

ศึกษาวิเคราะห์ขั้น 5 คือภาระ ในการสูตร

An Analytical Study of the Five Aggregates as a Burden in the Bhāra Sutta

¹รวิวรรณ ปุณณภิรมย์, ²อติเทพ ผาธา และ³อำพล บุตตาสาร

¹Ravivan Punnapirom, ²Athithep Phatha,

and³Amphon Buddasarn

^{1,2}คณะพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

³วิทยาลัยการฝึกหัดครู มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร

^{1,2}Faculty of Buddhism, Mahachulalongkornrajavidyalaya University.

³Faculty of Teacher Training, Phranakhon Rajabhat University.

¹Corresponding Author's Email: Raviwan09@hotmail.com

Received: October 5, 2025; **Revised:** December 3, 2025; **Accepted:** December 4, 2025

บทคัดย่อ

บทความนี้มุ่งศึกษาวิเคราะห์แนวคิดเรื่อง ขั้น 5 คือภาระ ตามนัยแห่งการสูตรในพระไตรปิฎก ซึ่งระบุว่า ขั้นทั้งห้า ได้แก่ รูปขั้น เวทนาขั้น สัญญาขั้น สังขารขั้น และวิญญาณขั้น เมื่อถูกยึดมั่นด้วยอุปาทาน ย่อมเป็นภาระอันหนักที่บุคคลแบกรับ โดยการถือภาระนี้เกิดจากกามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา และในการวางภาระ คือ การดับตัณหา สิ้นความอยาก โดยแนวคิดภาระและการวางภาระนี้ มีความสอดคล้องกับหลักอริยสัจ 4 การแบกภาระสะท้อนถึงทุกข์ เหตุแห่งการแบกภาระด้วยตัณหาคือสมุทัย การวางภาระดับทุกข์คือนิโรธ และหนทางปฏิบัติสู่การวางภาระด้วยอริยมรรคมีองค์ 8 คือมรรค นอกจากนี้ การวางภาระเพื่อความหลุดพ้นจากทุกข์ยังสามารถทำได้โดยการประยุกต์ใช้หลักธรรมสำคัญ ได้แก่ การเข้าใจการเกิดและดับของอุปาทานขั้น 5 ตามปฏิจจสมุปบาท การละความยึดมั่นในขั้นทั้งห้าโดยเห็นแจ้งในไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา การรู้ทุกข์และการดับทุกข์ ตามอริยสัจ 4 และการเจริญสติปัฏฐาน 4 มีสติระลึกรู้ต่อกาย เวทนา จิต และธรรม เพื่อเห็นตามความเป็นจริงจนคลายความยึดมั่นในตัวตน และขั้นทั้งปวง อันนำไปสู่การวางภาระขั้น 5 และความพ้นทุกข์ในที่สุด

คำสำคัญ: ขั้น 5; ภาระ; การสูตร

Abstract

This article aims to study and analyze the concept of the “Five Aggregates as a Burden” as presented in the Bhāra Sutta of the Pāli Canon. The sutta states that the five aggregates form, feeling, perception, volitional formations, and consciousness when grasped through attachment (upādāna), become a heavy burden borne by the individual. The act of carrying this burden is driven by the three forms of craving: kāma-taṇhā (craving for sensual pleasures), bhava-taṇhā (craving for existence), and vibhava-taṇhā (craving for non-existence). Conversely, the

relinquishment of this burden is achieved through the cessation of craving, resulting in the extinction of desire. The concept of burden and its release aligns with the Four Noble Truths, wherein the act of carrying the burden reflects dukkha (suffering), craving as the cause of that burden corresponds to samudaya (the origin of suffering), the laying down of the burden signifies nirodha (the cessation of suffering), and the path leading to the relinquishment of the burden corresponds to magga (the Noble Eightfold Path). Furthermore, the liberation from this burden of suffering can be cultivated through essential doctrinal principles, including understanding the arising and cessation of attachment to the five aggregates in accordance with dependent origination (paṭiccasamuppāda); perceiving the aggregates with insight into the three characteristics of existence impermanence, unsatisfactoriness, and non-self; realizing suffering and its cessation according to the Four Noble Truths; and practicing the Four Foundations of Mindfulness (satipaṭṭhāna) by maintaining awareness of the body, feeling, mind, and mental objects. Such practices lead to seeing things as they truly are, gradually dissolving self-identification and attachment to the aggregates, culminating in the laying down of the burden of the five aggregates and the attainment of ultimate liberation from suffering.

Keywords: Five Aggregates; Burden; Bhāra Sutta

บทนำ

ในสังคมปัจจุบันที่เต็มไปด้วยแรงกดดัน ความคาดหวัง และความซับซ้อนทางเศรษฐกิจและสังคม มนุษย์จำนวนมากต้องเผชิญกับภาวะความเครียด และความทุกข์ในหลากหลายรูปแบบ ความทุกข์เหล่านี้มักมีรากฐานมาจากความไม่เข้าใจในธรรมชาติของตนเอง และโลกตามความเป็นจริง โดยเฉพาะอย่างยิ่งความทุกข์ที่เกิดจากการยึดมั่นในขั้นทั้งห้า เพราะความไม่รู้แจ้งในอริยสัจ หรืออริยสัจที่ปิดบังจิต ทำให้มนุษย์ไม่เห็นตามความจริงว่าสิ่งที่เรียกว่า ตัวเรา หรือบุคคล นั้น เป็นเพียงสมมติบัญญัติที่สังคมโลกใช้เรียกขานเท่านั้น หากพิจารณาตามสภาวะธรรมอันแท้จริง จะไม่ปรากฏตัวตนอันเที่ยงแท้ดำรงอยู่อย่างอิสระแต่อย่างใด สิ่งที่ถูกเรียกว่าบุคคล เป็นเพียงการประสมกันชั่วคราวขององค์ประกอบทั้งห้า คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ ซึ่งรวมเรียกว่า ขั้น 5 และล้วนมีลักษณะเป็นอนิจจัง (ไม่เที่ยง) ทุกขัง (เป็นทุกข์) และอนัตตา (ไม่ใช่ตัวตน) หากแยกขั้นทั้งห้าออกจากกันแล้ว ไม่อาจหาตัวตนใดที่ดำรงอยู่อย่างอิสระ และเที่ยงแท้ได้ ดังปรากฏในขิราสูตร กล่าวไว้ว่า “เมื่อขั้นทั้งหลายมีอยู่ การสมมติว่าสัตว์ก็มีได้ เหมือนคำว่ารถมีได้เพราะประกอบส่วนต่าง ๆ เข้าด้วยกัน” (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: ส.ส. (ไทย); 15/171/228) และเมื่อมนุษย์ไม่รู้เท่าทันตามธรรมชาติของขั้นทั้งห้า ว่าเป็นเพียงกระแสของปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้น-ตั้งอยู่-แล้วดับไป ก็ย่อมเกิดความยึดมั่นถือมั่นเป็น “ตัวกู-ของกู” ส่งผลให้เกิดอวิชชา ความเห็นผิด และเมื่อมีอวิชชาเป็นปัจจัย ย่อมส่งผลให้เกิดกระบวนการแห่งปฏิจจสมุปบาท ดำเนินไปตามลำดับแห่งเหตุปัจจัย จนถึงภพชาติ ชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาส ซึ่งเป็นผลของกองทุกข์ทั้งมวล (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: ที.ม. (ไทย); 10/58/33) ที่มนุษย์ต้องแบกไว้ตลอด ในสังสารวัฏ และด้วยความยึดมั่นนี้เอง ทำให้ขั้นทั้งห้ากลายเป็นภาระอันหนักที่มนุษย์ต้องแบกไว้ด้วยอำนาจตัณหา และอุปาทาน

การสูตร พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสว่า อุปาทานขันธ (กองอันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น) 5 ประการ ได้แก่ อุปาทานขันธคือรูป, อุปาทานขันธคือเวทนา, อุปาทานขันธคือสัญญา, อุปาทานขันธคือสังขาร, อุปาทานขันธคือวิญญาณ เป็นภาระ เมื่อบุคคลไม่เข้าใจยอมเข้าไปแบก และยึดมั่นในขันธทั้งห้า ซึ่งเป็นเหตุแห่งทุกข์ ทั้งปวงที่เกิดจากตัณหา ได้แก่ กามตัณหา ภวตัณหา และวิภวตัณหา (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: ส.ช. (ไทย); 17/22/34-35) การวางใจไม่ถูกต้อง ทำให้เกิดปัญหา เป็นทุกข์ เป็นภาระ ถ้าหากว่าใจไม่ไปยึด ไม่ไปติด ถึงแม้ขันธจะเป็นภาระต้องคอยดูแล บริหาร ก็เป็นเรื่องธรรมดา ก็ทำไปตามหลักตามหน้าที่ ชีวิตก็เบา เพราะมีปัญหาเห็นความจริง เห็นแจ้งในไตรลักษณ์ ไม่ยึดติดถือมั่น ไม่ยกเอาความปรารถนาขึ้นมาต่อต้านกฎแห่งธรรมชาติ ดำเนินชีวิตไปตามเหตุผล สิ่งที่จะพึงปฏิบัติไปตามธรรมดาของเหตุผล ก็ทำไป ร่างกายของเรานี้ต้องบำรุงรักษาเยียวด้วยปัจจัย 4 เราก็รักษาดูแลไป ทำให้ถูกต้องด้วยความไม่ประมาท แต่ว่าใจของเราต้องวางให้ถูกต้อง คือไม่ไปยึดติดถือมั่น ไม่ไปแบกภาระไว้ เมื่อทำใจถูกต้องแล้ว มันก็โปร่ง ก็เบา เป็นการวางภาระลงได้ (พระเทพเวที (ป.อ.ปยุตฺโต), 2536)

บทความนี้จึงมุ่งวิเคราะห์แนวคิดเรื่องขันธ 5 คือภาระ ตามนัยแห่งการสูตร เพื่อนำเสนอแนวทางปฏิบัติเพื่อการวางภาระ ด้วยหลักธรรม เช่น ปฏิจสมุพบาท, ไตรลักษณ์, อริยสัจ 4, สติปัฏฐาน 4 เป็นต้น เพื่อนำไปสู่การวางภาระขันธ 5 และบรรลุความหลุดพ้นในที่สุด

ความหมายของขันธ 5

คัมภีร์พระไตรปิฎก ในอุปาทานปริวัตตนสูตร พระผู้มีพระภาคตรัสว่า ขันธ 5 คือ

- 1. รูป** คือ มหาภูตรูป 4 (ดิน, น้ำ, ไฟ, ลม) และรูปที่อาศัยมหาภูตรูป 4
- 2. เวทนา** คือ ความรู้สึกต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นเมื่ออารมณ์กระทบกับอายตนะ ได้แก่ จักขุสัมผัสสชาเวทนา (เวทนาเกิดจากจักขุสัมผัส), โสตสัมผัสสชาเวทนา (เวทนาเกิดจากโสตสัมผัส), ฆานสัมผัสสชาเวทนา (เวทนาเกิดจากฆานสัมผัส), ชิวหาสัมผัสสชาเวทนา (เวทนาเกิดจากชิวหาสัมผัส), กายสัมผัสสชาเวทนา (เวทนาเกิดจากกายสัมผัส), มโนสัมผัสสชาเวทนา (เวทนาเกิดจากมโนสัมผัส)
- 3. สัญญา** คือ ความจำได้หมายรู้ในอารมณ์ต่าง ๆ ได้แก่ รูปสัญญา (ความหมายรูรูปร่าง), สัททสัญญา (ความหมายรู้เสียง), คันธสัญญา (ความหมายรู้กลิ่น), รสสัญญา (ความหมายรู้รส), โผฏฐัพพสัญญา (ความหมายรู้โผฏฐัพพะ), ัมมสัญญา (ความหมายรู้ธรรมารมณ์)
- 4. สังขาร** คือ สภาพปรุงแต่งจิต หรือเจตนา ได้แก่ รูปสัญญาเจตนา (ความจำรูปร่าง), สัททสัญญาเจตนา (ความจำเสียง), คันธสัญญาเจตนา (ความจำกลิ่น), รสสัญญาเจตนา (ความจำรส), โผฏฐัพพสัญญาเจตนา (ความจำโผฏฐัพพะ), ัมมสัญญาเจตนา (ความจำธรรมารมณ์)
- 5. วิญญาณ** คือ ความรู้แจ้งในอารมณ์ ได้แก่ จักขุวิญญาณ (ความรู้อารมณ์ทางตา), โสตวิญญาณ (ความรู้อารมณ์ทางหู), ฆานวิญญาณ (ความรู้อารมณ์ทางจมูก), ชิวหาวิญญาณ (ความรู้อารมณ์ทางลิ้น), กายวิญญาณ (ความรู้อารมณ์ทางกาย), มโนวิญญาณ (ความรู้อารมณ์ทางใจ) (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: ส.ช. (ไทย); 17/56/82-86)

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) กล่าวว่าชั้น 5 หรือ เบญจชั้น (กองแห่งรูปธรรม และนามธรรม ห้าหมวดที่ประชุมกันเข้าเป็นหน่วยรวม ซึ่งบัญญัติเรียกว่า สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา-เขา เป็นต้น, ส่วนประกอบ ห้าอย่างที่รวมเข้าเป็นชีวิต) ได้แก่

1. รูปชั้น (กองรูป, ส่วนที่เป็นรูป, ร่างกาย พฤติกรรม และคุณสมบัติต่าง ๆ ของส่วนที่เป็นร่างกาย, ส่วนประกอบฝ่ายรูปธรรมทั้งหมด, สิ่งที่เป็นร่างพร้อมทั้งคุณ และอาการ)

2. เวทนาชั้น (กองเวทนา, ส่วนที่เป็นการเสวยรสอารมณ์, ความรู้สึก สุข ทุกข์ หรือเฉย ๆ)

3. สัญญาชั้น (กองสัญญา, ส่วนที่เป็นความกำหนดหมายให้จำอารมณ์นั้น ๆ ได้, ความกำหนดได้ หมายรู้ในอารมณ์ 6 เช่น ขาว เขียว ดำ แดง เป็นต้น)

4. สังขารชั้น (กองสังขาร, ส่วนที่เป็นความปรุงแต่ง, สภาพที่ปรุงแต่งจิตให้ดี หรือชั่ว หรือกลาง ๆ, คุณสมบัติต่าง ๆ ของจิต มีเจตนาเป็นตัวนำ ที่ปรุงแต่งคุณภาพของจิต ให้เป็นกุศล อกุศล อัปยาคฤต)

5. วิญญาณชั้น (กองวิญญาณ, ส่วนที่เป็นความรู้แจ้งอารมณ์, ความรู้อารมณ์ทางอายตนะทั้ง 6 เช่น การเห็น การได้ยิน เป็นต้น ได้แก่ วิญญาณ 6)

ชั้น 5 นี้ ย่อลงมาเป็น 2 คือ นาม และรูป โดยรูปชั้นจัดเป็นรูป และเวทนาชั้น สัญญาชั้น สังขารชั้น และ วิญญาณชั้นเป็นนาม (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2558)

สาระสำคัญในการสูตร

การสูตร ปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎกเล่มที่ 17 (ฉบับมหาจุฬาฯ) สังยุตตนิกาย ชันธวารวรรค พระสูตรนี้ พระผู้มีพระภาคทรงแสดงธรรมแก่ภิกษุทั้งหลาย โดยทรงจำแนกองค์ประกอบ 4 ประการที่เกี่ยวข้องกับชั้น 5 ได้แก่ ภาวะ, ผู้แบกภาวะ, การถือภาวะ และการวางภาวะ

1. เนื้อหาสาระ ในพระสูตร ณ กรุงสาวัตถี พระผู้มีพระภาคได้ทรงแสดงธรรมแก่ภิกษุทั้งหลายว่า “ภิกษุทั้งหลาย เราจักแสดงภาวะ ผู้แบกภาวะ การถือภาวะ และการวางภาวะแก่เธอทั้งหลาย เธอทั้งหลายจง ฟัง” (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: ส.ช. (ไทย); 17/22/34) พระดำรัสนี้ ชี้ให้เห็นว่าแนวคิดเรื่องภาวะเป็นแก่นสำคัญที่พระผู้มีพระภาคทรงประสงค์จะให้ภิกษุทั้งหลายทำความเข้าใจอย่างถ่องแท้ ดังนี้

1.1. ภาวะ ได้แก่ อุปาทานชั้น (กองอันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น) 5 ประการ คือ 1) รูปอุปาทานชั้น (อุปาทานชั้นคือรูป), 2) เวทณุอุปาทานชั้น (อุปาทานชั้นคือเวทนา), 3) สัญญูปาทานชั้น (อุปาทานชั้นคือสัญญา), 4) สังขารูปาทานชั้น (อุปาทานชั้นคือสังขาร), 5) วิญญาณูปาทานชั้น (อุปาทานชั้นคือวิญญาณ) ชั้น 5 โดยตัวของมันเองไม่เป็นภาวะ แต่การเข้าไปยึดมั่นถือมั่นในชั้น 5 ด้วยอุปาทาน (ความยึดมั่น) ว่าเป็นตัวตนของเรา เป็นของเรา จึงเป็นภาวะ (พระมหาโยธิน โยธโก (ปัดชาลี), 2561)

1.2. ผู้แบกภาระ ได้แก่ บุคคลผู้มีชื่ออย่างนี้ มีโคตรอย่างนี้ ซึ่งเป็นสมมติสัจจะ หมายความว่าชั้น 5 ประกอบรวมกันเป็นบุคคล แล้วบุคคลก็มีชื่อ มีโคตรที่แตกต่างกัน เป็นการชี้ให้เห็นถึงความเป็นปัจเจกบุคคลที่ต้องแบกรับภาระของอุปาทานชั้น 5

1.3. การถือภาระ คือ ตัณหาอันทำให้เกิดอีก ประกอบด้วยความเพติดเพลินและความกำหนด มีปกติให้เพติดเพลินในอารมณ์นั้น ๆ ได้แก่ กามตัณหา (ความทะยานอยากในกาม), ภวตัณหา (ความทะยานอยากในภพ), วิภวตัณหา (ความทะยานอยากในวิภพ)

1.4. การวางภาระ คือ ความดับตัณหาไม่เหลือด้วยวิราคะ ความสละคืน ความพ้น ไม่อาลัยในตัณหา ภาระสูตร พระผู้มีพระภาค ตรัสว่า “ชั้น 5 คือภาระ บุคคลคือผู้แบกภาระ การถือภาระเป็นทุกข์ในโลก การวางภาระเป็นสุขในโลก บุคคลวางภาระหนักได้แล้ว ไม่ถือภาระอื่นไว้ ถอนตัณหาพร้อมทั้งราก สิ้นความอยากดับสนิทแล้ว” (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: ส.ช. (ไทย); 17/22/35) อธิบายได้ว่า บุคคลผู้ยึดติดถือมั่นในชั้น 5 ได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เป็นภาระ เป็นเหตุให้เกิดความทุกข์ และการวางภาระ ปล่อยวางอุปาทาน ตัณหา เป็นสุขในโลก

สรุป พระผู้มีพระภาคแสดงธรรมแก่ภิกษุทั้งหลาย ทรงตรัสว่า อุปาทานชั้น 5 เป็นภาระ โดยมีบุคคลซึ่งเป็นสมมติสัจจะ เป็นผู้แบกภาระ ถือภาระด้วยอุปาทาน ตัณหา (กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา) เป็นเหตุนำมาซึ่งความทุกข์ และทรงตรัสการวางภาระ คือ การดับตัณหา ปล่อยวางชั้นทั้งห้า

2. เนื้อหาสาระ ในอรรถกถา

อรรถกถาภาระสูตร (อรรถกถาภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: ส.ช.อ. (ไทย); 2/22/378-379) ได้อธิบายขยาย เพื่อให้ผู้ศึกษาเข้าใจถึงนัยยะที่พระผู้มีพระภาคทรงประสงค์สื่อสาร ดังนี้

2.1 ภาระ (ภาริ) คือ ของหนัก หมายถึงอุปาทานชั้น 5 เป็นภาระ ต้องบริหารจัดการตลอดเวลา และเป็นที่ตั้งแห่งทุกข์ ผู้ที่ยึดมั่นในชั้น 5 ย่อมต้องแบกรับภาระตลอดชีวิต ได้แก่

1) รูปอุปาทานชั้น (รูปชั้นที่ถูกยึดมั่น) คือ ร่างกายเป็นภาระที่ต้องดูแล ต้องบริหาร เช่น ให้ยืน ให้เดิน ให้นั่ง ให้นอน ให้อาบน้ำ แต่งตัว ให้เคี้ยว ให้กิน การขับถ่าย การรักษาพยาบาลเมื่อเจ็บป่วย เป็นต้น หากไม่ดูแล ร่างกายก็เสื่อมโทรมและเป็นทุกข์, รูปชั้นมีการเปลี่ยนแปลง เสื่อมสลายไปตามกาลเวลา ไม่คงที่ไม่เป็นไปตามปรารถนา การยึดมั่นในรูปที่สวยงาม แข็งแรง หรือคงทน จึงนำมาซึ่งความทุกข์เมื่อรูปนั้นเปลี่ยนแปลงไป, การยึดติดในรูปร่างหน้าตา ผิวพรรณ หรือสมบัติทางกายภาพ ทำให้เกิดความกังวล ความไม่พอใจ และความทุกข์เมื่อรูปลักษณะไม่เป็นไปตามที่ต้องการ หรือเมื่อมีการเปรียบเทียบกับผู้อื่น

2) เวทนูปาทานชั้น (เวทนาชั้นที่ถูกยึดมั่น) คือ ความปรารถนาในสุข การยึดมั่นในความสุข ทำให้ต้องแสวงหาความสุขอยู่เสมอ และเป็นทุกข์เมื่อความสุขนั้นหายไป หรือไม่เป็นไปตามที่คาดหวัง, ความรังเกียจในทุกข์ การยึดมั่นในความทุกข์ว่าไม่ต้องการ ทำให้ต้องพยายามหลีกเลี่ยงความทุกข์ และเป็นทุกข์เมื่อไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้, เวทนาทุกชนิดไม่เที่ยง เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป การยึดมั่นในเวทนาใด ๆ จึงเป็นภาระที่ต้องแบกรับกับความเปลี่ยนแปลง

3) สัญญาปาทานขันธ (สัญญาขันธที่ถูกยึดมั่น) คือ การยึดติดในความทรงจำที่ดี หรือร้าย ทำให้เกิดความสุข หรือความทุกข์จากอดีตที่ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้, ความคาดหวังจากสัญญา คาดหวังสิ่งต่าง ๆ จะเป็นไปตามที่จำได้หมายรู้ ทำให้เกิดความผิดหวังเมื่อความเป็นจริงไม่ตรงกับสัญญา, ความไม่แน่นอนของสัญญา ที่อาจคลาดเคลื่อน ล้มเหลว การยึดมั่นในสัญญาจึงเป็นภาระที่ต้องเผชิญกับความไม่แน่นอนนี้

4) สังขารปาทานขันธ (สังขารขันธที่ถูกยึดมั่น) คือ การยึดมั่นในสังขาร ทำให้เกิดการปรุงแต่งจิตใจ และสร้างกรรมต่าง ๆ ทั้งดีและไม่ดี ซึ่งนำไปสู่ผลของกรรมที่ต้องแบกรับในอนาคต, สังขารเป็นตัวขับเคลื่อนให้เกิดความอยาก ความปรารถนา ความกังวล และความพยายามต่าง ๆ เพื่อให้ได้มาซึ่งสิ่งที่ต้องการ หรือหลีกเลี่ยงสิ่งที่ไม่อยากได้, การปรุงแต่งของสังขารทำให้จิตใจไม่สงบ เกิดความฟุ้งซ่าน วุ่นวาย และเป็นภาระที่ต้องจัดการกับอารมณ์ และความคิดที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง

5) วิญญาณปาทานขันธ (วิญญาณขันธที่ถูกยึดมั่น) คือ วิญญาณเป็นตัวรับรู้อารมณ์ต่าง ๆ ที่เข้ามาทางทวารทั้งหก การยึดมั่นในวิญญาณทำให้เกิดความผูกพันกับสิ่งที่รับรู้ และเป็นทุกข์เมื่อสิ่งที่รับรู้มันไม่เป็นไปตามที่ต้องการ, วิญญาณเกิดขึ้นและดับไปพร้อมกับการรับรู้อารมณ์ การยึดมั่นในวิญญาณว่าเป็นตัวรู้ ที่คงทำให้เกิดความเข้าใจผิด และเป็นภาระที่ต้องแบกรับความไม่เที่ยงแท้ของมัน, วิญญาณเป็นปัจจัยให้เกิดนามรูป (เวทนา สัญญา สังขาร และรูป) และนามรูปก็เป็นปัจจัยให้เกิดวิญญาณ หมุนเวียนเป็นวงจรแห่งภาระที่ไม่สิ้นสุดหากยังมีการยึดมั่น

อุปาทานขันธ 5 แต่ละตัวเป็นภาระเพราะไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา แต่เรากลับไปยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นตัวเราของเรา ทำให้ต้องแบกรับความเปลี่ยนแปลง ความเสื่อมสลาย และความไม่สมปรารถนา การเข้าใจว่าการยึดในขันธ 5 เป็นภาระ จึงปล่อยวางความยึดมั่น จึงเป็นหนทางแห่งการพ้นทุกข์ในพระพุทธศาสนา

2.2. ผู้แบกภาระ (ภาระหระ) คือ สัตว์ หรือ บุคคล ผู้เรียกชื่ออย่างนี้ มีโคตรอย่างนี้ ซึ่งเป็นเพียงสมมติ มิใช่ตัวตนถาวร บุคคลต้องแบกรับภาระแห่งทุกข์ ดังนี้ สัตว์โลกเกิดมาพร้อมกับขันธ 5 ซึ่งเป็นผลมาจากกรรม และต้นเหตุในภพก่อน การเกิดใหม่แต่ละครั้งคือการเริ่มต้นแบกภาระชุดใหม่, การบริหารขันธตลอดชีวิต บุคคลต้องดูแลบำรุงขันธ 5 ของตนเองอย่างต่อเนื่อง ไม่ว่าจะเป็นการดูแลร่างกาย (รูปขันธ) หรือการจัดการกับความรู้สึกนึกคิด (เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ) การดูแลนี้เป็นไปตามธรรมชาติของการดำรงอยู่ของสิ่งมีชีวิต ซึ่งต้องเผชิญกับความเปลี่ยนแปลง ความเจ็บป่วย และความแก่ชรา, เมื่อถึงเวลาตาย ขันธ 5 ที่แบกรับมาตลอดชีวิตก็จะแตกสลายลง บุคคลก็ทิ้งภาระชุดนั้นไปในจุติขณะ และไปยึดเอาขันธอื่นในปฏิสนธิขณะอีก

2.3. การถือภาระ (ภาราทาน) คือ สาเหตุที่บุคคลต้องถือภาระ หรือแบกรับขันธ 5 ไว้ว่าเกิดจาก "ตัณหา" ซึ่งเป็นความทะยานอยาก ความติดข้องในสิ่งต่าง ๆ โดยแบ่งออกเป็น 3 ประเภทหลัก ได้แก่

1) กามตัณหา คือ ความยินดีอันเป็นไปในกามคุณ 5 ได้แก่ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ที่น่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ เช่น ความอยากได้วัตถุสิ่งของที่สวยงาม อาหารรสอร่อย เสียงไพเราะ เป็นต้น การยึดติดในความสุขทางประสาทสัมผัสเหล่านี้ ทำให้บุคคลต้องแสวงหา และยึดมั่นในขันธ 5 เพื่อตอบสนองตน

2) ภวตัณหา คือ ความยินดีในรูปภพ และอรูปรภพ ความติดอยู่ในฉาน รวมถึง ความยินดีที่เกิดพร้อมด้วยสัสสตทิฏฐิ (ความเห็นว่าเที่ยง) หมายถึง ความอยากมี อยากเป็น อยากให้คงอยู่ตลอดไป เช่น ความอยาก

เกิดในภพภูมิที่ดีกว่า ความอยากเป็นเทพพรหม ความติดอยู่ในสมาธิหรือฌาน หรือความเชื่อว่าอัตตาหรือตัวตนจะคงอยู่ตลอดไปไม่เปลี่ยนแปลง เป็นต้น ตัณหานี้ทำให้บุคคลยึดมั่นในภพชาติ และการดำรงอยู่

3) วิภาตตัณหา คือ ความยินดีที่เกิดพร้อมกับอุจเฉทภิกขุ (ความเห็นว่าชาติสูญ) หมายถึง ความอยากไม่เป็น อยากพ้นไปจากสภาพที่เป็นอยู่ อยากให้ดับสูญไป เช่น ความอยากให้ความทุกข์หายไป ความอยากให้ร่างกายนี้แตกดับไปโดยไม่มีการเกิดอีก หรือความเชื่อว่าตายแล้วทุกอย่างจะขาดสูญ ไม่มีการเกิดอีกต่อไป เป็นต้น ตัณหาประเภทนี้แม้จะดูเหมือนเป็นการปฏิเสธการมีอยู่ แต่ก็ยังเป็นการยึดมั่นในความอยากที่จะไม่มี หรืออยากให้สิ้นสุดลง ตัณหาทั้งสามประเภทนี้เป็นแรงผลักดันให้บุคคลยึดมั่นในชั้น 5 และเวียนว่ายอยู่ในวัฏสงสาร การถือภาระจึงเป็นผลมาจากการที่จิตยังถูกรอบงำด้วยตัณหาเหล่านี้

2.4 การวางภาระ หมายถึง การที่ตัณหาทั้งหลายถูกกำจัดให้หมดสิ้นไปโดยสิ้นเชิง ไม่เหลือความยินดี ความอยาก หรือความยึดมั่นใด ๆ อีกต่อไป อรรถกถาอธิบายว่า "อวิชา (ความไม่รู้ตามความเป็นจริง) ชื่อว่าเป็นมูลของตัณหา" และการ "ถอนตัณหาขึ้นพร้อมทั้งรากด้วยอหัตตมรรค" แสดงให้เห็นว่าอวิชาเป็นมูลของตัณหา คือ ความไม่รู้ความจริงของชีวิต และชั้น 5 ทำให้เกิดความอยากยึดติด (ตัณหา) และอหัตตมรรค คือ ปัญญาสูงสุดที่เห็นตามจริง จึงทำลายอวิชา จิตหลุดพ้นจากทุกข์ และการเวียนว่ายตายเกิด

สรุป บุคคลเป็นผู้แบกอุปาทานชั้น 5 อันเป็นภาระ ที่ต้องดูแลบริหารจัดการตั้งแต่เกิดจนตาย และเมื่อตายไปก็ต้องกลับมาแบกภาระชุดใหม่ในภพชาติถัดไป トラバใดที่ยังมีการยึดมั่นถือมั่น ยังมีตัณหา ความทะยานอยาก ก็ต้องเวียนว่ายอยู่ในวัฏสงสารนี้ ดังนั้นการวางภาระ คือการดับตัณหาโดยสิ้นเชิง ด้วยปัญญาที่เห็นตามจริง นำไปสู่การไม่ยึดในสิ่งใด พ้นจากทุกข์ และพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด

วิเคราะห์แนวคิดของการสูตร

แนวคิดเรื่องชั้น 5 คือภาระ ในการสูตร ถือเป็นคำสอนที่แสดงให้เห็นถึงชั้น 5 กับความทุกข์ ซึ่งมี ความสอดคล้องกับหลักอริยสัจ 4 และสามารถนำมาประยุกต์ในการปรับความคิด และการสร้างแรงจูงใจ

1. ความสอดคล้องแนวคิดในการสูตรกับอริยสัจ 4 สามารถสรุปได้ ดังนี้

1) ภาระ คือ ทุกข์ พระผู้มีพระภาคทรงชี้ให้เห็นว่า ชั้น 5 ที่ถูกยึดมั่น คือภาระอันหนัก ซึ่งสอดคล้องกับอริยสัจข้อที่ 1 ได้แก่ ทุกข์ คือ อุปาทานชั้น 5 เป็นภาระ เพราะต้องบริหารจัดการอยู่ตลอดเวลา เป็นที่ตั้งแห่งความเปลี่ยนแปลง ความไม่เที่ยง ความเจ็บป่วย และความตาย สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นทุกข์ ดังในมหาสติปัฏฐานสูตร พระผู้มีพระภาคตรัสว่า “รูปอุปาทานชั้น (อุปาทานชั้นคือรูป), เวทูปาทานชั้น (อุปาทานชั้นคือเวทนา), สัญูปาทานชั้น (อุปาทานชั้นคือสัญญา), สังขารูปาทานชั้น (อุปาทานชั้นคือสังขาร) และ วิญญาณูปาทานชั้น (อุปาทานชั้นคือวิญญาณ) อุปาทานชั้น 5 ประการนี้ เป็นทุกข์” (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: ม.ม. (ไทย); 12/132/121)

2) การหยิบภาระขึ้นแบก คือ สมุทัย (เหตุแห่งทุกข์) คือ ตัณหาอันทำให้เกิดอีก ประกอบด้วย ความเพิลิตเพลิน และความกำหนัดมีปกติให้เพิลิตเพลินในอารมณ์นั้น ๆ ได้แก่ กามตัณหา ภวตัณหา และวิภวตัณหา (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: ม.ม. (ไทย); 12/133/121) ตัณหาเป็นแรงขับเคลื่อนให้เกิดการยึดมั่น (อุปาทาน) ในชั้น 5 ทำให้บุคคลต้องวนเวียนอยู่กับการแบกภาระในสังสารวัฏ

3) การวางภาระลง คือ นิโรธ เมื่อตัณหาสิ้นไป การยึดมั่นในชั้น 5 ก็สิ้นสุดลง ภาระจึงถูกวางลง ซึ่งสอดคล้องกับอริยสัจข้อที่ 3 คือ นิโรธ (ความดับทุกข์) การวางภาระลงจึงหมายถึง “ความดับตัณหาไม่เหลือ ด้วยวิราคะ ความสละ ความสละคืน ความพ้น ความไม่อาลัยในตัณหา” (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: ส.ช. (ไทย); 17/22/35) บรรลุถึงภาวะแห่งความหลุดพ้นจากทุกข์โดยสิ้นเชิง

4) หนทางสู่การวางภาระ คือ มรรค แม้ว่าการสูตรจะไม่ได้ระบุถึงอริยมรรคมีองค์ 8 โดยตรงในส่วน ขององค์ประกอบภาระ แต่โดยนัยแล้ว การวางภาระลงย่อมต้องอาศัยการปฏิบัติอริยมรรคมีองค์ 8 ซึ่งเป็น อริยสัจข้อที่ 4 คือ มรรค (หนทางดับทุกข์) การเจริญมรรคมีองค์ 8 เป็นเครื่องมือสำคัญที่ช่วยให้ผู้แบกภาระ (บุคคล) สามารถละตัณหา และอุปาทาน เพื่อให้เกิดปัญญาเห็นแจ้ง และวางภาระชั้น 5 ลงได้ในที่สุด

2. มุมมองด้านการปรับความคิด

เปลี่ยนมุมมองจากการมองร่างกาย และจิตใจ (ชั้น 5) ด้วยความเป็นเจ้าของ ไปสู่การมองในฐานะ ภาระหน้าที่ หรือเครื่องมือชั่วคราวที่เราต้องดูแล และใช้งานอย่างมีปัญญา ดังในอนัตตลักขณสูตร พระผู้มีพระ ภาควรรัสว่า “รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ อย่างใดอย่างหนึ่ง ทั้งที่เป็นอดีต อนาคต และปัจจุบัน ภายใน หรือภายนอก หยาบหรือละเอียด เลวหรือประณีต โกลหรือใกล้ก็ตาม เธอทั้งหลายพึงเห็นด้วยปัญญาอันชอบ ตามความเป็นจริงอย่างนี้ว่า นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นนั่น นั่นไม่ใช่อัตตาของเรา ผู้ได้สดับเห็นอยู่อย่างนี้ ย่อม เปื่อหน่ายแม้ในรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เมื่อเปื่อหน่ายย่อมคลายกำหนด และจิตย่อมหลุดพ้น” (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: ส.ช. (ไทย); 17/59/96)

3. มุมมองด้านการสร้างแรงจูงใจ

การสูตร พระผู้มีพระภาควรรัสว่า “การวางภาระเป็นสุขในโลก” (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหา จุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: ส.ช. (ไทย); 17/22/35) คำว่า สุข ทรงพลังมาก เพราะทุกชีวิตบนโลกล้วนปรารถนา ความสุข (พระมงคลธรรมวิธาน และพระมหาประสิทธิ์ สระทอง, 2563) ความสุข จึงเป็นแรงจูงใจ ทำให้เกิด ฉันทะ (ความพอใจใฝ่ดี) และวิริยะ (ความเพียร) ในการปฏิบัติตามอริยมรรคมีองค์ 8 เพื่อนำไปสู่การวางภาระ และเมื่อปล่อยวางได้ จิตย่อมเข้าถึงความสุขสงบ ความว่าง และความหลุดพ้น ดังในนิโมกขสูตร พระผู้มีพระ ภาควรรัสว่า “ผู้มีอายุ เพราะความสิ้นไปแห่งภพ อันมีความเพิลิตเพลินเป็นมูล เพราะความสิ้นไปแห่งสัญญา และวิญญาณ เพราะความดับ เพราะความสงบแห่งเวทนาทั้งหลาย เราจึงทราบนิโมกข์ (มรรค) ปโมกข์ (ผล) และวิเวก (นิพพาน) ของสัตว์ทั้งหลาย อย่างนี้แล” (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: ส.ส. (ไทย); 15/2/3)

สรุป วิเคราะห์ขั้น 5 คือภาวะในการสูตร มีความสอดคล้องกับหลักอริยสัจ 4 โดยชี้ให้เห็นว่าอุปาทานขั้น 5 คือทุกข์ ตัณหา คือเหตุแห่งทุกข์ การวางภาระ คือความดับทุกข์ และอริยมรรคมีองค์ 8 คือหนทางปฏิบัติเพื่อการวางภาระ นอกจากนี้ยังวิเคราะห์ปรับความคิด โดยให้พิจารณาเห็นด้วยปัญญาอันชอบตามความเป็นจริงว่า ขั้น 5 ไม่ใช่ของเรา จึงไม่ควรยึดมั่นถือมั่น และสร้างแรงจูงใจ การวางภาระเป็นสุขในโลก เพื่อให้วางความยึดถือในขั้น และตัวตน เมื่อเรียนรู้ที่จะวางภาระลง จิตจึงเบาสบาย และเข้าถึงความสุขที่แท้จริง

หลักการเพื่อการวางภาระ ในการสูตร

การเข้าใจว่าขั้น 5 คือภาระนั้น เป็นเพียงจุดเริ่มต้นของการเดินทางสู่การพ้นทุกข์ หลักธรรมในพระพุทธศาสนาได้ชี้แนวทางปฏิบัติเพื่อจัดการกับภาระนี้ เพื่อให้ผู้ปฏิบัติสามารถวางภาระ พ้นจากทุกข์ มีดังนี้

1. ไตรลักษณ์ การเห็นแจ้ง เห็นไตรลักษณ์ คือ "ปัญญา" ที่จะทำให้สามารถวางภาระลงได้ ดังนี้

1.1 อนิจจัง (ความไม่เที่ยง) ขั้น 5 ทั้งรูปและนาม ล้วนมีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป ไม่คงที่ไม่ยั่งยืน รูปชั้นมีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลาตั้งแต่เกิด แก่ เจ็บ ตาย ส่วนเวทนาขั้น สัญญาขั้น สังขารขั้น และวิญญาณขั้น ก็เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป ตามอารมณ์ และปัจจัยต่าง ๆ ที่เข้ามากระทบ ดังนั้น การเห็นความไม่เที่ยงของขั้น 5 จะช่วยให้คลายความยึดมั่นถือมั่นในรูปและนามลงได้ เพราะเมื่อรู้ว่าไม่มีอะไรเที่ยงแท้ ก็จะไม่ยึดติดเมื่อมันเปลี่ยนแปลงไป

1.2 ทุกขัง (ความเป็นทุกข์/ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้) สภาวะของขั้น 5 นั้นถูกบีบคั้นให้ต้องเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอจึงเป็นทุกข์, การต้องคอยดูแลรักษาภาระนี้เป็นทุกข์, การไม่ได้เป็นไปตามความปรารถนาของเรา เมื่อรูปขั้นเจ็บป่วย เมื่อเวทนาเป็นทุกข์ เมื่อสัญญาไม่เป็นไปตามที่ต้องการ เมื่อสังขารปรุงแต่งไปในทางที่ไม่พึงพอใจ และเมื่อวิญญาณรับรู้อารมณ์ที่ไม่น่าปรารถนา สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นทุกข์

1.3 อนัตตา (ความไม่ใช่ตัวตน) การเห็นว่าร่างกาย และจิตใจนี้ มิใช่ตัวตนถาวร ทั้งรูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ ต่างอาศัยเหตุปัจจัยเกิดขึ้นแล้วดับไป จึงไม่ควรยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นเรา ของเรา ดังในทีฆนขสูตร กล่าวว่า “รูปกายนี้เกิดจากมหาภูตรูป 4 มีมารดาบิดาเป็นแดนเกิด เติบโตด้วยข้าวสุกและขนมกุ่ม มาส มีความไม่เที่ยง มีการไถ่ทาบีบกด แตกสลาย และกระจัดกระจายไปเป็นธรรมดา ท่านควรพิจารณาเห็นโดยความเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นจุโรคร เป็นจุลหวัผิ เป็นจุลจุลศร เป็นสิ่งคับแคบ เป็นสิ่งเปื่อยเบียน เป็นจุลผู้อื่น เป็นสิ่งที่ต้องแตกสลาย เป็นของว่างเปล่า เป็นอนัตตา เมื่อท่านพิจารณาดังกล่าว ท่านย่อมละความพอใจในกาย ความเยื่อใยในกาย และความยอมตามกายได้” (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: ม.ม. (ไทย); 13/205/242) และดังในแผนพิณชูปมสูตร พระผู้มีพระภาคตรัสว่า “รูปอุปมาด้วยกลุ่มฟองน้ำ เวทนาอุปมาด้วยฟองน้ำ สัญญาอุปมาด้วยหยดน้ำ สังขารอุปมาด้วยต้นกล้วย และวิญญาณอุปมาด้วยมายากล ภิกษุพึงพิจารณาเห็นขั้น 5 นั้นโดยแยกกายด้วยประการใด ๆ ขั้น 5 นั้น ก็ปรากฏเป็นของว่างเปล่าด้วยประการนั้น ๆ การละธรรม 3 ประการ (ราคะ โทสะ โมหะ) ซึ่งพระพุทธเจ้าผู้ทรงมีปัญญาดุจแผ่นดิน ทรงปรารถนากายนี้ แสดงไว้แล้ว ท่านทั้งหลาย จงดูรูปที่บุคคลทิ้งแล้ว เมื่อใด อายุ ใ่อุ่น และวิญญาณละกายนี้ เมื่อนั้น กายนี้ก็ถูกทอดทิ้ง นอนเป็นเหยื่อของสัตว์อื่น ปราศจากเจตนา ความสืบทอดเป็นเช่นนั้น

นี้เป็นมายากลสำหรับหลอกลวงคนโง่ ชั้น 5 เปรียบเหมือนเพชฌฆาต เราบอกแล้ว สารในชั้น 5 นี้ ไม่มี ฤทธิผู้ปรารถนาความเพียร มีสติ มีสัมปชัญญะ พิจารณาชั้นทั้งหลายอย่างนี้ทั้งกลางวันและกลางคืน” (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: ส.ช. (ไทย); 17/95/182-183) ผู้ปฏิบัติพิจารณาโดยปัญญาอย่างแยบคาย เห็นว่าชั้น 5 ไม่มีตัวตนที่แท้จริง และไม่มีสาระ จึงคลายความยึดมั่นในชั้นนี้ได้

สรุป การพิจารณาชั้น 5 ตามหลักไตรลักษณ์ในความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ใช่อัตน อย่างต่อเนื่อง จะทำให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งตามความเป็นจริง และเป็นพื้นฐานสำคัญในการวางภาระแห่งชั้น 5 ลงได้

2. ปฏิจจสมุปบาท วงจรการเกิดขึ้นและการดับไปของภาวะปฏิจจสมุปบาท วงจรแห่งเหตุปัจจัย อาศัยกันและกัน โดยชั้น 5 มีเหตุปัจจัยที่ทำให้เกิดขึ้น และเมื่อเหตุปัจจัยดับไป ชั้น 5 ก็ดับไป, ชั้น 5 เป็น ภาวะ ตามวงจรแห่งปฏิจจสมุปบาท เริ่มต้น (อวิชชา → สังขาร → วิญญาณ → นามรูป → สฬายตนะ → ผัสสะ → เวทนา → ตัณหา → อุปาทาน → ภพ →ชาติ → ชรา มรณะ ฯลฯ) อวิชชา ตัณหา และอุปาทาน เป็นจุดเชื่อมโยงสำคัญที่ทำให้ชั้น 5 เป็นภาวะ เมื่อเรายึดมั่นในชั้น 5 ด้วยตัณหาและอุปาทาน เราก็สร้างภพ สร้างชาติ และแบกภาระแห่งทุกข์ต่อไปไม่รู้จบ การดับทุกข์จึงต้องเริ่มจากการดับอวิชชา ตัณหา อุปาทาน (อวิชชาดับ → สังขารดับ → วิญญาณดับ → ชรา-มรณะดับ) ทำลายวงจรปฏิจจสมุปบาท ซึ่งจะนำไปสู่การวางภาระแห่งชั้น 5 ลงได้ ดังในอรหันตสูตร พระผู้มีพระภาคตรัสว่า “ภิกษุรู้ชัดความเกิด ความดับ คุณ โทษ และเครื่องสลัดออกจากอุปาทานชั้น 5 ประการนี้ตามความเป็นจริง จึงเป็นผู้หลุดพ้นเพราะไม่ถือมั่น เราเรียกว่า เป็นภิกษุอรหันตชินาสพ อยู่จบพรหมจรรย์แล้ว ทำกิจที่ควรทำเสร็จแล้ว ปลงภาระได้แล้ว บรรลุประโยชน์ตนโดยลำดับแล้ว สิ้นภวสังโยชน์แล้ว หลุดพ้นเพราะรู้โดยชอบ” (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: ส.ช. (ไทย); 17/167/259) และสอดคล้องกับพระมหาไพฑูริย์ กล่าวว่า ความยึดมั่นในชั้น 5 เป็นโทษ เพราะเมื่อบุคคลประสบความสุขอันเกิดทางชั้นทั้งหลายย่อมติดใจ และหลงลืมว่าแท้ที่จริง ชั้นเหล่านั้นเป็นที่มาแห่งทุกข์ ความสุขที่ได้รับจึงเป็นสุขแค่เพียงชั่วคราว บุคคลผู้ปรารถนาสุขที่แท้จริง จึงพิจารณาชั้น 5 ตามกระบวนการปฏิจจสมุปบาทฝ่ายดับทุกข์ (พระมหาไพฑูริย์ สิริธมโม (ชัยคุง), 2561)

สรุป ปฏิจจสมุปบาทเป็นเหตุ-ปัจจัยของชั้น 5 เมื่อปัญญาเห็นความเป็นไตรลักษณ์ และละอวิชชาได้ วงจรปฏิจจสมุปบาทยุติลง ชั้น 5 จึงไม่ถูกยึดถือเป็นตัวตนอีกต่อไป

3. อริยสัจ 4 ความจริงอันประเสริฐ อริยสัจ 4 เป็นกรอบการดำเนินชีวิต ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหาทุกข์ อย่างเป็นระบบ ประกอบด้วย 4 ประการ ได้แก่

3.1 ทุกข์ (ทุกข์ที่ควรกำหนดรู้) สภาวะแห่งทุกข์ในอริยสัจ 4 คืออุปาทานชั้น 5 (รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ) ซึ่งเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่นถือมั่น

3.2 สมุทัย (เหตุเกิดทุกข์ที่ควรละ) เมื่อปัญญาเห็นแจ้งในทุกขสัจจะ ย่อมส่งผลให้เกิดการละสมุทัย ซึ่งเป็นต้นเหตุแห่งทุกข์ ได้แก่ ตัณหา 3 คือ กามตัณหา (ความอยากในกามคุณ) ภวตัณหา (ความอยากมี อยากเป็น) และ วิภวตัณหา (ความอยากไม่มี อยากพ้นจากสภาพที่เป็นอยู่)

3.3 นิโรธ (ความดับทุกข์ที่ควรทำให้แจ้ง) การละสมุทัย นำไปสู่ นิโรธ คือ ความดับแห่งทุกข์ทั้งปวง เป็นสภาวะที่พ้นจากกระบวนการเกิดดับของชั้น 5 ซึ่งเป็นสิ่งที่พึงทำให้แจ้งด้วยการปฏิบัติ

3.4 มรรค (ข้อปฏิบัติที่ควรเจริญ) ด้วยการเจริญอริยมรรคมีองค์ 8 ซึ่งเป็นหนทาง หรือข้อปฏิบัติอันเป็นเครื่องมือในการกำหนดรู้ทุกข์ ละสมุทัย และทำให้แจ้งซึ่งนิโรธ เพื่อความพ้นทุกข์

กระบวนการทำความเข้าใจ และปฏิบัติในอริยสัจ 4 ข้างต้น อาศัยการพิจารณาองค์ประกอบหลักของชีวิตคือ อุปาทานชั้น 5 เป็นฐานสำคัญ ซึ่งแนวทางการพิจารณาเพื่อให้เกิดความรู้แจ้งอย่างถ่องแท้ และครบถ้วนในทุกมิติของอริยสัจ 4 นั้น สามารถกระทำได้ผ่านวิธีการที่เรียกว่า การพิจารณาโดยเวียนรอบ 4 ดังที่ปรากฏในอุปาทานปริวัตตนสูตร พระผู้มีพระภาคตรัสว่า “เมื่อใด เรารู้ชัดอุปาทานชั้น 5 ประการนี้ โดยเวียนรอบ 4 ครั้งตามความเป็นจริง เมื่อนั้น เราจึงจะยืนยันว่า ‘เป็นผู้ตรัสรู้โดยชอบซึ่งสัมมาสัมโพธิญาณอันยอดเยี่ยมในโลก พร้อมทั้งเทวโลก ฯลฯ เทวดา และมนุษย์’ คือ รู้ชัดรูป ความเกิดขึ้นแห่งรูป ความดับแห่งรูป ปฏิปทาที่ให้ถึงความดับแห่งรูป ... เวทนา ฯลฯ สัญญา ฯลฯ สังขาร ฯลฯ เรารู้ชัดวิญญาน ความเกิดขึ้นแห่งวิญญาน ความดับแห่งวิญญาน ปฏิปทาที่ให้ถึงความดับแห่งวิญญาน สมณะหรือพราหมณ์เหล่าใดเหล่าหนึ่ง รู้ชัดความเกิดขึ้น ความดับ และปฏิบัติที่ให้ถึงความดับอย่างนี้แล้ว เป็นผู้หลุดพ้นเพราะความเบื่อหน่าย เพราะคลายกำหนัด เพราะดับไป ไม่ยึดมั่นถือมั่น สมณะหรือพราหมณ์เหล่านั้นชื่อว่าหลุดพ้นดีแล้ว สมณะหรือพราหมณ์เหล่าใดหลุดพ้นดีแล้ว สมณะหรือพราหมณ์เหล่านั้นชื่อว่าหมดกิเลสโดยสิ้นเชิง สมณะหรือพราหมณ์เหล่าใดหมดกิเลสโดยสิ้นเชิง สมณะหรือพราหมณ์เหล่านั้นชื่อว่าไม่มีวิญญูะเพื่อความปรากฏอีก” (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: ส.ช. (ไทย); 17/56/82-86) โดยสรุปในรูปตาราง ได้ดังนี้

อุปาทาน ชั้น	รู้ชัด	ความ เกิดขึ้น	ความ ดับ	ปฏิบัติอันถึง ความดับ
รูป	มหาภูตรูป 4 และรูปที่อาศัยมหาภูตรูป 4	อาหาร	อาหาร	อริยมรรคมีองค์ 8
เวทนา	จักขุสัมผัส, โสตสัมผัส, ฆานสัมผัส, ชิวหาสัมผัส, กายสัมผัสและมโนสัมผัส	ผัสสะ	ผัสสะ	อริยมรรคมีองค์ 8
สัญญา	รูปรูป, รู้อย่าง, รู้อารมณ์, รู้อารมณ์, รู้อารมณ์, รู้อารมณ์, รู้อารมณ์, รู้อารมณ์	ผัสสะ	ผัสสะ	อริยมรรคมีองค์ 8
สังขาร	เจตนาความจำนงรูป, จำนงเสียง, จำนงกลิ่น, จำนงรส, จำนงโผฏฐัพพะ, จำนงธรรมารมณ์	ผัสสะ	ผัสสะ	อริยมรรคมีองค์ 8
วิญญาน	ความรู้อารมณ์ทางตา, ทางหู, ทางจมูก, ทางลิ้น, ทางกาย, ทางใจ	นามรูป	นามรูป	อริยมรรคมีองค์ 8

ตารางที่ 1: อุปาทานชั้น 5 โดยเวียนรอบ 4

1. ความรู้ชัดในรูป คือ มหาภูตรูป 4 และรูปที่อาศัยมหาภูตรูป 4, ความเกิดขึ้นแห่งรูปมี เพราะความเกิดขึ้นแห่งอาหาร, ความดับแห่งรูปมี เพราะความดับแห่งอาหาร, ปฏิปทาอันให้ถึงความดับแห่งรูป คือ อริยมรรคมีองค์ 8

2. ความรู้ชัดในเวทนา คือ เวทนาเกิดจากจักขุสัมผัส, โสตสัมผัส, ฆานสัมผัส, ชิวหาสัมผัส, กายสัมผัส, มโนสัมผัส, ความเกิดขึ้นแห่งเวทนามี เพราะความเกิดขึ้นแห่งผัสสะ, ความดับแห่งเวทนามี เพราะความดับแห่งผัสสะ, ปฏิปทาอันให้ถึงความดับแห่งเวทนา คือ อริยมรรคมีองค์ 8

3. ความรู้ชัดในสัญญา คือ ความหมายรูปรูปร่าง, รู้อย่าง, รู้อารมณ์, รู้อารมณ์ทางตา, รู้อารมณ์ทางหู, รู้อารมณ์ทางจมูก, รู้อารมณ์ทางลิ้น, รู้อารมณ์ทางกาย, รู้อารมณ์ทางใจ, ความเกิดขึ้นแห่งสัญญามี เพราะความเกิดขึ้นแห่งผัสสะ, ความดับแห่งสัญญามี เพราะความดับแห่งผัสสะ, ปฏิปทาอันให้ถึงความดับแห่งสัญญา คือ อริยมรรคมีองค์ 8

4. ความรู้ชัดในสังขาร คือ เจตนาความจำนงรูป, ความจำนงเสียง, ความจำนงกลิ่น, ความจำนงรส, ความจำนงโณภูมิจิต, ความจำนงธรรมารมณ์, ความเกิดขึ้นแห่งสังขารมี เพราะความเกิดขึ้นแห่งผัสสะ, ความดับแห่งสังขารมี เพราะความดับแห่งผัสสะ, ปฏิปทาอันให้ถึงความดับแห่งสังขาร คือ อริยมรรคมีองค์ 8

5. ความรู้ชัดในวิญญาณ คือ ความรู้อารมณ์ทางตา, รู้อารมณ์ทางหู, รู้อารมณ์ทางจมูก, รู้อารมณ์ทางลิ้น, รู้อารมณ์ทางกาย, รู้อารมณ์ทางใจ, ความเกิดขึ้นแห่งวิญญาณมี เพราะความเกิดขึ้นแห่งนามรูป, ความดับแห่งวิญญาณมี เพราะความดับแห่งนามรูป, ปฏิปทาอันให้ถึงความดับแห่งวิญญาณ คือ อริยมรรคมีองค์ 8

คำอธิบายเพิ่มเติม

อาหาร: ในที่นี้หมายถึง กวฬิงการาหาร เป็นอาหารที่หล่อเลี้ยงร่างกายโดยตรง การเกิดขึ้นของรูปย่อมมี เพราะมีอาหารหล่อเลี้ยง และการดับไปของรูปย่อมมีเพราะอาหารดับไป ดังในปุตตมังสสูตร พระผู้มีพระภาคตรัสว่า “อาหาร คือ กวฬิงการาหาร (อาหารคือคำข้าว) หยาบข้าง ละเอียดข้าง เป็นไปเพื่อความดำรงอยู่ของหมู่สัตว์ผู้เกิดแล้ว หรือเพื่ออนุเคราะห์หมู่สัตว์ผู้แสวงหาที่เกิด” (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: ส.นิ. (ไทย); 16/63/119)

ผัสสะ: คือ การกระทบกันระหว่างอายตนะภายใน (ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) กับอายตนะภายนอก (รูป เสียง กลิ่น รส โณภูมิจิต ธรรมารมณ์) เมื่อเกิดผัสสะ ย่อมเกิดเวทนา สัญญา และสังขารตามมา

นามรูป: นาม คือ ธรรมที่รู้จักกันด้วยชื่อ กำหนดรู้ด้วยใจเป็นเรื่องของจิตใจ, สิ่งที่ไม่รูปร่าง ไม่ใช่รูป แต่น้อมมาเป็นอารมณ์ของจิตได้ หมายถึง รูปขันธ์ 4 คือ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ และรูป คือ สิ่งที่ต้องสลายไปเพราะปัจจัยต่าง ๆ อันขัดแย้ง, สิ่งที่เป็นรูปร่างพร้อมทั้งลักษณะอาการของมัน, ส่วนร่างกายจำแนกเป็น 28 คือ มหาภูต หรือธาตุ 4 และอุปาทายรูป 24 (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2558)

อริยมรรคมีองค์ 8: เป็นหนทางแห่งการปฏิบัติเพื่อความดับทุกข์ ประกอบด้วย 1) สัมมาทิฐิ คือ ความเห็นชอบ 2) สัมมาสังกัปปะ คือ ความดำริชอบ 3) สัมมาวาจา คือ การเจรจาชอบ 4) สัมมากัมมันตะ คือ การกระทำชอบ 5) สัมมาอาชีวะ คือ การเลี้ยงชีพชอบ 6) สัมมาวายามะ คือ ความพยายามชอบ 7) สัมมาสติ คือ การระลึกชอบ 8) สัมมาสมาธิ คือ ความตั้งจิตมั่นชอบ

อุปาทานปริปัตตสูตร อธิบายได้ว่า เมื่อผู้ปฏิบัติใช้ปัญญาพิจารณาขันธ์ 5 อย่างถ่องแท้โดยรอบทั้ง 4 มิติแล้ว จะเกิดผลลัพธ์ คือ เกิดความเบื่อหน่าย เห็นชัดเจนว่ารูป-นาม (ขันธ์ 5) นี้ มีการเกิดและดับ เป็นทุกข์

ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ เป็นสิ่งที่ไม่น่าปรารถนา หรือน่าเกลียดเพลินอีกต่อไป นำไปสู่การคลายความยึดติด ความพอใจ และความอยากในชั้น 5 (ละตัณหาและอุปาทาน) และเมื่อไม่มีความยึดมั่นถือมั่นแล้ว จิตย่อมหลุดพ้นจากเครื่องผูกมัด คือกิเลสและอาสวะทั้งปวง โดยผู้ที่หลุดพ้นดีแล้วนี้ จะไม่สร้างเหตุปัจจัยให้เกิดชั้น 5 ชุดใหม่ขึ้นอีก จึง "ไม่มีวิภูฏะเพื่อความปรากฏอีก" เป็นการบรรลุพระนิพพาน

สรุป การเข้าใจอริยสัจ 4 การเกิดดับของชั้น 5 (รูป-นาม) อย่างรอบด้าน การเกิดและการดับของชั้น 5 คือ ตัวสภาวะแห่งทุกข์ และการเห็นกระบวนการนี้อย่างแจ่มแจ้งด้วยปัญญา นำไปสู่การหลุดพ้นจากวงจรแห่งทุกข์ และการเวียนว่ายตายเกิด

4. การเจริญสติปัฏฐาน 4

การเจริญสติปัฏฐาน 4 เป็นแนวทางปฏิบัติที่สำคัญในการพิจารณาชั้น 5 ให้เห็นตามความเป็นจริง สติปัฏฐาน 4 คือ การตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งต่าง ๆ 4 ประการ (วิบูลย์พงศ์ พันธุนนท์ และคณะ, 2563) และ ในมหาสติปัฏฐานสูตร พระผู้มีพระภาคตรัสว่า “สติปัฏฐาน 4 เป็นทางเพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุอายุธรรม เพื่อทำให้แจ้งนิพพาน” (พระไตรปิฎก ภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: ที.ม. (ไทย); 10/373-379/301-313) ดังนี้

4.1 กายานุปัสสนา (การตามดูกาย ในกาย) กายนี้คือ "รูปชั้น 5" ซึ่งเป็นส่วนที่จับต้องได้ และเป็นภาระ เราแบกกายนี้ไปทุกที่ ต้องป้อนข้าวป้อนน้ำ ต้องซบถ่าย ต้องดูแลรักษาเมื่อเจ็บป่วย การปฏิบัติเพื่อวางภาระ เช่น อานาปานสติ (ตามดูรู้ลมหายใจ) ขณะที่ตามดูรู้ลมหายใจเข้า-ออก เราจะเห็นความจริงว่าลมหายใจนี้เป็นเพียงสภาวะทางกายที่เกิดขึ้น และดับไป ไม่ใช่เราที่หายใจ เราเป็นเพียงผู้ดู การฝึกเช่นนี้ คือการหัดแยกผู้ดูออกจากกาย เป็นการวางภาระทางกายลงชั่วคราว จิตจะเริ่มคุ้นเคยกับความเบาจากการไม่ต้องไปแบกความคิดว่า "นี่คือกายของเรา" หรือการดูอริยาบถ (ตามดูรู้การเคลื่อนไหว) ขณะเดิน ยืน นั่ง นอน สติที่ระลึกรู้ จะเห็นว่า กายกำลังเดิน ไม่ใช่เราเดิน การเห็นสักแต่ว่ากายเคลื่อนไหว จะทำลายความยึดมั่นว่า เราเป็นเจ้าของการกระทำนั้น ๆ หรือการพิจารณาอสุภะ/ปฏิกลมนสิการ (พิจารณาความไม่สวยงาม) เป็นการมองเห็นความสวยงามของร่างกาย ให้เห็นความจริงว่า เป็นที่ประชุมของสิ่งไม่สะอาด เพื่อคลายความหลงใหล (ตัณหา) ในกาย เป็นต้น การเจริญกายานุปัสสนา ทำให้เห็นว่ากายเป็นเพียงสภาวะธรรมชาติ ไม่ใช่ตัวตนที่น่าหลงใหล หรือยึดมั่นถือมั่น

4.2 เวทนานุปัสสนา (การตามดูเวทนา ในเวทนา) เวทนา (สุข, ทุกข์, ไม่สุขไม่ทุกข์) คือ "ภาระทางอารมณ์" เรามักวิ่งไล่ตามสุขเวทนา และมักวิ่งหนีทุกขเวทนาอยู่ตลอดเวลา และการวิ่งนี้เอง คือการแบกภาระที่หนัก และเหนื่อย จึงควรปฏิบัติเพื่อวางภาระ เช่น เมื่อความสุข (สุขเวทนา) เกิดขึ้นจากการได้กินของอร่อย ให้มีสติรู้ทันว่าความรู้สึกสุขกำลังเกิดขึ้น โดยไม่เข้าไปเพลิดเพลิน หรืออยากใหมันอยู่ตลอดไป (ไม่สร้างตัณหาเพิ่ม) หรือในยามมีความเจ็บปวด (ทุกขเวทนา) เกิดขึ้นจากการปวดหัว ให้มีสติรู้ทันความรู้สึกเจ็บปวดทางกาย กำลังปรากฏ โดยไม่เข้าไปปรุ้งแต่งต่อ เป็นต้น การเจริญเวทนานุปัสสนา คือการตัดวงจร ไม่ให้เวทนากลายเป็นตัณหา เมื่อเห็นเวทนาเป็นเพียงสภาวะที่เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป เป็นการวางภาระทางความรู้สึกลงในปัจจุบันขณะ

4.3 จิตตานุปัสสนา (การตามดูจิต ในจิต) จิตที่ปรุงแต่ง (สังขารขันธ) และรับรู้ (วิญญาณขันธ) คือ "สถานที่ผลิตภาระ" โดยตรง เพราะจิตที่มีระคะ โทสะ โมหะ คือจิตที่กำลังสร้างภาระ และแบกภาระ จึงควรปฏิบัติเพื่อวางภาระ เช่น มีสติตามดูสภาวะของจิตตามความเป็นจริง เหมือนเรายืนอยู่ริมตลิ่งแล้วมองดูกระแสน้ำในแม่น้ำที่ไหลผ่านไป เราไม่ได้กระโดดลงไปในกระแสน้ำนั้น หรือ เราเห็นความโกรธ เป็นเพียงแขกที่มาเยี่ยมจิตแล้วก็จากไป เป็นต้น การเจริญจิตตานุปัสสนา คือการเห็นทันความคิดปรุงแต่ง ตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้น และดับไป

4.4 ธัมมานุปัสสนา (การตามดูธรรม ในธรรม) การใช้ปัญญาในการพิจารณาตามธรรม โดยการใช้ปฏิบัติเพื่อวางภาระ เช่น การพิจารณาขันธ 5 ว่า "นี่รูป...นี่เวทนา...นี่สัญญา...นี่สังขาร...นี่วิญญาณ" ทั้งหมดนี้ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา หรือการพิจารณาอายตนะว่า เมื่อตาเห็นรูปแล้วเกิดอะไรขึ้น...หูได้ยินเสียงแล้วเกิดอะไรขึ้น... เป็นการดูกระบวนการที่ภาระภายนอก วิ่งเข้ามาสร้างภาระภายใน หรือการพิจารณาโพชฌงค์/อริยสัจ เป็นการดูว่าเมื่อสติเกิดขึ้น (มรรค) ตัณหา (สมุทัย) มันดับไปอย่างไร และความเบาใจ (นิโรธ) มันปรากฏขึ้นอย่างไร เป็นต้น การเจริญธัมมานุปัสสนา คือการสรุปบทเรียน และถอนรากของภาระ ทำให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งว่าสรรพสิ่งทั้งปวงล้วนเป็นไปตามเหตุปัจจัย ไม่มีตัวตน ที่เป็นแก่นสารให้เข้าไปแบกถือได้เลย

สรุป สติปัฏฐาน 4 คือ การมีสติระลึกรู้ต่อกาย เวทนา จิต และธรรม กระบวนการภาคปฏิบัติ ที่ทำให้เราเปลี่ยนจากผู้แบกภาระ เป็นผู้ดูภาระ และเมื่อปัญญาแก่กล้าขึ้นจากการดูซ้ำ ๆ เราจะกลายเป็นผู้วางภาระได้ในที่สุด เพราะเห็นอย่างแจ่มแจ้งแล้วว่า ไม่มีสิ่งใดเป็นเรา เป็นของเราแท้จริง ทุกสิ่งคือธรรมชาติที่เกิดดับตามเหตุปัจจัย เมื่อเห็นตามจริง จึงปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นในขันธ 5

องค์ความรู้ใหม่

บทความ “การศึกษาวิเคราะห์ขันธ 5 คือภาระ ในภาสสูตร” สามารถนำเสนอองค์ความรู้ใหม่ ดังนี้

1. ภาสสูตร ขันธ 5 คือภาระ สามารถวิเคราะห์ตามอริยสัจ 4 ได้แก่ ทุกข์ คือ การแบกภาระ (อุปาทานขันธ 5), สมุทัย คือ เหตุแห่งการแบกภาระ (ตัณหา), นิโรธ คือ การวางภาระลง (การดับตัณหา), มรรค คือ หนทางสู่การวางภาระ (อริยมรรคมีองค์ 8) การนำเสนอนี้ ทำให้เข้าใจการเกิดทุกข์ และหนทางดับทุกข์แบบมีเหตุมีผล เป็นการเชื่อมโยงสู่การปฏิบัติจริง

2. การใช้ภาสสูตร เป็นกรอบวิเคราะห์ช่วยสร้าง โมเดลความเชื่อมโยงระหว่างขันธ 5 กับการพ้นทุกข์ ดังนี้ ขันธ 5 เป็น ภาระ เนื่องจากมีลักษณะตามไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา การยึดถือขันธจึงเป็นทุกข์ ตามกระบวนการเกิดภาระ อธิบายผ่านปฏิจกสมุปบาท ตั้งแต่ อวิชชา → สังขาร → วิญญาณ-นามรูป → ผัสสะ → เวทนา → ตัณหา → อุปาทาน การวางภาระ ทำได้โดยการเจริญอริยมรรค 8 และใช้สติปัฏฐาน 4 เพื่อพิจารณาเกิด-ดับของขันธตามความเป็นจริง ทำให้ลดความยึดมั่น และพ้นจากความทุกข์

สรุป

การศึกษาวิเคราะห์ชั้น 5 คือภาวะ ในการสูตร สามารถสรุปได้ว่า พระผู้มีพระภาคทรงแสดงการสูตร ในฐานะเป็นกุศโลบายทางปัญญาอันแยบคาย เพื่อเปิดเผยสัจธรรมที่ลึกซึ้งเกี่ยวกับความทุกข์ และการดับทุกข์ โดยทรงใช้อุปมาว่า อุปาทานชั้น 5 (ชั้นที่ 5 คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ ที่ถูกจิตเข้าไปยึดมั่นถือมั่น) เปรียบเสมือนภาระอันหนัก ที่มนุษย์ทุกคนกำลังแบกรับไว้อยู่ในสังสารวัฏ, บุคคล คือ ผู้แบกภาระ ที่ต้องทนทุกข์กับภาระนั้น, ตัณหา หรือความทะยานอยาก คือ การถือเอาภาระ และท้ายสุด การดับสิ้นแห่ง ตัณหาโดยสิ้นเชิง คือ การวางภาระ วางความสำคัญมั่นหมายว่าชั้นเป็นตัวตน เป็นเรา เป็นของเรา การเห็น ชั้นตามจริงว่าเป็นไตรลักษณ์ เป็นเพียงกระบวนการที่เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย จนจิตปล่อยวางความยึดมั่นลง เมื่อวางภาระได้ ความทุกข์ทางใจย่อมคลาย เป็นสุข เป็นอิสระ สู่แนวทางแห่งการหลุดพ้น

บทความนี้ได้วิเคราะห์แนวคิดการสูตร กับอริยสัจ 4 ได้แก่ ทุกข์ คือสภาวะของการแบกภาระชั้น 5, สมุทัย คือ ตัวการ หรือกิริยาของการเข้าไปยึดเอาภาระนั้นมาแบกไว้ด้วยอำนาจของตัณหา, นิโรธ คือ สภาวะของการวางภาระลงได้อย่างสิ้นเชิง นำมาซึ่งความสุข ความเบาสบาย และเป็นอิสระ และ มรรค คือ หนทาง ปฏิบัติที่เป็นรูปธรรมเพื่อการวางภาระ คือ อริยมรรคมีองค์ 8 และได้เชื่อมโยงหลักธรรมต่าง ๆ เพื่อเป้าหมายสูงสุดคือ "การวางภาระ" ได้แก่ ปฏิจจสมุปบาท แผนผังอธิบายการเกิดขึ้น-การดับของภาระ ผ่านวงจรแห่งเหตุปัจจัย, ไตรลักษณ์ (อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา) ปัญญาที่ให้เห็นว่า ชั้น 5 ไม่เที่ยง, ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้, เป็นทุกข์ และไม่มีตัวตนที่แท้จริง, อริยสัจ 4 หนทางอันประเสริฐ ในการรู้ทุกข์และการดับทุกข์ และสติปัญญา 4 การมีสติระลึกรู้ต่อกาย เวทนา จิต และธรรม เพื่อเห็นตามจริงจนปล่อยความยึดมั่นในตัวตน เกิดเป็นปัญญารู้แจ้งที่สามารถถอนรากของตัณหา และอุปาทาน นำไปสู่การวางภาระลง พ้นจากทุกข์ได้ในที่สุด

บรรณานุกรม

- พระเทพเวที (ป.อ.ปยุตฺโต). (2536). *กระแสธรรมเพื่อชีวิตและสังคม*. นนทบุรี: กองทุนวัฒนธรรมเพื่อการศึกษา และปฏิบัติธรรม.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2558). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์*. (พิมพ์ครั้งที่ 24). กรุงเทพฯ: ผลิตivism.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2558). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*. (พิมพ์ครั้งที่ 31). กรุงเทพฯ: ผลิตivism.
- พระมงคลธรรมวิธาน และ พระมหาประสิทธิ์ สระทอง. (2563). การสร้างความสุขในทัศนะของ พระพุทธศาสนา. *วารสารสิรินธรปริทรรศน์*. 21(1), 254-261.
- พระมหาไพฑูรย์ สิริธมโม (ชัยกุล). (2561). *การวิเคราะห์แนวคิดเรื่องชั้น 5 ในเชิงอภิปรัชญา*. ดุษฎีนิพนธ์พุทธ ศาสตรดุษฎีบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระมหาโยธิน โยธโก (ปัตขาสี). (2561). *การจัดการชั้น 5 เพื่อแก้ปัญหาและพัฒนามนุษย์ในพระพุทธศาสนา*. ดุษฎีนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2556). อรรถกถาภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

วิบูลย์พงศ์ พันธุนนท์ และ บาลี พุทธิรักษา. (2563). ความสัมพันธ์ของชั้น 5 ที่มีต่อการเจริญกรรมฐาน. วารสาร มจร พุทธศาสตร์ปริทรรศน์. 4(1), 116-130.