

ขั้น ๕

ความจริงของชีวิต : กายและใจที่ประกอบกันเป็นตัวตน

ขั้น ๕ เป็นหลักธรรมสำคัญที่สุดข้อหนึ่งในพระพุทธศาสนา เพราะเป็นหัวใจของการเข้าใจว่า "สิ่งที่เราเรียกว่า ตัวเรา หรือ ตัวตน แท้จริงแล้วเป็นเพียงการประชุมกันขององค์ประกอบ ๕ ส่วน"

พระพุทธเจ้าทรงใช้หลักขั้น ๕ อธิบายชีวิตมนุษย์ และทรงแสดงใน อนัตตลักขณสูตร จน พระปัญญาวิศิษฐ์บรรลุพระอรหัตผล

ความหมายของคำว่า "ขั้น"

คำว่า

ขั้น (Khandha) แปลว่า

- กอง
- หมวด
- กลุ่ม
- ส่วนประกอบ

เปรียบเหมือนรถยนต์ รถไม่ได้มีตัวตนแยกต่างหาก แต่เกิดจากการรวมกันของ

- เครื่องยนต์
- ล้อ
- พวงมาลัย
- ตัวถัง

นั้นใด

"คน" ก็เป็นเพียงการรวมกันของขั้น ๕ นั้นนั่น

ขั้น ๕ มีอะไรบ้าง

๑. รูปขั้น (Rūpa)

ความหมาย รูป คือ ส่วนที่เป็นวัตถุ ส่วนที่ถูกรับรู้ได้ทางกาย

ได้แก่

- ร่างกายทั้งหมด
 - ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง
 - กระดูก เลือด เนื้อ
 - ตา หู จมูก ลิ้น กาย
-

มุมมองทางโลก

รูปคือร่างกายที่เราใช้ดำเนินชีวิตต้องดูแล

- อาหาร
 - การพักผ่อน
 - การออกกำลังกาย
-

มุมมองทางธรรม

รูปเป็นสิ่งที่ไม่มีเที่ยง เกิดขึ้น ตั้งอยู่ เสื่อมไป แตกสลาย

ตัวอย่าง

วัยเด็ก วัยหนุ่มสาว วัยชรา เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา

วิธีปฏิบัติ

พิจารณาตามความเป็นจริง
เช่น

- กายคตาสติ
 - อสุภกรรมฐาน
 - ธาตุ ๔
-

ประโยชน์

ลดความหลงในร่างกาย

๒. เวทนาขันธ (Vedanā)

ความหมาย เวทนา คือ ความรู้สึก ที่เกิดขึ้นเมื่อมีการกระทบ

๓ ประเภท

สุขเวทนา ความรู้สึกสบาย

ทุกขเวทนา ความรู้สึกไม่สบาย

อทุกขมสุขเวทนา ความรู้สึกเฉย ๆ

มุมมองทางโลก

ชีวิตคนส่วนใหญ่ วิ่งตามสุข หนีทุกข์

มุมมองทางธรรม

เวทนาเกิดแล้วดับ ไม่อยู่ถาวร

ตัวอย่าง

กินอาหารอร่อย สุขเวทนาเกิด ไม่นานก็ดับ

วิธีปฏิบัติ

ดูเวทนาเฉย ๆ ไม่ยึดติด

ประโยชน์

ไม่ตกเป็นทาสของอารมณ์

๓. สัญญาขั้น (Saṅgī)

ความหมาย สัญญา คือ การจำได้หมายรู้

ตัวอย่าง

เห็นดอกกุหลาบ รู้ว่าเป็นดอกกุหลาบ เห็นคนรู้จัก จำชื่อได้

มุมมองทางโลก

สัญญาเป็นพื้นฐานของ

- การเรียนรู้
 - ภาษา
 - ความจำ
-

มุมมองทางธรรม

สัญญาบางครั้งก็ผิดพลาดได้

ตัวอย่าง

เชือกในที่มืด เข้าใจว่าเป็นงู

วิธีปฏิบัติ

รู้ว่าสัญญาเป็นเพียงการตีความ ไม่ใช่ความจริงทั้งหมด

ประโยชน์

ลดอคติ เพิ่มความเข้าใจ

๔. สังขารชั้น (Saṅkhāra)

ความหมาย สังขารในชั้น ๕ หมายถึง ความคิดปรุงแต่ง เจตนา ความต้องการ อารมณ์

มุมมองทางโลก

เป็นแหล่งกำเนิดของ

- ความฝัน
 - เป้าหมาย
 - ความคิดสร้างสรรค์
-

มุมมองทางธรรม

สังขารเป็นตัวสร้างกรรม

ตัวอย่าง

คิดโกรธ คิดโลภ คิดเมตตา ล้วนเป็นสังขาร

วิธีปฏิบัติ

รู้ทันความคิด ไม่ปล่อยให้กิเลสครอบงำ

ประโยชน์

ควบคุมชีวิตได้ดีขึ้น

๕. วิญญาณชั้น (Viññāṇa)

ความหมาย วิญญาณ คือ การรับรู้ทางอายตนะ

๖ ประเภท

- จักขุวิญญาณ (เห็น)
 - โสตวิญญาณ (ได้ยิน)
 - ฆานวิญญาณ (ได้กลิ่น)
 - ชิวหาวิญญาณ (รู้รส)
 - กายวิญญาณ (รู้สัมผัส)
 - มโนวิญญาณ (รับรู้อารมณ์ทางใจ)
-

มุมมองทางโลก

เป็นการรับข้อมูลจากโลกภายนอก เข้าสู่จิตใจ

มุมมองทางธรรม

วิญญาณเกิดขึ้นเพราะเหตุปัจจัย เมื่อเหตุหมด วิญญาณก็ดับ

ตัวอย่าง

ตา + รูป + แสง เกิดการเห็น

วิธีปฏิบัติ

สังเกตการรับรู้ โดยไม่ยึดว่าเป็นตัวเรา

ประโยชน์

เกิดปัญญาเห็นกระบวนการของจิต

ความสัมพันธ์ของชั้น ๕

ตัวอย่างการกินมะม่วง

รูป มะม่วงและลิ้น

เวทนา รู้สึกอร่อย

สัญญา จำได้ว่าเป็นมะม่วง

สังขาร อยากกินอีก

วิญญาน รับรู้รสชาติ ทั้งหมดเกิดร่วมกัน

มุมมองทางโลก

ขั้น ๕ คือ

ระบบการทำงานของชีวิต

- ร่างกาย
 - ความรู้สึก
 - ความจำ
 - ความคิด
 - การรับรู้
-

มุมมองทางธรรม

ขั้น ๕ คือ

สิ่งที่พระพุทธร่องค์ทรงให้พิจารณาว่า

อนิจจัง ไม่เที่ยง

ทุกขัง ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้

อนัตตา ไม่ใช่ตัวตน

วิธีปฏิบัติ

ดูกาย นี่คือรูป

ดูความรู้สึก นี่คือเวทนา

ดูความจำ นี่คือสัญญา

ดูความคิด นี่คือสังขาร

ดูการรับรู้ นี่คือวิญญาน

แล้วเห็นว่า ทั้งหมดเกิดขึ้นและดับไป

ประโยชน์ของการศึกษาขั้น ๕ ทางโลก

- เข้าใจจิตใจตนเอง
- เข้าใจอารมณ์
- ลดความเครียด

- พัฒนาความสัมพันธ์

ทางธรรม

- เห็นไตรลักษณ์
- ลดความยึดมั่นถือมั่น
- เจริญวิปัสสนา
- นำไปสู่มรรค ผล นิพพาน

สรุปแก่นแท้ของขั้น ๕

รูป ร่างกายและวัตถุ

เวทนา ความรู้สึกสุข ทุกข์ เศษ ๆ

สัญญา ความจำได้หมายรู้

สังขาร ความคิดปรุงแต่งและเจตนา

วิญญาณ การรับรู้ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

พระพุทธองค์ทรงสอนว่า

"ขั้น ๕ ไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่ตัวตนของเรา"

เมื่อเห็นขั้น ๕ ตามความเป็นจริงว่าเป็นเพียงกระบวนการที่เกิดขึ้นและดับไปตามเหตุปัจจัย ความยึดมั่นถือมั่นจะค่อย ๆ คลายลง เกิดปัญญา เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา และก้าวไปสู่ความหลุดพ้นจากทุกข์ในที่สุด.

เพลง : ขั้น ๕ ความจริงของชีวิต (ภาษาไทย)

ท่อนนำ

กายและใจที่เราเรียกตน
แท้จริงเป็นเพียงองค์รวม
พระพุทธองค์ทรงชี้ให้เห็น
ความจริงที่ซ่อนอยู่ภายใน
ขั้นห้าคือบทเรียนใหญ่
ให้เข้าใจชีวิตเป็นไป
เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป
ตามเหตุปัจจัยทุกเวลา

ท่อนที่ 1

รูปคือกายที่แปรเปลี่ยน
เวทนาเวียนสุขทุกข์มา

สัญญาจำได้หมายรู้ว่า
โลกนี้เป็นเช่นไร
สังขารคิดปรุงแต่งเรื่องราว
วิญญูณรับรู้ทั่วไป
ทั้งห้าประชุมรวมกันไว้
เราจึงเรียกว่า "คน"

สร้อย

จันท์ห้า จันท์ห้า
เกิดขึ้นแล้วดับไป
ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา
ตั้งธรรมที่พระองค์สอนไว้

ตอนที่ 2

เมื่อเห็นตามความเป็นจริง
ใจยิ่งคลายความยึดมั่น
อนิจจัง ทุกขัง อนัตตานั้น
ปรากฏชัดในใจ
ไม่หลงรูป ไม่หลงเวทนา
ไม่หลงสัญญาอาศัย
ไม่หลงสังขารวิญญูณใด
จิตเป็นอิสระจากทุกข์

สร้อย

จันท์ห้า จันท์ห้า
คือแผนกที่แห่งปัญญา
ผู้เห็นตามความเป็นจริง
ย่อมถึงทางแห่งนิพพาน

ตอนจบ

รูป เวทนา สัญญา สังขาร
วิญญูณประสานกันไป
ศึกษาให้รู้แจ้งในใจ
พ้นความยึดมั่นถือมั่นเอย