

ดูจิต หนึ่งพรรษา

พิมพ์ครั้งที่ ๑

บทพิสูจน์เพื่อความพ้นทุกข์
ด้วยการตามดูใจอย่างรู้รูปแบบ

พิเศษ
เพิ่มคำปราส
ท้ายเล่ม

ประเสริฐ ฤทธิไกร
อุทัยเฉลิม
(ปัญญาวิภังค)

ชุดธรรมะภาคปฏิบัติ ลำดับที่ ๓

ดุจิดหนึ่งพรรษา

สำนักพิมพ์อมรินทร์

ในเครือบริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน)
๓๗๘ ถนนชัยพฤกษ์ (บรมราชชนนี) เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ ๑๐๑๗๐
โทรศัพท์ ๐-๒๔๒๒-๙๙๙๙ ต่อ ๔๙๖๔, ๔๙๖๕ โทรสาร ๐-๒๔๓๔-๓๕๕๕, ๐-๒๔๓๔-๓๗๗๗, ๐-๒๔๓๕-๕๑๑๑
E-mail: info@amarin.co.th

สื่อดิจิทัลนี้ให้บริการดาวน์โหลดสำหรับผู้ใช้บริการตามเงื่อนไขที่กำหนดเท่านั้น
การทำซ้ำ ดัดแปลง เผยแพร่ ไม่มีวิธีใดๆนอกเหนือจากเงื่อนไขที่กำหนด
ถือเป็นความผิดอาญาตาม พรบ.ลิขสิทธิ์ และ พรบ.ว่าด้วยการกระทำความผิดเกี่ยวกับคอมพิวเตอร์

เลขมาตรฐานสากลประจำหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ 978-616-18-5606-9

เจ้าของ ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน)
กรรมการผู้จัดการใหญ่ ระริน อุทกะพันธุ์ ปัญจรุ่งโรจน์ • บรรณาธิการที่ปรึกษา เมตตา อุทกะพันธุ์
ผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการสายงานหนังสือเล่ม งามอาจ จิระอร • บรรณาธิการอำนวยการ อุษณีย์ วิรัตน์พันธ์
รองบรรณาธิการอำนวยการ จตุพล บุญพรัตน์, จิตติมา จินตะเกษกรม • ผู้ช่วยรองบรรณาธิการอำนวยการ นภาพร พิทยวรารณ

บรรณาธิการ เทวัญกานต์ มุ่งป๋นกลาง • เลขานุการ สุกัญญา จันทวงศ์
ซัปเอดิเตอร์ มณฑิรา วงศ์ชะอุ่ม • ที่ปรึกษาฝ่ายศิลปกรรม เอกจิตร โพธิ์ปลั่ง
ผู้จัดการฝ่ายศิลปกรรม พีระพงษ์ โพธิ์พันธุ์ • ศิลปกรรม กุศล คงสวัสดิ์ • ช่างภาพ กฤษดา อนุนาท
ผู้อำนวยการฝ่ายจัดการสำนักพิมพ์ ชัชฎา พรหมเลิศ • พิสูจน์อักษร ปัญชิกา แสนยะมูล, จุฑารัตน์ ทองแก้ว
คอมพิวเตอร์ ธรรมรัตน์ เอี่ยมวรากุล, ทองเพียร วรรณทอง
ผู้จัดการฝ่ายประสานงานสำนักพิมพ์ อมราลักษณ์ เขยกลิน
ประสานงานสำนักพิมพ์ สิทธิพร แสงทองพราว, อภิวัฒน์ ลิขิตพรณชัย • ประสานงานการผลิต บรม คมเวช
เจ้าหน้าที่การตลาดและสื่อสารแบรนด์ ศรัญญา ปุสาลี
เว็บเอดิเตอร์ อาทิตยา สาระภิรมย์



ดูจิต

หนังสือพรรษา

ประเสริฐ อุทัยเฉลิม
(ปัญญาโรภิกขุ)



คำนำสำนักพิมพ์

คำว่า “ดุจจิต” อาจจะเป็นคำที่แปลกสำหรับคนทั่วไป แต่สำหรับผู้ที่เคยเข้าคอร์สปฏิบัติธรรม คำนี้ไม่แปลกแต่อย่างใดเลย

ความหมายของคำนี้ก็ คือ การตามดูใจของตนด้วยการรู้สึกตัว ดูว่าขณะนี้เกิดอะไรขึ้นกับใจของเรา กำลังโกรธอยู่หรือเปล่า กำลังหลงอยู่หรือไม่ พอใจหรือไม่พอใจ หรือว่ารู้สึกเฉยๆ

วิธีการดูจิตนั้น คือการแค่ตามดูเฉยๆ ไม่ไปเอาการเพ่งที่กำหนดว่าจะต้องดู และไม่เข้าไปทำอะไรกับการดู คือเพียงแค่ดู ไม่เข้าไปแทรกแซงหรือควบคุมให้จิตคิดหรือรู้สึกตามที่ต้องการ พูดอย่างง่าย ๆ ซัด ๆ ก็คือ ดูเฉย ๆ เพียงแค่นี้ก็พอแล้ว

หนังสือเล่มนี้ปรับปรุงจากบันทึกของผู้เขียนในช่วงระยะเวลาสามเดือนหรือหนึ่งพรรษาที่ท่านได้เข้าสู่สมาธิภาวนา ท่านได้พบได้เห็นอะไร เกิดสภาวะอะไรบ้างจากการปฏิบัติธรรมตามแนว “ดุจจิต” ท่านก็บันทึกเอาไว้หมด

เรียกได้ว่าเป็นหนังสือแนะนำการปฏิบัติธรรมเบื้องต้น เป็นการเล่าถึงประสบการณ์ของตัวท่านเองที่ได้ทดลองปฏิบัติและจดบันทึกไว้วันต่อวัน ทุกคำพูด ทุกการกระทำ เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นจริง พร้อมทั้งได้แทรกสาระของการปฏิบัติไว้ด้วย

ความตั้งใจเดิมนั้นท่านต้องการบันทึกไว้เพื่อดูความก้าวหน้าของการฝึกฝนพัฒนาตนเอง แต่ภายหลังเมื่อผู้อื่นได้อ่าน เห็นว่าน่าสนใจและมีประโยชน์ต่อผู้คนทั่วไปอย่างยิ่ง จึงขอร้องให้ท่านเผยแพร่บันทึกนี้สู่สาธารณะ ซึ่งในที่สุดเมื่อเห็นถึงประโยชน์ต่อผู้อื่นเป็นสำคัญ ท่านจึงยินดีตามที่ร้องขอ

เนื้อหาของหนังสือเล่มนี้ นอกจากผู้อ่านจะได้รู้ถึงสภาวะของ
การปฏิบัติธรรมตามที่คุณเขียนได้บันทึกไว้แล้ว เหตุการณ์รอบตัว
ธรรมเทศนาที่ท่านได้เทศน์สอนญาติโยม ก็น่าสนใจอย่างยิ่ง

และที่น่ายินดีที่สุดคือ การสอนของท่านไม่ได้เฉพาะเจาะจง
ว่าต้องเป็นผู้ใหญ่เท่านั้น แม้แต่เด็กอายุ ๕ ขวบก็สามารถฟังธรรมะ
รู้เรื่อง และน่าทึ่งที่เด็กคนนั้นได้นำเอาธรรมะมาประยุกต์ใช้กับชีวิต
การเรียน การเล่นของเขาได้เป็นอย่างดี

อ่านแล้วทำให้รู้สึกว่าคุณ เด็กคนอื่นๆ น่าจะมีโอกาสได้ฟังธรรมะ
และฝึกปฏิบัติแนวทางการดูจิตเช่นนี้บ้าง

ใครที่เคยเข้าคอร์สปฏิบัติธรรมแล้วรู้สึกว่าคุณเองก็ยังเหมือนเดิม
ไม่มีอะไรเปลี่ยนแปลง ไปปฏิบัติมาก็หลายครั้ง เปลี่ยนครูบาอาจารย์
มาก็หลายท่าน แต่ก็ยังไม่กระจำแจ้งสักที ขอให้ลองอ่านหนังสือ
เล่มนี้ อาจจะช่วยให้ค้นพบแนวทางการปฏิบัติที่ตรงกับจริตของ
ตนเองก็ได้

หลังจากอ่านจบแล้ว หากมีข้อสงสัยใดๆเกี่ยวกับการปฏิบัติธรรม
ผู้อ่านสามารถสอบถามผู้เขียนได้ทางอีเมล punyavaro@gmail.com

แล้วชีวิตท่านจะไม่ติดอยู่เพียงอุบายของการปฏิบัติธรรมอีก
ต่อไป

สำนักพิมพ์อมรินทร์



ตรงนี้ที่ต้องอ่านก่อน

บันทึกฉบับนี้ตั้งใจจะเก็บไว้ดูเป็นการส่วนตัว และในขณะบันทึก ช่วงแรกคิดว่าน่าจะนำขึ้นเว็บไซต์ของโรงเรียนเพื่อให้เห็นเกร็ดเล็กเกร็ดน้อยของชีวิตการเป็นพระ จึงใช้คำว่าอาตมาแทนตัวเอง เป็นลักษณะการเล่าเรื่องให้ฆราวาสฟัง แต่เมื่อบันทึกไปเรื่อย ๆ เริ่มมีการบันทึกสภาวะเข้าไปด้วย มากเข้า ๆ เลยเห็นว่าอาจไม่เหมาะจะนำขึ้นเผยแพร่ทางเว็บไซต์แล้ว

การบันทึกสภาวะต่าง ๆ เป็นเรื่องที่เกิดขึ้นกับตนเอง มิได้อ้างอิงตำราหรือหนังสือธรรมะใดๆ ดังนั้นหากท่านผู้รู้ท่านผู้อ่านอาจจะมึช้อขัดแย้งต่าง ๆ โดยเฉพาะข้อธรรม หรือพยายามจะอธิบายความขอให้ท่านคิดว่า นี่คือนสิ่งที่ผู้ปฏิบัติได้พบเห็นด้วยตนเอง จะถูกทุกรายละเอียดอาจเป็นไปได้ เนื่องจากตนเองไม่เคยเรียนพระอภิธรรมหรือปริยัติที่ไหนเลย

ขอให้เข้าใจด้วยความความเป็นกลางว่า หากท่านเป็นผู้ปฏิบัติที่แท้จริงโดยไม่เคยศึกษาหรือมีความรู้ ได้ยินได้ฟังมาก่อน จะทราบได้ว่า ขณะที่ท่านตามดูตามรู้กายและใจที่เป็นสภาวะปรมาัตถ์นั้นหาได้มีชื่อเสียงเรียงนามหรือสภาวะลำดับญาณเป็นป้ายบอกอยู่ข้าง ๆ ไม่ จะมีกันก็เพียงผู้ดู (ผู้รู้) กับผู้ถูกดู (ผู้ถูกรู้) เท่านั้น กับสภาวะที่ได้พบเห็นตามจริง

บันทึกนี้เป็นบันทึกที่เขียนไปตามลำดับเวลา แม้นภายหลังจะรู้ว่าความเข้าใจในวันก่อนคลาดเคลื่อนก็ไม่กลับไปแก้ไข เนื่องจากว่าเวลานั้นวาระนั้นเข้าใจได้ออย่างนั้น และบางครั้งเป็นเหตุการณ์ย้อนอดีตที่ผ่านมา สลับกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจริงในปัจจุบัน

ณ ช่วงเวลาหนึ่ง จึงขอให้ท่านใช้วิจาร์ณญาณในการพิจารณา

บันทึกนี้จึงอาจมีประโยชน์เพียงอ่านไปเพลินๆ จะได้ความรู้หรือไม่นั้น ไม่ใช่วัตถุประสงค์ของบันทึกนี้ แต่หากบันทึกนี้ถูกกระจายออกไปในวงที่กว้างขึ้นจะด้วยเหตุใดก็ตาม อาตมาจะถือว่าเป็นไปตามเหตุตามปัจจัย หากได้ต้องการนำสิ่งที่ได้พบเห็นมาเล่าสู่กว้างไกล (เนื่องจากวัตถุประสงค์การบันทึกชัดเจนอยู่แล้ว) แต่หากเป็นการให้ผู้คนศรัทธาในพุทธศาสนาว่า ตราบใดที่ยังมีการปฏิบัติอยู่อย่างถูกต้อง ผลแห่งการปฏิบัติยังคงมีอยู่อย่างแน่นอน ก็จะเป็นอนุโมทนาอย่างยิ่ง

สุดท้าย อยากจะบอกความรู้สึกของตนเองที่อาจค้านความรู้สึกท่าน แต่เป็นความจริง คือการเจริญสติกับการเป็นคนดีเป็นคนละเรื่องกัน ผู้กำลังเจริญสติอาจเป็นคนดีด้วย หรืออาจเป็นคนเลวในมุมมองของสังคม (เพราะในขณะที่เจริญสติไม่มีคนดีคนเลว) แต่เมื่อเจริญสติ (สติเป็นกุศล) ถึงจุดที่กุศลเริ่มมีมากพอ ผู้เจริญสติอาจจะไม่ทันได้สังเกตด้วยซ้ำว่าเขาได้กลายเป็นคนดีไปแล้ว แถมด้วยความหลุดพ้นจากการเวียนเกิดเวียนตาย

หากบันทึกนี้มีประโยชน์ใดๆ ต่อโลก ขอขอบคุณความดีทั้งหมดนั้นให้กับพระอาจารย์ ซึ่งเป็นวิปัสสนาจารย์ของอาตมาด้วยเทอญ

ปัญญาโรภิกขุ

๑๖ กันยายน ๒๕๕๗



สารบัญ

ภาค ๑ ผู้มาใหม่	๑๑
๑. ก้าวสู่ร่มกาสาวพัสตร์	๑๔
๒. ไม่ง่ายไปหน่อยหรือ	๒๐
๓. ตามดูรู้ทุกซอก	๒๗
๔. เก็บตัวลับกระเป๋	๓๕
๕. ตัวรู้ไปรู้ตัว	๔๑
๖. โลกดำเนินต่อไป	๔๔
ภาค ๒ สงอารมณ์	๕๕
๗. ผู้รู้ ๔ ระดับ	๕๖
๘. เพื่อนรักหักเหลี่ยมโหด	๖๔
๙. เป็นภาระเพราะประคองตลอด	๗๓
๑๐. แengจิตทำยากที่สุด	๘๐
๑๑. เรากำลังพูดกับใคร	๘๕
ภาค ๓ ความเป็นมา	๙๗
๑๒. พบพระอาจารย์	๙๘
๑๓. บททดสอบแสนสาหัส	๑๐๕
๑๔. เส้นทางปฏิบัติธรรม	๑๑๒
๑๕. ลูกเจี๊ยบที่รอวันออกจากไข่	๑๒๑
๑๖. เห็นจริง แต่เห็นไม่จริง	๑๓๕

ภาค ๔ บททดสอบ

๑๔๓

๑๗. เจ้าคณะจังหวัดทดสอบ

๑๔๔

๑๘. มัดหมี่ออกโรง

๑๔๕

๑๙. เลือได้กลิ่นป่า

๑๔๖

๒๐. โทรศัพท์สอบอารมณ์

๑๔๗

๒๑. เทศน์ออกอากาศ

๑๔๘

๒๒. ยาแรงแทงใจ

๑๔๙

๒๓. ความดีเป็นสิ่งสมควรทำ

๑๕๐

ภาค ๕ ปลายทาง

๒๑๑

๒๔. สติหายไปไหน

๒๑๒

๒๕. สอนลูกญูแม่

๒๑๓

๒๖. ไม่คิดก็ไม่ทุกข์

๒๑๔

๒๗. ฝนบุญต่างตามเนื้อนาบุญ

๒๑๕

๒๘. ขนจิตดวงสุดท้าย

๒๑๖

๒๙. อย่าหลงติดในอุบายปฏิบัติ

๒๑๗

๓๐. ต้นทางของปลายทาง

๒๑๘

บทส่งท้าย

๒๑๙

คำปรารภท้ายเล่ม

๒๒๐

ประวัติผู้เขียน

๒๒๑



ภาค ๑

พุ่มาใหม่



เจริญพร

ก่อนอื่นต้องขออนุโมทนากับผู้ที่มีจิตอันเป็นกุศลมาร่วมบุญกันในวันบวชของอาตมา ความจริงตั้งใจจะมีเฉพาะคนในครอบครัวและญาติเท่านั้น เพื่อไม่เป็นการรบกวนใคร จึงไม่ค่อยได้บอกและอีกอย่างก็บวชที่วัดผาณิตาราม จังหวัดฉะเชิงเทรา อาจจะลำบากต่อผู้ที่จะเดินทางไป

อย่างไรก็ดี ขออนุโมทนานุญกับโยมแม่ รวมถึงทุกคนในครอบครัว อีกทั้งเพื่อนๆ ญาติธรรมที่ได้ร่วมแรงร่วมใจกัน โดยเฉพาะบุคคลที่คิดไม่ถึงถึงเลยว่าจะให้เกียรติไปร่วมงาน คือคุณเมตตา อุทกะพันธุ์ อีกทั้งคณะครูโรงเรียนยินดีวิทย์และนักเรียนส่วนหนึ่งที่มีน้ำใจไปเล่นดนตรีไทยในงาน รู้สึกซาบซึ้งในน้ำใจไมตรีเป็นอย่างยิ่ง จนงานจบลงด้วยความเรียบร้อยสมบูรณ์ และที่ขาดไม่ได้คือ กราบเคารพอุปัชฌาย์และพระสุรศักดิ์แห่งวัดผาณิตาราม

สำคัญที่สุด งานนี้คงมีไม่ได้เลยหากไม่มีพระอาจารย์ผู้เป็น
วิปัสสนาจารย์มาตั้งแต่อดีตมายังเป็นฆราวาส ท่านได้เคยเอ่ยลอยๆ
ให้ได้คิดเองว่า น่าจะบวชนะ ท่านคงเห็นแล้วว่าถึงวาระที่สมควร
บวชแล้ว ปัจจัยสนับสนุนทั้งเรื่องกุศลและอกุศลที่กำลังสุมกอง
พร้อมกันทั้งคู่ เมื่อมาถึงทางสองแพร่ง ก็จะต้องเลือกให้ฝ่ายใด
ฝ่ายหนึ่งเข้มแข็งต่อไป





ก้าวสู่ร่มกาสาวพัสตร์

๘ กรกฎาคม ๒๕๔๙

งานบวช

วันบวชผ่านไปอย่างราบรื่น ในการบวชครั้งนี้มีสหายธรรม
ร่วมบวชด้วยกัน ๓ รูป คืออาตมา คุณกฤติพงษ์ (คุณอ้อ) และ
คุณศุภกิจ ทั้งสองท่านเป็นผู้ที่เดินทางไปอินเดียด้วยกันเมื่อเดือน
มีนาคม ๒๕๔๙ ที่ผ่านมา โดยเดินทางไปกับคณะพระอาจารย์และ
พระเดินิสซึ่งเป็นพระชาวอเมริกัน เราทั้งสามเมื่อบวชแล้วก็มา
จำพรรษาที่ศูนย์วิปัสสนา ยุวพุทธเฉลิมพระเกียรติ (ศูนย์ ๒)
ซึ่งเป็นศูนย์วิปัสสนากรรมฐาน ตั้งอยู่ที่อำเภอคลองหลวง จังหวัด
ปทุมธานี

เคลื่อนสู่สถานที่จำพรรษา

เมื่อพิธีบวชเรียบร้อย คณะส่วนหนึ่งซึ่งก็เป็นญาติๆของอาตมา
เองและญาติโยมของพระบวชใหม่ด้วยกันก็เดินทางมาส่งที่ยุวพุทธฯ
ศูนย์ ๒ ญาติๆ และครูเข้ามาส่งถึงกุฏิ ซึ่งปรกตจะเข้ามาไม่ได้
เนื่องจากเป็นเขตของสงฆ์ แต่วันนี้เป็นวันแรก จึงอนุญาตให้เข้ามาดู
มาเห็นสถานที่ที่จะอยู่จำพรรษา

เมื่อทุกคนกลับไปแล้ว ความสงบก็กลับเข้ามาในทันที เหลือเพียงเสียงนกร้องและลมเอื่อย ๆ พัดพาให้เกิดเสียงกึ่งไม้ไปกระทบกัน กล่อมอารมณ์ให้เข้าสู่ความสงบเย็น ทันใดนั้นความรู้สึกเนื้อตัวก็เข้ามาดูอารมณ์ต่างๆ เด่นชัดขึ้นโดยไม่ก้าวกาย เห็นว่าความสุขเกิดขึ้นในระยะสั้นๆ แล้วก็นิ่งสู่ความปรกติ กายก็เคลื่อนไหวทำงาน เริ่มจากจัดกุฏิโดยไม่รีบร้อน ความรีบร้อนหมดไปแล้วตั้งแต่เดินเข้าสู่ร่มกาสาวพัสตร์

กุฏิค่อนข้างสะดวก สบาย (เป็นที่สบาย) เกือบต่อการปฏิบัติ เสร็จจากจัดกุฏิก็นั่งสงบพักผ่อน ได้เห็นความจริงว่า การไม่มีทรัพย์สิน ไม่ถูกยึดโยงเอาไว้กับคำว่า “งาน” และอื่นๆ ที่อยู่ในชีวิตประจำวัน ทำให้จิตใจโปร่ง โล่งเบา สามารถรับรู้ได้อย่างชัดเจน จนเกิดความคิดแวบหนึ่งเข้ามาว่า “กลัวจะไม่ลี้กังเลย”

