

พระปราโมทย์ ปาโมชฺโช (สันติบัณฑิต)



แต่เธอผู้มาใหม่ :

เรื่องเรียบง่ายและธรรมดาที่เรียกว่าธรรมะ

พระปราโมทย์ ปาโมชฺโช (สันตินิหัง)

ISBN 978-611-7049-09-5
พิมพ์ครั้งที่ ๑ มิถุนายน ๒๕๕๒ จำนวน ๕,๐๐๐ เล่ม

สงวนลิขสิทธิ์

หนังสือเล่มนี้จัดพิมพ์เป็นธรรมบรณการ ห้ามพิมพ์จำหน่ายและห้ามคัดลอกหรือตัดตอนไปเผยแพร่ทางสื่อทุกชนิด โดยไม่ได้รับอนุญาตจากผู้เขียน

ขอความกรุณา

อย่านำข้อความไปอ้างอิงเพื่อการถกเถียงกัน หรือนำไปปลอมปนไว้ในบทประพันธ์ธรรมะซึ่งออกนอกแนวทางการปฏิบัติที่เน้นความรู้สึกรู้ใจตัวเอง เรียบง่าย และลัดสั้น

ดำเนินการผลิต มูลนิธิบ้านอารีย์ www.baanaree.net โทร. ๐-๒๒๗๙-๗๘๓๘
แปลเป็นภาษาอังกฤษ หทัยทิพย์ เทวกุล
ออกแบบ สบายะ http://sabaya.multiply.com
ปก/ภาพประกอบ เชมเบ้, ช้าง, ไซอิ๋ว, เนก
ปก/รูปเล่ม ช้าง, ตองเหลือง
พิสูจน์อักษร นื่องหนู, ผึ้ง, เกสร, เล็ก, รณ, จี๊
ประสานงาน จี๊, เนก
พิมพ์ที่ บริษัท สำนักพิมพ์สุภา จำกัด โทร. ๐-๒๔๓๕-๘๕๓๐

คำนำ

“ดูจิต” คำนี้เมื่อไม่กี่ปีก่อนดูจะเป็นคำแปลกพอสมควร แต่สมัยนี้ “ดูจิต” ดูจะเป็นคำที่แพร่หลาย ใช้นกันอย่างกว้างขวาง โดยเฉพาะในหมู่ผู้ที่สนใจปฏิบัติธรรม ทั้งนี้ เนื่องมาจากการ ดูจิต มีความเหมาะสมกับสภาพแวดล้อมของสังคมเมืองที่คนส่วนใหญ่ต้องทำงานโดยใช้ความคิด อีกทั้งยังเป็นแนวทางที่เอื้อต่อการปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดี

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

คณะผู้จัดทำจึงได้กราบขออนุญาตพระปราโมทย์ ปาโมชฺโช นำบทความ เรื่อง “แต่เธอผู้มาใหม่” และ “แนวทางปฏิบัติธรรมโดยสังเขป” มาจัดพิมพ์ เพื่อแจกเป็นธรรมทานให้กับผู้ที่สนใจปฏิบัติธรรมตามแนวทาง

ดูจิต เพื่อเป็นการตอบข้อสงสัยต่างๆ และเพื่อเป็นหลักสำหรับใช้ในการ
ดูจิต สืบต่อไป

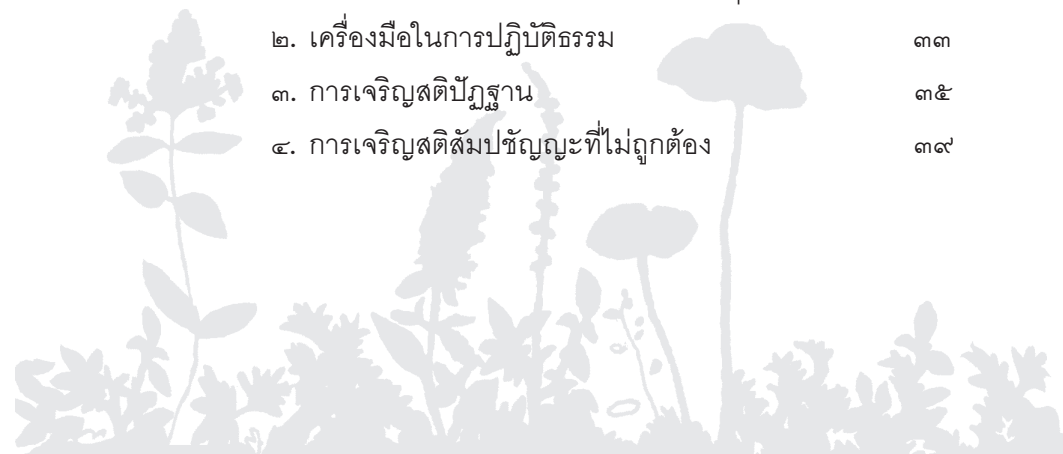
อนึ่งบทความทั้งสองนี้ พระปราโมทย์ ปาโมชฺโช ได้เขียนไว้ตั้งแต่
สมัยเป็นฆราวาส โดยใช้นามปากกาในขณะนั้นว่า “สันตินันท์” และเป็น
การเขียนอ่านกันในหมู่ญาติธรรมคณาจารย์ ฉะนั้นภาษาและสำนวนจึงอาจ
แปลกตาไปจากหนังสือของท่านในปัจจุบันอยู่บ้าง

คณะผู้จัดทำขอกราบขอบพระคุณ พระปราโมทย์ ปาโมชฺโช เป็น
อย่างสูงที่อนุญาตให้จัดพิมพ์บทความทั้งสองเพื่อแจกเป็นธรรมทานในครั้งนี้

คณะผู้จัดทำ

สารบัญ

แต่เธอผู้มาใหม่ :	๗
เรื่องเรียบง่ายและธรรมดาที่เรียกว่าธรรมะ	
แนวทางปฏิบัติธรรมโดยสังเขป	๒๗
๑. การสร้างความเข้าใจขอบเขตของพระพุทธศาสนา	๓๑
๒. เครื่องมือในการปฏิบัติธรรม	๓๓
๓. การเจริญสติปัฏฐาน	๓๕
๔. การเจริญสติสัมปชัญญะที่ไม่ถูกต้อง	๓๙





แต่เธอผู้มาใหม่:
เรียบเรียงบ่วงและธรรมดาที่เรียกว่าธรรมะ

พระปราโมทย์ ปาโมชฺโช (สันติวิหาร)



เป็นการยากที่เราจะเห็นได้ว่า
ธรรมะเป็นเรื่องเรียบง่ายและธรรมดาที่สุด
เพราะภาพลักษณ์ของศาสนา หรือของธรรมะ
ที่เรารู้จักนั้น ดูอย่างไรก็ไม่ธรรมดาเลย
เริ่มตั้งแต่ภาษาที่ใช้ เต็มไปด้วยภาษาบาลี
มีศัพท์ที่มีความหมายเฉพาะมากมาย
แค่ทำความเข้าใจศัพท์ก็ยากนักหนาแล้ว

พอรู้ศัพท์แล้วลงมือศึกษาดำรงจริงๆ ก็พบความยากอีก คือ
ธรรมะที่พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้มีมากเหลือเกิน
และตำราที่พระรุ่นหลังลงมาท่านเขียนไว้ ก็มีอีกมากมาย

บางท่านพอใจที่จะลงมือปฏิบัติ ก็มีปัญหาคือว่า
สำนักปฏิบัติมีมากมาย ทุกสำนักบอกว่า
แนวทางของตนถูกต้องที่สุดตามหลักมหาสติปัฏฐาน
บางทีก็ทับถมสำนักอื่นหน่อยๆ ว่า สอนไม่ตรงทาง

ความยากลำบากนี้ พบกันทุกคนครับ
ทำให้ผมต้องนั่งถามตนเองว่า เป็นไปได้หรือไม่
ที่เราจะศึกษาธรรมได้อย่างง่ายๆ โดยไม่ต้องรู้ศัพท์บาลี
หรือไม่ต้องอ่านหนังสือ หรือเข้าสำนักปฏิบัติใดๆ เลย

ความจริงธรรมะที่พระพุทธเจ้าสอนไว้
เป็นเรื่องง่ายๆ ธรรมดาๆ
ดังที่ผู้ได้ฟังธรรมจากพระโฆสฐ์ มักจะอุทานว่า

“แจ่มแจ้งนักพระเจ้าข้า

ธรรมที่ทรงแสดงเหมือนดังเปิดของคว่ำให้หงาย”

ซึ่งก็ไม่น่าแปลกใจอะไรนัก ที่ผู้ฟังจะรู้สึกเช่นนั้น
ก็เพราะผู้ฟังเอง

เกิดมากับธรรม อยู่กับธรรม จนตายไปกับธรรม

เป็นอย่างนี้มาแต่ไหนแต่ไรแล้ว

เพียงแต่มองไม่เห็น ว่า ธรรมได้แสดงตัวอยู่ที่ไหน

เมื่อพระพุทธเจ้าทรงชี้แนะ ก็สามารถรู้เห็นตามได้โดยง่าย



อีกประการหนึ่ง

พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงถึงพร้อมด้วยความรอบรู้

สามารถอธิบายธรรมอันยุ่งยากซับซ้อนให้ผ่อนคลายเข้าใจง่าย

สามารถขยายความธรรมอันผ่อนคลายให้กว้างขวางพอเหมาะแก่ผู้ฟัง

ทรงปราศจากอุปสรรคทางภาษา

คือสามารถสื่อธรรมด้วยภาษาที่ผู้ฟังเข้าใจได้ง่ายๆ

ไม่เหมือนผู้ศึกษาและสอนธรรมจำนวนมากในรุ่นหลัง

ที่ทำธรรมะซึ่งเป็นเรื่องใกล้ตัวและแสนธรรมดา

ให้กลายเป็นเรื่องยุ่งยากซับซ้อน และไกลตัวเสียเหลือประมาณ

จนเกินความจำเป็นเพื่อความพ้นทุกข์

และสั่งสอนด้วยภาษาที่ผู้ฟังไม่สามารถเข้าใจได้โดยง่าย



แท้จริงแล้ว ธรรมเป็นเรื่องใกล้ตัว
ใกล้จนถึงขนาดที่เรียกว่าเป็นเรื่องเกี่ยวกับตัวเราเอง
และขอบเขตของธรรมะก็มีเพียงนิดเดียว
คือทำอย่างไรจึงจะไม่เกิดความทุกข์

ถ้าจะศึกษาธรรมะ ก็ศึกษาลงไปเลยว่า
“ความทุกข์อยู่ที่ไหน เกิดขึ้นได้อย่างไร และดับไปได้อย่างไร”
และความสำเร็จของการศึกษาธรรมะ
อยู่ที่ปฏิบัติจนเข้าถึงความพ้นทุกข์
ไม่ใช่เพื่อความรอบรู้รksomอง หรือเพื่อความสามารถ
ในการอธิบายแจกแจงธรรมได้อย่างวิจิตรพิสดาร

แท้จริงแล้ว ความทุกข์ของคนเราอยู่ในภายในจิตของตนเอง
สนามศึกษาธรรมะของเรา จึงอยู่ที่กายที่จิตนี้แหละ
แทนที่เราจะเที่ยวเรียนรู้ออกไปภายนอก ก็ให้เราย้อนเข้ามา
ศึกษาอยู่ในภายในจิตของเรานี้แหละ วิธีการก็ไม่มีอะไรมาก
ขอเพียงให้หัดสังเกตกายและจิตของเราเองให้ดี
เริ่มต้นง่ายๆ จากการสังเกตร่างกายก่อนก็ได้

ขั้นแรก ทำใจให้สบายๆ อย่าเคร่งเครียด
อย่าไปคิดว่าเราจะปฏิบัติธรรม แต่ให้คิดเพียงว่า
เราจะสังเกตร่างกายของเราเองเท่านั้น
สังเกตแล้วจะรู้ได้แค่นั้นก็ไม่ใช่ไร
เอาแค่ว่าจะเฝ้าสังเกตให้ได้เท่าที่ทำได้ก็พอ



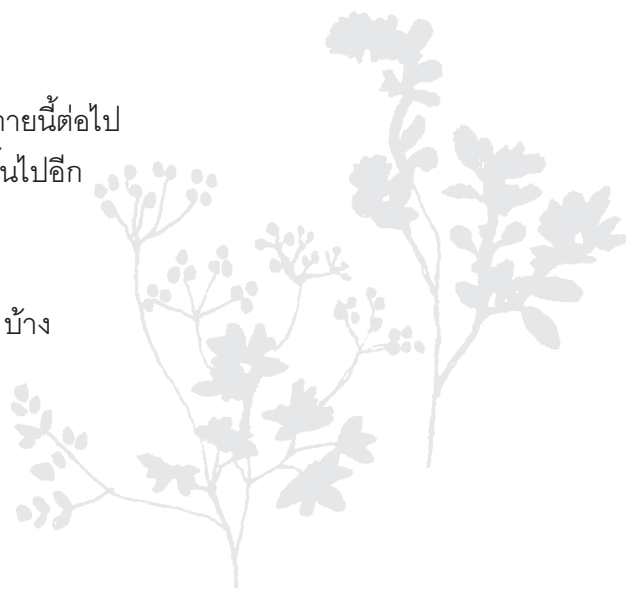
เมื่อทำใจสบายๆ แล้ว ลองนึกถึงร่างกายของเรา
นึกถึงให้รู้พร้อมทั้งตัวเลยก็ได้
เหมือนเรากำลังดูหุ่นยนต์อยู่สักตัวหนึ่ง
ที่มันเดินได้ เคลื่อนไหวได้ ขยับปากได้
กลืนอาหารอันเป็นวัตถุเข้าไปในร่างกาย
ขับถ่ายกากอาหารออกจากร่างกาย

ถ้าเราเห็นหุ่นยนต์ที่ชื่อว่าตัวเรา มันทำโน่นทำนี่ไปเรื่อยๆ
เราเป็นคนดูเฉยๆ ถึงจุดหนึ่งก็จะเห็นแจ้งประจักษ์ใจเองว่า
ร่างกายนี้ไม่ใช่ตัวเรา มันเป็นวัตถุก้อนหนึ่งเท่านั้น
มีความไม่หยุดนิ่ง ไม่คงที่ แม้แต่วัตถุที่ประกอบเป็นเจ้าหุ่นตัวนี้
ก็ยังมีเปลี่ยนแปลงไหลเข้าไหลออกอยู่ตลอดเวลา เช่น

หายใจเข้าแล้วก็หายใจออก กินอาหารและน้ำแล้วขับถ่ายออก
ไม่ใช่สิ่งที่เป็นก้อนธาตุที่คงที่ถาวร
ความยึดติดด้วยความหลงผิดว่า กายเป็นเรา
ก็จะบรรเทาเบาบางลงได้ แล้วก็จะเห็นอีกว่า
ยังมีธรรมชาติที่เป็นผู้รูปร่างกาย อาศัยอยู่ในร่างกายนี้เอง

เมื่อเห็นชัดแล้วว่า
กายนี้เป็นแค่ก้อนธาตุ ไม่คงที่ ไม่ใช่ตัวเรา
คราวนี้ก็ลองมาสังเกตสิ่งที่ซ่อนเร้นอยู่ในร่างกายนี้ต่อไป
เป็นการเรียนรู้เรื่องของเราเองให้ละเอียดยิ่งขึ้นไปอีก

สิ่งที่แฝงอยู่ในร่างกายที่เห็นได้ง่ายๆ
คือความรู้สึกเป็นสุขบ้าง เป็นทุกข์บ้าง เฉยๆ บ้าง



เช่น เมื่อเราเห็นหุ่นยนต์ตัวนี้เคลื่อนไหวไปมา
ไม่นานก็จะเห็นความเมื่อยปวด
ความหิวกระหาย หรือความทุกข์อย่างนั้นอย่างนี้
แทรกเข้ามาเป็นระยะๆ พอความทุกข์นั้นผ่านไปทีหนึ่ง
ก็จะรู้สึกสบายไปอีกช่วงหนึ่ง (รู้สึกเป็นสุข)
เช่น กระหายน้ำ เกิดเป็นความทุกข์ขึ้น พอได้ดื่มน้ำ
ความทุกข์เพราะความกระหายน้ำก็ดับไป
หรือนั่งนานๆ เกิดความปวดเมื่อย รู้สึกเป็นทุกข์
พอขยับตัวเสีย ก็หายปวดเมื่อย รู้สึกว่าทุกข์หายไป
(รู้สึกเป็นสุข)

บางครั้งเรามีความเจ็บไข้ได้ป่วย
ก็จะรู้ความทุกข์ทางกายได้ต่อเนื่องยาวนานขึ้น
เช่น เกิดปวดฟันติดต่อกันนานๆ เป็นวันๆ
ถ้าคอยสังเกต รู้ความทุกข์ที่เกิดขึ้นนั้น ก็จะเห็นชัดว่า
ความปวดนั้นเป็นสิ่งที่แทรกอยู่กับเหงือกและฟัน
แต่ตัวเหงือกและฟัน มันไม่ได้เจ็บปวดด้วยเลย
กายเหมือนหุ่นยนต์ที่ไม่มีความเจ็บปวด
เพียงแต่มีความเจ็บปวด เป็นอีกสิ่งหนึ่งที่แฝงอยู่ในกาย

เราก็จะรู้ชัดว่า
ความรู้สึกสุข รู้สึกทุกข์ หรือรู้สึกเฉยๆ ไม่ใช่ร่างกาย
แต่เป็นอีกสิ่งหนึ่งที่แทรกอยู่ในร่างกาย

และที่สำคัญ เจ้าความรู้สึกเหล่านั้น
ก็เป็นสิ่งที่กำลังถูกรู้ถูกดูอยู่ เช่นเดียวกับร่างกายนั่นเอง
ถัดจากนั้น เรามาเรียนรู้เรื่องราวของตัวเองให้ละเอียดมากขึ้น
คือคอยสังเกตให้ดีว่า เวลาที่เกิดความทุกข์ขึ้นนั้น
จิตใจของเรามันจะเกิดความหงุดหงิดรำคาญใจตามมาด้วย
เช่น หิวข้าวแล้วจะโมโหง่าย เหนื่อยก็โมโหง่าย
เจ็บไข้ก็โมโหง่าย เกิดความใคร่แล้วไม่ได้รับการตอบสนอง
ก็โมโหง่าย ให้เราหัดรู้ให้เท่าทันความโกรธที่เกิดขึ้น
ในเวลาที่เหมาะสมกับความทุกข์



ในทางกลับกัน

เมื่อเราได้เห็นของสวยงาม ได้ยินเสียงที่ถูกต้อง

ได้กลิ่นหอมถูกต้อง ได้ลิ้มรสที่อร่อย

ได้รับสิ่งสัมผัสร่างกายที่นุ่มนวล

มีอุณหภูมิพอเหมาะ ไม่ร้อนหรือหนาวเกินไป

ได้คิดถึงสิ่งที่พอใจ

เราจะเกิดความรักใคร่พึงพอใจในสิ่งที่ได้เห็น

ได้ยิน ได้กลิ่น ได้รส ได้สัมผัส และได้คิดนึกนั้น

ก็ให้เรารู้เท่าทันความรักใคร่พอใจที่เกิดขึ้นนั้น

พอเรารู้จักความโกรธหรือความรักใคร่พอใจแล้ว

เราก็สามารถรู้จักกับอารมณ์อย่างอื่นๆ ได้ด้วย

เช่น ความลึกลับสงสัย ความอาฆาตพยาบาท

ความหุดหู่ใจ ความอิจฉาริษยา ความคิดลบหลู่ผู้อื่น

ความผ่องใสอิ่มเอิบของจิตใจ ความสงบในจิตใจ ฯลฯ

เมื่อเราเรียนรู้อารมณ์หรือความรู้สึกเหล่านี้มากขึ้นๆ



เราก็จะเริ่มรู้ว่า ความจริงแล้วอารมณ์ทุกอย่างนั้นไม่คงที่

เช่น เมื่อโกรธและเรารู้อยู่ที่ความโกรธนั้น

ก็จะเห็นระดับของความโกรธเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา

อยู่ไปๆ ความโกรธก็ดับไปเอง

และไม่ว่าความโกรธจะดับหรือไม่ก็ตาม

ความโกรธก็เป็นแค่สิ่งที่ถูกรู้ ไม่ใช่ตัวเรา

ไม่มีเราอยู่ในความโกรธ

แม้อารมณ์อื่นๆ ก็จะเห็นในลักษณะเดียวกับความโกรธนี้ด้วย



ถึงตอนนี้ เราจะรู้ชัดว่า ร่างกายก็เป็นแค่หุ่นยนต์ตัวหนึ่ง
ความรู้สึกสุขทุกข์ และอารมณ์ทั้งหลาย
ก็เป็นสิ่งที่ถูกรู้ ไม่ใช่ตัวเรา
เมื่อหัดสังเกตเรียนรู้จิตใจตนเองมากขึ้น
คราวนี้ก็จะเห็นการทำงานของจิตใจได้ชัดเจนขึ้นเรื่อยๆ
จนรู้ความจริงว่า
ความทุกข์เป็นเพียงสิ่งที่มีเหตุทำให้เกิดขึ้นเป็นคราวๆ เท่านั้น

เราจะพบพลังงานหรือแรงผลักดันบางอย่างในจิตใจของเรา
เช่น พอเห็นผู้หญิงสวยถูกใจ
พอจิตใจเกิดความรู้สึกรักใคร่พอใจแล้ว
มันจะเกิดแรงผลักดันจิตใจของเรา
ให้เคลื่อนออกไปยึดเกาะที่ผู้หญิงคนนั้น
ทำให้เราลืมดูตัวเอง เห็นแต่ผู้หญิงคนนั้นเท่านั้น

(เรื่องจิตเคลื่อนไปได้นี้ ถ้าเป็นคนที่เรียนตำราอาจจะงงๆ
แต่ถ้าลงมือปฏิบัติจริงจะเห็นว่า ความรับรู้มันเคลื่อนไปได้จริงๆ
ตรงกับที่พระพุทธเจ้าท่านพูดเรื่องจิตเที่ยวไปได้ไกล
ไม่มีตลาดเคลื่อนแม้แต่คำเดียว)

หรือเมื่อเราเกิดความสงสัยในธรรม ว่าเราควรปฏิบัติอย่างไร
ก็จะเห็นแรงผลักดันที่บังคับให้เราคิดหาคำตอบ
จิตใจของเราเคลื่อนเข้าไปอยู่ในโลกของความคิด
ตอนนั้น เราลืมดูตัวเราเอง
เจ้าหุ่นยนต์นั้นก็ยังมีอยู่ แต่เราลืมนึกถึงมันก็เหมือนกับว่า
มันหายไปจากโลก ความรู้สึกต่างๆ ในจิตใจเราเป็นอย่างไร
เราก็ไม่รู้ เพราะมันแต่คิดหาคำตอบในเรื่องที่สงสัยอยู่นั่นเอง

หัดรู้ทันจิตใจตนเองมากเข้า ไม่นานก็จะทราบด้วยตนเองว่า
ความทุกข์เกิดขึ้นได้อย่างไร
ความพ้นทุกข์เกิดขึ้นได้อย่างไร
สภาพที่ไม่ทุกข์เป็นอย่างไร
สภาพจิตใจมันจะพัฒนาของมันไปเองทุกอย่าง
ไม่ต้องไปคิดเรื่องฌาน เรื่องญาณ
หรือเรื่องมรรคผลนิพพานใดๆ ทั้งสิ้น

ถึงตรงนี้ อาจจะพูดธรรมะไม่ได้สักคำ
แปลศัพท์บาลีไม่ได้สักตัว แต่จิตใจพ้นจากความทุกข์
หรือมีความทุกข์ ก็ทุกข์ไม่มากและไม่นาน

ผมเขียนเรื่องนี้ขึ้นเป็นของฝากสำหรับผู้เริ่มสนใจจะศึกษาธรรมะ
เพื่อบอกว่า ธรรมะเป็นเรื่องธรรมดาๆ เป็นเรื่องของตัวเราเอง
และสามารถเรียนรู้ได้ไม่ยากนักด้วยตนเอง
อย่าพากันท้อถอยเสียเมื่อได้ยินคนอื่นพูดธรรมะ
แล้วเราฟังเขาไม่รู้เรื่อง เราไม่ต้องรู้อะไรเลยก็ได้ รู้แค่ว่า

ทำอย่างไรเราจะไม่ทุกข์ก็พอแล้ว
เพราะนั่นคือใจความทั้งหมดของพระพุทธศาสนา
ซึ่งจำเป็นที่คนๆ หนึ่งควรจะเรียนรู้ไว้



||แนวทางปฏิบัติธรรมโดยสังเขป

เพื่อนร่วมทุกข์จำนวนมาก ไปศึกษาการปฏิบัติธรรมกับผม และผมได้เห็นปัญหาที่ตามมาหลายอย่าง

เช่น บางท่านกลัวว่า พอไม่ได้อยู่ใกล้ผมแล้วจะทำไม่ได้ หรือทำไม่ถูก ถ้าเป็นคนกรุงเทพฯ ก็ยังอุ่นใจว่าจะพบผมได้อีกไม่ยากนัก แต่คนต่างประเทศหรือต่างจังหวัด จะกังวลกันมากหน่อย จึงอยากได้คู่มือสำหรับการปฏิบัติอย่างง่าย ๆ แต่เป็นระบบ เพื่อความอุ่นใจว่า จะใช้เป็นแนวทางปฏิบัติต่อไปได้เมื่อไม่พบผม

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



28

แต่เออผู้มาใหม่: เรือนเรือนบ้านทะเลธรรมดาก็เรียกว่าธรรม:



บางท่านฟังแล้วยังสับสน ไม่เข้าใจ หรือไปจำธรรมที่ผมตอบคนอื่นเอาไปปฏิบัติบ้าง ซึ่งเป็นคนละขั้นตอนหรือคนละจริต ผลก็ไม่ต่างจากการเอายารักษาโรคของคนอื่นไปรับประทาน จึงอยากเห็นภาพรวมของการปฏิบัติธรรมทั้งหมดที่ผมแนะนำ เพื่อจะคลี่คลายความสับสนตรงนี้ได้บ้าง

ปัญหาอีกประการหนึ่งที่ผมทราบก็คือ เพื่อนบางท่านถกเถียงกันเรื่องการปฏิบัติธรรม โดยนำคำแนะนำของผมที่ได้ยินมาต่างกรรมต่างวาระ ไปเป็นข้ออ้างอิงโต้แย้งกัน

ผมจึงเห็นว่า สมควรสรุปใจความย่อของการปฏิบัติธรรมตามที่ผมได้แนะนำหมู่เพื่อน เพื่อให้เห็นภาพรวมของการปฏิบัติอย่างเป็นระบบ ตั้งแต่เบื้องต้นเป็นลำดับไป เพื่อแก้ปัญหาดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้นนั้น

แนวทางการปฏิบัติธรรมโดยสังเขป 29



๑. การสร้างความเข้าใจขอบเขตของพระพุทธศาสนา

เพื่อนที่มีพื้นฐานความเข้าใจเกี่ยวกับพระพุทธศาสนามาน้อย จะได้รับการปูพื้นฐานความเข้าใจเสียก่อนว่า **พระพุทธศาสนาไม่ใช่ยาแก้สารพัดโรคครอบจักรวาล ไม่ใช่เครื่องมืออย่างเดียวในการดำรงชีวิตอยู่ในสังคม** ดังนั้นไม่ใช่ว่าเป็นนักเรียน ก็เลิกเรียน เพื่อมาศึกษาพระพุทธศาสนา เพราะความรู้ทางโลกเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการดำรงชีวิตในทางโลก ผู้ศึกษาพระพุทธศาสนาจำเป็นต้องรอบรู้ในศาสตร์สาขาอื่นๆ ด้วย

และ อย่าเข้าใจว่า **พระพุทธศาสนาเป็นเรื่องอื่น นอกเหนือจากการเรียนรู้เรื่องความทุกข์และการปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์ (ทางใจ)** เท่านั้น **พระพุทธศาสนาไม่ได้มีไว้เพื่อตอบปัญหาเกี่ยวกับไสยศาสตร์ โชคลาง เจ้ากรรมนายเวร ชาตินั้นชาติหน้า ผีสงฆ์เทวดา ฯลฯ**



๒. เครื่องมือในการปฏิบัติธรรม

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

ผมมักจะพยายามแนะนำให้พวกเรารู้ทันสิ่งที่กำลังปรากฏกับจิต เช่น ความลึกลับสงสัย ความอยาก ความกังวล ความสุข ความทุกข์ ฯลฯ เป็นการหัดให้มี **สติ** ซึ่งเป็นเครื่องมืออารมณ์ที่กำลังปรากฏ และเผื่อกระตุ้นเตือนพวกเราให้ทำความรู้ตัว ไม่เผลอ ไม่ว่าจะเผลอส่งจิตไปทางตา หู จมูก ลิ้น กาย หรือใจ ส่วนมากก็จะเผลอกันทางตา กับทางใจ คือหลงเข้าไปอยู่ในโลกของความคิด กับเผลอไปเพ่งจ้องอารมณ์ เอาสติจ่อแน่นเข้าไปที่อารมณ์ที่กำลังปรากฏ การกระตุ้นความไม่เผลอและไม่เผลอเพ่ง ก็คือการพยายามให้พวกเรามี **สัมปชัญญะ** คือความรู้ตัวไว้เสมอๆ



๓. การเจริญสติปัฏฐาน

เมื่อพวกเรามีเครื่องมือหรืออาวุธในการปฏิบัติธรรมแล้ว ขั้นตอนต่อไปผมจะแนะนำให้พวกเราเจริญสติปัฏฐาน คือ มีสติสัมปชัญญะระลึกถึง กาย เวทนา จิต และ/หรือ ธรรม ตามความถนัดของแต่ละบุคคล เช่น ให้รู้อิริยาบถ รู้ความเคลื่อนไหวระหว่างการเดินจงกรม รู้ลมหายใจเข้าออก เบื้องต้นถ้าจิตยังไม่มีกำลัง ก็ให้ รู้ไปอย่างสมถะ คือ เอาสติจดจ่อสบายๆ ลงในกายที่ถูกรู้ นั่น เมื่อจิตมีกำลังขึ้นแล้ว ก็ให้เห็นว่าอิริยาบถ ความเคลื่อนไหวกาย หรือลมหายใจ นั้น เป็นเพียงสิ่งที่ถูกรู้ ถูกเห็น ไม่ใช่จิต มีความไม่เที่ยงเป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ปรากฏอยู่ต่อหน้าต่อตานั่นเอง

เมื่อทำได้อย่างนั้นแล้ว จิตจะมีกำลังสติสัมปชัญญะมากขึ้น อีก หากนามธรรมใดปรากฏกับจิต ก็สามารถจะรู้เท่าทันได้ เช่น เกิดความรู้สึกสุข รู้สึกทุกข์ เกิดกุศล อกุศลต่างๆ ก็ให้รู้ทันนามธรรมนั้น ในลักษณะสิ่งที่ถูกรู้ เช่นเดียวกับการรู้รูปนั่นเอง

อนึ่ง คนไหนมีกำลังรู้นามธรรมได้เลย ผมมักแนะนำให้รู้
นามธรรมไปเลย หรือผู้ไม่ถนัดจะระลึกฐานามธรรม สมัยใครจะรู้
รูปธรรมอย่างเดียวก็ได้

เมื่อจิตรู้รูปธรรมหรือนามธรรมอย่างต่อเนื่องแล้ว พอมีกำลัง
สติปัญญามากขึ้น ก็จะเห็นว่า เมื่อจิตไปรู้รูปธรรมหรือนามธรรมต่างๆ
แล้ว จิตจะมีความยินดี ยินร้าย หรือเป็นกลางขึ้นมา ผมมักแนะนำ
หมู่เพื่อน ให้ระลึกถึงความยินดี ยินร้าย หรือความเป็นกลางนั้น เมื่อ
จิตรู้ความยินดี ยินร้ายแล้ว ก็จะเห็นความยินดี ยินร้ายนั้นเกิดดับ
เช่นเดียวกับรูปธรรมและนามธรรมทั้งปวงนั่นเอง แล้วจิตปล่อยวาง
ความยินดียินร้าย เข้าไปสู่ความเป็นกลางของจิต ตอนแรก ความ
เป็นกลางๆ จะมีสั้นๆ แล้วก็มีมีความยินดี ยินร้ายเกิดขึ้นอีก ต่อมา
ขำนิขานาญขึ้น จิตจะเป็นกลางมากขึ้นตามลำดับ ก็ให้ผู้ปฏิบัติรู้ที่อยู่
ที่ความเป็นกลางของจิต เมื่อจิตมีกำลังขึ้น ก็จะสามารถจำแนกชั้น
ละเอียดต่อไปจนเข้าถึง ใจ ได้

ในขั้นที่จิตเฝ้าระลึกรู้ความเป็นกลางนั้น ปัญญาชนจะเกิด
โรคประจำตัว ๒ ประการเป็นส่วนมาก คือ

(๑) เกิดความเบื่อหน่าย แล้วเลิกปฏิบัติ หรือ

(๒) เกิดความลังเลสงสัย ว่าจะต้องทำอะไรต่อไปอีกหรือไม่
แล้วเลิกปฏิบัติโดยการ รู้ หันมาคิดค้นคว้าหาคำตอบด้วยการ คิด
เอา

แท้จริงเมื่อจิตเข้าไปรู้อยู่ที่ความเป็นกลางแล้ว ก็ให้รู้
อย่างนั้น แล้วจิตเขาจะพัฒนาของเขาไปเองเมื่อมีกำลังของสติ สมภา
ปัญญา สมบูรณ์เต็มที่

นี่เป็นข้อสรุปแนวทางการปฏิบัติธรรมโดยสังเขป ที่ขอฝาก
ไว้ให้กับหมู่เพื่อนเพื่อประกอบการพิจารณาปฏิบัติต่อไป





๔. การเจริญสติสัมปชัญญะที่ไม่ถูกต้อง

จากแนวทางอันเดียวกันข้างต้น เมื่อแต่ละคนลงมือปฏิบัติธรรมจริงๆ กลับปรากฏปัญหาปลีกย่อยแตกต่างกันเป็นจำนวนมาก ปัญหาหลักก็มาจากการเจริญสติสัมปชัญญะไม่ถูกต้อง

พวกเราจำนวนมากในขณะนี้ ยิ่งปฏิบัติยิ่งเกิดความคลาดเคลื่อน ยิ่งขยัน ยิ่งพลาดไปไกล จุดที่พากันพลาดมากในช่วงนี้ก็คือ แทนที่จะ **รู้ตามความเป็นจริง** พวกเรากลับไปสร้างอารมณ์อันหนึ่งขึ้นมา แล้วพากันเข้าไปติดอยู่ในอารมณ์อันนั้น

ความผิดพลาดนั้นเกิดจากบางคนรู้ดีว่าตนฟุ้งซ่านมากไป จึงเห็นว่าจำเป็นต้องฝึกสมถกรรมฐานเสียก่อน การฝึกสมถกรรมฐานนั้น ก็กระทำการอย่างผิดพลาด คือแทนที่จะกระทำสมาสมาธิ กลับไปทำมิจตสมาธิอันไม่ประกอบด้วยความรู้ตัว โดยการเพ่งเข้าไปที่อารมณ์อันเดียว กล่อมจิตให้เคลื่อนเคลิ้มเข้าไปเกาะอารมณ์อันเดียว แทนที่จะมีสติระลึกรู้อารมณ์อันเดียวไปอย่างสบายๆ โดยมีความรู้ตัว ไม่เผลอไม่เพ่ง จิตแค่ระลึกรู้อารมณ์อันเดียวอย่างสบายๆ เป็นธรรมชาติ

เมื่อทำสมาธิ จิตเคลื่อนไปเกาะอารมณ์ที่สร้างขึ้นมา พอหยุดการทำสมาธิหันมาดูจิต หรือเจริญสติปัฏฐาน ก็เอาจิตที่เกาะติดอารมณ์นั้นเอง มาใช้ดูจิต ซึ่งจิตชนิดนี้ใช้เจริญสติปัฏฐานไม่ได้จริง เพราะกระทั่งจิตติดอารมณ์อยู่ก็มองไม่เห็นความจริงเสียแล้ว

สาเหตุของความผิดพลาดที่เป็นกันมากอีกอย่างหนึ่งก็คือ แทนที่จะรู้อารมณ์ไปตามธรรมดา ง่ายๆ สบายๆ พวกเราจำนวนมาก กลับจะเผลอ กลับจะหลงมากเกินไป โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเวลาที่พบกับผม หรือใกล้จะพบกับผม จิตจะเกิดการตื่นตัวขึ้น เกิดอาการเกร็ง ระวังตัวแจ ไม่ผิดอะไรกับนักวิ่งเวลาเข้าเส้นสตาร์ท

สาเหตุอีกประการหนึ่งก็คือ การปฏิบัติธรรมด้วยความอยาก เช่น อยากรู้ธรรมเห็นธรรมเร็วๆ อยากเป็นคนเก่ง เป็นดาวเด่น อยากได้รับการยอมรับและคำชมเชยจากหมู่เพื่อน พออยากมาก ก็ต้อง “เร่งความเพียร” แต่แทนที่จะเจริญสติสัมปชัญญะอย่างเป็นธรรมชาติ ให้ต่อเนื่องตลอดเวลา อันเป็นความหมายที่ถูกต้องของการเร่งความเพียร กลับกลายเป็นการปฏิบัติด้วยความหึกหาญ เกร็งเครียด ดูผิวนอกเหมือนจะดี แต่จิตภายในไม่มีความสงบสุขใดๆ เลย

สาเหตุที่นึกได้ในตอนนี้ทั้ง ๓ ประการนี้แหละ ทำให้พวกเราจำนวนมาก หลงไปยึดอารมณ์อันหนึ่งไว้ แล้วคิดว่าสามารถรู้จิต รู้ใจได้อย่างแจ่มชัด ตอนนี้อันตรายพอจะแก้ไขได้บ้างแล้ว เมื่อเริ่มรู้ทัน การที่จิตไปสร้างภาพของนักปฏิบัติขึ้นมา แทนที่จะรู้สิ่งที่กำลังปรากฏ ตามความเป็นจริง

มีเรื่องซ้ำๆ เรื่องหนึ่ง คือน้องคนหนึ่งจิตติดอารมณ์ภายในอยู่ ผมก็แนะนำว่า ให้ดูให้รู้ที่กำลังติดอยู่ ถ้ารู้แล้วจะได้กลับออกมาอยู่ข้างนอก และแทนที่จะเพิ่งเข้าไปข้างในให้พยายามรู้ตัวออกไปยังภายนอก ออกไปสัมผัสสิ่งแวดล้อมให้ดี จิตที่ติดอยู่ข้างในจะได้หลุดออกมา น้องคนนั้นฟังแล้วคลุ้มใจมาก เพราะคิดว่าผมสอนให้ส่งจิตออกนอก ยังดีว่าสงสัยแล้วถามผมเสียก่อน ไม่นำไปเล่าถวายครูบาอาจารย์ ว่าผมสอนให้ส่งจิตออกนอก มิฉะนั้น ถ้าท่านพบผม ท่านคงทุบผมตักกุกิเลย



ความจริงการที่หลงสร้างอารมณ์ออกมาอันหนึ่ง แล้วตนเองเข้าไปติดอยู่ภายในนั้น ก็เป็นการส่งจิตออกนอกแล้ว คือออกไปนอกจากรู้ ผมพยายามแก้การส่งจิตออกไปสร้างภพโดยไม่รู้ตัวให้ไม่ได้ปรารถนาจะให้หลุดส่งจิตออกนอกแต่อย่างใด

ปัญหาอีกอย่างหนึ่งที่พวกเราส่วนน้อยเป็นกัน ได้แก่การหลงตามอาการของจิต เช่น หลงในนิมิต แสง สี เสียงต่างๆ หรือหลงในการกระทำของร่างกาย ฯลฯ พอเกิดอาการขึ้น บางคนก็ยินดี บางคนก็ยินร้าย ต้องคอยปลอบคอยแะให้หันมาสังเกตรู้ความยินดี ยินร้ายของจิต จนจิตเข้าถึงความเป็นกลางเอง แทนการไปเพ่งใส่อาการต่างๆ เหล่านั้น และมีระคะ โทสะ หรือโมหะครอบงำโดยไม่รู้ตัว

การปฏิบัตินั้น ถ้าจะป้องกันความผิดพลาด ก็ควรจับหลักให้แม่นๆ ว่า “เราปฏิบัติเพื่อรู้ทันกิเลสตัณหา ที่คอยแต่จะครอบงำจิตใจ ปฏิบัติไปจนจิตฉลาด พ้นจากอำนาจของกิเลสตัณหา” ไม่ใช่ปฏิบัติเพื่อสิ่งอื่น หากปฏิบัติโดยแฝงสิ่งอื่นเข้าไป เช่น ความ

อยากรู้ อยากเห็น อยากเป็น อยากได้ อยากเด่น อยากดัง อยากหลุดพ้น โอกาสพลาดก็มีสูง เพราะจิตมักจะสร้างบางสิ่งบางอย่างขึ้นมา แทนที่จะรู้ทุกอย่างตามความเป็นจริง

แล้วก็ควรสังเกตจิตใจตนเองไว้บ้าง หากรู้สึกว่ จิตใจเกิดความหนักที่แตกต่างหรือแปลกแยกจากธรรมชาติแวดล้อม ก็แสดงว่าจิตไปหลงยึดอะไรเอาไว้แล้ว เพราะโดยธรรมชาติของสิ่งภายในภายนอกนั้น มันไม่มีน้ำหนักอะไรเลย ที่มีน้ำหนักขึ้นมา ก็เพราะเราไปแบกไปถือไว้เท่านั้นเอง ลองสังเกตดูตอนนี้ก็ได้ครับ ลองทำให้สบายๆ สังเกตไปยังสิ่งแวดล้อมภายนอก เช่น อาคาร บ้านเรือน โต๊ะเก้าอี้ ต้นหมากพร้าวไม้ จะเห็นว่า สิ่งภายนอกนั้นโปร่ง เบา ไม่มีน้ำหนัก เพราะเราไม่ได้เข้าไปแบกหามเอาไว้ ส่วนจิตใจของเรานั้น มองย้อนเข้ามาจะเห็นว่ามันหนักมากบ้างน้อยบ้าง ถ้ายึดมากก็หนักมาก ยึดน้อยก็หนักน้อย มันยังแปลกแยกออกจากธรรมชาติ ธรรมดา สิ่งที่แปลกแยกนั้นแหละครับ คือส่วนเกินที่เราหลงสร้างขึ้นมาโดยรู้ไม่เท่าทันมายาของกิเลส





เมื่อรู้แล้ว ก็สังเกตจิตตนเองต่อไปว่ามันยินดี
ยินร้ายต่อสิ่งที่แปลกปลอมเข้ามานั้นหรือไม่ แล้วก็รู้เรื่อยไป
จนจิตเป็นกลางต่ออารมณ์ทั้งปวง ธรรมชาติภายในกับ
ธรรมชาติภายนอกก็จะเสมอกัน คือไม่มีน้ำหนักให้ต้อง
แบกหามต่อไป

พระศาสดาทรงสอนว่า ชั้นที่ ๕ เป็นของหนัก
บุคคลแบกของหนักพาไป เขาย่อมไม่พบความสุขเลย
คำสอนของพระองค์นั้นคำไหนก็คำนั้น ชั้นนี้เป็นของหนัก
จริงๆ สำหรับบางคนที่มีความที่ จะดูออกได้



พระพุทธเจ้าท่านสอนว่า ความเกิด ความแก่
ความเจ็บไข้ได้ป่วย ความตายก็เป็นทุกข์
น้อยคนนักที่ฟังธรรมะตรงนี้แล้วจะเข้าใจจริงๆ
ส่วนใหญ่ฟังแล้วก็เข้าใจเป็นว่า
เราเกิด เราแก่ เราเจ็บ เราตาย เป็นทุกข์
ไม่มีใครเข้าใจจริงๆ ว่าความจริงแล้ว
สภาวะของความเกิด สภาวะของความแก่
สภาวะของความเจ็บ สภาวะของความตาย
ต่างหากที่เป็นทุกข์
ไม่มี เรา ที่เป็นทุกข์
มีเพียงสภาวะของรูปนามที่แสดงถึงไตรลักษณ์
เกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็ดับไป
ควบคุมไม่ได้ บังคับให้อยู่
ในอำนาจตามใจปรารถนาไม่ได้

เมื่อเข้าใจผิด มีความเห็นผิดว่า
รูปนาม/กายใจเป็นตัวเรา
เมื่อรูปนามแก่ เจ็บ ตาย ก็พยายามดิ้นรนหนี
แต่ยิ่งพยายามดิ้นก็ยิ่งทุกข์ เมื่อยิ่งทุกข์ก็ยิ่งดิ้น
แทนที่จะเห็นความจริงว่า
ความทุกข์มีอยู่แต่ไม่มีผู้ทุกข์
เมื่อใดที่เราปฏิบัติธรรม
จนสามารถเห็นแต่สภาวะล้วนๆ
อันปราศจากสัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขา
เราจะเข้าใจในอริยสัจ ๔ อย่างแจ่มแจ้ง

จากเดิมที่เห็นแต่ว่า
เพราะมีสมุทัยคือตัณหา จึงทำให้เกิดทุกข์
เราก็จะแจ่มแจ้งเข้าใจว่า
เพราะเราไม่รู้จักทุกข์คือรูปนาม
โดยไปสำคัญผิดว่ารูปนามคือตัวเรา
จึงทำให้เกิดตัณหาอันเป็นความอยาก
ที่จะให้ตัวเราพ้นทุกข์และมีความสุข
และตัณหานั่นเองทำให้เกิดความทุกข์ทางใจ
ทับซ้อนขึ้นมาอีก
อริยสัจนี้เป็นธรรมะที่ลึกซึ้งละเอียดเสียจริง
เพราะความไม่เข้าใจอริยสัจ
สัตว์ทั้งหลายจึงต้องเวียนว่ายตายเกิด
อย่างไม่มีที่สิ้นสุด



แต่หากรู้ทุกข์แจ่มแจ้ง
สมุทัยก็เป็นอันถูกละโดยอัตโนมัติ
แล้วนิโรธจะปรากฏต่อหน้าต่อตาในฉับพลัน
การรู้ทุกข์จนละสมุทัยแจ้งนิโรธ
นี้แหละคืออริยมรรค
อันเป็นทางสายเดียวที่จะนำไปสู่
ความพ้นทุกข์ถาวรได้

เมื่อใดที่เราเห็นว่ามันเป็นแต่เพียงสภาวะล้วนๆ
เกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็ดับไป
เป็นทุกข์ ไม่มีตัวตน บังคับไม่ได้
เราก็จะเกิดสภาวะสักแต่ว่าดู
สักแต่ว่ารู้ สักแต่ว่าเห็น
ไม่เกิดค้นหาในสภาวะนั้นๆ อีกร
(สภาวะเป็นความรู้สึก
ไม่มีความคิดนึกในสภาวะนั้น)

พระปราโมทย์ ปาโมชฺสี





A series of horizontal dotted lines for writing, consisting of 18 lines.



