

พรหมจรรย์ ๗๘



สุภีร์ ทุมทอง

๒๕ มีนาคม ๒๕๖๑

กรรมฐาน

๑. กายคตาสติ

๒. อานาปานสติ

๓. มรณสติ (๓)

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 สตฺตํ

ตมฺหา ตมฺหา สตฺตนิกาเย จุติ จวนฺตา เภโท อนฺตรธานํ,

มจฺจุ มรณํ กาลกิริยา, ขนฺธานํ เภโท, กเพวรสุส นิกฺเขโป,

ชีวิตินฺทริยสุส อุปฺจฺเฉโท; อิทํ วุจฺจติ ภิกฺขเว มรณํ.

(ที.ม. ๑๐/๓๙๐ มหาสติปัฏฐานสูตร)

(ไม่ใช่ สมุจเฉทมรณะ, ขณิกมรณะ, สมมติมรณะ)

๓.๒.๑ ระลึกถึงความตายโดยตรง

มรณํ ภวิสฺสตี,

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

- (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 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...

๓.๒.๒ ระลึกถึงลักษณะความตายโดยอุบายต่างๆ

เอตฺรหิ ภิกฺขเว โย จิรํ ชีวตี, โส วสฺสสํ อปฺปํ วา ภียโย วา.

วสฺสสํ โข ปน ภิกฺขเว ชีวนฺโต **ตีณิเยว อุตฺตตานิ** ชีวตี :

อุตฺตํ เหมนฺตานํ, อุตฺตํ คิมฺหานํ, อุตฺตํ วสฺसानํ.

ตีณิ โข ปน ภิกฺขเว อุตฺตตานิ ชีวนฺโต **ทฺวาทสเยว มาสสตานิ** ชีวตี:

จตฺตารี มาสสตานิ เหมนฺตานํ, จตฺตารี มาสสตานิ คิมฺหานํ,

จตฺตารี มาสสตานิ วสฺसानํ.

(อ.สตุตฺก. ๒๓/๗๔ อรกสฺสูตร)

๓.๒.๒ ระลึกถึงลักษณะความตายโดยอุบายต่างๆ

ทวาทส โข ปน ภิกฺขเว มาสสตานิ ชีวนุโต

จตุวิสตีเยว อฑฺฒมาสสตานิ ชีวติ :

อฏฺฐฑฺฒมาสสตานิ เหมนุตานํ, อฏฺฐฑฺฒมาสสตานิ คิมหานํ,
อฏฺฐฑฺฒมาสสตานิ วสุสานํ.

จตุวิสตี โข ปน ภิกฺขเว อฑฺฒมาสสตานิ ชีวนุโต

ฉตฺตีสํเยว รตฺตีสหฺสุสานิ ชีวติ: ทวาทส รตฺตีสหฺสุสานิ เหมนุตานํ,
ทวาทส รตฺตีสหฺสุสานิ คิมหานํ, ทวาทส รตฺตีสหฺสุสานิ วสุสานํ.

(อ.สตุตฺก. ๒๓/๗๔ อรฺกสุตฺร)

๓.๒.๒ ระลึกถึงลักษณะความตายโดยอุบายต่างๆ

ฉตฺตีสํ โข ปน ภิกฺขเว รตฺตีสหสฺसानิ ชีวนฺโต

เทวสฺตฺตติยฺเยว ภาตฺตสหสฺसानิ ภูณชฺติ :

จตุวีสฺติ ภาตฺตสหสฺसानิ เหมนฺตานํ,

จตุวีสฺติ ภาตฺตสหสฺसानิ คิมฺหานํ, จตุวีสฺติ ภาตฺตสหสฺसानิ

วสฺसानํ, สทฺธิ มาตุถณฺณาย สทฺธิ ภาตฺตนฺตฺราเยน.

(อ.สตฺตก. ๒๓/๗๔ อรกสฺุตฺร)

๓.๒.๒ ระลึกถึงลักษณะความตายโดยอุบายต่างๆ

ตตริเม **ภตฺตบุตรายา** : กุปีโตปี ภตฺตํ น ภุณฺชติ,
ทุกฺขีโตปี ภตฺตํ น ภุณฺชติ, พฺยาริโตปี ภตฺตํ น ภุณฺชติ,
อุโปสถิโกปี ภตฺตํ น ภุณฺชติ, อลาภเกนปี ภตฺตํ น ภุณฺชติ.

(อ.สตฺตก. ๒๓/๗๔ อรกสฺสูตร)

๓.๒.๒ ระลึกถึงลักษณะความตายโดยอุบายต่างๆ

อิติ โข ภิกขเว มया วสฺสสตายุกสฺส มนุสฺสสฺส อายุปี สงฺขาโต,
อายุปฺปมาณมฺปี สงฺขาตํ, อุตฺตฺปี สงฺขาตา, สํวจฺจราปี สงฺขาตา,
มาสาปี สงฺขาตา, อฑฺฒมาสาปี สงฺขาตา, รตฺตีปี สงฺขาตา,
ทิวาปี สงฺขาตา, ภาตฺตาปี สงฺขาตา, ภาตฺตฺนฺตฺราราปี สงฺขาตา.
(อ.สตุตฺก. ๒๓/๗๔ อรฺกสฺตฺร)

๓.๒.๒ ระลึกถึงลักษณะความตายโดยอุบายต่างๆ

ยัม สตุถารา กรณียัม สาวกานัม หิตะสีนา อนุคมฺปกเณ อนุคมฺปิ
อุปาทาย. กตัม โว ตัม มยา, เอตานิ ภิกฺขเว รุกฺขมุลาณี,
เอตานิ สุนฺดาการานิ, ฌายถ ภิกฺขเว มา ปมาทตถ,
มา ปจฺฉา วิปฺปฏิสารีโน อหฺวตถ, **อยมฺ โว อมฺหากัม อนุสาสนี.**

(อ.สตุตทก. ๒๓/๗๔ อรทสูตฺร)

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

อัยยิกา เม ภนุเต กาลกตา ชินุณา วุฑุฒา มหุลลิกา
อหุคตา วโยอนุปปตฺตา วิสวสุสสติกา ชาติยา.

อัยยิกา โข ปน ภนุเต ปิยา อโหสิ มนาปา.

หตุถิรตเนน เจปหิ ภนุเต ลภยฺยิ

“มา เม อัยยิกา กาลมกาสิ”ติ,

หตุถิรตนํปหิ ทเทยฺยิ “มา เม อัยยิกา กาลมกาสิ”ติ.

(สํ.ส. ๑๕/๑๓๓ อัยยิกาสูตร)

๓.๒.๒ ระลึกถึงความตายโดยอุบายต่างๆ

อสุสฺรตเนน เจปหํ ภนุเต ลภยฺยํ

“มา เม อยฺยิกา กาลมกาสิ”ติ.

อสุสฺรตํปาหํ ทเทยฺยํ “มา เม อยฺยิกา กาลมกาสิ”ติ.

คามวเรน เจปหํ ภนุเต ลภยฺยํ

“มา เม อยฺยิกา กาลมกาสิ”ติ,

คามวรูปหํ ทเทยฺยํ “มา เม อยฺยิกา กาลมกาสิ”ติ.

(สํ.ส. ๑๕/๑๓๓ อัยยิกาสูตร)

๓.๒.๒ ระลึกถึงความตายโดยอุบายต่างๆ

ชนบทน เจปหํ ภานเต ลภยํ

“มา เม อัยิกา กาลมกาสิ”ติ,

ชนบทปหํ ทเทยํ “มา เม อัยิกา กาลมกาสิ”ติ.

อจฺฉริยํ ภานเต, อพฺภูตํ ภานเต,

ยาวสุภาสิตญฺจิทํ ภานเต ภควตา “สพฺเพ สตุตา

มรณมมา มรณปริโยसानา มรณํ อนตฺတာ”ติ.

(สํ.ส. ๑๕/๑๓๓ อัยิกาสูตร)

๓.๒.๒ ระลึกถึงความตายโดยอุบายต่างๆ

เอวเมตํ มหาราช เอวเมตํ มหาราช,
สพฺเพ สตุตา มรณธมฺมา มรณปริโยसानา มรณํ อนตฺตีตา.
เสยฺยถาปี มหาราช ยานิ กานิจิ กุมภการภาชนานิ
อามกานิ เจว ปกุกานิ จ, สพฺพานิ ตานิ
เภทนธมฺมานิ เภทนปริโยसानานิ เภทนํ อนตฺตานิ..

(สํ.ส. ๑๕/๑๓๓ อัยยิกาสูตร)

๓.๒.๒ ระลึกถึงความตายโดยอุบายต่างๆ

สพฺเพ สตฺตา มริสฺสนฺติ มรณนฺตํ หิ ชีวิตํ
ยถากมมํ คมิสฺสนฺติ ปุณฺณปาปผลูปคา
นिरยํ ปापกมฺมนฺตา ปุณฺณกมฺมา จ สุกฺคตี.
ตสฺมา กเรยฺย กลฺยาณํ นิจยํ สมฺปรายิกํ
ปุณฺณานิ ปรโลกสมิ ปติฏฺฐา โหหนฺติ ปาณินํ.

(ส.ส. ๑๕/๑๓๓ อัยยิกาสูตร)

๓.๒.๒ ระลึกถึงความตายโดยอุบายต่างๆ

เอกมนต์ นิสินโน โข ราชา ปเสนทีโกสโล ภควนฺตํ เอตทโวจ
“อตฺถิ นฺุ โข ภนฺเต ชาตสฺส อญฺญตฺร ชรามรณา”ติ.

นตฺถิ โข มหาราช ชาตสฺส อญฺญตฺร ชรามรณา.

เยปี เต มหาราช ขตฺติยมหาสาลา อจฺจมา มหฺทฺธนา มหาโภคา
ปหฺุตชาตฺรฺปรชตา ปหฺุตวิทฺตฺตฺปกรณา ปหฺุตธนฺธญฺญา
เตสมฺปิ ชาตานํ นตฺถิ อญฺญตฺร ชรามรณา.

(สํ.ส. ๑๕/๑๑๔ ชรามรณสูตร)

๓.๒.๒ ระลึกถึงความตายโดยอุบายต่างๆ

เยปี เต มหาราช **พฺรหฺมณฺมหาสาลา..**

คหปติมหาสาลา อชฺฐมา มหฺทฺธนา มหาโภคา

ปฺหฺตชาตฺรฺปรชตา ปฺหฺตวิทฺตฺตฺปกรณา ปฺหฺตธนธญฺญา,

เตสมฺปิ ชาตานํ นตฺถิ อญฺญตฺร ชรามรณา.

เยปี เต มหาราช ภิกฺขุ อรหนฺโต ชีณาสวา วุสิตวณฺโต

กตกรณียา โอิหิตภารา อนฺุปฺตฺตสทตฺถา

ปริกฺขีณภวสญฺโฆชฺนา สมฺมทญฺญา วิมุตฺตา,

เตสมฺปายํ กาโย เกทนธมฺโม นิกฺเขปนธมฺโม.

(สํ.ส. ๑๕/๑๑๔ ชรามรณสูตร)

๓.๒.๒ ระลึกถึงความตายโดยอุบายต่างๆ

ชীরนุติ เว ราชรรถา สุจิตฺตา

อโถ สรรัมปิ ชรํ อุเปติ

สตถฺจ ฌมฺโม น ชรํ อุเปติ

สนฺโต หเว สพฺภิ ปเวทยนฺติ.

(สํ.ส. ๑๕/๑๑๔ ชรามรณสูตร)

๓.๒.๒ ระลึกถึงความตายโดยอุบายต่างๆ

อตฺตทานญฺเจ ปิยํ ชญฺณา น นํ ปาเปณ สํยฺเช

น หิ ตํ สุลภํ โหติ

สุขํ ทุกฺกฏฺฏกาเรนา.

อนฺตเกนาธิปนฺนสฺส

ชหฺโต มานุสํ ภวํ

กึ หิ ตสฺส สกํ โหติ

กิณฺจ อาทาย คจฺฉติ

กิณฺจสฺส อนฺคํ โหติ

ฉายาว อนฺุปายินี.

(สํ.ส. ๑๕/๑๑๕ ปิยสูตร)

๓.๒.๒ ระลึกถึงความตายโดยอุบายต่างๆ

อุโภ ปุณฺณณฺจ ปาปณฺจ ยํ มจฺโจ กุรุเต อีธ
ตํ หิ ตสฺส สกํ โหติ ตณฺจ อาทาย คจฺฉติ
ตณฺจสฺส อนุคํ โหติ ฉายาว อนฺุปายินี
ตสฺมา กเรยฺย กลฺยาณํ นิจยํ สมฺปรายิกํ
ปุณฺณานิ ปรโลกสฺมี ปติฏฺฐา โหนฺติ ปาณินํ.

(สํ.ส. ๑๕/๑๑๕ ปิยสุตฺร)

๓.๒.๒ ระลึกถึงความตายโดยอุบายต่างๆ

อุปนิสัยีชีวิตมปปมายุ

ชรูปนิตสฺส น สนฺติ ตาณา

เอตํ ภยํ มรเณ เปกฺขมาโน

ปฺลฺภณานิ กยิราถ สุขาวหานิ. (เทวดา)

(สํ.ส. ๑๕/๓ อุปนัยสูตร)

๓.๒.๒ ระลึกถึงความตายโดยอุบายต่างๆ

อุปนียติ ชีวิตมปปมายุ

ชรูปนิตสฺส น สนฺติ ตาณา

เอตํ ภยํ มรเณ เปกฺขมาโน

โลกามิสํ ปชเห สนฺติเปกฺโข. (พุทธ.)

(สํ.ส. ๑๕/๓ อุปนียสูตร)

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 ระลึกถึงลักษณะความตายโดยอุบายต่างๆ

[๕๘๔] ทหฺรธา จ มหฺนฺตา จ
เย พาลา เย จ ปณฺทิตา
สพฺเพ มจฺจุวสํ ยนฺติ
สพฺเพ มจฺจุปรายนา.

(ขุ.สุ. ๒๕ สัลลสูตร)