที่แสดงถึงร่างกายมนุษย์เราเมื่อครั้งปราศจากวิญญาน ดั่งน้ำที่ถูกเทกรวดลงดินไปแล้ว ก็มิอาจจะมีชีวิตฟื้นคืนมาดังเดิมได้ เหมือนดั่งกระบอกไม้ไผ่ที่ถูกบีบให้แตกไปแล้วฉับนั้น และหน้าที่ต่อมาของผู้ชายคือการจัดเตรียมสถานที่ต้อนรับแขก และสถานที่สำหรับตั้งปราสาทบรรจุร่างอันไร้วิญญานของผู้วายชนม์ ส่วนมากทางร้าน/สลาปราสาท จะนำมาส่งในช่วงบ่ายและมาประกอบที่บ้านงาน เมื่อประกอบปราสาทเสร็จก็จะนิมนต์พระจำนวน 1 รูปมารับถวายทานปราสาทเป็นจาคานุสสติและพระท่านก็จะมอบต่อให้เป็นของผู้วายชนม์และจะได้ชักจูงหีบที่บรรจุผู้ตายนี้ขึ้นประดิษฐานสู่เรือนปราสาท อันเป็นคติที่เรียกว่าสุคติ คือได้นอนปราสาท ตามอุดมคติของปราสาทเป็นสถานที่อันโอฬาร มีแต่ความสุขความสบาย เป็นมายาคติแห่งโลกใหม่หรือโลกหน้าที่เปลี่ยนแปลงของผู้วายชนม์ อันมีสวรรค์เป็นต้น จนทำให้เราท่านพูดกันติดปากเวลาไปงานศพผู้หนึ่งผู้ใดว่า “ไปสบายแล้ว ไปเป็นเทวดา/นางฟ้าบนสวรรค์แล้ว ซึ่งโดยรวมจะกล่าวได้ว่าเป็นทั้งเทวดาคติ และเป็นภาพที่ชัดเจนขึ้นมาแล้วว่าเป็นมโนภาพแห่งการแปลงเรียลลิสติกของความตายให้เป็นไอดีลลิสติกของภาพสวรรค์ ซึ่งอันที่จริงได้มีการสร้างบรรยากาศนี้มาเลือน ๆ ลาง ๆ แล้วหลังจากบรรจุหีบก็มีการตกแต่งประดับประดาหีบและกรอบรูปด้วยดอกไม้ นานาชนิดไฟสีต่าง ๆ บางแห่งเนรมิตเป็นสวนเป็นอุทยานตามคติสุขุณนั้นวันนี่จึงเป็นการแปลงงานบุญเป็นเนรมิตแดนสวรรค์ตามที่ได้กล่าวข้างต้น ซึ่งจะเห็นได้ว่าปราสาทก็จะมี การออกแบบให้เป็นรูปแบบลักษณะโครงสร้าง ลวดลายประดับ โทนสีต่าง ๆ ตามที่ทางเจ้าภาพ/ผู้ตายปรารถนา ประดับประดาด้วยดอกไม้ไฟสีเขียวขี้ม้า ตรีการตา แต่สิ่งสำคัญที่เป็นตัวแสดงออกในเชิงสัญลักษณ์ อีกประการหนึ่งนั่นก็คือ ตุณสามหาง ใช้สำหรับเป็นอนุสสติเตือนใจ ผู้ที่ตามขบวนชักจูงศพนั้นก็คือ ทุกขัง อนิจจัง อนัตตา ที่เรียกว่า ธรรมนิยาม เป็นธรรมมานุสติพร้อมกันกับกายคตาสติ ส่วนอื่น ๆ ที่เป็นข่าวของในเชิงสัญลักษณ์ นั้นอาทิ จุดเทียนจักร การจุดธูปเพื่อแสดงถึงกายคตาสติและมรณสติ โดยมีธรรมานุสติเป็นหลักธรรมมากำกับ มุ่งเน้นให้เห็นถึงสัจจะธรรมของความเป็นมนุษย์ เมื่อเกิดแล้วดั่งเทียนธูปที่ถูกจุดติดและระหว่จุดธูปก็มีความหอมฟุ้งกระจายไปทั่วบริเวณเช่นทำ/สร้างคุณงามความดี ความดีก็หอมฟุ้งเป็นที่กล่าวขานทั่วบริเวณ หากทำไม่ดีก็เป็นเช่นเดียวกัน และเหมือนแสงไฟ จุดแล้วก็มีความสว่างไสวของชีวิต แต่ทั้งสองสิ่งเมื่อถูกจุดขึ้นมาแล้วก็จะมอดและดับลงเหมือนที่สุดของชีวิตเป็นฉะนี้ ส่วนการทำบุญทักษิณานุทานในภาคกลางคตินั้นยังคงเป็นไปตามกำหนดการระเบียบวิธีเดิมเหมือนทุกคืน

วันมาปณิกิจ อาจจะมีบวชนเรหน้าไฟและมีระเบียบวิธีคล้ายภาคกลางคินแต่มีเพิ่มเติมดังนี้

เริ่มเวลา 10.00 น.โดยประมาณ

- จุดเทียนธูปบูชาพระรัตนตรัย และกล่าวคำบูชาพระรัตนตรัย ลำดับนี้ เป็นการที่กล่อมเกล่าให้ผู้เข้าร่วมพิธี รู้สึกถึง พุทธานุสสติ ธรรมานุสสติและสังฆานุสสติ
- มัคคนายกอารานาศีล เป็นการโน้มน้าวจิตเข้าหาศีลานุสสติ
- มัคคนายกอารานาธรรม เป็นการโน้มน้าวจิตเข้าหาธรรมานุสสติ (ธรรมกรรมวาจา)



การประชุมวิชาการระดับชาติครั้งที่ ๔ และระดับนานาชาติครั้งที่ ๓ “รุ่งอรุณแห่งสันติภาพ”

- พิธีกรเชิญผู้แทนจุดเทียนส่องธรรม เป็นการให้ผู้ฟังธรรมรำลึกถึงมรรคผลอันจักเกิดจากการส่องธรรม อาจจะเป็นได้ทั้งธรรมานุสสติและที่สุดคือ อุปสมานุสสติ ระลึกถึงนิพพานมรรคผล
- พระสงฆ์พิธีสวดมาติกา(บางที่สวดพุทธรมณต์พาหุง บางที่สวดธรรมนิยาม บางที่อธิกรรม) ในขณะที่ฟังพระสวดอยู่นั้น อาจจะเป็นได้ทั้งธรรมานุสสติและที่สุดคือ อุปสมานุสสติ ระลึกถึงนิพพานมรรคผล
- มัคคนายกกล่าวเวณชาน เป็นการโน้มน้าวให้เกิดการรำลึกถึงผู้วายชนม์และรำลึกถึงความตายเป็นมรณานุสสติ
- มัคคนายกกล่าวสุมาครวัตน เป็นการโน้มน้าวให้เกิดการกตัญญูต่อของที่นำมาถวายและเกิดความปลาบปลื้มปีติในการบริจาคทานนั้น ๆ เรียก จาคานุสสติ
- ถวายกับปียภันท์ เป็น จาคานุสสติเช่นกัน
- พระสงฆ์อนุโมทนาวิธี ลำดับนี้เกิดปิติอัมเมม จาคานุสสติ เช่นกัน
- กรวดน้ำแผ่เมตตาพื้นเมือง เป็นได้ทั้งจาคานุสสติ ธรรมานุสสติและที่สุดคือ อุปสมานุสสติ ระลึกถึงนิพพานมรรคผล
- กล่าวคำบูชาพระรัตนตรัย เป็นการย้ารำลึกถึง รำลึกถึง พุทธานุสสติ ธรรมานุสสติและสังฆานุสสติ
- ถวายภัตตาหารเพล เป็นจาคานุสสติ
- สงฆ์จตุรวรรคถอนปราสาทพร้อมเคลื่อนศพสู่สุสาน
- พระสงฆ์เทศน์นำหน้าศพ เป็นธรรมมานุสสติ
- ระหว่างทานมีการโปรยข้าวสารและซื้อทางจากสัปเหร่อผู้ถือตุ้งสามหาง และโปรยทานเป็นจาคานุสสติ
- ถึงสุสานแล้วถวายภัณฑ์เทศน์อุทิศทักษิณาเป็นจาคานุสสติ
- พิธีทอดผ้าบังสุกุล เป็นจาคานุสสติ
- นำศพลงปราสาทนำน้ำมันสัปปายะชำระร่างแสดงถึงการปลงอสุภะระริกกายคตาสติ
- พิธีวางดอกไม้จันทน์และไว้อาลัยเพื่อระลึกถึงคุณงามความดีของผู้ตายถือเป็นการเจริญมรณสติ
- พิธีประชุมเพลิง เป็นการแสดงมายาคติในเรื่องสุดท้ายอย่างสมบูรณ์แสดงภาพของสวรรค์จำลองที่เต็มไปด้วยหมอกควันพลูตะไล ดอกไม้ไฟ ควันสีพลูสี พลุเสียง จำลองเมืองสวรรค์ที่เต็มไปด้วยความสวยงาม มีดุริยดนตรีระโคมโหมแห่ ทำให้คนเป็นรู้สึกว่าเป็นความโศกเศร้า แต่เป็นแดนสุขาวดีที่ผู้ตายได้ไปถึงแล้ว อันเป็นเบื้องหน้าปรายภพ จึงอนุมานได้ว่าเป็นดังแดนสวรรค์แดนแห่งเทวดา อันอาจกล่าวเป็นเทวดานุสสติก็เป็นไปได้
- พระสงฆ์สวด วิภังค์ (ปัญจักขันธา รุปักขันธ.....) เจริญธรรมานุสสติไปพร้อมๆ กันกับกายคตาสติและมรณสติ

วันเก็บอัฐิ (หลังจากวันเผา3 วันโดยประมาณ) นิมนต์พระสงฆ์ 4 รูป ชักผ้าบังสุกุลรับสังฆทาน กรวดน้ำรับพร เป็นการเจริญมรณสติ และจาคานุสสติ และธรรมานุสสติ ส่วนเจ้ากระดุกนำไปฝัง/ลอยอังคาร

วันสังคหะ (ทำบุญบ้านเรือนหลังจากที่มีงานอวมงคล) ในวันนี้จะไม่กล่าวในรายละเอียดเพราะเป็นงานบุญที่ไม่ได้เกี่ยวในหัวข้อนี้



การประชุมวิชาการระดับชาติครั้งที่ ๔ และระดับนานาชาติครั้งที่ ๓ “รุ่งอรุณแห่งสันติภาพ”

กลับมาสู่โลกมนุษย์ มิติทางสังคม

1. งานศพจึงไม่เพียงสอนเรื่องความตายแก่ปัจเจกแต่เป็นการปลูกฝังมรณสติในระดับสังคม ช่วยยับยั้งความประมาทในชีวิตประจำวัน
2. งานศพจึงทำหน้าที่เสมือนการปฏิบัติธรรมทั้งตรงและทางอ้อมที่เข้าถึงคนทุกวัย ทุกระดับการศึกษา
3. ในเชิงวัฒนธรรม งานศพสะท้อนอัตลักษณ์ภาคเหนือทั้งความกตัญญู ความเอื้อเฟื้อและความสัมพันธ์ระหว่างศาสนากับชุมชน
4. การมีส่วนร่วมของชุมชนทำให้งานศพเป็นพื้นที่สร้างความสามัคคีและสะท้อนคุณค่าทางศีลธรรมร่วมกันของสังคม

สรุป

บทความนี้ได้แสดงถึงความเชื่อมโยงระหว่างโลกปัจจุบันกับคติภพเบื้องหน้า ผ่านการวิเคราะห์ตามพิธีกรรมงานศพของชุมชนบ้านหาดน้อย ตำบลท่าสับเส้า อำเภอแม่ทา จังหวัดลำพูน โดยใช้กรอบแนวคิด “อนุสสติ 10” ตามแนวอธิบายในคัมภีร์วิสุทธิมรรคเป็นเครื่องมือในการตีความเชิงพุทธปรัชญา ผลการศึกษาพบว่า พิธีกรรมที่เกี่ยวข้องกับความตายตั้งแต่ระยะประครองจิตก่อนสิ้นลม การจัดการสรีระของผู้วายชนม์ ตลอดจนกระบวนการบำเพ็ญกุศลทักษิณานุประทานในวาระต่าง ๆ ล้วนมีนัยสอดคล้องกับหลักการแห่งการระลึกถึงธรรมอย่างเป็นระบบ นอกจากนี้บทความยังชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของ “อาสนันจิต” ในฐานะปัจจัยกำหนดทิศทางแห่งคติภพ ตามหลักพุทธจิตวิทยา โดยพิธีกรรมการเทศน์ธรรมมหาวิภาและการบอกทางก่อนสิ้นลมทำหน้าที่ประคับประครองจิตให้ตั้งมั่นอยู่ในกุศลอารมณ์ อันสะท้อนบทบาทของศาสนาในการดูแลภาวะจิตวิญญาณช่วงปลายชีวิต

อนุสสติทั้งสิบประการ ได้แก่ พุทธานุสสติ อัมมานุสสติ สังฆานุสสติ สีลานุสสติ จาคานุสสติ เทวตานุสสติ มรณานุสสติ กายคตาสติ อานาปานสติ และอุปสมานุสสติ มิได้ดำรงอยู่ในฐานะหลักกรรมฐานเชิงทฤษฎีเท่านั้น หากแต่ถูกทำให้ปรากฏอย่างเป็นรูปธรรมผ่านสัญลักษณ์ เครื่องประกอบพิธี และลำดับพิธีการอาทิ การจุดธูปเทียน การอาราธนาศีล การฟังพระอภิธรรม การถวายทาน การกรวดน้ำ ตลอดจนพิธีประชุมเพลิง ล้วนเป็นกลไกที่เอื้อให้เกิดการระลึกถึงคุณธรรมและอนุสสติในมิติที่แตกต่างกัน

ในมิติทางสังคม งานศพจึงมิได้เป็นเพียงการจัดการกับความสูญเสีย หากเป็นพื้นที่สาธารณะสำหรับการปลูกฝังมรณสติ การตอกย้ำคุณค่าทางศีลธรรม และการเสริมสร้างความสามัคคีของชุมชน กล่าวโดยสรุป พิธีกรรมงานศพล้วนเป็นกระบวนการบูรณาการหลักพุทธธรรมกับภูมิวัฒนธรรมท้องถิ่นอย่างแนบแน่น และสามารถทำหน้าที่เป็นสื่อกลางทางการศึกษาธรรมที่มีประสิทธิภาพ หากมีการอธิบายความหมายเชิงหลักธรรมควบคู่ไปกับการปฏิบัติพิธีกรรมอย่างเป็นระบบ ก็จะทำให้อนุสสติทั้งสิบประการมีพลวัตและสามารถประยุกต์ใช้ในวิถีชีวิตร่วมสมัยได้อย่างมีนัยสำคัญ

เอกสารอ้างอิง

- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต). (2559). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม* (พิมพ์ครั้งที่ 34). กรุงเทพฯ: มูลนิธิการศึกษาเพื่อสันติภาพ พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต).



การประชุมวิชาการระดับชาติครั้งที่ ๔ และระดับนานาชาติครั้งที่ ๓ “รุ่งอรุณแห่งสันติภาพ”

- สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร). (2548). คัมภีร์วิสุทธิมรรค (ฉบับแปล). กรุงเทพฯ: บริษัท ธนาเพรส จำกัด. (อ้างอิงถึงการรวบรวมหลักอนุสสติและคุณพระรัตนตรัย)
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต). (2551). พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลธรรม. กรุงเทพฯ: สหธรรมิก. (อ้างอิงถึงความหมายของศีลและจาคานุสสติ)
- สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์. (2555). คู่มือการวิปัสสนากรรมฐาน. พระนครศรีอยุธยา: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (อ้างอิงถึงหลักมรณสติและการไม่ประมาท)
- Bhikku Ñāṇamoli. (2011). The Path of Purification (Visuddhimagga). Kandy, Sri Lanka: Buddhist Publication Society. (อ้างอิงถึงรายละเอียดการพิจารณากายคตาสติ)
- พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช). (2548). คำวัด: พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสนา. กรุงเทพฯ: เลียงเชียง. (อ้างอิงถึงวิธีการและนิยามของอานาปานสติ)
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต). (2553). พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (อ้างอิงถึงบทสรุปความเชื่อมโยงของอนุสสติกับการบรรลุธรรม)
- พระมหาชยพล อุปสโม. (2560). แนวทางการสร้างความตายอย่างสงบตามหลักพุทธธรรม. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต. พระนครศรีอยุธยา: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (วิเคราะห์วิธีการบอกธรรมและการประกอบสติผู้ป่วยตามหลักอภิธรรมและพระสูตร)
- ศิริรัตน์ ณ นคร, สุพรรณิ กัณหาติก, และ ปิยะวรรณ ขาวสะอาด. (2562). การพยาบาลแบบประคับประคอง: มิติทางจิตวิญญาณและการดูแลในระยะสุดท้าย. วารสารสภาการพยาบาล, 34(1), 5-18. (งานวิจัยเชิงวิชาการที่เชื่อมโยงหลักธรรมกับการดูแลผู้ป่วยในทางแพทย์สมัยใหม่)
- สายพิน ถมโชติ. (2557). ความเชื่อและพิธีกรรมเกี่ยวกับความตายของชาวพุทธ: กรณีศึกษาชุมชนในภาคเหนือ. รายงานการวิจัย. เชียงใหม่: สถาบันวิจัยสังคม มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. (รวบรวมข้อมูลภาคสนามเกี่ยวกับการเทศน์และคติความเชื่อเรื่องมหาวีบากในล้านนา)