

# พรหมจรรย์ ๗๖



สุภีร์ ทุมทอง

๑๔ มกราคม ๒๕๖๑

# กรรมฐาน

๑. กายคตาสติ
๒. อานาปานสติ
๓. เมตตาทภาวนา
๔. กรุณาภาวนา
๕. มุทิตาทภาวนา
๖. อุเบกขาภาวนา
๗. มรณสติ

# กรรมฐาน

๑. กายคตาสติ

๒. อานาปานสติ

๓. มรณสติ

๒.๑ คุณประโยชน์และอานิสงส์

๒.๒ วิธีเจริญมรณสติ

## ๓.๑.๑ อยู่ไม่ห่างฉนวน, ทำตามคำสอน

พุทธานุสสติ ภาเวติ... ธรรมมานุสสติ ภาเวติ...

สังฆานุสสติ ภาเวติ... สีลानุสสติ ภาเวติ ...

จาคานุสสติ ภาเวติ... เทวตานุสสติ ภาเวติ ...

อานาปานสติ ภาเวติ... มรณสติ ภาเวติ ...

กายคตาสติ ภาเวติ... อุปสมมานุสสติ ภาเวติ.(๙๒-๑๐๑)

(อ.เอกก. ๒๐ แสดงธรรมควรปฏิบัติ ๑๘๑ ประการ)

### ๓.๑.๑ อยู่ไม่ห่างมาน, ทำตามคำสอน

อัยมฺ วุจฺจติ ภิกฺขเว ภิกฺขุ อริตฺตชฺฌาโน วิหฺรติ

สตุฏฺสาสนกโร โอวาทปฏิกโร

อโมฆํ รฏฺฐปิณฺฑํ ภูณฺชติ.

โก ปน วาโท, เย นํ พหุสีกโรนฺติ.

(อ.เอกก. ๒๐ แสดงธรรมควรปฏิบัติ ๑๘๑ ประการ)

## ๓.๑.๒ เป็นไปเพื่อนิพพิทา..นิพพาน

เอกรมฺโม ภิกฺขเว ภาวีโต พหุลีกโต เอกนฺตนิพพิทาย  
วิราคาย นิโรธาย อุปสมาย อภิญญาย สมฺโพธาย  
นิพพานาย สํวตฺตติ. กตฺโม เอกรมฺโม. พุทฺธานุสฺสตี..,  
ธมฺมานุสฺสตี ... สัมมานุสฺสตี ... สีลानุสฺสตี ...  
จาคานุสฺสตี ... เทวตานุสฺสตี ... อานาปานุสฺสตี ...  
**มรณสุสตี** ... กายคตาสตี ... อุปสมานุสฺสตี.

(อ.อ.ก. ๒๐/๒๙๖-๗)

### ๓.๑.๓ ผลอาานิสงส์มาก

ภควา เอตทวโจ “มรณสุสติ ภิกฺขเว ภาวิตา

พหุлікตา **มหปฺผลา โหติ มหानิสฺสา**

อมโตคธา อมตปริโยसानา.

ภาเวถ โน ตุมฺเห ภิกฺขเว มรณสุสติณฺ”ติ.

(อ.สตุตทก. ๒๓/๗๓ ปฐมมรณฺสสุตฺต)

### ๓.๑.๓ ผลอาานิสงส์มาก

อิมญจ ปน มรณสุสตีมนุยุตฺโต ภิกฺขุ สत्तํ

(๑) อปฺปมตฺโต โหติ (๒) สพฺพภเวสุ อนภิริตีสญฺญํ ปฏิลภติ

(๓) ชีวิตนิกนฺตี ชหติ (๔) ปापครหิ โหติ

(๕) อสนฺนินิธิพฺหุโล ปริกฺขารesu (๖) วิคตมฺลมจฺเฉโร

(๗) อนิจฺจสญฺญาปิสฺส ปริจยํ คจฺฉติ,

ตทฺทฺสาเรเนว จ ทฺกฺขสญฺญา อนตฺตสญฺญา จ อฺปปญฺจาตี.

(วิสฺุทธิ.)



### ๓.๑.๓ ผลอานิสงส์มาก

(๘) ยถา อภาวิตมรณา สตฺตา สหสา  
วาฬมิกยกฺขสปปโจรวรทกาภิกฺกุตฺตา วีย มรณสมเย  
ภยํ สนฺตาสํ สมฺโมหมาปชฺชนฺติ,  
เอวํ อนาปชฺชิตฺวา อภโย อสมฺมุฬฺโห กาลํ กโรติ.

(๙) สเจ ทิฏฺฐเจว ฌมฺเม อมตํ นาราเชติ  
กายสฺส เกทา สุกฺติปฺรายโน โหติ.

(วิสุทฺธิ.)

# กรรมฐาน

๑. กายคตาสติ

๒. อานาปานสติ

๓. มรณสติ

๓.๑ คุณประโยชน์และอานิสงส์

๓.๒ วิธีเจริญมรณสติ

## ๓.๒.๑ ระลึกถึงความตาย

มรณสติ, มรณสุสติ = มรณ + สติ,

กตมณฺจ ภิกฺขเว มรณํ. ยํ เตสํ เตสํ สตฺตํ

ตมฺหา ตมฺหา สตฺตนิกาเย จุติ จวนฺตา เภโท อนฺตรธานํ,

มจฺจุ มรณํ กาลกิริยา, ขนฺธานํ เภโท, กเพวรสุส นิกฺเขโป,

ชีวิตินฺทริยสุส อุปฺจฺเฉโท; อิทํ วุจฺจติ ภิกฺขเว มรณํ.

(ที.ม. ๑๐/๓๙๐ มหาสติปัฏฐานสูตร)

(ไม่ใช่ สมุจเฉทมรณะ, ขณิกมรณะ, สมมติมรณะ)

## ๓.๒.๑ ระลึกถึงความตาย

มรณํ ภวีสฺสตี,

ชีวิตฺนุทฺริยํ อุปจฺฉิขฺชิสฺสตี,

มรณํ มรณํ,

อวสฺสํ มยา มริตพฺพํ,

สพฺเพ สตฺตา **มรณธมฺมา**

มรณปริโยसानา มรณํ อนตฺตีตา

(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...