

## ภาษาบาลี ๑ คำ คติธรรมประจำสัปดาห์

### “ทุกขทุกข — ทุกข์เพราะทนไต่ยาก,ทุกข์กายทุกข์ใจ”

คำว่า **ทุกขทุกข** อ่านตามภาษาบาลีว่า **ทุก - ขะ - ทุก - ขะ** มาจากคำ ๒ คำ รวมกัน คือ **ทุกข** (สภาพธรรมที่เป็นทุกข์ คือ ทนไต่ยาก ไต่แก่ทุกข์เวทนา) กับ คำว่า **ทุกข** (สภาพธรรมที่เป็นทุกข์ เนื่องจากเป็นสภาพธรรมที่เกิดเพราะเหตุปัจจัยแล้วก็ดับไป ตั้งอยู่ไม่ได้) รวมกันเป็น **ทุกขทุกข** แปลได้ว่า สภาพธรรมที่เป็นทุกข์เพราะทนไต่ยาก แปลทับศัพท์เป็น **ทุกข์ทุกข** เป็นการกล่าวถึงทุกข์ทางกายและทางใจ ตามข้อความจากสัมโมหวิโนทนี อรรถกถาพระอภิธรรมปิฎก พระวิมังก-ปกรณํ ว่า

“ทุกข์เวทนาที่เป็นไปทางกายและจิต ชื่อว่า ทุกขทุกข  
เพราะเป็นทุกข์ทั้งโดยสภาวะ ทั้งโดยชื่อ”.

-----

ชีวิตประจำวันแต่ละขณะเป็นทุกข์ เพราะมีสภาพธรรมที่เกิดเพราะเหตุปัจจัยแล้วก็ดับไป ไม่เที่ยง ไม่ยั่งยืนอยู่ตลอด จึงกล่าวได้ว่า **บุคคลผู้ที่เป็นทุกข์ ก็ไม่รู้ว่าตนเป็นทุกข์** เพราะเหตุว่าความทุกข์ หรือสภาพที่เป็นทุกข์นั้น มีหลายชั้น ตั้งแต่ทุกข์ที่ปรากฏ เป็นทุกข์อย่างหยาบๆ ไปจนกระทั่งถึงทุกข์ที่มองไม่เห็น คือ ทุกข์ของสังขารธรรม (สภาพธรรมที่เกิดเพราะปัจจัยปรุงแต่ง) ขณะนี้ชื่อว่า สังขารธรรมเป็นทุกข์ เพราะเกิดขึ้นแล้วดับไป

**ความทุกข์ที่มองไม่เห็น แต่ว่าเกิดอยู่ทุกขณะ ก็คือสภาพธรรมที่เป็นสังขารธรรม มีปัจจัยปรุงแต่งก็เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป** เช่น ในขณะที่กำลังเห็นอย่างนี้ กำลังได้ยินอย่างนี้ กำลังคิดนึกอย่างนี้ เพราะฉะนั้น ปัญญาที่จะรู้ทุกข์ ก็จะต้องเป็นปัญญาที่ละเอียดขึ้น จึงจะสามารถพิจารณาเห็นสภาพที่เป็นทุกข์ของสังขารธรรมที่แต่ละคนยึดถือถือว่าเป็นตัวตน เป็นเรา หรือว่าเป็นของเราได้

ถ้าจะกล่าวโดยประเภทของทุกข์ ที่เป็นทุกข์จริงๆ พิจารณาเห็นได้จริงๆ ซึ่งเป็นทุกข์ทุกข นั้น มีอยู่ ๒ อย่าง คือ ทุกข์ทางกาย กับ ทุกข์ทางใจ

ทุกข์ทางกาย ไต่แก่ ทุกขเวทนาที่เกิดขึ้นพร้อมกับกายวิญญูณ อกุศลวิบาก ทุกข์ทางกาย ไม่ว่าจะเป็นปวดหัวตัวร้อน ตลอดจนถึงเป็นโรคภัยไข้เจ็บประการต่างๆ นั้น ขณะที่ลักษณะอาการของทุกข์ทางกายเกิดขึ้นปรากฏในขณะนั้น ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่ตัวตน แต่เป็นสภาพธรรมซึ่งเกิดขึ้นโดยอาศัยกายปสาปเป็นทวาร คือเป็นทางที่รูปร่างที่กำลังกระทบสัมผัสกาย ซึ่งไม่น่าพอใจเป็นปัจจัยให้ทุกข์เวทนาเกิดขึ้น เป็นผลของอกุศลกรรมที่ได้กระทำแล้ว บุคคลบางคนขณะใดที่มีทุกข์ทางกายเกิดขึ้น ก็สามารถพิจารณารู้ลักษณะสภาพของนามธรรมที่กำลังประกอบด้วยความรู้สึกไม่สบายทางกาย ในขณะนั้นก็จะเห็นตามความเป็นจริงได้ว่า เป็นเพียงชั่วขณะที่ต่างกับเห็น

ต่างกับได้ยิน ต่างกับคิดนึก เพราะฉะนั้น บางคนแม้ว่ากายเป็นทุกข์จริง แต่หัวใจไม่ได้เป็นทุกข์ด้วย ต้องเป็นผู้ที่อบรมเจริญปัญญาจริง ๆ จึงสามารถมีความเข้มข้นได้ แม้ในขณะที่กายเป็นทุกข์

ผู้ที่อบรมเจริญปัญญาต้องแยกระหว่างทุกข์ทางกายกับโทมนัสเวทนาทางใจ ต้องเข้าใจว่า โดยวิสัยของผู้ที่หลงลืมสติ เวลาที่ทุกข์ทางกายเกิดขึ้น ย่อมไม่มีทางที่ใจจะไม่เดือดร้อน กระสับกระส่าย เป็นทุกข์กระวนกระวายด้วย เพราะฉะนั้น ขณะที่ทุกข์ทางกายเกิด จะให้ใจเป็นสุขนั้น เป็นสิ่งที่ยากมาก นอกจากจะเป็นผู้มีปกติอบรมเจริญปัญญาที่รู้ลักษณะของสภาพธรรมที่กำลังปรากฏตามความเป็นจริง

วันหนึ่งๆ จะเห็นได้ว่า ทุกข์ต้องมี มากหรือน้อยแล้วแต่เหตุปัจจัยที่จะเกิดขึ้น ถ้ายังแข็งแรงดีอยู่ ก็ยังไม่ค่อยจะรู้สึกว่ายากกายเป็นทุกข์เท่าไร แม้ว่าทางกายไม่ได้เป็นทุกข์ทางใจเดือดร้อน บ้างไหม และแต่ละท่านก็จะสังเกตได้ว่า ท่านสามารถจะทนอะไรได้มากกว่ากันระหว่างทุกข์ทางกายกับทุกข์ใจ เพราะว่าบางคนอาจจะเป็นคนแข็งแรง ทุกข์กายทนได้ แต่พอถึงเรื่องทุกข์ใจ ทนไม่ได้เลย ก็ยอมเป็นไปได้ หรือสำหรับบางคนเป็นผู้ที่จิตใจเข้มแข็ง ไม่ค่อยจะหวั่นไหวเรื่องของทางใจ แต่ว่าพอถึงทางกาย เป็นผู้ที่ทนต่อการเจ็บป่วยไม่ได้เลยก็ได้ ขึ้นอยู่กับว่าแต่ละท่านจะสะสมมาอย่างไร บุคคลผู้ที่จะดับทุกข์ทางใจ คือไม่มีโทสมูลจิตเกิดอีกเลย ต้องเป็นผู้ที่เป็นพระอริยบุคคล ขึ้นพระอนาคามีบุคคล จึงจะดับโทมนัสเวทนาและโทสมูลจิตได้เป็นสมุจเฉท (ถอนขึ้นได้อย่างเด็ดขาด)

สำหรับทุกข์ทางกายนั้น แม้แต่พระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าก็มีเหตุปัจจัยที่จะให้เกิดก่อนที่จะปรินิพพาน เพราะเหตุว่าทุกคนได้กระทำความมาแล้วในอดีต เพราะฉะนั้นเมื่อเป็นโอกาสที่กรรมใดจะให้ผล แม้พระอรหันต์ทั้งหลายผู้ยังไม่ปรินิพพาน ก็มีเหตุปัจจัยที่จะให้ทุกข์ทางกายเกิดขึ้น

การที่จะพ้นทุกข์ในสังสารวัฏนั้น ก็จะต้องพ้นทั้งทุกข์ทางกายและทุกข์ใจ โดยการรู้แจ้งอริยสัจธรรมจนถึงขั้นที่จะไม่มีการเกิดขึ้นอีกเลย มิฉะนั้นแล้ว ถ้ายังมีการเกิดขึ้น ที่จะพ้นจากทุกข์ทางกายก็เป็นไปไม่ได้ เพราะเหตุว่าทุกข์ทางกายเกิดขึ้นเพราะอกุศลกรรมที่ได้กระทำแล้วเป็นปัจจัย ส่วนที่จะพ้นจากทุกข์ใจนั้น ก็ต้องอบรมเจริญปัญญาสามารถที่จะรู้แจ้งอริยสัจธรรม จนกระทั่งถึงความเป็นพระอนาคามีบุคคล จึงสามารถที่จะไม่มีโทสมูลจิตเกิดอีกได้เลย

ทั้งหมดเป็นเรื่องของปัญญาที่ค่อยๆ เจริญขึ้นไปตามลำดับจริงๆ ซึ่งจะขาดการฟังพระธรรม ศึกษาพระธรรมไม่ได้เลยทีเดียว.

[ชมรมบ้านธัมมะ มศพ.: [www.dhammadhomefellowship.com](http://www.dhammadhomefellowship.com), โทร. ๐๘๕-๖๒๑๗๑๐๖]