



๒

ความทุกข์และความพ้นทุกข์

ความทุกข์มี ๒ อย่างคือความทุกข์กาย กับความทุกข์ใจ

ความทุกข์กายเป็นความทุกข์ตามธรรมชาติ เมื่อเกิดมาแล้วก็ต้องทุกข์ คือต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย ต้องหิว ต้องกระหาย ต้องหนาว ต้องร้อน ส่วนความทุกข์ทางใจเป็นความทุกข์ที่เกิดจากความรัก (โลภะ/ตัณหา) คือความรักกายบ้าง ความรักใจบ้าง

เมื่อรักกายก็อยากให้กายได้รับแต่สิ่งที่ดีๆ เช่นมีสุขภาพดี ไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย ได้อาหารที่ดี ได้ขับถ่ายอย่างสบาย ได้พักผ่อนอย่างสบาย ได้รับสัมผัสทางกายที่นุ่มนวลไม่แข็งกระด้าง ไม่แหลมคม และไม่ร้อนหนาวเกินไป เป็นต้น หากไม่ได้สิ่งเหล่านี้ หรือได้สิ่งตรงข้าม ก็เกิดความทุกข์ใจขึ้น

เมื่อรักใจก็อยากให้ใจได้รับแต่ความสุขความเพลิดเพลิน สิ่งใดที่คิดว่าได้มาแล้วจะสบายใจก็พยายามแสวงหามาปรนเปรอตนเอง เช่นหาของสวยงามมาดู หาเสียงที่ไพเราะมาฟัง หากสิ่งที่ดีมาดม หารส

ที่อร่อยมากิน หาสัมผัสที่สะอาด อบอุ่น นุ่มนวล และสวยงามมาให้กาย และหาความบันเทิงใจต่าง ๆ เช่นการดูหนังดูละคร การชื่นชมงานศิลปวัฒนธรรมต่าง ๆ ตลอดจนการได้มีได้เป็นต่าง ๆ เช่นได้มีบ้านที่สุขสบายสวยงาม มีเครื่องประดับตกแต่ง มีครอบครัวที่อบอุ่น มีงานที่ดี มีรายได้ที่ดี มีชื่อเสียงเกียรติยศ มีผู้แวดล้อมเช่นญาติและเพื่อนที่ดี ที่อยากได้สิ่งเหล่านี้มาก็เพราะคิดว่าถ้ามีอย่างนี้ เป็นอย่างนี้ หรือไม่มีไม่เป็นอย่างนี้แล้ว (จิตใจ) จะมีความสุข บางคนก็แสวงหาความสุขอย่างถูกต้องคลองธรรม บางคนมีความหลงผิดก็แสวงหาความสุขในลักษณะที่เป็นการเบียดเบียนตนเอง ผู้อื่น สัตว์อื่น และธรรมชาติสิ่งแวดล้อม

พระพุทธเจ้าทรงสอนทางพ้นทุกข์ โดยเริ่มจากการขจัดความทุกข์ทางจิตใจก่อน ดังที่ได้กล่าวแล้วว่าความทุกข์ทางจิตใจเกิดจากความรักกายรักใจเป็นตัวตั้ง แล้วจึงเกิดความอยากได้ อยากมี อยากเป็นสิ่งนั้น สิ่งนี้ หรือไม่อยากได้ ไม่อยากมี ไม่อยากเป็นสิ่งนั้นสิ่งนี้ ทำให้จิตใจเกิดความเร่าร้อนกระวนกระวายไปด้วยความอยากนั้น **ทางจะแก้ทุกข์จึงต้องจัดการเข้ามาที่ต้นตอโดยมุ่งขจัดความรักกายรักใจอย่างผิดๆ คือท่านสอนให้ตามรู้ตามสังเกตเข้ามาที่ร่างกายและจิตใจนี้** จนรู้ความจริงว่ากายนี้ใจนี้เป็นอสรพิษร้ายที่เราไปหลงนอนกอดอยู่แท้ๆ คือกายนี้ใจนี้เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่อยู่ในอำนาจบังคับของเรา เมื่อรู้ความจริงอย่างนี้ก็จะเลิกหลงผิดว่ากายนี้ใจนี้คือตัวเราของเรา เมื่อไม่หลงผิดอย่างนี้ก็นับว่าเดินได้ถูกทางหรือเข้ากระแสธรรมแล้ว ย่อมจะมีความพ้นทุกข์ได้ขาดรออยู่เบื้องหน้า

เมื่อตามรู้กายตามรู้ใจมากเข้า ในที่สุดก็จะหมดความรักกายและความรักใจ เพราะรู้ว่ามันเป็นตัวทุกข์แท้ๆ ไม่ใช่ตัวดีอะไรเลย มีแต่คอยหาเรื่องเดือดร้อนมาให้เสมอๆ เช่นเดี๋ยวก็หิว หนาว ร้อน ปวดเมื่อย เจ็บป่วย เดียวก็อยากนั้นอยากนี้ ทำให้จิตใจต้องเร่าร้อนกระวนกระวายอยู่เสมอ เมื่อหมดรักกายหมดรักใจแล้ว การดิ้นรนเร่าร้อนของจิตใจที่จะอยากได้สิ่งนั้น อยากเป็นสิ่งนี้ และไม่ยอมได้ ไม่อยากเป็นสิ่งนั้นสิ่งนี้ ก็จะหมดไป เช่นเมื่อร่างกายเจ็บป่วยใกล้ตาย ก็จะไม่เกิดความทุกข์ทรมานใจ เพราะเห็นประจักษ์อยู่แล้วว่ากายเป็นก้อนทุกข์ไม่น่าห่วงเหินแต่อย่างใด นี่เป็นความพ้นทุกข์อย่างแรก คือความพ้นทุกข์ทางใจเพราะหมดความอยากเรียกว่าอุปาทิเสสนิพพาน และสมมุติเรียกผู้พ้นทุกข์ว่าพระอรหันต์ ต่อมาเมื่อร่างกายแตกดับลงก็เป็นอันหมดความทุกข์ทางกายลงอีกอย่างหนึ่ง และเมื่อไม่มีความอยากหรือความดิ้นรนทางใจเหลืออยู่ การแสวงหากายใหม่และใจใหม่ในภพต่อไปจึงไม่มี เรียกว่าไม่เกิดอีก นี่เป็นความพ้นทุกข์อย่างที่สอง เรียกว่า อนุปาทิเสสนิพพาน

นี่คือใจความสำคัญของพระพุทธศาสนา ที่พุทธศาสนิกชนควรทำความเข้าใจให้ได้