ทางเอก*

MAIN ROAD

พระมหาสุระชาติ สิริเตโช (สีดำ)[1] และ สมเดช นามเกตุ[2]

Phramaha Surachard Siridhecho (Seedam)[1] and Somdet Namket[2]

[1-2]มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย

[1-2]Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Nongkhai Campus, Thailand

Corresponding Author's Email: 6702105010@mcu.ac.th

วันที่รับบทความ : 9 กุมภาพันธ์ 2568; วันแก้ไขบทความ 26 กุมภาพันธ์ 2568; วันตอบรับบทความ : 26 กุมภาพันธ์ 2568

Received 9 February 2025; Revised 26 February 2025; Accepted 26 February 2025

แปลจากหนังสือ : ทางเอก
ผู้เขียน : พระปราโมทย์ ปาโมชฺโย
ผู้แปล : พระปราโมทย์ ปาโมชฺโย
สำนักพิมพ์ : ธรรมดา โรงพิมพ์เม็ดทราย
ปีที่พิมพ์ : 2566
จำนวนหน้า : 340

บทนำ

หนังสือเรื่อง "ทางเอก" เป็นหนังสือ ธรรมมะ หนังสือเล่มนี้มีขนาดประมาณครึ่งกระดาษ A 4 พิมพ์ครั้งที่ 20 พ.ศ. 2555 จัดทำขึ้น โดยสำนักพิมพ์ธรรมดา ที่โรงพิมพ์เม็ดทราย มีจำนวนทั้งสิ้น 340 หน้า หนังสือ ทางเอก เป็นหนังสือที่มุ่งอธิบาย 8 เรื่อง ประกอบด้วย (1) ทางเอก เป็นการปูพื้นฐานเบื้องต้นเกี่ยวกับการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน

Citation:

* พระมหาสุระชาติ สิริเตโช (สีดำ) และ สมเดช นามเกตุ. (2568). ทางเอก. วารสารส่งเสริมและพัฒนาวิชาการสมัยใหม่, 3(1), 356-371.

Phramaha Surachard Siridhecho (Seedam) and Somdet Namket. (2025). Main Road. Modern Academic Development and Promotion Journal, 3(1), 356-371.;

DOI: https://doi.org/10.14456/madpiadp.2025.23

Website: https://so12.tci-thaijo.org/index.php/MADPIADP/

สำหรับผู้ที่ไม่เคยสนใจศึกษาปฏิบัติธรรมมาก่อน (2) การละสักกายทิฏฐิ เป็นการชี้เป้าหมายแรกและทิศทางของการปฏิบัติ (3) ทางผิดที่ติดตาย เป็นการชี้แนวทางการปฏิบัติที่ผิดหรือทางสุดโต่งสองด้าน เพื่อให้พบทางสายกลางได้ง่ายขึ้น (4) จากต้นสายถึงปลายทาง เป็นการชี้แนวทางการปฏิบัติที่ถูกหรือทางสายกลาง โดยแจกแจงตั้งแต่ขั้นเริ่มต้นของการปฏิบัติจนถึงปลายทาง (5) หัวใจกรรมฐาน เป็นการนำเสนอหลักการปฏิบัติธรรมในภาพรวม ทั้งสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน (6) เรื่องของพระใบลานเปล่า เป็นการเล่าตัวอย่างของการปฏิบัติธรรมอย่างง่ายๆ ซึ่งสามารถทำได้ในชีวิตประจำวัน (7) สุญญตา เป็นการเล่าถึงปลายทางของการปฏิบัติจากประสบการณ์ที่ครูบาอาจารย์ถ่ายทอดให้ได้รับฟังมา และ (8) ของฝาก เป็นบันทึกการสนทนาธรรมกับเพื่อนนักปฏิบัติที่เดินมาในแนวทางต่างๆ กัน เพื่อไปสู่จุดหมายอันเดียวกัน เพื่อให้ผู้อ่านการรู้ทุกข์จนสมุทัยถูกละไปเองและนิโรธปรากฏให้ประจักษ์ โดยไม่ต้องแสวงหานั้น คือมรรคหรือทางเอกนั่นเอง พวกเราควรเจริญมรรคให้มาก คือหมั่นตามรู้กายตามรู้ใจ อย่างถูกวิธีเนื่องๆ แล้วจะพบความอัศจรรย์ ของพระพุทธเจ้า พระธรรมและพระอริยสาวกด้วยตนเอง

โครงสร้างของหนังสือ

หนังสือเรื่อง ทางเอก เล่มนี้มีทั้งหมด 8 เรื่อง ประกอบด้วย

เรื่องที่ 1. ทางเอก ทางเอก คือชื่อของหนังสือเล่มนี้ หมายถึงเอกายนมรรค ซึ่งพระอรรถกถาจารย์ได้แปลความหมายไว้หลายนัยเช่น (1) ทางของท่านผู้เป็นเอกคือพระพุทธเจ้า (2) ทางเอกไม่ใช่ทางสองแพร่งคือเป็นทางไปจากสังสารวัฏตัดตรงสู่พระนิพพาน (3) ทางเดียวที่จะนำผู้ปฏิบัติไปสู่มรรคผลนิพพาน (4) ทางที่บุคคลพึงไปผู้เดียว (5) ทางที่มีในธรรมวินัย (ศาสนา)นี้เท่านั้น (6) ทางที่ไปครั้งเดียวเมื่อถึงปลายทางแล้วไม่มีการย้อนกลับ และ (7) ทางที่แม้เบื้องต้นจะมีวิธีการปฏิบัติแตกต่างกันตามจริตนิสัยของบุคคล แต่ในเบื้องปลายก็ไปสู่พระนิพพานอันเดียวกัน เป็นต้น

เรื่องที่ 2. การละสักกายทิฏฐิ เป็นการชี้เป้าหมายแรกและทิศทางของการปฏิบัติ

เรื่องที่ 3. ทางผิดที่ติดตาย ประกอบด้วย 1. ทางผิดสองสายที่ต้องทำความรู้จัก 2. ความสุดโต่งในข้างตามใจกิเลส 3. ความสุดโต่งในข้างการบังคับกดข่มตนเอง การทรมานกาย การทรมานใจ 4. ผลที่เกิดจากความสุดโต่ง 5. ความเป็นไปได้ที่จิตจะไม่หลงไปสู่ความสุดโต่งและเดินทางสายกลางได้เอง 6. วิธีสังเกตว่าจิตหลงสู่ทางที่สุดโต่งหรือไม่ ความสุดโต่งในข้าง

ตามใจกิเลส ความสุดโต่งในข้างการบังคับตนเอง 7. จะเข้าสู่ทางสายกลางได้อย่างไร การทำความรู้จักทางที่ถูก การทำความรู้จักทางที่ผิดและรู้ทันจิตที่เดินทางผิด 8. อาการของจิตที่รู้สึกตัว ไม่เผลอและไม่เพ่ง เป็นอย่างไร 9. เมื่อรู้สึกตัวได้แล้วจะต้องทำอะไรต่อไป

เรื่องที่ 4. จากต้นสายถึงปลายทาง ประกอบด้วยเนื่องหาดังนี้ 1. คำนำ 2. ทางสายนี้เรียบง่าย ลัดสั้น และน่ารื่นรมย์ ๓. เครื่องขัดขวางการเรียนรู้ธรรม มานะ ทิฏฐิ ตัณหา 4. จากปลายทางถึงต้นทางของการปฏิบัติธรรม นิพพานคือจุดหมายสูงสุดของชาวพุทธ นิพพานย่อมปรากฏแก่ผู้ถึงวิมุตติ วิมุตติย่อมปรากฏแก่ผู้มีวิปัสสนาปัญญาบริบูรณ์ ปัญญามีสัมมาสมาธิเป็นเหตุใกล้ให้เกิด สัมมาสมาธิมีความสุขอันเนื่องมาจากความมีสติเป็นเหตุใกล้ให้เกิด จิตที่มีสติคุ้มครองย่อมมีความสุข สติมีการจดจำอารมณ์รูปนามได้แม่นยำเป็นเหตุใกล้ให้เกิด การตามรู้อารมณ์รูปนามเนื่องๆทำให้จิตจำอารมณ์รูปนามได้แม่นยำ 5. จากต้นทางถึงปลายทางของการปฏิบัติธรรม การเตรียมความพร้อมก่อนลงมือปฏิบัติธรรม การลงมือเดินทาง

เรื่องที่ 5. หัวใจกรรมฐาน ประกอบด้วยเนื้อหาดังนี้ 1. ธรรมที่ควรเจริญด้วยปัญญาอันยิ่ง2. สมถกรรมฐาน อารมณ์กรรมฐาน จริต นิมิต ระดับของความสงบ ๓. วิปัสสนากรรมฐาน 4. หลักการเจริญวิปัสสนากรรมฐานที่ถูกต้อง ต้องรู้อารมณ์ที่ถูกต้อง ต้องรู้วิธีการรู้อารมณ์รูปนามอย่างถูกต้อง ต้องรู้อารมณ์รูปนามเนืองๆ 5. ขยายความเกี่ยวกับ "อารมณ์ที่ถูกต้อง" ความหมายของอารมณ์ ประเภทของอารมณ์ อารมณ์บัญญัติ อารมณ์ปรมัตถ์ ประเภทของอารมณ์ปรมัตถ์ นิพพานไม่ใช่อารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐาน สมมุติบัญญัติปิดบังปรมัตถ์ สติช่วยให้จิตพ้นออกชั่วคราวจากอารมณ์บัญญัติและรู้อารมณ์ปรมัตถ์ได้ การรู้กายง่ายกว่าการรู้จิตจริงหรือ เรื่องแทรกเกี่ยวกับกายและจิต วิธีการตามรู้รูปเพื่อให้เกิดสติ วิธีการตามรู้นามเพื่อให้เกิดสติ 6. ขยายความ "วิธีการรู้รูปนามเพื่อให้เกิดปัญญา" เครื่องมือ เหตุให้เกิดเครื่องมือและวิธีใช้เครื่องมือในการเจริญวิปัสสนา วิธีการรู้รูปหรือกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน วิธีการรู้นาม วิธีการรู้รูปนามในธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน 7. ขยายความ "การรู้เนื่องๆ" 8. ผลของการปฏิบัติธรรม ความสุขจากการมีศีล ความสุขจากการเจริญสมถกรรมฐาน ความสุขจากการมีสติ เป็นเครื่องอยู่เป็นสุขในปัจจุบัน ความสุขจากการมีปัญญารู้รูปนาม ตามความเป็นจริง ความสุขเมื่อละความเห็นผิดว่า รูปนามเป็นตัวเราของเราได้ ความสุขเมื่อละความยึดถือรูปนามได้

เรื่อที่ 6. เรื่องของพระใบลานเปล่า ประกอบด้วยเนื้อหาดังนี้ 1. เรื่องราวของพระใบลานเปล่า 2. การทำกรรมฐานทางมโนทวาร ง่ายกว่าการทำกรรมฐานทั้ง 6 ทวาร การทำกรรมฐานทางทวารทั้ง 6 เป็นงานมาก การทำกรรมฐานทางทวารทั้ง 6 เป็นงานยาก การทำ

กรรมฐานทางทวารทั้ง 6 เป็นเรื่องเกินความจำเป็นสำหรับนักปฏิบัติทั่วไป วิธีเจริญวิปัสสนากรรมฐาน โดยการรู้อารมณ์ทางมโนทวาร

เรื่องที่ 7. สุญญตา เป็นการเล่าถึงปลายทางของการปฏิบัติจากประสบการณ์ที่ครูบาอาจารย์ถ่ายทอดให้ได้รับฟังมา

เรื่องที่ 8. ของฝาก เป็นบันทึกการสนทนาธรรมกับเพื่อนนักปฏิบัติที่เดินมาในแนวทางต่างๆ กัน เพื่อไปสู่จุดหมายอันเดียวกัน

อธิบายเนื้อหาเบื้องต้นภายในโครงสร้างของหนังสือ

หนังสือเรื่อง ทางเอก เล่มนี้มีทั้งหมด 8 เรื่อง ประกอบด้วย

เรื่องที่ 1 ทางเอก เป็นการปูพื้นฐานเบื้องต้นเกี่ยวกับการเจริญวิปัสสนากรรมฐานสำหรับผู้ที่ไม่เคยสนใจศึกษาปฏิบัติธรรมมาก่อน

มนุษย์ปรารถนาอิสรภาพ แต่มนุษย์ตกเป็นทาสของตัณหา ซึ่งเป็นเจ้านายที่มองไม่เห็นตัว เมื่อไม่รู้ว่าตนเป็นทาส มนุษย์จึงไม่คิด ที่จะปลดปล่อยตนเองให้เป็นอิสระ มีแต่จะทำตามคำสั่งของเจ้านายเท่านั้น และเจ้านายนั้นก็ดูจะรักและหวังดีต่อเรามาก เพราะจะสั่งให้เราแสวงหาความสุขและหลีกหนีความทุกข์ตลอดวันตลอดคืน ซึ่ง มีผลให้เราต้องเหนื่อยกาย เหนื่อยใจอย่างไม่รู้จักจบสิน เนื่องจากความสุขเป็นเพียงภาพลวงตาที่ไขว่คว้าเอาไว้ไม่ได้ ในขณะที่ความ ทุกข์เป็นสิ่งที่แนบประจำอยู่กับขันธ์นั่นเอง การจะให้ขันธ์มีความสุขหรือพ้นจากความทุกข์อย่างถาวรจึงเป็นสิ่งที่เป็นไปไม่ได้เลย การดิ้นรนแสวงหาความสุขและหลีกหนีความทุกข์ของมนุษย์ และสัตว์ทั้งหลายมีอยู่ 3 วิธีคือ (1) การแสวงหาอารมณ์ที่เป็นสุขและหลีกหนีอารมณ์ที่เป็นทุกข์เพราะคิดว่าอารมณ์เป็นเครื่องกำหนดให้เกิดความสุขหรือความทุกข์อย่างไรก็ตามไม่มีใครสามารถเลือกอารมณ์ได้ตามใจชอบ เพราะอารมณ์ที่มากระทบย่อมเป็นไปตามเหตุตามปัจจัย คือหากกุศลวิบากให้ผลก็ได้ประสบกับอารมณ์ที่ดี หากอกุศลวิบากให้ผลก็ต้องประสบ กับอารมณ์ที่ไม่ดี นอกจากนี้อารมณ์ก็เป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง แม้จะได้รับอารมณ์ที่ดีและเป็นสุข ไม่นานอารมณ์ที่ดีและเป็นสุขนั้นก็ผ่านเลยไปจำเป็นต้องดิ้นรนแสวงหาความสุขและหลีกหนีความทุกข์ต่อไปอีก ดังนั้นวิธีการเลือกรับอารมณ์เพื่อให้เกิดความสุขและพ้นจากความทุกข์จึงไม่ได้ผลจริงตามที่คาดหวังไว้ (2) การรักษาจิตให้สงบสบายในทุกๆ สถานการณ์ เพราะคิดว่าถ้าจิตดีเสียแล้ว ก็สามารถเป็นสุขอยู่ได้แม้จะต้องกระทบกับอารมณ์ที่ไม่ดีก็ตาม และการควบคุมจิตก็ทำได้ง่ายกว่าการควบคุมอารมณ์เนื่องจากอารมณ์มักจะมาจากสิ่งภายนอกซึ่ง

ควบคุมได้ยาก ในขณะที่การควบคุมจิตเป็นสิ่งที่ทำได้ด้วยตนเอง อย่างไรก็ตามจิตเป็นของไม่เที่ยงและเป็นอนัตตาคือบังคับไม่ได้จริง ดังนั้นแม้จะทำให้จิตสงบหรือมีความสุขก็ทำได้เพียงชั่วคราวด้วยอำนาจของการเพ่ง เมื่อจิตเสื่อมจากการเพ่ง จิตก็กลับมาวุ่นวายและเป็นทุกข์ต่อไปได้อีก และ (3) การหลีกเลี่ยงการกระทบอารมณ์ เป็นวิธีการรักษาจิต ที่ประณีตยิ่งขึ้นไปอีก เพราะคิดว่าถ้าจิตไม่ต้องรับรู้อารมณ์หยาบๆเสียแล้ว จิตจะมีความสงบสุขโดยอัตโนมัติดีกว่าจะต้องคอยรักษาจิต ที่ต้องกระทบอารมณ์หยาบๆ อยู่ตลอดเวลา จึงเกิดความพยายามน้อมจิตไปสู่อรูปฌาน หรือแม้กระทั่งการดับความรับรู้ด้วยการเข้าทางเอก จตุตถฌาน (ตามนัยของพระสูตร) หรือปัญจมฌาน (ตามนัยของพระอภิธรรม) แล้วน้อมจิตไปสู่อสัญญสัตตาภูมิหรือพรหมลูกฟักอย่างไรก็ตามเมื่อหมดกำลังเพ่ง จิตก็ถอนออกมารู้อารมณ์ตามปกติต่อไปอีก คนและสัตว์ทั้งหลายพยายามดิ้นรนหาความสุขและหลีกหนีความทุกข์ด้วยวิธีการต่างๆ แต่ไม่มีผู้ใดสามารถหนีพ้นจากความทุกข์ได้จริง เพราะความทุกข์เป็นสิ่งที่แนบประจำอยู่กับขันธ์คือร่างกายและจิตใจนี้เอง มีแต่พระพุทธเจ้าเท่านั้นที่ทรงค้นพบทางรอดอันเป็นทางเอก คือทางสายเดียวที่จะพาผู้ดำเนินตามให้พ้นจากทุกข์ได้จริงทางเอกนี้คือการเจริญวิปัสสนากรรมฐานนั่นเอง ขอกล่าวกับเพื่อนนักปฏิบัติอีกเพียงไม่กี่ประโยคว่า แท้จริงแล้วการปฏิบัติธรรมเป็นเรื่องง่าย แต่ง่ายจนยากเพราะเราคิดไม่ถึงว่าจะ ง่ายขนาดนี้ ดังนั้นแทนที่เราจะพยายามปรุงแต่งการปฏิบัติต่างๆ นานา ขึ้นมาตั้งมากมายด้วยความยากลำบาก (ซึ่งเกือบทั้งหมดก็คือปุญญา-ภิสังขาร ซึ่งเราสร้างขึ้นเองด้วยอำนาจบงการของอวิชชา โดยหวังว่าเมื่อเราปรุงแต่งการปฏิบัติได้ดีถาวรแล้วเราจะบรรลุมรรคผลได้เป็นพระอรหันต์องค์หนึ่ง) เราก็ควรหันมารู้เท่าทันจิตที่แอบปรุงแต่งสิ่งต่างๆ ขึ้นมา เมื่อรู้ทันว่าจิตแอบปรุงแต่งแล้ว ความปรุงแต่งทั้งหลายนั้นก็จะ ดับไปเอง เมื่อความปรุงแต่งทั้งหลายดับลงแล้ว ความรู้สึกเป็นตัวตนจะมีไม่ได้เลย ขันธ์หรือรูปนามจะแสดงความเป็นของสูญต่อหน้าต่อตาเพราะความเป็นตัวตนเกิดจากความคิดนึกปรุงแต่งล้วนๆ เมื่อปราศจากความเป็นตัวตนของขันธ์ ก็ปราศจากเครื่องรองรับความทุกข์ทางใจความทุกข์ทางใจก็ตั้งอยู่ไม่ได้ นี้เองเป็นที่สุดแห่งทุกข์ทางใจในปัจจุบันจนตราบถึงวันสิ้นขันธ์ก็เป็นอันสิ้นทุกข์อย่างสิ้นเชิงแต่เพียงเท่านั้น

เรื่องที่ 2 การละสักกายทิฏฐิ เป็นการชี้เป้าหมายแรกและทิศทางของการปฏิบัติ

พระโสดาบันคือผู้ละสักกายทิฏฐิได้เด็ดขาด พวกเราผู้ที่ปรารถนาจะบรรลุโสดาปัตติผลจึงควรสนใจศึกษาเรื่องสักกายทิฏฐิให้ดี สักกายทิฏฐิคือความเห็นผิดว่ากายใจหรือรูปนามหรือขันธ์ 5 เป็นตัวเราของเราอย่างแท้จริง ดังนั้นเมื่อปรารถนาจะละความเห็นผิดเกี่ยวกับรูปนาม ก็จำเป็นจะต้องศึกษาเข้ามาที่รูปนามหรือกายใจของตน จะเที่ยวไปศึกษาเรื่องอื่นเพื่อ

จะทำลายความเห็นผิดเกี่ยวกับ รูปนามไม่ได้ จำเป็นต้องหมั่นศึกษารูปนามของตนจนเกิดความรู้ถูกเข้าใจถูก ว่าตัวเราไม่มี มีแต่รูปกับนาม เมื่อเกิดความรู้ถูกแล้ว ความเห็นผิดก็เป็นอันถูกละไปเองเรียบร้อยแล้ว การศึกษารูปนามเพื่อให้เกิดความรู้ถูกเข้าใจถูกนี้เองคือสิ่งที่เรียกว่าการเจริญวิปัสสนา ดังนั้นถ้าจะเจริญวิปัสสนาก็ต้องรู้รูปนาม สักกายทิฏฐินั้นชื่อของมันก็บอกอยู่แล้วว่าเป็นความคิดความเห็นและตามธรรมดาของปุถุชนนั้นย่อมจะมีความเห็นผิดอยู่เสมอ จะให้เห็นถูกอย่างพระอริยบุคคลไม่ได้ แม้จะพยายามใช้ความคิดหรือใช้ความเห็นพิจารณารูปนามของตนอย่างไร ก็จะเข้าใจได้เพียงแค่ว่า ตัวเรามีอยู่ แต่อาจจะมีอยู่อย่างถาวรในลักษณะที่ว่าเมื่อกายนี้ตายลง จิตวิญญาณก็ออกจากร่างไปเกิดใหม่ หรือบางคนก็เห็นว่าเรามีอยู่ แต่มีอยู่เพียงชั่วคราวเมื่อตายแล้วก็ขาดสูญไปเลยก็ได้

เรื่องที่ 3 ทางผิดที่ติดตาย เป็นการชี้แนวทางการปฏิบัติที่ผิดหรือทางสุดโต่งสองด้าน เพื่อให้พบทางสายกลางได้ง่ายขึ้น

ผู้เขียนมีโอกาสได้ศึกษาแนวทางปฏิบัติของสำนักปฏิบัติสำคัญๆมาหลายแห่ง และทุกวันนี้ก็ยังมีเพื่อนนักปฏิบัติจากสำนักต่างๆ ให้ความเมตตาแวะเวียนไปเยี่ยมเยือนอยู่เสมอ ทำให้ได้เห็นว่าคนไทยเรามีบุญวาสนาที่มีโอกาสได้อยู่บนแผ่นดินที่พระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้ายังดำรงอยู่อย่างบริบูรณ์ พวกเราจึงมีแนวทางปฏิบัติที่ดีๆให้เลือกปฏิบัติได้ตั้งหลายแนวทาง ในขณะที่ชาวโลกส่วนใหญ่ไม่มีโอกาสเลย

จากการที่ได้สัมผัสกับเพื่อนนักปฏิบัติจำนวนมากทำให้สังเกตเห็นได้ว่า มีหลายสำนักที่ครูบาอาจารย์สอนได้ถูกตรงตามหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า โดยเฉพาะอย่างยิ่งหลักธรรมเรื่องกิจในอริยสัจจ์และวิธีการเจริญสติปัฏฐาน แต่พวกเราผู้เป็นศิษย์ส่วนหนึ่งกลับไปติดอยู่แค่เปลือกหรือรูปแบบของการปฏิบัติ และเข้าไม่ถึงแก่นคำสอนของพระพุทธเจ้าที่ครูบาอาจารย์ต้องการสื่อ สำนักต่าง ๆ จึงมีทั้งผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบและผู้ที่ปฏิบัติผิดพลาด และความผิดพลาดของผู้ปฏิบัติจากทุก ๆ สำนักก็คล้ายคลึงกัน คือถ้าไม่หลงสุดโต่งไปในโลกของความคิด ก็หลงสุดโต่งอยู่ในข้างการบังคับกดข่มตนเองทำให้เราไม่สามารถจะเดินทางสายกลางคือการรู้รูปนามตามความเป็นจริงได้ ผู้เขียนยังพบว่า ถ้าผู้ใดเข้าใจและไม่หลงไปในความสุดโต่ง ทั้งสองอย่างนี้ได้แล้ว ไม่ว่าผู้นั้นจะใช้อารมณ์รูปนามชนิดใดในสติปัฏฐาน จิตใจของผู้นั้นย่อมมีพัฒนาการทางสัมมาสติ สัมมาสมาธิและวิปัสสนา ปัญญาได้อย่างเดียวกัน จึงไม่ต้องเถียงกันเลยว่าแนวทางปฏิบัติของสำนักใดดีกว่าสำนักใด แต่ถ้าไม่รู้อารมณ์รูปนามเพราะหลงสุดโต่งไปในโลกของความคิด หรือรู้อารมณ์รูปนามอย่างสุดโต่งไปในข้างบังคับกดข่มตนเอง เราต่างก็

ผิดพลาดเหมือนๆ กันได้ทั้งนั้น ขอเชิญเพื่อนนักปฏิบัติลองมาฟังเรื่องความสุดโต่งกันดูสักที่ ก็แล้วกัน

เรื่องที่ 4 จากต้นสายถึงปลายทาง เป็นการชี้แนวทางการปฏิบัติที่ถูกหรือทางสายกลาง โดยแจกแจงตั้งแต่ขั้นเริ่มต้นของการปฏิบัติจนถึงปลายทาง

ทางแห่งความปรุงแต่งอันสุดโต่งมีสองฝั่ง คือ (1) การปล่อยตัวปล่อยใจไหลตามกิเลส หรือการหลงอยู่กับความปรุงแต่งฝ่ายอกุศลหรือกามสุขัลลิกานุโยค อันเป็นเหตุนำไปสู่ทุตติ และ (2) การบังคับกดข่มกายใจอันเป็นการทำตนเองให้ลำบาก หรือการหลงอยู่กับความปรุงแต่งฝ่ายกุศล หรืออัตตกิลมถานุโยค อันเป็นเหตุนำไปสู่สุคติทางสองฝั่งนี้พระพุทธเจ้าทรงสอนให้เว้นเสียพระพุทธเจ้าทรงประกาศทางสายกลางไว้ เพื่อให้จิตของผู้ดำเนินตามพ้นจากความปรุงแต่งทั้งฝ่ายกุศลและอกุศล และโน้มน้อมไปสู่อมตธรรมคือนิพพาน เหมือนสายน้ำที่ไหลไปสู่มหาสมุทรโดยไม่ติดนิ่งอยู่กับสองฝั่งของแม่น้ำ ทางสายกลางนี้คืออริยมรรคมีองค์ 8 ประการ อันรวบย่อเข้ามาได้ในศีล สมาธิ และปัญญา และทรง สอนวิธีการปฏิบัติตามทางสายกลางไว้อย่างหมดจดงดงามในมหา-สติปัฏฐานสูตร เพื่อให้ผู้ปฏิบัติตามเกิดสติและปัญญา จนจิตสามารถปลดปล่อยความถือมั่นในรูปนามหรือ "ตนเอง" ลงได้ แล้วประจักษ์กับนิพพานได้ในที่สุด

การจะเริ่มต้นเดินทางสายกลางได้ถูกต้อง จำเป็นต้องรู้จักว่า ต้นสายของทางสายนี้อยู่ที่ตรงไหน นี้เป็นเรื่องที่สำคัญและน่าสนใจ ยิ่งกว่าเรื่องที่ว่า จะกำหนดลมหายใจอย่างไร จะเดินท่าไหน จะนั่ง ท่าไหน หรือจะเอาจิตวางไว้ที่ตรงไหน ฯลฯ เสียอีก เพราะถ้าผู้ปฏิบัติเข้าใจและเข้าสู่ต้นทางของการปฏิบัติได้ โอกาสที่จะเดินถูกทางและไปถึงปลายทางก็เป็นไปได้มากทีเดียว ผู้เขียนได้สำรวจหาต้นทางของการปฏิบัติธรรม ทั้งด้วยการ ศึกษาพระปริยัติธรรม และด้วยการรับฟังคำสอนของครูบาอาจารย์ในสายปฏิบัติ แล้วได้นำมาเล่าให้เพื่อนๆ ฟัง เผื่อบางท่านจะเกิดความสนใจที่จะศึกษาปฏิบัติธรรมกันบ้าง ซึ่งถ้าเพื่อนชาวพุทธสนใจศึกษาและปฏิบัติธรรมกันมากๆ พระพุทธศาสนาจะได้ตั้งมั่นเป็นสมบัติของชาวโลกสืบไปอีกนานๆ

เรื่องที่ 5 หัวใจกรรมฐาน เป็นการนำเสนอหลักการปฏิบัติธรรมในภาพรวม ทั้งสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน

การปฏิบัติธรรมในทางพระพุทธศาสนามี 2 อย่างคือสมถ-กรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน พวกเราควรทำความเข้าใจกรรมฐาน ทั้ง2 อย่างให้ชัดเจน เพื่อว่าเมื่อเวลาทำสมถกรรมฐานจะได้ไม่หลงไปทำมิจฉาสมาธิ และเมื่อเวลาเจริญวิปัสสนากรรมฐานจะได้ไม่หลงไปทำสมถกรรมฐาน ซึ่งทั้งสองประเด็นนี้เป็นปัญหาที่พบมากในหมู่นักปฏิบัติ สำหรับท่านที่ไม่มีเวลาจะ

สนใจกรรมฐานทั้งสองอย่าง จะสนใจอย่างเดียวก็ได้ แต่ขอให้สนใจวิปัสสนากรรมฐานก็แล้วกัน เพราะ วิปัสสนากรรมฐานเป็นสิ่งที่หาได้ยาก ต้องมีพระพุทธเจ้ามาตรัสรู้จึงจะมีการสอนกัน ส่วนสมถกรรมฐานนั้นเป็นสาธารณะ ไม่มีพระพุทธเจ้า ก็มีนักปราชญ์อื่นๆ มาสอนกันได้อยู่แล้ว เวลานี้พระพุทธศาสนายังดำรงอยู่ รีบเรียนเรื่องวิปัสสนากรรมฐานไว้ก่อนก็แล้วกัน ค่อยๆ อ่านค่อยๆ ทำความเข้าใจบทความนี้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งตั้งแต่ข้อ๓ เป็นต้นไป ถ้าอ่านเที่ยวเดียวไม่รู้เรื่อง ก็ลองอ่านหลายๆ เที่ยว พวกเราคงเข้าใจจนได้ในที่สุด กระชิบบอกพวกเราไว้เลยว่า ถ้าเข้าใจเมื่อใด จะพบว่านี่คือขุมทรัพย์แห่งความสุขที่ใครๆ ก็ปรารถนานั้นเอง

เรื่องที่ 6 เรื่องของพระใบลานเปล่า เป็นการเล่าตัวอย่างของการปฏิบัติธรรมอย่างง่ายๆ ซึ่งสามารถทำได้ในชีวิตประจำวัน

เรื่องราวของพระใบลานเปล่า อรรถกถาธรรมบทได้กล่าวถึงเรื่องราวการปฏิบัติธรรมของพระเถระรูปหนึ่งชื่อพระโปฐิละ ความจริงท่านคงมีชื่ออย่างอื่น ส่วนคำว่าโปฐิละน่าจะเป็นฉายาใหม่ของท่านที่พระพุทธเจ้าทรงเรียกขึ้นก่อน คำว่า "โปฐิละ" แปลว่าใบลานเปล่า ได้แก่ คัมภีร์ที่ปราศจาก
ตัวอักษร เปรียบเหมือนจิตที่ปราศจากธรรม พระโปฐิละเป็นพระเถระรูปหนึ่งที่ทรงจำและแตกฉานในพระธรรมวินัยมาก ท่านเป็นอาจารย์สั่งสอนศิษย์จำนวนมาก แต่ท่าน ก็ไม่เคยลงมือปฏิบัติธรรมอย่างจริงจัง คงเรียนแต่พระปริยัติธรรมเท่านั้น ในเวลาที่ท่านเข้าไปเฝ้าพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าจะเรียกท่าน ว่า "โปฐิละๆ" เป็นการกระตุ้นให้ท่านเกิดความสำนึกตัวว่า ท่านมีแต่ความทรงจำธรรมะได้ แต่ใจไม่มีธรรม ทั้งนี้ก็ด้วยพระมหากรุณาของพระพุทธเจ้านั้นเอง ธรรมดาของครูบาอาจารย์ผู้มีความกรุณาต่อศิษย์ ย่อมขวนขวาย ที่จะให้ศิษย์ได้ดี พระพุทธเจ้าได้ชื่อว่าเป็นบรมครูของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย จึงทรงขวนขวายสั่งสอนพุทธสาวกด้วยวิธีการต่างๆ ตามจริตนิสัยและวาสนาบารมีของแต่ละคน โดยมุ่งประโยชน์ของศิษย์ผู้นั้นเป็นสำคัญ แม้บางกรณีจะต้องทรมานให้ได้อายก็ตาม พระโปฐิละถูกเรียกเช่นนี้ก็ได้อายจริงๆ เมื่อทนไม่ไหวท่านจึง ทูลลาพระพุทธเจ้าออกไปปฏิบัติธรรม เพื่อเติมใบลานคือใจของท่านให้เต็มไปด้วยอักษรคือธรรม

ท่านมุ่งหน้าเข้าสู่วัดป่า เข้าไปขอเรียนกรรมฐานจากพระอาจารย์ใหญ่ของวัดป่า ซึ่งพระอาจารย์ใหญ่ก็ปฏิเสธที่จะสอนท่าน เพื่อทรมานให้ท่านลดมานะละทิฐิเสียก่อน ท่านก็เข้าไปขอเรียนกรรมฐานจากพระเถระลำดับรองลงไปตามลำดับจนถึงพระหนุ่มๆ แต่ไม่มีพระป่าแม้แต่รูปเดียวที่ยอมสอนท่าน แล้วท่านก็ยอมลดทิฏฐิมานะจริงๆ เพราะในที่สุดท่านก็เข้าไป ขอ

เรียนกรรมฐานกับสามเณรน้อยในวัดป่า สามเณรน้อยซึ่งพระอรรถกถาจารย์ไม่ได้กล่าวว่าท่านชื่ออะไรระบุแต่ว่าท่านเป็นพระอรหันต์ ได้ทรมานพระโปฐิละให้สิ้นพยศ ด้วยการคาดคั้นพระเถระว่า ถ้าต้องการให้สามเณรสอนจริงๆ ท่านจะต้องเชื่อฟังคำสั่งของอาจารย์เณรนะ พระเถระอยากได้ธรรมก็ยอมรับปากแล้วทันใดนั้นสามเณรก็ออกคำสั่งที่เหมือนการกลั่นแกล้งท่านพระโปฐิละ ด้วยการสั่งให้ท่านลุยลงไปในสระน้ำทั้งที่ครองจีวรเนื้อดีราคาแพงอยู่พระเถระท่านก็ลุยลงน้ำทันทีโดยไม่อิดเอื้อนเลย นี่เป็นตัวอย่างของศิษย์กรรมฐานที่มุ่งต่ออรรถต่อธรรมจริง ๆ พวกเรารุ่นนี้ควรดูตัวอย่างเอาไว้บ้าง การเรียนกรรมฐานเป็นการ ขัดเกลากิเลสตนเอง ถ้าเรียนด้วยจิตใจที่เต็มไปด้วยทิฏฐิคือความ คิดเห็นส่วนตัว หรือเรียนด้วยมานะคือความถือตัว เรียนอย่างไรก็หวังความสำเร็จได้ยาก แต่ถ้าพยายามขัดเกลาตนเองให้มาก โอกาสประสบความสำเร็จก็มีมากขึ้น พระมหาเถระลุยลงน้ำพอชายจีวรเปียกสามเณรก็เรียกท่านให้กลับมาแล้วกล่าวว่า "ท่านผู้เจริญ ในจอมปลวกแห่งหนึ่งมีช่องอยู่ 6 ช่อง มีเหี้ยเข้าไปอยู่ภายใน บุคคลผู้ประสงค์จะจับมัน พึงอุดช่องทั้ง 5 ทำลายช่องที่6 แล้วจึงจับเอา แม้ท่านก็จงปิดทวารทั้ง 5 จงเริ่ม ตั้งกรรมฐานไว้ในมโนทวาร" สามเณรกล่าวเพียงเท่านี้ ท่านพระโปฐิละ ก็เกิดความเข้าใจแจ่มแจ้งในหนทางปฏิบัติทันที่

เรื่องที่ 7 สุญญตา เป็นการเล่าถึงปลายทางของการปฏิบัติจากประสบการณ์ที่ครูบาอาจารย์ถ่ายทอดให้ได้รับฟังมา

พวกเราคงเคยได้ยินคำว่าสุญญตาหรือมหาสุญญตากันบ่อย ๆ และอาจเคยพบเพื่อนชาวพุทธบางท่านโดยเฉพาะปัญญาชนที่สนใจศึกษาเรื่องสุญญตาด้วยการอ่าน การฟัง การคิด และการถกแถลงธรรม ท่านเหล่านี้ได้รับความอิ่มอกอิ่มใจ ว่ามีความรู้ความเข้าใจพระพุทธศาสนา ลึกซึ้งเพียงพอแล้วจนไม่สนใจการเจริญสติ ซึ่งเราคงเข้าไปเกี่ยวข้องอะไรด้วยไม่ได้ แต่ที่น่าเป็นห่วงก็คือเพื่อนผู้สนใจการปฏิบัติบางท่านกลับพยายามเจริญสติด้วยการใช้สุญญตาเป็นอารมณ์กรรมฐาน ซึ่งเป็นเรื่องที่ผิดพลาดมาก เพราะพระพุทธเจ้าทรงสอนให้ใช้ขันธ์หรือ รูปนามเป็นอารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐาน ไม่ได้ทรงสอนให้ใช้สุญญตาหรือความว่างเป็นอารมณ์แต่อย่างใด บางท่านถึงกับนำพระไตรปิฎกมาอ้างว่า พระพุทธเจ้าก็ทรงสอนให้ใช้สุญญตาเป็นอารมณ์กรรมฐานเหมือนกัน เนื้อหาของพระไตรปิฎก

ส่วนนี้มีอยู่ว่า โมฆราชมาณพ พร้อมด้วยเพื่อนร่วมสำนักผู้เป็นศิษย์ของพราหมณ์พาวรีรวม 16 ท่าน ได้ไปเฝ้าทูลถามปัญหากับพระพุทธเจ้า ท่านเหล่านี้ภายหลังได้อุปสมบทและบรรลุเป็นพระอรหันต์ชั้นแนวหน้า ทั้งสิ้น เฉพาะท่านโมฆราชนั้นได้ทูลถามพระพุทธเจ้าถึง ๓ ครั้งว่า "บุคคลผู้พิจารณาเห็นโลกอย่างไร มัจจุราชจึงจะไม่เห็น"พระอรรถกถาจารย์ท่าน

อธิบายว่า เหตุที่ท่านโมฆราชต้องถาม ถึง ๓ ครั้ง ก็เพราะพระพุทธเจ้าทรงรอให้โมฆราชมาณพมีอินทรีย์แก่กล้าเสียก่อน จึงยังมิได้ทรงตอบเมื่อทูลถามปัญหา2 ครั้งแรก ต่อจากท่านอชิตะและท่านติสสเมตเตยยะ เมื่อท่านโมฆราชทูลถามเป็นครั้งที่ ๓ โดยได้ถามเป็นบุคคลลำดับ ที่15 แทนที่จะได้ถามเป็นท่านที่ 2 หรือ ๓ จึงทรงตอบว่า "ดูกรโมฆราช ท่านจงเป็นผู้มีสติทุกเมื่อ พิจารณาเห็นโลกโดยความเป็นของว่างเปล่าเถิด จงถอนความตามเห็นว่าเป็นตัวตนเสียแล้ว พึงเป็น ผู้ข้ามพ้นมัจจุราชได้ด้วยอาการอย่างนี้ บุคคลผู้พิจารณาเห็นโลกอยู่อย่างนี้ มัจจุราชจึงจะไม่เห็น"

เมื่ออ่านคำตอบตรงนี้แล้ว ท่านที่ชอบเรื่องสุญญตาก็มักจะสรุปเอาเลยว่าพระพุทธเจ้าทรงสอนให้ปฏิบัติด้วยการคิดพิจารณาให้เห็นว่าโลกเป็นของว่างเปล่าหรือเป็นสุญญตา ความจริงพระพุทธเจ้าท่านไม่ได้ทรงสอนอย่างนั้น แต่ท่านระบุชัดเจนว่า จงเป็นผู้มีสติทุกเมื่อ แสดงว่าท่านสอนให้เจริญสติ ถ้า ถามต่อไปว่าท่านให้เจริญสติโดยใช้สิ่งใดเป็นอารมณ์กรรมฐาน ก็ตอบได้ว่าพระพุทธเจ้าทรงสอนให้ใช้โลกเป็นอารมณ์กรรมฐาน และคำว่าโลกก็หมายความถึงรูปนามนั่นเอง พระพุทธเจ้าไม่ได้ทรงสอนให้ใช้สุญญตาหรือความว่างเปล่าเป็นอารมณ์กรรมฐาน เพียงแต่ทรงแนะนำให้ตามรู้รูปนามในแง่มุมของความว่างเปล่าจากตัวตนหรืออนัตตาเท่านั้นเอง เพราะท่านโมฆราชเป็นผู้มีปัญญามาก จึงเหมาะที่จะบรรลุธรรม ด้วยสุญญตวิโมกข์คือการเห็นรูปนามเป็นอนัตตา ทั้งนี้ในบรรดาคณะศิษย์ของพราหมณ์พาวรีทั้ง 16 ท่านนั้น พระไตรปิฎกกล่าวถึงฉายาต่อท้ายชื่อไว้ 2 ท่าน คือท่านโมฆราษผู้มีปัญญา กับท่านปิงคิยะผู้แสวงหาคุณอันใหญ่ แสดงว่าท่านโมฆราชน่าจะมีจุดเด่นใน ด้านมีปัญญามากจริงๆ เพียงแต่ไม่ถึงระดับท่านพระสารีบุตรผู้เป็น อัครสาวกผู้เลิศด้วยปัญญาเท่านั้น

เรื่องที่ 8 ของฝาก เป็นบันทึกการสนทนาธรรมกับเพื่อนนักปฏิบัติที่เดินมาในแนวทางต่างๆ กัน เพื่อไปสู่จุดหมายอันเดียวกัน

บันทึกฉบับนี้ประมวลจากคำสนทนาธรรมระหว่างเพื่อนนักปฏิบัติหลายท่านกับผู้เขียน เห็นว่าอาจจะมีประโยชน์อยู่บ้างจึงเก็บมาเป็นของฝากไว้ท้ายหนังสือเล่มนี้ด้วย หากบันทึกฉบับนี้จะก่อความไม่สบายใจให้กับท่านผู้ใดบ้าง ก็ขอได้โปรดให้อภัยแก่ผู้เขียนด้วย พระปราโมทย์ ปาโมชฺโช เช่น

ถาม ผมสังเกตเห็นว่าพระภิกษุสามเณรและญาติโยมที่มาสนทนาธรรมกับหลวงพ่อมีพื้นฐานการศึกษาปฏิบัติธรรมมาจากหลายสำนักไม่ทราบว่าสนทนาธรรมกันได้อย่างไรจึงพูดกันรู้เรื่องและไม่ทะเลาะกัน

ตอบ ถ้าเราถือคำสอนของพระพุทธเจ้าเป็นหลักไม่ใช่ถือคำสอนของอาจารย์เป็นหลัก และถ้าเราถือธรรมเป็นใหญ่ไม่ใช่ถือความเห็นของตนเป็นใหญ่ แม้จะศึกษาธรรมมาจากต่างสำนักกัน เราก็สนทนา กันได้ ทั้งนี้คำสอนของพระพุทธเจ้าหรือธรรมอันเป็นมาตรฐานนั้น เรา ศึกษาได้จากพระปริยัติธรรมและทดสอบได้ด้วยการปฏิบัติ

ถาม ผมเห็นว่าพระปริยัติธรรมเป็นแค่แผนที่หยาบๆ ไม่มีความละเอียดลึกซึ้งเท่าไรนัก ส่วนอาจารย์ที่มีประสบการณ์การปฏิบัติเปรียบเหมือนคนที่เคยเดินทางไปก่อนแล้ว ย่อมจะรู้เส้นทางเดินได้ละเอียดลึกซึ้งกว่าที่ปรากฏในพระปริยัติธรรม

ตอบ พระปริยัติธรรมไม่ใช่แผนที่อย่างหยาบ แต่มีความกว้างขวางและละเอียดลึกซึ้งมากที่สุด เพราะเป็นที่รวมภูมิความรู้บางส่วนของพระพุทธเจ้าและพระมหาสาวกอีกหลายรูปเข้าไว้ด้วยกันแต่ที่เราเห็นเป็นของหยาบก็เพราะเราเข้าไม่ถึงสภาวะจริงที่พระปริยัติ-ธรรมต้องการสื่อ ทั้งนี้สภาวะจริงจะรู้ได้ด้วยการปฏิบัติเท่านั้น ดังนั้น ผู้ศึกษาพระปริยัติธรรมจึงไม่ควรละทิ้งการปฏิบัติ ไม่เช่นนั้นก็จะไม่ซาบซึ้งถึงสภาวธรรมอันปรากฏคำอธิบายอยู่ในพระปริยัติธรรมและอาจจะตีความพระปริยัติธรรมในลักษณะต่ำระดับกว่าที่พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้ได้ ส่วนนักปฏิบัติก็ไม่ควรดูหมิ่นพระปริยัติธรรม เพราะ นักปฏิบัติแม้จะเก่งเพียงใดก็มักจะรอบรู้สึกซึ้งเฉพาะแนวทางที่ตน เคยดำเนินมาเท่านั้น ใครไปศึกษาด้วย ก็จะสอนทุกคนให้ปฏิบัติเหมือนที่ตนเคยปฏิบัติมา ซึ่งอาจจะได้ผลบ้าง ไม่ได้ผลบ้าง เพราะจริตนิสัยของแต่ละบุคคลย่อมแตกต่างกันและเหมาะสมกับกรรมฐานที่แตกต่างกัน

ดังนั้นถ้าชาวพุทธศึกษาเฉพาะพระปริยัติธรรม ก็จะเห็นพระปริยัติธรรมเป็นตำราอันแห้งแล้ง แต่ถ้าปฏิบัติอย่างเดียว ก็อาจจะปฏิบัติผิด หรือแม้จะปฏิบัติถูกก็จะรอบรู้แนวทางการปฏิบัติเพียง ด้านใดด้านหนึ่ง ทำให้ช่วยเหลือผู้อื่นได้น้อยลง และไม่สามารถรักษาพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าไว้ให้ครบถ้วนสมบูรณ์ได้

ถาม หากเป็นดังที่หลวงพ่อกล่าว เราคงสามารถนำพระปริยัติ-ธรรมมาวิเคราะห์การปฏิบัติของนักปฏิบัติทั้งหลายได้ ว่าการปฏิบัติอย่างใดถูกหรือผิด

ตอบ เห็นด้วย โดยเฉพาะอย่างยิ่งการวิเคราะห์แนวทางปฏิบัติ ของเราเอง

บทวิจารณ์

จุดเด่น

หนังสือ "ทางเอก" ของ พระปราโมทย์ ปาโมชฺโย มีจุดเด่นที่น่าสนใจและทรงคุณค่าหลายประการดังนี้

1. การนำเสนอแนวทางปฏิบัติธรรมอย่างเป็นลำดับ บทความมีการลำดับเนื้อหาอย่างชัดเจน แบ่งหัวข้อที่สำคัญตั้งแต่พื้นฐานไปจนถึงประเด็นเชิงลึก เช่น "ทางเอก": ปูพื้นฐานสำหรับผู้เริ่มสนใจการปฏิบัติธรรม "การละสักกายทิฏฐิ": ชี้เป้าหมายแรกของการปฏิบัติ "ทางผิดที่ติดตาย" และ "จากต้นสายถึงปลายทาง": ช่วยป้องกันข้อผิดพลาดและนำไปสู่ทางที่ถูกต้อง สิ่งนี้ทำให้ผู้อ่านสามารถติดตามแนวคิดและปรับใช้การปฏิบัติธรรมตามความเหมาะสมของแต่ละคนได้ง่ายขึ้น

2. เน้นย้ำเรื่อง "ทางสายกลาง" อย่างลึกซึ้ง เนื้อหามุ่งสื่อสารถึงความสำคัญของการหลีกเลี่ยงความสุดโต่งทั้งสองด้าน ไม่ว่าจะเป็นการปล่อยตัวปล่อยใจตามกิเลสหรือการบังคับกดข่มตนเอง ซึ่งเป็นหัวใจของคำสอนในพระพุทธศาสนา เนื้อหานี้ช่วยให้ผู้อ่านเข้าใจว่า การปฏิบัติธรรมที่ถูกต้องคือการรักษาสมดุล การรู้เท่าทันขันธ์และละวาง "ตัวตน" คือหนทางแห่งความหลุดพ้น

3. มีตัวอย่างที่ชัดเจนและสอดแทรกเรื่องราวเชิงเปรียบเทียบ เรื่อง "พระใบลานเปล่า" เป็นตัวอย่างที่ทรงพลังและเข้าใจง่ายในการสอนเรื่องการปรับปรุงตนเองผ่านการปฏิบัติธรรม โดยเน้นย้ำถึงความสำคัญของการลงมือปฏิบัติจริง มากกว่าการเพียงจดจำหลักธรรม นอกจากนี้ยังสะท้อนถึงบทบาทของครูบาอาจารย์ที่ช่วยชี้แนะแนวทางให้ลูกศิษย์ไปถึงความสำเร็จ

4. การเชื่อมโยงธรรมะกับชีวิตประจำวัน บทความแสดงให้เห็นว่าการปฏิบัติธรรมไม่ใช่เรื่องไกลตัวหรือซับซ้อน แต่สามารถทำได้ในชีวิตประจำวัน เช่น การ "รู้ทันความปรุงแต่งของจิต" ซึ่งช่วยให้เกิดความเข้าใจว่าธรรมะเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตที่เราสามารถฝึกฝนและสัมผัสได้จริง

5. ภาษาเรียบง่ายแต่ลึกซึ้ง แม้จะเป็นเรื่องที่ลึกซึ้งเกี่ยวกับธรรมะ แต่บทความใช้ภาษาที่เข้าใจง่าย สื่อความหมายได้ชัดเจน เช่น การเปรียบเปรยขันธ์ 5 เป็นสิ่งที่ "แนบทุกข์" การใช้คำว่า "ความสุขเป็นภาพลวงตา" ที่ช่วยเปิดมุมมองให้ผู้อ่านเห็นสัจธรรมของชีวิต

6. สนับสนุนการเจริญวิปัสสนากรรมฐานอย่างเป็นรูปธรรม บทความให้ความสำคัญกับการเจริญวิปัสสนากรรมฐานโดยระบุถึงเป้าหมายและวิธีการปฏิบัติที่ถูกต้องอย่างชัดเจน เช่น การรู้เท่าทันขันธ์ 5 การละสักกายทิฏฐิ การพัฒนาสติปัฏฐาน สิ่งนี้ช่วยให้ผู้ปฏิบัติธรรมสามารถนำคำสอนมาใช้ได้จริงโดยไม่สับสน

7. เน้นประโยชน์ของธรรมะในระดับสูงสุด เนื้อหาชี้ให้เห็นว่าสาระสำคัญของธรรมะคือ "การหลุดพ้นจากทุกข์" ซึ่งเป็นเป้าหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา และช่วยให้ผู้อ่านเข้าใจถึงคุณค่าที่แท้จริงของการปฏิบัติธรรม

จุดเด่นของหนังสือเรื่อง "ทางเอก" ของ พระปราโมทย์ ปาโมชฺโย คือการนำเสนอธรรมะในมุมมองที่เรียบง่าย ลึกซึ้ง และเข้าใจง่าย ผู้อ่านจะได้รับทั้งความรู้เชิงปรัชญา แนวทางปฏิบัติ และแรงบันดาลใจที่เหมาะสำหรับผู้สนใจศึกษาธรรมะตั้งแต่ระดับเริ่มต้นไปจนถึงผู้ปฏิบัติขั้นสูง หากมีการสอดแทรกคำถามหรือแบบฝึกหัดสำหรับให้ผู้อ่านพิจารณาเพิ่มเติม อาจช่วยให้เกิดการเชื่อมโยงความคิดและการปฏิบัติในชีวิตจริงได้มากขึ้นอีกด้วย

จุดด้อย

หนังสือ "ทางเอก" ของ พระปราโมทย์ ปาโมชฺโย แม้ว่าจะมีจุดเด่นที่ทรงคุณค่า แต่ก็มีจุดด้อยหรือข้อจำกัดบางประการที่ควรพิจารณาเพื่อให้เนื้อหามีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น ดังนี้

1. การเน้นเนื้อหาธรรมะขั้นสูง อาจยากต่อผู้อ่านที่เพิ่งเริ่มต้น แม้ว่าบทความจะมีการลำดับเนื้อหา แต่บางส่วน เช่น การละสักกายทิฏฐิ หรือ ขันธ์ 5 อาจลึกซึ้งเกินไปสำหรับผู้อ่านที่ยังไม่มีพื้นฐานทางธรรมะมาก่อน เนื้อหาที่อธิบายเหล่านี้ใช้ภาษาที่อาจดูเข้าใจง่าย แต่ความหมายอาจซับซ้อนสำหรับผู้ที่ยังไม่เคยศึกษาเรื่องวิปัสสนากรรมฐานหรือแนวทางปฏิบัติในเชิงลึก

2. ขาดตัวอย่างหรือคำอธิบายที่หลากหลายสำหรับกลุ่มผู้อ่านต่างกัน ตัวอย่างในบทความ เช่น พระใบลานเปล่า แม้จะทรงพลัง แต่ผู้อ่านบางกลุ่มอาจยังมองไม่เห็นการนำธรรมะไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้ชัดเจน เช่น ผู้ที่ทำงานในชีวิตสมัยใหม่ ผู้ที่มีข้อจำกัดทางเวลา บทความไม่ได้ชี้ให้เห็นแนวทางปรับตัวสำหรับการปฏิบัติธรรมในสถานการณ์ที่แตกต่าง

3. ขาดการให้เหตุผลเชิงตรรกะหรือวิทยาศาสตร์สนับสนุนในบางประเด็น แม้บทความจะมุ่งเน้นธรรมะตามคำสอนของพระพุทธเจ้า แต่ในยุคปัจจุบัน ผู้อ่านหลายคนอาจต้องการคำอธิบายที่มีฐานทางวิทยาศาสตร์หรือจิตวิทยาสนับสนุน เช่น การรู้ทันขันธ์ 5 ช่วยลดทุกข์ได้อย่างไร การเจริญสติส่งผลต่อสมองหรือจิตใจอย่างไร

4. การเน้นธรรมะในเชิงปฏิบัติที่อาจดูเฉพาะทางเกินไป บทความเน้นเรื่องการปฏิบัติธรรมอย่างเป็นรูปธรรม เช่น การเจริญวิปัสสนา การละขันธ์ 5 ซึ่งอาจเหมาะกับผู้อ่านที่มีความสนใจในเชิงลึกหรือผู้ที่ปฏิบัติมาแล้ว แต่สำหรับผู้ที่ยังไม่เคยฝึกปฏิบัติเลย อาจมองว่าเนื้อหาไม่ตอบโจทย์หรือดูเป็นทางเลือกที่ยาก

5. ขาดการเปิดพื้นที่ให้ผู้อ่านไตร่ตรองหรือปฏิสัมพันธ์ บทความส่วนใหญ่เป็นการบรรยายเนื้อหาแบบให้ความรู้ แต่ขาดคำถามหรือแนวทางที่กระตุ้นให้ผู้อ่านได้คิดหรือไตร่ตรอง เช่น “ลองถามตัวเองว่าเรามีความยึดติดกับสิ่งใดบ้าง?” “ความสุขในชีวิตของคุณมาจากอะไรและมันจีรังจริงหรือไม่?”

6. อาจขาดมุมมองที่หลากหลายจากผู้อ่านต่างศาสนา บทความเน้นหลักคำสอนของพระพุทธศาสนาในเชิงลึก ซึ่งเหมาะสำหรับผู้ที่มีพื้นฐานศรัทธาในธรรมะอยู่แล้ว แต่ผู้อ่านที่ไม่ได้อยู่ในบริบทของศาสนาพุทธอาจมองว่าแนวคิดบางอย่างเข้าใจยากหรือไม่สามารถเข้าถึงได้

จุดด้อยที่พบในบทความ "ทางเอก" ของ พระปราโมทย์ ปาโมชฺโย ส่วนใหญ่เกี่ยวข้องกับการเข้าถึงและความหลากหลายของผู้อ่าน รวมถึงการปรับเนื้อหาให้เหมาะสมกับทั้งผู้เริ่มต้นและผู้ปฏิบัติธรรมขั้นสูง หากปรับปรุงตามแนวทางที่กล่าวมา บทความจะสามารถเข้าถึงผู้อ่านได้กว้างขวางยิ่งขึ้นและสร้างแรงบันดาลใจได้อย่างลึกซึ้งกว่าเดิม

ประโยชน์ของหนังสือ

ประโยชน์ของหนังสือ "ทางเอก" โดย พระปราโมทย์ ปาโมชฺโย 1. แนะนำการปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวัน หนังสือช่วยให้ผู้อ่านเข้าใจวิธีเจริญสติปัฏฐาน (การมีสติรู้กายใจ) ซึ่งสามารถนำไปปฏิบัติได้ในทุกอิริยาบถ ไม่ว่าจะอยู่ที่บ้าน ที่ทำงาน หรือในชีวิตประจำวัน ลดความเข้าใจผิดว่าการปฏิบัติธรรมต้องทำในวัดหรือสถานที่เฉพาะ 2. สร้างความเข้าใจธรรมะอย่างลึกซึ้ง อธิบายหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า เช่น ไตรลักษณ์ (อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา) และขันธ์ 5 อย่างกระชับ เข้าใจง่าย ช่วยให้ผู้อ่านเข้าใจความเป็นจริงของชีวิต และลดการยึดมั่นถือมั่นในตัวตน 3. ลดความทุกข์ในจิตใจ ด้วยการฝึกสติรู้ทันอารมณ์และจิตใจ หนังสือช่วยให้ผู้อ่านสามารถเผชิญหน้ากับความทุกข์ได้อย่างมีสติ การมองเห็นความเป็นไปของกายและจิตใจตามความเป็นจริง จะช่วยให้ผู้อ่านปล่อยวางจากความยึดติดและความเครียด 4. เหมาะสำหรับคนยุคใหม่ที่มีเวลาจำกัด เนื้อหาเหมาะกับผู้ที่มีเวลาจำกัดหรือชีวิตเร่งรีบ เพราะการฝึกสติไม่ต้องอาศัยพิธีกรรมซับซ้อน แต่เป็นสิ่งที่ทำได้ทันทีในชีวิตประจำวัน

เหมาะสำหรับผู้ที่เริ่มต้นสนใจธรรมะ และผู้ที่ต้องการแนวทางการปฏิบัติธรรมแบบเรียบง่าย 5. เสริมสร้างปัญญาและวิถีชีวิตที่สงบสุข หนังสือช่วยให้ผู้อ่านพัฒนาปัญญาในการมองเห็นธรรมชาติของชีวิต ทำให้เกิดความเข้าใจที่ลึกซึ้ง และลดการยึดติดในสิ่งสมมติ ส่งเสริมให้เกิดความสงบสุขในจิตใจ แม้เผชิญกับปัญหาและความวุ่นวาย 6. เหมาะสำหรับทุกเพศทุกวัย หนังสือเขียนด้วยภาษาที่เรียบง่าย กระชับ ไม่ต้องมีพื้นฐานธรรมะมาก่อนก็สามารถเข้าใจได้ สรุปหนังสือ "ทางเอก" มีประโยชน์สำหรับผู้ที่ต้องการเริ่มต้นหรือพัฒนาการปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวัน ช่วยลดความทุกข์ เสริมสร้างปัญญา และนำไปสู่ความสงบสุขทางจิตใจ เป็นหนังสือที่เหมาะสำหรับทุกคนที่สนใจธรรมะ ไม่ว่าจะเป็นผู้เริ่มต้นหรือผู้ที่ต้องการแนวทางการปฏิบัติที่ลึกซึ้งแต่ไม่ซับซ้อน

สรุป

หนังสือ "ทางเอก" เป็นคู่มือการปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวัน ที่ชี้ให้เห็นถึงหนทางเดียวที่นำไปสู่ความหลุดพ้นจากทุกข์ตามคำสอนในพระพุทธศาสนา คือ การเจริญสติปัฏฐาน หรือการฝึกเจริญสติรู้กายใจตามความเป็นจริง เนื้อหามุ่งเน้นการเรียนรู้ธรรมชาติของจิต การพิจารณาขันธ์ 5 และการละวางความยึดมั่นถือมั่นในตัวตน โดยเน้นการปฏิบัติที่เรียบง่ายและตรงตามหลักธรรมของพระพุทธเจ้า แก่นสำคัญในหนังสือ 1. "ทางเอก" หมายถึงอะไร ทางเอกในที่นี้ หมายถึง มรรคมีองค์ 8 ซึ่งเป็นเส้นทางเดียวที่พระพุทธเจ้าทรงสอนว่า สามารถนำไปสู่การดับทุกข์ได้อย่างแท้จริง การเดินบนทางเอกต้องประกอบด้วยการเจริญ สติปัฏฐาน 4 ได้แก่ การมีสติรู้กาย รู้เวทนา รู้จิต และรู้ธรรม 2. การเจริญสติปัฏฐานในชีวิตประจำวัน พระอาจารย์ปราโมทย์สอนให้ "รู้ทันกายใจ" ตามความเป็นจริง โดยไม่พยายามเปลี่ยนแปลงหรือบังคับจิตให้สังเกตและเห็นความเป็นไปของกายและใจ เช่น ความสุข ความทุกข์ ความโลภ โกรธ หลง แล้วมองมันด้วยความเป็นกลาง การฝึกเช่นนี้จะช่วยลดความยึดมั่นถือมั่นในตัวตน และนำไปสู่ความเบาสบายทางจิตใจ 3. ขันธ์ 5 และความเข้าใจเรื่อง "ตัวตน" ขันธ์ 5 ได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ ซึ่งเป็นองค์ประกอบของสิ่งที่เราเรียกว่าชีวิต พระอาจารย์สอนให้พิจารณาว่า ขันธ์ทั้ง 5 ล้วนเป็นสิ่งไม่เที่ยง เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป ไม่มีอะไรที่เป็นตัวเราหรือของเรา การเห็นความจริงนี้ช่วยให้ละวางความยึดมั่นถือมั่นใน "ตัวตน" 4. การปฏิบัติธรรมในยุคปัจจุบัน หนังสือเน้นว่าการปฏิบัติธรรมไม่จำเป็นต้องรอเวลาหรือสถานที่เฉพาะ สามารถฝึก "เจริญสติ" ได้ในทุกอิริยาบถ เช่น ขณะเดิน ขณะนั่ง หรือแม้แต่ขณะทำงาน เป้าหมายคือการ

สร้าง "ความรู้ตัว" อย่างต่อเนื่อง และไม่หลงไปในความคิดปรุงแต่ง 5. หลุดพ้นจากทุกข์ด้วยปัญญา เมื่อฝึกสติจนเกิดความเข้าใจในสภาวธรรมตามความเป็นจริง จะเกิด "ปัญญา" ที่มองเห็นทุกสิ่งตามไตรลักษณ์ (อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา) ปัญญานี้จะนำไปสู่การปล่อยวาง และพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง จุดเด่นของหนังสือ เนื้อหาเรียบง่าย กระชับ และเข้าใจง่าย เหมาะสำหรับผู้ที่สนใจธรรมะในชีวิตประจำวัน เน้นการปฏิบัติจริง ไม่เพียงแต่การฟังหรือการศึกษา ช่วยให้ผู้อ่านเกิดแรงบันดาลใจในการเริ่มต้นฝึกสติและปฏิบัติธรรม หนังสือ "ทางเอก" เป็นเสมือนแผนที่นำทางให้ผู้ปฏิบัติธรรมเข้าใจและเดินตามหนทางที่นำไปสู่ความหลุดพ้นจากทุกข์ โดยไม่เน้นพิธีกรรมหรือวิธีการซับซ้อน แต่กลับชี้ไปที่การพัฒนาสติรู้ตัวในชีวิตประจำวัน พระอาจารย์ปราโมทย์ได้ถ่ายทอดเนื้อหาอย่างตรงไปตรงมา เรียบง่าย และเหมาะสมกับผู้อ่านในยุคปัจจุบันที่ต้องการนำธรรมะมาปรับใช้ในชีวิตได้อย่างแท้จริง

เอกสารอ้างอิง

พระปราโมทย์. (2555). *ทางเอก*. กรุงเทพฯ: เม็ดทราย.