ความทุกข์และความดับทุกข์
SUFFERING AND CESSATION OF SUFFERING

ผู้เขียน : พุทธทาส ภิกขุ
Author: Buddhadasa Bhikkhu

[1]พระถวัลย์ โชติโย (หาญไชยนะ) และ [2]พระมหามิตร ฐิตปญโญ
[1]Phra Thawan Chotiyo (Hanchaiya) and [2]Phramaha Mit Thitapanyo

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ประเทศไทย
Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand.

[1]thwalychiyna@gmail.com

Received : May 1, 2022; **Revised** : June 21, 2022; **Accepted** : July 16, 2022

บทคัดย่อ

ความทุกข์ทางกายและใจเป็นความความทุกข์ที่เกิดขึ้นได้โดยอาศัยปัจจัยที่มากระทบ เช่น ความสุขทางกาย ซึ่งเกิดขึ้นจากสัมผัสภายนอก แนวการดับทุกข์ทางกายด้วยสร้างสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงด้วยอาศัยสิ่งแวดล้อมที่ดี ความทุกข์ใจมักเกิดจากการรับอารมณ์เข้ามาปรุงแต่ภายในจิต แนวทางการดับความทุกข์ทางใจต้องสร้างภูมิคุ้มกัน หรือสร้างความเข้าใจในอวิชชา ตัณหา อุปาทานเพื่อปรับอินทรีย์สังวรและสำรวมไม่ให้ยินดียินร้ายในเวลาที่เห็นรูป ฟังเสียง ดมกลิ่น ลิ้มรส ถูกต้องโผฏฐัพพะ รู้ทันธรรมารมณ์ด้วยใจก็คลายทุกข์

คำสำคัญ : ความทุกข์, ความดับทุกข์,

[1] นิสิต หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น
[2] รองศาสตราจารย์ ดร. สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น

Abstract

Physical and mental sufferings are the sufferings depended upon affecting factors such as physical happiness which arises from external contact. The way to end physical suffering is through building a healthy body by relying on a good environment. The mental suffering is often caused by the intoxication of emotions into the mind. The way to quench mental suffering requires building immunity or building understanding of ignorance, craving, and clinging in order to adjust the sense-restraint and conscious mind so that one feels neither pleased nor dissatisfied whenever one senses any sight, sound, smell, taste, touch and knowingly recognizes the mind-objects with the mental of relieving the sufferings.

Keywords: Suffering, Cessation of Suffering

บทนำ

หนังสือเรื่อง ความทุกข์และความดับทุกข์ เขียนโดยพุทธทาสภิกขุ หนังสือเล่มนี้ เป็นหนังสือแนวธรรมะกึ่งวิชาการ โดยนำคำสอนของพระพุทธองค์เข้าสู่เนื้อหา มีจำนวน 80 หน้า ผู้เขียน มีนามว่าพระธรรมโกศาจารย์ (เงื่อม อินฺทปญฺโญ) มีนามเดิมว่าเงื่อม พานิช ชาว อำเภอไชยา จังหวัดสุราษฎร์ธานีท่านเริ่มบวชเรียนเมื่ออายุได้ 20 ปี ที่วัดบ้านเกิดจากนั้นได้เข้ามาศึกษาพระธรรมวินัยต่อที่กรุงเทพมหานคร จนสอบได้เปรียญธรรม 3 ประโยค แต่แล้วท่านพุทธทาสก็พบว่าสังคมพระพุทธศาสนาไม่อาจทำให้เข้าถึงหัวใจของศาสนาพุทธได้เลยจึงตัดสินใจหันหลังกลับมาปฏิบัติธรรมที่อำเภอไชยาปวารณาตนเองเป็นพุทธทาสท่านมีผลงานเขียนหลักธรรมและแก่นของพุทธศาสนาหลายสิบเล่ม ซึ่งแต่ละเล่มจะเขียนด้วยสำนวนที่ไม่ซับซ้อน ผู้สนใจพุทธศาสนา สามารถที่จะอ่านและทำความเข้าใจ ได้อย่างไม่ยากนัก หลักและหัวใจสำคัญของศาสนาพุทธ อยู่ที่การทำความดี ละเว้นความชั่ว ซึ่งแต่ละส่วนแห่งคำสอนของศาสนา มีการนำมาตีความ ประดิดประดอยถ้อยคำกันแบบหลากหลาย ทั้งในส่วนของพระอริยสงฆ์หรือบุคคลผู้เป็นฆราวาส ผลงานเด่นของท่าน อาทิ หนังสือพุทธธรรม ตามรอยพระอรหันต์และคู่มือมนุษย์

ในทัศนะของผู้วิจารณ์ เห็นว่าโครงสร้างของหนังสือ ความทุกข์และความดับทุกข์ ได้จัดวางรูปแบบตั้งแต่หน้าปกจนถึงในเนื้อหาไว้ได้อย่างสมบูรณ์ โดยได้แบ่งไว้เนื้อหาออกเป็นภาค ในแต่ละภาคได้มีการอธิบายเนื้อหาเป็นข้อๆ มีสำนวนกะทัดรัด ทำให้ผู้อ่านเข้าใจง่าย สร้างความน่าสนใจชวนให้น่าติดตาม ในความสำคัญของการรู้จักตนเอง จนถึงผลลัพธ์สูงสด คือการได้หลุดพ้นจากความ

ทุกข์ ดังนั้น ผู้วิจารณ์จึงมีความสนใจนำหนังสือเล่มนี้มาวิเคราะห์วิจารณ์เพื่อจะได้เป็นประโยชน์แก่ผู้สนใจศึกษาและเพื่อสืบทอดคำสั่งสอนของท่านให้อนุชนรุ่นหลังได้ประพฤติปฏิบัติอันจะเกิดประโยชน์แก่ตนเองและสังคม

โครงสร้างของหนังสือ

เป็นหนังสือธรรมขนาดเล็กเนื้อหาในหนังสือเรื่องนี้ผู้แต่งได้บรรยายไว้ 2 หัวข้อ คือ1) ความทุกข์ ทางกายทางใจ 2) หนทางความดับทุกข์ ผู้วิจารณ์ได้อ่าน วิเคราะห์และสรุปรวมเนื้อหาไปตามลำดับขั้นตอนโดยย่อได้ดังนี้ มีเนื้อหากะทัดรัดไม่ยาวนัก สามารถอ่านโดยใช้เวลาที่ไม่มากเหมาะสำหรับผู้ที่มีความสนใจใฝ่รู้ธรรมเพื่อสร้างความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง อ่านแล้วชวนให้คิดเป็นปริศนาว่า ผู้เขียนต้องการสื่อความหมายไปในแง่มุมใด แต่อย่างไรก็ตามข้อควรพิจารณาในรูปแบบของหนังสือเล่มนี้ก็คือ ภาพบนหน้าปกของหนังสือมีการสื่อความหมายที่ชัดเจน เนื่องจากภาพที่ปรากฏบนหน้าปกเป็นภาพที่มีการสื่อความหมายและความเข้าใจที่ชัดเจนและเป็นไปในแนวทางเดียวกันกับชื่อเรื่องพิจารณาทั้งรูปภาพและชื่อเรื่องมีการสื่อความหมายในทางธรรมอย่างดีมาก

ทัศนะของผู้วิจารณ์ เห็นว่าโครงสร้างของหนังสือ เมื่อได้อ่านครบทั้ง 2 ตอน จึงได้รู้ถึงเจตนาของผู้เขียนว่าทั้งหมดในเล่มนี้มีความสำพันธ์กันเป็นขั้นตอน และมีข้อแตกต่างตรงหัวข้อย่อยในแต่ละตอนที่อธิบายเนื้อหา หนังสือความทุกข์และความดับทุกข์ได้จัดวางเนื้อหาไว้เป็นตอน อธิบายแต่ละส่วน ด้วยเนื้อหาที่สอดคล้องกันทำให้ผู้อ่านมองเห็นภาพรวมได้ชัดเจนอีกทั้งผู้เขียนมีความรู้ที่แตกฉานทางพระพุทธศาสนา หนังสือเล่มนี้เหมาะแก่การศึกษาอย่างยิ่งสำหรับทุกคนที่สนใจใฝ่รู้ทางพระพุทธศาสนา

เนื้อหาการวิจารณ์

1. หัวข้อที่ 1 ความทุกข์ ทางกายทางใจ

ความทุกข์ คือ ความไม่สบายใจ คนเป็นทุกข์มักมีความรู้สึกทางลบ รู้สึกว่าหม่นหมอง ไม่มีความสุข ถ้าเป็นมากๆถึงขั้น กินไม่หลับนอนไม่ได้ แต่บางคนกลับนอนมากขึ้น กินมากขึ้น ไม่อยากพูดคุยกับใครจิตใจหว้าเหว่ วุ่นวาย ไม่มีจิตใจทำงาน กระทบต่อชีวิตประจำวันอย่างมาก หากเป็นเช่นนี้ควรขจัดความทุกข์ออกจากใจให้เร็วที่สุด ความทุกข์ของเราเกิดจากอะไร แล้วแก้ไขที่ตรงนั้น ทุกอย่างที่เกิดขึ้นล้วนมีสาเหตุ แล้วทุกข์ของเรามาจากสาเหตุใดอะไรทำให้ทุกข์หรือใครทำให้ทุกข์เราอยู่ไหนทำไมจึงทุกข์หรือเราเองมีส่วนทำให้เกิดทุกข์ หรือว่าเราใส่ใจมากเกินไปจึงทำให้เราหนักใจ ถ้าทุกข์เกิดจากที่ทำงาน เพราะไม่มีคนเห็นคุณค่าผลงานของเรานั้นอาจเป็นเพราะทำงานไม่ตรงเป้าหมายทำงานไม่ละเอียด

รอบคอบหรือไม่หรือเราทำงานผิดไปถ้าเป็นเช่นนี้มาจากตัวเราเองที่ผิดแต่เรากลับคิดมากจนเป็นทุกข์ แต่ถ้าหากเราทำดีที่สุดแต่ไม่มีใครเห็นคุณค่าฝีมือไม่ได้เลื่อนตำแหน่งให้คิดว่าเราอาจไม่คู่ควรกับสถานที่แห่งนี้ เพราะความสามารถเราไม่ชำนาญด้านนี้โดยตรงก็แค่ย้ายที่ทำงานใหม่เริ่มต้นใหม่ที่เหมาะสมกับเราเห็นไหมเรานั้นแหละที่คิดมากแล้วขจัดความทุกข์ไม่ถูกต้อง องอีกมุม การไม่ปล่อยวางความทุกข์ เราก็หนักใจไปเปล่าๆให้เสียเวลาแค่วางแล้วเริ่มต้นใหม่ที่เรายังไม่เคยทำที่เรายังไม่เคยลองเราอาจพบกับความสำเร็จที่อยู่ข้างหน้าก็ได้ ต้องเข้าใจอริยสัจมีอยู่4เรื่อง เรื่องทุกข์เรื่องมูลเหตุของความทุกข์เรื่องภาวะที่ไม่มีทุกข์แล้วก็ทางให้บรรลุถึงภาวะที่ไม่มีทุกข์ร่วมเป็น 2 เรื่องก็เรียกว่า อริยสัจ 4 ที่นี้เรื่องทั้ง 2 นี้มีอยู่ในตัวคนทุกคนพระพุทธเจ้าท่านได้ ตรัสเรียกความทุกข์ให้น่าสนใจยิ่งไปกว่านั้นก็คือเรียกว่าโลก จึงได้ตรัสว่า โลกก็ดี ความดับสนิทของโลกก็ดีทางให้ถึงความดับสนิทของโลกก็ดี มีอยู่ในร่างกายอันยาววาหนึ่ง พร้อมทั้งสัญญาและใจนี้หมายความว่า เรื่องทุกข์ เรื่องเหตุให้เกิดทุกข์เรื่องความดับสนิทแห่งทุกข์ทางให้ถึงความดับสนิทแห่งทุกข์ทั้ง 2 เรื่องนี้มันมีอยู่ในตัวคนที่ยาววาหนึ่งโดยประมาณ แล้วก็ยังเป็นๆคือมีสัญญาและใจ ไม่ใช่คนตายพอคนตายก็เลิกกัน คือไม่มีอริยสัจในคนตาย อริยสัจทั้ง 4 มีในคนเป็น แล้วคนที่มีร่างกายยาวประมาณวาหนึ่งเท่านั้นทีนี้พูดให้น่าอัศจรรย์ยิ่งขึ้นไป ก็พูดเป็นโลกไปเลยคือว่าโลกนี้มันใหญ่โตกว้างขวางขนาดเหลือประมาณ แล้วมาอยู่ในกายที่ยาววาหนึ่งได้อย่างไร นี้หมายถึงความทุกข์ที่เป็นเรื่องใหญ่โตมโหฬารกว้างขวาง พรรณนาไม่หมดแล้วยังแถมเหตุทั้งหลายที่ทำให้เกิดโลกก็ยังอยู่ในกายที่ยาววาหนึ่ง โลกที่ใหญ่โตมหึมาเหลือประมาณนั้นมันมาอยู่ได้ในรางกายที่ยาวประมาณวาหนึ่งนี้เอาละทีนี้เราจะพูดกันไปตามลำดับ ถึงคำว่าอริยสัจให้เข้าใจแจ่มแจ้งยิ่งขึ้นไปอีก เกี่ยวกับข้อนี้เรามีหลักว่าจะปฏิบัติอะไรต้องมีความรู้ทางทฤษฎีที่จำเป็นเกี่ยวกับเรื่องนั้นพอสมควรเสียก่อนเดียวนี้เราจะมองที่คำพูดแต่ไม่ใช่มองในแง่ปริยัติมองในแง่ที่จะเป็นประโยชน์แก่การปฏิบัติว่าคำว่าอริยสัจนั้นคืออะไรอริยสัจประกอบขึ้นด้วยคำว่า อริย กับคำว่าสัจจะคำว่าสัจจะนั้นแปลว่าจริงว่าถูกต้องว่าเป็นธรรมคำว่าสัจจะนั้นต้องแปลว่าจริงอย่างหนึ่งแล้วแปลว่าจริงอย่างหนึ่งแล้วแปลว่าถูกต้องอย่างหนึ่งแล้วแปลว่าเป็นธรรมหรือประกอบไปด้วยธรรมนี้อย่างหนึ่งมีพระเถระรูปหนึ่งจำกัดความไว้ดีมากพระวังคีสะว่า สัจจะนั้นจริงด้วยต้องประกอบด้วยประโยชน์ด้วยคือว่าจริงแต่ไม่ประกอบด้วยประโยชน์ก็มีไปมองดูให้ดีมันจริงแต่ไม่เป็นประโยชน์อะไรก็มี มันต้องจริงด้วยแล้วก็ต้องมีประโยชน์หรือประกอบอยู่ได้ด้วยประโยชน์แก่ผู้ปฏิบัติด้วยจึงจะเรียกว่าสัจจะในที่นี้คำว่าสัจจะของเรื่องอริยสัจนี้เป็นเรื่องจริงถูกต้องและเป็นธรรมด้วยแล้วก็เป็นประโยชน์อย่างยิ่งด้วยครบองค์ของความเป็นสัจจะคำว่าอริยะนี้ก็มีความหมายดีทั้งนั้นแต่มีหลายความหมายอริยะแปลว่าไปเสียจากข้าศึกอริแปลวาข้าศึกยะแปลว่าไปอริยะแปลว่าไปเสียจากข้าศึกข้าศึกนั้นคือกิเลสคือความทุกข์ไปเสียได้จากกิเลสนั้นคืออริยะแล้วก็แปลได้ว่าไม่มีกิเลสนั้นก็คืออริยะ (พุทธทาส ภิกขุ, 2005 : 8-29) ซึ่งในประเด็นนี้สอดคลองกับพระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), ว่าดีและชั่วที่บุคคลได้ทำไว้ทั้งใน

ปัจจุบัน และที่จะเกิดขึ้นในอนาคตด้วยคือถ้าพูดถึงการกระทำเมื่อไรก็เมื่อนั้นและจะเป็นอดีต ปัจจุบันหรืออนาคตก็ตามการกระทำนั้นๆ เป็นกรรมทั้งสิ้น ท่านยังกล่าวต่ออีกว่า ความเชื่อเรื่องกรรมของชาวพุทธ “ปฏิบัติธรรมให้ถูกทาง” ว่า ถ้าชาวพุทธตั้งอยู่ในหลักที่ถูกต้องแล้ว ก็จะเชื่อในเรื่องกรรมหวังผลจากกรรม คือหวังผลจากการกระทำด้วยความเพียรพยายามของตนโดยใช้สติปัญญาพิจารณาตามเหตุตามผล ซึ่งจะทำให้เราสามารถพัฒนาตนเองได้ไม่มัวมาตื่นข่าวมงคลเสียเวลาพัฒนาตนเองไปกับการหวังพึ่งปัจจัยจากภายนอก ความเชื่อเรื่องกรรมจึงเป็นเรื่องที่สำคัญมากสำหรับความเป็นชาวพุทธหากเราจะเชื่ออะไรเป็นพิเศษออกไปโดยไม่มีความหนักแน่นในการทำความดีโดยนั่งคอยนอนคอยโชคหวังผลจากการดลบันดาลเท่านั้นก็เป็นอันว่าขัดต่อหลักความเชื่อในเรื่องกรรม ซึ่งหมายถึงการกระทำเมื่อไม่ได้ผลดังที่รอการคอยก็คือการสูญเปล่านั่นเองอริยสัจคือความจริงอย่างประเสริฐหรือความจริงของพระอริยะเป็นความจริงที่ทำคนให้เป็นพระอริยะเป็นหลักธรรมที่จำเป็นทั้งฝ่ายบรรพชิตและคฤหัสถ์ดังพุทธ-วจนะที่ว่าภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายพึงให้ความสำคัญคำที่ควรรับฟังเธอทั้งหลายพึงชักชวนคนเหล่านั้นให้ตั้งมั่นให้ดำรงอยู่ในการรู้อริยสัจ4ประการตามความเป็นจริง อริยสัจเป็นหลักความจริงแห่งชีวิตมนุษย์ที่พระพุทธเจ้าทรงชี้ให้เห็นถึงหลักการแก้ปัญหาชีวิตหรือเป็นวิธีการใช้ปัญญาในการแก้ปัญหาอุปสรรคต่างๆ โดยการสืบสาวหาต้นตอของปัญหา เพื่อต้องการรู้ว่าปัญหานั้นมาจากตรงไหนและจะแก้ไขอย่างไรโดยจัดระเบียบวิธีแก้ไว้อย่างเป็นระบบ (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), 2000 : 290-295)

ทัศนะของผู้วิจารณ์ เห็นว่าผู้เขียนได้กล่าวถึงความทุกข์และก็พยายามนำหลักธรรมที่สามารถนำมาอธิบายให้ทุกคนสามารถนำมาปรับใช้ในการดำเนินชีวิต ทั้งสองท่านมีความคิดไปในทางเดียวกันว่าความทุกข์นั้นเกิดจากการกระทำทั้งสิ้น การที่นักปราชญ์ทั้งสองท่านคิดคล้ายคลึงกันนั้นคงเป็นเพราะเป็นผู้มีความชำนาญในคัมภีร์พร้อมทั้งเป็นผู้มากด้วยประสบการณ์ในด้านปฏิบัติ ซึ่งเป็นประเด็นสำคัญในการเรียนรู้ประสบการณ์ชีวิต ทั้งสองท่านได้ยกหลักธรรมคำสอนของพระพุทธองค์เรื่อง อริยสัจ อธิบายในครั้งนั้นคงเป็นเพราะทั้งสองท่านอยากชีให้เห็นว่าเราทุกคนควรอยู่กับความเป็นจริงมากกว่าและก็เป็นข้อที่น่านำมาพิจารณาอย่างยิ่ง ในสังคมปัจจุบันที่เทคโนโลยีได้มาแทนทีการเป็นอยู่ ทำให้การเข้าถึงหลักธรรมคำสอนมีความสนใจน้อย เลยทำให้การเป็นอยู่ไม่มีความสุขเท่าที่ควรเพราะการเข้าไปยึดถือขันธ์ 5 นั้นเอง ขจัดความทุกข์ได้หลายวิธี การที่นักปราชญ์ทั้งสองท่านกล่าวอย่างนี้ก็เพื่อไม่บุคคลไปยึดถือว่ามีตัวเรา นั้นก็คงเป็นเพราะไม่อยากให้ความทุกข์ทั้งปวงเกิดขึ้นในจิต เมื่อจิตไม่มีทุกข์ มันก็สงบเย็น ปลอดโปร่ง สดชื่นแจ่มใส ซึ่งพุทธศาสนาจะเรียกว่านิพพานที่แปลว่าความดับสิ้นไปของทุกข์วิธีปฏิบัติเพื่อไม่เกิดความยึดถือว่ามีตัวเราได้นั้น จะต้องใช้จิตที่เข้มแข็งมีสมาธิ มาระงับความยึดถือนี้ โดยมีความเข้าใจว่า แท้จริงมันไม่เรา มีปัญญา มาคอยควบคุมและมีจิตที่ปกติ มีศีล เป็นพื้นฐานอยู่ก่อนแล้ว ถ้าปฏิบัติได้ชั่วคราว ทุกข์ก็ดับลงเพียงชั่วคราว แต่ถ้าปฏิบัติได้ถาวร ทุกข์ก็ดับลงถาวร

2. หัวข้อที่ 2 ความดับทุกข์

“ธรรมเหล่าใดเกิดจากเหตุ พระตถาคตตรัสเหตุแห่งธรรมนั้น และการดับแห่งธรรมนั้น พระมหาสมณะตรัสอย่างนี้”นี่คือคำตอบซึ่งพระอัสสชิ ได้ให้แก่ปริพาชกผู้ที่ถามว่าศาสนาของท่านสอนอย่างไร

โดยนัยแห่งเถรกถาข้างต้น หมายถึงว่าพระพุทธเจ้าได้สอนความจริงอันประเสริฐ 4 ประการหรืออริยสัจ 4 คือ 1) ทุกข์ 2) สมุทัย 3) นิโรธ 4) มรรค โดยนัยแห่งอริยสัจ 4 มีคำอธิบายขยายความดังต่อไปนี้

1) คำว่า ทุกข์ หมายถึงสภาวธรรมสรรพสัตว์ต้องเดือดร้อนคับแค้นใจ และต้องเปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลา และแตกดับในที่สุด แบ่งออกได้เป็น 2 ประการคือ ทุกข์กายหรือกายิทุกข์ และทุกข์ใจ หรือเจตสิกทุกข์

2) สมุทัย ได้แก่เหตุให้เกิดทุกข์ กล่าวคือ เหตุให้เกิดทุกข์ทางกาย คือ ความเป็นอนิจจัง อันแก่การที่สรรพสัตว์และสรรพสิ่งต้องแปลงตามกาลเวลาที่เปลี่ยนไปไม่อยู่คงที่เริ่มจากการเกิดขึ้นเปลี่ยนแปลง และแตกดับทุกข์ประเภทนี้เกิดขึ้นทั้งในสิ่งมีชีวิตและสิ่งไม่มีชีวิต ส่วนสาเหตุให้เกิดทุกข์ทางใจหรือเจตสิก ทุกข์นั้นเกิดขึ้นกับสิ่งมีชีวิต และมีวิญญาณครองคือคนและสัตว์เท่านั้น โดยเฉพาะคนเห็นได้ชัดเจนที่สุด เหตุที่ว่านี้ก็คือ ไม่ได้สิ่งที่ตนเองปรารถนาพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รักและการอยู่ร่วมกับสิ่งอันไม่เป็นที่รัก

3) นิโรค คือการดับทุกข์ หมายถึงการขจัดเหตุแห่งทุกข์ให้หมดไป

4) มรรค คือ ทางปฏิบัติเพื่อไปสู่การดับทุกข์ ประกอบด้วยองค์ 8 ประการมีสัมมาทิฏฐิและสัมมาสังกัปปะเป็นต้นอริยสัจ4เป็นแนวทางแก้ปัญหาทั้งในระดับโลกุตตรและโลกิยะ คือเป็นแนวทางปฏิบัติเพื่อดับทุกข์ทั้งชั่วคราว และถาวรที่นี้พูดแล้วก็พูดกันเสียให้หมดเลยว่ามันยังมีมาเหนือเมฆอีกแบบหนึ่งที่ว่ามาแล้วเราว่าไปตามเนื้อผ้าไปตามเนื้อหาไปตามหลักเกณฑ์ตามปกติมันจึงมีอย่างนี้ที่นี้ถ้าว่าปฏิบัติกันมาอย่างเหนือเมฆหรือที่เขาเรียกกันสมัยนี้ว่าเรียนลัดมันก็ยังมีอีกเหมือนกันในเรื่องอริยสัจนี้มันยังมีก็อยากจะเอามาพูดให้ฟังพอเป็นเครื่องประดับสติปัญญาว่าเรียนลัดนั้นเรียนอย่างไรที่นี้ถ้าลัดแบบถูกต้องมันก็มีปัญญาที่เกี่ยวกับสุญตาที่ถูกต้องคือ 1.มองไปที่กิเลส โลภะ โทสะ โมหะ กิเลสอะไรก็ตามก็เห็นกิเลสโดยความเป็นสุญตาสักว่ากิเลสเป็นไปตามธรรมชาติว่างจากตัวตน 2.มองดูไปที่ความทุกข์ความทุกข์เป็นสุญตาสิ่งที่เรียกว่าความทุกข์นั้นมันยิ่งว่างอย่างยิ่งว่างกว่าอะไรทั้งหมดเลย 3.มองมาดูที่ตัวคน นามรูปนี้ก็ยิ่งว่าง มองดูคนมันก็ไม่มีตัวคนมันว่างจากตัวคน 4.มองดูที่จิตจิตนี้ก็ว่างจากตัวตน ไม่มีตัวตนเป็นธรรมชาติที่ว่างจากตัวตนมองดูที่ความทุกข์ยิ่งแล้วใหญ่ความทุกข์นี้เกิดมาจากเหตุปัจจัยเล็กๆน้อยๆประเดี๋ยวประด่าวนี้ยิ่งว่างจากตัวตน 5.มองดูที่วัฏสงสารอันยาวนานมันก็ว่างจากตัวตนทั้งๆ ยืดยาว 6.มองที่นิพพานสภาพนิพานก็ยิ่งว่างอย่างยิ่งนิพพานคือว่างอย่างยิ่งมันเลยหมดกันไม่มีอะไรเหลือตัวกูของกูไม่รู้อยู่ที่ไหนไม่มีอะไรเกิดเพราะไม่มีเรื่องอะไรที่จะต้องปฏิบัติเรื่องที่ต้องรู้ก็มีเพียงนิดเดียวว่าทุกสิ่งทุกอย่างมันว่าง

เท่านั้นก็ไม่มีกิเลสไม่เกิดทุกข์ไม่มีนี้เป็นการลัดเหลือประมาณมาเหนือเมฆสิ้นสุดลงที่นี่ทฤษฎีทั่วๆไปมีอยู่อย่างนี้โดยไม่ลัดโดยตามแบบฉบับค่อยเป็นค่อยไปก็เหมือนอย่างที่ว่ารู้อริยสัจเพื่อละตัณหาละตัณหาต้องทำมรรคมีองค์8จะมีมรรคมีองค์8 ต้องมีสติจะมีสติต้องมีหิริโอตตัปปะมันค่อยๆเป็นค่อยๆไปมันเนื่องกันเป็นพวง พวงยาวเลยแต่ถ้าให้เป็นเรื่องลัดก็มีแต่คำว่าสุญญตา 3พยางค์เท่านั้น มีปัญญาเพียงพอและถูกต้องศึกษาถูกเข้าใจแล้วก็หมดเรื่องเหมือนกันพอว่างเท่านั้นก็เป็นอริยสัจสมบูรณ์ทุกข์ก็ไม่มีสมุทัยก็ไม่มีนิโรธก็ไม่มีมรรคก็ไม่มีเป็นอริยสัจแบบสายฟาแลบเพราะคนทุกข์ก็ไม่มีความทุกข์ก็ไม่มี ความดับทุกข์จะมีได้อย่างไรในเมื่อความทุกข์ก็ไม่มีแล้วความดับทุกข์จะต้องมีไปทำไม่ให้ป่วยการนี้เขาเรียกว่ามาเหนือเมฆพระพุทธองค์ ทรงตรัสถึงความเป็นทุกข์ทั้งปวงในโลกใน อริยสัจ 4 ประการ ดังนี้ การยึดถือในสิ่งทั้งปวง เป็นสาเหตุแห่งความทุกข์ การเกิด แก่ เจ็บ ตาย ก็เป็นทุกข์ การเจอสิ่งที่ไม่รักก็เป็นทุกข์ ความพลัดพรากจากสิ่งที่รักก็เป็นทุกข์ ปรารถนาสิ่งแล้วไม่ได้สิ่งนั้นก็เป็นทุกข์ โดยย่อคือ อุปทานขันธ์ 5 เป็นทุกข์ พระพุทธองค์ตรัสว่า ทุกข์นั้นสามารถดับได้ โดยการ ดับที่ตัวสาเหตุแห่งทุกข์ ก็คือ สละถอนเสียซึ่งการถือว่ามีตัวตน อันเป็นที่ตั้งของความทุกข์ เมื่อไม่มีที่ตั้งของความทุกข์ ทุกข์ก็ไม่มีที่ยึด จึงไม่มีทุกข์มรรค หรือ แนวทางการดับทุกข์ พระพุทธองค์สอนให้ปฏิบัติตาม “ทางสายกลาง 8 ขั้น” หรือ อริยมรรค 8 เพื่อให้หลุดพ้นจากทุกข์โดยสิ้นเชิง ดังนี้ ปัญญาอันเห็นชอบ 1 ความดำริชอบ 1 เจรจาชอบ 1 การงานชอบ 1 เลี้ยงชีวิตชอบ 1 พยายามชอบ 1 ระลึกชอบ 1 ตั้งจิตชอบ 1พระพุทธองค์ ทรงเรียงวิธีแก้ทุกข์ ให้ดูตั้งแต่ แสดงให้เห็นปัญหา (ทุกข์) สาเหตุของปัญหา (สมุทัย) จุดมุ่งหมายในการแก้ปัญหาเพื่อดับทุกข์ (นิโรธ) และ วิธีปฏิบัติ (มรรค) เพื่อให้พ้นทุกข์ (พุทธทาสภิกขุ, 2005 : 37-40) ซึ่งในประเด็นนี้สอดคลองกับพระธรรมธีรราชมหามุนี ได้กล่าวถึงการที่จะออกจากทุกข์ว่า การเจริญวิปัสสนาภาวนาตามหลักมหาสติปัฏฐาน 4 ว่าเป็นทางเดียวทางสายเอกที่จะนำสัตว์ก้าวล่วงโสกะปริเทวะเป็นต้นอันเป็นเครื่องกำหนดรู้เห็นรูปนามตามสภาวะของปัจจุบันตามความเป็นจริงอันเป็นไปเพื่อกำจัดวิปลาสกิจเบื้องต้นในการปฏิบัติกรรมฐานนั้น จะต้องทำกิจต่างๆให้เรียบร้อยก่อนหรือถ้าไม่สามารถทำกิจให้แล้วเสร็จได้ให้ตัดความกังวลอันเกิดจากหน้าที่การงานหรือสังคม จากนั้นให้ชำระศีล ให้บริสุทธิ์ด้วยการละเว้นข้อห้าม ไม่ว่าจะเป็นศีลในระดับใด แล้วสมาทานเพื่อให้เกิดความมั่นใจ ในการปฏิบัติธรรม จากนั้นเป็นการถวายตัวต่อพระพุทธเจ้าและพระอาจารย์เพื่อเป็นการยืนยันว่าจะปฏิบัติตามหลักการของพระพุทธองค์และคำแนะนำของพระอาจารย์ทุกประการรำลึกและบูชาคุณของพระรัตนตรัยแผ่เมตตาความประสงค์ดีไปยังสรรพสัตว์ทั้งหลายไม่มีประมาณ พิจารณาถึงความตายทุกลมหายใจเข้าออก และรำลึกอยู่ว่าตนเองเป็นคนที่โชคดีที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์และได้พบพระพุทธศาสนาได้มีโอกาสเจริญกรรมฐานและอธิษฐานขอกรรมฐานด้วยความตั้งใจในการปฏิบัติกรรมฐานนั้นจะต้องรู้จักกาลด้วยว่ากาลใดเป็นสมถะหรือกาลใดเป็นวิปัสสนา เมื่อรู้จักกาลแล้วจึงปฏิบัติตามกาล คำว่าตามกาลคือภิกษุนั้นเมื่อกำหนดพิจารณาธรรมโดยชอบตามกาล เมื่อจิต

ฟุ้งซ่านเป็นกาลแห่งสมถะเมื่อจิตตั้งมั่นเป็นกาลแห่งวิปัสสนานักปราชญ์รู้จักกาลทราบกาลฉลาดในกาลพึงกำหนดอารมณ์อันเป็นนิมิตของจิตโดยควรแก่กาล พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ) 2011, : 4-9)

ทัศนะของผู้วิจารณ์ เห็นว่านักปราชญ์ทั้งสองท่านมีมุมมองที่ไม่ต่างกัน ส่วนมากจะไปในทางเดียวกันเป็นการอธิบายถึงการออกและวิธีการจากทุกข์ด้วยวิธีการเจริญวิปัสสนากรรมฐานเพื่อขัดเกลากิเลสคือ โลภะ โทสะ โมหะ นักปราชญ์ทั้งสองท่านยังมองว่ากิเลสนี้เป็นโทษกับผู้ที่ถูกครอบงำทางจิตใจซึ่งเป็นความจริงที่เรามีวิธีการที่จะลีกเหลี่ยงได้ด้านการปฏิบัติ การปฏิบัติทุกอย่างของพระพุทธศาสนาไม่ว่าการทำทานรักษาศีล ภาวนา พระพุทธองค์ทรงสอนให้ทำเพื่อ ละกิเลส มิใช่เพื่อเอาหวังได้นั่นได้นี่ อันทำให้ยิ่งเพิ่ม กิเลส หาใช่พุทธศาสนาไม่ ทุกวันนี้ไหว้เพื่อเอาเพื่อขอ ทำบุญเพื่อเอาสวรรค์ นิพพาน หวังผลทั้งชาตินี้ชาติหน้า ซึ่งกลายเป็นพอกกิเลสยาวนานจึงเป็นข้อที่ควรนำมาพิจารณาอย่างยิ่ง

บทสรุป

1. จุดเด่นของหนังสือ: ความทุกข์และความดับทุกข์ โดยภาพรวม ผู้เขียนสื่อความหมายให้เห็นซึ่งนัยสำคัญของความหมายแตกต่างกันไป ประกอบกับรูปภาพของท่านพุทธทาสภิกขุทำให้ทราบได้ทันทีว่า ท่านเป็นผู้ประพันธ์ จุดเด่นของหนังสืออยู่ที่คำว่า อริยสัจ คือ สิ่งที่พึงมีติดตัวและระลึกอยู่เสมอหาใช่อำนาจของกิเลสที่ปราศจากการควบคุมหนังสือเล่มนี้ เป็นหนังสือธรรมะกึ่งวิชาการได้นำหลักธรรมของพุทธศาสนาเป็นแก่นนำเข้ากับเหตุการณ์ในชีวิตประจำวันของมนุษย์การยกตัวอย่างแต่ละประเด็นให้เห็นการเปรียบเทียบระหว่างทางโลกกับทางธรรมและการเรียงลำดับตามความสำคัญของเนื้อหา ผลงานของหลวงพ่อพุทธทาส ที่ท่านได้บรรยายในโอกาสต่างๆ ได้นำมารวบรวมตีพิมพ์ในเล่มเดียวกันโดยใช้ชื่อหนังสือว่า ความทุกข์และความดับทุกข์ ซึ่งไม่มีใครที่กล้าคิดหรือมีทรรศนะแบบท่านพุทธทาสที่จะเจาะลงลึกถึงแก่นแท้แก่นธรรมในพุทธศาสนามาประพฤติปฏิบัติจริงๆ จึงมีผลกระทบในแง่ของความคิดต่างจากนักวิชาการศาสนาและผู้ศึกษาธรรมะที่ให้ความสนใจ จึงมีการวิจารณ์ตามความรู้และความเข้าใจของตน ตอนท้ายบทแต่ละบทจะมีหลักธรรมสรุปในแต่ละประเด็นเตือนใจผู้อ่านได้อย่างดี

2. จุดที่ควรพิจารณา: หนังสือ เรื่อง ความทุกข์และความดับทุกข์ ท่านพุทธทาสคือปราชญ์ทางธรรมที่มีงานเขียนเผยแผ่มากมาย ท่านสามารถอธิบายเกี่ยวกับความทุกข์ ได้แจ่มแจ้งตรงประเด่น แต่อาจจะมีภาษาบาลีมาเพิ่มเติมแต่ก็ไม่เป็นอุปสรรคในการศึกษา เพราะภาษาที่ใช่นั้นเป็นคำที่ไม่ยากนักอ่านแล้วสามารถทำความเข้าใจได้เลย ผู้ศึกษาขอนำเสนอความคิดเห็นในประเด็น ควรเพิ่มภาพประกอบให้มากขึ้นเพื่อเพิ่มอรรถรสในการอ่านและเพิ่มโอวาทของผู้เขียนที่มีความสัมพันธ์กับแต่ละบทมาเกริ่นนำก่อนเข้าเนื้อหาซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อผู้ศึกษา

ได้ทราบถึงปฏิปทาของผู้เขียนที่แนะนำเพื่อนมนุษย์ให้รู้จักนำไปปฏิบัติที่จะทำให้ตนเองมีความสุขทางกาย ทางใจ หากเราเข้าใจ ความทุกข์และความดับทุกข์ หากเราสามารถปฏิบัติได้ผลก็เกิดขึ้นได้จริงดังโอวาทคำสอนของผู้เขียนทำให้มนุษย์บรรลุสู่ความไม่ทุกข์หากมีความตั้งใจมุ่งมั่นอย่างจริงจังกับการดำเนินชีวิตตามรอยของท่านผู้เขียนในที่สุดก็จะได้รับผลจากการปฏิบัติตามที่ได้ตั้งใจไว้

องค์ความรู้ที่ได้จากการศึกษา

เรื่อง ความทุกข์และความดับทุกข์ ในทางพระพุทธศาสนา การปฏิบัติกรรมฐานมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อชีวิตมนุษย์ เพราะเป็นการฝึกหัดพัฒนาจิตให้มีคุณภาพเหมาะแก่การนำไปใช้งานในหน้าที่ต่างๆ มนุษย์และสัตว์ทั้งหลายมีส่วนประกอบที่สำคัญ 2 อย่างคือ กายกับจิตซึ่งอิงอาศัยกันอยู่ กายนั้นอุปมาเหมือนบ้านเรือนอันเป็นที่อยู่อาศัย ส่วนจิตนั้นอุปมาเหมือนคนผู้อาศัยเรือนหรือเป็นเจ้าของเรือน ที่ค่อย ควบคุมให้เรือแลนไปตามจิตที่ปรารถนา ตัวลำของเรือนนั้นเป็นสำคัญ ชีวิตของคนและสัตว์ทั้งหลายเช่นเดียวกัน จะดีหรือเลว จะได้ดีหรือตกยาก จะเจริญรุ่งเรืองมักขึ้นอยู่กับจิตใจเป็นสำคัญ ดังนั้น ถ้าจิตใจดีจะส่งผลให้เกิดการกระทำดี การพูดดี เพราะการกระทำดี การพูดดีนั่นเอง การปฏิบัติกรรมฐานจึงเป็นวิธีการที่ดีที่สุดที่จะขัดเกลาจิตใจของมนุษย์ เพราะฉะนั้น การปฏิบัติกรรมฐานจึงเป็นระบบฝึกหัดขัดเกลาจิตใจให้มีสัมมาทิฏฐิเป็นคนดี รู้เท่าทันโลกและชีวิต กำจัดกิเลสตัณหา อวิชชา ให้หมดไป เข้าสู่จุดหมายสูงสุดของชีวิตคือมรรค ผล นิพพานต่อไป

เอกสารอ้างอิง

Buddhadasa Bhikkhu. (2005). *Birth and Extinction of Passion.* Bangkok : Pailin Booknet Co. Ltd.

Phra Dhammapitaka (P.A. Payutto). (2000). *Buddhist Dictionary Vocabulary edition.* Bangkok : Mahachulalongkornrajavidyalaya Printing Press.

Phra Dhammapitaka. (P.A. Payutto). (1995). *Buddhist Dictionary. Vocabulary edition.* Bangkok : Mahachulalongkornrajavidyalaya Printing Press.

Phra Thammathirat Mahamuni. (Chodok Yanasitthi). (2011). *Vipassana meditation.* Bangkok: Prayurawong Printing Co., Ltd.

วารสาร มจร.อุบลปริทรรศน์