

# nway

แนวทางปฏิบัติธรรมของ

พระราชวุฒาจารย์ (หลวงปู่ดูลย์ อตุโล)

วัดบูรพาราม จังหวัดสุรินทร์

## 1. เริ่มต้นอริยาบถ

ที่สบาย

ยืน เดิน นั่ง นอน ได้ตามสะดวก ทำความรู้จักตัวเต็ม

ที่ และ รู้อยู่กับที่

จิตเช่นนี้ไว้เรื่อยๆ ให้ โดยไม่ต้องรู้อะไร หรือ รู้ "ตัว" อย่างเดียว รักษา

ต้องไปจำแนกแยกแยะ อย่าบังคับ อย่าพยายาม อย่าปล่อย

"รู้ อยู่เฉย ๆ" ไม่

ไปในอารมณ์ต่างๆ ล่องลอยตามยถากรรม เมื่อรักษาได้สักครู่ จิตจะคิดแส

ต่อเมื่อจิตแล่นไป

โดยไม่มีทางรู้ทันก่อน เป็นตามธรรมดาสำหรับผู้ฝึกใหม่

เมื่อรู้สึกตัวแล้วให้

คิดไปในอารมณ์นั้นๆ จนอิมแล้ว ก็ารู้สึกตัวขึ้นมาเอง

ความรู่อยู่กับที่ และระหว่าง

พิจารณาเปรียบเทียบสภาวะของตนเอง ระหว่างที่มี

เป็นอุบายสอนจิต

ที่จิตคิดไปในอารมณ์ว่ามีความแตกต่างกันอย่างไร เพื่อ

ที่ต่อไป ครั้นพลังเพลอ

ให้จดจำ จากนั้น ค่อย ๆ รักษาจิตให้อยู่ในสภาวะรู่อยู่กับ

จนอิมแล้ว ก็จะกลับรู้ตัว

รักษาไม่ดีพอ จิตก็จะแล่นไปเสวยอารมณ์ข้างนอกอีก

นี้ ไม่นานนัก ก็จะสามารถ

รู้ตัวแล้วก็พิจารณา และรักษาจิตต่อไป ด้วยอุบายอย่าง

ฉลาดใน "พฤติแห่งจิต"

ควบคุมจิตได้ และบรรลุสมาธิในที่สุด และจะเป็นผู้

โดยไม่ต้องไปปรึกษาหาหรือใคร

## nway

ข้อห้าม ในเวลาจิตฟุ้งเต็มที่ อย่าทำ เพราะไม่มี  
ประโยชน์ และยังทำให้บั่นทอน

พลังความเพียร ไม่มีกำลังใจในการเจริญจิตครั้งต่อ ๆ  
ไป

ในกรณีที่ไม่สามารถทำเช่นนี้ ให้ลองนึกคำว่า "พุ  
ทโร" หรือคำอะไร

ก็ได้ที่ไม่เป็นเหตุเย้ายวน หรือเป็นเหตุขัดเคืองใจ นึกไป  
เรื่อยๆ แล้วสังเกตดูว่า

คำที่นึกนั้น ชัดที่สุดที่ตรงไหน ที่ตรงนั้นแหละคือฐาน  
แห่งจิต ฟุ้งสังเกตว่า

ฐานนี้ไม่อยู่คงที่ตลอดเวลา บางวันอยู่ที่หนึ่ง บางวันอยู่  
อีกที่หนึ่ง ฐานแห่งจิต

ที่ค้ำนิงพุทโรปรากฏชัดที่สุดนี้ ย่อมไม่อยู่ภายนอกกาย  
แน่นอน ต้องอยู่ภายใน

กายแน่ แต่เมื่อพิจารณาดูให้ดีแล้วจะเห็นว่าฐานนี้จะว่า  
อยู่ที่ส่วนไหนของร่างกาย

ก็ไม่ถูก ดังนั้นจะว่าอยู่ภายนอกก็ไม่ใช่ จะว่าอยู่ภายในก็  
ไม่เชิง เมื่อเป็นเช่นนี้

แสดงว่าได้กำหนดถูกฐานแห่งจิตแล้ว เมื่อกำหนดถูก  
และพุทโรปรากฏใน

มโนนึกชัดเจตสิกให้กำหนดนึกไปเรื่อย อย่าให้ขาดสาย  
ได้ ถ้าขาดสายเมื่อใด

จิตก็จะแล่นสู่อารมณ์ทันที เมื่อเสวยอารมณ์อิ่มแล้ว จึง  
จะรู้สึกตัวเองก็ค่อยๆ

นึกพุทโรต่อไป ด้วยอุบายวิธีในทำนองเดียวกับที่กล่าว  
ไว้เบื้องต้น ในที่สุดก็จะ

ค่อยๆควบคุมจิตให้อยู่ในอำนาจได้เอง

ข้อควรจำ ในการกำหนดจิตนั้น ต้องมีเจตจำนงแน่วแน่  
ในอันที่จะเจริญจิต

ให้อยู่ในสภาวะที่ต้องการ เจตจำนงนี้ คือ ตัว "ศีล"  
การบริกรรม "พุทโร"

เปล่าๆ โดยไร้เจตจำนงไม่เกิดประโยชน์อะไรเลย กลับ  
เป็นเครื่องบั่นทอน

## nway

ความเพียรทำลายกำลังใจในการเจริญจิตในคราวต่อๆ  
ไป แต่ถ้าเจตจำนงมั่นคง  
การเจริญจิตจะปรากฏผลทุกครั้งไม่มากก็น้อยอย่างแน  
นอน ดังนั้น ในการฝึก  
พุทโธ การเพ่งเล็งสอดส่องถึงความชัดเจน และความไม่  
ขาดสายของ พุทโธ  
จะต้องเป็นไปด้วยความไม่ลดละ เจตจำนงที่มีอยู่อย่าง  
ไม่ลดละนี้ หลวงปู่เคย  
เปรียบเทียบว่า มีลักษณะการประหนึ่งบุรุษหนึ่งจอดจ้องสาย  
ตาอยู่ที่คมดาบที่  
ข้างมือขึ้นสุดแขนพร้อมที่จะฟันลงมา บุรุษผู้นั้นจอด  
จ้องคอยที่ว่า ถ้าคม  
ดาบนั้นฟาดฟันลงมา ตนจะหลบหนีประการใดจึงจะพ้น  
อันตราย เจตจำนง  
ต้องแน่วแน่เห็นปานนี้ จึงจะยังสมาธิให้บังเกิดได้ ไม่  
เช่นนั้นอย่าทำให้เสียเวลา  
และบั่นทอนความศรัทธา ตนเองเลย เมื่อจิตค่อยๆ หยั่ง  
ลงสู่ความสงบทีละ  
น้อย ๆ อากาที่จิตแล่นไปสู่อารมณ์ภายนอก ก็ค่อย ๆ  
ลดความรุนแรงลง  
ถึงไปก็ไปประเดี๋ยวประด๋าวก็รู้สึกตัวได้เร็ว ถึงตอนนี้คำ  
บริการรมพุทโธ ก็จะ  
ขาดไปเองเพราะคำบริการรมขาดไปแล้ว ไม่ต้องยื้อน  
ถอยมาบริการรมอีก  
เพียงรักษาจิตไว้ในฐานที่กำหนดเดิมไปเรื่อยๆ และ  
สังเกตดูความรู้สึกและ  
ฐานนั้น ๆ "พฤติแห่งจิต" ที่  
จิตให้เป็นหนึ่ง สังเกตดูว่า ใครบริการรมพุทโธ "บริการรมเพื่อรวม  
อารมณ์สงบแล้ว

## 2. ดูจิตเมื่อ

## nway

ให้สติจดจ่ออยู่ที่ฐานเดิมเช่นนั้น เมื่ออารมณ์อะไร

เกิดขึ้น ก็ให้ละ

อารมณ์นั้นทิ้งไปมาดุทีจิตต่อไปอีก ไม่ต้องกังวลใจ

พยายามประทับประคอง

รักษาให้จิตอยู่ในฐานที่ตั้งเสมอ ๆ สติคอยกำหนดควบคุม

คุมอยู่อย่างเงียบ ๆ

(รื้อย) ไม่ต้อง

วิจารณ์กริยาจิตใดๆ ที่เกิดขึ้นเพียงกำหนดรู้แล้วละไปเท่านั้น

เป็นไปเช่นนี้เรื่อยๆ ก็จะค่อยๆ เข้าใจกริยาหรือพฤติกรรม

จิตได้เอง (จิตปรุง

กิเลส หรือ กิเลสปรุงจิต)

"ทำความเข้าใจใน

อารมณ์ความนึกคิด สังเกตอารมณ์ทั้งสาม คือ ราคะ โทสะ โมหะ "

### 3. อย่าส่งจิตออก

นอก

กำหนดรื้อยอยู่ในอารมณ์เดียวเท่านั้น อย่าให้ซัดส่าย

ไปในอารมณ์

ภายนอก เมื่อจิตพลอดคิดไปก็ให้ตั้งสติระลึกถึงฐาน

กำหนดเดิม รักษา

สัมปชัญญะให้สมบุรณ์อยู่เสมอ (รูปนิมิตให้ยกไว้ส่วน

นามนิมิตทั้งหลายอย่า

ได้ใส่ใจกับมัน)

"ระวัง จิตไม่ให้คิด

เรื่องภายนอก สังเกตการหวั่นไหวของจิตตามอารมณ์ที่

รับมาทางอายตนะ 6 "

### 4. จงทำญาณให้

เห็นจิต เหมือนดังตาเห็นรูป

เมื่อเราสังเกตกริยาจิตไปเรื่อย ๆ จนเข้าถึงปัจจัย

ของอารมณ์

ความนึกคิดต่างๆ ได้แล้ว จิตก็จะค่อย ๆ รู้เท่าทันการ

เกิดของอารมณ์ต่างๆ

## nway

จิตว่างจากอารมณ์  
อารมณ์ความนึกคิดต่างๆ ก็จะค่อยๆ ดับไป เรื่อยๆ จน  
แล้วจิตก็จะเป็นอิสระ อยู่ต่างหากจากเวทนาของรูปกาย  
อยู่ที่ฐานกำหนดเดิม  
นั่นเอง การเห็นนี่เป็นการเห็นด้วยปัญญาจักษุ  
"คิดเท่าไรก็ไม่รู้  
ต่อเมื่อหยุดคิดจึงรู้ แต่ต้องอาศัยการคิด"

## 5. แยกรูปถอด

ด้วยวิชา มรรคจิต  
ได้แล้ว ใจดูที่  
อีกหรือไม่ พยายาม  
สามารถเข้าใจพอดี  
เป็นเหตุเป็นผลกันว่า  
นั่นเอง ไปหาปรุง  
ลงให้คนหลง แล้วจิต  
เจริญจิตจนสามารถ  
นั้น หมายความว่า แยกรูปวิญญาณ นั่นเอง "

เมื่อสามารถเข้าใจได้ว่า จิต กับ กาย อยู่คนละส่วน  
จิตต่อไปว่ายังมีอะไรหลงเหลืออยู่ที่ฐานที่กำหนด (จิต)  
ใช้สติสังเกตดูที่จิต ทำความสงบอยู่ในจิตไปเรื่อยๆ จน  
ของจิตได้อย่างละเอียดละออตามขั้นตอนเข้าใจในความ  
เกิดจากความคิดนั่นเอง และความคิดมันออกไปจากจิต  
หาแต่่ง หาก่อ หากเกิด ไม่มีที่สิ้นสุด มันเป็นมายาหลอก  
ก็จะเพิกถอนสิ่งที่มีอยู่ในจิตไปเรื่อยๆ จนหมด หมายถึง  
เพ็กรูปปรมาณูวิญญาณที่เล็กที่สุดภายในจิตได้  
"คำว่า แยกถอดรูป

## 6. เหตุต้องละ ผล

ต้องละ  
(ว่าง) ก็ไม่

เมื่อเจริญจิตจนปราศจากความคิดปรุงแต่งได้แล้ว  
ต้องอิงอาศัยกับกฎเกณฑ์แห่งความเป็นเหตุเป็นผลใด ๆ

## nway

ทั้งสิ้น จิตก็อยู่เหนือ

ภาวะแห่งคลองความคิดนึกต่างๆ อยู่เป็นอิสระ  
ปราศจากสิ่งใดๆ ครอบงำ

อำพรางทั้งสิ้น

"สมุจเจตธรรมทั้ง

ปวง"

## 7. ใช้หนี้--ก็

หมด พันเหตุเกิด

เมื่อเพิกรูปปรมาณูที่เล็กที่สุดเสียได้ กรรมชั่วที่

ประทับใจ บรรจ

บันทึก ถ่ายภาพ ติดอยู่กับรูปปรมาณูนั้น ก็หมดโอกาสที่  
จะให้ผลต่อไปในเบื้องหน้า

การเพิ่มหนี้ก็เป็นอันสะดุดหยุดลง เหตุปัจจัยภายนอก  
ภายในที่มากกระทบ ก็เป็น

สักแต่ว่ามากกระทบ ไม่มีผลสืบเนื่องต่อไป หนี้กรรมชั่วที่  
ได้ทำไว้ตั้งแต่ชาติแรก

ก็เป็นอันได้รับการชดใช้หมดสิ้น หมดเรื่องหมดราว  
หมดพันธะผูกพันที่จะต้อง

เกิดมาใช้หนี้กรรมกันอีก เพราะกรรมชั่วอันเป็นเหตุให้  
ต้องเกิดอีก ไม่อาจให้ผล

ต่อไปได้ เรียกว่า "พันธะเกิด"

## 8. ผู้ที่ตรัสรู้แล้ว

เขาไม่พูดหรอกว่า เขารู้อะไร

เมื่อธรรมทั้งหลายได้ถูกถ่ายทอดไปแล้ว สิ่งทีเรีย

ว่าธรรม จะเป็น

ธรรมไปได้อย่างไร สิ่งที่ว่าไม่มีธรรมนั้นแหละมันเป็น  
ธรรมของมันในตัว (ผู้รู้จะจริง

แต่สิ่งที่รู้ทั้งหลายนั้นไม่จริง)