



ความจริงอันประเสริฐแห่ง
“ทุกข์”

ความทุกข์



- ไม่ว่าจะใคร สถานะใด ภพภูมิใด ความทุกข์ล้วนเกิดขึ้นในชีวิตเป็นธรรมดา
- มนุษย์ สามารถพิจารณาเข้าใจถึงความทุกข์ ก้าวข้ามความทุกข์ด้วยปัญญา และการปฏิบัติที่ถูกต้อง ด้วยการตัดเหตุแห่งปัจจัยที่เป็นรากเหง้าแห่งทุกข์

ความจริงอันประเสริฐแห่ง”ทุกข์”



- ความเกิดก็เป็นทุกข์
- ความแก่ก็เป็นทุกข์
- ความเจ็บไข้ก็เป็นทุกข์
- ความตายก็เป็นทุกข์
- การประจวบกับสิ่งที่ไม่เป็นที่รักก็เป็นทุกข์
- การพลัดพรากจากสิ่งทีรักก็เป็นทุกข์
- การปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้นก็เป็นทุกข์
- อุปาทานชั้นทั้ง ๕ เป็นทุกข์

ความประจวบกับสิ่งไม่เป็นที่รักก็เป็นทุกข์

- **สิ่งที่ไม่น่าปรารถนา**

- การประสบกับสิ่งที่ไม่น่าปรารถนา เช่น เสียงดัง กลิ่นเหม็น รสชาติที่ไม่น่ารับประทาน

- **บุคคลที่ไม่เกื้อกูล**

- การอยู่ร่วมกับบุคคลที่ไม่ส่งเสริมประโยชน์ ไม่เกื้อกูล หรือไม่สร้างความสงบสุขในชีวิต

ความพลัดพรากจากสิ่งที่รักก็เป็นทุกข์

- ความพลัดพรากจากสิ่งที่รักก็เป็นทุกข์ เป็นการสูญเสียสิ่งที่เรารัก และหวังใย ไม่ว่าจะป็นรูปธรรม เช่น วัตถุสิ่งของ หรืออรูปธรรม เช่น ความสัมพันธ์กับคนที่เรารัก
- ความพลัดพรากเป็นธรรมดาของชีวิต
- ไตรลักษณ์ ๓ ได้แก่ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา
- ความอยาก
- ความยึดมั่น
- ความทุกข์

ปรารถนาสิ่งใด ไม่ได้สิ่งนั้นก็เป็นทุกข์

- **ความปรารถนา** ไม่ได้หมายถึงเพียง ความต้องการทางโลก เช่น วัตถุสิ่งของ หรือความสำเร็จในชีวิต แต่ยังรวมถึงความปรารถนาที่ลึกซึ้งกว่า เช่น การต้องการหลุดพ้นจากทุกข์ และธรรมชาติของการเวียนว่ายตายเกิด
- **ความไม่สมหวัง** ความทุกข์ที่เกิดจากการไม่สมหวังในสิ่งที่ตนปรารถนา
- **ความยึดมั่น** ความทุกข์จากการยึดมั่นในสิ่งที่อยาก และผลักไสสิ่งที่ไม่อยากเผชิญ

การทำควมเข้าใจเพื่อบรรเทาทุกข์

- การเตรียมใจให้พร้อม เพื่อไม่ให้เกิดความยึดมั่นถือมั่นจนกลายเป็นทุกข์
- **ปล่อยวาง** ยิ่งเราปล่อยวางความยึดมั่นได้มากเท่าไร ทุกข์ทั้งหลายก็จะลดน้อยลงตามไปด้วย
- **ฝึกสติ** การฝึกสติ และพิจารณาความจริงตามที่เป็น โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเรื่องของอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

ความทุกข์ใจส่วนใหญ่ในชีวิต

- มักเกิดขึ้นเพราะความคาดหวังบางสิ่ง แต่ความจริงกลับไม่เป็นเช่นนั้น
- หมั่นพิจารณาว่า “สิ่งที่ปรารถนานั้นแท้จริงแล้วเพียงแท้และยั่งยืนหรือไม่”
- แล้วมองเห็นความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาตามความเป็นจริง
- เราจะค่อยๆ ลดความยึดมั่นและเข้าใจธรรมชาติของทุกข์ได้ลึกซึ้ง



อุपाทานชั้นที่ ๕ เป็น “ทุกข์”

อุปาทานชั้นที่ ๕ เป็นทุกข์ เป็นโฉน



- “ก็โดยย่อ อุปาทานชั้นที่ ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เหล่านี้เรียกว่า โดยย่อ อุปาทานชั้นที่ ๕ เป็นทุกข์ dukkha ทุกข์ กุศลกรรมทั้งหลาย อันนี้ เรียกว่า ทุกขอริยสัจ”

อุपाทานชั้นที่ ๕ คืออะไร



รูป

ปาทานชั้นที่

การยึดมั่น

ในสภาวะ

กาย เช่น

ร่างกาย

หรือวัตถุ

ต่างๆ



เวทนู

ปาทานชั้นที่

การยึดมั่นใน

ความรู้สึ

สุข ทุกข์หรือ

เฉยๆ



สังญญ

ปาทานชั้นที่

การยึดมั่นใน

การจำได้

หมายรู้ เช่น

จดจำชื่อ

รูปร่าง เสียง



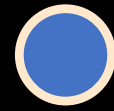
สังขารรูปาทาน

ชั้นที่

การยึดมั่นใน

ความคิด ความ

ปรุ่่งแต่งทางใจ



วิญญาณู

ปาทาน

ชั้นที่

การยึดมั่น

ในความ

รับรู้ทาง

อายตนะ

ทั้ง ๖

ลักษณะของขั้นที่ ๕



- **ไม่เที่ยง (อนิจจัง)**
- ขั้นที่ ๕ มีลักษณะไม่เที่ยง เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป
- **เป็นทุกข์ (ทุกขัง)**
- ขั้นที่ ๕ เป็นทุกข์ เพราะมีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา
- **ไม่มีตัวตนที่แท้จริง (อนัตตา)**
- ขั้นที่ ๕ เป็นเพียงปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นจากเหตุปัจจัย

ทำไมอุปาทานชั้น ๕ เป็นทุกข์

- ความยึดมั่น

- คือ การหลงผิดว่า ชั้นทั้ง ๕ เป็นตัวตน

- ความไม่สมหวัง

- เมื่อยึดมั่นแล้ว สิ่งเหล่านี้ก็กลายเป็นทุกข์ เพราะชั้นทั้ง ๕ มีลักษณะที่ไม่เที่ยง



ลักษณะของขั้นที่ ๕



- **เห็นความจริง**
- พิจารณาขั้นที่ ๕ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่มีตัวตน
- **ลดละตัณหา**
- ตัณหา คือ เชื้อไฟที่ทำให้อุปาทานเกิดขึ้น
- **พัฒนาปัญญา**
- วิปัสสนา เจริญสติ และสมาธิ เพื่อพิจารณาขั้นที่ ๕ อย่างลึกซึ้ง

ปล่อยวางการยึดมั่น



- **๑. พิจารณา**

- พิจารณาว่า ทุกครั้งที่เรายึดมั่นในร่างกาย ความรู้สึก ความคิดหรือความจำ เรามักเผชิญกับ ความไม่สมหวัง ความกลัว และความสูญเสียเสมอ

- **๒. ยอมรับ**

- ยอมรับว่า ทุกสิ่งล้วนเป็นธรรมชาติที่ไม่อาจควบคุมได้

- **๓. ปล่อยวาง**

- ปล่อยวางความยึดมั่นในชั้นที่ ๕ คือ กุญแจสำคัญในการหลุดพ้นจากทุกข์