

วิถีเจริญจิตภาวนา

วิถีเจริญจิตภาวนาตามแนวการสอนของ หลวงปู่ดูลย์ อตุโล

๑. เริ่มต้นอริยาบถที่สบาย ยืน เดิน นั่ง นอน ได้ตามสะดวก **ทำความเข้าใจตัวเต็มที่ และ รู้อยู่กับที่** โดยไม่ต้องรู้อะไร คือ **รู้ตัว** อย่างเดียว

รักษาจิตเช่นนี้ไว้เรื่อยๆ ให้ **"รู้อยู่เฉยๆ"** ไม่ต้องไปจำแนกแยกแยะ อย่างบังคับ อย่างพยายาม อย่างปล่อยล่องลอยตามยถากรรม

เมื่อรักษาได้สักครู่ จิตจะคิดแสบไปในอารมณ์ต่างๆ โดยไม่มีทางรู้ทันก่อน เป็นธรรมดาสำหรับผู้ฝึกใหม่ ต่อเมื่อจิตแล่นไป คิดไปในอารมณ์นั้นๆ จนอิมแล้ว ก็จะมีรู้สึกตัวขึ้นมาเอง เมื่อรู้สึกตัวแล้วให้พิจารณาเปรียบเทียบภาวะของตนเอง ระหว่างที่มีความรู้อยู่กับที่ และระหว่างที่จิตคิดไปในอารมณ์ว่ามีความแตกต่างกันอย่างไร เพื่อเป็นอุบายสอนจิตให้จดจำ

จากนั้น ค่อยๆ รักษาจิตให้อยู่ในสภาวะรู้อยู่กับที่ต่อไป ครั้นพลังผลอริยาบถไม่ดีพอ จิตก็จะแล่นไปเสวยอารมณ์ข้างนอกอีก จนอิมแล้ว ก็จะกลับรู้ตัว รู้ตัวแล้วก็พิจารณา และรักษาจิตต่อไป

ด้วยอุบายอย่างนี้ ไม่นานนัก ก็จะสามารถควบคุมจิตได้ และบรรลุสมาธิในที่สุด และจะเป็นผู้ฉลาดใน **"พหุติแห่งจิต"** โดยไม่ต้องไปปรึกษาหารือใคร

ข้อห้าม ในเวลาจิตฟุ้งเต็มที่ อย่าทำ เพราะไม่มีประโยชน์ และยังทำให้บั่นทอนพลังความเพียร **ไม่มีกำลังใจในการเจริญจิตครั้งต่อๆ ไป**

ในกรณีที่ไม่สามารถทำเช่นนี้ ให้ลองนึกคำว่า **"พุทโธ"** หรือคำอะไรก็ได้ที่ไม่เป็นเหตุเฝ้ายวน หรือเป็นเหตุขัดเคืองใจ นึกไปเรื่อยๆ แล้วสังเกตดูว่า คำที่นึกนั้น ชัดที่สุดที่ตรงไหน ที่ตรงนั้นแหละคือฐานแห่งจิต

พึงสังเกตว่า ฐานนี้ไม่อยู่คงที่ตลอดกาล บางวันอยู่ที่หนึ่ง บางวันอยู่อีกที่หนึ่ง

ฐานแห่งจิตที่คำนิ่งพุทโธปรากฏชัดที่สุดนี้ ย่อมไม่อยู่ภายนอกกายแน่นอน ต้องอยู่ในกายแน่ แต่เมื่อพิจารณาดูให้ดีแล้ว จะเห็นว่าฐานนี้จะว่าอยู่ที่ส่วนไหนของร่างกายก็ไม่ถูก ดังนั้น จะว่าอยู่ภายนอกก็ไม่ใช่ จะว่าอยู่ในกายก็ไม่เชิง เมื่อเป็นเช่นนี้ แสดงว่าได้กำหนดถูกฐานแห่งจิตแล้ว

เมื่อกำหนดถูก และพุทโธปรากฏในมโนนิภิตชัดเจนดี ก็ให้กำหนดนึกไปเรื่อย อย่าให้ขาดสายได้

ถ้าขาดสายเมื่อใด จิตก็จะแล่นสู่อารมณ์ทันที

เมื่อเสวยอารมณ์อิมแล้ว จึงจะรู้สึกตัวเองก็ค่อยๆ นึกพุทโธต่อไป ด้วยอุบายวิธีในทำนองเดียวกับที่กล่าวไว้เบื้องต้น ในที่สุดก็จะค่อยๆ ควบคุมจิตให้อยู่ในอำนาจได้เอง

ข้อควรจำ ในการกำหนดจิตนั้น ต้องมีเจตจำนงแน่วแน่ ในอันที่จะเจริญจิตให้อยู่ในสภาวะที่ต้องการ

เจตจำนงนี้ คือ ตัว "ศีล"

การบริการรรม "พุทโธ" เปล่าๆ โดยไร้เจตจำนงไม่เกิดประโยชน์อะไรเลย กลับเป็นเครื่องบั่นทอนความเพียร ทำลายกำลังใจในการเจริญจิตในคราวต่อไป

แต่ถ้าเจตจำนงมั่นคง การเจริญจิตจะปรากฏผลทุกครั้งไม่มากก็น้อยอย่างแน่นอน

ดังนั้น ในการนึก พุทโธ การเพ่งเล็งสอดส่อง ถึงความชัดเจน และความไม่ขาดสายของพุทโธ จะต้องเป็นไปด้วยความไม่ลดละ

เจตจำนงที่มีอยู่อย่างไม่ลดละนี้ หลวงปู่เคยเปรียบไว้ว่า มีลักษณะการประหนึ่งบุรุษหนึ่งจดวงสายตาอยู่ที่คมดาบที่ซ้าสีกเงือขึ้นสุดแขนพร้อมที่จะฟันลงมา บุรุษผู้นั้นจดวงคอยที่อยู่ว่า ถ้าคมดาบนั้นฟาดฟันลงมาตนจะหลบหนีประการใดจึงจะพ้นอันตราย

เจตจำนงต้องแน่วแน่เห็นปานนี้ จึงจะยังสมาธิให้บังเกิดได้ ไม่เช่นนั้นอย่าทำให้เสียเวลา และบั่นทอนความศรัทธาตนเองเลย

เมื่อจิตค่อยๆ หยั่งลงสู่ความสงบทีละน้อย ๆ อาการที่จิตแล่นไปสู่อารมณ์ภายนอก ก็ค่อย ๆ ลดความรุนแรงลง ถึงไปก็ไปประเดี๋ยวประด๋าว ก็รู้สึกตัวได้เร็ว ถึงตอนนี้ค่าบริการรรมพุทโธ ก็จะขาดไปเอง เพราะค่าบริการรรมนั้นเป็นอารมณ์หยาบ เมื่อจิตล่วงพ้นอารมณ์หยาบ และค่าบริการรรมขาดไปแล้ว ไม่ต้องย้อนถอยมาบริการรรมอีก เพียงรักษาจิตไว้ในฐานที่กำหนดเดิมไปเรื่อยๆ และสังเกตดูความรู้สึกและ "พฤติกรรมแห่งจิต" ที่ฐานนั้น ๆ

บริการรรมเพื่อรวมจิตให้เป็นหนึ่ง สังเกตดูว่า **ใครเป็นผู้บริการรรมพุทโธ**

๒. ดูจิตเมื่ออารมณ์สงบแล้ว ให้สติจดจ่ออยู่ที่ฐานเดิมเช่นนั้น เมื่อมีอารมณ์อะไรเกิดขึ้น ก็ให้ละอารมณ์นั้นทิ้งไป มาดูที่จิตต่อไปอีก ไม่ต้องกังวลใจ พยายามประคับประคองรักษาให้จิตอยู่ในฐานที่ตั้งเสมอๆ สติคอยกำหนดควบคุมอยู่อย่างเงียบๆ (รู้อยู่) ไม่ต้องวิจารณ์กริยาจิตใดๆ ที่เกิดขึ้น เพียงกำหนดรู้แล้วละไปเท่านั้น เป็นไปเช่นนี้เรื่อยๆ ก็จะค่อยๆ เข้าใจกริยาหรือพฤติกรรมแห่งจิตได้เอง (จิตปรุงกิเลส หรือ กิเลสปรุงจิต)

ทำความเข้าใจในอารมณ์ความนึกคิด สังเกตอารมณ์ทั้งสาม คือ ราคะ โทสะ โมหะ

๓. อย่าส่งจิตออกนอก กำหนดรู้อยู่ในอารมณ์เดียวเท่านั้น อย่าให้ซัดส่ายไปในอารมณ์ภายนอก เมื่อจิตพลอดคิดไปก็ให้ตั้งสติระลึกถึงฐานกำหนดเดิม รักษาสัมปชัญญะให้สมบูรณ์อยู่เสมอ (รูปนิมิตให้ยกไว้ ส่วนนามนิมิตทั้งหลายอย่าได้ใส่ใจกับมัน)

ระวัง จิตไม่ให้คิดเรื่องภายนอก สังเกตการวันไหวของจิตตามอารมณ์ที่รับมาทางอายตนะ ๖

๔. **จงทำญาณให้เห็นจิต เหมือนตั้งตาเห็นรูป** เมื่อเราสังเกตกิริยาจิตไปเรื่อย ๆ จนเข้าใจถึงเหตุปัจจัยของอารมณ์ความนึกคิดต่างๆ ได้แล้ว จิตก็จะค่อย ๆ รู้เท่าทันการเกิดของอารมณ์ต่างๆ อารมณ์ความนึกคิดต่างๆ ก็จะค่อย ๆ ดับไป เรื่อยๆ จนจิตว่างจากอารมณ์ แล้วจิตก็จะเป็นอิสระ อยู่ต่างหากจากเวทนาของรูปกาย อยู่ที่ฐานกำหนดเดิมนั่นเอง การเห็นนี้เป็นการเห็นด้วยปัญญาจักขุ

คิดเท่าไรก็ไม่รู้ ต่อเมื่อหยุดคิดจึงรู้ แต่ต้องอาศัยการคิด

๕. **แยกรูปถอด ด้วยวิชชา มรรคจิต** เมื่อสามารถเข้าใจได้ว่า **จิต** กับ **กาย** อยู่คนละส่วนได้แล้ว ให้ดูที่จิตต่อไปว่า ยังมีอะไรหลงเหลืออยู่ที่ฐานที่กำหนด (จิต) อีกหรือไม่ พยายามให้สติสังเกตดูที่ **จิต** ทำความสงบอยู่ใน **จิต** ไปเรื่อยๆ จนสามารถเข้าใจ **พฤติกรรมของจิต** ได้อย่างละเอียดลออตามขั้นตอน เข้าใจในความเป็นเหตุเป็นผลกันว่า เกิดจากความคิดมันออกไปจากจิตนี้เอง ไปหาปรุ้งหาแต่ง หาก่อ หากเกิด ไม่มีที่สิ้นสุด มันเป็นมายาหลอกลวงให้คนหลง แล้วจิตก็จะเพิกถอนสิ่งที่มีอยู่ในจิตไปเรื่อยๆ จนหมด หมายถึงเจริญจิตจนสามารถเพิกรูปปรมาณูวิญญานที่เล็กที่สุดภายในจิตได้

คำว่า **แยกรูปถอด** นั้น หมายความว่า **แยกรูปวิญญาน** นั่นเอง

๖. **เหตุต้องละ ผลต้องละ** เมื่อเจริญจิตจนปราศจากความคิดปรุงแต่งได้แล้ว (ว่าง) ก็ไม่ต้องอิงอาศัยกับกฎเกณฑ์แห่งความเป็นเหตุเป็นผลใด ๆ ทั้งสิ้น จิตก็อยู่เหนือภาวะแห่งคลองความคิดนึกต่างๆ อยู่เป็นอิสระ ปราศจากสิ่งใดๆ ครอบงำอำพรางทั้งสิ้น

เรียกว่า **“สมุจเฉทธรรมทั้งปวง”**

๗. **ใช้หนี้--ก็หมด พันเหตุเกิด** เมื่อเพิกรูปปรมาณูที่เล็กที่สุดเสียได้ กรรมชั่วที่ประทับ บรรจุ บันทึก ถ่ายภาพ ติดอยู่กับรูปปรมาณูนั้น ก็หมดโอกาสที่จะให้ผลต่อไปในเบื้องหน้า การเพิ่มหนี้ก็เป็นอันสะดุดหยุดลง เหตุปัจจัยภายนอกภายในที่มากกระทบ ก็เป็นสักแต่ว่ามากกระทบ ไม่มีผลสืบเนื่องต่อไป หนี้กรรมชั่วที่ได้ทำไว้ตั้งแต่ชาติแรก ก็เป็นอันได้รับการชดใช้หมดสิ้น หมดเรื่องหมดราวหมดพันธะผูกพันที่จะต้องเกิดมาใช้หนี้กรรมกันอีก เพราะกรรมชั่วอันเป็นเหตุให้ต้องเกิดอีก ไม่อาจให้ผลต่อไปได้ เรียกว่า **“พันเหตุเกิด”**

๘. **ผู้ที่ตรัสรู้แล้ว เขาไม่พูดหรือว่า เขารู้อะไร** เมื่อธรรมทั้งหลายได้ถูกถ่ายถอดไปแล้ว สิ่งทีเรียกว่า **ธรรม** จะเป็นธรรมไปได้อย่างไร **สิ่งที่ว่า ไม่มีธรรม** นั้นแหละมันเป็นธรรมของมันในตัว (ผู้รู้ณะจริง แต่สิ่งที่รู้ทั้งหลายนั้นไม่จริง)

เมื่อจิตว่างจาก **“พฤติกรรม”** ต่างๆ แล้ว จิตก็จะถึง **ความว่างที่แท้จริง** ไม่มีอะไรให้สังเกตได้อีกต่อไป จึงทราบได้ว่าแท้ที่จริงแล้ว **จิตนั้นไม่มีรูปร่าง** มันรวมอยู่กับความว่าง ในความว่างนั้น **ไม่มีขอบเขต ไม่มีประมาณ** ซาบซึ้งอยู่ในสิ่งทุกๆ สิ่ง และจิตกับผู้รู้เป็นสิ่งเดียวกัน

เมื่อจิตกับผู้รู้เป็นสิ่งเดียวกัน และเป็นความว่าง ก็ย่อมไม่มีอะไรที่จะให้อะไรหรือให้ใครรู้ถึง ไม่มีความเป็นอะไรจะไปรู้สภาวะของอะไร ไม่มีสภาวะของใครจะไปรู้ความมีความเป็นของอะไร

เมื่อเจริญจิตจนเข้าถึงสภาวะเดิมแท้ของมันได้ดังนี้แล้ว “จิตเห็นจิตอย่างแจ่มแจ้ง” จิตก็จะอยู่เหนือสภาวะสมมุติบัญญัติทั้งปวง เหนือความมีความเป็นทั้งปวง มันอยู่เหนือคำพูด และพ้นไปจากการกล่าวอ้างใดๆ ทั้งสิ้น เป็นธรรมชาติอันบริสุทธิ์และสว่าง รวมกันเข้ากับความว่างอันบริสุทธิ์และสว่างของ **จักรวาลเดิม** เข้าเป็นหนึ่งในเรียกว่า “นิพพาน”

โดยปกติ คำสอนธรรมะของหลวงปู่ดุลย์ อตุโล นั้น เป็นแบบ “ปริศนาธรรม” มิใช่เป็นการบรรยายธรรม ฉะนั้น คำสอนของท่านจึงสั้น จำกัดในความหมายของธรรม เพื่อไม่ให้เผื่อหรือฟุ่มเฟือยมากนัก เพราะจะทำให้สับสน เมื่อผู้ใดเป็นผู้ปฏิบัติธรรม เขาย่อมเข้าใจได้เองว่า กิริยาอาการของจิตที่เกิดขึ้นนั้นมีมากมายหลายอย่าง ยากที่จะอธิบายให้ได้หมด ด้วยเหตุนี้ หลวงปู่ท่านจึงใช้คำว่า “**พฤติกรรมของจิต**” แทนกิริยาทั้งหลายเหล่านั้น

คำว่า “**ดูจิต อย่าส่งจิตออกนอก ทำญาณให้เห็นจิต**” เหล่านี้ ย่อมมีความหมายครอบคลุมไปทั้งหมดตลอดองค์ภาวนา แต่เพื่ออธิบายให้เป็นขั้นตอน จึงจัดเรียงให้ดูง่ายเท่านั้น หาได้จัดเรียงไปตามลำดับกระแสการเจริญจิตแต่อย่างใดไม่

ท่านผู้มีจิตศรัทธาในทางปฏิบัติ เมื่อเจริญจิตภาวนาตามคำสอนแล้ว ตามธรรมดาการปฏิบัติในแนวนี้ ผู้ปฏิบัติจะค่อยๆ มีความรู้ความเข้าใจได้ด้วยตนเองเป็นลำดับๆ ไป เพราะมีการใส่ใจสังเกตและกำหนดรู้ “**พฤติกรรมของจิต**” อยู่ตลอดเวลา แต่ถ้าหากเกิดปัญหาในระหว่างการปฏิบัติ ควรรีบเข้าหาครูบาอาจารย์ฝ่ายวิปัสสนาธุระโดยเร็ว หากประมาทแล้วอาจผิดพลาดเป็นปัญหาตามมาภายหลัง เพราะคำว่า “**มรรคปฏิบัติ**” นั้น จะต้องอยู่ใน “**มรรคจิต**” เท่านั้น มิใช่มรรคภายนอกต่างๆ นานาเลย

การเจริญจิตเข้าสู่ที่สุดแห่งทุกขนั้น จะต้องถึงพร้อมด้วย วิสุทธิศีล วิสุทธิธรรม พร้อมทั้ง ๓ ทวาร คือ กาย วาจา ใจ จึงจะยังกิเลสให้ลุล่วงถึงที่สุดแห่งทุกขได้