

“เมื่อตากระทบรูป หูกระทบเสียง จมูกกระทบกลิ่น  
ลิ้นกระทบรส กายกระทบสัมผัสทางกาย  
และใจกระทบธัมมารมณ์แล้ว  
หากจิตเกิดปฏิกิริยาอย่างหนึ่งอย่างใดเช่น  
ความยินดียินร้าย  
ก็ให้รู้เท่าทันความยินดียินร้ายนั้นอีกชั้นหนึ่ง  
เพราะการที่จิตไปหลงยินดียินร้ายในอารมณ์  
ทำให้จิตเป็นทุกข์ หากจิตพ้นความยินดียินร้าย  
คือเป็นกลางต่ออารมณ์  
จิตก็ไถ่ต่อความพ้นจากทุกข์”



๑๐

## รูปนามที่จำเป็นต่อผู้จัก

การทำความรู้จักและทำความเข้าใจสภาวะของรูปนาม เป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับผู้ปรารถนาจะเจริญสติปัฏฐานที่เป็นวิปัสสนา เพราะถ้าไม่รู้จักรูปนามก็เท่ากับไม่มีแบบฝึกหัดในการทำวิปัสสนา ประเด็นที่เพื่อนนักปฏิบัติควรทราบมีดังนี้คือ

๑. แม้ในภาคปริยัติจะกล่าวถึงรูปนามจำนวนมาก คือถ้าจำแนกตามสภาวะธรรมก็มีรูปนามถึง ๗๑ อย่าง (คือจิต ๑ + เจตสิก ๕๒ + รูปแท้ ๑๘) ถ้าจำแนกตามอุปาทานขันธซึ่งเป็นกองทุกข์ก็มีรูปนามถึง ๑๖๐ อย่าง (คือจิต ๘๑ + เจตสิก ๕๑ + รูป ๒๘) แต่ถ้าจะจำแนกเพื่อการปฏิบัติ แค่เรียนรู้เพียง ๑๒ อย่าง (หรือ ๖ คู่) และแถมอีก ๑ อย่าง รวมเป็น ๑๓ อย่างก็พอแล้ว

### ๒. สภาวะธรรม ๖ คู่ ได้แก่

คู่ที่ ๑ คือตา กับรูป ตาได้แก่ประสาทตาซึ่งรู้ได้ด้วยใจว่ามีอยู่ (ไม่ต้องผ่าตัดนำประสาทตาออกมาดู) ส่วนรูปที่ตาเห็นนั้นเอาเข้าจริง

ก็คือสีเท่านั้นเอง แต่ที่เห็นเป็นรูปคน รูปสัตว์นั้น เป็นสมมุติบัญญัติหรือคำเรียกขาน อันเกิดจากความจำได้ว่าสีที่ติดกันเป็นทรวดทรงอย่างนี้ชาวโลกเขาเรียกกันว่ารูปอะไร ดังนั้นเมื่อตาเห็นรูป ให้อำนาจรู้ว่าเป็นรูปก็พอแล้ว ไม่จำเป็นต้องรู้ว่ารูปอะไร เพราะ “รูปอะไร” เป็นสมมุติบัญญัติ

**คู่ที่ ๒ คือหู กับเสียง** หูได้แก่ประสาทหูซึ่งรู้ได้ด้วยใจว่ามีอยู่ ส่วนเสียงที่หูได้ยินเป็นคลื่นเสียงในความถี่สูงๆ ต่ำๆ นั่นคือเสียงจริงๆ แต่ที่ฟังว่าเป็นเสียงคน เสียงสัตว์นั้น เป็นสมมุติบัญญัติหรือคำเรียกขาน อันเกิดจากความจำได้ว่าเสียงที่ได้ยินนั้นชาวโลกเขาเรียกกันว่าเสียงอะไร ดังนั้นเมื่อหูได้ยินเสียง ให้อำนาจรู้ว่าเป็น (รูป) เสียงก็พอแล้ว ไม่จำเป็นต้องรู้ว่าเสียงอะไร เพราะ “เสียงอะไร” เป็นสมมุติบัญญัติ

**คู่ที่ ๓ คือจมูก กับกลิ่น** จมูกได้แก่ประสาทจมูกซึ่งรู้ได้ด้วยใจว่ามีอยู่ กลิ่นที่ประสาทจมูกรับรู้เป็นเพียงสักว่ากลิ่น แต่ที่ว่ากลิ่นหอม กลิ่นเหม็น กลิ่นดอกกุหลาบ กลิ่นศพนั้น เป็นสมมุติบัญญัติหรือคำเรียกขาน อันเกิดจากความจำได้ว่ากลิ่นอย่างนี้ชาวโลกเขาเรียกกันว่ากลิ่นอะไร ดังนั้นเมื่อจมูกได้กลิ่น ให้อำนาจรู้ว่าเป็น (รูป) กลิ่นก็พอแล้ว ไม่จำเป็นต้องรู้ว่ากลิ่นอะไร เพราะ “กลิ่นอะไร” เป็นสมมุติบัญญัติ

**คู่ที่ ๔ คือลิ้น กับรส** ลิ้นได้แก่ประสาทลิ้นซึ่งรู้ได้ด้วยใจว่ามีอยู่ รสที่ลิ้นรู้เป็นสักว่ารส แต่ที่ว่ารสบเปรี้ยว รสหวาน รสมะม่วง รสมะนาวนั้น เป็นสมมุติบัญญัติหรือคำเรียกขาน อันเกิดจากความจำได้ว่ารสอย่างนี้ชาวโลกเขาเรียกกันว่ารสอะไร ดังนั้นเมื่อลิ้นรับรส ให้อำนาจรู้ว่าเป็น

(รูป) รสก็พอแล้ว ไม่จำเป็นต้องรู้ว่ารสอะไร เพราะ “รสอะไร” เป็นสมมุติบัญญัติ

**คู่ที่ ๕ คือกาย กับโณสุตตะ (สิ่งที่มากระทบกาย)** โณสุตตะมีหลายอย่างคือ ธาตุไฟหรือความเย็น/ร้อน ธาตุดินหรือความอ่อน/แข็ง และธาตุลมหรือความตึง/ไหว แต่ที่ว่ากายถูกแดด ถูกฝน ถูกยุงกัด ถูกคนต่อย ถูกลมพัดนั้น เป็นสมมุติบัญญัติหรือคำเรียกขาน อันเกิดจากความจำได้ว่าสิ่งสัมผัสกายอย่างนี้ชาวโลกเขาเรียกกันว่าอะไร ดังนั้นเมื่อกายกระทบโณสุตตะ ให้อำนาจรู้ว่าเป็น (รูป) เย็น/ร้อน (รูป) อ่อน/แข็ง (รูป) ตึง/ไหวก็พอแล้ว ไม่จำเป็นต้องรู้ว่าสิ่งใดมากระทบ เพราะ “สิ่งใดๆ” นั้นเป็นสมมุติบัญญัติ

**คู่ที่ ๖ คือใจ กับธัมมารมณ (สิ่งที่มากระทบใจ)** ธัมมารมณมีหลากหลายที่สุด ได้แก่ (๑) รูปบางอย่าง (เช่นรูปยืนเดินนั่งนอนคู่เหยียด) (๒) จิตทั้งหมด (๓) เจตสิกทั้งหมด (๔) บัญญัติ และ (๕) นิพพาน ส่วนใจก็คือจิตชนิดหนึ่งที่ทำหน้าที่รู้ธัมมารมณนั้นเอง ในเวลาทำวิปัสสนาส่งที่ผู้ปฏิบัติควรรู้เบื้องต้น ได้แก่รูปยืน เดิน นั่ง นอน คู่ เหยียด ตลอดจนความรู้สึกทางใจทั้งหลายอันเป็นอารมณ์ปรมาตม์ เช่นความรู้สึกสุข ความรู้สึกทุกข์ ความรู้สึกโกรธ ความรู้สึกโลภ ความรู้สึกหลง ความรู้สึกฟุ้งซ่าน ความรู้สึกหดหู่ เป็นต้น

นอกจากนี้ควรจำแนกให้ออก ถึงความคิดหรือสมมุติบัญญัติที่เกิดขึ้นตามหลังการรู้อารมณ์และตามหลังการรู้ความรู้สึก เช่นพอรู้อารมณ์หนึ่งก็เกิดความคิดบรรยายว่า “นี่คือรูปนั่งไม่ใช่เรานั่ง” เป็นต้น หรือ

พอรู้สึกโกรธก็อาจจะเกิดความคิดว่า “นี่คือความโกรธไม่ใช่เราโกรธ” หรือเกิดการคิดนึกไปตามอำนาจของความโกรธเช่น “คิดถึงคนที่ทำให้โกรธ” เป็นต้น สมมุติบัญญัติเหล่านี้ไม่มีความสำคัญใดๆ ต่อการทำวิปัสสนา แต่ก็ควรปล่อยมันไป อย่าพยายามห้ามไม่ให้มันเกิดขึ้นหรือพยายามละมัน เพราะสมมุติบัญญัติก็เป็นอนัตตาคือห้ามไม่ได้บังคับไม่ได้ เอาแค่รู้ทันแล้วไม่หลงจนมันปิดบังอารมณ์ปรมัตถ์ก็พอแล้ว ถึงจุดหนึ่งมันจะดับไปเองถ้าเราไม่ไปช่วยมันปรุงแต่ง

๓. **จิต** สิ่งสำคัญที่สุดอีกอย่างหนึ่งที่ต้องรู้จักคือจิต เพราะลำพังรูปนามทั้ง ๖ คู่กระทบกันยังไม่มีความหมายอะไร แต่สิ่งที่ไปรู้การกระทบ แล้วปรุงแต่งเป็นกุศลและอกุศลคือจิต ดังนั้นไม่ว่าจะเจริญสติปัฏฐาน ๔ อย่างไรก็ต้องรู้จักจิตทั้งสิ้น จะปฏิเสธความสำคัญของจิตไม่ได้เลย

**จิตมีลักษณะอย่างเดียวคือเป็นธรรมชาติที่รู้อารมณ์** แต่ในภาคปริยัติจำแนกจิตออกไปถึง ๘๙/๑๒๑ ดวง และกล่าวถึงการทำหน้าที่ของจิตไว้กว้างขวางมากถึง ๑๔ ประการคือ ปฏิสนธิ (เกิด) ภาวรงค์ จุติ (ตาย) รำพึงถึงอารมณ์ทางกายทวารทั้ง ๕ รู้อรูป รู้เสียง รู้กลิ่น รู้รส รู้สัมผัสทางกาย รับอารมณ์ พิจารณาอารมณ์ ตัดสินอารมณ์ เสวยอารมณ์ทางใจ และหน่วงอารมณ์ สำหรับผู้ปฏิบัติไม่ต้องเรียนมากมายถึงขนาดนั้นก็ได้ เบื้องต้นให้รู้จักจิตเพียง ๒ กลุ่มก็พอ คือ (๑) จิตที่ทำหน้าที่รู้อารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ หรือที่เรียกว่าวิญญูณจิต และ (๒) จิตที่ทำหน้าที่เสวยอารมณ์หรือที่เรียกว่าชวนจิต (อ่านว่า ชะวะนะ จิต) ซึ่งเป็นกุศลจิตและอกุศลจิตต่างๆ

คือเมื่อจิตรู้อารมณ์ทางตาทางหู เป็นต้นแล้ว จิตมักจะเกิดกุศลบ้างอกุศลบ้าง เช่นเมื่อตาเห็นรูปที่สวยงาม จิตรู้อุปด้วยตาแล้ว จิตก็เกิดความยินดีพอใจ เมื่อได้ยินเสียงที่ไม่น่าฟัง จิตรู้เสียงด้วยหูแล้ว จิตก็เกิดความยินร้าย เป็นต้น พูดอย่างง่าย ๆ ก็คือเมื่อตากระทบรูป หูกระทบเสียง จมูกกระทบกลิ่น ลิ้นกระทบรส กายกระทบสัมผัสสัมผัสทางกาย และใจกระทบธรรมารมณ์แล้ว หากจิตเกิดปฏิกิริยาอย่างหนึ่งอย่างใดเช่นความยินดียินร้าย ก็ให้รู้เท่าทันความยินดียินร้ายนั้นอีกชั้นหนึ่ง เพราะการที่จิตไปหลงยินดียินร้ายในอารมณ์ ทำให้จิตเป็นทุกข์ หากจิตพ้นความยินดียินร้าย คือเป็นกลางต่ออารมณ์ จิตก็ใกล้ต่อความพ้นจากทุกข์

เพื่อนักปฏิบัติจำนวนมากมักคิดว่าจิตเพียง หรือคิดว่าจิตมีอยู่ดวงเดียว เดียวก็วิ่งไปรู้อารมณ์ทางตา เดียวก็วิ่งไปรู้อารมณ์ทางหู เดียวก็วิ่งมารู้อารมณ์ทางใจ คล้ายกับจิตเป็นแมงมุมที่เฝ้ารอเหยื่ออยู่กลางใย พอมีแมลง (อารมณ์) มากระทบใย (ทวาร) ทางใด ก็วิ่งไปเสพยาแมลง (อารมณ์) ทางนั้น เสพแล้วก็กลับมานอนรอเหยื่อครั้งต่อไปอีก เพราะการคิดว่าจิตมีดวงเดียวนี้เอง พอเพื่อนักปฏิบัติพบว่าจิตหลงไปรู้อารมณ์ทางตา ทางหู .. ทางใจ ก็มักจะพยายามดึงจิตคืนกลับเข้าฐาน ผลก็คือเกิดความอึดอัดทางจิตใจ แต่ถ้าผู้ปฏิบัติเกิดความรู้อุถูกเข้าใจถูกว่าจิตเป็นของที่เกิดดับๆ ก็จะไม่หลงผิดว่าจิตเพียงและไม่คิดหวงแหนจิตด้วย เช่นทราบที่รู้อารมณ์ทางตาก็ดวงหนึ่ง จิตที่หลงเพลินไปกับรูปก็ดวงหนึ่ง จิตที่รู้ว่ากำลังหลงรูปก็ดวงหนึ่ง จิตที่อยากจะรู้ตัวและไม่หลงรูปก็ดวงหนึ่ง จิตที่ทำกรรมคือจงใจถึงความรู้สึกกลับมาที่ตนเองก็ดวงหนึ่ง เป็นต้น ถ้าเข้าใจอย่างนี้การปฏิบัติจะ

ราบรื่นขึ้นอีกมากทีเดียว พ่อแม่ครูอาจารย์รูปหนึ่งคือหลวงปู่หล้า  
เขมปัตโต วัดภูจ้อก้อ จังหวัดมุกดาหาร ท่านเคยสอนไว้ว่า “ผู้ที่เห็นว่  
จิต (ผู้รู้) เที่ยงยังเป็นมิจฉาปฏิญญอยู่ แท้จริงแล้วจิตเกิดดับรวดเร็วมาก”

#### ๔. วิธีทำความรู้จักรูปนามมี ๒ วิธีคือ

๔.๑ การศึกษาเรื่องสภาวะธรรม ๗๒ ในภาคปริยัติ ประกอบ  
ด้วยจิต ๑ เจตสิก ๕๒ รูปแท้ ๑๘ และนิพพาน ๑ เรื่องนี้ท่านใดสนใจ  
ขอให้ศึกษาเพิ่มเติมเอาเอง แต่ศึกษาแล้วต้องนำความรู้มาเทียบเคียง  
ให้เห็นสภาวะจริง ๆ ของรูปนามจึงจะลงมือปฏิบัติได้

๔.๒ การใช้สติปัญญาสังเกตรูปนามในภาคปฏิบัติ เรื่องนี้  
ผู้เขียนจะได้กล่าวไว้ในหัวข้อการเจริญวิปัสสนาตามความเข้าใจของ  
ผู้เขียนต่อไป

เมื่อรู้จักวิธีการปฏิบัติตามกิจในอริยสัจจ์และสติปัญญา และ  
รู้จักสภาวะของรูปนามอันเป็นภาคปริยัติแล้ว คราวนี้ก็ถึงขั้นการลงมือ  
ปฏิบัติจริงได้แล้ว