

ทุกข์ (ธรรมที่ควรรู้)

ทุกข์ คือ สภาพที่ทนได้ยาก ภาวะที่ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ สภาพที่บีบคั้น ได้แก่ ขาติ (การเกิด) ชรา (การแก่) มรณะ (การตาย การสลายไป การสูญสิ้น) การประสบกับสิ่งอันไม่เป็นที่รัก การพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รัก การปรารถนาสิ่งใดแล้วไม่สมหวังในสิ่งนั้น กล่าวโดยย่อ **ทุกข์ ก็คือ อุปาทานขันธ หรือ ขันธ 5**

ทุกข์ จำแนกเป็น 3 ประเภท คือ

1.ทุกข์ประจำ ได้แก่ ทุกข์ที่มีแก่ทุกคนตามธรรมชาติ มี 3. ประการ คือ

-**ความเกิด** ได้แก่ ความทุกข์ของทารกตั้งแต่อยู่ในครรภ์จนกระทั่งคลอด แม้ทารกจะบอกใครไม่ได้ว่าเป็นทุกข์แต่จากการที่ความเกิดที่มาของความทุกข์ที่ตามมาในภายหลังอีกมากมายจึงถือได้ว่าความเกิดเป็นความทุกข์

-**ความแก่** ได้แก่ ความทุกข์ที่เกิดจากร่างกายเปลี่ยนแปลงไปในทางเสื่อมลง เช่น ผมหงอก ฟันหัก หนังเหี่ยวยุ่น นัยน์ตาฝ้าฟาง หูตึง กำลังลดน้อยถอยลง มีความปวดเมื่อยทั่วร่างกาย ถึงคนจะยังไม่แก่มากแต่ความไม่เอื่อยแก่ตนเอง ทำให้คนเป็นทุกข์ เพราะเป็นความอยากที่ทวนกระแสความเป็นไปตามธรรมชาติ

-**ความตาย** ได้แก่ ความทุกข์ที่เกิดจากการสิ้นชีวิต เพราะทวนกระแสความต้องการของคนทุกคนไม่เอื่อยตาย อยากมีอายุยืน เมื่อถึงคราวจะต้องตาย จึงเกิดความทุกข์อย่างแสนสาหัส

2.ทุกข์จร หรือความทุกข์ที่เกิดขึ้นเป็นครั้งคราว มี 8 ประการ คือ

-**ความโศก** ได้แก่ ความเศร้าใจ หรือความแค้นใจ

-**ความพิโรธ** ได้แก่ ความคร่ำครวญ หรือความบ่นเพ้อ

-**ความทุกข์ทางกาย** ได้แก่ ความเจ็บไข้ หรือความบาดเจ็บ

-**ความโทมนัส** ได้แก่ ความไม่สบายใจ หรือความน้อยใจ

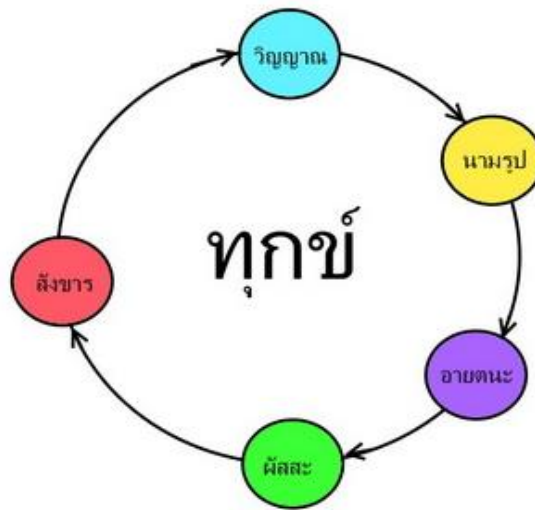
-**ความคับแค้นใจ** ได้แก่ ความตรอมใจ หรือความคับอกคับใจ

-**ความประสบกับสิ่งที่ไม่รัก ไม่ชอบใจ**

-**ความพลัดพรากจากสิ่งที่รัก ที่ชอบใจ**

-**ความปรารถนาสิ่งใด แล้วไม่ได้สิ่งนั้น**

3.ทุกข์โดยรวบยอด ทุกข์ที่กล่าวข้างต้นทั้งหมดสรุปได้เพียงประการเดียว คือ การยึดมั่นถือมั่นในชั้น 5 เป็นทุกข์



ความทุกข์เกิดขึ้นที่ไหน และมีกระบวนการเกิดขึ้นได้อย่างไร

ไตรลักษณ์ กับ ชั้น 5



ไตรลักษณ์ หมายถึงสามัญลักษณ์ะ หรือลักษณะที่เสมอกัน หรือข้อกำหนด หรือสิ่งที่มีประจำอยู่ในตัวของสังขารทั้งปวงเป็นธรรมที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้ ๓ อย่าง ได้แก่

1. **อนิจจตา** (อนิจจัง) - ความไม่เที่ยง ความไม่คงที่ ความไม่ยั่งยืน ภาวะที่เกิดขึ้นแล้วเสื่อมและสลายไป

ของชั้น 5 คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ

2. **ทุกขตา** (ทุกข์) - ความเป็นทุกข์ ภาวะที่ถูกบีบคั้นด้วยการเกิดขึ้นและสลายตัว ภาวะที่กดดัน ผิวน และขัดแย้งอยู่ในตัว เพราะปัจจัยที่ปรุงแต่งให้มีสภาพเป็นอย่างนั้นเปลี่ยนแปลงไป จะทำให้คงอยู่ในสภาพนั้น ไม่ได้ ภาวะที่ไม่สมบูรณ์มีความบกพร่องอยู่ในตัว

3. **อนัตตตา** (อนัตตา) - ความเป็นอนัตตา ความไม่ใช่ตัวตน ความไม่มีตัวตนที่แท้จริงของมันเอง ไม่ใช่ของใคร ไม่อยู่ในอำนาจควบคุมของใคร

ลักษณะ ๓ อย่างนี้ เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า สามัญลักษณะ คือ ลักษณะที่มีเสมอกันแก่สังขารทั้งปวง และเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า ธรรมนิกาย คือกฎธรรมดาหรือข้อกำหนดที่แน่นอนของสังขาร

1) **ขั้น 5** (เบญจขันธ์) คือ องค์ประกอบของชีวิตมี 5 ประการ

1. รูปขันธ์ (กองรูป)
2. เวทนาขันธ์ (กองเวทนา)
3. สัญญาขันธ์ (กองสัญญา)
4. สังขารขันธ์ (อ่านว่า สัง-ขา-ระ-ขัน) (กองสังขาร)
5. วิญญาณขันธ์ (กองวิญญาณ)

ขั้น 5 ยังจำแนกออกได้เป็น 2 อย่างคือ

1. รูปธรรม ได้แก่ รูปขันธ์
2. นามธรรม ได้แก่ เวทนาขันธ์ สัญญาขันธ์ สังขารขันธ์ และ วิญญาณขันธ์

- **รูป** หมายถึง สิ่งที่จะต้องสลายไป เพราะเหตุปัจจัยต่าง ๆ คือ ส่วนประกอบของชีวิตเป็นร่างกาย รวมถึงพฤติกรรมทั้งหมดของร่างกาย อันได้แก่ ร่างกาย โຕะ เก้าอี้ เป็นต้น ประกอบไปด้วยธาตุ 4 คือ

1. **ธาตุดิน** ได้แก่ กระดูก เนื้อ หนัง เส้นผม เป็นต้น
2. **ธาตุน้ำ** ได้แก่ น้ำเลือด น้ำหนอง น้ำเหลือง น้ำย่อย น้ำดี หรือ ของเสียที่เป็นของเหลวในร่างกาย
3. **ธาตุลม** ได้แก่ ลมหายใจเข้าและออก เป็นต้น
4. **ธาตุไฟ** ก็คือ อุณหภูมิความร้อนในร่างกาย เป็นต้น

- **เวทนา** คือ ความรู้สึกของกายและใจที่เกิดขึ้นต่อสิ่งที่รับรู้มันๆ (คือรู้ทางตาที่เกิดจากการได้เห็น, รู้ทางหูที่เกิดจากการได้ยินได้ฟัง, รู้ทางจมูกที่เกิดจากได้กลิ่น, รู้ทางลิ้นที่เกิดจากการได้ลิ้มรส, รู้ทางกายที่เกิดจากการได้สัมผัส, รู้ทางใจที่เกิดจากการได้คิด) มี 3 อย่าง คือ

1. สุขเวทนา หรือ ความรู้สึกสุขสบาย เช่น ความสบายกาย ความสบายใจ

2. ทุกขเวทนา หรือ ความรู้สึกไม่สบาย เช่น ความไม่สบายกาย ความไม่สบายใจ
3. อทุกขมสุขเวทนา (อ่านว่า อะ-ทุก-ขะ-มะ-สุก) หรือความรู้สึกไม่สุขไม่ทุกข์ คือ รู้สึกเฉย ๆ

สามารถเรียกได้อีกอย่างหนึ่งว่า **อุเบกขาเวทนา**

- **สัญญา** คือ ความจำได้หมายรู้ในสิ่งต่างๆ ทั้งที่เป็นรูปธรรมและนามธรรม ที่เกิดจากตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ได้สัมผัสกับ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และนึกคิด

สัญญาสามารถจำแนกออกได้เป็น 6 อย่าง ตามอารมณ์ที่หมายรู้นั้น ได้แก่

1. รูปสัญญา หมายรู้อรูป
2. สัททสัญญา หมายรู้เสียง
3. คันธสัญญา หมายรู้กลิ่น
4. รสสัญญา หมายรู้รส
5. โผฏฐัพพสัญญา หมายรู้สิ่งต้องกาย
6. อัมมสัญญา หมายรู้อารมณ์ที่เกิดกับใจ หรือ สิ่งที่เราใจรู้

ตัวอย่าง ของสัญญาเช่น รู้ว่าหงส์ขาว รสเค็ม นั้นเรียกว่า กลือในภาษาไทย เป็นต้น ดังนั้น จะเห็นได้ว่า สัญญาเป็นสภาพธรรมที่มีลักษณะรู้ และมีอยู่ในตัวเรา

- **สังขาร** คือ การที่จิตของคนเราคิดปรุงแต่งไปในทางที่ดี ทางที่ชั่ว หรือทางที่ไม่ดีและไม่ชั่ว (การคิดกลางๆ) ซึ่งเป็นขั้นตอนที่ก่อให้เกิดพฤติกรรมทั้งทางดีและทางชั่ว หรือ เป็นแรงจูงใจหรือกระตุ้น ผลักดันให้คนเราทำกระทำการอย่างใดอย่างหนึ่งสังขาร อาจแปลได้ว่า สภาพที่ปรุงแต่งใจ ซึ่งสามารถแบ่งย่อย ออกได้เป็น 3 อย่างคือ

1. สภาพที่ปรุงแต่งใจให้ดี หรือเป็นตัวสร้างกุศล เรียกอีกชื่อหนึ่งได้ว่า กุศลเจตสิก
2. สภาพที่ปรุงแต่งใจให้ชั่ว หรือเป็นตัวสร้างอกุศล เรียกอีกชื่อหนึ่งได้ว่า อกุศลเจตสิก
3. สภาพที่เป็นกลาง เรียกอีกชื่อหนึ่งได้ว่า อัพยาทุกต

สังขาร อาจใช้ได้ในความหมายของเจตนาที่แต่งกรรมหรือปรุงแต่งการกระทำนั้น ๆ จำแนกออกได้เป็น 3 อย่าง คือ

1. กายสังขาร คือ สภาพที่ปรุงแต่งการกระทำทางกาย หรือ กายสังขเจตนา
2. วจิตสังขาร คือ สภาพที่ปรุงแต่งการกระทำทางวาจา หรือ วจิตสังขเจตนา
3. จิตตสังขาร หรือ มโนสังขาร คือ สภาพที่ปรุงแต่งการกระทำทางใจ หรือ มโนสังขเจตนา

- วิญญาณ คือ การรับรู้อารมณ์ (ความรู้สึก)ของใจผ่านประสาทสัมผัสทั้ง 5 สามารถแบ่งย่อยออกได้เป็น ๖ อย่าง คือ

1. จักขุวิญญาณ หรือ ความรู้ารมณ์ทางตา (เห็น)
2. โสทวิญญาน หรือ ความรู้ารมณ์ทางหู (ได้ยิน)
3. ฆานวิญญาน หรือ ความรู้ารมณ์ทางจมูก (ได้กลิ่น)
4. ชิวหาวิญญาน หรือ ความรู้ารมณ์ทางลิ้น (รู้รส)
5. กายวิญญาน หรือ ความรู้ารมณ์ทางกาย (รู้สิ่งต้องกาย)
6. มโนวิญญาน หรือ ความรู้ารมณ์ทางใจ (รู้เรื่องในใจ)



สรุป ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เรียกว่า อายตนะภายใน รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส การนึกคิด(ธรรมารมณ์)
เรียกว่า อายตนะภายนอก

อายตนะ แปลว่า สิ่งที่เชื่อมต่อให้เกิดการรับรู้ เช่น ตาบอด จะมองไม่เห็นรูป (สิ่งต่างๆ) เมื่อมองไม่เห็น ความรู้ที่เกิดการจากมองไม่เห็นก็จะไม่มี แต่ก็มีข้อดี คือ ความทุกข์ที่เกิดจากทางตาที่ได้เห็นก็จะไม่มี เป็นต้น

ฉะนั้น ความสุขและความทุกข์ของคนเรานั้นเกิดขึ้นที่กายและที่ใจ เมื่อมีการกระทำเกิดขึ้นหรือมีพฤติกรรมเกิดขึ้น และเมื่อการกระทำนั้นผ่านไปแล้ว บางทีก็ทำให้เกิดความสุขและความทุกข์ได้เช่น จดจำการกระทำนั้นได้ และได้นึกคิดเกี่ยวกับการกระทำนั้น ทำให้เกิดความไม่พอใจ เกิดความแค้นใจ เกิดความโศกเศร้าใจ เป็นต้น นี้เรียกว่า ความทุกข์