



# แต่เธอผู้มาใหม่

สันตินันท์

(หลวงพ่อบราโมทย์ ปาโมชโช ในปัจจุบัน)



# แต่เธอผู้มาใหม่

——— สันตินันท์ ———

(หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชโช ในปัจจุบัน)



# แต่เธอผู้มาใหม่

สันตินันท์ (หลวงพ่อบราโมทย์ ปาโมชฺโช ในปัจจุบัน)

พิมพ์ครั้งที่ 32 มีนาคม 2564      จำนวน 10,000 เล่ม

## สงวนลิขสิทธิ์

ห้ามพิมพ์จำหน่ายและห้ามคัดลอกหรือตัดตอนไปเผยแพร่ทางสื่อทุกชนิด โดยไม่ได้รับอนุญาตจากผู้เขียน หรือมูลนิธิสื่อธรรมหลวงพ่อบราโมทย์ ปาโมชฺโช ผู้สนใจอ่านหรือฟังพระธรรมเทศนา สามารถดาวน์โหลดได้จาก <http://www.dhamma.com> ติดต่อมูลนิธิฯ ได้ที่ [media@lptf.org](mailto:media@lptf.org) หรือ Facebook page ชื่อมูลนิธิสื่อธรรมหลวงพ่อบราโมทย์ ปาโมชฺโช หรือ โทร. 02-0126999

## ดำเนินการพิมพ์โดย

มูลนิธิสื่อธรรมหลวงพ่อบราโมทย์ ปาโมชฺโช  
342 ซอยพัฒนาการ 30 ถนนพัฒนาการ  
แขวงสวนหลวง เขตสวนหลวง กรุงเทพฯ 10250  
โทร. 02-0126999



หนังสือเล่มนี้มูลนิธิสื่อธรรมหลวงพ่อบราโมทย์ ปาโมชฺโช จัดพิมพ์ด้วยเงินบริจาคของผู้มีจิตศรัทธาเพื่อเป็นธรรมทาน เมื่อท่านได้รับหนังสือเล่มนี้แล้ว กรุณาตั้งใจศึกษาปฏิบัติให้เกิดประโยชน์สูงสุดทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น เพื่อให้สมเจตนารมณ์ของผู้บริจาคทุกๆ ท่านด้วย



มูลนิธิสื่อธรรม  
หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช

ช่องทางการติดตามพระธรรมเทศนาของหลวงพ่อปราโมทย์  
ปาโมชฺโช และข่าวสารของวัดสวนสันติธรรม อย่างเป็นทางการ

-  Website: [www.dhamma.com](http://www.dhamma.com)
-  Facebook page: หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช
-  Facebook page: มูลนิธิสื่อธรรมหลวงพ่อปราโมทย์  
ปาโมชฺโช
-  Facebook page: Dhamma.com
-  Facebook page: อ่านธรรมคำสอน
-  Facebook page: Luangpor Pramote Pamojjo
-  Instagram: Dhammadotcom
-  Instagram: Luangpor Pramote Pamojjo
-  YouTube: Dhammadotcom
-  Line Official: @Dhammadotcom
-  Spotify: หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช
-  Soundcloud: หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช
-  Apple Podcasts: หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช

## คำนำ

ผู้สนใจปฏิบัติมักไม่ทราบว่าจะเริ่มต้นภาวนาอย่างไร ทางมูลนิธิสื่อธรรมหลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช จึงนำบทความเรื่อง “แต่เธอผู้มาใหม่” และ “แนวทางปฏิบัติธรรมโดยสังเขป” ซึ่งหลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช เขียนไว้ตั้งแต่สมัยยังเป็นฆราวาส โดยใช้นามปากกาในขณะนั้นว่า “สันตินันท์” มาจัดพิมพ์เป็นธรรมทานให้กับผู้ที่สนใจ เพื่อเป็นการตอบข้อสงสัยต่างๆ และเพื่อเป็นหลัก สำหรับผู้เริ่มต้นภาวนา

อนึ่ง บทความทั้งสองนี้ หลวงพ่อปราโมทย์  
ปาโมชโช เขียนไว้ตั้งแต่สมัยเป็นฆราวาส และเป็นกร  
เขียนอ่านกันในหมู่ญาติธรรมผู้คุ้นเคย สำนวนภาษา  
จึงอาจแตกต่างไปจากหนังสือในปัจจุบันของท่าน  
อยู่บ้าง

มูลนิธิสื่อธรรมหลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชโช

1 มีนาคม 2564



# สารบัญ

	หน้า
แต่เธอผู้มาใหม่ : เรื่องเรียบง่าย และธรรมดาที่เรียกว่าธรรมะ	9
แนวทางปฏิบัติธรรมโดยสังเขป	25
1. การสร้างความเข้าใจ ขอบเขตของพระพุทธศาสนา	30
2. เครื่องมือในการปฏิบัติธรรม	32
3. การเจริญสติปัฏฐาน	34
4. การเจริญสติสัมปชัญญะ ที่ไม่ถูกต้อง	38







**แต่เธอผู้มาใหม่ :**  
เรื่องเรียบง่ายและธรรมดา  
ที่เรียกว่าธรรมะ



เป็นการยากที่เราจะเห็นได้ว่า **ธรรมะเป็นเรื่องเรียบง่ายและธรรมดาที่สุด** เพราะภาพลักษณ์ของศาสนาหรือของธรรมะที่เรารู้จักนั้น ดูอย่างไรก็ไม่ธรรมดาเลย เริ่มตั้งแต่ภาษาที่ใช้เต็มไปด้วยภาษาบาลี มีศัพท์ที่มีความหมายเฉพาะมากมาย แต่ทำความเข้าใจศัพท์ก็ยากนักหนาแล้ว

พอรู้ศัพท์แล้วลงมือศึกษาดำรงจริงๆ ก็พบความยากอีกคือ ธรรมะที่พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้มีมากเหลือเกิน และตำราที่พระรุ่นหลังลงมาท่านเขียนไว้ ก็มีอีกมากมาย



## แต่เธอผู้มาใหม่

บางท่านพอใจที่จะลงมือปฏิบัติ ก็มีปัญหา  
อีกว่า สำนักปฏิบัติมีมากมาย ทุกสำนักบอกว่าแนว  
ทางของตนถูกต้องที่สุดตามหลักมหาสติปัญญา  
บางทีก็ทับถมสำนักอื่นหน่อยๆ ว่าสอนไม่ตรงทาง

ความยากลำบากนี้ พบกันทุกคนครับ ทำให้  
ผมต้องนั่งถามตนเองว่า เป็นไปได้หรือไม่ ที่เราจะ  
ศึกษาธรรมได้อย่างง่ายๆ โดยไม่ต้องรู้ศัพท์บาลี  
หรือไม่ต้องอ่านหนังสือ หรือเข้าสำนักปฏิบัติใดๆ  
เลย

ความจริงธรรมะที่พระพุทธเจ้าสอนไว้เป็น  
เรื่องง่ายๆ ธรรมดๆ ดังที่ผู้ได้ฟังธรรมจากพระ  
โอรุชฌ์ มักจะอุทานว่า **“แจ่มแจ้งนักพระเจ้าข้า  
ธรรมที่ทรงแสดงเหมือนดังเปิดของคว่ำให้**

หาย” ซึ่งก็ไม่น่าแปลกใจอะไรนักที่ผู้ฟังจะรู้สึก เช่นนั้น ก็เพราะผู้ฟังเองเกิดมากับธรรม อยู่กับธรรม จนตายไปกับธรรมเป็นอย่างนี้มาแต่ไหนแต่ไรแล้ว เพียงแต่มองไม่เห็นว่าเป็นธรรมได้แสดงตัวอยู่ที่ไหน เมื่อพระพุทธเจ้าทรงชี้แนะ ก็สามารถรู้เห็นตามได้โดยง่าย

อีกประการหนึ่ง พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงถึงพร้อมด้วยความรอบรู้ สามารถอธิบายธรรมอันยุ่งยากซับซ้อนให้ย่อเยื้องเข้าใจง่าย สามารถขยายความธรรมอันย่อเยื้องให้กว้างขวางพอเหมาะแก่ผู้ฟัง ทรงปราศจากอุปสรรคทางภาษา คือสามารถสื่อธรรมด้วยภาษาที่ผู้ฟังเข้าใจได้ง่ายๆ ไม่เหมือนผู้ศึกษาและสอนธรรมจำนวนมากในรุ่นหลัง ที่ทำธรรมะซึ่งเป็นเรื่องใกล้ตัวและแสนธรรมดา ให้



## แต่เธอผู้มาใหม่

กลายเป็นเรื่องยุ่งยากซับซ้อน และไกลตัวเสียเหลือ  
ประมาณ จนเกินความจำเป็นเพื่อความพันทุกซ์  
และสั่งสอนด้วยภาษาที่ผู้ฟังไม่สามารถเข้าใจได้  
โดยง่าย

แท้จริงแล้ว ธรรมะเป็นเรื่องใกล้ตัว ใกล้  
จนถึงขนาดที่เรียกว่า เป็นเรื่องเกี่ยวกับตัวเราเอง  
และขอบเขตของธรรมะก็มีเพียงนิดเดียว คือทำ  
อย่างไรจึงจะไม่เกิดความทุกซ์

ถ้าจะศึกษาธรรมะก็ศึกษาลงไปเลยว่า  
“ความทุกซ์อยู่ที่ไหนเกิดขึ้นได้อย่างไร และดับไป  
ได้อย่างไร” และความสำเร็จของการศึกษาธรรมะ  
อยู่ที่ปฏิบัติจนเข้าถึงความพันทุกซ์ไม่ใช่เพื่อความ  
รอบรู้รอกสมอง หรือเพื่อความสามารภในการ  
อธิบายแจกแจงธรรมได้อย่างวิจิตรพิสดาร

แท้จริงแล้ว ความทุกข์ของคนเราอยู่ใน  
ภายในจิตของตนนั่นเอง สนามศึกษาธรรมะของ  
เรา จึงอยู่ที่กายที่จิตนี้แหละ แทนที่เราจะเที่ยว  
เร่เรียนรู้ออกไปภายนอก ก็ให้เราย้อนเข้ามาศึกษา  
อยู่ในภายในจิตของเรานี้แหละ วิธีการก็ไม่มีอะไร  
มาก ขอเพียงให้หัดสังเกตร่างกายและจิตของเราเอง  
ให้ดี เริ่มต้นง่ายๆ จากการสังเกตร่างกายก่อนก็ได้

ขั้นแรก ทำใจให้สบายๆ อย่าเคร่งเครียด  
อย่าไปคิดว่าเราจะปฏิบัติธรรม แต่ให้คิดเพียงว่า  
เราจะสังเกตรูปร่างกายของเราเองเท่านั้น สังเกต  
แล้วจะรู้ได้แค่นั้นก็ไม่ใช่ไร เอาแค่ว่าจะเฝ้าสังเกต  
ให้ได้เท่าที่ทำได้ก็พอ





## แต่เธอผู้มาใหม่

เมื่อทำใจสบายๆ แล้ว ลองนึกถึงร่างกายของเรา นึกถึงให้รู้พร้อมทั้งตัวเลขก็ได้ เหมือนเรากำลังดูหุ่นยนต์อยู่สักตัวหนึ่ง ที่มันเดินได้ เคลื่อนไหวได้ ขยับปากได้กลืนอาหารอันเป็นวัตถุเข้าไปในร่างกาย ขับถ่ายกากอาหารออกจากร่างกาย

ถ้าเราเห็นหุ่นยนต์ที่ชื่อว่าตัวเรา มันทำโน่นทำนี่ไปเรื่อยๆ เราเป็นคนดูเฉยๆ ถึงจุดหนึ่งก็จะเห็นแจ้งประจักษ์ใจเองว่า ร่างกายนี้ไม่ใช่ตัวเรา มันเป็นวัตถุก้อนหนึ่งเท่านั้น มีความไม่หยุดนิ่งไม่คงที่ แม้แต่วัตถุที่ประกอบเป็นเจ้าหุ่นตัวนี้ก็ยังมี ความเปลี่ยนแปลงไหลเข้าไหลออกอยู่ตลอดเวลา เช่นหายใจเข้าแล้วก็หายใจออก กินอาหารและน้ำ แล้วขับถ่ายออก ไม่ใช่สิ่งที่เป็นก้อนธาตุที่คงที่ถาวร ความยึดถือด้วยความหลงผิดว่า กายเป็นเรา ก็

บรรเทาเบาบางลงได้ แล้วก็จะเห็นอีกว่า ยังมี  
ธรรมชาติที่เป็นผู้รู้ร่างกาย อาศัยอยู่ในร่างกาย  
นี้เอง

เมื่อเห็นชัดแล้วว่า กายนี้เป็นแค่ก้อนธาตุ  
ไม่คงที่ ไม่ใช่ตัวเรา คราวนี้ก็ลองมาสังเกตสิ่งที่  
ซ่อนเร้นอยู่ในร่างกายนี้ต่อไป เป็นการเรียนรู้เรื่อง  
ของเราเองให้ละเอียดยิ่งขึ้นไปอีก

สิ่งที่แฝงอยู่ในร่างกายที่เห็นได้ง่ายๆ คือ  
ความรู้สึกเป็นสุขบ้าง เป็นทุกข์บ้าง เฉยๆ บ้าง  
เช่น เมื่อเราเห็นหุ่นยนต์ตัวนี้เคลื่อนไหวไปมา  
ไม่นานก็จะเห็นความเมื่อยปวด ความหิวกระหาย  
หรือความทุกข์อย่างนั้นอย่างนี้แทรกเข้ามาเป็น  
ระยะๆ พอความทุกข์นั้นผ่านไปทีหนึ่ง ก็ารู้สึก



## แต่เธอผู้มาใหม่

สบายไปอีกช่วงหนึ่ง (รู้สึกเป็นสุข) เช่น กระจายน้ำ เกิดเป็นความทุกข์ขึ้น พอได้ดื่ม น้ำ ความทุกข์เพราะ ความกระหายน้ำก็ดับไป หรือนั่งนานๆ เกิดความ ปวดเมื่อย รู้สึกเป็นทุกข์ พอขยับตัวเสียวก็หายปวด เมื่อย รู้สึกว่าทุกข์หายไป (รู้สึกเป็นสุข)

บางครั้งมีความเจ็บไข้ได้ป่วย ก็ารู้ความทุกข์ทางกายได้ต่อเนื่องยาวนานขึ้น เช่น เกิดปวด ฟันติดต่อกันนานๆ เป็นวันๆ ถ้าคอยสังเกต รู้ความทุกข์ที่เกิดขึ้นนั้น ก็จะเห็นชัดว่า ความปวดนั้นเป็น สิ่งที่แทรกอยู่กับเหงือกและฟัน แต่ตัวเหงือกและ ฟัน มันไม่ได้เจ็บปวดด้วยเลย กายเหมือนหุ่นยนต์ที่ ไม่มีความเจ็บปวด เพียงแต่มีความเจ็บปวดเป็นอีก สิ่งหนึ่งที่แฝงอยู่ในกาย

เราก็จะรู้ซึ้งว่า ความรู้สึกสุข รู้สึกทุกข์ หรือ รู้สึกเฉยๆ ไม่ใช่ร่างกาย แต่เป็นสิ่งที่อีกสิ่งหนึ่งที่ แทรกอยู่ในร่างกาย และที่สำคัญ เจ้าความรู้สึก เหล่านั้น ก็เป็นสิ่งที่กำลังถูกรู้ถูกดูอยู่ เช่นเดียวกับ ร่างกายนั่นเอง

ถัดจากนั้น เรามาเรียนรู้เรื่องราวของตัวเองให้ละเอียดมากขึ้น คือคอยสังเกตให้ดีว่า เวลาที่เกิดความทุกข์ขึ้นนั้น จิตใจของเรามันจะเกิดความ หงุดหงิดรำคาญใจตามมาด้วย เช่น หิวข้าวแล้วจะ โหม่ง่าย เหนื่อยก็โหม่ง่าย เจ็บไข้ก็โหม่ง่าย เกิด ความใคร่แล้วไม่ได้รับการตอบสนองก็โหม่ง่าย ให้เราหัดรู้ให้เท่าทันความโกรธที่เกิดขึ้นในเวลา ที่เผชิญกับความทุกข์



## แต่เธอผู้มาใหม่

ในทางกลับกัน เมื่อเราได้เห็นของสวยงาม ได้ยินเสียงที่ถูใจ ได้กลิ่นหอมถูใจ ได้ลิ้มรสที่อร่อย ได้รับสิ่งสัมผัสร่างกายที่นุ่มนวล มีอุณหภูมิพอเหมาะ ไม่ร้อนหรือหนาวเกินไป ได้คิดถึงสิ่งที่พอใจ เราจะเกิดความรักใคร่พึงพอใจในสิ่งที่ได้เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น ได้รส ได้สัมผัส และได้คิดนึกนั้น ก็ให้เรารู้เท่าทันความรักใคร่พอใจที่เกิดขึ้นนั้น พอเรารู้จักความโกรธหรือความรักใคร่พอใจแล้ว เราก็สามารถรู้จักกับอารมณ์อย่างอื่นๆ ได้ด้วย เช่น ความลังเลสงสัย ความอาฆาตพยาบาท ความหุดหู่ใจ ความอิจฉาริษยา ความคิดลบหลู่ผู้อื่น ความผ่องใส อิ่มเอิบของจิตใจ ความสงบในจิตใจ ฯลฯ

เมื่อเราเรียนรู้อารมณ์หรือความรู้สึกเหล่านี้มากขึ้นๆ เราก็จะเริ่มรู้ว่า ความจริงแล้ว อารมณ์ทุกอย่างนั้นไม่คงที่ เช่น เมื่อโกรธ และเราก็รู้ที่อยู่ของความโกรธนั้น ก็จะเห็นระดับของความโกรธเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา อยู่ไปๆ ความโกรธก็ดับไปเอง และไม่ว่าความโกรธจะดับหรือไม่ก็ตาม ความโกรธก็เป็นแค่สิ่งที่ถูกรู้ ไม่ใช่ตัวเรา ไม่มีเราอยู่ในความโกรธ แม้อารมณ์อื่นๆ ก็ให้เห็นในลักษณะเดียวกับความโกรธนี้ด้วย

ถึงตอนนี้ เราจะรู้ชัดว่า ร่างกายก็เป็นแค่หุ่นยนต์ตัวหนึ่ง ความรู้สึกสุขทุกข์ และอารมณ์ทั้งหลาย ก็เป็นสิ่งที่ถูกรู้ ไม่ใช่ตัวเรา เมื่อหัดสังเกตเรียนรู้จิตใจตนเองมากขึ้น คราวนี้ก็จะเห็นการทำงานของจิตใจได้ชัดเจนขึ้นเรื่อยๆ จนรู้ความจริง



## แต่เธอผู้มาใหม่

ว่าความทุกข์เป็นเพียงสิ่งที่มีเหตุทำให้เกิดขึ้นเป็น  
คราวๆ เท่านั้น

เราจะพบพลังงานหรือแรงผลักดันบาง  
อย่างในจิตใจของเรา เช่น พอเห็นผู้หญิงสวย  
ถูกใจพอจิตใจเกิดความรู้สึกรักใคร่พอใจแล้ว มันจะ  
เกิดแรงผลักดันจิตใจของเรา ให้เคลื่อนออกไปยึด  
เกาะที่ผู้หญิงคนนั้น ทำให้เราลืมดูตัวเอง เห็นแต่  
ผู้หญิงคนนั้นเท่านั้น

(เรื่องจิตเคลื่อนไปได้นี้ ถ้าเป็นคนที่เรียน  
ตำราอาจจะงงๆ แต่ถ้าลงมือปฏิบัติจริง จะเห็น  
ว่า ความรับรู้นั้นเคลื่อนไปได้จริงๆ ตรงกับที่  
พระพุทธเจ้าท่านพูดเรื่องจิตเที่ยวไปได้ไกล ไม่มี  
ฉลาดเคลื่อนแม้แต่คำเดียว)

หรือเมื่อเราเกิดความสงสัยในธรรม ว่าเราควรปฏิบัติอย่างไร ก็ให้เห็นแรงผลักดันที่บังคับให้เราคิดหาคำตอบ จิตใจของเราเคลื่อนเข้าไปอยู่ในโลกของความคิด ตอนนั้นเราลืมดูตัวเราเอง เจ้าหุ่นยนต์นั้นก็ยังอยู่ แต่เราลืมนึกถึงมันก็เหมือนกับว่ามันหายไปจากโลก ความรู้สึกต่างๆ ในจิตใจเราเป็นอย่างไร เราก็ไม่รู้ เพราะมันแต่คิดหาคำตอบในเรื่องที่สงสัยอยู่นั่นเอง

หัดรู้ทันจิตใจตนเองมากเข้า ไม่นานก็จะทราบด้วยตนเองว่า ความทุกข์เกิดขึ้นได้อย่างไร ความพ้นทุกข์เกิดขึ้นได้อย่างไร สภาพที่ไม่ทุกข์เป็นอย่างไร สภาพจิตใจมันจะพัฒนาของมันไปเองทุกอย่าง ไม่ต้องไปคิดเรื่องฉาน เรื่องญาณ หรือเรื่องมรรคผลนิพพานใดๆ ทั้งสิ้น





แต่เธอผู้มาใหม่

ถึงตรงนี้ อาจจะถูกธรรมะไม่ได้สักคำ  
แปลศัพท์บาลีไม่ได้สักตัว แต่จิตใจพ้นจากความ  
ทุกข์ หรือมีความทุกข์ ก็ทุกข์ไม่มาก และไม่นาน

ผมเขียนเรื่องนี้ขึ้นเป็นของฝากสำหรับ  
ผู้เริ่มสนใจจะศึกษาธรรมะ เพื่อบอกว่า ธรรมะ  
เป็นเรื่องธรรมดาๆ เป็นเรื่องของตัวเอง และ  
สามารถเรียนรู้ได้ไม่ยากนักด้วยตนเอง อย่าพากัน  
ทอดอวยเสีย เมื่อได้ยินคนอื่นพูดธรรมะแล้วเราฟัง  
เขาไม่รู้เรื่อง เราไม่ต้องรู้อะไรเลยก็ได้ รู้แค่  
ทำอย่างไรเราจะไม่ทุกข์ก็พอแล้ว เพราะนั่นคือ  
ใจความทั้งหมดของพระพุทธศาสนา ซึ่งจำเป็น  
ที่คนคนหนึ่งควรจะเรียนรู้ไว้





แนวทางปฏิบัติธรรม  
โดยสังเขป



เพื่อนร่วมทุกข์จำนวนมาก ไปศึกษาการปฏิบัติธรรมกับผม และผมได้เห็นปัญหาที่ตามมาหลายอย่าง

เช่น บางท่านกลัวว่า พอไม่ได้อยู่ใกล้ผมแล้วจะทำไม่ได้ หรือทำไม่ถูก ถ้าเป็นคนกรุงเทพก็ยังไม่แน่ใจว่าจะพบผมได้อีกไม่ยากนัก แต่คนต่างประเทศหรือต่างจังหวัดจะกังวลกันมากหน่อย จึงอยากได้คู่มือสำหรับการปฏิบัติอย่างง่ายๆ แต่เป็นระบบ เพื่อความมั่นใจว่าจะใช้เป็นแนวทางปฏิบัติต่อไปได้เมื่อไม่พบผม



## แต่เธอผู้มาใหม่

บางท่านฟังแล้วยังสับสน ไม่เข้าใจ หรือไปจำธรรมที่ผมตอบคนอื่นเอาไปปฏิบัติบ้าง ซึ่งเป็นคนละขั้นตอน หรือคนละจริต ผลก็ไม่ต่างจากการเอายารักษาโรคของคนอื่นไปรับประทาน จึงอยากเห็นภาพรวมของการปฏิบัติธรรมทั้งหมดที่ผมแนะนำ เพื่อจะคลี่คลายความสับสนตรงนี้ได้บ้าง

ปัญหาอีกประการหนึ่งที่ผมทราบก็คือ เพื่อนบางท่านถกเถียงกันเรื่องการปฏิบัติธรรม โดยนำคำแนะนำของผมที่ได้ยินมาต่างกรรมต่างวาระ ไปเป็นข้ออ้างอิงโต้แย้งกัน

ผมจึงเห็นว่า สมควรสรุปใจความย่อของ  
การปฏิบัติธรรมตามที่ผมได้แนะนำหมู่เพื่อน  
เพื่อให้เห็นภาพรวมของการปฏิบัติอย่างเป็น  
ระบบ ตั้งแต่เบื้องต้นเป็นลำดับไป เพื่อแก้ปัญหา  
ดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้นนั้น



แต่เธอผู้มาใหม่

## 1. การสร้างความเข้าใจขอบเขตของ พระพุทธศาสนา

เพื่อนที่มีพื้นฐานความเข้าใจเกี่ยวกับพระพุทธศาสนามาน้อย จะได้รับการปูพื้นความเข้าใจเสียก่อนว่า **พระพุทธศาสนาไม่ใช่ยาแก้สารพัดโรคครอบจักรวาล ไม่ใช่เครื่องมืออย่างเดียวในการดำรงชีวิตอยู่ในสังคม** ดังนั้น ไม่ใช่ว่าเป็นนักเรียน ก็เลิกเรียน เพื่อมาศึกษาพระพุทธศาสนา เพราะความรู้ทางโลกเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการดำรงชีวิตในทางโลก ผู้ศึกษาพระพุทธศาสนาจำเป็นต้องรอบรู้ในศาสตร์สาขาอื่นๆ ด้วย

และ อย่าเข้าใจว่า พระพุทธศาสนาเป็น  
เรื่องอื่น นอกเหนือจากการเรียนรู้เรื่องความทุกข์  
และการปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์ (ทางใจ) เท่านั้น  
พระพุทธศาสนาไม่ได้มีไว้เพื่อตอบปัญหาเกี่ยวกับ  
ไสยศาสตร์ โชคกลาง เจ้ากรรมนายเวร ชาตินั้น  
ชาติหน้า ผีสงทเวตดา ฯลฯ







แต่เธอผู้มาใหม่

## 2. เครื่องมือในการปฏิบัติธรรม

ผู้ที่เข้าใจแล้วว่าพระพุทธศาสนาสอนเรื่อง  
ทุกข์และการดับทุกข์ ก็จะได้รับคำแนะนำให้รู้จัก  
เครื่องมือสำหรับการปฏิบัติธรรม ได้แก่ **สติ** และ  
**สัมปชัญญะ**

ผมมักจะพยายามแนะนำให้พวกเรารู้ทัน  
สิ่งที่กำลังปรากฏกับจิต เช่น ความลังเลสงสัย  
ความอยาก ความกังวล ความสุข ความทุกข์ ฯลฯ เป็น  
การหัดให้มี **สติ** ซึ่งเป็นเครื่องมือรู้อารมณ์ที่กำลัง  
ปรากฏ และเผ่ากระตุ่นเตือนพวกเราให้ทำความรู้ตัว  
ไม่เผลอ ไม่ว่าจะเผลอส่งจิตไปทางตา หู จมูก ลิ้น  
กาย หรือใจ ส่วนมากก็จะเผลอกันทางตา กับทาง  
ใจ คือหลงเข้าไปอยู่ในโลกของความคิด กับเผลอ

ไปเฟ่งจ้องอารมณ์ เอาสติจ่อแน่นเข้าไปที่อารมณ์ที่  
กำลังปรากฏ การกระตุ้นความไม่พอใจและไม่พอใจ  
เฟ่ง ก็คือการพยายามให้พวกเรามี **สัมปชัญญะ**  
คือความรู้ตัวไว้เสมอๆ





### 3. การเจริญสติปัฏฐาน

เมื่อพวกเรามีเครื่องมือหรืออาวุธในการปฏิบัติธรรมแล้ว ขั้นตอนต่อไปผมจะแนะนำให้พวกเราเจริญสติปัฏฐาน คือมีสติสัมปชัญญะ ระลึกรู้กาย เวทนา จิต และ/หรือธรรม ตามความถนัดของแต่ละบุคคล เช่น ให้รู้อิริยาบถ รู้ความเคลื่อนไหวระหว่างการเดินจงกรม รู้ลมหายใจเข้าออก เบื้องต้นถ้าจิตยังไม่มีกำลัง ก็ให้รู้ไปอย่างสมถะ คือเอาสติจดจ่อสบายๆ ลงไปในกายที่ถูกรู้นั้น เมื่อจิตมีกำลังขึ้นแล้ว ก็ให้เห็นว่าอิริยาบถ ความเคลื่อนไหว กาย หรือลมหายใจนั้น เป็นเพียงสิ่งที่ถูกรู้ ถูกเห็น ไม่ใช่จิต มีความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ปรากฏอยู่ต่อหน้าต่อตานั่นเอง

เมื่อทำได้เช่นนั้นแล้ว จิตจะมีกำลังสติสัมปชัญญะมากขึ้นอีก หากนามธรรมใดปรากฏกับจิต ก็สามารถจะรู้เท่าทันได้ เช่น เกิดความรู้สึกสุข รู้สึกทุกข์ เกิดกุศล อกุศลต่างๆ ก็ให้รู้ทันนามธรรมนั้น ในลักษณะสิ่งที่ถูกรู้ เช่นเดียวกับ การรู้รูปนั่นเอง

อนึ่ง คนไหนมีกำลังรู้นามธรรมได้เลย ผมมักแนะนำให้รู้นามธรรมไปเลย หรือผู้ไม่ถนัดจะระลึกรู้นามธรรม สม่ครใจจะรู้รูปธรรมอย่างเดียวก็ได้

เมื่อจิตรู้รูปธรรมหรือนามธรรมอย่างต่อเนื่องแล้ว พอมีกำลังสติปัญญามากขึ้น ก็จะเห็นว่า เมื่อจิตไปรู้รูปธรรมหรือนามธรรมต่างๆ แล้ว



## แต่เธอผู้มาใหม่

จิตจะมีความยินดียินร้ายหรือเป็นกลางขึ้นมา  
ผมมักแนะนำหมู่เพื่อน ให้ระลึกถึงความยินดียินร้าย  
หรือความเป็นกลางนั้น เมื่อจิตรู้ความยินดียินร้าย  
แล้ว ก็ จะเห็นความยินดียินร้ายนั้นเกิดดับ เช่น  
เดียวกับรูปธรรมและนามธรรมทั้งปวงนั่นเอง  
แล้วจิตปล่อยวางความยินดียินร้าย เข้าไปสู่ความ  
เป็นกลางของจิต ตอนแรกความเป็นกลางๆ จะมี  
สั้นๆ แล้วก็มีความยินดียินร้ายเกิดขึ้นอีก ต่อมาชำนาญ  
ชำนาญขึ้น จิตจะเป็นกลางมากขึ้นตามลำดับ ก็ให้  
ผู้ปฏิบัติรู้อยู่ที่ความเป็นกลางของจิต เมื่อจิตมี  
กำลังขึ้น ก็จะสามารถจำแนกชั้นธรรมาเจียดต่อไป  
จนเข้าถึง **ใจ** ได้

ในขั้นที่จิตเฝ้าระลึกความเป็นกลาง  
นั้น ปัญญาชนจะเกิดโรคประจำตัว 2 ประการ

เป็นส่วนมาก คือ

(1) เกิดความเบื่อหน่าย แล้วเลิกปฏิบัติ

(2) เกิดความลังเลสงสัย ว่าจะต้องทำอะไร

ต่อไปอีกหรือไม่ แล้วเลิกปฏิบัติโดยการ **รู้** หันมา  
คิดค้นคว้าหาคำตอบด้วยการ **คิด** เอา

แท้จริงเมื่อจิตเข้าไปรู้อยู่ที่ความเป็นกลาง  
แล้ว ก็ให้รู้อยู่อย่างนั้น แล้วจิตเขาจะพัฒนาของเขา  
ไปเองเมื่อกำลังของสติ สมาธิ ปัญญา สมบูรณ์  
เต็มที่

นี่เป็นข้อสรุปแนวทางการปฏิบัติธรรม  
โดยสังเขป ที่ขอฝากไว้ให้กับหมู่เพื่อนเพื่อประกอบ  
การพิจารณาปฏิบัติต่อไป



## 4. การเจริญสติสัมปชัญญะที่ไม่ถูกต้อง

จากแนวทางอันเดียวกันข้างต้น เมื่อแต่ละคนลงมือปฏิบัติธรรมจริงๆ กลับปรากฏปัญหาปลีกย่อยแตกต่างกันเป็นจำนวนมาก ปัญหาหลักก็มาจากการเจริญสติสัมปชัญญะไม่ถูกต้อง

พวกเราจำนวนมากในขณะนี้ ยิ่งปฏิบัติ ยิ่งเกิดความคลาดเคลื่อน ยิ่งขยัน ยิ่งพลาดไปไกล จุดที่พากันพลาดมากในช่วงนี้ก็คือแทนที่จะ **รู้ตามความเป็นจริง** พวกเรากลับไปสร้างอารมณ์อันหนึ่งขึ้นมา แล้วพากันเข้าไปติดอยู่ในอารมณ์อันนั้น

ความผิดพลาดนั้นเกิดจากบางคนรู้สึกว่ามันฟังชานมากไป จึงเห็นว่าจำเป็นต้องฝึกสมถ

กรรมฐานเสียก่อน แล้วการฝึกสมถกรรมฐานนั้นก็กระทำอย่างผิดพลาด คือแทนที่จะกระทำสมาธิ กลับไปทำมิจนสมาธิอันไม่ประกอบด้วยความรู้ตัว โดยการเพ่งเข้าไปที่อารมณ์อันเดียว กล่อมจิตให้เคลื่อนเคลิ้มเข้าไปเกาะอารมณ์อันเดียว แทนที่จะมีสติระลึกรู้อารมณ์อันเดียวไปอย่างสบายๆ โดยมีความรู้ตัว ไม่เพลอ ไม่เพ่ง จิตแค่ระลึกรู้อารมณ์อันเดียวอย่างสบายๆ เป็นธรรมชาติ

เมื่อทำมิจนสมาธิ **จิตเคลื่อน**ไปเกาะอารมณ์ที่สร้างขึ้นมา พอหยุดการทำสมาธิหันมาดูจิต หรือเจริญสติปัฏฐาน ก็เอาจิตที่เกาะติดอารมณ์นั้นเอง มาใช้ดูจิต ซึ่งจิตชนิดนี้ใช้เจริญสติปัฏฐานไม่ได้จริง เพราะกระทั่งจิตติดอารมณ์อยู่ก็มองไม่เห็นความจริงเสียแล้ว





## แต่เธอผู้มาใหม่

สาเหตุของความผิดพลาดที่เป็นกันมากอีกอย่างหนึ่งก็คือ แทนที่จะรู้อารมณ์ไปตามธรรมดา ง่ายๆ สบายๆ พวกเราจำนวนมากกลัวจะเปลืองกลัวจะหลงมากเกินไป โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเวลา ที่พบกับผม หรือใกล้จะพบกับผม จิตจะเกิดการ ตื่นตัวขึ้น เกิดอาการเกร็ง ระวังตัวแจ ไม่ผิดอะไร กับนักวิ่งเวลาเข้าเส้นสตาร์ต

สาเหตุอีกประการหนึ่งคือ การปฏิบัติธรรม ด้วยความอยาก เช่น อยากรู้ธรรมเห็นธรรมเร็วๆ อยากเป็นคนเก่ง เป็นดาวเด่น อยากได้รับการ ยอมรับและคำชมเชยจากหมู่เพื่อน พออยาก มาก ก็ต้อง **“เร่งความเพียร”** แต่แทนที่จะเจริญ สติสัมปชัญญะอย่างเป็นธรรมชาติให้ต่อเนื่อง ตลอดเวลา อันเป็นความหมายที่ถูกต้องของการ

แรงความเพียร กลับกลายเป็นการปฏิบัติด้วยความหักหาญ เกร่งเกรียด ดูผิวนอกเหมือนจะดี แต่จิตภายในไม่มีความสงบสุขใดๆ เลย

สาเหตุที่นึกได้ในตอนนี้ทั้ง 3 ประการนี้แหละ ทำให้พวกเราจำนวนมาก หลงไปยึดอารมณ์อันหนึ่งไว้ แล้วคิดว่าสามารถรู้จิตรู้ใจได้อย่างแจ่มชัด ตอนนี้อาจพอจะแก้ไขได้บ้างแล้ว เมื่อเริ่มรู้ทันการที่จิตไปสร้างภาพของนักปฏิบัติขึ้นมา แทนที่จะรู้สิ่งที่กำลังปรากฏตามความเป็นจริง

มีเรื่องขำๆ เรื่องหนึ่ง คือน้องคนหนึ่งจิตติดอารมณ์ภายในอยู่ ผมก็แนะนำว่า ให้ดูให้รู้ว่ากำลังติดอยู่ ถ้ารู้แล้วจะได้กลับออกมาอยู่ข้าง



## แต่เธอผู้มาใหม่

นอกและแทนที่จะพุ่งเข้าไปข้างในให้พยายาม  
รู้ตัวออกไปยังภายนอก ออกไปสัมผัสสิ่งแวดล้อม  
ให้ดี จิตที่ติดอยู่ข้างในจะได้หลุดออกมา น้องคน  
นั้นฟังแล้วกลุ้มใจมาก เพราะคิดว่าผมสอนให้ส่งจิต  
ออกนอก ยังดีว่าสงสัยแล้วถามผมเสียก่อน ไม่น่า  
ไปเล่าถวายครูบาอาจารย์ ว่าผมสอนให้ส่งจิตออก  
นอก มิฉะนั้น ถ้าท่านพบผม ท่านคงทุบผมตลกกุฎิ  
เลย

ความจริงการที่หลงสร้างอารมณ์ออกมา  
อันหนึ่ง แล้วตนเองเข้าไปติดอยู่ภายในนั้น ก็เป็น  
การส่งจิตออกนอกแล้ว คือออกไปนอกร่างรู้ ผม  
พยายามแก้การส่งจิตออกไปสร้างภาพโดยไม่รู้ตัว  
ให้ ไม่ได้ปรารถนาจะให้หลุดส่งจิตออกนอกแต่  
อย่างใด

ปัญหาอีกอย่างหนึ่งที่พวกเราส่วนน้อยเป็นกัน ได้แก่การหลงตามอาการของจิต เช่น หลงในนิมิต แสง สี เสียงต่างๆ หรือหลงในการกระตุกของร่างกาย ฯลฯ พอเกิดอาการขึ้น บางคนก็ยินดี บางคนก็ยินร้าย ต้องคอยปลอบคอยแนะให้หันมาสังเกตรู้ความยินดียินร้ายของจิต จนจิตเข้าถึงความเป็นกลางเอง แทนการไปเพ่งใส่อาการต่างๆ เหล่านั้น และมีราคะ โทสะ หรือโมหะครอบงำโดยไม่รู้ตัว

การปฏิบัตินั้น ถ้าจะป้องกันความผิดพลาด ก็ควรจับหลักให้แม่นยำ ว่า “เราปฏิบัติเพื่อรู้ทันกิเลสตัณหา ที่คอยแต่จะครอบงำจิตใจปฏิบัติไปจนจิตฉลาด พ้นจากอำนาจของกิเลสตัณหา” ไม่ใช่ปฏิบัติเพื่อสิ่งอื่น หากปฏิบัติโดย



## แต่เธอผู้มาใหม่

แฝงสิ่งอื่นเข้าไป เช่น ความอยากรู้ อยากเห็น อยากเป็น อยากได้ อยากเด่น อยากดัง อยากหลุดพ้น โอกาสพลาดก็มีสูง เพราะจิตมักจะสร้างบางสิ่งบางอย่างขึ้นมา แทนที่จะรู้ทุกอย่างตามความเป็นจริง

แล้วก็ควรสังเกตจิตใจตนเองไว้บ้าง หากรู้สึกว่ จิตใจเกิดความหนักที่แตกต่าง หรือแปลกแยกจากธรรมชาติแวดล้อม ก็แสดงว่าจิตไปหลงยึดอะไรเข้าให้แล้ว เพราะโดยธรรมชาติของสิ่งภายในภายนอกนั้น มันไม่มีน้ำหนักอะไรเลย ที่มีน้ำหนักขึ้นมา ก็เพราะเราไปแบกไปถือไว้เท่านั้นเอง ลองสังเกตดูตอนนี้ก็ได้ครับ ลองทำใจให้สบายๆ สังเกตไปยังสิ่งแวดล้อมภายนอก เช่น อาคารบ้านเรือน โต๊ะเก้าอี้ ต้นหมากรากไม้ จะเห็น

ว่า สิ่งภายนอกนั้นโปร่ง เบา ไม่มีน้ำหนัก เพราะเราไม่ได้เข้าไปแบกหามเอาไว้ ส่วนจิตใจของเรานั้น มองย้อนเข้ามาจะเห็นว่ามันหนักมากบ้างน้อยบ้าง ถ้ายึดมากก็หนักมาก ยึดน้อยก็หนักน้อย มันยังแปลกแยกออกจากธรรมชาติ ธรรมดา สิ่งที่แปลกแยกนั้นแหละครับ คือส่วนเกินที่เราหลงสร้างขึ้นมา โดยรู้ไม่เท่าทันมายาของกิเลส

เมื่อรู้แล้ว ก็สังเกตจิตตนเองต่อไปว่า มันยินดียินร้ายต่อสิ่งที่แปลกปลอมเข้ามานั้น หรือไม่แล้วกรู้เรื่อยไป จนจิตเป็นกลางต่ออารมณ์ ทั้งปวง ธรรมชาติภายในกับธรรมชาติภายนอก ก็จะเสมอกัน คือไม่มีน้ำหนักให้ต้องแบกหามต่อไป



แต่เธอผู้มาใหม่

พระศาสดาทรงสอนว่า ชั้นที่ 5 เป็น  
ของนักบุญคณลกของนักพาไป เขาย่อมไม่  
พบความสุขเลย คำสอนของพระองค์นั้นคำไหน  
ก็เป็นคำนั้นชั้นนี้เป็นของหนักจริงๆ สำหรับคนที่มี  
ตาที่จะดูออกได้



แต่เธอผู้มาใหม่

พระพุทธเจ้าท่านสอนว่า ความเกิด ความแก่  
ความเจ็บไข้ได้ป่วย ความตายเป็นทุกข์  
น้อยคนนักที่ฟังธรรมะตรงนี้แล้วจะเข้าใจจริงๆ  
ส่วนใหญ่ฟังแล้วก็เข้าใจเป็นว่า

เราเกิด เราแก่ เราเจ็บ เราตาย เป็นทุกข์

ไม่มีใครเข้าใจจริงๆ ว่าความจริงแล้ว

สภาวะของความเกิด สภาวะของความแก่

สภาวะของความเจ็บ สภาวะของความตาย

ต่างหากที่เป็นทุกข์ **ไม่มี เรา ที่เป็นทุกข์**

มีเพียงสภาวะของรูปนามที่แสดงถึงไตรลักษณ์

เกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วดับไป





## แต่เธอผู้มาใหม่

ควบคุมไม่ได้

บังคับให้อยู่ในอำนาจตามใจปรารถนาไม่ได้

เมื่อเข้าใจผิด มีความเห็นผิดว่า

รูปนาม/กายใจเป็นตัวเรา

เมื่อรูปนามแก่ เจ็บ ตายก็พยายามดิ้นรนหนี

แต่ยิ่งพยายามดิ้นก็ยิ่งทุกข์ ยิ่งยิ่งทุกข์ก็ยิ่งดิ้น

**แทนที่จะเห็นความจริงว่า**

**ความทุกข์มีอยู่แต่ไม่มีผู้ทุกข์**

เมื่อใดที่เราปฏิบัติธรรม

จนสามารถเห็นแต่สภาวะล้วนๆ

อันปราศจากสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา

เราจะเข้าใจในอริยสัจ 4 อย่างแจ่มแจ้ง

จากเดิมที่เห็นแต่ว่า  
เพราะสมุทัยคือตัณหา จึงทำให้เกิดทุกข์  
เราก็จะแจ่มแจ้งเข้าใจว่า  
เพราะเราไม่รู้จักทุกข์คือรูปนาม  
โดยไปสำคัญผิดว่ารูปนามคือตัวเรา  
จึงทำให้เกิดตัณหาอันเป็นความอยาก  
ที่จะให้ตัวเราพ้นทุกข์และมีความสุข  
และตัณหาที่นั่นเองทำให้เกิดความทุกข์ทางใจ  
ทับซ้อนขึ้นมาอีก  
อริยสัจนี้เป็นธรรมะที่ลึกซึ่งละเอียดเสียจริง  
เพราะความไม่เข้าใจอริยสัจ  
สัตว์ทั้งหลายจึงต้องเวียนว่ายตายเกิด  
อย่างไม่มีที่สิ้นสุด



แต่เธอผู้มาใหม่

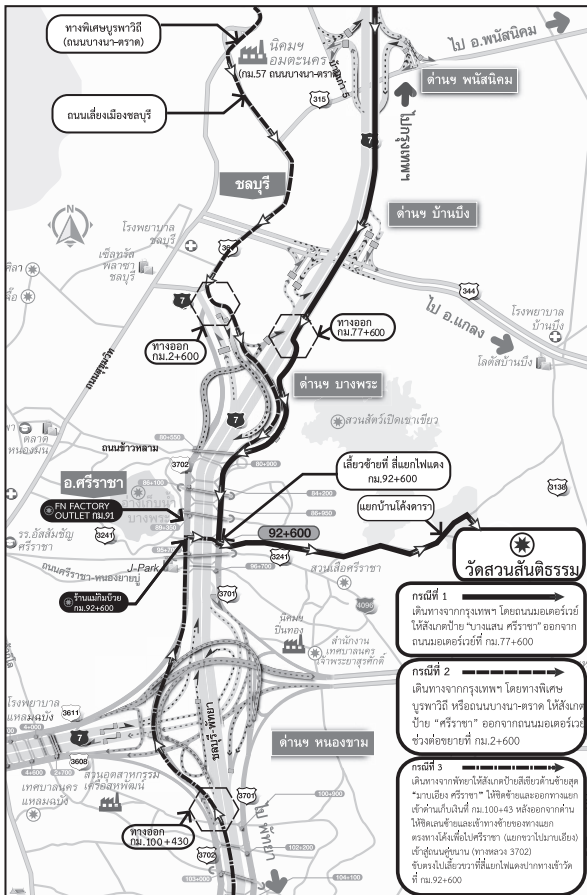
แต่หากรู้ทุกข์แจ่มแจ้ง  
สมุทัยก็เป็นอันถูกละโดยอัตโนมัติ  
แล้วนิโรธจะปรากฏต่อหน้าต่อตาในฉับพลัน  
การรู้ทุกข์จนละสมุทัยแจ้งนิโรธ  
นี้แหละคืออริยมรรค  
อันเป็นทางสายเดียวที่จะนำไปสู่  
ความพ้นทุกข์ถาวรได้

แต่เธอผู้มาใหม่

เมื่อใดที่เราเห็นว่ามันเป็นแต่เพียงสภาวะล้วนๆ  
เกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็ดับไป  
เป็นทุกข์ ไม่มีตัวตน บังคับไม่ได้  
เราก็จะเกิดสภาวะสักแต่ว่าดู  
สักแต่ว่ารู้ สักแต่ว่าเห็น  
ไม่เกิดตัณหาในสภาวะนั้นๆ อีก  
(สภาวะเป็นความรู้สึกรู้  
ไม่มีความคิดนึกในสภาวะนั้น)

พระปราโมทย์ ปาโมชฺโช

# แผนที่แสดงเส้นทางไปวัดสวนสันติธรรม



วัดสวนสันติธรรม อ.ศรีราชา จ.ชลบุรี ตรวจสอบวันและเวลาแสดงธรรมของหลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช ได้ที่ [www.dhamma.com/calendar](http://www.dhamma.com/calendar) หรือโทร. 096-9356359

“ธรรมะเป็นเรื่องธรรมดาๆ  
เป็นเรื่องของตัวเอง  
และสามารถเรียนรู้ได้ไม่ยากนักด้วยตนเอง  
อย่าพากันทอดถอยเสีย เมื่อได้ยินคนอื่นพูดธรรมะ  
แล้วเราฟังเขาไม่รู้เรื่อง เราไม่ต้องรู้อะไรเลยก็ได้  
รู้แค่ว่า ทำอย่างไรเราจะไม่ทุกข์ ก็พอแล้ว  
เพราะนั่นคือใจความทั้งหมดของพระพุทธศาสนา  
ซึ่งจำเป็นที่คนคนหนึ่งควรจะเรียนรู้ไว้”

- สันตินันท์

(หลวงพ่อบราโมทย์ ปาโมชฺโช ในปัจจุบัน)