

พุทธวิธี (ลัดตรง) สร้างสุข (ที่นี่และเดี๋ยวนี้)

๒

ชีวิตคือขั้น ๕

หวังว่าท่านทั้งหลาย ในเวลา ๒ สัปดาห์ที่ผ่านมา ได้ทำการบ้าน ๒ ข้อ ที่ให้ไปคือ

- (๑) ทำความเข้าใจเรื่องอิทัปปัจจยตา
- (๒) ทำความเข้าใจเรื่องนิพพานว่าไม่ใช่เรื่องห่างไกล แต่เป็นธรรมชาติที่ตัวท่านเอง อันเกิดจากความว่างจากตัวตน ให้นึกถึงความว่าง หรือสูญญตาไว้เสมอๆ ก็เข้าถึงนิพพาน

การบ้านทั้ง ๒ ข้อ เป็นทางลัดตรงสู่การสร้างสุขที่นี่และเดี๋ยวนี้ ไม่ต้องรอถึงชาติหน้า หรืออีกเป็นแสนๆ ชาติ อย่างที่สอนกันในบางสำนัก หวังว่าท่านจะได้ชิมลองการสร้างสุขกันไปบ้างแล้วพอสมควร

มักกล่าวกันว่า ธรรมะในเรื่องทุกข์และการดับทุกข์นั้น อยู่ในร่างกายที่กว้างศอก ยาววา หนา คืบ หรือชีวิตร่างกายของเรา เพราะฉะนั้นถ้าใช้เวลาทำความเข้าใจเกี่ยวกับชีวิตให้แจ่มแจ้ง จะมีประโยชน์มากในการปฏิบัติต่อไป

ชีวิตประกอบด้วยขั้น ๕ หรือเบญจขั้น

ขั้น หมายถึง กอง หรือกลุ่ม

ท่านจัดว่าชีวิตประกอบด้วย กอง หรือกลุ่ม ๕ กลุ่ม ซึ่งอันที่จริงก็ คือ กายกับใจ โดย

กาย มี ๑ กลุ่ม เรียกว่า รูป

ใจ มี ๔ กลุ่ม เรียกว่า **เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ**

รูป หรือ กาย หมายถึง ร่างกาย อวัยวะต่างๆ หรือที่เป็นวัตถุทั้งหมด

ใจ เป็นนามธรรม จึงเรียกว่า **นาม** ประกอบด้วย ๔ ขั้น คือ

เวทนา ความรู้สึกทุกข์ หรือเฉยๆ (ต่างจากคำว่า น่าเวทนา ที่ใช้กันทั่วไป)

สัญญา หมายถึง ความจำ (ไม่ใช่สัญญาสัญญา หรือ promise)

สังขาร หมายถึง การคิด ซึ่งมักเรียกว่า การคิดปรุงแต่ง (ในที่นี้ไม่ได้หมายถึง ร่างกาย ร่างกายใช้คำว่ารูปไปแล้ว)

วิญญาณ หมายถึง การรับรู้เมื่อมีสิ่งมากระทบ

ทางตา เรียกว่า **จักขุวิญญาณ**

ทางหู เรียกว่า **โสตวิญญาณ**

ทางกลิ่น เรียกว่า **ฆานวิญญาณ**

ทางรส เรียกว่า **รสาวิญญาณ**

ทางกายสัมผัส เรียกว่า **กายวิญญาณ**

จากการสัมผัสทางใจ เรียกว่า **มโนวิญญาณ**

รวมเป็นการรับรู้หรือวิญญาณ ๖ ทางด้วยกัน ตามอวัยวะรับสัมผัส

หมายเหตุ วิญญาณทางพุทธ ไม่ใช่วิญญาณแบบนาภะพระโขนง ที่เที่ยวล่องลอยไปสิ่งสู่ หรือ soul ในภาษาอังกฤษ

เบญจขันธ์ คือ **รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ**

ทางพุทธนั้น ถือว่ากายกับใจนั้นเชื่อมโยงกัน ไม่ได้แยกกันเหมือนความคิดของบางฝ่าย นี่ก็เป็นหลักทางอิทัปปัจจยตาที่ว่า ไม่มีอะไรดำรงอยู่เป็นเอกเทศ แต่เป็นกระแสของเหตุปัจจัย

ใจในทางพุทธนั้นมีคุณสมบัติ ๔ อย่าง คือ

- | | | |
|--|---|---------------|
| ๑. รับรู้ จากสิ่งแวดล้อมได้ | = | วิญญาณ |
| ๒. รู้สึกพอใจไม่พอใจ หรือทุกข์สุขจากการรับรู้ | = | เวทนา |
| ๓. รู้อะไร รู้สึกอย่างไร ก็เอาไปจำได้ | = | สัญญา |
| ๔. เอาสิ่งที่รับรู้ รู้สึก และที่จำไว้ มาปรุงแต่งเป็นความคิด | = | สังขาร |

จิตมนุษย์ต้องมีครบทั้ง ๔ ลักษณะ

ต้นไม้อาจจะรับรู้ความร้อนความเย็น แต่ไม่แน่ว่าจะมีลักษณะจิตอีก ๓ อย่าง หรือไม่ คือ เวทนา สัญญา สังขาร

เพื่อให้เข้าใจกระบวนการของจิตว่าเกิดขึ้นได้อย่างไร เราอาจทดลองทางความคิด ดังนี้

เด็กเกิดใหม่ มีสมอง คือ กายหรือรูป แต่ยังไม่รู้อะไรเลย จะเรียกว่ายังไม่มีจิตก็ได้

ครั้งแรกเมื่อเห็นเปลวไฟก็ยังไม่รู้จัก เมื่อมือไปจับหรือสัมผัส **รับรู้**จากสัมผัสหรือผัสสะว่าร้อน เกิด**วิญญาณ** คือ การรู้ทางกายสัมผัสขึ้น เรียกว่า กายวิญญาณเกิด**รู้สึก**ทุกข์ หรือไม่พอใจจากการรับรู้ นั้น นี่คือ**เวทนา** แล้วก็เอาไปจำไว้ นี่คือ**สัญญา**

ต่อมาเมื่อเห็นเปลวไฟอีก การเห็นเป็นการรับรู้ทางตาเรียกว่า **จักขุวิญญาณ** และจำได้ (สัญญา) ว่ามันร้อนหรือมีโทษ

ทั้งหมดนี้ปรุงแต่งขึ้นมาเป็นการคิด (สังขาร) เกิดเจตนาขึ้นมาว่า จะไม่เอื้อมมือไปจับ

จิตจึงเป็นกระบวนการของเหตุปัจจัย ไม่ใช่อะไรที่ตายตัว แยกส่วน **สิ่งแวดล้อม - กาย - จิต** เชื่อมโยงกันด้วยความเป็นเหตุปัจจัย

ที่นี้ลองสมมุติว่า ถ้าเอาเด็กเกิดใหม่ไปใส่ไว้ในห้องที่ไม่มีแสง ไม่มีเสียง ไม่มีความร้อนร้อน อ่อน แข็ง เด็กคนนี้ได้สัมผัสจากสิ่งแวดล้อมเลย เขาก็จะไม่มีจิตเกิดขึ้น มีสมองที่เป็นเหมือนวันอยู่

เพราะฉะนั้น **จิตเกิดจากสัมผัสหรือผัสสะ** กับสิ่งแวดล้อม

จึงไม่ใช่อะไรที่ตายตัว แต่เป็นกระบวนการที่เริ่มต้น ตั้งอยู่ และดับไป จึงว่าจิตเกิดดับๆ วันหนึ่ง จิตเกิดดับตั้งไม่รู้กี่ร้อยกี่พันครั้ง

นี่ก็จะเห็นความจริงที่ว่า **สรรพสิ่งล้วนเป็นอนิจจัง** มีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป หรือมีเหตุเป็นแดนเกิด

ที่นี้เราอยู่ในฐานะที่จะเข้าใจแล้วว่า จิตคืออย่างไร และจะเข้าใจกระบวนการเกิดทุกข์และกระบวนการดับทุกข์ ดังตัวอย่างต่อไปนี้

ชายผู้หนึ่ง ตาสัมผัสกับรูปอย่างใดอย่างหนึ่ง	เรียกว่า	ผัสสะ
		↓
เกิดความรู้สึกว่าชอบหรือไม่ชอบ	เรียกว่า	เวทนา
		↓
ถ้าชอบก็ อยาก ได้ ถ้าไม่ชอบก็ อยาก ให้พ้นไป	ความอยากคือ	ตัณหา

จึงกล่าวว่า ผัสสะ เป็นปัจจัยให้เกิด เวทนา

เวทนา เป็นปัจจัยให้เกิด ตัณหา

ตัณหา เป็นปัจจัยให้เกิด อุปทาน หรือความยึดมั่นถือมั่น

ในตัวกูผู้อยาก

ถ้าไม่มีตัวกู ก็ไม่มีผู้อยาก ก็ไม่มีใครทุกข์

ตัณหาเป็นต้นเหตุของทุกข์ เพราะมันบีบคั้น

เราสามารถทำการทดลองดูได้ว่า ตัณหาหรือความอยากทำให้เกิดทุกข์อย่างไร

ถ้าเรารู้สึกหิว ความรู้สึกหิวเป็นเวทนา

ก็เกิดความอยากให้หายหิวเกิดตามมาอย่างรวดเร็วหรือทันที ความอยากให้หายหิวเป็นตัณหา ความอยากมันบีบคั้นทำให้โกรธ ที่เรียกว่าโมโหหิว ถึงกับลงมือทำร้ายภรรยาหรือแม่ได้ นั่นคือตัณหา ทำให้เกิดทุกข์ ตัวเวทนายังไม่ทำให้เกิดทุกข์แต่ความอยากไม่ให้เป็นเช่นนั้น ก่อให้เกิดความบีบคั้นหรือทุกข์

เรื่องนี้ควรทำการทดลองดังต่อไปนี้

เมื่อเราหิวหรือไม่สบาย เช่น เป็นหวัดเจ็บคอ หรือเมื่อนอนไม่หลับ กระจกกระส่าย ทูรนทูราย หรืออ่อนเพลีย ไม่มีแรง อยากให้มันหาย ทดลองดังนี้

คือ เมื่อหิว ก็เพียงรู้ว่าหิว แต่ไม่อยากให้หายหิว

เมื่อเป็นหวัดเจ็บคอ ก็เพียงรู้ว่าเป็นหวัดเจ็บคอ ไม่อยากให้มันหายเร็วกว่าที่มันจะเป็นไปตามธรรมชาติของมัน

เมื่อนอนไม่หลับ ก็เพียงรู้่านอนไม่หลับ ไม่ต้องไปอยากให้มันหลับ เมื่อไม่อยากก็ไม่บีบคั้นทูรนทูราย การไม่หลับก็เป็นสภาวะอย่างหนึ่งที่มีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป เมื่อสงบไม่ทูรนทูรายกลับหลับง่ายกว่า อยากแล้วทูรนทูราย ผุดลุกผุดนั่ง ยิ่งทำให้ไม่หลับ

เป็นหวัดเจ็บคออ่อนเพลียไม่สบายเลย เมื่อเพียงแต่รู้ แต่ไม่อยากให้มันหายเร็วๆ กลับรู้สึกสบายเนื้อสบายตัวขึ้น อาการที่รู้สึกไม่สบายที่คิดว่าจะเกิดจากการเป็นหวัดนั้น ที่แท้เกิดจากความอยากให้หาย เมื่อไม่อยากก็เลยสบายหรือหายทุกข์

หัดทำเช่นนี้บ่อยๆ จะทำให้เข้าใจว่า ทำไมพระพุทธองค์จึงตรัสว่า ตัณหาหรือความอยากเป็นเหตุให้เกิดทุกข์

ตัณหาหรือการอยาก ทำให้บีบคั้นหรือทุกข์

ถ้าไม่อยาก ก็เป็นอิสระ ไม่มีอะไรบีบคั้น อิสระภาพกับความสุขจึงเป็นอย่างเดียวกัน

ความผิดหวังก็เป็นเหตุให้เกิดทุกข์บ่อยๆ หรือเป็นประจำวันก็ได้ เพราะมนุษย์ตามปรกติก็หวังโน่นหวังนี้อยู่ตลอดเวลา แม้แต่ทำความดีก็ยังหวังว่าคนอื่นจะเห็นคุณค่า หรือมีความกตัญญูรู้คุณของเรา แต่เมื่อมันไม่เป็นไปอย่างที่หวังก็เสียใจ น้อยใจ หรือถึงกับโกรธก็มี ถ้าหวังก็ต้องมีการผิดหวัง เพราะความหวังเป็นความต้องการของเรา หรือความอยากนั่นเอง แต่สรรพสิ่งล้วนเป็นไปตามกระแสของเหตุปัจจัย ไม่เป็นไปตามใจเรา เราจึงต้องผิดหวังและทุกข์

ถ้าไม่หวังก็ไม่ผิดหวัง ถ้าไม่ผิดหวังก็อยู่สบาย เพราะฉะนั้นอะไรที่มีเหตุผลเราก็กทำ โดยไม่หวังว่าใครจะต้องมาเห็นคุณงามความดีของเรา หรือมีความกตัญญูต่อเรา เราไม่ต้องไปเรียกร้องความกตัญญูต่อเรา เราก็คจะเป็นอิสระและมีความสุขอย่างยิ่ง

การทำดีโดยไม่หวังผลตอบแทน จึงเป็นความสุข

ความสุขนั้นแหละคือผลตอบแทนความดีของเรา แต่ถ้าทำดีแล้วหวังผลตอบแทนแต่ไม่ได้รับการทำดีกลับกลายเป็นความทุกข์ไป

ในคัมภีร์**ภควัทคีตา**บทที่ ๓ จึงมีว่า ให้ถือว่าการกระทำเป็นผลไปด้วยในตัว อธิบายเพิ่มเติมดังนี้คือ เมื่อเราทำอะไรแล้วมีผลสำเร็จเราจะมีอุปติและความสุข การกระทำส่วนใหญ่ทุกวันนี้ทำไปแล้วยังไม่เห็นผลสำเร็จทันที เพราะปัจจัยแห่งความสำเร็จยังไม่พร้อม เมื่อทำอะไรไปแล้วยังไม่เห็นผลสำเร็จเราจึงขาดความสุขจากการเห็นผลสำเร็จ

ภควัทคีตา ซึ่งถือว่าเป็นคำสอนของพระเจ้า จึงสอนว่าให้ถือว่าการกระทำนั้นแหละคือผล เมื่อเราทำอะไรที่คิดว่าดีและมีเหตุผลก็ถือว่าเป็นผลแล้ว เราควรมีความสุขจากการกระทำนั้นทันที ไม่ต้องรอให้การกระทำนำไปสู่ความสำเร็จเสียก่อน ถ้าเป็นตามนี้ เราทำอะไรทุกวัน เราก็มีความสุขทุกวัน

การทำงานทุกอย่าง จึงกลายเป็นความสุขเป็นกำไรอย่างยิ่ง

มิฉะนั้นการทำความดีจะกลายเป็นทุกข์ไป

จะเห็นว่าถ้าเราเข้าใจถูกต้อง ทุกอย่างจะกลายเป็นความสุขไป

ย้อนกลับไปทีก่กล่าวข้างต้นว่า

ผัสสะหรือสัมผัสทำให้เกิดเวทนา คือ สุขหรือทุกข์ หรือชอบหรือไม่ชอบ ถ้าชอบก็นำไปสู่ความโลภ คืออยากได้อีก อยากได้มากๆ แต่ถ้าไม่ชอบก็นำไปสู่โทสะ โกรธเกลียดมัน อยากจับใส่ไล่ส่ง หรือขจัดมัน ทั้งโลภะและโทสะ คือ อกุศลมูลนำไปสู่ความทุกข์

แต่ถ้าเรา^{รู้}เท่าทันว่า อ่อนใจ นี่ไม่พอใจ การรู้เท่าทันทำให้ไม่ปรุงแต่งต่อไปเป็นความทุกข์ การ^{รู้}เท่าทัน นั่นคือสติ การรู้เท่าทันเวทนาทำให้หยุดการปรุงแต่งต่อไปเป็นความทุกข์ การมีสติทำให้ไม่ทุกข์ สติจึงเป็นเรื่องที่มีความสำคัญมาก ซึ่งจะกล่าวละเอียดต่อไปในภายหลัง

ขั้นนี้อาเพียงว่า สติป้องกันการปรุงแต่งเป็นความทุกข์

เรื่องความทุกข์เกิดจากการปรุงแต่ง เป็นธรรมชาติที่ค้นพบโดยพระพุทธองค์ และเป็นหลักธรรมที่สำคัญ ที่ควรใช้เวลาทำความเข้าใจ

ทบทวนสิ่งที่กล่าวมาแล้วว่าจิต ในทางพุทธนั้นไม่ใช่เป็นอะไรที่ตายตัวแยกส่วนจากกาย เทียวล่องลอยไปเข้าโน้นเข้านี้แบบวิญญานากพระโขนง

แต่จิตเป็นกระบวนการของเหตุปัจจัยที่เชื่อมโยงสิ่งแวดล้อมและกาย เกิดเป็นคราวๆ มีเกิดมีดับวันละหลายร้อยหลายพันครั้ง

เริ่มต้นที่ผัสสะหรือสัมผัส เช่น ตาเห็นรูป

ตาเป็นกาย รูปที่เห็นมาจากสิ่งแวดล้อมหรือภายนอก เห็นแล้วเกิดความรู้สึกว่าชอบหรือไม่ชอบ นี่คือเวทนา

บวกกับความจำที่มีอยู่แต่ก่อน เข้ามาทำปฏิกิริยานี้คือสัญญา

ทั้งหมดเอามาปรุงแต่งเป็นความคิด ว่าอยากได้มากๆ ถ้าชอบหรืออยากจะทำสักไรหรือทำลาย ถ้าเกลียดหรือกลัวสิ่งที่เราเห็นและรู้สึก

ความคิดเกิดจากปัจจัยต่างๆ เข้ามาปรุงแต่งกัน ตั้งแต่ รูป + ตา + เวทนา + สัญญา

เขาจึงเรียกการคิดปรุงแต่งว่าสังขาร สังขาร หมายถึงการปรุงแต่ง ตรงกับภาษาอังกฤษว่า construct หรือ concoct บางทีพระพุทธองค์ก็เปรียบเทียบกับ การสร้างบ้าน คือเอาส่วนต่างๆ เข้ามาประกอบกัน เป็นการคิดปรุงแต่งหรือสังขาร เราเรียกว่าการคิด หรือการคิดปรุง หรือการคิดปรุงแต่ง

ความทุกข์เกิดจากการคิด หรือคิดปรุงแต่ง หรือสังขารนี้เอง

เพราะการคิดโดยไม่รู้ตัว ตกเป็นเหยื่อของปัจจัยอะไรต่างๆ เข้ามาปรุงแต่ง เช่น กิเลส ตัณหา ถ้าเราเข้าใจตรงนี้ คือ การคิดโดยไม่รู้ตัวไม่สามารถหลีกเลี่ยงจากการตกเป็นเหยื่อของกิเลสตัณหาได้ จึงก่อให้เกิดทุกข์

ดังที่มีหญิงผู้หนึ่งเป็นทุกข์มา ๓ วัน ๓ คืน ทำอย่างไรก็ไม่หายกล่าวว่า “ฉันหยุดคิดไม่ได้ ถ้าหยุดคิดได้ ฉันก็ไม่ทุกข์”

หรือตามนิทานเซนเรื่องหนึ่งว่า มีภิกษุกับสามเณรคู่หนึ่งเดินกลับมาในราวป่า ถึงลำธารแห่งหนึ่งพบผู้หญิงคนหนึ่งพยายามจะข้ามลำธาร แต่ทำอย่างไรอย่างใดก็ข้ามไม่ได้ พระภิกษุนั้นจึงสงเคราะห์ช่วยอุ้มข้ามไปวางอีกฝั่งหนึ่ง และพระกับเณรก็เดินกันต่อไป แต่เณรคิดมาตลอดทางว่าทำไมพระจึงอุ้มผู้หญิงท่านไม่น่าทำอย่างนั้นเลย เณรคิดมาตลอดทางจนถึงวัดจนถึงดึกก็ยังนอนไม่หลับ ในที่สุดทนไม่ไหวไปเคาะประตูห้องพระ พระนอนหลับไปนานแล้วลุกขึ้นมาเปิดประตู เณรถามด้วยหน้าตาซึ่งขังว่า หลวงพี่วันนี้ทำไมหลวงพี่ไปอุ้มผู้หญิง พระตอบว่า “เราอุ้ม เราก็กว้างไปแล้วที่ฝั่งลำธารนั้น แต่เณรสิ อุ้มมาตลอดเวลาวางไม่ลง” เป็นตัวอย่างที่ดีที่แสดงว่า การวางการคิดไม่ได้ ทำให้เกิดทุกข์

ขณะที่คิด จะไม่รู้

ขณะที่รู้ จะไม่คิด

ขณะที่มีสติรู้อยู่กับปัจจุบัน จึงไม่คิด จึงไม่ทุกข์

จะเข้าใจว่า ทำไมสติจึงหยุดสังขาร หรือการคิดได้ จึงหายทุกข์

วิสังขาร แปลว่าหยุดคิดปรุงแต่ง เป็นสภาพที่สงบเย็นหรือนิพพาน

“วิสังขาระคะตัง จิตตัง” คะตัง แปลว่า ไปถึง

พระพุทธองค์ตรัสว่า จิตของพระองค์ไปถึงสภาวะที่ปรุงแต่งไม่ได้

ทีนี้เราจะเข้าใจที่พระท่านสวดว่า

“อนิจจา วัตะ สังขารา”

สังขาร หรือการปรุงแต่ง เป็นสภาวะที่เปลี่ยนแปลง (อนิจจา) มีการเกิดขึ้นและดับไป

แต่ตอนท่านลงท้ายว่า **“วุปสมิ สุโข”**

วูปส์โม แปลว่า สงบระงับ หรือดับ

มักเข้าใจกันว่า การดับสังขาร คือการตาย เป็นสุขอย่างยิ่ง

แท้ที่จริงสังขารในที่นี้หมายถึงการปรุงแต่ง การระงับการปรุงแต่งได้เป็นสุขอย่างยิ่ง ไม่ใช่การตายเป็นสุขอย่างยิ่ง ตายแล้วจะมีความสุขได้อย่างไรไม่มีใครรู้ แต่คนเป็นๆ นี่แหละ ถ้าระงับการคิดปรุงแต่งได้ ก็มีความสุขสงบ

ในการบรรยายครั้งที่ ๒ นี้ ได้ทำความเข้าใจธรรมชาติของชีวิต คือ ชั้น ๕ ได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ อธิบายว่าทำไมตัณหาหรือความอยากจึงทำให้เกิดทุกข์ และทดลองให้รู้ความจริง เพียงแต่รู้เฉยๆ แต่ไม่อยาก จะทำให้อยู่สบายไม่ทรมานทุกข์ได้อย่างไร อธิบายกระบวนการของจิตว่า จิตเกิดดับๆ วันละหลายร้อยหลายพันครั้ง ไม่ใช่ดวงอะไรที่คงตัวแยกส่วน อธิบายถึงการคิดปรุงแต่งหรือสังขารว่า ทำให้เกิดทุกข์ได้อย่างไร การรู้เท่าทันหรือสติ หยุดยั้งการปรุงแต่ง จึงหยุดยั้งทุกข์สร้างสุข

ขอให้ใช้เวลา ๒ สัปดาห์ ทบทวนทำความเข้าใจและทดลองปฏิบัติ ก็จะพบความสุขที่นี้และเดี๋ยวนี้ ไม่ต้องรอชาติหน้าหรืออีกแสนชาติ

การบ้านคราวนี้คือ

๑. ทำความเข้าใจชั้น ๕ ให้แจ่มแจ้งและจำได้แม่นยำ เพราะต้องใช้บ่อยๆ
๒. ทำความเข้าใจว่าวิญญาณในทางพุทธไม่ใช่ดวงอะไรที่ตายตัวเที่ยวไปสิ่งสู่ แต่เป็นกระบวนการที่มีเหตุปัจจัยเกิดขึ้นเป็นคราวๆ เมื่อมีผัสสะหรือสัมผัสทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ทางใดทางหนึ่งใน ๖ ทาง
๓. ทำความเข้าใจว่า การคิดคือ**การปรุงแต่ง** หรือสังขาร หรือการสร้างขึ้น (construct) จากหลายปัจจัยคือ
 - เริ่มจากการ**ผัสสะ** การสัมผัสทางใดทางหนึ่ง จาก**เครื่องรับ**หรืออายตนะ ๖ ทาง
 - เกิดการรับรู้ (**วิญญาณ**) เอาความจำเก่า (**สัญญา**) เข้ามาผนวก
 - เกิดความรู้สึก (**เวทนา**) พอใจหรือไม่พอใจในสิ่งที่รับรู้และจำได้
 - เกิด**ตัณหา**คือความอยาก อยากได้ (**โลภะ**) หรืออยากให้มันพ้นๆ ไป (**โทสะ**)
 - ทั้งหมดปรุงแต่งขึ้นเป็น**การคิด** (สังขาร)

การคิด จึงเป็นเหยื่อของกิเลสตัณหาเสมอ

กิเลสตัณหา ทำให้เกิดทุกข์

การคิด (สังขาร) จึงเป็นเหตุให้เกิดทุกข์

การระงับสังขาร (การคิด) ทำให้ดับทุกข์

สังขารดับได้ด้วย สติ สมาธิ ปัญญา ซึ่งจะกล่าวในตอนต่อไป

ภาคผนวกตอนที่ ๒

อายตนะ ๖ อายตนะ คือ เครื่องรับสัมผัส

อายตนะภายใน	=	ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ
อายตนะภายนอก	=	รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ัมมารมณ
(สิ่งที่ถูกรับรู้)		

สิ่งที่มากระทบกาย คือ เย็น ร้อน อ่อน แข็ง เรียกว่า โผฏฐัพพะ เป็นคำแปลก และเขียนแปลก

การรับรู้ ๕ ทาง คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ตรงไปตรงมาเข้าใจง่าย

การรับรู้ทางใจ ต้องการการอธิบายเพิ่มเติม

ใจที่รับรู้เรียกว่า **มโน** สิ่งที่มากระทบใจ เรียกว่า ัมมารมณ เป็นการรับรู้ทางใจ เรียกว่า **มโนวิญญาณ**

ขณะที่ไม่มีการรับรู้จากภายนอก คือ ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย อาจมีการรับรู้จากภายในขึ้นมาได้ เช่น ขณะที่นั่งอยู่เฉยๆ ไม่เห็นและไม่ได้ยินอะไรเลย จิตมันฟุ้งขึ้นมาถึงเรื่องราวหรือบุคคลบางคน แล้วก็เกิดความโกรธ

เรื่องที่ฟุ้งขึ้นมา นั้น เรียกว่า **ัมมารมณ** มันฟุ้งขึ้นมาจากความจำ อายตนะภายในที่รับรู้ ัมมารมณคือใจหรือ**มโน** การรับรู้ัมมารมณทางใจเรียกว่า มโนวิญญาณ

คำว่าอารมณ์ในทางพระไม่ใช่ emotion แต่หมายถึงสิ่งที่ถูกรับรู้ เช่น รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ เป็นอารมณ์

นานมาแล้ว เมื่อผมเล่าให้สมเด็จพระญาณสังวรตั้งแต่ยังไม่เป็นพระสังฆราช ว่าผมเจริญสติ

ท่านถามว่า “ใช้อะไรเป็นอารมณ์”

ผมตอบว่า “ใช้ลมหายใจ”

ถ้าใช้คำบริกรรม เช่น พุทโธๆ อย่างพระป่าสายอีสาน ก็เรียกว่าใช้ “พุทโธ” เป็นอารมณ์

คำว่า “ธัมมามรณ” คือสิ่งที่ใจรับรู้ ท่านเรียกสิ่งที่ฟังขึ้นมาว่า “ธรรม” คำว่า “ธรรม” หรือสภาวะธรรม นี่มีที่ใช้อย่างกว้างขวาง

ตอนนี้ชักยาก ถ้ายังไม่เข้าใจไม่เป็นไร เมื่อฟังไป ปฏิบัติไป ก็จะเข้าใจขึ้นมาเอง

เรามาทดลองตัวอย่างให้เห็นว่า ความทุกข์เกิดจากการปรุงแต่ง หรือสังขาร กันดู

ชายคนหนึ่งตะโกนว่า “**ไอ้ดำ เหมือนหมา**”

เกิดขึ้นเสียงกระจายไปในอากาศ นั่นคือธรรมชาติแท้

๑. คนหูหนวกคนหนึ่งอยู่บริเวณนั้น ไม่รับรู้อะไรเลย ไม่เกิด**โสตะวิญญาณ** หรือวิญญาณทางหู ไม่มีอะไรเกิดขึ้น
๒. ฝรั่งเศสคนหนึ่งได้ยินเสียง แต่ไม่รู้ความหมาย เรียกว่าไม่มีสัญญา หรือการจำได้หมายความว่านั่นคืออะไร ก็ไม่เกิดอะไรขึ้น
๓. มีคนไทยคนหนึ่งชื่อนายสมศักดิ์ได้ยินเสียงนั้น รู้ความหมายว่าหมายถึงการด่านายดำ มีทั้งโสตะวิญญาณและสัญญา คือจำได้หมายความว่านั่นหมายถึงอะไร แต่ไม่เกิดความรู้สึกรู้สึก (เวทนา) พอใจหรือไม่พอใจ เพราะมันไม่เกี่ยวกับกู กูชื่อสมศักดิ์ไม่ได้ชื่อดำ
๔. นายดำได้ยินเข้าโกรธทันที เร็วมาก ดังสายฟ้าแลบ กระบวนการของจิตที่ปรุงแต่งปัจจัยต่างๆ เข้ามาเชื่อมโยงกัน เกิดเป็นความโกรธนั้นรวดเร็วประดุจความเร็วของแสง อันประกอบด้วยดังนี้
 - (๑) นายดำได้ยินคำว่า “ไอ้ดำเหมือนหมา” เกิดวิญญาณทางหู
 - (๒) เนื่องจากเป็นคนไทย จึงเข้าใจความหมายของเครื่องเสียงนั้นที่ฝรั่งเศสไม่เข้าใจ เรียกว่ามี**สัญญา**หรือการจำได้หมายรู้ เข้ามาปรุงและรู้ด้วยว่าคำว่าไอ้และหมาเป็นคำด่า ถ้าเป็นฝรั่งถึงรู้ว่า “You are like a dog” ก็ไม่รู้สึกรู้สึก เพราะการพูดว่าเหมือนหมาไม่ใช่คำด่า แต่ในวัฒนธรรมไทยเป็นคำด่า นายดำเป็นคนไทย จึงมีวัฒนธรรมไทยเข้ามาเกี่ยวข้องด้วย
 - (๓) นายดำจึงรู้และคิดว่ามันด่ากู มีความยึดมั่นว่ากูชื่อดำ ด่าคือกู มันด่ากูจึงโกรธ การยึดมั่นในตัวกู เรียกว่า **อุปาทาน** อุปาทาน คือ การยึดมั่นในความเป็นตัวตนของตน ซึ่งไม่จริงความจริง คือ **อนัตตา** ไม่มีตัวตน มีแต่กระแสของธรรมชาติ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ
 - (๔) พระพุทธองค์ทรงสอนว่า **อุปาทานชั้น ๕** ทำให้เกิดทุกข์ คือการยึดมั่นในชั้น ๕ ว่าเป็นตัวกูของกู จึงเกิดทุกข์เหมือนนายดำ

เพราะนายดำไม่รู้ (อวิชา) จึงเกิดความยึดมั่น (อุปทาน) เกิดการปรุงแต่งขึ้น เป็นความ
ทุกข์

แต่ถ้านายดำมีปัญญา (วิชา) รู้เท่าทัน ได้ยินก็สักแต่ว่าได้ยิน คลื่นเสียง วิญญาณ
สัญญา อุปทาน มันไม่เข้ามาปรุงแต่งกัน นายดำก็ไม่ทุกข์ร้อนอะไร

สติและปัญญาช่วยให้นายดำไม่ปรุงแต่งปัจจัยต่างๆ ไม่ construct หรือ concoct มัน
เข้ามาด้วยกันให้เป็นความทุกข์

การระงับการปรุงแต่งสังขารเป็นความสุข

การระงับสังขารเป็นความสุข ที่พระท่านว่า

อนิจจา วตะ สังขารา

.....

...อุปสมุ สุโข

หมายถึง การระงับการปรุงแต่ง ไม่ได้หมายถึงตายแล้วมีความสุข

การบ้าน คือ ทำความเข้าใจเรื่องการปรุงแต่งทำให้เกิดความทุกข์ ระงับการปรุงแต่ง ทำให้มี
ความสุข

อาจจะพูดซ้ำซาก เรื่องการปรุงแต่งความคิด วณเวียนหลายเที่ยว เพราะกลัวจะไม่เข้าใจ ขอให้
ทบทวนดูจนเข้าใจ

(ยังมีต่อ)