



มูลนิธิศุภนิมิตแห่งประเทศไทย

FORHAP

ในพระสังฆราชูปถัมภ์

**"ขอให้ท่าน และครอบครัวของท่าน**

**จงประสบแต่ความสุข**

**ความเจริญยิ่งขึ้นตลอดไป"**

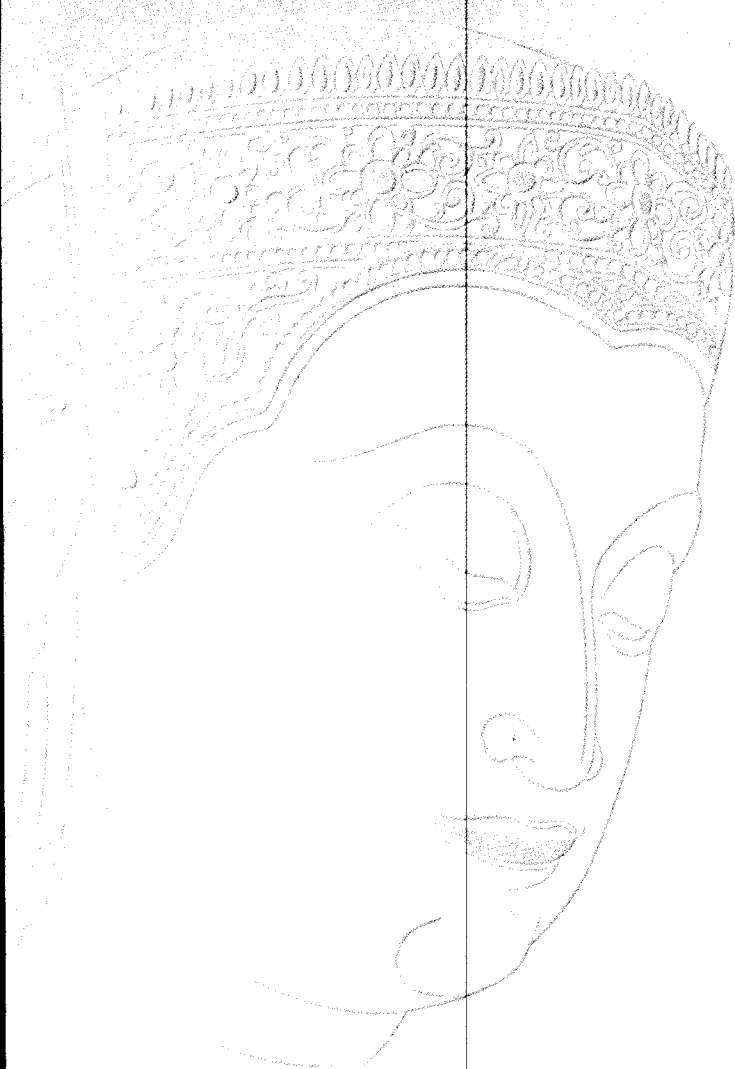
ขอมอบเป็นธรรมบรรณาการ

แด่

มนุษย์เกิดมาเพื่ออะไร เพื่อใช้ชีวิตอยู่อย่างมีความสุขไปวันหนึ่ง วันหนึ่งหรือ? หรือมีอะไรมากกว่านั้น? คนเราถ้ามองไปข้างหน้าอาจพบคนที่มีเงินทองฐานะชื่อเสียงมากกว่าตน ทำให้เกิดความต้องการในสิ่งเหล่านั้น พยายามทุกวิถีทางเพื่อจะได้มา แต่เมื่อได้มาแล้วก็ยังคงมีคนที่มีมากกว่าเราอีกเสมอ เท่าไรถึงจะพอแก่ความต้องการของเรา

ในขณะที่ถ้าเรามองย้อนกลับไปจะเห็นคนที่เขาด้อยกว่าเรามากมาย ในจำนวนพวกเขาเหล่านั้นมีทั้งเด็ก ๆ นักเรียนด้วยโอกาส ที่จะศึกษาหาความรู้ได้อย่างเต็มที่ ผู้ที่ด้อยฐานะ ขาดแคลนและยากจน หรือแม้แต่ผู้ที่มีความทุกข์จากโรคภัยไข้เจ็บ และทุพพลภาพ ทางร่างกายต่าง ๆ ผู้คนเหล่านี้เขาลำบากกว่าเรามากมายนัก ถ้าเราหยุดคิดสักนิด พิจารณาในสิ่งที่เรามีอยู่ในปัจจุบัน แบ่งปันส่วนเกินของตัวเองด้วยความเมตตา ความปรารถนาดีจากใจของเรามอบให้แก่พวกเขาเหล่านั้น เพื่อเป็นน้ำใจที่เพื่อนมนุษย์มีให้ต่อกันและกันเป็นกำลังใจให้แก่พวกเขา จะได้ต่อสู้กับชีวิตที่ทุกข์ทรมานต่อไปได้บ้าง โลกนี้คงจะดีกว่านี้อีกมากมายนัก จิตใจของผู้ให้ย่อมจะได้รับความสุข ความสุขที่เกิดจากการให้นี้ คงจะตอบเราได้ว่าเราเกิดมาทำไม เพื่อหาความสุขสงบในใจของเรา เพื่อให้ความรักความปรารถนาดี และความช่วยเหลือที่ทำได้ต่อเพื่อนมนุษย์และธรรมชาติรอบข้างเมื่อเราเข้าใจในสิ่งเหล่านี้ เราจะหยุดการดิ้นรนต่อความต้องการอันไม่มีการสิ้นสุดลงได้ และรู้จักพอใจในสิ่งที่เรามีอยู่ ความรักต่อเพื่อนมนุษย์ที่เกิดขึ้นในใจนี้เองที่จะเปรียบเสมือนดวงแก้วบริสุทธิ์ที่จะเปล่งประกายจากดวงใจดวงหนึ่งสู่อีกดวงหนึ่ง ทั้งใกล้และไกลต่อไป สิ่งนี้ก็จะสวยงามและน่าอยู่ยิ่งขึ้น

ขอให้ดวงแก้วนี้ จงชี้ส่องทางให้เราได้กระทำแต่สิ่งที่ดีงาม และมีค่าต่อสิ่งนี้ เพื่อเพื่อนมนุษย์ที่ด้วยโอกาสทั้งร่างกายและจิตใจ โดยเฉพาะเด็ก ๆ และผู้พิการในชนบทอันห่างไกลนั้น .....



### ***Duty In Life***

***Life naturally has the duty to survive,  
So that both body and mind are not wasted.  
With the benefits of oneself and others harmonized,  
Ones life is truly satisfying day and night.***

**Buddhadasa Bhikkhu**

## คำนำ

ปี 2546 กำลังจะจากเราไป และปี 2547 กำลังจะเข้ามาเยือน โครงการ “รอยยิ้มเพื่อพ่อ 2” ที่กำลังดำเนินการอยู่ก็จะจบลงในปี 2547 นี้ ที่ผ่านมามาก็ได้ปรับแต่งโครงการต่างๆ ลงไปบ้าง จากที่ตั้งไว้เดิม เช่น ลดการผ่าตัดให้เด็กพิการในต่างประเทศ โครงการฝึกอาชีพและโครงการอาหารกลางวันเด็ก ๆ ในชนบท ตามกำลังงบประมาณที่มีอยู่ ในปี 2546 นี้ โครงการส่วนใหญ่ก็ได้จัดทำไปอย่างเรียบร้อยด้วยดี ไม่ว่าจะเป็นการผ่าตัดให้เด็กพิการในชนบททุกเดือน ๆ ละ 2 ครั้ง การอบรมฝึกพูดและส่งเสริมภาวะผู้นำในเด็กพิการและด้อยโอกาสปีละ 4-6 ครั้ง ที่ผ่านมาก็ได้จัดทำที่ จ.เชียงราย, กทม. และสุรินทร์ เป็นต้น การก่อสร้างอาคารเรียนให้กับโรงเรียนทุรกันดารในชนบท เช่นที่ รร.บ้านห้วยทรายขาว จ.น่าน รร.บ้านโคกแสง จ.สุรินทร์ ซึ่งยังไม่เสร็จดี เมื่อก่อสร้างเสร็จแล้วเราจะได้ทำพิธีมอบให้กับทาง รร.ต่อไป ปีนี้เราได้นำผ้าห่มและเสื้อหนาวไปมอบให้กับชาวชนบทและเด็กด้อยโอกาส ณ อ.ฝาง จ.เชียงใหม่ และ อ.แม่ลาว, อ.แม่จัน จ.เชียงราย ประมาณ 500 ชุด เป็นผ้าห่ม 500 ผืน และเสื้อผ้าประมาณ 2,000 ชุด ส่วนปลายปีเราได้ไปเยี่ยม รร.ตามแนวชายแดนไทย-กัมพูชา จำนวน 25 รร. โดยเอาอุปกรณ์การเรียน เครื่องอุปโภคบริโภค มูลค่ากว่า 600,000 บาท ไปมอบให้พร้อมงบประมาณก่อสร้างห้องสมุดให้ รร.ตชต.บ้านโคกแสง อีก 250,000 บาท ตั้งแต่ปลายเดือนต.ค.46 เราได้รับการสนับสนุนจาก เครื่องดื่ม V-fit โดยนำมามอบให้เด็ก ๆ หลังผ่าตัดคนละ 1 ลิ้ง เป็นเวลา 3 เดือน จนถึงปลายปี 46 นี้ งานทางด้านศาสนา ปี 2546 นี้ ทางมูลนิธิได้ร่วมถวายทองคำ 1 กก. ให้กับหลวงตามหาบัว เพื่อถวายในงานกฐินช่วยชาติ ที่ผ่านมา วันที่ 25 ธ.ค. สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี จะทรงเสด็จมาวางศิลาฤกษ์ พระบรมมหาธาตุเจดีย์วัดมกุฏกิริยวัน ที่เขาใหญ่ นอกจากนี้ปี 2546 ก็เป็นปีแรกที่เราเปิดใช้วรรณกรรมสถาน

อย่างเต็มที่ โดยเปิดอบรมปฏิบัติธรรม เดือนละ 1-2 ครั้ง มีผู้ปฏิบัติธรรมให้ความสนใจเข้าอบรมกันอย่างน่าชื่นใจ ปีหน้าเราก็จะเปิด อบรม ทุกเดือน ๆ ละ 2-3 ครั้ง ดังตารางที่มีอยู่ในหนังสือนี้ ทางวชิรธรรมสถาน กำลังจัดหาทุนในการทำทางเดินจงกรมและห้องสมุดหนังสือ และสื่อ VDO CD ธรรมะ เพื่อให้ผู้ปฏิบัติธรรมได้ไว้ใช้เป็นประโยชน์ต่อไปหนังสือธรรมะ “วิถีแห่งความรู้แจ้ง” นี้ ท่านอาจารย์ปราโมทย์ฯ เขียนขึ้นจากการที่มีผู้ปฏิบัติถามคำถามต่าง ๆ คล้าย ๆ กันเป็นจำนวนมากท่านจึงเขียนตอบให้ได้อ่านเพื่อประหยัดเวลาและช่วยให้เข้าใจแนวทางการปฏิบัติได้ง่ายขึ้น หวังว่าจะเป็นประโยชน์ต่อผู้สนใจในธรรมทั้งหลาย และเมื่ออ่านเสร็จกรุณาส่งต่อไปให้ผู้อื่นได้อ่านต่อไปจะได้เป็นประโยชน์ยิ่งขึ้น

มูลนิธิฯ ใคร่ขอกราบขอบพระคุณทุก ๆ ท่านที่ให้การสนับสนุนกิจกรรมต่าง ๆ ด้วยดีตลอดมาและใคร่ขอเชิญผู้สนใจจะสมัครเป็นธรรมะบริกร อาสาสมัครและเจ้าหน้าที่ประจำมูลนิธิ กรุณาติดต่อสมัครเข้ามาได้โดยตรงที่โทร. (02)876-5399 เรายังต้องการความช่วยเหลือจากท่านอยู่อย่างมาก สำหรับทุนการดำเนินงาน และสิ่งของต่าง ๆ ก็เช่นกัน ท่านสามารถโอนเงินตามบัญชีท้ายเล่มได้ หรือติดต่อมอบที่มูลนิธิฯ โดยตรง เราขอเน้นย้ำด้วยความสำนึกในบุญคุณจากใจจริง และขออำนาจคุณพระศรีรัตนตรัย และสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลาย จงดคุ้มครองท่านและบุคคลอันเป็นที่รักของท่านให้ประสบแต่ความสุขความเจริญตลอดไป

แรงสนับสนุนและน้ำใจจากท่าน จักเป็นกำลังใจให้พวกเราได้ทำงานต่อไปได้อย่างที่ได้ตั้งปณิธานไว้

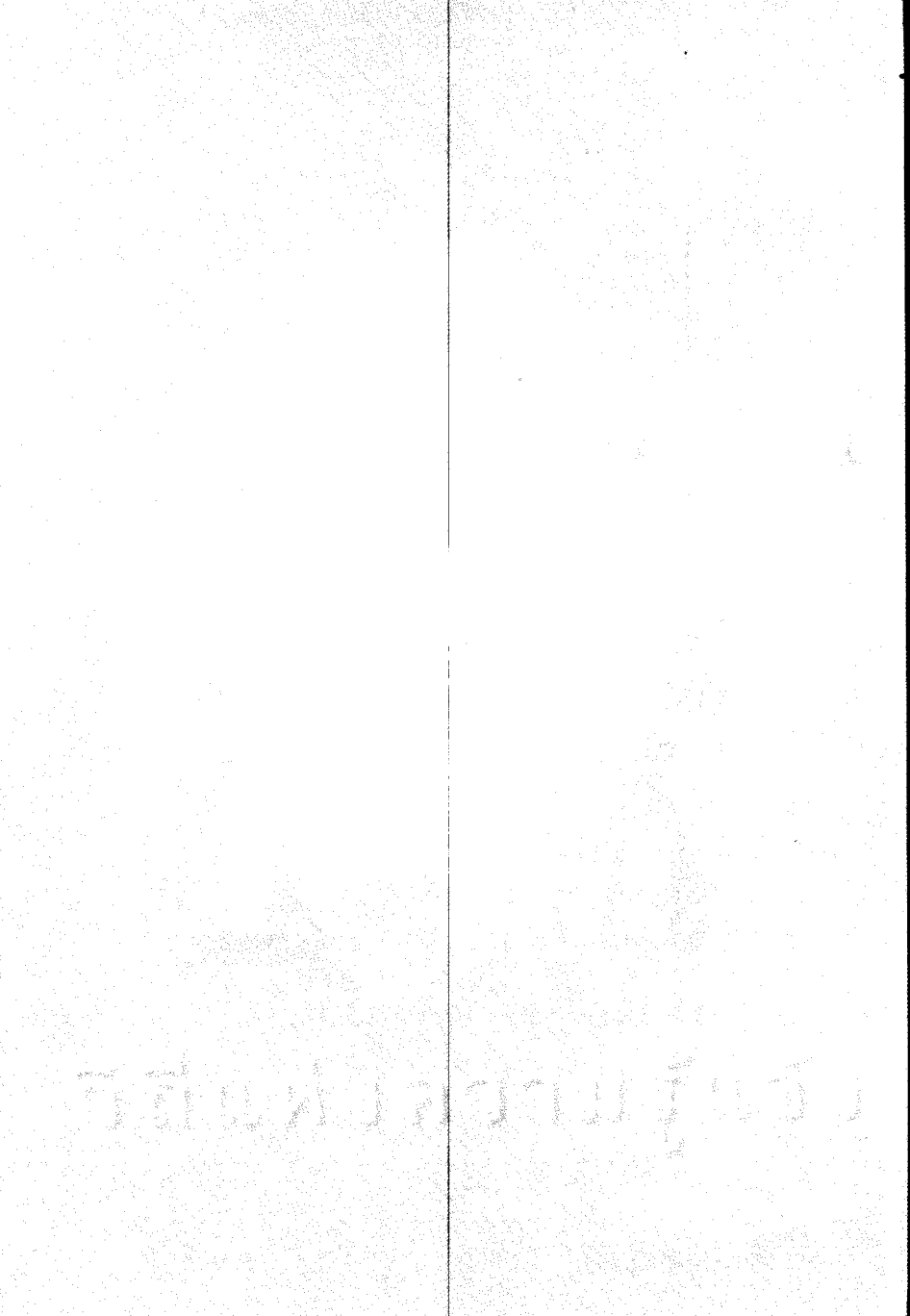
ด้วยความปรารถนาดีจากใจ

มูลนิธิดวงแก้ว

ธ.ค. 2546

# สารบัญ

|                                             |    |
|---------------------------------------------|----|
| มนุษย์เกิดมาเพื่ออะไร                       | 2  |
| คำนำ                                        | 4  |
| วิธีแห่งความรู้แจ้ง                         | 7  |
| มูลนิธิดวงแก้ว                              | 69 |
| โครงการ “รอยยิ้มเพื่อพ่อ 2” 2545-2547       | 73 |
| ผลงานที่ผ่านมา                              | 75 |
| ตารางอบรมปฏิบัติธรรม “วัชรธรรมสถาน” ปี 2546 | 77 |





## ใจ ความ

๑. สิ่งใดคือจุดมุ่งหมายของพระพุทธศาสนา - ความพ้นทุกข์สิ้นเชิง

๒. ความทุกข์คืออะไร - ความไม่สบายกาย และความไม่สบายใจ หรือทุกข์ที่เนื่องด้วยกาย และทุกข์ที่เกิดจากจิต เช่น ความแก่ เจ็บ ตาย การเผชิญกับสิ่งที่ไม่ชอบ การพลัดพรากจากสิ่งที่ชอบ ว่าโดยย่ออุปาทานขันธ์ (ภพ) คือทุกข์

๓. ความทุกข์เกิดจากอะไร - ตัณหา ซึ่งมีที่มาจากความไม่เข้าใจความเป็นจริงของธรรมชาติ (อวิชชา)

๔. ทางแห่งความดับทุกข์ - มรรคมีองค์ ๘ หรือ ศีลสมาธิ ปัญญา ย่อลงเป็นการเจริญสติ ซึ่งเป็นเครื่องมือเฝ้าสังเกตการณ์จนเข้าใจความเป็นจริงของธรรมชาติ เมื่อเห็น

ตามความเป็นจริงย่อมเบียดเบียน คลายกำหนดแล้วหลุดพ้น  
และย่อมรู้ว่าหลุดพ้นจากกิเลสและทุกข์แล้ว

**๕. การเจริญสติคืออะไร** - คือการระลึกรู้ (ข้อ ๖) ถึง  
สภาวะธรรม (ข้อ ๗) ที่กำลังปรากฏ (ข้อ ๘) ตามความเป็น  
จริง (ข้อ ๙)

**๖. การระลึกรู้ทำอะไร** - แทบทุกคนระลึกรู้ได้อยู่  
แล้วตามธรรมชาติ แค่รู้ไปตามธรรมชาติโดยไม่เติมแต่งสิ่งใด  
ลงไปในการรู้นั้น ก็ารู้สภาวะธรรมได้ / สภาวะธรรมรู้ง่ายกว่า  
ที่คิดไว้มากนัก

**๗. สภาวะธรรมคืออะไร** - คือรูปธรรมและนามธรรมอัน  
เป็นปรมัตถธรรมที่ประกอบกันขึ้นเป็นร่างกายจิตใจอันเป็น  
ที่ตั้งแห่งกองทุกข์นี้ ไม่ใช่สิ่งที่เป็นความคิดฝันหรือจินตนาการ  
เอาเอง

**๘. ที่กำลังปรากฏหมายถึงอะไร** - หมายถึงสภาวะธรรม  
ที่ปรากฏเป็นอารมณ์ปัจจุบันในขณะจิตต่อหน้านี้ ผู้ปฏิบัติต้อง  
ไม่ห่วงวอลงถึงสภาวะธรรมในอดีต และไม่กังวลถึงสภาวะธรรม  
ในอนาคต

**๙. ตามความเป็นจริงหมายถึงอะไร** - หมายถึงรู้  
สภาวะตรงตามที่เป็น และไม่เข้าไปแทรกแซงสภาวะเหล่านั้น  
ด้วยความอยาก (ตัณหา) และความเห็นผิด (ทิฏฐิ)

**๑๐. ระลึกได้แล้วได้อะไร** - (๑) ได้รับความอยู่เป็นสุขในปัจจุบันของจิตผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน (๒) ได้รับความละเอียดและเกรงกลัวต่อบาป (๓) ได้รับความสมบูรณ์แห่งศีล (๔) ได้รับความตั้งมั่นของจิตหรือสมาสมาธิ (๕) ได้สัมมาทิฐิ เข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่น และเข้าใจธรรมชาติ (๖) ได้รับความเบาบางจางคลายจากความยึดถือทั้งหลาย และ (๗) ได้รับความหลุดพ้นและความรู้เกี่ยวกับความหลุดพ้น



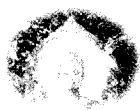
## ข ย า ย ค ว า ม

### ๑. จุดมุ่งหมายของพระพุทธศาสนา

๑.๑ พระพุทธศาสนาเป็นศาสตร์แขนงหนึ่งที่มีมุ่งตอบปัญหาที่ว่า **ทำอย่างไรเราจะเข้าถึงความพ้นทุกข์อย่างสิ้นเชิงได้**

๑.๒ คนทั้งหลายมักมองข้ามเรื่องความพ้นทุกข์ เพราะไม่เห็นความจริงของชีวิตว่า **ที่เราต้องดิ้นรนกระเสือกกระสนอยู่ทุกวันนี้ ก็เพื่อหนีทุกข์กันทั้งนั้น** แม้แต่การศึกษาศาสตร์สาขาอื่นๆ ก็ด้วยความหวังว่าจะได้ใช้เป็นวิชาชีพ หรือสร้าง**ความบันเทิงใจ** หรือเป็นประโยชน์อย่างอื่น อันเป็นการ**ผ่อนคลายความทุกข์**ของชีวิตนั่นเอง ซึ่งศาสตร์เหล่านั้นเป็น**สิ่งจำเป็น**ควรแก่การศึกษา แต่หากเข้าใจพุทธศาสตร์ซึ่งมุ่ง**แก้ทุกข์โดยตรง**ด้วย ก็ย่อมช่วยให้ชีวิตมีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

๑.๓ บางคนอาจมองเลยไปอีกว่า พระพุทธศาสนามองโลกแง่ร้ายเกินไป คือมองว่าชีวิตมีแต่ความทุกข์ ประเด็นนี้ต้องขอแขวนไว้ก่อนเป็นการชั่วคราว เพราะถ้าอธิบายกันในขณะนี้ก็จะกลายเป็นข้อถกเถียงทางปรัชญาไป



## ๒. ความทุกข์คืออะไร

๒.๑ พระพุทธศาสนามองความทุกข์ไว้อย่างลึกซึ้งและหลายแง่มุม มากกว่าความทุกข์ที่พวกเรารู้จักกันทั่วไป กล่าวคือ

๒.๑.๑ ทุกขเวทนา คือความทุกข์ทั่วไปที่พวกเรา รู้จักกันอยู่แล้ว ได้แก่ความทุกข์กายทุกข์ใจนั่นเอง สำหรับผู้ที่ไม่เคยเจริญสติอาจรู้สึกว่ นานๆ ทุกขเวทนาจึงเกิดขึ้นสักครั้งหนึ่ง แต่ผู้ที่เจริญสติอยู่จะพบว่า ทุกขเวทนาเกิดขึ้นบ่อยมาก เช่นถ้าเรามีสติรู้กายอยู่ จะพบว่าความทุกข์เหมือนสัตว์ร้ายที่วิ่งตามทำร้ายเราอยู่ตลอดเวลา ทำให้ต้องคอยเปลี่ยนอิริยาบถ ต้องกิน ต้องดื่ม ต้องขับถ่าย ต้องเช็ดล้าง ต้องเกา ฯลฯ แทบไม่ได้หยุดพักเลย บางคราวมีความป่วยไข้อันเป็นความบีบคั้น

ที่รุนแรง และท้ายที่สุดเมื่อหมดกำลังวังหนี่ทุกข์ เราก็จะถูก  
ความทุกข์ทำร้ายเอาจนตาย

ยามใดที่ทุกข์เวทนาบรรเทาลง เราจะรู้สึกว่าเป็นสุข  
แต่ไม่นานเลย ความทุกข์ก็ตามมาทันอีกคราวหนึ่ง

หากมีสติรู้อยู่ที่จิตใจก็จะพบว่า จิตของเราเกิดความ  
เครียดขึ้นแทบตลอดเวลา ยามใดมีความเครียดน้อยลงก็รู้สึก  
เป็นสุข ยามใดมีความเครียดมากขึ้นก็รู้สึกเป็นทุกข์

**๒.๑.๒ ทุกขลักษณะ** ทุกข์ชนิดนี้ไม่ใช่ความทุกข์  
ในความหมายทั่วไปที่ใคร ๆ ก็รู้จัก แต่มันเป็นลักษณะทั่วไปของ  
สิ่งที่เป็นสังขาร (คือ ร่างกายจิตใจและสิ่งปรุงแต่งทั้งหลาย) ที่ว่า  
สังขารทั้งหลายไม่อาจคงทนอยู่ได้ตลอดไป ดังนั้น ตามความ  
หมายนี้ กระทั่งความสุขก็มีลักษณะเป็นความทุกข์เช่นกัน คือ  
มีความทนอยู่ไม่ได้ เรื่องทุกขลักษณะนี้จะเห็นชัดขึ้น เมื่อได้  
ลงมือเจริญสติแล้ว ในขั้นนี้จึงควรทราบไว้เพียงนี้ก่อน

**๒.๑.๓ ทุกขสัจ** ทุกข์ชนิดนี้เป็นทุกข์ที่ลึกซึ้งกว่า  
ทุกข์อย่างอื่น เพราะเป็นการมองความทุกข์อย่างพระอรหันต์  
หากเราฟังธรรมอย่างผิวเผินอาจรู้สึกว่าทุกขสัจไม่ใช่เรื่อง  
ที่ลึกซึ้งอะไรนัก เพราะพระพุทธเจ้าทรงสอนว่า ความเกิด  
ความแก่ ความเจ็บ ความตาย เป็นทุกข์ การประสบกับสิ่งที่

ไม่รัก การพลัดพรากจากสิ่งที่รัก และความไม่สมปรารถนา เป็นทุกข์ ความเศร้าโศกรำไรรำพัน ความไม่สบายกาย ความไม่สบายใจ ความคับแค้นใจ ก็เป็นทุกข์ ซึ่งเรื่องอย่างนี้ใครๆ ก็ทราบว่าเป็นความทุกข์เช่นกัน

ความลึกซึ้งของทุกข์ลึกลงยิ่งยู่ตรงที่ว่า

๒.๑.๓.๑ **มีสภาวะที่เป็นทุกข์ แต่ไม่มีผู้เป็นทุกข์**  
เพราะพระอริยบุคคลย่อมเห็นความจริงว่า ในโลกนี้ไม่มีสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา มีแต่ธรรมชาติบางอย่างที่มารวมตัวกันเข้าชั่วคราว แล้วโลกสมมุติเรียกว่าสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา เท่านั้นเอง ซึ่งธรรมชาติที่ว่านั้นก็คือรูป (ธรรม) และนาม (ธรรม) ทั้งหลายนั่นเอง

๒.๑.๓.๒ **ลัทธิมีรูปและนามมาประกอบกันแล้ว**  
ก็ยังไม่ทำให้ทุกข์เกิดขึ้น ต่อเมื่อมีความอยากและความยึดมั่นเกิดขึ้นแล้วนั้นแหละ ทุกข์จึงเกิดขึ้น กล่าวโดยสรุปก็คือ เมื่อเกิดความอยาก/ความยึดถือก็เกิดภพหรือความมี/ความเป็นขึ้นมา แล้วก็ต้องทุกข์เพราะความมี/ความเป็นนั้น เช่นเมื่อยึดรูปนามกลุ่มหนึ่งว่าเป็นตัวเรา และยึดรูปนามกลุ่มอื่นว่าเป็นสามี/ภรรยาของเรา ก็จะต้องทุกข์เพราะความเป็นภรรยา/สามี ถ้าเป็นนักศึกษาก็ทุกข์อย่างนักศึกษา เป็นอาจารย์ก็ทุกข์อย่างอาจารย์ เป็นพ่อแม่ก็ทุกข์อย่างพ่อแม่ เป็นนัก

ปฏิบัติธรรมก็ทุกข์อย่างนักปฏิบัติธรรม เป็นต้น พระพุทธเจ้าท่านจึงทรงสอนว่า ภพ (อุปาทานขันธ) ทั้งปวง ล้วนแต่เป็นทุกข์ทั้งสิ้น

การเจริญสติเป็นทางสายเดียวที่จะทำให้เรารู้แจ้งถึงสัจจธรรมเหล่านี้ได้

๒.๒ ความทุกข์ที่พระพุทธศาสนาสอนให้มุ่งปฏิบัติเพื่อให้พ้นไป ในเบื้องต้นได้แก่ความทุกข์ทางใจที่เกิดจากความยึดมั่นในรูปธรรมและนามธรรมทั้งปวง หรือทุกข์สังขันธ์นี้เอง ซึ่งความยึดมั่นถือมั่นเกิดจากความไม่เข้าใจลักษณะที่แท้จริงของรูปและนามที่ว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ (ลักษณะ) และเป็นอนัตตา ส่วนทุกข์เวทนาทางกายในชาติปัจจุบัน เป็นเรื่องที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ จำเป็นต้องแก้ไขตามสถานการณ์เป็นคราวๆ ไป โดยอยู่ในสภาพที่ว่า แม้กายทุกข์ แต่ใจไม่ทุกข์ด้วย

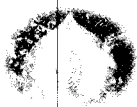


### ๓. ความทุกข์เกิดจากอะไร

๓.๑ ทุกข์สัจจะเกิดจากสมุทัย ซึ่งได้แก่ตัณหาหรือความทะยานอยากของจิตที่รักสุขและเกลียดทุกข์ จึงเข้าไปยึดถือรูปและนามทั้งปวง เพราะอยากให้มี หรือเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ เพื่อให้มีสุข หรือไม่อยากให้เป็นอย่างนั้นอย่างนี้เพื่อหนีทุกข์

๓.๒ ความอยากเกิดขึ้นก็เพราะความไม่รู้จักรักรมชาติตามความเป็นจริงว่า (๑) ในธรรมชาติไม่มีสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา มีแต่รูปและนามเท่านั้น กระทั่งตัวเราก็ไม่มีอยู่จริง (๒) รูปและนามมีลักษณะเป็นไตรลักษณ์ ไม่อยู่ในบังคับของใคร (๓) รูปและนามมีเหตุปัจจัยให้เกิด ต้องแปรปรวนไปตามเหตุ และถ้าเหตุดับมันก็ดับ (๔) ความยึดถือในรูปและนามจะนำทุกข์มาให้ (๕) ความไม่ยึดถือรูปและนามว่าเป็นตัวตนของตนจะทำให้ความทุกข์ไม่เกิดขึ้น เพราะปราศจากตัวตนที่จะเข้าไปรองรับความทุกข์ทั้งหลาย

๓.๓ สรูปแล้ว ความทุกข์เกิดจากจิตเข้าไปหลงอยากหลงยึดในรูปและนาม ที่จิตหลงอยากหลงยึด ก็เพราะจิตไม่รู้ความเป็นจริงของธรรมชาติทั้งหลายนั่นเอง



## ๔. ทางแห่งความดับทุกข์

๔.๑ เมื่อทราบแล้วว่าความทุกข์เกิดจากอะไร ย่อมไม่เป็นการยากที่จะทำความเข้าใจว่า ความดับทุกข์เกิดจากอะไร ซึ่งก็ไม่มีอะไรมากไปกว่าการดับความอยาก (ตัณหา) โดยแก้ที่ความหลงผิดหรือความไม่รู้จักรักรรรมชาติที่แท้จริงนั่นเอง สมดังพระพุทธวจนะที่ว่า “เมื่อรู้ตามความเป็นจริงย่อมเบื่อหน่าย เมื่อเบื่อหน่ายย่อมคลายกำหนด (โลภะ/ตัณหา) เมื่อคลายกำหนดย่อมหลุดพ้น เมื่อหลุดพ้นย่อมรู้ว่าหลุดพ้นแล้ว ชาติ (ความเกิด) สิ้นแล้ว พรหมจรรย์ (การศึกษาปฏิบัติธรรม) อยู่จบแล้ว”

๔.๒ การจะให้จิตรู้สภาวะธรรมตามความเป็นจริงที่ตรงไปตรงมาที่สุดก็คือ การมีสติ (ในบทความนี้ สติหมายถึงสติและสัมปชัญญะ แต่ที่ไม่ได้แยกแยะรายละเอียดของสติกับสัมปชัญญะในขั้นนี้ ก็เพราะต้องการให้ผู้แรกสนใจพระพุทธศาสนา ศึกษาได้โดยไม่ซับซ้อนนัก) เฝ้าระลึกรู้สภาวะธรรมที่กำลังปรากฏ ตามความเป็นจริง นี่เป็นเหตุผลที่ตรงไปตรงมาที่สุดแล้ว ทำนองเดียวกับเมื่อเราอยากเห็นรูปภาพตรงหน้า

เราก็ลืมนึกขึ้นดูตรง ๆ เลยทีเดียว ทั้งนี้ พระศาสดาทรงยืนยันว่า การเจริญสตินี้แหละคือทางสายเดียวที่นำไปสู่ความบริสุทธิ์ เพราะการถอดถอนตัณหาและทิฏฐิ (ความเห็นผิดจากความจริง) ในโลกคือรูปนามเสียได้

๔.๓ พวกเราบางคนได้ยินคำสอนที่ว่า ทางปฏิบัติเพื่อความดับทุกข์ได้แก่การเจริญอริยมรรคมีองค์ ๘ รวบรวมลงมาก็คือการศึกษปฏิบัติในเรื่องศีล สมาธิ และปัญญา สิ่งที่ได้ยินมานี้ถูกต้องเช่นกัน แต่ควรทำความเข้าใจให้ยิ่งขึ้นไปอีกว่า การเจริญอริยมรรคหรือการรักษาศีล การทำสมาธิ และการเจริญปัญญา ชนิดไหนที่เกื้อกูลต่อความรู้แจ้ง และชนิดไหนไม่เกื้อกูลต่อความรู้แจ้ง

๔.๔ แท้จริงการบำเพ็ญคุณงามความดีทั้งหลาย เป็นสิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงยกย่อง พระองค์เองก็ทรงบำเพ็ญบารมีมามากมายก่อนที่จะตรัสรู้ (เข้าใจธรรมตามความเป็นจริงด้วยพระองค์เอง) เช่น ทรงบำเพ็ญทานอย่างยิ่งยวดเมื่อเสวยพระชาติเป็นพระเวสสันดร บางชาติทรงถือศีลแบบยอมสละชีวิต บางชาติทรงทำสมาธิจนได้อภิญญา ๕ เมื่อตายแล้วได้ไปเกิดในพรหมโลก บางชาติเช่นพระชาติที่เป็นมโหสถบัณฑิตก็ทรงสะสมปัญญาบารมีอย่างยิ่งยวด แต่เหตุใดพระองค์จึงไม่ทรงตรัสรู้พระอนุตตรสัมมาสัมโพธิญาณในพระชาติเหล่านั้น กลับมาทรงตรัสรู้เอาในพระชาติสุดท้าย และทรงตรัสรู้ด้วยการ

18 วิถีแห่งความรู้แจ้ง

เจริญอานาปานสติ จริงอยู่ถ้าพระองค์ไม่ทรงบำเพ็ญพระบารมีให้เต็มเปี่ยม พระองค์ย่อมไม่สามารถตรัสรู้ได้ด้วยพระองค์เอง แต่ถ้าทรงบำเพ็ญพระบารมีโดยไม่ทรงเจริญสติ พระองค์ก็ทรงตรัสรู้ไม่ได้เช่นกัน ทั้งนี้เพราะการบำเพ็ญบารมีทั้งหลายเป็นการปรับปรุงพื้นฐานทางจิตใจของพระองค์ให้พร้อมสำหรับการแสวงหาหนทางเจริญสตินั่นเอง ตัวอย่างเช่น เพราะพระองค์เคยฝึกสละพระโอรสธิดาและพระชายาเพื่อพระโพธิญาณในพระชาติที่เป็นพระเวสสันดรมาแล้ว จึงทรงเข้มแข็งพอที่จะสละพระนางพิมพาและพระราहुลซึ่งเป็นที่ยรักยิ่ง เพื่อไปแสวงหาพระโพธิญาณ เป็นต้น

๔.๕ การทำความดีทั้งหลาย ทั้งทาน ศีล สมาธิ และการเจริญปัญญาบางระดับ ไม่ได้เกื้อกูลต่อการรู้ธรรม เพียงแต่นำความสุขมาให้ด้วยกุศลวิบากหรือผลแห่งความดีเท่านั้น และบางกรณีเมื่อทำความดีอยู่ จิตกลับพลิกไปเป็นอกุศลก็ได้ด้วย ตัวอย่างเช่น

๔.๕.๑ การทำทาน หากทำโดยไม่ประกอบด้วยสติ ปัญญาก็อาจเป็นการพอกพูนกิเลสให้หนาหนักยิ่งขึ้น เช่นทำไปด้วยมิจฉาทิฏฐิว่า “เรา” ทำทานแล้ว เมื่อ “เรา” เกิดในชาติต่อไป “เรา” จะได้ส่วยผลทานนี้ หรือเราจะได้บรรลุมรรคผลนิพพานเพราะการทำทานนี้ หรือทำไปด้วยความโลภว่า เราทำทานนี้ ขอให้ได้รับดอกผลมากมายอย่างนี้ๆ เป็นต้น

**๔.๕.๒ การถือศีล** หากไม่มีสติปัญญากำกับย่อมเป็นการง่ายที่ผู้ถือศีลจะกลายเป็นการถือศีลในลักษณะสัลພพตปรามาส (ถือศีลบำเพ็ญพรตอย่างมงาย) เช่นหลงผิดว่า การบำเพ็ญข้อวัตรที่กดขี่จิตใจมาก ๆ จะทำให้กิเลสเบาบางลงหรือยิ่งถือศีลก็ยิ่งพอกพูนกิเลส เช่นเกิดมานะมากขึ้น คือเกิดความสำคัญมั่นหมายว่า เราดีกว่าคนอื่นเพราะเราถือศีล ส่วนคนอื่นเลวกว่าเราเพราะไม่มีศีล เป็นต้น

**๔.๕.๓ การทำสมาธิ** หากไม่ประกอบด้วยสติปัญญา ยิ่งทำสมาธิจิตยิ่งโน้มเข้าหาความสงบหรือความสุขสบายหรือเกิดมิจฉาทิฏฐิคือความเห็นผิดมากขึ้น ๆ ด้วยอำนาจของโมหะและราคะ เช่นทำสมาธิแล้วเกิดความเคลิบเคลิ้มขาดสติ หรือเกิดนิมิตต่าง ๆ มากมาย บางคนถึงขนาดเห็น “นิพพาน” เป็นบ้านเมืองหรือเป็นดวงแก้ว บางคนเกิดความรู้ความเห็นต่าง ๆ แล้วหลงภูมิใจอยู่กับความรู้เหล่านั้น เป็นต้น

**๔.๕.๔ การเจริญปัญญา** หากไม่ประกอบด้วยปัญญาสัมมาทิฏฐิ จำแนกไม่ออกระหว่างสมณะกับวิปัสสนา ก็เป็นการง่ายที่จะหลงทำสมาธิแล้วคิดว่ากำลังเจริญปัญญาอยู่ เช่น บางท่านมุ่งใช้ความคิดพิจารณาสูตร บุคคล ตัวตน เรา เขา วัตถุสิ่งของ ผู้คน ฯลฯ ให้เป็นไตรลักษณ์ การกระทำเหล่านั้นเป็นเพียงการทำสมถกรรมฐาน เป็นไปเพื่อความสงบ

**20 วิธีแห่งความรู้แจ้ง**

ของจิต บางครั้งแทนที่จะเกิดความสงบ อาจเกิดความฟุ้งซ่าน แทนก็ได้ บางคนยังคิดพิจารณาไตรลักษณ์ มานะอัตตาทกลับ ยิ่งพอกพูนขึ้นก็มี ทั้งนี้เพราะไตรลักษณ์นั้น คิดเอาไม่ได้ แต่ต้องประจักษ์ชัดถึงสภาวะที่แท้ของรูปธรรมและนามธรรม ด้วยความมีสติ และด้วยจิตที่มีความตั้งมั่น (สัมมาสมาธิ) จึงจะเห็นไตรลักษณ์ด้วยปัญญาได้จริง

๔.๖ การทำความดีที่เกื้อกูลต่อการรู้ธรรม ต้องเป็นการทำดีที่เกื้อกูลต่อการเจริญสติที่ถูกต้อง หรือเจืออยู่ด้วยสติ ปัญญาในขณะที่ทำความดีนั้น เช่น

๔.๖.๑ การทำงาน ควรมีสติปัญญากำกับจิตใจของตนไว้ ทั้งก่อนทำ ระหว่างทำ และหลังทำ หากเป็นการกระทำด้วยศรัทธาที่ประกอบด้วยปัญญา ทำแล้วตนเองหรือผู้อื่นไม่เดือดร้อนก็ควรทำตามความเหมาะสม หรือทำแล้วจิตใจเข้มขึ้นเบิกบาน ก็มีสติระลึกรู้ความสุขความเบิกบานนั้นไป การทำงานจึงเป็นเครื่องมือฝึกการเจริญสติได้เหมือนกัน แต่ถ้าทำด้วยความเมาบุญด้วยอำนาจโลภะและโมหะ ทานนั้นก็ไม่เกื้อกูลใดๆ ต่อการเจริญสติ

๔.๖.๒ การรักษาศีล ศีลบริสุทธิ์ได้ยาก หากไม่มีสติกำกับอยู่ที่จิต แต่หากมีสติกำกับรู้อยู่ที่จิตใจตนเอง ศีลชนิดที่เรียกว่า อินทริยสังวรศีล ย่อมเกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ

กล่าวคือเมื่อโทสะเกิดขึ้นก็มีสติรู้ว่าโทสะเกิดขึ้น โทสะย่อมครอบงำจิตไม่ได้ ศีลข้อ ๑ ก็เกิดขึ้นเต็มบริบูรณ์เพราะจิตไม่คิดฆ่าหรือทำร้ายใคร ถ้าโลภะเกิดขึ้นแล้วมีสติรู้ทัน ย่อมไม่ทำผิดศีลข้อ ๒ และข้อ ๓ โดยอัตโนมัติ เป็นต้น

๔.๖.๓ การทำสมาธิ สัมมาสมาธิหรือความตั้งมั่นของจิตเป็นองค์ประกอบหนึ่งของอริยมรรคมีองค์ ๘ ดังนั้นสมาธิในพระพุทธศาสนาจึงต้องประกอบด้วยองค์มรรคอื่นๆ ด้วย เช่นต้องมีสติและปัญญากำกับอยู่เสมอ สมาธิที่ขาดสติปัญญา เป็นสมาธิที่ให้ความสุขหรือของเล่นอื่นๆ ได้ก็จริง แต่ไม่มีประโยชน์ต่อการเจริญสติ เพราะจิตไม่ตั้งมั่นจริง และเมื่อจิตไม่ตั้งมั่น ศีลและปัญญาก็ไม่อาจเกิดให้บริบูรณ์ได้

๔.๖.๔ การเจริญปัญญา การเจริญปัญญาที่ถูกถ้วนสมบูรณ์ที่สุดจะกล่าวในหัวข้อเกี่ยวกับการเจริญสติต่อไป ส่วนในหัวข้อนี้จะกล่าวเฉพาะการเจริญปัญญาในขั้นต้น ได้แก่ การศึกษาปริยัติสัทธรรม ซึ่งชาวพุทธแม้จะเป็นนักปฏิบัติก็ไม่ควรทอดทิ้ง อย่างน้อยควรเรียนให้รู้หลักการขั้นพื้นฐานของพระพุทธศาสนาไว้บ้าง มิฉะนั้นอาจกลายเป็นผู้นับถือลัทธิศาสนาอื่นๆ ทั้งที่คิดว่าตนเป็นชาวพุทธก็ได้

๔.๗ การเจริญศีล สมาธิ ปัญญา ซึ่งดูว่ามีหลายอย่างนั้น ถ้าเจริญสติได้ถูกต้อง ศีล สมาธิและปัญญาจะเกิดขึ้นเอง

เช่นในหนังสืออรรถกถาธรรมบท กล่าวถึงภิกษุรูปหนึ่งไปทูล  
ลาสิกขาจากพระพุทธเจ้า เพราะรักษาศีลจำนวนมากไม่ไหว  
พระพุทธเจ้าทรงสอนให้ท่านเจริญสติแทนการตามรักษาศีล  
จำนวนมาก ท่านทำแล้วสามารถทำศีลของท่านให้บริสุทธิ์  
บริบูรณ์ได้ ทั้งยังบรรลุมรรคผลนิพพานได้ด้วย หรือหากเรา  
มีสติจนสามารถระลึกภูมิจิตที่กำลังปรากฏได้จริง ๆ ใน  
ขณะนั้นเราจะเกิดสัมมาสมาธิโดยอัตโนมัติ คือจิตจะเกิด  
ความตั้งมั่นแล้วมีสติระลึกภูมิจิตที่กำลังปรากฏโดยไม่  
เข้าไปหลงแทรกแซง สิ่งที่ตามมาคือปัญญาที่รู้จักสภาวะของ  
รูปและนาม รู้ถึงความเป็นไตรลักษณ์ของรูปและนาม และรู้  
ได้แม้กระทั่งอริยสัจจ์ ๔ ปัญญาเหล่านี้เกิดจากการเจริญสติ  
ด้วยจิตที่มีสัมมาสมาธิทั้งสิ้น ดังนั้นจะกล่าวว่า การปฏิบัติ  
ตามทางแห่งความพ้นทุกข์ จะต้องเจริญอริยมรรคมีองค์ ๘  
ก็ได้ ย่อลงมาเป็นการเจริญไตรสิกขาคือศีล สมาธิและปัญญา  
ก็ได้ หรือถ้าย่อลงให้ถึงที่สุด การเจริญสตินั้นแหละคือการ  
เจริญไตรสิกขาและมรรคมีองค์ ๘



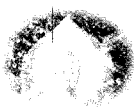
## ๕. การเจริญสติคืออะไร

๕.๑ ดังที่ได้กล่าวแล้วว่า พระพุทธศาสนาอธิบายว่า ความทุกข์เกิดจากความอยากและความยึดถือในรูปและนาม ซึ่งมีรากเหง้ามาจากความไม่รู้สภาวะธรรม (รูปนาม) ทั้งหลายตามความเป็นจริง ดังนั้น การที่จะทำลายความอยากและความยึดถือในรูปนามทั้งหลาย จึงต้องขจัดความไม่รู้ ด้วยการมีความรู้ที่ถูกต้องเกี่ยวกับรูปนามนั้น

๕.๒ การทำปัญญาหรือความรู้ให้เกิดขึ้นนั้น พวกเราเคยชินที่จะเรียนรู้ด้วยวิธีการเก่า ๆ ได้แก่ (๑) การรับถ่ายทอดความรู้หรือประสบการณ์ของผู้อื่นด้วยการอ่านและการฟัง และ (๒) การขบคิดใคร่ครวญในเรื่องนั้น ๆ ซึ่งวิธีการทั้ง ๒ นี้ใช้ได้สำหรับการเรียนรู้วิชาการอื่น ๆ แต่การทำความเข้าใจพระพุทธศาสนา จำเป็นต้องอาศัยการหาความรู้โดยอีกวิธีการหนึ่งเพิ่มเติมจาก ๒ วิธีแรกคือ (๓) การเฝ้าสังเกตปรากฏการณ์ของรูปและนามตามความเป็นจริง ทั้งนี้เพราะการรับฟังความรู้ของท่านผู้อื่นให้เราได้เพียงความจำ ส่วนการคิดให้เราได้เพียงความคิด ทั้งความจำและความคิดอาจไม่ใช่ความจริงก็ได้ แต่ทั้งนี้ในเบื้องต้น เราต้องศึกษาหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าด้วยการอ่านและการฟัง แล้วนำมาคิดใคร่ครวญเพื่อ

ให้รู้ถึงแนวทางของการเฝ้าสังเกตปรากฏการณ์ของรูปและนาม ได้อย่างถูกต้องต่อไป

๕.๓ การแสวงหาความรู้ด้วยการอ่าน การฟัง และการคิด เป็นเรื่องธรรมดาๆ ที่พวกเรารู้จักกันดีอยู่แล้ว ในที่นี้จึงจะข้ามไปกล่าวถึงการแสวงหาความจริงด้วยการเจริญสติ อันได้แก่ การเฝ้าสังเกตปรากฏการณ์ของรูปและนาม โดย การระลึกรู้ (ข้อ ๖) ถึงสภาวะธรรม (ข้อ ๗)ที่กำลังปรากฏ (ข้อ ๘) ตามความเป็นจริง(ข้อ ๙)



## ๖. การระลึกรู้ทำอะไร

๖.๑ มนุษย์โดยทั่วไปสามารถระลึกรู้ปัจจุบันอารมณ์ ได้อยู่แล้วตามธรรมชาติ เช่นในขณะนี้นึ้น หรือเดิน หรือนั่ง หรือนอนก็ทราบได้ ในขณะนี้มีความสุข หรือความทุกข์ หรือเฉยๆ ก็ทราบได้ ในขณะนี้มีความรัก โลก โกรธ หลง สงสัย ฟุ้งซ่าน หดหู่ เกียจคร้าน ศรัทธา วิริยะ หรือมีความสงบ ฯลฯ ก็ทราบได้ แต่มนุษย์ละเลยที่จะเฝ้ารู้อารมณ์เหล่านั้น รวมทั้งนึกไม่ถึงด้วยว่า การเจริญสติที่แท้จริง ก็คือการใช้จิตใจที่เป็น ธรรมชาติธรรมดานี้เองไปรู้อารมณ์ แต่มักเกิดความเข้าใจผิด

ว่า การเจริญสติหรือการระลึกถึงนั้น เป็นสภาพอะไรอย่างหนึ่ง  
ที่พิเศษเหนือธรรมดา ดังนั้นแทนที่จะใช้จิตใจธรรมดาไปรู้  
อารมณ์ พวกเรากลับพยายามสร้าง “รู้” แบบผิดธรรมดาขึ้นมา  
แทน

๖.๒ การบ่งชี้สภาวะว่า การมีสติ หรือการมี รู้ ที่ถูกต้อง  
เป็นอย่างไรนั้น เป็นเรื่องยากมาก เพราะเพียงแต่เราเติม  
ความคิดเห็นของเราลงไปว่ามันเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ เราก็มั  
จะเริ่มเข้าใจผิดทันที แต่หากเรามาพูดกันถึงสภาวะของการรู้ที่  
ไม่ถูกต้องเสียก่อน (ซึ่งล้วนแต่เกิดจากตัณหาหรือความอยาก  
และทิฏฐิหรือความเห็นผิดทั้งหลาย) เราก็มัจะเข้าใจถึงสภาวะ  
รู้ที่ถูกต้องได้ไม่ยากนัก สภาวะผิดพลาดที่สำคัญ ได้แก่

### ๖.๒.๑ รู้ไม่ใช่ไม่รู้ (เผลอ/ลืมหัน)

๖.๒.๑.๑ สภาวะรู้ เป็นสิ่งที่ตรงข้ามกับสภาวะ  
ไม่รู้ อันได้แก่ความเผลอ ความเผลอความลืมหัน ความ  
ใจลอย หรือความฝันกลางวันนั่นเอง เป็นสภาวะของการ  
ปล่อยจิตใจให้หลงเพลิดเพลिनไปตามอารมณ์ ทางตา หู จมูก  
ลิ้น และกาย แม้กระทั่งเพลิดไปในโลกของความคิดฝันและ  
จินตนาการของตนเอง ตัวอย่างเช่นเมื่อตามองเห็นรูปบาง  
อย่าง แล้วเกิดจำได้นั้นเป็นรูปผู้หญิงสวย/ผู้ชายหล่อ ก็มัว  
26 วิธีแห่งความรู้แจ้ง

หลงเพลินมองตามอย่างลืมนึกถึงตัว หรือเมื่อนั่งอยู่คนเดียว  
ก็ใจลอยคิดฟุ้งซ่านไปเรื่อย ๆ โดยไม่รู้ตัวว่าคิดอะไร เป็นต้น

๖.๒.๑.๒ สภาวะที่เรียกว่าเผลอหรือลืมนึกตัวนี้  
เป็นสภาวะที่เราลืมร่างกายของตนเองเหมือนกับว่ามึนหายไป  
จากโลก รวมทั้งลืมจิตใจของตนเอง คือในขณะนั้นจิตใจ  
จะมีสุขหรือทุกข์ จะดีหรือชั่วอย่างไร ก็ไม่สามารถจะรู้ได้ กล่าว  
ได้ว่าในเวลาที่เราเผลอหรือขาดสตินั้น เราไม่สามารถรู้กาย  
เวทนา จิต และธรรมได้นั่นเอง

๖.๒.๑.๓ ขณะใดที่เราเผลอ แล้วเกิดรู้ตัวว่ากำลัง  
เผลออยู่ ขณะนั้นความเผลอจะดับไป และจะเกิดสภาวะของ  
ความรู้ตัวขึ้นมาแทนที่ทันที ดังนั้นเพียงแค่ว่ากำลังเผลอ ก็  
เกิดการรู้ที่ถูกต้องแล้ว

## ๖.๒.๒ รู้ไม่ใช่คิด

๖.๒.๒.๑ สภาวะรู้ ไม่เหมือนกับสภาวะคิด ใน  
ขณะที่คิดนั้น เรารู้เรื่องที่กำลังคิดเป็นอย่างดี แต่เราลืม  
ตัวเองคล้ายกับเวลาที่เผลอนั่นเอง การรู้เป็นการเฝ้าสังเกต  
ปรากฏการณ์ต่างๆ ตามที่มันเป็นจริง ในขณะที่การคิด เป็น  
การคาดว่าความจริงมันน่าจะเป็นอย่างไร (แต่ทั้งนี้หากมีกิจ  
จำเป็นต้องคิด เช่นต้องคิดเพื่อการเรียนหรือการทำงาน เรา  
ก็ต้องคิดไปตามหน้าที่ของตน)

๖.๒.๒.๒ นักปฏิบัติจำนวนมากไม่เข้าใจการเจริญสติ โดยมีความสำคัญผิดว่าการคิดหรือการตรikirตรองเรื่องกายและใจตนเองว่า “เป็นอสุภะ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา” เป็นการทำวิปัสสนา แท้จริงการเจริญสติหรือการเจริญวิปัสสนาจะต้องรู้สภาวะธรรมที่กำลังปรากฏตามความเป็นจริง ไม่ใช่การคิดถึงสภาวะธรรมนั้นๆ เพราะความคิดของปุถุชนย่อมปนเปื้อนด้วยอคติเสมอๆ หรือคิดอยู่ในจุดยืนของความเห็นผิดหรือมิจฉาทิฎฐิชนิดต่างๆ เช่นคิดว่าร่างกายนี้ไม่เที่ยงแต่จิตนี้เที่ยง พอร่างกายนี้ตายลงจิตก็ออกจากร่างไปเกิดใหม่ หรือคิดว่าตัวเรามีอยู่ แต่พอตายลงก็สูญไปเลย เป็นต้น

การคิดพิจารณาไม่ใช่วิปัสสนา ดังที่หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี ซึ่งเป็นพ่อแม่ครูอาจารย์องค์หนึ่งของผู้เขียน (ท่านเป็นศิษย์อาวโสของหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต) สอนไว้ว่า “การคิดพิจารณา กายว่าเป็นอสุภะก็เพื่อแก้นิวรณ์ (เป็นสมณะ) การคิดพิจารณาความตาย (มรณสติ) และการคิดพิจารณากายว่าเป็นธาตุเป็นขันธ์ ก็เพื่อแก้อาการของจิตบางอย่าง (เป็นสมณะ) เช่นกัน ต่อเมื่อใดปฏิบัติจนถึงจิตถึงใจตนเอง จึงได้แก่นสารของการปฏิบัติธรรม”

๖.๒.๒.๓ ขณะใดที่เราคิด แล้วเกิดรู้ตัวว่ากำลังตั้งอกตั้งใจคิดอยู่ ขณะนั้นความคิดจะดับไป และจะเกิด

สภาวะของความรู้ตัวขึ้นมาแทนที่ทันที ดังนั้นเพียงแค่ว่า กำลังคิด ก็เกิดการรู้ที่ถูกต้องแล้ว

### ๖.๒.๓ รู้ไม่ใช่การตั้งทำปฏิบัติ

๖.๒.๓.๑ รู้ไม่มีการตั้งทำก่อนจะรู้ แต่นักปฏิบัติ เกือบร้อยละร้อย เมื่อคิดจะปฏิบัติธรรมก็ต้องรีบตั้งทำปฏิบัติ เพราะไปแปลความหมายของ “การปฏิบัติ” ว่าเป็น “การกระทำ” ทั้งที่การรู้นั้น ไม่ต้องทำอะไรมากกว่าการรู้เข้าไป ตรงๆตามธรรมชาติธรรมดา เช่นเดียวกับเมื่อเราต้องการดู ภาพตรงหน้า เราก็ทำแค่ลืมตาขึ้นดูเท่านั้น หรือเมื่อถูกยุงกัด เราก็แค่ว่าคันเท่านั้น สภาวะรู้ที่เป็นธรรมชาตินั้นเรามีอยู่แล้ว แต่เพราะไม่เข้าใจหลักการเจริญสติ เราจึงตั้งทำปฏิบัติ เหมือนนักวิ่ง ๑๐๐ เมตรที่กำลังเข้าเส้นสตาร์ท คือเกร็งทั้ง ภายและจิตใจ แทนที่จะรู้อารมณ์ไปอย่างสบายๆตามธรรมชาติ ธรรมดา

๖.๒.๓.๒ เมื่อคิดปฏิบัติธรรม นักปฏิบัติมักบังคับ ใจตนเอง และเริ่มสร้างพฤติกรรมของจิตบางอย่าง เช่นการใช้ สติจ้องมองดูจอภาพในใจของตน แล้วเที่ยวควานหา (scan) อยู่ในจอภาพนั้น เพื่อหาอะไรสักอย่างเอามาดู หรือการส่ง จิตออกไปนั่งอยู่ข้างหน้า แล้วคอยดูสิ่งที่กำลังปรากฏขึ้น สิ่ง เหล่านี้เป็นความผิดพลาดอย่างยิ่ง เพราะเป็นการปฏิบัติไป

ด้วยต้นหาคือความอยากจะปฏิบัติธรรม และทิวาสือความเห็นผิดว่าการปฏิบัติธรรมจะต้องทำอย่างนั้นอย่างนี้ เพื่อให้ “เรา” รู้ธรรม

๖.๒.๓.๓ เมื่อคิดปฏิบัติธรรม นักปฏิบัติบางท่านที่นิยมใช้รูปหรือกายเป็นอารมณ์กรรมฐาน มักเริ่มด้วยการแทรกแซงพฤติกรรมตามธรรมชาติของกาย เช่นเมื่อคิดจะรู้ลมหายใจก็เข้าไปควบคุมจังหวะการหายใจ เมื่อคิดจะรู้ความเคลื่อนไหวของร่างกายก็ไปกำหนดจังหวะการเคลื่อนไหวของมือ เท้า และท้องบ้าง การกระทำเหล่านี้ไม่ผิด ถ้าเป็นการทำสมถะหรือต้องการใช้กายเป็นจุดเริ่มต้นของการปฏิบัติก่อนพัฒนาไปสู่การรู้ที่แท้จริง แต่ถ้าจงใจก่อพฤติกรรมทางกายโดยคิดว่านั้นคือการเจริญสติ และรู้ไม่ทันต้นหาคือความอยากจะปฏิบัติธรรมกำลังครอบงำจิตจนก่อพฤติกรรมดังกล่าวขึ้นมา นั่นก็เป็นความผิดพลาดที่ร้ายแรงมากอีกประการหนึ่ง

๖.๒.๓.๔ ความจริงแล้วถ้าเราจะเจริญสติหรือ รู้อย่างสมบูรณ์แบบที่สุด เราไม่จำเป็นต้องตั้งทำอะไรเลย ไม่ว่าทางจิตหรือทางกาย เช่นเมื่อตาเห็นรูปก็รู้รูป (สี) นั้น หากจิตเกิดปฏิกิริยายินดียินร้ายต่อรูปก็รู้ทันอีก หรือขณะนี้อยู่ในอิริยาบถใดก็รู้ไปเลย เช่นเมื่อยืนอยู่ก็รู้ว่ายืนอยู่ ยืนแล้วเมื่อยอยากเปลี่ยนอิริยาบถก็รู้ทันความอยากของตนเอง รู้ทันแล้ว

จะเปลี่ยนอิริยาบถเพราะมันจำเป็นก็ได้ หรือจะไม่เปลี่ยนอิริยาบถเพื่อดูความจริงของทุกขเวทนาไปก่อนก็ได้ หรือนั่งอยู่เฉย ๆ เกิดความคิดแล้วจิตเป็นกุศลหรืออกุศลอย่างใดก็รู้ไปเลยก็ได้ เป็นต้น

๖.๒.๓.๕ อย่างไรก็ตาม หากนักปฏิบัติคนใดไม่สามารถรู้ปัจจุบันอารมณ์ไปตามธรรมชาติธรรมดาได้ก็ไม่ต้องตกใจ ในเบื้องต้นจะตั้งท่าปฏิบัติเสียก่อนก็ได้ เช่นถ้าจิตฟุ้งซ่านนักก็ทำความสงบเข้ามาก่อน แต่ต้องระวังอย่าให้เคลิ้มลิ้มตัว และอย่าให้เครียดขึ้นได้ ให้รู้อารมณ์อันใดอันหนึ่งไปอย่างสบาย ๆ จะเป็นอารมณ์อะไรก็ได้ แม้กระทั่งการรู้ค่าปริกรรมก็ได้ เมื่อจิตใจสงบสบายแล้วจึงค่อยระลึกรู้ความเปลี่ยนแปลงของจิตใจไปตามธรรมชาติธรรมดาอีกขั้นหนึ่ง หรืออาจจะเริ่มจากการรู้ท้องพองยุบ รู้การเดินจงกรม รู้การเคลื่อนไหวมือเป็นจังหวะ ฯลฯ รวมความแล้วในเบื้องต้นจะทำการพื้นฐานใดก็ได้ แล้วจึงค่อยพัฒนาไปสู่การรู้แบบไม่ตั้งท่า หรือไม่สนใจต่อไป

๖.๒.๓.๖ ขณะใดที่เราตั้งท่าปฏิบัติ แล้วเกิดรู้ตัวว่ากำลังตั้งท่า ขณะนั้นการตั้งท่าจะดับไป และจะเกิดสภาวะของความรู้ตัวขึ้นมาแทนที่ทันที ดังนั้นเพียงแค่ว่ากำลังตั้งท่า ก็เกิดการรู้ที่ถูกต้องแล้ว

## ๖.๒.๔ รู้ไม่ใช่กำหนดรู้

๖.๒.๔.๑ รู้ไม่ใช่การกำหนดรู้ หรือการตรึกพิจารณาถึงอารมณ์ว่าเป็นรูปนาม แต่เป็นการระลึกรู้ (มนสิการ) ปัจจุบันอารมณ์ ไปตามธรรมชาติธรรมดา นักปฏิบัติจำนวนมากคิดว่า รู้คือการกำหนดรู้ เพราะมักได้ยินคำพูดเกี่ยวกับการกำหนดรู้รูปนาม หรือการกำหนดรู้ปัจจุบันอารมณ์ จึงคิดว่า การรู้ต้องมีการกระทำ คือการกำหนด หรือการพิจารณาด้วย ดังนั้นพอรู้อารมณ์แล้วจึงรีบปริกรรมต่อท้ายการรู้ทันที เช่นยกหนอ ย่างหนอ โกรธหนอ เสียหนอ ฯลฯ นี่คือการปริกรรมไม่ใช่การรู้ (เบื้องต้นอาจจำเป็นสำหรับบางท่านที่ต้องปริกรรมก่อน แต่พึงทราบว่าจะหยุดการปฏิบัติอยู่เพียงขั้นการตามปริกรรมไม่ได้ เพราะยังไม่ใช้วิปัสสนา) หรือบางท่านนิยมการพิจารณากำกับซ้าลงไปอีกชั้นหนึ่ง ซึ่งก็ไม่ใช่การรู้เช่นกัน เช่นเมื่อตาเห็นรูปตามธรรมชาติแล้ว ก็จงใจพิจารณารูปซ้าลงไปอีก ว่า “รูปนี้เป็นเพียงสี ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา ฯลฯ” หรือพิจารณาว่า “สีเป็นรูป รู้เป็นนาม” อันเป็นการกระทำด้วยความจงใจกำหนด และเป็น การกระทำตามหลังการรู้อารมณ์ที่เป็นปัจจุบัน จึงยังไม่ใช่การรู้ที่บริสุทธิ์ตามธรรมชาติธรรมดา

๖.๒.๔.๒ ขณะใดที่เรากำหนดรู้ แล้วเกิดรู้ตัวว่า กำลังจงใจกำหนดรู้ ขณะนั้นการกำหนดรู้จะดับไป และจะเกิดสภาวะของความรู้ตัวขึ้นมาแทนที่ทันที ดังนั้นเพียงแค่ว่า กำลังกำหนดรู้ ก็เกิดการรู้ที่ถูกต้องแล้ว

### ๖.๒.๕ รู้ไม่ใช่เพ่ง

๖.๒.๕.๑ รู้ไม่ใช่การเพ่ง แต่นักปฏิบัติจำนวนมากชอบเพ่ง แม้แต่คนที่ไม่ชอบทำสมณะเพราะอยากเจริญวิปัสสนาอย่างเดียว ก็มักเพ่งโดยไม่รู้ทันจิตใจของตนเอง แท้จริงการเพ่งเป็นสภาวะที่สืบเนื่องมาจากการจงใจและการตั้งท่าปฏิบัติ คือพอคิดถึงการปฏิบัติก็จงใจปฏิบัติ แล้วเกิดการตั้งท่าปฏิบัติ มีอาการสรวมกายใจเข้ามาให้มันคง ถัดจากนั้นจึงเพ่งหรือจดจ้องอย่างเอาเป็นเอาตายต่ออารมณ์ทั้งหลาย เป็นผลให้ลืมหัด และบางคนจิตใจด้านชา ไม่สามารถเกิดปฏิกิริยาตอบสนองต่ออารมณ์ตามที่ควรจะเป็น หรือบางคนพอรู้สึกเลิกละก็เพ่งไล่ พอเลิกละนั้นดับไป (เพราะเหตุของมันดับ) ก็เกิดความคิดว่า เราสามารถดับกิเลสได้ทุกครั้ง หรือบางคนพอรู้อารมณ์แล้ว ก็หลงเพ่งจ้องเอาสติตามจีวรอารมณ์ที่เคลื่อนหนีลึกลงไปภายใน นี่ก็เป็นการเพ่งเหมือนกัน แต่เป็นการตามเพ่งความปรุงแต่งที่เคลื่อนไหวได้ในจิตใจตนเอง อนึ่ง การเพ่งนี้ถ้าไม่จงใจรุนแรงเกินไป ก็

ทำให้จิตสงบเป็นการทำสมาธิหรือสมาธิได้เช่นกัน แต่ไม่ใช่  
สัมมาสมาธิซึ่งจำเป็นสำหรับการทำวิปัสสนา

๖.๒.๕.๒ วิธีทำความรู้จักกับการเพ่งไม่ยากเลย  
ลองยกนิ้วหัวแม่มือของตนเองขึ้นมา แล้วเพ่งจ้องให้จิตใจ  
จดจ่ออยู่ที่นิ้วนั้นอย่างเดียว เพียงไม่นานจะรู้สึกได้ว่า เราเห็น  
แต่นิ้วหัวแม่มือเท่านั้น เพราะจิตจดจ่ออยู่ที่จุดเดียวนั้นด้วย  
ความจงใจอันเกิดจากโลภะ ในขณะนั้นเห็นแต่นิ้ว กายจะเป็น  
อย่างไรก็ไม่ทราบ เวทนาคือความรู้สึกจะสุขหรือทุกข์ก็ไม่ทราบ  
จิตจะเป็นกุศลหรืออกุศลก็ไม่ทราบ จิตเคลื่อนไปอยู่ที่หัวแม่มือ  
ก็ไม่ทราบ รวมความแล้วจะทราบได้เฉพาะหัวแม่มือ แต่ไม่  
ทราบ กาย เวทนา จิต ธรรม ขอให้ผู้ปฏิบัติจำสภาวะของ  
การเพ่งไว้ให้ดี เวลาที่เจริญสติรู้อารมณ์ที่เป็นรูปธรรมหรือ  
นามธรรมก็ให้สังเกตรู้ทันใจตนเอง อย่าให้หลงไปเพ่งจ้องรูป  
หรือนามนั้นเหมือนที่จ้องหัวแม่มือตนเอง มิฉะนั้นจะเป็น  
การหลงทำสมาธิ ทั้งที่คิดที่กำลังทำวิปัสสนาคือรู้รูปนามอยู่

๖.๒.๕.๓ ขณะใดที่เราเพ่ง แล้วเกิดรู้ตัวว่ากำลัง  
เพ่งอยู่ ขณะนั้นการเพ่งจะดับไป และจะเกิดสภาวะของความ  
รู้ตัวขึ้นมาแทนที่ทันที ดังนั้นเพียงแค่ว่ากำลังเพ่ง ก็เกิดการ  
รู้ที่ถูกต้องแล้ว

## ๖.๒.๖ รู้ไม่ใช่แน่น้อม

๖.๒.๖.๑ รู้ไม่ใช่การน้อม เพราะอาการน้อมก็เป็นอีกอาการหนึ่งที่นักปฏิบัติจำนวนมากชอบทำกัน มันเป็นการเสแสร้งแกล้งทำขึ้นมาเมื่อคิดว่าจะปฏิบัติธรรมเช่นเดียวกับการเพ่ง เพียงแต่การเพ่งมุ่งจะรู้อารมณ์อันเดียวให้ชัดและพยายามตรึงอารมณ์นั้นไว้ ส่วนการน้อมเป็นการหลีกหนีอารมณ์เข้าหาความสงบสุขเคลิบเคลิ้ม ลืมเนื้อลืมตัว เพราะต้องการให้จิตสงบ กลายเป็นการปฏิบัติด้วยโลภะ จนจิตเกิดราคะ เพลิดเพลินในความสงบสุข หรือเกิดความซึมเซาคือ ถิ่นมึทธะขึ้น วันใดซึมได้ที่หรือเคลิ้มได้ทีก็สำคัญผิดว่าวันนั้นปฏิบัติดี วันใดปฏิบัติแล้วไม่ซึมหรือเคลิ้มก็เสียใจว่าวันนั้นปฏิบัติได้ไม่ดี การน้อมจิตนี้นักปฏิบัติบางท่านจะมีอุปการณ์ช่วยคือการเปิดเทปธรรมะคลอไปด้วยระหว่างนั่งสมาธิ จะช่วยน้อมจิตให้ซึมได้ที่คือครึ่งหลับครึ่งตื่นได้โดยเร็ว

๖.๒.๖.๒ ขณะใดที่เราน้อมจิตเข้าหาความสงบแล้วเกิดรู้ตัวว่ากำลังน้อมจิตอยู่ ขณะนั้นการน้อมจะดับไปและจะเกิดสภาวะของความรู้ตัวขึ้นมาแทนที่ทันที ดังนั้นเพียงแค่รู้ว่ากำลังน้อม ก็เกิดการรู้ที่ถูกต้องแล้ว

## ๖.๒.๗ รู้ไม่ใช่จงใจรู้อะไร

๖.๒.๗.๑ รู้ไม่ใช่จงใจจะรู้อะไร ดังนั้นถ้านักปฏิบัติคนใดถามว่า ที่สอนให้รู้นั้น ควรจะรู้อะไร หรือควรจะรู้ตัวทั่วพร้อมคือรู้อะไรตั้งแต่ปลายผมถึงพื้นเท้า ผู้ที่ยังสงสัยเช่นนี้ แสดงว่ายังไม่รู้จักการรู้ที่แท้จริง เพราะการรู้ที่แท้จริงนั้น ไม่มีความจงใจว่าจะเลือกรู้อะไรหนึ่งแล้วไม่รับรู้สิ่งอื่น ๆ เนื่องจากความจงใจเหล่านั้นเป็นไปเพราะตัณหาและทิฏฐิล้วน ๆ

๖.๒.๗.๒ การรู้คือสภาพที่จิตตื่นขึ้นจากโลกของความคิด ความฝัน ทั้งนี้คนส่วนใหญ่จะตื่นเฉพาะร่างกายแต่ใจยังหลับฝันอย่างที่เราเรียกว่าฝันกลางวัน ภาวะรู้คือภาวะที่จิตตื่นจากความฝัน จิตมีความตื่นตัวพร้อมที่จะรับรู้อารมณ์ทั้งปวงที่เข้ามากระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เมื่อรับรู้อารมณ์แล้ว ก็พร้อมที่จะเกิดปฏิกิริยาตอบสนองต่ออารมณ์นั้นตามธรรมชาติ และยิ่งกว่านั้นก็คือ สามารถรู้เท่าทันปฏิกิริยาตอบสนองเหล่านั้นได้เป็นอย่างดีด้วย **รู้ชนิดนี้ไม่มี** ความจงใจว่าจะต้องรู้อารมณ์ใด แต่อารมณ์ใดปรากฏทางทวารใดก็รู้อารมณ์นั้นอย่างถูกต้อง เป็นปัจจุบัน โดยไม่หลงไปกับอารมณ์นั้น นี่แหละคือความรู้ตัวทั่วพร้อม ไม่ใช่รู้ตัวทั่วตัวเพราะนั่นเป็นความจงใจเพ่งความรู้สึกลงไปจับที่กายทั้งกาย

๖.๒.๗.๓ ขณะใดที่เราตั้งใจ แล้วเกิดรู้ตัวว่ากำลัง  
ตั้งใจอยู่ ขณะนั้นความตั้งใจจะดับไป และจะเกิดสภาวะของ  
ความรู้ตัวขึ้นมาแทนที่ทันที ดังนั้นเพียงแค่ว่ากำลังตั้งใจ ก็  
เกิดการรู้ที่ถูกต้องแล้ว

๖.๓ สรุปแล้ว ขณะใดพยายามจะรู้ หรือแสวงหาการรู้  
ที่ถูกต้อง (แม้กระทั่งการพยายามรักษารูให้ต่อเนื่อง ดูข้อ  
๖.๖) ขณะนั้นเราจะพลาดไปสู่ความหลงผิดทันที เพราะการ  
กระทำใดๆ ที่เกินจากการรู้ตามปกติ อันเป็นการกระทำด้วย  
อำนาจของตัณหาและทิฐินั้นแหละ เป็นเครื่องปิดกั้นความ  
สามารถในการระลึกอารมณ์ซึ่งมีอยู่แล้วเอาไว้อย่างสนิทที่สุด  
ดังนั้นไม่ควรพยายามทำให้ถูก ขณะใดรู้ว่ามีผิด ขณะนั้นจะ  
เกิดการรู้ที่ถูกต้องโดยอัตโนมัติอยู่แล้ว แต่มีนักปฏิบัติจำนวน  
มากทีเดียว ที่แม้จะได้ฟังคำสอนเกี่ยวกับการเจริญสติหรือการ  
ระลึกรู้ แต่ก็ยังปฏิเสธที่จะระลึกรู้สภาพธรรมที่กำลังปรากฏ  
ไปตามธรรมชาติ เพราะมีความคิดเอาเองว่า ตนเองยังมีบุญ  
วาสนาน้อยขอทำบุญทำทานไปก่อน หรืออินทรีย์ตัวนั้นตัวนี้  
ยังอ่อนเกินไป หรือยังไม่สมควรกันจะต้องพัฒนาอินทรีย์ก่อน  
เช่นจะต้องเพิ่มปัญญาให้สมดุลกับศรัทธา เพิ่มสมาธิให้สมดุล  
กับวิริยะ ทั้งนี้เพราะไม่ทราบว่ หากเจริญสติหรือรู้ได้แล้ว  
นั้นแหละจะทำให้อินทรีย์ทั้งหลายแก่กล้ายิ่งขึ้นและสมดุล  
กันด้วย

๖.๔ สภาวะรู้ที่ถูกต้องจะเกิดได้ง่าย ด้วยการเกื้อกูลของสติและสัมมาสมาธิ กล่าวคือ

๖.๔.๑ หากจิตสามารถจดจำสภาวะธรรมต่าง ๆ ได้แม่นยำ เช่นจำสภาวะของความรัก โลภ โกรธ หลง ปีติ สุข ฯลฯ ได้แม่นยำ เมื่อสภาวะเหล่านั้นปรากฏขึ้นก็จะเกิดสติรู้เท่าทันอย่างรวดเร็วเพราะเคยรู้เคยประจักษ์ชัดอยู่ก่อนแล้ว ส่วนสภาวะธรรมใดไม่รู้จักคุ้นเคย ก็ต้องใช้เวลาเรียนรู้ไปช่วงหนึ่งก่อน จนจดจำสภาวะนั้นได้แม่นยำแล้ว จึงเกิดสติรู้ได้ง่าย

๖.๔.๒ หากจิตมีสัมมาสมาธิ จะช่วยให้สภาวะรู้ถูกต้องง่ายขึ้น จิตที่มีสัมมาสมาธิคือจิตมีลักษณะตั้งมั่นทรงตัวไม่หวั่นไหวเลื่อนไหลไปตามอารมณ์ที่ปรากฏทางทวารทั้ง ๖ (ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) มีความสงบระงับ คือไม่ฟุ้งหรือแพไปตามอารมณ์ มีความเบาสบายแต่ไม่ใช่เบาหวีเหมือนจะลอยไปในอากาศ มีความอ่อนโยน นุ่มนวล ไม่แข็งกระด้างเกร็งเกร็ง มีความพร้อมและความว่องไวที่จะรับรู้อารมณ์ไม่ถูกกดข่มให้หนึ่งเฉยซึมทื่อหรือเคลิบเคลิ้มติดสุขเหมือนคนติดยาเสพติด และมีความซื่อตรงต่อหน้าที่การรู้อารมณ์ ไม่เข้าไปแทรกแซงอารมณ์เหมือนผู้พิพากษาที่ทำงานโดยไม่ลำเอียงเข้าข้างโจทก์หรือจำเลย

จิตที่มีสมาสมาธิสามารถเกิดขึ้นได้ไม่ยาก หากเข้าใจ  
ธรรมชาติที่ว่า จิตปกติธรรมดาที่ไม่ถูกอารมณ์ครอบงำ หรือ  
นัยหนึ่งจิตที่มีศีลนั้นแหละคือจิตที่มีสมาสมาธิอยู่ในตัวเอง  
อย่างไรก็ตามหากจิตของผู้ใดยังไม่มีสมาสมาธิจริงๆ ก็  
สามารถฝึกฝนอบรมได้ โดยในเบื้องต้นให้ตั้งใจรักษาศีล  
ภายนอกเสียก่อน คือรักษาศีล ๕ และศีล ๘ เป็นต้น จากนั้นจึงฝึกฝนจิตให้มีศีลภายในด้วยการฝึกสมาธิ อันได้แก่การ  
มีสติระลึกรู้อารมณ์อันเดียวโดยต่อเนื่อง อารมณ์นั้นจะเป็น  
อะไรก็ได้ที่ไม่ชั่วกิเลส เช่นการกำหนดลมหายใจ การกำหนด  
จังหวะเดินจงกรม การกำหนดจังหวะเคลื่อนไหวมือ การกำหนด  
ความเคลื่อนไหวของท้อง และการกำหนดคำบริกรรม เป็นต้น  
ให้ใจกำหนดรู้อารมณ์นั้นอย่างสบายๆ อย่าเคร่งเครียด  
หรือตั้งใจมากนัก ถึงตรงนี้จิตมีทางแยกที่จะดำเนินไปได้ ๒  
ทางคือ

๖.๔.๒.๑ หากโมหะหรือโลภะเข้าแทรก จิตจะ  
เกิดความอ่อนแออ่อนไหวหาความสงบสบาย เกิดความเคลิบ  
เคลิ้มบ้าง เกิดนิมิตต่างๆ บ้าง นี่เป็นทางของมิจฉาสมาธิ

๖.๔.๒.๒ หากในขณะที่กำหนดรู้อารมณ์อยู่นั้น  
ผู้ปฏิบัติมีสติตื่นตัวอยู่เสมอๆ ถ้าจิตขาดสติหึงอารมณ์กรรมฐาน  
เผลอไปคิด เรื่องอื่นก็รู้ทัน หากจิตเกิดการเพ่งอารมณ์ก็รู้ทัน

หากจิตสักว่ารู้ อารมณ์ก็รู้ทัน ทั้งนี้ ธรรมชาติจิตของบุคคล  
ทั่วไปมักพุ่งชนลงไปตามอารมณ์นั้นบ้าง อารมณ์นี้บ้าง โดย  
ไม่รู้เท่าทัน จึงต้องหัดรู้อารมณ์อันเดียวก่อน พอจิตเคลื่อน  
จากอารมณ์นั้นก็ให้คอยรู้ทัน ด้วยวิธีนี้เอง ในเวลาไม่นานผู้  
ปฏิบัติก็จะเริ่มรู้ทันจิตที่ส่งส่ายไปตามอารมณ์ต่างๆ พอรู้ทัน  
จิตก็หยุดการส่งส่ายแล้วตั้งมั่นอยู่โดยไม่ได้บังคับ ถัดจากนั้น  
เมื่อมีอารมณ์ใดปรากฏ จิตก็จะรู้ทันโดยสักว่ารู้ คือไม่เข้าไป  
แทรกแซงหรือหลงและไหลตามอารมณ์นั้นไป

หากจะกล่าวว่าอาการกำหนดรู้ (ด้วยตณหาและทิฏฐิ) เป็น  
เครื่องมือของการทำสมาธิ ส่วนอาการระลึกหรือรู้ทัน (อย่าง  
สักว่ารู้) เป็นเครื่องมือของการทำวิปัสสนา ก็กล่าวได้

๖.๕ หากจะจำแนกสภาวะรู้ ออกให้แจ่มชัดก็สามารถ  
กล่าวได้ว่า รู้ คือการเจริญอริยมรรคมีองค์ ๘ นั้นเอง กล่าวคือ

๖.๕.๑ จิตรู้เป็นจิตที่ว่องไวควรแก่การงาน คือเมื่อ  
อารมณ์กระทบทางทวารใด สัมมาสติจะระลึกรู้สภาวะธรรมที่  
กำลังปรากฏตามความเป็นจริงทันที

๖.๕.๒ จิตรู้เป็นจิตที่ตั้งมั่น เป็นตัวของตัวเอง ไม่  
ถูกความยินดียินร้ายต่ออารมณ์ใด ๆ ครอบงำ นั่นคือจิตที่มี  
สัมมาสมาธิ

๖.๕.๓ จิตที่ตั้งมั่นเป็นสัมมาสมาธิจะเป็นจิตที่รู้ตัว ซึ่งความรู้ตัวนั้นเป็นตัวสมาธิปฏิภาณหรือสัมปชัญญะ (ชนิดที่เรียกว่า อสัมโมหสัมปชัญญะ) แต่ถ้าจิตไม่ตั้งมั่น จิตจะเลื่อนไหลตามอารมณ์ ถูกอารมณ์ครอบงำและไม่รู้ตัว เมื่อไม่รู้ตัวก็ไม่สามารถรู้สภาวะธรรมตามความเป็นจริงได้แจ่มชัด ไม่เห็นความเกิดดับของรูปนาม และไม่เห็นอริยสัจจ์ ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่า สัมมาสมาธิเป็นเหตุใกล้ให้เกิดปัญญา

๖.๕.๔ จิตที่มีสติ สมาธิ ปัญญาอบรมอยู่ ย่อมมีความคิดที่ถูกต้องหรือสัมมาสังกัปปะ และส่งผลให้สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ และสัมมาอาชีวะบริบูรณ์ด้วย

๖.๕.๕ การพากเพียรเจริญสติอยู่นั้น ย่อมเป็นการคุ้มครองอินทรีย์อันเป็นการปิดกั้นบาปอกุศลทั้งปวง และเป็นการทำให้กุศลธรรมทั้งหลายเจริญขึ้น นี่คือสัมมาวายามะ

๖.๖ ในเมื่อการรู้คือการเจริญอริยมรรค ดังนั้นเราควรทราบว่ กิจต่อการรู้หรือการเจริญอริยมรรคได้แก่การทำให้เจริญ หรือทำให้เกิดบ่อยๆ คือให้มีสติบ่อยที่สุด แต่ทั้งนี้ไม่ได้หมายความว่าให้มีสติยาวนานที่สุดเป็นนาทิตี่ เป็นชั่วโมงหรือเป็นวัน เพราะสติเองเป็นเจตสิกธรรมที่เกิดดับไปทีละขณะพร้อมกับจิต ดังนั้นเราจะทำสิ่งที่ไม่เที่ยงให้เที่ยงอยู่นาน ๆ ไม่ได้ แต่ทำให้เกิดบ่อย ๆ ได้ เหตุใกล้ที่ทำให้สติเกิดบ่อย

ก็คือ การสามารถจดจำสภาวะธรรมต่าง ๆ ได้มากและแม่นยำ (ต้องจำตัวสภาวะได้ ไม่ใช่จำชื่อและลักษณะตามตำราได้เท่านั้น) เมื่อสภาวะธรรมอันใดเกิดขึ้น สติจึงสามารถระลึกรู้เท่าทันได้อย่างรวดเร็ว จนรู้ได้บ่อยแบบถี่ยิบ แล้วอกุศลก็จะมีโอกาสเกิดน้อยลงตามลำดับ จนหมดโอกาสเกิดในที่สุด

๖.๗ ในข้อ ๖.๒ ได้กล่าวถึงสภาวะที่ไม่ใช่รู้ไปแล้ว ในข้อนี้จะได้กล่าวถึง องค์ธรรมของจิตที่เป็นจิตรู้ อันเป็นเครื่องช่วยตรวจสอบได้อีกชั้นหนึ่งว่า การรู้ในขณะนี้ถูกต้องแล้วหรือไม่ องค์ธรรมดังกล่าว เช่น

๖.๗.๑ จิตรู้ได้แก่จิตที่เป็นมหากุศลจิต ชนิดที่ประกอบด้วยปัญญา (ญาณสัมปยุตต์) และเกิดขึ้นเองโดยไม่ต้องชักชวนหรือหาทางทำให้เกิดขึ้น (อสังขาริก) ดังนั้น

๖.๗.๑.๑ ขณะใดจิตมีอกุศล ขณะนั้นยังไม่มีจิตรู้ที่ถูกต้องสมบูรณ์

๖.๗.๑.๒ ขณะใดจิตมุ่งใช้กำลังมากกว่าปัญญา เช่นออกแรงดิ้นรนหาทางละทุกข์หรืออกุศล หรืออยากรักษาสุขหรือกุศล ขณะนั้นไม่ใช่จิตรู้ที่ถูกต้อง

๖.๗.๑.๓ ขณะใดมีความพยายามอย่างหนึ่งอย่างใดที่จะทำให้จิตรู้เกิดขึ้น ขณะนั้นพลาดจากรู้เสียแล้ว เพราะจิตรู้นั้น ยิ่งอยากยิ่งไม่ได้ ยิ่งแสวงหายิ่งไม่เจอ

๖.๗.๒ จิตรู้เป็นเพียงจิตที่มนสิการ คือกระทำ  
อารมณ์ไว้ในใจ หรือทำให้รู้อารมณ์เท่านั้น ไม่ใช่เพลอ คิด  
ตั้งท่า กำหนด เพ่ง ฯลฯ (ดูข้อ ๖.๒) สภาวะของมนสิการนั้น  
เป็นการรู้ที่ ไร้น้ำหนัก บางเฉียบ และเจียบกริบ ไม่มีความ  
จงใจหรือเจตนาจะรู้ด้วยอำนาจของตัณหาและทิฏฐิใดๆ ทั้งสิ้น

๖.๗.๓ จิตรู้ต้องประกอบด้วยโสภณสาธารณเจตสิก  
หรือสภาวะธรรมที่เกิดร่วมกับจิตที่ตึงาม องค์ธรรมที่นำมาสังเกต  
จิตได้ง่าย ได้แก่

๖.๗.๓.๑ อโลภะ คือจิตในขณะนั้นไม่มีความ  
อยาก ความโลภ หรือความกระหาย แม้แต่ในการแสวงหา  
ธรรม ถ้าขณะใดจิตเกิดความอยากปฏิบัติ จงใจปฏิบัติ หรือ  
พอใจในความสุขและกุศล ขณะนั้นมีโลภะ จิตดวงนั้นไม่ใช่  
จิตรู้ที่ถูกต้อง

๖.๗.๓.๒ อโทสะ คือจิตในขณะนั้นไม่มีความ  
ขุ่นข้องขัดใจในอารมณ์ใดๆ ถ้าขณะใดจิตเกลียดทุกข์หรืออกุศล  
พยายามละทุกข์หรืออกุศล ขณะนั้นมีโทสะ จิตดวงนั้นไม่ใช่  
จิตรู้ที่ถูกต้อง

๖.๗.๓.๓ ความเป็นกลางในอารมณ์ (ตัตรมัช  
ฌัตตตา) คือ จิตปราศจากความยินดียินร้าย ไม่มีอคติต่อ  
อารมณ์คือไม่พยายามรักษาอารมณ์บางอย่าง หรือพยายาม  
ละอารมณ์บางอย่าง ถ้าขณะใดจิตหลงยินดียินร้าย หรือ

กวัดแกว่งไปตามความยินดียินร้ายต่ออารมณ์ ขณะนั้นจิต  
ไม่เป็นกลาง จิตดวงนั้นไม่ใช่จิตรู้ที่ถูกต้อง

๖.๗.๓.๔ ความสงบระงับ (ปัสสัทธิ) คือเมื่อจิต  
รู้อารมณ์ใด ก็รู้ด้วยความสงบระงับ ไม่แผ่สายดิ้นรนไปตาม  
อารมณ์นั้นๆ แม้ตัวอารมณ์ที่เป็นความรู้สึกต่างๆ เมื่อถูกรู้  
แล้วก็สงบระงับเพราะไม่ถูกเติมเชื้อให้ฟุ้งซ่านหรือดิ้นรนมากขึ้น  
หากจิตรู้อารมณ์แล้วเกิดความแผ่สายต่างๆ จิตดวงนั้นไม่ใช่  
จิตรู้ที่ถูกต้อง

๖.๗.๓.๕ ความเบา (ลหุตา) คือจิตรู้จะเบาสบาย  
ไม่มีน้ำหนักใดๆ เกิดขึ้นเพราะการรู้อารมณ์แม้แต่น้อย ขณะ  
ใดปฏิบัติแล้วเกิดความหนักหรือมีน้ำหนักขึ้นในใจแม้แต่เพียง  
นิดเดียว (ทั้งนี้รวมถึงน้ำหนักที่ติดลบคือความรู้สึกเบาหวิว  
ผิดธรรมชาติทั้งหลายด้วย) แสดงว่าพลาดจากรู้เสียแล้ว จิต  
ดวงนั้นไม่ใช่จิตรู้ที่ถูกต้อง

๖.๗.๓.๖ ความอ่อนโยนนุ่มนวล (มฤดา) คือ  
จิตรู้จะเป็นจิตที่อ่อนโยนนุ่มนวล ไม่แข็ง ไม่กระด้าง ถ้าปฏิบัติ  
แล้วเกิดความรู้สึกแข็งกระด้าง แสดงว่าพลาดจากรู้เสียแล้ว  
จิตดวงนั้นไม่ใช่จิตรู้ที่ถูกต้อง

๖.๗.๓.๗ ความควรแก่การงาน (กัมมัฏเฐตา)  
คือจิตรู้เป็นจิตที่พร้อมสำหรับการเจริญวิปัสสนา ไม่ถูกเจือปน  
44 วิธีแห่งความรู้แจ้ง

ครอบงำด้วยนิรวณใด ๆ (แต่ถ้านิรวณเกิดขึ้นก็สามารถรู้ชัด และ  
เอานิรวณนั้นแหละมาเป็นทุกขสัจจที่ถูกรู้ คือมีนิรวณ รู้นิรวณ  
แต่นิรวณไม่ครอบงำจิต แบบนี้ก็ใช้ได้เหมือนกัน) แต่หากจิต  
ถูกครอบงำด้วยนิรวณ จิตดวงนั้นไม่ใช่จิตรู้ที่ถูกต้อง

๖.๗.๓.๘ ความคล่องแคล่ว (ปาคูญญตา) คือ  
จิตรู้จะมีสติปราดเปรียวคล่องแคล่ว ขณะใดรู้สึกเฉื่อย เฉื่อย  
ซึมเซา เกียจคร้าน แสดงว่าพลาดจากรู้เสียแล้ว จิตดวงนั้น  
ไม่ใช่จิตรู้ที่ถูกต้อง

๖.๗.๓.๙ ความซื่อตรง (อุชุกตา) คือจิตจะทำ  
หน้าที่รู้อารมณ์อย่างซื่อ ๆ ตรง ๆ ไม่ทำหน้าที่เกินกว่าการรู้  
อารมณ์ หากจิตไม่ทำหน้าที่รู้ไปอย่างซื่อ ๆ ตรง ๆ แต่พยายาม  
เสพยาหรือแทรกแซงอารมณ์ด้วยอำนาจของกิเลส จิตดวงนั้น  
ไม่ใช่จิตรู้ที่ถูกต้อง

๖.๗.๔ จิตรู้เป็นจิตที่ประกอบด้วยปัญญา / ปัญ  
ญินทรีย์ / สัมปชัญญะ / อโมหะ คือสามารถเจริญวิปัสสนา  
อยู่โดยรู้ชัดว่า จะทำอะไร (จะเจริญสติ) เพื่ออะไร (เพื่อความ  
เข้าใจสภาวะธรรมตามความเป็นจริง) จะทำอย่างไร (จะเฝ้ารู้  
ปัจจุบันอารมณ์ตามความเป็นจริง) และจะเจริญสติอยู่ด้วย  
ความรู้สึกตัว ไม่หลงไม่เผลอตามอารมณ์ใด ๆ ไปด้วยอำนาจ  
ของโมหะ



## ๗. สภาวธรรมคืออะไร

๗.๑ การเจริญสติที่ถูกต้องจะต้องระลึกถึงอารมณ์  
ปรมาตม์ หรือเอาปรมาตมธรรมมาเป็นอารมณ์เครื่องรู้ของจิต  
เครื่องระลึกของสติ ปรมาตมธรรมนี้บางท่านเรียกว่าสภาวธรรม  
ซึ่งหมายถึงสิ่งที่มีอยู่จริงตามธรรมชาติ ๔ ประการคือ รูป  
(ธรรมชาติที่แตกสลายได้เมื่อถูกกระทบด้วยความร้อนความ  
เย็นเป็นต้น) จิต (ธรรมชาติที่รู้อารมณ์) เจตสิก (ธรรมชาติ  
อันเป็นส่วนประกอบจิต) และนิพพาน (ธรรมชาติที่พ้นความ  
ปรุงแต่ง พ้นทุกข์ พ้นกิเลสสิ้นเชิง) จะเจริญสติโดยไประลึก  
สิ่งที่เป็นความคิดความฝัน (สมมุติบัญญัติ) ไม่ได้ เพราะความ  
คิดความฝันทั้งหลายเป็นเพียงภาพลวงตาที่ไม่ได้มีอยู่จริง

๗.๒ เราสามารถระลึกธรรมชาติทั้ง ๔ ประการได้ด้วย  
ทวารทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ คือตัวรูปธรรม  
นั้นรู้ได้ด้วยตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ ส่วนนามธรรมรู้ได้  
ด้วยใจ

๗.๓ การรู้รูปทำได้ทุกๆ ทวารดังนี้คือ

๗.๓.๑ รูปที่เรารู้ได้ด้วยตานั้นมีมากมายนับไม่ถ้วน  
ว่ากัแสน กัลลำนรูป เช่นผู้หญิง ผู้ชาย เด็ก คนแก่ เสือ ลิง

ปลา นก ทะเล แม่น้ำ ภูเขา ต้นไม้ ดอกไม้ อัญมณี ฯลฯ แต่ในจำนวนรูปที่นับจำนวนไม่ถ้วนนั้น เอาเข้าจริงสิ่งที่ตามองเห็นก็คือสีเท่านั้นเอง แล้วอาศัยสัญญาคือความจำได้หมายรู้เข้ามาปรุงแต่งจิต จึงเกิดการจำแนกว่า กลุ่มสีอย่างนี้เรียกว่าผู้หญิง ผู้ชาย ... อัญมณี สี จึงเป็นรูปตัวจริงที่เรารู้ได้ด้วยตา

๗.๓.๒ รูปที่เรารู้ได้ด้วยหูก็คือเสียง รูปที่รู้ได้ด้วยจมูกคือกลิ่น รูปที่รู้ได้ด้วยลิ้นคือรส รูปที่รู้ได้ด้วยกายมี ๓ ชนิดคือ ธาตุไฟหรือความเย็น-ร้อน ธาตุดินหรือความอ่อน-แข็ง และธาตุลมหรือความตึง-ไหว

๗.๓.๓ รูปที่รู้ได้ด้วยใจมีจำนวนมากกว่ารูปที่รู้ได้ด้วยตา หู จมูก ลิ้น และกาย ได้แก่ รูป/๕ หรือประสาทสำหรับรับสัมผัสทาง ตา หู จมูก ลิ้น และกาย กับรูปละเอียดหรือ สุขุมรูป/๑๖ เช่นรูปคือ สารอาหาร รูปที่กำหนดเพศ รูปคือการเคลื่อนไหวกายและวาจาเพื่อสื่อความหมาย เป็นต้น

๗.๔ สิ่งที่เรารู้ได้ด้วยใจนอกจาก รูป/ จำนวนมาก (๒๑ รูป) ตามข้อ ๗.๓.๓ แล้ว ยังมีอีกหลายอย่างคือ (๑) เจตสิก ๕๒ ชนิด เช่น สุข ทุกข์ อูเบกขา ความจำได้หมายรู้ โลภะ โทสะ โมหะ ปิติ ศรัทธา วิริยะ ปัญญา ฯลฯ (๒) จิต คือธรรมชาติที่รู้อารมณ์ ๘๙ หรือ ๑๒๑ ดวง (๓) นิพพาน และ (๔) บัญญัติ

ธรรม หรือสิ่งที่เป็นความคิดความฝันซึ่งไม่มีตัวจริง (อ้างอิง  
อภิธรรมัตถวิภาวินี) ใจจึงเป็นอายตนะที่รู้อารมณ์ได้กว้างขวาง  
หลากหลายที่สุด

๗.๕ ถ้าจะกล่าวอย่างง่าย ๆ การเจริญสติจะต้องระลึก  
อารมณ์ปรมาตม์ซึ่งเป็นตัวแท้หรือตัวจริงของธรรมชาติ ไม่ใช่  
ไปรู้สิ่งที่คิดนึกเอาเอง (บัญญัติธรรม) เช่นเมื่อเราเข้าใกล้กอง  
ไฟ ความร้อนที่รู้ได้ทางกายนั้นแหละคืออารมณ์ปรมาตม์ ส่วน  
คำพูดว่าร้อน ๆ เป็นสมมุติบัญญัติ ผู้ปฏิบัติมีหน้าที่รู้ถึงความ  
ร้อนที่มากกระทบกาย ไม่ใช่ไปใช้ความคิดว่าไฟเป็นของร้อน  
เหมือนไฟกิเลสหรือไฟนรก เป็นต้น นอกจากนี้จำเป็นต้อง  
ทราบด้วยว่าอารมณ์ชนิดใดรู้ได้ทางทวารใด เช่นถ้าจะกำหนด  
อิริยาบถคือรูปรูปร่าง เดิน นั่ง นอน จะต้องรู้ด้วยใจ ไม่ใช่รู้  
ด้วยตาหรือด้วยกาย เป็นต้น

๗.๖ ในทางปฏิบัติจริงมีประเด็นเกี่ยวกับสภาวะธรรมที่  
ควรทราบอีกบางอย่างคือ

๗.๖.๑ จิตย่อมรู้อารมณ์ทั้งที่เป็นปรมาตม์และ  
บัญญัติ จะเจาะจงเลือกรู้อย่างหนึ่งอย่างใดตามความอยาก  
ไม่ได้ ดังนั้นขณะใดจิตระลึกอารมณ์ปรมาตม์ก็รู้ทัน ขณะใด  
จิตรู้อารมณ์บัญญัติก็รู้ทัน เพราะแม้แต่พระอรหันต์ท่านก็ย่อม  
รู้อารมณ์ทั้ง ๒ ชนิด ไม่ใช่รู้เฉพาะอารมณ์ปรมาตม์อย่างเดียว

๗.๖.๒ ในการเจริญวิปัสสนานั้น ผู้ปฏิบัติจะเริ่มต้นด้วยการมีสติระลึกรูปรูปหรือนามอย่างใดก่อนก็ได้แล้วแต่ความถนัด คือจะเลือกเจริญสติปัฏฐานหมวดใดก่อนก็ได้ และไม่จำเป็นต้องรูปรูปนามหรือเจริญสติปัฏฐานให้ครบทุกชนิด แค่ว่ารู้เพียงรูปหรือนามอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่นรู้ธาตุดิน (สิ่งที่แข็ง-อ่อน) จนเห็นธาตุดินทั้งในกายและนอกกายเป็นอนัตตา หรือรู้กุศลและอกุศลที่กำลังปรากฏ เพียงเท่านั้นก็พอแล้ว หากพยายามทำสติปัฏฐานทุกหมวด/ทุกบรรพ นอกจากจะไม่ได้ผลแล้ว ยังจะเกิดความฟุ้งซ่านเพราะความจับจดในการปฏิบัติได้ด้วย

๗.๖.๓ แม้ในเบื้องต้น ผู้ปฏิบัติอาจต้องจงใจระลึกภูมิจิตอย่างหนึ่งอย่างใดเป็นเครื่องรู้เครื่องอยู่ของจิต (วิหารธรรม) ไปก่อนก็จริง แต่ในขั้นที่สติพัฒนามากขึ้นจนเป็นมหาสติคือสติอัตโนมัติแล้ว ผู้ปฏิบัติจะเลือกรู้อารมณ์ไม่ได้ หากมีอารมณ์ปรากฏทางทวารใดสติก็รู้ชัดทางทวารนั้น โดยจิตจะระลึก รูปรูปร่าง เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ หรือธัมมารมณ์ หรือรู้ กาย เวทนา จิต หรือธรรม ไปตามธรรมชาติที่ละขณะ มีหน้าว่าผู้ปฏิบัติยังจะได้พบความจริงด้วยว่า จะบังคับให้จิตรู้เฉพาะอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งไม่ได้ เพราะจิตเองก็เป็นอนัตตา คือเป็นของที่บังคับเอาตามใจอยากไม่ได้



## ๘. ที่กำลังปรากฏหมายถึงอะไร

๘.๑ การมีสติระลึกถึงสุภาวธรรมทั้งหลายนั้น มีหลักสำคัญว่า ต้องรู้สุภาวธรรมที่กำลังปรากฏเป็นปัจจุบันเท่านั้น ไม่ใช่ตามคิดถึงสิ่งที่ล่วงมาแล้ว หรือคิดล้าไปถึงสิ่งที่ยังมาไม่ถึง ทั้งนี้พระพุทธศาสนาเน้นการทำประโยชน์ในปัจจุบันเป็นสำคัญ ดังที่พระศาสดาทรงแสดงไว้ใน ภัทเทกรัตตสูตร (พระไตรปิฎก ๑๔/๕๒๗) ความว่า

บุคคลไม่ควรคำนึงถึงสิ่งที่ล่วงแล้ว  
ไม่ควรมุ่งหวังสิ่งที่ยังไม่มาถึง  
สิ่งใดล่วงไปแล้ว สิ่งนั้นก็พ้นอันละไปแล้ว  
และสิ่งที่ยังไม่มาถึง ก็พ้นอันยังไม่ถึง  
ก็บุคคลใดเห็นแจ้งธรรมปัจจุบัน  
ไม่อ่อนแอ ไม่คลอนแคลนในธรรมนั้น ๆ ได้  
บุคคลนั้นพึงเจริญธรรมนั้นเนื่อง ๆ ให้ปรุโปร่งเกิด  
พึงทำความเพียรเสียในวันนี้แหละ  
ใครเล่าจะรู้ความตายในวันพรุ่ง  
เพราะว่าความผิดเพี้ยนกับมัจจุราชผู้มีเสนาใหญ่นั้น  
ย่อมไม่มีแก่เราทั้งหลาย  
พระมุนีผู้สงบบ่ยมเรียกบุคคลผู้มีปกติอยู่อย่างนี้

มีความเพียร ไม่เกียจคร้านทั้งกลางวันและกลางคืน  
นั่นแล้วว่า ผู้มีราตรีหนึ่งเจริญ ๙

๘.๒ ตัวอย่างเช่น ถ้าในขณะนี้มีความโกรธ ก็รู้ถึงสภาวะ  
ของความโกรธที่กำลังปรากฏ ไม่ใช่โกรธเพื่อนเมื่อวานนี้แล้ว  
มาวันนี้เพิ่งนึกได้ว่าโกรธ จากนั้นก็นิ่งเสียใจว่าไม่น่าโกรธเพื่อน  
เลย อาการเช่นนี้ล้วนแต่ไม่เป็นปัจจุบัน คือขณะที่โกรธเมื่อ  
วานนี้ก็ไม่รู้ ขณะนี้กำลังเสียใจที่โกรธเพื่อนก็ไม่รู้อีกเพราะ  
มัวคิดถึงเรื่องเมื่อวาน หรือพอนึกได้ว่าโกรธเพื่อนไปเมื่อวาน  
ก็คิดว่าจะต้องไปอภัยเพื่อนสักหน่อย จากนั้นก็กังวลว่าเราไป  
อภัยแล้วเขาจะคืนดีไหมหนอ นี่ก็เป็นความกังวลในปัจจุบันที่  
เราไม่รู้ทัน เพราะมัวคิดถึงอนาคตเสีย

๘.๓ ธรรมชาติของจิตย่อมรู้อารมณ์ได้ทีละอย่างเท่านั้น  
และหน้าที่ของผู้ปฏิบัติก็คือการระลึกอารมณ์ที่กำลังปรากฏใน  
ปัจจุบันจริงๆ อย่าพยายามหวนรำลึกถึงที่เป็นอดีตไว้ดูนานๆ  
เพราะกลัวไม่เห็นไตรลักษณ์ ตัวอย่างเช่นเมื่อตาเห็นสีกลุ่ม  
หนึ่งก็ให้รู้สีนั้นตามที่เป็นจริง เพราะสีนั้นเป็นปัจจุบัน  
อารมณ์ที่เรียกว่ารูปารมณ์ ต่อมาสัญญาเกิดจำรูปได้ว่านั่น  
เป็นรูปคนรักของเรา จิตเกิดความชอบใจอันเป็นราคะขึ้น ความ  
ชอบใจนั้นเป็นอารมณ์ใหม่ที่รู้ด้วยใจ (ธัมมารมณ์) หน้าที่ของ  
ผู้ปฏิบัติคือรู้เข้าไปที่สภาวะของความชอบใจที่กำลังปรากฏนั้น

ไม่ใช่ย้อนกลับไปคิดพิจารณารูปคนรัก ว่าเป็นปฏิภูลอย่างนั้น  
อย่างนี้เพื่อละระคะ เพราะรูปคนรักกลายเป็นอดีตไปแล้ว  
ส่วนระคะเป็นอารมณ์ปัจจุบันที่กำลังแสดงความตั้งอยู่และดับ  
ไปให้เรารู้ได้ เป็นต้น

๘.๔ เมื่อกล่าวว่าให้เรารู้อารมณ์ปัจจุบัน บางคนอาจ  
เกิดความสับสนว่า ถ้าเช่นนั้นชาวพุทธคงไม่สามารถวางแผน  
งานในอนาคตได้ การคิดเช่นนี้ไม่ถูกต้อง ในยามใดเรามีหน้าที่  
ต้องวางแผนงานก็ต้องวางแผนงาน แม้แต่พระพุทธเจ้าท่าน  
ก็ทรงพิจารณาล่วงหน้าทุกเช้าว่า วันนี้ท่านควรแสดงธรรมโปรด  
ใคร ด้วยเรื่องอะไร โปรดแล้วจะเกิดผลอย่างไร นับว่าท่าน  
เป็นนักวางแผนชั้นเลิศ คือ (๑) ทรงกำหนดบุคคลเป้าหมาย  
(๒) กำหนดวิธีการ (๓) กำหนดเนื้อหาธรรมที่จะสื่อสารกับ  
ผู้นั้น และ (๔) พิจารณาถึงผลประโยชน์ที่บุคคลนั้นจะได้รับ  
ด้วย ผู้ปฏิบัติต้องรู้จักเลือกใช้ธรรมให้ถูกกาลเทศะ ยามใด  
มีหน้าที่วางแผนก็ต้องวางแผน มีหน้าที่เรียนก็ต้องเรียน มี  
หน้าที่ทำงานก็ต้องทำงาน จุดใดควรเจริญสติก็เจริญสติ จุด  
ใดต้องใช้สมาธิในการทำงานก็ใช้สมาธิ จุดใดควรใช้ความคิด  
พิจารณาไตร่ตรองก็ต้องใช้ความคิด ไม่ใช่เจริญสติดูแต่ผิว  
โดยไม่รู้จักทำความเข้าใจหรือใช้ความคิดพิจารณาตามหน้าที่  
ของตน

๘.๕ มีข้อควรสังเกตประการหนึ่งก็คือ คำว่า “ปัจจุบัน” นั้นไม่ได้หมายถึงวันนี้ ชั่วโมงนี้ นาทีนี้ หรือแม้กระทั่งวินาทีนี้ แต่หมายถึง การระลึกถึงสภาวะธรรมที่กำลังปรากฏต่อหน้าต่อตาเราในขณะจิตนี้ ซึ่งเป็นเวลาที่สั้นที่สุดจนทำอะไรมากเกินไปจนกว่ารู้ไม่ได้



## ๙. ตามความเป็นจริงหมายถึงอะไร

๙.๑ เรื่องในข้อ ๖ มุ่งทำความเข้าใจว่า จิตที่รู้ได้ถูกต้องนั้นมีสภาพอย่างไร ข้อ ๗ เป็นการทำความเข้าใจเกี่ยวกับสภาวะธรรมซึ่งเป็นสิ่งที่ถูกรู้ ข้อ ๘ เป็นการชี้ว่าการรู้ต้องรู้สภาวะธรรมที่เป็นปัจจุบัน ส่วนหัวข้อนี้ เป็นเรื่องที่ว่า เมื่อรู้สภาวะธรรมที่เป็นปัจจุบันได้แล้ว ต้องระลึกถึงสภาวะธรรมนั้น ตามความเป็นจริงเท่านั้น คือรู้สภาวะตรงตามที่มีนกำลังเป็นอยู่ และไม่เข้าไปแทรกแซงสภาวะเหล่านั้นด้วยตัณหาและทิฏฐิใดๆ ทั้งสิ้น

๙.๒ นักปฏิบัติจำนวนมากพอพบเห็นสภาวะธรรมใดๆ เข้า ก็มักไม่ระลึกถึงสภาวะธรรมนั้นตามความเป็นจริง เนื่องจากถูกครอบงำด้วยตัณหาและทิฏฐิ ทำให้การรับรู้ไม่บริสุทธิ์ ตัวอย่างเช่น

๙.๒.๑ เมื่อรู้อุกศลธรรมก็พยายามละ เช่นเมื่อพบว่าจิตฟุ้งซ่าน ก็พยายามบริกรรมพุทโธบ้าง บริกรรมพุทธานุหอบ้าง เพื่อให้หายฟุ้งซ่าน เมื่อพบว่าจิตมีกามราคะก็พยายามพิจารณาอสุภะ เมื่อพบว่าจิตมีโทสะก็พยายามแผ่เมตตา หรือเมื่อพบว่าจิตเป็นทุกข์ก็พยายามละทุกข์นั้นด้วยวิธีการต่าง ๆ ฯลฯ การกระทำเหล่านี้เกิดได้จากหลายสาเหตุเช่น

๙.๒.๑.๑ เพราะเกิดความเห็นผิดเนื่องจากเคยได้ยินคำสอนว่า ให้ละความชั่วบาปทั้งปวง พอพบเห็นอุกศลธรรมจึงพยายามละ หากไม่ว่าการเจริญสตินั้นเลยขั้นการละบาปและการเจริญกุศลให้ถึงพร้อมมาแล้ว แต่เป็นขั้นการทำจิตให้ผ่องแผ้วเหนือดีเหนือชั่ว หรือบางท่านตีความคำสอนของพระศาสดาคลาดเคลื่อน เช่น อ่านมหาสติปัฏฐานสูตร ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน นีวรณบรรพ แล้วเข้าใจว่าพระศาสดาทรงสอนให้รู้และละนิรณด้วย จึงเข้าใจผิดว่าการเจริญสติที่แท้จริงมีทั้งการรู้และการละสภาวะธรรม จะรู้อย่างเดียวไม่ได้

๙.๒.๑.๒ เพราะไม่ทราบว่ กิจต่อทุกข์สัจจได้แก่การรู้ ไม่ใช่การละ เมื่อพบทุกข์จึงพยายามละทุกข์ อันเป็นการกระทำที่สอดคล้องกับจิตใจที่รักสุขเกลียดทุกข์

๙.๒.๑.๓ เพราะไม่เข้าใจหลักการเจริญวิปัสสนา  
ที่รู้สภาวะธรรมตรงตามความเป็นจริง จนรู้ว่าธรรมทั้งหลาย  
ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา และบังคับเอาตามใจอยาก  
ไม่ได้ เมื่อรู้ความจริงแล้ว จิตจึงปล่อยวาง แล้วพ้นทุกข์ได้  
ด้วยการปล่อยวาง

๙.๒.๑.๔ เพราะคุ้นเคยกับการทำสมถะ หรือ  
คิดว่าการปฏิบัติธรรมคือการทำสมาธิสงบเท่านั้น สมถะให้  
ความสุขได้ประณีตยิ่งกว่าความสุข ผู้ทำสมถะมีความสงบใน  
จิตใจบ้าง เกิดความรู้ความเห็นต่างๆ เป็นเรื่องสนุกและน่า  
ภูมิใจบ้าง จึงเป็นที่นิยมยกย่องกันมากในหมู่นักปฏิบัติ ดังนั้น  
พอพบธรรมอันใดเป็นข้าศึกต่อความสงบ จึงพยายามละธรรม  
อันนั้น

๙.๒.๒ เมื่อรู้กุศลธรรมก็พยายามรักษาหรือพัฒนา  
ให้ดียิ่งขึ้น โดยหวังว่าเมื่อพัฒนาให้ดีได้อย่างต่อเนื่องแล้ว  
จิตจะหลุดพ้นในสักวันหนึ่งข้างหน้า เพราะพระอรหันต์คือ  
“คนที่จิตใจดีเลิศนิรันดร์” ทัศนะเช่นนี้ผิดพลาดมาก เพราะ  
จิตก็ดี กุศลเจตสิกก็ดี เป็นสังขารทั้งสิ้น ย่อมมีความแปรปรวน  
และบังคับบัญชาไม่ได้ เมื่อรู้ความจริงเช่นนี้แล้วต่างหาก จิต  
จึงปล่อยวางความยึดมั่นจิต แล้วหลุดพ้นเพราะความไม่ถือมั่น  
ไม่ใช่หลุดพ้นเพราะทำจิต ซึ่งเป็นสิ่งไม่เที่ยง ให้เที่ยงได้

๙.๒.๓ เกิดความไม่มั่นใจว่า การเฝ้ารู้เพียงเท่านั้น  
จะได้ผลเพียงพอแก่การรู้ธรรม จึงต้องพยายามเพิ่มประสิทธิภาพ  
ของการรับรู้นั้น ด้วยวิธีการต่าง ๆ เช่น

๙.๒.๓.๑ การช่วยคิดพิจารณาสภาวะธรรมที่กำลัง  
ถูกรู้นั้น เช่นเมื่อรู้โทสะก็พยายามคิดว่าโทสะไม่ดี นำความทุกข์  
มาให้ โทสะมีโทษมากอย่างนั้นอย่างนี้ เป็นต้น

๙.๒.๓.๒ การเพ่งจ้องอย่างเอาเป็นเอาตายต่อ  
สภาวะธรรมนั้น เพื่อจะรู้ได้ชัดเจนยิ่งขึ้น หรือเพื่อเพ่งให้ดับ  
หรือบางทีถึงกับตามจ้องจนลืมตัวกล้ำเข้าไปในจิตส่วนลึกซึ่ง  
ในขณะนั้นยังรู้อารมณ์อันนั้นได้อยู่ แต่เป็นการรู้แบบคนที่  
ชะงักดูสิ่งของในน้ำจนตนเองตกน้ำแล้วยังไม่รู้ตัวว่าตกน้ำก็มี

๙.๒.๓.๓ การลดปมด้อยซึ่งเกิดจากการคิดเอา  
เองว่า เรายังขาดคุณธรรมอย่างนั้นอย่างนี้ เช่นขาดทาน  
สัจจะ ทมะ ขันติ จาคะ เนกขัมมะ ศรัทธา วิริยะ สติ หิริ  
โอตตปปะ คีล สมာธิ ปัญญา ฯลฯ จะต้องเพิ่มคุณธรรม  
เหล่านั้นให้เพียงพอและสมดุลกับคุณความดีอื่นๆเสียก่อนจึง  
จะเจริญสติได้ แท้จริงถ้ามีความรู้ความเข้าใจ (มีสัมมาทิฐิ)  
จนรู้จักเจริญสติได้แล้ว คุณธรรมฝ่ายดีทั้งหลายจะเกิดขึ้นได้  
โดยง่าย หากมุ่งเพิ่มबारมีต่างๆ โดยละเลยการเจริญสติ ก็  
เหมือนคนที่เตรียมเสบียงเพื่อเดินทางไกล แต่ไม่ยอมก้าวทำ  
ออกจากบ้านสักที อีกก็ไปไม่ถึงจุดหมายที่หวังไว้

๙.๓ เหตุผลที่ต้องรู้สภาวะธรรมตามความเป็นจริงก็เพราะว่าเราจำเป็นต้องรู้ความเป็นจริงของสภาวะธรรมเหล่านั้น ไม่ใช่ต้องการดัดแปลง หรือควบคุมสภาวะธรรมเหล่านั้น ทั้งนี้ตามหัวข้อที่ ๓ และ ๔ ของบทความนี้ก็ได้กล่าวไว้แล้วว่า ความไม่รู้จักสภาวะธรรมตามความเป็นจริงทำให้เกิดตัณหาอันเป็นเหตุแห่งทุกข์ หากทำลายความไม่รู้เสียได้ ตัณหาจะไม่มีโอกาสเกิดขึ้นได้อีก

๙.๔ การพยายามเข้าไปแทรกแซงการรู้สภาวะธรรมจะก่อให้เกิดความหลงผิดหนักยิ่งขึ้น เช่นเมื่อกิเลสคือความฟุ้งซ่านเกิดขึ้น แล้วผู้ปฏิบัติพยายามละกิเลสนั้น ด้วยการบริกรรมว่า “ฟุ้งซ่านหนอ” ไม่นาน ความฟุ้งซ่านก็จะดับไปได้ (เพราะการบริกรรมไปยับยั้งความคิดอันเป็นต้นตอของความฟุ้งซ่าน) ผู้ปฏิบัติก็จะเกิดความสำคัญผิดว่า กิเลสเป็นสิ่งที่บังคับควบคุมได้ (เป็นอัตตา) หรือจิตนี้เป็นตัวตนของเราที่สั่งได้ตามใจชอบ (เป็นอัตตา) ยิ่งปฏิบัติยิ่งชำนาญในการเพ่งจ้องหรือบริกรรมแก้อิเลส ความหลงผิดก็ยิ่งพอกพูนก่อให้เกิดมานะอวดตามากกว่าเก่าเสียอีก รวมทั้งไม่มีโอกาสรู้ข้อเท็จจริงว่า ธรรมใดเกิดจากเหตุ ถ้าเหตุดับธรรมนั้นก็ดับ กลายเป็นว่าเราดับธรรมนั้นได้ตามใจชอบเพราะเราฝึก “วิปัสสนา” จนเก่งแล้ว

๙.๕ โดยธรรมชาติของปุถุชนแล้ว อกุศลจิตเกิดอยู่แทบตลอดเวลา ส่วนกุศลจิตเกิดขึ้นน้อยมาก เช่นเรามักนั่งใจลอยทีละนาน ๆ อาจจะเป็นชั่วโง่ง ๆ (ด้วยอำนาจของโมหะ) จึงเกิดระลึกขึ้นว่ากำลังใจลอยอยู่ ขณะใจลอยนั้นจิตเป็นอกุศล แต่ขณะที่มีสติรู้ทันและความใจลอยดับไปโดยอัตโนมัติ นั้น จิตเป็นกุศลเรียบร้อยแล้ว (ทันทีที่เกิดสติ/รู้ อกุศลจะดับไปเอง เมื่อมีสติ/รู้ จึงไม่มีอกุศลจะให้ละ แต่สิ่งที่ถูกละไปได้แก่อนุสัย หรือกิเลสที่ซ่อนลึกอยู่ในจิตใจ ด้วยเหตุนี้แหละ หน้าที่ของเรา จึงมีเพียงการรู้ ไม่ต้องละกิเลส เพราะในขณะที่มีสติบริบูรณ์ นั้น ไม่มีกิเลสจะให้ละ แม้แต่ความทุกข์ก็ไม่ต้องไปคิดละมัน หากมันมีเหตุมันก็เกิด หากหมดเหตุมันก็ดับ หน้าที่ของเรา คือรู้ทุกข์เท่านั้นก็พอแล้ว) จุดอ่อนของผู้เจริญสติก็คือจับหลักการเจริญสติได้ไม่แม่นยำ จิตจึงพลิกไปเป็นอกุศลอีกได้ในพริบตาเดียว คือพอเกิดความรู้ตัวเพียงแวบเดียว แล้วก็อาจหลงคร่ำครวญถึงอดีตว่า “ตายละ เราหลงมาตั้งชั่วโง่งหนึ่งแล้ว อย่างนี้จะเอาดีในทางธรรมได้อย่างไร” หรือเกิดห่วงกังวลถึงอนาคตว่า “ทำอย่างไรเราจะไม่หลงไปเหมือนที่เคยหลงมาแล้ว” การพยายามทำอะไรมากกว่ารู้ไปตามธรรมชาติทีละขณะ ๆ นี้แหละ เป็นความผิดพลาดอย่างสำคัญทีเดียว

๙.๖ การรู้นั้น หากบริสุทธิ์บริบูรณ์ถึงขีดสุดจะมีสภาพที่เรียกว่า “สักว่ารู้” เป็นสภาวะรู้อารมณ์ที่กำลังปรากฏตามความเป็นจริงอย่างแท้จริง โดยไม่เติมแต่งสิ่งใดลงในการรับรู้ นั้นแม้แต่่น้อย เช่น (๑) ไม่เติมความจงใจที่จะคิดคำนึงถึงสภาวะธรรม (อารมณ์) นั้นๆ ว่า “นี่คือรูป นี่คือนาม ชื่อนี้ๆ ทำกิจอย่างนี้ มีผลอย่างนี้ มีเหตุไกลอย่างนี้ เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ไม่งาม และที่กำลังรู้อยู่นี้ก็เป็นสักว่ารู้” และ (๒) ไม่เติมความจงใจที่จะหมายรู้จิตแม้แต่่น้อย

เจตน์จำนงหรือความจงใจที่จะหมายรู้ (อารมณ์) ของใจ ซึ่งครอบคลุมทั้งการหมายรู้อารมณ์และการหมายรู้จิตนี้เอง เป็นอาหารหรือเป็นปัจจัยให้เกิดการกระทำกรรมหรือก่อพฤติกรรมทางใจ (และพฤติกรรมทางกายในขั้นต่อมา) ที่เรียกว่า “การปฏิบัติธรรม” หรือ “การทำกรรมฐาน” ขึ้น สิ่งที่อยู่เบื้องหลังของการเกิดความจงใจก็คือ ความไม่รู้ (อวิชชา) ว่าการกระทำเช่นนั้นจะก่อภพก่อชาติและก่อทุกข์ขึ้นมา และเพราะยางใยแห่งความยึดจิต จึงอยากให้อัตตาหลุดพ้น จึงต้องเที่ยวแสวงหาธรรม ความปรองดองเหล่านี้ได้ปิดบังธรรมชาติอันบริสุทธิ์ที่ปราศจากตัวตน (นิพพาน) ไว้ ทั้งที่นิพพานนั้นไม่เกิดไม่ตายมาแต่ไหนแต่ไรแล้ว แต่ความปรองดองได้ปิดกั้นญาณทัสสนะของเราไว้ไม่ให้ประจักษ์ถึงนิพพานอันเป็นอมตธาตุได้

อาการ “สักรู้” นั้นเกิดเพราะจิตมีปัญญารู้แจ่มแจ้งแล้วว่า ความทะยานอยาก การแสวงหา การปรุงแต่งใดๆ แม้กระทั่งความจงใจที่จะหมายรู้อารมณ์เพื่อทำกรรมฐานล้วนเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ จิตจึงหยุดความคิดนึกปรุงแต่ง (แต่ความคิดอาจจะหยุดหรือไม่ก็ได้ จิตจะไม่สนใจบังคับให้หมดความคิด) หยุดการแสวงหา และหมดพฤติกรรมอาการของจิตอย่างสิ้นเชิง จิตเข้าถึงสภาพรู้ที่เป็นกลางต่อสังขารทั้งหลายอย่างแท้จริง นี่คือนิพพานที่มหายานได้บรรลุแล้ว

๙.๗ เมื่อปราศจากความจงใจที่จะหมายรู้อารมณ์แต่รู้อารมณ์ (ปรมาตฺถ) และปราศจากความจงใจที่จะหมายรู้จิตแต่รู้จิต การปรุงแต่งภพชาติหรือความเป็นตัวตนของจิตก็มีขึ้นไม่ได้ ผู้ปฏิบัติที่อินทรีย์แก่รอบแล้วก็จะพบเห็นวาทธรรมชาตอย่างหนึ่งมีอยู่ เป็นความว่างจากตัวตนและความปรุงแต่งอย่างแท้จริง ที่สุดแห่งทุกข์คือนิโรธหรือนิพพานปรากฏเฉพาะหน้าอยู่ตรงนี้เอง

อนึ่งจิตที่บริสุทธิ์กับนิพพานเป็นธรรมคนละอย่างกัน คือจิตที่บริสุทธิ์เป็นธรรมชาตที่ปราศจากตัวตน ไร้รูปลักษณะ ขนาด ขอบเขตและที่ตั้ง แต่ก็ยังเป็นของที่ตกอยู่ในกลุ่มธรรมที่ต้องเกิดดับ ส่วนนิพพานเป็นธรรมชาตที่บริสุทธิ์ ปราศจากตัวตน ไร้รูปลักษณะ ขนาด ขอบเขตและที่ตั้งเช่นกัน แต่

60 วิธีแห่งความรู้แจ้ง

นิพพานเป็นอารมณ์ที่จิตไปรู้เข้าโดยไม่มีผู้ครอบครองเป็น  
เจ้าของนิพพาน และพ้นจากความเกิดดับ

สภาวะ “สักว่ารู้” ส่งผลให้ไม่มีตัวตนและถึงที่สุดแห่งทุกข์  
ได้จริง สมดังคำสอนของพระบรมศาสดาที่ประทานแก่ท่าน  
พระพาหิยะว่า

ดูกร พาหิยะ ในกาลใดแล

เมื่อท่านเห็นจักเป็นสักว่าเห็น เมื่อฟังจักเป็นสักว่าฟัง  
เมื่อทราบจักเป็นสักว่าทราบ เมื่อรู้แจ้งจักเป็นสักว่ารู้แจ้ง  
ในกาลนั้น ท่านย่อมไม่มี

ในกาลใด ท่านไม่มี ในกาลนั้น ท่านย่อมไม่มีในโลกนี้  
ย่อมไม่มีในโลกหน้า ย่อมไม่มีในระหว่างโลกทั้งสอง  
นี้แลเป็นที่สุดแห่งทุกข์ ฯ

(พาหิยสูตร พระไตรปิฎกเล่มที่ ๒๕/๔๙)



## ๑๐. ระลึกได้แล้วได้อะไร

๑๐.๑ ผู้ปฏิบัติจำนวนมากเมื่อได้ยินคำสอนว่า “ให้มีสติระลึกภูมิจิตที่ก่อกำเนิดปรากฏตามความเป็นจริง” แล้วอาจเกิดความสงสัยว่า การปฏิบัติเพียงเท่านี้จะมีประโยชน์อะไรในเมื่อการปฏิบัติที่ยากลำบากกว่านี้ ยังไม่ช่วยให้รู้ธรรมได้ แท้จริงการเจริญสติเป็นสิ่งวิเศษอัศจรรย์ที่สุด วิเศษถึงขนาดที่พระพุทธเจ้าทรงยืนยันว่า นี่เป็นทางสายเดียวที่นำไปสู่ความบริสุทธิ์ได้ และได้ผลเร็วด้วย บางคนภายใน ๗ วัน บางคนภายใน ๗ เดือน และบางคนภายใน ๗ ปี ก็มี

๑๐.๒ พวกเราไม่จำเป็นต้องจินตนาการว่าการเจริญสติมีประโยชน์อย่างใดบ้าง เพราะพระศาสดาทรงประทานคำชี้แนะไว้แล้วดังต่อไปนี้คือ

ดูกรภิกษุทั้งหลาย

เมื่อ (๑) สติสัมปชัญญะมีอยู่

(๒) หิริและโอตตปปะมีเหตุสมบุรณ์

ย่อมมีแก่บุคคลผู้สมบุรณ์ด้วยสติและสัมปชัญญะ

เมื่อหิริและโอตตปปะมีอยู่

(๓) อินทริยสังวรชื่อว่ามีเหตุสมบูรณ์  
ย่อมมีแก่บุคคลผู้สมบูรณ์ด้วยhiriและโศตตปปะ  
เมื่ออินทริยสังวรมีอยู่

(๔) ศีลชื่อว่ามีเหตุสมบูรณ์  
ย่อมมีแก่บุคคลผู้สมบูรณ์ด้วยอินทริยสังวร  
เมื่อศีลมีอยู่

(๕) สัมมาสมาธิชื่อว่ามีเหตุสมบูรณ์  
ย่อมมีแก่บุคคลผู้สมบูรณ์ด้วยศีล  
เมื่อสัมมาสมาธิมีอยู่

(๖) ยถาภูตญาณทัสนะชื่อว่ามีเหตุสมบูรณ์  
ย่อมมีแก่บุคคลผู้สมบูรณ์ด้วยสัมมาสมาธิ  
เมื่อยถาภูตญาณทัสนะมีอยู่

(๗) นิพพิทาวีระกะชื่อว่ามีเหตุสมบูรณ์  
ย่อมมีแก่บุคคลผู้สมบูรณ์ด้วยยถาภูตญาณทัสนะ  
เมื่อนิพพิทาวีระกะมีอยู่

(๘) วิมุตติญาณทัสนะชื่อว่ามีเหตุสมบูรณ์  
ย่อมมีแก่บุคคลผู้สมบูรณ์ด้วยนิพพิทาวีระกะ  
(สตีสสูตร พระไตรปิฎกเล่มที่ ๒๓/๑๘๗)

๑๐.๓ จากพระพุทธรวัจนะดังกล่าวจะเห็นได้ว่า บรรดา  
คุณความดีชั้นเลิศทั้งหลายจะสมบูรณ์ได้ ก็เพราะความมีสติ  
สัมปชัญญะเป็นต้นเหตุ กล่าวคือ

๑๐.๓.๑ **หิริและโอตตปปะ** (ได้แก่ความละอายและความเกรงกลัวต่อบาป) เมื่อใดมีสติสัมปชัญญะ ย่อมรู้เท่าทันการเกิดขึ้นของกิเลสทั้งหลาย และรู้ถึงพิษภัยของกิเลส ได้ด้วยว่ากิเลสนำความทุกข์ ความเดือดร้อนมาสู่จิตใจอย่างไร จิตใจย่อมละอายและเกรงกลัวต่อบาป โอกาสที่จะทำอกุศลกรรมหนักๆ จึงไม่มี อนึ่ง หิริและโอตตปปะนี้เป็นเทวดธรรม คือเป็นธรรมที่ทำให้คนให้เป็นเทวดาได้

๑๐.๓.๒ **อินทริยสังวร** (ได้แก่ความสำรวมตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ ที่เมื่อกระทบรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และธัมมารมณแล้ว หากไม่สำรวมระวัง บาปอกุศลก็จะครอบงำจิตได้) ผู้ใดมีสติสัมปชัญญะ มีความละอายและความเกรงกลัวต่อบาปแล้ว ย่อมเกิดความสำรวมระวังอินทริย์ โดยอัตโนมัติทีเดียว อนึ่งการมีสติระลึกรู้สภาวะธรรมเมื่อตา หู จมูก ลิ้น กายและใจกระทบอารมณ์นี้เอง ก็คือการเจริญวิปัสสนากรรมฐานที่ตรงไปตรงมาที่สุดแล้ว

๑๐.๓.๓ **ศีล** (ได้แก่ความเป็นปกติของจิต) เมื่อมีสติสัมปชัญญะรู้เท่าทันการกระทบอารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ อยู่ จิตย่อมไม่ถูกอกุศลครอบงำ พ้นจากความยินดียินร้ายต่ออารมณ์ จิตก็เข้าถึงความเป็นปกติธรรมดาหรือศีล ซึ่งจิตที่เป็นปกตินี้เองมีคุณสมบัติคือความผ่องใส (ประภัสสร)

จิตจะมีลักษณะรู้ ตื่น และเบิกบานโดยอัตโนมัติ ซึ่งหากเคยพบจิตอย่างนี้จะทราบดีว่า สามารถอยู่เป็นสุขในปัจจุบันได้เป็นอย่างดี อนึ่งศิลปินสามารถส่งผลให้มีความสุข มีโภคทรัพย์ และถึงนิพพานได้ เพราะจิตยังเป็นปกติเท่าใด ความปรุ้งแต่งยิ่งน้อยลงเท่านั้น หากจิตพ้นความปรุ้งแต่ง จิตย่อมสามารถรู้อารมณ์นิพพานซึ่งอยู่เหนือความปรุ้งแต่งได้

๑๐.๓.๔ **สัมมาสมาธิ** (ได้แก่ความตั้งมั่นของจิต ซึ่งได้กล่าวไว้แล้วในข้อ ๖.๔ ของบทความนี้) โดยธรรมชาติแล้ว จิตที่มีศึลนั้นแหละเป็นจิตที่มีสัมมาสมาธิ และจิตที่มีสัมมาสมาธิก็คือจิตที่มีศึล เพราะศึลกับสัมมาสมาธิเป็นเครื่องขัดเกลาส่งเสริมซึ่งกันและกัน เหมือนเราล้างมือขวาด้วยมือซ้าย และล้างมือซ้ายด้วยมือขวา อนึ่ง การเจริญสัมมาสมาธินี้ย่อมส่งผลให้ผู้ปฏิบัติบางท่านเข้าถึงความสงบในระดับฌานได้ ซึ่งให้ความสุขในปัจจุบัน และส่งผลให้ผู้นั้นเข้าถึงกำเนิดในพรหมโลกได้ด้วยหากยังไม่เข้าถึงนิพพานในชีวิตนี้

๑๐.๓.๕ **ยถาภูตญาณทัสนะ** (ได้แก่การมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับรูปนามถูกต้องตามความเป็นจริง ภูตในที่นี้หมายถึงรูปนาม/ขันธ ๕ ไม่ใช่ผิดตามความหมายในภาษาไทย) การรู้เห็นความจริงเป็นส่วนของปัญญา ซึ่งปัญญามีสัมมาสมาธิเป็นเหตุใกล้ให้เกิด คือเมื่อจิตตั้งมั่นเป็นกลาง

และมีสติระลึกรู้อารมณ์ (รูปนาม) ก็จะเห็นรูปนามตามความเป็นจริง ไม่ใช่ตามที่อยากจะให้เป็น (ด้วยตัณหา) หรือตามที่คิดว่าจะจะเป็น (ด้วยทิฏฐิ)

๑๐.๓.๖ นิพพิทาวีระคะ (ได้แก่ความเบื่อหน่าย คลายกำหนด) เมื่อรู้จักรูปนามตามความเป็นจริงแล้ว จิต ย่อมเกิดความเบื่อหน่ายเอือมระอา (นิพพิทา) ต่อรูปนาม ทั้งหลาย เพราะเห็นความไม่มีสาระแก่นสาร สภาวะของ นิพพิทาไม่ใช่ความเบื่ออย่างโลกๆ ที่เป็นการเบื่อทุกข์แต่อยาก ได้สุข นิพพิทานั้นเห็นทั้งทุกข์และสุข ทั้งดีและชั่ว น่าเอือม ระอาเสมอกัน เมื่อเกิดนิพพิทาแล้วจิตย่อมเกิดวิระคะอันเป็น สิ่งตรงข้ามกับตัณหา ได้แก่การหมดความดิ้นรนทะยานอยาก ที่จะปฏิบัติทุกข์หรือแสวงหาสุข จิตจะเข้าถึงความเป็นกลาง ต่อสังขารอย่างแท้จริง เพราะรู้ชัดแล้วว่า (๑) ในธรรมชาติ ไม่มีสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา มีแต่รูปธรรมและนามธรรม (๒) รูปธรรมและนามธรรมมีลักษณะเป็นไตรลักษณ์ คือ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาหรือไม่อยู่ในบังคับของใคร (๓) รูปธรรมและนามธรรมมีเหตุปัจจัยให้เกิดแปรปรวนไป ตามเหตุ และถ้าเหตุดับมันก็ดับ และ (๔) รู้ว่าความยึดถือ ในรูปธรรมและนามธรรมจะนำทุกข์มาให้ นี่คือการรู้อริยสัจ ในสายเกิด

๑๐.๓.๗ วิมุตติญาณทัสนะ (ได้แก่ความรู้แจ้งเกี่ยวกับสภาวะธรรมแห่งความหลุดพ้นจากเพลิงทุกข์และเพลิงกิเลส) เมื่อจิตเป็นกลางต่อสังขาร จนรู้แจ้งอริยสัจแล้ว จิตจะก้าวกระโดดอย่างฉับพลันไปสู่ความหลุดพ้น โดยผู้ปฏิบัติไม่ได้ตั้งใจจะให้เป็นอย่างนั้น เป็นการประจักษ์ต่อนิโรธสัจจ์หรือนิพพาน อันเป็นจุดหมายปลายทางของการปฏิบัติธรรมทางพระพุทธศาสนา

ผู้ปฏิบัติที่ได้พบอารมณ์นิพพานด้วยการบรรลุมรรคผลถึง ๔ ครั้งแล้ว ย่อมพ้นทุกข์พ้นกิเลสสิ้นเชิง ได้รับบรมสุขอันเนื่องมาจากจิตพ้นจากความเสียดแทงทั้งปวง อนึ่ง ผู้ที่เคยพบนิพพานแล้วในขณะที่เกิดมรรคผล อาจพบนิพพานได้อีกเพื่อเป็นเครื่องอยู่เป็นสุขในปัจจุบัน ด้วย ๒ วิธีการคือ (๑) การไม่มนสิการ (ใส่ใจ) ถึงสังขารทั้งหลาย พอจิตวางอารมณ์ที่เป็นสังขารก็จะไปรู้อารมณ์นิพพาน หรือ (๒) การมนสิการถึงอารมณ์นิพพานโดยตรง ทั้ง ๒ อย่างนี้เป็นประโยชน์สุขในปัจจุบันที่ได้มาด้วยการเจริญสติเท่านั้น

๑๐.๘ สรุปแล้ว สตินี้แหละยังเกิดบ่อยยิ่งดี นอกจากการเจริญสติแล้วไม่ใช่ทางหรืออริยมรรคที่แท้จริง คำสอนใดที่มุ่งปรุงแต่ง (กุศล) เพื่อแก้ความปรุงแต่ง (อกุศล) คำสอนนั้นเป็นไปเพื่อความเนิ่นช้า (แต่อาจจำเป็นในเบื้องต้นสำหรับ

บางคน) คำสอนใดให้เจริญสติรู้ทันความปรุงแต่ง (ทั้งกุศลและอกุศล) จนพ้นจากความปรุงแต่ง (ทั้งกุศลและอกุศล) คำสอนนั้นเป็นทาง (มรรค) ตัดตรงเข้าถึงความพ้นทุกข์สิ้นเชิง (นิโรธ/นิพพาน)

ครูบาอาจารย์พระป่าทั้งหลายซึ่งเป็นพ่อแม่ครูอาจารย์ของผู้เขียน เช่นหลวงปู่ดูลย์ อตุโล หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี หลวงพ่อพุทธ ฐานิโย และหลวงปู่สุวัจน์ สุวโจ เป็นต้น ท่านก็นั่นนักหนาให้ผู้เขียนเจริญสติคือรู้ไว้ บางท่านยกหัวใจคำสอนของหลวงปู่มั่น ภูริทัตตเถระ มาสอนผู้เขียนว่า หลวงปู่มั่นท่านสอนว่า “ทำสมาธิ (ความสงบ) มากก็เนิ่นช้า คิดพิจารณา มากก็ฟุ้งซ่าน สิ่งสำคัญที่สุดของการปฏิบัติคือการเจริญสติในชีวิตประจำวันนี้ จะเดินจงกรมก็ต้องเดินด้วยความมีสติ นั่งสมาธิก็ต้องนั่งด้วยความมีสติ ทำสิ่งใดก็ต้องทำด้วยความมีสติ เพราะเมื่อใดมีสติเมื่อนั้นมีความเพียร เมื่อใดขาดสติเมื่อนั้นขาดความเพียร” ผู้เขียนก็ได้อาศัยคำสอนของพ่อแม่ครูอาจารย์ดังกล่าวนี้เป็นแนวทางปฏิบัติตลอดมา.



มูลนิธิดวงแก้ว

ในพระสังฆราชูปถัมภ์

[www.geocities.com/forhap\\_thailand](http://www.geocities.com/forhap_thailand)

Tel/Fex : 02-876-5399

## มูลนิธิดวงแก้ว

เมื่อปลายปี ๒๕๓๑ ได้มีคณะศัลยแพทย์ตกแต่งกลุ่มหนึ่ง ได้ออกไปร่วมทำผ่าตัดแก้ไขความพิการให้กับผู้ป่วยปากแหว่ง เพดานโหว่ รวมทั้งความผิดปกติอื่น ๆ ของร่างกายที่สามารถแก้ไขได้ ร่วมกับแพทย์จากมูลนิธิ หู คอ จมูก ชนบท โดยออกทำการในพื้นที่ ทุรกันดารตามจังหวัดต่าง ๆ ต่อมาศัลยแพทย์กลุ่มนี้เริ่มที่จะจัดหน่วย แพทย์เคลื่อนที่ออกทำงานเองบ่อยขึ้นทั้งงานผ่าตัดแก้ไขความพิการ ในชนบท และช่วยเหลือเด็ก ๆ นักเรียนที่ขาดแคลนและด้วยโอกาส ในพื้นที่นั้น ๆ ด้วยโครงการช่วยเหลือโครงการอาหารกลางวัน นำอุปกรณ์การเรียน การกีฬาต่าง ๆ ไปแจกจ่ายให้พวกเขาบ้าง

นอกจากนี้ ยังทำงานด้านส่งเสริมและทำนุบำรุงพระพุทธ ศาสนาด้วยวิธีต่าง ๆ เช่น การทอดผ้าป่าทอดกฐิน จัดกลุ่มฝึกอบรม สมาธิ วิปัสสนา ฯลฯ เป็นต้น เป็นเวลาหลายปีผ่านไป ที่การทำงาน ลักษณะนี้ได้เริ่มขยายตัวออกจากกลุ่มคนเพียงไม่กี่คนจนมีเพื่อนฝูง ญาติสนิท มิตรสหาย และคนรู้จักใกล้ชิดได้เข้ามามีส่วนร่วมกิจกรรม ด้วยมากขึ้น ได้มีโครงการต่าง ๆ ที่ดำเนินอย่างต่อเนื่องมาโดยตลอด เพื่อที่จะสามารถทำงานได้เป็นระบบและมีระเบียบมากขึ้น เช่น การบริหารการเงิน ค่าใช้จ่ายสิ่งของ และทำงานในลักษณะของ องค์การได้สะดวกขึ้น จึงได้ตัดสินใจจัดตั้งมูลนิธิฯ อย่างเป็นทางการ โดยใช้ชื่อ **มูลนิธิดวงแก้ว**

ดวงแก้วหรือรัตนอันประเสริฐ จะซื้อส่งประกายแห่งความรัก  
ความปรารถนาดี และมิตรไมตรีจากใจของพวกเราทุกคนให้กระทำ  
แต่สิ่งที่ดีงามมีค่าต่อตนเองและผู้อื่นเพื่อเพื่อนมนุษย์ในสังคมที่ด้วย  
โอกาสทั้งทางร่างกาย จิตใจ และฐานะทางสังคมโดยเฉพาะเด็ก ๆ  
และคนพิการในชนบท



จากการให้สิ่งที่ดีที่สุดจากใจของพวกเราทุกคนกับเขาเหล่านั้น... จะทำให้ดวงแก้ว  
น้อย ๆ นี้ สามารถส่งประกายแสงอันบริสุทธิ์ เพื่อช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ที่ต้อง  
การความช่วยเหลือในด้านต่าง ๆ ทั้งใกล้และไกลได้กว้างขวางยิ่งขึ้น แม้จะเป็นการ  
มุ่งหวังให้กระทำในสิ่งที่ดูเหมือนจะสุดเอื้อม แต่ด้วยก้าวเท่าเล็ ๆ ก้าวแรกแห่งการ  
ให้มิตรไมตรีอันบริสุทธิ์จากใจนี้ จะทำให้เราพร้อมที่จะมุ่งไปสู่การดำเนิน ตามทางที่  
ทรงคุณค่า เพื่อความร่วมมือร่วมใจที่จะสร้างสรรค์ให้สังคมนี้ สวยงามและน่าอยู่ยิ่งขึ้น...  
ความฝันที่ดูเหมือนจะสุดเอื้อมก็อาจจะเป็นจริงขึ้นมาได้สักวัน

## วัตถุประสงค์ของมูลนิธิ

วัตถุประสงค์ของมูลนิธิฯ คือช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ที่ได้รับ  
ความเดือดร้อนทั้งทางร่างกายและจิตใจ เพื่อให้สังคมนี้น่าอยู่และ  
มีความสุขยิ่งขึ้นด้วยกิจกรรมหลากหลายที่เป็นสาธารณะประโยชน์  
โดยมีวัตถุประสงค์หลัก ๓ ประการ คือ

๑. เพื่อช่วยเหลือเด็ก ผู้ด้อยโอกาสและทุพพลภาพ
๒. เพื่อส่งเสริมงานด้านการวิจัยทางการแพทย์
๓. เพื่อการเผยแผ่พระพุทธศาสนา



ถ้าท่านเป็นผู้หนึ่งที่อยากจะเข้าร่วมงานกับเราช่วยกัน  
สานต่อความฝันของพวกเราให้สมบูรณ์ เพื่อสังคมที่สุขสงบ  
เพื่อโลก ที่งดงามน่าอยู่ เต็มไปด้วยความรัก ความปรารถนาดี  
ต่อกันอย่างแท้จริง เรากำลังรอคอยท่านอยู่เสมอ

## โครงการ “รอยยิ้มเพื่อพ่อ 2” (2545 - 2547)

### หลักการและเหตุผล

ระหว่างปี พ.ศ. 2540-2543 มูลนิธิดวงแก้วได้จัดทำโครงการ “รอยยิ้มเพื่อพ่อ1” เพื่อเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในวโรกาสทรงมีพระชนมายุครบ 72 พรรษา โครงการฯ ประสบผลสำเร็จเป็นอย่างดี และเกินกว่าเป้าหมายในบางด้าน มูลนิธิดวงแก้วตั้งใจที่จะสานต่อโครงการ “รอยยิ้มเพื่อพ่อ” เพื่อส่งเสริมให้ทุกฝ่ายร่วมกระทำความดีถวายเป็นพระราชกุศลแด่องค์พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในวโรกาสทรงมีพระชนมายุครบ 75 พรรษา ในวันที่ 5 ธันวาคม 2545 ด้วยสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณ และดำเนินตามปฏิธานของมูลนิธิฯ ที่ว่าการช่วยเหลือทางร่างกายอย่างเดียวยังไม่เพียงพอ ให้พวกเขาเหล่านั้นกลับมามีชีวิตอยู่ในสังคมอย่างสุขสงบ จำเป็นต้องช่วยให้เขาอยู่ร่วมในสังคม และช่วยสร้างสรรค์สังคมให้มีความสงบร่มเย็นตามแนวทางพุทธศาสนา



## วัตถุประสงค์

1. ถวายเป็นพระราชกุศลเนื่องในวโรกาสที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงมีพระชนมายุครบ 75 พรรษา ในวันที่ 5 ธันวาคม 2545

2. ให้การรักษาเด็กที่พิการจากความผิดปกติทางร่างกาย เช่น เพดานโหว่ ปากแหว่ง เนื้องอก แผลเป็นต่างๆ ในพื้นที่ชนบทของไทย

3. ช่วยให้เด็กพิการมีวิถีชีวิตที่ดีขึ้น และมีส่วนร่วมในสังคมอย่างเหมาะสม

4. สร้างเสริมและพัฒนาศักยภาพให้กับเด็กนักเรียนในชนบทให้สามารถช่วยเหลือตัวเองหรือมีความพร้อมในการประกอบอาชีพ ตลอดจนเป็นสมาชิกที่มีคุณภาพของสังคม

5. จัดสร้างสถานปฏิบัติธรรมที่อยู่ใกล้กับกรุงเทพมหานครให้เป็นที่พักที่ปฏิบัติของผู้ใฝ่ธรรมทั้งหลาย เป็นที่ประชุมปฏิบัติธรรม สนทนาและศึกษาหาความรู้ร่วมกัน

### ระยะเวลาดำเนินการ :

มกราคม 2545 - ธันวาคม 2547 รวม 3 ปี

สถานที่ : พื้นที่ชนบทห่างไกลในทุกภาคของประเทศ

### ค่าใช้จ่ายตามโครงการ :

ทั้งสิ้นประมาณ 15 ล้านบาท

## ผลงานของมูลนิธิดวงแก้วที่ให้ความช่วยเหลือผ่านโครงการต่างๆ

|                                                      | ช่วงเวลา                  | จำนวน<br>ครั้ง | จำนวนผู้ได้รับ<br>ความช่วยเหลือ<br>(โดยประมาณ) |
|------------------------------------------------------|---------------------------|----------------|------------------------------------------------|
| <b>โครงการรณรงค์ต่อต้านความพิการในชนบท</b>           |                           |                |                                                |
| - หน่วยแพทย์เคลื่อนที่ผ่าตัด<br>แก้ไขความพิการในชนบท | 2531 - 2545               | 192            | 5,200 คน                                       |
|                                                      | 2544 - 2546               | 16             | 500 คน                                         |
| <b>โครงการช่วยเหลือเด็กและผู้ด้อยโอกาสในชนบท</b>     |                           |                |                                                |
| - ตำราเรียน อุปกรณ์การศึกษา<br>กีฬา เสื้อผ้า         | 2532 - 2545               | 144            | 24,000 คน                                      |
|                                                      | 2545 - 2546               | 12             | 6,500 คน                                       |
| - อาหารแห้งและทุนทรัพย์ช่วยเหลือ<br>ผู้ประสบภัย      | 2538 - 2545               | 13             | 10,000 คน                                      |
| - โครงการผ้าห่มคลายหนาว                              | 2537 - 2545               | 14             | 11,500 คน                                      |
|                                                      | 2545 - 2546               | 2              | 1,500 คน                                       |
| <b>โครงการวิจัยมะเร็งด้วยแสงเลเซอร์</b>              |                           |                |                                                |
| - ค่าใช้จ่ายในการวิจัยรักษา<br>ผู้ป่วยโรคมะเร็ง      | 2537 - 2545<br>(จำนวนเงิน | 84             | 77 คน<br>3,300,000 บาท)                        |
| <b>โครงการส่งเสริมและเผยแพร่พระพุทธศาสนา</b>         |                           |                |                                                |
| - หนังสือธรรมะ                                       | 2534 - 2545               | 12             | 85,000 เล่ม                                    |
|                                                      | 2545 - 2546               | 1              | 7,000 เล่ม                                     |
| - ทอดกฐิน                                            | 2532 - 2545               | 14             | 4,700,000 บาท                                  |
|                                                      | 2545 - 2546               | 1              | 500,000 บาท                                    |
| - ทอดผ้าป่า                                          | 2532 - 2545               | 335            | 2,250,000 บาท                                  |
|                                                      | 2545 - 2546               | 5              | 600,000 บาท                                    |
| <b>โครงการ “รอยยิ้มเพื่อพ่อ” 1, 2</b>                |                           |                |                                                |
| - จัดสร้างสถานปฏิบัติธรรม “วัชรธรรมสถาน”             | 2540 - 2546               |                | 36,000,000 บาท                                 |
| - จัดสร้างวัดป่าเฉลิมพระเกียรติ                      | 2532 - 2542               |                | 1,000,000 บาท                                  |
| - โรงเรียนในฝัน                                      | 2540 - 2546               |                | 2,500,000 บาท                                  |
| - โครงการต่อต้านความพิการในชนบท                      | 2540 - 2546               |                | 25,000,000 บาท                                 |
| - โรงเรียนอุปถัมภ์                                   | 2543 - 2546               |                | 2,000,000 บาท                                  |

## รายละเอียดในการสมัครขอรับการรักษา ในโครงการ “รอยยิ้มเพื่อพ่อ”

1. จดหมายบอก ชื่อ-สกุล อายุและน้ำหนักของผู้ป่วย (ถ้าเคยผ่านการรักษามาแล้ว กรุณาเขียนรายละเอียดเกี่ยวกับการรักษามาด้วย-จากที่ไหน, ผ่าตัดอะไร)
2. บอกข้อมูลเกี่ยวกับ รายได้/เดือน เท่าไร
3. ความจำเป็นที่จะขอรับการรักษา
4. รูปถ่ายที่สามารถมองเห็นความผิดปกติได้อย่างชัดเจน
5. สำเนาทะเบียนบ้านที่มีชื่อผู้ป่วย
6. ที่อยู่ปัจจุบันที่ติดต่อได้สะดวก (บ้าน / ที่ทำงาน) พร้อม เบอร์โทรศัพท์



### มูลนิธิดวงแก้ว เชิญร่วมบริจาค

เพื่อช่วยเหลือผู้ด้อยโอกาส บำรุงศาสนา เป็นเงินสมทบทุนการผ่าตัด การศึกษา

และสิ่งของที่ใช้แล้วแต่สภาพดี หรือของใหม่ ดังรายการ อาทิ เช่น...

- หนังสือเรียน ชั้น ป.1-ป.6
- หนังสือประกอบการเรียนชั้นประถมฯ
- สมุด / ดินสอ / ปากกา
- อุปกรณ์การกีฬา เช่น ลูกฟุตบอล ปิงปอง หมากกระดาน
- ชุดนักเรียน ชั้น ป.1 - ป.6
- เสื้อยืด กางเกงขาสั้น / ยาว กางเกงวอร์ม รองเท้า ถุงเท้า กระเป๋าหนังสือ
- เครื่องอุปโภค และบริโภค
- แปรงสีฟัน ยาสีฟัน สบู่ ยาสระผม
- ผ้าห่ม
- เครื่องสังฆภัณฑ์

#### สถานที่ติดต่อ

มูลนิธิดวงแก้ว 226/25 ม.โพธิ์งาม ถ.บางนา-ตราด กม.3.5 บางนา ทท. 10260  
โทร. / โทรสาร. 02-8765399 [WWW.geocities.com/forhap\\_thailand](http://WWW.geocities.com/forhap_thailand)

# ตารางการอบรมปฏิบัติธรรม ณ “วัชรธรรมสถาน” ปี 2547

| เดือน      | วันที่ | กิจกรรม                     | ที่อยู่            |
|------------|--------|-----------------------------|--------------------|
| มกราคม     | 23-25  | พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก   | วัดป่าสุนันทวราราม |
| กุมภาพันธ์ | 6-8    | พระอาจารย์วัลลภ ขวนปัญโญ    | วัดสุวรรณประสิทธิ์ |
| กุมภาพันธ์ | 14-21  | พระอาจารย์มานพ อุปสโม       | วัดนายโรง          |
| มีนาคม     | 5-7    | พระอาจารย์วัลลภ ขวนปัญโญ    | วัดสุวรรณประสิทธิ์ |
| มีนาคม     | 13-17  | พระครูภาวนาชัยคุณ           | สวนโมกขพลาราม      |
| เมษายน     | 2-4    | พระอาจารย์ฉานธัมโม          | วัดป่านานาชาติ     |
| เมษายน     | 23-25  | พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก   | วัดป่าสุนันทวราราม |
| พฤษภาคม    | 7-9    | พระอาจารย์วัลลภ ขวนปัญโญ    | วัดสุวรรณประสิทธิ์ |
| พฤษภาคม    | 22-26  | พระอาจารย์อนันต์            | วัดมาบจันทร์       |
| มิถุนายน   | 4-6    | พระอาจารย์ฉานธัมโม*         | วัดป่านานาชาติ     |
| มิถุนายน   | 12-16  | พระครูภาวนาชัยคุณ           | สวนโมกขพลาราม      |
| กรกฎาคม    | 2-4    | พระอาจารย์วัลลภ ขวนปัญโญ    | วัดสุวรรณประสิทธิ์ |
| กรกฎาคม    | 10-14  | พระอาจารย์อนันต์            | วัดมาบจันทร์       |
| กรกฎาคม    | 23-25  | พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก   | วัดป่าสุนันทวราราม |
| สิงหาคม    | 6-8    | พระอาจารย์วัลลภ ขวนปัญโญ    | วัดสุวรรณประสิทธิ์ |
| สิงหาคม    | 14-21  | พระอาจารย์มานพ อุปสโม       | วัดนายโรง          |
| กันยายน    | 3-5    | พระอาจารย์วัลลภ ขวนปัญโญ    | วัดสุวรรณประสิทธิ์ |
| กันยายน    | 17-19  | พระอาจารย์คำเขียน           | วัดป่าสุโข         |
| ตุลาคม     | 1-3    | พระอาจารย์วัลลภ ขวนปัญโญ    | วัดสุวรรณประสิทธิ์ |
| ตุลาคม     | 15-17  | พระอาจารย์คำเขียน           | วัดป่าสุโข         |
| พฤศจิกายน  | 5-7    | พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก** | วัดป่าสุนันทวราราม |
| พฤศจิกายน  | 13-20  | พระอาจารย์วัลลภ ขวนปัญโญ    | วัดสุวรรณประสิทธิ์ |
| ธันวาคม    | 1-4    | พระอาจารย์สุเมโธ            | วัดอมราวดี         |

\* ภาษาอังกฤษ

\*\* ภาษาญี่ปุ่น

ผู้สนใจติดต่อขอรับใบสมัครได้ที่ วัชรธรรมสถาน และที่มูลนิธิดวงแก้ว

โทร. (02) 876-5399

# อนุโมทนา

ข้าพเจ้า .....

ที่อยู่ .....

..... โทรศัพท์ .....

**ขอบริจาคสนับสนุนกิจกรรมในโครงการต่างๆ ของมูลนิธิดวงแก้ว ดังนี้**

- ☐ โครงการรณรงค์ต่อต้านความพิการในชนบท (RUNNING COST)  
วัสดุ อุปกรณ์ ยารักษาโรค ฯลฯ  
เครื่องมือและครุภัณฑ์ทางการแพทย์
- ☐ โครงการวิจัยทางการแพทย์ (RUNNING COST)  
เครื่องมือ วัสดุ อุปกรณ์การวิจัย ฯลฯ
- ☐ โครงการช่วยเหลือผู้เดือดร้อนและด้อยโอกาส (RUNNING COST)  
ผ้าห่มคลายหนาว อุปกรณ์การเรียน  
ทุนการศึกษา
- ☐ โครงการส่งเสริมเผยแพร่พระพุทธศาสนา (RUNNING COST)  
กฐินและผ้าป่าประจำปี หนังสือธรรมะ  
สถานปฏิบัติธรรม อบรมปฏิบัติธรรม
- ☐ มูลนิธิดวงแก้ว (TAX DEDUCTIBLE)  
รวมเป็นเงิน..... บาท

## โดยส่งเงินบริจาคทาง

\* เช็ค หรือ ธนาณัติสั่งจ่าย มูลนิธิดวงแก้ว

\* โอนเงินเข้าบัญชี ออมทรัพย์ ของ มูลนิธิดวงแก้ว ธนาคารทหารไทย

สาขา รพ.สมเด็จพระปิ่นเกล้า บัญชี **040-2-24761-3**

เมื่อวันที่.....จำนวนเงิน.....

\* กรุณาแจ้งชื่อที่อยู่ของท่านพร้อมสำเนาโอนเงินทางโทรสาร 0-2876-5399 หรือทางไปรษณีย์ เพื่อจะได้จัดส่งใบเสร็จถึงท่านโดยเร็ว และสามารถตรวจสอบยอดบริจาคกับทางธนาคารได้ถูกต้อง

# มูลนิธิดวงแก้ว

## ในพระสังฆราชูปถัมภ์

องค์ประธานอุปถัมภ์โครงการรอยยิ้มเพื่อพ่อ  
พระเจ้าหลานเธอพระองค์เจ้า สิริภาจุฑาภรณ์

### คณะกรรมการมูลนิธิดวงแก้ว

ประธานที่ปรึกษา  
ที่ปรึกษา

|                  |                  |
|------------------|------------------|
| พล.ร.อ.ประเสริฐ  | บุญทรง รน.       |
| นายพิสิฐ         | กุศลาไสยานนท์    |
| มล.ปริญดา        | ดิศกุล           |
| ศ.พิสุทธ์        | สังขะเวส         |
| ศ.นพ.ณรงค์       | นิมสกุล          |
| อ.นพ.สุกิตต์     | เอื้อไพบูลย์     |
| อ.นพ.ศัลยแพทย์   | เลชะกุล          |
| นางจิตต์สมร      | อุดหนุน          |
| นางสินทรา        | ปริยานนท์        |
| น.อ.นพ.ดร.ปิโยรส | ปริยานนท์ รน.    |
| น.อ.หญิงสพฤดี    | อุดหนุน รน.      |
| อ.นพ.ธีรสิทธิ์   | ศรีพานิชกุลชัย   |
| น.ส.อรรธน์       | ศรีกันทรกริช     |
| ร.อ.หญิงวีรวัลย์ | อัมพันธ์พงศ์ รน. |
| นางสุธินี        | เย็นมะโนช        |
| น.ส.ชนิกานต์     | ศรีรัตโนภาส      |
| นางสุวรรณี       | เจนพานิชการ      |
| นางจิณห์จุฑา     | กิตติศิลป์       |
| น.ส.อารีรัตน์    | ชูตระกูล         |
| นางกนกพร         | หิรัญพฤกษ์       |
| น.ส.พรพิมล       | เจริญ            |
| นางพรรณธิดา      | บุปผาคำ          |
| นางกรรณิการ์     | หิรัญพฤกษ์       |
| นางพรเพ็ญ        | ปริยานนท์        |
| นางภัทรนิธิ      | วิสุทธิศักดิ์    |
| นายสว่าง         | นฤมนิสกุล        |
| น.ส.สินีนากู     | ประเสริฐภักดี    |

ประธานมูลนิธิฯ

รองประธานมูลนิธิฯ

ประธานโครงการต่อต้านความพิการฯ

เหรียญกษาปณ์

เลขานุการ

คณะกรรมการ

อนุกรรมการประชาสัมพันธ์ / หาทุน

อนุกรรมการประสานงาน

อนุกรรมการโครงการโรงเรียนอุปถัมภ์

กรรมการวิชรธรรมสถาน



**มูลนิธิดวงแก้ว**

**F O R H A P**

**ในพระสังฆราชูปถัมภ์**

องค์การสาธารณกุศล ที่ 362

เพื่อ

เพื่อนมนุษย์ที่ตกอยู่ในความทุกข์ทรมาน

ทั้งร่างกายและจิตใจ

ด้วยความรัก ความปรารถนาดี และมีศรัทธาใจ

**มูลนิธิดวงแก้ว**

ที่ทำการ 226/25 ม.ไพโรจน์ ถ.บางนา-ตราด แขวง/เขตบางนา กรุงเทพฯ 10260

โทรศัพท์ / โทรสาร : 0-2876-5399

**FORHAP**

FOUNDATION FOR MEDICAL

RESEARCH AND HANDICAP PERSON

226/25 PAIROJ BANGNA-TRAD RD. BANGNA BANGKOK 10260

TEL./ FAX : 0-2876-5399

[WWW.geocities.com/forhap\\_thailand](http://WWW.geocities.com/forhap_thailand)

E-mail : [forhap\\_thailand@yahoo.com](mailto:forhap_thailand@yahoo.com), [forhap\\_thailand@thaimail.com](mailto:forhap_thailand@thaimail.com)