

๗๕. ความสุข ตอนที่ ๔



สุภีร์ ทุมทอง

๙ ธันวาคม ๒๕๕๗

ความสุข

๑. สภาวะและประเภทของความสุข
๒. ความสำคัญของความสุข
๓. วิธีพัฒนาความสุข

๓. วิธีพัฒนาความสุข

๓.๑ รู้ธรรมชาติของความสุข

๓.๑.๑ ตัวความสุข คือ เวทนา กับ นิพพาน

๓.๑.๒ ระดับความสุข ๓ ระดับ

๓.๑.๓ ความสุข กับ บุคคล

๓.๒ รู้สุขควรกลัว, สุขไม่ควรกลัว

๓.๒ รู้สุขควรกลัว, สุขไม่ควรกลัว

ยัม โข ภิกขเว อิมะ ปณฺจ กามคฺเณ ปฏฺิจฺจ อุมฺปชฺชติ
สุขํ โสมนสฺสํ. อิทํ วุจฺจติ กามสุขํ มีฬฺหสุขํ
ปฺกฺกชฺชนสุขํ อนริยสุขํ. “น อาเสวิตพฺพํ น ภาวตพฺพํ
น พหุลีกาทพฺพํ, ภายิตพฺพํ เอตสฺส สุขสฺสา”ติ วทามิ.
(ม.อ. ๑๔/๓๒๘ อรณวิภังคสูตร)

๓.๒ รู้สุขควรกลัว, สุขไม่ควรกลัว

ปฐมํ ฌานํ...ทุติยํ ฌานํ... ตติยํ ฌานํ... จตุตถํ ฌานํ
อุปสมปชช วิหริตี. อิทํ วุจฺจตี เนกขมฺมสุขํ ปวิเวกสุขํ
อุปสมสุขํ สมโโพธิสุขํ, “**อาเสวิตพฺพํ ภาเวตพฺพํ**
พหุลีกาตพฺพํ น ภายิตพฺพํ เอตสฺส สุขสฺสา”ตี วทามิ.

(ม.อ. ๑๔/๓๒๘ อรณวิภังคสูตร)

๓.๒ รู้สุขควรกลัว, สุขไม่ควรกลัว

พิจารณาโทษของกาม

อุปมาโทษของกาม ๗ ประการใน โปตลียสูตร

มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปัณณาสก์

(๑) โครงกระดุก (๒) ชื่นเนื้อ (๓) คบเพลิงหญ้า

(๔) หลุมถ่านเพลิง (๕) ความฝัน (๖) ของขอยืม

(๗) ผลไม้

๓.๒ รู้สุขควรกลัว, สุขไม่ควรกลัว

ตตฺร คหปติ ยวಾಯํ **กามโภคิ** ฌมฺเมน โภเค ปริเยสตี
อสาหเสน, ฌมฺเมน โภเค ปริเยสตีวา อสาหเสน
อตฺตานํ สุขเขติ ปิณฺเณติ สํวิภชติ ปุณฺณานิ กโรติ,
เต จ โภเค อคฺธิโต อมฺจุฉิตฺโต อนชฺฌมาปนฺโน
อาทีนวทสฺสาวิ **นิสฺสรณปญฺโณ** ปรีกฺขุชติ.
อโย คหปติ กามโภคิ จตุหิ จาเนหิ ปาสํโส,
(อ.ทสก. ๒๔/๕๑ กามโภคีสูตร)

๓.๒ รู้สุขควรกลัว, สุขไม่ควรกลัว

“ธมฺเมน โภเค ปริเยสตี อสาหเสนา”ติ ..(๑)

“อตฺตานํ สุขเขตี ปิเณตี”ติ .. (๒)

“สํวิภชตี ปุณฺณานิ กโรตี”ติ .. (๓)

“เต จ โภเค อคิโตะ อมฺจุฉิโตะ อนชฺฌาปนโน
อาทีนวทสฺสาวิ นิสฺสรณปญฺโณ ปริภุญชตี”ติ
อิมินา จตุตฺเถน จาเนน ปาสฺโส. (๔)

(อ.ทสก. ๒๔/๙๑ กามโกคีสสูตร)

๓.๒ รู้สุขควรกลัว, สุขไม่ควรกลัว

ภควา อนุพุพพิกถํ กเถสี. เสยฺยถึทํ. ทานกถํ สีลกถํ
สคฺคกถํ กามานํ อาทีนวํ โสการํ สํกิลေสํ
เนกขมฺเม อานิสํสํ ปกาเสสี.

(วิ.ม. ๔/๒๖)

๓.๓ รู้หลักปฏิบัติตามแนวอริยมรรค

มัชฌิมาปฏิทา

เทวเม ภิกขเว อนฺตา ปพฺพชิตฺตํ น เสวิตพฺพา.

โย จายํ กามํสุ กามสุขลลิกานฺุโยโค หีนํ คมํโม

โปถุชฺชนิกํ อนริโย อนตฺถสสฺสํหิตํ,

โย จายํ อตฺตกิลมณานฺุโยโค ทุกฺโข อนริโย อนตฺถสสฺสํหิตํ.

(วิ.ม. ๔/๑๓)

๓.๓ รู้หลักปฏิบัติตามแนวอริยมรรค

อโยเมว อริโย อฏฺฐังคิโก มคฺโค. เสยฺยถิทํ.

สมมาทิฏฺฐิ สมมาสงกปโป สมมาวาจา สมมากมมนโต

สมมาอาชีโว สมมาวายาโม สมมาสติ สมมาสมาธิ.

อโย โข สา ภิกฺขเว มชฺฌิมา ปฏิปทา ตถาคเตน

อภิสมพุทฺธา จกฺขุกรณี ญาณกรณี อุปสมาย

อภิญฺฌาย สมโพราย นิพพานาย สํวตฺตติ.

(วิ.ม. ๔/๑๓)

๓.๓ รู้หลักปฏิบัติตามแนวอริยมรรค

ตตฺร ภิกฺขเว สมฺมาทิฏฺฐิ ปุพฺพङฺกมา โหติ.

กถณฺจ ภิกฺขเว สมฺมาทิฏฺฐิ ปุพฺพङฺกมา โหติ ?

มิจฺฉาทิฏฺฐิ “มิจฺฉาทิฏฺฐิ”ติ ปชานาติ.

สมฺมาทิฏฺฐิ “สมฺมาทิฏฺฐิ”ติ ปชานาติ.

สาสฺส โหติ สมฺมาทิฏฺฐิ.

(ม.อ. ๑๔/๑๓๖ มหาจัตตารีสกสูตร)

๓.๓ รู้หลักปฏิบัติตามแนวอริยมรรค

โส มิจฺฉาทิฏฺฐิยา ปหานาย วายมตี สมมาทิฏฺฐิยา อุปสมปทาย.
สฺวาสุส โหติ สมมาวาयाโม. โส สโต มิจฺฉาทิฏฺฐิ ปชหตี,
สโต สมมาทิฏฺฐิ อุปสมปชช วิหรตี, สาสฺส โหติ สมมาสติ.
อิตฺติสฺสีเม ตโย ธมฺมา สมมาทิฏฺฐิ อนุปริธาวนฺติ อนุปริวตฺตนฺติ.
เสยฺยถิทำ: สมมาทิฏฺฐิ สมมาวาयाโม สมมาสติ.

(ม.อ. ๑๔/๑๓๖ มหาจัตตารีสกสูตร)

๓.๔ ต้องการฝึก

ทนฺโต เสฏฺฐโฐ มนุสฺเสสุ.

จิตฺตสฺส ทมฺโถ สารุ จิตฺตํ ทนฺตํ สุขาวหํ.

จิตฺตํ รกฺเขถ เมธาวี จิตฺตํ कुตฺตํ สุขาวหํ.

(ขุ.ธ. ๒๕)

๓.๕ สร้างฉันทะ

กตโม จ ภิกฺขเว สมฺมาวาयाโม ? อิท ภิกฺขเว ภิกฺขุ
อนุปฺปนฺนํ ปาปกํ อกุสลํ ฌมํ อนุปฺปาตํ
ฉนฺทํ ชเนติ วายมตี วีริยํ อารภติ จิตฺตํ ปคฺคณฺหาติ ปทฺหติ,
อฺปนฺนํ ปาปกํ อกุสลํ ฌมํ ปหานาย
ฉนฺทํ ชเนติ วายมตี วีริยํ อารภติ จิตฺตํ ปคฺคณฺหาติ ปทฺหติ,
(ที.ม. ๑๐/๔๐๒ มหาสติปัฏฐานสูตร)

๓.๕ สร้างฉันทะ

อนุปปนฺนํ กุสลํ ฌมํ อุปาทาย

ฉนฺทํ ชเนติ วายมตี วีริยํ อารภาติ จิตฺตํ ปคฺคณฺหาติ ปทฺหติ,

อนุปปนฺนํ กุสลํ ฌมํ จิตฺติยา อสมฺโมสาย

ภิกฺขุโยภาวาย เวปุลฺลสาย ภาวนาย ปาริปุริยา

ฉนฺทํ ชเนติ วายมตี วีริยํ อารภาติ จิตฺตํ ปคฺคณฺหาติ ปทฺหติ;

(ที.ม. ๑๐/๔๐๒ มหาสติปัฏฐานสูตร)

๓.๖ ละอุปสรรค

ละปปัญจธรรม

(๑) ตัณหา

(๒) มานะ

(๓) ทิฏฐิ

สวัสดีครับ