

# ศึกษาและปฏิบัติธรรม

ครั้งที่ ๕๔ วิธีปฏิบัติต่อทุกข์และสุข

๑๖ มีนาคม ๒๕๕๓

อ.สุภีร์ ทุมทอง

# ๑. ไม่เอาทุกข์ทับถมตนเองที่ไม่มีทุกข์ทับถม

อิธ ภิกขเว ภิกขุ น เหว อนทฺธฏฺฏํ อตุตํ ทุกฺเขน  
อทุทฺทเวติ, ฌมฺมิกญฺจ สุขํ น ปริจฺจชติ,  
ตสฺมึ จ สุขเ อนธิมฺฺจฺฉิโต โหติ,

ม.อุปริ. ๑๔/๑๐ เทวทหสูตร



## ๒. ไม้สละสูงที่ขอบธรรม

อิธ ภิกขเว ภิกขุ น เหว อนทุชฏตัม อตุต่านัม ทุกฺเขน  
อทุชภาเวติ, **ธมฺมิกญฺจ สุขํ น ปริจฺจชติ,**  
ตสฺมี จ สุขเ อนธิมฺจฺฉินฺโต โหติ,

ม.อุปริ. ๑๔/๑๐ เทวทหสูตร



### ๓. ไม่หมกมุ่นในสุขนั้น

อิธ ภิกขเว ภิกขุ น เหว อนนทฐฏตํ อตฺตานํ ทุกฺเคน  
อทฺธภาเวติ, ฌมฺมิกถจ สุขํ น ปริจฺจชติ,  
ตสฺมึ จ สุขे อนธิมุจฺฉิโต โหติ,

ม.อุปริ. ๑๔/๑๐ เทวทหสูตร



## ๔. เพียรพยายามทำเหตุแห่งทุกข์ให้หมดไป

โส เอวํ ปชานาตี “อิมสฺส โข เม ทุกฺขนิทานสฺส  
สงฺขารํ ปทหโต สงฺขารปฺปชานา วิราโค โหติ,  
อิมสฺส ปน เม ทุกฺขนิทานสฺส อชฺฌเปกฺขโต  
อุเปกฺขํ ภาวยโต วิราโค โหตี”ติ.



## ๔. เพียรพยายามทำเหตุแห่งทุกข์ให้หมดไป

ตสฺส ตสฺส ทุกฺขนิทานสฺส สงฺขารํ ปทหโต

สงฺขารปฺปชานา วิราโค โหติ,

เอวมฺปิสฺส ตํ ทุกฺขํ นิชฺชินฺณํ โหติ.

ตสฺส ตสฺส ทุกฺขนิทานสฺส อชฺฌนฺนเปกฺขโต

อฺเปกฺขํ ภาวยโต วิราโค โหติ.

เอวมฺปิสฺส ตํ ทุกฺขํ นิชฺชินฺณํ โหติ.



# อุปมาหนุ่มรักสาว

อด โข ภิกขเว ตสฺส ปุริสสฺส เอวมสฺส “อหํ โข อมฺสฺสา  
อิตฺถิยา สารตฺโต ปฏฺิพทฺชจิตฺโต ติพฺพจฺจนฺโท ติพฺพาเปกฺโข,  
ตสฺส เม อมฺ อิตฺถิ ทิสฺวา อณฺเณน ปุริเสน สทฺธิ สนฺติฏฺฏจฺนฺตี  
สลฺลปฺนฺตี สลฺชกฺขมฺนฺตี สํหสฺนฺตี **อุปฺปชฺชนฺตี**  
**โสภปริเทวทฺกฺขโทมนสฺสูปายาสา.**

ยฺนฺนฺนาหํ โย เม อมฺสฺสา อิตฺถิยา **จฺนฺตราโค,** ตํ ปชฺเหยยฺนฺ”ติ.

ม.อุปริ. ๑๔/๑๑ เทวทหสูตร



# ลำดับตอนแรกไม่ต้องลำดับตอนหลัง

ปุณ จปรํ ภิกขเว ภิกขุ อิติ ปฏิสณฺจิกฺขติ “ยถาสฺมํ โข เม วิหฺรโต  
อกุสลา ฌมฺมา อภิวฑฺฒนฺติ, กุสลา ฌมฺมา ปรีหายนฺติ.

ทุกฺขาย ปน เม อตฺตानํ ปทหโต อกุสลา ฌมฺมา ปรีหายนฺติ.

กุสลา ฌมฺมา อภิวฑฺฒนฺติ. ยนฺนุนานํ ทุกฺขาย อตฺตानํ ปทเหยยนฺติ.

โส ทุกฺขาย อตฺตानํ ปทหติ, ตสฺส ทุกฺขาย อตฺตानํ ปทหโต

อกุสลา ฌมฺมา ปรีหายนฺติ, กุสลา ฌมฺมา อภิวฑฺฒนฺติ.

โส น อปรน สมเยน ทุกฺขาย อตฺตानํ ปทหติ.



# อุปมาตัดลูกศรครั้งเดียว

เสวยยาปี ภิภุขเว อสุกาโร เตชนํ ทวีสุ อลาเตสุ อาตาเปติ  
ปริตาเปติ อุชฺฐํ กโรติ กมฺมนิยฺมํ ...

ม.อุปฺริ. ๑๔/๑๒ เทวทหสูตร



# ปฏิบัติตามแนวพรหมจรรย์

ปุณ จปรํ ภิกขเว อิธ ตถาคโต โลเก อุปฺปชฺชติ  
อรหํ สมฺมาสมฺพุทฺโธ ... โส ฌมฺมํ เทเสติ อาทิกฺลฺยาณํ  
มชฺฌกฺลฺยาณํ ปรีโยสานกฺลฺยาณํ สาคถํ สพฺยณฺชนํ  
เกวลปรีปฺณฺณํ ปรีสุทฺธํ **พฺรหฺมจฺริยํ** ปกาเสติ, ...

ม.อุปริ. ๑๔/๑๓ เทวทหสูตร



สวัสดีครับ

