

# อริยสัจ

อ.สุภีร์ ทুমทอง





## อริยสัจ

อาจารย์สุภีร์ ทুমทอง



ชมรมกัลยาณธรรม

หนังสือลำดับที่ ๑๓๐

จำนวนพิมพ์ ๘,๐๐๐ เล่ม

ตุลาคม ๒๕๕๓

ชมรมกัลยาณธรรม

๑๐๐ ถนนประโคนชัย ตำบลปากน้ำ

อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรปราการ ๑๐๒๗๐

โทรศัพท์ ๐๒-๗๐๒-๗๓๕๓

ปก : คุณศุภวัตร รัตนอนันต์

รูปเล่ม : บริษัท วิธิต่า จำกัด โทร ๐๘๖ ๗๘๗ ๘๘๐๐

เพลท : Canna Graphic โทร ๐๘๖ ๓๑๔ ๓๖๕๑

พิมพ์ที่ : บริษัท ชุมทองอุตสาหกรรมและการพิมพ์ จำกัด

โทรศัพท์ ๐๒-๘๘๕-๗๘๗๐ - ๓

สัพพทานัง ธัมมทานัง ชินาติ  
การให้ธรรมะเป็นทาน ย่อมชนะการให้หิ้งปวง

[www.kanlayanatam.com](http://www.kanlayanatam.com)

[www.ajsupee.com](http://www.ajsupee.com)

## ค ำ น ำ

หนังสือ “อริยสัจ” นี้ เรียบเรียงจากคำบรรยายในงาน “แสดงธรรมและปฏิบัติธรรมครั้งที่ ๑๓” ที่หอประชุมใหญ่และหอประชุมศรีบูรพา มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ (ท่าพระจันทร์) เมื่อวันที่อาทิตย์ที่ ๑๑ กรกฎาคม ๒๕๕๓ จัดโดยมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ร่วมกับชมรมกัลยาณธรรม โดยผู้บรรยายได้นำมาปรับปรุงเพิ่มเติมตามสมควร





เนื้อหาที่บรรยายนั้นประกอบไปด้วย

(๑) ความหมายของอริยสัจ แสดง  
ความหมายของอริยสัจอย่างย่อๆ

(๒) อริยสัจ ๔ แสดงการจำแนก ทุกข  
อริยสัจ ทุกขสมุทยอริยสัจ ทุกขนิโรธอริยสัจ  
ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ ตามที่  
พระพุทธเจ้าสอนไว้และขยายความ

(๓) กิจต่ออริยสัจ แสดงหน้าที่ที่ถูก  
ต้องที่พึงกระทำต่ออริยสัจแต่ละข้อ

(๔) ทุกซ์กับความพ้นทุกข์ แสดงการ  
ศึกษาคำสอนของพระพุทธเจ้าให้ครบถ้วน  
ตามแนวอริยสัจ

(๕) นำปฏิบัติ แนะนำการปฏิบัติตาม  
แนวไตรสิกขา

ขออนุโมทนาผู้ที่เกี่ยวข้องในการทำ  
หนังสือเล่มนี้ และขอขอบคุณญาติธรรมทั้ง  
หลายที่มีเมตตาต่อผู้บรรยายเสมอมา หากมี  
ความผิดพลาดประการใด อันเกิดจากความ  
ด้อยสติปัญญาของผู้บรรยาย ผมขอขมาต่อ  
พระรัตนตรัยและครูบาอาจารย์ทั้งหลาย และ  
ขอโหสิกรรมจากท่านผู้อ่านไว้ ณ ที่นี้ด้วย

**สุภีร์ ทุมทอง**

ผู้บรรยาย

๓ สิงหาคม ๒๕๕๓





# สารบัญ

ความหมายของอริยสัจ	หน้า ๑๑
อริยสัจ ๔	หน้า ๒๑
กิจต่ออริยสัจ	หน้า ๖๓
ทุกข์กับความพ้นทุกข์	หน้า ๗๗
นำปฏิบัติ	หน้า ๘๙
ประวัติ อ.สุภีร์ ทุมทอง	หน้า ๙๗
รายนามผู้ร่วมศรัทธา	
พิมพ์หนังสืออริยสัจ	หน้า ๙๘

# อริยสัจ



บรรยายเมื่อวันที่ ๑๑ กรกฎาคม ๒๕๕๓  
ณ หอประชุมใหญ่ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ท่าพระจันทร์





อ ริ ย สั จ



ขอนอบน้อมต่อพระรัตนตรัย

กราบนมัสการพระคุณเจ้า กราบคุณแม่ชี  
สวัสดีครับท่านผู้สนใจในธรรมะทุกท่าน

วันนี้ผมก็มีโอกาสมาบรรยายในหัวข้อ  
**อริยสัจ** ซึ่งธรรมะเรื่องอริยสัจนั้น มีความ  
สำคัญมาก เราทั้งหลายที่เป็นชาวพุทธก็ทราบ  
ว่า การบรรลุมรรค หรือการที่จะถึงความ



อ. สุ ภี ร์ หุ ม ท อ ง

สิ้นไปแห่งทุกข์ได้ ต้องรู้แจ้งอริยสัจธรรม  
ตามที่พระพุทธเจ้าได้ทรงประกาศเอาไว้ วันนี้  
ก็จะพูดเรื่องอริยสัจทั้ง ๔ ประการให้ท่านทั้ง  
หลายฟัง จะได้เป็นพื้นฐานสำหรับการนำไป  
ศึกษา และประพฤติปฏิบัติต่อไปได้





อ. สุภีร์ หุ ม ท อ ง

## ความหมายของอริยสัจ

คำว่า **อริยสัจ** นั้น แปลได้หลายความหมายด้วยกัน มาจาก ๒ คำรวมกัน คือ อริยะ กับ สัจจะ

**อริยะ** แปลว่า *ประเสริฐ* ก็ได้ แปลว่า *พระพุทธเจ้าผู้เป็นอริยะก็ได้* แปลว่า *บุคคลผู้ที่เป็นอริยะเจ้า ผู้ที่ห่างไกลจากกิเลส* ก็ได้





ส่วนคำว่า **สัจจะ** นั้นแปลว่า *ความจริง*

เมื่อนำสองคำนี้มารวมกัน เป็น อริยสัจ ก็แปลว่า *เป็นความจริงอันประเสริฐ* ก็ได้ เพราะ เป็นความจริงอันสูงสุด เป็นความจริงอันเลิศ สุด เป็นความจริงอันเด็ดขาด เป็นความจริง ที่ไม่มีการเปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลา ที่เป็น อย่างนั้นเพราะไม่สามารถจะเป็นอย่างอื่น ถ้า เป็นความจริงในแง่อื่นๆ ก็จะเปลี่ยนแปลงไป ตามกาลเวลา เปลี่ยนแปลงไปตามเหตุตาม ปัจจัยที่แวดล้อมอยู่ เรื่องถูก เรื่องผิด ดี ชั่ว สูง ต่ำ ดำ ขาว ร่ำรวย ยากจน เหมาะสม ไม่เหมาะสม มีความสำคัญ ไม่มีความสำคัญ เหล่านี้ก็เป็นความจริงเหมือนกัน แต่เป็นความ จริงที่ใช้ในการเปรียบเทียบ ใช้ได้ในช่วงเวลา



หนึ่งเท่านั้น และมีโอกาสเปลี่ยนแปลงไป เมื่อ เวลาและสถานการณ์เปลี่ยนไป

ส่วนความจริงที่ประเสริฐนั้น เป็นความ จริงที่ไม่มีการเปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลา ยังคงเป็นจริงอยู่เสมอ พระพุทธเจ้าพระองค์ นี้ก็ตรัสรู้ความจริงนี้ แล้วก็สอนเรื่องนี้ พระพุทธเจ้าทั้งหลายในอดีตก็ตรัสรู้ความจริงนี้ สอนเรื่องนี้ พระพุทธเจ้าทั้งหลายที่จะมีอีก ในอนาคต ก็จะตรัสรู้ความจริงนี้ แล้วก็สอน เรื่องนี้ แม้เหล่าอริยสาวกทั้งหลายผู้ที่พากัน ศึกษาปฏิบัติตาม เมื่อฝึกฝนจนพบเห็นความ จริง ก็เห็นความจริงนี้นั่นแหละ เห็นสิ่ง เดียวกันนี้ ท่านจึงเรียกว่าอริยสัจ แปลว่า ความจริงอันประเสริฐ





อริยสัจ แปลว่า ความจริงที่พระพุทธเจ้า  
 ผู้เป็นพระอริยเจ้าทรงประกาศเอาไว้ อย่างนี้ก็ได้  
 เพราะความจริงนั้นมีมาก และพระพุทธเจ้า  
 เป็นผู้ที่มีปัญญามาก มีสัมพัญญุตญาณ รอบรู้  
 ทุกสิ่งทุกอย่าง พระองค์ทรงมีความรู้เยอะ แต่  
 ความรู้ที่พระองค์นำมาบอกสอน และเปิดเผย  
 แก่เราทั้งหลายนั้น คือเรื่องอริยสัจ **เพราะ**  
**ความรู้เรื่องอริยสัจนั้นมันจำเป็น และเพียงพอ**  
**สำหรับคนหนึ่งในชาติหนึ่งๆ ที่จะศึกษา**  
**เรียนรู้ให้เกิดความเข้าใจ แล้วทำตนเองให้**  
**พ้นจากทุกข์ได้** ถึงแม้พ้นทุกข์ไม่ทั้งหมด  
 แต่ก็ใช้ชีวิตอย่างประเสริฐ ชนิดที่เรียกว่า  
**พรหมจรรย์** เป็นชีวิตที่เป็นไปด้วยความเบา  
 สบาย ปลอดโปร่ง ราบเรียบ ถึงแม้ว่าจะทุกข์  
 บ้าง แต่ก็ไม่เป็นทุกข์มากนัก



ความจริงนี้ก็เลยได้ชื่อว่าอริยสัจ แปลว่า  
 ความจริงที่พระพุทธเจ้าผู้ที่เป็นพระอริยเจ้า  
 นั้นท่านประกาศเอาไว้ บอกสอนเราทั้งหลาย  
 เป็นความรู้ที่เป็นเบื้องต้นของการประพฤติ  
 พรหมจรรย์ คือการดำเนินชีวิตชนิดที่ประเสริฐ  
 เป็นไปเพื่อความสิ้นไปแห่งทุกข์ทั้งปวง

ความรู้ที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสรู้นั้นมีมาก  
 พระองค์ทรงอุปมาว่า ความรู้ที่พระองค์ตรัสรู้นั้น  
 เหมือนกับใบไม้บนต้นไม้ แต่ที่นำมา  
 แสดงนั้นเหมือนกับ **ใบไม้ในกำมือ** เพราะ  
 มันจำเป็นและเพียงพอแล้วสำหรับคนๆ หนึ่ง  
 ในชาติหนึ่งๆ เป็นเบื้องต้นของการประพฤติ  
 พรหมจรรย์ เป็นไปเพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อการ  
 ตรัสรู้ เพื่อความสงบระงับของกิเลส เพื่อ







อริยสัจ

พันทุกข์ และเพื่อถึงซึ่งพระนิพพาน ส่วนความรู้  
อื่นๆ ที่พระองค์ทรงรู้นั้น พระองค์ไม่ได้ทรง  
ประกาศเอาไว้ก็มี เพราะมันไม่จำเป็น ความ  
รู้ชนิดที่จำเป็น เป็นเบื้องต้นของการประพบัติ  
พรหมจรรย์ คืออริยสัจนี้แหละ นี่เป็นความ  
หมายในแง่มุมที่ ๒

ความหมายในแง่มุมที่ ๓ อริยสัจ แปลว่า  
ความจริงที่ทำให้บุคคลเป็นพระอริยเจ้า อย่าง  
นี้ก็ได้อีก บุคคลใดที่เห็นความจริงนี้แล้ว บุคคล  
นั้นจะเป็นผู้ที่ห่างไกลจากกิเลส ถ้าเป็นความ  
รู้ชนิดอื่นๆ นั้น บุคคลบางคนไปรู้เข้าแล้ว  
กิเลสไม่ลดก็มีเยอะ รู้เข้าแล้วก็อยากได้  
ต้องการด้วยอำนาจของตัณหา หรือเห็นผิด  
ว่ามีตัวมีตน ตัวเองเป็นเจ้าของครอบครอง



อ. สุภีร์ หุ ม ท อ ง

สิ่งนั้นสิ่งนี้ สามารถบังคับอันนั้น สามารถ  
บังคับอันนี้ได้ มีความเห็นผิดด้วยอำนาจ  
ทิฐฐิมากยิ่งขึ้น

แต่ชนเหล่าใดก็ตามที่รู้ความจริงชนิดที่  
เป็นอริยสัจ เขาเหล่านั้นจะกลายเป็นพระ  
อริยเจ้า เป็นผู้ที่ห่างไกลจากกิเลส **ห่างไกล  
จากตัณหา** คือ ความอยากได้ ความต้องการ  
ด้วยความไม่รู้ **ห่างไกลจากทิฐฐิ** คือ ความ  
เห็นผิดว่ามีตัวมีตน ว่ามีตัวเรา ว่ามีของเรา ว่า  
มีคนอื่น ว่ามีของคนอื่น ความจริงนี้ก็เลย  
เรียกว่าอริยสัจ

ฉะนั้น อริยสัจโดยความหมายที่ผมได้พูด  
ไปคร่าวๆ ในตอนต้นนี้ มีอยู่ ๓ ประการก็คือ





**ความหมายที่ ๑** อริยสัจ แปลว่า เป็นความจริงอันประเสริฐ เป็นความจริงอันแท้แน่นอน ไม่มีการเปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลา ผู้ที่เป็นผู้รู้ทั้งหลาย ก็รู้อะไรเดียวกันนี้ พระพุทธเจ้าทุกพระองค์ก็ตรัสรู้อะไรเดียวกัน บอกสอนสิ่งเดียวกันนี้

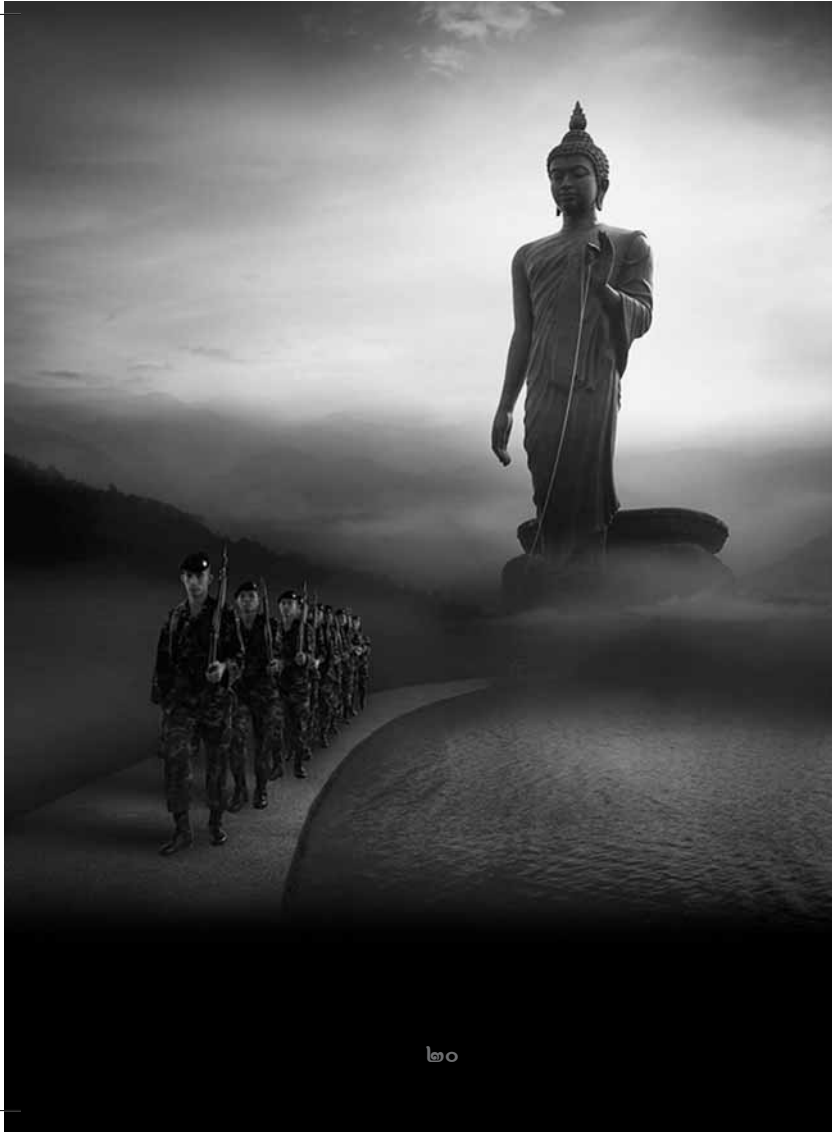
**ความหมายอันที่ ๒** อริยสัจ แปลว่า เป็นความจริงที่พระพุทธเจ้าผู้ทรงเป็นพระอริยเจ้าประกาศเอาไว้ เพราะเป็นความรู้ที่จำเป็น และเพียงพอสำหรับเราทั้งหลายที่จะทำให้ตนเองพ้นไปจากทุกข์ได้ สามารถทำความเข้าใจ แล้วนำไปประพฤติปฏิบัติ ใช้ชีวิตอย่างประเสริฐได้ ชีวิตของเรานั้นสั้นนัก ถ้าหากความรู้เรื่องนั้นเรื่องนี้ให้ครบทั้งหมดชาติหนึ่งไม่พอจะศึกษา



ก็ตายไปเสียก่อน ชีวิตก็ยังเต็มไปด้วยความทุกข์ แต่ถ้าศึกษาเรื่องอริยสัจให้เข้าใจ ก็เป็นความรู้ที่เพียงพอแล้วสำหรับคนๆ หนึ่งที่จะทำให้ตนเองนั้นพ้นไปจากความทุกข์ได้ตามกำลังความสามารถของตนเอง พระพุทธเจ้าทรงเป็นศาสดา ทรงอนุเคราะห์เกื้อกูลแก่เหล่าสาวกทั้งหลาย พระองค์ทำหน้าที่ของศาสดาอย่างสมบูรณ์แล้ว คือบอกสอนความจริงอันไม่ผิดเพี้ยนนี้

**ความหมายอันที่ ๓** อริยสัจ แปลว่า เป็นความจริงที่ทำให้ผู้ที่ไปรู้เข้า กลายเป็นพระอริยเจ้า เป็นผู้ที่ย่างไกลจากกิเลส ห่างไกลจากตัณหาและทิฏฐิ อันนี้เป็นความหมายของอริยสัจอย่างย่อๆ





อ. สุภีร์ หุ ม ท อ ง

## จริยสัง ๔

ต่อไป ประเภทหรือจำนวนของอริยสัง  
นั้นมียุ่ ๔ ข้อ ได้แก่

ข้อที่ ๑ ทุกขอริยสัง

ข้อที่ ๒ ทุกขสมุทยอริยสัง

ข้อที่ ๓ ทุกขนิโรธอริยสัง

ข้อที่ ๔ ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัง



**ข้อที่ ๑ ทุกขอริยสัจ**

ความจริงอันประเสริฐคือทุกข์ คำว่า **ทุกข์** ในอริยสัจนี้ หมายถึง **สิ่งที่เป็นของว่างเปล่าจากตัวตน ปราศจากแก่นสารสาระที่จะไปยึดถือเป็นตัวبينตนได้** สิ่งเหล่านี้มันเป็นของที่อิงอาศัยเหตุปัจจัยเกิด เกิดขึ้นมาตามเหตุปัจจัยของมัน มีเหตุปัจจัยบีบบังคับให้มันเป็นไปอย่างที่เป็น มันไม่สามารถที่จะมีตัวมีตนอย่างแท้จริงได้ เพราะถูกบีบบังคับด้วยเหตุด้วยปัจจัย จึงเรียกว่ามันเป็นตัวทุกข์ ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตนอะไร เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา

ตัวทุกข์นั้น มี แต่ตัวเราที่เป็นผู้ทุกข์นั้น ไม่มี ตัวบุคคลอื่น ตัวผู้หญิง ผู้ชาย สัตว์ บุคคล



หมา แมว เทวดา มาร พรหม ไม่มี แต่ตัวทุกข์ที่เกิดตามเหตุปัจจัย มีเหตุปัจจัยบีบบังคับให้มันเป็นเป็นอย่างนั้น มันจึงเป็นอย่างอื่นไปไม่ได้มัน มีอยู่ ดังนั้น ท่านจึงว่า มีแต่ทุกข์ที่เกิด มีแต่ทุกข์ที่ดับไป นอกจากทุกข์ไม่มีอะไรเกิด นอกจากทุกข์ไม่มีอะไรดับ

ที่นี้ สิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นตามเหตุตามปัจจัยนี้ มันถูกปัจจัยทำให้มันเป็นไปอย่างนั้น ถูกปัจจัยบีบบังคับอยู่รอบด้านทีเดียว ฉะนั้น มองดูแล้วมันก็น่าสังเวช เป็นภาระหนักสำหรับเราทั้งหลายที่ต้องบริหารจัดการให้มันพอเป็นไปได้ และเป็นที่ตั้งของความทุกข์ใจ สำหรับบุคคลผู้ไม่รู้เท่าทัน แต่สำหรับผู้รู้เท่าทันแล้ว ก็ไม่เกิดทุกข์ทางใจ เพียงแต่ว่า





อริยสัจ

สิ่งนี้มันเป็นตัวทุกข์ มันอยู่กับเรา หนีมันไม่ได้ ก็ต้องบริหารให้มันพอเป็นไปได้ จะให้หลงรัก หลงซังมัน จะให้ยึดถือ กอดรัดว่าเป็นตัวเป็นตน ว่าเป็นของดีของวิเศษ ก็ยอมเป็นไปไม่ได้

ดังนั้น โดยเนื้อความแล้ว ทุกข์ในอริยสัจก็หมายถึง สิ่งที่มีนวางเปล่าจากตัวตน เป็นของไร้แก่นสาร ไร้ตัวตนอย่างแท้จริง มันเกิดตามเหตุตามปัจจัย อิงอาศัยปัจจัยเกิด มันเป็นตัวทุกข์ เป็นที่ตั้งของความทุกข์ เป็นที่ตั้งของภาระ มองดูแล้วน่าสังเวชใจ จะไปยึดถือเอามาเป็นที่พักอันถาวร ก็ไม่ได้ อุตุล่ำทำนั่นทำนี่เพื่อมัน ทำยที่สุดก็เอาอะไรไปไม่ได้ และมันก็ยังเป็นที่ตั้งของความทุกข์ใจ สำหรับ



อ. สุภีร์ หุ ม ท อ ง

บุคคลผู้ไม่รู้เท่าทันความจริงของมัน

เราทั้งหลายส่วนใหญ่ก็พากันเป็นทุกข์ไปกับกองทุกข์เหล่านี้แหละ เพราะไม่รู้จักทุกข์ตามที่มันเป็นจริง พอไม่รู้จักทุกข์ตามที่มันเป็นจริง เราก็ไปลุ่มหลง ปั่นเพื่อ ตีอกชกตัว แล้วก็ไปเป็นทุกข์วนเวียนไปกับตัวทุกข์มันเลยเป็นที่ตั้งของความทุกข์เพิ่มขึ้นไปอีก หลากหลายประการเหลือเกิน

เราคอยแต่หาวิธีจัดการกับความทุกข์อันนั้น ความทุกข์อันนี้ แต่จัดการยังไงก็ไม่หมดหรอก เพราะที่ตั้งของมันยังอยู่ ที่ตั้งของมันก็เป็นทุกข์ด้วย **กายกับใจนี้มันเป็นตัวทุกข์ และเป็นที่ตั้งของความทุกข์ ถ้ายังไม่รู้**





## ว่ามันเป็นทุกข์ ไม่ถึงทุกข์ ก็มีที่ตั้งของความทุกข์อยู่

แท้ที่จริง โดยตัวของมันเอง สังขารทั้งหลายมันก็เป็นตัวทุกข์อยู่แล้ว ท่านเรียกว่ามันเป็น**สังขารทุกข์** เป็นทุกข์ในแบบสังขาร เพราะมันล้วนแต่อิงอาศัยปัจจัยเกิด เกิดมาแล้วก็เป็นภาระ ต้องดูแล ต้องบริหารจัดการให้มันพอเป็นไปได้ แต่บางคนไม่เท่านี้ เขารู้ไม่เท่าทัน เขาก็เป็นทุกข์ใจไปกับมันต่อไปอีกหลายๆ ชั้น แต่ละคนก็มีความทุกข์มากมาย แล้วแต่ความยึดมั่นถือมั่นของเขาว่าเยอะขนาดไหน

เมื่อว่าโดยประเภทของทุกขอริยสังแล้ว



พระพุทธเจ้าก็ทรงจำแนกให้เราเห็นอาการของทุกข์นี้ชัดๆ ว่ามันไม่มีตัวตณะอะไร เป็นแต่ตัวทุกข์ที่เกิดตามเหตุตามปัจจัย เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นครั้งๆ และเป็นที่ตั้งของความยากลำบาก เป็นที่ตั้งของความทุกข์ใจสำหรับผู้รู้ไม่เท่าทันเราทั้งหลายที่เคยสวดมนต์ ก็สวดกันอยู่เรื่อยๆ มีคำว่า **ชาติปิ ทุกขา** เป็นต้น

**ทุกขอริยสัง** ได้แก่ **ความเกิดเป็นทุกข์ ความแก่เป็นทุกข์ ความเจ็บป่วยเป็นทุกข์ ความตายเป็นทุกข์ โสกะ ปริทเวะ ทุกข์ โทมนัส อุกุยาสะ เป็นทุกข์ ความประสพกับสิ่งที่ไม่น่าพอใจ การได้พบกับคนที่เราไม่ชอบ เป็นทุกข์ ความพลัดพรากจากสิ่งที่รักที่พอใจ พลัดพรากจากคนที่เราชอบ สุนฺณเสียนฺยาติ** เป็นต้น





อ ริ ย ส์ จ

เป็นทุกข์ ความปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้น เป็นทุกข์ กล่าวโดยรวมย่อแล้ว อุปาทานชั้นทั้ง ๕ เป็นทุกข์

นี่พระองค์ก็จำแนกแจกแจงให้เราเห็นภาพโดยชัดเจนว่า ทุกข์นั้นคืออะไร ความเกิดนั้นมีจริง เป็นทุกข์จริง แต่ไม่มีคนเกิด ไม่มีสัตว์เกิด ไม่มีผู้หญิง ไม่มีผู้ชาย ไม่มีหมา ไม่มีแมวอะไร แต่ว่า **ความเกิดนั้นมีจริง เป็นทุกข์จริง เป็นภาระจริง เกิดมาแล้วก็ได้รับ ได้นามที่เรียกว่า ชั้นทั้ง ๕ เป็นตัวทุกข์นั้นแหละเกิด** ซึ่งมีภาระต้องดูแล เริ่มตั้งแต่คลอดออกมาจากท้องแม่ แม่ก็มีหน้าที่ต้องดูแล วิ่งวุ่น ลับสน ห่วงใยว่าจะเลี้ยงดูอย่างไร ให้อยู่รอด พ่อก็มีภาระเพิ่มขึ้นมา ญาติพี่น้อง



อ. สุภีร์ หุ ม ท อ ง

สังคมก็มีภาระเพิ่มขึ้นมา เป็นที่ตั้งของความทุกข์ เป็นที่ตั้งของปัญหา ต้องจัดการต้องดูแลไป

ความแก่นั้นก็มีจริง ๆ เป็นทุกข์จริง ๆ ท่านทั้งหลายที่ได้มีโอกาสได้แก่ ก็คงจะเห็นภาพแล้ว ความแก่นนำมาซึ่งภาระมากมาย เพราะโดยตัวของมันเอง มันเป็นตัวทุกข์ และเป็นที่ตั้งของความทุกข์ ทีนี้ บางคนไม่เข้าใจ ก็ยังก่อให้เกิดความทุกข์ทางใจขึ้นมา ถ้ามไปถามมวณเวียน แก่แล้วทำไมร่างกายไม่เหมือนเดิม แก่แล้วทำไมไม่แข็งแรงเหมือนตอนสาว ๆ อย่างนี้ ทั้งๆ ที่โดยธรรมชาติของตัวทุกข์ มันก็ยอมเป็นอย่างนั้น ที่มันเป็นอย่างนั้นเพราะมันไม่สามารถจะเป็นอย่างอื่นไปได้ เหตุปัจจัย





### อริยสัจ

บีบบังคับให้มันเป็นเช่นนั้น คนแก่นี้จะให้  
แข็งแรงเหมือนสาว ๆ ก็ยอมไม่ได้ ฉะนั้น เรา  
ได้มีโอกาสแก่ ได้มีโอกาสไม่แข็งแรง ก็ต้อง  
ยอมรับความจริง ยอมรับในสังขารมัจจุ  
มันเป็นความจริงที่เราไม่อาจหลีกเลี่ยงได้  
**ความแก่นั้นมีจริง เป็นทุกข์จริง แต่ไม่มีตัว  
เราผู้แก่นั้นหรอก**

ความตายก็มีจริง ๆ เหมือนกัน เป็น  
ทุกข์จริง ๆ เป็นที่ตั้งของความทุกข์ และก่อให้เกิด  
เกิดความทุกข์ใจแก่ผู้พบเห็น น่าอเนกอนาถ  
เหลือเกิน อุตุส่าห์แสวงหาเงินทอง แสวงหา  
ชื่อเสียง แสวงหาการยอมรับ ได้สิ่งนั้นสิ่งนี้  
มามากมาย บางครั้งก็ไปทำทุจริตเพื่อให้ได้มา  
ทำที่สุด ตายแล้วก็เอาอะไรไปไม่ได้สักอย่าง



### อ. สุภีร์ หุ ม ท อ ง

เดียว ความตายนั้นมีจริง เป็นทุกข์จริง แต่  
ตัวเราผู้ตายนั้นมันไม่มี ความเจ็บก็เหมือนกัน  
มีจริง เป็นทุกข์จริง แต่ตัวเราผู้เจ็บผู้ป่วยนั้น  
ไม่มี บุคคลอื่นก็ไม่มีเช่นเดียวกัน

สภาวะอันอื่นๆ ที่เป็นปรากฏการณ์ที่  
เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัยของตัวทุกข์ พระพุทธเจ้า  
ท่านทรงแยกแยะเอาไว้ โสกะ ปริทเวะ ทุกข์  
โทมนัส อุปายาสะ นี้ก็เป็นทุกข์ การได้พบเจอ  
กับคนที่ไม่ชอบ ได้เจอกับปรากฏการณ์ที่  
ไม่น่าพอใจ นี้ก็เป็นทุกข์ เป็นสิ่งที่เป็นไปตาม  
เหตุตามปัจจัย ถ้าว่าตามความรู้สึกของผู้ที่รู้  
ทุกข์ตามความเป็นจริงแล้ว ท่านก็ว่ามันเป็น  
อย่างนั้น มันเป็นธรรมดา **ที่มันเป็นเช่นนั้น  
เพราะมันเป็นเช่นนั้นเอง มันไม่เป็นอย่างอื่น**







## มันจึงเป็นเช่นนั้น

ส่วนพวกไม่รู้ ก็มีคำถามว่า ทำไมมันเป็นเช่นนั้น ทำไมถึงต้องเป็นเรา ทั้งๆ ที่ถึงจะตั้งคำถามว่าทำไมมันเป็นเช่นนั้น มันก็ยังเป็นเช่นนั้นอยู่ดี ถึงไม่มองว่ามันเป็นเช่นนั้น มันก็ยังเป็นเช่นนั้นอยู่ดี เขาก็มีที่ตั้งของความทุกข์ใจมากมายเหลือเกิน เพราะความยึดถือ อยากจะให้มันไปทำตามใจปรารถนาของตนเอง ธรรมะนั้นมันไม่ได้มองความปรารถนาของใคร ธรรมะที่เป็นฝ่ายสังขาร มันถูกเหตุปัจจัยบีบบังคับ มันเป็นไปตามเหตุ

ความพลัดพรากจากคนที่เรารักเราพอใจ  
พลัดพรากจากพ่อจากแม่ ญาติ พี่น้องเป็นต้น



นี่ก็เป็นทุกข์ เป็นเรื่องธรรมดาปกติของสังขาร แล้วก็เป็นที่ตั้งของความเดือดร้อนใจ เศร้า โศกเสียใจ สำหรับคนยึดมันถือมัน เขาจะเป็นทุกข์ได้เป็นอันมาก

ความปรารถนาสิ่งใด ไม่ได้สิ่งนั้น นี่ก็เป็นทุกข์ เราคงจะรู้สึกกันทุกๆ คน การที่เราปรารถนาสิ่งใดแล้วไม่ได้สิ่งนั้น ตามความรู้สึกของผู้ที่เข้าใจสังขารแล้ว ท่านเห็นว่า เป็นเรื่องธรรมดา สำหรับเราทั้งหลายนั้น นอกจากมันจะเป็นตัวทุกข์แล้ว ยังเป็นที่ตั้งของความทุกข์ใจเพิ่มมาอีกด้วย แล้วก็ไปตั้งคำถามว่า ทำไมมันจึงไม่สมปรารถนา ทั้งๆ ที่ความไม่สมปรารถนานั้น เป็นแค่เรื่องธรรมดาๆ เป็นแค่เรื่องธรรมดา เป็นแค่เรื่องมันเป็น





เช่นนั่นเอง เพราะมันไม่เป็นอย่างอื่น มันจึง  
เป็นเช่นนั้น

เราทั้งหลายเกิดมาแล้ว ก็ไม่เห็นอยาก  
จะตายอะไร ไม่อยากจะตายมันก็ตายอยู่ดี ไม่  
อยากจะป่วยมันก็ป่วยอยู่ดี ไม่อยากจะพลัด  
พราก มันก็พลัดพรากอยู่ดี ปรารถนาจะ  
เป็นสุข มันก็สุขบ้างทุกข์บ้าง ปรารถนาจะ  
เจอแต่คนดี ๆ ก็เจอคนดีบ้าง คนไม่ดีบ้าง ก็  
เป็นเรื่องธรรมดาที่สุด

สรุปแล้ว อุปาทานชั้นที่ ๕ คือ รูปชั้น  
เวทนาชั้น สัญญาชั้น สังขารชั้น วิญญาณ  
ชั้น อันเป็นที่ตั้งของความยึดมั่นถือมั่น เป็น  
ทุกข์ ชั้นที่ ๕ นี้ถูกความยึดมั่นถือมั่นพา



ไปทำนั่นทำนี่ พิสูจน์ว่าเรามีนั่นมีนี่ เราเป็น  
นั่นเป็นนี่ เรามีความสำคัญ พาตัวเองไปโผล่  
งานนั่นบ้าง งานนี่บ้าง โดยคิดว่าจะรู้สึกว่  
สำคัญขึ้น เป็นตัวเป็นตนขึ้น ทำยที่สุดก็ไม่มี  
อะไร คือ **เป็นแค่ตัวทุกข์เท่านั้น**

เราได้กายได้ใจมาแล้วมันก็เป็นภาระ  
มันจะไปตามกฎธรรมชาติ เราก็ต้องบริหาร  
ให้มันพอเป็นไปได้ **สำหรับคนที่ยังไม่รู้ มัน**  
**เป็นที่ตั้งของความทุกข์ใจ และความยาก**  
**ลำบากสำหรับเขาเพิ่มขึ้นอีก ทำให้เกิดความ**  
**เครียด ความวิตกกังวล ความห่วงใย หงุดหงิด**  
**เป็นทุกข์ เจ็บปวด ขึ้นมาในชีวิตมากมาย**  
**เพราะเขากลัวความเป็นจริง** กลัวจะพลัดพราก  
กลัวจะเสียตำแหน่ง กลัวสามีจะทิ้ง กลัวจะ





อ ริ ย ส ์ จ

หมดเงิน กลัวจะเจ็บป่วย กลัวจะตาย กลัวคนจะตำ กลัวจะถูกนินทา กลัวจะตกงาน กลัวนั้น กลัวนี้ กลัวอะไรต่างๆ มากมาย ทั้งๆ ที่สิ่งที่เขากลัวทั้งหมดนั้นคือความจริง **สรุปว่า เขากลัวทุกซ์ แต่ความจริงกายกับใจมันคือตัวทุกซ์ เขาพยายามไปหาสุข คิดว่ามันจะไม่ทุกซ์ เขาก็เห็นผิดไปไกล ตรงกันข้ามกับความจริง คิดว่ากายกับใจมันจะไม่ทุกซ์ มันจะไม่ทุกซ์ได้ยังไงละ ก็ตัวมันเองคือตัวทุกซ์**

เราเกิดมาแล้วอาจจะกลัวตายก็ได้ แต่ทุกคนเกิดมาแล้วตายทั้งหมดแหละ จะกลัวตายหรือไม่กลัวตาย มันก็ตายเหมือนเดิม แต่ความกลัวตายที่เกิดจากความยึดถือของเขานั้น มันทำให้เขาเป็นทุกซ์เพิ่มขึ้น เรามี



อ. สุ ภี ร์ หุ ม ท อ ง

ตำแหน่ง เราก็คงต้องเสียตำแหน่ง ถือเป็นเรื่องธรรมดา บางคนกลัวเสียตำแหน่ง เขาก็กลัวสิ่งที่มีมันเป็นจริงนั่นแหละ

ที่นี่ เมื่อกลัวสิ่งที่มีมันเป็นจริง ความจริงมันก็ไม่อาจจะไม่เป็นจริงได้ มันไม่เป็นไปตามใจปรารถนา เพราะความจริงมันย่อมเป็นความจริงอยู่วันยังค่ำ เราไม่มองความจริง ความจริงมันก็จริงอย่างนั้น ไม่มองว่าตัวเองจะตายมันก็ตาย ไม่มองว่าตัวเองจะเสียตำแหน่ง มันก็เสียตำแหน่ง ไม่มองว่าเป็นแม่เป็นลูกกันแล้ว ต้องพลัดพรากจากกัน จะบอกว่าเราจะอยู่ด้วยกันนิรันดร จะอยู่กันคำฟ้า **จะหลอกตนเองไปวันๆ ก็ได้ แต่มันก็ไม่อาจเปลี่ยนแปลงความจริงได้** อย่างนี้ท่านจึงว่า





มันเป็นตัวทุกข์ เป็นที่ตั้งของความลำบากลำบาก  
ต้องบริหารจัดการให้มันพอเป็นไปได้ และ  
เป็นที่ตั้งของความทุกข์ใจสำหรับผู้ที่ไม่รู้เท่าทัน

ทุกขอริยสัจนี้พระพุทธเจ้าบอกความ  
จริงให้ทราบว่า ความจริงมันเป็นธรรมดา เป็น  
ธรรมชาติของมันอย่างนั้น ตัวทุกข์นั้น มันมี  
จริง แต่ตัวเราผู้เป็นทุกข์นั้น มันไม่มี ความ  
เกิดนั้นมีจริง เป็นทุกข์จริง แต่ตัวเราผู้เกิด เป็น  
สัตว์ที่เกิด เป็นหญิง เป็นชาย ไม่มีจริง ความ  
ตายนั้นมีจริง เป็นทุกข์จริง แต่ตัวเราผู้ตาย  
นั้น มันไม่มี ให้เรามองเห็นความจริงว่า **สิ่ง  
ต่างๆ ทั้งหลายทั้งปวงนั้น มันเป็นแค่ปรากฏ  
การณ์ที่เกิดขึ้นตามเหตุตามปัจจัย**



รูปกับนาม กายกับใจ นั้นมี แต่ตัวเรานั้น  
ไม่มี ชั้นที่ทั้ง ๕ นั้น มี เป็นไปตามเหตุตามปัจจัย  
มาจากความเปลี่ยนแปลงแล้วก็เปลี่ยนแปลง  
ไปเรื่อยๆ ส่วนตัวเรานั้น ไม่มี ท่านสอนให้  
เราเข้าใจความจริงอันนี้ แล้วก็มาดูอยู่อย่างนี้  
ให้เข้าใจจนกระทั่งยอมรับความจริงได้ว่า โอ้..  
สิ่งต่างๆ มันเป็นอย่างนั้น เป็นแค่ตัวทุกข์ที่  
มันเกิด เป็นไปตามเหตุตามปัจจัย เกิดมา  
แล้วก็ เป็นของไม่เที่ยง เป็นของแปรปรวน  
เปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ เป็นของต้องมีความ  
เสื่อมไปเป็นธรรมดา

สิ่งใดที่เกิดจากเหตุปัจจัย เหตุปัจจัยที่  
ทำให้มันเกิดล้วนแต่ไม่เที่ยง สิ่งที่เกิดจาก  
เหตุปัจจัยที่ไม่เที่ยง จะให้มันคงที่คงทนอยู่





ตลอดไป ให้มันดำรงอยู่อย่างสมบูรณ์แบบ  
ยอมทำไม่ได้ มันจึงมีทุกลักษณะอยู่ในตัว  
ของมันเอง **เราจะหาที่พึ่งถาวรใดๆ ในโลกนี้  
นั้น มันไม่มี จะหาความสุขสงบอันถาวรใน  
โลกนี้ มันไม่มี ที่พึ่งอันแท้จริง ความสงบอัน  
แท้จริงมีเพียงสิ่งเดียวเท่านั้นก็คือพระนิพพาน**

สังขารทั้งหลายทั้งปวงเหล่านี้ เป็นตัว  
ทุกข์ ล้วนแต่ไม่มีตัวไม่มีตน มันเป็นอนัตตา  
ไม่สามารถบังคับบัญชาได้ ไม่สามารถจะบีบ  
บังคับให้มันเป็นไปตามใจปรารถนา มันถูก  
เหตุปัจจัยบีบบังคับ บีบบังคับให้มันเป็น  
อย่างนั้น ฉะนั้น ถ้าเราอยากจะทำให้มันเป็นอะไร  
เราก็เพียงทำเหตุทำปัจจัย ส่วนมันจะเป็น  
ตามใจเราหรือเปล่า อันนี้ก็ต้องปล่อยมันไป



ตามเหตุตามปัจจัย เพราะเหตุปัจจัยมันมีมาก  
เราก็เพียงทำเหตุปัจจัยเท่าที่พอทำได้ ส่วนผล  
ก็ต้องปล่อยไปตามธรรมชาติ อย่างนี้ ก็จะเป็น  
ผู้ที่รู้ความจริง ได้มีธรรมชาติเป็นที่พึ่งต่อไป

### ข้อที่ ๒ ทุกขสมุทัย

แปลว่า *เหตุให้เกิดทุกข์* เหตุให้เกิด  
ทุกข์นี้ ไม่ใช่ปรากฏการณ์หรือสถานการณ์ที่  
มันเกิดขึ้นนั้นหรอก เพราะเหตุการณ์และ  
สถานการณ์ที่มันเกิดขึ้น มันล้วนเป็นไปตามเหตุ  
ปัจจัยของมัน มันเป็นอย่างนั้นเพราะมันไม่เป็น  
อย่างอื่น มันเป็นอย่างนี้เพราะมันไม่ยอมเป็นแนว  
มันก็เลยเป็นข้าง มันเป็นอย่างนั้นของมัน  
แต่ความไม่รู้ตามความเป็นจริง แล้วเกิดค้นหา  
เกิดความอยากได้ เกิดความต้องการด้วย





อ ริ ย สั จ

ความไม่รู้ นี่เป็นเหตุให้เกิดทุกข์

เราอยากให้มีมันเป็นในสิ่งที่มันไม่ได้เป็น ก็เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ อยากจะเอาสมใจปรารถนา หรือไปมุ่งหวังจะเอาผลเฉพาะเจาะจงอย่างใดอย่างหนึ่ง สุขจึงจะเอา ทุกข์ไม่เอา หรอก สงบจึงจะเอา ฟุ้งซ่านไม่เอา หรอก ดีขึ้นจึงจะเอา เลื่อมลงไม่เอา หรอก คนชมจึงจะเอา คนด่าไม่เอา หรอก อย่างนี้มันเป็นความอยากด้วยความไม่รู้ ท่านเรียกว่าตัณหา

ตัณหานี้เป็นทุกข์สมุทัย เป็นเหตุให้เกิดในภพใหม่ วนเวียนไปซ้ำแล้วซ้ำเล่า ประกอบไปด้วยความกำหนัด ด้วยอำนาจความเพลิดเพลिन มีความยินดียิ่งในอารมณ์ชนิดนั้นๆ



อ. สุ ภี ร์ พุ ม ท อ ง

โดยแยกออกมาเป็นกามตัณหา ภวตัณหา และวิภวตัณหา

เมื่อไม่รู้อริยสัจ ไม่เข้าใจความจริงของสิ่งทั้งหลายทั้งปวง ก็มีความอยาก มีความต้องการ คาดหวังว่า ถ้าได้รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส มีตำแหน่ง ได้รับการยอมรับ แล้วจะทำให้เรามีความสุข นี่เป็นความอยากชนิดหนึ่งเรียกว่ากามตัณหา ซึ่งในความรู้สึกของเราทั่วไป โดยส่วนใหญ่ก็เป็นอย่างนั้น เพราะคิดว่าสิ่งต่างๆ ที่เราได้มา รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ชื่อเสียง การยอมรับของสังคม อะไรต่างๆ เหล่านั้น ล้วนเป็นเครื่องประดับ ทำให้เรามีหน้ามีตา ดูดี ทำให้เราเป็นสุข เราคิดอย่างนั้นเพราะมีความไม่รู้ มีความเห็นผิด





จากความเป็นจริง

แต่โดยแท้จริง สิ่งทั้งหลายทั้งปวงนั้น มันเป็นภาวะ ขนาดตัวเรานี้ยังเป็นตัวทุกซ์เลย มีภาวะให้ต้องดูแลมากมาย สิ่งที่เราเข้าไป เกี่ยวข้อง รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส เงินทอง ตำแหน่ง หรือการยอมรับ มันก็ล้วนเป็น ภาวะทั้งนั้น เรามีอะไรขึ้นมา เป็นอะไรขึ้นมา ก็ล้วนแต่เป็นภาวะ ให้ต้องจัดแจง ต้อง จัดการให้มันพอเป็นไปได้ ล้วนแต่ต้อง เหนื่อยไปกับมันทั้งนั้น มันไม่ใช่เครื่องประดับ หรือไม่ใช่สิ่งที่จะทำให้เราเป็นสุขได้จริง แต่ คนไม่รู้เขาก็ชอบคิดว่า สิ่งนั้นจะทำให้เขาเป็น สุขได้จริง ความอยากเช่นนี้ ท่านเรียกว่า กามตัณหา



**ภวตัณหา** ความอยากมี อยากเป็น อย่างนั้นอย่างนี้ อยากให้มันถาวร คงที่ คงทน ตายตัว อย่างนั้นตลอดไป เกิดกับ**สังสตติฏฐิ** ความเห็นผิดว่าเที่ยง บางคนเข้าฌานแล้วก็ ชอบอย่างนั้น คิดว่า อย่างนี้ประสบความสำเร็จแล้ว ดีแล้ว นิ่งแล้ว สบายแล้ว นี่ก็เป็น ภวตัณหา ความอยากมี อยากเป็น อยากให้ เป็นสภาวะอย่างใดอย่างหนึ่ง พอได้มีได้เป็น แล้ว ก็อยากจะทำให้มันคงที่อยู่อย่างนั้นนานๆ

อีกอันหนึ่ง **วิภวตัณหา** เป็นความอยาก ที่เกิดกับ**อุจเจททิฏฐิ** ความเห็นผิดว่าขาดสูญ ความเห็นว่ามันไม่มี มันไม่เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ พอใจความไม่มี พอใจความไม่เป็นนั้น





ป ริ ย สั จ

**ความอยากเหล่านี้ทั้งหมด ล้วนเกิดมา  
จากความไม่รู้ทุกซ์ตามความเป็นจริง** **ไม่รู้ว่า**  
สิ่งต่างๆ มันเป็นการะ ให้ความสุขจริงๆ ไม่  
ได้ ก็คิดว่ามันเป็นเครื่องประดับ คิดว่าเป็น  
ตัวดีตัววิเศษ ตัวที่จะทำให้เราเป็นสุขได้ ก็  
เกิดกามตัณหา

**ไม่รู้ว่าความจริงว่า** สิ่งทั้งหลายทั้งปวงนั้น  
ล้วนแต่อิงอาศัยปัจจัยเกิด มันเกิดขึ้นเมื่อมัน  
มีเหตุ ก็เห็นผิดว่ามันขาดสูญ **เมื่อใดเห็นตาม**  
**ความเป็นจริงว่า** สิ่งทั้งหลายทั้งปวงเกิดขึ้น **เมื่อ**  
**มีเหตุปัจจัย** **ความเห็นผิดว่าขาดสูญก็หมดไป**



อ. สุ ภี ร์ พุ ม ท อ ง

**ไม่รู้ว่าความจริงว่า** สิ่งทั้งหลายทั้งปวงนั้น  
ล้วนดับไปเมื่อหมดเหตุ ก็เห็นผิดว่าเที่ยง **เมื่อ**  
**ใดที่เห็นตามความเป็นจริงว่า** สิ่งทั้งหลายทั้ง  
ปวงนั้น**ล้วนดับไปเมื่อหมดเหตุ** **ความเห็นผิด**  
**ว่าเที่ยงก็หมดไป**

ทุกข์สมุทัย เหตุให้เกิดทุกข์ ก็คือตัณหา  
ความอยากด้วยความไม่รู้ ความจริงมันเป็น  
อย่างหนึ่ง อยากให้มันเป็นอีกอย่างหนึ่ง แล้ว  
ก็พยายามทำ พยายามหวงแหนรักษาสิ่งที่ตัว  
เองคิดว่ามันจะดีเอาไว้เรื่อยๆ พยายามจะหนี  
อีกอันหนึ่ง โดยคิดว่ามันจะหมดไปอย่าง  
แน่นอน แต่โดยความจริง ทุกสิ่งทุกอย่างนั้น  
มันเกิดเมื่อมีเหตุ พอหมดเหตุมันก็ดับไป มัน  
มีเมื่อมันเกิดขึ้น ไม่มีเมื่อมันดับไป







### ป ร ย ส จ

เหมือนตัวเราทั้งหลายนี้ เป็นตัวทุกข์ มีขึ้นเมื่อมีเหตุปัจจัยพร้อม แต่เดิมไม่มีตัวเรา อยู่ในโลกนี้เลย พอมีเหตุปัจจัยสมบูรณ์พร้อม ตัวเราก็โผล่ขึ้นมา ลักหน้อย พอหมดปัจจัย แล้วก็หายไป สภาวะทุกอย่างที่เกิดขึ้นในตัว เราก็ล้วนเป็นอย่างนี้ แต่เดิมเราไม่ได้โกรธ พอมีเหตุปัจจัยพร้อม ความโกรธก็เกิดขึ้น พอหมดเหตุมันก็หายไป ความเบื่อไม่ได้มี อยู่ก่อน พอมีเหตุก็เกิด หมดเหตุก็หายไป

ถ้าเป็นธรรมชาติฝ่ายสังขารแล้ว มันล้วน แต่เกิดขึ้นเมื่อมีเหตุ แล้วก็หมดไปเมื่อหมด เหตุทั้งนั้น แต่บางคนเขาไม่เข้าใจ ไม่รู้จัก ทุกข์ตามที่มันเป็นจริง เขาก็ไปอยาก สิ่งที่ยัง ไม่เที่ยงก็อยากจะให้มันเที่ยง สิ่งที่ยังไม่คงทน



### อ. สุ กิ ร์ พุ ม ท อ ง

เขาก็ชวนขวยหาวิธีให้มันคงทน ของที่มัน ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน ไม่มีใครเป็นเจ้าของ เขาก็ อยากจะครอบครองเป็นเจ้าของ รู้สึกมีหน้ามี ตาเมื่อได้นั้นได้นี้ มีทรัพย์สมบัติอะไรเยอะเยอะ แต่แท้ที่จริงแล้ว **ขนาดกายกับใจของเขาเองนี้ ก็ไม่ใช่ของเขาหรอก เป็นแค่ตัวทุกข์ที่มัน เกิดขึ้นตามเหตุตามปัจจัย เป็นปรากฏการณ์ ที่เกิดขึ้นเป็นครั้งๆ แล้วดับไป สิ่งอื่นๆ จะ เป็นของเขาได้อย่างไรเล่า**

ทุกสิ่งทุกอย่างที่เป็นปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้น ล้วนเกิดขึ้นและเป็นไปตามเหตุตามปัจจัย มันไม่มีแก่นสาร ไม่มีตัวตนอยู่จริง เรียกว่า มันเป็นตัวทุกข์ เราต้องบริหาร ต้องดูแลให้ มันพอเป็นไปได้อันไม่ใช่เหตุให้เกิดทุกข์





อ ริ ย ส ์ จ

แต่ความอยาก ด้วยความไม่รู้ นี่เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ การได้พบเจอกับคนที่เราไม่ชอบ ถูกคนด่า บ้านเมืองเลื่อมลง ไม่ใช่เป็นเหตุให้เราเป็นทุกข์ แต่ความอยากที่เกิดจากความไม่รู้ **ความจริงมันเป็นอย่างหนึ่ง เราอยากให้มันเป็นในสิ่งที่มันไม่ได้เป็น นั่นแหละเป็นเหตุให้เกิดทุกข์**

เราทั้งหลายคงจะวนเวียนอยู่กับทุกข์จมอยู่กับกองทุกข์นั้นแหละ เพราะไม่รู้ตามความเป็นจริง บางท่านก็สงสัยเหลือเกินว่าทำไมเขาจึงมาด่าเรา ความจริงที่เขาด่าก็เพราะเขาด่า เขาไม่ชมท่าน เขาเลยด่าท่าน ความจริงมันเป็นอย่างนั้น ท่านได้ประสบกับสิ่งที่ไม่น่าพอใจ มันก็เป็นปกติธรรมดาที่สุด



อ. สุ ภี ร์ หุ ม ท อ ง

แล้ว แต่ก็ไปตั้งคำถามว่าทำไมเขาจึงด่า อยากให้เขาเป็นในสิ่งที่เขาไม่ได้เป็น เหมือนท่านไปถามว่า ทำไมข้างมันไม่ยอมเป็นแมว กิ่งกันไป ข้างมันเป็นข้าง มันไม่เป็นแมว ก็เพราะมันไม่ได้เป็นแมวนั่นเอง

ท่านมีคำถามมากมาย คำถามเดิมนั้นแหละ ทำไมจึงเป็นอย่างนี้ ทำไมไม่เป็นอย่างนี้ ทำไมจึงต้องบิณฑา ทำไมจึงไม่เป็นเขา .. แท้ที่จริง ที่มันเป็นอย่างนั้น เพราะมันไม่เป็นอย่างอื่น เหตุปัจจัยบีบให้มันเป็นอย่างนั้น มันก็เลยไม่สามารถจะไม่เป็นอย่างอื่นได้

เมื่อไม่รู้ ไม่เห็นตามความเป็นจริง ก็เกิดความอยาก เลยเป็นเหตุให้เกิดทุกข์วนเวียน





พากายพาใจนี้ไปทำสิ่งต่างๆ ด้วยอำนาจ ตัณหา  
อุปาทาน ก่อภพ ก่อชาติ ก่อกองทุกข์ขึ้นมา  
ไม่สิ้นสุด วนเวียนไปเรื่อยๆ ได้กายได้ใจ  
อันเป็นกองทุกข์มาใหม่ๆ เกิดซ้ำแล้วซ้ำเล่า  
เกิดมาแล้วตาย เกิดมาแล้วตาย ซ้ำๆ ซากๆ  
ประสบทุกข์ทรมาน ตายทับถมแผ่นดินกัน  
มายาวนานเหลือเกิน

**สิ่งที่มันเที่ยงแท้ถาวร เป็นแก่นสาร อัน  
จะเป็นที่พึ่งในโลกนี้ มันไม่มี สิ่งที่เที่ยงแท้  
เป็นแก่นสาร เป็นที่พึ่งได้ มีอย่างเดียว  
เท่านั้นคือพระนิพพาน** เมื่อใดที่เข้าใจอย่างนี้  
แล้ว บุคคลนั้นก็จะฝึกฝนเพื่อรู้ทุกข์ตามที่  
เป็นจริง ยอมรับสิ่งต่างๆ ที่มันเกิดขึ้น เห็น  
ว่าเป็นทุกข์ ตัณหา ความอยาก ความหวังผล



ที่เฉพาะเจาะจง จะเอาอย่างไรอย่างหนึ่ง มัน  
ก็หมดไป

**เมื่อใดที่รู้เห็นตามความเป็นจริง ความ  
อยากก็ตั้งขึ้นไม่ได้** แต่ถ้าไม่รู้ไม่เห็นตาม  
ความเป็นจริง ก็จะทำให้เกิดความอยากขึ้น ทำให้  
ตามความอยาก การกระทำตามอำนาจตัณหา  
**อุปาทานนั้นเป็นภพ มีภพก็มีชาติ ชาติก็  
เป็นกองทุกข์** ได้เกิด ก็ได้แก่ ได้ตาย เกิด  
มาแล้วก็มีร่างกาย ร่างกายก็เป็นที่ตั้งของโรค  
ได้ตาก็มีโรคตา ได้หูก็มีโรคหู ได้แขนก็มีโรค  
แขน ต้องเจ็บแขน ต้องทรมานไปกับแขน ได้  
ขาก็มีโรคขา ได้ลำตัวมาก็มีโรคในลำตัว ได้  
ตับไตไส้พุงมาก็เป็นที่ตั้งของโรคมากมาย  
นอกจากทุกข์ของสังขารธรรมดาสามัญแล้ว





ยังเป็นทุกข์เพราะกิเลส ต้องเร้าร้อนกระวนกระวาย  
อยู่ไม่เป็นสุข ความเกิดขึ้นของกองทุกข์ทั้ง  
มวลนี้ ก็ย่อมเป็นไปอย่างนั้นนั่นแหละ

### ข้อที่ ๓ ทุกขนิโรธ

แปลว่า *ความดับสนิทของทุกข์* *ความไม่มีทุกข์* โดยส่วนใหญ่เราจะนิยมแปลกันว่า  
ความดับทุกข์ คำว่านิโรธนี้ หมายถึงความ  
ไม่มีทุกข์เกิด จึงไม่มีทุกข์จะให้ดับ เพราะ  
ธรรมชาติของทุกข์ที่เกิดตามเหตุตามปัจจัยนั้น  
มันเกิดเมื่อมีเหตุ พอหมดเหตุมันก็ดับไป หาก  
ไม่มีต้นหากก็ไม่มีทุกข์ใหม่เกิดขึ้น ไม่มีทุกข์เกิด  
ก็ไม่มีทุกข์จะให้ดับ ก็เลยเรียกว่าทุกขนิโรธ



**ความดับสนิทของทุกข์** นี้คืออะไร คือ  
ความดับโดยการสำรอกให้หมดโดยไม่มีส่วน  
เหลือซึ่งต้นท้านั้นนั่นแหละ ลึ้นความอยาก  
ลึ้นต้นทหาไป ความสละออก ความสลัดคืน  
ความหลุดพ้นไป ความไม่อาลัยต่อสิ่งต่างๆ ที่  
มันเกิดตามเหตุตามปัจจัย สิ่งที่มีมันเกิดตาม  
เหตุตามปัจจัย ก็ปล่อยมันไว้อย่างนั้น ไม่  
เข้าไปให้ค่า หรือไปมีปัญหอะไรกับมัน สิ่ง  
ที่มีมันไม่เที่ยงก็ว่ามันไม่เที่ยง สิ่งที่มีมันเป็นทุกข์  
ก็ว่ามันเป็นทุกข์ สิ่งที่มีมันเป็นอนัตตา ก็เห็น  
ตามความเป็นจริงว่าเป็นอนัตตา

เมื่อรู้ความจริงอย่างนี้ ต้นทาก็ไม่มี  
พอต้นทหาไม่มี ไม่มีการกระทำตามต้นทหา  
อุปาทาน ก็ไม่มีภพ ไม่มีภพ ก็ไม่มีชาติ ไม่มี





ทุกข์เกิด ก็ไม่มีทุกข์จะให้ดับ ก็เลยกลายเป็นทุกข์นิโรธ

ฉะนั้น ทุกขนิโรธตามที่พระพุทธเจ้าตรัสเอาไว้ ตั้งแต่เริ่มต้น ก็คือ เป็นความสิ้นตัณหา หมดความอยาก หมดความคาดหวัง หมดความอาลัยกับสิ่งต่างๆ ไป เลิกหวังกับมันแล้ว เมื่อใดที่หลังฟังผา เลิกหวังกับมันแล้ว จะมาหวังอะไรกับคนอื่น จะมาหวังอะไรกับโลกนี้ จะมาหวังอะไรกับสิ่งที่มันไม่แน่นอน จะมาหวังอะไรกับสิ่งที่มันไปตามเหตุตามปัจจัย **หมดหวังแล้วก็ปล่อยทิ้งมันไป ถ้าแบบสูงสุดก็เป็นพระนิพพาน** ถ้าโดยธรรมดาทั่วไปก็เป็นความสิ้นของตัณหา นี้เรียกว่า ทุกขนิโรธ



### ข้อที่ ๔ ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา

แปลว่า **ข้อปฏิบัติที่ทำให้ถึงทุกขนิโรธ** ข้อปฏิบัติชนิดที่ทำให้ไม่มีทุกข์เกิดแล้วไม่ต้องมีทุกข์ให้ดับ คือการประพฤติพรหมจรรย์ ตามหลัก**อริยมรรคมีองค์ ๘ ประการ** อันทำให้เกิดดวงตา ทำให้เกิดญาณปัญญา ที่พระพุทธเจ้าประกาศเอาไว้ ได้แก่ สัมมาทิฎฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ

**สัมมาทิฎฐิ** คือ **ความเห็นถูกต้อง** เห็นสอดคล้องกับอริยสัจทั้ง ๔ รู้ว่า นี่ทุกข์ นี่ทุกขสมุทัย นี่ทุกขนิโรธ นี่ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา





อ ริ ย สั จ

**สัมมาสังกัปปะ** คือ ความดำริถูกต้อง ความคิด ความปรารถนาในใจที่ถูกต้อง คิดจะพรากตนเองออกมาจากสิ่งที่เคยยึดถือเอาไว้ เดิมเคยเอาสุขเอาทุกข์ไปฝากเอาไว้กับอะไรต่างๆ คิดจะเอาสิ่งนั้นสิ่งนี้เป็นที่พึ่ง ทำให้เป็นสุข ก็คิดที่จะออกมาจากรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ไม่คิดพยายาม ไม่คิดเบียดเบียน

**สัมมาวาจา** คือ คำพูดถูกต้อง งดเว้นการพูดวจีหุจริต งดเว้นจากการพูดโกหก งดเว้นจากการพูดคำหยาบ งดเว้นจากคำพูดส่อเสียด งดเว้นจากคำพูดเพ้อเจ้อ

**สัมมากัมมันตะ** คือ การกระทำทางกาย ถูกต้อง งดเว้นจากการฆ่าสัตว์ งดเว้นจากการ



อ. สุ ภี ร์ หุ ม ท อ ง

ลักทรัพย์ งดเว้นจากการประพฤตินิโคตนา

**สัมมาอาชีวะ** คือ การเลี้ยงชีวิตที่ถูกต้อง ละอาชีวะที่ผิด อาชีวะที่มีการทำร้ายเบียดเบียน สัตว์ มีการโกหกหลอกลวงคนอื่น หรือทำให้คนอื่นเสียสติมัวเมา ก็เลิกไป ไม่ทำอาชีวะเช่นนั้น ทำแต่อาชีวะที่ถูกต้อง

**สัมมาวายามะ** คือ ความเพียรถูกต้อง เพียรป้องกันกิเลสที่ยังไม่เกิด เพียรละกิเลสที่เคยเกิดขึ้นแล้ว เพียรทำให้กุศลเกิด และเพียรทำให้กุศลเจริญงอกงามยิ่งๆ ขึ้นไป จนเต็มสมบูรณ์





**สัมมาสติ** คือ ความระลึกถูกต้อง ให้มีสติระลึกอยู่ที่กายที่ใจของตนเอง แทนที่จะหลงไปข้างนอก หลงไปรู้เรื่องคนนั้นคนนี้ อันนั้นมันทำให้เกิดกิเลส เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ เราก็กลับมาอยู่กับตนเอง ตามรู้กาย ตามรู้เวทนา ตามรู้จิต ตามรู้ธรรม

**สัมมาสมาธิ** คือ ความตั้งใจมั่นถูกต้อง ทำจิตใจให้มีสติที่ต่อเนื่อง อยู่อย่างเป็นสุขด้วยตัวเอง สงัดจากกามคุณ สงัดจากอกุศลธรรมทั้งหลาย มีความปีติและสุขที่เกิดจากวิเวกอยู่ เข้าปฐมฌาน ทุตติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน



อริยมรรคมีองค์ ๘ ประการนี้ เป็นข้อปฏิบัติที่ทำให้ไม่มีทุกข์เกิด พอไม่มีทุกข์เกิด ก็ไม่มีทุกข์จะให้ดับ จนกระทั่งถึงความดับสนิทของทุกข์ไป ถ้าสูงสุด อริยมรรคสมบุรณ์ จบพรหมจรรย์แล้ว ก็เป็นพระอรหันต์หมดทุกข์ไปโดยสิ้นเชิง ส่วนผู้ที่ยังไม่สมบุรณ์ ก็เป็นพระอริยเจ้าระดับต่างๆ กองทุกข์ก็ยิ่งเหลืออยู่บ้าง แต่ก็น้อยมาก





อ. สุภัทร หุ ม ท อ ง

## กึ่งศตวรรษ

นอกจากพระพุทธเจ้าจะทรงแสดงจำแนกให้เรารู้ว่า อะไรคือทุกข์ อะไรคือทุกข์สมุทัย อะไรคือทุกข์นิโรธ อะไรคือทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทาแล้ว พระองค์ยังบอกกิจหน้าที่ หรือสิ่งที่ต้องกระทำต่ออริยสัจแต่ละข้อเอาไว้ด้วย เราเรียนรู้หรืออริยสัจแล้ว ก็ต้องรู้หน้าที่ที่ถูกต้อง







ต่ออริยสัจแต่ละข้อ แล้วก็ทำให้ถูกต้องตาม  
นั้นด้วย

**ทุกขอริยสัจเป็นปริยญาขยธรรม** *ธรรม*  
*ที่ควรรอบรู้ ควรทำความเข้าใจให้แจ่มแจ้ง* ให้  
เห็นว่ามันเป็นตัวทุกข์ มันไม่มีตัวไม่มีตน ทุกข์  
นั้นมี แต่ตัวเราผู้เป็นทุกข์นั้นไม่มี ให้รู้จัก  
มันตามที่เป็นจริงว่า มันเป็นเพียงแต่นามกับ  
รูป กายกับใจ ชั้นที่ ๕ มีเหตุปัจจัยพร้อม  
ก็เกิด เกิดแล้วก็ดับไป เป็นของไม่เที่ยง เป็น  
ทุกข์ เป็นอนัตตา ควรที่จะเบื่อหน่าย คลาย  
กำหนดจากมัน นี้เรียกว่า ธรรมะชนิดที่เป็น  
ปริยญาขยธรรม ธรรมะที่ควรรอบรู้ ทำความ  
เข้าใจให้ครบทุกแง่ทุกมุม



ทุกขอริยสัจเราควรทำต่อมันอย่างนี้ **ควร**  
**รู้จักมันตามที่เป็นจริง เรียกว่าปริยญาขย**  
ปรากฏการณ์ สถานการณ์ หรือสิ่งต่างๆ ที่มัน  
เกิดขึ้น ควรรู้ควรเห็นด้วยปัญญาว่า สิ่ง  
เหล่านั้น มันล้วนเกิดตามเหตุตามปัจจัยของ  
มัน มันเป็นอย่างนั้นเพราะว่ามันเป็นอย่างนั้น  
มันไม่เป็นอย่างอื่นจึงเป็นอย่างนั้น มันเป็น  
ของบังคับบัญชาไม่ได้ ยอมรับมันได้อย่างที่  
มันเป็น ไม่ได้ตั้งคำถามกับมัน นี่เป็นหน้าที่  
ของเราต่อทุกข์ **ไม่ใช่ไปหลบหนีทุกข์ แต่ว่า**  
**ให้รู้ทุกข์ รู้ว่ามันเป็นทุกข์**

**ตัณหา คือความอยากด้วยความไม่รู้** นี้  
**เป็นธรรมะที่ควรละ เรียกว่าปหัตัพพะธรรม**  
ละได้โดยการฝึกฝนให้เกิดความรู้ รู้ความจริง





ของทุกข์ เมื่อรู้ความจริงของทุกข์แล้ว ความปรารถนาหรือความอยากด้วยความไม่รู้ ก็จะหมดไป ถูกละได้ เมื่อใดที่เกิดความอยากให้รู้แล้วก็ละมันไป เมื่อใดที่เกิดความปรารถนา ความหวังผลที่เฉพาะเจาะจงอย่างใดอย่างหนึ่ง จะเอาอย่างนั้นไม่เอาอย่างนี้ จะเอาแต่ดีไม่เอาร้าย จะเอาแต่เกิดไม่เอาตาย อย่างนี้เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ ให้ละไป

แท้ที่จริง ปรากฏการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นนั้น มันล้วนเท่าเทียมกันโดยความเป็นตัวทุกข์ที่เกิดตามเหตุตามปัจจัย ความเกิดก็เท่ากับความตาย ในแง่ที่ว่ามันเป็นตัวทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ความแก่ก็เท่ากับความตาย การประสบกับสิ่งที่เราไม่ชอบ ความ



พลัดพรากจากสิ่งที่เราชอบ สุขและทุกข์ สงบและฟุ้งซ่าน ที่เกิดขึ้น ก็ล้วนเท่าเทียมกัน ในแง่ที่ว่ามันเป็นตัวทุกข์ที่เกิดตามเหตุตามปัจจัย จากไม่มี พอมีเหตุปัจจัย มันก็มามีขึ้น หมดเหตุปัจจัย มันก็ไปสู่ความไม่มี ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า เมื่อสิ่งนี้มี สิ่งนี้จึงมี เพราะการเกิดขึ้นของสิ่งนี้ สิ่งนี้จึงเกิดขึ้น เมื่อสิ่งนี้ไม่มี สิ่งนี้ก็ไม่มี เพราะการดับไปของสิ่งนี้ สิ่งนี้จึงดับไป

จากไม่มีมันก็มามีขึ้น มีแล้วมันก็ไปสู่ความไม่มี เพราะเหตุปัจจัยบังคับมันให้เป็นอย่างนั้น เหมือนกับเราทั้งหลาย แต่เดิมไม่มีเราอยู่ในโลกนี้ แล้วก็มามีขึ้น ลักหน้อยก็ไปสู่ความไม่มี ต่อไปไม่มีใครรู้จักเราแล้ว





การฝึกฝนเพื่อให้รู้จักทุกข์ตามที่แท้จริง จะทำให้ตัณหาที่เคยมีมันหมดไป **ทุกข์สมุทัย เป็นสิ่งที่ควรละ เราทำปทานกิจ เราไม่ได้ ฝึกฝนเพื่อละทุกข์ แต่ละทุกข์สมุทัย** คือละ ตัณหา ละความอยากได้ ละความต้องการ ละ ความหวังผลด้วยความไม่รู้ ถ้าจะหวังผล อยากได้อะไรก็ทำไปด้วยสติปัญญา รู้ว่าทุกสิ่ง ทุกอย่างล้วนเป็นของไม่แน่นอน เกิดตามเหตุ ตามปัจจัย เราทำไปตามเหตุ ผลมันจะเป็น อย่างไรก็ไว้วางใจในธรรมะ ปล่อยให้เป็นเรื่องของธรรมะไป อย่างนี้ก็ไม่เป็นไร ชีวิตก็ไม่ได้ เป็นทุกข์อะไรมาก **เอาพอเป็นไปได้ แต่จะ เอาความสุขอย่างถาวร หรือคาดหวังให้ชีวิต เราเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ให้มันมั่นคงถาวร ย่อมเป็นไปไม่ได้**



**ทุกข์นิโรธนั้นเป็นสัจจิกาทัพพธรรม** ธรรมะที่ควรกระทำให้แจ้ง ทำให้ใจได้ไปสัมผัส ไปรับรู้ ให้มันเป็นอารมณ์ของจิต เริ่มต้นจากการรับรู้ความสิ้นตัณหา เราทั้งหลายอยากให้เป็นไปตามใจปรารถนา พอไม่เป็นไปตามใจปรารถนา ก็รู้สึกขัดเคือง หงุดหงิด ไม่สบายใจ มีความทุกข์ มีความเครียด มีความวิตกกังวล กลัวจะสูญเสียไป กลัวว่าจะไม่ได้สมใจปรารถนา สิ่งที่เรากลัวก็คือความจริงนั่นเอง เพราะความจริงนั้น คือ ความปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้น

ที่นี้ เมื่อสิ้นตัณหาแล้วก็จะได้รู้จักทุกข์นิโรธ อันนี้ให้สัมผัสด้วยความรู้สึก ลองเปรียบเทียบดูว่า เราเดินไปในสถานแห่งหนึ่ง





โดยไม่มี ความอยาก ได้ อะไร ไม่คิดว่า จะ ได้ อะไร ไม่มุ่งหวัง ผล ที่ เฉพาะ เจาะจง อย่างใด อย่างหนึ่ง ก็ จะ รู้ สึก ปลอด ไป รุ่ง เบาสบาย เพราะ ใน ขณะ ที่ เข้า ไป นั้น ไม่มี ตัณหา ไม่มี ความหวัง ผล ที่ เฉพาะ เจาะจง พอ ใจ ใน สิ่ง ที่ มัน เกิด ขึ้น เอา สิ่ง ที่ มัน เกิด ขึ้น นั้น เป็น เครื่อง เรียน รู้ ศึกษา ต่อ ไป อย่าง นี้

นี้ก็ ให้ ค่อย ๆ รู้ จัก ไป ตั้งแต่ ความ ลึ้น ตัณหา เล็ก ๆ น้อย ๆ เป็น ครั้ง ๆ คราว ๆ จน กระทั่ง ลึ้น ความ คาดหวัง ที่ จะ เอา อะไร กับ ชีวิต นี้ พระ พุทธ เจ้า ท่าน ให้ เรา เลิก ครุ่น คิด เลิก คาดหวัง กับ ชีวิต อย่า ไป คำ หนึ่ง ถึง อดีต ด้วย อำนาจ ตัณหา และ ทิฏฐิ เรา เคย เป็น อย่าง นี้ เรา เคย ทำ อย่าง นี้ เรา ไม่ น่า ทำ อย่าง นี้ เลย น่า จะ เป็น



อย่าง นั้น อย่าง นี้ ไม่ น่า เป็น อย่าง นั้น อย่าง นี้ เรา เคย เป็น นั้น เป็น นี้ หรือ ไป คาดหวัง อนาคต ว่า อนาคต เรา จะ เป็น อย่าง นั้น อย่าง นี้ ทำ อย่าง นี้ แล้ว จะ ได้ อย่าง นี้ อย่า ไป ครุ่น คิด หรือ คาดหวัง อย่าง นั้น **ให้มีชีวิตอยู่กับปัจจุบัน ให้**  
**ทำความเข้าใจสภาวะในปัจจุบันมันแจ่มแจ้ง**

เมื่อ ได้ มี ชีวิต อยู่ กับ ปัจจุบัน เข้า ใจ โดย แจ่ม แจ้ง ว่า ขณะ นี้ เวลา นี้ มี แต่ รูป กับ นาม มี แต่ กาย กับ ใจ ที่ ล้วน เกิด ขึ้น เป็น ไป ตาม เหตุ ตาม ปัจจัย เกิด มา แล้ว ก็ เป็น ของ ไม่ เทียง เป็น ทุกข์ เป็น อนัตตา มี แต่ ของ เปลี่ยน แปลง มี แต่ ของ ใหม่ อยู่ เสมอ ไม่มี สิ่ง ไหน ที่ มัน อยู่ หนึ่ง ๆ เมื่อ เห็น อย่าง นี้ ก็ ให้ มัน พอก พูน อากาศ เช่น นี้ เอา ไว้ ทำให้ มาก ๆ ก็ จะ ได้ สัมผัส ได้ รู้ จัก





การได้พักผ่อน ได้สัมผัสกับความไม่มีทุกข์ ไม่มีเรื่องเครียด ไม่มีเรื่องวิตกกังวล เป็นครั้งๆ คราวๆ ไป **จนกระทั่งมีปัญหา รู้ความจริง เป็นความรู้แจ้ง อริยสัจ สมุทัยหรือต้นหากี่จะหมดที่ตั้ง จะได้เห็นทุกขนิโรธอันแท้จริงคือ พระนิพพาน** ท่านเลยว่าคุณนิโรธนี้เราควรทำให้แจ้ง ให้จิตได้ไปสัมผัส ได้ไปรู้จัก ได้รับรู้เป็นอารมณ์ เป็น**สังขิกิริยา**กิจ

ส่วนอริยสัจข้อที่ ๔ คือ **ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา** ข้อปฏิบัติที่จะทำให้ถึงทุกขนิโรธ คือ **อริยมรรคมีองค์ ๘** นั้น เป็นภาเวตัพพรหมธรรมะที่ควรฝึกฝนทำให้เกิดขึ้น ถ้าเกิดขึ้นแล้วก็ทำให้เจริญก้าวหน้าจนเต็มสมบูรณ์ ทำ **ภาวนา**กิจ โดยเริ่มจากสัมมาทิฐิเป็นต้นไป



สัมมาทิฐิกับสัมมาสังกัปปะ เป็นองค์ฝ่าย**ปัญญา** แต่ปัญญาจะเจริญออกมาจนสมบูรณ์ได้ ก็ต้องอาศัยพื้นฐานที่ดี คือ**ศีล** ได้แก่ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ ศีลนี้เป็นเหมือนแผ่นดิน เมื่อมีแผ่นดินแล้ว จะปลูกข้าวหรือทำกิจการงานใดๆ ก็เป็นไปได้ แต่ถ้าไม่มีแผ่นดินก็ทำไม่ได้ เพราะไม่มีที่ยืน ไม่มีที่ตั้ง ส่วนองค์ฝ่าย**สมาธิ** ได้แก่ สัมมาวายามะ สัมมาสติ และสัมมาสมาธิ นี้เป็นกำลังของจิต จะชำระจิตให้บริสุทธิ์ ปลอดพ้นจากนิวรณ์ต่างๆ ทำให้จิตนั้นมีความเบิกบาน ผ่องใส เบาสบาย ปลอดโปร่ง เป็นจิตที่ไม่มีอุปกิเลส อ่อนโยน ซื่อตรง เหมาะสำหรับนำมาใช้งานในด้านปัญญา





อริยสัจ

เมื่อจิตมีสมาธิ ตั้งมั่นดีแล้ว ก็มามองดู  
พิจารณาดูอยู่ในภายในใจนี้ ให้เห็นความจริง  
ว่า ภายในใจนี้ มันไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ตัวตน  
ภายในใจนั้น มี แต่ตัวเรา ไม่มีจริง ชั้นที่  
๕ ที่เกิดขึ้นและเป็นไปตามปัจจัย เป็นสิ่งที่  
เกิดมาเป็นครั้งๆ นั้น มี แต่ตัวเรา ไม่มีจริง  
เมื่อพิจารณา ดู มองดู สังเกตดูในภายในใจ  
อย่างนี้อยู่เสมอ ก็เห็นความจริงด้วยปัญญา  
อันชอบว่า **นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นนั่น  
นั่นไม่ใช่อัตตาตัวตนของเรา ก็จะเกิดความ  
เบื่อหน่าย คลายกำหนด แล้วก็หลุดพ้นไป  
ในที่สุด**

นี่ก็เป็นข้อปฏิบัติ เป็นวิธีการฝึกฝนที่  
อยู่ในกรอบของอริยมรรคมีองค์ ๘ ประการ



อ. สุภีร์ หุ ม ท อ ง

ซึ่งเป็นภาเวตัพพรหม เป็นธรรมะที่ควรเจริญ  
ควรทำให้มีขึ้น ส่วนวิธีการเทคนิคอะไรต่างๆ  
นั้น ท่านทั้งหลายก็สามารถไปศึกษาจาก  
ครูบาอาจารย์ต่างๆ หรือสำนักต่างๆ ที่ท่าน  
พอใจ ขอให้อยู่ในกรอบของอริยสัจทั้ง ๔ นี้  
ก็ใช้ได้ทั้งนั้น

สรุปกิจในอริยสัจทั้ง ๔ ตามที่บรรยาย  
มานี้ ได้แก่

ทุกขอริยสัจให้ทำปริณญาณกิจ

ทุกขสมุทยอริยสัจให้ทำปหานกิจ

ทุกขนิโรธอริยสัจให้ทำสังจิกิริยากิจ

ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจให้ทำ

ภาวนากิจ





อ. สุภัทร หุ ม ท อ ง

## ทุกข์กับความทุกข์

ผมบรรยายเรื่องอริยสัจทั้ง ๔ มา ท่าน  
ทั้งหลายก็จะมองเห็นภาพรวมของธรรมะได้  
ถ้าเราศึกษาโดยถูกต้องแล้ว จะเห็นว่ามียุ  
สองข้างด้วยกัน ข้างหนึ่ง คือข้างทุกข์วน  
เวียนไป อีกข้างหนึ่งคือพ้นไปจากทุกข์





ข้างที่ทุกข์วนเวียนไป คือทุกข์กับทุกขสมุทัย ถ้าเราไม่รู้ความจริง ก็จะหลงวนเวียนอยู่อย่างนี้ ข้างที่พ้นจากทุกข์ไป ก็คือทุกขนิโรธกับทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา

ถ้าว่ากันตามปฏิจลสมุปบาท ก็มีสาย **สมุทวาระ** ข้างที่ว่าด้วยการเกิดขึ้นของกองทุกข์ล้วนๆ ไม่มีตัวตน สัตว์ บุคคลเกิด มีแต่กองทุกข์เกิดวนเวียนไป และสาย**นิโรธวาระ** หมดยกกองทุกข์ไป จนกระทั่งไม่มีเหลือเลย ไม่มีทุกข์เกิดเลย อันนี้ข้างนิโรธวาระ

พระพุทธเจ้าตรัสว่า ในอดีตก็ตาม ในบัดนี้ก็ตาม ตถาคตบัญญัติแสดงเฉพาะเรื่อง



ทุกข์กับความผันไปแห่งทุกข์เท่านั้น ท่านทั้งหลายฟังเรื่องอริยสัจทั้ง ๔ ที่ผมพูดให้ฟังในวันนี้ไปแล้ว ก็ได้กรอหลักในการไปศึกษาต่อไป เวลาศึกษาเรื่องอะไรๆ แล้วก็ให้ได้ในกรอบของอริยสัจ ให้ได้เรื่องทุกข์กับความผันไปแห่งทุกข์ ไม่ใช่ศึกษาเฉพาะแง่มุมใดแง่มุมหนึ่ง ถ้าทำเช่นนั้น บางทีอาจจะหลงวนเวียนไป ได้ความรู้ที่ไม่จำเป็น ดังใบไม้ที่อยู่บนต้นไม้มากมายนั้น แท้ที่จริง เราต้องการความรู้ชนิดที่จำเป็นและเพียงพอ สำหรับคนๆ หนึ่ง ในชาติหนึ่งๆ เพื่อนำมาประพฤติพรหมจรรย์ หรือใช้ชีวิตชนิดที่ประเสริฐ ใช้ชีวิตที่ไม่ทุกข์ ก็คือความรู้แบบที่เป็นอริยสัจ







เราอาจจะได้ฟังบ่อยๆ ว่า ให้พิจารณา อยู่เสมอว่า เราเกิดมาแล้วจะต้องแก่เป็น ธรรมดา จะต้องตายเป็นธรรมดา เราทั้งหลาย เป็นทายาทของกรรม ไปตามกรรมของตน ถ้าพิจารณาอย่างนี้ก็เหมือนกับได้ครึ่งเดียว คือว่า เราเกิดมาแล้วก็ต้องแก่ แก่แล้วก็ต้อง ตายเป็นธรรมดา อันนี้ได้ครึ่งเดียว ได้ข้างทุกข์ เพราะความเกิดก็เป็นทุกข์ ความแก่ก็เป็นทุกข์ ความตายก็เป็นกองทุกข์ ไม่ได้อีกข้างหนึ่ง

ถ้าพิจารณาให้ได้อีกข้างหนึ่งแล้ว ก็จะ เห็นว่า เราทั้งหลายผู้เกิดมาแล้ว มีความแก่ เป็นธรรมดา **อาศัยพระพุทธรเจ้าผู้เป็นกัลยาณ มิตร เราผู้มีความเกิดเป็นธรรมดา จะพ้นจาก ความเกิด เราทั้งหลายผู้มีความแก่เป็นธรรมดา**



**จะพ้นจากความแก่ เราทั้งหลายผู้มีความตาย เป็นธรรมดา จะพ้นจากความตาย** เราทั้งหลาย มีโสกะ ปริทเวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาสะ เป็นธรรมดา อันนี้เกิดมาแล้ว ได้มาอยู่เรื่อย แต่อาศัยพระพุทธรเจ้าผู้เป็นกัลยาณมิตรนั้น เราจะพ้นจากโสกะ ปริทเวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาสะได้

อย่างนี้จึงจะครบถ้วนสมบูรณ์ตามแบบ อริยสัจ และได้ข้อปฏิบัติที่เป็นหลักพรหมจรรย์ คือ การฝึกฝนตนเองให้มีสติ มีสัมปชัญญะ มีศีล มีสมาธิ มีกำลังของจิตที่ดี แล้วก็มา พิจารณาดู สังเกตดูในกายในใจ ให้เห็น ความจริง พอเห็นความจริงว่า มันเป็นตัวทุกข์ เป็นของไม่มีตัวไม่มีตน มันเกิดเมื่อมีเหตุ





### อ ริ ย ลั จ

หมดเหตุก็ดับไป ตัณหาคือความอยากด้วยความไม่รู้ก็ถูกละได้ ก็จะได้รู้จักทุกชนิดโรธคือความสิ้นตัณหา นี่แหละเป็นความสำคัญของเทศนาตามแบบอริยสัจ

เราเรียนธรรมะหัวข้อต่างๆ ก็ขอให้ได้รับความรู้ในแง่มุมอริยสัจ จะได้ข้อปฏิบัติที่ถูกต้อง บางทีเราไปเรียนก็จะได้แต่ฝ่ายกองทุกข์วนเวียนไปอยู่เรื่อย เช่น บางท่านไปเรียนเรื่องบุญ เรื่องบาป พอเรียนเสร็จแล้ว บุญเป็นชื่อของความสุข ก็ไปหลงรักบุญ บาปมันไม่ดี ก็ไปหลงเกลียดบาป รักบุญก็ไม่ได้ เกลียดบาปก็ไม่ได้ เพราะบุญก็ไม่มีตัวตน บาปก็ไม่มีตัวตน เกิดเมื่อมีเหตุ หมดเหตุก็ดับไป มันเป็นที่พึ่งไม่ได้จริง เราทำดีก็ดีจริง แต่



### อ. สุ ภี ร์ พุ ม ท อ ง

ยึดดีมันไม่ดี ต้องรู้จักความจริงของมัน และฝึกฝนตนเองเพื่อที่จะเหนือทั้งบุญเหนือทั้งบาปนั้น อย่างนั้นะครับ

เหมือนเราทั้งหลายมาอยู่ในโลก อยู่ในโลกไม่ใช่เพื่อจะจมอยู่กับโลก แต่มาอยู่ในโลกเพื่อที่จะศึกษาโลกให้มันเข้าใจ แล้วก็อยู่เหนือโลก คือเป็นโลกุตตระไป มาอยู่ในโลกนี้แหละ ใช้โลกเป็นโรงเรียน เป็นอุปกรณ์ศึกษาเรียนรู้ **ยิ่งอยู่ในโลกนาน ก็ยิ่งเป็นคนทรงภูมิปัญญา มีความรู้ มีความเข้าใจ เป็นผู้เหนือโลก** เกิดมานานแล้ว ใช้ชีวิตมานาน แก่แล้วก็ยิ่งไกลจากความตาย ไม่ใช่ใกล้ตายขึ้นทุกวันนะ





โดยส่วนใหญ่ เราทั้งหลายโดยเฉพาะร่างกาย แต่สติปัญญาไม่ได้โต ฉะนั้น ยิ่งอยู่นานยิ่งมีเรื่องให้ยึดเยอะ **ยึดเยอะก็ทุกข์เยอะ** ยิ่งอยู่นานก็ยิ่งแก่ แก่จะตายอยู่แล้วก็ยังคงกลัวตายอยู่ดี นี่ก็แสดงให้เห็นว่า การใช้ชีวิตตลอดช่วงเวลาที่ผ่านมานั้น เปล่าประโยชน์ เป็นอันมาก แสดงว่าการเกิดมานั้นเปล่าประโยชน์ เกิดมานานจนใกล้จะตายอยู่แล้ว ยังจะกลัวตายอีก

เราต้องฝึกฝนให้เห็นว่า ความเกิดนั้นเป็นตัวทุกข์ เป็นเรื่องธรรมดา ความตายก็เป็นตัวทุกข์ เป็นเรื่องธรรมดา ยิ่งอยู่นานยิ่งไม่กลัวตาย ยิ่งเห็นว่าตายนั่นเป็นแค่เรื่องธรรมดา เป็นปรากฏการณ์อย่างหนึ่งที่เกิดขึ้น



เป็นความสมบูรณ์ของเราในโลกนี้ มาแล้วก็ต้องไป การมานั้นจึงจะสมบูรณ์ การเกิดมันสมบูรณ์แล้วในตอนที่เราได้ตาย เป็นปรากฏการณ์แต่ละอย่างๆ ที่มันเกิดขึ้น ล้วนเป็นของอย่างนั้นของมันเอง

เราลองพิจารณาดูก็แล้วกันว่า เราใช้ชีวิตอยู่ในโลกแล้ว มันจมลงไปในโลกหรือว่าห่างออกไปจากโลก อยู่เหนือโลก เป็นสุข เป็นทุกข์ไปกับโลก วุ่นวาย สับสนไปกับโลก หรือ ไม่สุขไม่ทุกข์ไปกับมัน เบา สบาย ปลอดภัย โปรง โลกทำอะไรเราไม่ได้แล้ว

เราทั้งหลายใช้ชีวิตมาในโลกตั้งนานแล้ว ถูกด่ามาไม่รู้กี่ครั้งแล้ว ยิ่งกลัวถูกด่าอยู่ไหม





ป ริ ย สั จ

บางคนยังกลัวถูกด่าอยู่ดี นี่แสดงว่าเขาด่าท่านมาตั้งหลายครั้งนั้น มันสูญเปล่าไป ยังถูกด่าไม่พอ ต้องถูกด่าเยอะกว่านั้นอีก จึงจะเห็นว่า การถูกด่านั้นมันเป็นเรื่องธรรมดา ได้เงินมากที่ๆ แล้วก็เสียเงินไปบ้าง ขาดทุนบ้าง เป็นมาตั้งหลายครั้งแล้ว ยิ่งกลัวจะเสียเงินอีกอย่างนี้ก็แสดงว่า ประสบการณ์ที่ผ่านมาท่านไม่ได้เรียนรู้ความจริงอะไร ทั้งๆ ที่ความจริงมันก็สอนอยู่ทุกวันอยู่แล้ว

ได้มานั้นมันคู่กับเสียไป แต่ที่จริง **มันไม่มีเรื่องได้มา ไม่มีเรื่องเสียไป มันเป็นแค่ปรากฏการณ์ของทุกข์ ไม่มีเราเกิด ไม่มีเราตายอะไร** ความเกิดนั้นมี เป็นทุกข์ แต่ไม่มีเรา ความตายนั้นมี เป็นทุกข์ แต่ไม่มีเราหรอก



อ. สุ ภี ร์ หุ ม ท อ ง

มันเป็นแค่ปรากฏการณ์ การได้มาก็เป็นตัวทุกข์ การเสียไปก็เป็นตัวทุกข์ ที่มันเป็นปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นตามเหตุตามปัจจัย เหตุปัจจัยบังคับให้มันเป็นอย่างนั้น เพราะมันเป็นกฎของสังขาร

เราทั้งหลายก็ให้มามองดูความจริงอันนี้ ฝึกฝนตนเองเพื่อเห็นความจริง ก็จะทำให้สิ่งต่างๆ ในโลก ทั้งสุข ทุกข์ ได้ลาภ เสื่อมลาภ ได้ยศ เสื่อมยศ สรรเสริญ นินทา เจริญขึ้น เสื่อมลง ทำอะไรเราไม่ได้ **เราเป็นผู้มีสติ มีสมาธิดี จิตตั้งมั่นดี มองดูก็เห็นความจริงว่า** อ้อ.. มันเป็นอย่างนั้น ยอมรับมันได้ตามที่ **มันเป็นจริง**





อ. สุภีร์ หุ้ ม ท อ ง

## นำปฏิบัติ

ต่อไปก็จะได้นำปฏิบัติ การปฏิบัติก็คือ ฝึกฝนให้มีอริยมรรคมีองค์ ๘ เกิดขึ้นพร้อมกัน ท่านเรียกว่า**มรรคสมังคี** ซึ่งเป็นอริยสังขatti ๔ นั้นเอง แต่ตอนแรกยังไม่มี หรือมีบ้าง ก็ยังไม่สมบูรณ์ เราก็ฝึกฝนด้วยวิธีนั้นบ้าง วิธีนี้บ้าง เริ่มจากการฟังให้เข้าใจก่อนว่า ธรรมะ คืออะไร และจะรู้ธรรมะได้อย่างไร เราเกิด





มาเพราะความไม่รู้หรือริยลัจ เราฝึกฝนตนเองก็  
เพื่อให้เกิดความรู้ ถ้าว่าไปแล้ว **เราเกิดมา  
เพราะอริชชา เกิดมาแล้ว ก็มีหน้าที่มา  
ฝึกฝนตนเองให้เกิดวิชาขึ้น**

วิชาจะเกิดขึ้นก็ต้องอาศัยพื้นฐานที่ดี  
คือศีล อาศัยจิตใจที่มีความตั้งมั่นดี มีกำลัง  
พอ คือสมาธิ จะได้นำมาใช้งานในด้าน  
ปัญญาได้ เป็นไปตามลำดับอย่างนี้ เรียกว่า  
**ไตรสิกขา**

การจะฝึกให้มีศีล มีสมาธิ ก็ต้อง  
อาศัยสติสัมปชัญญะ มีความรู้ตัวอยู่เสมอ เรา  
จึงต้องมาฝึกให้มีสติ ถ้าเราไม่ฝึกเอาไว้ เวลา  
กระทบอารมณ์แล้ว ก็จะทำให้เกิดกิเลสขึ้น ทำให้



จิตนั้นมันเสียศีล เรียกว่าทุศีล ศีลแตก  
ทำลายไป ตอนนี้อะไรยังดีอยู่ แต่พอ  
อารมณ์กระทบเข้า ก็จะเสียความปกติได้ ถูก  
กิเลสครอบงำ อาจหลงไปทำไม่ดี หลงพูดไม่  
ดี หลงคิดไม่ดี ที่เป็นทุจริต เราก็มาฝึกให้มี  
สติเอาไว้ จะได้เกิดศีล เกิดสมาธิเป็นลำดับ  
ไป ฉะนั้น กล่าวถึงการฝึกในตอนต้นที่สุดแล้ว  
คือการฝึกให้มีสติ ท่านชอบวิธีแบบไหนก็  
ใช้ได้ทั้งนั้น

ในตอนนี่ ก็ให้ท่านทั้งหลายทำใจให้  
สบายๆ แล้วก็หลับตาลงนะ ปล่อยวางเรื่อง  
ต่างๆ ที่เคยติดข้อง เรื่องต่างๆ ที่ยังกังวลอยู่  
แล้วก็**ให้มาทำความรู้สึกอยู่ที่ตัวเอง** รู้ว่าตัวเอง  
กำลังนั่งอยู่ ถ้ายังไม่รู้ลึกรู้ลึกว่าตัวเองกำลังนั่งอยู่





ก็ใช้ความรู้สึกมองตนเองลงไป ตั้งแต่ศีรษะ  
แล้วก็ไล่ลงไปเรื่อยๆ จนจรดเท้า มองดู สังเกต  
ดูว่าจุดไหนที่ยังไม่ถูกต้อง เช่น คอยังไม่ตรง  
หลังยังไม่ตรง ก็จะได้ปรับให้ตรง ให้นั่งได้  
สบายขึ้น จุดไหนที่เครียดเคล็ดขัดยอก ก็ให้  
ค่อยๆ สังเกต มองดูแบบสบายๆ

ที่นี้ ส่วนไหนในร่างกายที่มีการเคลื่อนไหว  
ไหว ให้เราพอรู้สึกได้ เป็นที่ตั้งให้เกิดสติ เรา  
ก็มองดูตรงนั้น บางคนก็อาจจะมองท้องพอง  
ขึ้นยุบลงก็ได้ ให้รู้สึกอยู่ที่นั่น บางคนก็อาจ  
จะดูลมหายใจเข้าหายใจออก ก็ได้ หรือ บริเวณ  
หน้าอกมีการกระเพื่อมขึ้นลง อย่างนี้ก็ได้ ให้  
รู้สึกถึงสิ่งที่เคลื่อนไหว จะช่วยให้เกิดสติได้ดี  
ถ้านิ่งเกินไป ท่านอาจจะหลับได้โดยง่าย



บางท่านหาไม่เจอเลย อะไรเคลื่อนไหว  
ก็ไม่รู้ ท่านก็สร้างขึ้นมาก็ได้ แต่ให้ทำสบายๆ  
กำมือเข้าก็รู้ แขนมือออกก็รู้ รู้อยู่ที่การกำมือ  
เข้า แขนมือออกอย่างนี้ก็ได้ ใช้อันไหนก็ได้  
ขอให้มีความสุข มีความให้รู้ตัวเท่านั้นเอง มีที่ตั้ง  
ให้เกิดความรู้สึกอยู่ที่ตัวเอง

ให้ทำสบายๆ รู้ได้เท่าไรก็เอาเท่านั้น  
ไม่ต้องเคร่งเครียด ถ้ามีความคิดความนึกไป  
ก็ให้รู้ **รู้แล้วก็ปล่อยไป** ถ้ามีความรู้สึกใดๆ  
เกิดขึ้น มีความเครียด เบื่อ เซ็ง หงุดหงิด หรือ  
มีความงุนงงสงสัยเกิดขึ้น ก็ให้รู้ รู้แล้ว  
ปล่อยไป แล้วก็มาอยู่กับกรรมฐาน มาอยู่  
กับการกระทำการทำงานทางจิตใจของเราต่อไป  
ก็จะให้เวลาท่านปฏิบัติไปตามสมควร





การที่ท่านทั้งหลายมีสติ ตามดูอยู่ใน  
 ภายในใจ อย่างนี้ท่านเรียกว่าการทำความฐาน  
**การฝึกให้มีสติสัมปชัญญะ ให้มีความรู้ตัว เป็น**  
**เบื้องต้น** ต่อไปก็เป็น**การเจริญสมถะและ**  
**วิปัสสนา** ทำไมจึงเรียกว่าการทำความฐาน  
 เพราะเป็นที่ตั้งของการกระทำ ให้การงาน  
 หรือการกระทำนั้นสอน สอนให้เกิดศีล เกิด  
 สมาธิ เกิดปัญญา ถ้าเราแค่ฟังคนอื่นพูด  
 หรือดูคนอื่นทำ มันก็ไม่ใช่ งานทุกๆ ไปก็  
 เหมือนกัน เราต้องลงมือทำ ต้องมีที่ตั้งของ  
 การกระทำ จึงจะสามารถทำได้

เราเห็นคนอื่นเขาปั่นจักรยานได้ เขาสอน  
 เราว่า ให้ทำอย่างนี้ๆ มันก็ดูง่ายดี แต่เราก็  
 ยังปั่นจักรยานไม่เป็นอยู่นั้นแหละ เราต้อง



ให้การกระทำมันสอน คือลงแรงปั่นจักรยาน  
 ด้วยตนเอง ตอนแรกๆ มันก็ทำเป็นบ้าง ไม่  
 เป็นบ้าง ล้มลุกคลุกคลานบ้าง ถูกบ้างผิดบ้าง  
 ก็ไม่เป็นไร ค่อยๆ หัด ค่อยๆ ปรับกันไป ท้าย  
 ที่สุดก็ปั่นจักรยานได้

ในด้านจิตใจก็คล้ายกัน เราฟังธรรมะ  
 ฟังความจริงที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้ แล้วก็นำ  
 มาบอก พอฟังแล้วความจริงเป็นอย่างนี้  
 ใจเป็นทุกข์ ไม่ใช่ที่เราจะมีปัญญา หรือ  
 เห็นอย่างที่ท่านบอกเอาไว้ได้เลย ต้องมีที่ตั้ง  
 ของการกระทำ คือ กรรมฐานนั่นเอง

ฉะนั้น เราทั้งหลายก็ให้เลือกกรรมฐาน  
 ที่เหมาะกับตนเอง แล้วก็ฝึกฝนให้มีสติ







## อริยสัจ

สัมปชัญญะ มีตัวสังวร ระวาง ป้องกัน ไม่  
ให้ทำผิดด้านกาย วาจา ใจ ละกายทุจริต วิ  
ทุจริต มโนทุจริต อันนี้ก็เป็นศีล ละกิเลส  
นิวรรณ์ต่างๆ ที่มีนอำพรางบังตา ทำให้จิตใจ  
ปลอดโปร่ง เบาสบาย มีปิติ อยู่เป็นสุข มี  
ความตั้งมั่นดีในระดับต่างๆ นี้เรียกว่าสมาธิ

เมื่อจิตมีความตั้งมั่น เป็นกลางอย่างนี้  
ก็เหมาะต่อการใช้งาน ให้มาดูที่ตัวเอง พิจารณา  
ดูที่กายที่ใจของตนเองนี้ ให้เห็นว่า กายนี้ใจนี้  
มันไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน ไม่ใช่ตัวเราไม่ใช่ของเรา  
เป็นแต่สิ่งที่ยิ่งอาศัยปัจจัยเกิดขึ้น เกิดเมื่อมี  
เหตุหมดไปเมื่อหมดเหตุ จะเกิดปัญญา ละ  
กิเลสได้ไปตามลำดับ ก็คงสมควรแก่เวลา  
เท่านี้ะครับ ขออนุโมทนาทุกท่าน



### ประวัติ อาจารย์สุภีร์ ทุมทอง



#### วันเดือนปีเกิด

- วันที่ ๑๓ พฤษภาคม ๒๕๑๕
- บ้านหนองชะ ต.หนองชะ อ.ลำโรงทาบ จ.สุรินทร์

#### การศึกษา

- เปรียญธรรม ๔ ประโยค
- ประกาศนียบัตรบาลีใหญ่ วัดท่ามะโอ จ.ลำปาง
- วิศวกรรมศาสตรบัณฑิต สาขาวิศวกรรมไฟฟ้า มหาวิทยาลัยขอนแก่น

#### งานปัจจุบัน (พ.ศ. ๒๕๕๓)

- ผู้จัดการฝ่ายจัดซื้อ บริษัท บางกอก พร็อพเพอร์ตี้ คอร์ปอเรชั่น จำกัด
- อาจารย์สอนพิเศษปริญญาตรี วิชาพระอภิธรรมปิฎก มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขต บาลีศึกษาศาสตร์ จ.นครปฐม
- บรรยายธรรมะตามสถานที่ต่างๆ ทั้งในกรุงเทพฯ และต่างจังหวัด
- เผยแพร่ธรรมะทางเว็บไซต์ [www.ajsupee.com](http://www.ajsupee.com)





### รายนามผู้ร่วมศรัทธาพิมพ์หนังสืออริยสัจ

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	จำนวนเงิน
๑	คุณเทียน แซ่เตี๋ย	๑๒,๓๒๐
๒	คุณสมพร พุทพันธ์	๑๐,๐๐๐
๓	คุณอรนุช เตชะมพันธ์	๑๐,๐๐๐
๔	คุณครรชิตา ทองแฉล้ม	๖,๐๕๐
๕	คุณปราณี ชวนปกรณ์	๖,๐๐๐
๖	คุณธนุชัย ลือเรือง	๖,๐๐๐
๗	คุณธนวรรณ เอกสิทธิ์พงษ์	๕,๔๘๐
๘	คุณสำราญ ธรรมเนียมอินทร์	๓,๑๕๐
๙	เจ้าหน้าที่ ร.พ.พระนั่งเกล้าฯ	๓,๑๐๐
๑๐	คุณทัศนีย์	๓,๐๐๐
๑๑	คุณประไพพิศ มงคลรัตน์	๓,๐๐๐
๑๒	บมจ.มทพันธ์ไฟเบอร์ซีเมนต์	๒,๑๐๐
๑๓	คุณศุภากร จิรชนนท์	๒,๐๘๐
๑๔	คุณสุนันท์ วุฒิวิทย์กร	๒,๐๐๐
๑๕	คุณผดุงศักดิ์-คุณนพพร เอื้ออารยะมนตรี	๒,๐๐๐
๑๖	ด.ต.คมพลภัฏฐ์ - คุณนันทน์นัท - คุณโสพรรณวดี - คุณพิมพ์นิภา กลิ่นสุมาลย์	๒,๐๐๐
๑๗	คุณชาติชาย หล้าแหล่ง	๒,๐๐๐
๑๘	คุณสุนทรี คุ่มไฟโรจน์	๑,๘๕๐
๑๙	คุณวนิดา เจียรธวานิช	๑,๕๐๐
๒๐	คุณนันทน์นัท จงจรัสพันธ์	๑,๕๐๐
๒๑	คุณวรัท อัดตะนันท์	๑,๕๐๐



ลำดับ	ชื่อ-สกุล	จำนวนเงิน
๒๒	คุณอุไรพร ประชาบุตร และครอบครัว	๑,๕๐๐
๒๓	คุณทิพย์วรรณ ศิลป์สกุลสุข	๑,๔๔๐
๒๔	คุณณณัชชา อริกุล	๑,๔๐๐
๒๕	คุณพิเชษฐ เจริญศิริวัฒน์	๑,๑๕๐
๒๖	คุณสวาทวิมล ผลเจริญ	๑,๐๘๐
๒๗	คุณจิรดา พีระเมธากร	๑,๐๐๐
๒๘	คุณสิทธิชัย สุวรรณกิจพงศ์	๑,๐๐๐
๒๙	การกีฬาแห่งประเทศไทย	๑,๐๐๐
๓๐	คุณสุดารัตน์ อนุทรศนกุล	๑,๐๐๐
๓๑	คุณบัณฑิต จุณณะปิยะ	๑,๐๐๐
๓๒	คุณพรณี ภูมิพานิช	๑,๐๐๐
๓๓	ผู้ไม่ประสงค์ออกนาม	๑,๐๐๐
๓๔	คุณเรณู อนุเดช	๑,๐๐๐
๓๕	เหรียญชัยวัสส์ดุก่อสร้าง คุณศิริอร ทองยินดี	๑,๐๐๐
๓๖	คุณบุญยานุช ภูมิอมร	๑,๐๐๐
๓๗	คุณอุตมพร สายเพชร และครอบครัว	๑,๐๐๐
๓๘	คุณเรวัตร์ - คุณวัลยา แสงนิล และครอบครัว	๑,๐๐๐
๓๙	คุณสุขสันต์ พชรพัชร และครอบครัว	๙๕๐
๔๐	คุณพรปรียา นาคะศิลปะเกษม	๙๔๐
๔๑	คุณพันเทพ วิจักขณะ	๘๐๐
๔๒	คุณวัลลภา แสงฤทธิ์	๗๓๐
๔๓	คุณเคิตะวรรณ วิบูลย์สันติพงศ์	๗๐๐
๔๔	คุณวรรณวิสาข์ ชูลศักดิ์สกุล	๖๘๐
๔๕	คุณจุไรรัตน์ นิลกุล	๖๗๐





ลำดับ	ชื่อ-สกุล	จำนวนเงิน
๔๖	คุณเรวิสุด ไกรรวี	๖๔๐
๔๗	พระวรวงศ์เธอ ฐมปาโล	๖๐๐
๔๘	พ.ต.อ.บุญเสริม - คุณยุพดี ศรีชมภู และครอบครัว	๖๐๐
๔๙	คุณจิรัญบุรณ์ เกตราพูนสินไชย	๕๑๐
๕๐	คุณเอรวรรณ หุ่นดี	๕๐๐
๕๑	คุณปัญญาศ พานิช	๕๐๐
๕๒	คุณเพ็ญศิริ ตันเรืองวงษ์	๕๐๐
๕๓	คุณญาณภัค อวารณ์	๕๐๐
๕๔	คุณศนิสา พิบูลคุภคศิลป์	๕๐๐
๕๕	พระสำเร็จ ฐานวิโร	๕๐๐
๕๖	คุณไตรสิทธิ์ - คุณธันยนันท์ - ด.ช.เลิศพงศ์ - ด.ญ.ชุตติกาญจน์ ครอบครัว เนติมงคลวิทย์	๕๐๐
๕๗	คุณริก (ช่างภาพ)	๕๐๐
๕๘	คุณขวัญชัย - คุณจันทิตา พฤทธิเถลิงกุล และครอบครัว	๕๐๐
๕๙	ผู้ไม่ประสงค์ออกนาม	๕๐๐
๖๐	คุณสุพจน์ พิศวง ประธรรมสาร	๕๐๐
๖๑	คุณลินทิตา สิทธิวงษ์ แม่นาง สิทธิวงษ์	๕๐๐
๖๒	คุณอุไร เสมาเงิน	๕๐๐
๖๓	คุณรังษิยา ศรีสำราญ	๕๐๐
๖๔	คุณระเร็น ศรีสุภกรกุล	๕๐๐
๖๕	คุณสุภัทรชนัน อินทร์พิทักษ์	๕๐๐
๖๖	คุณสง่า - คุณบุญจวรรณ เจียรวงศ์ และครอบครัว	๕๐๐
๖๗	พ.ต.อ.บุญเสริม - คุณยุพดี ศรีชมภู และครอบครัว	๕๐๐

๑๐๐



ลำดับ	ชื่อ-สกุล	จำนวนเงิน
๖๘	คุณสมลักษณ์ วงศ์ฤชุ	๕๐๐
๖๙	คุณนรวัตร ถนอมพันธุ์สกุล - คุณบุญผานูช ภูมิอมร - ด.ช.วรพิพล ถนอมพันธุ์สกุล	๔๖๐
๗๐	คุณโสภา ชูติมาเทวินทร์	๔๖๐
๗๑	คุณวิเนต เลิศวีระศิริกุล	๔๑๐
๗๒	คุณจินดารัตน์ คุณทวีลาภ	๔๐๐
๗๓	คุณชนิกา โรจน์สกุลพานิช	๔๐๐
๗๔	คุณปวันรัตน์ ปภานเื้ออพันธ์ุ์	๓๗๐
๗๕	คุณกาญจน์ณัฐ เทอญชูชีพ	๓๕๐
๗๖	คุณอุไรรัตน์	๓๕๐
๗๗	คุณวาทีณี สุธนรักษ์	๓๑๐
๗๘	คุณศิริรัตน์ สรีระเทวิน และครอบครัว	๓๐๐
๗๙	คุณวงษ์เดือน สารปารัง	๓๐๐
๘๐	คุณช่อมภา โลหะเวช	๓๐๐
๘๑	คุณอัน	๓๐๐
๘๒	คุณพิชัย - คุณมาลี - คุณฐานิตา - คุณพิสุทธิ์ จันทร์วิมลรังกุล	๓๐๐
๘๓	คุณเสรีภาพ ชาติพา	๓๐๐
๘๔	คุณนันทนา คนเที่ยง	๓๐๐
๘๕	คุณธันยพร แซ่อึ้ง	๓๐๐
๘๖	คุณบัวทอง ตั้งอยู่เย็น พร้อมหลานและครอบครัว	๓๐๐
๘๗	พระครูสังฆรักษ์ ชัยพร จนทวโส	๓๐๐
๘๘	คุณเม็งกมล อินทชิตินิ	๓๐๐
๘๙	คุณลาวัลย์ ชัยวัฒน์	๓๐๐

๑๐๑





ลำดับ	ชื่อ-สกุล	จำนวนเงิน
๙๐	คุณเนพนันต์ วรวัฒน์สันต์	๒๙๐
๙๑	คุณอุษา ส่งงาม	๒๒๐
๙๒	คุณพิชญ์ดารินทร์ แสนประสิทธิ์	๒๒๐
๙๓	คุณอัครณี อัคราวิมลกุล	๒๑๐
๙๔	คุณอัษฎลี วิไลวัลย์	๒๑๐
๙๕	คุณณัฐพงษ์ ศรีอุดม	๒๐๐
๙๖	คุณตรีวิวัฒน์ ธนนท์วรากิตติ	๒๐๐
๙๗	คุณพรรณนิภา ใจจันฎีกุล	๒๐๐
๙๘	คุณแสวงนีย์ จิรอนันท์ (ห้างทองทองประเสริฐ)	๒๐๐
๙๙	คุณบัณฑิตีย์ พรมรัตน์พงศ์	๒๐๐
๑๐๐	คุณศัลยา ธัญญศิริ	๒๐๐
๑๐๑	คุณศรีวรรณ สุขแสนไกรศรี และครอบครัว	๒๐๐
๑๐๒	คุณเพยอม มณีพฤกษ์ และครอบครัว	๒๐๐
๑๐๓	คุณวรรษากาญจน์ ธรรมวิณีสกุล	๒๐๐
๑๐๔	คุณจริยา วีระพันธ์เทพ	๒๐๐
๑๐๕	คุณย่น งานสูงเนิน	๒๐๐
๑๐๖	คุณมัลลิกา - คุณเมณฑิยา ทองเพิ่มสมมติ	๒๐๐
๑๐๗	ด.ญ.สิริกร พงศ์สิริพิพัฒน์	๒๐๐
๑๐๘	คุณธิดา สิงห์โตแก้ว	๒๐๐
๑๐๙	คุณพิมพ์ไฉ่ แพงโลสม	๒๐๐
๑๑๐	คุณชรินทร์ สุวัชรังกูร	๒๐๐
๑๑๑	คุณศิริพร วัชรรัมย์	๒๐๐
๑๑๒	คุณพรรณชลิตา ศรีสำราญ	๒๐๐

๑๐๒



ลำดับ	ชื่อ-สกุล	จำนวนเงิน
๑๑๓	คุณรฐา ศรีชมภู	๒๐๐
๑๑๔	คุณนพวรรณ ศรีชมภู	๒๐๐
๑๑๕	คุณแสงจันทร์ ตั้งธราธร	๒๐๐
๑๑๖	คุณวิภาพร มัทธนาภิรักษ์	๒๐๐
๑๑๗	คุณเสาวลักษณ์ แสนวิทยากร	๑๙๐
๑๑๘	คุณสุภี พงศ์สุทธิพันธ์	๑๗๐
๑๑๙	คุณดลพร เวศสุวรรณกนก	๑๕๐
๑๒๐	คุณศมน พรหมคุณ	๑๔๐
๑๒๑	คุณเนพนันต์ วรวัฒน์สันต์	๑๓๕
๑๒๒	คุณหอมทรัพย์ วงษา	๑๓๐
๑๒๓	ด.ต.สุติวัชร เกษศิริรัตน์	๑๒๐
๑๒๔	คุณลักขณา เป็รัมย์กระโทก	๑๐๐
๑๒๕	คุณนิตยา ศรีปลัด	๑๐๐
๑๒๖	คุณวราณี เลิศสรรพวุฒิ	๑๐๐
๑๒๗	พ.ต.อ.ประเทือง นาคบัว	๑๐๐
๑๒๘	คุณสุรางค์รัตน์ แก้วเอี้ยง	๑๐๐
๑๒๙	คุณธนัท วงศ์พรกุล	๑๐๐
๑๓๐	ด.ญ.กฤตพร ปิ่นอาสา	๑๐๐
๑๓๑	คุณสิทธินิชา วงศ์วิลาศ	๑๐๐
๑๓๒	คุณสุพิชญาย์ พันธุ์ธนะชัย	๑๐๐
๑๓๓	คุณรัชณี แสงนาค	๑๐๐
๑๓๔	คุณรัชนี วิสุทธิอัมพร	๑๐๐
๑๓๕	คุณนฤมล วาตไชยชัย	๑๐๐

๑๐๓





ลำดับ	ชื่อ-สกุล	จำนวนเงิน
๑๓๖	คุณชัยสิทธิ์ ดนัยสิทธิ์วัฒน์	๑๐๐
๑๓๗	คุณสุวรรณา สิริทวีทรัพย์	๑๐๐
๑๓๘	คุณอรนิตย์ สว่างเนตร	๑๐๐
๑๓๙	คุณสุมาลา รัชโสภาส	๘๐
๑๔๐	คุณทวีพร โสพรรณพนิชกุล	๗๐
๑๔๑	คุณสกาลักษณ์ พวงเพชร	๗๐
๑๔๒	คุณอรรรณพ จิรกติ	๖๐
๑๔๓	คุณยุพิน แก้วกันเนตร	๖๐
๑๔๔	คุณสุพรรณิ ตียนันทะกุล	๖๐
๑๔๕	คุณสุปราณี สิงห์สมุทร	๕๐
๑๔๖	คุณนงนุช วรรณสุข	๕๐
๑๔๗	คุณสมพร สุขสุดประเสริฐ	๕๐
๑๔๘	พ.ต.อ.ณัฐพงษ์ มะอาจเลิศชัย	๕๐
๑๔๙	คุณพล - คุณนาง คำมาตย์	๕๐
๑๕๐	ด.ญ.พลอย เจียรวงศ์	๕๐
๑๕๑	คุณกัญญากานต์ จีระสุนันต์วัฒนะ	๔๐
๑๕๒	คุณสุขสันต์ พชรพัชร	๔๐
๑๕๓	คุณสุชิน อนันต์พิพัฒน์	๓๐
๑๕๔	คุณจำเริญ ปานจันทร์	๓๐
๑๕๕	คุณจันทร์รัตน์ คำอินทร์	๓๐
๑๕๖	คุณเพิ่มพงศ์ - ด.ช.เอกสหัส ธนพิพัฒน์สัจจา	๓๐
<b>รวมครุฑาทั้งสิ้น</b>		<b>๑๓๘,๘๑๕</b>

