

# จิตสงบเมื่อพบธรรม

สุภีร์ ทุมทอง

## ธรรม

ตถาคตเกิดขึ้นก็ตาม ไม่เกิดขึ้นก็ตาม ชาติอันนั้นยังดำรงอยู่  
อย่างนั้น คือ **ธัมมัญญิตตา** – ความตั้งขึ้นและเป็นไปตามเหตุ,  
**ธัมมนิยามตา** – ความเป็นไปตามกฎเกณฑ์,  
**อิทัปปัจจยตา** – ความมีสิ่งนี้เป็นปัจจัยจึงมีสิ่งนี้  
ตถาคตตรัสรู้ บรรลุ ทางตลอดชาตุนั้นแล้ว  
ครั้นตรัสรู้ บรรลุแล้วจึงบอก แสดง บัญญัติ แต่งตั้ง เปิดเผย  
จำแนก ทำให้ง่าย และกล่าวว่า “เธอทั้งหลาย **จงดูเถิด**”

## ธรรม

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย พระตถาคตทั้งหลายเกิดขึ้น  
หรือไม่เกิดขึ้นก็ตาม ชาติ คือ สิ่งที่ทรงตัวอยู่ได้อันนั้น  
เป็นธัมมัญญิตตา เป็นธัมมนิยามตา  
ตถาคตตรัสรู้ บรรลุชาตุนั้นว่า “สังขารทั้งปวงไม่เที่ยง  
สังขารทั้งปวงเป็นทุกข์ ธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา”  
ครั้นได้ตรัสรู้แล้ว ได้หยั่งรู้แล้ว จึงบอก แสดง บัญญัติ  
แต่งตั้ง เปิดเผย จำแนก ทำให้ง่าย

## ธรรม

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เพราะอวิชาเป็นปัจจัย  
สังขารทั้งหลายจึงมี ในกระบวนการนี้  
เป็น **ตถตา** – เป็นเช่นนั้นเอง,  
**อวิตถตา** – ไม่ใช่ไม่เป็นอย่างนั้น,  
**อนัญญตถตา** – ไม่เป็นอย่างอื่น,  
**อิทัปปัจจยตา** – ความมีสิ่งนี้เป็นปัจจัยจึงมีสิ่งนี้ ...



# ธรรมทั้งปวง

๑. สังขตธรรม – สังขาร – นามรูป – ชั้น ๕ – ชีวิต

๒. อสังขตธรรม – วิสังขาร – นิพพาน

**ชั้น ๕** – รูปชั้น, เวทนาชั้น, สัญญาชั้น,  
สังขารชั้น, วิญญาณชั้น



# กฎแห่งกรรมทั้งปวง

๑. สัพเพ สงขารา อนิจจา
๒. สัพเพ สงขารา ทุกขา
๓. สัพเพ ธมมา อนตตา
๔. อิทปฺปจฺยตา



# อริยสัจ ๔

๑. ทุกขอริยสัจ
๒. ทุกขสมุททยอริยสัจ
๓. ทุกขนิโรธอริยสัจ
๔. ทุกขนิโรธคามินีปฎิปทาอริยสัจ



## ทุกข์ขอรียสัจ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย **ทุกข์ขอรียสัจ**นี้ คือ ความเกิดเป็นทุกข์,  
ความแก่เป็นทุกข์, ความตายเป็นทุกข์,  
ความประสบกับสิ่งไม่เป็นที่รักที่พอใจเป็นทุกข์,  
ความพลัดพรากจากสิ่งเป็นที่รักที่พอใจเป็นทุกข์,  
ปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้น นั่นก็เป็นทุกข์,  
โศกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาสะก็เป็นทุกข์,  
ว่าโดยย่อ **อุปาทานจันท์ ๕ เป็นทุกข์**



# ทุกข์สมุทัยอริยสัจ

ทุกข์สมุทัยอริยสัจ นี้ คือ **ตัณหา**, อันทำให้เกิดภพบ่อยๆ,  
ประกอบด้วยความกำหนัดด้วยอำนาจความพอใจ,  
ความเพติดเพตินยั้งนักในอารมณ์นั้นๆ,  
ได้แก่ กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา



# ทุกขนิโรธอริยสัง

ทุกขนิโรธอริยสัง นี้ คือ ความดับด้วยการสำรอก  
โดยไม่เหลือแห่งตัณหานั้นนั่นแหละ,  
ความสละ, ความวาง, ความปล่อย, ความไม่อาลัย



# ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ

ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ นี้ คือ  
อริยมรรคอันประกอบด้วยองค์ ๘ ประการ  
ได้แก่ สัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปะ,  
สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ,  
สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ



## กิจต่ออริยสัจ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อริยสัจ ๔ ประการนี้ ...

ทุกขอริยสัจ ควรรู้โดยรอบ

ทุกขสมุทัยอริยสัจ ควรละ

ทุกขนิโรธอริยสัจ ควรกระทำให้แจ้ง

ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ ควรทำให้เกิดขึ้น



# สัมมาทิฎฐิ

สัมมาทิฎฐิ เป็นไฉน  
ความรู้ในทุกข์  
ความรู้ในทุกขสมุทัย  
ความรู้ในทุกขนิโรธ  
ความรู้ในทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา



# สัมมาสังกัปปะ

สัมมาสังกัปปะ เป็นไฉน

เนกขัมมสังกัปปะ

อัปยาปาตสังกัปปะ

อวิหิงสาสังกัปปะ



# สัมมาวาจา

สัมมาวาจา เป็นโณ  
งดเว้นจากการพูดเท็จ  
งดเว้นจากการพูดคำส่อเสียด  
งดเว้นจากพูดคำหยาบ  
งดเว้นจากพูดเพ้อเจ้อ



# สั้มมากั้มมันตะ

สั้มมากั้มมันตะ เป็นไฉน

งคเว็นจากการฆ่าสัตว์

งคเว็นจากการลักทรัพย์

งคเว็นจากการประพฤตึผิดในกาม



# สัมมาอาชีวะ

สัมมาอาชีวะ เป็นไหน

อริยสาวกในพระธรรมวินัยนี้ ละมิจฉาอาชีวะ

สำเร็จการเลี้ยงชีพด้วยสัมมาอาชีวะ



# สัมมาวายามะ

สัมมาวายามะ เป็นไฉน

ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ทำฉันทะให้เกิด พยายาม ปรรวาทความเพียร  
ระครองจิตไว้ ตั้งจิตไว้

เพื่อความไม่เกิดขึ้นของบาปอกุศลธรรมทั้งหลายที่ยังไม่เกิด ...

เพื่อละบาปอกุศลธรรมทั้งหลายที่เคยเกิดขึ้นแล้ว ...

เพื่อความเกิดขึ้นของกุศลธรรมทั้งหลายที่ยังไม่เกิด ...

เพื่อความตั้งอยู่ ไม่เลือนหาย เจริญยิ่ง ไพบูรณ์ มีขึ้นเต็มเปี่ยม  
แห่งกุศลธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้นแล้ว



# สัมมาสติ

สัมมาสติ เป็นไฉน

ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เป็นผู้ตามดูกายในกายอยู่

มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ

ก้ำจืดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสีย

ตามดูเวทนาในเวทนาทั้งหลาย ... ตามดูจิตในจิต ...

ตามดูธรรมในธรรมทั้งหลาย ...



# สัมมาสมาธิ

สัมมาสมาธิ เป็นไฉน

ภิกษุในธรรมวินัยนี้ สัจจจากกาม สัจจจากอกุศลธรรม

เข้าถึงปฐมฌาน ที่มีวิตก มีวิจารณ์ มีปีติและสุข เกิดจากวิเวกอยู่

เข้าถึงทุติยฌาน ... ตติยฌาน ... จตุตถฌาน ...

มีอุเบกขาเป็นเหตุให้สติบริสุทธฺิอยู่



สวัสดีครับ

