

## ๑ บุญในการปฏิบัติธรรม - (หลวงปู่ดูลย์ อตุโล)

การทำบุญสุนทรทาน เป็นทางไกล ก็คือว่าจะทำให้ชีวิตเวียนว่ายตายเกิดอยู่หลายภพหลายชาติ อาจจะได้เกิดดี เป็นต้นว่า ได้เป็นมนุษย์หรือเทวดาอยู่หลายชาติก็ แต่ก็ยังไม่สิ้นทุกข์ โดยเฉพาะทุกข์จากการเกิด แก่ เจ็บ และตาย กว่าจะสิ้นทุกข์พบสุขได้ก็เนิ่นนานเกินไป

แต่การภาวนา คือฝึกสมาธิเจริญปัญญาเป็นวิธีลัดที่จะพามนุษย์พ้นทุกข์ได้เร็วพลัน การภาวนาจะช่วยให้เราตัดกิเลสตัณหาได้ขาดแล้วพ้นทุกข์พบสุขสงบได้อย่างถาวร

ครั้งหนึ่ง เมื่อญาติโยมถวายสังฆทานเสร็จแล้ว ได้พากันกราบนมัสการถามหลวงปู่ดูลย์ ซึ่งรักษาอาพาธอยู่ที่โรงพยาบาลจุฬาฯ ว่า

“หลวงปู่มีสุขภาพอนามัยแข็งแรงดี หน้าตาสดใสเหมือนกับไม่ได้ผ่านการอาพาธมา คงจะเป็นผลจากการที่หลวงปู่มีภาวนาสมาธิจิตดี พวกกระผมมีเวลาน้อยหาโอกาสเพียรภาวนาสมาธิได้ยาก มีวิธีใดบ้างที่จะปฏิบัติได้ง่ายๆ หรือโดยย่อที่สุด”

หลวงปู่ตอบพวกเขาว่า

**“มีเวลาเมื่อไร ให้ปฏิบัติเมื่อนั้น การฝึกจิต การพิจารณาจิตเป็นวิธีลัดที่สุด”**

วิธีเจริญสมาธิภาวนาตามแนวการสอนของหลวงปู่ดูลย์ อตุโล มีดังต่อไปนี้

๑. เริ่มต้นด้วยอิริยาบถที่สบาย ยืน เดิน นั่ง นอน ได้ตามสะดวก

ทำความรู้ตัวเต็มที่ และ รู้อยู่กับที่ โดยไม่ต้องรู้อะไร คือ รู้ตัวหรือรู้ “ตัว” อย่างเดียว

รักษาจิตเช่นนี้ไว้เรื่อยๆ ให้ **“รู้อยู่เฉยๆ”** ไม่ต้องไปจำแนกแยกแยะ อย่างบังคับ อย่าพยายาม อย่าปล่อยล่องลอยตามยถากรรม

เมื่อรักษาได้สักครู่ จิตจะคิดแ่ไปในอารมณ์ต่างๆ โดยไม่มีทางรู้ทันก่อน เป็นธรรมดาสำหรับผู้ฝึกใหม่ ต่อเมื่อจิตแล่นไปคิดไปในอารมณ์นั้นๆ จนอ้อมแล้ว ก็จะรู้สึกตัวขึ้นมาเอง เมื่อรู้สึกตัวแล้วให้พิจารณาเปรียบเทียบสภาวะของตนเอง ระหว่างที่มีความรู้อยู่กับที่ และระหว่างที่จิตคิดไปในอารมณ์ ว่ามีความแตกต่างกันอย่างไร เพื่อเป็นอุบายสอนจิตให้จดจำ

จากนั้น ค่อยๆ รักษาจิตให้อยู่ในสภาวะรู้อยู่กับที่ต่อไป ครั้นพลั้งเผลอ รักษาไม่ดีพอ จิตก็จะแล่นไปเสวยอารมณ์ข้างนอกอีกจนอ้อมแล้ว ก็จะกลับรู้ตัว รู้ตัวแล้วก็พิจารณาและรักษาจิตต่อไป

ด้วยอุบายอย่างนี้ ไม่นานนัก ก็จะสามารถควบคุมจิตได้และบรรลุสมาธิในที่สุด และจะเป็นผู้ฉลาดใน **“พฤติแห่งจิต”** โดยไม่ต้องไปปรึกษาหารือใคร

**ข้อห้าม** ในเวลาจิตฟุ้งเต็มที่ อย่าทำ เพราะไม่มีประโยชน์ และยังทำให้บั่นทอนพลังความเพียร ไม่มีกำลังใจในการเจริญจิตครั้งต่อไป

ในกรณีที่ไม่สามารถทำเช่นนี้ ให้ลองนึกคำว่า “พุทโธ” หรือ คำอะไรก็ได้ที่ไม่เป็นเหตุร้ายวน หรือเป็นเหตุขัดเคืองใจ นึกไปเรื่อยๆ แล้วสังเกตดูว่า คำที่นึกนั้น ชัดที่สุดที่ตรงไหน ที่ตรงนั้นแหละคือฐานแห่งจิต

พึงสังเกตว่า ฐานนี้ไม่อยู่คงที่ตลอดเวลา บางวันอยู่ที่หนึ่ง บางวันอยู่อีกที่หนึ่ง

ฐานแห่งจิตที่คำนึงพุทโธปรากฏชัดที่สุดนี้ ย่อมไม่อยู่นอกกายแน่นอน ต้องอยู่ภายในกายแน่ แต่เมื่อพิจารณาให้ดีแล้ว จะเห็นว่าฐานนี้จะอยู่ที่ส่วนไหนของร่างกายก็ไม่ถูก ดังนั้น จะว่าอยู่ภายนอกก็ไม่ใช่ จะว่าอยู่ภายในก็ไม่เชิง เมื่อเป็นเช่นนี้ แสดงว่าได้กำหนดคุณฐานแห่งจิตแล้ว

เมื่อกำหนดถูก และพุทโธปรากฏในมโนนึกชัดเจนดี ก็ให้กำหนดนึกไปเรื่อย อย่าให้ขาดสายได้

ถ้าขาดสายเมื่อใด จิตก็จะแล่น ไปสู่อารมณ์ทันที

เมื่อเสวยอารมณ์อิ่มแล้ว จึงจะรู้สึกตัวเอง ก็ค่อยๆ นึกพุทโธต่อไป ด้วยอุบายวิธีในทำนองเดียวกันที่กล่าวไว้เบื้องต้น ในที่สุดก็จะค่อยๆ ควบคุมจิตให้อยู่ในอำนาจได้เอง

**ข้อควรจำ** ในการกำหนดจิตนั้น ต้องมีเจตจำนงแน่วแน่ในอันที่จะเจริญให้อยู่ในสภาวะที่ต้องการ

เจตจำนงนี้ คือ ตัว “ศีล”

การบริกรรม “พุทโธ” เป่ล่าๆ โดยไร้เจตจำนงไม่เกิดประโยชน์อะไรเลย กลับเป็นเครื่องบั่นทอนความเพียร ทำลายกำลังใจในการเจริญจิตในคราวต่อไป

แต่ถ้าเจตจำนงมั่นคง การเจริญจิตจะปรากฏผลทุกครั้ง ไม่มากก็น้อยอย่างแน่นอน

ดังนั้น ในการนึก พุทโธ การเพ่งเล็งสอดส่องถึงความชัดเจน และความไม่ขาดสายของพุทโธจะต้องเป็นไปด้วยความไม่ลดละ

เจตจำนงที่มีอยู่อย่างไม่ลดละนี้ หลวงปู่เคยเปรียบไว้ว่ามีลักษณะการประหนึ่งบุรุษผู้หนึ่งจ้องสายตาคู่ที่คมดาบที่เข้าศึกเงื้อง่าสุดแขน พร้อมที่จะฟันลงมา บุรุษผู้นั้นจ้องคอยที่อยู่ว่า ถ้าคมดาบนั้นฟาดฟันลงมา ตนจะหลบหนีประการใดจึงจะพ้นอันตราย

เจตจำนงต้องแน่วแน่เห็นปานนี้ จึงจะยังสมาธิให้บังเกิดได้ ไม่เช่นนั้นอย่าทำให้เสียเวลาและบั่นทอนความศรัทธาของตนเองเลย

เมื่อจิตค่อยๆ หยั่งลงสู่ความสงบทีละน้อยๆ อาการที่จิตแล่นไปสู่อารมณ์ภายนอก ก็ค่อยๆ ลดความรุนแรงลง ถึงไปก็

ไปประเดี้ยวประด้าวก็รู้สึกตัวได้เร็ว ถึงตอนนี้คำบริกรรมพุทโธ ก็จะขาดไปเองเพราะคำบริกรรมนั้นเป็นอารมณ์  
หายาบ เมื่อจิตล่วงพ้นอารมณ์หายาบ และคำบริกรรมขาดไปแล้ว ไม่ต้องย้อนถอยมาบริกรรมอีก เพียงรักษากิจไว้ใน  
ฐานที่กำหนดเดิมไปเรื่อยๆ และสังเกตดูความรู้สึกและ “พฤติแห่งจิต” ที่ฐานนั้นๆ

บริกรรมเพื่อรวมจิตให้เป็นหนึ่ง สังเกตดูว่า ใครเป็นผู้บริกรรมพุทโธ

๒. **ดูจิตเมื่ออารมณ์สงบแล้ว** ให้สติจดจ่ออยู่ที่ฐานเดิมเช่นนั้น เมื่อมีอารมณ์อะไรเกิดขึ้น ก็ให้ละอารมณ์นั้นทิ้งไป มา  
ดูที่จิตต่อไปอีก ไม่ต้องกังวลใจ พยายามประคับประคอง รักษาให้จิตอยู่ในฐานที่ตั้งเสมอๆ สติคอยกำหนดควบคุมอยู่  
เจียบๆ (รู้อยู่) ไม่ต้องวิจารณ์กิริยาจิตใดๆ ที่เกิดขึ้น เพียงกำหนดรู้แล้วละไปเท่านั้น เป็นไปเช่นนี้เรื่อยๆ ก็จะค่อยๆ เข้า  
กิริยาหรือพฤติแห่งจิตได้เอง (จิตปรุงกิเลส หรือ กิเลสปรุงจิต)

ทำความเข้าใจในอารมณ์ความนึกคิด สังเกตอารมณ์ทั้งสาม คือ ราคะ โทสะ โมหะ

๓. **อย่าส่งจิตออกนอก** กำหนดรู้อยู่ในอารมณ์เดียวเท่านั้น อย่าให้ซัดส่ายไปในอารมณ์ภายนอก เมื่อจิตผลอกคิดไป ก็  
ให้ตั้งสติระลึกรู้ถึงฐานกำหนดเดิม รักษาสัมปชัญญะให้สมบูรณ์อยู่เสมอ (รูปนิมิตให้ยกไว้ ส่วนนามนิมิตทั้งหลาย  
อย่าได้ใส่ใจกับมัน)

ระวังจิตไม่ให้คิดถึงเรื่องภายนอก สังเกตการหวั่นไหวของจิตตามอารมณ์ที่รับมาทางอายตนะ ๖

๔. **จงทำญาณให้เห็นจิต เหมือนดังตาเห็นรูป** เมื่อสังเกตกิริยาจิตไปเรื่อยๆ จนเข้าใจถึงเหตุปัจจัยของอารมณ์ความนึก  
คิดต่างๆ ได้แล้ว จิตก็จะค่อยๆ รู้เท่าทันการเกิดอารมณ์ต่างๆ อารมณ์ความนึกคิดต่างๆ ก็จะค่อยๆ ดับไปเรื่อยๆ จนจิต  
ว่างจากอารมณ์ แล้วจิตก็จะเป็นอิสระ อยู่ต่างหากจากเวทนาของรูปกายอยู่ที่ฐานกำหนดเดิมนั่นเอง การเห็นนี้เป็นการ  
เห็นด้วยปัญญาจักขุ

คิดเท่าไรก็ไม่รู้ ต่อเมื่อหยุดคิดจึงรู้ แต่ต้องอาศัยคิด

๕. **แยกรูปถอด ด้วยวิชา มรรคจิต** เมื่อสามารถเข้าใจได้ว่า จิต กับ กาย อยู่คนละส่วนได้แล้ว ให้ดูที่จิตต่อไปว่า ยังมี  
อะไรหลงเหลืออยู่ที่ฐานที่กำหนด (จิต) อีกหรือไม่ พยายามใช้สติสังเกตดูที่จิต ทำความสงบอยู่ในจิตไปเรื่อยๆ จน  
สามารถเข้าใจพฤติกรรมของจิตได้อย่างละเอียดลออตามขั้นตอน เข้าใจในความเป็นเหตุเป็นผลกันว่าเกิดจากความคิด  
นั่นเอง และความคิดมันออกไปจากจิตนี้เอง ไปหาปรุงแต่งหาก่อหากิดไม่มีสิ้นสุด มันเป็นมายา หลอกหลวงให้คน  
หลง แล้วจิตก็จะเพิกถอนสิ่งที่มีอยู่ในจิตไปเรื่อยๆ จนหมด หมายถึงเจริญจิตจนสามารถเพิกถอนรูปปรมาณูวิญญาณที่เล็ก  
ที่สุดภายในจิตได้

คำว่า แยกรูปถอด นั้น หมายความว่าถึง แยกรูปวิญญาณนั่นเอง

๖. **เหตุต้องละ ผลต้องละ** เมื่อเจริญจิตจนปราศจากความคิดปรุงแต่งได้แล้ว (ว่าง) ก็ไม่ต้องอิงอาศัยกับกฎเกณฑ์แห่ง  
ความเป็นเหตุเป็นผลใดๆ ทั้งสิ้น จิตก็จะอยู่เหนือภาวะแห่งคลองความคิดนึกต่างๆ อยู่เป็นอิสระ ปราศจากสิ่งใดๆ  
ครอบงำอำพรางทั้งสิ้น

เรียกว่า “สมุจเจตธรรมทั้งปวง”

๗. ใช้หนี้ก็หมด พันเหตุเกิด เมื่อเพิกขมู่ปรมาณูที่เล็กที่สุดเสียได้ กรรมชั่วที่ประทับ บรรจุ บันทึก ถ่ายภาพ ติดอยู่กับ รูปปรมาณูนั้นก็หมด โอกาสที่จะให้ผลต่อไปในเบื้องหน้า การเพิ่มหนี้ก็เป็นอันสะกดหยุดลง เหตุปัจจัยภายนอก ภายในที่มากระทบ ก็เป็นสักแต่ว่ามากระทบ ไม่มีผลสืบเนื่องต่อไป หนี้กรรมชั่วที่ได้ทำไว้ตั้งแต่ชาติแรก ก็เป็นอัน ได้รับการชดใช้หมดสิ้น หมดเรื่องหมดราวหมดพันธะผูกพันที่จะต้องเกิดมาใช้หนี้กรรมกันอีก เพราะกรรมชั่วอัน เป็นเหตุให้ต้องเกิดอีกไม่อาจให้ผลต่อไปได้ เรียกว่า “พันเหตุเกิด”

๘. ผู้ที่ตรัสรู้แล้ว เขาไม่พูดหรือว่า เขารู้อะไร

เมื่อธรรมทั้งหลายได้ถูกถ่ายทอดไปแล้ว สิ่งที่เราเรียกว่า ธรรมจะเป็นธรรมไปได้อย่างไร สิ่งที่ว่าไม่มีธรรมนั้นแหละ มัน เป็นธรรมของมันในตัว (ผู้รู้นะจริง แต่สิ่งที่ถูกรู้ทั้งหลายนั้นไม่จริง)

เมื่อจิตว่างจาก “พหุติ” ต่างๆ แล้ว จิตก็จะถึงความว่างที่แท้จริง ไม่มีอะไรให้สังเกตได้อีกต่อไป จึงทราบได้ว่าแท้ที่จริงแล้วจิตนั้นไม่มีรูปร่าง มันรวมอยู่กับความว่าง ในความว่างนั้นไม่มีขอบเขต ไม่มีประมาณ ซึมซาบอยู่ในสิ่งทุกอย่าง และจิตกับผู้รู้เป็นสิ่งเดียวกัน

เมื่อจิตกับผู้รู้เป็นสิ่งเดียวกัน และเป็นความว่าง ก็ย่อมไม่มีอะไรที่จะให้อะไรหรือให้ใครรู้ถึง ไม่มีความเป็นอะไรจะ ไปรู้สภาวะของอะไร ไม่มีสภาวะของใครจะไปรู้ความมีความเป็นของอะไร

เมื่อเจริญจิตจนเข้าถึงสภาวะเดิมแท้ของมัน ได้ดังนี้แล้ว “จิตเห็นจิตอย่างแจ่มแจ้ง” จิตก็จะอยู่เหนือสภาวะสมมติบัญญัติทั้งปวงเหนือความมีความเป็นทั้งปวง มันอยู่เหนือคำพูด และพ้นไปจากการกล่าวอ้างใดๆ ทั้งสิ้น เป็น ธรรมชาติอันบริสุทธิ์และสว่าง รวมกันเข้ากับความว่างอันบริสุทธิ์และสว่างของจักรวาลเดิม เข้าเป็นหนึ่งเรียกว่า “นิพพาน”

โดยปกติ คำสอนธรรมะของหลวงปู่ดูลย์ อตุโล นั้น เป็นแบบ “ปริศนาธรรม” มิใช่เป็นการบรรยายธรรม ฉะนั้น คำสอนของท่านจึงสั้น จำกัดในความหมายของธรรม เพื่อไม่ให้เฟ้อหรือฟุ่มเฟือยมากนัก เพราะจะทำให้สับสน เมื่อผู้ใด เป็นผู้ปฏิบัติธรรม เขาย่อมเข้าใจได้เองว่า กิริยาอาการของจิตที่เกิดขึ้นนั้น มีมากมายหลายอย่าง ยากที่จะอธิบายให้ได้ หมด ด้วยเหตุนี้ หลวงปู่ท่านจึงใช้คำว่า “พหุติของจิต” แทนกิริยาทั้งหลายเหล่านั้น

คำว่า “ดูจิต อย่าส่งจิตออกนอก ทำญาณให้เห็นจิต” เหล่านี้ย่อมมีความหมายครอบคลุมไปทั้งหมดตลอดองค์กาวานา แต่เพื่ออธิบายให้เป็นขั้นตอน จึงจัดเรียงให้ดูง่ายเข้าใจง่ายเท่านั้น หากได้จัดเรียงไปตามลำดับกระแสการเจริญจิตแต่ อย่างไม่

ท่านผู้มีจิตศรัทธาในทางปฏิบัติ เมื่อเจริญจิตภาวนาตามคำสอนแล้ว ตามธรรมดาการปฏิบัติในแนวนี้ ผู้ปฏิบัติจะค่อยๆ มีความรู้ความเข้าใจด้วยตนเองเป็นลำดับๆ ไป เพราะมีการใส่ใจสังเกตและกำหนดรู้ “พหุติแห่งจิต” อยู่ตลอดเวลา แต่ ถ้าหากเกิดปัญหาในระหว่างปฏิบัติ ควรรีบเข้าหาครูบาอาจารย์ฝ่ายวิปัสสนาธุระโดยเร็ว หากประมาทแล้วอาจ ผิดพลาดเป็นปัญหาตามมภายหลัง เพราะคำว่า “มรรคปฏิบัติ” นั้น จะต้องอยู่ใน “มรรคจิต” เท่านั้น มิใช่มรรค ภายนอกต่างๆ นานาเลย

การเจริญจิตเข้าสู่ที่สุดแห่งทุกขนั้น จะต้องถึงพร้อมด้วยวิสุทธิศีล วิสุทธิมรรค พร้อมทั้ง ๓ ทวาร คือ กาย วาจา ใจ จึงจะยังกิจให้ลุล่วงถึงที่สุดแห่งทุกขได้

### อเหตุกจิต ๓ ประการ

๑. ปัญจทวารวิชณจิต คือ กิริยาจิตที่แฝงอยู่ตามอายตนะหรือทวารทั้ง ๕ มีดังนี้

ตา ไปกระทบกับรูป เกิด จักขุวิญญาณ คือ การเห็น จะห้ามไม่ให้ตาเห็นรูปไม่ได้

หู ไปกระทบเสียง เกิด โสตวิญญาณ คือ การได้ยิน จะห้ามไม่ให้หูได้ยินเสียงไม่ได้

จมูก ไปกระทบกับกลิ่น เกิด ฉานาวิญญาณ คือ การได้กลิ่น จะห้ามไม่ให้จมูกรับกลิ่นไม่ได้

ลิ้น ไปกระทบกับรส เกิด ชิวหาวิญญาณ คือ การได้รส จะห้ามไม่ให้ลิ้นรับรสไม่ได้

กาย ไปกระทบกับโผฏฐัพพะ เกิด กายวิญญาณ คือ กายสัมผัส จะห้ามไม่ให้กายรับสัมผัสไม่ได้

วิญญาณทั้ง ๕ อย่างนี้ เป็นกิริยาแฝงอยู่ในกายตามทวาร ทำหน้าที่รับรู้สิ่งต่างๆ ที่มากระทบ เป็นภาวะแห่งธรรมชาติของมันเป็นอย่างนั้น

ก็แต่ว่า เมื่อจิตอาศัยทวารทั้ง ๕ เพื่อเชื่อมต่อรับรู้เหตุการณ์ภายนอกที่เข้ามากระทบ แล้วส่งไปยังสำนักงานจิตกลาง เพื่อรับรู้ เราจะห้ามมิให้เกิดขึ้น เป็น เช่นนั้น ย่อมกระทำมิได้

การป้องกันทุกขที่จะเกิดจากทวารทั้ง ๕ นั้น เราจะต้องสำรวมอินทรีย์ทั้ง ๕ ไม่เพละเลินในอายตนะเหล่านั้น หากจำเป็นต้องอาศัยอายตนะทั้ง ๕ นั้น ประกอบการทำงานทางกาย ก็ควรกำหนดจิตให้ตั้งอยู่ในจิต เช่นเมื่อเห็นก็สักแต่ว่าเห็น ไม่คิดปรุงง ได้ยินก็สักแต่ว่าได้ยิน ไม่คิดปรุงง ดังนี้เป็นต้น

(ไม่คิดปรุงงหมายความว่า ไม่ให้จิตเอนเอียงไปในความเห็นดีชั่ว)

๒. มโนทวารวิชณจิต คือ กิริยาจิตที่แฝงอยู่ที่มโนทวาร มีหน้าที่ผลิตความคิดนึกต่างๆ นานา คอยรับเหตุการณ์ภายในภายนอกที่มากระทบ จะดีหรือชั่วก็สะสมเอาไว้ จะห้ามจิตไม่ให้คิดในทุกๆ กรณีย่อมไม่ได้

ก็แต่ว่าเมื่อจิตคิดปรุงงไปในเรื่องราวใดๆ ถึงวัตถุ สิ่งของ บุคคลอย่างไร ก็ให้กำหนดรู้ว่าจิตคิดถึงเรื่องเหล่านั้น ก็สักแต่ว่าความคิด ไม่ใช่สัตว์บุคคล เราเขา ไม่ยึดถือ วิচারณ์ความคิดเหล่านั้น

ทำความเห็นให้เป็นปกติ ไม่ยึดถือความเห็นใดๆ ทั้งสิ้น จิตย่อมไม่ไหลตามกระแสอารมณ์เหล่านั้น ไม่เป็นทุกข์

๓. หลติอุปบาท คือ กิริยาที่จิตอิมมเอง โดยปราศจากเจตนาที่จะอิมม หมายความว่าไม่ยอมอิมมมันก็อิมมของมันเอง กิริยาจิตอันนี้มีเฉพาะเหล่าพระอรหันต์เท่านั้น ในสามัญชนไม่มี

สำหรับ อเหตุกจิต ข้อ (๑) และ (๒) มีเท่ากันในพระอริยเจ้าและในสามัญชน นักปฏิบัติธรรมทั้งหลาย เมื่อตั้งใจปฏิบัติตนออกจากกองทุกข์ ควรพิจารณาอเหตุกจิตนี้ให้เข้าใจด้วย เพื่อความไม่ผิดพลาดในการบำเพ็ญปฏิบัติธรรม

อเหตุกจิตนี้นักปฏิบัติทั้งหลายควรทำความเข้าใจให้ได้ เพราะถ้าไม่เช่นนั้นแล้ว เราจะพยายามบังคับสังขารไปหมด ซึ่งเป็นอันตรายต่อการปฏิบัติธรรมมาก เพราะความไม่เข้าใจในอเหตุกจิต ข้อ (๑) และ (๒) นี้เอง

อเหตุกจิต ข้อ (๓) เป็นกิริยาจิตที่ยืมเอง โดยปราศจากเจตนาที่จะยืม เกิดในจิตของเหล่าพระอริยเจ้าเท่านั้น ในสามัญชนไม่มี เพราะกิริยาจิตนี้เป็นผลของการเจริญจิต จนอยู่เหนือมายาสังขารได้แล้ว จิตไม่ต้องติดข้องในโลกมายา เพราะความรู้เท่าทันเหตุปัจจัยแห่งการปรุงแต่งได้แล้ว เป็นอิสระด้วยตัวมันเอง

คำสอนในพระพุทธศาสนานั้น ท่านสอนให้ละสิ่งไม่ดี สร้างสิ่งที่ดีแล้วทำจิตใจผ่องแผ้วสะอาดบริสุทธิ์ เพราะฉะนั้น ในที่สุดบุญเราก็ไม่เอา ไม่ยึด คือทำบุญโดยไม่ยึดมั่นถือมั่นในบุญ หลวงพ่อปัญญานันทะ เคยสอนเกี่ยวกับลอยบาป-ปล่อยบุญไว้

หลวงปู่ดูลย์ปรารภธรรมครั้งหนึ่งว่า

“สังฆกรรมทั้งหมดมีอยู่ประจำโลกอยู่แล้ว พระพุทธเจ้าตรัสรู้สังฆกรรมนั้น แล้วก็นำมาสั่งสอนสัตว์โลก เพราะอสังขยของสัตว์ไม่เหมือนกัน หยาบบ้าง ประณีตบ้าง พระองค์จึงเปลืองคำสอนไว้มากถึง ๘๔,๐๐๐ พระธรรมขันธ์ เมื่อมีนักปราชญ์ฉลาดสรรหาคำพูดให้สมบูรณ์ที่สุดเพื่อจะอธิบายสังฆกรรมนั้น นำมาตีแผ่เผยแจ้งแก่ผู้มุ่งสังฆกรรมด้วยกัน เราย่อมจะต้องอาศัยแนวทางในสังฆกรรมนั้นที่ตนเองได้ไตร่ตรองเห็นแล้วว่าถูกต้องและสมบูรณ์ที่สุดนำมาแผ่ออกไปอีก โดยไม่ได้คำนึงถึงคำพูด หรือ ไม่ได้ยึดคิดในอภยะระพยัญชนะตัวใดเลยแม้แต่น้อยเดียว”

“คำสอนทั้ง ๘๔,๐๐๐ พระธรรมขันธ์นั้น เป็นเพียงอุบายให้คนทั้งหลายหันมาดูจิตนั่นเอง คำสอนของพระพุทธองค์มีมากมาย ก็เพราะเกิดสมิถมากมาย แต่ทางที่ดับทุกข์ได้มีทางเดียวคือพระนิพพาน การที่เรามีโอกาสปฏิบัติธรรมที่ถูกทางเช่นนี้มีน้อยนัก หากปล่อยโอกาสให้ผ่านไปเราจะหมดโอกาสพ้นทุกข์ได้ทันในชาตินี้ แล้วจะต้องหลงอยู่ในความคิดเห็นผิดอีกนานแสนนาน เพื่อจะพบธรรมอันเดียวกันนี้ ดังนั้น เมื่อเราเกิดมาพบพระพุทธศาสนาแล้ว รีบปฏิบัติให้หลุดพ้นเสีย มิฉะนั้นจะเสียโอกาสอันดีนี้ไป เพราะว่าเมื่อสังฆกรรมถูกกลืน ความมีดมนย่อมครอบงำปวงสัตว์ให้อยู่ในกองทุกข์สิ้นกาลนาน”

“การปฏิบัติ ให้มุ่งปฏิบัติเพื่อสรวม เพื่อความละ เพื่อคลายความกำหนัดยินดี เพื่อความดับทุกข์ ไม่ใช่เพื่อเห็นสวรรค์วิมาน หรือแม้พระนิพพานก็ไม่ต้องตั้งเป้าหมายเพื่อจะเห็นทั้งนั้น ให้ปฏิบัติไปเรื่อยๆ ไม่ต้องอยากเห็นอะไร เพราะนิพพานมันเป็นของว่าง ไม่มีตัวมีตน หากที่ตั้งใจไม่มี หากที่เปรียบไม่ได้ ปฏิบัติไปจึงจะรู้เอง”

“การเริ่มต้นปฏิบัติวิปัสสนากาณานาเท่านั้น จะเริ่มต้นโดยวิธีไหนก็ได้ เพราะผลมันเป็นอันเดียวกันอยู่แล้ว ที่ท่านสอนแนวปฏิบัติไว้หลายแนวนั้น เพราะจริตของคนไม่เหมือนกัน จึงต้องมีวิถุ สี แสง และคำสำหรับบริการ เช่น พุทฺโธอรหัง เป็นต้น เพื่อหาจุดใดจุดหนึ่งให้จิตรวมอยู่ก่อน เมื่อจิตรวมสงบ และคำบริการนั้นก็หลุดหายไปเอง แล้วก็ถึงรอยเดียวกัน รสเดียวกัน คือมีวิมุตติเป็นแก่น มีปัญญาเป็นยี่ง”

“ผู้ปฏิบัติที่แท้จริงนั้นไม่จำเป็นต้องคำนึงถึงชาติหน้าชาติหลัง หรือนรกสวรรค์อะไรก็ได้ ให้ตั้งใจปฏิบัติให้ตรงศีลสมาธิ ปัญญา อย่างแน่วแน่ก็พอ ถ้าสวรรค์มีจริงถึง ๑๖ ชั้นตามตำรา ผู้ปฏิบัติดีแล้ว ก็ย่อมได้เลื่อนฐานะของตนเอง โดยลำดับ หรือถ้าสวรรค์นิพพานไม่มีเลย ผู้ปฏิบัติดีแล้วในขณะนี้ก็ย่อมไม่ไร้ประโยชน์ ย่อมอยู่เป็นสุขเป็นมนุษย์ชั้นเลิศ การฟังจากคนอื่น การค้นคว้าจากตำรานั้น ไม่อาจแก้ข้อสงสัยได้ ต้องเพียรปฏิบัติทำวิปัสสนาญาณให้แจ้ง ความสงสัยก็หมดไปเองโดยสิ้นเชิง”

ท่านกล่าวถึงความสุขในชีวิตว่า

“ขอให้ท่านทั้งหลายจงสำรวจความสุขว่า ตรงไหนที่ตนเห็นว่ามีความสุขที่สุดในชีวิต ครั้นสำรวจดูแล้วมันก็แค่นั้นแหละ แต่ที่เราเคยรู้เคยพบมาแล้วนั่นเอง ทำไมจึงไม่มากกว่านั้น มากกว่านั้นไม่มี โลกนี้มีอยู่แค่นั้นเอง แล้วก็ซ้าๆ ซากๆ อยู่แค่นั้น เกิดแก่เจ็บตายอยู่ร่ำไป มันจึงน่าจะมีสุขชนิดพิเศษกว่า ประเสริฐกว่านั้น ปลอดภัยกว่านั้น พระอรหันต์ทั้งหลาย ท่านจึงสละสุขส่วนน้อยนั้นเสีย เพื่อแสวงหาสุขอันเกิดจากความสงบกาย สงบจิต สงบกิเลส เป็นความสุขที่ปลอดภัยหาสิ่งใดเปรียบมิได้เลย”