

# ศึกษาและปฏิบัติธรรม

ครั้งที่ ๕๔ วิธีปฏิบัติต่อทุกข์และสุข

๑๖ มีนาคม ๒๕๕๓

อ.สุภีร์ ทุมทอง

# ๑. ไม่เอาทุกข์ทับถมตนเองที่ไม่มีทุกข์ทับถม

อิธ ภิกขเว ภิกขุ น เหว อนทฺธฏฺถํ อตุตฺตานํ ทุกฺเคน  
อทุทฺทภาเวติ, ฌมฺมิกถฺยจ สฺขํ น ปริจฺจชติ,  
ตสฺมึจ สฺสฺสฺส เอนธิมฺุจฺฉิโต โหติ,

ม.อุปริ. ๑๔/๑๐ เทวทหสูตร



## ๒. ไม้สละสูงที่ขอบธรรม

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

ม.อุปริ. ๑๔/๑๐ เทวทหสูตร



### ๓. ไม่หมกมุ่นในสุขนั้น

อิธ ภิกขเว ภิกขุ น เหว อนนทฐฏตํ อตฺตानํ ทุกฺเขน  
อทฺธภาเวติ, ฌมฺมิกญฺจ สุขํ น ปริจฺจชติ,  
ตสฺมี 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  
อิตฺติยา สารตฺโต ปฏิพทฺชจิตฺโต ติพฺพจฺจนฺโท ติพฺพาเปกฺโข,  
ตสฺส เม อมฺ อิตฺถิ ทิสฺวา อณฺเณน ปุริเสน สทฺธิ สนฺติฏฺฐนฺตี  
สลลปนฺตี สลฺชกฺขณฺตี สํหสนฺตี **อุปฺปชฺชนฺตี**  
**โสภปริเทวทฺกฺขโทมนสฺสูปายาสา.**

ยนฺนุนาหํ โย เม อมฺสฺสา อิตฺติยา **จฺนฺตราโค,** ตํ ปชฺเหยยฺน”ติ.

ม.อุปริ. ๑๔/๑๑ เทวทหสูตร



# ลำดับตอนแรกไม่ต้องลำดับตอนหลัง

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

ทุกฺขาย ปน เม อตฺตํ ปทหฺโต อกุสลา ฌมฺมา ปรีหายนฺตฺติ.

กุสลา ฌมฺมา อภิวทฺถนฺตฺติ. ยนฺนุนาหํ ทุกฺขาย อตฺตํ ปทเหยยนฺตฺติ.

โส ทุกฺขาย อตฺตํ ปทหฺติ, ตสฺส ทุกฺขาย อตฺตํ ปทหฺโต

อกุสลา ฌมฺมา ปรีหายนฺตฺติ, กุสลา ฌมฺมา อภิวทฺถนฺตฺติ.

โส น อปรน สมเยน ทุกฺขาย อตฺตํ ปทหฺติ.





# อุปมาตัดลูกศรครั้งเดียว

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

ม.อุปฺริ. ๑๔/๑๒ เทวทหสูตร



# ปฏิบัติตามแนวพรหมจรรย์

ปุณ จปรํ ภิกขเว อิธ ตถาคโต โลกเก ออุปชชติ  
อรหํ สมมาสมพุทฺโธ ... โส ฌมมํ เทเสติ อาทิกุลยาณํ  
มชฌมกุลยาณํ ปริโยसानกุลยาณํ สาคถํ สพฺยณฺชนํ  
เกวลปริปุณฺณํ ปริสุทฺธํ **พฺรหฺมจริยํ** ปกาเสติ, ...

ม.อุปริ. ๑๔/๑๓ เทวทหสูตร



สวัสดีครับ

