

ทางเอก

พระปราโมทย์ ปาโมชฺโช

ทางเอก

พระปราโมทย์ ปาโมชฺโช

พิมพ์ครั้งที่ ๑ เมษายน ๒๕๔๙

จำนวนพิมพ์ ๑๒,๐๐๐ เล่ม

พิมพ์ครั้งที่ ๒ พฤษภาคม ๒๕๔๙

จำนวนพิมพ์ ๑๒,๐๐๐ เล่ม

สงวนลิขสิทธิ์

หนังสือนี้จัดพิมพ์เป็นธรรมบรณการแต่ท่านที่ไปสนทนารวมกับผู้เขียน
ห้ามพิมพ์จำหน่ายและห้ามคัดลอกหรือตัดตอนไปเผยแพร่ทางสื่อทุกชนิด
โดยไม่ได้รับอนุญาตจากผู้เขียน

ขอความกรุณา

อย่านำข้อความไปอ้างอิงเพื่อการถกเถียงกัน
หรือนำไปปลอมปนไว้ในบทประพันธ์ธรรมะ
ซึ่งออกนอกแนวทางการปฏิบัติที่เน้นความรู้สึกตัว เรียบง่าย และลัดสั้น

ดำเนินการผลิตโดย สำนักพิมพ์ธรรมดา ๑๑๓ หมู่บ้านจินดาธานี หมู่ ๑๐ ถนนบรมราชชนนี
แขวงศาลาธรรมสพน์ เขตทวีวัฒนา กรุงเทพฯ ๑๐๑๗๐ โทรศัพท์ ๐-๒๘๘๘-๗๐๒๖,
๐-๒๘๘๘-๘๓๕๖ โทรสาร ๐-๒๘๘๘-๘๓๕๖ พิมพ์ที่ โรงพิมพ์เม็ดยาย

คุณความดีของหนังสือเล่มนี้

ขออุทิศแด่พ่อแม่ครูอาจารย์ ผู้ให้ธรรม

พระธรรมโสภณ (โกศล สิริธโร) ผู้ให้แบบอย่างของบรรพชิต

โยมพ่อ โยมแม่ ผู้ให้กำเนิดและการเลี้ยงดู

อุบาสิกอรรณุช สันตยากร

และญาติธรรมทั้งหลาย ผู้ให้กำลังใจ

คุยกันก่อน

เมื่อปี ๒๕๔๗ เพื่อนนักปฏิบัติได้ร่วมกันพิมพ์หนังสือ จัดรายการวิทยุ บันทึกเสียงและจัดทำแผ่น CD **ประทีปส่องธรรม** ออกเผยแพร่ให้ท่านผู้สนใจได้อ่านและรับฟังเป็นจำนวนมาก เฉพาะหนังสือก็แจกไปแล้วกว่าสองหมื่นเล่ม อย่างไรก็ตามเนื้อหาสาระของ **ประทีปส่องธรรม** ค่อนข้างหนักไปสักหน่อย ในปี ๒๕๔๙ นี้ผู้เขียนจึงได้เขียนหนังสือขึ้นใหม่อีกเล่มหนึ่ง เพื่อให้อ่านได้ง่ายขึ้นสำหรับเพื่อนนักปฏิบัติที่ไม่สนใจจะศึกษาพระปริยัติธรรมมากนัก

ทางเอก คือชื่อของหนังสือเล่มนี้ หมายถึง **เอกายนมรรค** ซึ่งพระอรรถกถาจารย์ได้แปลความหมายไว้หลายนัย เช่น (๑) ทางของท่านผู้เป็นเอกคือพระพุทธเจ้า (๒) ทางเอกไม่ใช่ทางสองแพร่งคือเป็นทางไปจากสังสารวัฏตัดตรงสู่พระนิพพาน (๓) ทางเดียวที่จะนำผู้ปฏิบัติไปสู่มรรคผลนิพพาน (๔) ทางที่บุคคลพึงไปผู้เดียว (๕) ทางที่มีในธรรมวินัย (ศาสนา) นี้เท่านั้น (๖) ทางที่ไปครั้งเดียวเมื่อถึงปลายทางแล้วไม่มีการย้อนกลับ และ (๗) ทางที่แม้เบื้องต้นจะมีวิธีการปฏิบัติแตกต่างกันตามจริตนิสัยของบุคคล แต่ในเบื้องปลายก็ไปสู่พระนิพพานอันเดียวกัน เป็นต้น

ทางเอก ประกอบด้วยบทความ ๘ เรื่อง คือ

(๑) **ทางเอก** เป็นการปูพื้นฐานเบื้องต้นเกี่ยวกับการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน สำหรับผู้ที่ไม่เคยสนใจศึกษาปฏิบัติธรรมมาก่อน

(๒) **การละสังคายนา** เป็นการชี้เป้าหมายแรกและทิศทางของการปฏิบัติ

(๓) **ทางผิดที่ติดตาย** เป็นการชี้แนวทางการปฏิบัติที่ผิดหรือทางสุดโต่งสองด้าน เพื่อให้พบทางสายกลางได้ง่ายขึ้น

(๔) **จากต้นสายถึงปลายทาง** เป็นการชี้แนวทางการปฏิบัติที่ถูกหรือทางสายกลาง โดยแจกแจงตั้งแต่ขั้นเริ่มต้นของการปฏิบัติจนถึงปลายทาง

(๕) **หัวใจธรรมฐาน** เป็นการนำเสนอหลักการปฏิบัติธรรมในภาพรวม ทั้งสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน

(๖) **เรื่องของพระใบลานเปล่า** เป็นการเล่าตัวอย่างของการปฏิบัติธรรมอย่างง่าย ๆ ซึ่งสามารถทำได้ในชีวิตประจำวัน

(๗) **สัญญาตา** เป็นการเล่าถึงปลายทางของการปฏิบัติจากประสบการณ์ที่ครูบาอาจารย์ถ่ายทอดให้ได้รับฟังมา

(๘) **ของฝาก** เป็นบันทึกการสนทนาระหว่างเพื่อนนักปฏิบัติที่เดินมาในแนวทางต่างๆ กัน เพื่อไปสู่จุดหมายอันเดียวกัน

หาก **ทางเอก** จะเป็นเพื่อนคู่ใจของเพื่อนนักปฏิบัติ หรือช่วยกระตุ้นความสนใจของท่านที่ยังไม่เคยลงมือปฏิบัติได้บ้าง ผู้เขียนก็พอใจแล้วที่ได้มีโอกาสรับใช้พระพุทธศาสนา สังคม และเพื่อนชาว

พุทธ แต่หากข้อความหรือแนวความคิดใดในหนังสือเล่มนี้ผิดพลาดหรือสร้างความไม่สบายใจให้แก่ท่านผู้ใด ผู้เขียนก็ต้องขออภัยในความเผลอของตนด้วย อนึ่ง ผู้เขียนขอเรียนว่าผู้เขียนเป็นผู้อ่อนด้อยทั้งด้านปริยัติและปฏิบัติ คือในด้านปริยัติก็ศึกษาจากตำรับตำราต่างๆ เพียงเล็กน้อยเท่านั้น ส่วนในด้านปฏิบัติแม้จะได้รับการอบรมจากพ่อแม่ครูอาจารย์สายวัดป่าผู้ทรงคุณธรรมสูงหลายรูป เช่น หลวงปู่ดุลย์ อตุโล หลวงปู่เทศก์ เทสรังสี หลวงปู่สิม พุทธาจาโร หลวงปู่บุญจันทร์ จันทวโร หลวงพ่อพุทธ ฐานิโย และหลวงปู่สุวัจน์ สุวโจ เป็นต้น แต่ผู้เขียนก็เป็นเพียง “พระวัดบ้านที่สนใจธรรมฐาน” เท่านั้น ไม่ใช่พระธุดงค์ธรรมฐานที่เก่งกล้าสามารถเหมือนพ่อแม่ครูอาจารย์ทั้งหลายที่ล่วงลับไปแล้วหรือที่ยังดำรงชั้นธำมณีอยู่ ดังนั้นหากท่านได้อ่านหนังสือแล้วสนใจจะลงมือปฏิบัติ ก็โปรดแสวงหาครูบาอาจารย์ที่มีความสามารถและเข้ารับการศึกษอบรมในภาคปฏิบัติให้จริงจังต่อไปเถิด

พระปราโมทย์ ปาโมชฺโช

๑๗ มกราคม ๒๕๕๙

สารบัญ

๑. ทางเอก	๑๕	๔. จากต้นสายถึงปลายทาง	๖๙
๒. การละสักกายทิฎฐิ	๒๗	๑. คำนำ	๖๙
๓. ทางผิดที่ติดตาย	๓๑	๒. ทางสายนี้เรียบง่าย ลัดสั้น และน่ารื่นรมย์	๗๑
๑. ทางผิดสองสายที่ต้องทำความรู้จัก	๓๒	๓. เครื่องขัดขวางการเรียนรู้ธรรม	๗๒
๒. ความสุดโต่งในข้างตามใจกิเลส	๓๔	๓.๑ มานะ	๗๒
๓. ความสุดโต่งในข้างการบังคับกดขี่ตนเอง	๓๘	๓.๒ ทิฎฐิ	๗๒
๓.๑ การทรมานกาย	๓๙	๓.๓ ตัณหา	๗๓
๓.๒ การทรมานใจ	๔๓	๔. จากปลายทางถึงต้นทางของการปฏิบัติธรรม	๘๒
๔. ผลที่เกิดจากความสุดโต่ง	๕๕	๔.๑ นิพพานคือจุดหมายสูงสุดของชาวพุทธ	๘๒
๕. ความเป็นไปได้ที่จิตจะไม่หลงไปสู่ความสุดโต่ง	๕๖	๔.๒ นิพพานย่อมปรากฏแก่ผู้ถึงวิมุตติ	๘๔
และเดินทางสายกลางได้เอง		๔.๓ วิมุตติย่อมปรากฏแก่ผู้มีวิปัสสนาปัญญาบริบูรณ์	๘๖
๖. วิธีสังเกตว่าจิตหลงสู่ทางที่ สุดโต่งหรือไม่	๕๘	๔.๔ ปัญญามีสัมมาสมาธิเป็นเหตุไถ่ให้เกิด	๑๐๕
๖.๑ ความสุดโต่งในข้างตามใจกิเลส	๕๘	๔.๕ สัมมาสมาธิมีความสุขอันเนื่องมาจาก	๑๑๖
๖.๒ ความสุดโต่งในข้างการบังคับตนเอง	๕๙	ความมีสติเป็นเหตุไถ่ให้เกิด	
๗. จะเข้าสู่ทางสายกลางได้อย่างไร	๖๑	๔.๖ จิตที่มีสติคุ้มครองย่อมมีความสุข	๑๒๒
๗.๑ การทำความรู้จักทางที่ถูกต้อง	๖๒	๔.๗ สติมีการจดจำอารมณ์รูปนามได้แม่นยำ	๑๒๖
๗.๒ การทำความรู้จักทางที่ผิดและรู้ทันจิตที่เดินทางผิด	๖๒	เป็นเหตุไถ่ให้เกิด	
๘. อาการของจิตที่รู้สึกตัว ไม่เผลอและไม่เพ่ง เป็นอย่างไร	๖๖	๔.๘ การตามรู้อารมณ์รูปนามเรื่อยๆ	๑๒๗
๙. เมื่อรู้สึกตัวได้แล้วจะต้องทำอะไรต่อไป	๖๗	ทำให้จิตจำอารมณ์รูปนามได้แม่นยำ	
		๕. จากต้นทางถึงปลายทางของการปฏิบัติธรรม	๑๒๙
		๕.๑ การเตรียมความพร้อมก่อนลงมือปฏิบัติธรรม	๑๒๙
		๕.๒ การลงมือเดินทาง	๑๓๗

๕. หัวใจกรรมฐาน

๑. ธรรมที่ควรเจริญด้วยปัญญาอันยิ่ง	๑๕๗
๒. สมถกรรมฐาน	๑๕๘
๒.๑ อารมณกรรมฐาน	๑๖๑
๒.๒ จริต	๑๖๒
๒.๓ นิमित	๑๖๓
๒.๔ ระดับของความสงบ	๑๖๔
๓. วิปัสสนากรรมฐาน	๑๖๖
๔. หลักการเจริญวิปัสสนากรรมฐานที่ถูกต้อง	๑๖๗
๔.๑ ต้องรู้อารมณ์ที่ถูกต้อง	๑๖๗
๔.๒ ต้องรู้วิธีการรู้อารมณ์รูปนามอย่างถูกต้อง	๑๖๘
๔.๓ ต้องรู้อารมณ์รูปนามเรื่อยๆ	๑๖๘
๕. ขยายความเกี่ยวกับ “อารมณ์ที่ถูกต้อง”	๑๖๙
๕.๑ ความหมายของอารมณ์	๑๖๙
๕.๒ ประเภทของอารมณ์	๑๖๙
๕.๓ อารมณ์บัญญัติ	๑๖๙
๕.๔ อารมณ์ปรมาตถ์	๑๖๙
๕.๕ ประเภทของอารมณ์ปรมาตถ์	๑๗๐
๕.๖ นิพพานไม่ใช่อารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐาน	๑๗๑
๕.๗ สมมุติบัญญัติปิดบังปรมาตถ์	๑๗๑
๕.๘ สติช่วยให้จิตพ้นออกชั่วคราว	๑๗๒
จากอารมณ์บัญญัติและรู้อารมณ์ปรมาตถ์ได้	

๕.๙ การรู้กายง่ายกว่าการรู้จิตจริงหรือ	๑๗๖
๕.๑๐ เรื่องแทรกเกี่ยวกับกายและจิต	๒๐๐
๕.๑๑ วิธีการตามรู้รูปเพื่อให้เกิดสติ	๒๐๔
๕.๑๒ วิธีการตามรู้นามเพื่อให้เกิดสติ	๒๐๖
๖. ขยายความ “วิธีการรู้รูปนามเพื่อให้เกิดปัญญา”	๒๑๑
๖.๑ เครื่องมือ เหตุให้เกิดเครื่องมือ	๒๑๑
และวิธีใช้เครื่องมือในการเจริญวิปัสสนา	
๖.๒ วิธีการรู้รูปหรือกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๒๑๗
๖.๓ วิธีการรู้นาม	๒๒๑
๖.๔ วิธีการรู้รูปนามในธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๒๒๔
๗. ขยายความ “การรู้เนืองๆ”	๒๓๔
๘. ผลของการปฏิบัติธรรม	๒๓๗
๘.๑ ความสุขจากการมีศีล	๒๔๐
๘.๒ ความสุขจากการเจริญสมถกรรมฐาน	๒๔๑
๘.๓ ความสุขจากการมีสติ	๒๔๑
เป็นเครื่องอยู่เป็นสุขในปัจจุบัน	
๘.๔ ความสุขจากการมีปัญญารู้รูปนาม	๒๔๒
ตามความเป็นจริง	
๘.๕ ความสุขเมื่อละความเห็นผิดว่า	๒๔๔
รูปนามเป็นตัวเราของเราได้	
๘.๖ ความสุขเมื่อละความยึดถือรูปนามได้	๒๔๔

๖. เรื่องของพระใบลานเปล่า	๒๔๔
๑. เรื่องราวของพระใบลานเปล่า	๒๔๔
๒. การทำกรรมฐานทางมโนทวาร	๒๕๒
ง่ายกว่าการทำกรรมฐานทั้ง ๖ ทวาร	
๒.๑ การทำกรรมฐานทางทวารทั้ง ๖ เป็นงานมาก	๒๕๓
๒.๒ การทำกรรมฐานทางทวารทั้ง ๖ เป็นงานยาก	๒๕๖
๒.๓ การทำกรรมฐานทางทวารทั้ง ๖	๒๖๕
เป็นเรื่องเกินความจำเป็นสำหรับนักปฏิบัติทั่วไป	
๓. วิธีเจริญวิปัสสนากรรมฐาน	๒๖๘
โดยการเรียนรู้อารมณ์ทางมโนทวาร	
๗. สุธมฺมปา	๒๗๕
๘. ของฝาก	๒๙๕

ทางเอก