

วิธีปฏิบัติเพื่อให้จิตเข้าถึงธรรมะ

นำเสนอเมื่อ : 23 พ.ค. 2552

วิธีปฏิบัติเพื่อให้จิตเข้าถึงธรรมะ

ขอบคุณที่มาข้อมูล

1. อ่านหนังสือเกี่ยวกับธรรม

วิธีนี้เป็นที่นิยม ซึ่งปัจจุบันก็จะมีวางขายตามห้างสรรพสินค้าทั่วไป แต่หนังสือธรรมะแต่ละพระอาจารย์ที่ขึ้นบางเล่มก็ถูกกับจริตบางคน กล่าวคือ อ่านแล้วเข้าใจ บางเล่มก็เข้าใจยาก อ่านแล้วไม่ค่อยรู้เรื่อง ขอแนะนำว่าควรเลือกอ่านเล่มที่ใช้ภาษาของพระไหน่อย เช่น หนังสือของนักปฏิบัติธรรม เช่น 7 เดือนบรรลุธรรม, เข้มทิศชีวิต เป็นต้น หรืออาจจะเป็นหนังสือลักษณะเฉพาะ ธรรมะที่นำเสนอทั่วไป ธรรมะเดลิเวอรี่, ธรรมะทอรั้ง เป็นต้น มาเป็นพื้นฐานทางจิตใจก่อน แล้วเลือกระดับเข้าสู่การปฏิบัติ ทางदानวิปัสสนากรรมฐาน เช่น มหาสติปัฏฐานสูตร, วิธีการฝึกอาณานาสนติ เป็นต้น

2. ฟังธรรม

วิธีนี้สำหรับในปัจจุบันไม่ค่อยเป็นที่นิยม เท่ากับในสมัยอดีต เนื่องจากคนไม่ค่อยเข้าวัดไปฟังธรรม (ไปเดินห้างดีกว่า อีอิ) เลยทำให้จิตใจหวนไกลพระธรรมคำสอนค่อนข้างมาก แต่ในปัจจุบันก็ยังพอจะหาฟังธรรมได้บางจากสื่อ เช่น อาจฟังธรรมจากเว็บไซต์ที่เผยแพร่เสียงธรรมจากพระอาจารย์ต่างๆ ในแต่ละเรื่อง หรือไปตามศูนย์เผยแพร่ธรรมที่ให้นำซีดีไปแลกเปลี่ยนของแต่ละพระอาจารย์

3. ดูรายการธรรมะ

วิธีนี้สำหรับในปัจจุบันมีให้เห็นน้อยมาก กล่าวคือ ถ้าจะดูต้องไปดูตอนรุ่งเช้า เช่น รายการธรรมในใจ หรือ รายการชีวิตไม่สิ้นหวัง เป็นต้น ขอแนะนำว่าไม่เป็นไร เราสามารถเรียนรู้อรรถธรรมจากทุกชีวิตได้ เช่น บางคนชอบดูละคร ในละครก็คือ กรณีศึกษาธรรมะดีดีนี้เอง ตัวละครบางคนเล่นเป็นคนดี บางคนเล่นเป็นคนไม่ดี เราก็สามารถศึกษาจากละครว่า ที่เขาดีเพราะอะไรและทำไมดีเพราะอะไร แล้วสุดท้ายผลกรรมจะออกมาอย่างไร ใหญ่และศึกษาโดยใช้หลักวิทยาศาสตร์ (เหตุและผลสนับสนุนซึ่งกันและกัน)

4. สนทนาธรรม

วิธีนี้เป็นวิธีที่เกิดจากการปฏิบัติ แล้วพูดคุยกับคนที่ปฏิบัติด้วยกัน ถ้าปฏิบัติแล้วแก้ไขเหตุการณ์หรือปัญหาต่างๆ ได้ ก็ถือว่าถูกต้อง หรือดับทุกข์ได้

แต่ก็ยากหน่อย ที่จะหาผู้ที่เข้าถึงธรรมสำหรับ แต่ละระดับ แล้วคุยกันเข้าใจหรือรู้เรื่อง เพราะเท่าที่เห็นบางที่คุยกัน ก็ไม่สามารถสนทนากันต่อได้ เพราะแต่ละคนอาจจะยึดถือวาของตนถูกต้องที่สุด แต่ขอแนะนำว่าให้สนทนากันแล้วนำมาปฏิบัติ ถ้าสามารถดับทุกข์ ก็ยอมรับซึ่งกันและกัน เราก็จะได้คุณสมบัติที่ดี หรือได้กัลยาณมิตรที่ดีนี้เอง

5.ปฏิบัติธรรม

วิธีนี้สำหรับในปัจจุบันมีศูนย์ปฏิบัติธรรมหลายแห่งมากมาย เลือกให้สะดวกกับการเดินทาง โอกาสและเวลา อาจจะเป็นศูนย์ที่กรุงเทพ หรือ ต่างจังหวัดก็ได้ กล่าวคือ ในศูนย์ปฏิบัติธรรม ก็เปรียบเสมือนโรงเรียนให้เรามาฝึกปฏิบัติ หลายหลายคนก็ยังอยู่ระหว่างศึกษา จิตยังไม่ถึงแก่นของธรรม ก็ไม่เป็นไร ก็เรียนรู้อีกไป แต่อย่าตั้งความหวังว่าที่นี่ดี ที่นั่นดี ให้เรียนรู้อารมณ์ธรรมที่มีจากนักบรรยาย หรือพระอาจารย์มาสอน แล้วนำมาปฏิบัติ อันนี้จะเกิดผลได้เร็วกว่า วิธีนี้ก็เป็นอีกวิธีที่นำมาเสนอ

หมายเหตุ ปัญหาที่สำคัญของศึกษาธรรม ก็คือการตีความ แล้วนำมาปฏิบัติ ให้สังเกตว่า ถ้าตีความแล้วนำมาปฏิบัตินั้น ยังไม่สามารถดับทุกข์ได้ หรือยังทุกข์มากกว่าเดิม หรือ **จิตยังไม่นิ่งนั่นเอง** ก็ให้เปลี่ยนวิธีตีความ หรือวิธีคิดอีกมุมหนึ่ง โดยใช้หลักวิทยาศาสตร์ (เหตุและผล) จากการปฏิบัติ ก็จะช่วยให้ทั้งนี้หลักธรรมแต่ละข้อจะสนับสนุนซึ่งกันและกัน ควรปฏิบัติเพื่อเข้าถึงในแต่ละข้อไว้เป็นพื้นฐานทางจิตใจก่อน แล้วก็ปฏิบัติในข้อต่อไป วันหนึ่งก็จะทำให้จิตยอมรับธรรมอย่างมั่นคง