

แก้กรรมด้วยการกำหนด

พระภาวนาวิสุทธิคุณ

P4003

อารัมภกถา

เจริญสุขญาติโยมพุทธบริษัท ญาติโยมได้มาพร้อมใจกันสวดมนต์ไหว้พระ เจริญกุศลภาวนาตามลำดับ แล้วจงอธิษฐานกรรมแก่ท่านสาธุชน และหมู่กรรมทั้งหลาย ให้มารับเวรรับกรรม ภัยที่เรขขออธิษฐาน จะได้หมดเวรหมดกรรมหมดภัยหมด โทษ และเราก็จะโผล่คดีเป็นเบื้องต้น

การสวดมนต์เป็นนิจนี้ มุ่งให้จิตแนบสนิทติดในคุณของพระพุทธรูปเจ้า พระธรรม และพระสงฆ์ จิตใจจะสงบเยือกเย็นเป็นบัณฑิต มีความคิดสูง ภูมิฐานะทั้งหลายก็จะคลายหายไป เราจะได้รับอานิสงส์เป็นผลของตนเองอย่างนี้จากสวดมนต์เป็นนิจ

การอธิษฐานจิตเป็นประจำนั้น มุ่งหมายเพื่อแก้กรรมของผู้มีกรรม จากการกระทำครั้งอดีตที่เรารำลึกได้ และจะแก้กรรมในปัจจุบันเพื่อสู่ออนาคต ก่อนที่จะมีเวรมีกรรม ก่อนอื่นใด เราทราบเราเข้าใจแล้ว โปรดอธิษฐานกรรมแก่สัตว์ทั้งหลาย เราจะไม่ก่อเวรก่อกรรมก่อภัยพิบัติ ไม่มีเสียดจัญไรติดตัวไปเรียกว่า **เปล่า ปราศจากทุกข์ ถึงบรมสุข คือนิพพานได้**

เราจะรู้ได้ว่ากรรมติดตามมา และเราจะแก้กรรมอย่างไร ในเมื่อกรรมตามมาทันถึงตัวเรา เราจะรู้ตัวได้อย่างไร เราจะแก้อย่างไร เพราะมันเป็นเรื่องที่แล้ว ๆ มา นี้ข้อหนึ่ง

ข้อสอง แก้แล้วเราจะรับกรรมหรือไม่ และเราจะสร้างเวรกรรมใหม่ประการใด และจะแก้กรรมอย่างไรในอนาคต เพื่อเป็นผู้โชคดี เป็นผู้ที่มีกรรมดีในอนาคต

ชีวิตต่อไปในเบื้องหน้า เราไม่สามารถจะทราบได้ จะทราบได้ด้วยวิธีเดียวคือ การเจริญสติปัญญา ๔ การปฏิบัติให้มีสติสัมปชัญญะ โยคีผู้บำเพ็ญเพียรจะรู้ได้ จะทราบด้วยญาณวิถีสองตนเป็นปัจเจกตั้ง

คำว่า ญาณวิถีสองตน นั้นหมายความว่า ความรู้ให้เกิดผล ได้อานิสงส์ เป็นผู้ที่มีปัญญา ปรีชาสามารถ เฉลียวฉลาดในการปฏิบัติธรรม แก้กรรมได้ และกรรมนั้นจะไม่ส่งผลในอนาคตข้างหน้าได้แน่นอน

ผู้ที่แก้ไขปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตัวเอง แก่กรรมได้ ผู้นั้นต้องเจริญสติปัฏฐาน ๔ ปฏิบัติด้านกายของตน กายนอกภายในภายในจิต กายทิพย์ ทิพย์อำนาจของใจ ได้มาเป็นกายทิพย์ ทิพย์นี้หมายความว่า กายนอกภายใน รู้ภายในใจ

กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน กายานุปัสสนาข้อที่หนึ่ง หมายความว่า ผู้ปฏิบัตินั้น รู้ภายในกาย คือรู้สึกแต่ว่ากายไม่มีสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา ไม่มีเขา ไม่มีเรา มีกายอยู่ในตัวตน จิตจะได้รู้ว่าการที่กายเคลื่อนย้ายไหวติงประการใด มันอยู่ที่ใจ ทั้งหมด

จิตก็กำหนดยื่น เติง นัง นอน จะเหลียวซ้ายแลขวา คู่เหยียด เหยียดขวา จะมีสติสัมปชัญญะควบคุมดูแลกาย เมื่อจิตส่องใสใจสะอาดบริสุทธิ์จึงเรียกว่า **ภายใน** กาย ภายในจิตส่องใส กายนอกจิตส่องใส

ภายนอก กายจะเคลื่อนย้าย มันก็เคลื่อนอย่างช้า ๆ มี ๓ ระยะ เคลื่อนไปทางไหนก็มีจังหวะจะยืนเดินนั่งนอนอันใด ก็มีจังหวะมีระเบียบมีวินัย มีสังขารปรุงแต่ง เกิดกาย เรียกว่า **กายทิพย์** เพราะเรามีจิตเป็นกุศล สมาธิที่ดี สติที่ดี ควบคุมจิตไว้ดีแล้ว จะรู้ภายในกาย

รู้ภายใน นี้ จะรู้ได้ด้วยตัวกำหนด เช่น ยืนนอน ๕ ครั้ง เป็นต้น จะรู้ภายใน กายนอก สภาวธรรมอยู่ภายใน จิตใจก็ดีเยือกเย็น สติก็ควบคุมไว้ได้อย่างดี เราก็เป็นผู้มีปัญญา จิตก็ใสใจก็สะอาดหมดจด เรียกว่าบริสุทธิ์

ในเมื่อจิตเข้าขั้นบริสุทธิ์แล้ว เราจะรู้ว่าใจของเราเป็นประการใด มันอยู่ภายในจิต เรียกว่าภายในกาย จะรู้แจ้งแก้ไขของเรา

เช่น **ขวายเป็น** **ช้าย่าง** กายนอกดูความเคลื่อนย้ายของ **สภนฺทฺกาย** เรียกว่า **สภารูป** รูปเคลื่อนย้ายและโยกคลอนได้ เคลื่อนไปที่ไหน มันก็ดับที่นั่น จิตใจก็เข้าไปรู้ในภายใน รูปกับนามก็แยกออกไป นี่แหละกายภายนอก และภายใน จิตใจก็รู้เรียกว่า นามธรรม

คำว่า **นามธรรม** ในที่นี้คือจิตที่ลึกซึ้ง รู้ว่ากายเคลื่อนไหว มีมารยาท มีวินัยดี กายก็เคลื่อนย้ายโดยสภาวะ สุนทรवादาก็กล่าวไพเราะ เหมาะเจาะด้วยเหตุและผล ข้อเท็จจริงทั้งหมดล้วนเกิดขึ้นจากจิต เพราะจิตเป็นหัวหน้า มันจะสั่งให้กาย **เคลื่อนย้ายไปหยิบอะไรก็ได้**

ในเมื่อภายในถึงที่แล้ว แยกรูปแยกนามออกได้แล้ว ก็เรียกว่า นามธรรม นามธรรมตัวนี้แปลว่า **ตัวรู้** **ตัวเข้าใจ** **ตัวมีเหตุมีผล** เพราะจิตของผู้ปฏิบัติ

ประกอบด้วยสติปัญญา ๔ มีสติดี ควบคุมจิตไว้ได้ จึงจะรู้แจ้งแห่งจิต เรียกว่า กายใน กาย กายภายใน

คนที่มีสติดี มีสัมปชัญญะ รู้ตัว รู้ทั่ว รู้นอกรู้ใน และรู้ว่าผิดหรือว่าถูก รู้เข้าใจ รู้แจ้งแห่งจิต รู้เหตุผลต้นปลายทุกประการแล้ว อย่างนี้เรียกว่ากายในกายมันจะเกิด ทิพยอำนาจเกิดกายทิพย์

กายทิพย์ หมายความว่า สภาพสภนรกกาย คือ สภาวรूप รูปเคลื่อนย้ายเกิดขึ้น แล้วแปรปรวน แล้วดับไป แล้วก็เข้ามาถึงจิตใจเราว่าอ๋อนามธรรม จิตนี้มันก็เป็นนามธรรม มีคุณสมบัติอยู่ข้อหนึ่ง คือ รู้กายในกาย รู้ภายในจิต

จะเคลื่อนย้ายไปทางไหนก็รู้ จะคุ้มเหยียดประการใด มันจะมี ๓ ระยะ แต่ ๓ ระยะนั้นมันจะบอกชัด ไปในกายของตนว่า จะเคลื่อนอย่างไร จะหยิบแก้วน้ำ ก็มีระเบียบ ไม่มีเสียงดัง เพราะคนนั้นรู้นามธรรม มีสติควบคุมจิต และก็เคลื่อนย้ายไปอย่างละเอียดอ่อน จะวางซ้อน จาน หม้อ ไห ก็เป็นระเบียบเรียบร้อย อย่างนี้เรียกว่า กายในกาย

รู้กายเคลื่อนย้าย จะหยิบอะไรก็หยิบหนอ เคลื่อนมาช้า ๆ แล้ววางหนอ อย่างนี้เรียกว่ารู้ภายใน

ความรู้ในกายในตัวเองนี้เรียกว่า รักรู้ เพราะมีสติดีมีสัมปชัญญะดีแล้ว ความรู้ตัวนั้นแหละ เป็นการรู้ในกายใน รู้เข้าใจ รู้ความถูกต้อง รู้กาลเทศะ รู้อย่างนี้จึงเป็นการถูกต้อง เรียกว่ากายทิพย์

กายทิพย์นี้หมายความว่า มีรูปสภาวจิต มีจิตสภาวะ มีสติควบคุมเคลื่อนย้ายได้ในสภาวรूपเรียกว่า กายนอก รู้ภายในบริสุทธิ์ว่าจะเคลื่อนย้ายรูปไปอย่างไร จะหยิบอะไรจะมีระเบียบ มีวินัย จะต้องตั้งไว้ที่ไหน ถูกต้องประการใด อย่างนี้เรียกว่า กายภายใน

จะกล่าวเป็นข้อที่สามว่า ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา เรียกว่า กายานุสสนาสติปัญญา กายรู้เข้าใจภายใน คือ จิต

จิตรู้แล้ว เข้าใจถูกต้องแล้ว เรียกว่า นามธรรม เป็นกิจกรรมของจิต จิตก็ผ่องใสสะอาดหมดจด จะทำอะไร ไม่เปราะเปื้อน จะกล่าวอะไรออกมาก็เป็นธรรม เป็นกิจกรรมที่ถูกต้อง

นี่แหละก็เข้าในหลักที่ว่า กายในกาย ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ไม่ใช่ตัวตน เรา เขา เรียกว่า กายานุสสนาสติปัญญา คำว่าไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา เรียกว่า อะไร เรียกว่า กายภายใน

รู้ภายในว่าอ้อ อะไรเป็นสัตว์ อะไรเป็นบุคคล มือคลำไม่ได้เลย แยกรูปออกไป แยกนามออกมา แล้วก็รู้ว่าภายในภายในเป็นกายทิพย์ กายทิพย์นี้มองไม่เห็นตัวอย่างนี้เรียกว่า นามธรรม แสดงกิจกรรมออกมาทางรูป

หน้าตาน่าดูพิสมัย จิตใจก็เบิกบาน หน้าก็ไม่เศร้า ใจก็ไม่หมอง เรียกว่าภายใน มีสติดี มีสัมปชัญญะ รู้ตัวด้วยเหตุผล รู้ตัวและเข้าใจในกาย รู้เข้าใจในจิต รู้ความผิดความถูก รู้ชอบ มันรู้้อย่างนี้

ในเมื่อมีความรู้ความเข้าใจดีเช่นนี้แล้ว ไหนเล่าจะเป็นตัวตน ใครจะดำเราจะรู้ว่าดำตรงไหน อะไรเป็นกาย อะไรเป็นจิต มันแยกรูปแยกนามออกไป กายส่วนหนึ่ง จิตส่วนหนึ่ง สลายไปแล้วมีธาตุ ดิน น้ำ ไฟ ลม สิ่งที่เป็นของเหลวก็กลายเป็นธาตุน้ำ สิ่งแข็งกลายเป็นธาตุดิน สิ่งอบอุ่นในร่างกายก็กลายเป็นธาตุไฟ และความเย็นใจก็เกิดขึ้น ไหวติงอยู่เสมอลมก็พัดเข้ามาเยือกเย็นอยู่ในเส้นโลหิต เป็นธาตุลม ก็เป็นเพียงธาตุทั้งสิ้น ประกอบกรรมทำดีในร่างกาย สังขารปรุงแต่งมันก็อยู่อย่างนี้เป็นต้น ไหนละมีตัวตน

ถ้าเราไปยึดถือว่าเป็นเราเป็นเขา ก็ต้องทะเลาะกัน เขาดำเรา ๆ อยู่ที่ไหน หาตัวเราให้พบนี่แหละ ท่านจึงบอกว่า คนที่รู้ซึ่งในภายในแล้ว จะไม่มีตัวตน สัตว์บุคคลทั้งหลายแต่ประการใด

เขาดำเราจะโกรธประการใดเล่า เลยความโกรธก็ไม่มีเพราะเหตุนี้ ความเกลียดก็ไม่มีเหตุนี้ ความรักโดยกามตัณหาราคะก็ไม่มีในส่วนนี้ มีแต่เมตตาอยู่ในตัวตน

นี่คืออรรถาธิบายสำหรับกายานุปัสสนาสติปัฏฐานข้อที่ ๑ เรียกว่า กายใน กายหนอ เกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็เคลื่อนย้ายดับไป ไม่มีอะไรเป็นตัว เป็นตน มีแต่กุศลอยู่ในจิตใจทำนองนี้เป็นต้น

อันนี้เป็นภายในจิต เรียกว่า จิตแสดงเคลื่อนย้าย แล้วเราก็แยกออกมาได้ กายเคลื่อนย้ายทั้งหมดเรียกว่ารูป สติดีคุมจิตไว้ในภายใน จิตรู้ว่าเคลื่อนย้ายไป มือเท้า เหยียดแข็ง เหยียดขา คู้เหยียด เคลื่อนย้ายไปด้วยความถูกต้องทุกประการแล้ว ความเป็นระเบียบที่เกิดขึ้น ความหมองใจที่มีก็หายไป และเราก็รู้ว่านี่แหละคือนาม

มีธรรมะคือ สติสัมปชัญญะควบคุมจิต เรียกว่า นามธรรม ถ้าเราแยกรูปแยกนามในด้านกายานุปัสสนาได้แล้ว เราจะรู้เองว่าไม่มีตัวไม่มีตน ไม่มีเขาไม่มีเรา และจะไปโกรธเขาทำไมเล่า ไปโกรธตัวตน เกลียดหนังมังสา เกลียดเหงื่อ ขี้ไคล เกลียดขี้หู ขี้ตา ใช้ไม่ได้

คนประเภทนี้ยังติดอยู่ในรูป ติดอยู่ในกามคุณ ติดอยู่ในสิ่งที่ไร้สาระ เลยกแยกนามรูปไม่ออก บอกไม่ได้ ใช้ไม่เป็น เห็นแต่ตัวตาย จะคลายทวิภูฏิไม่ได้ เห็นความเกิดดับในจิตไม่ได้ เลยกไม่รู้จริง เป็นอย่างนี้

นักปฏิบัติธรรมโปรดทำความเข้าใจ ต้องกำหนดตั้งสติทุกอิริยาบถ ท่านจะซึ่งในรสพระธรรม ท่านจะดีมรสพระธรรมด้วยทางกายและทางใจ

หมายความว่า ตัวปฏิบัติที่เราชัดเจนน รู้ความเข้าใจเรื่องตัวตน สักว่ามีแขน มีขา มีสภาวะรูป เกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไป จะเคลื่อนย้ายอยู่อย่างนี้ มันเกิดดับอยู่วันยังค่ำ

เวลาหนึ่งไม่ทราบว่าจะดับไปที่พันครั้งในจิต เราจะรู้ข้อคิดเป็นกายทิพย์ ทำให้กายหล่อหลอมน้ำใจ เราจะเคลื่อนย้ายไปทางไหน สามารถจะแสดงอิทธิปาฏิหาริย์ของจิตให้กายลอดช่องเล็กไปได้เมื่อตื่นตื่นหนึ่ง

ลอดไปได้เพราะสมาธิจิตเป็นปิติ เกิดขึ้นเป็นข้อที่สอง จิตหัวนไหวตะลึง พริ้งเพริดขาดสติ ก็มุดเข้าไปในช่องเล็กได้ เป็นข้อที่สาม เป็นการตื่นตื่น ตื่นตัวมิใช่ตื่นใจ ใช้อำนาจแคปิติเท่านั้น ก็สามารถจะทำได้

แต่การที่จะรู้ซึ่งถึงด้านกายนี้ รู้ยาก ผู้ปฏิบัติต้องกำหนดปรารภธรรมว่าจะเดินจงกรมก็เดินขว้างหนอ ซ้ายอย่างหนอ ะไอย่าง ทำอย่าง ทำอยู่ที่ไหน เอาสติไว้ที่เท้า

ก็กลายเป็นสภาวะรูป กายแสดงเป็นภายนอก แต่จิตมีสติที่เยื้องเท้าไปว่า ขว (ระลึกก่อน) อย่าง.....หนอ ที่เราจะรู้ได้ มีสติควบคุมจิตอย่างนี้

รู้เดินจงกรมได้จึงหะดี สติติดอยู่ในจิตคล่องแคล่วดี ตัวนี้เป็นตัวรู้ว่ายาวหรือสั้น ลงตรงไหนประการใด มีสติควบคุมได้ชัดเจนนี้เรียกว่า นามธรรม เป็นจิตอยู่ภายใน รู้เคลื่อนย้ายของกายภายนอก

กายภายนอกกล่าวชัด เพราะภายในบอกจิตสติได้ สติระลึกได้ รู้ตัวอย่างนี้แล้ว ก็เคลื่อนย้ายไปตามตัวกำหนด

ตัวกำหนดนี้เป็นตัวปฏิบัติเป็นตัวฝึกให้สติควบคุมจิต ให้จิตนี้เดินไปด้วยดีและถูกต้อง และเดินจงกรมก็คล่องแคล่วว่องไว จะไม่เซ จะไม่หนัก เพราะมันไม่มีตัวตน ไม่มีบุคคลเราเขา

ถ้าเราแยกไม่ได้ มันก็โกรธกัน คนโน้นไม่ดี คนนี้ไม่ดี เป็นต้น ถ้าเรารู้ซึ่งกายภายในแล้ว เราจะเห็นใจต่อกัน ว่าคนเราทั้งหลายเอ๋ย ชาติคู่ประชุมกันรวม อรรถาธิบายเรียกว่า ชาติ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ आयตนะ ๖ ปรารภอย่างนี้ แล้วเราก็เกิด

คุณความดี ดีมรสพระธรรม เพราะมีจิตใจเป็นกุศล สติก็ดี สัมปชัญญะก็ดี ปัญญา ก็เกิด จึงรู้ว่า อ้อเรานี่ไม่มีตัวตน

ชื่อของเรานี้เป็นตัว **สมมติบัญญัติ** สมมตินามแทนชื่อนี้ให้เขาเรียกถูกต้อง เราจะได้เข้าใจว่าเขาเรียกเรา เท่านั้นเอง

เพราะฉะนั้นการตั้งชื่อ จึงไม่มีความหมายอะไร จะชื่อดำหรือขาว ชื่อจนหรือ รวยประการใด ก็เพียงให้คนอื่นรู้ จะได้เรียกชื่อถูกต้องนี้เป็นสมมตินามแทนชื่อ

แต่ความดีไม่ใช่อยู่ที่ชื่อ ชื่อเสียงโด่งดัง ไม่ใช่ชื่อที่ตั้ง มันอยู่ที่ **นามธรรม** นามธรรมเป็นมิ่งขวัญของชีวิตประจำวันของบุคคลผู้มีกายทิพย์

ทิพย์อำนาจเกิดจากจิต จิตแสดงเหตุผล ถ้าเรามีจิตผ่องใส ใจสะอาด ฐั รูปธรรมนามธรรมได้ แล้วยกแยกออกไป อะไรเป็นรูป ขว้างหนอ ขวาเป็นรูป ซ้าย เป็นรูป เรียกว่ากาย

อะไรรู้ มันย่างไป จิตรู้ และ ฐัพร้อมด้วยสติสัมปชัญญะ ควบคุมไปพร้อม สติมา สัมปชาโน สว่างแล้ว เข้าใจแล้ว นี่เป็นรูปเคลื่อน เป็นรูปธรรม

และนามธรรมนั้นได้แก่อะไร มีจิตรู้ว่าขว้าง ซ้ายย่าง ยาวสั้นประการใด แล้วสติไปควบคุม สติก็ดีขึ้น จิตใจก็เบิกบาน คล่องแคล่วในสมาธิภาวนาแล้ว เรียกว่า นามธรรม เราก็แยกได้ชัดเจน

เราทำได้เราก็แยกได้เอง ไม่ใช่ครูอาจารย์ไปสอนให้แยก เรามาแยกออกได้ เรียกว่า กายทิพย์ กายในกาย กายนอกคือรูป กายในภายในคือจิต ได้แก่นามธรรม

แยกรูปแยกร่างสังขารออกไป มันปรุงแต่งทำให้เกิดจิต ปรุงแต่งขึ้นมาทำให้เกิดกิเลส เกิดราคะบ้าง เกิดโทสะบ้าง เกิดโมหะบ้าง แล้วเราก็ขาดสติ ไม่มี สติสัมปชัญญะ จิตหลงไหลไปสู่ที่ต่ำ เรียกว่า ถูกใจไม่เป็นการถูกต้อง เป็นการ ผิดพลาดน่าเสียดาย

ถ้าแยกได้แล้ว เราจะรู้ตัวเองว่า อ้อปัจจุตัง รู้ตัวรู้ตนว่า ในตัวเราทั้งหมดไม่มี อะไรดีเลย มีรูปกับนาม ชั้น ๕ เป็นอารมณ์เท่านั้น ไม่มีอื่นใด มีแต่อารมณ์ของเรา คือจิต จิตที่แสดงท่าทีเหยียดเหยียดหลายประการ มันกินอาหารกิเลสให้เป็นเหตุ ทำลายตัวเราตลอดรายการ

เพราะจิตนี้กับรูปนามนี้มันแยกง่าย ถ้าเราปฏิบัติจะรู้เอง เรา**คู่เหยียด เหยียด** แขน **คู่เข้ามาคู่ซ้ำ ๆ** เราจะรู้ว่า มี ๓ ระยะ ได้จังหวะจะโคน มีระเบียบ

รูปก็แยกออกไป นามก็ไปส่วนหนึ่ง เรียกว่า **รูปนามขันธ์ ๕** เป็นอารมณ์ในด้านกาย ด้ายกายานุสสนาสติปัญญา จิตใจก็เบิกบาน เราจะไม่มัวตัวตน จะไม่ถือตน ถือเรา ถือเขาแต่ประการใด

มีอะไรหรือ ตอบออกมาทันทีว่ามีรูปกับนาม จะไม่มีความโกรธ จะไม่มีโทษใคร มีโทษของตนก็ยอมรับกรรมไป แล้วตนก็แก้ไขกรรมของตนเอง จากการกระทำนั้นเป็นต้นเหตุ สมเด็จพระบรมโลกเชษฐาได้ชี้แจงแสดงมาให้ปฏิบัติทางสายเอก อย่างนี้

คำว่า **ตัวตนที่ยึดมั่นถือมั่น** มันโกรธ ลงโทษเขา ตัวเองไม่โกรธา กลับไปโกรธคนอื่น นี่เพราะแยกกันไม่ได้ รูปกับนามแยกไม่ออก มันจึงโกรธกัน มันไม่มีอะไรต่อเนื่องกันเลย

นี่มันหลงกันเหลือเกินคนเราทุกวันนี้ มันแยกรูปแยกนามไม่ออก มันยังถือตัวตนอยู่ ถือเราถือเขาอยู่ อะไรเป็นเขา อะไรเป็นเรา ก็ไม่รู้ เลยก็ยึดมั่นถือมั่นอย่างนี้มา คนเราจึงโกรธกันง่าย ทะเลาะเบาะแว้งกันง่ายตาย ดังได้ชี้แจงแสดงมาอย่างนี้เป็นต้น นี้อยู่ตรงนี้ เรียกว่ากายในกาย

เวทนานุสสนา

เวทนานุสสนาข้อที่ ๒ นั้น จะแยกเวทนาอย่างไรหรือ เวทนาที่เป็นหลักปฏิบัติ มี ๓ ประการ เรียกว่า **สุขเวทนา ทุกขเวทนา อุเบกขาเวทนา**

ในเมื่อเราเจริญทางด้านกาย เติบจนกรรมนั่งกำหนดพองหนอ ยุบหนอ กายพอง กายยุบ รูปพอง รูปยุบ สติดีมีปัญญา เราจะรู้ว่าพองเท่าไร ยุบเท่าไร จิตใจเป็นประการใด ยาวสั้นประการใด จิตเป็นผู้สร้างจิตเป็นผู้รู้ แต่ปัญญาจะเกิดหรือไม่ เป็นเรื่องของคนทำ

ในเมื่อมีสติดี พองหนอ ยุบหนอชัดเจน และคล่องแคล่วดี มันก็เกิดรูปธรรมนามธรรม เกิดจิต พองหนอ ยุบหนอ พองก็เป็นรูป ยุบก็เป็นรูป จิตกำหนดรู้เป็นนาม และกีสติมันคงอารมณ์ดี อานาปานสติได้พองหนอยุบหนออย่างนี้

จิตเข้าขั้นดี อารมณ์ก็ดีขึ้น จิตใจก็คล่องแคล่วเรียกว่า **นามธรรม** แยกออกไป รู้นอกู้ในด้วยทางด้านกายทั้งหมด

และเวทนาแทรกซ้อนมาอีก เต็มที่สุขกายสุขใจ เต็มที่ทุกข์กายทุกข์ใจ เต็มที่จิตลอยไปในนอกลอยไปนี่ ขาดสติสัมปชัญญะ สุขก็เป็นเวทนา เจือปนด้วยความทุกข์ไม่แน่นอน เป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

นอกเหนือจากนั้น ทุกขเวทนา ทุกข์นอก ทุกข์ใน ทุกข์จร โทมนัสสัง ทุกข์ใจ เรียกว่าความทุกข์ ความเกิดเป็นทุกข์ ความแก่ก็เป็นทุกข์ ความเจ็บก็เป็นทุกข์ ความพลัดพรากจากกันก็เป็นทุกข์ เป็นกรรมของเรา จากการกระทำของสัตว์โลก จากการกระทำของตน ความทุกข์อย่างนี้ไม่มีความสุข หากความสุขแน่นอนไม่ได้ในโลกมนุษย์นี้

เราก็จับได้ สุขหนอ ดีใจหนอ เสียใจหนอ เป็นต้น ตั้งสติไว้ กำหนดตลอดไป เราจะรู้แก่ใจเองว่า อะไรเป็นสุข อะไรเป็นทุกข์ กุสลาธัมมา อกุสลาธัมมา ธรรมเป็นกุศล ธรรมเป็นอกุศล จะรู้ได้ในเวทนา รู้มากทีเดียว อ้ออกุศลกรรม จิตไม่ดีแล้วก็เสียใจ

ทุกข์เอ๋ย ทุกข์ใน ทุกข์นอก ทุกข์จร ทุกข์ใจโทมนัสสัง เราทุกข์ใครไม่ทราบ เรามาเพิ่มทุกข์อยู่ในใจ ความโกรธความเคียดแค้นก็เกิดขึ้นแก่ตนเอง นี่แหละคือเวทนา มันเกิดทุกข์ หากความสุขไม่ได้แล้ว

เกิดความสุข ดีใจหัวร่อรำชั่วคราวนี้ จะไปร้องไห้ในชั่วโมงหน้า ต้องเสียอกเสียใจ ไม่มีอะไรมั่นคง เพราะแยกไม่ออก ไม่รู้เลย ความทุกข์จรมา

เพราะคนเราเดี๋ยวนี้ ทุกข์ประจำก็มากแล้ว กลับไปเอาทุกข์จรมาอีก ทุกข์ไม่ใช่เรื่องของตนก็เอามาเป็นทุกข์ เพราะยังไปถือตน ถือเรา ถือเขา ก็ไปเอาทุกข์จรมา

ในเมื่อทุกข์จรขึ้นมาแล้ว ทุกข์ประจำมันก็นักขึ้น ความเสียใจก็เพิ่มขึ้น ตลอดทุกข์โทมนัสสัง ความเสียใจก็ดี ความทุกข์ทรมานหัวใจก็ดี ก็เกิดขึ้นแก่ตัวเรา และตัวเราก็เกิดระทมขมขื่น บันทึกลงไว้ในจิตใจ มีแต่ความทุกข์ หากความสุขไม่ได้เลย

คนห่างธรรมะ ชอบเอาทุกข์จรนอกประเดี๋ยวมาเผาจิตใจตน ทุกข์ของเรา ก็เต็มเปา ไม่ชอบจะแก้ไข เราต้องแก้ไขทุกข์ประจำก่อนให้มันหายไป แล้วทุกข์จรมันก็แก้ง่าย

ทุกข์ประจำยังแก้ไม่ได้มันเป็นทุกข์หนัก ทุกข์จรเป็นเรื่องเล็ก ๆ มาประสบทุกข์หนัก เลยก็หนักอกหนักใจตลอดรายการ

ได้ยินพระท่านมาติกาบังสุกุล ปัญจขันธา รูปกัณฑ์ โส เวทนามกัณฑ์ เห็นได้ชัดเจน แต่เราไม่เอารูปนามขันธ ๕ เป็นอารมณ์ แต่ไปเอาทุกข์มาอีก ไม่อยู่ในอารมณ์ของขันธ ๕ ไม่อยู่ในอารมณ์ของรูปนาม และเราก็เอาทุกข์ประจำมาใช้เป็นทุกข์จร เอาทุกข์จรมาประสมทุกข์ประจำ เลยทุกข์ก็หนักกันต่อไป บรรเทาทุกข์ไม่ได้ บำบัดทุกข์ถึงบรมสุขคงไม่ได้

จะบำบัดทุกข์ได้อย่างไร เป็นการเพิ่มทุกข์เสียแล้ว เพิ่มทุกข์ให้มาก ทุกข์กาย ทุกข์ใจ ปวดเมื่อยทั่วสภณกรกายก็เป็นทุกข์แล้ว หิวกระหายก็เป็นทุกข์ มันเป็นเรื่อง ทุกข์ไปหมด ทำนองนี้ เพราะเราแก้ไขไม่ได้ เวทนาก็แยกไม่ได้แล้ว

ไม่จำเป็นต้องกล่าวว่า กายแยกได้แล้ว เวทนาก็ต้องแยกได้เหมือนกัน อะไรเป็นรูป อะไรเป็นนาม เวทนาอาศัยรูปเกิด ถ้าไม่มีรูปเวทนาเกิดไม่ได้ มันปรุงแต่ง ตลอดเวลา

มันยังปวดขา ปวดกระดูก ปวดนอก ปวดใน นี่แหละมันปรุงแต่งและมันก็เกิด ทุกข์เวทนา เกิดกับตัวเรา เรียกว่าทุกข์นอกทุกข์ใน ทุกข์ทั่วสภณกรกาย ทุกข์ในใจ

ทุกข์กายปวดเมื่อย มันก็ใจไม่สบาย ใจไม่ดีแล้ว แต่เราแยก रूपแยกนามได้ แยกเวทนาได้ กำหนดเวทนานั้น ว่า ปวดหนอ ๆ ปวดหนัก หนักแล้วจะเห็นตัว ทุกข์

เห็นทุกข์แล้ว ทุกข์มันจะดับ ดับไปแล้วเป็นอะไร เป็นความสุข ปราศจากทุกข์ แยกตัวทุกข์ออก ตัวสุขออก จิตก็ว่าง จิตก็ไม่ไปยึดทุกข์ จิตก็ไม่ยึดความสุข จิตก็ลอยล้า เป็นการปราศจากมลทินเครื่องเศร้าหมอง จิตใจก็ ผ่องใส จิตใจก็บริสุทธิ์

ร่างกายสังขารไม่สมถดี ปวดเมื่อยทั่วสภณกรกาย เราต้องเอาจิตไปปักที่ตัวปวด ปักเป็นการฝึก **ครูเวทนามาสอน** ต้องฝึก ว่าเป็นทุกข์ธรรมดาเหลือเกิน ทุกข์นอก ทุกข์ใน

ทุกข์นอกไม่สำคัญเท่าทุกข์ใน คือทุกข์ในใจ กายนอกกายมันทุกข์เกิดปวด เมื่อย เพราะมันมีรูปปรุงแต่ง สังขารอาศัยรูปเกิด มันเกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไป ยึดไปยึดมา ยึดทุกข์ หนักเข้าก็สนุกกัน ทุกข์ก็หายไป ปวดเมื่อยหายไป จิตใจก็ผ่องใส จิตก็ไม่ไป ยึดมันมีอุปาทานแต่ประการใด

จิตก็ไม่ไปปวดรวดร้าว ปวดก็แยกไปเป็นส่วนหนึ่งของเวทนา นามธรรมก็ไป อีกส่วนหนึ่ง จิตจะไม่ไปเกาะเกี่ยวกับความทุกข์ จิตจะเบิกบาน นี่แยกเวทนาออกเป็น สัตส่วน ความปวดเมื่อยก็หายไปเป็น **อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา** เรียกว่า **พระไตรลักษณ์** นั่นแหละคือ **วิปัสสนา** เราจะได้รู้ว่าอะไรเป็น **ตัวตน** ไม่มีแล้ว ไม่มีมันก็ไม่ปวด เพราะไม่ไปยึดตัวตน เท่านั้นเองทำกันไม่ได้ พอปวดหน้อยเลิกแล้ว ไม่ได้กำหนด

คนเราจะรู้กฎแห่งกรรมได้จะต้องรู้ตัวทุกข์ดี มันเกิดแตกสลายจึงจะเกิดทุกข์ ทุกข์หายไปแล้ว กรรมเก่าตั้งแต่อดีตชาติมา มันจะบ่งชี้ว่าเราทำกรรมอะไรไว้ ตรงนี้เป็นตัวสำคัญ

ขอฝากผู้ปฏิบัติไว้ว่า ต้องอดทน ต้องฝืนใจ ถึงจะพบตัวธรรมะ พบรูปนามขั้น ๕ เป็นอารมณ์ ถ้าเราไม่ฝืนใจปล่อยตามอารมณ์ก็มีอุปาทาน มันก็ไปยึดเหนี่ยวอยู่ในจุดนั้นตลอดไป และเราก็ไม่ทราบความจริง ก็มีแต่กิเลสเพิ่มพูนบริบูรณ์ยิ่งขึ้น ไหนเลยจะพ้นทุกข์ได้

มานั่งกรรมฐานควรจะพ้นทุกข์ กลับมาเพิ่มทุกข์ หากความสุข ความสุขก็ไม่เข้า ความทุกข์ก็ไม่แน่ เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา หากความแน่นอนไม่ได้ ด้วยวิธีนี้ประการหนึ่ง

เพราะฉะนั้น สุขเอ๋ย สุขกาย สุขใจ ต้องกำหนดตั้งสติควบคุมดูแลจิต เราจะได้ไม่ถือตัวถือตน ไม่มีทิฏฐิมานะแต่ประการใด เราจะไม่โกรธใครเลย ถึงจะมีความโกรธอยู่บ้าง ก็หายได้ไว หมั่นสั่งสมบุญกุศล อย่างนี้จะได้ผล

ผู้ปฏิบัติธรรมบางคน รูปนามก็แยกไม่ได้ เวทนาก็แยกไม่ได้ เอาแต่ทุกข์จรเข้ามาประสม เลยแส่หาทุกข์บ้านเหนือ บ้านใต้เอาเข้ามาประสม จิตใจก็ไม่เข้าสู่กระแสแห่งความบริสุทธิ์ได้

แค่รูปนามยังแยกไม่ได้ เวทนาก็คงแยกไม่ได้ เพราะมันยากกว่ารูปนาม เวทนาก็คือรูปนาม ปวดเป็นทุกข์เรียกว่าอะไร มีทั้งรูปนามตัวปวด เพราะจิตไปปวดด้วย ปวดนั้นคือสังขารรูป เรียกว่ารูป แต่จิตไปเกาะเรียกว่านาม มีทั้งรูปทั้งนามนะ เวทนาตัวนี้

ถ้าจิตไปถึงขั้นของวิปัสสนาญาณ ขั้น ๕ รูปนามเกิด พระไตรลักษณ์เกิด รูปก็แยกไปคือเวทนาที่ประสมด้วยรูป สังขารปรุงแต่ง จิตก็แยกออกไปไม่ปวด ไม่รวด ร้าวทั่วสภนธ์กาย แล้วก็สามารถจะรู้สพระธรรมตรงนั้น

และรสพระธรรมที่ดื่มเข้าไปจากเวทนา จะทนต่อการพิสูจน์จากทุกข์ ยากลำบากนี้ เราจะรู้กฎแห่งกรรมได้ทันที อยู่ตรงนั้นะ

จิตตานุปัสสนา

จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ข้อที่สาม ทำไมเรียกว่าจิตตานุปัสสนา เพราะจิตนี้ไม่มีตัวตน เป็นธรรมชาติอันหนึ่ง ต้องคิดอ่านอารมณ์อยู่ตลอดเวลา คิดนอกคิดใน ตั้งแต่ครั้งไหนมาก็บันทึกไว้ แล้วก็แสดงออกได้เรียกว่าจิต

อารมณ์แบบนี้ เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป มันก็เกิด-ดับเรื่อย แต่เกิดดับเราไม่รู้ไม่เข้าใจ ว่าเกิดดับ สิ่งทั้งหลายเกิดขึ้นก็แปรปรวนดับไป มันก็เป็นอย่างนี้แหละ

จิตที่คิดออกไปนอกประเด็นก็มีมากมาย จิตต้องกำหนดรู้หนอ คิดหนอ เป็นต้น นี่จากอารมณ์จิต เพราะจิตนี้เป็นธรรมชาติ ต้องคิดอ่านอารมณ์ รับรู้อารมณ์ ไว้ได้เหมือนเทพบันทึกลงเสียง เรียกว่า จิตตานุปัตสสนาสติปัญญา

รู้ว่า จิตในดี เวทนาในเวทนา เวทนาตัวในคือนามธรรม รู้แยกออกรูปนามขั้น ๕ เป็นอารมณ์เวทนามก็แยกออกไป จิตก็แยกออกมาเป็นนามธรรม จิตก็ไม่ไปสนใจในการปวด และเราจะปวดทำไมเล่า ไม่มีตัวตนจะปวด อย่างนี้เรียกว่า เวทนาในเวทนา

จิตใจ หมายความว่า จิตธรรมดาเราคิดอ่านอารมณ์ก็ไม่รู้ถูกผิดก็ไม่เข้าใจ จิตในจิต สักแต่ว่าจิต ไม่มีสัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขาก็อันเดียวกัน ในเมื่อจิตทราบดีแล้ว ก็แยกออกไป ๑๑ แยกความโลภ โกรธ หลง อายตนะ ชาติอินทรีย์ สัมผัสเกิดจิตที่ จิตตานุปัตสสนา

อินทรีย์เกิดจิตที่ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ นักปฏิบัติอย่าปล่อยเลย ต้องกำหนด ตาเห็นรูป กำหนดเห็นหนอ จิตตานุปัตสสนา เสียงหนอ เกิดจิต ที่จิตตานุปัตสสนา จมูกได้กลิ่น ชิวหารับรส กายสัมผัสร้อนหนาวอ่อนแข็งที่กัน จิตรู้เกิดขึ้น จิตเกิดทาง ไหน เกิดทางกาย ร้อนหนาวก็รู้ อ่อนแข็งที่กันก็รู้ นี่คือจิตที่กาย จิตภายนอก เพียงรู้

จิตภายในจิต หมายความว่า มีสติสัมปชัญญะตัวกำหนดภายในจิต จิตมีสติดี จิตมีสัมปชัญญะดี เรียกว่าภายในจิต ไม่มีตัวตน และเราก็มีสติควบคุมจิตต่อไป จิตก็ไม่ไปยึดมั่นถือมั่นในจิตภายนอก เรียกจิตนอกจิตใจก็เพราะอย่างนี้เอง

คนที่สติสัมปชัญญะดี เรียกว่า จิตในจิต รู้ข้อคิดรู้ปัญญา รู้ความสามารถของตน รู้ความเป็นอยู่ของชีวิต ขอบข่ายให้ฟัง ต้องกำหนดรู้หนอ คิดหนอ จิตออกไปที่ ไหนก็ไม่ทราบ ออกไปเดินนอกวัด ออกไปบ้านแฟน เทียวทั่วประเทศ เทียวทั่วโลก คือจิต แต่เรารู้ภายใน จิตก็เข้ามาอยู่ข้างใน คือนั่งทางใน คือปัญญา จิตมันก็มีปัญญามีความสามารถ ประกอบกิจ ใช้จิตทั้งนั้น นี่คือจิตตานุปัตสสนาเชิงปฏิบัติการ

ต้องกำหนดรู้ ต้องกำหนดคิด เพราะจิตมันต้องคิด จิตมันต้องรู้ จิตมันต้องเข้าใจ ถ้าแสงสว่างเกิดเป็นทางธรรมแล้ว เรียกว่านามธรรม จิตก็เกิดแสงสว่าง คือปัญญา รู้ภายในจิตของเรา รู้อารมณ์ของเรามีความโลภเข้ามา มีความโกรธเข้ามา มีความหลงเข้ามา จิตเกิดทางอายตนะ ดังที่กล่าวนี้ ก็ต้องกำหนด

ผู้ปฏิบัติธรรมต้องกำหนดทุกอริยาบถ คนที่ปฏิบัติธรรม นานไปก็มีทิวทัศน์สูง สะสมแต่กิเลส ไม่ได้สะสมรูปธรรม นามธรรม ให้เห็นแจ้งประจักษ์ชัดเจน ก็ไรผลไม่เกิดประโยชน์

ธรรมานุปัสสนาสติปัญญาข้อที่สี่นั้น ธรรมเป็นกุศล อกุศล เราจะรู้แจ้งตนเอง เพราะแยก रूप แยกนามได้ เราจะแยกออกไป นี่กุศลกรรม นี่อกุศลกรรม กายกรรม ๓ วจีกรรม ๔ มโนกรรม ๓ มันจะเกิดแจ้งแก่ใจในตอนนั้น สักแต่ว่าธรรมไม่มีสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา เรียกว่า **ธรรมานุปัสสนาสติปัญญา**

หมายความว่า ธรรมคือการกระทำทางกาย ทางวาจา และทางใจ ธรรมะเป็นคุณค่าสภาพชีวิต ธรรมะคือความทุกข์ ธรรมะไม่ใช่ความสุข เรา รู้แจ้งความทุกข์ได้เด็ดขาดแล้ว สามารถจะกำจัดทุกข์ไปได้ โดยอริยสัจ ๔ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค เกิดขึ้นแก่ตัวตนของเรา จิตใจก็แยกประเภทออกไป เป็นกุศลกรรมบ้าง อกุศลกรรมบ้าง

กายทุจริต วจีทุจริต มโนทุจริต นี่เกิดจากการกระทำเป็นอกุศลกรรม

กายสุจริต วจีสุจริต มโนสุจริต ก็กลายเป็นกิจกรรม เรียกว่า กุศลกรรม ด้วยกาย ด้วยวาจา ด้วยใจ และเราก็ทลายออกมาได้ว่า ธรรมอันนี้เป็นกุศล ธรรมอันนี้เป็นอกุศล แจ้งแก่ใจตนเป็น **ปัจเจกัตถ์ เวทิตัพโพ วิญญูหิ** รู้ได้เฉพาะตัวเรา คนอื่นหาได้รู้ไม่

เราไปทำชั่วที่ไหนไว้ เราเท่านั้นเป็นผู้รู้ เราเท่านั้นเป็นผู้รู้ว่าอะไรเป็นกุศล อะไรเป็นอกุศล ทุกข์ยากลำบากแก่ใจของตนเป็นประการใด เรียกว่า กุศลธัมมา อกุศลธัมมา ธรรมเป็นกุศล ธรรมเป็นอกุศล รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ อยู่ตรงนี้ เรียกว่าวิปัสสนาภูมิ ภูมิของนักวิปัสสนา ต้องรู้ต้องเข้าใจในเชิงปฏิบัติการ

ไม่ใช่รู้ตามที่เอาหนังสือมาอ่าน ตามที่ฟังพระสวดพระอภิธรรม ๗ พระคัมภีร์ได้แก่ จิต เจตสิก รูป นิพพาน แต่ผู้ปฏิบัติธรรมต้องเจริญวิปัสสนากรรมฐานให้รู้ว่าอะไรเป็นจิต อะไรเป็นเจตสิก อะไรเป็นรูป อะไรเป็นนาม อะไรเป็นนิพพาน

นิพพานํ ปรมํ สุขญญํ นิพพานต้องสุขจากกิเลส เป็นเหตุทำลายจิต นิพพานนั้นต้องหมดกิเลสตัณหา จึงจะเกิดบรมสุข เรียกว่า นิพพานํ ปรมํ สุขํ สุขอื่นใดไม่มีเท่าสุขพระนิพพาน เพราะหมดกิเลสตัณหาด้วยประการทั้งปวง เรียกว่าจิต เจตสิก รูป นิพพาน ดังที่กล่าวแล้ว อยู่ที่ขงง่าย ๆ ลับลี้ลับไรเท่านั้น

กรรมครั้งอดีตนี้จะรู้ได้จากเวทนา กรรมครั้งอดีตชาติ อดีตที่ผ่านเมื่อปีที่แล้ว สิบปีก่อนโน้นจะรู้ได้จากเวทนา

แก้กรรมด้วยการกำหนด

กรรมปัจจุบันที่เราจะอโหสิกรรม แก้กรรมด้วยตัวกำหนด เช่นเสียงหนอเขาตำเรา กำหนดให้หายจะไม่มีเวรกันต่อไป นี่แก้ปัจจุบันนะ

กรรมครั้งอดีตแก้ไขไม่ได้ต้องใช้กรรม เหมือนอย่างอาตมาคอกหัก เราก็รู้กรรมของเราครั้งอดีต รู้จากเวทนาที่เจริญสติปัญญาในด้านเวทนานุปัสสนา เกิดขึ้นกำหนดไปให้แตกแล้วก็แยกออกไปเป็นสัดส่วน แล้วทุกข์นั้นก็หายสุขเข้ามาแทนที่ จิตใจก็ผ่องใส จึงรู้กฎแห่งกรรมครั้งอดีตได้ ว่าเราเคยไปฆ่าสัตว์ เคยไปฆ่านก อย่างนี้รู้ได้โดยปัจจัยจัดตั้ง

กรรมปัจจุบันจะสร้างให้เกิดอนาคต หมายความว่ากรรมนี้จะมาในปัจจุบัน เช่นคนเดินมาไม่ถูกกัน เห็นแล้วคลื่นไส้ ไม่พอใจ มันก็บันทึกกรรมไปเพื่ออนาคต ทำให้เราปรารถนาจิตเศร้าหมองในวันหน้าแน่นอน

แก้ไขใหม่ ได้ แก่กรรม ปัจจุบันก็กำหนด เห็นหนอ เห็นหนอ คนนี้ไม่ถูกกัน ไม่พอใจกัน ไม่มองหน้ากัน เกลียดขี้หน้ากัน แก้เสีย เพื่อไม่ให้เกิดในอนาคต ก็แก้ว่า เห็นหนอ รูปนามแยกไป อะไรเป็นรูป คนที่เดินมาเป็นรูป เห็นหนอ อะไรเห็นทางตาเห็นอะไรรู้ นามรู้

ทางตาเป็นรูปหรือเป็นนาม ตาเห็นรูป รูปนั้นเป็นรูป แต่จิตที่รับรู้เห็นว่ารูปเดินมานั่นคือใคร เป็นตัวนามแก้ปัจจุบันไม่ให้เกิดในอนาคต เราก็กำหนด เห็นหนอ ๆ

ไม่พอใจคนไม่ถูกกันมา ไม่พอใจเกิดโทษต้องรีบกำหนดความโทษเป็นการแก้กรรม เพื่อไม่ให้มันลุกลามไปในอนาคต กำหนดโทษหนอ โทษหนอ ตั้งสติไว้ที่ลิ้นปี โทษหนอ โทษหนอ รูปนามเป็นอารมณ์ แยกรูปคนนั้นออกไปเป็นส่วนหนึ่งนามที่จิตไปผูกโทษ ก็แยกออกไปเสีย ไหนไปโทษตัวตนที่ไหน ใครเป็นตัวตน

อ๋อ นาย ก. เป็นตัวตัน เอามือคลำชื มีแต่รูป มีแต่กายกับจิต มีรูปกับนามเท่านั้น จิตก็แปรปรวน เปลี่ยนแปลงเป็นกุศล เป็นมหากุศลจิต และจิตก็เกิดเป็นกุศลมูลเหตุของจิต จิตก็ผ่องใส ความโกรธก็ตกไป หายวับไปกับตา ไม่มีอะไรที่จะมาแผงอยู่ในใจต่อไป และเราจะไม่โกรธไปในวันพรุ่งนี้ เราจะไม่โกรธไปในวันพรุ่งนี้ เราจะไม่โกรธไปในวันมะรืนนี้ เราจะไม่โกรธถึงปีหน้า

นี่คือวิธีแก้กรรมปัจจุบันเพื่อไม่ให้เกิดในอนาคต ตัดต้นไฟเสียในเบื้องต้น ตัดไฟที่จะลามเข้าไปในสันดานของจิต และพิษภัยก็จะไม่เกิดขึ้นในอนาคต

แปลว่า ปรารถนาคนเดินมาไม่ถูกกัน เลยก็น่าสงสารไปโทษเขา เขาก็โทษเรา โทษตัวเขา คลื่นไส้ตัวเขา ก็คลื่นไส้ตัวเรา ก็โทษตัวเรานั้นเอง เป็นการเพิ่มกรรม

เราตัดเวรตัดกรรม อโหสิกันเสียว่า โทษหนอ ฉันจะไม่โกรธเธออีกแล้ว ปัญญาบอก สติบอก สัมปชัญญะบอก แล้วก็เกิดขึ้น-ตั้งอยู่-ดับวูบไปที่ตา รูปนาม

ขั้นที่ ๕ เป็นอารมณ์ รูปคนเดินมาก็ไม่มีตัวตน ที่จะไปเกลียดเขาได้ ความรัก ความโกรธ ความโลภ ความหลงประการใด มันก็หายวับไปกับตา มีแต่รูปนามที่เดินมา

ตาเราก็เป็นรูปประกอบด้วย ลุกตา มันเป็นอันเดียวกันได้หรือ มันรูปนอก รูปใน รูปจิต รูปใจ รูปนามธรรม แล้วปัญญาก็แยกออกไปอย่างนี้ เราก็ไม่ผูกโกรธ เขาก็ต่อไป นี่เป็นการแก้กรรมปัจจุบัน ไม่ให้ลามไปในอนาคต

แต่กรรมครั้งอดีตนี้แก้ไม่ได้ต้องใช้ ต้องประเมินถึงจะต้องใช้ แต่ก็ใช้น้อยลงไป รู้ตัวว่าเรามีกรรมที่ทำให้เขาไว้เราก็อโหสิ พออโหสิกรรมแล้วกรรมที่จะใช้ ๑๐๐ บาท ก็ใช้เพียง ๕๐ บาท ถ้าอโหสิเพิ่มขึ้น กุศลสูงขึ้น เราอาจยืม ๑๐๐ บาท แต่ใช้เพียง ๑๐ บาทก็ได้

ข้อสำคัญไม่ต้องมีดอกเบี๋ย

ดอกเบี๋ยนี้คือ การสะสมกรรม ทำให้มีดอกดวงมากขึ้น หนี้เก่ายังใช้ไม่หมด ยังไปขอยืมหนี้ใหม่ สร้างเวรสร้างกรรมกันทำไม อย่างไม่สร้างต่อเลย

ท่านสาธุชนทั้งหลายเอ๋ย จงอโหสิกรรมกันเถิด แล้วกรรมจะไม่ก่อบังเกิดในอนาคต เราเลิกโกรธกันเถอะ เลิกมีทิฏฐิต่อกันเถอะ เอาไว้อาศัยกันต่อไปในอนาคต หน้าเถิด จิตใจจะได้ประเสริฐด้วยกรรมจากการกระทำของตน นี่แก้กรรมปัจจุบันเพื่อไม่ให้ลามไปในอนาคต

เสียงหนอ มาตำฉันหรือคะ ไซ้แล้ว อ้อ เสียง กับ ฉัน ต่างกัน หูฉัน กับ ปากเธอ ไกลกัน เธอก็ตำตัวเธอก็แล้วกัน ตำไม่ถูกฉัน ไม่ถูกตัวตน ตัวตนมีที่ไหนคำก็ไม่ได้แล้ว เกิดขึ้นตั้งอยู่ วาบดับไปที่หู ขั้นที่ ๕ รูปนามเป็นอารมณ์ เลยเสียงนั้นก็ตกไป เสียงกับหูคนละอัน ไกลกันลิบ จิตใจเราไม่มารับเลยอโหสิกรรม ตำอย่างไรก็ไม่โกรธ ตำอย่างไรก็ไม่เจ็บ นี่แก้กรรมปัจจุบันเพื่อไม่ให้ลุกลามไปในอนาคต

เหมือนไฟราคะ ไฟโทสะ ไฟโมหะ กำลังลุกอยู่ ณ บัดนี้ เราก็ดับวูบลงไป ไฟก็ไม่ลามต่อไปในอนาคต ถ้าเราไม่ดับไฟ...ไฟก็จะลุกลามต่อไป

เราจะไม่ก่อเวรก่อกรรมกันอีกแล้ว เราจะมีสติยี่ดมั่น สติมา สัมปชานะ ยึดมั่นในสติปัญญา ๔ ปฏิบัติหน้าที่ด้วยกรรมจากการกระทำของตน

กรรมครั้งอดีตนั้นต้องแก้ด้วยการเจริญทุกขเวทนา มีเวทนาต้องรู้ ทนทุกข์นอกทุกข์ใน โทมนัสสัง โสมนัสสัง ทุกข์โทษในเวทนามากมายถึง ๔ ประการ

ทุกข์นอกทุกข์ใน ทุกข์ในใจอีก เอาทุกข์นอกประเด็นมาสะสมเข้าอีก เลยก็เกิดทุกข์กันใหญ่ หากความสิ้นสุดของทุกข์ไม่ได้ บำบัดทุกข์ไม่ได้ ไม่สามารถจะถึงบรมสุขคือพระนิพพานได้

เราทราบดีแล้ว อนิจจาไม่น่าไปโกรธเขาเลย ไปจงเวรเขาทำไม ไปผูกพยาบาทเขาทำไม เมตตาที่ปรากฏชัดแก่ตัวผู้ทำ เมตตาปรารถนาดีทุกคน

ความปรารถนาดีเป็นมงคลชีวิต มีในบ้านใดบ้านนั้นเป็นบ้านมงคล เป็นบ้านเศรษฐี นึกถึงเงินก็ไหลนอง นึกถึงทองก็ไหลมา เป็นบ้ายอยู่เย็นเป็นสุข

อาตมาภาพได้บรรยายมาในเรื่องกรรมฐาน รู้กฎแห่งกรรมและแก้กรรมด้วยการกำหนดของตน กรรมครั้งอดีตต้องแก้ด้วยการเจริญทุกขเวทนา แล้วเวทนาจะเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป เราจะรู้ว่าเราทำกรรมอะไรไว้

แก้กรรมปัจจุบันก็กำหนดทางอายตนะ ธาตุอินทรีย์ หน้าที่การงาน ให้มันดับไป อย่างมาติดใจ และข้องอยู่แต่ประการใด ไฟระคะ โทสะ โมหะ ก็จบไม่ลุกลามไปถึงอนาคต

จิตใจก็โหมเข้ามา ถึงแก่นแท้พระพุทธศาสนา โหมมาถึงธรรมสัมมาปฏิบัติ มีเมตตา มีความปรารถนาดี ไม่รบราฆ่าฟันกัน

แม้แต่จะเสริมสร้างความดีต่อกัน คือ สัจจะ เมตตา สามัคคี มีวินัย ศักดิ์ศรี ก็เกิดขึ้นแก่ตน ดับวูปไปเกิดขึ้นที่ขั้น ๕ รูปนามเป็นอารมณ์

กรรมเก่าก็แก้ด้วยการใช้หนีเขาไป เพราะว่าจะให้หมดไม่ได้ แต่กรรมใหม่เราจะไม่สร้าง เราจะแก้กรรมปัจจุบันด้วยอายตนะ ธาตุอินทรีย์ ให้มันดับวูปไปเลย อย่าให้มันลุกลไพลงด้วยระคะ โทสะ โมหะอยู่ประจำจิตเลย

ให้จิตแยกออกไป คือรูปนามขั้น ๕ เป็นอารมณ์ รูปธรรม นามธรรม คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ จิตใจก็เบิกบานเป็นปัญญาแสงสว่างคือมรรคมรรคาก็ส่องทางให้เราเดินทางไปโดยสวัสดิ์ เพราะเรามีปัญญาดี เดินทางก็ไม่หลงทางเดินทางถึงนิพพานโดยทั่วหน้ากัน

หนึ่ง วันที่ ๑๔ ตุลาคม ๒๕๓๒ จาก ๑๔ ตุลาคม ๒๕๒๑ ผ่านมาเป็นเวลา ๑๐ กว่าปีแล้ว อาตมาถวายสังฆทาน ให้เจ้ากรรมนายเวร ที่เราเกิดเคราะห์หามยามร้ายอย่างแรงกล้า คอหักไป ๑๔ ตุลาคม ๒๕๒๑ เราก็มจะทำบุญกุศลเพื่ออธิษฐานต่อเจ้ากรรมนายเวร อย่างจงเวรกันเลย ฟอกรรมเอ๋ย เพราะเรารู้เท่าไม่ถึงการณ์ ไปฆ่าสัตว์ตัดชีวิตมา

ขอสรรพสัตว์ทั้งหลายที่โดนฆ่าจากเรา จงอโหสิกรรมให้เราเถิด ขอถวาย
สังฆทานอุทิศให้เจ้ากรรมนายเวร ท่านทั้งหลายจงอโหสิกรรม และกรรมจะไม่ต่อเนื่อง
ไป อโหสิ เหมือนรถหมดน้ำมัน ไม่วิ่งไปหากรรมชั่วอีกแล้ว

เราก็เหมือนรถหมดน้ำมัน หมดเชื้อไขในกฎแห่งกรรม จะได้สิ้นกรรมกันเสียที่
อาตมาภาพขออนุโมทนาส่วนกุศล ท่านที่เจริญวิปัสสนาทุกท่าน ทั้งฝ่าย
บรรพชิตและคฤหัสถ์ ที่ชี้แจงแสดงเหตุผลข้อเท็จจริง ในเชิงปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน
ได้รับผลอย่างนั้นจริง แก่กรรมเก่าโดยรับใช้ แก่กรรมใหม่โดยใช้กรรมปัจจุบันไม่สร้าง
ให้ต่อเนื่องต่อไป ตัวเวรตัดกรรมด้วยการกำหนดจิต เสียให้ได้ทุกทิศา आयตนะ ธาตุ
อินทรีย์ที่มาเป็นประจำ ชั้น ๕ รูปนามเป็นอารมณ์ ได้ผลอย่างแน่นอน

ขอความสุขสวัสดิ์จึงมีแก่ท่านสาธุชนทั้งหลายโดยทั่วกัน