



## แต่เธอผู้มาใหม่

เรื่องเรียบง่ายธรรมดาที่เรียกว่า **ธรรมะ**



หนังสือชุดลำดับที่ ๔๗

### “แต่เธอผู้มาใหม่”

เรื่องเรียงบงายธรรมดาที่เรียกว่า ธรรมะ

“สันตินันท์”

พิมพ์แจกเป็นธรรมทานถวายเป็นพระราชกุศลแด่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ในโอกาสสมทวงเฉลิมพระชนมพรรษาครบ ๘๐ พรรษา

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : พฤศจิกายน ๒๕๕๐; ๒๐,๐๐๐ เล่ม

ISBN : ๙๗๘-๙๗๔-๑๓-๔๒๗๘-๕

จัดพิมพ์โดย : ชมรมกัลยาณธรรม  
๑๐๐ ถนนประโคนชัย ตำบลปากน้ำ อำเภอเมือง  
จังหวัดสมุทรปราการ ๑๐๒๗๐  
โทรศัพท์ ๐-๒๗๐๒-๗๓๕๓ และ ๐-๒๖๓๕-๓๕๕๘

ภาพประกอบ : วิสูตร ทรัพย์บุญญ์

จัดรูปเล่ม : บริษัท วิธิต้า จำกัด โทร ๐-๒๔๑๗-๐๔๑๗

ปก : Canna Graphic โทร ๐๘๖-๓๑๔-๓๖๕๑

จัดพิมพ์โดย : บริษัท ชมทองอุตสาหกรรมและการพิมพ์ จำกัด  
๕๙/๘๔ หมู่ ๑๙ ถนนบรมราชชนนี  
แขวงศาลาธรรมสพน์ เขตทวีวัฒนา  
กรุงเทพมหานคร ๑๐๑๗๐

สัพพทานัง ธัมมทานัง ชินาติ  
การให้ธรรมะเป็นทาน ย่อมชนะการให้ทั้งปวง

[www.wimutti.net](http://www.wimutti.net)  
[www.kanlayanatam.com](http://www.kanlayanatam.com)

## คำนำ

“**ดูจิต**” คำนี้เมื่อไม่กี่ปีก่อน ดูจะเป็นคำแปลกพอสมควร แต่สมัยนี้ “**ดูจิต**” ดูจะเป็นคำที่แพร่หลาย ใช้กันอย่างกว้างขวาง โดยเฉพาะในหมู่ผู้ที่สนใจปฏิบัติธรรม ทั้งนี้เนื่องมาจากการ**ดูจิต**มีความเหมาะสมกับสภาพแวดล้อมของสังคมเมือง ที่คนส่วนใหญ่ต้องทำงานโดยใช้ความคิด อีกทั้งยังเป็นแนวทางที่เอื้อต่อการปฏิบัติในชีวิตประจำวัน ได้เป็นอย่างดี

แต่ปัญหาที่ตามมาสำหรับผู้ที่เริ่มสนใจตามแนว **ดูจิต** นี้ก็คือ ไม่ทราบจะเริ่มต้นเช่นไร? จิตคืออะไร? เอาอะไรดู? ดูอย่างไร? ฯลฯ ปัญหาเหล่านี้จึงกลายเป็นคำถามให้ผู้ที่เริ่มสนใจหยิบยกขึ้นมาสอบถามกันอยู่บ่อยๆ

คณะผู้จัดทำจึงได้กราบของอนุญาต**พระ  
ปราโมทย์ ปาโมชฺโช** นำบทความเรื่อง “**แต่เธอ  
ผู้มาใหม่**” และ “**แนวทางปฏิบัติธรรมโดย  
สังเขป**” มาจัดพิมพ์เพื่อแจกเป็นธรรมทาน ให้  
กับผู้สนใจปฏิบัติธรรมตามแนวทาง**ดูลิต** เพื่อ  
เป็นการตอบข้อสงสัยต่างๆ และเพื่อเป็นหลัก  
สำหรับใช้ในการ**ดูลิต** สืบต่อไป

อนึ่งบทความทั้งสองนี้ พระอาจารย์  
ปราโมทย์ ปาโมชฺโช ได้เขียนไว้ตั้งแต่สมัย  
เป็นฆราวาส โดยใช้นามปากกาในขณะนั้นว่า  
“**สันตินันท์**” และเป็นการเขียนอ่านกันในหมู่  
ญาติธรรมคั่นเคย ฉะนั้นภาษาและสำนวนจึง  
อาจแปลกตาไปจากหนังสือของท่านในปัจจุบันนี้  
อยู่บ้าง

คณะผู้จัดทำขอกราบขอบพระคุณพระ  
ปราโมทย์ ปาโมชฺโช เป็นอย่างสูงอนุญาตให้  
จัดพิมพ์ บทความทั้งสองเพื่อแจกเป็นธรรมทาน  
ในครั้งนี้

เนื่องในโอกาสสมหามงคลเฉลิมพระชนม  
พรรษาครบ ๘๐ พรรษา ผู้มีจิตศรัทธาร่วมกับ  
ชมรมกัลยาณธรรม จึงได้จัดพิมพ์หนังสืออัน  
ทรงคุณค่านี้จำนวน ๒๐,๐๐๐ เล่ม เพื่อถวายเป็น  
พระราชกุศล แต่องค์พระบาทสมเด็จพระเจ้า  
อยู่หัว ขอถวายพระพรให้พระองค์ทรงพระเจริญ  
มีพระชนมายุยิ่งยืนนานเทอญ

**คณะผู้จัดทำ**

# สารบัญ

แต่เธอผู้มาใหม่ : เรื่องเรียบง่ายและ ธรรมดาที่เรียกว่าธรรมะ .....	๙
แนวทางปฏิบัติธรรมโดยสังเขป .....	๒๗
๑. การสร้างความเข้าใจขอบเขต พระพุทธศาสนา .....	๓๒
๒. เครื่องมือในการปฏิบัติธรรม.....	๓๕
๓. การเจริญสติปัฏฐาน .....	๓๗
๔. การเจริญสติสัมปชัญญะ ที่ไม่ถูกต้อง.....	๔๒



**แต่เธอผู้มาใหม่**  
เรื่องเรียงง่ายธรรมดาที่เรียกว่า **ธรรมะ**





เป็นการยากที่เราจะเห็นได้ว่า **ธรรมะเป็นเรื่องเรียบง่ายและธรรมดาที่สุด** เพราะภาพลักษณ์ของศาสนา หรือของธรรมะที่เรารู้จักนั้น ดูอย่างไรก็ไม่ธรรมดาเลย เริ่มตั้งแต่ภาษาที่ใช้เต็มไปด้วยภาษาบาลี มีศัพท์ที่มีความหมายเฉพาะมากมาย แค่ทำความเข้าใจศัพท์ก็ยากนักหนาแล้ว

วันที่ ๓๑ สิงหาคม ๒๕๕๒ / ๑๔:๐๗:๒๙ น.



แต่เธอผู้มากใหม่

พอรู้ศัพท์แล้วลงมือศึกษาตำราจริงๆ ก็พบความยากอีก คือ ธรรมะที่พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้มีมากเหลือเกิน และตำราที่พระรุ่นหลังลงมาท่านเขียนไว้ ก็มีอีกมากมาย

บางท่านพอใจที่จะลงมือปฏิบัติ ก็มีปัญหามากกว่า สำนักปฏิบัติมีมากมาย ทุกสำนักบอกว่าแนวทางของตนถูกต้องที่สุดตามหลักมหาสติปัญญา บางทีก็ทับถมสำนักอื่นหน่อยๆ ว่า สอนไม่ตรงทาง

ความยากลำบากนี้ พบกันทุกคนครับ ทำให้ผมต้องนั่งถามตนเองว่า เป็นไปได้หรือไม่ที่เราจะศึกษาธรรมได้อย่างง่ายๆ โดยไม่ต้องรู้ศัพท์บาลีหรือไม่ต้องอ่านหนังสือ หรือเข้าสำนักปฏิบัติใดๆ เลย



แต่เธอผู้มาใหม่

ความจริงธรรมะที่พระพุทธเจ้าสอนไว้ เป็นเรื่องง่ายๆ ธรรมดา ดังที่ผู้ได้ฟังธรรมจาก พระโอรสผู้ มักจะอุทานว่า **“แจ่มแจ้งนักพระเจ้า ข้า ธรรมที่ทรงแสดงเหมือนดังเปิดของคว่ำให้ หาย”** ซึ่งก็ไม่น่าแปลกใจอะไรนักที่ผู้ฟังจะ รู้สึกเช่นนั้น ก็เพราะผู้ฟังเองเกิดมากับธรรม อยู่กับธรรม จนตายไปธรรมเป็นอย่างนี้มาแต่ ไหนแต่ไรแล้ว เพียงแต่มองไม่เห็น ว่า ธรรมได้ แสดงตัวอยู่ที่ไหน เมื่อพระพุทธเจ้าทรงชี้แนะ ก็สามารถรู้เห็นตามได้โดยง่าย

อีกประการหนึ่ง พระผู้มีพระภาคเจ้าทรง ถึงพร้อมด้วยความรอบรู้ สามารถอธิบายธรรม อันยุ่งยากซับซ้อนให้ย่อเข้าใจง่าย สามารถ ขยายความธรรมอันย่อให้กว้างขวางพอเหมาะ



แต่เธอผู้มาใหม่

แก่ผู้ฟัง ทรงปราศจากอุปสรรคทางภาษาคือ สามารถสื่อธรรมด้วยภาษาที่ผู้ฟังเข้าใจได้ง่ายๆ ไม่เหมือนผู้ศึกษาและสอนธรรมจำนวนมากใน รุ่งหลัง ที่ทำธรรมะซึ่งเป็นเรื่องใกล้ตัวและแสน ธรรมดาให้กลายเป็นเรื่องยุ่งยากซับซ้อน และ ไกลตัวเสียเหลือประมาณจนเกินความจำเป็น เพื่อความพ้นทุกข์ และสั่งสอนด้วยภาษาที่ผู้ฟัง ไม่สามารถเข้าใจได้โดยง่าย

**แท้จริงแล้ว ธรรมเป็นเรื่องใกล้ตัว ใกล้ จนถึงขนาดที่เรียกว่าเป็นเรื่องเกี่ยวกับตัวเรา เองและขอบเขตของธรรมะก็มีเพียงนิดเดียว คือ ทำอย่างไรจึงจะไม่เกิดความทุกข์**



แต่เธอผู้มาใหม่

**ถ้าจะศึกษาธรรมะ ก็ศึกษาลงไปเลยว่า “ความทุกข์อยู่ที่ไหน เกิดขึ้นได้อย่างไร และดับไปได้อย่างไร” และความสำเร็จของการศึกษาธรรมะอยู่ที่ปฏิบัติจนเข้าถึงความพ้นทุกข์ ไม่ใช่เพื่อความรอบรู้รอกสมอง หรือเพื่อความสามารภในการอธิบายแจกแจงธรรมได้อย่าง วิจิตรพิสดาร**

แต่จริงแล้ว ความทุกข์ของคนเราอยู่ในกายในจิตของตนนั่นเอง สนามศึกษาธรรมะของเรา จึงอยู่ที่กายที่จิตนี้แหละ แทนที่เราจะเที่ยวเรียนรู้ไปภายนอก ก็ให้เราย้อนเข้ามาศึกษาอยู่ในกายในจิตของเราที่แหละ วิธีการก็ไม่มีอะไรมาก ขอเพียงให้หัดสังเกตกายและจิตของเราเองให้ดี เริ่มต้นง่ายๆ จากการสังเกตร่างกายก่อนก็ได้



แต่เธอผู้มาใหม่

ขั้นแรก ทำใจให้สบายๆ อย่าเคร่งเครียด อย่าไปคิดว่าเราจะปฏิบัติธรรม แต่ให้คิดเพียงว่า เราจะสังเกตดูร่างกายของเราเองเท่านั้น สังเกตแล้วจะรู้ได้แค่นั้นก็ไม่ใช่ไร เอาแค่ว่าจะเฝ้าสังเกตให้ได้เท่าที่ทำได้ก็พอ

เมื่อทำใจสบายๆ แล้ว ลองนึกถึงร่างกายของเรา นึกถึงให้รู้พร้อมทั้งตัวเลยก็ได้ เหมือนเรากำลังดูหุ่นยนต์อยู่สักตัวหนึ่ง ที่มันเดินได้ เคลื่อนไหวได้ ขยับปากได้ กลืนอาหารอันเป็นวัตถุเข้าไปในร่างกาย ขับถ่ายกากอาหารออกจากร่างกาย

ถ้าเราเห็นหุ่นยนต์ที่ชื่อว่าตัวเรา มันทำโน่นทำนี่ไปเรื่อยๆ เราเป็นคนดูเฉยๆ ถึงจุดหนึ่งก็จะเห็นแจ้งประจักษ์ใจเองว่า ร่างกายนี้





แต่เธอผู้มาใหม่

ไม่ใช่ตัวเรา มันเป็นวัตถุก้อนหนึ่งเท่านั้น มีความไม่หยุดนิ่ง ไม่คงที่ แม้แต่วัตถุที่ประกอบเป็นเจ้าหุ่นนี้ ก็ยังมีความเปลี่ยนแปลงไหลเข้าไหลออกอยู่ตลอดเวลา เช่น หายใจเข้าแล้วก็หายใจออก กินอาหารและน้ำแล้วขับถ่ายออก ไม่ใช่สิ่งที่เป็นก้อนธาตุที่คงที่ถาวร ความยึดถือด้วยความหลงผิดว่า กายเป็นเราก็จะบรรเทาเบาบางลงได้แล้วก็จะเห็นอีกว่า ยังมีธรรมชาติที่เป็นผู้รูปร่าง อาศัยอยู่ในร่างกายนี้เอง

เมื่อเห็นชัดแล้วว่า กายนี้เป็นแค่ก้อนธาตุ ไม่คงที่ ไม่ใช่ตัวเรา คราวนี้ก็ลองมาสังเกตสิ่งที่ซ่อนเร้นอยู่ในร่างกายนี้ต่อไป เป็นการเรียนรู้เรื่องของเราเองให้ละเอียดยิ่งขึ้นไปอีก



แต่เธอผู้มาใหม่

สิ่งที่แฝงอยู่ในร่างกายที่เห็นได้ง่ายๆ คือ ความรู้สึกเป็นสุขบ้าง เป็นทุกข์บ้าง เฉยๆ บ้าง เช่น เมื่อเราเห็นหุ่นยนต์ตัวนี้เคลื่อนไหวไปมา ไม่นานก็จะเห็นความเมื่อยปวด ความหิว กระทบ หรือความทุกข์อย่างนั้นอย่างนี้แทรกเข้ามาเป็นระยะๆ พอความทุกข์นั้นผ่านไปทีหนึ่ง ก็จะรู้สึกสบายไปอีกช่วงหนึ่ง (รู้สึกเป็นสุข) เช่น กระทบน้ำ เกิดเป็นความทุกข์ขึ้น พอได้ดื่ม น้ำ ความทุกข์เพราะความกระทบน้ำก็ดับไป หรือนั่งนานๆ เกิดความปวดเมื่อย รู้สึกเป็นทุกข์ พอขยับตัวเสีย ก็หายปวดเมื่อย รู้สึกว่าทุกข์หายไป (รู้สึกเป็นสุข)

บางครั้งความเจ็บไข้ได้ป่วย ก็จรรู้ความทุกข์ทางกายได้ต่อเนื่องยาวนานขึ้น เช่น



แต่เธอผู้มาใหม่

เกิดปวดฟันติดต่อกันนานๆ เป็นวันๆ ถ้าคอย  
สังเกต รู้ความทุกข์ที่เกิดขึ้นนั้น ก็จะเห็นชัดว่า  
ความปวดนั้น เป็นสิ่งที่แทรกอยู่กับเหงือกและ  
ฟัน แต่ตัวเหงือกและฟัน มันไม่ได้เจ็บปวด  
ด้วยเลยกายเหมือนหุ่นยนต์ที่ไม่มีความเจ็บปวด  
เพียงแต่มีความเจ็บปวดเป็นอีกสิ่งหนึ่งที่แฝง  
อยู่ในกาย

เราก็จะรู้ชัดว่า ความรู้สึกสุข รู้สึกทุกข์ หรือ  
รู้สึกเฉยๆ ไม่ใช่ร่างกาย แต่เป็นอีกสิ่งหนึ่งที่  
แทรกอยู่ในร่างกาย และที่สำคัญเจ้าความรู้สึก  
เหล่านั้น ก็เป็นสิ่งที่กำลังถูกรู้ถูกดูอยู่ เช่นเดียวกับ  
ร่างกายนั่นเอง

ถัดจากนั้น เรามาเรียนรู้เรื่องราวของตัวเอง  
เองให้ละเอียดมากขึ้น คือ คอยสังเกตให้ดีว่า



แต่เธอผู้มาใหม่

เวลาที่เกิดความทุกข์ขึ้นนั้น จิตใจของเรามันจะ  
เกิดความหงุดหงิดรำคาญใจตามมาด้วย เช่น  
หิวข้าวแล้วจะโมโหง่าย เหนื่อยก็โมโหง่าย  
เจ็บไข้ก็นโมโหง่าย เกิดความใคร่แล้วไม่ได้รับ  
การตอบสนองก็โมโหง่าย ให้เราหัดรู้ให้เท่าทัน  
ความโกรธที่เกิดขึ้นในเวลาที่เราเผชิญกับความทุกข์

ในทางกลับกัน เมื่อเราได้เห็นของสวยงาม  
ได้ยินเสียงที่ถูกต้อง ได้กลิ่นหอมถูกต้อง ได้ลิ้มรส  
ที่อร่อย ได้รับสัมผัสสร้างกายที่นุ่มนวล มี  
อุณหภูมิ พอเหมาะ ไม่ร้อนหรือหนาวเกินไป ได้  
คิดถึงสิ่งที่พอใจ เราจะเกิดความรักใคร่พึง  
พอใจในสิ่งที่ได้เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น ได้รส ได้  
สัมผัส และได้คิดนึกนั้น ก็ให้เรารู้เท่าทันความ  
รักใคร่พอใจที่เกิดขึ้นนั้น พอเรารู้จักความ  
โกรธหรือความใคร่พอใจแล้ว เราก็สามารถ



แต่เธอผู้มาใหม่

รู้จักกับอารมณ์อย่างอื่นๆ ได้ด้วยเช่น ความ  
ลึกลับ ลึกลับ ความอาฆาตพยาบาท ความหดหู่ใจ  
ความอิจฉาริษยา ความคิดลบหลู่ผู้อื่น ความ  
ผ่องใส อิมเอิบของจิตใจ ความสงบในจิตใจ ฯลฯ

เมื่อเราเรียนรู้อารมณ์หรือความรู้สึกเหล่านี้  
นี้มากขึ้นๆ เราก็จะเริ่มรู้ว่า ความจริงแล้ว  
อารมณ์ทุกอย่างนั้นไม่คงที่ เช่น เมื่อโกรธและ  
เราก็รู้ที่อยู่ของความโกรธนั้น ก็จะเห็นระดับของ  
ความโกรธเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา อยู่ไปๆ  
ความโกรธก็ดับไปเอง และไม่ว่าความโกรธจะ  
ดับหรือไม่ก็ตาม ความโกรธก็เป็นแค่สิ่งที่ถูกรู้  
ไม่ใช่ตัวเรา ไม่มีเราอยู่ในความโกรธ แม้  
อารมณ์อื่นๆ ก็จะเห็นในลักษณะเดียวกับ  
ความโกรธนี้ด้วย



แต่เธอผู้มาใหม่

ถึงตอนนี้ เราจะรู้ชัดว่า ร่างกายก็เป็นแค่  
หุ่นยนต์ตัวหนึ่ง ความรู้สึกสุขทุกข์ และอารมณ์  
ทั้งหลาย ก็เป็นสิ่งที่ถูกรู้ ไม่ใช่ตัวเรา เมื่อหัด  
สังเกตเรียนรู้จิตใจตนเองมากขึ้น คราวนี้ก็จะ  
เห็นการทำงานของจิตใจได้ชัดเจนขึ้นเรื่อยๆ จน  
รู้ความจริงว่า ความทุกข์เป็นเพียงสิ่งที่มีเหตุ  
ทำให้เกิดขึ้นเป็นคราวๆ เท่านั้น

เราจะพบพลังงานหรือแรงผลักดันบาง  
อย่าง ในจิตใจของเรา เช่น พอเห็นผู้หญิงสวย  
ถูกใจ พอจิตใจเกิดความรู้สึกรักใคร่พอใจแล้ว  
มันจะเกิดแรงผลักดันจิตใจของเรา ให้เคลื่อน  
ออกไปยึดเกาะที่ผู้หญิงคนนั้น ทำให้เราลืมดู  
ตัวเอง เห็นแต่ผู้หญิงคนนั้นเท่านั้น



แต่เธอผู้มาใหม่

(เรื่องจิตเคลื่อนไปได้นี้ ถ้าเป็นคนที่เรียนตำราอาจจะงงๆ แต่ถ้าลงมือปฏิบัติจริงจะเห็นว่าความรับรู้มันเคลื่อนไปได้จริงๆ ตรงกับที่พระพุทธเจ้าท่านพูดเรื่องจิตเที่ยวได้ไกล ไม่มีคลาดเคลื่อนแม้แต่คำเดียว)

หรือเมื่อเราเกิดความสงสัยในธรรม ว่าเราควรปฏิบัติอย่างไร ก็ให้เห็นแรงผลักดันที่บังคับให้เราคิดหาคำตอบ จิตใจของเราเคลื่อนเข้าไปอยู่ในโลกของความคิด ตอนนั้นเราลืมดูตัวเราเอง เจ้าหุ่นยนต์นั้นก็ยังมีอยู่ แต่เราลืมนึกถึงมันก็เหมือนกับว่ามันหายไปจากโลก ความรู้สึกต่างๆ ในจิตใจเราเป็นอย่างไร เราก็ไม่รู้ เพราะมันแต่คิดหาคำตอบในเรื่องที่สงสัยอยู่นั่นเอง



แต่เธอผู้มาใหม่

หัดรู้ทันจิตใจตนเองมากเข้า ไม่นานก็จะทราบด้วยตนเองว่า ความทุกข์เกิดขึ้นได้อย่างไร ความพ้นทุกข์เกิดขึ้นได้อย่างไร สภาพที่ไม่ทุกข์เป็นอย่างไร สภาพจิตใจมันจะพัฒนาของมันไปเองทุกอย่าง ไม่ต้องไปคิดเรื่องฉนวน เรื่องญาณ หรือเรื่องมรรคผลนิพพานใดๆ ทั้งสิ้น

**ถึงตรงนี้ อาจจะพูดธรรมะไม่ได้สักคำ แปลศัพท์บาลีไม่ได้สักตัว แต่จิตใจพ้นจากความทุกข์ หรือมีความทุกข์ ก็ทุกข์ไม่มากและไม่นาน**

ผมเขียนเรื่องนี้ขึ้นเป็นของฝากสำหรับผู้เริ่มสนใจจะศึกษาธรรมะ เพื่อบอกว่า ธรรมะเป็นเรื่องธรรมดาๆ เป็นเรื่องของตัวเราเอง และ

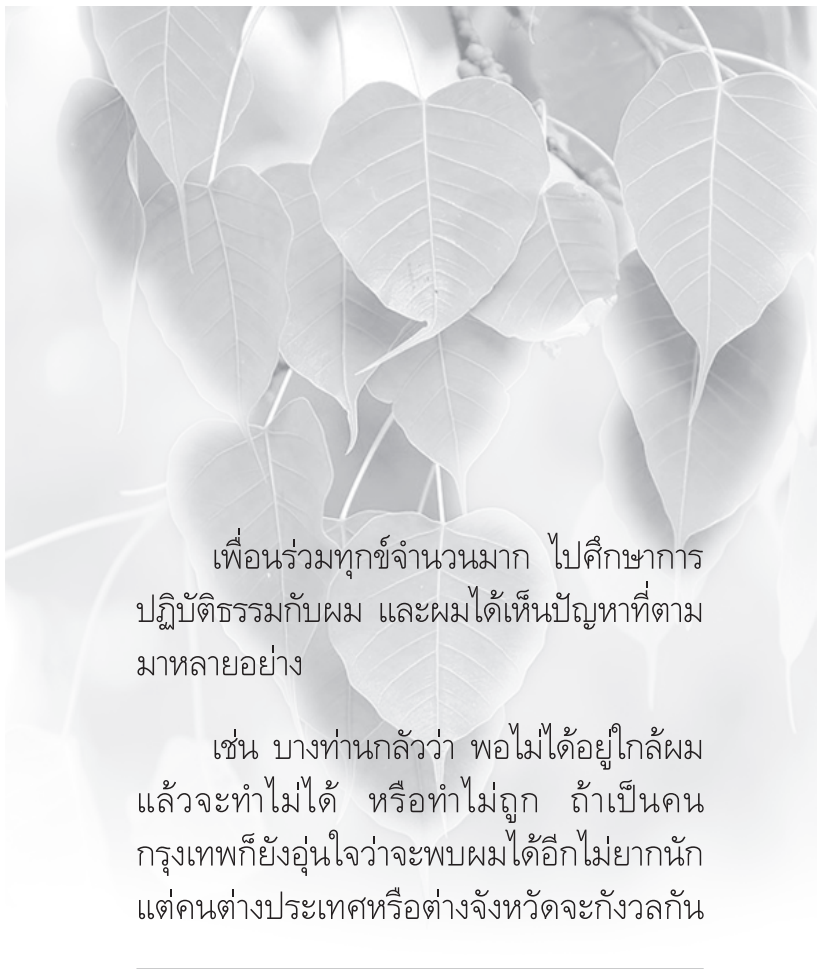


แต่เธอผู้มาใหม่

สามารถเรียนรู้ได้ไม่ยากนักด้วยตนเอง อย่าพากันท้อถอยเสียเมื่อได้ยินคนอื่นพูดธรรมะแล้ว เราฟังเขาไม่รู้เรื่อง เราไม่ต้องรู้อะไรเลยก็ได้ รู้แค่ว่าทำอะไรเราจะไม่ทุกข์ก็พอแล้ว เพราะนั่นคือใจความทั้งหมดของพระพุทธศาสนา ซึ่งจำเป็นที่คนๆ หนึ่งควรจะเรียนรู้ไว้



**แนวทางปฏิบัติธรรม**  
โดยสังเขป



เพื่อนร่วมทุกข์จำนวนมาก ไปศึกษาการปฏิบัติธรรมกับผม และผมได้เห็นปัญหาที่ตามมาหลายอย่าง

เช่น บางท่านกล่าวว่า พอไม่ได้อยู่ใกล้ผมแล้วจะทำไม่ได้ หรือทำไม่ถูก ถ้าเป็นคนกรุงเทพฯก็ยังอุ่นใจว่าจะพบผมได้อีกไม่ยากนัก แต่คนต่างประเทศหรือต่างจังหวัดจะกังวลกัน

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



แต่เธอผู้มากใหม่

มากหน่อย จึงอยากได้คู่มือสำหรับการปฏิบัติอย่างง่ายๆ แต่เป็นระบบ เพื่อความอุ่นใจว่าจะใช้เป็นแนวทางปฏิบัติต่อไปได้เมื่อไม่พบผม

บางท่านฟังแล้วยังสับสน ไม่เข้าใจ หรือไปจำธรรมที่ผมตอบคนอื่นเอาไปปฏิบัติบ้าง ซึ่งเป็นคนละชั้นตอน หรือคนละจริต ผลก็ไม่ต่างจากการเอายารักษาโรคของคนอื่นไปรับประทาน จึงอยากเห็นภาพรวมของการปฏิบัติธรรมทั้งหมดที่ผมแนะนำ เพื่อจะคลี่คลายความสับสนตรงนี้ได้บ้าง

ปัญหาอีกประการหนึ่งที่ผมทราบก็คือ เพื่อนบางท่านถกเถียงกันเรื่องการปฏิบัติธรรม โดยนำคำแนะนำของผมที่ได้ยินมาต่างกรรมต่างวาระ ไปเป็นข้ออ้างอิงโต้แย้งกัน



แต่เธอผู้มาใหม่

ผมจึงเห็นว่า สมควรสรุปใจความย่อของ  
การปฏิบัติธรรมตามที่ได้แนะนำหมู่เพื่อน  
เพื่อให้เห็นภาพรวมของการปฏิบัติอย่างเป็น  
ระบบ ตั้งแต่เบื้องต้นเป็นลำดับไป เพื่อแก้  
ปัญหาดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้นนั้น







แต่เธอผู้มาใหม่

## ๑. การสร้างความเข้าใจขอบเขต ของพระพุทธศาสนา

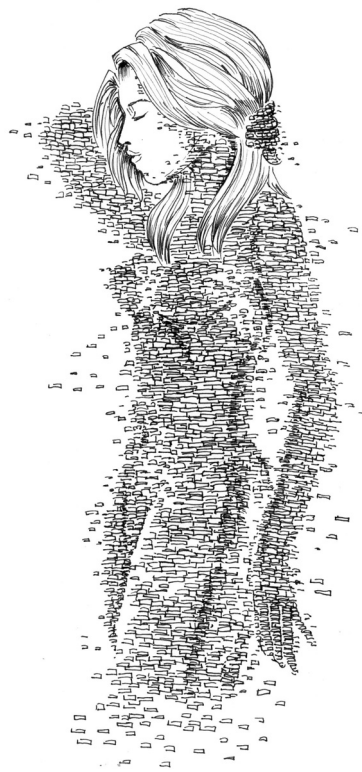
เพื่อนที่มีพื้นฐานความเข้าใจเกี่ยวกับพระพุทธศาสนาเล็กน้อย จะได้รับการปูพื้นความเข้าใจเสียก่อนว่า พระพุทธศาสนาไม่ใช่ยาแก้สารพัดโรค ครอบจักรวาล ไม่ใช่เครื่องมืออย่างเดียว ในการดำรงชีวิตอยู่ในสังคม ดังนั้นไม่ใช่ว่าเป็นนักเรียนก็เลิกเรียนเพื่อมาศึกษาพระพุทธศาสนา เพราะความรู้ทางโลกเป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับการดำรงชีวิตในทางโลก ผู้ศึกษา



แต่เธอผู้มาใหม่

พระพุทธศาสนาจำเป็นต้องรอบรู้ในศาสตร์สาขาอื่นๆ ด้วย

และอย่าเข้าใจว่า พระพุทธศาสนาเป็นเรื่องอื่น นอกเหนือจากการเรียนรู้เรื่องความทุกข์และการปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์ (ทางใจ) เท่านั้น พระพุทธศาสนาไม่ได้มีไว้เพื่อตอบปัญหาเกี่ยวกับไสยศาสตร์ โชคลาง เจ้ากรรมนายเวร ชาตินั้นชาติหน้า ผีสางเทวดา ฯลฯ



แต่เธอผู้มาใหม่

## ๒. เครื่องมือในการปฏิบัติธรรม

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

ผมมักจะพยายามแนะนำให้พวกเรารู้ทันสิ่งที่กำลังปรากฏกับจิต เช่น ความลึกลับสงสัย ความอยาก ความกังวล ความสุข ความทุกข์ ฯลฯ เป็นการหัดให้มี **สติ** ซึ่งเป็นเครื่องมือรู้



แต่เธอผู้มาใหม่

อารมณ์ที่กำลังปรากฏ และเฝ้ากระตุ้นเตือน  
พวกเราให้ทำความรู้ตัว ไม่เพลอ ไม่ว่าจะเพลอ  
ส่งจิตไปทางตา หู จมูก ลิ้น กาย หรือใจ ส่วน  
มากก็จะเพลอกันทางตา กับทางใจ คือหลง  
เข้าไปอยู่ในโลกของความคิด กับเพลอไปเพ่ง  
จ้องอารมณ์ เอาสติจ่อแน่นเข้าไปที่อารมณ์ที่  
กำลังปรากฏ การกระตุ้นความไม่เพลอและไม่  
เพลอเพ่ง ก็คือการพยายามให้พวกเรามี  
**สัมปชัญญะ** คือความรู้ตัวไว้เสมอๆ



แต่เธอผู้มาใหม่

### ๓. การเจริญสติปัฏฐาน

เมื่อพวกเรามีเครื่องมือหรืออาวุธในการ  
ปฏิบัติธรรมแล้ว ขั้นตอนต่อไปผมจะแนะนำ  
ให้พวกเราเจริญสติปัฏฐาน คือ มีสติสัมปชัญญะ  
ระลึกรู้ ทั่ว กาย เวทนา จิต และ/หรือ ธรรม ตาม  
ความถนัดของแต่ละบุคคล เช่น ให้รู้ปริยาบถ  
รู้ความเคลื่อนไหวระหว่งการเดินจงกรม รู้ลม  
หายใจเข้าออก เบื้องต้นถ้าจิตยังไม่มีกำลัง ก็  
ให้รู้ไปอย่างสมถะ คือ เอาสติจ่อจ่อสบายๆ ลง  
ในกายที่ถูกรู้นั้น เมื่อจิตมีกำลังขึ้นแล้ว ก็ให้



แต่เธอผู้มาใหม่

เห็นว่าอิริยาบถ ความเคลื่อนไหวกาย หรือลมหายใจนั้นเป็นเพียงสิ่งที่ ถูกรู้ ถูกเห็น ไม่ใช่จิต มีความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ปรากฏ อยู่ต่อหน้าต่อตานั่นเอง

เมื่อทำได้อย่างนั้นแล้ว จิตจะมีกำลังสติสัมปชัญญะมากขึ้นอีก หากนามธรรมใด ปรากฏกับจิต ก็สามารถจะรู้เท่าทันได้ เช่น เกิดความรู้รู้สึกสุข รู้สึกทุกข์ เกิดกุศล อกุศลต่างๆ ก็ให้รู้ทันนามธรรมนั้น ในลักษณะสิ่งที่ถูกรู้ เช่นเดียวกับการรู้รูปนั่นเอง

อนึ่ง คนไหนมีกำลังรู้นามธรรมได้เลย ผมมักแนะนำให้รู้นามธรรมไปเลย หรือผู้ไม่ถนัดจะระลึกรู้นามธรรม สมควรใจจะรู้รูปธรรมอย่างเดียวกันได้



แต่เธอผู้มาใหม่

เมื่อจิตรู้รูปธรรมหรือนามธรรมอย่างต่อเนื่องแล้ว พอมีกำลังสติปัญญามากขึ้น ก็จะทำให้เห็นว่า เมื่อจิตไปรู้รูปธรรมหรือนามธรรมต่างๆ แล้ว จิตจะมีความยินดี ยินร้าย หรือเป็นกลางขึ้นมา ผมมักแนะนำหมู่เพื่อนให้ระลึกรู้ความยินดี ยินร้าย หรือความเป็นกลางนั้น เมื่อจิตรู้ความยินดี ยินร้ายแล้ว ก็จะเห็นความยินดี ยินร้ายนั้น เกิดดับ เช่นเดียวกับรูปธรรมและนามธรรมทั้งปวงนั่นเอง แล้วจิตปล่อยวางความยินดียินร้าย เข้าไปสู่ความเป็นกลางของจิต ตอนแรกความเป็นกลางๆ จะมีสั้นๆ แล้วก็มี ความยินดี ยินร้ายเกิดขึ้นอีก ต่อมาชำนาญขึ้น จิตจะเป็นกลางมากขึ้นตามลำดับ ก็ให้ผู้ปฏิบัติรู้ อยู่ที่ความเป็นกลางของจิต เมื่อจิตมีกำลังขึ้น ก็จะสามารถจำแนกชั้นระดับละเอียดต่อไปจนเข้าถึงใจได้



แต่เธอผู้มาใหม่

ในชั้นที่จิตแผ่ระลึกรู้ความเป็นกลางนั้น  
ปัญญานองจะเกิดโรคประจำตัว ๒ ประการ เป็น  
ส่วนมาก คือ

(๑) เกิดความเบื่อหน่าย แล้วเลิกปฏิบัติ  
หรือ

(๒) เกิดความลังเลสงสัย ว่าจะต้องทำ  
อะไรต่อไปอีกหรือไม่ แล้วเลิกปฏิบัติโดยการ **รู้**  
หันมาคิดค้นคว้าหาคำตอบด้วยการ **คิด** เอา

แท้จริงเมื่อจิตเข้าไปรู้อยู่ที่ความเป็นกลาง  
แล้ว ก็ให้รู้อยู่อย่างนั้น แล้วจิตเขาจะพัฒนา  
ของเขาไปเองเมื่อกำลังของสติ สมาธิ ปัญญา  
สมบูรณ์เต็มที



แต่เธอผู้มาใหม่

นี่เป็นข้อสรุปแนวทางการปฏิบัติธรรม  
โดยสังเขป ที่ขอฝากไว้ให้กับหมู่เพื่อนเพื่อ  
ประกอบการพิจารณาปฏิบัติต่อไป



แต่เธอผู้มาใหม่

## ๔. การเจริญสติสัมปชัญญะที่ไม่ถูกต้อง

จากแนวทางอันเดียวกันข้างต้น เมื่อแต่ละคนลงมือปฏิบัติธรรมจริงๆ กลับปรากฏปัญหาปลีกย่อยแตกต่างกันเป็นจำนวนมาก ปัญหาหลักก็มาจากการเจริญสติสัมปชัญญะไม่ถูกต้อง

พวกเราจำนวนมากในขณะนี้ ยิ่งปฏิบัติ ยิ่งเกิดความคลาดเคลื่อน ยิ่งขยัน ยิ่งพลาด



แต่เธอผู้มาใหม่

ไปไกล จุดที่พากันพลาดมากในช่วงนี้ก็คือ แทนที่จะรู้ตามความเป็นจริง พวกเรากลับไปสร้างอารมณ์อันหนึ่งขึ้นมา แล้วพากันเข้าไปติดอยู่ในอารมณ์อันนั้น

ความผิดพลาดนั้นเกิดจากบางคนรู้สึกว่าการฟังชานมากไป จึงเห็นว่าจำเป็นต้องฝึกสมถกรรมฐานเสียก่อน แล้วการฝึกสมถกรรมฐานนั้นก็กระทำอย่างผิดพลาด คือ แทนที่จะกระทำสัมมาสมาธิกลับไปทำมิจาสมาธิอันไม่ประกอบด้วยความรู้ตัว โดยการพุ่งเข้าไปที่อารมณ์อันเดียว กล่อมจิตให้เคลื่อนเคลิ้มเข้าไปเกาะอารมณ์อันเดียว แทนที่จะมีสติระลึกรู้อารมณ์อันเดียวไปอย่างสบายๆ โดยมีความรู้ตัว ไม่เพลอ ไม่เพ่ง จิตแค่ระลึกรู้อารมณ์อันเดียวอย่างสบายๆ เป็นธรรมชาติ



แต่เธอผู้มาใหม่

เมื่อทำมิจนสมาธิ **จิตเคลื่อน**ไปเกาะ  
อารมณ์ที่สร้างขึ้นมา พอหยุดการทำสมาธิหัน  
มาดูจิต หรือเจริญสติปัญญา ก็เอาจิตที่เกาะ  
ติดอารมณ์นั้นเอง มาใช้ดูจิต ซึ่งจิตชนิดนี้ใช้  
เจริญสติปัญญาไม่ได้จริง เพราะกระทั่งจิตติด  
อารมณ์อยู่ก็มองไม่เห็นความจริงเสียแล้ว

สาเหตุของความผิดพลาดที่เป็นกันมาก  
อีกอย่างหนึ่งก็คือ แทนที่จะรู้อารมณ์ไปตาม  
ธรรมดา ง่ายๆ สบายๆ พวกเราจำนวนมาก  
กลัวจะเปลว กลัวจะหลงมากเกินไป หรือใกล้  
จะพบกับผม จิตจะเกิดการตื่นตัวขึ้น เกิด  
อาการเกร็ง ระวังตัวแจ ไม่ผิดอะไรกับนั่งกิ้ง  
เวลาเข้าเส้นสตาร์ท



แต่เธอผู้มาใหม่

สาเหตุอีกประการหนึ่งก็คือ การปฏิบัติ  
ธรรม ด้วยความอยาก เช่น อยากรู้ธรรมเห็น  
ธรรมเร็วๆ อยากเป็นคนเก่ง เป็นดาวเด่น อยาก  
ได้รับการยอมรับและคำชมเชยจากหมู่เพื่อน พอ  
อยากมาก ก็ต้อง **“เร่งความเพียร”** แต่แทนที่  
จะเจริญสติ สัมผัสัญญะอย่างเป็นธรรมชาติให้  
ต่อเนื่องตลอดเวลา อันเป็นความหมายที่ถูก  
ต้องการเร่งความเพียร กลับกลายเป็นการ  
ปฏิบัติด้วยความหึกหาญเคร่งเครียด ดูผิวนอก  
เหมือนจะดี แต่จิตภายในไม่มีความสุข  
ใดๆ เลย

สาเหตุที่นึกได้ในตอนนี้ทั้ง ๓ ประการนี้  
แหละ ทำให้พวกเราจำนวนมาก หลงไปยึด  
อารมณ์ อันหนึ่งไว้ แล้วคิดว่าสามารถรู้จิตรู้ใจ



แต่เธอผู้มาใหม่

ได้อย่างแจ่มชัด ตอนนั้นบางคนพอจะแก้ไขได้บ้างแล้ว เมื่อเริ่มรู้ทันการที่จิตไปสร้างภพของนักปฏิบัติขึ้นมา แทนที่จะรู้สิ่งที่กำลังปรากฏตามความเป็นจริง

มีเรื่องขำๆ เรื่องหนึ่ง คือน้องคนหนึ่ง จิตติดอารมณ์ภายในอยู่ ผมก็แนะนำว่า ให้ดูให้รู้ว่ากำลังติดอยู่ ถ้ารู้แล้วจะได้กลับออกมาอยู่ข้างนอก และแทนที่จะพุ่งเข้าไปข้างในจะได้หลุดออกมา น้องคนนั้นฟังแล้วกลุ้มใจมาก เพราะคิดว่าสอนให้ส่งจิตออกนอก ยังดีว่าสงสัยแล้วถามผมเสียก่อน ไม่นำไปเล่าถวายครูบาอาจารย์ ว่าผมสอนให้ส่งจิตออกนอกมิฉะนั้น ถ้าท่านพบผม ท่านคงทุบผมตักกุกฎิเลย



แต่เธอผู้มาใหม่

ความจริงการที่หลงสร้างอารมณ์ออกมาอันหนึ่ง แล้วตนเองเข้าไปติดอยู่ภายในนั้น ก็เป็นการส่งจิตออกนอกแล้ว คือออกไปนอกร่างกาย ผมพยายามแก้การส่งจิตออกไปสร้างภพโดยไม่รู้ตัวให้ ไม่ได้ปรารถนาจะให้หลุดส่งจิตออกนอกแต่อย่างใด

ปัญหาอีกอย่างหนึ่งที่พวกเราส่วนน้อยเป็นกัน ได้แก่ การหลงตามอาการของจิต เช่น หลงใน นิमित แสง สี เสียงต่างๆ หรือหลงในการกระทบของร่างกาย ฯลฯ พอเกิดอาการขึ้นบางคนก็ยินดี บางคนก็ยินร้ายต้องคอยปลอบคอยแนะให้หันมาสังเกตรู้ความยินดียินร้ายของจิต จนจิตเข้าถึงความเป็นกลางเอง แทนการไปพุ่งใส่อาการต่างๆ เหล่านั้น และมีโรคะโทสะ หรือโมหะครอบงำโดยไม่รู้ตัว





แต่เธอผู้มาใหม่

การปฏิบัตินั้น ถ้าจะป้องกันความผิดพลาด ก็ควรจับหลักให้แม่นๆ ว่า “เราปฏิบัติเพื่อรู้ทันกิเลสตัณหาที่คอยแต่จะครอบงำจิตใจ ปฏิบัติไปจนจิตฉลาด พ้นจากอำนาจของกิเลสตัณหา” ไม่ใช่ปฏิบัติเพื่อสิ่งอื่น หากปฏิบัติโดยแฝงสิ่งอื่นเข้าไป เช่น ความอยากรู้ อยากเห็น อยากเป็น อยากได้ อยากเด่น อยากดัง อยากหลุดพ้น โอกาสพลาดก็มีสูง เพราะจิตมักจะสร้างบางสิ่งบางอย่างขึ้นมา แทนที่จะรู้ทุกอย่างตามความเป็นจริง

แล้วก็ควรสังเกตจิตใจตนเองไว้บ้าง หากรู้สึกว่ จิตใจเกิดความหนักที่แตกต่างหรือแปลกแยกจากธรรมชาติแวดล้อม ก็แสดงว่าจิตไปหลงยึดอะไรเข้าให้แล้ว เพราะโดยธรรมชาติ



แต่เธอผู้มาใหม่

ของสิ่งภายในภายนอกนั้น มันไม่มีน้ำหนักอะไรเลย ที่มีน้ำหนักขึ้นมา ก็เพราะเราไปแบกไปถือไว้เท่านั้นเอง ลองสังเกตดูตอนนั้นก็ได้ครับ ลองทำให้สบายๆ สังเกตไปยังสิ่งแวดล้อมภายนอก เช่น อาคารบ้านเรือน โต๊ะเก้าอี้ ต้นหมากรากไม้ จะเห็นว่าสิ่งภายนอกนั้นโปร่งเบา ไม่มีน้ำหนัก เพราะเราไม่ได้เข้าไปแบกหามเอาไว้ ส่วนจิตใจของเรานั้น มองย้อนเข้ามาจะเห็นว่า มันหนักมากบ้างน้อยบ้าง มันยังแปลกแยกออกจากธรรมชาติ ธรรมดา สิ่งที่แปลกแยกนั้นแหละครับ คือส่วนเกินที่เราหลงสร้างขึ้นมา โดยรู้ไม่เท่าทันมายาของกิเลส

เมื่อรู้แล้ว ก็สังเกตจิตตนเองต่อไปว่า มันยินดียินร้ายต่อสิ่งที่แปลกปลอมเข้ามานั้นหรือไม่



แต่เธอผู้มาใหม่

แล้วก็รู้เรื่อยไปจนจิตเป็นกลางต่ออารมณ์ทั้งปวง  
ธรรมชาติภายในกับธรรมชาติภายนอกก็จะ  
เสมอกัน คือไม่มีน้ำหนักให้ต้องแบกหามต่อไป

พระศาสดาทรงสอนว่า **ชั้นที่ ๕** เป็น  
ของหนัก บุคคลแบกของหนักพาไป เขาย่อม  
ไม่พบความสุขเลย คำสอนของพระองค์นั้น  
คำไหนก็เป็นคำนั้น ชั้นนี้เป็นของหนักจริงๆ  
สำหรับคนที่มีความตาที่จะดูออกได้



แต่เธอผู้มาใหม่

พระพุทธเจ้าท่านสอนว่า  
ความเกิด ความแก่ ความเจ็บไข้ได้ป่วย  
ความตายเป็นทุกข์  
น้อยคนนักที่ฟังธรรมะตรงนี้  
แล้วจะเข้าใจจริงๆ  
ส่วนใหญ่ฟังแล้วก็เข้าใจเป็นว่า  
เราเกิด เราแก่ เราเจ็บ เราตาย เป็นทุกข์



แต่เธอผู้มาใหม่

ไม่มีใครเข้าใจจริงๆ ว่าความจริงแล้ว  
สภาวะของความเกิด สภาวะของความแก่  
สภาวะของความเจ็บ สภาวะของความตาย  
ต่างหากที่เป็นทุกข์  
**ไม่มี เรา ที่เป็นทุกข์**





แต่เธอผู้มาใหม่

มีเพียงสภาวะของรูปนาม  
ที่แสดงถึงไตรลักษณ์  
เกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็ดับไป  
ควบคุมไม่ได้บังคับให้อยู่ในอำนาจ  
ตามใจปรารถนาไม่ได้



แต่เธอผู้มาใหม่

เมื่อเข้าใจผิด มีความเห็นผิดว่า  
รูปนาม/กายใจเป็นของเรา  
เมื่อรูปนามแก่เจ็บตายก็พยายามดิ้นรนหนี

แต่ยิ่งพยายามดิ้นก็ยิ่งทุกข์  
เมื่อยิ่งทุกข์ก็ยิ่งดิ้น

**แทนที่จะเห็นความจริงว่า  
ความทุกข์มีอยู่แต่ไม่มีผู้ทุกข์**  
เมื่อใดที่เราปฏิบัติธรรม

จนสามารถเห็นแต่สภาวะล้วนๆ  
อันปราศจากสัตว์บุคคลตัวตนเราเขา  
เราจะเข้าใจในอริยสัจ ๔ อย่างแจ่มแจ้ง



แต่เธอผู้มาใหม่

จากเดิมที่เห็นแต่ว่า  
เพราะมีสมุทัยคือตัณหา จึงทำให้เกิดทุกข์  
เราก็จะแจ่มแจ้งเข้าใจว่า  
เพราะเราไม่รู้จักทุกข์คือรูปนาม  
โดยไปสำคัญผิดว่ารูปนามคือตัวเรา  
จึงทำให้เกิดตัณหาอันเป็นความอยาก  
ที่จะให้ตัวเราพ้นทุกข์และมีความสุข  
และตัณหานั่นเองทำให้เกิดความทุกข์ทางใจ  
ทับซ้อนขึ้นมาอีก



แต่เธอผู้มาใหม่

อริยสัจนี้เป็นธรรมะที่ลึกซึ่งละเอียดเสียดจริง  
เพราะความไม่เข้าใจอริยสัจ  
สัตว์ทั้งหลายจึงต้องเวียนว่ายตายเกิด  
อย่างไม่มีที่สิ้นสุด



แต่เธอผู้มาใหม่

แต่หากรู้ทุกข์แจ่มแจ้ง  
 สมุทัยก็เป็นอันถูกละโดยอัตโนมัติ  
 แล้วนิโรธจะปรากฏต่อหน้าต่อตาในฉับพลัน  
 การรู้ทุกข์จนละสมุทัยแจ้งนิโรธ  
 นี้แหละ คืออริยมรรค  
 อันเป็นทางสายเดียวที่จะนำไปสู่  
 ความพ้นทุกข์ถาวรได้



แต่เธอผู้มาใหม่

เมื่อใดที่เราเห็นว่า  
 มันเป็นแต่เพียงสภาวะล้วนๆ  
 เกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็ดับไป  
 เป็นทุกข์ ไม่มีตัวตน บังคับไม่ได้

เราก็จะเกิดสภาวะสักแต่ว่าดู  
 สักแต่ว่ารู้ สักแต่ว่าเห็น  
 ไม่เกิดตัณหาในสภาวะนั้นๆ อีก  
 (สภาวะเป็นความรู้สึก  
 ไม่มีความนึกคิดในสภาวะนั้น)

พระปราโมช ปาโมชฺโช



- ขึ้นรถ “สองแถวสีฟ้า” และลงหน้า “สวนเสด็จรีราชา” และนั่งรถ “มอเตอร์ไซด์” ที่รอรับผู้โดยสารแถวนั้น ราคาถึงสวนสันติธรรมจะประมาณ ๕๐ บาท ปกติจะมาเวลา ๐๘.๐๐-๑๗.๐๐ น. จะติดต่อให้มาเข้าขึ้นเมื่อสวนสันติธรรมเปิด และ/หรือขอเบอร์โทรเรียกเป็นรอบๆ

- วันหยุดของสวนสันติธรรม สามารถดูได้ที่ <http://www.wimutti.net> หรือสอบถามที่หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘๑-๕๕๗-๙๘๗๘
- เวลาฟังธรรม คือ ๐๗.๐๐-๑๐.๐๐ น.(กรุณาอย่าอยู่เกินเวลาที่กำหนด)

## ระเบียบของสวนสันติธรรม



เพื่อให้การดำเนินกิจกรรมของสวนสันติธรรมเป็นไปด้วยความเรียบร้อย คณะกรรมการสวนสันติธรรมได้กำหนดระเบียบปฏิบัติสำหรับกิจกรรมต่างๆ ดังนี้

### ๑. การรับพระภิกษุสามเณรเข้าพักเป็นการชั่วคราว เพื่อศึกษาปฏิบัติธรรม

ให้พระภิกษุและสามเณรที่ได้รับอนุญาตจากพระอาจารย์ เข้าพักเพื่อศึกษาปฏิบัติธรรมในสวนสันติธรรมได้ครั้งละไม่เกิน ๗ วัน และระหว่างที่พักในสวนสันติธรรมจะต้องสำรวมอินทรีย์ สำรวมในพระปาฏิโมกข์ เร่งความเพียร



ไม่คลุกคลีกับพระภิกษุสามเณรหรือบุคคลอื่นฯ  
งดการโทรศัพท์ งดการสูบบุหรี่และสิ่งเสพติด  
ทุกชนิด รักษาเสนาสนะ รักษาข้อวัตรของสวณ  
สันติธรรม และเข้าศึกษาธรรมกับพระอาจารย์  
ตามเวลาที่กำหนดให้

การพิจารณาอนุญาตของพระอาจารย์นั้น  
จะใช้ดุลยพินิจตามแนวทางที่หลวงพ่อมนตรี อา  
ภสฺสโร ได้กรุณาแนะนำไว้เมื่อ ๑๔ สิงหาคม  
๒๕๔๘ รวมทั้งพิจารณาในด้านความพร้อม  
ของสวณสันติธรรมด้วย

## ๒. การรับอุปาสกอุปาสิกาเข้าพักเป็น การชั่วคราวเพื่อศึกษาปฏิบัติธรรม

ให้อุปาสกอุปาสิกาที่ได้รับอนุญาตจาก  
พระอาจารย์ เข้าพักเพื่อศึกษาปฏิบัติธรรมใน  
สวณสันติธรรมได้ครั้งละไม่เกิน ๕ วัน ระหว่าง  
วันจันทร์ถึงวันศุกร์ และระหว่างที่พำนัก  
ในสวณสันติธรรมจะต้องสำรวมอินทรีย์ รักษา  
ศีล ๕ หรือศีล ๘ เร่งความเพียร ไม่รบกวน  
การปฏิบัติธรรมของบุคคลอื่น งดการโทรศัพท์  
โดยพร่ำเพรื่อ งดการสูบบุหรี่และสิ่งเสพติดทุก  
ชนิด งดการทำอาหาร รักษาเสนาสนะ รักษา  
ข้อวัตรของสวณสันติธรรม และเข้าศึกษาธรรม  
กับพระอาจารย์ตามเวลาที่กำหนดให้



แต่เธอผู้มาใหม่

### ๓. การเข้าฟังธรรม ณ ธรรมศาลา

สวนสันติธรรมเปิดต้อนรับสาธุชนเข้าฟังธรรม ณ ธรรมศาลาตั้งแต่เวลา ๐๗.๐๐-๑๐.๐๐ น. ในวันที่พระอาจารย์อยู่แสดงธรรมผู้สนใจสามารถสอบถามวันที่พระอาจารย์อยู่แสดงธรรมได้ที่โทรศัพท์หมายเลข ๐๘๑-๕๕๗-๙๘๗๘ ทั้งนี้ไม่ควรสอบถามก่อนวันเดินทางนานเกินไป เพราะพระอาจารย์อาจมีกิจฉุกเฉินได้เสมอ

ผู้ที่เข้าไปฟังธรรม ณ สวนสันติธรรม และประสงค์จะถวายภัตตาหารแด่พระสงฆ์ โปรดงดการดักตักบาตร แต่ควรนำอาหารบรรจุภาชนะของตนเองไปถวายแด่พระภิกษุผู้มีหน้าที่รับประเคนอาหาร ณ ธรรมศาลาก่อนเวลา ๐๘.๐๐ น. และรับภาชนะกลับหลังเวลา



แต่เธอผู้มาใหม่

รับประทานอาหารของญาติโยม ทั้งนี้เพื่อช่วยกันลดขยะโฟมและพลาสติก เป็นการช่วยกันรักษาสภาพแวดล้อม

อย่างไรก็ตามในกรณีจำเป็นก็อาจใช้ภาชนะของสวนสันติธรรม ได้ โดยการจัดอาหารใส่ภาชนะของสวนสันติธรรมแล้วนำไปถวายพระภิกษุด้วยตนเอง

โปรดงดการกระทำที่อาจรบกวนสมาธิในการฟังธรรมของผู้อื่น เช่นการพาเด็กเล็กที่ไม่อาจดูแลให้อยู่ในความสงบได้ไปที่สวนสันติธรรม การนำสัตว์เลี้ยงไปที่สวนสันติธรรม การให้อาหารแก่สุนัขและแมว และการพูดคุยเสียงดัง เป็นต้น นอกจากนี้ควรปิดเสียงโทรศัพท์มือถือในขณะฟังธรรมด้วย



แต่เธอผู้มาใหม่

#### ๔. การขอรับหนังสือและสื่อธรรมะ

สวนสันติธรรมได้พยายามจัดพิมพ์หนังสือและผลิตสื่อเผยแพร่ธรรม เพื่อแจกจ่ายให้ท่านผู้สนใจโดยไม่คิดมูลค่า แต่ด้วยความจำกัดในด้านกองทุนและบุคลากร ขอให้ท่านผู้สนใจไปขอรับหนังสือและสื่อธรรมะด้วยตนเอง ท่านละ ๑ ชุด ได้ที่สวนสันติธรรมระหว่างเวลา ๐๗.๐๐-๑๐.๐๐ น. โดยงดการขอหนังสือหรือสื่อธรรมะไปแจกจ่ายต่อให้ผู้อื่น หากต้องการหนังสือหรือสื่อธรรมะจำนวนมากเพื่อแจกเป็นธรรมทานโปรดติดต่อสั่งพิมพ์หรือสั่งผลิตได้จากสำนักพิมพ์หรือผู้รับผิดชอบในการผลิตสื่อได้โดยตรง



แต่เธอผู้มาใหม่

#### ๕. อื่นๆ

พระอาจารย์งดตอบปัญหาธรรมทางจดหมายและโทรศัพท์เนื่องจากมีภารกิจมากในแต่ละวัน



บันทึก

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



บันทึก

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





# บันทึก

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

