

## บทที่ ๓ ความทุกข์

ทัศนะในทางพระพุทธศาสนาเห็นว่าทุกชีวิตที่เกิดมาในโลกนี้ล้วนแต่ต้องประสบกับความทุกข์ทั้งสิ้น การตรัสรู้และออกสั่งสอนเวไนยสัตว์ของพระพุทธเจ้าก็เพื่อให้สัตว์โลกถอดถอนตนออกจากความทุกข์ การเห็นว่าชีวิตต้องประสบกับความทุกข์นั้น ไม่ได้หมายความว่าพุทธศาสนามีทัศนะที่เป็นทุนิยมหรือมองโลกในแง่ร้าย(pessimism) ดังที่บางฝ่ายอาจจะเข้าใจ แต่เป็นการมองชีวิตตามความเป็นจริง ตามธรรมดา ตามธรรมชาติ และสามารถหาทางดับทุกข์พ้นทุกข์ได้ ไม่ใช่ยอมจำนนหรือหนีความทุกข์โดยไม่ยอมรับความเป็นจริง

### ความหมายและประเภทของความทุกข์

ดังได้กล่าวแล้วว่า ทุกข์หรือทุกข์ ตามกฎไตรลักษณ์ซึ่งอธิบายลักษณะธรรมดาทั่วไปที่มีอยู่ในสรรพสิ่งนั้น หมายถึงทนอยู่ได้ยาก ความทนอยู่ไม่ได้ ต้องแปรวนแปรเปลี่ยนแปลงไป ส่วนความหมายของความทุกข์ หรือทุกข์ในอริยสัจ ๔ ซึ่งเป็นความจริงที่ทุกชีวิตต้องประสบนั้น คือ ความไม่สบายกาย ไม่สบายใจ จำแนกได้เป็น

- |         |          |
|---------|----------|
| ๑. ชาติ | ความเกิด |
| ๒. ชรา  | ความแก่  |
| ๓. มรณะ | ความตาย  |

- ๔. ทุกขะ            ความไม่สบายกาย
  - ๕. โสกะ            ความแหงใจ
  - ๖. ปรีเทวะ        ความคร่ำครวญพิไรรำพัน
  - ๗. โทมนัสสะ    ความไม่สบายใจ
  - ๘. อุปายาสะ    ความคับแค้นใจ
  - ๙. อัปปิเยห สัมปโยโค ความประจวบกับสิ่งทั้งหลายอันไม่เป็นที่รัก
  - ๑๐. ปิเยหิ วิปปโยโค ความพลัดพรากจากสิ่งทั้งหลายอันเป็นที่รัก
  - ๑๑. ยัมปิจันัน น ลกคิ ตัมปิ ทุกขัง ความปรารถนาแล้วไม่สมหวัง
- เป็นทุกข์

ข้อที่ ๑ - ๔ เป็นทุกข์ทางกาย

ข้อที่ ๕ - ๑๑ เป็นทุกข์ทางใจ

จึงกล่าวได้ว่า ความทุกข์ ๑๑ ประการนี้ สรุปเป็น ทุกข์ทางกายและทุกข์ทางใจ

เมื่อกล่าวว่าการเกิดเป็นทุกข์ มักจะขัดกับความรูสึกของคนทั่วไป ซึ่งเห็นว่าการเกิดเป็นเรื่องน่ายินดี เช่น คู่สมรสต้องการมีบุตร เมื่อมีทายาทก็เป็นที่ยินดีในหมู่ญาติมิตร หรือเมื่ออายุครบวันเกิดก็มีการเลี้ยงฉลองกันเป็นต้น เหตุนี้จึงนำคิดว่า ความเกิดน่าจะเป็นความสุข เป็นความน่ายินดีมากกว่าเป็นความทุกข์ แต่ที่พระพุทธองค์ตรัสว่า ความเกิดเป็นทุกข์นั้น หากพิจารณาให้ลึกซึ้งจะเห็นว่า เมื่อมารดาเจ็บครรภ์เด็กในครรภ์จะถูกบีบคั้นเพื่อให้คลอด การบีบคั้นผลักดันให้คลอดใช้เวลาหลายชั่วโมง บางครั้งเป็นวันเป็นคืน เป็นความเจ็บปวดของทั้งมารดาและทารก ทารกเจ็บปวดจากการถูกบีบคั้นจะให้เกิด มารดาเจ็บจากการให้กำเนิด หากไม่สามารถให้กำเนิดบุตรโดยธรรมชาติก็ต้องผ่าตัด ยังไม่ได้กล่าวถึงระยะเวลาตั้งครรภ์ ๙ - ๑๐ เดือนที่มารดาต้องลำบากดูแลครรภ์ และรูสึกไม่สบายกาย กังวลใจต่างกานานา ส่วนความแก่ ความตายเป็นทุกข์อย่างไรรันนั้น มองเห็นได้ชัดเจน เช่น ความแก่ชราทำให้กำลังวังชาลด

ถอย ร่างกายอ่อนแอ เนื้อหนังเหี่ยวยุบไม่น่าดู เป็นความแก่ที่เห็นได้ชัด ไม่ปกปิดหรือที่เรียกว่า อัมปฏิจฉันนชรา ความชรามี ๒ ชนิด คือ

๑. ปฏิจฉันนชรา ความแก่ที่ปกปิด

๒. อัมปฏิจฉันนชรา ความแก่ที่ไม่ปกปิด

ความแก่ที่ปกปิดนั้น คือความแก่ตั้งแต่ปฏิสนธิเป็นกลละอยู่ในครรภ์มารดา จนคลอดออกมา เติบโตเป็นผู้ใหญ่ คนทั่วไปมักเรียกว่าเจริญขึ้น เมื่อถึงวัยหนุ่มสาว เรียกว่าเจริญเต็มที่ แต่อันที่จริงแล้วคือแก่หรือเสื่อมโทรมลงไปทุกขณะ เวลาที่ล่วงไปก็ทำให้เสื่อมไป แต่ความแก่หรือเสื่อมเริ่มตั้งแต่เกิด เป็นความเปลี่ยนแปลงสืบคลานไปสู่ความดับสูญทุกขณะๆ แต่คนทั่วไปจะเห็นความแก่ที่ไม่ปกปิด คือ ผมหงอก ฟันหัก ตาฝ้าฟาง ผิวหนังเหี่ยวยุบ เป็นต้น ไม่ได้ระลึกว่า ความแก่มาเยือนตั้งแต่เริ่มต้นชีวิต เพราะมองไม่เห็นความแก่ที่ปกปิดนี้ ความแก่เป็นความเสื่อม คนจึงทุกข์เพราะความเสื่อมของหู ของตา ของสังขารร่างกาย ไม่อาจใช้อวัยวะต่างๆ ได้อย่างที่ใจปรารถนา ทั้งยังเจ็บปวดเมื่อย ต้องเสียเงินบำรุงรักษาอวัยวะร่างกายที่แก่ชรานี้ให้อยู่กับตนให้นานที่สุด

ความตายมี ๒ ชนิดเช่นกัน คือ

๑. ปฏิจฉันนมรณะ ความตายที่ปกปิด

๒. อัมปฏิจฉันนมรณะ ความตายที่ไม่ปกปิด

ความตายที่ไม่ปกปิดนั้นเป็นสิ่งที่ทุกคนเห็นได้ชัด คือสิ้นชีวิตในภพหนึ่งๆ เป็นสิ่งที่คนทั่วไปกลัวเกรงไม่อยากจะประสบ ทั้งที่หนีไม่พ้น พยายามทำทุกอย่าง เพื่อวังหนีความตาย เพียงผู้ใดผู้หนึ่งเอ่ยถึงคำว่า “ตาย” ก็กลัวและเห็นว่าเป็นสิ่งอัปมงคล เป็นกลางร้าย ทั้งที่ทุกคนก็ประสบกับความตายแตกสลายอยู่ทุกขณะ เป็นความตายที่ปกปิด คือธาตุทั้งหลายที่ประกอบขึ้นเป็นกายของเรานั้นก็เกิดดับ เช่นเดียวกับจิตของเรา แต่มีความต่อเนื่องหรือสันตติ จึงมองไม่เห็นความเกิดดับนั้น เขตต่างๆ กระจุก

เนื้อเยื่อต่างๆในร่างกายของเราก็ไม่ใช่ของเดิมที่มีมาตอนเกิด เพราะเซลล์ต่างๆนั้นผลัดเปลี่ยนไปหมดแล้ว ดับไปหมดแล้ว เป็นของใหม่ทั้งสิ้น เกิดขึ้นทดแทนเซลล์เก่าเพราะมีอาหารอากาศบำรุงเลี้ยง ความเกิด ความแก่ ความตายจึงเป็นทุกข์ทั้งสิ้น ตลอดเวลาที่ดำรงชีวิตอยู่ มนุษย์ก็ต้องประสบกับปัญหาชีวิตต่างๆทำให้เกิดความโศกเศร้าทุกข์ทรมานใจ คับแค้นใจ ต้องพลัดพรากจากสิ่งที่รัก ประสบกับสิ่งที่ไม่รัก ประารถนาแล้วไม่ได้ตั้งใจ ล้วนเป็นความทุกข์ทั้งสิ้น อาจมีผู้แย้งว่า ชีวิตไม่ได้มีแต่ความทุกข์ แต่มีสุขด้วย แท้จริงที่เราเห็นว่าเป็นความสุขนั้น ไม่ใช่ความสุขแท้ที่ยั่งยืน แต่เป็นสิ่งที่มาบำบัดความทุกข์ของเราเพียงชั่วคราวชั่วคราเท่านั้น แล้วความทุกข์ก็เวียนมาอีก เป็นวัฏจักร เช่น ยืนนานรู้สึกเมื่อย เป็นทุกข์ ต้องเปลี่ยนอิริยาบถมานั่ง หายเมื่อย รู้สึกสบายเป็นสุข เมื่อนั่งไปนานๆก็เมื่อยอีก ต้องเปลี่ยนอิริยาบถอีก ไม่มีสิ้นสุด หรือเรามีความสุขเมื่อได้ฟังเพลงที่เราชอบ แต่ถ้าเราต้องฟังเพลงที่ชอบนี้พันครั้งหมื่นครั้ง เราก็เบื่อสิ่งที่เคยชอบเคยมีความสุขเมื่อได้ฟัง กลายเป็นความทุกข์ที่ต้องฟัง ฉะนั้น สิ่งที่คิดว่า เป็นความสุขก็ไม่ใช่สุขแท้จริง

นอกจากจะแบ่งความทุกข์เป็นทุกข์ทางกายและทุกข์ทางใจแล้ว ยังสามารถแบ่งความทุกข์ โดยพิจารณาจากการเข้ามาสู่ตัวเราของความทุกข์นั้น คือ

๑. สภาวะทุกข์ หรือทุกข์ประจำสังขาร คือ เกิด แก่ ตาย

๒. ปกิณกะทุกข์ หรืออคันตูกทุกข์ หรือทุกข์จร ได้แก่ ทุกข์ทางใจทั้ง

หมด

สภาวะทุกข์ หรือทุกข์ประจำสังขาร คือ การเกิด แก่ ตาย นั้นเป็นสิ่งที่ทุกคนประสบเหมือนกันเท่าเทียมกันหมด การเกิดของคนนั้นมีเหตุปัจจัยเหมือนกันหมด คือ มารดาบิดาอยู่ร่วมกัน มารดามีระดู เป็นต้น แต่เมื่อเกิดมาแล้ว จะอยู่ในสกุลสูงสกุลต่ำ หรือสติปัญญาดี-เลว รูปร่างงดงามหรือไม่ เป็นเรื่องของวิบากกรรมที่ทำมาต่างกัน เมื่อเกิดมาแล้วดำรงชีพอยู่ก็จะประสบกับปกิณกะทุกข์ หรือทุกข์จรทั้งหลาย

อันเป็นสิ่งที่เกิดแก่คนแต่ละคนไม่สม่ำเสมอ ไม่เท่าเทียมกัน ความโศกเศร้าคับแค้นใจ มีมากน้อยในแต่ละบุคคลแตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับบุคคลนั้นมีความยึดมั่นถือมั่นมากน้อยเพียงใด ความยึดมั่นถือมั่นหรืออุปาทานนั้นเป็นกิเลสอย่างหนึ่ง ยิ่งยึดมั่นถือมั่นมากก็เป็นทุกข์มาก เช่น คนอื่นที่เราไม่รู้จักเจ็บป่วย เราฟังแล้วอาจจะเห็นใจ แต่ไม่ได้เดือนร้อนกระวนกระวายใจ แต่ถ้าเป็นญาติพี่น้องของเราเอง เราจะเดือดร้อนไม่เป็นสุข บางครั้งอาจไม่เป็นอันกินอันนอน ที่เป็นเช่นนี้เพราะใจของเรายึดว่าคนๆนี้เป็นญาติเป็นพี่น้องของเรา แต่คนอื่นไม่ได้เป็นอะไรกับเรา เราไม่ได้ยึดในตัวเขา เราจึงไม่ทุกข์ ฉะนั้น การที่จะทุกข์มากหรือทุกข์น้อยจึงขึ้นอยู่กับความยึดมั่นถือมั่นของบุคคลคนนั้น คนที่ไม่เคยฝึกจิต หรือฝึกจิตมาน้อยก็จะทุกข์มาก เพราะไม่เห็นความเป็นจริงของชีวิตว่า เราไม่สามารถยึดอะไรๆไว้ได้ เพราะไม่ว่าจะเป็นลาภ ยศ ชำนาญเงินทอง บุคคลที่รัก ล้วนตกอยู่ภายใต้กฎไตรลักษณ์ คือ เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไม่ใช่สิ่งที่ยึดมั่นได้เลย

อาจมีผู้แย้งว่า เกิด แก่ ตาย หรือทุกข์ประจำสังขาร ก็ไม่ต่างจากทุกข์จร คือ ไม่ได้เกิดกับทุกคนเสมอหน้ากัน ทุกข์จรหรือความทุกข์ใจจะมากน้อยขึ้นอยู่กับอุปาทานของแต่ละคน ทุกข์ประจำสังขารหรือสภาวะทุกข์นั้นก็ไม่น่าอน บางคนเกิดมาไม่ทันแก่ก็ตายเสียแต่ยังเยาว์ก็มี จึงกล่าวว่า ทุกข์ประจำสังขารเกิดกับทุกคนเสมอหน้ากันไม่ได้ แต่ในทางพุทธศาสนานั้น เมื่อปฏิบัติธรรมก็เริ่มแก่(แต่ชาวโลกเรียกว่าเจริญ) ฉะนั้นทุกคนก็ผ่านความแก่ทั้งสิ้น ส่วนความเจ็บไข้ ที่มักเรียกกันว่า เกิด แก่ เจ็บ ตาย แต่ในที่นี้ เมื่อกล่าวถึงสภาวะทุกข์ มีเพียง เกิด แก่ ตาย ไม่กล่าวถึงเจ็บ ก็เพราะพระพุทธองค์ทรงรวมเจ็บอยู่ในทุกข์กายแล้ว

จะเห็นได้ว่า ชีวิตมนุษย์ประสบแต่กองทุกข์ ทั้งสภาวะทุกข์ และ ปกิณกทุกข์ ดังที่ชราภิกษุณีกล่าวไว้ว่า

“ทุกข์เท่านั้นที่เกิดขึ้น ทุกข์เท่านั้นที่ตั้งอยู่ ทุกข์เท่านั้นที่ดับไป นอกจากทุกข์ไม่มีอะไรเกิด นอกจากทุกข์ไม่มีอะไรดับ”<sup>1</sup>

### ลักษณะของความทุกข์

เมื่อความทุกข์เกิดขึ้น จะมีลักษณะดังนี้

๑. ทำหน้าที่บีบคั้น เบียดเบียนชีวิตจิตใจ
๒. เป็นสิ่งปรุ้งแต่ง หรือเป็นสังขตะ ตัณหาเป็นสิ่งที่ปรุ้งแต่งทำให้มีชีวิต และเกิดทุกข์กายทุกข์ใจตามมา
๓. ก่อให้เกิดความเร่าร้อน เตือนร้อน
๔. มีความปรวนแปร เปลี่ยนแปลงไม่คงที่<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup> ข. ม. ๒๕/๕๖๔/๔๗๑.

<sup>2</sup> วิจิตร เกิดวิศิษฐ์ ภาวนาธรรมของพุทธศาสนา อิสลาม และ คริสตศาสนา. เจริญวิทยการพิมพ์, กรุงเทพฯ ๒๕๒๔ หน้า ๔๒.