



กลุ่มคอมมูนิตี้
ฉบับอ่านง่าย เข้าใจง่าย



ธรรมะเพื่อการพัฒนาตน
สู่ความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์



เมตตาฉบับสั้น

คนเราติดอะไร



พุทธทาสภิกขุ



อ่านลิบรอบ คิดลิบหน ฟึกฝนปัญญา ฉลาดใช้ เฉลียวคิด ชีวิตมีสติ สนุก สุข สงบ เย็น



คู่มือมนุษย์ ๕
ฉบับอ่านง่าย ทำใจง่าย
เรื่อง



เบญจธัมม์

เดชะราติ๑๐-โร

พุทธทาสภิกขุ.

ผู้ทรงพระธรรมวินัย



Dhamma Guide : D.G. ณัฐพันธ์ ปีนักษิณีชาลิต
ออกแบบปก : ชนุสิศ คำทองเมือง
ภาพประกอบ : สมภาร กงคศิลา

บรรณาธิการสาระ : ศักดิ์สิทธิ์ หันธุ์จัดย์
บรรณาธิการศิลปะ : ชนุสิศ คำทองเมือง
รูปเล่ม/จัดอาร์ต : วันดี ตามเท็องตรง



ระดมธรรม นำสันติสุข



“ขอให้คิดดูเถิด

โลกปัจจุบันนี้กำลังเป็นอย่างไร

ถ้าเห็นว่าโลกกำลังเปลี่ยนไปสู่ความวิनाศแล้ว

เราก็จะต้องนึกถึงถึงการแก้ไข ถ้ามันเดินไปผิด เราก็ต้องถอยหลังมาหาความถูกต้อง เดินไปมันก็ยิ่งผิดมากไป หรือจะออกซ้ายๆ ซ้ายๆ มันก็คงจะไม่ถูกต้อง ถ้าเมื่อสมัยโบราณแต่กาลก่อนมันถูกต้อง มันไม่มีเหตุการณ์เลวทรามอย่างนี้ ก็จำเป็นอยู่เอง ที่จะต้องถอยหลังเข้าคลองไปหาความถูกต้องนั้น

เดี๋ยวนี้มันมีความเปลี่ยนแปลง ในการมีธรรมะของแต่ละคน ที่นี้เราก็จะระดมธรรมนี้ ก็เพื่อโลกปัจจุบันนี้ อย่าได้เลวต่อไปอีก เพราะมันเลวมากพอแล้ว ย้อนกลับมากหาความปลอดภัย เพื่อจะได้เป็นโลกที่อยู่ในรูปแบบที่สมบูรณ์ ที่พึงปรารถนา เรียกว่าเป็นโลกที่มันมีความสะอาด มีความสว่าง มีความสงบ อยู่ในจิตใจของมนุษย์ตามสมควร ถ้าคนแต่ละคนมีความสะอาด สว่าง สงบ สามอย่างนี้อยู่ในจิตใจแล้ว โลกนี้ก็เป็นโลกแห่งความสะอาด สว่าง สงบ โดยไม่ต้องสงสัย เราอยากจะมีโลกในรูปแบบที่น่าชื่นใจ น่าปรารถนา เราจึงต้องมีการแก้ไข”

พุทธกาล จักอยู่ไป ไม่มีตาย

ขาดกาล ๒๗ พ.ศ. ๒๕๔๙

มรณกาล ๘ พ.ศ. ๒๕๓๖

คำนำสำนักพิมพ์

ธรรมบรรยายชุด **“คู่มือมนุษย์”** ของพระเดชพระคุณ พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาส อินทปัญโญ) หรือหลวงปู่พุทธทาสภิกขุ แห่งสวนโมกขพลาราม อำเภอไชยา จังหวัดสุราษฎร์ธานี เป็นหนึ่งในผลงานซึ่งถือว่าเป็นเพชรน้ำเอกที่ได้รับการยอมรับและเป็นที่ยินยชมชอบ จากชาวพุทธอย่างกว้างขวางจนมีการนำไปแปลเป็นภาษาต่างๆ ในหลายประเทศ ทั้งนี้ก็เพราะหลวงปู่พุทธทาสภิกขุได้บรรยายเรื่องสำคัญที่สุดที่มนุษย์ทุกคนควรจะต้องรู้ และควรจะต้องปฏิบัติตามให้จงได้ เพื่อความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์แบบอย่างแท้จริง

ธรรมบรรยายชุดนี้ หลวงปู่พุทธทาสได้บรรยายอบรมผู้ที่ได้รับการโปรดเกล้าฯ เป็นตุลาการ รุ่นปี ๒๕๕๔ ณ ห้องบรรยายของเนติบัณฑิตยสภา ระหว่างวันที่ ๒-๒๒ พฤษภาคม ๒๕๕๔ รวมทั้งหมด ๑๐ ครั้ง ๑๐ หัวเรื่อง ดังนี้

- ครั้งที่ ๑ : **ใจความสำคัญของพุทธศาสนา**
(พุทธศาสนามุ่งชี้อะไรเป็นอะไร) (๒ พ.ค. ๒๕๕๔)
- ครั้งที่ ๒ : **ไตรลักษณ์ (ลักษณะสามัญของสิ่งทั้งปวง)** (๔ พ.ค. ๒๕๕๔)
- ครั้งที่ ๓ : **อุปาทาน ๔ (อำนาจของความยึดติด)** (๗ พ.ค. ๒๕๕๔)
- ครั้งที่ ๔ : **ไตรสิกขา (ขั้นของการปฏิบัติศาสนา)** (๘ พ.ค. ๒๕๕๔)
- ครั้งที่ ๕ : **เบญจขันธ์ (คนเราติดอะไร)** (๙ พ.ค. ๒๕๕๔)
- ครั้งที่ ๖ : **สมาธิและวิปัสสนาตามธรรมชาติ (๑๑ พ.ค. ๒๕๕๔)**
(การทำให้รู้แจ้งตามวิถีธรรมชาติ)

- ครั้งที่ ๗ : สมาธิและวิปัสสนาตามหลักวิชาในรูปเทคนิค
(การทำให้รู้แจ้งตามหลักวิชา) (๑๔ พ.ศ. ๒๕๕๔)
- ครั้งที่ ๘ : อริยบุคคลกับการละกิเลส (ลำดับแห่งความหลุดพ้นจากโลก)
(๑๗ พ.ศ. ๒๕๕๔)
- ครั้งที่ ๙ : พุทธศาสนากับคนทั่วไป (พุทธศาสนาสอนศิลปะการเป็นคน)
(๑๗ พ.ศ. ๒๕๕๔)
- ครั้งที่ ๑๐ : ตูลาการตามอุดมคติแห่งพระพุทธศาสนา (ภาควิชาการ)
(๒๒ พ.ศ. ๒๕๕๔)

ด้วยทาง สำนักพิมพ์เชียงใหม่ เพียรเพื่อพุทธศาสน์ ได้เล็งเห็นคุณค่าและประโยชน์สุขที่ผู้อ่านจะพึงได้รับ จึงได้นำธรรมบรรยายชุด **“คู่มือมนุษย์”** ทั้ง ๑๐ หัวเรื่องมาจัดพิมพ์ใหม่ โดยจัดแยกเป็น ๑๐ เล่มตามหัวข้อ เน้นให้เป็นฉบับที่อ่านง่าย เข้าใจง่าย เพื่อความสะดวกในการศึกษาแก่ผู้อ่าน โดยได้เพิ่มภาพประกอบพร้อมคำการ์ตูน ชูคำเด่น เน้นข้อความ ตั้งหัวข้อใหญ่ หัวข้อย่อย แบ่งวรรคตอน ขอยย่อหน้าใหม่ ใส่สีเส้น เสริมธรรมให้ผู้อ่านอ่านได้เข้าใจง่ายขึ้น เมื่ออ่านไปที่ละเล่ม ทีละหัวเรื่องแล้ว จะทำให้เราเข้าใจหลักธรรมคำสั่งสอนและหลักปฏิบัติที่ถูกต้องทางพุทธศาสนาเพิ่มมากขึ้น

หนังสือ **“คู่มือมนุษย์ ฉบับอ่านง่าย เข้าใจง่าย เรื่อง เบญจขันธ์ (คนเราคิดอะไร)”** เล่มนี้ จัดเป็นธรรมบรรยายลำดับที่ ๕ มีเนื้อหาสาระสำคัญที่มุ่งเน้นให้ผู้อ่านได้เห็นชัดว่า เพราะอุปาทานความยึดมั่นถือมั่นในเบญจขันธ์ หรือขันธ์ ๕ นี้เอง เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ หากมองเห็นความว่างของสิ่งทั้งปวงแล้วทำการเพิกถอนความยึดถือด้วยหลัก **“ไตรสิกขา”** คือ สมาธิ ปัญญา จะไม่ตกเป็นทาสของเบญจขันธ์และไม่มีความทุกข์อีกต่อไป

ตั้งคำถามของท่านพุทธทาสภิกขุที่ว่า...

“สิ่งทั้งปวงในโลก หรือโลกทั้งหมด
สรุปรวมอยู่ในคำว่า ‘เบญจจันท์’
คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ
แต่ละส่วนเป็นมายา ไร้ตัวตน
แต่ก็มีเชื้อล่อให้เกิดอุปาทานการยึดถือ
จนเป็นที่ตั้งของความอยากได้ อยากมี อยากเป็น
อยากไม่ให้มี ไม่ให้เป็น ซึ่งล้วนแต่จะทำให้เกิดทุกข์
ไม่อย่างเปิดเผย ก็อย่างเร้นลับ”

ดังนั้นจึงหวังเป็นอย่างยิ่งว่า หนังสือเล่มนี้จะเป็นคู่มือช่วยชี้ทาง
ให้เราทุกคนได้พบเจอแสงสว่างแห่งชีวิต เพื่อมุ่งสู่เส้นทางแห่งการดับทุกข์
อย่างสิ้นเชิง สมกับที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์ในที่สุด

ขอนุโมทนา

สำนักพิมพ์เสียงเชียงใหม่ เพื่อพุทธศาสน์



โปรดใช้เล่มนี้ให้คุ้มค่าที่สุด & อ่านแล้ว -> แบ่งกันอ่านหลายท่านนะจ๊ะ
อ่านสิบรรจบ จะมรดกของชาติสืบคน สิกขมปัญญา พลิกวงการประมุขได้ในชีวิตประจำวัน
จิตมีศรัทธาปัญญา รุ่งท้าวคนสรรพรตสิ่ง อสาคใต้ เติบโตชีวิต ชีวิตสาธุญา สุข สุขบ เน้น เสนอเช่นพระนิมิตทาน
สำนักพิมพ์เสียงเชียงใหม่ เก็บไว้เพื่อพุทธศาสน์ ประารถนาได้ทุกครอบครัวมีความสุข

กราบนมัสการและกราบสวัสดี ผู้มีบุญทุกท่าน

“มนุษย์จำต้องมี ‘คู่มือมนุษย์’ ด้วยหรือ ??”

หลายๆ ท่านอาจจะเกิดความสงสัยขึ้นมาในใจ เมื่อได้เห็นหนังสือ
ชื่อแปลกๆ เล่มนั้นะครับ

“เฮ้ !! แล้ว มนุษย์ คืออะไร ??”

“แล้วเราเป็น มนุษย์ หรือเปล่า ??”

“เราไม่ใช่ มนุษย์ หรือ ??”

“คนคือมนุษย์ ?? มนุษย์ก็คือคนนี่ ??”

หากคุณเข้าใจง่ายๆ แบบนี้แล้วละก็...

“หนังสือคู่มือมนุษย์” ของท่านพุทธทาสภิกขุ

ฉบับอ่านง่าย เข้าใจง่าย

โดย **สำนักพิมพ์เสียงเชียงใหม่เพื่อพุทธศาสนา**

ที่คุณถืออยู่ในมือเล่มนี้จะทำให้คุณได้รับความกระจ่างชัดมากขึ้น
เรื่อยๆ จนคุณต้องอุทานออกมาว่า...

“เราต้องกลับไปเป็น มนุษย์ ให้ได้ !!” ในที่สุด

 **เสียงเชียงใหม่** 

สารบัญ

พุทธศาสนาสอนให้ดู “โลก” ตามเป็นจริง
เพื่อละทิ้งอุปาทาน

๘



มนุษย์มีส่วนประกอบครบ ๕ ชั้น

๑๖

๒๖

เพราะหลงยึดใบบัณฑิต ๕ จึงเกิดทุกข์
ทุกข์ดับเพราะรู้แจ้งชั้น ๕

ถ้ารู้แจ้งตามเป็นจริง อุปาทานก็สลาย คัมภาก็ไม่เกิด ทุกข์ก็ดับ

๔๗

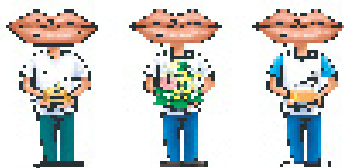


เพิกถอนความยึดมั่นโดยสมมติ โดยบัญญัติ
โดยปรมาตถ์ได้ ใจก็ไม่เป็นพาสกิเลส สิ้นทุกข์

๔๘

๖๑

แวะเล่าชาดก : “ความลับ” ไม่มีในโลก



ธรรมะสวัสดิ์ : ปาก ๓ ประเภท

๗๓

รู้ทันทุกข์ แล้วไม่ทุกข์

๗๕



เบญจนิธ : คนเรือดอโร

๑. พุทธศาสนาสอนให้ดู “โลก” ตามเป็นจริง เพื่อละทิ้งอุปาทาน

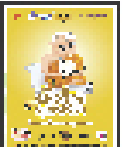
พุทธศาสนาสอนให้ดูโลก
อย่างไรครับหลวงปู่

พุทธศาสนาสอนให้ดูโลก
ตามความเป็นจริง
เนือจะทิ้งอุปาทาน

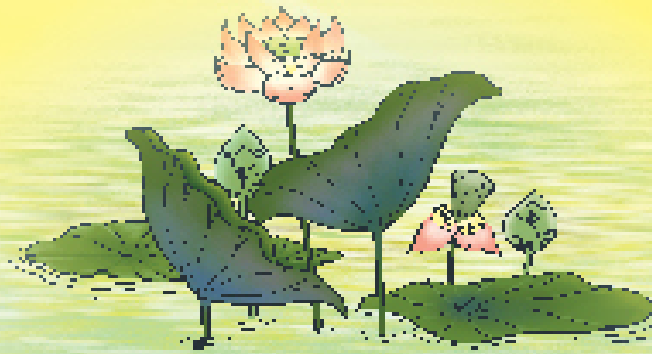
ท่านที่จะเป็นผู้พิพากษาทั้งหลาย อาตมาได้บรรยายหลักของ
พระพุทธศาสนาโดยลำดับ นับตั้งแต่ว่า


“พุทธศาสนา” คือ วิราหรือหลักปฏิบัติให้รู้ว่าจะอะไรเป็นอะไร
และที่ว่าจะอะไรเป็นอะไรนั้น ก็คือ **สังขารทุกสิ่งทุกอย่างไม่เที่ยง**
เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่ว่าจะอะไรทั้งหมด

• บรรยายอบรมผู้ที่จะเป็นผู้พิพากษา ณ ห้องบรรยายของเนติบัณฑิตยสภา ๔ พ.ค.
๒๕๔๑๔ ขณะนั้นท่านพุทธทาสภิกขุดำรงสมณศักดิ์ที่ พระอรหันตมุนี

•  ติดตามอ่านหัวข้อนี้ได้ใน คู่มือมนุษย์ ฉบับอ่านง่าย เข้าใจง่าย เล่ม ๑ :
ใจความสำคัญของพุทธศาสนา (พุทธศาสนามุ่งชี้อะไรเป็นอะไร) โดย
สำนักพิมพ์เลียงเชียง เพียรเพื่อพุทธศาสน์

•  ติดตามอ่านหัวข้อนี้ได้ใน คู่มือมนุษย์ ฉบับอ่านง่าย เข้าใจง่าย เล่ม ๒ :
ไตรลักษณ์ (ลักษณะสามัญของสิ่งทั้งปวง) โดย สำนักพิมพ์เลียงเชียง



ทั่วๆ ที่ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นอนัตตา 
 สัตว์หรือคนทั่วๆ ไปก็ยังหลงยึดถือผูกพันในสิ่งเหล่านั้น
 นั่นเป็นเพราะอำนาจของ “อุปาทานทั้ง ๔”^๑ ปัญหาที่เกิดขึ้นคือ
 ความทุกข์ เนื่องมาจากอุปาทานที่เข้าไปยึดถือในสิ่งทั้งปวง
 เราจึงต้องมีวิธีปฏิบัติเพื่อจะตัดอุปาทาน
 ซึ่งเป็นเครื่องผูกมัดสัตว์ให้ติดกับความทุกข์ อุปายวิธีนั้นก็ ได้แก่
 สิ่งที่เรียกว่า “ไตรสิกขา”^๒ ซึ่งมีอยู่ ๓ ชั้น ได้แก่ **ศีล สมาธิ ปัญญา**

“ศีล” เป็นเครื่องปรับปรุงโนเบื้องตนให้มีความเป็นอยู่ที่ผาสุก
 และเหมาะสมที่จะมีจิตเป็นสมาธิ จิตเป็น “สมาธิ” หมายถึง มีกำลัง
 มีสมรรถภาพเพียงพอในการที่จะทำงานทางจิต ซึ่งได้แก่ “ปัญญา”
 ทำการรู้แจ้งแทงตลอดในสิ่งที่จะต้องรู้แจ้งโดยเฉพาะ คือ ความทุกข์หรือ
 สิ่งที่ผูกพันมนุษย์ให้ติดอยู่กับความทุกข์ อันได้แก่ อุปาทาน

^๑ ติดตามอ่านหัวข้อนี้ได้ใน คู่มือมนุษย์ ฉบับอ่านง่าย เข้าใจง่าย เล่ม ๓ :
 อุปาทาน ๔ (อำนาจของความยึดติด) โดย สำนักพิมพ์เลี้ยงชีพ



^๒  ติดตามอ่านหัวข้อนี้ได้ใน คู่มือมนุษย์ ฉบับอ่านง่าย เข้าใจง่าย เล่ม ๔ :
 ไตรสิกขา (ชั้นของการปฏิบัติศาสนา) โดย สำนักพิมพ์เลี้ยงชีพ

“โลก” คือ สิ่งที่จิตยึดมั่นมากที่สุด

แต่ว่ายังมีเรื่องที่เราจะต้องเข้าใจอย่างมีความสำคัญเท่ากันอีกเรื่องหนึ่ง คือว่า อะไรเล่าที่เป็นที่ตั้งที่ยึดถือ หรือที่เกาะเกี่ยวของจิตด้วยอำนาจของอุปาทานนั้น? เพราะฉะนั้น เราจะต้องรู้เรื่องนั้นหรือรู้เรื่องราวต่างๆ ของสิ่งนั้น

สำหรับเรื่องของสิ่งซึ่งเป็นที่ตั้งของอุปาทานนั้น ถ้าจะชี้กันง่ายๆ ตรงๆ ก็คือสิ่งที่เราเรียกกันว่า โลก นี้เอง คำว่า “โลกๆ” นี้ ในทางธรรม มีความหมายอีกอย่างหนึ่ง ซึ่งกว้างกว่าความหมายตามธรรมดา

เมื่อพูดว่า “โลก” ทางธรรมะ หมายถึงสิ่งทั้งปวงทั้งหมดทั้งสิ้นกันทีเดียว

ไม่ว่าจะเกี่ยวกับโลกมนุษย์นี้

หรือโลกอื่น เช่น เทวโลก พรหมโลก

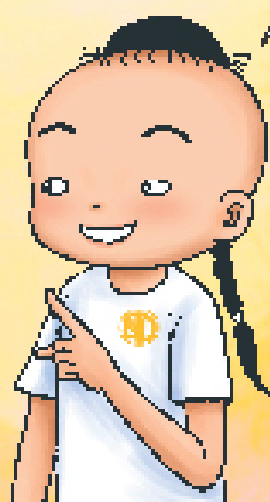
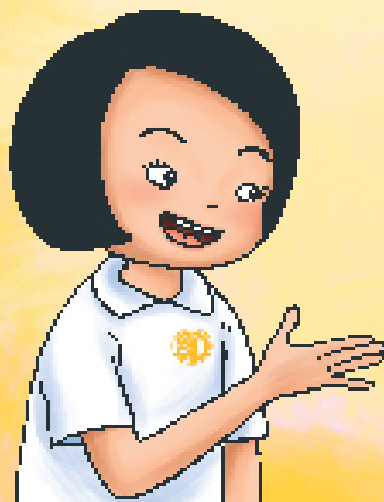
หรือโลกที่ลวทราม เช่น โลกสัตว์เครื่องจาน โลกนรก

โลกปีศาจ ปรต อสุรกาย

อะไรก็สุดแต่แต่จะมี รวมแล้วก็เรียกว่า “โลก”

โลกเป็นที่ตั้งของอุปาทานนี้เอง
เข้าใจคำว่าหลวงโลกแล้ว

ใช่แล้ว คำว่าโลก
ในทางธรรมยังหมายถึง
สิ่งทั้งหลายทั้งปวงด้วยนะ



“โลก” เป็นสิ่งที่เข้าใจยาก โดยมากรู้เพียงผิวเผิน

แต่การรู้จัก โลก นี้ มีความยากลำบากอยู่อย่างตรงที่ว่า มันมีความลึกซึ้งเป็นชั้นๆ ที่เรารู้จักกันโดยมากนั้น มักจะรู้จักกันแต่ชั้นนอกๆ หรือที่เรียกว่า “ชั้นสมมติ” เราไม่อาจจะรู้จักให้ลึกไปกว่าชั้นสมมตินี้หมายถึง ตามลำพังสติปัญญาของคนทุกๆ ไป หรือตามที่ปรกตวิสัยของคนทั่วไปจะรู้ได้ โดยเหตุนี้ ในทางพุทธศาสนาจึงมีการสอนให้ดูโลกกันหลายๆ ชั้น

บุพเพนิวาสานุสสติญาณ
เจตมึญญานันตญาณ
เนอโอสัญญานันตญาณ
ตามความเป็นจริง



คำว่า “ปัญญา” ในทางธรรมกับทางโลกก็มีความหมายที่ต่างกัน ปัญญาในทางธรรม คือ การรู้แจ้งตามความเป็นจริงในสิ่งทั้งปวงเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา หรือ “ไตรลักษณ์” สามารถทำให้หันทุกข์หรือคลายความยึดมั่นถือมั่นให้เบาบางลงได้ เพราะความรู้แจ้งในสรรพสิ่งตามความเป็นจริง ส่วนปัญญาในทางโลกนั้น หมายถึงแต่วิธาความรู้ในทางโลก ปริญญาบัตร สถาบันการศึกษา ฯลฯ แล้วนำสิ่งเหล่านี้มายึดมั่นถือมั่น อวดแข่งกัน จนเป็นทุกข์ และไม่สามรถเหาะตัวรอดจากความทุกข์ได้ เหมือนกับสุภาษิตที่กล่าวไว้ว่า “ความรู้ท่วมหัวเอาตัวไม่รอด” ดังที่จะเห็นได้ตามข่าวหน้าหนังสือพิมพ์ไป เช่น นายแพทย์ก้องเกียรติชาตกรรมคุณครูก้องเกียรติกิจหรือกุงจิต นักศึกษาปริญญาตรี โท เอก เคเรียนจบเรียนจนฆ่าตัวตาย หรือค้าขายบ้าง ติดหนี้การพนัน รายตัวแลกเงินหรือรองแบงค์แดง ฯลฯ

“โลก” จำแนกเป็น ๒ คือ โลกที่เป็นวัตถุ และ โลกที่เป็นนาม

ท่าน ๕ คือ ร่างกาย
และใจ บุคคลาสา
ต้องศึกษาและปฏิบัติ
ที่กายและใจนะ

สาธุ พวกเราจะตั้งใจศึกษาและ
ปฏิบัติธรรมเพื่อความพ้นทุกข์ครับ

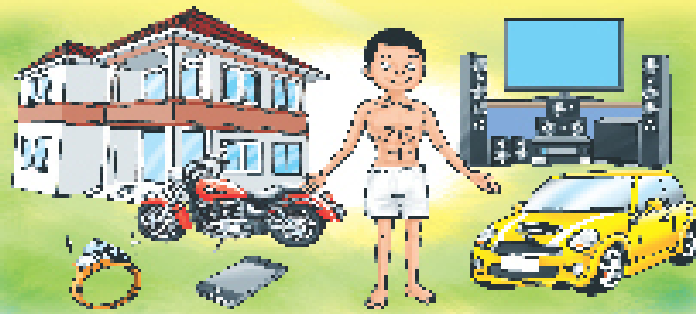
สาธุ
ขอขอบคุณค่ะ
หลวงปู่

ท่านแนะนำวิธีให้ดู ด้วยการจำแนกโลกออกเป็น ๒ ฝ่าย
คือที่เป็นฝ่ายวัตถุ เรียกว่า รูป* อย่างหนึ่ง
ฝ่ายที่ไม่ใช่วัตถุ ได้แก่ ฝ่ายที่เป็นจิตใจ
เรียกว่า นามธรรม อีกอย่างหนึ่ง

ถ้าเราฟังคนโบราณพูด หรืออ่านข้อความในหนังสือโบราณๆ
เราจะได้ยินคำว่า “รูปธรรม นามธรรม” นี้บ่อยๆ

นั่นแหละ ขอให้เข้าใจว่า การใช้คำว่า รูปธรรม นามธรรม นั้น
ก็คือการที่ท่านแบ่งโลกออกเป็น ๒ ฝ่าย หรือแบ่งสิ่งทั้งหมดที่มีอยู่ใน
โลกออกเป็น ๒ ประเภท คือ...

รูป (รูปธรรม) - ร่างกาย, คู่กับ นาม (นามธรรม) - ความคิด, จิตใจ



ประเภทที่เป็น **รูปธรรม** ได้แก่ วัตถุ หรือส่วนที่ไม่ใช่จิตใจ

ความคิด

ความรู้สึก

การรับรู้

ความรู้สึกส่วนตัว

ส่วนอีกพวกหนึ่งเป็นส่วนที่เป็นจิตใจ หรือรู้สึกได้แก่ทางใจ
ท่านรวมเรียกว่า **นามธรรม**

แต่เพื่อให้ละเอียดยิ่งไปกว่านั้นอีก ท่านได้แบ่งส่วนที่เป็นนาม-
ธรรม หรือจิตใจนี้ออกเป็น ๔ ส่วน เรียกว่า...

เวทนา สัญญา สังขาร และ วิญญาณ

คำว่า เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ก็เป็นคำที่ใช้กันด้น
ในวงพุทธบริษัท เชื่อว่าคงได้ยินได้ฟังกันอยู่มากแล้ว

มนุษย์ สัตว์ คือโลกที่ประกอบรูป นาม ครบ ๕

เมื่อเอาส่วนที่เรียกว่า “รูป” อีกหนึ่ง ซึ่งเป็นประเภทรูปธรรม มารวมเข้ากับ ๔ ส่วนที่เป็นนามธรรม หรือเป็นจิตใจ ก็ได้เป็น ๕ ส่วน ท่านเลยนิยมเรียกว่า “ส่วน ๕ ส่วน” ถ้าเรียกเป็นภาษาบาลีก็เรียกว่า...

“เบญจขันธ์” หรือ “ขันธ์ ๕”

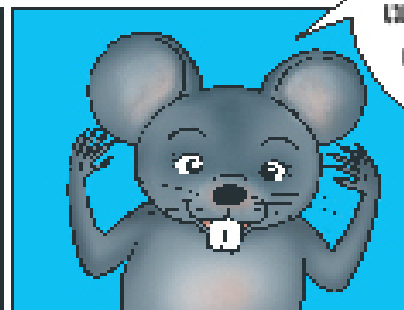
แปลว่า ส่วน ๕ ส่วนที่ประกอบกันขึ้นเป็นโลก

โดยเฉพาะก็คือเป็นสัตว์เป็นคนเรานั่นเอง

มนุษย์มีครบทั้งรูปและนาม มีทั้งร่างกายและจิตใจจะครบ



สัตว์ก็มีทั้งร่างกายและจิตใจเหมือนมนุษย์จะครบ แต่แตกต่างกันที่สัตว์มีจิตใจ เพราะเรามีชีวิตจิตใจ เหมือนกันครับ



นาม (นามธรรม) คือ จิตใจ แบ่งเป็น ๔ ส่วน คือ เวทนา (อ่านว่า เว-ทะ-นา) คือ ความรู้สึก ได้แก่ ความรู้สึกสุข ทุกข์ เศษๆ สัญญา คือ ความจำ สังขาร คือ ความคิด การปรุงแต่ง วิญญาณ คือ การรับรู้ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ พระพุทธองค์สอนใช้คอยระมัดระวังรักษาใจเมื่อเกิดการกระทบ (โทมนัสติ) คอยดูจิตตนเองว่ากำลังรับรู้หรือรู้สึกอะไรอยู่ ถ้ารับรู้แล้วเกิดการปรุงแต่งดีหรือเลว เราจะสามารถวางแอสตการกระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย นั้นๆ แล้วขมุดสร้างกรรมหรือต่อกรรมได้ (โดยเฉพาะกรรมชั่ว) เพราะทุกสิ่งสิ้นมัยังคัยไม่ได้ เป็นเรื่องธรรมดา เราจะไปปรุงแต่งหรือต่อกรรมทำไม ตั้งนี้แล้ว สติจึงเปรียบเสมือนบอดีการ์ดที่คอยระมัดระวังป้องกันใจของเรา และทำให้เราใช้ปัญญาพิจารณาตามความเป็นจริง จนเห็นทุกสิ่งได้ทันเอง