

## กระบวนการเกิดทุกข์

เมื่อวันอาทิตย์ที่ 22 สิงหาคม 2553 คุณละออองดาว เจ้าของร้านอาหาร Thai House ได้ชวนมิตรสหายและเพื่อนร่วมงานในร้าน ไปทำบุญตักบาตรที่บ้าน ก่อนจะเริ่มทำบุญตักบาตร ได้ตั้งว่สนทนาธรรม เพื่อความเป็นมงคลสูงสุด ตามมงคลสูตรที่ว่า การถามตอบธรรมะตามเวลาที่เหมาะสมเป็นอุดมมงคล

คุณจุฬาสินี ลูกสาว  
ผู้นำสนทนาธรรม โดยยก  
กระบวนการเกิดทุกข์  
จะต้องเกิดพร้อมกันทั้ง  
อาตมาได้อธิบายให้



ของคุณละออองดาว เป็น  
ปัญหาขึ้นมาว่า  
ในปฏิจสมุปบาทนั้น  
กระบวนการหรือไม่  
ฟังว่า หลักธรรมที่เรียกว่า

ปฏิจสมุปบาทนี้ เป็นกระบวนการเกิดทุกข์ และ กระบวนการดับทุกข์  
ที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้อย่างละเอียด ความทุกข์เกิดทุกครั้ง เล็กหรือใหญ่  
มากหรือน้อย ก็เกิดขึ้นมาตามกระบวนการนี้  
ทั้งนั้น

แต่เวลาที่พระพุทธเจ้าตรัสกับพระ



สาวกมักจะ ยกประเด็นเด่นๆที่อยู่ในกระบวนการปฏิบัติสมุปบาท มา  
ตรัสว่า เป็นเหตุให้เกิดทุกข์

เมื่อพระองค์ตรัสอริยสัจสี่ พระองค์ก็ทรงชี้ว่า ตัณหา เป็นเหตุให้  
เกิดทุกข์

ตัณหา คือ ความอยาก แบ่งเป็นสามอย่างคือ กามตัณหา ความอยาก  
ได้ในสิ่งที่น่าใคร่ น่าพึงใจ ภวตัณหา ความอยากเป็นอย่างนั้น อยากเป็น



อย่างนี้ อยากดำรงตำแหน่งที่มีชื่อเสียง  
สูงส่งในแต่ละที่ จนกระทั่งอยากจะครอง  
โลก อยากจะเป็นเจ้าโลก นี่ก็เป็นการ  
แสดงออกของภวตัณหา ทั้งสิ้น

ส่วนวิภวตัณหา คือ อยากจะไม่มี  
อยากจะไม่เป็น เช่นเคยมีคู่รักอยู่คนหนึ่ง อยู่มาขณะหนึ่ง หรือชั่วโงม  
หนึ่ง หรือวันหนึ่ง เมื่อเหตุปัจจัยบางอย่างมากระทบ ก็ไม่อยากจะอยู่ด้วย  
แล้ว อยากทิ้ง อยากหนี อยากห่าง หรือบางราย หนีไปแบบธรรมดา  
ไม่ได้ ก็ตัดสินใจฆ่าทิ้ง ดังที่เคยมีคดีอื้อฉาวทั้งในประเทศไทยและ  
ประเทศอเมริกาที่ได้

หลักฐานชัดเจนว่า คนที่เคยรักปานจะกลืนกิน จนตัดสินใจร่วมชีวิต

กัน เป็นคนฆ่า หรือเห็นศพอย่างทารุณ

นี่คือ พิษภัยของวิภวตัณหา

ตัณหา ทั้งสามประการถ้าสรุปลงให้สั้นก็เหลือแค่สองประการคือ  
อยากดึงเข้ามาไว้ และอยากผลักออกไป ความปรารถนาจะดึงเข้ามา  
ครอบครอง เก็บ รักษาไว้ ให้นานที่สุดเท่าที่จะนานได้ ก็เป็นทุกข์ เพราะ  
ทุกอย่างทนอยู่ไม่ได้ ต้องเปลี่ยนแปลง

ความเกลียดชังเกลียดแค้น อยากหนีหน้า อยากทำร้าย อยากทำลาย  
ให้หายสาบสูญกันไป ไม่ต้องพบหน้ากันอีก แต่จำเป็นต้องเผชิญหน้ากัน  
อยู่ด้วยสาเหตุบางประการ ก็เป็นเหตุให้เกิดความทุกข์

พวกเราชาวพุทธจึงได้ยืมพระพุทธเจ้าสอนเรื่องทางสายกลาง คำว่า  
ทางสายกลางในกระบวนการเกิดและดับทุกข์นี้ ไม่สามารถจะนำมาใช้  
กับการ ชั่งตวงวัดใดๆ ได้ ดังเช่นบางคนพูดว่า คัมสุรา ให้คัมแบบสาย  
กลาง คือ คัมครึ่งขวดก็พอ หรือเล่นการ  
พนัน ควรยึดสายกลาง สักดาห์หนึ่ง สามวัน  
ครึ่งก็พอ

ทางสายกลางที่จะดับทุกข์ คือ ความมี  
ระลึกได้ สัมปชัญญะ รู้ตัวทั่วถึงว่า ปล่อยใจ



สติ  
ไป

ทางสิ่งที่ชอบ ก็ทุกข์ตามประสา ติดชอบ คือ หึง หวง ห่วง อาลัย

เมื่อปล่อยใจไปหาสิ่งที่น่าชังก็ทุกข์ตามประสา สิ่งที่น่าชัง คือ  
เกลียดชัง เบื่อหน่าย

เมื่อเห็นโทษชัดเจนแล้วว่า ไปทางชอบก็เป็นทุกข์ ไปทางชังก็เป็น  
ทุกข์

จึงต้องวางใจไว้ตรงกลาง อันเป็นทางที่ไม่ทุกข์

แม้ประเด็นเด่นอื่นๆ เช่น อวิชชา เวทนา หรือ อุปาทาน ก็ล้วนเป็น  
เหตุแห่งทุกข์ที่เกิดเป็นกระบวนการทั้งสิ้น ไม่มีสิ่งใดที่เกิดขึ้นลอยๆ ทุก  
อย่างล้วนมีเหตุปัจจัย

สนทนากันในรายละเอียดด้วยการยกตัวอย่างอีกมากมายเพื่อให้  
เข้าใจว่า ความทุกข์ที่แท้มิได้มาจากสิ่งลึกลับมหัศจรรย์ หรือ การคล  
บ้นดาลจากดวงดาวหรือ สิ่งมหัศจรรย์ทรงอำนาจใดๆ แต่เกิดขึ้น  
เพราะเหตุปัจจัยตามกระบวนการปฏิจสมุปบาทนั่นเอง



การภาวนาทั้งหลายที่มีอยู่ใน

พระพุทธศาสนา ล้วนเป็นการสะสมสติเพื่อ  
รู้เท่าทันกระบวนการเกิดทุกข์ แล้วจะได้  
ปฏิบัติให้ถูกต้องเพื่อป้องกันมิให้กิเลสอัน

เป็นเหตุให้เกิดทุกข์เข้าสู่ใจได้ง่าย เพราะเมื่อสติอัดแน่นอยู่ในใจ กิเลสก็แทรกเข้าไปไม่ได้ หรือหากจะล่องล่ำเข้าไปบ้าง ก็เปรียบเสมือนความมืด เมื่อรู้ตัวทั่วถึง ก็เท่ากับ แสงสว่างวาบปรากฏขึ้น ความมืดก็หายไป

จึงขอเป็นกำลังใจให้พุทธบริษัท ทุกคนที่สนใจเรื่องของชีวิตสงบ ได้สะสมสติปัญญาให้เต็มจิตเต็มใจ จนกิเลสใดๆก็แทรกไม่ได้ เมื่อกิเลสเกิดไม่ได้ ความทุกข์ก็ไม่มี เปรียบเหมือน เมื่อเชื้อไฟไม่มี แล้ว ไฟก็จะดับมอดไปเอง ความร้อนหายไป ความสงบเย็นก็เข้ามาแทนที่ ขอให้ทุกคนได้สัมผัสความสงบเย็นนั้นๆกันให้มากๆเถิด

23 สิงหาคม 2553

Fairbanks, Alaska



ดร.พระมหาจรรยา สุทธิญาโณ

เจ้าอาวาสวัดลอยฟ้า ( Sky temple boundary)

[www.skytemple.org](http://www.skytemple.org)