

# พรหมจรรย์ ๘๑



สุภีร์ ทุมทอง

๒๔ มิถุนายน ๒๕๖๑

# กรรมฐาน

๑. กายคตาสติ

๒. อานาปานสติ

๓. มรณสติ

๔. พุทธธานุสสติ

๔.๑ คุณประโยชน์และอานิสงส์

๔.๒ วิธีเจริญพุทธธานุสสติ

# ๔.๑.๑ ชื่อว่าไม่ทิ้งงานและทำตามคำสอนของพระศาสดา

พุทฺธานุสฺสตี ภาเวตี... ฌมฺมานุสฺสตี ภาเวตี...  
สํฆานุสฺสตี ภาเวตี... สีลानุสฺสตี ภาเวตี ...  
จาคานุสฺสตี ภาเวตี... เทวตานุสฺสตี ภาเวตี ...  
อานาปานสติ ภาเวตี... มรณสติ ภาเวตี ...  
กายคตาสตี ภาเวตี... อุปสมมานุสฺสตี ภาเวตี.(๙๒-๑๐๑)  
(อ.เอกก. ๒๐ แสดงธรรมภาคปฏิบัติ ๑๘๑ ประการ)

## ๔.๑.๑ ชื่อว่าไม่ทิ้งงานและทำตามคำสอนของพระศาสดา

อัยมฺ วุจฺจติ ภิกฺขเว ภิกฺขุ อริตฺตชฺฌาโน วิหฺรติ

สตุฏฺฐาสนกโร โอวาทปฏิกโร

อโมหํ รฏฺฐปิณฺฑํ ภูณฺชติ.

โก ปน วาโท, เย นํ พหุสฺสีกโรนฺติ.

(อ.เอกก. ๒๐ แสดงธรรมภาคปฏิบัติ ๑๘๑ ประการ)

## ๔.๑.๒ เป็นไปเพื่อเบื้อหน้ายโดยส่วนเดียว..นิพพาน

เอกธมฺโม ภิกฺขเว ภาวฺโตะ พหุสฺสึกฺโตะ เอกนฺตนิพพิทาย  
วิราคาย นิโรธาย อุปสมาย อภิญญาย สมฺโพธาย  
นิพฺพานาย สํวตฺตติ. กตฺโม เอกธมฺโม. พุทฺธานุสฺสติ...,  
ธมฺมานุสฺสติ... สัมมานุสฺสติ... สीलानุสฺสติ...  
จาคานุสฺสติ... เทวตานุสฺสติ... อานาปานุสฺสติ...  
มรณสฺสติ... กายคตาสติ... อุปสมานุสฺสติ.

(อ.เอกก. ๒๐/๒๙๖-๗)

## ๔.๑.๓ เป็นธรรมที่ควรเจริญ

กตเม ฉ ฌมา ภาเวตพพา. ฉ อนุสฺสตีฏฺฐานานิ.

พุทฺธานุสฺสตี ฌมานุสฺสตี สัมมานุสฺสตี

สีลानุสฺสตี จาคานุสฺสตี เทวตานุสฺสตี.

อิเม ฉ ฌมา ภาเวตพพา.

(ที.ปา. ๑๑/๓๕๖ ทสุตตรสูตร)

## ๔.๑.๓ เป็นธรรมที่ควรเจริญ

ราคสูส ภิกฺขเว อภิญญา ฉ ฌมา ภาเวตพฺพา.

กตเม ฉ. พุทธานุสฺสตี ฌมานุสฺสตี สมนานุสฺสตี

สีลานุสฺสตี จาคานุสฺสตี เทวตานุสฺสตี.

ราคสูส ภิกฺขเว อภิญญา อิม ฉ ฌมา ภาเวตพฺพา.

(อ.ฉก. ๒๒/๑๔๑ ราคเปยฺยาล)

## ๔.๑.๓ เป็นธรรมชาติที่ควรเจริญ

[๑๔๓-๑๖๙] รากษส ภิกขเว ปริณาย .. ปริกขาย .. ปหานาย ...  
ขาย .. วยาย .. วิศวาย .. นีโรธาย .. จาคาย .. ปฏินิสสัคคาย.  
อิเม ฉ ฌมา ภาเวตพพา.

[๑๗๐-๖๔๙] โทสส ฯเปฯ โมหสส ฯเปฯ โภธสส ฯเปฯ  
อุปนาหสส ฯเปฯ มกขสส ฯเปฯ ปฬาสส ฯเปฯ  
อิสสาย ฯเปฯ มจจริยสส ฯเปฯ มายาย ฯเปฯ  
สาเจยยสส ฯเปฯ ฌมภสส ฯเปฯ สารมภสส ฯเปฯ  
มานสส ฯเปฯ อติมานสส ฯเปฯ มทสส ฯเปฯ ปมาทสส ฯเปฯ...  
(อ.ฉก. ๒๒ รากเปยยาล)



## ๔.๑.๔ เป็นเครื่องอยู่โดยมากของอริยสาวก

โย โส มหานาม อริยสาวโก อาคตผลโ วิญญาตสาสนโน,  
โส อิมินา วิหารเณ พหุลํ วิหริตี.

อิธ มหานาม อริยสาวโก **ตถาคตํ** **อนุสฺสรตี**

“อิติปิ โส ภควา อรหํ สมมาสมพุทฺโธ วิชชาจรรณสมปนฺโน  
สุคโต โลกวิทู อนุตฺตโร ปุริสทมฺมสารถิ  
สตถา เทวมนุสฺसानํ พุทฺโธ ภควา”ตี.

(อ.ฉก.ก. ๒๒/๑๐ มหานามสูตร)

## ๔.๑.๔ เป็นเครื่องอยู่โดยมากของอริยสาวก

ยสฺมี มหานาม สมเย อริยสาวโก ตถาคตํ อนุสฺสรตี,  
เนวสฺส ตสฺมี สมเย รากปริยฺญจิตํ จิตฺตํ โหตี,  
น โทสปริยฺญจิตํ จิตฺตํ โหตี, น โมหปริยฺญจิตํ จิตฺตํ โหตี,  
อุชฺศตเมวสฺส ตสฺมี สมเย จิตฺตํ โหตี ตถาคตํ อารพฺภ.  
อุชฺศตจิตฺโต โข ปน มหานาม อริยสาวโก ลภตี อตฺถเวทํ,  
ลภตี ฌมฺมเวทํ, **ลภตี ฌมฺมุปสณฺหิตํ ปามุชฺชํ,**

(อ.ฉก.ก. ๒๒/๑๐ มหานามสูตร)

## ๔.๑.๔ เป็นเครื่องอยู่โดยมากของอริยสาวก

ปมุตตสฺส ปีติ ชายติ, ปีติมนสฺส กาโย ปสฺสมภติ,  
ปสฺสทฺธกาโย สุขํ เวทยติ, สุขิโน จิตฺตํ สมာธียติ.

อัยํ วุจฺจติ มหานาม อริยสาวโก วิสมคตาย

ปชาย สมปฺปตฺโต วิหฺรติ,

สพฺยาปชฌมาย ปชาย อพฺยาปชโณ วิหฺรติ,

**ธมฺมโสฺตํ** **สมาปนฺโน** พุทฺธานุสฺสตี ภาเวติ. (๑)

(อ.ฉก.ก. ๒๒/๑๐ มหานามสูตร)

## ๔.๑.๔ เป็นเครื่องอยู่โดยมากของอริยสาวก

ปุณ จปรํ มหานาม อริยสาวโก ฌมมํ อนุสฺสรตี..

ปุณ จปรํ มหานาม อริยสาวโก สัมมํ อนุสฺสรตี..

ปุณ จปรํ มหานาม อริยสาวโก สัมมํ อนุสฺสรตี..

ปุณ จปรํ มหานาม อริยสาวโก อตฺตโน สีลานิ อนุสฺสรตี..

ปุณ จปรํ มหานาม อริยสาวโก อตฺตโน จาคํ อนุสฺสรตี..

ปุณ จปรํ มหานาม อริยสาวโก เทวตานุสฺสตี ภาเวตี..

(อ.ฉก.ก. ๒๒/๑๐ มหานามสูตร)

## ๔.๑.๕ ทำให้จิตออกจากกามคุณ

ฉยิมานิ ภิกฺขเว อนุสฺสตีฏฺฐานานิ. กตมานิ ฉ.  
อิธ ภิกฺขเว อริยสาวโก ตถาคตํ อนุสฺสรตี  
“อิตีปิ โส ภควา .. สตถา เทวมนุสฺसानํ พุทฺโธ ภควา”ติ.  
ยสฺมี ภิกฺขเว สมเย อริยสาวโก ตถาคตํ อนุสฺสรตี,  
เนวสฺส ตสฺมี สมเย รากปรียุญฺจิตํ จิตฺตํ โหติ,  
น โทสปรียุญฺจิตํ จิตฺตํ โหติ, น โมหปรียุญฺจิตํ จิตฺตํ โหติ,  
(อ.ฉก.ก. ๒๒/๒๕ อนุสสตีฏฐานสูตร)

## ๔.๑.๕ ทำให้จิตออกจากกามคุณ

อุชุกตเมวสุส ตสมิ สมเย จิตฺตํ โหติ,

นิกฺขนฺตํ มุตฺตํ วุฏฺฐิตํ เคนฺมหา.

เคโธติ โข ภิกฺขเว ปณฺจนเนตฺตํ กามคฺคฺณานํ อธิวจฺนํ.

อิทมปิ โข ภิกฺขเว อารมฺมณํ กริตฺวา

เอวมิเชกฺจฺเจ สตฺตา วิสุชฺฌนฺติ,..

(อ.ฉก. ๒๒/๒๕ อนุสสติฐานสูตร)

## ๔.๑.๖ อยู่กับผู้ประเสริฐ

กถณฺจ วิสาเฆ อุปกุกิลิฏฺฐสฺส จิตฺตสฺส อุปกุกเมน  
ปริโยทปนา โหติ. อิทฺ วิสาเฆ อริยสาวโก  
ตถาคตํ อนุสฺสรตี “อิติปิ โส ภควา ... พุทฺโธ ภควา”ติ.  
ตสฺส ตถาคตํ อนุสฺสรโต จิตฺตํ ปสฺสีหติ,  
ปามุชฺชํ อุปฺปชฺชติ, เย จิตฺตสฺส อุปกุกิลเสสา, เต ปหฺยันตี.  
(อ.ติก. ๒๐/๗๑ อุโปสถสูตร)

## ๔.๑.๖ อยู่กับผู้ประเสริฐ

อัยมฺ วุจฺจติ วิสาখে อริยสาวโก **พฺรหฺมโปสถํ** อุปวสติ,  
พฺรหฺมณา สหฺธิํ สํวสติ, พฺรหฺมณฺจสฺส อารพฺภ จิตฺตํ ปสฺสีทติ,  
ปามุชฺชํ อุปฺปชฺชติ, เย จิตฺตสฺส อุปกฺกิลเสสา, เต ปหฺียนนฺติ.  
เอวํ โข วิสาখে อุปกฺกิลิฏฺฐสฺส จิตฺตสฺส  
อุปกฺกเมนฺน ปริโยทปนา โหติ.

(อ.ติก. ๒๐/๗๑ อุโปสถสูตร)



## ๔.๑.๗ ละความกลัวได้

สเจ ตุมหากัม ภิกฺขเว อรณฺณคตํ ภา รุกฺขมูลคตํ ภา  
สุณฺณาการคตํ ภา อุปฺปชฺเชยฺย ภยํ ภา ฉมฺภิตตํ ภา  
โลมฺหฺโส ภา, มเมว ตสฺมี สมเย อนุสฺสเรยฺยาถ  
“อิติปิ โส ภควา อรหํ ... พุทฺโธ ภควา”ติ.

มมํ หิ โว ภิกฺขเว อนุสฺสรตํ ยมฺภวิสฺสตี **ภยํ ภา**  
**ฉมฺภิตตํ ภา** โลมฺหฺโส ภา, โส ปหฺยิสฺสตี.

(สํ.สคาถ. ๑๕/๒๔๙ ฐคคสูตร)

## ๔.๑.๗ ความสะดวกแล้วได้

โน เจ มํ อนุสฺสเรยฺยาถ, อถ ฌมมํ อนุสฺสเรยฺยาถ..

โน เจ ฌมมํ อนุสฺสเรยฺยาถ, อถ สํขํ อนุสฺสเรยฺยาถ..

สํขํ หิ โว ภิกฺขเว อนุสฺสรตํ ยมฺภาวิสฺสตี

ภยํ วา ฉมฺภิตตฺตํ วา โลมหํโส วา, โส ปหียิสฺสตี.

ตํ กิสฺส เหตุ. ตถาคโต หิ ภิกฺขเว อรหํ สมฺมาสมฺพุทฺโธ

วितฺธาโค วิตฺโทโส วิตฺโมโห **อภีรํ อจฺฉมฺภี อนุตฺราสี อปฺลาयी.**

(สํ.สคาถ. ๑๕/๒๔๙ ฐคคสุตฺร)

## ๔.๑.๗ ละความกลัวได้

อรณฺเณ รุกฺขมฺมุเล วา  
อนุสฺสเรถ สมฺพุทฺธํ  
โน เจ พุทฺธํ สเรยฺยาถ  
อถ ฅมฺมํ สเรยฺยาถ  
โน เจ ฅมฺมํ สเรยฺยาถ  
อถ สํฆํ สเรยฺยาถ  
เอวํ พุทฺธํ สรณฺตานํ  
ภยํ วา ฉมฺภิตตฺตํ วา

สุภฺณวาคาเรว ภิกฺขโว  
ภยํ ตุมฺหาก โน สียา.  
โลกเชฏฺฐํ นราสภํ  
นियฺยานิกํ สุเทสีตํ.  
นियฺยานิกํ สุเทสีตํ  
ปฺปุลฺลน กฺเขตฺตํ อนฺุตฺตรํ.  
ฅมฺมํ สํฆนฺจ ภิกฺขโว  
โลมหนฺโส น เหสฺสตี.

(สํ.สคาถ. ๑๕/๒๔๙ ฐชคคสูตร)

สวัสดีครับ