

พรหมจรรย์ ๘๐



สุภีร์ ทุมทอง

๒๗ พฤษภาคม ๒๕๖๑

กรรมฐาน

๑. กายคตาสติ

๒. อานาปานสติ

๓. มรณสติ (๕)

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, กเพวรสุส นิกฺখেโป,
ชีวิตินุทริยสุส อุปฺจเฉทโ; อิทํ วุจฺจติ ภิกฺขเว มรณํ.

(ที.ม. ๑๐/๓๙๐ มหาสติปัฏฐานสูตร)

(ไม่ใช่ สมุจเฉทมรณะ, ขณิกมรณะ, สมมติมรณะ)

๓.๒.๑ ระลึกถึงความตายโดยตรง

มรณํ ภวีสฺสตี,
ชีวิตินุทริยํ อุปจฺฉิขชีสฺสตี,
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

(๗) พิจารณาชีวิตและความตาย

๓.๒.๒ ระลึกถึงความตายโดยอุบายต่างๆ

ตสฺมา หิ สิกฺเขถ อีธว ชนฺตุ
ยงฺกิลฺลิจิ ชลฺลว วิสมนฺติ โลเก
น ตสฺส เหตุ วิสมํ จเรยฺย
อปฺปณฺหิทํ ชีวิตมาหุ อีรา.

(ขุ.ม. ๒๙/๑๐ กุหฺฏฐกสูตรตนิทเทศ)

๓.๒.๒ ระลึกถึงความตายโดยอุบายต่างๆ

ชีวิตนุติ : อายุ จิตติ ยปนา ยาปนา อิริยนา

วตฺตนา ปาลนา ชีวํ ชีวิตินุทริยํ

อปิจ ทฺวึหิ การณฺเหหิ อปฺปกํ ชีวํ :

จิตฺติปริตฺตตาย วา อปฺปกํ ชีวํ,

สรสปริตฺตตาย วา อปฺปกํ ชีวํ.

(ขุ.ม. ๒๙/๑๐ กุหฺฏฐกสูตรนันทเทส)

๓.๒.๒ ระลึกถึงความตายโดยอุบายต่างๆ

กถํ จิตฺติปริตฺตตตาย อปฺปํ ชีวิตํ.

อดีตเต จิตฺตกฺขณํ ชีวิตฺถ, น ชีวติ, น ชีวิสฺสตี,
อนาคเต จิตฺตกฺขณํ ชีวิสฺสตี, น ชีวติ, น ชีวิตฺถ,
ปัจจุปปนเน จิตฺตกฺขณํ ชีวติ, น ชีวิตฺถ, น ชีวิสฺสตี.

ชีวิตํ อตฺตภาโว จ

สุขทุกฺขา จ เกวลา

เอกจิตฺตสมายุตฺตา

ลหุโส วตฺตเต ขโณ.

(ขุ.ม. ๒๙/๑๐ คุณัฏฐกสูตรตนิทเทศ)

๓.๒.๒ ระลึกถึงความตายโดยอุบายต่างๆ

นิพพุตตานนฺจ ฌมฺมานํ	ภงฺโก เนสํ ปุรฺกขโต
ปโลกธมฺมา ติฏฺฐนฺติ	ปุราณหิ อมิสฺสีตา.
อทสฺสนโต อายนฺติ	ภงฺกา คจฺฉนฺติ ทสฺสนํ
วิชฺชุปาโทว อากาเส	อุปฺปชฺชนฺติ วยนฺติ.

(ขุ.ม. ๒๙/๑๐ คุหฺฏฐกสูตรตนิทเทศ)

๓.๒.๒ ระลึกถึงความตายโดยอุบายต่างๆ

กถํ สรสปริตตตาย อปฺปกํ ชีวิตํ.

อสุสาสุปนินฺนํ ชีวิตํ ปสุสาสุปนินฺนํ ชีวิตํ,
อสุสาสปสุสาสุปนินฺนํ ชีวิตํ, มหาภูตูปนินฺนํ ชีวิตํ,
กพพิงการาหารูปนินฺนํ ชีวิตํ, อุตฺมูปนินฺนํ ชีวิตํ,
วิญญาณูปนินฺนํ ชีวิตํ, มุลมปิ อิมสํ ทุพฺพลํ,
ปุพฺพเหตุปิ อิมสํ ทุพฺพลา, เยปิ ปจฺจยา เตปิ ทุพฺพลา,
เยปิ ปภาวิกา เตปิ ทุพฺพลา, สหภูมิ อิมสํ ทุพฺพลา,
(ขุ.ม. ๒๙/๑๐ คุหฺฏฐกสูตรตนิทเทศ)

๓.๒.๒ ระลึกถึงความตายโดยอุบายต่างๆ

สมปโยคปิ อิเมสํ ทุพฺพลา, สหชาปิ อิเมสํ ทุพฺพลา,
 ยापิ ปโยชิกา, สาปิ ทุพฺพลา,
 อณฺณมณฺณํ อิเม นิจุจฺตุพฺพลา, อณฺณมณฺณํ อนวฏฺฐิตา อิเม,
 อณฺณมณฺณํ ปรีปาตยนฺติ อิเม, อณฺณมณฺณสฺส หิ นตฺถิ ตายิตา,
 น จापิ จเปนฺติ อณฺณมณฺณมิเม, โยปิ นิพฺพตฺตโก โส น วิชฺชติ.
 (ขุ.ม. ๒๙/๑๐ คຸหັฎฐกສຸຕຕນິທເທສ)

๓.๒.๒ ระลึกถึงความตายโดยอุบายต่างๆ

อปัจจ จาตุมฺมหาราชิกานํ เทวานํ ชีวิตํ อุปาทาย
มนุสฺसानํ อปฺปกํ ชีวิตํ, ปรีตฺตํ ชีวิตํ, โลกํ ชีวิตํ, ขณิกํ ชีวิตํ,
ลหุกํ ชีวิตํ, อิตฺตรํ ชีวิตํ, อนทฺธนียํ ชีวิตํ, น จิรญฺจิติกํ ชีวิตํ,
ดาวตฺตีสานํ เทวานํ... ยามานํ เทวานํ... ตฺสิตานํ เทวานํ...
นิมฺมานรตฺตํ เทวานํ... ปฺรนิมฺมิตฺตวสฺวตฺตํ เทวานํ...
พฺรหฺมกายิกานํ เทวานํ ...

(ขุ.ม. ๒๙/๑๐ คุณุญฺญกสฺสุตตนิทเทส)

๓.๒.๒ ระลึกถึงความตายโดยอุบายต่างๆ

[๑๙] อรุโศก ตจํ ชินฺนํ หิตฺวา คจฺฉติ สมนํ
 เหวํ สรีเร นิพฺโปเค เปเต กาลกเต สตี.

[๒๐] ทฤษฎีมานโน น ชานาติ ภาตึนํ ปรีเทวิทํ
ตสฺมา เอตํ น โสจามิ คโต โส ตสฺส ยา คติ.

(ขุ.ชา. ๒๗/๑๐ อรรถชาดก) (พราหมณ์พระโพธิสัตว์)

๓.๒.๒ ระลึกถึงความตายโดยอุบายต่างๆ

[๒๑] อนวฺหิโต ตโต อาคา อนนฺนุญญาโต อีโต คโต
ยถาคโต ตถา คโต ตตฺถ กา ปรีเทวนา.

[๒๒] พยฺหมาโน น ชานาติ ณาตีนํ ปรีเทวิตํ
ตสฺมา เอตํ น โสจามิ คโต โส ตสฺส ยา คติ.

(ขุ.ชา. ๒๗/๑๐ อุรคชาดก) (นางพราหมณี)

๓.๒.๒ ระลึกถึงความตายโดยอุบายต่างๆ

- [๒๓] สเจ โรเท กิสา อสุสํ ตสุสา เม ก็ ผลํ สียา
 ฌาติमितฺตสุหฺขชานํ ภียโย โน อรตี สียา.
- [๒๔] ทยฺหมาโน น ชานาติ ฌาตีนํ ปริเทวิทํ
 ตสุมา เอตํ น โสจามิ คโต โส ตสุส ยา คติ.

(ขุ.ชา. ๒๗/๑๐ อุรคชาดก) (น้องสาว)

๓.๒.๒ ระลึกถึงความตายโดยอุบายต่างๆ

- [๒๕] ยถาปี ทารโก จนุหํ คจฺจนฺตํ อนุโรทติ
 เอวํ สมฺปทเมเวตํ โย เปตมฺนุโสจติ.
- [๒๖] ทยฺหมาโน น ชานาติ ญาตีนํ ปริเทวิทํ
 ตสฺมา เอตํ น โสจามิ คโต โส ตสฺส ยา คติ.

(ขุ.ชา. ๒๗/๑๐ อุรคชาดก) (ภรรยา)

๓.๒.๒ ระลึกถึงความตายโดยอุบายต่างๆ

[๒๗] ยถาปิ อุทกกุมฺโภ
เอวํ สมฺปทเมเวตํ

[๒๘] ทยฺหมาโน น ชานาติ
ตสฺมา เอตํ น โสจามิ

(ขุ.ชา. ๒๗/๑๐ อรรถชาดก) (สาวใช้)

ภินฺโน อปฺปฏิสนฺธิโย
โย เปตมฺนุโสจติ.

ญาตีนํ ปริเทวิทํ
คโต โส ตสฺส ยา คติ.

สวัสดีครับ