

## แยก रूप แยกนาม

พระภาวนาวิสุทธิคุณ

๒๒ ตุลาคม ๒๕๓๒

P404

ญาติโยมมาปฏิบัติฝึกหัด กาย วาจา ใจ เบื้องต้น ด้วยศีล  
อบรมให้มีสติประจำตน เพื่อให้เกิดผลสมาธิภาวนา และเกิด  
ปัญญาญาณ ได้แก่การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน มีขั้น ๕ รูป  
นามเป็นอารมณ์

สภาพของความเป็นอย่างของกายคือ **รูป** สภาพความรู้ของ  
จิต ซึ่งรู้เหตุการณ์ของชีวิต เรียกว่า **อารมณ์** เป็นการ  
ผสมผสานให้เกิดผลงานในสติปัฏฐาน ๔ มี กายานุปัสสนาสติ  
ปัฏฐาน เป็นต้น

การสำรวมจิต ใช้สติไปที่กายแล้วเราก็ภาวนา เคลื่อนย้าย  
โดยกาย จิตเป็นผู้สั่ง กายเป็นผู้เคลื่อนไหว สติระลึกรู้เสมอ  
สัมปชัญญะรู้ตัวอยู่ในขณะนี้ จิตของเราที่กระสับกระส่าย  
และฟุ้งซ่าน ก็จะสงบรวมเข้าสู่แหล่งแห่งกาย เรียกว่า **กายา  
นุปัสสนา**

ภายในก็แจ่มใส สติควบคุมจิตไว้ได้ กายจะเคลื่อนย้ายไปทางไหนก็เต็มพร้อมไปด้วยศีล เพราะเรามีสติดี ความรู้ตัวก็ดี เคลื่อนย้ายอยู่ปัจจุบันขณะ ขณะเคลื่อนย้ายไปย้ายมาก็รู้ตัว

**ความรู้เห็น คือ ตัวสัมปชัญญะ สัมปชัญญะตัวนี้ คือ รู้ปัจจุบัน** สติรู้ตอนขณะจะเคลื่อนจะย้าย รู้ตัวอยู่เรียกว่า สติสัมปชัญญะ กำลังเคลื่อนก็รู้ว่าเคลื่อน จะย้ายก็รู้ว่าย้าย รู้ตัวไปควบคู่กับจิต เรียกว่า **สติสัมปชัญญะ**

แล้วเรารู้เคลื่อนย้ายในสภาวะรูป รุกกายคือเรารู้เคลื่อนไปทางไหน รู้หมด ในขณะที่กำหนดปัจจุบันนั้น ปัญญาคือความรู้มันก็เกิดรู้จริงในอารมณ์ของเรา

ถ้าไม่มีอย่างนี้ ความรู้ที่เกิดขึ้นขณะนั้นก็รู้ไม่จริง รู้สิ่งที่เคลื่อนย้ายไปเฉย ๆ ขาดสติสัมปชัญญะ เรียกว่าเรื่องธรรมดา **หนักปฏิบัติต้องกำหนดให้ละเอียด มีสติสัมปชัญญะนี้ทำยาก ไม่ใช่ทำง่าย**

แต่มันง่ายสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมบ่อย ๆ จะเคลื่อนย้ายก็ใช้สติอยู่เสมอ ใช้ความรู้คือตัวสัมปชัญญะเสมอในการเคลื่อนย้ายให้ทันปัจจุบัน

ปัญญาคือความรู้ ก็เกิดมาอยู่ในอารมณ์ รู้แน่นอนโดย  
ละเอียดว่าจิตจะเคลื่อนย้ายชั่วช้าวาทประการใด เราจะรู้ตัวแจ้ง  
ชัด ละเอียดอ่อน เรียกว่า **รู้สภาวะธรรม**

การรู้อย่างนี้ต้องจิตละเอียด **จิตละเอียดได้ต้องมีสมาธิ**  
**จิต** จับจุดอยู่ในการเคลื่อนย้ายของกายจึงเรียกว่าสมาธิ  
แต่สติไม่ย้ายไปที่ไหน อยู่ในอารมณ์จิตที่กายเคลื่อนย้าย ก็  
**ตามไป** ตามลำดับ

คำว่า **ตามไป** นั้น เรียกว่า ตัวสัมปชัญญะ รู้ตัวขณะตาม  
จิต รู้ตัวย้ายเคลื่อน เหลียวซ้ายแลขวา จะคู่หรือจะเหยียด รู้  
พร้อมมูล บริบูรณ์ดี เรียกว่า **รูปนาม**

**เคลื่อนเป็นรูป** รูปมันเคลื่อน แต่ **จิตรู้เป็นตัวนาม**  
ประกอบด้วยปัญญาญาณ รู้ละเอียดอ่อน รู้มารยาท รู้ปัจจัยตั้ง  
รู้ขณะนั้น เรียกว่า **ปัญญา**

ปัญญาดังนี้แปลว่า รอบรู้ในกองสังขาร เรียกว่า **รู้ขั้น ๕**  
รูปนาม ประกอบด้วย **รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ**

ที่ประกอบด้วย **ขั้น ๕** นั้น คือ รูป สักแต่ว่ารูป ก็เป็นรูป  
เคลื่อนย้าย ผันแปรกลับกลอก ไม่คงที่เรียกว่ารูป มันเสื่อมได้

มันเป็นสมมติขึ้นมาในรูปกาย โยกย้าย เคลื่อนคลอนได้ เรียกว่า **สภาวะรูป**

ส่วนเวทนาเล่าก็เป็นขั้นอันหนึ่ง ที่เรียกว่า **เวทนาขั้น** คำว่า เวทนาขั้นนี้ มันเกิดขึ้นมาจากตัวเราบังคับบัญชาไม่ได้ เราอยากจะรู้ขั้นข้อที่ ๒ คือเวทนานี้ ต้องใช้สติสัมปชัญญะ เช่นเดียวกัน ขั้นของรูป รูปขั้นทิ้งไป อย่าไปไขว่คว้าอยู่ในจุด รูปขั้น ต้องเคลื่อนย้ายมาอยู่ในจุดของเวทนา เรียกว่า เวทนาขั้น

เวทนาขั้นข้อนี้สำคัญมาก มีปวดเมื่อย เรียกว่าทุกข์ ภายในร่างกาย มันเกิดขึ้นแก่ตัวเรา มันก็ต้องประกอบไปด้วย รูป เพราะสังขารทั้งหลายปรุงแต่ง มันเกิดเวทนาเช่นนี้ เราก็ ต้อง **อาศัยสติไปอยู่ที่จิตจับจุดเวทนา ลึกลงไปเวทนาในเวทนา** สัมปชัญญะขณะรู้ว่าปวด สติบอกว่าเวทนา

ตัวสัมปชัญญะจะบอกว่า ปวดมากปวดน้อยประการใด นักปฏิบัติต้องจับจุดนี้ก่อน เรียกว่า เวทนาขั้น ก็กำหนดที่ขั้นนั้น เกิดขึ้นแก่ตัวเรา

แต่ในขั้นนี้ เราจะแยกอย่างไรเล่า เราใช้สติไประลึกว่า อ้อนี่ คือเวทนา เราก็ใช้สตินี้ไปควบคุมดูเวทนาของจิต เอาจิตไปจับที่ มันปวดที่มันเมื่อย อยู่ในจุดนั้น แล้วเราก็ใช้ตัวรู้ คือการปรุงแต่ง

มันก็เกิดขึ้น ในเมื่อเกิดขึ้นเช่นนี้แล้ว เราก็กำหนดว่า **ปวดหนอ**  
**ๆ**

**หนอนี้รังจิตให้มีสติ** หนอตัวนี้สำคัญ ทำให้เรามีสติ **ทำให้**  
**ความรู้ตัวเกิดขึ้น โดยไม่ฟุ้งซ่านในเรื่องเวทนา** ที่มันปวด  
และเราก็ตั้งสติต่อไป **ปวดหนอ ๑ หายใจยาว ๑** ด้วย แล้วก็เอา  
จิตเกาะอยู่ที่เวทนาในภายนอก

เวทนาตัวใน คือ รูป นาม ชันท์ ๕ เป็นอารมณ์ ตัวเวทนา  
ตัวใน ไม่มีอื่นไกลคือรูปกับนามทั้งสิ้น อยู่ในจุดนั้นทำไมเกิดรูป  
เกิดนาม ตอบเกิดสัมผัสและปรุงแต่ง มันเกิดขึ้นในเวทนา  
เวทนาปวดหนอ ๑

ปวดนี้เป็นกรรมอันหนึ่ง หรือเป็นอุปสรรคอันหนึ่งสำหรับผู้  
หนึ่งสมาธิ อาจจะไม่ทนต่อเหตุการณ์ปวดได้ จึงต้องทน อดทน  
เราต้องฝึก เราต้องฝึกใจเป็นอันดับต้น เพราะผู้ปฏิบัติเพิ่งเข้ามา  
ใหม่ ยังไม่เคยปฏิบัติ ต้องฝึกใจก่อน

บางท่านไม่เคยนั่งพับเพียบนาน ไม่เคยนั่งขัดสมาธิสองชั้น  
นาน ถึงจะนั่งก็นั่งเปลี่ยนอิริยาบถ **จึงไม่รู้จักตัวกฎแห่งกรรม**  
**คือ คำว่าปวด ไม่รู้ไม่เข้าใจ เพราะเราเปลี่ยนอิริยาบถอยู่**  
**เสมอ**

นั่งนานเราก็ลุกเดิน เดินแล้วเมื่อยก็นั่ง นั่งเมื่อยเกินไปก็  
เอนหลังนอน **เปลี่ยนโยกย้ายอย่างนี้ เราจะรู้ของจริงไม่ได้  
เราจะรู้ได้เพียงของปลอม**

บางครั้งปวดมาก โยมต้องศึกษา ต้องเรียนขั้นนี้ให้สำเร็จ  
คือ **เวทนาขั้น** เพราะขั้นนี้มันเกิดแก่ตัวเราแล้ว คือ **เวทนา  
ไม่สบาย บังคับไม่ได้** ทนต่อเหตุการณ์นี้ไม่ได้

ต้องฝึก ต้องใช้สติไปพิจารณา เกิดความรู้ว่าปวดขนาด  
ไหน ปวดอย่างไร แล้วก็ภาวนากำหนดตั้งสติไว้ เอาจิตเข้าไป  
จับ ดูการปวด เคลื่อนย้ายของเวทนา เดี่ยวก็ชา เดี่ยวก็สร้าง จับ  
มันได้ว่า **บังคับมันไม่ได้** มีความเข้าใจในขั้นนี้ เรียกว่า  
**เวทนาในเวทนา**

คำว่า **ในเวทนา** นี้ จะอธิบายให้โยมฟังว่า ย ๓ คือ **ในจิต  
จิตไปเกาะเวทนา** รู้สภาพเวทนาเป็นอยู่อย่างนี้ แล้วก็แจ้งชัด  
ในขั้นนี้ มันก็เกิดขึ้นโดยสังขารปรุงแต่ง แล้วก็เสื่อมโดย  
สภาพของมัน แล้วก็แปรปรวนเปลี่ยนแปลง ความปวดนั้นก็  
เคลื่อนย้าย เราก็จับในเวทนาได้ว่า อ้อ **ในเวทนา** **มันปวด  
ขนาดนี้**

เรารู้อย่างนี้ เราเข้าใจอย่างนี้ เราก็มี **ปัญญาญาณ** เกิดขึ้น รู้ข้อคิดในอารมณ์ของเวทนา ว่าปวดอย่างนี้ คนอื่นไม่ปวดอย่างเรา เพราะปวดคนละคน เราจะรู้ของคนอื่นก็ยาก เราต้องรู้อย่างนี้ พอรู้ได้แล้ว เราก็**กำหนดเวทนา จิตก็คล่องแคล่ว สมาธิเกิด**

ในเมื่อสมาธิเกิดด้วยสังขารปรุงแต่ง ด้วยเบา ก็เกิดขึ้นในสภาวะธรรม เรียกว่าเคลื่อนย้าย และ **เคลื่อนจากปวดสูงเต็มที่แล้ว มันก็เคลื่อนย้ายลง ยุบลง ๆ สยบลงแพ้เราแล้ว**

เมื่อทุกขเวทนาแพ้เราแล้ว เราจะรู้เวทนาตัวใน คือรู้ทันเวทนาตัวใน เรียกว่า **รู้ทันรูปนาม** ตัวในเรียกว่ารู้ทันปัจจุบัน ในเมื่อทันปัจจุบันเช่นนี้แล้ว ญาณก็เกิด คือ ปัญญา สามารถจะรอบรู้ในกองการสังขาร ในการปรุงแต่งได้

**จิตก็แยกออกมา รูปก็แยกออกไป** เพราะอาศัยกันอยู่ มันจงปวดหนัก พอแยกได้เมื่อใด **พระไตรลักษณ์แจ้งชัด** คือ **อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา** หากความเที่ยงแท้แน่นอนไม่ได้หนอ เวทนาเอ๋ย เวทนานั้นก็เสื่อมชำรุดยุติแค่นั้น

เวทนานี้มันปวดลึกซึ้ง มันปวดอยู่ในกระดูก แต่เราก็ไม่รู้มัน เพราะเราไม่เอาจิตไปเกาะ กลับไปเคลื่อนย้ายมัน ไปเดิน

ไปนั่ง ไปนอน ไปเปลี่ยนอิริยาบถ ไปนั่งชมวิวแล้วก็ชื่นใจ ตัว  
เวทนานั้นมันต้องสู้กับเราต่อไป เพราะเราจับมันไม่ได้ เรา  
รู้เท่าไม่ถึงการณ์ของมัน เราก็ไม่สามารถจะทราบได้ว่า เวทนา  
ของเราเป็นประการใด เพียงแต่รู้เวทนาในเปลือกของมันว่า

## ปวด

แต่รู้ภายใน เรียกว่า รู้ด้วยปัญญา รอบรู้ในกองการสังขาร  
เข้าใจสังขารของเราดี เข้าใจว่าเป็นสภาพอย่างนี้ด้วยกันทุกคน  
ไม่มีอื่นใดมาปะปนระคนกัน อารมณ์เราก็เข้าสู่ **สภาวะ**  
**เอกัคคตา** ในเวทนาสมาธิ ปัญญาก็เกิดรอบรู้ในกองการสังขาร  
ไม่เที่ยงหนอ อย่าไปพะเน้าพระนอมมันเลย

เวทนาในเวทนานี้ ไม่มีอะไรดีเลย มีแต่เกาะเกี่ยวเกี่ยวพัน  
ในสันดานสืบเนื่อง มันก็ปรุงแต่งให้เราปวด ปรุงแต่งให้เราเจ็บ  
ปรุงแต่งให้เรากระหาย ปรุงแต่งให้เราเหนื่อย ปรุงแต่งให้เรา  
เมื่อย ตลอดรายการ

ปวดเมื่อยไม่ต้องแก้ มันไม่หาย แต่เรารู้เท่าทันของเวทนา  
ได้ เวทนาในเวทนา เราก็ **แยกจิตออกเป็นส่วนหนึ่ง เอารูป**  
**ออกมาอีกส่วนหนึ่ง** นามธรรมรูปธรรมก็แยกกัน เรียกว่าแยก  
สังขารเวทนาออก เรียกว่า **รู้ในเวทนา**



เวทนาตัวบอกคือรูป แยกจิตออก จิตก็ไม่ไปเกาะในเวทนา จิตก็ไม่ไปติดกับมัน จิตแยกออกมาเพลิดเพลिनด้วยสมาธิ ปัญญา ภาวนาเกิดขึ้น เวทนาที่ไปติดนั้นมันก็วูบวาบหายไป เพราะเหตุใดหรือ

ตอบให้โยมฟัง **ถ้ารู้เท่าทันเวทนาเมื่อใด ปัญญาเกิด จิตก็ไม่ไปเกาะ ไม่มีอุปาทานยึดมั่น ก็รู้ของจริงตามสภาพความเป็นอยู่** สังขารทั้งหลายไม่เที่ยงหนอ อนิจจัง มันไม่เที่ยงมันจึงเป็นทุกข์ ทุกขัง มีแต่ทุกข์อยู่ในจิตใจ จิตมันไปเกาะทุกข์ ไปเกาะที่เวทนา เลยเวทณาก็เกิดขึ้น ไม่หายอย่างนี้

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

เหมือนเรามีแว่นตาที่เป็นสี มองไม่เห็นของจริง หน้่าแห่ง ๆ เห็นเขียว ๆ พอเอาแว่นสีออกจะมองเห็นว่า หน้่านั้นมันแห่ง ไม่เป็นสีเขียวแต่ประการใด นี่ก็เปรียบเทียบเช่นเดียวกัน

การรู้ของจริงนั้น ต้องรู้ในเวทนา ไม่ใช่รู้เพียงปวด ไม่ใช่รู้เพียงเมื่อย ไม่ใช่รู้เพียงแต่ว่า เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ในวิชาการ

## ต้องรู้ เกิดอย่างไร เกิดขึ้นกับตัวเราเองอย่างไร เคลื่อนย้าย อย่างไร

เวทนาเกิดจากไหน ก็เกิดจากของไม่เที่ยง คืออนิจจัง จิต  
มันไปเกาะที่เจ็บ จิตเกาะที่ปวดท้อง จิตไปเกาะที่ปวดศีรษะ จิต  
เกาะที่หัวใจ เป็นโรคหัวใจ

เราเข้าใจอย่างนี้ สิ่งทั้งหลายเลยเกาะกันแน่น เลยจิตก็  
อุปาทานยึดแน่น ท่านจะไม่พบของจริง คือ พระไตรลักษณ์ จึง  
แยกเวทนาออกจากจิตไม่ได้ เพราะมันมีรูปบังเกิด สมส่วนควร  
กันในสังขารปรุงแต่ง มันจึงปวดหนัก และเราไม่ไปเพลิดเพลिन

ยกตัวอย่างให้โยมฟัง จิตไม่ไปเพลิดที่เวทนา จิตกลับไป  
เพลิดที่เราพูดคุยกัน จิตไปเพลิดที่ไปดูอะไรต่าง ๆ ที่เรา  
เรียกว่าลิมปวด ลิมเมื่อยนั่นเอง ลิมไปหมด นี่มันแยกออกไปได้

เพียงแต่จิตรู้เท่าทันของเวทนาที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ แปรปรวน  
ดับไป โดยสังขารปรุงแต่ง แล้วก็เกิดอนัตตาความไม่แน่นอน  
เป็นอย่างนี้แหละหนอ

จิตที่ไปเกาะนั้นมันก็ถอยหลังออกมา ไม่ไปเกาะเวทนา  
ต่อไป ความเมื่อยปวดนั้นก็หายวับไปกับตา ด้วยสังขารที่  
ปรุงแต่ง มันก็เกิดขึ้นเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา จิตของเราก็เข้าสู่  
สุภาวณา จิตก็เข้าสู่ปัญญาญาณ เรียกว่า แยกรูปแยกนามได้

แยกชั้นแต่ละชั้นออกเป็นส่วน เรียกว่า **เวทนาชั้น** จะเป็น ความสุข ความทุกข์ ความดีใจ ความเสียใจ อิฏฐารมณ์ อนิฏฐารมณ์ หรือจะเป็น โทมนัสสัง โสมนัสสัง เกิดขึ้นในทุกข์ ทุกข์อยู่ประจำ หรือ ทุกข์จรเข้ามา จิตมันก็แยก ไม่เกาะ

จิตมันเหมาะจะอยู่ในรูปนาม ไหนเลยล่ะทุกข์จรมันจะเข้ามาหาเราได้ ทุกข์ประจำมันก็ออกไป แล้วเราจะไปทุกข์มันเรื่องอะไร มันจะบอกเราด้วยปัญญา แปลว่า รอบรู้ในกองการสังขาร เมื่อปรุงแต่งเกิดขึ้น เราไม่ติดที่ปรุงแต่ง

**สังขารมันเกิดขึ้น มันเป็นธรรมชาติของมัน ต้องปรุงแต่ง ห้ามไม่ได้มันจึงปวด** รวดร้าวทั่วสภนฺทกาย เหมือนโยมเป็นไข้ แยกเวทนาออก ไข้มันร้อน ปวดศีรษะเป็นกำลัง **จิตก็มีอุปาทานยึดในปวดนั้น** แยกออกมาเป็นส่วน

**รูป นาม ชั้น ๕ เป็นอารมณ์เมื่อใด** โยมจะไม่มีจิตเป็นไข้ ใจไม่เป็นไข้ แต่เป็นไข้เฉพาะสังขารที่มันปรุงแต่งอยู่เสมอ แต่จิตก็แยกออกมา เรียกว่า **นามธรรม**

สภาวะธรรมเกิดขึ้นนั้น เรียกว่าตัวปัญญา สามารถจะรอบรู้ในกองการสังขารได้ชัดเจน

รู้ของจริง ต้องรู้สภาพความเป็นจริงของสังขารที่เกิดขึ้นตามสภาวะ โดยสี โดยสัณฐาน โดยอาการของมันอย่างนี้แล้ว ถึงจะเรียกว่ารู้จริง รู้ว่ามันปวดอย่างไร รู้จริงขึ้นมาด้วยตนเอง ตามศัพท์นี้เรียกว่า **“ปัจฉัตตัง”** รู้ได้เฉพาะตน ของตนเอง เท่านั้น คนอื่นเขาไม่รู้ คนอื่นเขาไม่เข้าใจ

แต่ปัญญาในหลักกรรมฐานนี้ ต้องจับจุดปัญญาได้ แยกเวทนาได้ เอาเวทนาไปฝากไว้ก่อน เอาจิตใจเราไปทำงานอื่นเสียก่อน สบายใจ เพราะเวทนาไม่มาเกี่ยวพันกับสังขาร ไหนเลยละ จิตจะไปพัวพันให้ปวดต่อไป

เพราะฉะนั้น **ต้องอาศัยสมาธิภาวนา** **รู้ว่าสังขารไม่เที่ยงหนอ** เราไม่พะเน้าพะนอสังขารมันก็ปรุง เกิดสัมผัสเกิดบัญญัติว่า ปวดจัง เลยไม่ทราบเจ็บหนักเจ็บเบาประการใด

ท่านเรียกว่ามายา เกิดขึ้นคือความปลอม ของปลอม เรียกว่ามายาสาไทย แต่ของจริงไม่ใช่มายา เป็นของจริงแจ้งโดยปัจฉัตตัง รูป นาม ชั้นที่ ๕ เป็นอารมณ์

การปวดหนักก็กลายเป็นเบา เพราะจิตไม่ไปเกาะ ถ้าจิตไปเกาะมาก มันก็ปวดมาก จิตเกาะน้อย มันก็ปวดน้อย ถ้าจิตไม่เกาะเกี่ยวมัน ไหนเลยละจะไปปวดได้ อันนี้มันปลายนแล้ว

แต่วิธีฝึก วิธีปฏิบัติต้องเอาสมาธิเข้าขั้นวิเวก เอาจิตจับจุดให้เป็นสมาธิ ปัญญาที่เกิดในขั้นวิเวก วิเวกคือรู้จริง รู้ทุกสิ่งแปรปรวน รู้โดยสี โดยสัจฉาน โดยอาการของมัน ในเวทนานั้นก็เกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็ดับไป

เวทนาก็หายวับไปกับตา กลับซู่ซ่า เวทนากับจิตที่อยู่คู่กัน มันจะหายจากกันไป โดยแยกออกไปเป็นสัดส่วน จึงรู้ว่าควรไม่ควร 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 โยมรู้ไหม โดยที่ไม่รู้ ใครเป็นผู้รู้ ใครเป็นเจ้าของก็รู้ว่ามันปวด แต่เจ้าของไม่สนใจกับมัน แยกมันอยู่เสีย จิตก็ไม่เกาะเท่านี้เอง กลายเป็นเวทนาในเวทนา แก้ไขปัญหาจากเวทนาปวดเมื่อย

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

สมาธิแปลว่าอะไร **สมาธิแปลว่า จັบจุดเดียว** แต่งกาย แต่งตัวอยู่ในจุดเดียว เรียกว่าสมาธิ โยมกำลังทำงานไม่ข้องเกี่ยวกับใคร ถือว่าทำงานด้วยสมาธิ จิตไม่วอกแวก จิตไม่ส่งไปที่อื่นแต่ประการใด เรียกว่า เวทนาสมาธิ เกิดสมาธิ มันก็เกิดแจ้งจิตใจ เกิดสมาธิมันก็เกิดแจ้งจิตใจ จิตสงบลงที่สมาธิ ในภavanaของภavana ชั้นที่ ๕ ในรูปเวทนานี้ วุบหายไป เวทนาตัวหนักก็เบาลงไป

ใจก็ใสสะอาดในภายใน โยมจะเห็นชัด นี่แหละตัวอนิจจัง ไม่แน่นอน ปวดเดี๋ยวก็ปวดอีก ไม่ใช่ว่าดิฉันนั่งสมาธิได้ดีแล้ว เจ้าเข้าได้ญาณสูง นั่งที่ไรไม่เคยปวดเมื่อยเลย ไม่จริง! ทุกสิ่งมากหรือน้อย ต้องเป็นทุกคนต้องประสบชั้นที่ ๕ ทุกคน

รูปก็อยู่ตามรูป เวทนาชั้นที่ปนกันในรูปแบบ แต่แยกออกมา เรียกว่า ชั้นหนึ่ง เวทนาชั้น สัญญาชั้น วิญญาณชั้น สังขารชั้น รวมเรียกเป็นหนึ่งว่า นามกับรูป

เวทนาจึงเป็นเวทนา นามรู้ปวด **สัญญาความจำ** จำได้ หมายถึง เรามีความจำในชั้นสัญญา มีสมาธิภavanaแล้ว จำแม่น ไม่ลืม จำจุดดีมในปัญญา จำอะไรหรือ จำรูป จำนาม จำชั้นที่ ๕ ได้

**นามธรรมเป็นสมาธิในสัญญา** ในสมาธิภาวนา มันจะจำ  
ไม่ลืม ไปจำเอาต่อนจิตเป็นทุกข์ตายขณะนั้น โยมไปนรก ถ้าไป  
จำต่อนมีสุขไปเจอบนต่อนั้น โยมตายไปสวรรค์ สุกติปาฏิ  
กังขา จุดนี้เป็นสำคัญ มีความหมายในเวทนานี้

สัญญาจำเวทนาได้ใหม่ อ้อจำได้ ถ้าเราเคยปวด เคยทำ  
โธ้ยจำได้ ปวดขาอีกแล้วตามเดิม มันก็จำตัวสัญญาบอกให้จำ  
แต่เราขาดสติสัมปชัญญะ

นี่อะไรโยม **“สัญญา”** ความจำได้หมายรู้ ได้มาจากไหน  
สัญญาขันธ์ ขันธ์ตัวนี้มันคง มีสมาธิด้วยองค์ภาวนา ประกอบ  
ไปด้วยสติ สัมปชัญญะ แยกรูปแยกนามได้ ไม่ปนกัน

**คนที่อารมณ์ดี จิตมั่นคง คนที่มีอารมณ์เยือกเย็นเป็น  
บัณฑิต** จิตมั่นคง สัญญาก็ไม่ขาด สัญญาเกิดความจำ สัญญา  
ฝึกอยู่ในเทพ คือจิตสำนึก สมัญญา เรียกว่า **จิตตานุปัตสสนา  
สติปัญฐาน**

**จิตตานุปัตสสนาสติปัญฐาน** ข้อสามนี้ สำหรับบันทึกจิต  
จิตเป็นธรรมชาติ คิดอ่านอารมณ์ รับรู้อารมณ์ไว้ได้เวลานาน  
เหมือนเทพบันทึกเสียงไว้นาน มาเปิดเมื่อใด โพล่ออกมาเมื่อนั้น

สัญญาความจำได้หมายรู้ มันเป็นกิจอันหนึ่ง เป็นสัญญาเล็กซึ่ง  
นี้จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

จิตฟุ้งซ่านเป็นธรรมชาติของจิต ต้องผันแปร แต่อารมณ์ที่  
จำได้ มันเกี่ยวเนื่องจากสัญญาชั้นร์ เป็นชั้นร์ที่จำได้แม่นยำ  
ต้องประกอบไปด้วยสติ ประกอบไปด้วยสัมปชัญญะ สติมา  
สัมปชาโน โผล่ออกมาในสังขาร ในสัญญาชั้นร์

**สติสัมปชัญญะ** ได้มาจากไหน **ได้มาจากการกำหนด**  
**กำหนด** ได้มาจากไหน **ได้จากการเจริญสติปัฏฐาน ๔**

**เดินยั้งนอนได้มาจากไหน** ได้มาจาก**อินทรีย์** หน้าที่  
การงานรับผิดชอบ **ตา**เห็นรูปกำหนด **หู**ได้ยินเสียงกำหนด  
**จมูก**ได้กลิ่นตั้งสติไว้ด้วยการกำหนด เพื่อสัญญาความจำ เป็น  
สมาธิภาวนาเกี่ยวโยง

**ความจำมี ๒ อย่าง** จำฝ่ายดี จำฝ่ายชั่ว จำเอาตัวไม่รอด  
จำด้วยราคะ จำด้วยโทสะ จำด้วยโมหะ จำได้แม่นยำ ทำไม่ถึงจำ  
ด้วยโทสะ เพราะเมื่อวานขึ้นต่อยกกันมา เมื่อปีกลายตีกันหัวแตก  
จำได้ใหม่ ได้ อะไรเป็นตัวจำ **ตัวสัญญาจำ**



นี่แหละจิตตานุปัตสสนาสติปัญญา อารมณจิต มีสัญญาจำ  
๒ ประการ จำดี จำชั่ว จำชั่วไว้ในสมองเป็นโรคประสาท **จำดี  
ไว้ในสมองปัญญาดี จิตใจส่องใสในทางดี**

**จำทางชั่วไว้ จิตใจเป็นอกุศลตลอดไป** มันลืมนไปแล้ว  
เห็นคนนี่มานั่ง พอเห็นบ๊อบปลั่งขึ้นทันที ความจำเก่าสัญญา  
ขึ้นมา อ้อเมื่อ ๓ ปี คนนี้ทะเลาะกับเรา มันจำที่ไม่ดีนะ เพราะ  
เหตุใด เพราะแยกรูปนามไม่ออก แยกความชั่ว แยกความดีไม่  
ออกจากกัน ไปผสมกัน เจอชั่วก็จำได้ เจอดีก็จำได้

เหมือนคนมาทำบุญละบาปไม่ได้ เหมือนมาบวชกันละชั่ว  
ไม่ได้ เอาดีได้อย่างไร มันจำแต่ชั่ว ดีไม่ค้อยจำนี่เรียกว่าสัญญา  
อันหนึ่ง

ถ้ามาเจริญวิปัสสนากรรมฐานแล้ว แยกรูปแยกนามได้  
แยกชั่วมันดีออกจากกันได้ แยกเอาชั่วทิ้ง เอาดีเอาไว้ แยกเอา  
กุศลเอาไว้ เอาอกุศลออก แยกโลภะ แยกโทสะ แยกโมหะ

**แยกตรงไหน** ตาเห็นรูป ชอบไหม ชอบเป็นโลภะ ไม่ชอบ  
เป็นโทสะ จำได้แม่น ตากับรูปเป็นคนละอันกัน รูปกับตา อะไร  
เป็นรูป อะไรเป็นนาม พอแยกออกจากกันแล้ว มันก็ออกไป  
ความโลภ ความโกรธ ความหลง มันก็สลดบ๊อบดับลงไป

**มาสร้างบุญกุศล** ทำไมเอาบาปติดมาแล้ว **มาสร้างความดี** ทำไมเอาชั่วติดมาแล้ว **มาเป็นมนุษย์** ทำไมเอาสิ่งติดกันมาแล้ว เสียใจสำหรับผู้ปฏิบัติกรรมฐานนะ ไม่น่าเลย

ท่านสาธุชนพุทธบริษัททั้งหลาย รูปนามขั้น ๕ เป็นอารมณ์ เสียงหนอ เขาตำเราจำได้ เอามาไว้ในใจ ไม่กำหนดเสียงหนอ จำเอาเสียงตำมาไว้ในใจ เลยก็กลุ่มอกกุ่มใจ

นี่แหละกฎแห่งกรรมนะ หนีไปไหนจะเห็นคนตำ คนว่า มีที่ไหน แยกรูปแยกนามเสียเถิดจะได้ประเสริฐเป็นพระ ใจประเสริฐแล้ว จะได้ไม่จำที่ชั่ว ที่อยู่ในตัวเราบันทึกเทปไว้เสียเต็มเป่า เต็มกระเป่าเลย

**แยกรูปไม่ออก แยกนามไม่ออก จิตก็เป็นอกุศลกรรม**  
ตอบได้ดังที่ได้ชี้แจงแสดงมา ณ บัดนี้

ขออนุโมทนาส่วนกุศลไว้แก่ผู้ปฏิบัติธรรมทุกท่าน ขอโปรดจง **แยกรูปแยกนาม** แยกความชั่ว แยกความดีออกจากกัน อย่าไปปนกันอย่างนี้ มันทำให้สับสนอลหม่าน ทั้งดีทั้งชั่วปนกัน เลยก้ทะเลสิ่งตึงตังดั่งที่กล่าวมา

ไม่กำหนดเสียงหนอ ไม่กำหนดรูปหนอ เห็นหนอไม่กำหนด กลิ่นเหม็นก็ไม่กำหนดเอาไว้ในใจ เลยคนนั้นก็เป็บบาบติดตัวไป ไม่ต้องไปหาวัดอื่นต่อไปแล้ว ไปวัดของเรา วัดกาย วัด

วาทา วัดใจ วัดนอกวัดใน ในสติปัญญาฐาน ๔ ดังที่ได้ชี้แจงแสดงมา  
พอสมควรแก่เวลา ด้วยประการฉะนี้