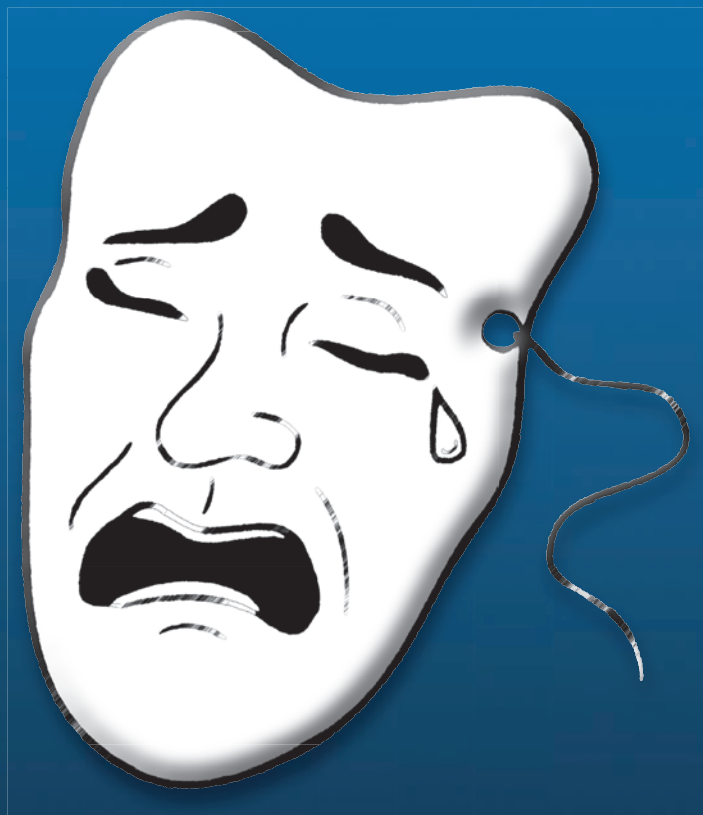




มูลนิธิศึกษาและเผยแพร่พระพุทธศาสนา



แต่ผู้มีทุกข์

สุจินต์ บริหารวนเขตต์

แต่ผู้มีทุกข์



โดย

สุจินต์ บริหารวนเขตต์

มูลนิธิศึกษาและเผยแพร่พระพุทธศาสนา

แต่ผู้มีทุกข์

โดย สุจินต์ บริหารวนเขตต์

พิมพ์ครั้งที่ ๑	พฤศจิกายน	๒๕๓๗	จำนวน	๒๐,๐๐๐	เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๒	สิงหาคม	๒๕๕๑	จำนวน	๑๐,๐๐๐	เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๓	กุมภาพันธ์	๒๕๕๓	จำนวน	๓,๐๐๐	เล่ม

ISBN 978-616-90247-0-5

สงวนลิขสิทธิ์

ท่านที่ประสงค์จะพิมพ์หนังสือของมูลนิธิฯ เพื่อเป็นธรรมทานโปรดติดต่อ

มูลนิธิศึกษาและเผยแพร่พระพุทธศาสนา

เลขที่ ๑๗๔/๑ เจริญนคร ๗๘ แขวงดาวคะนอง เขตธนบุรี กรุงเทพฯ ๑๐๖๐๐
โทรศัพท์ / โทรสาร ๐๒ ๔๖๘ ๐๒๓๙

หรือที่

บ้านธัมมะ

เลขที่ ๑๓๖ หมู่ ๕ ตำบลหนองควาย อำเภอหางดง เชียงใหม่ ๕๐๒๓๐
โทรศัพท์ ๐๕๓ ๔๓ ๑๖๗๘

Email: info@dhammahome.com

<http://www.dhammahome.com>

พิมพ์ที่ โอ. เอส. พริ้นติ้งเฮาส์ กรุงเทพฯ

แต่ผู้มีทุกข์

อุเบกขาเวทนา คือ ความรู้สึกไม่สุขไม่ทุกข์ เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป ไม่เที่ยง ความรู้สึกอื่น คือ สุขเวทนาหรือโสมนัสเวทนา เกิดต่อแล้วก็ดับไป ไม่เที่ยง เวทนาอื่น คือ ทุกขเวทนาหรือโทมนัสเวทนา เกิดต่อแล้วก็ดับไป ไม่เที่ยง หมุนเวียนเปลี่ยนไปทุกวัน ไม่จบสิ้นได้ ซึ่งสุขก็จะต้องสลับกับทุกข์ต่อไปจนถึงขณะตาย สิ้นสุดความเป็นบุคคลในชาติหนึ่งๆ ซึ่งทุกชาติ แม้ในชาติก่อนๆ และชาติหน้าต่อๆ ไปอีก ก็ย่อมเป็นเช่นนี้แหละ ตราบใดที่ยังไม่ได้อบรมเจริญปัญญาจนถึงขั้นที่สามารถจะดับกิเลสได้เป็นสมุจเฉทกิเลสทั้งหลายที่เกิดแต่ละครั้ง แต่ละขณะ แม้ว่าจะดับไปแล้ว ก็สะสมสืบต่ออยู่ในจิตขณะต่อๆ ไป เป็นอนุสัยกิเลส คือ เป็นกิเลสที่ยังไม่ได้ดับ จึงเป็นเชื้อปัจจัยที่จะทำให้เกิดกิเลสประเภทนั้นๆ อีก แม้โทสมูลจิตซึ่งเป็นจิตที่ขุ่นใจ แม้เพียงเล็กน้อย น้อยๆ ในวันหนึ่งๆ เช่น มีเสียงโทรศัพท์แล้วรับโทรศัพท์ และเสียงโทรศัพท์ที่ฟังก็ไม่ค่อยจะชัดเจน ขณะนั้นเป็นจิตประเภทไหน เป็นความไม่พอใจที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว นิดเดียว เล็กน้อย ซึ่งถ้าไม่สังเกตก็ไม่รู้ว่าขณะนั้นโทสมูลจิตซึ่งขุ่นใจ ไม่พอใจเกิดขึ้นและดับไปแล้ว แต่ก็สะสมความขุ่นใจนั้นสืบต่อไปเป็นเชื้อมอนเนื่องอยู่ในจิตสันดานเป็นปัจจัยให้โทสมูลจิตเกิดขึ้นอีกต่อไป ฉะนั้น จึงต้องพิจารณาว่าแม้ความขุ่นใจเพียงเล็กน้อยก็เป็นโทษด้วย เพราะถ้าไม่ใช่ความขุ่นใจเพียงเล็กน้อย แต่เป็นความโกรธบุคคลหนึ่งบุคคลใดซึ่งเป็นความ

โกรธที่ไม่ลืม และยังไม่ได้ลดน้อยลงเลย ก็จะทำให้เป็นความผูกโกรธ เป็นทุกข์ในชีวิตของแต่ละท่าน ซึ่งพระธรรมจะอนุเคราะห์ให้พิจารณาเห็นโทษของอกุศลและความโกรธ ซึ่งถ้าไม่เห็นโทษก็
จะไม่ขัดเกลาละคลายเลย ฉะนั้น ผู้มีทุกข์ ควรพิจารณา
ทุกข์ซึ่งเป็นความโศกเศร้า เสียใจ น้อยใจ กลัดกลุ้ม โกรธ
เคือง ขุ่นใจ ไม่แช่มชื่นว่าเป็นลักษณะของโทสะ ซึ่งเป็นสภาพ
ธรรมที่ประทุษร้ายจิตโดยประการต่าง ๆ ตามที่พระผู้มีพระภาค
ได้ทรงแสดงไว้อย่างไรบ้าง และมีความตั้งใจจริง ๆ ที่จะขัดเกลาละ
คลายความโกรธหรือโทสะนั้นแล้วหรือยัง ซึ่งก็ต้องเห็นโทษและ
เห็นความละเอียดของความโกรธเสียก่อน ลักษณะของความโกรธ
ต่าง ๆ รวมทั้งความผูกโกรธด้วยนั้น ข้อความในสัมโมหวิโนทนี
อรรถกถาพระวิภังคปกรณ์ ขุททกวัตถุวิภังค์ ทุกนิทเทศ ได้
อธิบายลักษณะของความผูกโกรธไว้ว่า

บุคคลใด ย่อมผูกโกรธไว้ในกาลก่อน ภายหลังความโกรธ
เกิดขึ้นอีก ดังนี้ ก็ชื่อว่า อุปนาหะ ความผูกโกรธ

เป็นชีวิตประจำวันจริง ๆ ที่ควรจะรู้ว่าโกรธใครแล้วยังไม่ลืม ยัง
โกรธอยู่อีก นี่คือการผูกโกรธ คำว่า “อุปนาหะ” ความตั้งไว้
ได้แก่ การตั้งความโกรธไว้ติดต่อกันของความโกรธอันเกิดขึ้นครั้ง
แรก

(โกรธไม่จบ โกรธครั้งแรกอย่างไร ก็ยังคงตั้งความโกรธไว้ติดต่อ

กันกับความโกรธอันเกิดขึ้นครั้งแรก) การตั้งความโกรธไว้ตามปกติ เรียกว่า “การทรงไว้ซึ่งความโกรธ” การตั้งความโกรธไว้บ่อยๆ โดยส่วนทั้งปวง ชื่อว่า “ความดำรงความโกรธไว้” การไม่แสดง ความแตกต่างกันแห่งความโกรธหลังกับความโกรธอันเกิดก่อน แล้ว ทำไว้โดยความเป็นอันเดียวกัน ชื่อว่า “ความสังสมความโกรธไว้” คือ ไม่ลดลงเลย ไม่ว่ากาลเวลาจะล่วงเลยไปนานสักเท่าใด

ความสืบทอดความโกรธครั้งหลังกับความโกรธครั้งแรก ชื่อว่า “ความผูกพันความโกรธไว้” คำว่า “ความยึดมั่นความโกรธ” ได้แก่ การทำความโกรธให้มั่นคง

(ผูกไว้แล้วทำให้มั่นคงด้วย)

คำว่า **อโย วุจฺจติ** ความว่า ลักษณะนี้ มีความเข้าไปผูกโกรธ ไว้เป็นลักษณะ มีความไม่สละคืนซึ่งเวร เป็นรสะ (กิจ) พระผู้มีพระภาคตรัสเรียกลักษณะนี้ว่า อุปนาหะ ความผูกโกรธ ดังนี้ อธิบายว่า บุคคลผู้ประกอบด้วยความโกรธด้วยลักษณะใด ย่อม ไม่อาจเพื่อสละเวรชื่อเห็นปานนี้ บุคคลนี้ย่อมติดตามซึ่งความโกรธ อื่นๆ อีกด้วย ลักษณะว่า “บุคคลนี้ไม่สมควรพูดกะเรา อย่างนี้” ดังนี้ ความโกรธของเขาย่อมลุกลิงที่เดียว รวากะพินไม้สนอัน ไฟติดทั่วแล้ว ความโกรธนั้นย่อมไม่สะอาด เป็นราวกะหนังหมีอัน บุคคลทำความสะอาดอยู่ และเป็นราวกะผ้าเก่าอันเปื้อนด้วยไขมัน หรือน้ำมัน

พระผู้มีพระภาคทรงแสดงพระธรรมด้วยพยัญชนะต่างๆ เพื่อที่จะให้พิจารณาเห็นจริงๆ ว่าในวันหนึ่งๆ เป็นอย่างนี้หรือเปล่า บางท่านก็อาจจะคิดว่าทำไมต้องทรงแสดงไว้มาก ฟังดูก็รู้สึกเข้าไปเข้ามา หรือว่าคล้ายกันจนเกือบแยกไม่ออก แต่เทศนาซึ่งพระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงแสดงย่อมวิจิตรด้วยประการต่างๆ พร้อมด้วยคุณประโยชน์สำหรับอรรถาธิบายของผู้ฟังต่างๆ กัน ถ้าพูดครั้งเดียวเท่านั้น ใครสามารถจะระลึกได้ ใครสามารถจะพิจารณาได้

พระธรรมเทศนา และคำอุปมาของพระผู้มีพระภาคซึ่งวิจิตรด้วยคุณต่างๆ นั้น เปรียบเหมือนการให้เด็กทารกอาบน้ำแต่งตัว ประพรมด้วยของหอม แป้งฝุ่น แล้วเจิมหน้าด้วยซึ่งเป็นสิ่งประดับประดาที่เพิ่มเติมขึ้น และแม้เช่นนั้นการเจิมเพียงจุดเดียวก็ยังไม่พอ เพราะฉะนั้น จึงต้องเจิมอีกหลายๆ จุด เพื่อที่จะส่งเสริมจุดที่เจิมไว้ให้เด่น หรือว่าให้งามพร้อมขึ้น ฉะนั้น การที่ทรงแสดงข้อความโดยละเอียดทั้งหมด ฟังดูก็คล้ายๆ กัน แต่ความจริงก็เพื่อที่จะให้พิจารณาให้เห็นว่า ความโกรธที่เป็นความผูกพันไว้ก็มี

ทุกคนไม่อยากจะโกรธ เพราะเมื่อโกรธแล้วเป็นทุกข์ เวลาไม่สบายใจ ก็เป็นทุกข์ เวลาเศร้าโศก เสียใจ ขุ่นเคืองใจ ก็เป็นทุกข์ ทุกคนไม่อยากจะมีความทุกข์ แต่ที่จะไม่มีความทุกข์ได้นั้นต้องพิจารณาให้ละเอียดถึงเหตุที่ทำให้เกิดความทุกข์ ไม่ว่าทุกข์นั้นจะเป็นทุกข์เล็กๆ น้อยๆ หรือว่าทุกข์ใหญ่ ก็จะต้องเกิดจากสาเหตุ

ของทุกข์นั้น ซึ่งเหตุของทุกข์ย่อมมาจากความยินดี พอใจในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ

ผู้ที่ดับความยินดีพอใจในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะแล้ว นั้น ก็ดับโทสมูลจิตได้ แต่ถ้ายังเป็นผู้ที่ยินดีพอใจในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ย่อมหนีทุกข์ไม่พ้น เพราะความยินดีในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ เป็นเหตุที่จะทำให้โทสมูลจิตเกิดเมื่อไม่ได้สิ่งที่ปรารถนา แต่ว่าโลภะก็เป็นสภาพธรรมที่ละเอียด เพราะว่ามันนอกจากจะเป็นสภาพที่ติดข้อง ยินดี พอใจในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ตามปกติในชีวิตประจำวันแล้ว ก็ยังมีอกุศลธรรม ซึ่งเกิดกับโลภะ เช่น ทิฏฐิเจตสิก (ความเห็นผิด) และมานเจตสิก (ความสำคัญตน เย่อหยิ่ง ทะนงตน) ฉะนั้น ทุกข์จึงย่อมเพิ่มขึ้นจากการติดข้อง ยินดี พอใจในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ เมื่อมีมานะก็เป็นปัจจัยให้เกิดทุกข์ หรือโทสมูลจิตเพิ่มขึ้นอีกในเมื่อไม่ได้สิ่งที่ต้องการ

ฉะนั้น จึงควรพิจารณาข้อความต่าง ๆ ที่กล่าวไว้ในพระไตรปิฎก เพื่อที่จะได้รู้ว่า แต่ละท่านนั้นมีทุกข์ซึ่งเกิดจากเหตุใดบ้าง ถ้าเป็นผู้ที่มีความมัวเมา มีความสำคัญตนเพิ่มขึ้น ทุกข์ก็ต้องเพิ่มขึ้น ข้อความในสัมโมหวิโนทนี อรรถกถาพระวิภังคปริณัย ขุททก วัตถุวิภังค์ เอกกนิทเทศ แสดงความมัวเมาไว้หลายอย่าง ได้แก่

ความมัวเมาในชาติ ไม่ว่าจะเป็นกษัตริย์ พราหมณ์ แพศย์ ศูทร เพราะว่าแม้กษัตริย์ก็ย่อมเป็นผู้มัวเมาในชาติได้ว่า บุคคลอื่นเช่นเรา ไม่มีหรือไม่เหมือนเรา

(ถ้าเป็นผู้ที่มัวเมาอย่างนี้ ลองคิดว่า จะทำให้เกิดความทุกข์ได้ไหม ในขณะที่มีความสำคัญตน ขณะนั้นก็เป็นการติดข้องพอใจในสภาพของตนซึ่งมีความสำคัญ ผู้ที่มัวเมาในความสำคัญตนจะเป็นทุกข์ใหม่ ถ้ามีการต้อนรับซึ่งไม่สมเกียรติ ซึ่งก็ย่อมเป็นเหตุให้โทสมูลจิตเกิดได้ แม้เพียงเล็กน้อย)

แม้พราหมณ์ก็ย่อมจะมีมานะได้ เช่นมานะว่า เราเป็นพราหมณ์ กัสสปโคตร เราเป็นพราหมณ์การทวาชโคตร ถ้ามีผู้ที่เคารพนับถือน้อยไป ก็อาจจะเป็นเหตุให้ขุ่นเคืองใจได้ นี่ก็เป็นเหตุที่จะทำให้โทสมูลจิตเกิดได้

แม้แพศย์ แม้ศูทรก็มีมานะในตระกูลวงศ์ของตน ทุกคนที่มีมานะ ย่อมต้องการให้คนอื่นเห็นในความสำคัญของตน ขณะใดที่บุคคลอื่นไม่เห็นความสำคัญของตน ขณะนั้นก็เป็นการปัจจัยให้เกิดทุกข์ คือ โทมนัสเวทนา ซึ่งเกิดกับโทสมูลจิต

บางคนก็มัวเมาในความไม่มีโรค ย่อมมีมานะว่าเราไม่มีโรค คนอื่นนอกจากเรามีโรคมาก บางคนก็คิดว่า ขึ้นชื่อว่าพยาธิแม้เพียงจะผ่านผิวของเราก็มไม่มี

(ลองคิดว่า ถ้าเป็นผู้ที่มัวเมาถึงอย่างนี้ เมื่อเกิดโรคขึ้นแม้เพียง

ที่ผิวหนังเพียงเล็กน้อย คือที่หน้าหรือที่อื่น จะรู้สึกอย่างไร ทุกข์
เกิดใหม่ เกิดแล้ว วันหนึ่งๆ โทมนัสเวทนาเกิดแล้ว นี่เป็นเรื่องที่
จะต้องพิจารณาจริงๆ ถ้าไม่พิจารณาก็จะไม่เห็นเลยว่า อะไรเป็น
เหตุให้เกิดโทสมูลจิต หรือโทมนัสเวทนาได้)

บางคนมัวเมาในความเป็นหนุ่มสาว ไม่ค่อยจะคิดถึงความแก่ ซึ่งเป็น
เป็นธรรมดาที่จะต้องเกิดขึ้น

(ถ้ามีความมัวเมา ไม่ได้คิดไว้ล่วงหน้าในเรื่องของความแก่ เมื่อ
ถึงเวลาแก่ชรา ก็จะเป็นทุกข์เสียใจ)

บางคนก็มัวเมาในชีวิต คิดว่าตัวเองจะต้องเป็นผู้ที่สุขสบายอยู่
ตลอดไปเรื่อยๆ ไม่ได้คิดเตรียมที่จะพบกับความทุกข์ยากลำบาก
หรือภัยพิบัติต่างๆ เลย เมื่อถึงเวลาเสื่อมลาภ ก็ยอมจะโศกเศร้า
มากกว่าผู้ที่ไม่มัวเมา หรือเมื่อคนอื่นได้ลาภมากกว่า ก็เสียใจ
เพราะว่าเคยเป็นผู้ที่ได้ลาภมากกว่าคนอื่น ซึ่งก็ต้องพิจารณา
จิตใจโดยละเอียด เพื่อไม่ให้กุศลที่เกิดขึ้นนั้นเป็นโทมนัสเวทนา
ที่แรงกล้า

บางคนก็มัวเมาในสักการะ คือ ของที่ผู้อื่นนำมาบูชาหรือเอามา
ให้โดยเห็นความสำคัญ ความยิ่งใหญ่ หรือเห็นคุณค่าความดีต่างๆ
เมื่อถึงเวลาหมดบุญ ไม่มีใครเหลียวแลเลย ก็เป็นทุกข์โทมนัส

บางคนก็มัวเมาในความเคารพ ถึงกับคิดว่าคนทั้งหลายไม่เคารพ
คนนั้นคนนี้ แต่ทำความเคารพเรา คิดว่าเขาเหล่านั้นเห็นเราแล้ว

ยอมไหว้ ทำความเคารพ เป็นราวกะว่า จักรติดตั้งอยู่ที่หิน ซึ่งก็ต้องพิจารณาความละเอียดของจิตใจ เพราะว่าทุกคนก็กระทำการเคารพเป็นประจำ แต่ถ้าบังเอิญใครสักคนหนึ่งซึ่งเคยทำความเคารพแต่เกิดไม่แสดงความเคารพ ก็อาจจะเกิดขุ่นใจ เคืองใจ นี่คือความสำคัญตน ซึ่งอาจเกิดขึ้นได้ ถ้าไม่พิจารณาเห็นว่ามัวเมาในการทำความเคารพของคนอื่น

ข้อความในสัมโมหวิโนทนี อรรถกถาพระวิภังคปรณ ขุททกวัตถุวิภังค์ เอกกนิทเทศ แสดงความละเอียดต่อไปจนถึงความเป็นผู้มีมัวเมาในความเป็นหัวหน้า ซึ่งเป็นผู้ที่ตัดสินใจปัญหาของหมู่คณะ หรือแม้ภิกษุที่ไปบิณฑบาต เมื่อเดินนำ ก็มีมานะว่า ผู้อื่นตามตนไป เพราะตนเป็นหัวหน้า เมื่อหมดสภาพของความเป็นหัวหน้า ก็ยอมทำให้เกิดทุกข์โทมนัสได้

นอกจากนั้นก็เป็นผู้ที่มัวเมาในบริวาร ชอบที่จะมีผู้คนแวดล้อมมาก ถ้ามีน้อยลง จะรู้สึกอย่างไร และถ้าไม่มีเลย จะรู้สึกอย่างไร นี่คือเหตุที่จะให้เกิดทุกข์ในวันหนึ่งๆ ซึ่งสามารถที่จะกำจัดได้ ละคลายได้ ถ้าพิจารณาจริงๆ ว่าอกุศลใดเป็นเหตุให้เกิดโทมนัสเวทนานั้นๆ

นอกจากนั้นผู้ที่มัวเมาในโภคสมบัติ ในลาภซึ่งได้มา ก็ไม่ใช่จะได้มาเป็นประจำ ได้มาเป็นครั้งคราว แต่สำหรับโภคสมบัติ คือเงินทองสำหรับใช้สอยประจำวัน ผู้ที่มัวเมาในโภคสมบัติซึ่งมีมากนั้น ถ้ามีโภคสมบัติน้อยลง ก็ต้องเป็นเหตุให้เกิดทุกข์โทมนัส

นอกจากนั้นก็มีผู้ที่มัวเมาในวัณณะ ซึ่งเป็นความสวยงามของร่างกาย หรือในคุณความดีที่มีผู้สรรเสริญ เช่น ความเป็นพหุสูตร หรือมีศีล หรือความเป็นผู้รักษาศูตงศ์ ถ้าคนอื่นไม่รู้ ก็เสียใจ นี่ก็เป็นเรื่องของความมัวเมาทั้งนั้น ซึ่งถ้ามัวเมาแล้ว ก็เป็นเหตุให้เกิดความทุกข์มากกว่าผู้ที่ไม่มัวเมา

บางคนเป็นผู้ที่มัวเมาในการศึกษาว่าตนเป็นผู้ที่มีการศึกษามาก บางคนเป็นผู้ที่มัวเมาในปฏิภาณ คือ ความฉลาดในการโต้ตอบ ในการแก้ปัญหาต่างๆ ซึ่งเมื่อคนอื่นไม่ยกย่องก็ชุ่นใจ

บางคนเป็นผู้ที่มัวเมาในรัตตัญญ คือ ความเป็นผู้เก่าแก่ ได้พบเห็นและสัมผัสในกิจการต่างๆ ถ้าคนอื่นไม่เชื่อหรือไม่เห็นด้วยในความคิด ความเห็นในการงานนั้นก็ชุ่นเคือง บางท่านซึ่งเป็นพระภิกษุ ก็มัวเมาในการถือบิณฑบาตเป็นวัตรว่าเป็นผู้ที่ถือมาตั้งแต่บวช ส่วนคนอื่นนั้นฟังจะถือ ซึ่งเมื่อบุคคลอื่นไม่ชื่นชมอนุโมทนาก็เสียใจ

บางคนก็เป็นผู้ที่มัวเมาในความไม่มีใครดูหมิ่น อาจจะเป็นผู้ที่มีความดีหลายอย่าง จนกระทั่งคนอื่นไม่ติ จึงทำให้เกิดความมัวเมาได้ว่า เราไม่เคยถูกใครดูหมิ่นเลย เมื่อมีใครติเตียนสักนิดเดียวจะรู้สึกอย่างไร อาจจะเป็นทุกข์หนักกว่าคนที่รู้ตัวเองว่ามีหลายๆ อย่างซึ่งไม่ดี ซึ่งเมื่อคนอื่นติก็ควรที่จะรับฟัง ไม่ใช่เป็นสิ่งที่ควรจะชุ่นเคืองใจ

บางคนก็**มัวเมาในอิริยาบถ**ที่น่าเลื่อมใส ในกิริยามรรยาทที่งาม ถ้าเกิดทำอะไรพลาดสักนิดเดียว จะเดือดร้อนไหม ตัวอย่างเช่น ถือกษามแกงแล้วตกลงไป หรือช้อนส้อมอาจจะตก แก้วอาจจะตก น้ำเปรอะพ่น เป็นต้น ซึ่งไม่เคยกระทำมาก่อน แต่ทุกสิ่งทุกอย่างย่อมเกิดขึ้นได้ ฉะนั้น ถ้าเป็นผู้ที่ไม่มัวเมาก็จะไม่เป็นทุกข์มาก

นอกจากนั้น ก็เป็นผู้ที่**มัวเมาในอิทธิฤทธิ์** **มัวเมาในยศ** **มัวเมาในศีล** **มัวเมาในฉาน** ถึงกับคิดว่า คนอื่นไม่ได้ฉานแม้สักว่าเพียงการดื่มน้ำของไก่ คือเก่งมากเลย คนอื่นนั้น ฉานจิตแม้เพียงชั่วขณะจิตเล็กๆ น้อยๆ ก็ไม่เกิด

บางคนก็**มัวเมาในศิลปะ** คือความสามารถในการงาน ความมัวเมาไม่มีวันจบ ยังมีความมัวเมาต่อไปอีก แม้**ในความมีทรวดทรงสูง** ก็เห็นว่าคนอื่นมีทรวดทรงเตี้ยต่ำ หรือบางคนมีความมัวเมาในทรวดทรงสันทัด ก็เห็นว่าคนอื่นสูงไป เตี้ยไปบ้าง หรือว่าเป็นผู้ที่มีความมัวเมาในทรวดทรงงาม ก็เห็นว่าคนอื่นมีรูปร่างแปลก ไม่น่าชม อะไรๆ ของเขาก็แปลกไปทั้งนั้น ไม่ว่าจะเป็นคิ้วตา จมูก ปาก แต่ว่าทรวดทรงของเรางาม น่าปลื้มใจ น่าเลื่อมใส เมื่อทรวดทรงงามเปลี่ยนแปลงไป ก็ย่อมเสียใจ เป็นทุกข์ บางคนแม้จะไม่มีทรวดทรงงาม แต่ก็ยังมีความมัวเมาในร่างกายที่**บริบูรณ์** ตั้งแต่ศีรษะจรดเท้า แม้เส้นผมก็ไม่มีสิ่งที่จะไม่บริบูรณ์

จะเห็นได้ว่า ยิ่งมัวเมาก็ยิ่งเป็นทุกข์ เพราะว่าสภาพธรรม

ยอมไม่สามารถที่จะดำรงอยู่ได้ ต้องเปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลา ฉะนั้น แทนที่จะคิดว่าคนอื่นไม่งาม หรือว่าคนอื่นดีกว่าเราไม่ได้ หรือว่าแม้ว่าเขาจะดี ก็คิดว่าสู้เราไม่ได้ แทนที่จะเป็นอย่างนั้น ก็ควรที่จะเห็นกิเลสของตนเอง แล้วพยายามขัดเกลา ต้องมีความพยายามตั้งใจจริงๆ ซึ่งเมื่อเห็นความไม่ดีของตนเองแล้ว ก็ยังจะต้องตั้งใจจริงๆ ที่จะขัดเกลาด้วย

นี่เป็นเรื่องของความทุกข์ในชีวิตประจำวัน ซึ่งเมื่อพิจารณาแล้วจะเห็นได้ว่ามาจากเหตุหลายอย่าง แต่มีทางที่จะเป็นผู้เบิกบานอัมเมิบบในกุศล และลดคลายอกุศลซึ่งเป็นโทสมูลจิตลงได้ ถ้าพิจารณาถึงเหตุที่จะให้เกิดโทสมูลจิตของตนเองโดยละเอียด

**ข้อความในขุททกนิกาย มหานิทเทส สาริปุตตสูตรนิกาย
ที่ ๑๖ ข้อ ๔๗๕ มีว่า**

ภิกษุถูกตักเตือนด้วยวาจา ฟังเป็นผู้มีสติชอบใจ ฟังทำลายความเป็นผู้กระด้าง ในสพรหมจารีทั้งหลาย ฟังเปล่งวาจาอันเป็นกุศล ไม่ฟังเปล่งวาจาเกินขอบเขต ไม่ฟังคิดเพื่อธรรม คือการว่ากล่าวซึ่งชน

ชีวิตประจำวันไม่มีใครอยากจะติดคนอื่นเลย เพราะรู้ว่าดีแล้วเขาก็โกรธหรือไม่พอใจ ฉะนั้น ผู้ที่ถูกติควรจะเห็นคุณของผู้ที่ติว่า ถ้าผู้ติไม่เห็นแก่ประโยชน์ของผู้ถูกติแล้วจะเตือนหรือจะติไหม เพราะว่าการติหรือการเตือนนั้นไม่ใช่ง่ายอย่างการชมหรือการ

สรรเสริญ แต่ว่าจะต้องเป็นผู้ที่รู้จักบุคคลนั้นพอที่จะรู้ว่า จะสงเคราะห์ด้วยการติหรือการเตือนได้หรือไม่ ถ้าสงเคราะห์ไม่ได้ ก็จะไม่ติหรือเตือนเลย เพราะว่าไม่มีประโยชน์ แต่สำหรับผู้ที่ถูกตินั้นควรพิจารณาว่า เมื่อมีใครติหรือเตือน รู้สึกอย่างไร

ข้อความต่อไปในข้อ ๙๗ มีว่า คำว่า ถูกตักเตือน ในคำว่า ภิกษุ ถูกตักเตือนด้วยวาจา พึงเป็นผู้มีสติชอบใจ (เป็นอย่างนี้หรือเปล่า)

ความว่า พระอุปัชฌายะ พระอาจารย์ พระเถระปณฺธุปัชฌายะ พระเถระปณฺธุอาจารย์ มิตรผู้ที่เคยเห็นกัน ผู้ที่เคยคบกันมา หรือสหายตักเตือนว่า “ท่านผู้มีอายุ กรรมนี้ไม่ควรแก้ท่าน กรรมนี้ยังไม่ถึงแก้ท่าน กรรมนี้ไม่เหมาะแก้ท่าน กรรมนี้ไม่งดงามแก้ท่าน” ภิกษุผู้ถูกตักเตือนนั้น พึงเข้าไปตั้งสติ ยินดี ชอบใจ เบิกบานใจ อนุโมทนา อยากรู้ ประสงค์ ประารถนา รักใคร่ ตัดใจ ซึ่งความตักเตือนนั้น

สมจริงดังที่พระผู้มีพระภาคตรัสว่า

บุคคลพึงเห็นผู้ใดแสดงโทษ กล่าวข่มขี่ มีปัญญาว่า เป็นเหมือนบุคคลผู้ช้ำมทรพฺยให้ พึงคบหาบุคคลเช่นนั้น ผู้เป็นบัณฑิต เมื่อคบบัณฑิตเช่นนั้น มีแต่คุณอันประเสริฐ ไม่มีโทษลามกเลย พึงกล่าวสอน พึงพร่ำสอน และพึงห้ามจากกรรมของอสัตบุรุษ บุคคลนั้นเป็นที่รักของพวกสัตบุรุษเท่านั้น เป็นที่ชังของพวกอสัตบุรุษ

ดังนี้ เพราะฉะนั้นจึงชื่อว่า ภิกษุถูกตักเตือนด้วยวาจา ฟังเป็นผู้
มีสติชอบใจ

(ถ้าใครเป็นอย่างนี้น่าตักเตือนใหม่ เป็นเรื่องที่จะต้องรู้จักจริงๆ ว่า
ประโยชน์อยู่ที่ไหน)

ชื่อว่า **สพรหมจarii** ในคำว่า ฟังทำลายความเป็นผู้กระต้างใน
สพรหมจariiทั้งหลาย คือ บุคคลที่มีกรรมเป็นอันเดียวกัน มีอุเทศ
เป็นอันเดียวกัน มีสิกขาเสมอกัน

คำว่า ฟังทำลายความเป็นผู้กระต้างในสพรหมจariiทั้งหลาย
ความว่า ฟังทำลายความเป็นผู้มีจิตอันความโกรธกระทบเข้าแล้ว
ฟังทำลายความเป็นผู้มีจิตกระต้างในสพรหมจariiทั้งหลาย คือ ฟัง
ทำลายความกระต้างแห่งจิตทั้ง ๕ ฟังทำลายความกระต้างแห่ง
จิตทั้ง ๓ ฟังทุบ ฟังทำลาย กำจัดซึ่งความกระต้างเพราะราคะ
ความกระต้างเพราะโทสะ ความกระต้างเพราะโมหะ เพราะฉะนั้น
จึงชื่อว่า ฟังทำลายความเป็นผู้กระต้างในสพรหมจariiทั้งหลาย

คำว่า ฟังเปล่งวาจาอันเป็นกุศล ไม่ฟังเปล่งวาจาเกินขอบเขต
ความว่า ฟังเปล่งวาจาอันเกิดแต่ญาณ คือ ฟังเปล่ง เปล่งออก
เปล่งออกดี ซึ่งวาจาอันประกอบด้วยอรรถ ประกอบด้วยธรรม ซึ่งเป็น
วาจาประกอบด้วยประโยชน์ มีที่อ้างอิง มีที่สุด ตามกาลอัน
ควร เพราะฉะนั้นจึงชื่อว่า ฟังเปล่งวาจาที่เป็นกุศล

ชื่อว่า ขอบเขต ในคำว่า ไม่พึงกล่าววาจากินขอบเขต ได้แก่ ขอบเขต ๒ อย่าง คือ ขอบเขตตามกาล ๑ ขอบเขตตามศีล ๑

ขอบเขตตามกาล คือ ภิกษุไม่พึงกล่าววาจาล่วงเกินกาล ไม่พึงกล่าววาจาล่วงเกินเวลา ไม่พึงกล่าววาจาล่วงเกินกาลและเวลา ไม่พึงกล่าววาจายังไม่ถึงกาล ไม่พึงกล่าววาจายังไม่ถึงเวลา ไม่พึงกล่าววาจายังไม่ถึงกาลและเวลา

ขอบเขตตามศีล คือ บุคคลผู้กำหนดไม่ควรกล่าววจา ผู้โกรธเคือง ไม่ควรกล่าววจา ผู้หลงไม่ควรกล่าววจา และไม่ควรกล่าว บอก พูด แสดง แกล้ง ซึ่งมุสาวาท ปิสุณาวาจา ผรุสวาจา สัมผัสปลापวจา

สมดังที่พระผู้มีพระภาคตรัสว่า เหมือนสตรีที่เป็นสาวหรือบุรุษที่เป็นหนุ่ม กำลังเจริญ ชอบแต่งตัว อาบน้ำ ดำเกล้าแล้ว ได้พวงมาลัยดอกบัวก็ดี มาลัยดอกมะลิก็ดี พวงมาลัยดอกลำตวนก็ดี รับด้วยสองมือแล้ว เอาวางไว้บนศีรษะ ซึ่งเป็นอวัยวะสูงสุด พึงยินดี พึงชอบใจ เบิกบานใจ อนุโมทนา อยากได้ ประสงค์ ปรารถนา รักใคร่ ติดใจ ฉันทา ภิกษุผู้ถูกตักเตือนนั้น พึงเข้าไปตั้งสติ ยินดี ชอบใจ เบิกบานใจ อนุโมทนา อยากได้ ประสงค์ ปรารถนา รักใคร่ ติดใจ ซึ่งความตักเตือนนั้น ฉันทานั่นเหมือนกัน แล้วใคร่ครวญ และน้อมประพฤติปฏิบัติตาม ตามความสามารถ ไม่ใช่เพียงแต่ได้ฟังแล้วก็ผ่านไป

นี่คือสภาพจิตในชีวิตประจำวันจริงๆ ใครมีโทสมูลจิตมาก คนนั้นมีกิริยาอาการไม่แช่มชื่นอย่างไร แล้วแต่กำลังของความโกรธ ถ้าโกรธมาก อาการก็รุนแรงมาก ซึ่งปรากฏเป็นลักษณะอาการของคนดุ นั่นคือลักษณะของผู้ที่โทสมูลจิตเกิดบ่อยๆ ตรงกันข้ามกับผู้ที่สงบเสงี่ยม

ในสังยุตตนิกาย สฬายตนวรรค จันทสูตร ข้อ ๕๘๖ มีข้อความว่า

ครั้งนั้นแล นายจันทคามณี เข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคถึงที่ประทับ ถวายบังคมแล้วนั่ง ณ ที่ควรส่วนข้างหนึ่ง ครั้นแล้วได้ทูลถามพระผู้มีพระภาคว่า ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ อะไรหนอ เป็นเหตุ เป็นปัจจัยทำให้บุคคลบางคนในโลกนี้ถึงความนับว่าเป็นคนดุ ก็อะไรหนอแล เป็นเหตุ เป็นปัจจัยทำให้บุคคลบางคนในโลกนี้ถึงความนับว่าเป็นคนสงบเสงี่ยม พระผู้มีพระภาคตรัสตอบว่า ดูก่อนนายคามณี คนบางคนในโลกนี้ยังละราคะไม่ได้ เพราะเป็นผู้ยังละราคะไม่ได้ คนอื่นจึงยั่วให้โกรธ คนที่ยังละราคะไม่ได้ เมื่อถูกคนอื่นยั่วให้โกรธ ย่อมแสดงความโกรธให้ปรากฏ ผู้นั้นจึงนับได้ว่าเป็นคนดุ

(ข้อความต่อไปทรงแสดงถึงคนที่ละโทสะ โมหะไม่ได้ โดยนัยเดียวกัน ส่วนคนที่ละราคะ โทสะ โมหะได้แล้ว ก็ตรงกันข้าม คือเป็นผู้ที่สงบเสงี่ยม คนอื่นไม่สามารถยั่วให้โกรธได้)

เมื่อพระผู้มีพระภาคได้ตรัสอย่างนี้แล้ว นายจันทคามณีได้กราบทูลพระผู้มีพระภาคว่า ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ พระธรรมเทศนาของพระองค์แจ่มแจ้งยิ่งนัก พระผู้มีพระภาคทรงประกาศธรรมโดยอเนกปริยาย เปรียบเหมือนหงายของที่คว่ำ เปิดของที่ปิด บอกหนทางแก่คนหลงทาง หรือตามประทีปในที่มืด ด้วยหวังว่า คนมีจักขุจักเห็นรูป ฉะนั้น ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ข้าพระองค์ ขอถึงพระผู้มีพระภาคกับทั้งพระธรรมและพระภิกษุสงฆ์ ว่าเป็นสรณะ ขอพระผู้มีพระภาคโปรดทรงจำข้าพระองค์ว่าเป็นอุบาสก ผู้ถึงสรณะ จนตลอดชีวิต ตั้งแต่วันนี้เป็นต้นไป

จบจันทสูตรที่ ๑

ในมโนรทฺฐปุณฺณิ อรรถกถาอังคุตตรนิกาย ทุกนิบาต วรรคที่ ๒ สูตรที่ ๖ อธิบาย อภิกกัณฺตะ ศัพท์ มีข้อความว่า ดังนี้

“ท่านผู้รู้ พึงทำการพูดซ้ำในความกลัว ความโกรธ การสรรเสริญ ในความริบด่วน ในความโกลาหล ในความอัศจรรย์ ในความรื่นเริง ในความเศร้าโศก และในความเลื่อมใส”

ในชีวิตประจำวัน อาจจะพูดซ้ำ เมื่อสติเกิดระลึกได้ ก็รู้ว่าขณะนั้นกลัว หรือโกรธ หรือเศร้าโศก หรือเป็นความโกลาหล หรือเป็นการสรรเสริญ หรือเป็นการริบด่วน เป็นการรื่นเริง หรือเป็นความเลื่อมใส

ทุกขณะในชีวิตเป็นนามธรรมและรูปธรรม ที่สติสามารถระลึกได้ ไม่ว่าจะเป็นอกุศลธรรมที่เล็กน้อยสักเพียงไร และไม่ว่าจะอยู่ในภพภูมิไหน ไม่ว่าจะจะเป็นโทสมูลจิต ซึ่งเป็นความทุกข์อย่างเบาบาง เล็กๆ น้อยๆ หรือว่าจะจะเป็นโทสมูลจิตซึ่งเป็นความทุกข์โทมนัสอย่างรุนแรง สติก็สามารถที่จะระลึกได้ ในมนุษย์ภูมินี้มีสุขกับทุกข์เจือกัน แต่ว่าในบางภูมิสุขย่อมมากกว่าทุกข์ แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าความสุขจะปราศจากทุกข์เสียเลย

ข้อความในมโนรทปฺปรณี อรรถกถาอังคุตตรนิกาย ติกนิบาต ปฐมปัณณาสก์ วรรคที่ ๓ สังขารสูตร แสดงทุกข์ของพวกเขา มีข้อความว่า

ความสุขและความทุกข์อันเจือกัน ความสุขย่อมมีแก่มนุษย์ทั้งหลายโดยกาล ความทุกข์ย่อมมีแก่มนุษย์ทั้งหลายโดยกาล เทวดาชั้นกามาวจร ความสุขย่อมมีแก่เทพดาเหล่านั้นโดยกาล ความทุกข์ย่อมมีแก่เทพดาเหล่านั้นโดยกาล เทพดาเหล่านั้นผู้ต่ำกว่า เห็นเทพดาผู้มีศักดิ์ใหญ่กว่าแล้ว จำต้องลุกจากอาสนะ ต้องหลีกออกไปจากทาง ฟุ้งนำออกซึ่งผ้าคลุม ฟุ้งกระทำอัญชลีกรรม สิ่งนั้นทั้งหมด ชื่อว่าเป็นความทุกข์

ดูเหมือนไม่ใช่ทุกข์ แต่ใจใครจะรู้ว่า มีความขุ่นเคืองใจ มีความไม่พอใจ มีความน้อยใจ ในขณะที่เห็นเทพดาผู้มีศักดิ์ใหญ่กว่า แล้วจำต้องลุกจากอาสนะ ต้องหลีกออกไปจากทาง และฟุ้งกระทำอัญชลี

บางคนอาจจะไม่ยากให้คนอื่น เพราะคิดว่าคนอื่นควรจะไหว เขา ฉะนั้น เมื่อมีคนซึ่งจะต้องทำอัญชลีกรรม ก็อาจจะรู้สึกขุ่นเคืองใจ หรือเป็นความทุกข์อย่างบางเบาเล็กน้อย แต่ขณะนั้นก็ให้ทราบว่าเป็นความไม่สบายใจแล้ว

ถ้าเป็นผู้ที่ละเอียดจริงๆ สติปัญฐานก็สามารถที่จะระลึกลักษณะของความขุ่นใจ ซึ่งต้องรู้ ถ้าไม่รู้จักความขุ่นใจนั้นก็ เป็นเรา เป็นตัวตน ไม่สามารถที่จะดับการยึดถือสภาพธรรมนั้นว่า เป็นตัวตน สัตว์บุคคลได้ มีใครคิดว่าจะละกิเลสได้โดยไม่ต้องรู้จักความขุ่นใจ เป็นไปได้ไหม เป็นไปไม่ได้ เพราะเหตุใด เพราะความขุ่นใจมีจริงๆ เมื่อความขุ่นใจมีจริง เป็นสภาพธรรมที่เกิดขึ้นและเคยยึดถือว่าเป็นเรา ปัญญาจะต้องรู้ชัดในลักษณะของสภาพธรรมที่เคยยึดถือ และรู้ว่าลักษณะนั้นไม่ใช่ตัวตน เพราะเป็นสภาพนามธรรมอย่างหนึ่งเท่านั้น

ข้อความในขุททกนิกาย มหานิทเทส สารีปุตตสูตรตนิทเทส ที่ ๑๖ ข้อ ๙๔๕ มีข้อความแสดงว่า

ภิกษุควรรู้ความขุ่นใจ (ผู้ที่เจริญสติปัญฐานก็เป็นภิกษุด้วย เพราะฉะนั้นก็ต้องรู้ความขุ่นใจด้วย) ในคำว่า เมื่อใด ภิกษุควรรู้ความขุ่นใจ คำว่าใจ คือ จิต ใจ มนัส หทัย ปันตะระ มนะ มนายตนะ มนินทริย วิญญาณ วิญญาณขันธ์ มโนวิญญาณธาตุ อันเกิดแต่ผัสสะ เป็นต้นนั้น

จิตเป็นธรรมชาติที่ขุ่นมัว เศร้าหมอง ยุ่ง วุ่น หวั่นไหว หม่น
ไป ไม่สงบ เพราะกายทุจริต วจีทุจริต มโนทุจริต เพราะราคะ
โทสะ โมหะ ความโกรธ ความผูกโกรธ ความลบหลู่ ความดีเสมอ
ความริษยา ความตระหนี่ ความหลง ความโอ้อวด ความหวัต

บางคนคิดว่าทำไมต้องใช้คำมากหลายคำ ก็เข้าใจอยู่แล้วว่า
จิตใจคือจิต แต่ทั้งนี้ต้องแล้วแต่ว่าผู้ใดจะระลึกรู้ในลักษณะของ
หทัย มนะ มนายตนะ มนินทรีย์ วิญญูณ หรือวิญญูณชั้น
แล้วแต่ว่าเข้าใจสภาพของจิตโดยสภาพใด คือโดยสภาพที่เป็นมนะ
หรือมนายตนะ หรือมนินทรีย์ หรือวิญญูณ หรือวิญญูณชั้น

จิตเป็นธรรมชาติที่ขุ่นมัว เศร้าหมอง ยุ่ง วุ่น หวั่นไหว หม่น
ไป ไม่สงบ เพราะกายทุจริต วจีทุจริต มโนทุจริต เพราะราคะ
โทสะ โมหะ ความโกรธ ความผูกโกรธ ความลบหลู่ ความดีเสมอ
ความริษยา ความตระหนี่ ความหลง ความโอ้อวด ความหวัต
ความแข่งดี ความถือตัว ความดูหมิ่น ความเมา ความประมาท
กิเลสทั้งหลาย ทุจริตทั้งหลาย ความกระวนกระวายทั้งปวง ความ
เร่าร้อนทั้งปวง ความเดือดร้อนทั้งปวง อकुสลาภิสังขารทั้งปวง

คำว่า เมื่อใดภิกษุพึงรู้ความขุ่นใจ ความว่า ภิกษุพึงรู้ รู้ทั่ว
รู้วิเศษ รู้วิเศษเฉพาะ ทางตลอดความที่จิตขุ่น เพราะฉะนั้น จึง
ชื่อว่า เมื่อใดภิกษุพึงรู้ความขุ่นใจ (เป็นจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน)
นอกจากความขุ่นใจเล็กๆ น้อยๆ ซึ่งทำให้ปราศจากความสุข และ

กำจัดเสียซึ่งประโยชน์เกื้อกูลแล้ว บางกาลโทสมูลจิตที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของแต่ละคนนั้นย่อมเป็นทุกข์ใหญ่ซึ่งเห็นได้ชัด

ในสัมโมหวิโนทนี อรรถกถาพระวิภังคปกรณ์ นิตเทสแห่งโสกะ มีข้อความเรื่อง พยสนะ คือ ความพินาศ ๕ ประการ ได้แก่ ญาติพยสนะ ๑ โภคพยสนะ ๑ โรคพยสนะ ๑ สีสพยสนะ ๑ ทิฏฐิพยสนะ ๑ ความเศร้าโศกย่อมเกิดจากพยสนะเหล่านี้ คือ

๑. ญาติพยสนะ ความสิ้นไปแห่งญาติ หรือความพินาศแห่งญาติ ด้วยโจรภัยและโรคภัยเป็นต้น ญาติเป็นที่รัก ทุกข์ย่อมเกิดเพราะมีโลภะเป็นเหตุ

เมื่อมีความยินดีพอใจในสัตว์ บุคคล ในวัตถุสิ่งใด ย่อมมีทุกข์ซึ่งเกิดเพราะสิ่งนั้น เมื่อญาติสิ้นชีวิตไป ก็จะต้องมีความโศกเศร้าเสียใจ หรือแม้แต่ความพินาศของญาติที่ถูกโจรภัยหรือโรคภัยเป็นต้น ผู้ที่เกี่ยวข้องด้วยก็เป็นทุกข์โทมนัส ซึ่งถ้าเป็นคนอื่น ก็คงจะมีความสงสาร มีความเห็นอกเห็นใจ แต่ไม่ถึงกับโศกเศร้าเสียใจ ซึ่งเป็นทุกข์ใหญ่อันหนึ่งซึ่งเนื่องจากญาติ ฉะนั้น จึงไม่มีข้อสงสัยเลยในเรื่อง ญาติพยสนะ (ความพินาศแห่งญาติ)

๒. โภคพยสนะ คือ ความพินาศซึ่งเกิดจากโภคทรัพย์ คือ ความสิ้นไปแห่งโภคทรัพย์ด้วยอำนาจของราชภัย หรือโจรภัยเป็นต้น เมื่อยังไม่เกิดกับตน ก็ยังรู้สึกว่าเป็นเรื่องธรรมดา และเมื่อทรัพย์สมบัติของตนเสื่อมไปบ้าง สูญไปบ้าง หายไปบ้าง ถ้า

เป็นสมบัติชนิดๆ น้อยๆ เล็กๆ น้อยๆ ก็ไม่ค่อยจะโสกเศร้าหรือเดือดร้อนเท่าไร แต่ถ้าทรัพย์สินสมบัติที่สูญหายไปนั้นมาก ความรู้สึกก็จะหวั่นไหว แต่ขอให้พิจารณาว่า การเสื่อมทรัพย์เป็นจำนวนมาก นั้นเปรียบเสมือนการทดลองการจาก ซึ่งจะต้องมีการจากที่ยิ่งใหญ่กว่านั้นอีกเมื่อสิ้นชีวิตไป ซึ่งต้องจากทรัพย์ทั้งหมด ไม่ใช่เพียงแค่ส่วนเดียวหรือส่วนใหญ่นั้น

ฉะนั้น เมื่อยังมีชีวิตอยู่ ถึงแม้จะเสื่อมทรัพย์ไปมากหรือน้อยเพียงใดก็ตาม ก็เป็นการทดลอง หรือพิสูจน์ความอดทนในทรัพย์นั้นว่า ทำให้จิตใจหวั่นไหวมากน้อยเพียงใด หรือมีความมั่นคงพร้อมที่จะจากทุกสิ่งไป ทุกคนต้องจากโลกนี้ไป แต่ว่าจะจากโดยการพร้อมหรือไม่พร้อม ถ้ายังไม่พร้อมก็เป็นทุกข์ โสกเศร้า อาลัย อารมณ์เสียดาย แม้รู้ว่าถึงอย่างไรก็ต้องจากไป

๓. โรคพยชนะ ความพินาศซึ่งเกิดแต่โรค เพราะโรค ย่อมทำความไม่มีโรคให้พินาศ คือ ทำความไม่มีโรคให้สิ้นไป ตราบใดที่ยังไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ ก็ยังไม่รู้สึกเป็นทุกข์ แต่ถ้าเป็นโรคภัยไข้เจ็บ ร้ายแรงก็จะเกิดทุกข์โทมนัสตามควรแก่โรคนั้นๆ ซึ่งหนีไม่พ้นเหมือนกัน ไม่มีใครสามารถที่จะรู้ล่วงหน้าได้ว่า ต่อไปข้างหน้าจะมีโรคร้ายแรงขนาดไหน ซึ่งย่อมเกิดขึ้นเป็นไปตามเหตุ คือกรรมที่ได้กระทำไว้แล้ว

๔. สิ้นพยชนะ ความพินาศซึ่งเกิดแต่ศีล คือ ความทุกข์ย่อมทำให้ศีลสิ้นไป เมื่อมีทุจริตกรรมคือการล่วงศีลเกิดขึ้น ย่อมได้รับ

ทุกข์ด้วยประการต่างๆ ตั้งแต่เสื่อมเสียชื่อเสียง และไม่มีใครคบหาสมาคม และยังจะได้รับผลของอกุศลกรรมในการล่วงศีลนั้นๆ ตามควรแก่กาลเวลา และความหนักเบาของทุจริตกรรมนั้นด้วย

๕. ทิฏฐิพยสนะ ความเสื่อมหรือความพินาศซึ่งเกิดจากความเห็นผิด ซึ่งเป็นอันตรายมาก เพราะไม่สามารถคิดพิจารณาอย่างถูกต้องในเหตุผลของสภาพธรรมตามความเป็นจริงได้ ฉะนั้น ตราบใดที่ยังไม่พ้นจากความเห็นผิด สังสารวัฏฏ์ก็จบสิ้นลงไม่ได้

ต่อไปก็จะถึงทุกข์ใหญ่ คือ ทุกข์ของมรณะ จบสิ้นทุกข์เล็กทุกข์น้อยที่มีในชีวิตประจำวัน แล้วในที่สุดก็ถึงทุกข์ใหญ่ที่สุด คือ ทุกข์ของมรณะ

ข้อความในสัมโมหวิโนทนี อรรถกถาพระวิภังคปรณ สัจจวิภังคนิทเทส มีข้อความว่า แม้มรณะนี้ ตัวเองก็ไม่ใช่ทุกข์ แต่พระองค์ตรัสว่า เป็นทุกข์ โดยเป็นวัตถุที่ตั้งแห่งทุกข์ ความจริงเวทนาอันมีในสรีระซึ่งแม้เกิดในที่สุดแห่งความตาย จะเผาสรีระเหมือนคบหญาติดไฟที่ถือไว้ทวนลม ในเวลาที่นิมิตแห่งนรกเป็นต้นปรากฏ ก็เกิดโทมนัสอย่างรุนแรงขึ้น ฟังทราบมรณะว่าเป็นทุกข์ โดยเป็นวัตถุที่ตั้งแห่งทุกข์แม้ทั้งสองนี้ ด้วยประการฉะนี้

ผู้ที่ศึกษาพระอภิธรรมทราบว่า ความตายนั้นคือจิตขณะสุดท้ายเกิดขึ้นและดับไป จิตขณะสุดท้ายของภพนี้ ชาตินี้ ทำกิจจุติ คือ เคลื่อนหรือพรากให้สิ้นสุดสภาพความเป็นบุคคลนี้ จะกลับ

มาสู่ความเป็นบุคคลนี้อีก ไม่ได้เลย สุนัขสันความเป็นบุคคลนี้โดยสิ้นเชิงในสังสารวัฏฏ์ ในชาติก่อนๆ ที่แล้วมา เคยเป็นใคร อยู่ที่ไหน ทำอะไร ก็สิ้นสุดสภาพของความเป็นบุคคลนั้น เมื่อตายจากชาติก่อนแล้วเกิดมาเป็นบุคคลในชาตินี้ ฉันทใด เมื่อจุติจित คือ จิตดวงสุดท้ายของชาตินี้เกิดขึ้นและดับไป ก็สิ้นสุดความเป็นบุคคลนี้ในชาตินี้ ฉันทนั้น

เพียงชั่วขณะจิตเดียวที่จุติจิตเกิดแล้วดับ จะเป็นทุกข์ไหม ชั่วขณะจิตเดียวนั้นไม่รู้สึกรู้สึกเป็นทุกข์เลย แต่ทุกข์เกิดก่อนนั้น แม้ขณะนี้ ตัวเองก็ไม่ใช่ทุกข์เลย แต่พระผู้มีพระภาคตรัสว่า เป็นทุกข์ โดยเป็นวัตถุที่ตั้งแห่งทุกข์ คือเป็นวัตถุที่ตั้งแห่งทุกข์ ๒ อย่าง คือทุกข์กายและทุกข์ใจ เพราะว่าโดยทั่วๆ ไป เวทนาที่เกิดก่อนจุตินั้นเผาสรีระ อุปมาดุจคบหญาติดไฟที่ถือไว้ทวนลม แต่สำหรับบางท่านนั้นง่ายเหลือเกิน ตายแล้วเกิดก็เหมือนหลับแล้วตื่น เพียงหลังจากเห็นเมื่อจักขุทวารวิถีจิตดับหมดแล้ว จุติจิตก็เกิดได้ หรือหลังจากที่ภวังคจิตเกิดต่อจากจักขุทวารวิถีแล้ว หรือต่อจากโสททวารวิถี ฆานทวารวิถี ชิวหาทวารวิถี กายทวารวิถีแล้ว จุติจิตก็เกิดได้

ฉะนั้น จึงเป็นปกติเหมือนอย่างนี้ ความจริงที่เปรียบการตายแล้วเกิด คล้ายกับหลับตาแล้วลืมตานั้นก็ยังเข้าไป คือเพียงชั่วขณะ จุติจิตขณะเดียวเกิดขึ้นและดับไป และปฏิสนธิจิตเกิดต่อเพียงหนึ่งขณะนั้น จะเร็วสักแค่ไหน ฉันทนั้น ผู้ที่ไม่มีทุกข์เวทนาแรงกล้าก่อนจุติจิต คือก่อนตายนั่น ก็แล้วแต่กรรมซึ่งแต่ละท่านได้กระทำมา

เพราะการที่กายจะกระทบกับรูปใดแล้วเป็นปัจจัยให้จิตที่เป็นผลของกรรม คือเป็นวิบากจิตเกิดกับสุขหรือทุกข์เวทนานั้น ต้องเป็นผลของกรรมที่ได้กระทำแล้ว

ถ้าเป็นผู้ที่พร้อมจริงๆ จะไม่น่ากลัวเลย เพราะว่าทันทีที่จิตจิตดับปฏิสนธิ จิตก็เกิดต่อทันที เมื่อยังไม่หมดกิเลส ยังไม่ใช่พระอรหันต์ ก็จะต้องเกิดอีกแน่นอน จะกลัวตายไหม เพราะเมื่อจิตจิตเกิดและดับไปแล้วปฏิสนธิจิตก็เกิดต่อทันที จะเสียดายภพนี้ ชาตินี้ไหม ซึ่งเป็นเรื่องของแต่ละบุคคลที่ยังอยากจะอยู่ต่อไปอีกหรือไม่ ทั้งนี้เพราะว่าเมื่อขันธเกิดขึ้นปรากฏ ที่จะไม่ยินดี พอใจ ยึดมั่นในขันธนั้น เป็นสิ่งที่เป็นไปได้

ฉะนั้น ตราบใดที่ยังไม่ถึงจุดจิต ก็ย่อมมีความยินดีพอใจในชีวิต ในภพ ในขันธ เมื่อมีความยินดีพอใจในชีวิต ในภพ ในขันธ แต่กำลังจะจากไป มรณะหรือความตายนั้นจึงเป็นวัตถุที่ตั้งแห่งทุกข์ ๒ อย่าง คือ ทุกข์กาย ๑ และทุกข์ใจ ๑ และอีกประการหนึ่ง เพราะความตายนี้เป็นวัตถุที่ตั้งแห่งทุกข์ทางใจ ซึ่งมีแก่คนบาปที่กำลังจะตาย ผู้กำลังเห็นนิมิตมีกรรมชั่วเป็นต้นอยู่โดยลำดับ

สำหรับคนดี ผู้ไม่สามารถข่มความพลัดพราก อันมีสัตว์และสังขารที่รักเป็นอารมณ์อยู่ และทุกข์อันเกิดในสรีระ มีโรคลมอันตดขัดต่อ และเส้นเอ็นเป็นต้น ข่มไม่ได้ แก้ไขไม่ได้ ซึ่งมีแก่สัตว์ทั้งปวง ผู้กำลังถูกโรคเสียดแทงเป็นธรรมดา โดยไม่แปลกกัน

เช่นนี้ ฉะนั้น มรณะนี้ พระผู้มีพระภาคจึงตรัสว่า เป็นทุกข์ เหมือนกันแล

เมื่อคนชั่วจะตาย ก็เป็นทุกข์ เพราะคิดถึงกรรมชั่วที่ได้ทำแล้ว และอาจจะเห็นนิมิตของกรรมชั่ว คือ ภพภูมิที่จะไปเกิดต่อไป ก็ทำให้เกิดความทุกข์ขึ้น หรือสำหรับคนดี แต่ยังไม่สามารถที่จะข่มความพลัดพรากจากผู้เป็นที่รัก ทั้งสัตว์และสังขารที่รักซึ่งกำลังเป็นอารมณ์ ก็จะทำให้เกิดความทุกข์ได้เช่นเดียวกัน มีท่านผู้ใหญ่ว่า ท่านหนึ่งเล่าให้ฟังว่า ท่านอยู่ใกล้คนที่กำลังจะตายคนหนึ่งซึ่งใส่แหวน ท่านก็ลงใจ เพราะรู้ว่ากำลังจะตาย ท่านจับแหวนแล้วลองขยับดูเพื่อจะถอด คนที่กำลังจะตายก็กำไว้แน่น ซึ่งแสดงให้เห็นว่า ความติด ความยึดในวัตถุ สังขารซึ่งเป็นที่รักมากมายสักแค่ไหน แม้กำลังจะตาย ก็ไม่ยอมที่จะให้สิ่งที่พอใจนั้นจากพรากไป

ความโศกเศร้าเสียใจต่างๆ อันเนื่องมาจากความตาย จากการพลัดพรากจากผู้เป็นที่รัก หรือว่าผู้ที่เป็นที่รักพลัดพรากไปนั้น ข้อความในสัมโมหวิโนทนี อรรถกถาพระวิภังคปริกขณ์ สัจจวิภังคินิเทศ อธิบายไว้ว่า

บทว่า โสโก แปลว่า ความโศก ด้วยอำนาจความเศร้า

ความเศร้าคือความเสียใจ ซึ่งเกิดจากความพินาศอย่างหนึ่งอย่างใดในพยสนะ ๕

บพว่า โสจนา แปลว่า อาการคือความเศร้า

บพว่า โสจิตตุดตัม แปลว่า ภาวะที่เศร้า

บพว่า อนฺโต โสโก แปลว่า ความแห้งภายใน

ความโศกไม่มีลักษณะที่น่าพอใจเลยสักอย่างเดียว ที่จริงความโศกนั้น ย่อมเกิดขึ้นท่าภายในให้แห้งผาก เหตุนั้นพระองค์จึงตรัสว่า อนฺโต โสโก ความแห้งในภายใน อนฺโต ปริโสโก ความแห้งผากในภายใน (ซึ่งทุกคนก็คงจะรู้ลักษณะของความโศก แม้ว่าจะไม่กล่าวถึงโดยบทต่างๆ นี้)

ความโศกเมื่อเกิดขึ้น ย่อมเผาจิตใจ คือไหม้จิตใจอย่างยิ่ง ได้แก่งทำให้บ่นว่า จิตใจของเราไหม้แล้ว เราไม่มีอะไรๆ แจ่มใส ดังนี้

(เมื่อฟังคนที่กำลังเป็นทุกข์ ก็มีคำพูดที่แสดงถึงความทุกข์ต่างๆ ขณะนั้นเป็นอาการของโทสมูลจิตซึ่งประกอบด้วยโทมนัสเวทนา)

ก็โศกะนั้นนั้น ถึงแม้โดยเนื้อความจะเป็นโทมนัสเวทนาอย่างเดียว ก็จริง แม้เช่นนั้น ก็มีการไหม้ข้างในเป็นลักษณะ มีการเผาผลาญเป็นรสะ มีความเศร้าโดยลำดับเป็นปัจจุปัญฐานะ คือเป็นอาการปรากฏ

(หน้าตาของคนที่กำลังเสียใจนั้นสามารถมองเห็นได้ว่า ขณะนั้นเป็นทุกข์มากน้อยเพียงใด)

โสกะนี้ พระผู้มีพระภาคตรัสว่า เป็นทุกข์ เพราะเป็นสภาวะทุกข์ และเพราะเป็นวัตถุที่ตั้งของทุกข์

ถามว่า ของทุกข์ไหน? แก้วว่า ของทุกข์กาย และทุกข์คือ โทมนัสในขณะขณะ

โดยการศึกษาก็ทราบว่ ทุกข์ทางกาย ได้แก่ ทุกขกายวิญญาณ ซึ่งเป็นอกุศลวิบาก เป็นผลของกรรมที่ได้กระทำแล้ว แต่โทสมูลจิตที่เกิดร่วมกับโทมนัสเวทนานั้นเป็นอกุศลจิต ไม่ใช่วิบาก

จริงอยู่ ด้วยกำลังแรงของความโสก ฬหวิญญ่อมตั้งขึ้นที่หัวใจ สุกงอมแล้วย่อมแตก โลหิตเป็นสีดำย่อมไหลออกทางปาก เกิดทุกข์ทางกายอย่างแรงขึ้นได้ และเมื่อคิดอยู่ว่า พวกญาติของเราเท่านั้นถึงความสิ้นไป โภคะของเราเท่านั้นถึงความสิ้นไป ดังนี้ ย่อมเกิดโทมนัสอย่างรุนแรงขึ้นไป ก็โสกะนี้ พึงทราบว่าเป็นทุกข์ เพราะเป็นวัตถุที่ตั้งแห่งทุกข์ทั้ง ๒ นี้ ด้วยประการฉะนี้

ความเสียใจอย่างรุนแรงนั้น ย่อมถึงกับทำให้โลหิตสีดำไหลออกทางปาก แต่ว่าก็คงจะมีน้อยคนที่จะโสกเศร้าถึงอย่างนั้น

อีกประการหนึ่ง เพราะความโสก ย่อมเสียดแทงหทัยของเหล่าสัตว์จุลลูกศร ย่อมเผาหทัยของเหล่าสัตว์อย่างแรงกล้าอีก ดังศรเหล็กเครื่องสังหารมนุษย์อันร้อนด้วยไฟ และย่อมนำมาพร้อมแม้ซึ่งทุกข์ชนิดต่างๆ อันต่างโดยพยาธิ ชรา และมรณะ ฉะนั้น พระผู้มีพระภาคจึงตรัสว่า ทุกข์แล

ความโศกเศร้าเสียใจในชีวิตประจำวันของแต่ละคน ย่อมเกิดจากเหตุต่างๆ กัน ตามเหตุการณ์ของแต่ละคน ซึ่งในมโนรถปฺรณี อรรถกถา อังคุตตรนิกาย ทุกนิบาต วรรคที่ ๑ สูตรที่ ๓ มีเรื่องเล่าว่า

เล่ากันมาว่า พี่น้องสองคนนั้น ฆ่าโคตัวหนึ่งแล้วแบ่งเนื้อออกเป็น ๒ ส่วน ต่อแต่นั้น น้องชายพูดกับพี่ชายว่า เด็กของเรามีมาก ท่านจงให้ใส่ใหญ่เหล่านั้นแก่เราเถิด

ครั้งนั้น พี่ชายจึงกล่าวกะน้องชายว่า เนื้อทั้งหมด เราแบ่งกันแล้วเป็น ๒ ส่วน เจ้าต้องการอะไรอีก ดังนี้ จึงประหารน้องชายให้ถึงสิ้นชีวิตแล้ว ก็เมื่อพี่ชายกลับไปแลดู เห็นน้องชายตายแล้ว จึงยังจิตให้เกิดขึ้นว่า เรากระทำความผิดแล้ว ครั้งนั้น ความโศกเศร้าอันมีกำลังเกิดขึ้นแล้วแก่เขา เขาระลึกถึงกรรมนั้นนั้นเที่ยวในที่อันตนยืนแล้วบ้าง ในที่อันตนนั่งแล้วบ้าง ไม่ได้ความสบายใจเลย โอชะที่เขาลิ้ม ต้ม เคี้ยว กิน ไม่แผ่ไปในสรีระของเขา สรีระมีเพียงหนังหุ้มกระดูกเท่านั้น

เมื่อระลึกถึงกรรมนั้น ก็ทำให้ไม่สบายใจเลย ในที่ๆ ยืนแล้วบ้าง ในที่ๆ นั่งแล้วบ้าง ไม่ว่าจะอยู่ในสถานที่ใด อุบาสกนั้นเมื่อตายไปก็เกิดในนรก

โทสมูลจิตนั้น เมื่อมีกำลังแรงขึ้น ก็ทำให้เกิดปริเทวะ ข้อความในสัมโมหวิโนทนี อรรถกถาพระวิภังคปกรณัม สัจจวิภังคนิทเทส แสดงความหมายของปริเทวะ ไว้ว่า

ที่ชื่อว่า **อาทเว** เหตุรำให้ ด้วยอรรถว่า เป็นเหตุกรรม คือ ร้องให้ โดยอ้างอย่างนี้ว่า ธิดาของฉัน บุตรของฉัน ดังนี้ ของ คนทั้งหลาย ที่ชื่อว่า **ปริทเว** เหตุคร่ำครวญ ด้วยอรรถว่าเป็น เหตุกรรม รำพันถึงคุณของธิดาและบุตรนั้นๆ

การเพ้ออย่างผิดรูป ด้วยอำนาจการพูดครั้งๆ กลางๆ และพูด อย่างอื่นเป็นต้น เหตุนี้จึงชื่อว่า **วิปปลาปะ** การเพ้อผิดๆ

บทว่า **ลาลโป** แปลว่า การพูดซ้ำๆ ซากๆ อาการแห่งการ พูดซ้ำซาก ชื่อว่า **ลาลปนา**

ปริทเวนั้น มีการพูดซ้ำซากเป็นลักษณะ มีการรำพันถึงคุณและ โทษ เป็นรสะ มีความหม่นไปพร้อมเป็นปัจจุภูมฺมานะ โทสมฺมฺจิต เป็นเหตุให้เสียใจ ร้องให้ คร่ำครวญบ่นเพ้อต่างๆ

จริงอยู่ บุคคลผู้ที่กำลังคร่ำครวญ ย่อมเอาจำบ้านทูลลำตัวของตน ได้ เอาจมมือสองมือตอก ขยี้ก็ได้ เอาจมหัวชนฝาก็ได้ เพราะเหตุนี้ จึงเกิดทุกข์ทางกายอย่างรุนแรงขึ้นแก่ผู้นั้น เขาย่อมคิดเป็นต้นว่า ญาติของเราเท่านั้นได้ถึงความสิ้นไป เสื่อมไป ตั้งอยู่ไม่ได้อย่างยิ่ง แล้ว เพราะฉะนั้น จึงเกิดโศกอย่างรุนแรงขึ้นแก่เขา ฟังทราบ ปริทเวว่า เป็นทุกข์ เพราะเป็นวัตถุที่ตั้งแห่งทุกข์แม้ทั้งสอง ด้วย ประการฉะนี้

เมื่อเสียใจร้องให้คร่ำครวญ จะมีทุกข์ทางกายบ้างไหม ถ้ายัง ไม่เคยโศกเศร้าเสียใจถึงอย่างนั้น ก็จะไม่ทราบว่าจะทำให้เกิดทุกข์

ทางกายได้อย่างไรบ้าง แต่ผู้ที่ร้องไห้คร่ำครวญมากๆ ย่อมจะรู้ว่า จะมีทุกข์กายอย่างไรบ้าง ซึ่งข้อความต่อไปมีว่า

บุคคลผู้ถูกศรคือความโศก กำจัดพิเศษแล้ว คือถูกความโศก กำจัดยิ่งแล้ว คร่ำครวญอยู่ ย่อมประสบทันทีซึ่งทุกข์อันใด อันเกิดแต่ความแห้งที่คอ ริมฝีปาก และพื้นเพดาน ที่ทนไม่ได้ อย่างเหลือประมาณยิ่ง พระผู้มีพระภาคได้ตรัสปริเทวะ ความคร่ำครวญว่า เป็นทุกข์ โดยทุกข์นั้นแล

นอกจากโศกะ ปริเทวะ ข้อความต่อไปก็ได้กล่าวถึงลักษณะของทุกข์และโทมนัส ซึ่งอรรถกถาของทุกข์และโทมนัส มีว่า

แม้ทุกข์และโทมนัสทั้งสองนี้ พระผู้มีพระภาคก็ตรัสว่า เป็นทุกข์ เพราะตัวเองเป็นทุกข์ด้วย เป็นวัตถุที่ตั้งแห่งทุกข์ทางกายและทางใจ ด้วย จริงอยู่ สำหรับคนที่ถึงทุกข์ โดยทุกข์ เพราะเท้า หู และจมูก นอนวางกระเบื้องเพื่ออาหารอันเป็นเดนในศาลาของคนอนาถา หนอนทะลักออกจากปากแผลอยู่ ย่อมเกิดทุกข์ทางกายอย่างรุนแรง ขึ้นๆ เพราะเห็นมหาชนผู้มีผ้าย้อมสีต่างๆ มีเครื่องอลังการที่น่า เจริญใจ เล่นนักษัตรอยู่ ย่อมเกิดโทมนัสอย่างรุนแรงขึ้น

คนที่กำลังเจ็บไข้ได้ป่วย จะเห็นอาการของทุกข์ทางกายมากมาย หลายอย่าง อาจจะได้ถึงกับมีหนอนทะลักออกจากปากแผลก็ได้ หรือว่าบาดแผลธรรมดาที่ถูกตัดมือ เท้า หู จมูก โรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ที่เกิดกับร่างกายตั้งแต่ศีรษะตลอดเท้า นั่นก็เป็นอาการของทุกข์

ทางกาย แต่ว่าคนที่กำลังมีทุกข์ทางกาย ย่อมมีความโหม้นัสเพิ่มขึ้น เวลาที่เห็นคนอื่นสนุกสนานร่าเริง และปราศจากโรคร้ายไข้เจ็บใด ๆ ก็ย่อมจะมีความรู้สึกน้อยใจ เสียใจ เป็นโหม้นัสเกิดขึ้น

อนึ่ง บุคคลผู้เต็มไปด้วยทุกข์ทางใจ จะสยายผมแล้วขยี้อก จะกลิ้งเกลือกไปมา จะโดดเหว จะนำศาสตรามาฆ่าตัว จะดื่มยาพิษ จะเอาเชือกแขวนคอ จะเข้าไปสู่กองไฟ จะมีปกติเดือดร้อน มีจิตใจร้อนรุ่มอยู่ด้วยอาการนั้นๆ คิดเรื่องวิปริตนั้นๆ อยู่

อีกประการหนึ่ง เพราะโหม้นัสย่อมบีบคั้นจิตใจ และย่อมนำความบีบคั้นมาแก่ร่างกาย ฉะนั้น บัณฑิตทั้งหลาย จึงกล่าวแม้โหม้นัสว่า เป็นทุกข์แล เวลาที่ใจเป็นทุกข์ กายก็พลอยกินไม่ได้ นอนไม่หลับ เป็นทุกข์ไปด้วย ฉะนั้น ทุกข์กายจึงทำให้เกิดทุกข์ใจ และทุกข์ใจก็ทำให้เกิดทุกข์กาย ทำให้ปวดหัว เป็นไข้ หรือเป็นโรคร้ายอื่นๆ ซึ่งเกิดจากจิตซึ่งกำลังเป็นทุกข์ได้

ข้อความต่อไปแสดงความหมายของทุกข์อีกประการหนึ่ง คือ อูปายาส ไว้ดังนี้ คือ ที่ชื่อว่า **อายาส** ความคับใจ ด้วยอรรถว่าลำบาก

บทว่า **อายาส** ความคับใจนี้ เป็นชื่อของความลำบากแห่งจิตใจ อันเป็นไปแล้วด้วยอาการหดหู่และย่อท้อ ความคับใจอย่างรุนแรง ชื่อว่า **อูปายาส** ความคับแค้นใจ ก็อูปายาสนี้นั้นมีความวุ่นวายใจ

เป็นลักษณะ มีการถอนหายใจเป็นระยะ มีความปราศจากความ
ยินดีเป็นปัจจุบันฐานะ

ข้อความต่อไปได้ยกตัวอย่างในอรรถกถาที่ว่า ผู้ที่ถูกพระราชา
กริ้ว ตัดอิสริยยศ และมีบุตรและพี่น้องที่ถูกประหาร ตัวเองก็ถูก
สั่งฆ่า ก็ได้หนีเข้าไปสู่ตงด้วยความกลัว ปราศจากความยินดีอย่าง
ใหญ่หลวง เกิดทุกข์ทางกายอย่างรุนแรงขึ้น ยืนเป็นทุกข์ นอนเป็น
ทุกข์ นั่งเป็นทุกข์ เมื่อคิดอยู่ว่าญาติของเราเท่านั้น โภคะของเรา
เท่านั้น พินาศแล้ว ย่อมเกิดโทมนัสอย่างรุนแรงขึ้น

คนที่เคยมีทุกสิ่งทุกอย่าง เมื่อต้องสูญเสียหมดทุกสิ่งทุกอย่าง ก็
เกือบทนมีชีวิตต่อไปไม่ได้ ด้วยความรู้สึกโทมนัส

อีกประการหนึ่ง อุปายาส ย่อมให้ทุกข์มีประมาณยิ่งอันใดเกิด
เพราะเผาลนจิตใจ และเพราะทำกายให้เศร้าหมองโดยทุกข์นั้น
พระผู้มีพระภาคจึงตรัสให้ชื่อว่า ทุกข์แล

ก็ทุกข์ใน ๕ อย่างนี้ คือ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส
อุปายาส พึงทราบโสกะ ดุจการหุงน้ำมันเป็นต้นในภายในภาชนะ
เท่านั้นด้วยไฟอ่อน พึงทราบปริเทวะ ดุจการลั่นออกข้างนอกของ
ภาชนะที่เคี่ยวด้วยไฟแรง พึงทราบอุปายาส ดุจการเคี่ยวจนล้น
ไปรอบในภายในภาชนะนั่นเองของสิ่งที่เหลือจากลั่นออกข้างนอก
แม้ไม่พอที่จะลั่นออกอยู่

หวังว่าชีวิตของแต่ละท่านคงจะไม่ได้ประสบกับโศกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาส อย่างรุนแรง แต่ก็มิได้หมายความว่า จะพ้นไปเลย แล้วแต่กำลังของความโศกในขณะนั้น บางทีเมื่อผู้เป็น ที่รักสิ้นชีวิตไป ก็พอที่จะระลึกได้ว่าความโศกที่เกิดขึ้นในขณะนั้น ถึงขั้นไหน ก็เป็นเรื่องของการสะสมของแต่ละบุคคล แต่ก็แสดงให้เห็นว่าทุกภพทุกชาติ ทุกคนต้องประสบกับทั้งโศกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาส

ต่อไปก็เป็นชีวิตประจำวัน คือ การประจวบกับสิ่งอันไม่เป็น ที่รัก ที่ทำให้เกิดโทมนัส หรือทุกข์ขึ้น มีข้อความอธิบายว่า **อัปปียสัมปโยค** คือ บทว่า “ที่เขาไม่ต้องการ” คือ โดยอรรถ ว่าเขาไม่แสวงหา เวลาที่ท่านผู้ฟังได้อะไรที่ท่านไม่ต้องการ ก็ หมายความว่าสิ่งนั้นเป็นสิ่งซึ่งท่านไม่ได้แสวงหา บทว่า ที่เขาไม่ ต้องการนี้ เป็นชื่อของอารมณ์ที่ไม่น่าพึงพอใจทั้งหลาย อันเขาไม่ พึงแสวงหา ธรรมมีรูปเป็นต้นเหล่าใดไม่ก้าวไป คือ ไม่ก้าวไปใน ใจ เหตุนั้น ธรรมมีรูปเป็นต้นเหล่านั้น จึงชื่อว่า อกนฺตา ไม่ก้าว ไปในใจ (อยู่ข้างนอก คือ เห็นก็ผ่านไป ไม่ได้สนใจ ไม่ได้ใส่ใจ ไม่ได้ติดใจ ไม่ได้ต้องการ ไม่ได้แสวงหา)

ธรรมเหล่าใดย่อมไม่เฝ้ามองในใจ หรือย่อมไม่ยังใจให้เจริญ เหตุ นั้นธรรมเหล่านั้นจึงชื่อว่า อมฺนาปา ไม่เฝ้ามองใจ หรือ ไม่ให้ใจ เจริญ คือ ไม่น่าพอใจ

ชื่อว่า “สงคติ” การไปพร้อม “สมาคโม” ความมาพร้อม ภาวะที่ร่วมกันในการยืนและนั่งเป็นต้น ชื่อว่า “สโมธาน” การประชุม การทำกิจทั้งปวงร่วมกัน ชื่อว่า “มิสฺสึภาโว” ความเป็นผู้กระทำร่วมกัน

อปปิยสัมปโยคทุกข์นั้น มีการประชุมสิ่งที่เขาไม่น่าปรารถนา เป็นลักษณะ มีการทำความกระตือรือร้นใจด้วยอาการต่างๆ เป็นรสนะ มีภาวะที่ไร้ประโยชน์เป็นปัจจุบันฐานะ พระผู้มีพระภาคตรัสว่าเป็นทุกข์ เพราะเป็นที่ตั้งแห่งทุกข์แม้ทั้งสองอย่าง แก่ผู้ประจวบแล้วกับสิ่งอันไม่เป็นที่รัก

(ลองพิจารณาว่า สิ่งที่ไม่เป็นที่รักในชีวิตของทุกๆ ท่านคืออะไรบ้าง)

จริงอยู่ วัตถุที่เขาไม่ปรารถนาแล้ว (หมายถึงสิ่งของ) ถึงการประชุมเข้าแล้ว ย่อมให้เกิดทุกข์แม้ทางกาย โดยการเจาะ การตัด และการผ่าเป็นต้น แม้ทางใจ โดยนัยอันเกิดแต่ความหวาดกลัวขึ้นได้

สิ่งที่ไม่น่าปรารถนาทางกาย คือ ไม่ปรารถนาที่จะให้รูปซึ่งเป็นอันตรายกระทบร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นมีด เป็นปืน เป็นวัตถุใดๆ ก็ตาม ซึ่งจะทำให้ร่างกายปวดเจ็บ เป็นทุกข์ทรมาน นั่นคือวัตถุที่ไม่น่าปรารถนา แม้ทางใจก็มีทุกข์ เวลาประจวบกับสิ่งที่ไม่น่าพอใจ ก็ทำให้เกิดความหวาดกลัวขึ้นได้

เพราะเหตุนั้น ท่านจึงแสดงไว้ ดังนี้ว่า

เพราะเห็นสัตว์อันไม่เป็นที่รักทีเดียว จึงมีทุกข์ที่ใจก่อน และมีทุกข์อันเกิดแต่ความพยายามของสัตว์อันไม่เป็นที่รักนั้นที่กายเหตุใด เพราะเหตุนั้นพึงทราบความสมาคมกับสัตว์อันไม่เป็นที่รักนั้นว่า อันพระพุทธรเจ้าตรัสว่าเป็นทุกข์ เพราะเป็นวัตถุที่ตั้งแม่แห่งทุกข์ทั้งสองในโลกนี้

ท่านคงจะเคยมีคนที่ท่านไม่ชอบ ซึ่งแม้เพียงเห็นก็ไม่สบายใจแล้ว ไม่อยากเห็น บางทีถ้าทราบว่าคนนั้นจะไปที่ไหน ท่านก็ไม่ไป เพราะว่าไม่ต้องการที่จะพบเห็นคนที่ไม่พอใจ นั่นคือการประสบกับสิ่งอันไม่เป็นที่รัก และถ้าไม่ชอบมากกว่านั้นอีก คือโจรผู้ร้ายต่างๆ ซึ่งไม่มีใครชอบเลย เวลาเห็นขโมย โจร นอกจากไม่พอใจแล้ว ก็ยังถึงกับหวาดกลัวด้วย ขณะที่กำลังหวาดกลัวนั้น ก็เป็นทุกข์ เมื่อเห็นผู้ไม่เป็นที่รักนั้น เพียงเห็นก็เป็นทุกข์ และเห็นกันต่อไปนานๆ ก็อาจจะเกิดทุกข์มากกว่านั้นอีก คือ ทะเลาะกัน ตีกัน วิวาทกัน ทำร้ายกัน ฆ่ากันได้

ฉะนั้น ทุกข์ซึ่งเกิดจากการประสบกับสิ่งหรือผู้ไม่เป็นที่รัก ย่อมมีตั้งแต่เล็ก ๆ น้อย ๆ จนกระทั่งถึงกับทำให้เกิดภัยอันตรายขึ้นได้

ชีวิตประจำวันนั้น นอกจากจะประสบกับสิ่งซึ่งไม่เป็นที่รักแล้ว ก็ยังมีทุกข์อื่นอีก คือ พลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รัก

ก็ในนิทเทสนี้ พระผู้มีพระภาคตรัสคำเป็นอาทิว่า มาตา วา ได้แก่ มารดา ก็ตาม ดังนี้ เพื่อทรงแสดงบุคคลผู้ใคร่ประโยชน์ โดยสงบ ในคำว่า มารดา เป็นต้นนั้น มีวิเคราะห์ศัพท์ดังต่อไปนี้ ชื่อว่า มารดา ด้วยอรรถว่า ประพฤติยึดถือว่า ของเรา ชื่อว่า บิดา ด้วยอรรถว่า ประพฤติรักใคร่ ชื่อว่า พี่ชายน้องชาย ด้วยอรรถว่า เป็นผู้คบ ชื่อว่า พี่น้องหญิง ก็เหมือนกัน ชื่อว่า มิตร ด้วยอรรถว่า ประพฤติเมตตา หรือ ด้วยอรรถว่า นับถือ ชื่อว่า อำมาตย์ ด้วยอรรถว่า เป็นผู้ร่วม โดยอรรถคือเป็นไปร่วมกันในกิจและกรณีะทั้งหลาย ชื่อว่า ญาติ ด้วยอรรถว่า เป็นผู้ทราบ หรือรู้อยู่อย่างนี้ว่า คนนี้เป็นคนข้างในของเรา ชื่อว่า สาโลหิต ด้วยอรรถว่า เป็นผู้สัมพันธ์กันโดยสายเลือด

ปิเยหิวิปโยค มีการพลัดพรากจากวัตถุที่น่าปรารถนา เป็นลักษณะ มีการให้เกิดความโศกขึ้นเป็นระส่ำ มีการโยนความพินาศให้เป็นปัจจุภูฏานะ นี่คือการพลัดพรากจากผู้ที่เป็นที่รักทั้งหลาย คือ มารดา บิดา พี่น้องชาย พี่น้องหญิง หรือ แม่มิตรอำมาตย์ ญาติสาโลหิต

จริงอยู่ วัตถุที่น่าปรารถนาอันบุคคลพลัดพรากอยู่ ย่อมให้เกิดทุกข์แม้ทางกาย โดยลักษณะ มีทำให้สรีระชubbชืดและเหี่ยวแห้ง เป็นต้น แม้ทางใจ โดยเศร้าสร้อยเป็นลำดับว่า แม้สิ่งซึ่งมีอยู่แล้ว แก่เรานั้น ก็จะไม่มีแก่เราอีก ดังนี้ เพราะเหตุนั้น ท่านจึงกล่าวไว้ดังนี้ว่า เพราะพลัดพรากจากญาติและทรัพย์ เป็นต้น คนพาล

ผู้เพียบพร้อมด้วยลูกศร คือ ความโศก จึงเสียดแทงใจ เหตุใด เพราะเหตุนั้น ความพลัดพรากจากของรักนี้ ท่านจึงกล่าวว่า เป็นทุกข์

เมื่อมารดา บิดา พี่น้องชาย พี่น้องหญิง มิตร อำมาตย์ ญาติ สาโลहित สิ้นชีวิตไป ผู้ที่คิดถึงก็จะมี ความโศกเศร้าและรู้สึก ว่า สิ่งที่มีอยู่แล้วแก่เรานั้น ก็จะไม่มีแก่เราอีก

ชีวิตของเรายังมีอยู่ แต่ชีวิตของเขาก็ไม่มีที่จะเป็นบุคคลนั้นอีกต่อไป ทรัพย์สมบัติ บ้านช่อง ข้าวปลาอาหารทั้งหลาย ซึ่งเรากำลัง บริโภค สำหรับเขาก็ไม่มีอีก นี่คือการรู้สึกที่ระลึกถึงผู้จากไปโดย สิ้นชีวิต ขณะที่เพียงคิดถึง ระลึกถึงนั้นก็เป็นโศกเศร้าอย่าง อ่อน ซึ่งจะเพิ่มกำลังขึ้น จนถึงกับทำให้ร่างกายชubberเหี่ยวแห้ง หรือไม่นั้น ก็แล้วแต่กำลังของโศกเศร้า

และนั่นคือการพลัดพรากจากสิ่งซึ่งเป็นที่รัก

รวมความทุกข์ทั้งหมด คือ ปรารถนาสิ่งใด เมื่อไม่ได้ ย่อมเป็นทุกข์ เช่นปรารถนาที่จะไม่แก่ ปรารถนาที่จะไม่เจ็บ ปรารถนาที่จะไม่ตาย ก็ไม่มีทางที่จะเป็นไปได้

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า ยมปิจุณฺหํ น ลภติ ตมปิ ทุกฺขํ ปรารถนาสิ่งใด ไม่ได้สิ่งนั้น แม้เป็นทุกข์ ความปรารถนา นั้นมีปรารถนาวัตถุอันไม่พึงได้เป็นลักษณะ มีการแสวงหาวัตถุ นั้นเป็นระ มีความไม่สำเร็จเป็นปัจจุบันฐานะ

อีกประการหนึ่ง สำหรับสัตว์ผู้ปรารถนาวิัตถุนั้นๆ อยู่ เพราะไม่ได้วิัตถุนั้นๆ ย่อมเกิดทุกข์อันสำเร็จ แต่ความพลาดหวังในโลกนี้ เพราะความปรารถนาวิัตถุนั้นไม่พึงได้ เป็นเหตุแห่งทุกข์นั้น เพราะฉะนั้น พระผู้มีพระภาคจึงได้ตรัสว่า ความไม่ได้สิ่งที่ปรารถนาแล้วว่าเป็นทุกข์แล

โดยย่อ คือ อุปาทานขันธ เป็นทุกข์

เมื่อย่อลงไป จนถึงที่สุดของทุกข์ทั้งหมด ที่ได้กล่าวถึงแล้ว ก็คือ ขันธ หรือ อุปาทานขันธ นั้นเอง เป็นทุกข์

บทว่า **สงฺขิตฺเตน** (โดยย่อ) พระผู้มีพระภาคตรัสทรงหมายเอา เทศนา จริงอยู่ ใครๆ ไม่อาจจะย่อทุกข์ไว้ว่า เท่านี้ ๑๐๐ ทุกข์ หรือว่าเท่านี้ ๑,๐๐๐ ทุกข์ แต่เทศนาอาจย่อได้ เพราะฉะนั้น เมื่อทรงย่อเทศนาว่า ขึ้นชื่อว่า ทุกข์ มิใช่ชื่ออะไรอื่น โดยย่ออุปาทานขันธ ๕ เป็นทุกข์ ดังนี้ จึงตรัสอย่างนั้น

เพราะทุกข์มีชาติเป็นต้นอันใด อันพระพุทธานุญาตที่ตรัสไว้ในโลกนี้ และทุกข์ใดที่พระองค์มิได้ตรัสไว้ ทุกข์นั้นๆ ทั้งหมด เว้นขันธ ๕ นี้เสียแล้ว ย่อมไม่มี ฉะนั้น อุปาทานขันธ ๕ นี้ พระผู้มีพระภาคผู้ทรงแสดงที่สุดแห่งทุกข์ จึงได้ตรัสว่า เป็นทุกข์โดยย่อ

ถ้าจะกล่าวทุกข์ของแต่ละคน ให้แต่ละคนเอาทุกข์ของตัวเองมา

เล่าสู่กันฟัง ก็คงจะไม่มีวันจบ เพราะว่าวันนี้ทุกข์อย่างหนึ่ง อีกวันก็ทุกข์อีกอย่างหนึ่ง

ในโลกนี้มีคนมากมายเพียงใด ทุกข์ก็แจกแจงไปตามเหตุตามปัจจัยเพียงนั้น ไม่มีทางที่จะประมาณได้ว่า นี่ทุกข์ ๑๐๐ ทุกข์นี้ ๑,๐๐๐ ทุกข์ ก็จริง แต่โดยสรุปแล้ว ทุกข์ทั้งหมด คือ อุปาทานชั้น ๕ นั้นเอง เป็นทุกข์ เพราะว่า ถ้าไม่มีชั้น ๕ ก็ไม่มีทุกข์

ซึ่งมีข้อความอุปมาว่า ชาติเป็นต้น เบียดเบียนอุปาทานชั้น ๕ นั้นแล โดยประการต่างๆ ดังไฟป่าเบียดเบียนเชื้อฟืน เครื่องประหารเบียดเบียนเป้า เหลือบและยุ้งเป็นต้นเบียดเบียนโค คนเกี่ยวข้าวเบียดเบียนนา โจรปล้นบ้านเบียดเบียนบ้าน ย่อมเกิดในอุปาทานชั้นทั้ง ๕ นั้นเอง ดุจหญ้าและเถาวัลย์เป็นต้น เกิดในพื้นดิน ดุจดอกไม้ผลไม้และใบอ่อน เป็นต้น เกิดที่ต้นไม้นั้น

เมื่อชั้น ๕ เกิดแล้วก็เหมือนต้นไม้มาก่อนแล้ว ซึ่งย่อมมีดอกไม้ผลไม้และใบอ่อน เกิดที่ต้นไม้นั้น ฉะนั้น เมื่อชั้น ๕ เกิดแล้วก็ย่อมจะมีทุกข์ลักษณะหนึ่งลักษณะใด เช่น โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส หรืออุปายาส นั้นเอง เกิดจากอุปาทานชั้น ๕ นั้น

และอุปาทานชั้น ๕ มีทุกข์เบื้องต้น คือ ชาติ มีทุกข์ท่ามกลาง คือ ขรา มีทุกข์สุดท้าย คือ มรณะ เพราะทุกข์มีความตายเป็นที่สุด กระทบเฉพาะ จึงมีทุกข์ที่เผลอน คือ โสกะ เพราะอดกลั้นโสกะไว้

ไม่ได้ จึงมีทุกข์ซึ่งเป็นเหตุพุดรำพัน คือ ปรีทเวระ ต่อนั้น เพราะ
 ประจวบกับโผฏฐัพพะที่ไม่น่าปรารถนา กล่าวคือธาตุกำเริบ จึงมี
 ทุกข์ที่เบียดเบียนกาย คือ ทุกข์เพราะปฏุชนผู้ถูกทุกข์เบียดเบียน
 อยู่ เกิดปฏิกะขึ้นในอุปาทานชั้นนั้น จึงมีทุกข์ที่เบียดเบียนใจ คือ
 โทมนัส เพราะโสกะ เป็นต้น เจริญสำหรับผู้ที่เกิดความปราศจาก
 ยินดี มีทุกข์ที่ถอนหายใจเนื่องๆ คือ อุปายาส สำหรับผู้ที่ถึง
 ความพลัดหวังแห่งใจ มีทุกข์ เพราะพลัดหวัง คือ ความไม่ได้
 สิ่งที่ดีตนปรารถนา

อุปาทานชั้นทั้ง ๕ ที่บุคคลเข้าไปพิจารณาโดยประการต่างๆ
 อย่างนี้ ด้วยประการนี้นั่นแล ชื่อว่าเป็นทุกข์

ข้อความต่อไปมีว่า พระผู้มีพระภาคเพื่อทรงแสดงย่อทุกข์ที่
 พระองค์ตรัสแสดงแต่ละอย่างๆ นี้ ซึ่งใครๆ ไม่อาจกล่าวโดยไม่
 เหลือได้ด้วยกับปปีมีใช้น้อยนั้น แม้ทั้งหมดในอุปาทานชั้น ๕ หมวด
 ไฉหมวดหนึ่ง ดุจยอร์สแห่งน้ำในมหาสมุทรทั้งสิ้น แสดงในหยดน้ำ
 หยดเดียว ฉะนั้น จึงได้ตรัสว่า **สงฺขิตฺเตน ปญฺจุปาทานกฺขณฺธา**
 กล่าวโดยย่อแล้ว อุปาทานชั้น ๕ เป็นทุกข์ ดังนี้แล

ไม่ใช่เฉพาะในชาตินี้ในสังสารวัฏฏ์ หลายแสนโกฏิกัปปีนับ
 ประมาณไม่ได้เลยนั้น ความทุกข์ก็มีประการต่างๆ ซึ่งแม้ว่าจะมีมาก
 เพียงใด พระผู้มีพระภาคก็ทรงย่อลงที่อุปาทานชั้น ๕ นั้นเอง ดุจ
 ยอร์สแห่งน้ำในมหาสมุทรทั้งสิ้นแสดงในหยดน้ำหยดเดียว ฉะนั้น

ในพระสูตร ก็ได้กล่าวถึงความทุกข์ซึ่งแต่ละคนประสบในสังสารวัฏฏ์ เช่น ในสังยุตตนิกาย นิทานวรรค อนมตคคสังยุตต์ปฐมวรรคที่ ๑ อัสสสูตร ข้อ ๔๒๕ มีข้อความว่า

สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาค ประทับอยู่ ณ พระวิหารเชตวัน อารามของท่านอนาถบิณฑิกเศรษฐี เขตพระนครสาวัตถี ณ ที่นั้นแล พระผู้มีพระภาคตรัสเรียกภิกษุทั้งหลายแล้ว ได้ตรัสว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย สังสารนี้กำหนดที่สุดเบื้องต้นเบื้องปลายไม่ได้ พวกเธอจะสำคัญความข้อนั้นเป็นไฉน น้ำตาที่หลังไหลของพวกเธอ ผู้ท่องเที่ยวไปมาคร่ำครวญร้องไห้อยู่ เพราะประสบสิ่งที่ไม่พอใจ เพราะพลัดพรากจากสิ่งที่พอใจ โดยกาลนานนี้ กับน้ำในมหาสมุทร ทั้ง ๔ สิ่งไหนจะมากกว่ากัน

(ทำไมพระผู้มีพระภาคไม่ทรงแสดงพระอภิธรรมโดยละเอียดตลอดเวลา แต่ทรงแสดงพระธรรมที่จะเตือนให้บุคคลนั้นระลึกถึงการที่เมื่อกิเลสยังไม่ดับ ปัญญายังไม่เจริญ ก็ไม่สามารถที่จะพ้นไปจากการร้องไห้หรือความโศกเศร้าต่างๆ ในสังสารวัฏฏ์ได้ จึงได้ตรัสถามภิกษุเหล่านั้นว่า ที่เคยร้องไห้มาแล้วในสังสารวัฏฏ์กับน้ำในมหาสมุทรสิ่งไหนจะมากกว่ากัน)

ภิกษุเหล่านั้นทูลว่า ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ พวกข้าพระองค์ย่อมทราบธรรมตามที่พระผู้มีพระภาคทรงแสดงแล้วว่า น้ำตาที่หลังไหลของพวกข้าพระองค์ผู้ท่องเที่ยวไปมา คร่ำครวญร้องไห้

อยู่ เพราะการประสบสิ่งที่ไม่น่าพอใจ เพราะการพลัดพรากจาก
สิ่งที่พอใจ โดยกาลนานนี้แหละมากกว่า ส่วนน้ำในมหาสมุทรทั้ง
๔ ไม่มากกว่าเลย

(ผู้ที่เห็นทะเล ก็ควรจะระลึกได้ว่า น้ำตาของท่านในสังสารวัฏฏ์
นั้นมากกว่าน้ำในมหาสมุทรเสียอีก)

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า ดูกรภิกษุ ฤๅละๆ พวกเธอทราบธรรม
ที่เราแสดงแล้วอย่างนี้ ฤๅแล้ว น้ำตาที่หลังไหลออกของพวกเธอ
ผู้ท่องเที่ยวไปมา โดยกาลนานนี้แหละมากกว่า ส่วนน้ำในมหาสมุทร
ทั้ง ๔ ไม่มากกว่าเลย พวกเธอได้ประสบมรณกรรมของมารดา
ตลอดกาลนาน น้ำตาที่หลังไหลออกของพวกเธอเหล่านั้น ผู้ประสบ
มรณกรรมของมารดา คร่ำครวญร้องไห้อยู่ เพราะประสบสิ่งที่ไม่
พอใจ เพราะพลัดพรากจากสิ่งที่พอใจ นั้นแหละมากกว่า ส่วนน้ำ
ในมหาสมุทรทั้ง ๔ ไม่มากกว่าเลย

พวกเธอได้ประสบมรณกรรมของบิดาตลอดกาลนาน น้ำตาที่
หลังไหลออกของพวกเธอเหล่านั้น ผู้ประสบมรณกรรมของบิดา
คร่ำครวญร้องไห้อยู่ เพราะประสบสิ่งที่ไม่พอใจ เพราะพลัดพราก
จากสิ่งที่พอใจ นั้นแหละมากกว่า ส่วนน้ำในมหาสมุทรทั้ง ๔
ไม่มากกว่าเลย

พวกเธอได้ประสบมรณกรรมของพี่ชายน้องชายตลอดกาลนาน
น้ำตาที่หลังไหลออกของพวกเธอเหล่านั้น ผู้ประสบมรณกรรมของ

พี่ชายน้องชาย คร่ำครวญร้องไห้อยู่ เพราะประสบสิ่งที่ไม่พอใจ เพราะพลัดพรากจากสิ่งที่พอใจ นั้นแหละมากกว่า ส่วนน้ำในมหาสมุทรทั้ง ๔ ไม่มากกว่าเลย

พวกเธอได้ประสบกรรมของพี่สาวตลอดกาลนาน น้ำตาที่หลังไหลออกของพวกเธอเหล่านั้น ผู้ประสบกรรมของพี่สาว คร่ำครวญร้องไห้อยู่ เพราะประสบสิ่งที่ไม่พอใจ เพราะพลัดพรากจากสิ่งที่พอใจ นั้นแหละมากกว่า ส่วนน้ำในมหาสมุทรทั้ง ๔ ไม่มากกว่าเลย

พวกเธอได้ประสบกรรมของน้องสาวตลอดกาลนาน น้ำตาที่หลังไหลออกของพวกเธอเหล่านั้น ผู้ประสบกรรมของน้องสาว คร่ำครวญร้องไห้อยู่ เพราะประสบสิ่งที่ไม่พอใจ เพราะพลัดพรากจากสิ่งที่พอใจ นั้นแหละมากกว่า ส่วนน้ำในมหาสมุทรทั้ง ๔ ไม่มากกว่าเลย

พวกเธอได้ประสบกรรมของบุตรตลอดกาลนาน น้ำตาที่หลังไหลออกของพวกเธอเหล่านั้น ผู้ประสบกรรมของบุตร คร่ำครวญร้องไห้อยู่ เพราะประสบสิ่งที่ไม่พอใจ เพราะพลัดพรากจากสิ่งที่พอใจ นั้นแหละมากกว่า ส่วนน้ำในมหาสมุทรทั้ง ๔ ไม่มากกว่าเลย

พวกเธอได้ประสบกรรมของธิดาตลอดกาลนาน น้ำตาที่หลังไหลออกของพวกเธอเหล่านั้น ผู้ประสบกรรมของธิดา

คร่ำครวญร้องไห้อยู่ เพราะประสบสิ่งที่ไม่พอใจ เพราะพลัดพรากจากสิ่งที่พอใจ นั้นแหละมากกว่า ส่วนน้ำในมหาสมุทรทั้ง ๔ ไม่มากกว่าเลย

พวกเขาได้ประสบความเสื่อมแห่งญาติ ความเสื่อมแห่งภคะ ได้ประสบความเสื่อมเพราะโรคตลอดกาลนาน น้ำตาที่หลังไหลออกของพวกเขานั้น ผู้ประสบความเสื่อมแห่งญาติ ความเสื่อมแห่งภคะ ความเสื่อมเพราะโรค คร่ำครวญร้องไห้อยู่ เพราะประสบสิ่งที่ไม่พอใจ เพราะพลัดพรากจากสิ่งที่พอใจ นั้นแหละมากกว่า ส่วนน้ำในมหาสมุทรทั้ง ๔ ไม่มากกว่าเลย ข้อนั้นเพราะเหตุไร เพราะว่า สังสารนี้กำหนดที่สุดเบื้องต้น เบื้องปลายไม่ได้ ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็เหตุเพียงเท่านั้น พอทีเดียว เพื่อที่จะเปื้อนหายในสังขารทั้งปวง พอเพื่อจะคลายกำหนด พอเพื่อจะหลุดพ้น ดังนี้

ไม่ใช่ว่าภิกษุเหล่านั้นจะไม่เข้าใจเรื่องการเจริญสติปัฏฐาน ถึงแม้ว่าจะเป็นผู้ที่เข้าใจเรื่องการเจริญสติปัฏฐานก็จริง แต่ถ้าไม่มีพระธรรมเทศนาที่จะทรงชักเตือนให้ระลึกถึงสภาพของสังขารที่เป็นทุกข์ สติย่อมไม่เกิดขึ้นระลึกลักษณะของสภาพธรรมที่กำลังปรากฏ และพระผู้มีพระภาคก็ไม่ได้ทรงอุปมาเพียงน้ำตากับน้ำในมหาสมุทรเท่านั้น

ในสังยุตตนิกาย นิทานวรรค ติณกัฏฐสูตร ข้อ ๔๒๑-๔๒๒ มีข้อความว่า

พระผู้มีพระภาคตรัสกับภิกษุทั้งหลายว่า เหมือนอย่างว่า บุรุษ ตัดทอนหญ้า ไม้ กิ่งไม้ ใบไม้ในชมพูทวีปนี้ แล้วจึงรวมกันไว้ ครั้นแล้ว พึงกระทำให้เป็นมัดๆ ละ ๔ นิ้ว วางไว้สมมติว่า นี่ เป็นมารดาของเรา นี่เป็นมารดาของมารดาของเรา โดยลำดับ มารดาของมารดาแห่งบุรุษนั้นไม่พึงสิ้นสุด ส่วนว่า หญ้า ไม้ กิ่งไม้ ใบไม้ในชมพูทวีปนี้ พึงถึงการหมดสิ้นไป ข้อนั้นเพราะเหตุ ไร เพราะว่า สังสารนี้กำหนดที่สุดเบื้องต้น เบื้องปลายไม่ได้ เมื่อ เหล่าสัตว์ผู้มีวิชาเป็นที่ทางกัน มีตักหาเป็นเครื่องประกอบไว้ ท่องเที่ยวไปมาอยู่ ที่สุดเบื้องต้นย่อมไม่ปรากฏ พวกเธอได้สวຍ ทุกข์ ความเผ็ดร้อน ความพินาศได้เพิ่มพูนปฐพีที่เป็นป่าช้าตลอด กาลนาน เหมือนฉนั้น

ในสังยุตตนิกาย นิทานวรรค ปฐวิสูตร ข้อ ๔๒๓-๔๒๔ มีข้อความว่า

พระผู้มีพระภาคตรัสกับภิกษุทั้งหลายว่า เหมือนอย่างว่า บุรุษ บันมหาปฐพีนี้ให้เป็นก้อน ก้อนละเท่าเม็ดกระเบาแล้ววางไว้ สมมติ ว่า นี่เป็นบิดาของเรา นี่เป็นบิดาของบิดาของเรา โดยลำดับ บิดา ของบิดาแห่งบุรุษนั้น ไม่พึงสิ้นสุด ส่วนมหาปฐพีนี้พึงถึงการหมด สิ้นไป ข้อนั้นเพราะเหตุใด เพราะว่า สังสารนี้กำหนดที่สุดเบื้องต้น เบื้องปลายไม่ได้

ท่านที่อยากจะรู้ว่า เมื่อไรโลกจะหมดไปเสียทีนั้น ควรคิดถึงข้อความที่พระผู้มีพระภาคตรัสให้เอาดินมาปั้นเป็นก้อน ก้อนละเท่าเม็ดกระเบาแล้วสมมติว่า นี่เป็นบิดาของเรา นี่เป็นบิดาของบิดาของเรา จนกระทั่งหมดดินไปในโลกนี้ แต่สังสารวัฏฏ์ก็ยังไม่หมด ก็จะต้องมีทุกข์สืบต่อไปอีก

นอกจากนั้น พระผู้มีพระภาคยังได้ตรัสไว้ในสังยุตตนิกาย นิทานวรรค ชีรสสูตร ข้อ ๔๒๗-๔๒๘ ว่า น้ำนมมารดาที่พวกเธอผู้ท่องเที่ยวไปมาอยู่โดยกาลนาน ดื่มแล้วนั้นแหละมากกว่า น้ำในมหาสมุทรทั้ง ๔ ไม่มากกว่าเลย ข้อนั้นเพราะเหตุไร เพราะว่าสังสารนี้กำหนดที่สุดเบื้องต้น เบื้องปลายไม่ได้

พระผู้มีพระภาคทรงแสดงทุกข์ต่างๆ โดยนัยของพระสูตร ซึ่งในแต่ละภพ แต่ละชาติ จะต้องมีความทุกข์แน่นอน และทุกข์นั้นๆ ก็ผ่านไปหมดแล้ว ทุกข์ในชาตินี้ก็ใกล้จะจบสิ้นลงด้วยความตาย แต่ก็จะต้องตั้งต้นทุกข์ของภพชาติต่อไปอีก แต่ว่าไม่ว่าจะเป็นทุกข์มากมายในสังสารวัฏฏ์อย่างไร ขณะที่โทมนัสเวทนาเกิด ขณะนั้นก็ต้องเป็นโทสมูลจิต ซึ่งโดยประเภทแล้วก็มี ๒ ดวง ได้แก่ โทมนัสสสหคตํ ปฏิฆสมฺปยุตฺตํ อสงฺขาริกํ ๑ ดวง และ โทมนัสสสหคตํ ปฏิฆสมฺปยุตฺตํ สสงฺขาริกํ ๑ ดวง ทั้งๆ ที่ทุกข์มากมาย แต่ว่าโดยปรมาตมธรรม โดยสภาพที่ไม่ใช่สัตว์บุคคลแล้ว ได้แก่ โทสมูลจิต ๒ ดวง

บางท่านก็เป็นห่วงว่าท่านพึงธรรมไปเรื่อย ๆ แต่ยังไม่ได้อธิษฐานพระอภิธรรมเลย แต่ตามความเป็นจริงนั้น ในขณะที่ฟังเรียนนามธรรมและรูปธรรมโดยละเอียดขึ้น นั่นคือ การศึกษาปรมัตถธรรมหรืออภิธรรมนั่นเอง เพราะว่านามธรรมและรูปธรรมเป็นปรมัตถธรรม เป็นอภิธรรม

ฉะนั้น เมื่อได้ศึกษาความละเอียดของนามธรรมและรูปธรรมที่ปรากฏทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ รู้ว่าขณะใดเป็นวิบากจิต ซึ่งเป็นผลของกรรม ขณะใดเป็นกุศลจิตและขณะใดเป็นอกุศลจิตซึ่งเป็นเหตุ ขณะนั้น ก็คือการศึกษาพระอภิธรรมนั่นเอง เพราะว่า สภาพธรรมซึ่งเป็นนามธรรมและรูปธรรมโดยละเอียดนั้น แสดงไว้ในอภิธรรมปิฎกและในอภิธรรมมัตถสังคหะทั้งนั้น

ข้อความทั้งหมดที่ได้กล่าวถึงแล้วนี้เป็นปรมัตถธรรม หรือ อภิธรรม ซึ่งกล่าวถึงสภาพธรรมโดยละเอียดต่างๆ และต้องรู้จักประสงค์ของการศึกษาว่า การศึกษาพระอภิธรรมมัตถสังคหะหรืออภิธรรมปิฎกนั้นเพื่ออะไร ไม่ใช่เพื่อที่จะจำว่ามีจิตกี่ดวงและมีเจตสิกกี่ดวง เกิดกับจิตกี่ดวง แต่เพื่อปรุงแต่งเกื้อกูลให้สติระลึกถึงลักษณะของสภาพธรรมที่กำลังปรากฏเพื่อที่จะเข้าใจจริงๆ จนกระทั่งสามารถที่จะละคลายการยึดถือสภาพธรรมทั้งหลายว่าเป็นสัตว์ บุคคล ตัวตนได้

สนทนาธรรมที่โรงแรมแม่น้ำแคว

จังหวัดกาญจนบุรี

วันที่ ๒๖ เดือน ตุลาคม ๒๕๓๐

โดย สุจินต์ บริหารวนเขตต์

ทันทีที่เกิดมาก็เป็นผลของกรรมแล้ว ซึ่งแล้วแต่ว่าวิบากจิตประเภทใดทำกิจปฏิสันธิ ถ้าปฏิสันธิจิตเป็นอกุศลวิบาก คือ เป็นผลของอกุศลกรรม ก็เกิดในนรก เกิดเป็นเปรต เกิดเป็นอสุรกาย เกิดเป็นสุนัข เกิดเป็นเสือ เกิดเป็นไก่ เป็นต้น ถ้าเป็นผลของกุศลอย่างอ่อนมาก แม้เกิดเป็นมนุษย์ อกุศลกรรมก็เบียดเบียน ทำให้มีรูปร่างพิการตั้งแต่กำเนิด ตาบอด หูหนวก เป็นต้น เมื่อเกิดมาแล้วก็ต้องเห็น ไ้ได้ยิน ไ้ได้กลิ่น ลิ้มรส กระทบสัมผัส และคิดนึก ขณะเห็นเป็นผลของกรรม ไ้ได้ยินก็เป็นผลของกรรม ไ้ได้กลิ่นก็เป็นผลของกรรม ลิ้มรสจะอร่อยหรือไม่อร่อยก็เป็นผลของกรรม กระทบสัมผัสสิ่งที่อ่อน แข็ง เย็น ร้อน ก็เป็นผลของกรรม ซึ่งเลือกไม่ได้ รูปร่างกายก็เกิดเพราะกรรมด้วย ทุกภพทุกชาติที่เกิดมาเห็น ไ้ได้ยิน ไ้ได้กลิ่น ลิ้มรส กระทบสัมผัส และคิดนึกถึงสิ่งที่เห็น คิดนึกถึงเสียงที่ไ้ได้ยิน คิดนึกถึงกลิ่น คิดนึกถึงรส คิดนึกถึงสิ่งที่กระทบสัมผัส ตั้งแต่เกิดจนตายก็เท่านั้นเอง

ทุกชีวิตเป็นไปตามเหตุตามปัจจัย ทั้งสุข ทั้งทุกข์ ทั้งดีใจ ทั้งเสียใจ เกิดขึ้นเพียงชั่วขณะจิตแล้วก็ดับหมดไป ผู้ที่ไม่ใช่พระอรหันต์ตายแล้วต้องเกิดแน่ แต่ว่าชาติต่อไปจะเกิดเป็นอะไร ถ้าเป็นผลของอกุศลกรรม ก็เกิดเป็นสัตว์ดิรัจฉาน เกิดในนรก เกิดเป็นเปรต เกิดเป็นอสุรกาย ถ้าเป็นผลของกุศลกรรมก็เกิดเป็นมนุษย์หรือเทพ

ส่วนหนึ่งของชีวิตเป็นวิบากคือผลของกรรม และอีกส่วนหนึ่งเป็นการสะสมกรรมที่จะทำให้เกิดผลข้างหน้า ขณะเห็น ได้ยิน ได้กลิ่น ลิ้มรส สัมผัส เป็นผลของกรรม ขณะคิดไม่ใช่ผลของกรรม จิตที่คิดมี ๒ อย่าง คือ คิดดีกับคิดไม่ดี ถ้าคิดดีก็สงเคราะห์ช่วยเหลือคนอื่น มีเมตตา กรุณา คิดในทางละคลายอกุศล ถ้าคิดไม่ดีก็คิดแต่ในทางที่ไม่เป็นประโยชน์ เช่น เวลาที่ฟังเรื่องอะไรมาแล้วไม่ไตร่ตรอง พลอยพูดตามไปโดยไม่รู้ความจริง คำพูดนั้นก็ทำให้ผู้อื่นเป็นทุกข์เดือดร้อนได้ ในขณะที่นั้นก็เป็นอกุศล อกุศลให้เกิดโทษตั้งแต่เริ่มคิด ตัวคนคิดเดือดร้อนเพราะอกุศลนั้นก่อนคนอื่น ดังนั้น ต้องเห็นโทษของความคิดที่ไม่ดี พระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสสอนว่า โลภะ ความยึดมั่น ความติด ความผูกพันในทุกอย่างจะนำมาซึ่งความทุกข์ โทสะเป็นสภาพธรรมที่หยาบกระด้าง ประทุษร้ายทำลาย

อกุศลทั้งหลายนั้นเกิดขึ้นเพราะความไม่รู้ ไม่รู้ว่าตัวเองมาจากไหน ไม่รู้ว่าตายแล้วจะไปไหน วันหนึ่งๆ ทำอะไร เพราะอะไรก็ไม่รู้ ที่ทั่วโลกกำลังลำบากนั้นเพราะเป็นทาสของความ

รู้สึกที่เป็นสุขซึ่งเกิดขึ้นเมื่อได้สิ่งที่พอใจ เมื่อได้สิ่งที่ต้องการมาแล้วก็แสวงหาสิ่งที่พอใจอื่นๆ อีกไม่รู้จัก โดยไม่รู้ว่แท้จริงรสอาหารที่อร่อยก็ดับหมดไปแล้ว เสียงที่ไพเราะปรากฏนิดเดียวก็ดับหมดไปแล้ว ไม่มีใครเป็นเจ้าของสิ่งใดได้เลย เพราะทุกสิ่งเกิดขึ้นเพราะเหตุปัจจัยแล้วก็ดับหมดสิ้นไปอย่างรวดเร็ว ร่างกายที่แข็งแรงก็ป่วยไข้ได้ แม้ความป่วยไข้ วันหนึ่งก็หายเป็นปกติได้ทุกอย่างไม่คงที่

ขณะที่เป็นผลของกุศลก็อย่าติดมากนัก ต้องเตรียมพร้อมที่จะรับอกุศลวิบาก ด้วยความไม่หวั่นไหว เวลาที่มีทุกข์กันมากก็เพราะความหวั่นไหวนั่นเอง

ถ้ารู้ความจริงว่าทุกสิ่งทุกอย่างเป็นธรรมดา “ธรรม คือ ธรรมดา” เกิดก็ธรรมดา แก่ก็ธรรมดา เจ็บก็ธรรมดา ได้ลาภก็ธรรมดา เสื่อมลาภก็ธรรมดา ได้ชื่อเสียงหรือเสื่อมชื่อเสียงก็ธรรมดา มีใครบ้างไม่ถูกนิินทา หรือว่ามีแต่คนเคารพนับถือตลอดเวลา

สภาพธรรมที่เกิดขึ้นแล้วดับไปนั้นเป็นทุกข์ คือ ไม่เที่ยง ไม่ยั่งยืน จิตเกิดขึ้นหนึ่งขณะแล้วก็ดับไป จิตขณะต่อไปก็เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป สืบต่อกันไปเรื่อยๆ ขณะได้ยินเสียง ไม่ใช่ขณะเห็น ปัญญาต้องรู้ตามความเป็นจริงจึงจะไม่เห็นผิดว่าเป็นตัวตน ถ้ายังรวมกันทั้งเห็นกับได้ยินก็เป็นเรา เป็นตัวตน สภาพธรรมที่เกิดดับนั้น สิ้นที่สุด เร็วที่สุด เป็นสภาพธรรมที่มีจริงและละเอียดมาก ซึ่งพิสูจน์

ได้ แต่ต้องฟังมากๆ ให้เข้าใจจริงๆ ว่า “ทุกข์ตั้งแต่เกิด” เจ็บเป็นทุกข์ พลัดพรากจากสิ่งที่รัก เป็นทุกข์ ประจวบกับสิ่งที่ไม่เป็นที่รัก เป็นทุกข์ โลภะเป็นเหตุนำมาซึ่งความทุกข์ ต้องการสิ่งใดแล้วไม่ได้ก็เป็นทุกข์ หวังว่าสิ่งนั้นจะเป็นอย่างนั้น แต่แล้วสิ่งนั้นก็ไม่เป็นอย่างที่หวังไว้ก็เป็นทุกข์ **ดีที่สุดคือไม่หวัง** เพราะทุกสิ่งที่มีเหตุปัจจัยก็ต้องเกิดอยู่แล้ว ไม่ว่าจะหวังหรือไม่หวังก็ตาม แม้แต่เพียงหวังก็เป็นทุกข์แล้ว ฉะนั้น **ถ้าไม่อยากทุกข์ก็อย่าหวัง** เกิดมาเพื่อทำหน้าที่ทุกอย่างให้ดีที่สุด **ไม่หวังอะไรตอบแทนเลย** **จากสิ่งที่ทำไปแล้วนั้น** ถ้าเกิดผลดีก็ดี แต่ก็ไม่ได้หวังว่าจะต้องดีถึงขั้นนั้นขั้นนี้ เมื่อทำดีที่สุดแล้วสบายใจ เพราะไม่ต้องเดือดร้อนว่าทำไม่ค่อยจะดี ฉะนั้น จึงทำทุกอย่างให้ดีที่สุดเพื่อกันความเดือดเนื้อร้อนใจ เมื่อทำดีที่สุดแล้ว อะไรจะเกิดก็เกิด ถ้าดี ก็ดี ถ้าไม่ดี ก็ช่วยไม่ได้ **แล้วก็ไม่ได้ต้องการให้ใครมาชมด้วย** เพราะถ้าทำดีแล้วหวังให้ใครชม ก็จะเป็นทุกข์อีก แล้วว่าอุตส่าห์ทำแทบตายไม่เห็นมีใครชมเลย กลายเป็นว่าทำดีเพื่อต้องการให้คนชม ฉะนั้น **จะต้องไม่ห่วงไหวกับคำชมหรือคำติ** ทำอย่างดีที่สุดแล้วไม่หวังเลยว่าอะไรจะเกิด ไม่ต้องแบกโลก เช่น ผู้ที่มีพี่น้องหลายคน ก็ไม่ต้องมานั่งคิดว่าพ่อแม่รักเราไหม รักเรามากเท่าพี่น้องคนอื่นไหม ถึงพ่อแม่ไม่รักเราแต่เรารักพ่อแม่ เราก็สบายใจ นอกจากพ่อแม่แล้ว ก็ยังมาถึงเพื่อนฝูงอีก ใครจะรักเราหรือไม่รักเรา ก็เรื่องของเขา เราไม่สนใจ แต่เราเป็นมิตรกับเขาและหวังดีต่อเขาเราก็สบายใจ เราไม่กังวลถึงความไม่ดีของคนอื่น แต่เรามีหน้าที่ที่จะพัฒนาปรับปรุง

เจริญปัญญาของเราเอง แล้วยังช่วยคนอื่นได้ด้วยการกระทำของเรา ด้วยคำพูดของเรา ด้วยความคิดของเรา คือเราไม่เป็นภัยกับใครเลย พอใครโกรธชนิดหนึ่ง เราารู้เลยว่าเขาเป็นทุกข์ พอใครไม่ชอบใครชนิดหนึ่ง เราารู้เลยว่าเขากำลังมีความทุกข์แน่ๆ จากความไม่ชอบ ขณะนั้น ทุกอย่างไม่เที่ยงแล้วเราก็จะอยู่ในโลกนี้อีกไม่นาน เพราะฉะนั้น ระหว่างมีชีวิตอยู่ก็ทำสิ่งที่ เป็นประโยชน์ทั้งสองฝ่าย ไม่เอาความทุกข์ไปให้ใคร แล้วไม่เอาความทุกข์มาให้ตัวเราด้วย กว่าจะเป็นตัวเราคนนี้ เราสะสมมาแล้วก็ชาติ แม้แต่ การนั่ง การนอน การยืน การเดินของแต่ละคนก็ต้องสะสมมา ซึ่งในชาตินี้ก็สะสมมาตั้งแต่เกิด

เมื่อกรรมที่จะให้ผลในชาตินี้ยังมีอยู่ก็ยังไม่ตายไม่ได้ ต่อให้ทำอย่างไรก็ตายไม่ได้ โดยมากนั้นทุกข์ใจเกิดต่อจากทุกข์กาย เวลาป่วยไข้ไม่สบายก็ห่วงกังวล ความเจ็บป่วยนั้นเปรียบเหมือนการถูกแทงด้วยลูกศรดอกที่ ๑ แต่ความวิตก ความห่วงกังวลเปรียบเหมือนลูกศรดอกที่ ๒ ที่แทงซ้ำตรงแผลเก่า แผลก็เหวอะหะมากขึ้น แล้วจะทุกข์ร้อนเพิ่มขึ้นอีกเท่าไร? ทุกข์กายนั้นหนีไม่พ้น เพราะมีกายก็ต้องมีทุกข์ ยุงกัดเจ็บ เมื่อไม่เดือดร้อน ลูกศรดอกที่ ๒ ก็ไม่มี มีแต่ดอกที่ ๑

เมื่อเปรียบความห่วง ความกังวลเป็นลูกศรดอกที่ ๒ ก็ให้เห็นชัดว่าไม่น่าจะให้ถูกแทงด้วยลูกศรดอกที่ ๒ ซ้ำอีก ทุกข์กายเกิดขึ้นก็รักษาพยาบาล ไม่ต้องไปวิตกกังวลเพิ่มขึ้นอีก ความกังวล

ไม่มีประโยชน์อะไรเลย เป็นเรื่องยาวที่ไร้สาระซึ่งไม่ทำให้อะไรดีขึ้น เมื่อเจ็บป่วยก็รักษา จะเสียเวลาเป็นห่วงเป็นกังวลให้เป็นทุกข์เดือดร้อนทำไม

เวลาเราสุข ก็รู้ว่าความรู้สึกสุขเป็นอย่างไร เวลาคนอื่นเป็นสุขก็สุขอย่างนั้นแหละ เวลาเราโกรธ ความรู้สึกเป็นอย่างไร คนอื่นโกรธก็รู้สึกอย่างนั้นแหละ ความรัก ความชัง ของทุกคนก็เหมือนกันหมด ถ้าเอาชื่อของทุกคนออกหมด ก็มีแต่สภาพธรรมที่เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป เป็นธาตุชนิดหนึ่ง ๆ จิตก็เป็นธาตุชนิดหนึ่ง เราเรียนเรื่องธาตุหลายอย่าง ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม แต่จิตเป็นธาตุพิเศษซึ่งเป็นธาตุรู้ และเป็นธาตุที่วิจิตรเหลือเกิน ความคิดของคนแตกแขนงไปไม่มีวันจบ เพราะจิตเป็นธาตุที่ช่างรู้ ช่างคิด จึงไม่ใช่ที่เรารู้จักใจของเราดี จนกว่าจะได้ฟังพระธรรมมากขึ้น และพิจารณาจนจิตของเราเปิดเผยออกมาให้รู้ความจริงแท้ของจิตใจได้ ไม่ใช่ดูแต่การกระทำอย่างเดียวนั่น นั่น จึงมีสติอีกขั้นหนึ่งคือ ขณะระลึกถึงสภาพจิตใจของตนเอง แต่จะต้องเป็นคนตรงจึงจะรู้ได้ ผู้ที่จะศึกษาธรรมจริง ๆ นั้นต้องเป็นคนตรง ต้องตรงจริง ๆ จึงจะไม่เอนเอียง คือไม่เข้าข้างตัวเอง ธรรมต้องเป็นธรรมตามความเป็นจริง เช่น การให้ การให้ทานจริง ๆ นั้น ไม่ใช่ให้เพื่อหวังผลตอบแทน ไม่ใช่ให้เพื่อหวังให้เขารักใคร่ ไม่ใช่ให้เพื่อหวังว่าวันหลังเขาจะให้ตอบ การให้ทานนั้นต้องเป็นจิตใจที่สะอาดปราศจากอกุศล

จิตเกิดดับเร็วมาก เดี่ยวเป็นอกุศล เดี่ยวเป็นกุศล ไม่ใช่ว่าจะ เป็นกุศลตลอดเวลา หรือไม่ใช่ว่าจะ เป็นอกุศลตลอดเวลา “กุศล” เป็นสภาพธรรมที่ดีงาม เป็นเหตุให้เกิดผลที่ดี “อกุศล” เป็นสภาพ ธรรมที่ไม่ดี เป็นโทษ เป็นเหตุให้เกิดผลที่ไม่ดี เมื่อไม่ฟังพระ ธรรมก็ไม่รู้ความจริงของสภาพธรรม ความรู้ก็มีหลายชั้น ความรู้ ชั้นใดยินได้ฟังพระธรรม เป็นความรู้ชั้นที่ไม่สามารถดับความเห็น ผิดและอกุศลทั้งหลายได้ เป็นเพียงความรู้ชั้นละลายความไม่รู้จาก การที่ไม่เคยได้ยินได้ฟังเท่านั้น

เรื่องความโกรธกับความไม่โกรธนั้น ถ้าสะสมปัญญามาก็จะรู้ว่า “ไม่โกรธดีกว่า” แต่ถ้าไม่ได้สะสมปัญญามาก็คิดว่าต้องโกรธ ต้อง โต้ตอบ จะให้คิดเท่าไรก็คิดไม่ออกว่าไม่โกรธดีกว่าโกรธ ฉะนั้น จึง ต้องพิจารณาให้เห็นโทษของอกุศลและเห็นประโยชน์ของกุศล แล้ว อบรมเจริญกุศลเพิ่มขึ้น ลองดูคนที่เรารู้จัก บางคนจิตใจดี เอื้อเพื่อ เผื่อแผ่ ช่วยเหลือคนนั้นบ้างคนนี้บ้าง ไม่พูดว่าร้ายใครเลย และ ทำให้คนที่เข้าใจผิดกันเข้าใจกันและสมัคสมานกลมเกลียวกันได้ มีการกระทำที่เป็นกุศลศีล คือ การประพฤติสิ่งที่เป็นประโยชน์ทาง กาย ทางวาจา แต่บางคนก็ตรงกันข้าม มีแต่เรื่องริษยา เรื่องโกรธ นึกถึงแต่ความไม่ดีต่างๆ มีความประพฤติทางกาย ทางวาจาซึ่งไม่ เหมาะไม่ควร ทำให้คนอื่นเดือดร้อน พูดคำที่ไม่นึกถึงคนฟัง ซึ่ง ถ้าเราเป็นคนฟังก็จะรู้สึกที่ไม่ชอบฟังคำอย่างนี้ แต่เมื่อเป็นคนพูด ก็ลืมคิด และไม่รู้ว่าขณะนั้นก็เป็นอกุศล

“ทาน” การให้มันเกิดขึ้นเป็นครั้งคราว คนที่ตระหนี่มากก็ยากที่จะให้ได้ จิตที่ให้ทานเป็นกุศล เป็นจิตที่ดีงาม เป็นปัจจัยให้เกิดกุศลวิบากคือผลที่ดี พระผู้มีพระภาคตรัสไว้ในพระสูตรว่า **“ถ้าผู้ใดรู้ผลของทานเหมือนเรารู้แล้วไซ้ ผู้นั้นย่อมไม่บริโภคก่อนที่จะให้ทานเลย”** อย่างคนในบ้านเราที่อยู่ด้วยกัน ทุกคนชอบอาหารรสอร่อย ถ้าเรามีอาหารรสอร่อยแล้วบริโภคคนเดียว รู้สึกเหมือนจะติดคอ เพราะรู้ว่าคนอื่นก็อยากจะลิ้ม อยากจะชิมอาหารอร่อยๆ ด้วย ฉะนั้น ถ้าแบ่งให้เขาตั้งแต่แรก ก็สุขใจทั้งเราทั้งเขา ไม่ใช่เก็บไว้หลายๆ วันจนเกือบจะเสียแล้วจึงเอามาให้เขา เพราะถึงอย่างไรเราก็จะให้ ก็ให้ตั้งแต่ยังมีรสอร่อย ดีกว่าให้เมื่อค้ำแล้วหรือเก่าแล้ว ควรคิดถึงความรู้สึกที่กลับกัน คือถ้าเราเป็นผู้รับ เวลาได้รับสิ่งที่ดี ก็รู้สึกเป็นสุขโสมนัส ฉันทา คนอื่นก็ฉันทานั้น การให้ทานเป็นสิ่งที่ดีงาม เป็นกุศล เพราะขณะที่ให้มันจิตใจอ่อนโยน ถ้าคนรับเป็นคนที่เคยไม่ชอบเราหรือเป็นศัตรูกับเรา เมื่อได้รับสิ่งซึ่งมาจากไมตรีจิตของเรา เขาย่อมจะเกิดความรู้สึกที่อ่อนโยนและมีความเป็นมิตรด้วย แม้เราไม่หวังผลว่าจะให้เขารักเรา แต่ก็รู้ว่า การให้เป็นทางที่จะทำให้ใจคนอ่อนลงและเกิดกุศลได้ เพียงคำพูดเพราะๆ ที่เกิดจากกุศลจิตก็ทำให้คนฟังสบายใจ และใจของผู้พูดขณะนั้นก็อ่อนโยนด้วย การเป็นคนอ่อนโยน อ่อนน้อมนั้นทำให้ละลายความสำคัญตน ความทะนงตน หรือความเย่อหยิ่งซึ่งไม่ดีเลย และกุศลนั้นก็ไม่ใช่มีแต่ทานอย่างเดียว ทานเป็นกุศลขั้นต้น ถ้าเราให้เขา แล้วเบียดเบียนเขาโดยใช้วาจาที่ทำให้เขาเสียใจ เขา

ก็ไม่อยากจะได้อะไรที่เราให้ หรืออาจจะเข้าใจเกินกว่าจะรับสิ่งที่เราให้ ถ้าเราให้ด้วยกิริยาที่ไม่สมควรหรือด้วยวาจาที่ทำให้ผู้รับไม่อยากจะรับ ก็เท่ากับว่าให้ไปด้วยความดูหมิ่น ให้ด้วยความไม่เต็มใจ ฉะนั้น แม้การให้แก่คนขอทาน ถ้าเป็นผู้ที่รู้จักกุศลจิต ก็จะทำให้ด้วยกิริยาที่ไม่ใช่โยนทิ้งลงไป แต่จะวางลงอย่างดี ยิ้มแย้มแจ่มใส และอาจจะมีคำพูดหรือกิริยาอาการที่ทำให้เขาสบายใจ ไม่มีกาย วาจาที่แสดงการดูหมิ่นดูแคลนเลยทั้งสิ้น

“ศีล” คือ ความประพฤติทางกาย วาจา มี ๓ อย่าง คือ การงดเว้นทุจริต ๑ การอ่อนน้อมต่อผู้ที่ควรอ่อนน้อม ๑ การสงเคราะห์ช่วยเหลือผู้อื่น ๑ แต่ว่าทั้งๆ ที่มีการให้ทาน มีศีล และสงเคราะห์ช่วยเหลือผู้อื่น แต่จิตใจก็ยังเรวร้อนเป็นทุกข์ ฉะนั้น จึงมีกุศลอีกชั้นหนึ่ง คือ มีปัญญาเห็นโทษของอกุศลจิต ซึ่งแม้ว่ายังไม่มีการกระทำทุจริตใดๆ ทางกาย ทางวาจา แต่ใจก็เป็นทุกข์เดือดร้อน เพราะอกุศล จึงต้องสะสมอบรมเจริญปัญญาให้เห็นโทษของอกุศลจริงๆ พระธรรมที่ได้ฟังและพิจารณาแล้วย่อมสะสมอยู่ในจิต ทำให้พิจารณาว่าก่อนจะหลับ จิตเป็นกุศลหรือเป็นอกุศล ก่อนจะหลับนั้นคิดอะไร ถ้าคิดเรื่องโลภะก็ไม่มีวันจบสักที คิดเรื่องโทสะก็ขุ่นทั้งๆ ที่สิ่งนั้นยังไม่มาถึงก็ขุ่นเคืองเสียก่อนแล้ว แต่ถ้าคิดในสิ่งที่ดีว่าจะทำอะไรบ้างที่เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น ใจก็สบาย

ความโกรธจะบรรเทาลงได้ด้วยอะไร ก็ด้วยธรรมที่ตรงกันข้ามกับความโกรธ คือ เมตตา ความเป็นเพื่อน ความหวังดี ความ

เกื้อกูล คำว่า “เมตตา” นั้น ภาษาไทยใช้คำว่า “มิตร” หรือ เพื่อน คำว่าเพื่อนนั้นลึกลงไปถึงความไม่หวังร้ายต่อผู้ที่เราเป็นเพื่อนด้วย เมื่อเราเป็นเพื่อนกับใครเราจะไม่แข่งดี หรือไม่แม้คิดที่จะแข่งดีกับเพื่อน ถ้าคิดแข่งดีกับใครขณะใด ขณะนั้นไม่มีความเป็นเพื่อนกับผู้นั้น เพราะเพื่อนจะต้องสนับสนุนส่งเสริมเกื้อกูลกันตลอดไป พิจารณารู้อย่างไรว่าจิตขณะใดเป็นเพื่อนกับใคร เช่น เวลารับประทานอาหารด้วยกันก็เป็นเพื่อน แต่พอถึงเวลางานก็ไม่ใช่เพื่อนเสียแล้วก็กันไปได้

ปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวัน คือ อบรมเจริญกุศลให้เพิ่มขึ้น

แต่ละคนต้องการสุข เกลียดทุกข์ มีโลภะ โทสะ โมหะ เหมือนกัน แต่ว่าใครจะมีศรัทธาฟังพระธรรม ใครอบรมจิตใจให้สูงขึ้นซึ่งจะเป็นทางพ้นไปจากความทุกข์ที่เกิดจากกิเลส เพราะคนที่มีกิเลส นั้นเป็นทุกข์ ขณะใดเป็นทุกข์ก็รู้ว่าเพราะมีกิเลส ทุกข์มากก็เพราะมีกิเลสมาก ทุกข์น้อยก็เพราะมีกิเลสน้อย จะไม่มีทุกข์เลยก็ต้องดับกิเลสหมด

เวลาผู้อื่นทำกุศล เรายินดีกับเขาไหม อนุโมทนาในกุศลจิตของเขาไหม หรือว่าเฉยๆ ถ้าเราเฉยๆ ไม่อนุโมทนา เมื่อตายไปแล้ว ใครทำกุศลก็ยังเฉยๆ ไม่อนุโมทนาอยู่นั้นแหละ ซึ่งก็เหมือนกับชาตินี้ที่ไม่อนุโมทนา แต่ถ้าชาตินี้เห็นใครทำดีก็อนุโมทนา จิตของผู้ที่อนุโมทนาเป็นกุศลจิต ไม่ใช่ว่าคนอื่นจะเอากุศลไปให้ได้

ผู้ได้อนุโมทนา จิตของผู้นั้นก็เป็นกุศล เหมือนกับชาตินี้ ขณะนี้ เพียงแต่ว่าชาติหน้านั้นเป็นภพภูมิที่มองไม่เห็น ซึ่งก็แล้วแต่ว่าจะเกิดที่ภพภูมิไหน ถ้าเกิดเป็นเปรตหรือเทวดา รู้ได้ก็อนุโมทนาได้ แต่ก็ต้องขึ้นอยู่กับว่าจะเกิดกุศลจิตอนุโมทนาหรือไม่



ธรรมเตือนใจ

“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย พวกเธอจงไม่ประมาท มีสติ มีศีลด้วยดี
เถิด จงเป็นผู้มีความดำรงมั่นด้วยดี จงตามรักษาจิตของตนเถิด
ผู้ใดจักเป็นผู้ไม่ประมาทอยู่ในธรรมวินัยนี้ ผู้นั้นจักละชาติสังสาระ
แล้วกระทำที่สุดแห่งทุกข์ได้”

จาก...พระสูตรตันตปิฎก ทีฆนิกาย มหาวรรค มหาปรินิพพานสูตร



“บรรดาความอึดทั้งหลาย ความอึดด้วยปัญญาประเสริฐ เพราะ
ผู้อึดด้วยปัญญานั้น ย่อมไม่เดือดร้อนด้วยกามทั้งหลาย คนผู้อึด
ด้วยปัญญา ตัณหาย่อมกระทำให้อยู่ในอำนาจไม่ได้ ไม่พึงสังสม
กามทั้งหลาย พึงเป็นผู้มีความปรารถนาน้อย ไม่มีความละโมภ
บุรุษผู้มีปัญญาเปรียบด้วยมหาสมุทร ย่อมไม่เดือดร้อนด้วยกาม
ทั้งหลาย”

จาก...พระสูตรตันตปิฎก ขุททกนิกาย กามชาดก



พระผู้มีพระภาคตรัสว่า “อภิชฌาเป็นของเน่า พยาบาทเป็น
กลิ่นเหม็นคาว ความตริกทั้งหลายที่เป็นบาปอกุศลเป็นแมลงวัน
ดูก่อนภิกษุ ตัวที่ถูกทำให้เป็นของเน่าแล้วส่งกลิ่นเหม็นคาวคลุ้ง
แมลงวันจักไม่ได้ไม่ตอม นั้นเป็นไปไม่ได้”

จาก...พระสูตรตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ดิกขินิบาต กฏวีสสูตร



“บัดนี้ ท่านเป็นผู้มีวัยอันชรานำเข้าไปแล้ว เป็นผู้เตรียมพร้อม
เพื่อจะไปสู่สำนักของพญามัจจุราช, อนึ่ง แม้ที่พักในระหว่างทาง
ของท่านก็ยังมี, อนึ่ง ถึงเสปียงทางของท่าน ก็หาไม่มี, ท่าน
นั้นจงทำที่พึ่งแก่ตน, จงรีบพยายาม จงเป็นบัณฑิต ท่านเป็นผู้
มีมลทินอันกำจัดได้แล้ว ไม่มีกิเลสเพียงดั่งเนิน จักไม่เข้าถึงชาติ
ชราอีก”

จาก...พระสูตรตันตปิฎก ขุททกนิกาย คาถาธรรมบท



“ความโศกย่อมเกิดแต่ความรัก ภัยย่อมเกิดแต่ความรัก; ความ
โศกย่อมไม่มีแก่ผู้พ้นวิเศษแล้ว จากความรัก, ภัยจักมีแต่ไหน”

จาก...พระสูตรตันตปิฎก ขุททกนิกาย คาถาธรรมบท



“น้ำในมหาสมุทรทั้ง ๔ มีประมาณน้อย, น้ำตาของคนผู้อันทุกข์
ถูกต้องแล้ว เสร้าโศก มิใช่น้อย มีมากกว่าน้ำในมหาสมุทรนั้น;
แม่น้องหญิง เหตุไร เธอจึงประมาทอยู่เล่า?”

จาก...พระสุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย คาถาธรรมบท



“ดูก่อนพราหมณ์ แม่โคที่จะถูกเชือด ที่เขานำไปสู่ที่ฆ่า ย่อม
ก้าวเท้าเดินไปใกล้ที่ฆ่า ใกล้ความตาย แม้ฉันใด ชีวิตของมนุษย์
ทั้งหลาย เปรียบเหมือนแม่โคที่จะถูกเชือด ฉันนั้นเหมือนกัน
นิดหน่อย รวดเร็ว มีทุกข์มาก มีความคับแค้นมาก จะพึงถูกต้อง
ได้ด้วยปัญญา ควรกระทำกุศล ควรประพฤติพรหมจรรย์ เพราะ
สัตว์ที่เกิดมาแล้วจะไม่ตายไม่มี”

จาก...พระสุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย สัตตกนิบาต อรกานุสาสนีสสูตร



“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ความเป็นทุกข์ ๓ อย่างนี้ ๓ อย่างเป็น
ไฉน? คือ ความเป็นทุกข์เกิดจากความไม่สบายกาย ๑ ความเป็น
ทุกข์เกิดจากสังขาร ๑ ความเป็นทุกข์เกิดจากความแปรปรวน ๑
ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ความเป็นทุกข์ ๓ อย่างนี้แล”

จาก...พระสุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย มหาวารวรรค ทุกขตาสูตร



“ไม่นานหนอ กายนี้จักนอนทับแผ่นดิน กายนี้มีวิญญูญาณไป
ปราศ อันบุคคลทั้งแล้ว รวากับท่อนไม้ ไม่มีประโยชน์ ฉะนั้น”

จาก...พระสูตรตันตปิฎก ขุททกนิกาย คาถาธรรมบท



“สิ่งใดเกิดแล้ว มีแล้ว ปัจจัยปรุงแต่งแล้ว มีความทำลายเป็น
ธรรมดา ความปรารถนาว่า ขอสิ่งนั้นอย่าทำลายไปเลยดังนี้ นั้น
ไม่เป็นฐานะที่จะมีได้”

จาก...พระสูตรตันตปิฎก ทีมนิกาย มหาปริณิพพานสูตร



พระผู้มีพระภาคตรัสว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ปุถุชนผู้ไม่ได้
สดับอันทุกข์เวทนาถูกต้องแล้ว ย่อมเสรำโศก ร่ำไร ร่ำพัน ทูบอก
คร่ำครวญ ย่อมถึงความมมงาย เขาย่อมเสวยเวทนา ๒ อย่าง คือ
เวทนาทางกาย และเวทนาทางใจ ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เปรียบ
เหมือนนายขมังธนู พึงยิงบุรุษด้วยลูกศร ยิงเข้าบุรุษนั้นด้วยลูกศร
ดอกที่ ๒ อีก ก็เมื่อเป็นอย่างนี้ บุรุษนั้นย่อมเสวยเวทนาเพราะ
ลูกศร ๒ อย่าง คือ ทางกาย และทางใจ”

จาก...พระสูตรตันตปิฎก สังยุตตนิกาย สฬายตนวรรค สัลลัตถสูตร



“ชีวิตของสัตว์ทั้งหลายในโลกนี้ ไม่มีเครื่องหมาย ใครๆ รู้ไม่ได้ ทั้งลำบาก ทั้งน้อย และประกอบด้วยทุกข์

สัตว์ทั้งหลายผู้เกิดแล้ว จะไม่ตายด้วยความพยายามอันใด ความพยายามอันนั้นไม่มีเลย แม้จะอยู่ได้ถึงชราก็ต้องตาย เพราะสัตว์ทั้งหลายมีอย่างนี้เป็นธรรมดา”

จาก...พระสุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย สุตตนิบาต สัลลสูตร



“ผู้ทำบาปเป็นปกติ ย่อมเศร้าโศกในโลกนี้ ละไปแล้วย่อมเศร้าโศก ย่อมเศร้าโศกในโลกทั้งสอง เขาเห็นกรรมเศร้าหมองของตนแล้ว ย่อมเศร้าโศก เขาย่อมเดือดร้อน”

จาก...พระสุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย คาถาธรรมบท



“บุคคลทำกรรมใดแล้ว ย่อมเดือดร้อนในภายหลัง เป็นผู้มีหน้าชุ่มด้วยน้ำตา ร้องไห้เสวยผลของกรรมใดอยู่ กรรมนั้นอันบุคคลกระทำแล้ว ไม่ดีเลย”

“บุคคลทำกรรมใดแล้ว ย่อมไม่เดือดร้อนในภายหลังเป็นผู้เอิบอิ่ม มีใจดี ย่อมเสวยผลของกรรมใด กรรมนั้นแล อันบุคคลทำแล้วเป็นกรรมดี”

“คนพาลยอมสำคัญบาปประจุน้ำผึ้ง ตราบเท่าที่บาปยังไม่ให้
ผล แต่เมื่อใดบาปให้ผล เมื่อนั้น คนพาลยอมประสบทุกข์”

จาก...พระสุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย คาถาธรรมบท



“ผู้ชนะยอมก่อเวร ผู้แพ้ย่อมนอนเป็นทุกข์ บุคคลละความชนะ
และความแพ้เสียแล้วจึงสงบระงับ นอนเป็นสุข”

จาก...พระสุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย สคาถวรรค ปฐมสังคามวัตตสูตร



“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ทุกข์ ๓ อย่างนี้ ๓ อย่างเป็นไฉน ได้แก่
ทุกข์ คือ รากะ ๑ โทสะ ๑ โมหะ ๑ ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย
ทุกข์ ๓ อย่างนี้แล ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุควรเจริญอริยมรรค
อันประกอบด้วยองค์ ๘ เพื่อยุติ เพื่อกำหนดรู้ เพื่อความสิ้นไป
เพื่อละทุกข์ ๓ อย่างนี้แล”

จาก...พระสุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย มหาวรรค นิมสูตร



“การบวชก็ยาก การยินดีก็ยาก เรือนที่ปกครองไม่ดี ให้เกิด
ทุกข์ การอยู่ร่วมกับบุคคลผู้เสมอกัน เป็นทุกข์ ผู้เดินทางไกล

ก็ถูกทุกข์ติดตาม เพราะฉะนั้น ไม่พึงเป็นผู้เดินทางไกล และไม่พึงเป็นผู้อันทุกข์ติดตาม”

จาก...พระสุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย คาถาธรรมบท



“ขั้นที่ ๕ ชื่อว่าภาวะ ผู้แบกภาวะคือบุคคล การถือภาวะเป็นเหตุนำมาซึ่งความทุกข์ ในโลก การวางภาวะเสียได้เป็นสุข บุคคลวางภาระหนักเสียได้แล้ว ไม่ถือภาระอื่น ถอนค้นหาพร้อมทั้งมูลรากแล้ว เป็นผู้หายหิว ดับรอบแล้ว”

จาก...พระสุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย ขันธวารวรรค การสูตร



พระศาสดาตรัสกะนางกิสาคโคตมีว่า “เธอเข้าใจว่า บุตรของเราเท่านั้นตาย, แต่ความตายนั้นเป็นธรรมยั่งยืนสำหรับสัตว์ทั้งหลาย, ด้วยว่า มัจจุราชจตุคร่ำสัตว์ทั้งหมด ผู้มีอริยาศัยยังไม่เต็มเปี่ยม นั้นแลลงไปในสมุทรคืออบาย ดุจห้วงน้ำใหญ่ ฉะนั้น”

จาก...พระสุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย คาถาธรรมบท



“ผู้มีปัญญา ย่อมไม่สำคัญด้วยรูปที่ได้เห็น เสียงที่ได้ฟัง หรือ อารมณ์ที่ได้ทราบ ย่อมไม่ปรารถนาความบริสุทธิ์ด้วยทางอื่น ผู้มีปัญญานั้น ย่อมไม่ยินดี ย่อมไม่ยินร้าย ฉะนั้นแล”

จาก...พระสูตรตันตปิฎก ขุททกนิกาย สุตตนิบาต ขราสุต



“ธรรมทั้งหลาย มีใจเป็นหัวหน้า มีใจเป็นใหญ่ สำเร็จแล้วด้วยใจ, ถ้าบุคคลมีใจร้าย พุดอยู่ก็ดี ทำอยู่ก็ดี, เพราะเหตุนั้น ทุกข์ ย่อมไปตามเขา ดุจล้อหมุนไปตามรอยเท้าโค ผู้นำแยกไปอยู่ ฉะนั้น ธรรมทั้งหลาย มีใจเป็นหัวหน้า มีใจเป็นใหญ่ สำเร็จแล้วด้วยใจ ถ้าบุคคลมีใจผ่องใสแล้ว พุดอยู่ก็ดี ทำอยู่ก็ดี เพราะเหตุ นั้น ความสุขย่อมไปตามเขา เหมือนเงาไปตามตัว ฉะนั้น”

จาก...พระสูตรตันตปิฎก ขุททกนิกาย คาถาธรรมบท



พระพุทธเจ้าทรงทราบบุคคลบางคน ในโลกนี้ ผู้มีจิตขุ่นมัวได้ ทรงพยากรณ์เนื้อความนี้แก่ภิกษุทั้งหลาย ในสำนักของพระองค์ว่า ถ้าในสมัยนี้ บุคคลนี้พึงทำกาละไชริ เขapingเข้าถึงนรก เพราะ จิตของเขาขุ่นมัว เขาเป็นอย่างนั้น เหมือนถูกนำมาทอดทิ้งไว้

ฉะนั้น สัตว์ทั้งหลาย ย่อมไปสู่ทุกคติ เพราะเหตุแห่งจิตขุ่นมัว
นั้นแล”

จาก... พระสุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย อิติวุตตกะ ปุคคสูต



“กาลทั้งหลาย ย่อมล่วงไป ราตรีทั้งหลายย่อมผ่านไป ชัน
แห่งวัยย่อมละลำดับไป บุคคลเมื่อเห็นภัยนี้ ในมรณะพึงละอาภิส
(เครื่องล่อ, เขี้ยวล่อ) ในโลกเสีย มุ่งสันติ (คือพระนิพพาน)
เถิด”

จาก...พระสุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย สคาถวรรค อัจเจนตีสูต



เหตุ ๖ ประการเหล่านี้ คือ การนอนตื่นสาย ๑ การเสพภรรยา
ผู้อื่น ๑ การผูกเวร ๑ ความเป็นผู้ทำแต่สิ่งหาประโยชน์มิได้ ๑
มีมิตรชั่ว ๑ ความเป็นผู้ตระหนี่เหนียวแน่น ๑ ย่อมกำจัดบุรุษ
เสียจากประโยชน์สุขที่จะพึงได้ พึงถึง, คนมีมิตรชั่ว มีมารยาท
และโคจรชั่ว ย่อมเสื่อมจากโลกทั้งสอง คือ จากโลกนี้และจาก
โลกหน้า”

จาก...พระสุตตันตปิฎก ทีมนิกาย ปาฎิกวรรค สิงคาลกสูต



“ชนทั้งหลาย บางพวก ย่อมเข้าถึงครรรค์, ผู้มีกรรมอันลามก
 ย่อมเข้าถึงนรก, ผู้มีกรรมเป็นเหตุแห่งสุคติย่อมไปสวรรค์, ผู้ไม่มี
 อาสวะ ย่อมปรินิพพาน”

จาก...พระสุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย คาถาธรรมบท



“สังสาระนี้ กำหนดที่สุดเบื้องต้นเบื้องปลายไม่ได้ สัตว์ผู้ไม่
 เคยเป็นมารดา โดยกาลนานนี้ มิใช่หาได้ง่ายเลย ชื่อนั้นเพราะ
 เหตุไร เพราะว่าสังสาระนี้กำหนดที่สุดเบื้องต้นเบื้องปลายไม่ได้
 ด้วยเหตุเพียงเท่านี้ จึงพอที่เดียวที่จะเบื่อหน่าย คลายกำหนด
 เพื่อจะหลุดพ้น”

จาก...พระสุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย นิทานวรรค มาตุสสูตร



“ไม่ควรทำบาปด้วยวาจา ด้วยใจ และด้วยกาย อย่างไหนๆ
 ในโลกทั้งปวง ควรละกามทั้งหลายเสียแล้ว มีสติ มีสัมปชัญญะ
 ไม่ควรเสพทุกข์ อันประกอบด้วยโทษ ไม่เป็นประโยชน์”

จาก...พระสุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย สคาถวรรค สมัตถิสสูตร



พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสว่า “ขึ้นชื่อว่าทุจริต แม้เพียงเล็กน้อย บุคคลไม่ควรทำ ด้วยความสำคัญว่า ชนพวกอื่นย่อมไม่รู้กรรมนี้ของเรา (ส่วน) สุจริตนั้นแหละ เมื่อคนอื่นแม้ไม่รู้ก็ควรทำ, เพราะว่า ขึ้นชื่อว่าทุจริต แม้บุคคลปกปิดทำ ย่อมทำการเผาผลาญ ในภายหลัง, (ส่วน) สุจริต ย่อมยังความปราโมทย์ให้เกิดขึ้น”

จาก...พระสูตรตันตปิฎก ขุททกนิกาย คาถาธรรมบท



“จริงอยู่ เมื่อบุคคลผู้ทุศีล นอนอยู่บนเตียงเป็นที่ตาย ฐานะที่ตนสมทานกรรม คือ ความเป็นผู้ทุศีล ย่อมมาปรากฏ เขา ลืมตาเห็นโลกนี้ กลับตาเห็นโลกหน้า, อบาย ๔ ย่อมปรากฏ แก่เขาตามสมควรแก่กรรม ย่อมเป็นเหมือนนกที่มแทงด้วยหอก ๑๐๐ เล่ม และเหมือนนกถูกลวกด้วยเปลวไฟ เขาพลาจร้องครวญ ครางว่า ขอเถอะ ขอทีเถอะ ดังนี้ จนตาย ด้วยเหตุนี้ ท่าน จึงกล่าวว่า หลงกระทำกาละ”

จาก...ปรมัตถทีปนี อรรถกถาขุททกนิกาย อุทาน ปาฏลิกามิยสูตร



“สัตว์โลกนี้ เป็นเหมือนคนตาบอด, ในโลกนี้น้อยคนนัก จะเห็นแจ้ง, น้อยคนนักจะไปในสวรรค์ เหมือนนกหลุดแล้วจากข่าย (มีน้อย) ฉะนั้น”

จาก...พระสุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย คาถาธรรมบท



พระผู้มีพระภาคตรัสกับภิกษุทั้งหลาย ว่า

“เพราะไม่เห็นอริยสัจจ์ ๔ ตามความเป็นจริง เราและเธอทั้งหลาย จึงได้ท่องเที่ยวไปในชาตินั้น ๆ ตลอดกาลนาน, อริยสัจจ์ ๔ เหล่านี้ เราและเธอทั้งหลายเห็นแล้ว ตัณหาที่จะนำไปสู่ภพ ถอนขึ้นได้แล้ว มूलแห่งทุกข์ตัดขาดแล้ว บัดนี้ ภพใหม่ไม่มี”

จาก...พระสุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย มหาวรรค ปฐมวชิขสูตร



“จิตซึ่งตั้งไว้ผิดแล้ว ฟังทำเขา (บุคคล) นั้น ให้เลวทรามยิ่งกว่า ความพินาศที่โจรเห็นโจร หรือคนจองเวรเห็นคนจองเวร กระทำ (ให้แก้กัน) นั้น (เสียอีก)”

จาก... พระสุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย คาถาธรรมบท



“เมื่อโลกสันนิบาต อันไฟลุกโพล่งอยู่เป็นนิตย์, พวกเธอยังจะ
 รำเริงบันเทิงอะไรกันหนอ? เธอทั้งหลาย ถูกความมืดปกคลุมแล้ว
 ทำไม่จึงไม่แสวงหาพระที่ปเล่าง?”

จาก...พระสูตรตันตปิฎก ขุททกนิกาย คาถาธรรมบท



“บรรดามนุษย์ ชนผู้ถึงฝั่ง มีจำนวนน้อย, ฝ่ายหมู่มืดมนอกนี้
 เลาะไปตามตลิ่งอย่างเดียว, ก็ชนเหล่าใดแล ประพฤติสมควรแก่
 ธรรมในธรรมที่เรากล่าวชอบแล้ว, ชนเหล่านั้น ล่วงบ่วงมารที่ข้าม
 ได้ยากอย่างยิ่งแล้ว จักถึงฝั่ง”

จาก...พระสูตรตันตปิฎก ขุททกนิกาย คาถาธรรมบท



“สัตว์อื่นไม่พึงข่มเหงสัตว์อื่น ไม่พึงดูหมิ่นอะไรๆ เขา ไม่ว่า
 ในที่ใดๆ เลย ไม่พึงปรารถนาทุกข์แก่กันและกัน เพราะความ
 กว้าวเกรง และความแค้น มารดาถนอมบุตรคนเดียวผู้เกิด
 ในตน ด้วยชีวิต จันใด พึงเจริญเมตตามีในใจไม่มีประมาณ
 ในสัตว์ทั้งปวง แม้ฉันนั้น”

จาก...พระสูตรตันตปิฎก ขุททกนิกาย ขุททกปาฐะ เมตตสูตร



“มัจจา (ผู้มีความตายเป็นสภาพ) ผู้ที่มากเกิดแล้วจะต้องตายในโลกนี้ย่อมทำกรรมอันใดไว้ คือ บุญและบาปทั้งสองประการหนึ่ง บุญและบาปนั้นย่อมเป็นของที่จะติดตามเขาไป ประดุจเงาติดตามตนไป ฉะนั้น เพราะฉะนั้น บุคคลพึงทำกัลยาณกรรมสะสมไว้เป็นสมบัติในปรโลก ด้วยว่า บุญทั้งหลาย ย่อมเป็นที่พึงของสัตว์ทั้งหลาย ในปรโลก”

จาก... พระสุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย สคาถวรรค ปิยสูตร



“ผู้มีปกติทำบาป ย่อมเดือดร้อนในโลกนี้จะไปแล้วย่อมเดือดร้อน เขาย่อมเดือดร้อนในโลกทั้งสอง, เขาย่อมเดือดร้อนว่ากรรมชั่วเราทำแล้ว ไปสู่ทุกคติ ย่อมเดือดร้อนยิ่งขึ้น”

จาก...พระสุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย คาถาธรรมบท



“เมื่อใด บัณฑิตย่อมเห็นด้วยปัญญาว่า สังขารทั้งปวงไม่เที่ยง เมื่อนั้น ย่อมหน่ายในทุกข์ ความหน่ายในทุกข์ นั้นเป็นทางแห่งความหมดจด

เมื่อใด บัณฑิตย่อมเห็นด้วยปัญญาว่า สังขารทั้งปวงเป็นทุกข์ เมื่อนั้น ย่อมหน่ายในทุกข์ ความหน่ายในทุกข์ นั้นเป็นทางแห่งความหมดจด

เมื่อใด บัณฑิตย่อมเห็นด้วยปัญญาว่า ธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา
เมื่อนั้น ย่อมหน่ายในทุกข์ ความหน่ายในทุกข์ นั้นเป็นทางแห่ง
ความหมดจด”

จาก...พระสูตรตันตปิฎก ขุททกนิกาย คาถาธรรมบท



“ผู้ไม่เล็งเห็นคุณารดาบิดา ย่อมเดือดร้อนในภายหลังว่า เรา
สามารถพอที่จะเล็งเห็นคุณารดาและบิดาผู้แก่เฒ่าของเราได้ ก็ไม่ได้
เล็งเห็นดูท่าน

ผู้ไม่ทำตามโอวาทบิดา ย่อมเดือดร้อนในภายหลังว่า เราได้
ดูหมิ่นบิดาผู้เป็นอาจารย์ สั่งสอน ผู้นำสที่ต้องการทุกอย่างมา
เล็งเห็นดู

ผู้ไม่ประพฤติสุจริตธรรม ไม่เข้าไปนั่งใกล้สัตบุรุษ ย่อมเดือดร้อน
ในภายหลังว่า สุจริตธรรมที่ประพฤติแล้ว และสัตบุรุษอันเราไปมา
หาสู่แล้ว ย่อมเป็นความดี แต่เมื่อก่อนนี้เราไม่ได้ประพฤติสุจริต
ธรรมไว้เลย”

จาก...พระสูตรตันตปิฎก ขุททกนิกาย ชาดก ขนสันธชาดก



“ข้อว่า ที่ลับในโลก ย่อมไม่มีแก่คนผู้กระทำความบาปกรรม, ต้นไม้ที่เกิดในป่า ก็ยังมีคนเห็น, คนพาล ย่อมสำคัญบาปกรรมนั้นว่าเป็นความลับ, ข้าพเจ้าย่อมไม่เห็นที่ลับหรือแม้ที่ว่างเปล่าก็ไม่มีในที่ใดว่างเปล่า ข้าพเจ้าไม่เห็นใคร ที่นั่นก็ย่อมไม่ว่างเปล่าจากตัวข้าพเจ้า”

จาก...พระสุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย ชาดก สีสวิมังสาชาดก



“ผู้มักพูดคำไม่จริง ย่อมเข้าถึงนรกหรือแม้ผู้ใด ทำแล้วกลับกล่าวว่าข้าพเจ้ามิได้กระทำ ชนทั้งสองพวกนั้นมีกรรมเลวทรามจะไปสู่โลกอื่นแล้ว ย่อมเป็นผู้เสมอกัน”

จาก...พระสุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย คาถาธรรมบท



“คนพาล ทำกรรมอันชั่วช้า ก็สำคัญว่า สิ่งนี้เท่านั้นประเสริฐ คนพาลเห็นโลกนี้เป็นปกติ ไม่เห็นโลกหน้าเป็นปกติ ต้องได้รับเคราะห์ร้ายในโลกทั้งสอง ข้าพระองค์เห็นเหตุเหล่านี้ จึงขอกราบทูลว่าคนมีปัญญาประเสริฐแท้ คนเขลาถึงมียศจะประเสริฐอะไร”

จาก...พระสุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย ชาดก มโหสถชาดก



“ธรรมแล ย่อมรักษาผู้ประพาศิธรรมธรรมที่ประพาศิดีแล้ว
 ย่อมนำสุขมาให้นี้เป็นอันสงสันในธรรมที่ประพาศิดีแล้ว ผู้ประพาศิ
 ธรรม ย่อมไม่ไปทุกคติ”

จาก...พระสุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย คาถาธรรมบท



“ดูก่อนภิกษุ บุคคลผู้เป็นบัณฑิตมีปัญญามากในธรรมวินัยนี้
 ย่อมไม่คิดเพื่อเบียดเบียนตน ย่อมไม่คิดเพื่อเบียดเบียนผู้อื่น ย่อม
 ไม่คิดเพื่อเบียดเบียนตนและผู้อื่น, เมื่อคิด ย่อมคิดเพื่อเกื้อกูลแก่
 ตน เกื้อกูลแก่ผู้อื่น เกื้อกูลทั้งแก่ตนและผู้อื่น และเกื้อกูลแก่โลก
 ทั้งหมด ที่เดียว ดูก่อนภิกษุ บุคคลผู้เป็นบัณฑิต มีปัญญามาก
 เป็นอย่างนี้แล”

จาก...พระสุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย จตุกกนิบาต อุมมังคสูตร



“บุคคล พึงละเว้นความชั่ว เปรียบเหมือนกับพ่อค้าผู้มีทรัพย์
 มาก แต่มีพวคน้อย ละเว้นหนทางที่มีภัย และเปรียบเหมือนกับ
 บุคคลผู้รักชีวิต ละเว้นยาพิษ ฉะนั้น”

จาก...พระสุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย คาถาธรรมบท



“บุรุษ ผู้มีตัณหาเป็นเพื่อน ท่องเที่ยวไปสิ้นกาลนาน ย่อมไม่
 ก้าวล่วงสังสาระอันมีความเป็นอย่างนี้และความเป็นอย่างอื่นไปได้
 ภิกษุรู้ตัณหาซึ่งเป็นแดนปราศจากตัณหา ไม่ถือมัน มีสติ พึง
 เว้นรอบ”

จาก...พระสูตรตันตปิฎก ขุททกนิกาย อิติวุตตกะ กามสูตร



“เพราะเหตุที่ความตายย่อมมีแก่สัตว์ผู้เกิดมาแล้ว หามีแก
 สัตว์ผู้ไม่เกิดไม่ มิใช่แต่ความตายอย่างเดียวเท่านั้น ที่แท้ โรค
 ทั้งหลายมีโรคชราเป็นต้นมีประมาณเท่าใด โรคเหล่านั้นแม้ทั้งปวง
 ซึ่งหาประโยชน์มิได้ มีชาติเป็นเหตุ ย่อมมีแก่ผู้เกิดมาแล้ว ฉะนั้น
 พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงตรัสว่า เพราะชาติเป็นปัจจัย จึงเกิดมีชรา
 มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส และอุปายาส”

จาก...ปรมัตถทีปนี อรรถกถาขุททกนิกาย เถรีคาถา อุปจาลาเถรีคาถา



“บุรุษผู้เป็นบัณฑิต พึงละเว้นบาปทั้งหลายในสัตว์โลกเหมือน
 บุรุษผู้มีจักขุ เมื่อทางอื่นที่จะก้าวไปมีอยู่ ย่อมหลีกเลี่ยงที่อันไม่
 ราบเรียบเสีย ฉะนั้น”

จาก...พระสูตรตันตปิฎก ขุททกนิกาย อุทาน สุปปพุทธภูมิจูสูตร



“ถ้าท่านทั้งหลายกลัวความทุกข์ ถ้าความทุกข์ไม่เป็นที่รักของท่านทั้งหลายไซ้ร้ ท่านทั้งหลายอย่าได้ทำบาปกรรมทั้งในที่แจ้งหรือในที่ลับเลย ถ้าท่านทั้งหลาย จักทำหรือทำอยู่ซึ่งบาปกรรมไซ้ร้ ท่านทั้งหลายแม้จะเหาะหนีไป ก็ย่อมไม่พ้นไปจากความทุกข์เลย”

จาก...พระสูตรตันตปิฎก ขุททกนิกาย อุทาน กุมารกสูตร



“บุคคลพึงรีบชวนชวายเป็นความดี พึงห้ามจิตเสียจากบาปเพราะว่า เมื่อบุคคลทำความดีช้าอยู่ ใจจะยินดีในบาป

ถ้าบุรุษพึงทำบาปไซ้ร้ ไม่ควรทำบาปนั้นบ่อยๆ ไม่ควรทำความพอใจในบาปนั้น เพราะว่าความสังสมบาปเป็นเหตุให้เกิดทุกข์”

จาก...พระสูตรตันตปิฎก ขุททกนิกาย คาถาธรรมบท



“อายุของพวกมนุษย์น้อย บุรุษผู้ใคร่ความดีพึงดูหมิ่นอายุที่น้อยนี้ พึงรีบประพฤติให้เหมือนคนถูกไฟไหม้ศีรษะ ฉะนั้น เพราะความตายจะไม่มาถึงมิได้มี วันคืนย่อมล่วงเลยไป ชีวิตก็กระชั้นเข้าไปสู่ความตาย อายุของสัตว์ทั้งหลายย่อมสิ้นไป เหมือนน้ำในแม่น้ำน้อย ย่อมสิ้นไป ฉะนั้น”

จาก...พระสูตรตันตปิฎก ขุททกนิกาย มหานิทเทส



“บุคคลผู้มีปัญญาทราม กระทำกายทุจริต วจีทุจริต มโนทุจริต และกระทำกุศลกรรมอย่างอื่นอันประกอบด้วยโทษ ไม่กระทำกุศลกรรม กระทำกุศลกรรมเป็นอันมาก เมื่อตายไปย่อมเข้าถึงนรก”

จาก...พระสุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย อิติวุตตกะ ทุจจิตสูตร



“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เปรียบเหมือนบุคคลผู้มีผ้าอันไฟไหม้ หรือ มีศีรษะอันไฟไหม้ พึงทำความพอใจ ความพยายาม ความอดุทธาหะ ความขะมักเขม้น ความไม่ทอดถอย สติและสัมปชัญญะ ให้มีประมาณ ยิ่ง เพื่อดับไฟไหม้ผ้าหรือไฟไหม้ศีรษะนั้น ฉันทใด ภิกษุนั้น ก็พึงทำความพอใจ ความพยายาม ความอดุทธาหะ ความขะมักเขม้น ความไม่ทอดถอย สติและสัมปชัญญะ ให้มีประมาณยิ่ง เพื่อละกรรมทั้งหลายที่เป็นบาปอกุศลเหล่านั้น ฉันทนั้นเหมือนกัน”

จาก...พระสุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ทสกนิบาต สจิตตสูตร



“คนผู้แสวงความสุขเพื่อตน พึงกำจัดความรำพัน ความทะยานอยากและความโทมนัสของตน พึงถอนลูกศรคือกิเลสของตนเสีย เป็นผู้มีลูกศรคือกิเลสอันถอนขึ้นแล้ว อันตัณหาและทิฏฐิไม่อาศัย

แล้ว ถึงความสงบใจ ก้าวล่วงความเศร้าโศกได้ทั้งหมด เป็นผู้ไม่มี
ความเศร้าโศกเยือกเย็น ฉะนี้แล”

จาก...พระสุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย สุตตนิบาต สัลลสูตร



“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย คุณแม้มีประมาณน้อยก็มีกลิ่นเหม็น มูตร
น้ำลาย น้ำหนอง เลือด แม้มีประมาณน้อยก็มีกลิ่นเหม็นแม้ฉันใด
ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เราย่อมไม่สรรเสริญภพแม้มีประมาณน้อย
โดยที่สุด แม้สักว่าแอบอิงนางฟ้า ก็ฉันนั้นเหมือนกัน”

จาก...พระสุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย อุปปริตตนกาสก สัจจวิภังคสูตร



“บุรุษทำกรรมเหล่าใดไว้ เขาย่อมเห็นกรรมเหล่านั้นในตน ผู้ทำ
กรรมดี ย่อมได้รับผลดี ผู้ทำกรรมชั่ว ย่อมได้รับผลชั่ว บุคคล
หว่านพืชเช่นใดย่อมได้รับผลเช่นนั้น”

จาก...พระสุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย ชาดก จุลลนันทียชาดก



“บุรุษคนใด ฆ่าสัตว์ลักทรัพย์ ประพฤติผิดในกาม พุดเท็จ พุด
 ส่อเสียด พุดคำหยาบ พุดเพื่อเจ้า มากไปด้วยอภิชฌา มีจิต
 พยาบาท มีความเห็นผิด หมุ่มหาชนพึงมาประชุมกันแล้วสวด
 วิงวอน สรรเสริญ ประนมมือเดินเวียนรอบบุรุษนั้นว่า ขอบุรุษ
 นี้เมื่อตายไป จงเข้าถึงสุคติโลกสวรรค์ ก็จริงแต่บุรุษนั้นเมื่อตาย
 พึงเข้าถึงอบาย ทุกคติ วินิบาต นรก”

จาก...พระสุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย สฬายตนวรรค ภูมกสูตร



“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย สัตว์ที่จุติ (ตาย) จากมนุษย์แล้วได้กลับ
 มาเกิดเป็นมนุษย์ มีส่วนน้อย ส่วนสัตว์ที่จุติ (ตาย) จากมนุษย์
 แล้วไปเกิดในนรก ไปเกิดในกำเนิดสัตว์ดิรัจฉาน ไปเกิดในปิตติ
 วิสัย (เปรต) มีมากกว่า โดยแท้”

จาก...พระสุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย เอกนิบาต



“อหนึ่ง เงินทองนี้ ทำให้เกิดความโลภ ความมัวเมา ความลุ่ม
 หลง ความติดตั้งเครื่องผูก มีภัย มีความคับแค้นมาก เงินทองนั้น
 ไม่ตั้งอยู่ยั่งยืนเลย, นรชนเป็นอันมาก ประมาท มีใจเศร้าหมองแล้ว
 เพราะเงินทองเท่านี้จึงต้องเป็นศัตรูกัน วิวาทบาดหมางกันและกัน,

อาสวะทั้งหลาย (กิเลสที่หมักดองและไหลไป) ไม่ใช่หมดสิ้นไป เพราะเงินทองหรือกณะ กามทั้งหลายเป็นอมิตร เป็นผู้ฆ่า เป็นศัตรู เป็นตั้งลูกศรเสียบไว้”

จาก...พระสุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย เถรีคาถา สุภากัมมวารธิดาเถรีคาถา



“บุคคลไม่ควรดูหมิ่นบาปว่า บาปมีประมาณน้อยจักไม่มาถึง แม้หม้อน้ำ ยังเต็มด้วยหยาดน้ำที่ตกลง (ทีละหยาดๆ) ได้ฉันใด, ชนพาลเมื่อสั่งสมบาปแม้ทีละน้อยๆ ย่อมเต็มด้วยบาปได้ ฉันนั้น”

จาก...พระสุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย คาถาธรรมบท



ท่านทั้งหลาย จงเห็นความประมาทโดยความเป็นภัย และเห็นความไม่ประมาทโดยเป็นทางเกษม แล้วจงเจริญมรรคอันประกอบด้วยองค์ ๘ ประการเถิด นี่เป็นคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย”

จาก...พระสุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย จริยาปิฎก



“ญาติที่ดี มิตรที่ดี หรือสหายทั้งหลายเป็นที่ด้านทานของบุคคล
ผู้จะตาย ไม่มี ทายาททั้งหลาย ก็ชนเอาทรัพย์ของผู้นั้นไป ส่วน
สัตว์ย่อมไปตามกรรมที่ทำได้ ทรัพย์อะไรๆ ย่อมติดตามคนตาย
ไปไม่ได้”

จาก...พระสุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปัณณาสก์ วัฏฐุปาลสูตร



“ขุมทรัพย์คือบุญ ไม่สาธารณะแก่ชนเหล่าอื่น โจรก็ลักไปไม่ได้
บุญนิธินันใด ติดตามตนไปได้ ปราชญ์พึงทำบุญนิธินันนั้น”

จาก...พระสุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย ขุททกปาฐะ นิธิกัณทสูตร



“ชีวิตถูกชรานำเข้าไปใกล้ความมีอายุสั้น ผู้ที่ถูกชรานำเข้าไป
ใกล้แล้ว ย่อมไม่มีที่ด้านทาน เมื่อบุคคลเล็งเห็นภัยในความตายนี้
ควรทำบุญทั้งหลาย อันนำความสุขมาให้, ความสำรวมทางกาย
ทางวาจาและทางใจ ในโลกนี้ ย่อมเป็นไปเพื่อความสุขแก่ผู้ที่ละ
โลกนี้ไปแล้ว ผู้ซึ่งสร้างสมบุญไว้ตั้งแต่เมื่อยังมีชีวิตอยู่”

จาก...พระสุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ทิกนิบาต ปฐมชนสูตร



“ตัณหา นี้ เป็นธรรมชาติลามก มักแผ่ซ่านไปในอารมณ์ต่างๆ ในโลก ย่อมครอบงำบุคคลใด ความโศกทั้งหลายย่อมเจริญแก่บุคคลนั้น ดูจัญหาคมนางอันฝนตกรดแล้ว งอกงามอยู่ฉะนั้น, แต่ผู้ใด ย่อมย่ำยีตัณหา นั้น ซึ่งเป็นธรรมชาติลามก ยากที่ใครในโลกจะล่วงไปได้, ความโศกทั้งหลาย ย่อมตกไปจากผู้นั้น เหมือนหยาดน้ำตกไปจากใบบัวฉะนั้น”

จาก...พระสุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย คาถาธรรมบท



“ธรรม คือ อนิจจตา (ความไม่เที่ยง) มิใช่เป็นธรรมของชาวบ้าน มิใช่ของฆราวาส และมิใช่ของตระกูลหนึ่ง หากแต่เป็นธรรมของชาวโลกทั้งหมด รวมทั้งเทวโลกด้วย”

จาก...พระสุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย เถรีคาถา กิสาโคตมีเถรีคาถา



“สัตว์ทั้งปวงจักตาย เพราะชีวิตมีความตายเป็นที่สุด สัตว์ทั้งหลายจักไปตามกรรม เข้าถึงผลแห่งบุญและบาป คือ ผู้มีกรรมเป็นบาป จักไปสู่สุญญะ ส่วนผู้มีกรรมเป็นบุญ จักไปสู่สุคติ

เพราะฉะนั้น เมื่อสั่งสมกรรมอันมีผลในภายหน้า ฟังทำแต่กรรม
งามนี้ บุญทั้งหลาย ย่อมเป็นที่พึงของสัตว์ทั้งหลายในปรโลก”

จาก พระสุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย สคาถวรรค อัยยิกาสูตร



มูลนิธิศึกษาและเผยแพร่พระพุทธศาสนา

วัตถุประสงค์โดยย่อของมูลนิธิ คือ ศึกษา ปฏิบัติธรรม เผยแพร่พระธรรมตามแนวพระไตรปิฎก และจัดพิมพ์เอกสารประกอบการศึกษาพระไตรปิฎกเผยแพร่เป็นสาธารณกุศล

คณะกรรมการบริหาร

ประธานกรรมการ	นางสาว สุนันต์ บริหารวนเขตต์
รองประธานกรรมการ	นางสาว ดวงเดือน บารมีธรรม
กรรมการ	นาง สงวน สุจริตกุล นายแพทย์ สัญชัย ศรีสวัสดิ์ พลเอก สพร้ง กัลยาณมิตร นาวาอากาศตรี เกื้อกุล แสันทอง หม่อมบงกชปริยา ยุคล
กรรมการและเหรัญญิก	นางสาว ประภัสสร เหวตระกูล
กรรมการและเลขานุการ	พลตรี ดร.วีระ พลวัฒน์

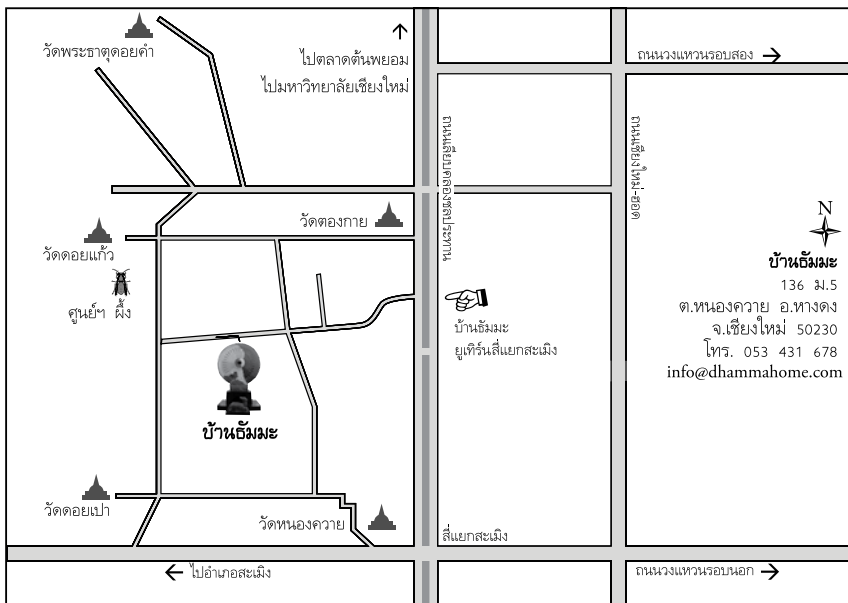
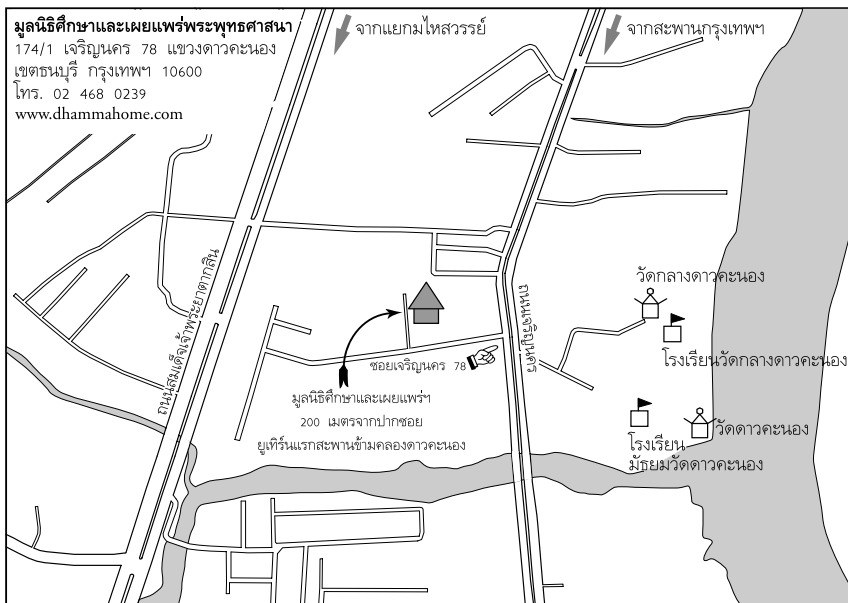
สำนักงาน

๑๗๔/๑ เจริญนคร ๗๘ แขวงดาวคะนอง เขตธนบุรี กรุงเทพฯ ๑๐๖๐๐

โทรศัพท์ / โทรสาร ๐๒ ๔๖๘ ๐๒๓๙

<http://www.dhammahome.com>

ท่านที่ประสงค์จะพิมพ์หนังสือของมูลนิธิ เพื่อเป็นธรรมบรรณาการในการกุศล หรือมีศรัทธาจะสมทบทุนมูลนิธิ โปรดติดต่อมูลนิธิ หรือกรรมการของมูลนิธิ



รายการเผยแพร่พระธรรมทางสถานีวิทยุ
โดยมูลนิธิศึกษาและเผยแพร่พระพุทธศาสนา

จังหวัด	สถานี	ความถี่	เวลา	วัน
กรุงเทพฯ	อสมท.	๑๔๙๔	๒๓.๑๐ น.	ทุกวัน
	รัฐสภา เอฟ.เอ็ม.	๘๗.๕	๐๕.๐๐ น.	จ. - อ.
	รัฐสภา เอ.เอ็ม.	๑๐๗๑	๐๕.๐๐ น.	จ. - อ.
	สวท. เอฟ.เอ็ม.	๙๑	๐๕.๓๐ น.	อา. - พณ.
	สทท.๒	๖๗๕	๐๖.๐๐ น.	ทุกวัน
			๒๑.๐๐ น.	จ. - ศ.
	พล.๑	๑๔๒๒	๑๗.๐๐ น.	ทุกวัน
	ทอ.๐๑	๙๔๕	๑๒.๓๐ น.	ทุกวัน
			๑๘.๐๐ น.	ทุกวัน
	วพ.ช. เอฟ.เอ็ม.	๑๐๔.๒๕	๑๙.๓๐ น.	จ. - ศ.
	ตชด.	๕๗๖	๒๐.๓๐ น.	ทุกวัน
	วิทยุชุมชน วัดนาคปรก เอฟ.เอ็ม.	๑๐๗.๗๕	๑๙.๑๐ น.	ทุกวัน
กำแพงเพชร	ทก.๓	๗๓๘	๐๕.๐๐ น.	จ. - ศ.
	ทก.๓ เอฟ.เอ็ม.	๑๐๕	๐๕.๐๐ น.	จ. - ศ.
ขอนแก่น	รด.	๑๑๕๒	๒๐.๓๐ น.	ทุกวัน
	มจร. เอฟ.เอ็ม.	๑๐๑.๗๕	๐๖.๐๐ น.	ทุกวัน
เชียงใหม่	วปด.๒	๗๓๘	๒๐.๓๐ น.	จ. - ส.
	ทก.๓ เอฟ.เอ็ม.	๑๐๑.๕	๐๕.๐๐ น.	จ. - ศ.
เชียงราย	ทอ.๐๑๕	๑๒๒๔	๐๕.๐๐ น.	ทุกวัน
	ทก.๓	๙๙๙	๐๕.๐๐ น.	จ. - ศ.
นครสวรรค์	ทก.๓	๘๐๑	๐๕.๐๐ น.	จ. - ศ.
น่าน	ทก.๓ เอฟ.เอ็ม.	๙๙.๕	๐๕.๐๐ น.	จ. - ศ.
นครศรีธรรมราช	ทก.๔	๖๘๔, ๑๐๔๔	๐๖.๐๕ น.	จ. - ส.
เพชรบูรณ์	ทก.๓ เอฟ.เอ็ม.	๙๙.๕	๐๕.๐๐ น.	จ. - ศ.
พิษณุโลก	ทก.๓	๑๑๑๖	๐๕.๐๐ น.	จ. - ศ.
	ทก.๓	๑๒๔๒	๐๕.๐๐ น.	จ. - ศ.
	พล.ร.๔	๑๓๗๗	๐๕.๐๐ น.	ทุกวัน
แพร่	ทก.๓	๕๘๕	๐๕.๐๐ น.	จ. - ศ.
	ทก.๓ เอฟ.เอ็ม.	๑๐๓.๕	๐๕.๐๐ น.	จ. - ศ.
พะเยา	ทก.๓ เอฟ.เอ็ม.	๑๐๗.๒๕	๐๕.๐๐ น.	จ. - ศ.
พิจิตร	ทก.๓	๑๔๔๙	๐๕.๐๐ น.	จ. - ศ.
ภูเก็ต	๑ ปณ. เอฟ.เอ็ม.	๘๙	๐๕.๐๐ น.	ทุกวัน
ลำปาง	ทก.๓ เอฟ.เอ็ม.	๑๐๑.๗๕	๐๕.๐๐ น.	จ. - ศ.
ลำพูน	ทก.๓ เอฟ.เอ็ม.	๑๐๗.๕	๐๕.๐๐ น.	จ. - ศ.
สุพรรณบุรี	ทก.๑	๑๔๐๔	๒๐.๓๐ น.	ทุกวัน
สุราษฎร์ธานี	สวท. เอฟ.เอ็ม.	๘๙.๗๕	๐๕.๐๐ น.	จ. - ศ.
สิงห์บุรี	ชุมชน เอฟ.เอ็ม.	๑๐๔.๗๕	๐๘.๐๐ น.	ทุกวัน
สุโขทัย	ทก.๓ เอฟ.เอ็ม.	๑๐๒.๒๕	๐๕.๐๐ น.	จ. - ศ.
	ทก.๓	๘๒๘	๐๕.๐๐ น.	จ. - ศ.
อุดรธานี	ยานเกราะ	๖๘๔	๒๐.๓๐ น.	จ. - ส.
อุตรดิตถ์	ทก.๓	๑๒๘๗	๐๕.๐๐ น.	จ. - ศ.
	ทก.๓ เอฟ.เอ็ม.	๙๗.๕	๐๕.๐๐ น.	จ. - ศ.
อุบลราชธานี	ทอ.๐๘	๘๐๑	๐๕.๐๐ น.	ทุกวัน

รายการอาจเปลี่ยนแปลงได้ โปรดสอบถาม โทร. ๐๒ ๔๖๘ ๐๒๓๙

เว็บไซต์ของมูลนิธิฯ www.dhammadhome.com

ต.ค. ๒๕๕๒

แต่ผู้มีทุกข์

สุจินต์ บริหารวนเขตต์

ทุกคนไม่อยากจะโกรธ เพราะเมื่อโกรธแล้วเป็นทุกข์ เวลาไม่สบายใจ ก็เป็นทุกข์ เวลาเศร้าโศก เสียใจ ชื่นเคืองใจ ก็เป็นทุกข์ ทุกคนไม่อยากจะมีความทุกข์ แต่ที่จะไม่มีความทุกข์ได้นั้นต้องพิจารณาให้ละเอียดถึงเหตุที่ทำให้เกิดความทุกข์ ไม่ว่าทุกข์นั้นจะเป็นทุกข์เล็กๆ น้อยๆ หรือว่าทุกข์ใหญ่ ก็จะต้องเกิดจากสาเหตุของทุกข์นั้น ซึ่งเหตุของทุกข์ย่อมมาจากความยินดี พอใจในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ

ผู้ที่ดับความยินดีพอใจในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะแล้วนั้น ก็ดับโทสมูลจิตได้ แต่ถ้ายังเป็นผู้ที่ยินดีพอใจในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ย่อมหนีทุกข์ไม่พ้น เพราะความยินดีในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ เป็นเหตุที่จะทำให้โทสมูลจิตเกิดเมื่อไม่ได้สิ่งที่ปรารถนา แต่ว่าโลภะก็เป็นสภาพธรรมที่ละเอียด เพราะว่ามันนอกจากจะเป็นสภาพที่ติดข้อง ยินดี พอใจในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ตามปกติในชีวิตประจำวันแล้ว ก็ยังมีอกุศลธรรมซึ่งเกิดกับโลภะ เช่น ทิฏฐิเจตสิก (ความเห็นผิด) และมานเจตสิก (ความสำคัญตน เย่อหยิ่ง ทะนงตน) ฉะนั้น ทุกข์จึงย่อมเพิ่มขึ้นจากการติดข้อง ยินดี พอใจในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ เมื่อมีมานะก็เป็นปัจจัยให้เกิดทุกข์ หรือโทสมูลจิตเพิ่มขึ้นอีกในเมื่อไม่ได้สิ่งที่ต้องการ



มูลนิธิศึกษาและเผยแพร่พระพุทธศาสนา

๑๗๔/๑ เจริญนคร ๗๘ แขวงดาวคะนอง เขตธนบุรี กรุงเทพฯ ๑๐๖๐๐

บ้านธัมมะ

เลขที่ ๑๓๖ หมู่ ๕ ตำบลหนองควาย อำเภอหางดง เชียงใหม่ ๕๐๒๓๐

Email: info@dhammahome.com • <http://www.dhammahome.com>

ISBN 978-616-90247-0-5



www.dhammahome.com