

พรหมจรรย์ ๗๙



สุภีร์ ทุมทอง

๒๒ เมษายน ๒๕๖๑

กรรมฐาน

๑. กายคตาสติ

๒. อานาปานสติ

๓. มรณสติ (๔)

๓.๑ คุณประโยชน์และอานิสงส์

๓.๒ วิธีเจริญมรณสติ

๓.๑ คุณประโยชน์และอานิสงส์

๓.๑.๑ อยู่ไม่ห่างฉาน, ทำตามคำสอนของพระศาสดา

๓.๑.๒ เป็นไปเพื่อนิพพิทา..นิพพาน

๓.๑.๓ ผลอานิสงส์มาก

- (๑) เป็นผู้ไม่ประมาท (๒) ได้ความไม่ยินดีในภพทั้งปวง
- (๓) ละความติดใจในชีวิต (๔) ตีเตียนบาป
- (๕) ไม่มากด้วยการสะสมบริวาร (๖) ละมลทินคือความตระหนี่
- (๗) สะสมอนิจจสัญญา ทำให้ทุกขสัญญา 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 เกโท อนฺตรธานํ,
มจฺจุ มรณํ กาลกิริยา, ขนฺธานํ เกโท, กเพวรสฺส นิกฺখেโป,
ชีวิตินุทฺริยสฺส อฺปจฺเฉโท; อิทํ วุจฺจติ ภิกฺขเว มรณํ.

(ที.ม. ๑๐/๓๙๐ มหาสติปัฏฐานสูตร)

(ไม่ใช่ สมุจเฉทมรณะ, ขณิกมรณะ, สมมติมรณะ)

๓.๒ วิธีเจริญมรณสติ

๓.๒.๑ ระลึกรถึงความตายโดยตรง

๓.๒.๒ ระลึกรถึงความตายโดยอุปายต่างๆ

(๑) โดยเป็นของน้อย

(๒) โดยกำหนดระยะเวลา

(๓) โดยความไม่อาจต้านทาน

(๔) โดยการเปรียบเทียบกับผู้อื่น

(๕) โดยไม่มีเครื่องหมาย

(๖) โดยมีอันตรายมาก

๓.๒.๑ ระลึกถึงความตายโดยตรง

มรณํ ภวีสฺสตี,
ชีวิตฺนุทริยํ อุปจฺฉิขฺชิสฺสตี,
มรณํ มรณํ,
อวสฺสํ มยา มริตพฺพํ,
สพฺเพ สตฺตา มรณธมฺมา มรณปริโยสานา 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 ระลึกถึงลักษณะความตายโดยอุบายต่างๆ

ทหฺร่าปี จ เย วุฑฺฒา
อฑฺฒา เจว ทลิตฺทา จ
ยถาปี กุมฺภการสฺส
ขุฑฺทกณฺจ มหนฺตณฺจ
สพฺพํ เกทปริยนฺตํ

เย พาลา เย จ ปณฺธิตา
สพฺเพ มจฺจุปรายนา.
กตํ มตฺตีกภาชนํ
ยณฺจ ปกุกํ ยณฺจ อามกํ
เอวํ มจฺจานชีวิตํ.

(ที.ม. ๑๐/๑๘๕ มหาปริณิพพานสูตร)

๓.๒.๒ ระลึกถึงลักษณะความตายโดยอุบายต่างๆ

ปริปกโก วโย มยหํ
ปหาย वो कमिसुसामि
อปปมตฺตา สติมนฺโต
สุสมายิตสงฺกปฺปา
โย อิมสฺมิ ฌมฺมวินเย
ปหาย ชาตีสํสาร์

ปริตฺตํ มม ชีวิทํ
กตํ เม สรณฺมตฺตโน.
สุสึลา โหถ ภิกฺขโว
สจิตฺตมนุรกกฺขถ.
อปปมตฺโต วิหสฺสตี
ทูกฺขสฺสนฺตํ กริสฺสตี.

(ที.ม. ๑๐/๑๘๕ มหาปรินิพพานสูตร)

๓.๒.๒ ระลึกถึงลักษณะความตายโดยอุบายต่างๆ

[๕๘๐] อนิมิตฺตมนนฺตฺวา
มจฺจานํ อิท ชีวิตํ
กสิรญฺจ ปริตฺตญฺจ
ตญฺจ ทุกฺเขน สลฺยญฺตํ.

(ขุ.สุ. ๒๕ สัลลสุตฺร)

๓.๒.๒ ระลึกถึงความตายโดยอุบายต่างๆ

สิ่งที่ไม่มีความหมายบอก ๕ ประการ

(๑) ชีวิต

(๒) พยาธิ

(๓) กาล

(๔) สถานที่ตาย

(๕) คติ

๓.๒ วิธีเจริญมรณสติ

๓.๒.๑ ระลึกรถึงความตายโดยตรง

๓.๒.๒ ระลึกรถึงความตายโดยอุปายต่างๆ

(๑) โดยเป็นของน้อย

(๒) โดยกำหนดระยะเวลา

(๓) โดยความไม่อาจต้านทาน

(๔) โดยการเปรียบเทียบกับผู้อื่น

(๕) โดยไม่มีเครื่องหมาย

(๖) โดยมีอันตรายมาก

(๗) พิจารณาชีวิตและความตาย

๓.๒.๒ ระลึกถึงความตายโดยอุบายต่างๆ

กณฺ์ ภาวิตา จ ภิกฺขเว มรณสฺสตี กณฺ์ พหุลีกตา
มหปฺผลา โหติ มหานิสํสา อมโตคธา อมตปริโยสานา.
อิธ ภิกฺขเว ภิกฺขุ ทิวเส นิกฺขนฺเต รตฺติยา ปฏิหิตาย
อิติ ปฏฺิสลฺยจิกฺขติ “พหุกา โข เม ปจฺจยา มรณสฺส,
อหิ วา มํ ทํเสยฺย, สตปที วา มํ ทํเสยฺย,
เตน เม อสฺส กาลกิริยา, โส มมสฺส อนฺตรายो.

(อ.อฏฺฐก. ๒๓/๗๔ ทุติยมรณสฺสตีสูตร)

๓.๒.๒ ระลึกถึงความตายโดยอุบายต่างๆ

วิจฉิโก วา มํ ฅํเสยฺย, อุปกฺขลิตฺวา วา ปปเตยฺยํ,
ภตฺตํ วา เม ภุตฺตํ พยาปชฺเชยฺย, ปีตฺตํ วา เม กุปฺเปยฺย,
เสมฺหํ วา เม กุปฺเปยฺย, สตฺถกา วา เม วาตา กุปฺเปยฺยํ,
มนุสฺสา วา มํ อุปกฺกเมยฺยํ, อมนุสฺสา วา มํ อุปกฺกเมยฺยํ,
เตน เม อสฺส กาลกิริยา, โส มมสฺส อนฺตรายิ”ติ.

(อ.อฏฐก. ๒๓/๗๔ ทุติยมรณัสสทิสสูตร)

๓.๒.๒ ระลึกถึงความตายโดยอุบายต่างๆ

เตน ภิกขเว ภิกขุณา อิติ ปฐิสลฺลจิกฺขิตพฺพํ

“อตฺถิ นฺุ โข เม ปาปกา อกุสลา ฌมฺมา อปฺปหีณา,
เย เม อสฺสุ รตฺตี กาลํ กโรนฺตสฺส อนฺตรายายา”ติ.

(อ.อรรถก. ๒๓/๗๔ ทุติยมรณัสสตีสูตร)

๓.๒.๒ ระลึกถึงความตายโดยอุบายต่างๆ

สเจ ภิกขเว ภิกขุ ปจฺจเวกฺขมาโน เอวํ ชานาติ

“อตฺถิ เม ปาปกา อกุสลา ฌมฺมา อปฺปหีนา,
เย เม อสฺสุ รตฺตี กาลํ กโรนฺตสฺส อนฺตรายายา”ติ.

เตน ภิกขเว ภิกขุณา เตสฺสเถว ปาปกาณํ อกุสลาณํ ฌมฺมาณํ
ปหานาย อธิมตฺโต ฉนฺโท จ วายาโม จ อฺสุสาโห จ
อฺสุโสฬหิ จ อปฺปภูวานิ จ สติ จ สมฺปชจณณจ กรณียํ.

(อ.อรรถก. ๒๓/๗๔ ทุติยมรณัสสติสูตร)

๓.๒.๒ ระลึกถึงความตายโดยอุบายต่างๆ

เสยฺยถาปี ภิกฺขเว อาทิตฺตเจโล วา อาทิตฺตสีโล วา
ตสฺสเสว เจลสฺส วา สีสสฺส วา นิพฺพาปนาย อธิมตฺตํ
ฉนฺทญฺจ วายามญฺจ อุตฺตสาหญฺจ อุตฺโตฬหิญฺจ
อปฺปฏฺฐิวานิญฺจ สติญฺจ สมฺปชจญญญฺจ กเรยฺย.
เอวเมว โข ภิกฺขเว เตन ภิกฺขุณา เตสญฺเณว ปาปกานํ
อกุสลานํ ธมฺมานํ ปหานาย อธิมตฺโต ฉนฺโท จ...

(อ.อรรถก. ๒๓/๗๔ ทุติยมรณัสสทิสสูตร)

๓.๒.๒ ระลึกถึงความตายโดยอุบายต่างๆ

สเจ ปน ภิกฺขเว ภิกฺขุ ปจฺจเวกฺขมาโน เอวํ ชานาติ
“นตฺถิ เม ปาปกา อกุสลา ฌมฺมา อปฺปหีนา,
เย เม อสฺสุ รตฺถิ กาลํ กโรนฺตสฺส อนฺตรายายา”ติ.
เตน ภิกฺขเว ภิกฺขุณา เตเนว ปีติปาโมชฺเชน วิหาตพฺพํ
อโหฺรตฺตานุสึกฺขิณา กุสเลสุ ฌมฺเมสุ.

(อ.อรรถก. ๒๓/๗๔ ทุติยมรณัสสติสูตร)

๓.๒.๒ ระลึกถึงความตายโดยอุบายต่างๆ

อิธ ปณ ภิกฺขเว ภิกฺขุ รตฺติยา นิกฺขนฺตาย ทิวเส ปฏิหิตะ

อิติ ปฏิสณฺจิกฺขติ “พหุกา โข เม ปจฺจยา มรณสฺส,....”

(อ.อรรถก. ๒๓/๗๔ ทุติยมรณสสตีสูตร)

๓.๒ วิธีเจริญมรณสติ

๓.๒.๑ ระลึกรถึงความตายโดยตรง

๓.๒.๒ ระลึกรถึงความตายโดยอุปายต่างๆ

(๑) โดยเป็นของน้อย

(๒) โดยกำหนดระยะเวลา

(๓) โดยความไม่อาจต้านทาน

(๔) โดยการเปรียบเทียบกับผู้อื่น

(๕) โดยไม่มีเครื่องหมาย

(๖) โดยมีอันตรายมาก

(๗) พิจารณาชีวิตและความตาย

๓.๒.๒ ระลึกถึงความตายโดยอุบายต่างๆ

ยวாயํ ภิกฺขเว ภิกฺขุ เอวํ มรณสฺสตี ภาเวตี

“อโห วตาคํ รตฺตินทิวํ ชีเวยฺยํ,

ภควโต สาสนํ มนสิกเรยฺยํ, พหุ วต เม กตมสฺสา”ตี. (๑)

โย จายํ ภิกฺขเว ภิกฺขุ เอวํ มรณสฺสตี ภาเวตี

“อโห วตาคํ ทิวสํ ชีเวยฺยํ,

ภควโต สาสนํ มนสิกเรยฺยํ, พหุ วต เม กตมสฺสา”ตี. (๒)

(อ.อฏฺฐก. ๒๓/๗๓ ปฐมมรณสฺสตีสูตร)

๓.๒.๒ ระลึกถึงความตายโดยอุบายต่างๆ

โย จายํ ภิกฺขเว ภิกฺขุ เอวํ มรณสฺสตี ภาเวตี

“อโห วตาคํ อุปทฺตมทิวสํ ชีเวยฺย,

ภควโต สาสนํ มนสิกเรยฺย, พหุ วต เม กตมสฺสา”ติ. (๓)

โย จายํ ภิกฺขเว ภิกฺขุ เอวํ มรณสฺสตี ภาเวตี

“อโห วตาคํ ตทนฺตรํ ชีเวยฺย, ยทนฺตรํ เอกปิณฺฑปาตํ ภูณฺชามิ,

ภควโต สาสนํ มนสิกเรยฺย, พหุ วต เม กตมสฺสา”ติ. (๔)

(อ.อรรถก. ๒๓/๗๓ ปฐมมรณัสสตีสูตร)

๓.๒.๒ ระลึกถึงความตายโดยอุบายต่างๆ

โย จายัม ภิกฺขเว ภิกฺขุ เอวํ มรณสฺสตี ภาเวตี “อโห วตาคัม
ตทณฺตรํ ชีเวยฺยํ, ยทณฺตรํ อุปทฺตมปิณฺทปาตํ ภูณฺชามิ,
ภควโต สาสนํ มนสิกเรยฺยํ, พหุ วต เม กตมสฺสา”ติ. (๕)

โย จายัม ภิกฺขเว ภิกฺขุ เอวํ มรณสฺสตี ภาเวตี “อโห วตาคัม ตทณฺตรํ
ชีเวยฺยํ, ยทณฺตรํ จตฺตาริ ปณฺจ อาโลเป สงฺขาทิตฺวา อชฺโณหฺรามิ,
ภควโต สาสนํ มนสิกเรยฺยํ, พหุ วต เม กตมสฺสา”ติ. (๖)

(อ.อรรถก. ๒๓/๗๓ ปฐมมรณัสสตีสูตร)

๓.๒.๒ ระลึกถึงความตายโดยอุบายต่างๆ

อิเม วุจฺจนฺติ ภิกฺขเว ภิกฺขุ ปมตฺตา วิหรนฺติ,
ทณฺธํ มรณสฺสตี ภาเวนฺติ อาสวานํ ขยาย.

(อ.อรรถก. ๒๓/๗๓ ปฐมมรณสสทิสสูตร)

๓.๒.๒ ระลึกถึงความตายโดยอุบายต่างๆ

โย จ ขวಾಯํ ภิกฺขเว ภิกฺขุ เอวํ มรณสฺสตี ภาเวตี “อโห วตาคํ
ตทนฺตรํ ชีเวยฺยํ, ยทนฺตรํ เอกํ อาโลปํ สงฺขาทิตฺวา อชฺโณหฺรามิ,
ภควโต สาสนํ มนสิกเรยฺยํ, พหุ วต เม กตมสฺสา”ติ. (๗)

โย จายํ ภิกฺขเว ภิกฺขุ เอวํ มรณสฺสตี ภาเวตี

“อโห วตาคํ ตทนฺตรํ ชีเวยฺยํ,
ยทนฺตรํ อสฺสสิตฺวา วา ปสฺสสามิ, ปสฺสสิตฺวา วา อสฺสสามิ,
ภควโต สาสนํ มนสิกเรยฺยํ, พหุ วต เม กตมสฺสา”ติ. (๘)

(อ.อรรถก. ๒๓/๗๓ ปฐมมรณัสสตีสูตร)

๓.๒.๒ ระลึกถึงความตายโดยอุบายต่างๆ

อิเม วุจฺจนฺติ ภิกฺขเว ภิกฺขุ **อปฺปมตฺตา** วิหรนฺติ,
ติกฺขํ มรณสฺสตี ภาเวนฺติ อาสวานํ ขยาย.

ตสฺมาติห ภิกฺขเว เอวํ สิกฺขิตพฺพํ

“อปฺปมตฺตา วิหริสฺสาม,

ติกฺขํ มรณสฺสตี ภาเวสฺสาม อาสวานํ ขยายา”ติ.

เอวณฺหิ โว ภิกฺขเว สิกฺขิตพฺพํ.

(อ.อรรถก. ๒๓/๗๓ ปฐมมรณัสสตีสสูตร)

สวัสดีครับ