

สมถวิปัสสนาในพระไตรปิฎก ตอนที่ ๓๐



สุภีร์ ทุมทอง

๒๔ มิถุนายน ๒๕๕๙

กรรมฐาน

๑. กายคตาสติ

๒. อานาปานสติ

๓. มรณสติ

๓.๑ คุณประโยชน์และอานิสงส์

๓.๒ วิธีเจริญมรณสติ

๓.๑ คุณประโยชน์และอานิสงส์

๓.๑.๑ เชื่อว่าอยู่ไม่ห่างไกล, ทำตามคำสอน

๓.๑.๒ เป็นไปเพื่อนิพพิทา..นิพพาน

๓.๑.๓ ผลอานิสงส์มาก เช่น ทำให้ไม่ประมาท,

ได้ความรู้ลึกไม่นายินดีในโลกทั้งหมด, ละความ

ติดใจในชีวิต, ตีเตียนบาป, ไม่สะสมสิ่งของ,

ละความตระหนี่ เป็นต้น

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 ระลึกถึงความตายโดยอุบายต่างๆ

อรโก สตถา สาวกานํ เอวํ ฌมมํ เทเสตี

“อปฺปกํ พุราหฺมณ ชีวิตํ มนุสฺसानํ ปริตฺตํ ลหุํ

พหุทฺกขํ พหุปายาสํ มนุตาเย โภทฺธพฺพํ,

กตฺตพฺพํ กุสฺลํ, จริตพฺพํ พุรหฺมจริยํ,

นตฺถิ ชาตสฺส อมรณํ.

(อ.สตฺตก. ๒๓/๗๔ อรกสฺุตฺร)

๓.๒.๒ ระลึกถึงความตายโดยอุบายต่างๆ

- (๑) อุสุสาวพินทุปมํ ชีวิตํ มนุสฺसानํ
- (๒) อุทกพุกพุกฺขุปมํ ชีวิตํ มนุสฺसानํ
- (๓) อุทเก ทณฺฑรชูปมํ ชีวิตํ มนุสฺसानํ
- (๔) นทีปพุกเตยฺยูปมํ ชีวิตํ มนุสฺसानํ
- (๕) เขฬปิณฺฑูปมํ ชีวิตํ มนุสฺसानํ
- (๖) มํสเปสฺสุปมํ มนุสฺसानํ ชีวิตํ
- (๗) คาวีวชฺฌูปมํ ชีวิตํ มนุสฺसानํ

๓.๒.๒ ระลึกถึงความตายโดยอุบายต่างๆ

อปฺปมิตฺถํ ภิกฺขเว มนุสฺसानํ อายุ,
คฺมนีโย สมฺปฺราโย, กตฺตพฺพํ กุสลํ,
จริตพฺพํ พุรหฺมจริยํ, นตฺถิ ชาตสฺส อมรณํ.
โย ภิกฺขเว จิรํ ชีวตี, โส วสฺสสฺสํ อปฺปํ วา ภิยฺโย.
(สํ.ส. ๑๕/๑๔๕ ปฐมอายุสฺสูตร)

๓.๒.๒ ระลึกถึงความตายโดยอุบายต่างๆ

อปฺปมาเย มนุสฺसानํ หีเพยฺย นํ สุโปริโส
จเรยฺยาทิตฺตสีโสว นตฺถิ มจฺจุสฺส นาคโม.

(สํ.ส. ๑๕/๑๔๕ ปฐมอายุสุตฺร)

๓.๒.๒ ระลึกถึงความตายโดยอุบายต่างๆ

อจฺจยนฺตึ อโหฺรตฺตา

อายุ ชียติ มจฺจํ

(สํ.ส. ๑๕/๑๔๖ ทุติยอายุสูตร)

ชีวิตํ อุปฺรุชฺฌติ

กุนฺนทีนํว โอตกํ.

๓.๒.๒ ระลึกถึงความตายโดยอุบายต่างๆ

อัยยิกา เม ภนุเต กาลกตา ชินุณา วุฑุตมา มหุลลิกา
อหุคตา วโยอนุปุตตา วิสวสุสสติกา ชาติยา.

อัยยิกา โข ปน ภนุเต ปิยา อโหสิ มนาปา.

หตุถิรตเนน เจปหิ ภนุเต ลภยัย

“มา เม อัยยิกา กาลมกาสิ”ติ,

หตุถิรตนูปหิ ทเทยัย “มา เม อัยยิกา กาลมกาสิ”ติ.

(ส.ส. ๑๕/๑๓๓ อัยยิกาสูตร)

๓.๒.๒ ระลึกถึงความตายโดยอุบายต่างๆ

อสุสรัตนเนน เจปหัง ภานุเต ลภะยฺยํ

“มา เม อัยยิกา กาลมกาสิ”ติ.

อสุสรัตนปาหัง ทเทยฺยํ “มา เม อัยยิกา กาลมกาสิ”ติ.

คามวเรน เจปหัง ภานุเต ลภะยฺยํ

“มา เม อัยยิกา กาลมกาสิ”ติ,

คามวรปหัง ทเทยฺยํ “มา เม อัยยิกา กาลมกาสิ”ติ.

(สํ.ส. ๑๕/๑๓๓ อัยยิกาสูตร)

๓.๒.๒ ระลึกถึงความตายโดยอุบายต่างๆ

ชนบทน เจปหํ ภานเต ลภยํ

“มา เม อัยิกา กาลมกาสิ”ติ,

ชนบทปหํ ทเทยํ “มา เม อัยิกา กาลมกาสิ”ติ.

อจฺฉริยํ ภานเต, อพฺภูตํ ภานเต,

ยาวสุภาสิตญฺจิหํ ภานเต ภควตา “สพฺเพ สตฺตา

มรณมมา มรณปรียโสนา มรณํ อนตฺตา”ติ.

(สํ.ส. ๑๕/๑๓๓ อัยิกาสูตร)

๓.๒.๒ ระลึกถึงความตายโดยอุบายต่างๆ

เอวเมตํ มหาราช เอวเมตํ มหาราช,
สพฺเพ สตุตา มรณธมฺมา มรณปริโยสานา มรณํ อนตฺตีตา.
เสยฺยถาปี มหาราช ยานิ กานิจิ กุมฺภการภาชนานิ
อามกานิ เจว ปกุกานิ จ, สพฺพานิ ตานิ
เภทนธมฺมานิ เภทนปริโยสานานิ เภทนํ อนตฺตานิ..

(สํ.ส. ๑๕/๑๓๓ อัยยิกาสูตร)

๓.๒.๒ ระลึกถึงความตายโดยอุบายต่างๆ

สพฺเพ สตฺตา มริสฺสนฺติ มรณนฺตํ หิ ชีวิตํ
ยถากมมํ คมิสฺสนฺติ ปุณฺณปาปผลูปคา
นिरยํ ปापกมฺมนฺตา ปุณฺณกมฺมา จ สุกฺคตี.
ตสฺมา กเรยฺย กลฺยาณํ นิจยํ สมฺปรายิกํ
ปุณฺณานิ ปรโลกสฺมึ ปติฏฺฐา โหหนฺติ ปาณินํ.

(ส.ส. ๑๕/๑๓๓ อัยยิกาสูตร)

๓.๒.๒ ระลึกถึงความตายโดยอุบายต่างๆ

เอกมนต์ นิสินโน โข ราชา ปเสนทีโกสโล ภควนฺตํ เอตทโวจ
“อตฺถิ นุ โข ภนฺเต ชาตสฺส อญฺญตฺร ชรามรณา”ติ.

นตฺถิ โข มหาราช ชาตสฺส อญฺญตฺร ชรามรณา.

เยปี เต มหาราช ขตฺติยมหาสาลา อจฺจตฺมา มหฺทฺธนา มหาโภคา
ปฺหุตฺชาตฺรฺปรชตา ปฺหุตฺวิตฺตฺอุปกรณา ปฺหุตฺธนฺธญฺญา
เตสมฺปิ ชาตานํ นตฺถิ อญฺญตฺร ชรามรณา.

(สํ.ส. ๑๕/๑๑๔ ชรามรณสูตร)

๓.๒.๒ ระลึกถึงความตายโดยอุบายต่างๆ

เยปี เต มหาราช พุราหมณมหาศาลา..

คหปติมहाศาลา อชุตมา มหัทธนา มหาโภคา

ปหุตชาตรุปรชตา ปหุตวิตตุปกรณา ปหุตธนธณญา,

เตสมปิ ซาตานํ นตถิ อณุตฺร ชรามรณา.

เยปี เต มหาราช ภิกขุ อรหนฺโต ชีณาสวา วุสิตวณฺโต

กตกรณียา โอิहितภารา อนุปตฺตสทตฺตา

ปริกฺขีณภวสณฺโณชนา สมมทณฺญา วิมุตฺตา,

เตสมปายํ กาโย เกทนธมฺโม นิกฺเขปนธมฺโม.

(สํ.ส. ๑๕/๑๑๔ ชรามรณสูตร)

๓.๒.๒ ระลึกถึงความตายโดยอุบายต่างๆ

ชীরนุติ เว ราชรรถา สุจิตตทา

อโถ สรรัมปิ ชรํ อุเปติ

สตถุจ ฌมโม น ชรํ อุเปติ

สนโต หเว สพุภิ ปเวทยนุติ.

(สํ.ส. ๑๕/๑๑๔ ชรามรณสูตร)

๓.๒.๒ ระลึกถึงความตายโดยอุบายต่างๆ

อตฺตทานญฺเจ ปิยํ ชญฺณา น นํ ปาเปณ สํยฺเช

น หิ ตํ สุลภํ โหติ

สุขํ ทุกฺกฏฺฏกาเรนา.

อนฺตเกนาธิปนฺนสฺส

ชหฺโต มานุสํ ภวํ

กึ หิ ตสฺส สกํ โหติ

กิณฺจ อาทาย คจฺฉติ

กิณฺจสฺส อนฺคํ โหติ

ฉายาว อนฺุปายินี.

(สํ.ส. ๑๕/๑๑๕ ปิยสูตร)

๓.๒.๒ ระลึกถึงความตายโดยอุบายต่างๆ

อุโภ ปุณฺณณฺจ ปาปณฺจ ยํ มจฺโจ กุรุเต อีธ
ตํ หิ ตสฺส สกํ โหติ ตณฺจ อาทาย คจฺฉติ
ตณฺจสฺส อนุคํ โหติ ฉายาว อนฺุปายินี
ตสฺมา กเรยฺย กลฺยาณํ นิจยํ สมฺปรายิกํ
ปุณฺณานิ ปรโลกสฺมี ปติฏฺฐา โหนฺติ ปาณินํ.

(สํ.ส. ๑๕/๑๑๕ ปิยสุตฺร)

๓.๒.๒ ระลึกถึงความตายโดยอุบายต่างๆ

อุปนิสัยีชีวิตมปปมายุ

ชรูปนิตสส น สนติ ตาณา

เอตํ ภยํ มรเณ เปกขมาโน

ปุลฺลณานิ กยิราถ สุขาวหานิ. (เทวดา)

(สํ.ส. ๑๕/๓ อุปนียสูตร)

๓.๒.๒ ระลึกถึงความตายโดยอุบายต่างๆ

อุปนิสัยดี ชีวิตมปปมายุ์

ชรูปนิตสฺส น สนฺติ ตาณา

เอตํ ภยํ มรเณ เปกฺขมาโน

โลกามิสํ ปชเห สนฺติเปกฺโข. (พุทฺธ.)

(สํ.ส. ๑๕/๓ อุปนัยสูตร)

๓.๒.๒ ระลึกถึงความตายโดยอุบายต่างๆ

กณํ ภาวิตา จ ภิกฺขเว มรณสฺสตี กณํ พหุสีกตา
มหปฺผลา โหติ มหानิสฺสา อมโตครธา อมตปริโยसानา.

อิธ ภิกฺขเว ภิกฺขุ ทิวเส นิกฺขนฺเต รตฺติยา ปฏิหิตาย

อิตี ปฏิสณฺจิกฺขตี “พหุกา โข เม ปจฺจยา มรณสฺส,

อหิ วา มํ ํเสยฺย, สตปที วา มํ ํเสยฺย,

เตน เม อสฺส กาลกิริยา, โส มมสฺส อนฺตราโย.

(อ.อฏฺฐก. ๒๓/๗๔ ทุติยมรณสฺสตีสูตร)

๓.๒.๒ ระลึกถึงความตายโดยอุบายต่างๆ

วิจฉีโก วา มํ ฌํเสยฺย, อุปกฺขลิตฺวา วา ปปเตยฺยํ,
ภตฺตํ วา เม ภุตฺตํ พยาปชเชยฺย, 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 อนฺตราโย”ติ.

(อ.อฏฐก. ๒๓/๗๔ ทุติยมรณัสสตีสูตร)

๓.๒.๒ ระลึกถึงความตายโดยอุบายต่างๆ

เตน ภิกขเว ภิกขุณา อิติ ปฐิสลฺภจิกฺขิตพฺพํ

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

(อ.อฏฺฐก. ๒๓/๗๔ ทุติยมรณฺสสฺตีสฺุตร)

๓.๒.๒ ระลึกถึงความตายโดยอุบายต่างๆ

สเจ ภิกขเว ภิกขุ ปจฺจเวกฺขมาโน เอวํ ชานาตี

“อตุถิ เม ปापกา อกุสลา ฌมฺมา อปฺปหีนา,

เย เม อสฺสุ รตฺตี กาลํ กโรนฺตสฺส อนฺตรายายา”ตี.

เตน ภิกขเว ภิกขุณา เตสญฺเณว ปापกานํ อกุสลานํ ฌมฺมานํ

ปหานาย อธิมตฺโต ฉนฺโท จ วายาโม จ อฺสุสาโห จ

อฺสุโสพฺหิ จ อปฺปภฺวิวานี จ สติ จ สมฺปชจณฺณจ กรณียํ.

(อ.อรรถก. ๒๓/๗๔ ทุติยมรณัสสติสูตร)

๓.๒.๒ ระลึกถึงความตายโดยอุบายต่างๆ

เสยฺยถาปี ภิกฺขเว อาทิตฺตเจโล วา อาทิตฺตสีโส วา
ตสฺเสว เจลสฺส วา สีสฺส วา นิพฺพาปนาย อธิมตฺตํ
ฉนฺทญฺจ วายามญฺจ อุตฺสาหญฺจ อุตฺโสฬหิญฺจ
อปฺปฏฺฐิวนิญฺจ สติญฺจ สมฺปชจญญญฺจ กเรยฺย.
เอวเมว โข ภิกฺขเว เตน ภิกฺขุณา เตสญฺเณว ปापกานํ
อกุสลานํ ฌมฺมานํ ปหานาย อธิมตฺโต ฉนฺโท จ...

(อ.อรรถก. ๒๓/๗๔ ทุติยมรณัสสทิสสูตร)

๓.๒.๒ ระลึกถึงความตายโดยอุบายต่างๆ

สเจ ปน ภิกฺขเว ภิกฺขุ ปจฺจเวกฺขมาโน เอวံ ชานาตี
“นตฺถิ เม ปาปกกา อกฺุสลา ฌมฺมา อปฺปหีณา,
เย เม อสฺสุ รตฺตี กาลํ กโรนฺตสฺส อนฺตรายายา”ตี.
เตน ภิกฺขเว ภิกฺขุณา เตเนว ปีติปาโมชฺเชน วิหาตพฺพํ
อโหฺรตฺตานุสึกฺขิณา กุสเลสฺสุ ฌมฺเมสฺสุ.

(อ.อรรถก. ๒๓/๗๔ ทุติยมรณัสสตีสุตฺร)

๓.๒.๒ ระลึกถึงความตายโดยอุบายต่างๆ

อิธ ปน ภิกขเว ภิกขุ **รตฺติยา นิกฺขนฺตาย ทิวเส ปฏิหิต**

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

(อ.อฏฺฐก. ๒๓/๗๔ ทุติยมรณฺสสฺสตีสุตฺร)