

บทวิพากษ์หนังสือเรื่อง “โรตแม็พ ธรรมปฏิบัติ ทางเดินสู่โลกุตตรธรรม” จากธรรมเทศนาของหลวงพ่อบราโมทย์ ปาโมชโช

นายสุชญา ศิริธัญญกร

นายสุภฐาน สุตาจันทร์

กองบรรณาธิการ วารสารมหาจุฬาริชาการ

หนังสือเล่มนี้ได้รวบรวมพระธรรมเทศนาของ หลวงพ่อบราโมทย์ ปาโมชโช วัดสวนสันติธรรม อำเภอศรีราชา จังหวัดชลบุรี ระหว่างปี พ.ศ. ๒๕๕๔ ถึง พ.ศ. ๒๕๕๕ เพื่อเป็นแนวทางเดินสำหรับผู้ปฏิบัติธรรม ตั้งแต่ความรู้ขั้นพื้นฐาน ขั้นตอนในการปฏิบัติธรรมที่เหมาะสมกับปัจเจกบุคคล จนถึงโลกุตตรธรรม พร้อม DVD ภาพยนตร์แอนิเมชัน แนวทางการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา นับว่าเป็นหนังสือทางพระพุทธศาสนาแนวการปฏิบัติธรรมที่ตีพิมพ์เล่มหนึ่ง

โรตแม็พ ธรรมปฏิบัติ ทางเดินสู่โลกุตตรธรรม
: ธรรมเทศนาของหลวงพ่อบราโมทย์ ปาโมชโช
วัดสวนสันติธรรม อ.ศรีราชา จ.ชลบุรี



เรียบเรียงบท : สุรพล สายพานิช
ตรวจพิสูจน์อักษร : เอกอร อนุกุล
ออกแบบปก : ฤทธิศักดิ์ วงศ์ศิริภัทร
รูปเล่ม : โสภณ สุขแสงแก้ว บัณฑิต ชื่นกุล
จิตตินาถ พึ่งรักษาเกียรติ
ฤทธิศักดิ์ วงศ์ศิริภัทร
ถ่ายภาพ : บัณฑิต ชื่นกุล ธนพล นาคธน
สุพัฒน์ รัตนศิริวิไล สาโรช วิเศษนิมิตชัย
จิตตินาถ พึ่งรักษาเกียรติ ฐาณกุล เสาวภา
เนื้อในพิมพ์ : สีสันเล่ม
ชนิดกระดาษ : กระดาษอาร์ต
พิมพ์ที่ : โรงพิมพ์อักษรสัมพันธ์ (๑๙๘๗) จำกัด
เดือนปีที่พิมพ์ : กันยายน ๒๕๕๖

หนังสือเล่มนี้ มีลักษณะเด่นคือ เป็นสี่สี มีภาพประกอบในการอธิบายธรรมะ ทำให้คำสอนที่เป็นนามธรรมที่เข้าใจยาก กลายเป็นรูปธรรม ที่เข้าใจง่าย ในคำนำ ที่คณะผู้จัดทำ คืออาจารย์สุรพล สายพานิช ได้เขียนไว้ คือ เพื่อเป็นแนวทางเดินสำหรับผู้ปฏิบัติธรรม ตั้งแต่ความรู้ขั้นพื้นฐาน ขั้นตอนในการปฏิบัติธรรมที่เหมาะสมกับปัจเจกบุคคลจนถึงโลกุตตรธรรม และการอ่านหนังสือเล่มนี้ ไม่จำเป็นต้องอ่านตามลำดับหัวข้อ เพราะในความเป็นจริง ธรรมะทั้งหลายเป็นเรื่องเดียวกัน ภายในเล่ม ประกอบด้วยเนื้อหา จำนวน ๕ ตอน อันได้แก่

ตอนที่ ๑ เตรียมตัวเดินทาง มีจำนวน ๑๒ ข้อ คือ ขอบเขตคำสอนในศาสนาพุทธ การแสดงธรรมของพระพุทธเจ้า ธรรมะมีหลายระดับ ธรรมะเป็นของประณีต มีเหตุมีผล ธรรมะไม่สามารถเรียนด้วยการอ่าน การฟัง การคิด แต่เรียนรู้จากการดูของจริง ทุกข์ภัยในสังสารวัฏ สังสารวัฏลोकให้เรหาความสุขไปจนตาย มนุษย์แสวงหาอะไรในชีวิต ความสุขอยู่ที่ไหน สาเหตุของความทุกข์ และวิธีพ้นทุกข์ ไตรวิภูฏี วจรแห่งทุกข์ หน้าที่ชาวพุทธ

ตอนที่ ๒ ศึกษาโรดแมพ มี ๓๐ หัวข้อ คือ เป้าหมายของการปฏิบัติธรรม โยนิโสมนสิการเป็นบุญนิมิต แห่งการเกิดขึ้นของอริยมรรค สัมมาทิฏฐิคือสาระสำคัญของพระพุทธศาสนา ธรรมของพระมหาบุรุษ องค์ธรรมของผู้ภาวนา ธรรมชาติของจิต ถ้าเห็นว่าทุกอย่างในชีวิตเราเป็นของชั่วคราว ความทุกข์จะหายไป ธรรมทั้งหลายเกิดจากเหตุ การเห็นทุกข์คือการเห็นธรรม อารมณ์บัญญัติอารมณ์รูปนามและอารมณ์นิพพาน การปฏิบัติธรรมมี ๓ เส้นทาง การเจริญมรรคคือทำเหตุไม่ใช่เอาผลมาทำ ทางสายกลางคือไม่พักและไม่เพียร พระพุทธเจ้าทรงสอนว่าการภาวนาเหมือนการทำนา วิปัสสนา ๔ หลวงพ่อสอนหลักของการปฏิบัติ ส่วนรูปแบบเราต้องเลือกที่เหมาะสมกับตัวเอง วิธีเลือกก็มีมาตรฐานที่เหมาะสมกับจริตของเรา หลวงพ่อสอนให้รู้ทั้งปริยัติ และปฏิบัติ วิธีฝึกให้มีสติและสมาธิ จิตที่สงบจากกามจะตั้งมั่น การปฏิบัติที่ลัดสั้นที่สุด สมถะเรียนสิ่งที่เป็นหนึ่ง วิปัสสนาเรียนสิ่งที่เป็นคู่ เราเรียนธรรมะจากสิ่งที่กลับข้าง วิปัสสนา ต้อง “เห็น” ไม่ใช่คิดไม่ใช่ฟัง จงทำญาณเห็นจิตให้เหมือนตาเห็นรูป หลวงปู่ดูลย์สอนการปฏิบัติขั้นสุดท้าย การเจริญปัญญา เริ่มต้นจากการแยกธาตุแยกชั้น ธัมมจักกัปปวัตตนสูตรทรงสอนสิ่งที่ไม่ให้ทำ และสิ่งที่ให้ทำ ในอนัตตลักขณสูตรทรงสอนว่าชั้น ๕ เป็นอนัตตา เราภาวนาเพื่อไปถึงบ้านที่แท้จริง

ตอนที่ ๓ ทางเดินสู่โลกุตตรธรรม มี ๑๒ หัวข้อ คือ สติปัฏฐาน ๔ อานาปานสติ การดูจิตให้มีศีล สมาธิ ปัญญา และอริยมรรค โพชฌงค์ ๗ การเจริญสติในชีวิตประจำวัน สมถกัมมัฏฐาน วิปัสสนากัมมัฏฐาน เคล็ดวิชาสมถะและวิปัสสนา ข้อเปรียบเทียบระหว่างสมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐาน ไตรสิกขา ทางสายเอกคือ อริยมรรคมีองค์ ๘ ย่อลงมาเป็นศีลสมาธิปัญญา วิสุทธิ ๗

ตอนที่ ๔ ถึงจุดหมายปลายทาง มี ๔ หัวข้อ คือ โลกุตตรภูมิ กระบวนการบรรลุธรรม พระอริยบุคคล นิพพาน

ตอนที่ ๕ สรุปการภาวนา

เนื้อหาของหนังสือเล่มนี้

เริ่มตั้งแต่ปก เมื่อแรกเห็นก็ชวนให้สนใจเนื้อหาภายในเล่ม

หน้าปกในจนถึงจบเล่ม เป็นสี่สีทั้งเล่ม เป็นหนังสือธรรมะที่มีความแปลกใหม่ เพราะใช้กระดาษอย่างดี ภาพประกอบสวยงาม และการนำเสนอเนื้อหาที่ลุ่มลึกตามลำดับ

ภายในเล่ม เป็นการรวบรวมการเทศนาของหลวงพ่อบราโมทัยในแต่ละครั้ง ครอบคลุมเนื้อหาธรรมทั้งหลายทั้งหลักการและวิธีการตั้งแต่เริ่มต้นจนบรรลุเป้าหมายปลายทาง โดยมีบริบทที่ขยายความหรือเน้นเฉพาะเรื่องที่ต้องการแสดงเฉพาะเจาะจงที่แตกต่างกันเท่านั้น ดังนั้น ในการรวบรวมพระธรรมเทศนาของหลวงพ่อก็หลีกเลี่ยงไม่ได้ที่จะมีเนื้อหาหรือข้อความที่ซ้ำกันบ้าง แต่ก็มีรายละเอียดที่อาจจะทำให้ผู้อ่านเข้าใจความหมายได้ดีขึ้น และแสดงให้เห็นว่า ในความเป็นจริง ธรรมทั้งหลายเป็นเรื่องเดียวกัน เพียงแต่เป็นการอธิบายหรือขยายความให้ เหมาะกับบุคคลที่มีจริตหรือภูมิธรรมที่ไม่เท่ากัน และในตอนที่ ๕ สรุปการภาวนาเพียงหัวข้อเดียวก็อาจจะเข้าใจวิธีการปฏิบัติธรรมได้ทั้งหมด

ในตอนที่ ๑ เตรียมตัวเดินทาง จะยกตัวอย่าง หัวข้อที่ ๔ ธรรมะเป็นของประณีต มีเหตุมีผล ในหน้า ๑๘ เสนอไว้ว่า

- ธรรมะของพระพุทธเจ้าไม่ได้ยากเกินไป แต่เป็นเรื่องของคนจริง ต้องทำจริงๆ ทำให้สมควรแก่ธรรม ถ้าเราได้ศึกษาปฏิบัติธรรม เราจะอยู่เป็นสุขในปัจจุบันแล้วก็มีความสุขในอนาคต ในสังสารวัฏอันยาวไกล

- เราจะพัฒนาตัวเองขึ้นไปเรื่อยๆ ศีล สมาธิ ปัญญา ก็จะพัฒนาขึ้น ง่ายขึ้น ธรรมะเป็นของประณีต เรียบง่าย เปิดเผย ตรงไปตรงมา มีเหตุมีผล คนที่ทำงานก็เคยยากมาแล้วทุกคนไม่มีฟลุ๊ค ไม่มีพรี ไม่มีดวงดี ไม่มีบังเอิญ ไม่มีเฮงมีแต่เรื่องของกรรมทั้งนั้นเลย ใครทำได้ ใครไม่ได้ ใครไม่ทำก็ไม่ได้ คนที่ทำแล้วง่าย เพราะเขาเคยทำมาก่อนก่อนที่จะง่าย เขาเคยยากมาแล้วทั้งนั้น

- บางคนใส่บาตรแล้ว ขอให้สอได้ ได้เลื่อนขั้น มันเป็นคนละเรื่องกัน

คราวหนึ่งทหารเขาจัดพุทธาภิเษก นิมนต์พระมาทำพิธีจำนวนมาก พอท่านปลุกเสกพระเสร็จแล้ว มีพินเอกคนหนึ่งไปกราบพระบอกว่า “หลวงปู่ครับ ผมเป็นพินเอกมานานแล้ว ไม่ได้เป็นนายพลสักที ขอให้ผมได้เป็นนายพลเถาะ” ท่านมองหน้าแล้ว บอกว่า “โง่งอย่างนี้ถึงไม่ได้เป็นนายพล ถ้าอยากเป็นนายพลก็ต้องไปขออนาย จะมาขออะไรกับพระ” เหตุกับผลต้องตรงกัน อยากได้มะม่วงก็ต้องไปทำสวน มะม่วงจริงๆ แล้วคำสอนของพระพุทธเจ้า มีเหตุมีผลทั้งหมด ไม่มีเรื่องอะไรที่มวงเลย

ในหัวข้อที่ ๕ ถัดมา **ธรรมะไม่สามารถเรียนด้วยการอ่าน การฟัง การคิดแต่เรียนจากการดูของจริง** หน้า ๑๙-๒๐ เสนอไว้ว่า

- สิ่งที่ชาวพุทธยังเข้าใจผิดกันมากมีอยู่ ๒-๓ เรื่อง

เรื่องแรกคือเข้าใจว่าต้องนั่งสมาธิให้จิตสงบเสียก่อน ถึงจะเจริญปัญญาได้ ที่จริง สมาธิที่ใช้เจริญปัญญา ต้องเป็นสมาธิที่จิตตั้งมั่น ไม่ใช่แค่จิตสงบ เป็นสมาธิคนละชนิดกัน

เรื่องที่สอง ที่เข้าใจผิดกันมาก ก็คือการศึกษาธรรมะด้วยการคิดพิจารณาใช้เหตุใช้ผล ซึ่งไม่ใช่วิปัสสนา

- ปัญญาในพระพุทธศาสนาแบ่งออกเป็น ๓ อย่าง^๑ คือ

๑. สุตมยปัญญา เป็นปัญญาที่เราไปเรียนรู้จากความรู้ของคนอื่น เช่น อ่านพระไตรปิฎก ฟังครูอาจารย์สอน ซึ่งไม่ใช่ความรู้ของเราเอง

๒. จินตามยปัญญา เป็นปัญญาที่เกิดจากการคิดพิจารณา เวลาที่เราคิดก็คิดด้วยใจที่ยังมีกิเลส คิดเข้าข้างกิเลสเสมอ คิดที่ไรก็มีตัวเราอยู่ตลอดเวลา

ปัญญาที่เกิดจากการคิดใช้ทำสมณะได้ เช่น คิดธรรมะไปเรื่อย จิตใจก็มีความสุข มีความสงบ มีความสบาย แต่ใช้ทำวิปัสสนาไม่ได้ เพราะความคิดไม่ใช่ความจริง

๓. ภาวนามยปัญญา เป็นปัญญาที่เกิดจากการปฏิบัติ ธรรม คือ ปัญญาที่เกิดจากการเจริญสติ เจริญปัญญาที่เรียกว่า วิปัสสนากัมมัญฐาน

คำว่า วิปัสสนะ แปลว่าการเห็น วิ แปลว่าแจ้ง ดังนั้นวิปัสสนาจึงแปลว่าการเห็นแจ้ง เห็นจริง เห็นถูกต้องตามความเป็นจริง เห็นกายตามความเป็นจริง เห็นใจตามความเป็นจริง กิริยาคือคำว่า “เห็น” ไม่ใช่ “คิด” ไม่ใช่ “ฟัง”

● การเพ่งกายเพ่งใจไม่ใช่วิปัสสนา การคิดเรื่องกายเรื่องใจก็ไม่ใช่วิปัสสนา ถ้าคิดเอาก็เป็นวิตก ถ้าตรองเอาก็เป็นวิจารณ์ ถ้ายังมีการตรึกการตรอง ยังปนอยู่กับการคิดนึก ยังไม่ใช่ของจริง

ถ้าเราอยากเห็นความจริง เราต้องดูต้องเห็นตามที่มันเป็น เหมือนการทำวิจัยภาคสนามที่ต้องลงไปศึกษาของจริง ไม่ใช่อ่านเอาหรือคิดเอาเอง เช่น ต้องดูของจริงในใจเรา ให้ใจเคลื่อนไหว ให้ใจทำงานอย่างที่มันเป็นถ้าเราไปเพ่งให้ใจนิ่งแล้วจะไม่มีอะไรให้ดู ต้องแอบๆ ดูมันเวลาเพลอ จะเห็นใจมันคิดนึกปรุงแต่ง เราก็อบอวลให้มันคิดไปก่อน พอคิดไปแล้ว มันเกิดสุข เกิดทุกข์ เกิดกุศล เกิดอกุศล เราตามรู้เอา

● เราตามรู้จิตเพื่อให้เห็นว่าความสุขก็ไม่เที่ยง ความทุกข์ก็ไม่เที่ยง กุศลก็ไม่เที่ยง อกุศลก็ไม่เที่ยง ในที่สุดจะเห็นว่า ทุกสิ่งเกิดแล้วดับทั้งสิ้น ทุกอย่างไม่ใช่ตัวตนที่อมตะถาวร สิ่งที่เราเรียกว่าตัวตนนั้นเป็นแค่การรวมตัวกันของรูปธรรมนามธรรมจำนวนมากเท่านั้น

^๑ ดูประกอบใน ที.ปา.(ไทย) ๑๑/๓๐๕/๒๗๑ ; อภิ.วิ.(ไทย) ๓๕/๖๗๘/๕๐๓.

ดังนั้น การเรียนธรรมะก็คือการมาดูของจริง อย่าเอาความคิดความเห็นมาใช้ คอยรู้สึกอยู่ในกาย ก็จะเห็นว่าร่างกายไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา คอยรู้สึกอยู่ในใจก็จะเห็นเลยว่าทุกอย่างในใจไม่เที่ยง เป็นทุกข์เป็นอนัตตา

เมื่อดูของจริงไปเรื่อยๆ ใจก็จะค่อยๆ คลายความยึดถือได้ ปล่อยวางได้ ใจจะพบอมตธาตุอมตธรรม ซึ่งเป็นของวิเศษและหายากที่สุดคือพระนิพพาน

ทั้ง ๒ หัวข้อนี้ คือตอนที่ ๑ เตรียมตัวเดินทาง ซึ่งเป็นพื้นเพื่อให้เรียนรู้ธรรมที่ลึกซึ่งไปตามลำดับ และที่ว่าแปลก ก็คือ ในด้านซ้ายของหน้ากระดาน จะสรุปประเด็นธรรมะไว้ ทำให้เข้าใจง่ายขึ้นไปอีก

ตอนที่ ๕ ซึ่งเป็นการสรุป เรียกว่า สรุปการภาวนา มีประเด็น ๕ เรื่อง คือ (๑) รักษาศีล ๕ (๒) การฝึกจิตใจให้มีความสุขความสงบ (๓) ฝึกจิตให้มีสมาธิตั้งมั่นเป็นผู้รู้ (๔) ใช้จิตซึ่งเป็นผู้รู้มาเจริญปัญญา (๕) การบรรลุธรรม ในหนังสือเล่มนี้สรุปไว้อย่างดีมากว่า

๑. รักษาศีล ๕

พระพุทธเจ้าตรัสเอาไว้ว่า “ฆราวาสจะรักษาศีลให้สะอาดหมดจด เหมือนหอยสังข์ที่ขัดดีแล้วนั้น เป็นสิ่งที่ทำได้ยาก”^๒ แต่เราก็ต้องพยายามรักษาศีลให้ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้ ตั้งใจว่าเราจะไม่ทำบาปอกุศล ทางกายและทางวาจา ๕ อย่าง ตั้งแต่ตื่นนอน คอยเตือนตัวเองเรื่อยๆ วันหนึ่งหลายๆ รอบจนจะนอนก็ยัง ตั้งใจรักษาศีลการรักษาศีลให้ดีที่สุดก็คือการมีสติรักษากิจ กิเลสอะไรเกิดขึ้นที่จิตให้รู้ทันถ้าเรารู้ทันได้ กิเลสจะครอบงำจิตไม่ได้ ศีลจะเกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ

๒. การฝึกจิตใจให้มีความสุขความสงบ

ถ้าจิตใจฟุ้งซ่านก็ให้มานึกถึงสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ซึ่งเมื่อจิตมาอยู่กับสิ่งนั้นแล้วมีความสุข เช่น ถ้าเราหายใจเข้าหายใจออกมีความสุข เราก็มาอยู่กับลมหายใจถ้าเราคิดถึงพระพุทธเจ้า^๓ มีความสุข เราก็พุทโธๆ คิดถึงพระพุทธเจ้าไปเรื่อย ดูท้องพองยุบแล้วมีความสุขก็ดูไป เดินจงกรมแล้วมีความสุขก็เดินไปถ้าเราอยู่กับอารมณ์ที่มีความสุข จิตจะสงบเอง จิตจะไม่วิ่งพล่านไปหาความสุขที่อื่น ฝึกไปเรื่อย เราจะได้จิตที่สงบมีความสุข การเพ่งอยู่ในอารมณ์อันเดียวแบบนี้เป็นสมถกัมมัฏฐาน เรียกว่า “อรัญญูปนิชฌาน”^๔

๓. ฝึกจิตให้มีสมาธิตั้งมั่นเป็นผู้รู้

ต่อไปเราต้องมาฝึกให้จิตตั้งมั่น เป็นผู้รู้ผู้ตื่นผู้เบิกบาน เป็นผู้รู้อารมณ์ จิตเป็นแค่คนดู เห็นอารมณ์ทั้งหลายไหลผ่านไป เป็นสมาธิที่สามารถเห็นความเป็นไตรลักษณ์ของกายของใจได้ สมาธิชนิดนี้มีเฉพาะ

^๒ ดูประกอบใน วิ.ม.(ไทย) ๕/๒๔๓/๕.

^๓ ดูประกอบใน อง.ฉก.ก.(ไทย) ๒๒/๙/๔๒๐.

^๔ เป็น ๑ ในฌาน ๒ ประการ คือ (๑) อรัญญูปนิชฌาน(การเพ่งอารมณ์ ได้แก่ สมาบัติ คือ รูปฌาน ๔ อรูปฌาน ๔) (๒) ลักขณูปนิชฌาน (การเพ่งลักษณะ ได้แก่ วิปัสสนา มรรค และผล) (ที.ม.อ.๓๔๓/๓๑๕ ; ขุ.ธ.อ.๒/๖๑-๖๕).

ในพระพุทธศาสนา เรียกว่า“ลักขณุปนิชมาน”^๕ เป็นสมาธิที่ใช้ทำวิปัสสนากัมมัฏฐาน และเกิดในขณะที่เกิดอริยมรรค เกิดในขณะที่เกิดอริยผล และเกิดในขณะที่พระอริยบุคคลเข้าผลสมาบัติ

วิธีฝึกสมาธิชนิดตั้งมั่นมี ๓ วิธี

วิธีที่ ๑ สำหรับคนทั่วไปทำยากหน่อยคือการทำฌาน เช่น การทำอานาปานสติรู้ลมหายใจ หรือเพ่งกสิณจนได้ฌานที่ ๒ จิตจะทวนกลับมาที่ตัวรู้ ละวิตกละวิจารณ์ จิตก็ตั้งมั่น เรียกว่าจิตมีเอกทิวาภาวะคือมีความเป็นหนึ่ง พอได้ตัวรู้ในฌานที่ ๒ แล้ว เมื่อออกจากฌาน ตัวรู้จะเด่นอยู่อีกหลายวัน แต่ไม่เกิน ๗ วันก็จะหมองๆ ไปอีก ถ้าเราได้ตัวรู้ด้วยวิธีนี้ เราจะปฏิบัติธรรมได้สบายมาก เพราะมีกำลังของสมาธิแรงกล้า แต่ถ้าพวกเราเข้าฌานไม่ได้ก็อย่าท้อใจ ให้ทำสมาธิวิธีที่ ๒ ซึ่งง่ายกว่ามาก

วิธีที่ ๒ คนทั่วไปทำได้ง่ายมาก ก่อนอื่นต้องเข้าใจว่าตัวรู้กับตัวคิดนั้นตรงข้ามกัน ถ้าเมื่อไรเป็นตัวรู้ก็ไม่ใช้ตัวคิด ถ้าเมื่อไรเป็นตัวคิดก็ไม่ใช้ตัวรู้ ดังนั้น ให้เรารู้ทันเวลาจิตไหลไปคิด พอจิตไหลไป เรารู้ทันจิตที่ไหลไปคิดจะดับ จะเกิดจิตที่เป็นตัวรู้ขึ้นมาแทน ง่ายๆแค่นี้เอง

แต่การที่จะรู้ทันจิตที่ไหลไปคิดต้องมีตัวช่วยไม่ให้มันไหลไปนาน โดยต้องหาเครื่องอยู่ให้จิต จะอยู่กับพุทโธก็ได้ อยู่กับลมหายใจก็ได้ ดูท้องพองยุบก็ได้แล้วเราก็ก่อนรู้ทันจิตที่ไหลไป เช่น เวลาเราพุทโธหรือรู้ลมหายใจ หรือรู้ท้องพองยุบ เวลาจิตไหลไปคิดหรือไปเพ่ง ก็ให้รู้ทันจิตที่ไหลไป

จิตที่ไหลไปจิตที่เคลื่อนไปคือจิตที่ฟุ้งซ่าน ถ้าเรารู้ทันจิตที่ฟุ้งซ่าน จิตไหลไปคิดก็รู้ จิตไหลไปเพ่งก็รู้ ความฟุ้งซ่านจะดับอัตโนมัติ (เพราะเมื่อสติเกิด อกุศลจะดับอัตโนมัติ) จิตจะเลิกฟุ้งซ่าน จิตก็ตั้งมั่นขึ้นมาเป็นผู้รู้ผู้ดูโดยอัตโนมัติต้องระวังอย่าจงใจทำตัวผู้รู้ขึ้นมา เพราะถ้าจงใจทำตัวผู้รู้ขึ้นมาจะเป็นตัวปลอม ผู้รู้ตัวนี้จะแข่งกระด้าง ใช้ไม่ได้จริงหรอก มันจะท้อๆ ไปทั้งวันเลย

วิธีที่ ๓ สำหรับคนที่ทำฌานก็ไม่ได้ และดูจิตที่เคลื่อนไปจับอารมณ์ก็ไม่เห็นก็ให้ใช้สติคอยรู้สึกลอยอยู่ในร่างกาย เช่น เห็นร่างกายหายใจ ก็ให้ทำความรู้สึกเหมือนเห็นคนอื่นหายใจ เห็นร่างกายยืน เดิน นั่ง นอน ก็ให้ทำความรู้สึกเหมือนเห็นคนอื่นยืน เดิน นั่ง นอน ถ้าเราทำความรู้สึกในกายว่าร่างกายนี้เหมือนหุ่นยนต์เหมือนสิ่งที่ถูกรู้ถูกดู จิตที่เป็นผู้รู้ผู้ดูก็จะมีขึ้นมาได้เหมือนกัน แต่ก็มีข้อเสีย คือถ้าทำความรู้สึกแรงเกินไปหรือจงใจมาจับตัวรู้ ตัวรู้นี้จะแข่งเกินไป กลายเป็นเพ่งตัวรู้ ซึ่งเป็นการติดสมณะที่แก้ยากมาก

๔. ใช้จิตซึ่งเป็นผู้รู้มาเจริญปัญญา

การฝึกเจริญปัญญาในเบื้องต้นต้องเริ่มจากการแยก रूप แยกนาม แยกธาตุ แยกขันธออกเป็นส่วนๆ โดยมีจิตเป็นคนดู

^๕ ลักขณุปนิชมาน หมายถึงการเพ่ง(พิจารณา) ลักษณะ ได้แก่ วิปัสสนา มรรค และผล) (ที.ม.อ.๓๔๗/๓๑๕ ; พุ.ธ.อ.๒/๖๑-๖๕).

พอเรามีจิตที่เป็นผู้รู้แล้ว ค่อยๆ ฝึก เห็นร่างกายหายใจ จิตเราเป็นคนดูอยู่ เราจะรู้สึกว่าร่างกายกับจิตเป็นคนละอันกัน ร่างกายยืน เดิน นั่ง นอน มีจิตเป็นคนดูอยู่ เราจะรู้สึกว่าร่างกายกับจิตเป็นคนละอันกัน กายกับจิตจะแยกออกจากกัน พอเราดูร่างกายนานขึ้นมากขึ้น เราก็จะเห็นเลยว่าร่างกายมีความปวดเมื่อยแทรกเข้ามา ถ้าเราดูด้วยจิตที่ตั้งมั่น เราก็จะเห็นว่าร่างกายมันอยู่ส่วนหนึ่ง ความปวดเมื่อยเป็นอีกส่วนหนึ่งที่แทรกเข้ามาในร่างกาย ไม่ใช่ร่างกายหรอก แล้วจิตที่เป็นคนดูก็อยู่อีกส่วนหนึ่ง นี่เราแยกได้ ๓ ชั้นแล้วคือ ร่างกายเป็นส่วนของรูปขันธ์ ความปวดเมื่อยเป็นเวทนาขันธ์ จิตเป็นวิญญาณขันธ์

คนไหนยังไม่ค่อยรู้สึก พอความโกรธเกิดขึ้น เราก็จะเห็นเลยว่าเมื่อก่อนนี้จิตไม่โกรธ ตอนนี้จิตโกรธ ดังนั้น ความโกรธกับจิตเป็นคนละอันกัน ความโกรธเป็นสิ่งที่ผุดขึ้นมาทีหลัง เป็นสิ่งที่จิตไปรู้เข้า ความโกรธไม่ใช่จิตหรอก เป็นอีกชั้นหนึ่ง เรียกว่า สังขารขันธ์

ในการแยกชั้นจะต้องมี “ใจเป็นคนดู” เป็นตัวร่วมในทุกๆ สถานการณ์ถ้าไม่มีใจเป็นคนดู ใจเรานี้แหละจะรวมเข้ากับชั้นอื่นๆ รวมเป็นก้อนเดียวกันเลยเป็นตัวเราขึ้นมา

พอเราแยกชั้นได้แล้วก็สามารถเจริญปัญญาต่อไป เราจะเห็นว่าทุกอย่างมันมีเหตุทั้งหมด แล้วทุกอย่างตกอยู่ใต้กฎของไตรลักษณ์ เราจะค่อยๆ เห็นชั้นแต่ละชั้นเกิดแล้วก็ดับไป เกิดแล้วก็ดับไป เช่น เราเห็นใจที่มีความสุข เรารู้ว่าความสุขเป็นสิ่งที่จิตไปรู้เข้า เป็นคนละอย่างกับจิต เราก็จะรู้เลยว่าความสุขนี้มันไม่เที่ยงนะ แต่ก่อนเคยมีความสุขแล้วความสุขก็หายไป แต่ก่อนเคยมีความสุขแล้วความสุขก็หายไป แต่ก่อนเป็นสุข ตอนนี้เป็นทุกข์ แต่ก่อนเป็นทุกข์ ตอนนี้เป็นอุเบกขา เห็นแต่ความเปลี่ยนแปลงของสิ่งทั้งหลายปรากฏอยู่ต่อหน้าต่อตา จึงจะเป็นการทำวิปัสสนากัมมัฏฐาน ไม่ใช่เป็นการเห็นไตรลักษณ์ด้วยการเปรียบเทียบคนละเวลา เช่น รู้ว่าเมื่อวานมีความสุข วันนี้ทุกข์ หรือเมื่อวานทุกข์ วันนี้สุข อย่างนั้นเป็นการเห็นความไม่เที่ยงด้วยการเปรียบเทียบคนละเวลา นั้นยังไม่ใช่วิปัสสนากัมมัฏฐาน

การที่เราเห็นทั้งรูปธรรมทั้งนามธรรมทั้งหลายเกิดขึ้นมาแล้วก็หายไป ตัวมันเองนั้นแหละเกิดแล้วก็หายไป ตรงนี้เรียกว่า เห็นอนิจจัง ตรงที่มันยังตั้งอยู่แล้วมันก็ถูกบีบคั้นให้สลายตัวตลอดเวลา เรียกว่า เห็นทุกขัง (ทุกข์ลักษณะ) การที่มันจะเกิด มันจะตั้งอยู่ หรือมันจะดับไป ก็เป็นไปตามเหตุ ไม่ใช่เป็นไปตามที่เราสั่ง เรียกว่า เห็นอนัตตา^๖ เห็นตัวใดตัวหนึ่งก็ได้ ไม่ต้องเห็นทั้ง ๓ ตัว โดยจิตจะเลือกดูของมันเอง

เมื่อทำวิปัสสนาไปช่วงหนึ่งจะเกิดวิปัสสนูปกิเลส มายั่วเราให้หลงทาง ซึ่งเป็นกับดักอันใหญ่เลย มีตั้ง ๑๐ อย่าง เช่น เกิดโอภาส โลงว่างสว่างมีความสุขเพราะจิตเคลื่อนไปอยู่ข้างหน้า แต่ทั้ง ๑๐ ตัวเกิดจากสาเหตุเดียวกันคือ จิตไม่ตั้งมั่น จิตไม่ถึงฐาน ถ้าเมื่อไรจิตตั้งมั่น วิปัสสนูปกิเลส ก็จะหายไปโดยอัตโนมัติ

^๖ ดูประกอบใน อง.ตัก.(ไทย) ๒๐/๑๓๗/๓๘๕.

๕. การบรรลุธรรม

เมื่อเราฝึก “ให้มีสติ รู้กายรู้ใจตามความเป็นจริง ด้วยจิตที่ตั้งมั่นและเป็นกลาง” ให้มากพอแล้ว ถึงจุดหนึ่งสติเราจะอัตโนมัติ อะไรแปลกปลอมขึ้นในกายนิตเดียวก็รู้โดยที่ไม่ได้เจตนาจะรู้ อะไรแปลกปลอมขึ้นในจิตนิตเดียวก็รู้ โดยที่ไม่ได้เจตนาจะรู้ (ถ้ายังมีเจตนาอยู่ ยังเป็นปัจจัยให้เกิดการกระทำความผิด ทำให้เกิดการสร้างภพ ดันรน ประทุแต่ง อริยมรรคยังไม่เกิด) นอกจากนี้ ถ้าจิตเคลื่อนไปเรารู้ทัน จิตก็จะตั้งมั่นขึ้นเองโดยอัตโนมัติ

การที่เราคอยเห็นทุกสิ่งทุกอย่างผ่านมาแล้วก็ผ่านไป เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป ไม่เที่ยงเป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เห็นซ้ำแล้วซ้ำอีก ถึงจุดหนึ่งจะเกิดปัญญาอัตโนมัติไม่ว่ามองอะไร ไม่ได้เจตนาจะมองเป็นไตรลักษณ์ มันก็จะมองเป็นไตรลักษณ์ด้วยตัวของมันเอง ไม่ต้องคิดนำเลย

ในเวลาที่ให้เกิดอริยมรรค จิตจะรวมลงที่จิตเท่านั้น (เพราะเราเคยฝึกสมาธิชนิดจิตตั้งมั่นมาแล้ว มันเคยชินที่จะรวมลงที่จิต) โดยไม่เจตนา เรียกว่าสมาธิเกิดขึ้นโดยที่ไม่ได้เจตนา เป็นสมาธิที่มีกำลังกล้า เข้าถึงอัปนาสมาธิ เข้าถึงฌานโดยอัตโนมัติ สติ สมาธิ ปัญญา ทำงานโดยอัตโนมัติ ทุกอย่างอัตโนมัติ ทั้งหมดเลย องค์ธรรมฝ่ายกุศลทั้งหลายจะรวมลงที่จิต โดยสัมมาสมาธิจะเป็นที่รองรับองค์ธรรมอีก ๗ ตัว ที่เหลือให้รวมลงที่จิตในขณะจิตเดียวกัน มันจะเกิดพลังอันมหาศาลขึ้นมาทำลายอาสวะที่หุ้มห่อจิตแล้วเข้าไปทำลายล้างกิเลส ทำลายสังโยชน์ส่วนลึกในใจของเราได้

บทนี้เป็นการสรุปคำสอนการ

บทวิพากษ์หนังสือเล่มนี้

คำสอนเรื่องปฏิบัติธรรมของหลวงพ่อบราโมทย์ ปาโมชโช เรียบง่ายตรงไปตรงมา ผู้ที่สนใจสามารถปฏิบัติตามได้เป็นลำดับตั้งแต่เริ่มถือศีล การฝึกจิตให้ตั้งมั่น การเจริญปัญญา จนถึงการบรรลุธรรม รายละเอียดของหนังสือเล่มนี้มุ่งให้เราฝึก “ให้มีสติ รู้กายรู้ใจตามความเป็นจริง ด้วยจิตที่ตั้งมั่นและเป็นกลาง” ให้มากพอแล้ว ถึงจุดหนึ่ง สติเราจะอัตโนมัติ อะไรแปลกปลอมขึ้นในกาย นิตเดียวก็รู้โดยที่ไม่ได้เจตนาจะรู้ อะไรแปลกปลอมขึ้นในจิตนิตเดียวก็รู้ โดยที่ไม่ได้เจตนาจะรู้ ถ้ายังมีเจตนาอยู่ ยังเป็นปัจจัยให้เกิดการกระทำความผิด ทำให้เกิดการสร้างภพ ดันรน ประทุแต่ง อริยมรรคยังไม่เกิด นอกจากนี้ ถ้าจิตเคลื่อนไป เรารู้ทัน จิตก็จะตั้งมั่นขึ้นเองโดยอัตโนมัติ

การที่เราคอยเห็นทุกสิ่งทุกอย่างผ่านมาแล้วก็ผ่านไป เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เห็นซ้ำแล้วซ้ำอีก ถึงจุดหนึ่งจะเกิดปัญญาอัตโนมัติ ไม่ว่ามองอะไร ไม่ได้เจตนาจะมองเป็นไตรลักษณ์ มันก็จะมองเป็นไตรลักษณ์ ด้วยตัวของมันเอง ไม่ต้องคิดนำเลย ในเวลาที่ให้เกิดอริยมรรค จิตจะรวมลงที่จิตเท่านั้น (เพราะเราเคยฝึกสมาธิชนิดจิตตั้งมั่นมาแล้ว มันเคยชินที่จะรวมลงที่จิต) โดยไม่

เจตนา เรียกว่าสมาธิเกิดขึ้นโดยที่ไม่ได้เจตนา เป็นสมาธิที่มีกำลังกล้าเข้าถึงอัปปนาสมาธิ เข้าถึงฌาน โดยอัตโนมัติ สติ สมาธิ ปัญญา ทำงานโดยอัตโนมัติ ทุกอย่างอัตโนมัติทั้งหมดเลย องค์ธรรมฝ่ายกุศลทั้งหลายจะรวมลงที่จิต โดยสัมมาสมาธิจะเป็นที่รองรับองค์ธรรมอีก ๗ ตัวที่เหลือให้รวมลงที่จิตในขณะจิตเดียวกัน มันจะเกิดพลังอันมหาศาลขึ้นมาทำลายอาสวะที่หุ้มห่อจิต แล้วเข้าไปทำลายล้างกิเลส ทำลายสังโยชน์ส่วนลึกในใจของเราได้

หนังสือโรดแมพ ธรรมปฏิบัติ ทางเดินสู่โลกุตตรธรรม เหมาะสมใช้เป็นแนวทางเดินสำหรับผู้ปฏิบัติธรรม ตั้งแต่ความรู้ขั้นพื้นฐาน ขั้นตอนในการปฏิบัติธรรมที่เหมาะสมกับปัจเจกบุคคล จนถึงโลกุตตรธรรม

เราในฐานะชาวพุทธ นับถือพระพุทธศาสนา เรียนหลักธรรมคำสอนมา แต่ก็ไม่เคยได้เรียนรู้ธรรมอย่างระบบ ขอชื่นชมและศรัทธาในวิริยะอุตสาหะของหลวงพ่อบราโมทย์ ปาโมชโช วัดสวนสันติธรรม อย่างหาประมาณมิได้ ที่กล้านำหลักธรรมคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า อันเป็นหลักปฏิบัติภาวนามาเผยแผ่ ทำให้ชาวพุทธได้มีโอกาสเรียนรู้คำสอนที่เป็นธรรมะจริงๆ ทำให้นึกถึงอนาถบิณฑิกเศรษฐีป่วยก่อนจะตาย พระสารีบุตรเถระได้แสดงธรรมชั้นสูงให้ฟัง ท่านอนาถบิณฑิกเศรษฐี ถึงกับน้ำตาไหลและฝากคำพูดไว้ว่า ต่อๆ ไป ขอคฤหัสถ์ได้ฟังธรรมะเช่นนี้บ้างเถิด ขอให้พระเถระช่วยแสดงธรรมชั้นสูงคือหลักของการเจริญภาวนาบ้างเถิด ดังคำอนาถบิณฑิกโกวาทสูตรว่า อนาถบิณฑิกคหบดีได้ร้องไห้น้ำตาไหล ท่านพระอานนท์ ได้ถามท่านอนาถบิณฑิกคหบดีว่า คหบดีท่านยังยึดติดอยู่หรือ อนาถบิณฑิกคหบดีตอบว่า ท่านอานนท์ผู้เจริญ กระผมมิได้ยึดติด แต่กระผมได้นั่งใกล้พระศาสดาและหมู่ภิกษุที่น่าเจริญใจมานานแล้ว กระผมไม่เคยได้สดับธรรมมีกถาเห็นปานนี้เลย “คหบดี ธรรมมีกถาเห็นปานนี้ ไม่แจ่มแจ้งแก่คฤหัสถ์ผู้นั่งชาวห่มขาว แต่แจ่มแจ้งแก่บรรพชิตทั้งหลาย” “ท่านพระสารีบุตรผู้เจริญ ถ้าเช่นนั้น ขอธรรมมีกถาเห็นปานนี้ จงแจ่มแจ้งแก่คฤหัสถ์ผู้นั่งชาวห่มขาวบ้างเถิด เพราะกุลบุตรผู้มีกิเลสจตุจลีนดวงตาน้อยก็มีอยู่ เพราะไม่ได้ฟังธรรม พวกเขาจึงเสื่อมและเป็นผู้ไม่รู้ธรรม”^๓ และบัดนี้ หลวงพ่อบราโมทย์ ปาโมชโช นำคำสอนมาแสดงให้ฟังแล้ว เราในฐานะชาวพุทธ เมื่อได้ฟังธรรมะจริงๆ ควรนำมาปฏิบัติ และหนังสือเล่มนี้ ปัจจุบัน พิมพ์เผยแผ่แล้วควรที่ผู้ศึกษาธรรมและปฏิบัติธรรม ควรมีไว้เป็นแนวทางเจริญปฏิบัติธรรม คู่กายคู่ใจสืบไป และควรรักษาดี ๕ เป็นนิตย หมั่นฝึกจิตใจให้มีความสุขความสงบ เจริญการฝึกจิตให้มีสมาธิตั้งมั่นเป็นผู้รู้ ในวิธีฝึกสมาธิชนิดตั้งมั่น มี ๓ วิธี คือ วิธีที่ ๑ การทำฌาน วิธีที่ ๒ ตัวรู้กับตัวคิดตรงข้ามกัน วิธีที่ ๓ เห็นร่างกายหายใจ ใจเป็นคนดู จากนั้น ก็ใช้จิตซึ่งเป็นผู้รู้มาเจริญปัญญา หมั่นบำเพ็ญเพียรปฏิบัติธรรมจนกว่าจะการบรรลุธรรม และเพื่อความมั่นคงแห่งพระพุทธศาสนา และเพิ่มโอกาสให้คน

^๓ ดูประกอบใน ม.อ. (ไทย) ๑๔/๓๘๗/๔๓๙.

รุ่นใหม่ได้เรียนรู้ธรรมะเพิ่มมากขึ้น ควรที่จะจัดทำต้นฉบับ เสนอเนื้อหาธรรมะ พร้อมตัวอย่างประกอบ เช่นนี้ พิมพ์ออกเผยแผ่ให้เพิ่มมากขึ้น อันจะเป็นการจรรโลงคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าให้เจริญ วัฒนาถาวรสืบต่อไป

บรรณานุกรม

พระปราโมทย์ ปาโมชโช สุธพล สายพานิช. **โรดแม็ป ธรรมปฏิบัติ ทางเดินสู่โลกุตตรธรรม**. กรุงเทพมหานคร : บริษัท แพลน พรินท์ติ้ง จำกัด, ๒๕๕๖.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **มหาจุฬารรณกถาภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒-๒๕๕๘.

เว็บไซต์

www.wimutti.net

www.dhamma.com

www.naiin.com