

พรหมจรรย์ ๙๐



สุภีร์ ทุมทอง

๒๘ เมษายน ๒๕๖๒

กรรมฐาน

๑. กายคตาสติ

๒. อานาปานสติ

๓. มรณสติ

๔. พุทธานุสสติ

๕. ัมมานุสสติ

๕.๑ ความสำคัญ คุณค่า และอานิสงส์

๕.๒ วิธีเจริญัมมานุสสติ

ธัมมานุสสติ

(๑) สุวากุขาโต ภคฺวตา ธมฺโม.

(๒) สนฺทิฏฺฐิโก (๓) อกาลิโก (๔) เอหิปสฺสีโก

(๕) โอปนียิโก (๖) ปจฺจตฺตํ เวทิตพฺโพ วิญญูหิ.

๕.๑ ความสำคัญ คุณค่า และอานิสงส์

- ๕.๑.๑ เชื่อว่าไม่ท้งฆานและทำตามคำสอนของพระศาสดา
- ๕.๑.๒ เป็นไปเพื่อเบือหน่ายโดยส่วนเดียว..นิพพาน
- ๕.๑.๓ เป็นธรรมที่ควรเจริญ
- ๕.๑.๔ เป็นเครื่องอยู่โดยมากของอริยสาวก
- ๕.๑.๕ ทำให้จิตออกจากกามคุณ
- ๕.๑.๖ เข้าอยู่กับธรรม
- ๕.๑.๗ ละความกลัวได้
- ๕.๑.๘ ควรอนุเคราะห์แนะนำกัน
- ๕.๑.๙ หวังบุญกุศลนำสุขมาให้

๕.๑ ความสำคัญ คุณค่า และอานิสงส์

๕.๑.๑๐ วิบากเลิศเกิดแก่ผู้เลื่อมใส

๕.๑.๑๑ อมนุษย์ไม่ทำร้าย

๕.๑.๑๒ เป็นที่เคารพของพระพุทธเจ้า

๕.๑.๑๓ เป็นพระศาสดา

๕.๑.๑๔ เรียนธรรมไวชาติถัดไปบรรลุเร็ว

๕.๑.๑๕ เป็นเหตุแห่งวิมุตติ

๕.๑.๑๖ ทำให้กิเลสสงบ

๕.๑.๑๗ ทำที่สุดแห่งทุกข์

๕.๑.๑ เชื่อว่าไม่ท้อถอยและทำตามคำสอนของพระศาสดา

พทุธานุสฺสตี ภาเวติ... ฌมฺมานุสฺสตี ภาเวติ...

สํฆานุสฺสตี ภาเวติ... สีลานุสฺสตี ภาเวติ ...

จาคานุสฺสตี ภาเวติ... เทวตานุสฺสตี ภาเวติ ...

อานาปานสตี ภาเวติ... มรณสตี ภาเวติ ...

กายคตาสตี ภาเวติ... อุปสมมานุสฺสตี ภาเวติ.(๙๒-๑๐๑)

(อ.เอกก. ๒๐ แสดงธรรมภาคปฏิบัติ ๑๘๑ ประการ)

๕.๑.๑ เชื่อว่าไม่ท้อถอยและทำตามคำสอนของพระศาสดา

อัยมฺ วุจฺจติ ภิกฺขเว ภิกฺขุ อริตฺตชฺฌาโน วิหฺรติ

สตุฏฺฐาสนกโร โอวาทปฏิกโร

อโมฆํ รฏฺฐปิณฺฑํ ภูณฺชติ.

โก ปน วาโท, เย นํ พหุสฺสีกโรนฺติ.

(อ.อ.ก. ๒๐ แสดงธรรมภาคปฏิบัติ ๑๘๑ ประการ)

๕.๑.๒ เป็นไปเพื่อเป้าหมายโดยส่วนเดียว..นิพพาน

เอกธมฺโม ภิกฺขเว ภาวีโต พหุลีกโต เอกนฺตนิพพิทาย
วิราคาย นิโรธาย อุปสมาย อภิญญาย สมฺโพธาย
นิพฺพานาย สํวตฺตติ. กตฺโม เอกธมฺโม. พุทฺธานุสฺสติ..
ธมฺมานุสฺสติ... สัมมานุสฺสติ... สीलानุสฺสติ...
จาคานุสฺสติ... เทวตานุสฺสติ... อานาปานุสฺสติ...
มรณสฺสติ... กายคตาสติ... อุปสมมานุสฺสติ.

(อ.เอกก. ๒๐/๒๙๖-๗)

๕.๑.๓ เป็นธรรมที่ควรเจริญ

กตเม ฉ ธมฺมา ภาเวตพฺพา. ฉ อนุสฺสตีฏฺฐานานิ.

พุทฺธานุสฺสตี ธมฺมานุสฺสตี สัมมานุสฺสตี

สีลानุสฺสตี จาคานุสฺสตี เทวตานุสฺสตี.

อิเม ฉ ธมฺมา ภาเวตพฺพา.

(ที.ปา. ๑๑/๓๕๖ ทสุตตรสูตร)

๕.๑.๓ เป็นธรรมที่ควรเจริญ

ราคสฺส ภิกฺขเว อภิญฺญา น ฌมฺมา ภาเวตฺตพฺพา.

กตเม น. พุทฺธานุสฺสตี ฌมฺมานุสฺสตี สัมมานุสฺสตี

สีลानุสฺสตี จาคานุสฺสตี เทวตานุสฺสตี.

ราคสฺส ภิกฺขเว อภิญฺญา อีเม น ฌมฺมา ภาเวตฺตพฺพา.

(อ.ฉก. ๒๒/๑๔๑ ราคเปยฺยาล)

๕.๑.๓ เป็นธรรมที่ควรเจริญ

[๑๔๓-๑๖๙] รากสฺส ภิกฺขเว ปริณาย .. ปริกฺขาย ..
ปหานาย ...ขาย .. วาย .. วิราคาย .. นิโรธาย .. จาคาย ..
ปฏินิสฺสคฺคาย อิมे ฉ ฌมา ภาเวตพฺพา.

[๑๗๐-๒๔๙] โทสสฺส ... โมหสฺส ... โภธสฺส ... อุปนาหสฺส...
มกฺขสฺส... ปฬาสสฺส... อีสฺสาย... มจฺฉริยสฺส... มายาย...
สาเจยฺยสฺส... ฌมฺภสฺส ... สารมฺภสฺส ... มานสฺส... อติมานสฺส...
มทสฺส... ปมาทสฺส...

(อ.ฉก. ๒๒ รากเปยยาล)

๕.๑.๔ เป็นเครื่องอยู่โดยมากของอริยสาวก

โย โส มหानาม อริยสาวโก อาคตผล วิญญาตสาสนโน,
โส อมินา วิหาเรน พหุลํ วิหระติ.

อิธ มหานาม อริยสาวโก ตถาคตํ अनुसฺสรติ...

(อ.ฉก.ก. ๒๒/๑๐ มหานามสูตร)

๕.๑.๔ เป็นเครื่องอยู่โดยมากของอริยสาวก

ปุณ จปรํ มหानาม อริยสาวโก **ธมมํ อนุสฺสเรตี**

“สุวากุขาโต ภควตา ธมโม สนฺติภฺนุจฺจโก อกาลิโก
เอหิปสฺสึโก โอปนียิโก ปจฺจตฺตํ เวทิตพฺโพ วิญญูหิ”ติ.

ยสฺมึ มหานาม สมเย อริยสาวโก ธมมํ อนุสฺสเรตี,
เนวสฺส ตสฺมึ สมเย รากปฺริยฺภฺนุจฺจิตํ จิตฺตํ โหติ,

น โทสปฺริยฺภฺนุจฺจิตํ จิตฺตํ โหติ,

น โมหปฺริยฺภฺนุจฺจิตํ จิตฺตํ โหติ,

(อ.ฉก.ก. ๒๒/๑๐ มหานามสูตร)

๕.๑.๔ เป็นเครื่องอยู่โดยมากของอริยสาวก

อุชุกตเมวสุส ตสฺมึ สมเย จิตฺตํ โหติ ฌมฺมํ อารพฺภ.
อุชุกตจิตฺโต โข ปน มหานาม อริยสาวโก ลภติ อตฺถเวทํ,
ลภติ ฌมฺมเวทํ, ลภติ ฌมฺมุปสณฺหิตํ ปามุชฺชํ,
ปมฺพิตสุส ปีติ ชายติ, ปีติมนสฺส กาโย ปสฺสมภติ,
ปสฺสทฺธกาโย สุขํ เวทยติ, สุขีโน จิตฺตํ สมาธิยติ.

(อ.ฉก. ๒๒/๑๐ มหานามสูตร)

๕.๑.๔ เป็นเครื่องอยู่โดยมากของอริยสาวก

อัยมฺ วุจฺจติ มหานาม อริยสาวโก วิสมคตาย ปชาย
สมปฺปตฺโต วิหฺรติ,
สพฺยาปชฌาย ปชาย อพฺยาปชโณ วิหฺรติ,
ธมฺมโสํธํ สmapนฺโน ธมฺมานุสฺสตี ภาเวติ. (๒)

(อ.ฉก. ๒๒/๑๐ มหานามสูตร)

๕.๑.๔ เป็นเครื่องอยู่โดยมากของอริยสาวก

ปุณ จปรํ มหานาม อริยสาวโก สัมมิ อนุสฺสรติ..

ปุณ จปรํ มหานาม อริยสาวโก สัมมิ อนุสฺสรติ..

ปุณ จปรํ มหานาม อริยสาวโก อตฺตโน สีลานิ อนุสฺสรติ..

ปุณ จปรํ มหานาม อริยสาวโก อตฺตโน จาคํ อนุสฺสรติ..

ปุณ จปรํ มหานาม อริยสาวโก เทวตานุสฺสตี ภาเวติ..

(อ.ฉก.ก. ๒๒/๑๐ มหานามสูตร)

๕.๑.๕ ทำให้จิตออกจากกามคุณ

ฉยิมานิ ภิกฺขเว อนุสฺสตีฏฺฐานานิ. กตมานิ จ.

อิธ ภิกฺขเว อริยสาวโก ตถาคตํ อนุสฺสรตี...

ปุณ จปรํ ภิกฺขเว อริยสาวโก **ธมมํ อนุสฺสรตี**

“สุวากุขาโต ภควตา ธมโม... ปจฺจตฺตํ เวทิตพฺโพ วิญญูหี”ติ.

ยสฺมिํ ภิกฺขเว สมเย อริยสาวโก ธมมํ อนุสฺสรตี,

เนวสฺส ตสฺมिํ สมเย ราคปรียุญฺญจิตํ จิตฺตํ โหติ,

น โทสปรียุญฺญจิตํ จิตฺตํ โหติ, น โมหปรียุญฺญจิตํ จิตฺตํ โหติ,

(อ.ฉก. ๒๒/๒๕ อนุสสตีฏฐานสูตร)

๕.๑.๕ ทำให้จิตออกจากกามคุณ

อุชุกตเมวสุส ตสฺมี สมเย จิตฺตํ โหติ,

นิกฺขนฺตํ มุตฺตํ วุฏฺฐิตํ เคธมฺหา.

เคโธติ โข ภิกฺขเว ปณฺจนเนตํ กามคฺคณานํ อธิวจฺนํ.

อิทมปิ โข ภิกฺขเว อารมฺมณํ กริตฺวา

เอวมิธกฺจฺเจ สตฺตา วิสุขณฺนติ,..

(อ.ฉก.ก. ๒๒/๒๕ อนุสสติฐานสูตร)

๕.๑.๖ เข้าอยู่กับธรรม

กถณฺจ วิสาเษ อุปกุกิลิณฺณจสฺส จิตฺตสฺส ปรีโยทปนา โหติ.

อิธ วิสาเษ อริยสาวโก **ธมฺมํ อนุสฺสรติ**

“สุวากุขาโต ภควตา ธมฺโม...เวทิตพฺโพ วิญญูหิ”ติ.

ตสฺส ธมฺมํ อนุสฺสรโต จิตฺตํ ปสํสํ, ปามุขํ อุปปชฺชติ,

เย จิตฺตสฺส อุปกุกิลเสภา, เต ปหิยन्ติ.

(อ.ติก. ๒๐/๗๑ อุโปสถสูตร)

๕.๑.๖ เข้าอยู่กับธรรม

อโย วุจฺจติ วิสาখে อริยสาวโก ฌมฺมุโปสณํ อุปวสติ,
ฌมฺเมนํ สํวสติ, ฌมฺมณฺจสฺส อารพฺภ จิตฺตํ ปสํหติ,
ปามุขํ อุปฺปชฺชติ,
เย จิตฺตสฺส อุปกฺกิลเสสา, เต ปหฺยณฺติ.

(อ.ติก. ๒๐/๗๑ อุโปสถสูตร)

๕.๑.๗ ละความกลัวได้

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

มมํ หิ โว ภิกฺขเว อนุสฺสรตํ ยมฺภาวิสฺสตี **ภยํ ภา**
ฉมฺภิตตํ ภา **โลมห์โส ภา**, โส ปหียิสฺสตี.

(สํ.สคาถ. ๑๕/๒๔๙ ฐกคสูตร)

๕.๑.๗ ละความกลัวได้

โน เจ มํ อนุสฺสเรยฺยาถ, อถ ฌมมํ อนุสฺสเรยฺยาถ..

โน เจ ฌมมํ อนุสฺสเรยฺยาถ, อถ สํขํ อนุสฺสเรยฺยาถ..

สํขํ หิ वो ภิกฺขเว อนุสฺสรตํ ยมฺภาวิสฺสตี

ภยํ वा จมฺภิตตํ वा โลมหํโส वा, โส ปหียิสฺสตี.

ตํ กิสฺส เหตุ. ตถาคโต หิ ภิกฺขเว อรหํ สมฺมาสมฺพุทฺโธ

วितฺธาโค วิตฺโทโส วิตฺโมโห อภีรํ อจฺจมฺภี อนุตฺตฺราสี อปฺลายุ.

(สํ.สคาถ. ๑๕/๒๔๙ ฐัคคสูตร)

๕.๑.๗ ละความกลัวได้

อรณฺเณ รุกฺขมฺULE วา
อนุสฺสเรถ สมพุทฺธํ
โน เจ พุทฺธํ สเรยฺยาถ
อถ ฌมฺมํ สเรยฺยาถ
โน เจ ฌมฺมํ สเรยฺยาถ
อถ สํมํ สเรยฺยาถ
เอวํ พุทฺธํ สรณฺตานํ
ภยํ วา จมฺภิตตํ วา

สุญฺญาภาวเณ ภิกฺขโว
ภยํ ตุมฺหาก โน สียา.
โลกเชฏฺฐํ นราสภํ
นียฺยานิกํ สุเทสิตํ.
นียฺยานิกํ สุเทสิตํ
ปฺปุลฺลภกฺเขตฺตํ อนุตฺตรํ.
ฌมฺมํ สํมฺภจ ภิกฺขโว
โลมหนฺโส น เหสฺสติ.

(สํ.สคาถ. ๑๕/๒๔๙ ฐคคสูตร)

๕.๑.๘ ควรอนุเคราะห์แนะนำกัน

เย อานนท อนุกรมเปยฺยาถ, เย จ โสตพฺพ์ มณฺเฑยฺยํ
มิตฺตา วา อมจฺจา วา ญาตี วา สาโลหิตา วา,
เต โว อานนท ตีสุ จาเนสุ สมากเปตพฺพา นิเวเสตพฺพา
ปตฺติจฺจาเปตพฺพา. กตเมสุ ตีสุ.
พฺพุธฺ อเวจฺจปฺปสาเท สมากเปตพฺพา นิเวเสตพฺพา
ปตฺติจฺจาเปตพฺพา “อิติปิ โส ภควา อรหํ ... พฺพุธฺ ภควา”ติ.
(อ.ติก. ๒๐/๗๖ นิเวสกสูตร)

๕.๑.๘ ควรอนุเคราะห์แนะนำกัน

ธมฺเม อเวจฺจปฺปสาเท สมาทเปตพฺพา..

สํเฆ อเวจฺจปฺปสาเท สมาทเปตพฺพา..

สียา อานนฺท จตุณฺํ มหาภูตานํ อณฺณถตฺตํ

ปจฺวีธาตุยา อาโปธาตุยา เตโชธาตุยา วาโยธาตุยา,

น เตวว พฺพุเต..ธมฺเม..สํเฆ อเวจฺจปฺปสาเทน สมณฺนาคตสฺส

อริยสาวกสฺส สียา อณฺณถตฺตํ. ตตฺริทํ อณฺณถตฺตํ,

(อ.ติก. ๒๐/๗๖ นิเวสกสูตร)

๕.๑.๘ ควรอนุเคราะห์แนะนำกัน

โส วัตานนุท พุทุเธ..ธมฺเม..สํเฆ อเวจฺจปฺปสาเทน สมณฺนาคโต
อริยสาวโก นिरยํ วา ตีรจฺฉานโยนี วา เปตฺติวิสยํ วา
อุปฺปชฺชิสฺสตีติ เนตํ จานํ วิชฺชติ.
(อํ.ติก. ๒๐/๗๖ นิเวสกสูตร)

๕.๑.๙ ห้วงบุญกุศลนำสุขมาให้

จตุตาโรเม ภิกฺขเว ปุณฺณภิสฺสนฺทา กุสลาภิสฺสนฺทา
สุขสุสํหารา โสวคฺคิกา สุขวิปากา สคฺคสํวตฺตนิกา
อิฏฺฐาย กนฺตาย มนาปาย หิตาย สุขาย สํวตฺตนฺติ.
กตเม จตุตาโร.

อิธ ภิกฺขเว อริยสาวโก พุทฺเธ อเวจฺจปฺปสาเทน
สมนฺนาคโต โหติ “อิติปิ โส ภควา อรหํ ...พุทฺโธ ภควา”ติ.
(อ.จตุกก. ๒๑/๕๒ ทุติยปุณฺณภิสฺสนฺทสูตร)

๕.๑.๙ ห้วงบุญกุศลนำสุขมาให้

ธมฺเม อเวจฺจปฺปสาเทน สมนฺนาคโต โหติ..

สํเฆ อเวจฺจปฺปสาเทน สมนฺนาคโต โหติ..

ปุณฺ จปรํ ภิกฺขเว อริยสาวโก อริยกนฺเตหิ สีเลหิ

สมนฺนาคโต โหติ อขณฺเตหิ อจฺฉิทฺเตหิ อสพฺเพหิ

อกมฺมาเสหิ ภูชิสฺเสหิ วิญญูปสฺสเถหิ อปรามญฺเจะหิ

สมาธิสํวตฺตนิเกหิ...

(อ.จตุกก. ๒๑/๕๒ ทุติยปุญฺญาภิสันทสูตร)

๕.๑.๑๐ วิปากเลิศเกิดแก่ผู้เลื่อมใส

จตุตาโรเม ภิกฺขเว อคฺคปฺปสาทา. กตเม จตุตาโร.
ยาวตา ภิกฺขเว สตุตา อปทา วา ทวิปทา วา
จตุปฺปทา วา พหุปฺปทา วา รุปีโน วา อรูปีโน วา
สญฺญีโน วา อสญฺญีโน วา เนวสญฺญีนาสญฺญีโน วา,
ตถาคโตะ เตสํ อคฺคมกฺขายติ อรหํ สมมาสมพุทฺธो.
เย ภิกฺขเว พุทฺธะ ปสนฺนา, อคฺเค เต ปสนฺนา,
อคฺเค โข ปน ปสนฺนानํ อคฺโค วิปาโก โหติ.

(อ.จตุกก. ๒๑/๓๔ อัคคัปปสาทสูตร)

๕.๑.๑๐ วิปากเลิศเกิดแก่ผู้เลื่อมใส

ยาวตา ภิกฺขเว ฌมฺมา สงฺขตา,

อริโย อฏฺฐงฺคิโก มคฺโค เตสํ อคฺคมกฺขายติ.

ยาวตา ภิกฺขเว ฌมฺมา สงฺขตา วา อสงฺขตา วา,

วิราโค เตสํ อคฺคมกฺขายติ, ยทิทํ, มทนิมฺมทโน ปิปาสวินโย

อालยสมุคฺขมาโต วฏฺฏุปฺปจฺเจโท ตณฺหกฺขโย วิราโค นิโรโธ นิพฺพานํ..

ยาวตา ภิกฺขเว สงฺฆา วา คณา วา,

ตถาคตสาวกสฺสโม เตสํ อคฺคมกฺขายติ,..

(อ.จตุกก. ๒๑/๓๔ อัคคัปปสาทสูตร)

๕.๑.๑๐ วิปากเลิศเกิดแก่ผู้เลื่อมใส

อคฺคโต เว ปสนฺนํ	อคฺคํ ฌมฺมํ วิชานตํ
อคฺเค พุทฺเธ ปสนฺนํ	ทกฺขิณฺเอยฺเย อนุตฺตเร.
อคฺเค ฌมฺเม ปสนฺนํ	วิราคุปสเม สุขเ
อคฺเค สํเฆ ปสนฺนํ	ปุณฺณกฺเขตฺเต อนุตฺตเร.
อคฺคสฺมี ทานํ ททตํ	อคฺคํ ปุณฺณํ ปวชฺฐมฺติ
อคฺคํ อายุ จ วณฺโณ จ	ยโส กิตฺติ สุขํ พลํ.
อคฺคสฺส ทาตา เมธาวิ	อคฺคธมฺมสมาหิโต
เทวภูโต มนุสฺสโส วา	อคฺคปฺปตฺโต ปโมหติ.

(อ.จตุกก. ๒๑/๓๔ อัคคัปปสาทสูตร)

สวัสดีครับ