

มรณสति : บทพิจารณาธรรมดาของชีวิต



สุภีร์ ทุมทอง

๑๑ กันยายน ๒๕๕๙

มรณสติ : บทพิจารณาธรรมดาของชีวิต

๒.๑ ความสำคัญ คุณค่า และอานิสงส์

๒.๒ วิธีเจริญมรณสติ

๑.๒.๑ ระลึกถึงความตายโดยตรง

๑.๒.๒ ระลึกถึงความตายโดยอ้อม

๑.๒.๓ ตัวอย่างผู้เจริญถูกต้องและผลที่เกิด

๒.๑.๑ เชื่อว่าไม่ทึงฉนวนและทำตามคำสอนของพระศาสดา

พุทธานุสฺสตี ภาเวติ... ฌมมานุสฺสตี ภาเวติ...

สัณฺฆานุสฺสตี ภาเวติ... สีลानุสฺสตี ภาเวติ ...

จาคานุสฺสตี ภาเวติ... เทวตานุสฺสตี ภาเวติ ...

อานาปานสตี ภาเวติ... มรณสตี ภาเวติ ...

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

(อ.เอกก. ๒๐ แสดงธรรมภาคปฏิบัติ ๑๘๑ ประการ)

๒.๑.๑ เชื่อว่าไม่ทิ้งงานและทำตามคำสอนของพระศาสดา

อัยมฺ วุจฺจติ ภิกฺขเว ภิกฺขุ อริตฺตชฺฌาโน วิหฺรติ

สตุฏฺฐาสนกโร โอวาทปฏิกโร

อโมฆํ รฏฺฐปิณฺฑํ ภูณฺชติ.

โก ปน วาโท, เย นํ พหุสฺสีกโรนฺติ.

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

๒.๑.๒ 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)

๒.๑.๓ มีผลและอานิสงส์มาก

ภควา เอตทโวจ “มรณสฺสตี ภิกฺขเว ภาวิตา
พหุลีกตา **มหปฺผลา โหติ มหานิสฺสา**
อมโตคธา อมตปริโยसानา.
ภาเวถ โน ตุมฺเห ภิกฺขเว มรณสฺสตีนุ”ติ.
(อ.สตุตทก. ๒๓/๗๓ ปฐมมรณสฺสตีสูตร)

๒.๑.๓ ผลและอานิสงส์มาก

อิมฺลฺยํ ปณฺ มรณสฺสตีมนุยุตฺโต ภิกฺขุ สตํ อปฺปมตฺโต
โหติ, สพฺพภเวสุ อนภิตฺตสญฺญํ ปฏฺฐิตํ, ชีวิตนิกนฺตํ ชหติ,
ปาปครหิ โหติ, อสนฺนิธิพฺหุโล ปริกฺขารesu,
วิคตมฺลมฺจฺเณโร, อนิจฺจสญฺญาปิสฺส ปริจยํ คจฺฉติ,
ตทฺทฺสาเรเนว จ ทฺกฺขสญฺญา อนตฺตสญฺญา จ อฺปปญฺจาติ.

(วิสุทฺธิ.รวบรวมอานิสงส์ ๙ ข้อ)

๒.๑.๓ ผลและอานิสงส์มาก

ยถา อภาวิตมรณา สตุตา สหสา วาฬมิกยทุกขสปปัโจร-
วธกาภิภูตา วีย มรณสมเย ภยั สนฺตาสั สมฺโมหมาปชฺชนฺติ,
เอวํ อนาปชฺชิตฺวา อภโย อสมมุฬฺโห กาลั กโรติ.

สเจ ทิฏฺฐเจว ฌมฺเม อมตํ นาราเชติ
กายสฺส เกทา **สุคติปรายโน** โหติ.

(วิสุทฺธิ.รวบรวมอานิสงส์ ๙ ข้อ)

มรณสติ : บทพิจารณาธรรมดาของชีวิต

๒.๑ ความสำคัญ คุณค่า และอานิสงส์

๒.๒ วิธีเจริญมรณสติ

๒.๒.๑ ระลึกถึงความตายโดยตรง

๒.๒.๒ ระลึกถึงความตายโดยอ้อม

๒.๒.๓ ตัวอย่างผู้เจริญถูกต้องและผลที่เกิด

๒.๒.๑ ระลึกถึงความตายโดยตรง

มรณสติ, มรณสุสติ = มรณ + สติ,

กตมณฺจ ภิกฺขเว มรณํ. ยํ เตสํ เตสํ สตฺตานํ

ตมฺหา ตมฺหา สตฺตนิกาเย จุติ จวนฺตา เภโท อนฺตรธานํ,

มจฺจุ มรณํ กาลกิริยา, ขนฺธานํ เภโท, กเพวรสุส นิกฺখেโป,

ชีวิตินุทฺริยสุส อุปฺจฺเฉทฺโต; อิทํ วุจฺจติ ภิกฺขเว มรณํ.

(ที.ม. ๑๐/๓๙๐ มหาสติปัฏฐานสูตร)

(ไม่ใช่ สมุจเฉทมรณะ, ขณิกมรณะ, สมมติมรณะ)

๒.๒.๑ ระลึกถึงความตายโดยตรง

มรณํ ภวีสฺสตี, ชีวิตินุทริยํ อุปจฺฉิขฺชิสฺสตี,

มรณํ มรณํ, อวสฺสํ มยา มริตพฺพํ,

สพฺเพ สตฺตา มรณธมฺมา

มรณปริโยसानา มรณํ อนตฺตํ. (สํ.สคาถ. ๑๕/๑๓๓ อัยยิกาสูตร)

มรณธมฺโมมฺหิ, มรณํ อนตฺตํ. (อํ.ปญจก. ๒๒/๕๗ ฐานสูตร)

มรณสติ : บทพิจารณาธรรมดาของชีวิต

๒.๑ ความสำคัญ คุณค่า และอานิสงส์

๒.๒ วิธีเจริญมรณสติ

๒.๒.๑ ระลึกรถึงความตายโดยตรง

๒.๒.๒ ระลึกรถึงความตายโดยอ้อม

๒.๒.๓ ตัวอย่างผู้เจริญถูกต้องและผลที่เกิด

๒.๒.๒ ระลึกถึงความตายโดยอ้อม

- (๑) คติธรรมดาของชีวิต
- (๒) ชีวิตเป็นของน้อย
- (๓) ชีวิตมีระยะเวลาจำกัด
- (๔) สิ่งที่นี่ไม่พ้น
- (๕) สิ่งที่ไม่อาจต้านทาน
- (๖) สิ่งที่ไม่อาจแลกเปลี่ยน
- (๗) เหตุแห่งความตายมีมาก...

(๑) คติธรรมดาของชีวิต

[๕๘๐] อนิมิตฺตมนนฺณฺญาตํ
มจฺจานํ อิท ชีวิตํ
กสิรณฺจ ปริตฺตณฺจ
ตณฺจ ทุกฺเขน สณฺณตํ.

(ขุ.สุ. ๒๕ สัลลสุตฺต)

(๑) คติธรรมดาของชีวิต

สิ่งที่ไม่มีเครื่องหมายบอก ๕ ประการ
ในเรื่องความตาย

(๑) ชีวิต

(๒) พยาธิ

(๓) กาล

(๔) สถานที่ตาย

(๕) คติ

(๑) คติธรรมดาของชีวิต

[๕๘๑] น หิ โส อุปกุกโม อตฺถิ
เยน ชาตา น มียฺยเร
ชรมฺปิ ปตฺวา มรณํ
เอวํธมฺมา หิ ปาณินโน

(ขุ.สุ. ๒๕ สัลลสุตฺต)

(๑) คติธรรมดาของชีวิต

[๕๘๒] ผลานมिव ปกุกานํ
ปาโต ปตฺนโต ภัยํ
เอวํ ชาตान มจฺจานํ
นิจฺจํ มรณโต ภัยํ.

(ขุ.สุ. ๒๕ สัลลสูตร)

(๑) คติธรรมดาของชีวิต

[๕๘๓] ยถาปี กุมภการสุส
กตา มตฺตีกภาชนา
สพฺเพ เกทปริยนฺตา
เอวํ มจฺจาน ชีวิตํ.

(ขุ.สุ. ๒๕ สัลลสูตร)

(๑) คติธรรมดาของชีวิต

[๕๘๔] ทหฺร่า จ มหฺนฺตา จ
เย พาลา เย จ ปณฺธิตา
สพฺเพ มจฺจุวสํ ยนฺติ
สพฺเพ มจฺจุปรายนา.

(ขุ.สุ. ๒๕ สัลลสูตร)

(๑) คติธรรมดาของชีวิต

ปริชิตมมิมิห์ รูป
โรคนีฬ ปภงคุณ
ภิชชติ ปุติสนเทโห
มรณนตํ หิ ชีวิตํ.

(ขุ.ธ. ๒๕/๑๔๘)

(๑) คติธรรมดาของชีวิต

อฏฺฐิณํ นครํ กตํ

มํสโลहितเลปนํ

ยตุถ ชรา จ มจฺจุ จ

มาโน มกฺโข จ โอหิโต.

(ขุ.ธ. ๒๕/๑๕๐)

๒.๒.๒ ระลึกถึงความตายโดยอ้อม

- (๑) คติธรรมดาของชีวิต
- (๒) ชีวิตเป็นของน้อย
- (๓) ชีวิตมีระยะเวลาจำกัด
- (๔) สิ่งที่นี่ไม่พ้น
- (๕) สิ่งที่ไม่อาจต้านทาน
- (๖) สิ่งที่ไม่อาจแลกเปลี่ยน
- (๗) เหตุแห่งความตายมีมาก...

(๒) ชีวิตเป็นของน้อย

ชีวิตนฺติ : อายุ จิตฺติ ยปนา ยาปนา อิริยนา วตฺตนา
पालนา ชีวํ ชีวิตินฺทริยํ

อปัจ ทวีหิ การเณหิ อปฺปกํ ชีวํ :

จิตฺติปริตฺตตาย วา อปฺปกํ ชีวํ,

สรสปริตฺตตาย วา อปฺปกํ ชีวํ.

(ขุ.ม. ๒๙/๑๐ คุหฺฏฐกสูตรนันทเทส)

(๒) ชีวิตเป็นของน้อย

อรโก สตุถา สาวกานํ เอวํ ฌมํ เทเสติ

“อปฺปํ พุราหมณ ชีวิตํ มนุสฺसानํ ปริตฺตํ ลหุํ
พหุํทุกขํ พหุํปายาสํ มนุตาเย โฟทฺธพฺพํ,
กตฺตพฺพํ กุสลํ, จริตพฺพํ พุรหฺมจิริยํ,
นตฺถิ ชาตสฺส อมรณํ.

(อ.สตุตทก. ๒๓/๗๔ อรกสูตร)

(๒) ชีวิตเป็นของน้อย

เสวยยถาปี พราหมณ ตีณคเค อสุสาวพินทุ สุริเย
อุคคจจนฺเต ขิปปีเยว ปฐวิคจจติ, น จิรญจติกัม โหติ,
เอวเมว โข พราหมณ อสุสาวพินทุปมํ ชีวิตํ มนุสสานํ
ปริตฺตํ लहकं पनुतुकुषं पनुपायासं मनतायं पोतुधपुपं,
गतตपुपं गुसलं, जरितपुपं पुरहमजरियं, नत्ति चात्तसुस अमरन्.

(อ.สตตก. ๒๓/๗๔ อรกสูตร)

(๒) ชีวิตเป็นของน้อย

เสยฺยถาปี พุราหมณฺ ฤๅลลมุสฺสีตเก เทเว วสฺสนเต
อุทกพุพพุฬํ ขิปป์เยว ปฏฺวิคจฺจติ, น จิรฺภูจฺติกํ โหติ,
เอวเมว โข พุราหมณฺ **อุทกพุพพุฬุปมํ ชีวิตํ** มนุสฺसानํ
ปริตฺตํ ลหุํ พหุทฺกขํ พหุปาयाสํ มนุตาเย โพทฺธพฺพํ,
กตฺตพฺพํ กุสฺลํ, จริตพฺพํ พุรฺหมจฺริยํ, นตฺถิ ชาตสฺส อมรณํ.

(อ.สตุตทก. ๒๓/๗๔ อรกสูตร)

(๒) ชีวิตเป็นของน้อย

เสยฺยถาปี พุราหมณ อุทเก ทณฺฑราราชี
ชิปปํเยว ปฏฺวิคจฺฉติ, น จิรญฺฉิติกา โหติ,
เอวเมว โข พุราหมณ อุทเก ทณฺฑราราชูปมํ ชีวิตํ มนุสฺसानํ
ปริตฺตํ ลหุกํ พหุทุกฺขํ พหุปายาสํ มนุตาเย โฟทฺธพฺพํ,
กตฺตพฺพํ กุสฺสํ, จริตพฺพํ พุรหฺมจริยํ, นตฺถิ ชาตสฺส อมรณํ.

(อ.สตุตทก. ๒๓/๗๔ อรกสูตร)

(๒) ชีวิตเป็นของน้อย

เสยฺยถาปี พุราหมณ นที ปพฺพเตยฺยา ทูรจฺมา สีมฺโสตา
หารหารินิ. นตฺถิ โส ขโณ วา ลโย วา มุหฺตฺโต วา.
ยํ สา ธรตี, อถโข สา คจฺจเตว วตฺตเตว สนฺทเตว,
เอวเมว โข พุราหมณ นทีปพฺพเตยฺยุปมํ **ชีวิตํ** มนุสฺसानํ
ปริตฺตํ ลหุํ พหุทฺกขํ พหุปายาสํ มนุตาโย โพทฺธพฺพํ,
กตฺตพฺพํ กุสลํ, จริตพฺพํ พุรหมจฺริยํ, นตฺถิ ชาตสฺส อมรณํ.

(อ.สตุตทก. ๒๓/๗๔ อรกสูตร)

(๒) ชีวิตเป็นของน้อย

เสวยยถาปี พุราหมณ พลวา ปุริโส ชิวหคเค เขฬปิณฑํ
สณฺณหิตฺวา อปฺปกสิเรเนว วเมยฺย,
เอวเมว โข พุราหมณ เขฬปิณฑุปมํ ชีวิตํ มนุสฺसानํ
ปริตฺตํ ลหุกํ พหุทุกฺขํ พหุปายาสํ มนุตาเย โฟทฺธพฺพํ,
กตฺตพฺพํ กุสลํ, จริตพฺพํ พุรหฺมจิริยํ, นตฺถิ ชาตสฺส อมรณํ.

(อ.สตฺตก. ๒๓/๗๔ อรกสฺสูตร)

(๒) ชีวิตเป็นของน้อย

เสวยยถาปี พราหมณ ทิวสสนุตตเต อโยกฏาเห มंसเปสี
ปกขิตตา ขิปป์เยว ปฏีวคจจติ, น จิรฐจิติกา โหติ,
เอวเมว โข พราหมณ มंसเปสุปมံ มนุสสานํ ชีวิตํ
ปริตตํ ลหุกํ พหุทุกขํ พหุปายาสํ มนุตายํ โพทฐพพํ,
กตตพพํ กุสลํ, จริตพพํ พรหมจริยํ, นตถิ ชาตสฺส อมรณํ.

(อ.สตุตก. ๒๓/๗๔ อรกสูตร)

(๒) ชีวิตเป็นของน้อย

เสยฺยถาปี พุราหมณฺ คาวี วชฺฌมา อาฆาตํ นียมานา
ยญฺญเทว ปาหํ อุทฺธรติ, สนฺติเก โหติ วรฺสฺส, สนฺติเก มรณฺสฺส,
เอวเมว โข พุราหมณฺ คาวีวชฺฌุปมํ ชีวิตํ มนุสฺसानํ
ปริตฺตํ ลหุํ พหุํทุกขํ พหุํปายาสํ มนุตาเย โพทฺธพฺพํ,
กตฺตพฺพํ กุสฺลํ, จริตพฺพํ พุรฺหมจิริเย, นตฺถิ ชาตฺสฺส อมรณํ.

(อ.สตุตทก. ๒๓/๗๔ อรกสูตร)

(๒) ชีวิตเป็นของน้อย

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... ปรมิมนิตวสวตฺตํ เทวานํ...
พฺรหฺมกายิกานํ เทวานํ ...

(ขุ.ม. ๒๙/๑๐ คุณัฏฐกสูตรตนิทเทศ)

๒.๒.๒ ระลึกถึงความตายโดยอ้อม

- (๑) คติธรรมดาของชีวิต
- (๒) ชีวิตเป็นของน้อย
- (๓) ชีวิตมีระยะเวลาจำกัด
- (๔) สิ่งที่นี่ไม่พ้น
- (๕) สิ่งที่ไม่อาจต้านทาน
- (๖) สิ่งที่ไม่อาจแลกเปลี่ยน
- (๗) เหตุแห่งความตายมีมาก...

(๓) ชีวิตมีระยะเวลาจำกัด

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

วสฺสสํ โข ปน ภิกฺขเว ชีวนฺโต ตีณิเยว อุตฺตตานิ ชีวตี.

อุตฺตํ เหมนฺตานํ, อุตฺตํ คิมฺหานํ, อุตฺตํ วสฺसानํ.

(อ.สตฺตก. ๒๓/๗๔ อรทสฺสูตร)

(๓) ชีวิตมีระยะเวลาจำกัด

ตีณิ โข ปน ภิกขเว อุตฺตตานิ ชีวนฺโต

ทฺวาทสเยว มาสสตานิ ชีวตี.

จตฺตารี มาสสตานิ เหมนฺตานํ,

จตฺตารี มาสสตานิ คิมฺหานํ, จตฺตารี มาสสตานิ วสฺसानํ.

(อ.สตุตทก. ๒๓/๗๔ อรทสุตฺต)

(๓) ชีวิตมีระยะเวลาจำกัด

ทวาทส โข ปน ภิกฺขเว มาสสตานิ ชีวนุโต

จตุวิสตีเยว อหุตฺตมาสสตานิ ชีวตี.

อหฺนุจหุตฺตมาสสตานิ เหมนุตานํ,

อหฺนุจหุตฺตมาสสตานิ คิมุหานํ,

อหฺนุจหุตฺตมาสสตานิ วสุसानํ.

(อ.สตุตทก. ๒๓/๗๔ อรกสูตร)

(๓) ชีวิตมีระยะเวลาจำกัด

จตุรัสติ โข ปน ภิกขเว อหุตมมาสสตานิ ชีวนโต
ฉตฺตีสํเยว รตฺตีสหสฺसानิ ชีวติ.

ทฺวาทส รตฺตีสหสฺसानิ เหมนฺตานํ,

ทฺวาทส รตฺตีสหสฺसानิ คิมฺหานํ,

ทฺวาทส รตฺตีสหสฺसानิ วสฺसानํ.

(อ.สตุตก. ๒๓/๗๔ อรกสูตร)

(๓) ชีวิตมีระยะเวลาจำกัด

ฉตฺตีสํ โข ปน ภิกฺขเว รตฺตีสหสฺसानิ ชีวนฺโต

เทวสฺตตฺติยเวยว ภาตฺตสหสฺसानิ ญฺญชฺติ.

จตุวีสติ ภาตฺตสหสฺसानิ เหมนฺตานํ,

จตุวีสติ ภาตฺตสหสฺसानิ คิมฺหานํ, จตุวีสติ ภาตฺตสหสฺसानิ

วสฺसानํ สหฺธิ มาตุถญฺญาย สหฺธิ ภาตฺตานุตราเยน.

(อ.สตฺตก. ๒๓/๗๔ อรกสฺสูตร)

(๓) ชีวิตมีระยะเวลาจำกัด

ตตริเม **ภตฺตุนฺตฺรํ** : กุปีโตปี ภตฺตํ น ภูณชติ,
ทุกุขีโตปี ภตฺตํ น ภูณชติ,
พฺยาธีโตปี ภตฺตํ น ภูณชติ,
อุโปสถโกปี ภตฺตํ น ภูณชติ,
อลาภเกนปี ภตฺตํ น ภูณชติ.

(อ.สตฺตก. ๒๓/๗๔ อรกสูตร)

๒.๒.๒ ระลึกถึงความตายโดยอ้อม

- (๑) คติธรรมดาของชีวิต
- (๒) ชีวิตเป็นของน้อย
- (๓) ความเป็นอยู่มีระยะเวลาจำกัด
- (๔) สิ่งที่นี่ไม่พ้น
- (๕) สิ่งที่ไม่อาจต้านทาน
- (๖) สิ่งที่ไม่อาจแลกเปลี่ย
- (๗) เหตุแห่งความตายมีมาก...

(๔) สิ่งที่ไม่แพ้

น อนฺตลิกฺเข น สมุทฺทมชฺเณ
น ปพฺพตานํ วิวรํ ปวิสฺส
น วิชฺชตี โส ชคตฺตปฺปเทโส
ยตรณฺณจิตํ นปฺปสฺสเหยฺย มจฺจุ.

(ขุ.ธ. ๒๕/๑๒๘)

(๔) สิ่งที่หนีไม่พ้น

อุปปมิตํ ภิกฺขเว มนุสฺसानํ อายุ, คมนีโย สมปราโย,
กตฺตพฺพํ กุสลํ, จริตพฺพํ พุรหุํมจิริยํ,
นตฺถิ ชาตสฺส อมรณํ.

โย ภิกฺขเว จิรํ ชีวติ, โส วสฺสสฺสํ อุปฺปวํ ภิยฺโย.

(สํ.ส. ๑๕/๑๔๕ ปฐมอายุสูตร)

(๔) สิ่งที่น่าไม่พ้น

ที่มมายุ มนุสสานํ
จเรยฺย ขีรमतฺโตว
อปฺปมายุ มนุสสานํ
จเรยฺยาทิตฺตสีโสว
(สํ.ส. ๑๕/๑๔๕ ปฐมอายุสฺสูตร)

น นํ หีเฬ สุโปริโส
นตฺถิ มจฺจุสฺส อาคโม. (मार)
หีเฬยฺย นํ สุโปริโส
นตฺถิ มจฺจุสฺส นาคโม.(พุทฺธ.)

(๔) สิ่งที่ไม่เห็น

นาจฺจยนฺติ อโหฺรตฺตา	ชีวิตํ นฺุปรุชฺฌติ
อายุ อฺนฺจริยติ มจฺจานํ	เนมิว รกฺกุพฺพํ. (มาร)
อจฺจยนฺติ อโหฺรตฺตา	ชีวิตํ อฺปรุชฺฌติ
อายุ ขียติ มจฺจานํ	กฺุณฺนทีนํว โอฺทกํ. (พุทธ.)
(สํ.ส. ๑๕/๑๔๖ ทุติยอายุสูตร)	

(๔) สิ่งที่น่าไม่พ้น

เอกมนต์ นิสินโน โข ราชา ปเสนทิโกศล ภาควนฺตํ เอตทวโจ
“อตฺถิ นุ โข ภาณเต ชาตสฺส อญฺญตร ชรามรณา”ติ.

นตฺถิ โข มหาราช ชาตสฺส อญฺญตร ชรามรณา.

เยปี เต มหาราช ขตฺติยมหาสาลา อจฺจมา มหทฺธนา มหาโกคา
ปหุตชาตฺฐปรชตา ปหุตวิทฺตูปกรณา ปหุตธนธญฺญา
เตสมปิ ชาตานํ นตฺถิ อญฺญตร ชรามรณา.

(สํ.ส. ๑๕/๑๑๔ ชรามรณสูตร)

(๔) สิ่งที่น่าไม่พ้น

เยปี เต มหาราช พุราหมณมหาศาลา.. คหปติมหาศาลา
เตสมปิ ชาตานํ นตถิ อญฺเฏร ชรามรณา.

เยปี เต มหาราช ภิกขุ อรหันโต ขีณาสวา วุสิตวันโต
กตกรณียา โอहितภारा อนุปตฺตสทตฺตา
ปริกฺขีณภวสสฺสโณชณา สมมทญฺญา วิมุตฺตา,
เตสมปายํ กาโย เกทนธมฺโม นิกฺเขปนธมฺโม.

(ส.ส. ๑๕/๑๑๔ ชรามรณสูตร)

(๔) สิ่งที่น่าไม่พ้น

ชีรนุติ เว ราชรรถา สุกิจิตตา

อโถ สรรมปิ ชรํ อุเปติ

สทลฺลจ ฌมโม น ชรํ อุเปติ

สนโต หเว สพฺภิ ปเวทยนฺติ.

(สํ.ส. ๑๕/๑๑๔ ชรามรณสูตร)

๒.๒.๒ ระลึกถึงความตายโดยอ้อม

- (๑) คติธรรมดาของชีวิต
- (๒) ชีวิตเป็นของน้อย
- (๓) ความเป็นอยู่มีระยะเวลาจำกัด
- (๔) สิ่งที่นี่ไม่พ้น
- (๕) สิ่งที่ไม่อาจต้านทาน
- (๖) สิ่งที่ไม่อาจแลกเปลี่ยน
- (๗) เหตุแห่งความตายมีมาก...

(๕) สิ่งที่ไม่อาจต้านทาน

อุปนิสัยดี ชีวิตมปปมายุ์	ชรูปนิตสส น สนฺติ ตาณา
เอตํ ภยํ มรเณ เปกฺขมาโน	ปฺญฺณานิ กยิราถ สุขาวหานิ.(เทวดา)
อุปนิสัยดี ชีวิตมปปมายุ์	ชรูปนิตสส น สนฺติ ตาณา
เอตํ ภยํ มรเณ เปกฺขมาโน	โลกามิสํ ปชเห สนฺติเปกฺโข.(พุทฺธ.)

(สํ.ส. ๑๕/๑๔๖ ทุติยอายุสฺสูตร)

(๕) สิ่งที่ไม่อาจต้านทาน

ยถา ทณฺเตน โคปาโล

คาโว ปาเซตี โคจรัม

เอวํ ชรา จ มจฺจุ จ

อายุมฺ ปาเซนฺติ ปาณินํ.

(ขุ.ธ. ๒๕/๑๓๕)

๒.๒.๒ ระลึกถึงความตายโดยอ้อม

- (๑) คติธรรมดาของชีวิต
- (๒) ชีวิตเป็นของน้อย
- (๓) ความเป็นอยู่มีระยะเวลาจำกัด
- (๔) สิ่งที่นี่ไม่พ้น
- (๕) สิ่งที่ไม่อาจต้านทาน
- (๖) สิ่งที่ไม่อาจแลกเปลี่ย
- (๗) เหตุแห่งความตายมีมาก...

(๖) สิ่งที่ไม่อาจแลกเปลี่ยน

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

อัยยิกา โข ปน ภนุเต ปิยา อโหสิ มนาปา.

หตฺถิรตนฺน เจปหํ ภนุเต ลภยฺยํ

“มา เม อัยยิกา กาลมกาสิ”ติ,

หตฺถิรตนํปหํ ทเทยฺยํ “มา เม อัยยิกา กาลมกาสิ”ติ.

(สํ.ส. ๑๕/๑๓๓ อัยยิกาสูตร)

(๖) สิ่งที่ไม่อาจแลกเปลี่ยน

อสุสฺสฺรตเนน เจปหํ ภนุเต ลเภยฺยํ

“มา เม อยฺยิกา กาลมกาสี”ติ.

อสุสฺสฺรตํปาหํ ทเทยฺยํ “มา เม อยฺยิกา กาลมกาสี”ติ.

คามวเรน เจปหํ ภนุเต ลเภยฺยํ

“มา เม อยฺยิกา กาลมกาสี”ติ,

คามวรูปหํ ทเทยฺยํ “มา เม อยฺยิกา กาลมกาสี”ติ.

(สํ.ส. ๑๕/๑๓๓ อัยยิกาสูตร)

(๖) สิ่งที่ไม่อาจแลกเปลี่ยน

ชนบทน เจปหํ ภานเต ลภะยํ

“มา เม อัยิกา กาลมกาสิ”ติ,

ชนบทปหํ ทเทยํ “มา เม อัยิกา กาลมกาสิ”ติ.

อจฺฉริยํ ภานเต, อพฺภูตํ ภานเต,

ยาวสุภาสิตตฺถจิทํ ภานเต ภควตา “สพฺเพ สตุตา

มรณมฺมา มรณปริโยसानา มรณํ อนตฺติตา”ติ.

(สํ.ส. ๑๕/๑๓๓ อัยิกาสูตร)

(๖) สิ่งที่ไม่อาจแลกเปลี่ยน

เอวเมตํ มหาราช เอวเมตํ มหาราช,
สพฺเพ สตุตา มรณธมฺมา มรณปริโยสานา มรณํ อนตฺตํ.
เสยฺยถาปี มหาราช ยานี กานิจิ กุมฺภการภาชนานิ
อามกานิ เจว ปกุกานิ จ, สพฺพพานิ ตานิ
ภทฺถนธมฺมานิ ภทฺถนปริโยสานานิ ภทฺถนํ อนตฺตํ..

(สํ.ส. ๑๕/๑๓๓ อัยยิกาสูตร)

(๖) สิ่งที่ไม่อาจแลกเปลี่ยน

สพฺเพ สत्တာ มริสฺสนฺติ	มรณนฺตํ หิ ชีวิตํ
ยถากมมํ คมิสฺสนฺติ	ปฺปฺพลฺลปาปผลูปคา
นिरยํ ปาปกมฺมนฺตา	ปฺปฺพลฺลกมฺมา จ สุกฺคตํ.
ตสฺมา กเรยฺย กลฺยาณํ	นิจยํ สมฺปราชิกํ
ปฺปฺพลฺลภา นิ ปรโลกสฺมि	ปตฺติฏฺฐา โหหนฺติ ปาณินํ.

(ส.ส. ๑๕/๑๓๓ อัยยิกาสูตร)

๒.๒.๒ ระลึกถึงความตายโดยอ้อม

- (๑) คติธรรมดาของชีวิต
- (๒) ชีวิตเป็นของน้อย
- (๓) ความเป็นอยู่มีระยะเวลาจำกัด
- (๔) สิ่งที่นี่ไม่พ้น
- (๕) สิ่งที่ไม่อาจต้านทาน
- (๖) สิ่งที่ไม่อาจแลกเปลี่ยน
- (๗) เหตุแห่งความตายมีมาก...

(๗) เหตุแห่งความตายมีมาก

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

(อ.อรรถก. ๒๓/๗๔ ทุติยมรณัสสตีสูตร)

(๗) เหตุแห่งความตายมีมาก

วิจฺฉิโก วา มํ ํหํเสยฺย, อุปกฺขลิตฺวา วา ปปเตยฺยํ,
ภตฺตํ วา เม ภุตฺตํ พยาปชฺเชยฺย, ปิตฺตํ 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 อนฺตรธาโย”ติ.

(อ.อรรถก. ๒๓/๗๔ ทุติยฆรณฺสสฺสตีสุตฺต)

(๗) เหตุแห่งความตายมีมาก

เตน ภิกขเว ภิกขุณา อิติ ปฐิสลยจิกขิตพพ

“อตถิ นุ โข เม ปาปกา อกุสลา ฌมมา อปปหีนา,
เย เม อสสุ รตติ กาลํ กโรนตสฺส อนตฺรายายา”ติ.

(อ.อรรถก. ๒๓/๗๔ ทุติยมรณัสสตีสูตร)

(๗) เหตุแห่งความตายมีมาก

สเจ ภิกฺขเว ภิกฺขุ ปจฺจเวกฺขมาโน เอวํ ชานาติ

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

เตน ภิกฺขเว ภิกฺขุณา เตสฺสยฺเวย ปาปกาณํ อกุสลาณํ ฌมฺมาณํ
ปหานาย อธิมตฺโต ฉนฺโท จ วายาโม จ อฺสุสาโห จ
อฺสุโสฬหิ จ อปฺปภูวานิ จ สติ จ สมฺปชฅณฺณจ กรณียํ.

(อ.อรรถก. ๒๓/๗๔ ทุติยมรณัสสตีสูตร)

(๗) เหตุแห่งความตายมีมาก

เสยฺยถาปี ภิกฺขเว อาทิตฺตเจโส วา อาทิตฺตสีโส วา
ตสฺสเสว เจลสฺส วา สีสสฺส วา นิพฺพาปนาย อธิมตฺตํ
ฉนฺทญฺจ วายามญฺจ อุตฺตสาหญฺจ อุตฺตโสฬหิญฺจ
อปฺปฏฺฐิวานิญฺจ สติญฺจ สมฺปชจญญฺจ กเรยฺย.
เอวเมว โข ภิกฺขเว เตन ภิกฺขุณา...

(อ.อรรถก. ๒๓/๗๔ ทุติยมรณัสสตีสสูตร)

(๗) เหตุแห่งความตายมีมาก

สเจ ปน ภิกฺขเว ภิกฺขุ ปจฺจเวกฺขมาโน เอวံ ชานาติ

“นตฺถิ เม ปาปกา อกุสลา ธมฺมา อปฺปหีนา,

เย เม อสฺสุ รตฺตี กาลํ กโรนฺตสฺส อนฺตรายายา”ติ.

เตน ภิกฺขเว ภิกฺขุณา เตเนว ปีติปาโมชฺเชน วิหาตพฺพํ

อโหฺรตฺตานุสึกฺขิณา กุสเลสุ ธมฺเมสุ.

(อ.อรรถก. ๒๓/๗๔ ทุติยมรณัสสตีสูตร)

(๗) เหตุแห่งความตายมีมาก

อิธ ปณ ภิกฺขเว ภิกฺขุ รตฺติยา นิกฺขนฺตาย ทิวเส ปฏิหิตะ

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

(อ.อรรถก. ๒๓/๗๔ ทุติยมรณัสสตีสูตร)

มรณสติ : บทพิจารณาธรรมดาของชีวิต

๒.๑ ความสำคัญ คุณค่า และอานิสงส์

๒.๒ วิธีเจริญมรณสติ

๒.๒.๑ ระลึกถึงความตายโดยตรง

๒.๒.๒ ระลึกถึงความตายโดยอ้อม

๒.๒.๓ ตัวอย่างผู้เจริญถูกต้องและผลที่เกิด

๒.๒.๓ (ก) ตัวอย่างผู้เจริญญกตอง

โย จ ขวายํ ภิกขเว ภิกขุ เอวํ มรณสฺสตี ภาเวติ
“อโห วตาคํ ตทนฺตรํ ชีเวยฺย,
ยทนฺตรํ เอกํ อาโลปํ สงฺขาติตฺวา อชโณหฺรามิ,
ภควโต สาสนํ มนสิกเรยฺย, พหุ วต เม กตมสฺสา”ติ.
(อ.อฏฐก. ๒๓/๗๓ ปฐมมรณฺสสฺตีสฺสูตร)

๒.๒.๓ (ก) ตัวอย่างผู้เจริญญกตอง

โย จายั ภิกขเว ภิกขุ เอว มรณสฺสตี ภาเวติ

“อโห วตาคํ ตทนฺตรํ ชีเวยฺย,

ยทนฺตรํ อสฺสสีตฺวา วา ปสฺสสามิ,

ปสฺสสีตฺวา วา อสฺสสามิ,

ภควโต สาสนํ มนสิกเรยฺย, พหุ วต เม กตมสฺสา”ติ.

(อ.อฏฐก. ๒๓/๗๓ ปฐมมรณัสสตีสูตร)

๒.๒.๓ (ก) ตัวอย่างผู้เจริญญกตอง

อิมะ วุจฺจนฺตึ ภิกฺขเว ภิกฺขุ **อปฺปมตฺตา** วิหรนฺติ,
ตักฺขํ มรณสฺสตี ภาเวนฺติ อาสวานํ ขยาย.

ตสฺมาติห ภิกฺขเว เอวํ สีกฺขิตพฺพํ “อปฺปมตฺตา วิหริสฺสาม,
ตักฺขํ มรณสฺสตี ภาเวสฺสาม อาสวานํ ขยายา”ติ.

เอวณฺหิ โว ภิกฺขเว สีกฺขิตพฺพํ.

(อ.อฏฺฐก. ๒๓/๗๓ ปฐมมรณฺสสฺตีสูตฺร)

๒.๒.๓ (ข) ตัวอย่างผลที่เกิด

[๑๙] อรุโณทก ทั่ว ชินนุ หิตวา ครอบคืบ สนทนุ
 เอว สรีเร นีพโกเค เปเต กาลกเต สติ.

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

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

๒.๒.๓ (ข) ตัวอย่างผลที่เกิด

[๒๑] อนวหิโต ตโต อาคา อนนุญญาโต อีโต คโต
ยถาคโต ตถา คโต ตตถ กา ปรีเทวนา.

[๒๒] ทยหมาโน น ชานาติ ภาตีโน ปรีเทวิทํ
ตสฺมา เอตํ น โสจามิ คโต โส ตสฺส ยา คติ.

(ขุ.ชา. ๒๗/๑๐ อุรคชาดก) (นางพราหมณี)

๒.๒.๓ (ข) ตัวอย่างผลที่เกิด

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

(ขุ.ชา. ๒๗/๑๐ อุรคชาดก) (น้องสาว)

๒.๒.๓ (ข) ตัวอย่างผลที่เกิด

[๒๕] ยถาปี ทารโก จนุหํ คจฺจนฺตํ อนฺุโรหติ
เอวํ สมฺปทเมเวตํ โย เปตมฺนุโสจติ.

[๒๖] ทยฺหมาโน น ชานาติ ญาตีนํ ปริเทวิทํ
ตสฺมา เอตํ น โสจามิ คโต โส ตสฺส ยา คติ.

(ขุ.ชา. ๒๗/๑๐ อรรถชาดก) (ภรรยา)

๒.๒.๓ (ข) ตัวอย่างผลที่เกิด

- | | |
|--|---|
| [๒๗] ยถาปี อุทกกุมภโภ
เอวํ สมุปทเมเวตํ | ภินโน อปปฏิสนธิโย
โย เปตมनुโสจติ. |
| [๒๘] ทยฺหมานโน น ชานาติ
ตสฺมา เอตํ น โสจามิ | ญาตีนํ ปริเทวิทํ
คโต โส ตสฺส ยา คติ. |

(ขุ.ชา. ๒๗/๑๐ อรรถชาดก) (สาวใช้)

สวัสดีครับ