

พรหมจรรย์ ๗๗



สุภีร์ ทุมทอง

๒๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑

กรรมฐาน

๑. กายคตาสติ

๒. อานาปานสติ

๓. มรณสติ (๒)

๓.๑ คุณประโยชน์และอานิสงส์

๓.๒ วิธีเจริญมรณสติ

๓.๑ คุณประโยชน์และอานิสงส์

๓.๑.๑ อยู่ไม่ห่างงาน, ทำตามคำสอนของพระศาสดา

๓.๑.๒ เป็นไปเพื่อนิพพิทา..นิพพาน

๓.๑.๓ ผลอานิสงส์มาก

(๑) เป็นผู้ไม่ประมาท (๒) ได้ความไม่ยินดีในภพทั้งปวง

(๓) ละความติดใจในชีวิต (๔) ตีเตียนบาป

(๕) ไม่มากด้วยการสะสมบริวาร (๖) ละมลทินคือความตระหนี่

(๗) สะสมอนิจจสัญญา และทุกขสัญญา อนัตตสัญญาตั้งขึ้น

(๘) ไม่กลัวตาย ไม่หลงลืมสติตาย

(๙) หากไม่ได้บรรลุถึงอมตะ จะเกิดในสุคติ

๓.๒.๑ ระลึกถึงความตายโดยตรง

มรณสติ, มรณสุสติ = มรณ + สติ,

กตมณฺจ ภิกฺขเว มรณํ. ยํ เตสํ เตสํ สตฺตานํ

ตมฺหา ตมฺหา สตฺตนิกาเย จุติ จวนฺตา เภโท อนฺตรธานํ,

มจฺจุ มรณํ กาลกิริยา, ขนฺธานํ เภโท, กเพวรสุส นิกฺเขโป,

ชีวิตินุทฺริยสุส อุปฺจฺเฉโท; อิทํ วุจฺจติ ภิกฺขเว มรณํ.

(ที.ม. ๑๐/๓๙๐ มหาสติปัฏฐานสูตร)

(ไม่ใช่ สมุจเฉทมรณะ, ขณิกมรณะ, สมมติมรณะ)

๓.๒.๑ ระลึกถึงความตายโดยตรง

มรณํ ภวีสฺสตี,

ชีวิตฺนุทฺริยํ อุปจฺฉิชฺชิสฺสตี,

มรณํ มรณํ,

อวสฺสํ มยา มริตพฺพํ,

สพฺเพ สตฺตา **มรณธมฺมา** มรณปริโยसानา มรณํ อนตฺตา.

(สํ.สคาถ. ๑๕/๑๓๓ อัยยิกาสูตร)

๓.๒ วิธีเจริญมรณสติ

๓.๒.๑ ระลึกรถึงความตายโดยตรง

๓.๒.๒ ระลึกรถึงความตายโดยอุปายต่างๆ

(๑) โดยเป็นของน้อย

(๒) โดยกำหนดระยะเวลา

(๓) โดยความไม่อาจต้านทาน

(๔) โดยการเปรียบเทียบกับผู้อื่น

(๕) โดยไม่มีเครื่องหมาย

(๖) โดยมีอันตรายมาก...

๓.๒.๒ ระลึกถึงความตายโดยอุบายต่างๆ

อปฺปมิตฺถํ ภิกฺขเว มนุสฺसानํ อายุ,
คฺมนีโย สมฺปฺราโย, กตฺตพฺพํ กุสลํ,
จริตพฺพํ พุรหฺมจริยํ, นตฺถิ ชาตสฺส อมรณํ.
โย ภิกฺขเว จิรํ ชีวตี, โส วสฺสสฺสํ อปฺปิ วา ภียโย.
(สํ.ส. ๑๕/๑๔๕ ปฐมอายุสฺสูตร)

๓.๒.๒ ระลึกถึงลักษณะความตายโดยอุบายต่างๆ

อรโก สตุถา สาวกานันเ อเวอ ฌมมมึ เทเสตี

“อปุปกั พุราหุมน ชีวิตั มนุสุสานัน ปริตตุตั ลหุกั

พหุทุกขั พหุปายาสั มนุตายั โปทฐพพั,

กตตุตพพั กุสลั, จริตพพั พุรหุมจิริยั,

นตถิ ชาตสุส อมรณั.

(อ.สตุตทก. ๒๓/๗๔ อรกสูตฺร)

๓.๒.๒ ระลึกถึงลักษณะความตายโดยอุบายต่างๆ

(๑) เสวยถาปี พุราหมณ ตินคเค อสุสาวพินทุ สุริเย
อุคคจฉนเต ขิปป์เยว ปฐวิคจฉติ, น จิรฐฐิติกัม โหติ,
เอวเมว โข พุราหมณ อสุสาวพินทุปมํ ชีวิตํ มนุสสานํ
ปริตตํ ลหุกัม พหุทุกขํ พหุปายาสํ มนุตายํ โภทฐพพํ,
กตตพพํ กุสลํ, จริตพพํ พุรหมจริยํ, นตถิ ชาตสุส อมรณํ.

(อ.สตตก. ๒๓/๗๔ อรกสูตร)

๓.๒.๒ ระลึกถึงลักษณะความตายโดยอุบายต่างๆ

(๒) เสยฺยถาปี พุราหฺมณ ฤๅลลมุสฺสีตเก เทเว วสุสนฺเต
อุทกพุพฺพุหํ ชีปฺปิเยว ปฏฺวิคจฺฉติ, น จิรญฺจิตฺกํ โหติ,
เอวเมว โข พุราหฺมณ **อุทกพุพฺพุหฺมํ ชีวิตํ มนุสฺसानํ**
ปริตฺตํ ลหุํ พหุทฺกขํ พหุปาयाสํ มนุตาเย โปทฺธพฺพํ,
กตฺตพฺพํ กุสลํ, จริตพฺพํ พุรหฺมจริยํ, นตฺถิ ชาตสุส อมรณํ.

(อ.สตุตทก. ๒๓/๗๔ อรกสูตฺร)

๓.๒.๒ ระลึกถึงลักษณะความตายโดยอุบายต่างๆ

(๓) เสวยยถาปิ พุราหุมน อุตเก ทณฺฑราชี
ชิปปํเยว ปฏิวิกจฺฉติ, น จิรญฺฉิติกา โหติ,
เอวเมว โข พุราหุมน **อุตเก ทณฺฑราชูปมํ ชีวิตํ มนุสฺसानํ**
ปริตฺตํ ลหุกํ พหุทุกฺขํ พหุปายาสํ มนุตาเย โภทฺธพฺพํ,
กตฺตพฺพํ กุสฺลํ, จริตพฺพํ พุรหุมนจฺริยํ, นตฺถิ ชาตสฺส อมรณํ.

(อ.สตฺตก. ๒๓/๗๔ อรกสฺตร)

๓.๒.๒ ระลึกถึงลักษณะความตายโดยอุบายต่างๆ

(๔) เสยฺยถาปี พุราหมณ นที ปพฺพเตยฺยา ทูรํคมา สีมฺโสตา
หารหารินี. นตฺถิ โส ขโณ วา ลโย วา มุหุตฺโต วา.
ยํ สา ธรตี, อถ โข สา คจฺจเตว วตฺตเตว สนฺทเตว,
เอวเมว โข พุราหมณ นทีปพฺพเตยฺยุปมํ ชีวิตํ มนุสฺसानํ
ปริตตํ ลหุกํ พหุทุกฺขํ พหุปายาสํ มนุตายํ โปทฺธพฺพํ,
กตฺตพฺพํ กุสฺลํ, จริตพฺพํ พุรหมจฺริยํ, นตฺถิ ชาตสฺส อมรณํ.

(อ.สตุตทก. ๒๓/๗๔ อรกสูตฺร)

๓.๒.๒ ระลึกถึงลักษณะความตายโดยอุบายต่างๆ

(๕) เสยฺยถาปี พุราหฺมณ พลฺวา ปุริโส ชิวฺหคฺเค เขฬฺปิณฺฑํ
สณฺณฺหิตฺวา อปฺปกสิเรเนว วเมยฺย,
เอวเมว โข พุราหฺมณ เขฬฺปิณฺฑํ ชีวิตํ มนุสฺसानํ
ปริตฺตํ ลหุํ พหุํทุกขํ พหุํปายาสํ มนุตฺตายํ โภทฺธพฺพํ,
กตฺตพฺพํ กุสฺลํ, จริตฺตพฺพํ พุรหฺมจริยํ, นตฺถิ ชาตฺสฺส อมรณํ.

(อ.สตุตทก. ๒๓/๗๔ อรกสูตฺร)

๓.๒.๒ ระลึกถึงลักษณะความตายโดยอุบายต่างๆ

(๒) เสวยถาปี พุราหมณ ทิวสนุตตเต อโยกฐาเห มंसเปสี
ปกขิตตา ขิปป์เยว ปฏิวิคจจติ, น จิรฐจิติกา โหติ,
เอวเมว โข พุราหมณ **มंसเปสุปมံ มนุสสานันชีวิตं**
ปริตตัม ลหุกัม พหุทุกขัม พหุปายาสัม มนุตายัม โฟทฐพพัม,
กตตพพัม กุสลัม, จริตพพัม พรหมจริยัม, นตถิ ชาตสุส อมรณัม.

(อ.สตตก. ๒๓/๗๔ อรกสูตร)

๓.๒.๒ ระลึกถึงลักษณะความตายโดยอุบายต่างๆ

(๗) เสวยถาปี พุราหมณ คาวี วชฺฌมา อาฆาตน์ นียามานา
ยณฺณเทว ปาท์ อุทฺธรติ, สนฺติเก โหติ วรฺสฺส, สนฺติเก มรณฺสฺส,
เอวเมว โข พุราหมณ คาวีวชฺฌุปมํ ชีวิตํ มนุสฺसानํ
ปริตฺตํ ลหุกํ พหุทฺกขํ พหุปายาสํ มนุตาเย โปทฺธพฺพํ,
กตฺตพฺพํ กุสฺลํ, จริตฺพฺพํ พุรฺหมจริยํ, นตฺถิ ชาตฺสฺส อมรณํ.

(อ.สตฺตก. ๒๓/๗๔ อรฺกสฺตฺร)

๓.๒.๒ ระลึกถึงลักษณะความตายโดยอุบายต่างๆ

เตน โข ปน ภิกฺขเว สมเยน มนุสฺसानํ

สฺญจิวสฺสสทสฺसानิ อายุปฺปมาณํ อโหสิ,

ปณฺจวสฺสสติกกา กุมาริกา อลฺปเตยฺยา อโหสิ.

เตน โข ปน ภิกฺขเว สมเยน มนุสฺसानํ ฉเพฺวาพาธา อเหสิ

สีตํ อุณฺ्हํ ชิคฺจฺฉา ปิปาสา อุจฺจาโร ปสฺสาโว.

(อ.สตุตทก. ๒๓/๗๔ อรทสูตร)

๓.๒.๒ ระลึกถึงลักษณะความตายโดยอุบายต่างๆ

โส หิ นาม ภิกขเว อรโก สตถา เอวံ ทีฆายุกเสสุ มนุสเสสุ
เอวံ จิรญฺจิติเกสุ เอวํ อปฺปาปาเชสุ สาวกานํ เอวํ ฌมมํ
เทเสสฺสตี “อปฺปกํ พุราหมณ ชีวิตํ มนุสฺसानํ ปริตฺตํ ลหุกํ
พหุทุกขํ พหุปายาสํ มนุตายํ โภทฺธพฺพํ, กตฺตพฺพํ กุสลํ,
จริตพฺพํ พุรหมจริยํ, นตฺถิ ชาตฺสฺส อมรณน” ติ.

(อ.สตุตทก. ๒๓/๗๔ อรกสูตฺร)

๓.๒.๒ ระลึกถึงลักษณะความตายโดยอุบายต่างๆ

เอตโรหิ ตัม ภิกฺขเว สมฺมา วทมาโน วเทยฺย

“อปฺปกัม ชีวิตัม มนุสฺसानัม ปริตฺตัม ลหุภกัม พหุภุภุขัม พหุปาयाสํ
มนุตาเย โภทฺธพพํ, กตฺตพพํ กุสฺลํ, จริตพพํ พุรหฺมจิริยํ,
นตฺถิ ชาตสฺส อมรณนุ”ติ.

(อ.สตุตทก. ๒๓/๗๔ อรกสูตฺร)

๓.๒.๒ ระลึกถึงความตายโดยอุบายต่างๆ

- (๑) อุสุสาวพินทุปมํ ชีวิตํ มนุสฺसानํ
- (๒) อุทกพุกพุกฺขุปมํ ชีวิตํ มนุสฺसानํ
- (๓) อุทเก ทณฺฑตราชูปมํ ชีวิตํ มนุสฺसानํ
- (๔) นทีปพุกเตยฺยูปมํ ชีวิตํ มนุสฺसानํ
- (๕) เขฬปิณฺฑูปมํ ชีวิตํ มนุสฺसानํ
- (๖) มํสเปสฺสุปมํ มนุสฺसानํ ชีวิตํ
- (๗) คาวีวชฺฌูปมํ ชีวิตํ มนุสฺसानํ

๓.๒.๒ ระลึกถึงลักษณะความตายโดยอุบายต่างๆ

[๕๘๐] อนิมิตฺตมฺนลฺยาตํ
มจฺจํ อธิ ชีวิตํ
กสิรลฺยจ ปฺริตฺตลฺยจ
ตลฺยจ ทุกฺเขน สลฺลุตํ.

(ขุ.สุ. ๒๕ สัลลสุตฺร)

๓.๒.๒ ระลึกถึงลักษณะความตายโดยอุบายต่างๆ

[๕๘๑] น หิ โส อุปกุกโม อตฺถิ
เยน ชาตา น มียฺยเร
ชรฺมปิ ปตฺวา มรณํ
เอวํธมฺมา หิ ปาณินโน

(ขุ.สุ. ๒๕ สัลลสุตฺต)

๓.๒.๒ ระลึกถึงลักษณะความตายโดยอุบายต่างๆ

[๕๘๒] ผลานมิว ปกุกานํ
ปาโต ปตฺนโต ภยํ
เอวํ ชาตฺวาน มจฺจํ
นิจฺจํ มรณโต ภยํ.

(ขุ.สุ. ๒๕ สัลลสุตฺต)

๓.๒.๒ ระลึกถึงลักษณะความตายโดยอุบายต่างๆ

[๕๘๓] ยถาปี กุมภการสุส
กตา มตฺตีกภาชนา
สพฺเพ เกทปริยนฺตา
เอวํ มจฺจาน ชีวิตฺ.

(ขุ.สุ. ๒๕ สัลลสูตร)

๓.๒.๒ ระลึกถึงลักษณะความตายโดยอุบายต่างๆ

[๕๘๔] ทหฺรฺรา จ มหฺนฺตา จ
เย พาลา เย จ ปณฺทิตา
สพฺเพ มจฺจุวสํ ยนฺตี
สพฺเพ มจฺจุปรายนา.

(ขุ.สุ. ๒๕ สัลลสูตร)

๓.๒.๒ ระลึกถึงความตายโดยอุบายต่างๆ

อปฺปมาเย มนุสฺसानํ หีเพยฺย นํ สุโปริโส
จเรยฺยาทิตฺตสีโสว นตฺถิ มจฺจุสฺส นาคโม.

(สํ.ส. ๑๕/๑๔๕ ปฐมอายุสูตร)

๓.๒.๒ ระลึกถึงความตายโดยอุบายต่างๆ

อจฺจยนฺตึ อโหฺรตฺตา

อายุ ชียติ มจฺจํ

(สํ.ส. ๑๕/๑๔๖ ทุติยอายุสูตร)

ชีวิตํ อุปฺรุชฺฌติ

กุนฺนทีนํว โอตกํ.

๓.๒ วิธีเจริญมรณสติ

๓.๒.๑ ระลึกรถึงความตายโดยตรง

๓.๒.๒ ระลึกรถึงความตายโดยอุปายต่างๆ

(๑) โดยเป็นของน้อย

(๒) โดยกำหนดระยะเวลา

(๓) โดยความไม่อาจต้านทาน

(๔) โดยการเปรียบเทียบกับผู้อื่น

(๕) โดยไม่มีเครื่องหมาย

(๖) โดยมีอันตรายมาก...