

กฎแห่งกรรม
เล่มที่ 4 ภาค ธรรมปฏิบัติ

เรื่อง แยกรูป แยกนาม
โดย พระภาวนาวิสุทธิคุณ



วัดอัมพวัน จ.สิงห์บุรี
หลวงพ่ोजรัญ จิตฺตมฺโม





เวทนาชั้นนี้สำคัญมาก มีปวดเมื่อย เรียกว่าทุกข์ภายในด้านกาย มันเกิดขึ้นแก่ตัวเรา มันก็ต้องประกอบไปด้วยรูป เพราะสังขารทั้งหลายปรุงแต่ง มันเกิดเวทนาเช่นนี้ เราก็ต้อง **อาศัยสติไปอยู่ที่จิตจับจุดเวทนา ลึกเข้าไปเวทนาในเวทนา** สัมผัสขณะรู้ว่าปวด สติบอกว่าเวทนา

ตัวสัมผัสขณะจะบอกว่า ปวดมากปวดน้อยประการใด นักปฏิบัติต้องจับจุดนี้ก่อน เรียกว่า เวทนาชั้นนี้ ก็กำหนดที่ชั้นนั้น เกิดขึ้นแก่ตัวเรา

แต่ในชั้นนี้ เราจะแยกอย่างไรเล่า เราใช้สติไประลึกว่า อ่อนคือเวทนา เราก็ใช้สตินี้ไปควบคุมดูเวทนาของจิต เอาจิตไปจับที่มันปวดที่มันเมื่อย อยู่ในจุดนั้น แล้วเราก็ใช้ตัวรู้ คือการปรุงแต่ง มันก็เกิดขึ้น ในเมื่อเกิดขึ้นเช่นนี้แล้ว เราก็กำหนดว่า **ปวดหนอ ๆ**

หนอนี้รังจิตให้มีสติ หนอด่วนสำคัญ ทำให้เรามีสติ **ทำให้ความรู้ตัวเกิดขึ้น โดยไม่ฟุ้งซ่านในเรื่องเวทนาที่มันปวด** และเราก็ตึงสติต่อไป **ปวดหนอ ๆ หายใญ่ยาว ๆ ด้วย** แล้วก็เอาจิตเกาะอยู่ที่เวทนาในภายนอก

เวทนาตัวใน คือ รูป นาม ชั้น ๕ เป็นอารมณ์ ตัวเวทนาตัวใน ไม่มีอื่นไกลคือรูปกับนามทั้งสิ้น อยู่ในจุดนั้นทำไมเกิดรูปเกิดนาม ตอบเกิดสัมผัสและปรุงแต่ง มันเกิดขึ้นในเวทนา เวทนาปวดหนอ ๆ

ปวดนี้เป็นกรรมอันหนึ่ง หรือเป็นอุปสรรคอันหนึ่งสำหรับผู้นั่งสมาธิ อาจจะไม่ต้องทนต่อเหตุการณ์ปวดได้ *จึงต้องทน อดทน เราต้องฝึก เราต้องฝืนใจเป็นอันดับต้น* เพราะผู้ปฏิบัติเพิ่งเข้ามาใหม่ ยังไม่เคยปฏิบัติ ต้องฝืนใจก่อน

บางท่านไม่เคยนั่งพับเพียบนาน ไม่เคยนั่งขัดสมาธิสองชั้นนาน ถึงจะนั่งก็นั่งเปลี่ยนอิริยาบถ **จึงไม่รู้จักตัวกฎแห่งกรรม คือ คำว่าปวด ไม่รู้ไม่เข้าใจ เพราะเราเปลี่ยนอิริยาบถอยู่เสมอ**

นั่งนานเราก็ลุกเดิน เดินแล้วเมื่อยก็นั่ง นั่งเมื่อยก็เอนไปเอนหลังนอน **เปลี่ยนโยกย้ายอย่างนี้ เราจะรู้ของจริงไม่ได้ เราจะรู้ได้เพียงของปลอม**

บางครั้งปวดมาก โยมต้องศึกษา ต้องเรียนชั้นนี้ให้สำเร็จ คือ **เวทนาชั้นนี้** เพราะชั้นนี้มันเกิดแก่ตัวเราแล้ว **คือ เวทนาไม่สบาย บังคับไม่ได้** ทนต่อเหตุการณ์นี้ไม่ได้

ต้องฝืน ต้องใช้สติไปพิจารณา เกิดความ *รู้ว่าปวดขนาดไหน ปวดอย่างไร แล้วก็กำหนดที่ตั้งสติไว้* เอาจิตเข้าไปจับ *ดูการปวด เคลื่อนย้ายของเวทนา เดียวก็ขา เดียวก็สร้าง จับมันได้ว่า บังคับมันไม่ได้ มีความเข้าใจในชั้นนี้* เรียกว่า **เวทนาในเวทนา**

คำว่า **ในเวทนา** นี้ จะอธิบายให้โยมฟังง่าย ๆ คือ **ในจิต จิตไปเกาะเวทนา** รู้สภาพเวทนาเป็นอยู่อย่างนี้ แล้วก็แจ้งชัดในชั้นนี้ มันก็เกิดขึ้นโดยสังขารปรุงแต่ง แล้วก็เลือกโดยสภาพของมัน แล้วก็แปรปรวนเปลี่ยนแปลง **ความปวดนั้นก็จะเคลื่อนย้าย** เราก็จับในเวทนาได้ว่า อ้อ **ในเวทนานี้ มันปวดขนาดนี้**

เรารู้ตัวอย่างนี้ เราเข้าใจอย่างนี้ เราก็มึ **ปัญญาญาณ** เกิดขึ้น รู้ชัดคิดในอารมณ์ของเวทนา ว่าปวดอย่างนี้ คนอื่นไม่ปวดอย่างเรา เพราะปวดคนละคน เราจะรู้ของคนอื่นก็ยาก เราต้องรู้ตัวอย่างนี้ พอรู้ได้แล้ว เราก็กำหนดเวทนา **จิตก็คล่องแคล่ว สรรพเกิด**

ในเมื่อสมาธิเกิดด้วยสังขารปรุงแต่ง ด้วยเบากก็เกิดขึ้นในสภาวะธรรม เรียกว่าเคลื่อนย้าย และ **เคลื่อนจากปวดสูงเต็มที่แล้ว มันก็เคลื่อนย้ายลง ยุบลง ๆ สบายลงแก่เราแล้ว**

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

จิตก็แยกออกมา รูปก็แยกออกไป เพราะอาศัยกันอยู่ มันจึงปวดหนัก พอแยกได้เมื่อใด **พระไตรลักษณ์แจ้งชัด คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา** หากความเที่ยงแท้แน่นอนไม่ได้หนอ เวทนาเอ๋ย เวทนานั้นก็เสื่อมชำรุดยุติเท่านั้น



จิตที่ไปเกาะนั้นมันก็ลอยหล่นออกมา ไม่ไปเกาะเวทนาต่อไป ความเมื่อypadนั้นก็จะหายวับไปกิบตา ด้วยสังขารที่ปรุงแต่ง มันก็เกิดขึ้นเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา จิตของเราเข้าสู่ภาวะนา จิตก็เข้าสู่ปัญญานาณ เรียกว่า แยกรูปแยกนามได้ แยกขันธ์แต่ละขันธ์ออกเป็นสัดส่วน เรียกว่า **เวทนาขันธ์** จะเป็น **ความสุข ความทุกข์ ความดีใจ ความเสียใจ อภิธรรมคุณ อณิฏฐารมณ์** หรือจะเป็น **โทมนัสสัง โสมนัสสัง เกิดขึ้นในทุกข์ ทกขยย่อประจำ หรือ ทกขจรขันธ์มา จิตมันก็แยก ไม่เกาะ** จิตมันเหมาะจะอยู่ในรูปนาม โหนเลยละทุกข์จรมันจะเข้ามาหาเราได้ ทุกข์ประจำมันก็ออกไป แล้วเราจะไปทุกข์มันเรื่องอะไร มันจะบอกเราด้วยปัญญา แปลว่า รอบรู้ในกองการสังขาร เมื่อปรุงแต่งเกิดขึ้น เราไม่ติดที่ปรุงแต่ง **สังขารมันเกิดขึ้น มันเป็นธรรมชาติของมัน ต้องปรุงแต่ง ห้ามไม่ได้มันจึงปวด รวดร้าวทัวสภณกาย เหมือนโยมเป็นไข้ แยก** เวทนาออก ไข้มันร้อน ปวดศีรษะเป็นกำลัง **จิตก็มีอุปาทานยึดในปวดนั้น แยกออกมาเป็นสัดส่วน**



รูป นาม ชันธ ๕ เป็นอารมณ์เมื่อใด โยมจะไม่มีจิตเป็นไข ใจไม่เป็นไข แต่เป็น ไขเฉพาะสังขารที่มันปรุงแต่งอยู่เสมอ แต่จิตก็แยกออกมา เรียกว่า นามธรรม

สภาวะธรรมเกิดขึ้นนั้น เรียกว่าตัวปัญญา สามารถจะรอบรู้ในกองการสังขารได้ชัดเจน รู้ของจริง ต้องรู้สภาพความเป็นจริงของสังขารที่เกิดขึ้นตามสภาวะ โดยสี โดยสัญญา โดยอาการของมันอย่างนั้นแล้ว ถึงจะเรียกว่า รู้จริง รู้ว่ามันปวดอย่างไร รู้จริงขึ้นมาด้วยตนเอง ตามศัพท์ที่เรียกว่า **“ปัจจัยตั้ง”** รู้ได้เฉพาะตน ของตนเองเท่านั้น คนอื่นเขาไม่รู้ คนอื่นเขาไม่เข้าใจ

แต่ปัญญาในหลักกรรมฐานนี้ ต้องจับจุดปัญญาได้ แยกเวทนาได้ เอาเวทนาไปฝากไว้ก่อน เอาจิตใจเราไปทำงานอื่นเสียก่อน สบายใจ เพราะเวทนาไม่มาเกี่ยวพันกับสังขาร ไหนเลยละ จิตจะไปพัวพันให้ปวดต่อไป

เพราะฉะนั้น **ต้องอาศัยสมาธิภาวนา รู้ว่าสังขารไม่เที่ยงทนอ** เราไม่พะเน้าพะนอสังขารมันก็ปรุง เกิดสัมผัสเกิดบัญญัติว่า ปวดจัง เลยไม่ทราบเจ็บหนักเจ็บเบาประการใด

ท่านเรียกว่ามายา เกิดขึ้นคือความปลอม ของปลอมเรียกว่ามายาสาไทย แต่ของจริงไม่ใช่มายา เป็นของจริงแจ้งโดยปัจจัยตั้ง รูป นาม ชันธ ๕ เป็นอารมณ์

การปวดหนักก็กลายเป็นเบา เพราะจิตไม่ไปเกาะ ถ้าจิตไปเกาะมาก มันก็ปวดมาก จิตเกาะน้อย มันก็ปวดน้อย ถ้าจิตไม่เกาะเกี่ยวมัน ไหนเลยละจะไปปวดได้ อันนี้เป็นปลายแล้ว

แต่วิธีฝึก วิธีปฏิบัติต้องเอาสมาธิเข้าขันธเวทนา เอาจิตจับจุดให้เป็นสมาธิ ปัญญาที่เกิดขึ้นในขันธ เวทนาคือรู้จริง รู้ทุกสิ่งแปรปรวน รู้โดยสี โดยสัญญา โดยอาการของมัน ในเวทนานั้นก็เกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็ดับไป เวทนาก็หายวับไปกับตา กลับซู่ซ่า เวทนากับจิตที่อยู่คู่กัน มันจะหายจากกันไป โดยแยกออกไปเป็นสัดส่วน จึงรู้ว่าควร ไม่ควรเหมาะสมประการใด

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

อวดมากเป็น ไม่ใช่ไม่เป็น บัดนี้ปวดใหม่ ปวด! ปวดมากหรือน้อย โยมรู้ไหม โดยก็ไม่รู้ ใครเป็นผู้รู้ ใครเป็นเจ้าของก็รู้ว่ามันปวด แต่เจ้าของไม่สนใจกับมัน แยกมันอยู่เสีย จิตก็ไม่เกาะเท่านี้เอง กลายเป็นเวทนาในเวทนา แก้ไขปัญหาจากเวทนาปวดเมื่อย

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

สมาธิแปลว่าอะไร **สมาธิแปลว่า จับจุดเดียว** แต่งกายแต่งตัวอยู่ในชุดเดียว เรียกว่าสมาธิ โยมกำลังทำงานไม่ข้องเกี่ยวกับใคร ถือว่าทำงานด้วยสมาธิ จิตไม่ออกแวก จิตไม่ส่ง ไปที่อื่นแต่ประการใด เรียกว่า เวทนาสมาธิ เกิดสมาธิ มันก็เกิดแจ้งจิตใจ เกิดสมาธิมันก็เกิดแจ้งจิตใจ จิตสงบลงที่สมาธิ ในภาวนาของภาวนา ชันธ ๕ ในรูปเวทนานี้ วนหายไปในเวทนาตัวหนักก็เบาบางไป ใจก็ใสสะอาดในภายใน โยมจะเห็นชัด นี่แหละตัวอนิจจัง ไม่แน่นอน ปวดเดี๋ยวก็ปวดอีก ไม่ใช่ว่าดิฉันนั่งสมาธิได้ดีแล้วเจ้าข้าได้ญาณสูง นั่งที่ไรไม่เคยปวดเมื่อยเลย ไม่จริง! ทุกสิ่งมากหรือน้อย ต้องเป็นทุกคนต้องประสบขันธ ๕ ทุกคน

รูปก็อยู่ตามรูป เวทนาขันธปนกันในรูปแบบ แต่แยกออกมา เรียกว่า ชันธหนึ่ง เวทนาขันธ สัญญาขันธ วิญญาณขันธ สังขารขันธ รวมเรียกเป็นหนึ่งว่า นามกับรูป

เวทนาจึงเป็นเวทนา นามรู้ปวด **สัญญาความจำ** จำได้หมายรู้ เรามีความจำในขันธสัญญา มีสมาธิภาวนาแล้ว จำแม่นยำลืม จำติดตลึงในปัญญา จำอะไรหรือ จำรูป จำนาม จำขันธ ๕ ได้

นามธรรมเป็นสมาธิในสัญญา ในสมาธิภาวนา มันจะจำไม่ลืม ไปจำเอาตอนจิตเป็นทกขัตตายนั่น โยมไปนรก ถ้าไปจำตอนมิสขุไปเจอปันตอนนั้น โยมตายไปสวรรค์ สุดดีปากี่งา จิตนี้เป็นสำคัญ มีความหมายในเวทนานี้ สัญญาจำเวทนาได้ใหม่ อ้อจำได้ ถ้าเราเคยปวด เคยทำ โอ๊ยจำได้ ปวดขาอีกแล้วตามเดิม มันก็จำตัวสัญญาบอกให้จำ แต่เราขาดสติสัมปชัญญะ





วัดอัมพวัน จ.สิงห์บุรี

หลวงพ่ोजรัญ ชูธรรมโม

แยกรูป แยกนาม

www.jarun.org

ไม่กำหนดเสียงหนอ ไม่กำหนดรูปหนอ เห็นหนอ ไม่กำหนด กลิ่นเหม็นก็ไม่กำหนดเอาไว้ในใจ เลยคนนั้นก็เปื้อนบาปติดตัวไป ไม่ต้องไปหาวัดอื่นต่อไปแล้ว ไปวัดของเรา วัดกาย วัดวาจา วัดใจ วัดนอกวัดใน ในสติปัญญา ๔ ดังที่ได้ชี้แจงแสดงมาพอสมควรแก่เวลา ด้วยประการฉะนี้
