

# แยก रूप แยกนาม

พระภิกษุวิสุทฐิคุณ

๒๒ ตุลาคม ๒๕๓๒

P4004

ญาติโยมมาปฏิบัติฝึกหัด กาย วาจา ใจ เบื้องต้น ด้วยศีลอบรมให้มีสติประจำตน เพื่อให้เกิดผลสมาธิภาวนา และเกิดปัญญาญาณ ได้แก่การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน มีขั้น ๕ รูปนามเป็นอารมณ์

สภาพของความเป็นอยู่ของกายคือรูป สภาพความรู้ของจิต ซึ่งรู้เหตุการณ์ของชีวิต เรียกว่า อารมณ์ เป็นการผสมผสานให้เกิดผลงานในสติปัญญา ๔ มี กายานุปัสสนาสติปัญญา เป็นต้น

การสำรวจจิตใช้สติไปที่กายแล้วเราก็นึกถึง เคลื่อนย้ายโดยกาย จิตเป็นผู้สั่งกายเป็นผู้เคลื่อน สติระลึกอยู่เสมอ สัมผัสปัญญาตัวอยู่ในขณะปัจจุบัน จิตของเราที่กระสับกระส่ายและฟุ้งซ่าน ก็จะสงบรวมเข้าสู่แหล่งแห่งกาย เรียกว่า กายานุปัสสนา

ภายในก็แจ่มใส สติควบคุมจิตไว้ได้ กายจะเคลื่อนย้ายไปทางไหนก็เต็มพร้อมไปด้วยศีล เพราะเรามีสติดี ความรู้ตัวก็ดี เคลื่อนย้ายอยู่ปัจจุบันขณะ ขณะเคลื่อนย้ายไปย้ายมาก็รู้ตัว

ความรู้เห็น คือ ตัวสัมผัสปัญญา สัมผัสปัญญาตัวนี้ คือ รู้ปัจจุบัน สติรู้ตอนขณะจะเคลื่อนจะย้าย รู้ตัวอยู่เรียกว่า สติ สัมผัสปัญญา กำลังเคลื่อนก็รู้ว่าเคลื่อน จะย้ายก็รู้ว่าย้าย รู้ตัวไปควบคู่กับจิต เรียกว่า สติสัมผัสปัญญา

แล้วเรารู้เคลื่อนย้ายในสภาวะรูป รูปกายคือเรารู้เคลื่อนไปทางไหน รู้หมด ในขณะที่กำหนดปัจจุบันนั้น ปัญญาคือความรู้ มันก็เกิดรู้จริงในอารมณ์ของเรา

ถ้าไม่มีอย่างนี้ ความรู้ที่เกิดขึ้นขณะนั้นก็รู้ไม่จริง รู้สิ่งที่เคลื่อนย้ายไปเฉย ๆ ขาดสติสัมผัสปัญญา เรียกว่าเรื่องธรรมดา นักปฏิบัติต้องกำหนดให้ละเอียด มีสติสัมผัสปัญญานี้ทำยาก ไม่ใช่ทำง่าย

แต่มันง่ายสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมบ่อย ๆ จะเคลื่อนย้ายก็ใช้สติอยู่เสมอ ใช้ความรู้คือตัวสัมผัสปัญญาเสมอในการเคลื่อนย้ายให้ทันปัจจุบัน

ปัญญาคือความรู้ ก็เกิดมารู้ในอารมณ์ รู้แน่นอนโดยละเอียดว่าจิตจะเคลื่อนย้ายชั่วช้าวประการใด เราจะรู้ตัวแจ่มชัด ละเอียดอ่อน เรียกว่า รู้สภาวะธรรม

การรู้อย่างนี้ต้องจิตละเอียด จิตละเอียดได้ต้องมีสมาธิจิต จับจุดอยู่ในการเคลื่อนย้ายของกายจึงเรียกว่าสมาธิ

แต่สติไม่ย้ายไปที่ไหน อยู่ในอารมณ์จิตที่กายเคลื่อนย้าย ก็ ตามไป ตามลำดับ

คำว่า ตามไป นั้น เรียกว่า ตัวสัมปชัญญะ รู้ตัวขณะตามจิต รู้ตัวย้ายเคลื่อน เหลียวซ้ายแลขวา จะคู่หรือจะเหยียด รู้พร้อมมูล บริบูรณ์ดี เรียกว่า รูปนาม

เคลื่อนเป็นรูป รูปมันเคลื่อน แต่ จิตรู้เป็นตัวนาม ประกอบด้วยปัญญาญาณ รู้ละเอียดอ่อน รู้มารยาท รู้ปัจจัยจัดตั้ง รู้ขณะนั้น เรียกว่า ปัญญา

ปัญญาตัวนี้แปลว่า รอบรู้ในกองสังขาร เรียกว่า รู้ขั้น ๕ รูปนาม ประกอบด้วยรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ

ที่ประกอบด้วย ขั้น ๕ นั้น คือ รูป สักแต่ว่ารูป ก็เป็นรูปเคลื่อนย้าย ผันแปร กลับกลอก ไม่คงที่เรียกว่ารูป มันเสื่อมได้ มันเป็นสมมติขึ้นมาในรูปกาย โยกย้าย เคลื่อนคลอนได้ เรียกว่า สภาวรูป

ส่วนเวทนาเล่าก็เป็นขั้นอันหนึ่ง ที่เรียกว่า เวทนาขั้น คำว่า เวทนาขั้นนี้ มันเกิดขึ้นมาจากตัวเราบังคับบัญชาไม่ได้ เราอยากจะรู้ขั้นข้อที่ ๒ คือเวทนาขั้น ต้องใช้สติสัมปชัญญะเช่นเดียวกัน ขั้นของรูป รูปขั้นทั้งไป อย่าไปไขว่คว้าอยู่ในจุดรูปขั้น ต้องเคลื่อนย้ายมาอยู่ในจุดของเวทนา เรียกว่า เวทนาขั้น

เวทนาขั้นข้อนี้สำคัญมาก มีปวดเมื่อย เรียกว่าทุกข์ภายในด้านกาย มันเกิดขึ้นแก่ตัวเรา มันก็ต้องประกอบไปด้วยรูป เพราะสังขารทั้งหลายปรุงแต่ง มันเกิดเวทนาเช่นนี้ เราก็ต้อง อาศัยสติไปอยู่ที่จิตจับจุดเวทนา ลึกเข้าไปเวทนาในเวทนา สัมปชัญญะขณะรู้ว่าปวด สติบอกว่าเวทนา

ตัวสัมปชัญญะจะบอกว่า ปวดมากปวดน้อยประการใด นักปฏิบัติต้องจับจุดนี้ก่อน เรียกว่า เวทนาขั้น ก็กำหนดที่ขั้นนั้น เกิดขึ้นแก่ตัวเรา

แต่ในขั้นนี้ เราจะแยกอย่างไรเล่า เราใช้สติไประลึกว่า อ่อนนี่คือเวทนา เราก็ใช้สตินี้ไปควบคุมดูเวทนาของจิต เอาจิตไปจับที่มันปวดที่มันเมื่อย อยู่ในจุดนั้น แล้วเราก็ใช้ตัวรู้ คือการปรุงแต่ง มันก็เกิดขึ้น ในเมื่อเกิดขึ้นเช่นนี้แล้ว เราก็กำหนดว่า ปวดหนอ ๆ

หนอที่รังจิตให้มีสติ หนอตัวนี้สำคัญ ทำให้เรามีสติ ทำให้ความรู้ตัวเกิดขึ้น โดยไม่ฟุ้งซ่านในเรื่องเวทนาที่มันปวด และเราก็ตั่งสติต่อไป ปวดหนอ ๆ หายใจยาว ๆ ด้วย แล้วก็เอาจิตเกาะอยู่ที่เวทนาในภายนอก

เวทนาตัวใน คือ รูป นาม ชันธ ๕ เป็นอารมณ์ ตัวเวทนาตัวใน ไม่มีอื่นไกลคือ รูปกับนามทั้งสิ้น อยู่ในจุดนั้นทำไมเกิดรูปเกิดนาม ตอบเกิดสัมผัสและปรุงแต่ง มันเกิดขึ้นในเวทนา เวทนาปวดหนอ ๆ

ปวดนี้เป็นกรรมอันหนึ่ง หรือเป็นอุปสรรคอันหนึ่งสำหรับผู้นั่งสมาธิ อาจจะไม่ทนต่อเหตุการณ์ปวดได้ จึงต้องทน อดทน เราต้องฝึก เราต้องฝืนใจเป็นอันดับต้น เพราะผู้ปฏิบัติเพิ่งเข้ามาใหม่ ยังไม่เคยปฏิบัติ ต้องฝืนใจก่อน

บางท่านไม่เคยนั่งพับเพียบนาน ไม่เคยนั่งขัดสมาธิสองชั้นนาน ถึงจะนั่งก็นั่งเปลี่ยนอิริยาบถ จึงไม่รู้จักตัวกฎแห่งกรรม คือ คำว่าปวด ไม่รู้ไม่เข้าใจ เพราะเราเปลี่ยนอิริยาบถอยู่เสมอ

นั่งนานเราก็ลุกเดิน เดินแล้วเมื่อยก็นั่ง นั่งเมื่อยเกินไปก็เอนหลังนอน เปลี่ยนโยกย้ายอย่างนี้ เราจะรู้ของจริงไม่ได้ เราจะรู้ได้เพียงของปลอม

บางครั้งปวดมาก โยมต้องศึกษา ต้องเรียนชันธนี้ให้สำเร็จ คือ เวทนาชันธ เพราะชันธนี้มันเกิดแก่ตัวเราแล้ว คือ เวทนา ไม่สบาย บังคับไม่ได้ ทนต่อเหตุการณ์นี้ไม่ได้

ต้องฝืน ต้องใช้สติไปพิจารณา เกิดความรู้ว่าปวดขนาดไหน ปวดอย่างไร แล้วก็ภาวนากำหนดตั้งสติไว้ เอาจิตเข้าไปจับ ดูการปวด เคลื่อนย้ายของเวทนา เดียวก็ขา เดียวก็สร้าง จับมันได้ว่า บังคับมันไม่ได้ มีความเข้าใจในชันธนี้ เรียกว่า เวทนาในเวทนา

คำว่า ในเวทนา นี้ จะอธิบายให้โยมฟังง่าย ๆ คือ ในจิต จิตไปเกาะเวทนา รู้สภาพเวทนาเป็นอยู่อย่างนี้ แล้วก็แจ้งชัดในชันธนี้ มันก็เกิดขึ้นโดยสังขารปรุงแต่ง แล้วก็เชื่อมโดยสภาพของมัน แล้วก็แปรปรวนเปลี่ยนแปลง ความปวดนั้นก็เคลื่อนย้าย เราก็จับในเวทนาได้ว่า อ้อ ในเวทนาที่ มันปวดขนาดนี้

เรารู้ตัวอย่างนี้ เราเข้าใจอย่างนี้ เราก็มึ ปัญญาญาณ เกิดขึ้น รู้ข้อคิดในอารมณ์ของเวทนา ว่าปวดอย่างนี้ คนอื่นไม่ปวดอย่างเรา เพราะปวดคนละคน เราจะรู้ของคนอื่นก็ยาก เราต้องรู้ตัวอย่างนี้ พอรู้ได้แล้ว เราก็กำหนดเวทนา จิตก็คล่องแคล่ว สมาธิเกิด

ในเมื่อสมาธิเกิดด้วยสังขารปรุงแต่ง ด้วยเบาก็เกิดขึ้นในสภาวะธรรม เรียกว่า เคลื่อนย้าย และ เคลื่อนจากปวดสูงเต็มที่แล้ว มันก็เคลื่อนย้ายลง ยุบลง ๆ สยบลงแพ้เราแล้ว

เมื่อทุกข์เวทนาแพ้เราแล้ว เราจะรู้เวทนาตัวใน คือรู้ทันเวทนาตัวใน เรียกว่า รู้ทันรูปนาม ตัวในเรียกว่ารู้ทันปัจจุบัน ในเมื่อทันปัจจุบันเช่นนี้แล้ว ญาณก็เกิด คือ ปัญญา สามารถจะรอบรู้ในกองการสังขาร ในการปรุงแต่งได้

จิตก็แยกออกมา รูปก็แยกออกไป เพราะอาศัยกันอยู่ มันจึงปวดหนัก พอแยกได้เมื่อใด พระไตรลักษณ์แจ้งชัด คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา หาความเที่ยงแท้แน่นอนไม่ได้หนอ เวทนาเอ๋ย เวทนานั้นก็เสื่อมชำรุดยุติแค่นั้น

เวทนานี้มันปวดลึกซึ้ง มันปวดอยู่ในกระดูก แต่เราก็ไม่รู้มัน เพราะเราไม่เอาจิตไปเกาะ กลับไปเคลื่อนย้ายมัน ไปเดิน ไปนั่ง ไปนอน ไปเปลี่ยนอิริยาบถ ไปนั่งชมวิวแล้วก็ชื่นใจ ตัวเวทนานั้นมันต้องสู้กับเราต่อไป เพราะเราจับมันไม่ได้ เราไม่รู้เท่าไม่ถึงการณ์ของมัน เราก็ไม่สามารถจะทราบได้ว่า เวทนาของเราเป็นประการใด เพียงแต่รู้เวทนาในเปลือกของมันว่า ปวด

แต่รู้ภายใน เรียกว่า รู้ด้วยปัญญา รอบรู้ในกองการสังขาร เข้าใจสังขารของเราดี เข้าใจว่าเป็นสภาพอย่างนี้ด้วยกันทุกคน ไม่มีอันใดมาปะปนระคนกัน อารมณ์เราก็เข้าสู่ สภาวะเอกัคคตา ในเวทนาสมาธิ ปัญญาก็เกิดรอบรู้ในกองการสังขาร ไม่เที่ยงหนอ อย่าไปพะเน้าพระนอมันเลย

เวทนาในเวทนานี้ ไม่มีอะไรดีเลย มีแต่เกาะเกี่ยวเกี่ยวพันในสันดานสืบเนื่อง มันก็ปรุงแต่งให้เราปวด ปรุงแต่งให้เราเจ็บ ปรุงแต่งให้เรากระหาย ปรุงแต่งให้เราเหนื่อย ปรุงแต่งให้เราเมื่อย ตลอดรายการ

ปวดเมื่อยไม่ต้องแก้ มันไม่หาย แต่เรารู้เท่าทันของเวทนาได้ เวทนาในเวทนาเราก็ แยกจิตออกเป็นส่วนหนึ่ง เอารูปออกมาอีกส่วนหนึ่ง นามธรรมรูปธรรมก็แยกกัน เรียกว่าแยกสังขารเวทนาออก เรียกว่า รู้ในเวทนา

เวทนาตัวบอกคือรูป แยกจิตออกเป็นส่วนหนึ่ง เอารูปออกมาอีกส่วนหนึ่ง นามธรรมรูปธรรมก็แยกกัน เรียกว่าแยกสังขารเวทนาออก เรียกว่า รู้ในเวทนา

เวทนาตัวบอกคือรูป แยกจิตออกเป็นส่วนหนึ่ง เอารูปออกมาอีกส่วนหนึ่ง นามธรรมรูปธรรมก็แยกกัน เรียกว่าแยกสังขารเวทนาออก เรียกว่า รู้ในเวทนา

เวทนาตัวบอกคือรูป แยกจิตออกเป็นส่วนหนึ่ง เอารูปออกมาอีกส่วนหนึ่ง นามธรรมรูปธรรมก็แยกกัน เรียกว่าแยกสังขารเวทนาออก เรียกว่า รู้ในเวทนา

ตอบให้โยมฟัง ถ้ารู้เท่าทันเวทนาเมื่อใด ปัญญาเกิด จิตก็ไม่ไปเกาะ ไม่มีอุปาทานยึดมั่น ก็รู้ของจริงตามสภาพความเป็นอยู่ สังขารทั้งหลายไม่เที่ยงหนอ

อนิจจัง มันไม่เที่ยงมันจึงเป็นทุกข์ ทุกขัง มีแต่ทุกข์อยู่ในจิตใจ จิตมันไปเกาะทุกข์ ไปเกาะที่เวทนา เลยเวทนาจึงเกิดขึ้น ไม่หายอย่างนี้

นักปฏิบัติต้องมีความเข้าใจข้อนี้ด้วย ถ้าไม่เข้าใจจริง กำหนดไม่หายเล็กละเอียด แล้วก็เคลื่อนย้ายไปนั่ง ไปนอน ไปคุยกัน รับรองโยมจะไม่พบพระไตรลักษณ์ ไม่พบอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เลยเห็นเป็นจริงที่ไม่แน่นอน ของที่ไม่แน่นอนกลับไปเห็นเป็นของแน่นอน

เหมือนเรามีแว่นตาที่เป็นสี มองไม่เห็นของจริง ภูเขาแห่ง ๆ เห็นเขียว ๆ พอเอาแว่นสีออกจะมองเห็นว่า ภูเขานั้นมันแห้ง ไม่เป็นสีเขียวแต่ประการใด นี่ก็เปรียบเทียบเช่นเดียวกัน

การรู้ของจริงนั้น ต้องรู้ในเวทนา ไม่ใช่รู้เพียงปวด ไม่ใช่รู้เพียงเมื่อย ไม่ใช่รู้เพียงแต่ว่า เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ในวิชาการต้องรู้ เกิดอย่างไร เกิดขึ้นกับตัวเราเองอย่างไร เคลื่อนย้ายอย่างไร

เวทนาเกิดจากไหน ก็เกิดจากของไม่เที่ยง คืออนิจจัง จิตมันไปเกาะที่เจ็บ จิตเกาะที่ปวดท้อง จิตไปเกาะที่ปวดศีรษะ จิตเกาะที่หัวใจ เป็นโรคหัวใจ

เราเข้าใจอย่างนี้ สิ่งทั้งหลายเลยเกาะกันแน่น เลยจิตก็อุปาทานยึดแน่น ท่านจะไม่พบของจริง คือ พระไตรลักษณ์ จึงแยกเวทนาออกจากจิตไม่ได้ เพราะมันมีรูปบังเกิด สมส่วนควรกันในสังขารปรุงแต่ง มันจึงปวดหนัก และเราไม่ไปเพลิดเพลिन

ยกตัวอย่างให้โยมฟัง จิตไม่ไปเพลิดที่เวทนา จิตกลับไปเพลิดที่เราพูดคุยกัน จิตไปเพลิดที่ไปดูอะไรต่าง ๆ ที่เราเรียกว่าลิมปวด ลิมเมื่อยนั่นเอง ลิมไปหมด นี่มันแยกออกไปได้

เพียงแต่จิตรู้เท่าทันของเวทนาที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ แปรปรวน ดับไป โดยสังขารปรุงแต่ง แล้วก็เกิดอนัตตาความไม่แน่นอน เป็นอย่างนี้แหละหนอ

จิตที่ไปเกาะนั้นมันก็ถอยหลังออกมา ไม่ไปเกาะเวทนาต่อไป ความเมื่อยปวดนั้นก็หายวับไปกับตา ด้วยสังขารที่ปรุงแต่ง มันก็เกิดขึ้นเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา จิตของเราก็เข้าสู่ภาวนา จิตก็เข้าสู่ปัญญาญาณ เรียกว่า แยกรูปแยกนามได้

แยกขั้นแต่ละขั้นออกเป็นส่วนเป็นส่วน เรียกว่า เวทนาขั้นหนึ่ จะเป็น ความสุข ความทุกข์ ความดีใจ ความเสียใจ อภิภูฏารมณฺ์ อนิภูฏารมณฺ์ หรือจะเป็น โทมณฺ์สสัง โสมณฺ์สสัง เกิดขึ้นในทุกข์ ทุกข์อยู่ประจำ หรือ ทุกข์จรเข้ามา จิตมันก็แยก ไม่เกาะ

จิตมันเหมาะเจาะอยู่ในรูปนาม ไหนเลยละทุกข์จรมันจะเข้ามาหาเราได้ ทุกข์ประจำมันก็ออกไป แล้วเราจะไปทุกข์มันเรื่องอะไร มันจะบอกเราด้วยปัญญา แปลว่ารอบรู้ในกองการสังขาร เมื่อปรุงแต่งเกิดขึ้น เราไม่ติดที่ปรุงแต่ง

สังขารมันเกิดขึ้น มันเป็นธรรมชาติของมัน ต้องปรุงแต่ง ห้ามไม่ได้มันจึงปวด รวดร้าวท้าวสทกนัย เหมือนโยมเป็นไข้ แยกเวทนาออก ไข่มันร้อน ปวดศีรษะเป็นกำลัง จิตก็มีอุปาทานยึดในปวดนั้น แยกออกมาเป็นสัดส่วน

รูป นาม ชันธ์ ๕ เป็นอารมณ์เมื่อใด โยมจะไม่มีจิตเป็นไข้ ใจไม่เป็นไข้ แต่เป็นไข้เฉพาะสังขารที่มันปรุงแต่งอยู่เสมอ แต่จิตก็แยกออกมา เรียกว่า นามธรรม

สภาวะธรรมเกิดขึ้นนั้น เรียกว่าตัวปัญญา สามารถจะรอบรู้ในกองการสังขารได้ชัดเจน

รู้ของจริง ต้องรู้สภาพความเป็นจริงของสังขารที่เกิดขึ้นตามสภาวะ โดยสี โดยสีฐาน โดยอาการของมันอย่างนี้แล้ว ถึงจะเรียกว่ารู้จริง รู้ว่ามันปวดอย่างไร รู้จริงขึ้นมาด้วยตนเอง ตามศัพท์นี้เรียกว่า “ปัจฉินทรีย์” รู้ได้เฉพาะตน ของตนเองเท่านั้น คนอื่นเขาไม่รู้ คนอื่นเขาไม่เข้าใจ

แต่ปัญญาในหลักกรรมฐานนี้ ต้องจับจุดปัญญาได้ แยกเวทนาได้ เอาเวทนาไปฝากไว้ก่อน เอาจิตใจเราไปทำงานอื่นเสียก่อน สบายใจ เพราะเวทนาไม่มาเกี่ยวพันกับสังขาร ไหนเลยละ จิตจะไปพัวพันให้ปวดต่อไป

เพราะฉะนั้น ต้องอาศัยสมาธิภาวนา รู้ว่าสังขารไม่เที่ยงหนอ เราไม่พะเน้าพะนอสังขารมันก็ปรุง เกิดสัมผัสเกิดบัญญัติว่า ปวดจัง เลยไม่ทราบเจ็บหนัก เจ็บเบาประการใด

ท่านเรียกว่ามายา เกิดขึ้นคือความปลอม ของปลอมเรียกว่ามายาสาไทย แต่ของจริงไม่ใช่มายา เป็นของจริงแจ้งโดยปัจฉินทรีย์ รูป นาม ชันธ์ ๕ เป็นอารมณ์

การปวดหนักก็กลายเป็นเบา เพราะจิตไม่ไปเกาะ ถ้าจิตไปเกาะมาก มันก็ปวดมาก จิตเกาะน้อย มันก็ปวดน้อย ถ้าจิตไม่เกาะเกี่ยวมัน ไหนเลยละจะไปปวดได้ อันนี้บั้นปลายแล้ว

แต่วิธีฝึก วิธีปฏิบัติต้องเอาสมาธิเข้าขั้นวิเวทนา เอาจิตจับจุดให้เป็นสมาธิ ปัญญาก็เกิดในขั้นวิเวทนาคือรู้จริง รู้ทุกสิ่งแปรปรวน รู้โดยสี โดยสีฐาน โดยอาการของมัน ในเวทนานั้นก็เกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็ดับไป

เวทนาจึงหายวับไปกับตา กลับซู่ซ่า เวทนาจับจิตที่อยู่คู่กัน มันจะหายจากกันไป โดยแยกออกไปเป็นสัดส่วน จึงรู้ว่าควร ไม่ควร เหมาะสมประการใด

ไม่ใช่ปวดแล้วก็เลิก แล้วก็พลิกไปพลิกมา อย่างนี้จะไม่พบของจริง แต่โยมใหม่ ๆ ค่อยเป็นค่อยไปนะ ทำ ๕ นาที ๑๐ นาที ค่อย ๆ เรียนรู้เล็ก ๆ น้อย ๆ ค่อยเก็บเล็กผสมน้อยไป จึงต้องมีเวทนาทุกคน

อาตมาก็เป็น ไม่ใช่ไม่เป็น บัดนี้ปวดใหม่ ปวด! ปวดมากหรือน้อย โยมรู้ใหม่ โดยก็ไม่รู้ ใครเป็นผู้รู้ ใครเป็นเจ้าของก็รู้ว่ามันปวด แต่เจ้าของไม่สนใจกับมัน แยกมันอยู่เสีย จิตก็ไม่เกาะเท่านี้เอง กลายเป็นเวทนาในเวทนา แก้ไขปัญหาจากเวทนาปวดเมื่อย

ยกตัวอย่าง โยมเป็นโรคปวดขา โยมก็เกาะเกี่ยวกันด้วยกำหนด ปวดขาหนอ ปวดขาหนอ พอสมาธิเกิดขึ้นจากภาวนา เรียกว่า **เกาะจับจุด**

สมาธิแปลว่าอะไร **สมาธิแปลว่า จับจุดเดียว** แต่งกายแต่งตัวอยู่ในชุดเดียว เรียกว่าสมาธิ โยมกำลังทำงานไม่ข้องเกี่ยวกับใคร ถือว่าทำงานด้วยสมาธิ จิตไม่วอกแวก จิตไม่ส่งไปที่อื่นแต่ประการใด เรียกว่า เวทนาสมาธิ เกิดสมาธิ มันก็เกิดแจ้ง จิตใจ เกิดสมาธิมันก็เกิดแจ้งจิตใจ จิตสงบลงที่สมาธิ ในภาวนาของภาวนา **ขั้นที่ ๕** ในรูปเวทนานี้ วูบหายไป เวทนาตัวหนักก็เบาลงไป

ใจก็ใสสะอาดในภายใน โยมจะเห็นชัด นี่แหละตัวนิจจัง ไม่แน่นอน ปวดเดียวก็ปวดอีก ไม่ใช่ว่าดิฉันนั่งสมาธิได้ดีแล้วเจ้าข้าได้ญาณสูง นั่งที่ไรไม่เคยปวดเมื่อยเลย ไม่จริง! ทุกสิ่งมากหรือน้อย ต้องเป็นทุกคนต้องประสบขั้นที่ ๕ ทุกคน

รูปก็อยู่ตามรูป เวทนาขั้นที่ปนกันในรูปแบบ แต่แยกออกมา เรียกว่า ขั้นหนึ่ง เวทนาขั้น สัมมุตถิขั้น วิญญาณขั้น สังขารขั้น รวมเรียกเป็นหนึ่งว่า นามกับรูป

เวทนาจึงเป็นเวทนา นามรูปปวด **สัมมุตถิความจำ** จำได้หมายความว่า เรามีความจำ ในขั้นสัมมุตถิ มีสมาธิภาวนาแล้ว จำแม่นไม่ลืม จำดูดตี๋มในปัญญา จำอะไรหรือ จำรูป จำนาม จำขั้นที่ ๕ ได้

**นามธรรมเป็นสมาธิในสัมมุตถิ** ในสมาธิภาวนา มันจะจำไม่ลืม ไปจำเอา ตอนจิตเป็นทุกข์ตายขณะนั้น โยมไปนรก ถ้าไปจำตอนมีสุขไปเจ็ปนตอนนั้น โยมตายไปสวรรค์ สุดติปาฏิกังขา จุดนี้เป็นสำคัญ มีความหมายในเวทนานี้

สัมมุตถิจำเวทนาได้ใหม่ อ้อจำได้ ถ้าเราเคยปวด เคยทำ โอ๊ยจำได้ ปวดขาอีก แล้วตามเดิม มันก็จำตัวสัมมุตถิบอกให้จำ แต่เราขาดสติสัมปชัญญะ

นี่อะไรโยม **“สัมมุตถิ”** ความจำได้หมายความว่า ได้มาจากไหน สัมมุตถิขั้น ขั้นตัวนี้ มันคง มีสมาธิด้วยองค์ภาวนา ประกอบไปด้วยสติ สัมปชัญญะ แยกรูปแยกนามได้ ไม่ปนกัน



คนที่อารมณ์ดี จิตมั่นคง คนที่มีอารมณ์เยือกเย็นเป็นบัณฑิต จิตมั่นคง สัญญาก็ไม่ขาด สัญญาเกิดความจำ สัญญาฝังอยู่ในเทพ คือจิตสำนึก สัญญา เรียกว่า จิตตานุปัตสสนาสติปฏิฐาน

จิตตานุปัตสสนาสติปฏิฐาน ข้อสามนี้ สำหรับบันทึกจิต จิตเป็นธรรมชาติ คิดอ่านอารมณ์ รับรู้อารมณ์ไว้ได้เวลานาน เหมือนเทพบันทึกเสียงไว้นาน มาเปิดเมื่อใด โผล่ออกมาเมื่อนั้น สัญญาความจำได้หมายรู้ มันเป็นกิจอันหนึ่ง เป็นสัญญาลึกซึ้ง นี้ จิตตานุปัตสสนาสติปฏิฐาน

จิตพุ่งชานเป็นธรรมชาติของจิต ต้องผันแปร แต่อารมณ์ที่จำได้ มันเกี่ยวเนื่องจากสัญญาชั้นร์ เป็นชั้นร์ที่จำได้แม่นยำ ต้องประกอบไปด้วยสติ ประกอบไปด้วยสัมปชัญญะ สติมา สัมปชาน โผล่ออกมาในสังขาร ในสัญญาชั้นร์

สติสัมปชัญญะ ได้มาจากไหน ได้มาจากการกำหนด กำหนด ได้มาจากไหน ได้จากการเจริญสติปฏิฐาน ๔

เดินยั้งนอนได้มาจากไหน ได้มาจากอินทรีย์ หน้าที่การงานรับผิดชอบ ตาเห็นรูปกำหนด หูได้ยินเสียงกำหนด จมูกได้กลิ่นตั้งสติไว้ด้วยการกำหนด เพื่อสัญญาความจำ เป็นสมาธิภาวนาเกี่ยวโยง

ความจำมี ๒ อย่าง จำฝ่ายดี จำฝ่ายชั่ว จำเอาตัวไม่รอด จำด้วยราคา จำด้วยโทษ จำด้วยโมหะ จำได้แม่นยำ ทำไม่ถึงจำด้วยโทษ เพราะเมื่อวานขึ้นต่อยกันมา เมื่อปีกลายตีกันหัวแตก จำได้ใหม่ ได้ อะไรเป็นตัวจำ ตัวสัญญาจำ

นี่แหละจิตตานุปัตสสนาสติปฏิฐาน อารมณ์จิต มีสัญญาจำ ๒ ประการ จำดี จำชั่ว จำชั่วไว้ในสมองเป็นโรคประสาท จำดีไว้ในสมองปัญญาดี จิตใจส่องใสในทางดี

จำทางชั่วไว้ จิตใจเป็นอกุศลตลอดไป มันลืมนไปแล้ว เห็นคนนี่มานั่ง พอเห็นบ๊อบพุ่งขึ้นทันที ความจำเก่าสัญญาขึ้นมา อ้อเมื่อ ๓ ปี คนนี้ทะเลาะกับเรา มันจำที่ไม่ดีนะ เพราะเหตุใด เพราะแยกรูปนามไม่ออก แยกความชั่ว แยกความดีไม่ออกจากกัน ไปผสมกัน เจอชั้วก็จำได้ เจอดีก็จำได้

เหมือนคนมาทำบุญละบาปไม่ได้ เหมือนมาบวชกันละชั่วไม่ได้ เอาดีได้อย่างไร มันจำแต่ชั่ว ดีไม่ค่อยจำนี่เรียกว่าสัญญาอันหนึ่ง

ถ้ามาเจริญวิปัสสนากรรมฐานแล้ว แยกรูปแยกนามได้ แยกชั้วกับดีออกจากกันได้ แยกเอาชั้วทิ้ง เอาดีเข้าไว้ แยกเอากุศลเข้าไว้ เอาอกุศลออก แยกโลภะ แยกโทสะ แยกโมหะ



**แยกตรงไหน** ตาเห็นรูป ชอบไหม ชอบเป็นโลภะ ไม่ชอบเป็นโทสะ จำได้  
แม่น ตากับรูปเป็นคนละอันกัน รูปกับตา อะไรเป็นรูป อะไรเป็นนาม พอแยกออกจาก  
กันแล้ว มันก็ออกไป ความโลภ ความโกรธ ความหลง มันก็สลดบีบดับลงไป

**มาสร้างบุญกุศล** ทำไมเอาบาปติดมาเล่า **มาสร้างความดี** ทำไมเอาชั่วติด  
มาเล่า **มาเป็นมนุษย์** ทำไมเอาสิ่งติดกันมาเล่า เสียใจสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมฐานะ  
ไม่น่าเลย

ท่านสาธุชนพุทธบริษัททั้งหลาย รูปนามขั้นที่ ๕ เป็นอารมณ์ **เสียงหนอ** เขาตำ  
เราจำได้ เอามาไว้ในใจ ไม่กำหนดเสียงหนอ จำเอาเสียงตำมาไว้ในใจ เลยกี้  
กลุ่มออกกลุ่มใจ

นี่แหละกฎแห่งกรรมนะ หนีไปไหนจะเห็นคนดำ คนว่า มีที่ไหน แยกรูปแยก  
นามเสียเถิดจะได้ประเสริฐเป็นพระ ใจประเสริฐแล้ว จะได้ไม่จำที่ชั่ว ที่อยู่ในตัวเรา  
บันทึกเทปไว้เสียเต็มเปา เต็มกระเป่าเลย

**แยกรูปไม่ออก แยกนามไม่ออก จิตก็เป็นอกุศลกรรม** ตอบได้ดังที่ได้  
ชี้แจงแสดงมา ณ บัดนี้

ขออนุโมทนาส่วนกุศลไว้แก่ผู้ปฏิบัติธรรมทุกท่าน ขอโปรดจง **แยกรูปแยก  
นาม** แยกความชั่ว แยกความดีออกจากกัน อย่าไปปนกันอย่างนี้ มันทำให้สับสน  
อลหม่าน ทั้งดีทั้งชั่วปนกัน เลยกี้ทะเลิ่งตึงตังตังที่กล่าวมา

**ไม่กำหนดเสียงหนอ ไม่กำหนดรูปหนอ** เห็นหนอไม่กำหนด กลิ่นเหม็นก็ไม่  
กำหนดเอาไว้ในใจ เลยกคนนั้นก็บาปติดตัวไป ไม่ต้องไปหาวัดอื่นต่อไปแล้ว ไปวัด  
ของเรา วัดกาย วัดวาจา วัดใจ วัดนอกวัดใน ในสติปัญญาฐาน ๔ ดังที่ได้ชี้แจงแสดงมา  
พอสมควรแก่เวลา ด้วยประการฉะนี้