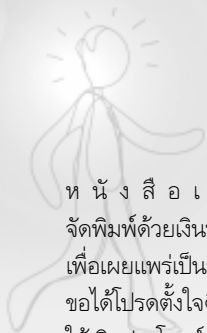


แต่เธอ
ผู้มาใหม่

เรื่องเรียบง่ายและธรรมดา
ที่เรียกว่าธรรมะ

“สันติชน”



หนังสือเล่มนี้

จัดพิมพ์ด้วยเงินบริจาคของผู้มีจิตศรัทธา
เพื่อเผยแพร่เป็นธรรมทาน หากท่านได้รับหนังสือเล่มนี้แล้ว
ขอได้โปรดตั้งใจศึกษาและปฏิบัติธรรมจากหนังสือเล่มนี้
ให้เกิดประโยชน์สูงสุดทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น
เพื่อให้สมตามเจตนารมณ์ของผู้บริจาคทุกๆ ท่านด้วยเทอญ

แต่เธอผู้มาใหม่ :

เรื่องเรียบง่ายและธรรมดาที่เรียกว่าธรรมะ
“สันตินันท์”

จัดพิมพ์เป็นธรรมทาน จำนวน ๑๐,๐๐๐ เล่ม
ตุลาคม ๒๕๕๙

ออกแบบโดย สำนักพิมพ์ธรรมดา
ดำเนินการผลิตโดย บริษัท ผลึกไท จำกัด
โทรศัพท์ ๐-๒๘๘๘-๗๐๒๖, ๐-๒๘๘๘-๘๓๕๖
โทรสาร ๐-๒๘๘๘-๘๓๕๖
พิมพ์ที่โรงพิมพ์เม็ดทราย

คำนำ

“ดูจิต” คำนี้เมื่อไม่กี่ปีก่อนดูจะเป็น
คำแปลกพอสมควร แต่สมัยนี้ “ดูจิต” ดูจะ
เป็นคำที่แพร่หลาย ใช้กันอย่างกว้างขวาง
โดยเฉพาะในหมู่ผู้ที่สนใจปฏิบัติธรรม ทั้งนี้
เนื่องมาจากการ ดูจิต มีความเหมาะสมกับ
สภาพแวดล้อมของสังคมเมืองที่คนส่วนใหญ่
ต้องทำงานโดยใช้ความคิด อีกทั้งยังเป็น
แนวทางที่เอื้อต่อการปฏิบัติในชีวิตประจำวัน
ได้เป็นอย่างดี

แต่ปัญหาที่ตามมาสำหรับผู้เริ่มสนใจตามแนว ดุจित นี้ก็คือ ไม่ทราบจะเริ่มต้นเช่นไร? จิตคืออะไร? เอาอะไรดู? ดูอย่างไร? ฯลฯ ปัญหาเหล่านี้จึงกลายเป็นคำถามให้ผู้เริ่มสนใจหยิบยกขึ้นมาสอบถามกันอยู่บ่อยๆ

คณะผู้จัดทำจึงได้กราบขออนุญาต พระปราโมทย์ ปาโมชฺโช นำบทความเรื่อง “แต่เธอผู้มาใหม่” และ “แนวทางปฏิบัติธรรมโดยสังเขป” มาจัดพิมพ์เพื่อแจกเป็นธรรมทานให้กับผู้ที่สนใจปฏิบัติธรรมตามแนวทาง ดุจิต

เพื่อเป็นการตอบข้อสงสัยต่างๆ และเพื่อเป็นหลักสำหรับใช้ในการ ดุจิต สืบต่อไป

อนึ่งบทความทั้งสองนี้ พระอาจารย์ปราโมทย์ ปาโมชฺโช ได้เขียนไว้ตั้งแต่สมัยเป็นฆราวาส โดยใช้นามปากกาในขณะนั้นว่า “สันตินันท์” และเป็นการเขียนอ่านกันในหมู่ญาติธรรมคุ้นเคย ฉะนั้นภาษาและสำนวนจึงอาจแปลกตาไปจากหนังสือของท่านในปัจจุบันนี้อยู่บ้าง

คณะผู้จัดทำขอกราบขอบพระคุณ
พระปราโมทย์ ปาโมชฺโช เป็นอย่างสูงที่
อนุญาตให้จัดพิมพ์บทความทั้งสองเพื่อแจก
เป็นธรรมทานในครั้งนี้

คณะผู้จัดทำ

สารบัญ

| | |
|--|----|
| แต่เธอผู้มาใหม่ : เรื่องเรียบง่าย และธรรมดาที่เรียกว่าธรรมะ | ๙ |
| แนวทางปฏิบัติธรรมโดยสังเขป | ๓๑ |
| ๑. การสร้างความเข้าใจ ขอบเขตของพระพุทธศาสนา | ๓๖ |
| ๒. เครื่องมือในการปฏิบัติธรรม | ๓๘ |
| ๓. การเจริญสติปัฏฐาน | ๔๐ |
| ๔. การเจริญสติสัมปชัญญะ ที่ไม่ถูกต้อง | ๔๕ |



แต่เธอผู้มาใหม่
เรื่องเรียบง่ายและธรรมดา
ที่เรียกว่าธรรมะ



เป็นการยากที่เราจะเห็นได้ว่า **ธรรมะ**
เป็นเรื่องเรียบง่ายและธรรมดาที่สุด เพราะ
ภาพลักษณ์ของศาสนา หรือของธรรมะที่เรา
รู้จักนั้น ดูอย่างไรก็ไม่ธรรมดาเลย เริ่มตั้งแต่
ภาษาที่ใช้ เต็มไปด้วยภาษาบาลี มีศัพท์ที่มี

วันที่ ๓๑ สิงหาคม ๒๕๕๒ / ๑๔:๐๗:๒๙ น.



แต่ ขอ ผู้ มา ใหม่

ความหมายเฉพาะมากมาย แต่ทำความเข้าใจ ศัพท์ก็ยากนักหนาแล้ว

พอรู้ศัพท์แล้วลงมือศึกษาตำราจริงๆ ก็พบความยากอีก คือ ธรรมะที่พระพุทธเจ้า ทรงสอนไว้มีมากเหลือเกิน และตำราที่พระ รุณหลังลงมาท่านเขียนไว้ ก็มีอีกมากมาย

บางท่านพอใจที่จะลงมือปฏิบัติ ก็มี ปัญหาอีกว่า สำนักปฏิบัติมีมากมาย ทุก สำนักบอกว่าแนวทางของตนถูกต้องที่สุดตาม หลักมหาสติปัฏฐาน บางทีก็ทับถมสำนักอื่น หน่อยๆ ว่า สอนไม่ตรงทาง



แต่ ขอ ผู้ มา ใหม่

ความยากลำบากนี้ พบกันทุกคนครับ ทำให้ผมต้องนั่งถามตนเองว่า เป็นไปได้หรือไม่ ที่เราจะศึกษาธรรมได้อย่างง่ายๆ โดยไม่ต้อง รู้ศัพท์บาลี หรือไม่ต้องอ่านหนังสือ หรือ เข้าสำนักปฏิบัติใดๆ เลย

ความจริงธรรมะที่พระพุทธเจ้าสอนไว้ เป็นเรื่องง่ายๆ ธรรมดๆ ดังที่ผู้ได้ฟังธรรม จากพระโอรสผู้ มักจะอุทานว่า **“แจ่มแจ้งนัก พระเจ้าข้า ธรรมที่ทรงแสดงเหมือนดังเปิด ของคว่ำให้หงาย”** ซึ่งก็ไม่น่าแปลกใจอะไรนัก ที่ผู้ฟังจะรู้สึกเช่นนั้น ก็เพราะผู้ฟังเอง เกิด มากับธรรม อยู่กับธรรม จนตายไปกับธรรม



แต่ ขอ ผู้ มา ใหม่

เป็นอย่างนี้มาแต่ไหนแต่ไรแล้ว เพียงแต่มอง
ไม่เห็น ว่า ธรรมได้แสดงตัวอยู่ที่ไหน เมื่อ
พระพุทธรูปเจ้าทรงชี้แนะ ก็สามารถรู้เห็นตามได้
โดยง่าย

อีกประการหนึ่ง พระผู้มีพระภาคเจ้า
ทรงถึงพร้อมด้วยความรอบรู้ สามารถอธิบาย
ธรรมอันยุ่งยากซับซ้อนให้ย่อมน้อยเข้าใจง่าย
สามารถขยายความธรรมอันย่อมน้อยให้กว้างขวาง
พอเหมาะแก่ผู้ฟัง ทรงปราศจากอุปสรรคทาง
ภาษา คือสามารถสื่อธรรมด้วยภาษาที่ผู้ฟัง
เข้าใจได้ง่ายๆ ไม่เหมือนผู้ศึกษาและสอนธรรม
จำนวนมากในรุ่นหลัง ที่ทำธรรมะซึ่งเป็นเรื่อง



แต่ ขอ ผู้ มา ใหม่

ใกล้ตัวและแสนธรรมดา ให้กลายเป็นเรื่อง
ยุ่งยากซับซ้อน และใกล้ตัวเสียเหลือประมาณ
จนเกินความจำเป็นเพื่อความพ้นทุกข์ และ
สั่งสอนด้วยภาษาที่ผู้ฟังไม่สามารถเข้าใจได้
โดยง่าย

**แท้จริงแล้ว ธรรมเป็นเรื่องใกล้ตัว ใกล้
จนถึงขนาดที่เรียกว่าเป็นเรื่องเกี่ยวกับตัวเอง
และขอบเขตของธรรมะก็มีเพียงนิดเดียว คือ
ทำอย่างไรจึงจะไม่เกิดความทุกข์**

**ถ้าจะศึกษาธรรมะ ก็ศึกษาลงไปเลยว่า
“ความทุกข์อยู่ที่ไหน เกิดขึ้นได้อย่างไร และ
ดับไปได้อย่างไร” และความสำเร็จของการ**



แต่ ขอ ผู้ มา ใหม่

**ศึกษารรณะ อยู่ที่ปฏิบัติจนเข้าถึงความพ้น
ทุกข์ ไม่ใช่เพื่อความรอบรู้รอกสมอง หรือ
เพื่อความสามารถในการอธิบายแจกแจงธรรม
ได้อย่างวิจิตรพิสดาร**

แท้จริงแล้ว ความทุกข์ของคนเราอยู่ใน
กายในจิตของตนนั่นเอง สนามศึกษารรณะ
ของเรา จึงอยู่ที่กายที่จิตนี้แหละ แทนที่เรา
จะเที่ยวเรียนรู้ออกไปภายนอก ก็ให้เราย้อน
เข้ามาศึกษาอยู่ในกายในจิตของเราที่แหละ
วิธีการก็ไม่มีอะไรมาก ขอเพียงให้หัดสังเกต
กายและจิตของเราเองให้ดี เริ่มต้นง่ายๆ จาก
การสังเกตร่างกายก่อนก็ได้



แต่ ขอ ผู้ มา ใหม่

ขั้นแรก ทำใจให้สบายๆ อย่าเคร่งเครียด
อย่าไปคิดว่าเราจะปฏิบัติธรรม แต่ให้คิดเพียง
ว่า เราจะสังเกตดูร่างกายของเราเองเท่านั้น
สังเกตแล้วจะรู้ได้แค่นั้นก็ไม่ใช่ไร เอาแค่
ว่าจะเฝ้าสังเกตให้ได้เท่าที่ทำได้ก็พอ

เมื่อทำใจสบายๆ แล้ว ลองนึกถึงร่างกาย
ของเรา นึกถึงให้รู้พร้อมทั้งตัวเลยก็ได้ เหมือน
เรากำลังดูหุ่นยนต์อยู่สักตัวหนึ่ง ที่มันเดินได้
เคลื่อนไหวได้ ขยับปากได้ กลืนอาหารอัน
เป็นวัตถุเข้าไปในร่างกาย ขับถ่ายกากอาหาร
ออกจากร่างกาย



แต่เธอผู้มาใหม่

ถ้าเราเห็นหุ่นยนต์ที่ชื่อว่าตัวเรา มันทำโน่นทำนี่ไปเรื่อยๆ เราเป็นคนดูเฉยๆ ถึงจุดหนึ่งก็จะเห็นแจ้งประจักษ์ใจเองว่า ร่างกายนี้ไม่ใช่ตัวเรา มันเป็นวัตถุก้อนหนึ่งเท่านั้น มีความไม่หยุดนิ่ง ไม่คงที่ แม้แต่วัตถุที่ประกอบเป็นเจ้าหุ่นตัวนี้ ก็ยังมีความเปลี่ยนแปลงไหลเข้าไหลออกอยู่ตลอดเวลา เช่น หายใจเข้าแล้วก็หายใจออก กินอาหารและน้ำแล้วขับถ่ายออก ไม่ใช่สิ่งที่เป็นก้อนธาตุที่คงที่ถาวร ความยึดถือด้วยความหลงผิดว่า กายเป็นเรา ก็จะบรรเทาเบาบางลงได้ แล้วก็จะเห็นอีกว่า ยังมีธรรมชาติที่เป็นผู้รูปร่างกาย อาศัยอยู่ในร่างกายนี้เอง



แต่เธอผู้มาใหม่

เมื่อเห็นชัดแล้วว่า กายนี้เป็นแค่ก้อนธาตุไม่คงที่ ไม่ใช่ตัวเรา คราวนี้ก็ลองมาสังเกตสิ่งที่ซ่อนเร้นอยู่ในร่างกายนี้ต่อไป เป็นการเรียนรู้เรื่องของเราเองให้ละเอียดยิ่งขึ้นไปอีก

สิ่งที่แฝงอยู่ในร่างกายที่เห็นได้ง่ายๆ คือความรู้สึกเป็นสุขบ้าง เป็นทุกข์บ้าง เฉยๆ บ้าง เช่น เมื่อเราเห็นหุ่นยนต์ตัวนี้เคลื่อนไหวไปมา ไม่นานก็จะเห็นความเมื่อยปวด ความหิวกระหาย หรือความทุกข์อย่างนั้นอย่างนี้แทรกเข้ามาเป็นระยะๆ พอความทุกข์นั้นผ่านไปทีหนึ่ง ก็จะรู้สึกสบายไปอีกช่วงหนึ่ง (รู้สึกเป็นสุข) เช่น กระหายน้ำ เกิดเป็นความทุกข์



แต่ ขอ ผู้ มา ใหม่

ขึ้น พอได้ดื่ม น้ำ ความทุกข์เพราะความ
กระหายน้ำก็ดับไป หรือนั่งนานๆ เกิดความ
ปวดเมื่อย รู้สึกเป็นทุกข์ พอขยับตัวเสีย ก็
หายปวดเมื่อย รู้สึกว่าทุกข์หายไป (รู้สึก
เป็นสุข)

บางครั้งมีความเจ็บไข้ได้ป่วย ก็ารู้
ความทุกข์ทางกายได้ต่อเนื่องยาวนานขึ้น เช่น
เกิดปวดฟันติดต่อกันนานๆ เป็นวันๆ ถ้า
คอยสังเกต รู้ความทุกข์ที่เกิดขึ้นนั้น ก็จะ
เห็นชัดว่า ความปวดนั้นเป็นสิ่งที่แทรกอยู่กับ
เหงือกและฟัน แต่ตัวเหงือกและฟัน มัน
ไม่ได้เจ็บปวดด้วยเลย กายเหมือนหุ่นยนต์ที่



แต่ ขอ ผู้ มา ใหม่

ไม่มีความเจ็บปวด เพียงแต่มีความเจ็บปวด
เป็นอีกสิ่งหนึ่งที่แฝงอยู่ในกาย

เราก็จะรู้ชัดว่า ความรู้สึกสุข รู้สึกทุกข์
หรือรู้สึกเฉยๆ ไม่ใช่ร่างกาย แต่เป็นสิ่งอีก
สิ่งหนึ่งที่แทรกอยู่ในร่างกาย และที่สำคัญ
เจ้าความรู้สึกเหล่านั้น ก็เป็นสิ่งที่กำลังถูกรู้
ถูกดูอยู่ เช่นเดียวกับร่างกายนั่นเอง

ถัดจากนั้น เรามาเรียนรู้เรื่องราวของ
ตัวเองให้ละเอียดมากขึ้น คือคอยสังเกตให้
ดีว่า เวลาที่เกิดความทุกข์ขึ้นนั้น จิตใจของเรา
มันจะเกิดความหงุดหงิดรำคาญใจตามมาด้วย
เช่น หิวข้าวแล้วจะไม่โง่งาย เหนื่อยก็ไม่โง่งาย



แต่ ขอ ผู้ มา ใหม่

เจ็บไข้ก็ไม่โง่งาย เกิดความใคร่แล้วไม่ได้รับการตอบสนองก็ไม่โง่งาย ให้เราหัดรู้ให้เท่าทันความโกรธที่เกิดขึ้นในเวลาที่เหมาะสมกับความทุกข์

ในทางกลับกัน เมื่อเราได้เห็นของสวยงาม ได้ยินเสียงที่ถูกต้อง ได้กลิ่นหอมถูกต้อง ได้ลิ้มรสที่อร่อย ได้รับสิ่งสัมผัสร่างกายที่นุ่มนวล มีอุณหภูมิพอเหมาะ ไม่ร้อนหรือหนาวเกินไป ได้คิดถึงสิ่งที่พอใจ เราจะเกิดความรักใคร่พึงพอใจในสิ่งที่ได้เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น ได้รส ได้สัมผัส และได้คิดนึกนั้น ก็ให้เรารู้เท่าทันความรักใคร่พอใจที่เกิดขึ้นนั้น พอเรารู้จักความโกรธหรือความรักใคร่พอใจแล้ว เราก็



แต่ ขอ ผู้ มา ใหม่

สามารถรู้จักกับอารมณ์อย่างอื่น ๆ ได้ด้วย เช่น ความลึกลับสงสัย ความอาฆาตพยาบาท ความหุดหู่ใจ ความอิจฉาริษยา ความคิดลบหลู่ผู้อื่น ความฟ่องไสอิမ်เอิบของจิตใจ ความสงบในจิตใจ ฯลฯ

เมื่อเราเรียนรู้อารมณ์หรือความรู้สึกเหล่านี้มากขึ้นๆ เราก็จะเริ่มรู้ว่า ความจริงแล้วอารมณ์ทุกอย่างนั้นไม่คงที่ เช่น เมื่อโกรธและเรารู้ที่อยู่ของความโกรธนั้น ก็จะเห็นระดับของความโกรธเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาอยู่ไปๆ ความโกรธก็ดับไปเอง และไม่ว่าความโกรธจะดับหรือไม่ก็ตาม ความโกรธก็



แต่ขอผู้มาใหม่

เป็นแค่สิ่งที่ถูกรู้ ไม่ใช่ตัวเรา ไม่มีเราอยู่ใน
ความโกรธ แม้อารมณ์อื่นๆ ก็ให้เห็นในลักษณะ
เดียวกับความโกรธนี้ด้วย

ถึงตอนนี้ เราจะรู้ชัดว่า ร่างกายก็เป็น
แค่หุ่นยนต์ตัวหนึ่ง ความรู้สึกสุขทุกข์ และ
อารมณ์ทั้งหลาย ก็เป็นสิ่งที่ถูกรู้ ไม่ใช่ตัวเรา
เมื่อหัดสังเกตเรียนรู้อุจเฉทใจตนเองมากขึ้น
คราวนี้ก็จะเห็นการทำงานของจิตใจได้ชัดเจน
ขึ้นเรื่อยๆ จนรู้ความจริงว่า ความทุกข์เป็น
เพียงสิ่งที่มีเหตุทำให้เกิดขึ้นเป็นคราวๆ เท่านั้น

เราจะพบพลังงานหรือแรงผลักดันบางอย่าง
ในจิตใจของเรา เช่น พอเห็นผู้หญิงสวยถูกใจ



แต่ขอผู้มาใหม่

พอจิตใจเกิดความรู้สึกรักใคร่พอใจแล้ว มัน
จะเกิดแรงผลักดันจิตใจของเรา ให้เคลื่อน
ออกไปยึดเกาะที่ผู้หญิงคนนั้น ทำให้เราลืม
ดูตัวเอง เห็นแต่ผู้หญิงคนนั้นเท่านั้น

(เรื่องจิตเคลื่อนไปได้นี้ ถ้าเป็นคนที่
เรียนตำราอาจจะงงๆ แต่ถ้าลงมือปฏิบัติจริง
จะเห็นว่า ความรับรู้มันเคลื่อนไปได้จริงๆ
ตรงกับที่พระพุทธเจ้าท่านพูดเรื่องจิตเที่ยว
ไปได้ไกล ไม่มีตลาดเคลื่อนแม้แต่คำเดียว)

หรือเมื่อเราเกิดความสงสัยในธรรม ว่า
เราควรปฏิบัติอย่างไร ก็ให้เห็นแรงผลักดัน



แต่เธอผู้มาใหม่

ที่บังคับให้เราคิดหาคำตอบ จิตใจของเรา เคลื่อนเข้าไปอยู่ในโลกของความคิด ตอนนั้น เราลืมดูตัวเราเอง เจ้าหุ่นยนต์นั้นก็ยังมีอยู่ แต่เราลืมนึกถึงมันก็เหมือนกับว่ามันหายไปจากโลก ความรู้สึกต่างๆ ในจิตใจเราเป็นอย่างไร เราก็ไม่รู้ เพราะมันแต่คิดหาคำตอบในเรื่องที่สงสัยอยู่นั่นเอง

หัดรู้ทันจิตใจตนเองมากเข้า ไม่นาน ก็จะทราบด้วยตนเองว่า ความทุกข์เกิดขึ้นได้อย่างไร ความพ้นทุกข์เกิดขึ้นได้อย่างไร สภาพที่ไม่ทุกข์เป็นอย่างไร สภาพจิตใจมันจะพัฒนาของมันไปเองทุกอย่าง ไม่ต้องไปคิด



แต่เธอผู้มาใหม่

เรื่องฉาน เรื่องญาณ หรือเรื่องมรรคผล นิพพานใดๆ ทั้งสิ้น

ถึงตรงนี้ อาจจะพูดธรรมะไม่ได้สักคำ แปลศัพท์บาลีไม่ได้สักตัว แต่จิตใจพ้นจาก ความทุกข์ หรือมีความทุกข์ ก็ทุกข์ไม่มาก และไม่นาน

ผมเขียนเรื่องนี้ขึ้นเป็นของฝากสำหรับ ผู้เริ่มสนใจจะศึกษาธรรมะ เพื่อบอกว่า ธรรมะ เป็นเรื่องธรรมดาๆ เป็นเรื่องของตัวเราเอง และสามารถเรียนรู้ได้ไม่ยากนัก ด้วยตนเอง อย่าพากันท้อถอยเสียเมื่อได้ยินคนอื่นพูด ธรรมะแล้วเราฟังเขาไม่รู้เรื่อง เราไม่ต้องรู้



แต่เธอผู้มาใหม่

อะไรเลยก็ได้ รู้แค่ว่า ทำอย่างไรเราจะไม่
ทุกข์ก็พอแล้ว เพราะนั่นคือใจความทั้งหมด
ของพระพุทธศาสนา ซึ่งจำเป็นที่คนๆ หนึ่ง
ควรจะเรียนรู้ไว้





แนวทางปฏิบัติธรรม
โดยสังเขป





เพื่อนร่วมทุกข์จำนวนมาก ไปศึกษาการปฏิบัติธรรมกับผม และได้เห็นปัญหาที่ตามมาหลายอย่าง

เช่น บางท่านกลัวว่า พอไม่ได้อยู่ใกล้ผมแล้วจะทำได้ หรือไม่ถูก ถ้าเป็นคนกรุงเทพ

วันศุกร์ที่ ๗ มกราคม ๒๕๔๓ / ๑๕:๔๑:๓๒ น.



แต่ ขอ ผู้ มา ใหม่

ก็ยังอุ่นใจว่าจะพบผมได้อีกไม่ยากนัก แต่คนต่างประเทศหรือต่างจังหวัดจะกังวลกันมากหน่อย จึงอยากได้คู่มือสำหรับการปฏิบัติอย่างง่าย ๆ แต่เป็นระบบ เพื่อความอุ่นใจว่าจะใช้เป็นแนวทางปฏิบัติต่อไปได้เมื่อไม่พบผม

บางท่านฟังแล้วยังสับสน ไม่เข้าใจ หรือไปจำธรรมที่ผมตอบคนอื่นเอาไปปฏิบัติบ้าง ซึ่งเป็นคนละชั้นตอน หรือคนละจริต ผลก็ไม่ต่างจากการเอายารักษาโรคของคนอื่นไปรับประทาน จึงอยากเห็นภาพรวมของการปฏิบัติธรรมทั้งหมดที่ผมแนะนำ เพื่อจะคลี่คลายความสับสนตรงนี้ได้บ้าง



แต่ ขอ ผู้ มา ใหม่

ปัญหาอีกประการหนึ่งที่ผมทราบก็คือเพื่อนบางท่านถกเถียงกันเรื่องการปฏิบัติธรรม โดยนำคำแนะนำของผมที่ได้ยินมาต่างกรรมต่างวาระ ไปเป็นข้ออ้างอิงโต้แย้งกัน

ผมจึงเห็นว่า สมควรสรุปใจความย่อของการปฏิบัติธรรมตามที่ผมได้แนะนำหมู่เพื่อน เพื่อให้เห็นภาพรวมของการปฏิบัติอย่างเป็นระบบ ตั้งแต่เบื้องต้นเป็นลำดับไป เพื่อแก้ปัญหาดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้นนั้น



๑. การสร้างความเข้าใจ ขอบเขตของพระพุทธศาสนา

เพื่อนที่มีพื้นฐานความเข้าใจเกี่ยวกับพระพุทธศาสนาเล็กน้อย จะได้รับการปูพื้นความเข้าใจเสียก่อนว่า **พระพุทธศาสนาไม่ใช่ยาแก้สารพัดโรคครอบจักรวาล ไม่ใช่เครื่องมืออย่างเดียวในการดำรงชีวิตอยู่ในสังคม** ดังนั้น ไม่ใช่ว่าเป็นนักเรียน ก็เลิกเรียน เพื่อมา



แต่ ขอ ผู้ มา ใหม่

ศึกษาพระพุทธศาสนา เพราะความรู้ทางโลก เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการดำรงชีวิตในโลก ผู้ศึกษาพระพุทธศาสนาจำเป็นต้องรอบรู้ในศาสตร์สาขาอื่นๆ ด้วย

และ **อย่าเข้าใจว่า พระพุทธศาสนาเป็นเรื่องอื่น นอกเหนือจากการเรียนรู้เรื่องความทุกข์ และการปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์ (ทางใจ) เท่านั้น** พระพุทธศาสนาไม่ได้มีไว้เพื่อตอบปัญหาเกี่ยวกับไสยศาสตร์ โชคลาง เจ้ากรรมนายเวรชาติโน้นชาติหน้า ผีสงเทวดา ฯลฯ



๒. เครื่องมือในการปฏิบัติธรรม

ผู้ที่เข้าใจแล้วว่าพระพุทธศาสนาสอนเรื่องทุกข์และการดับทุกข์ ก็จะได้รับการแนะนำให้รู้จักเครื่องมือสำหรับการปฏิบัติธรรม ได้แก่ **สติ** และ **สัมปชัญญะ**

ผมมักจะพยายามแนะนำให้พวกเรารู้ทันสิ่งที่กำลังปรากฏกับจิต เช่น ความแล้งแล้ง



แต่ขอผู้มาใหม่

ความอยาก ความกังวล ความสุข ความทุกข์ ฯลฯ เป็นการหัดให้มี **สติ** ซึ่งเป็นเครื่องมือรู้อารมณ์ที่กำลังปรากฏ และเฝ้ากระตุ้นเตือนพวกเราให้ทำความรู้ตัว ไม่เผลอ ไม่ว่าจะเผลอส่งจิตไปทางตา หู จมูก ลิ้น กาย หรือใจ ส่วนมากก็จะเผลอกันทางตา กับทางใจ คือหลงเข้าไปอยู่ในโลกของความคิด กับเผลอไปเพ่งจ้องอารมณ์ เอาสติจ่อแน่นเข้าไปที่อารมณ์ที่กำลังปรากฏ การกระตุ้นความไม่เผลอ และไม่เผลอเพ่ง ก็คือการพยายามให้พวกเรามี **สัมปชัญญะ** คือความรู้ตัวไว้เสมอๆ



๓. การเจริญสติปัฏฐาน

เมื่อพวกเรามีเครื่องมือหรืออาวุธในการปฏิบัติธรรมแล้ว ขั้นตอนต่อไปผมจะแนะนำให้พวกเราเจริญสติปัฏฐาน คือ มีสติสัมปชัญญะ ระลึกรู้ กาย เวทนา จิต และ/หรือ ธรรม ตามความถนัดของแต่ละบุคคล เช่น ให้อารมณ์ อิริยาบถ รู้ความเคลื่อนไหวระหว่างการเดิน จงกรม รู้ลมหายใจเข้าออก เบื้องต้นถ้าจิต



แต่ ขอ ผู้ มา ใหม่

ยังไม่มีกำลัง ก็ให้รู้ไปอย่างสมถะ คือ เอาสติ จดจ่อสบายๆลงในกายที่ถูกรู้นั้น เมื่อจิตมีกำลังขึ้นแล้ว ก็ให้เห็นว่าอิริยาบถ ความ เคลื่อนไหวกาย หรือลมหายใจนั้น เป็นเพียง สิ่งที่ถูกรู้ ถูกเห็น ไม่ใช่จิต มีความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ปรากฏอยู่ต่อหน้า ต่อตาตนเอง

เมื่อทำได้อย่างนั้นแล้ว จิตจะมีกำลัง สติสัมปชัญญะมากขึ้นอีก หากนามธรรมใด ปรากฏกับจิต ก็สามารถจะรู้เท่าทันได้ เช่น เกิดความรู้สึกสุข รู้สึกทุกข์ เกิดกุศล อกุศล ต่างๆ ก็ให้รู้ทันนามธรรมนั้น ในลักษณะสิ่งที่ ถูกรู้ เช่นเดียวกับการรู้รูปนั่นเอง



แต่ขอผู้มาใหม่

อนึ่ง คนไหนที่กำลังรู้นามธรรมได้เลย ผมมักแนะนำให้รู้นามธรรมไปเลย หรือผู้ไม่ถนัด จะระลึกี่นามธรรม สมัยครใจจะรู้รูปธรรม อย่างเดียวกันก็ได้

เมื่อจิตรู้รูปธรรมหรือนามธรรมอย่างต่อเนื่องแล้ว พอมีกำลังสติปัญญามากขึ้น ก็ จะเห็นว่า เมื่อจิตไปรู้รูปธรรมหรือนามธรรม ต่างๆ แล้ว จิตจะมีความยินดี ยินร้าย หรือ เป็นกลางขึ้นมา ผมมักแนะนำหมู่เพื่อน ให้ ระลึกี่รู้ความยินดี ยินร้าย หรือความเป็นกลาง นั้น เมื่อจิตรู้ความยินดี ยินร้ายแล้ว ก็ จะ เห็นความยินดี ยินร้ายนั้น เกิดดับ เช่นเดียว



แต่ขอผู้มาใหม่

กับรูปธรรมและนามธรรมทั้งปวงนั่นเอง แล้ว จิตปล่อยวางความยินดียินร้าย เข้าไปสู่ความ เป็นกลางของจิต ตอนแรกความเป็นกลางๆ จะมีสั้นๆ แล้วก็มีมีความยินดี ยินร้ายเกิดขึ้น อีก ต่อมาชำนาญชำนาญขึ้น จิตจะเป็นกลาง มากขึ้นตามลำดับ ก็ให้ผู้ปฏิบัติรู้ที่อยู่ ที่ความ เป็นกลางของจิต เมื่อจิตมีกำลังขึ้น ก็ จะ สามารถจำแนกชั้นละเอียดต่อไปจนเข้าถึง **ใจ** ได้

ในขั้นที่จิตเฝ้าระลึกี่รู้ความเป็นกลางนั้น ปัญญาชนจะเกิดโรคประจำตัว ๒ ประการ เป็นส่วนมาก คือ



แต่เธอผู้มาใหม่

(๑) เกิดความเบื่อหน่าย แล้วเลิกปฏิบัติ
หรือ

(๒) เกิดความลึกลับสงสัย ว่าจะต้องทำ
อะไรต่อไปอีกหรือไม่ แล้วเลิกปฏิบัติโดยการ
รู้ หันมาคิดค้นคว้าหาคำตอบด้วยการ คิด เอา

แท้จริงเมื่อจิตเข้าไปรู้อยู่ที่ความเป็นกลาง
แล้ว ก็ให้รู้อยู่อย่างนั้น แล้วจิตเขาจะพัฒนา
ของเขาไปเองเมื่อกำลังของสติ สมาธิ ปัญญา
สมบูรณ์เต็มที่

นี่เป็นข้อสรุปแนวทางการปฏิบัติธรรม
โดยสังเขป ที่ขอฝากไว้ให้กับหมู่เพื่อนเพื่อ
ประกอบการพิจารณาปฏิบัติต่อไป



๔. การเจริญสติสัมปชัญญะ ที่ไม่ถูกต้อง

จากแนวทางอันเดียวกันข้างต้น เมื่อ
แต่ละคนลงมือปฏิบัติธรรมจริงๆ กลับปรากฏ
ปัญหาปลีกย่อยแตกต่างกันเป็นจำนวนมาก
ปัญหาหลักก็มาจากการเจริญสติสัมปชัญญะ
ไม่ถูกต้อง



แต่ ขอ ผู้ มา ใหม่

พวกเราจำนวนมากในขณะนี้ ยิ่งปฏิบัติ ยิ่งเกิดความคลาดเคลื่อน ยิ่งขยัน ยิ่งพลาด ไปไกล จุดที่พากันพลาดมากในช่วงนี้ก็คือ แทนที่จะ **รู้ตามความเป็นจริง** พวกเรากลับไป สร้างอารมณ์อันหนึ่งขึ้นมา แล้วพากันเข้าไป ติดอยู่ในอารมณ์อันนั้น

ความผิดพลาดนั้นเกิดจากบางคนรู้สึกว่ ตนฟังชานมากไป จึงเห็นว่าจำเป็นต้องฝึก สมถกรรมฐานเสียก่อน แล้วการฝึกสมถ- กรรมฐานนั้น ก็กระทำอย่างผิดพลาด คือ แทนที่จะกระทำสัมมาสมาธิ กลับไปทำมิจจา- สมาธิอันไม่ประกอบด้วยความรู้ตัว โดยการ



แต่ ขอ ผู้ มา ใหม่

เพ่งเข้าไปที่อารมณ์อันเดียว กล่อมจิตให้ เคลื่อนเคลิ้มเข้าไปเกาะอารมณ์อันเดียว แทนที่ จะมีสติระลึกรู้อารมณ์อันเดียวไปอย่างสบายๆ โดยมีความรู้ตัว ไม่เพลอ ไม่เพ่ง จิตแค่ระลึกรู้อารมณ์อันเดียวอย่างสบายๆ เป็นธรรมเอก

เมื่อทำมิจจาสมาธิ **จิตเคลื่อน**ไปเกาะ อารมณ์ที่สร้างขึ้นมา พอหยุดการทำสมาธิ หันมาดูจิต หรือเจริญสติปัญญาฐาน ก็เอาจิตที่ เกาะติดอารมณ์นั้นเอง มาใช้ดูจิต ซึ่งจิต ชนิดนี้ใช้เจริญสติปัญญาฐานไม่ได้จริง เพราะ กระทบจิตติดอารมณ์อยู่ก็มองไม่เห็นความจริง เสียแล้ว



แต่ ขอ ผู้ มา ใหม่

สาเหตุของความผิดพลาดที่เป็นกันมากอีกอย่างหนึ่งก็คือ แทนที่จะรู้อารมณ์ไปตามธรรมดา ง่ายๆ สบายๆ พวกเราจำนวนมากกลัวจะเพลอ กลัวจะหลงมากเกินไป โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเวลาที่พบกับผม หรือใกล้จะพบกับผม จิตจะเกิดการตื่นตัวขึ้น เกิดอาการเกร็ง ระวังตัวแฉะ ไม่ผิดอะไรกับนักวิ่งเวลาเข้าเส้นสตาร์ท

สาเหตุอีกประการหนึ่งก็คือ การปฏิบัติธรรมด้วยความอยาก เช่น อยากรู้ธรรมเห็นธรรมเร็วๆ อยากเป็นคนเก่ง เป็นดาวเด่น อยากได้รับการยอมรับและคำชมเชยจาก



แต่ ขอ ผู้ มา ใหม่

หมู่เพื่อน พออยากมาก ก็ต้อง “เร่งความเพียร” แต่แทนที่จะเจริญสติสัมปชัญญะอย่างเป็นธรรมชาติให้ต่อเนื่องตลอดเวลา อันเป็นความหมายที่ถูกต้องของการเร่งความเพียร กลับกลายเป็นการปฏิบัติด้วยความหึกหาญ เกร็งเครียด ดูผิวนอกเหมือนจะดี แต่จิตภายในไม่มีความสงบสุขใดๆ เลย

สาเหตุที่นึกได้ในตอนนี้ทั้ง ๓ ประการนี้แหละ ทำให้พวกเราจำนวนมาก หลงไปยึดอารมณ์อันหนึ่งไว้ แล้วคิดว่าสามารถรู้จิตรู้ใจได้อย่างแจ่มชัด ตอนนี้นั้นบางคนพอจะแก้ไขได้บ้างแล้ว เมื่อเริ่มรู้ทันการที่จิตไปสร้างภพ



แต่ขอผู้มาใหม่

ของนักปฏิบัติขึ้นมา แทนที่จะรู้สิ่งที่กำลัง
ปรากฏตามความเป็นจริง

มีเรื่องขำๆ เรื่องหนึ่ง คือน้องคนหนึ่ง
จิตติดอารมณ์ภายในอยู่ ผมก็แนะนำว่า ให้ดู
ให้รู้ว่ากำลังติดอยู่ ถ้ารู้แล้วจะได้กลับออกมา
อยู่ข้างนอก และแทนที่จะพุ่งเข้าไปข้างใน
ให้พยายามรู้ตัวออกไปยังภายนอก ออกไป
สัมผัสสิ่งแวดล้อมให้ดี จิตที่ติดอยู่ข้างใน
จะได้หลุดออกมา น้องคนนั้นฟังแล้วลุ่มใจมาก
เพราะคิดว่าผมสอนให้ส่งจิตออกนอก ยังดีว่า
สงสัยแล้วถามผมเสียก่อน ไม่นำไปเล่าถวาย
ครูบาอาจารย์ ว่าผมสอนให้ส่งจิตออกนอก



แต่ขอผู้มาใหม่

มิฉะนั้น ถ้าท่านพบผม ท่านคงทูปผมตก
กฏิเลย

ความจริงการที่หลงสร้างอารมณ์ออกมา
อันหนึ่ง แล้วตนเองเข้าไปติดอยู่ภายในนั้น
ก็เป็นการส่งจิตออกนอกแล้ว คือออกไป
นอกจากรู้ ผมพยายามแก้การส่งจิตออกไป
สร้างภพโดยไม่รู้ตัวให้ ไม่ได้ปรารถนาจะให้
หัดส่งจิตออกนอกแต่อย่างใด

ปัญหาอีกอย่างหนึ่งที่พวกเราส่วนน้อย
เป็นกัน ได้แก่การหลงตามอาการของจิต
เช่น หลงในนิมิต แสง สี เสียงต่างๆ หรือ
หลงในการกระตุกของร่างกาย ฯลฯ พอเกิด



แต่ ขอ ผู้ มา ใหม่

อาการขึ้น บางคนก็ยินดี บางคนก็ยินร้าย ต้องคอยปลอบคอยแนะให้หันมาสังเกตรู้ ความยินดียินร้ายของจิต จนจิตเข้าถึงความเป็นกลางเอง แทนการไปเพ่งใส่อาการต่างๆ เหล่านั้น และมีราคะ โทสะ หรือโมหะ ครอบงำโดยไม่รู้ตัว

การปฏิบัตินั้น ถ้าจะป้องกันความ ผิดพลาด ก็ควรจับหลักให้แม่น ๆ ว่า “เรา ปฏิบัติเพื่อรู้ทันกิเลสตัณหา ที่คอยแต่จะ ครอบงำจิตใจ ปฏิบัติไปจนจิตฉลาด พ้น จากอำนาจของกิเลสตัณหา” ไม่ใช่ปฏิบัติเพื่อ **สิ่งอื่น** หากปฏิบัติโดยแฝงสิ่งอื่นเข้าไป เช่น



แต่ ขอ ผู้ มา ใหม่

ความอยากรู้ อยากเห็น อยากเป็น อยากได้ อยากเด่น อยากดัง อยากหลุดพ้น โอกาส พลาดก็มีสูง เพราะจิตมักจะสร้างบางสิ่ง บางอย่างขึ้นมา แทนที่จะรู้ทุกอย่างตาม ความเป็นจริง

แล้วก็ควรสังเกตจิตใจตนเองไว้บ้าง หากรู้สึกว่ จิตใจเกิดความหนักที่แตกต่าง หรือแปลกแยกจากธรรมชาติแวดล้อม ก็ แสดงว่าจิตไปหลงยึดอะไรเข้าให้แล้ว เพราะ โดยธรรมชาติของสิ่งภายในภายนอกนั้น มัน ไม่มีน้ำหนักอะไรเลย ที่มีน้ำหนักขึ้นมา ก็ เพราะเราไปแบกไปถือไว้เท่านั้นเอง ลอง



แต่เธอผู้มาใหม่

สังเกตดูตอนนี้ก็ได้ครับ ลองทำใจให้สบายๆ
สังเกตไปยังสิ่งแวดล้อมภายนอก เช่น อาคาร
บ้านเรือน โต๊ะเก้าอี้ ต้นหมากรากไม้ จะเห็น
ว่า สิ่งภายนอกนั้นโปร่ง เบา ไม่มีน้ำหนัก
เพราะเราไม่ได้เข้าไปแบกหามเอาไว้ ส่วน
จิตใจของเรา นั้น มองย้อนเข้ามาจะเห็นว่ามัน
หนักมากบ้างน้อยบ้าง ถ้ายึดมากก็หนักมาก
ยึดน้อยก็หนักน้อย มันยังแปลกแยกออกจาก
ธรรมชาติ ธรรมดา สิ่งแปลกแยกนั้นแหละ
ครับ คือส่วนเกินที่เราหลงสร้างขึ้นมาโดย
รู้ไม่เท่าทันมายาของกิเลส



แต่เธอผู้มาใหม่

เมื่อรู้แล้ว ก็สังเกตจิตตนเองต่อไปว่า
มันยินดียินร้ายต่อสิ่งที่แปลกปลอมเข้ามานั้น
หรือไม่ แล้วก็รู้เรื่อยไป จนจิตเป็นกลางต่อ
อารมณ์ทั้งปวง ธรรมชาติภายในกับธรรมชาติ
ภายนอกก็จะเสมอกัน คือไม่มีน้ำหนักให้ต้อง
แบกหามต่อไป

**พระศาสดาทรงสอนว่า ชั้นนี้ทั้ง ๕ เป็น
ของหนัก บุคคลแบกของหนักพาไป เขาย่อม
ไม่พบความสุขเลย คำสอนของพระองค์นั้น
คำไหนก็เป็นคำนั้น ชั้นนี้เป็นของหนักจริงๆ
สำหรับคนที่มีตาที่จะดูออกได้**



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 แล้วก็ดับไป
ควบคุมไม่ได้บังคับให้อยู่
ในอำนาจตามใจปรารถนาไม่ได้

เมื่อเข้าใจผิด มีความเห็นผิดว่า
รูปนาม/กายใจเป็นตัวเรา
เมื่อรูปนามแก่เจ็บตายก็พยายามดิ้นรนหนี
แต่ยิ่งพยายามดิ้นก็ยิ่งทุกข์ เมื่อยิ่งทุกข์ก็ยิ่งดิ้น

แทนที่จะเห็นความจริงว่า

ความทุกข์มีอยู่แต่ไม่มีผู้ทุกข์

เมื่อใดที่เราปฏิบัติธรรม
จนสามารถเห็นแต่สภาวะล้วนๆ
อันปราศจากสัตว์บุคคลตัวตนเราเขา
เราจะเข้าใจในอริยสัจ ๔ อย่างแจ่มแจ้ง



จากเดิมที่เห็นแต่ว่า
เพราะมีสมุทัยคือตัณหา จึงทำให้เกิดทุกข์
เราก็จะแจ่มแจ้งเข้าใจว่า
เพราะเราไม่รู้จักทุกข์คือรูปนาม
โดยไปสำคัญผิดว่ารูปนามคือตัวเรา
จึงทำให้เกิดตัณหาอันเป็นความอยาก
ที่จะให้ตัวเราพ้นทุกข์และมีความสุข
และตัณหาที่นั่นเองทำให้เกิดความทุกข์ทางใจ
ทับซ้อนขึ้นมาอีก

อริยสัจนี้เป็นธรรมะที่ลึกซึ่งละเอียดลึกจริง
เพราะความไม่เข้าใจอริยสัจ
สัตว์ทั้งหลายจึงต้องเวียนว่ายตายเกิด
อย่างไม่มีที่สิ้นสุด





แต่หากรู้ทุกข์แจ่มแจ้ง
สมุทัยก็เป็นอันถูกละโดยอัตโนมัติ
แล้วนิโรธจะปรากฏต่อหน้าต่อตาในฉับพลัน
การรู้ทุกข์จนละสมุทัยแจ้งนิโรธ
นี้แหละคืออริยมรรค
อันเป็นทางสายเดียวที่จะนำไปสู่
ความพ้นทุกข์ถาวรได้

เมื่อใดที่เราเห็นว่ามันเป็นแต่เพียงสภาวะล้วนๆ
เกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็ดับไป
เป็นทุกข์ ไม่มีตัวตน บังคับไม่ได้
เราก็จะเกิดสภาวะลักแต่ว่าดู
ลักแต่ว่ารู้ ลักแต่ว่าเห็น
ไม่เกิดตัณหาในสภาวะนั้นๆ อีก
(สภาวะเป็นความรู้สึก
ไม่มีความคิดนึกในสภาวะนั้น)

พระปราโมทย์ ปาโมชฺโช