



วิธีเจริญสมาธิภาวนา **โดย หลวงปู่ดูลย์ อตุโล**

วิธีเจริญสมาธิภาวนาตามแนวการสอนของหลวงปู่ดูลย์ อตุโล มีดังต่อไปนี้

๑. เริ่มต้นด้วยอิริยาบถที่สบาย ยืน เดิน นั่ง นอน ได้ตามสะดวก

ทำความรู้ตัวเต็มที่ และ รู้อยู่กับที่ โดยไม่ต้องรู้อะไร คือ รู้ตัว หรือรู้ “ตัว” อย่างเดียว

รักษาจิตเช่นนี้ไว้เรื่อยๆ ให้ “รู้อยู่เฉยๆ” ไม่ต้องไปจำแนกแยกแยะ อย่าบังคับ อย่าพยายาม อย่าปล่อยล่องลอยตามยถากรรม

เมื่อรักษาได้สักครู่ จิตจะคิดแสร้งไปในอารมณ์ต่างๆ โดยไม่มีทางรู้ทันก่อน เป็นธรรมดาสำหรับผู้ฝึกใหม่ ต่อเมื่อจิตแล่นไป คิดไปในอารมณ์นั้นๆ จนอึดแล้ว ก็ จะรู้สึกตัวขึ้นมาเอง เมื่อรู้สึกตัวแล้วให้พิจารณาเปรียบเทียบสภาวะของตนเอง ระหว่างที่มีความรู้อยู่กับที่ และระหว่างที่จิตคิดไปในอารมณ์ ว่ามีความแตกต่างกันอย่างไร เพื่อเป็นอุบายสอนจิตให้จดจำ

จากนั้นค่อยๆ รักษาจิตให้อยู่ในสภาวะรู้อยู่กับที่ต่อไป ครั้นพลังเพลาการรักษาไม่ดี พอ จิตก็จะแล่นไปเสวยอารมณ์ข้างนอกอีกจนอึดแล้ว ก็จะกลับรู้ตัว รู้ตัวแล้วก็ พิจารณาและรักษาจิตต่อไป

ด้วยอุบายอย่างนี้ ไม่นานนัก ก็จะสามารถควบคุมจิตได้และบรรลุสมาธิในที่สุด และจะเป็นผู้ฉลาดใน “พหุติแห่งจิต” โดยไม่ต้องไปปรึกษาหาหรือใคร

ข้อห้าม ในเวลาจิตฟุ้งเต็มที่ อย่าทำ เพราะไม่มีประโยชน์และยังทำให้ บั่นทอนพลังความเพียร ไม่มีกำลังใจในการ เจริญจิตครั้งต่อไป

ในกรณีที่ไม่สามารถทำเช่นนี้ได้ ให้ลองนึกคำว่า “พุทโธ” หรือคำอะไรก็ได้ที่ไม่ เป็นเหตุเย้ายวน หรือเป็นเหตุขัดเคืองใจ นึกไปเรื่อยๆ แล้วสังเกตดูว่า คำที่นึก นั้น ชัดที่สุดที่ตรงไหน ที่ตรงนั้นแหละคือฐานแห่งจิต

พึงสังเกตว่า ฐานนี้ไม่อยู่คงที่ตลอดเวลา บางวันอยู่ที่หนึ่ง บางวันอยู่อีกที่หนึ่ง

ฐานแห่งจิตที่ค้ำนั่งพุทโธปรากฏชัดที่สุดนี้ ย่อมไม่อยู่ภายนอกกาย แน่นนอน ต้องอยู่ภายในกายแน่ แต่เมื่อพิจารณาให้ดีแล้ว จะเห็นว่าฐานนี้จะ ว่าอยู่ที่ส่วนไหนของร่างกายก็ไม่ถูก ดังนั้น จะว่าอยู่ภายนอกก็ไม่ใช่ จะว่าอยู่ ภายในก็ไม่เชิง เมื่อเป็นเช่นนี้ แสดงว่าได้กำหนดถูกฐานแห่งจิตแล้ว

เมื่อกำหนดถูก และพุทโธปรากฏในมโนนึกชัดเจนดี ก็ให้กำหนดนึกไป เรื่อย อย่าให้ขาดสายได้

ถ้าขาดสายเมื่อใด จิตก็จะแล่นไปสู่อารมณ์ทันที

เมื่อเสวยอารมณ์อิ่มแล้ว จึงจะรู้สึกตัวเอง ก็ค่อยๆ นึกพุทโธต่อไป ด้วยอุบายวิธี ในทำนองเดียวกับที่กล่าวไว้เบื้องต้น ในที่สุดก็จะค่อยๆ ควบคุมจิตให้อยู่ใน อำนาจได้เอง

ข้อควรจำ ในการกำหนดจิตนั้น ต้องมีเจตจำนงแน่วแน่ในอันที่จะเจริญ จิตให้อยู่ในสภาวะที่ต้องการ

เจตจำนงนี้ คือ ตัว “ศีล”

การบริการ “พุทโธ” เปล่าๆ โดยไร้เจตจำนงไม่เกิดประโยชน์อะไรเลย กลับเป็นเครื่องบั่นทอนความเพียร ทำลายกำลังใจในการเจริญจิตใน คราวต่อไป

แต่ถ้าเจตจำนงมั่นคง การเจริญจิตจะปรากฏผลทุกครั้ง ไม่มากก็น้อยอย่าง แน่นนอน

ดังนั้น ในการนึก พุทโธ การเพ่งเล็งสอดส่องถึงความชัดเจนและความ ไม่ขาดสายของพุทโธจะต้องเป็นไปด้วยความไม่ลดละ

เจตจำนงที่มีอยู่อย่างไม่ลดละนี้ หลวงปู่เคยเปรียบไว้ว่ามีลักษณะการประหนึ่ง

บุรุษผู้หนึ่งจดจ้องสายตาคู่ที่คมดาบที่เข้าศึกเงือขื่นสุดแขน พร้อมทั้งจะฟันลงมา บุรุษผู้นั้นจดจ้องคอยที่อยู่ว่าถ้าคมดาบนั้นฟาดฟันลงมา ตนจะหลบหนีประการใดจึงจะพ้นอันตราย

เจตจำนงต้องแน่วแน่เห็นปานนี้ จึงจะยังสมาธิให้บังเกิดได้ ไม่เช่นนั้นอย่าทำให้เสียเวลาและบั่นทอนความศรัทธาของตนเองเลย

เมื่อจิตค่อยๆ หยั่งลงสู่ความสงบทีละน้อยๆ อาการที่จิตแล่นไปสู่อารมณ์ภายนอก ก็ค่อยๆ ลดความรุนแรงลง ถึงไปก็ไปประเดี๋ยวประด๋าวก็รู้สึกตัวได้เร็ว ถึงตอนนี้คำบริกรรมพุทโธ ก็จะขาดไปเอง เพราะคำบริกรรมนั้นเป็นอารมณ์หยาบ เมื่อจิตล่วงพ้นอารมณ์หยาบและคำบริกรรมขาดไปแล้ว ไม่ต้องย่อนถอยมาบริกรรมอีก เพียงรักษาจิตไว้ในฐานที่กำหนดเดิมไปเรื่อยๆ และสังเกตดูความรู้สึก และ “พฤติแห่งจิต” ที่ฐานนั้นๆ

บริกรรมเพื่อรวมจิตให้เป็นหนึ่ง สังเกตดูว่า **ใครเป็นผู้บริกรรมพุทโธ**

๒. ดุจิตเมื่ออารมณ์สงบแล้ว ให้สติจดจ่ออยู่ที่ฐานเดิมเช่นนั้น เมื่อมีอารมณ์อะไรเกิดขึ้น ก็ให้ละอารมณ์นั้นทิ้งไป มาดูที่จิตต่อไปอีก ไม่ต้องกังวลใจพยายามประคับประคองรักษาให้จิตอยู่ในฐานที่ตั้งเสมอๆ สติคอยกำหนดควบคุมอยู่อย่างเงียบๆ (รู้อยู่) ไม่ต้องวิจารณ์กิริยาจิตใดๆ ที่เกิดขึ้น เพียงกำหนดรู้แล้วละไปเท่านั้น เป็นไปเช่นนี้เรื่อยๆ ก็จะค่อยๆ เข้าใจกิริยาหรือพฤติแห่งจิตได้เอง (จิตปรุ๊งกิเลส หรือกิเลสปรุ๊งจิต)

ทำความเข้าใจในอารมณ์ความนึกคิด สังเกตอารมณ์ทั้งสามคือ ราคะ โทสะ โมหะ

๓. อย่าส่งจิตออกนอก กำหนดรู้อยู่ในอารมณ์เดียวเท่านั้น อย่าให้ซัดสายไป ในอารมณ์ภายนอก เมื่อจิตเผลอคิดไป ก็ให้ตั้งสติระลึกถึงฐานกำหนดเดิม รักษาสัมปชัญญะให้สมบูรณ์อยู่เสมอ (รูปนิมิต ให่ยกไว้ ส่วนนามนิมิตทั้งหลายอย่าได้ใส่ใจกับมัน)

ระวังจิตไม่ให้คิดถึงเรื่องภายนอก สังเกตการหวั่นไหวของจิตตามอารมณ์ที่รับมาทางอายตนะ ๖

๔. จงทำญาณให้เห็นจิต เหมือนตั้งตาเห็นรูป เมื่อเราสังเกตกิริยาจิตไปเรื่อยๆ จนเข้าใจถึงเหตุปัจจัยของอารมณ์ความนึกคิดต่างๆ ได้แล้ว จิตก็จะค่อยๆ รู้เท่าทันการเกิดของอารมณ์ต่างๆ อารมณ์ความนึกคิดต่างๆ ก็จะค่อยๆ ดับไปเรื่อยๆ จนจิตว่างจากอารมณ์ แล้วจิตก็จะเป็นอิสระ อยู่ต่างหากจากเวทนาของรูปกาย อยู่ที่ฐานกำหนดเดิมนั่นเอง การเห็นนี้เป็นการเห็นด้วยปัญญาจักขุ

คิดเท่าไรก็ไม่รู้ ต่อเมื่อหยุดคิดจึงรู้ แต่ต้องอาศัยคิด

๕. แยกอุปถัมภ์ ด้วยวิชา มรรคจิต เมื่อสามารถเข้าใจได้ว่า จิต กับ กาย อยู่คนละส่วนได้แล้ว ให้ความที่จิตต่อไปว่า ยังมีอะไรหลงเหลืออยู่ที่ฐานที่กำหนด (จิต) อีกหรือไม่ พยายามใช้สติ สังเกตดูที่จิต ทำความสงบอยู่ในจิตไปเรื่อยๆ จนสามารถเข้าใจ **ปกติแห่งจิต** ได้อย่างละเอียดละออตามขั้นตอน เข้าใจในความเป็นเหตุเป็นผลกันว่าเกิดจากความคิดนั่นเอง และความคิดมันออกไปจากจิตนี้เอง ไปหาปรุปรุหาแต่งหาก่อหาเกิดไม่มีที่สิ้นสุด มันเป็นมายาหลอกลวงให้คนหลง แล้วจิตก็จะเพิกถอนสิ่งที่มีอยู่ในจิตไปเรื่อยๆ จนหมด หมายถึงเจริญจิตจนสามารถเพิกถอนปริมาณวิญญาณที่เล็กที่สุดภายในจิตได้

คำว่า **แยกอุปถัมภ์** นั้น หมายความว่า **แยกอุปถัมภ์** นั้นเอง

๖. เหตุต้องละ ผลต้องละ เมื่อเจริญจิตจนปราศจากความคิดปรุงแต่งได้แล้ว (ว่าง) ก็ไม่ต้องอิงอาศัยกับกฎเกณฑ์แห่งความเป็นเหตุเป็นผลใดๆ ทั้งสิ้น จิตก็จะอยู่เหนือภาวะแห่งคลองความคิดนึกต่างๆ อยู่เป็นอิสระ ปราศจากสิ่งใดๆ ครอบงำอำพรางทั้งสิ้น

เรียกว่า **“สมุจเฉทธรรมทั้งปวง”**

๗. ใช้หนี้ก็หมด พันเหตุเกิด เมื่อเพิกถอนปริมาณที่เล็กที่สุดเสียได้ กรรมชั่วที่ประทับ บรรจุ บันทึกถ่ายภาพ ติดอยู่กับรูปธรรมนั้นก็หมดโอกาสที่จะให้ผลต่อไปในเบื้องหน้า การเพิ่มหนี้ก็เป็นอันสะดุดหยุดลง เหตุปัจจัยภายนอกภายในที่มากกระทบ ก็เป็นสักแต่ว่ามากกระทบ ไม่มีผลสืบเนื่องต่อไป หนี้กรรมชั่วที่ได้ทำไว้ตั้งแต่ชาติแรก ก็เป็นอันได้รับการชดใช้หมดสิ้น หมดเรื่องหมดราว หมดพันธะผูกพันที่จะต้องเกิดมาใช้หนี้กรรมกันอีก เพราะ **กรรมชั่วอันเป็นเหตุให้ต้องเกิดอีกไม่อาจให้ผลต่อไปได้** เรียกว่า **“พันเหตุเกิด”**

๘. ผู้ที่ตรัสรู้แล้ว เขาไม่พูดหรือกว่า เขารู้อะไร

เมื่อธรรมทั้งหลายได้ถูกถ่ายถอดไปแล้ว สิ่งที่เราเรียกว่าธรรม จะเป็นธรรมไปได้อย่างไร **สิ่งที่ว่าไม่มีธรรมนั้นแหละ มันเป็นธรรมของมันในตัว** (ผู้รู้จะจริง แต่สิ่งที่ถูกรู้ทั้งหลายนั้นไม่จริง)

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

เมื่อจิตกับผู้รู้เป็นสิ่งเดียวกัน และเป็นความว่าง ก็ย่อมไม่มีอะไรที่จะให้อะไรหรือให้ใครรู้ถึง **ไม่มีความเป็นอะไรจะไปรู้สภาวะของอะไร ไม่มีสภาวะของใครจะไปรู้ความเป็นความเป็นของอะไร**

เมื่อเจริญจิตจนเข้าถึงสภาวะเดิมแท้ของมันได้ดังนี้แล้ว **“จิตเห็นจิตอย่างแจ่มแจ้ง”** จิตก็จะอยู่เหนือสภาวะสมมติบัญญัติทั้งปวง เห็นความมีความเป็น

ทั้งปวง มันอยู่เหนือคำพูด และพ้นไปจากการกล่าวอ้างใดๆ ทั้งสิ้น เป็น
ธรรมชาติอันบริสุทธิ์และสว่าง รวมกันเข้ากับความว่างอันบริสุทธิ์และสว่างของ
จักรวาลเดิม เข้าเป็นหนึ่งในเรียกว่า “นิพพาน”

โดยปกติ คำสอนธรรมะของหลวงปู่ดูลย์ อตุโล นั้นเป็นแบบ “ปริศนาธรรม”
มิใช่เป็นการบรรยายธรรม ฉะนั้นคำสอนของท่านจึงสั้น จำกัดในความหมาย
ของธรรม เพื่อให้ไม่ใฝ่หรือฟุ่มเฟือยมากนัก เพราะจะทำให้สับสน เมื่อผู้ใด
เป็นผู้ปฏิบัติธรรม เขาย่อมเข้าใจได้เองว่า กิริยาอาการของจิตที่เกิดขึ้นนั้น มี
มากมายหลายอย่าง ยากที่จะอธิบายให้ได้หมด ด้วยเหตุนี้ หลวงปู่ท่านจึงใช้
คำว่า “**พฤติกรรมของจิต**” แทนกิริยาทั้งหลายเหล่านั้น

คำว่า “**ดูจิต อย่าส่งจิตออกนอก ทำญาณให้เห็นจิต**” เหล่านี้ย่อมมี
ความหมายครอบคลุมไปทั้งหมดตลอดองค์ภวณา แต่เพื่ออธิบายให้เป็น
ขั้นตอน จึงจัดเรียงให้ดูง่าย เข้าใจง่ายเท่านั้น หาได้จัดเรียงไปตามลำดับ
กระแสนการเจริญจิตแต่อย่างใดไม่

ท่านผู้มีจิตศรัทธาในทางปฏิบัติ เมื่อเจริญจิตภาวนาตามคำสอนแล้ว ตาม
ธรรมดากการปฏิบัติในแนวนี้ ผู้ปฏิบัติจะค่อยๆ มีความรู้ความเข้าใจได้ด้วยตนเอง
เป็นลำดับๆ ไป เพราะมีการใส่ใจสังเกตและกำหนดรู้ “**พฤติกรรมแห่งจิต**” อยู่
ตลอดเวลา แต่ถ้าหากเกิดปัญหาในระหว่างการ ปฏิบัติ ควรรีบเข้าหาครูบา
อาจารย์ฝ่ายวิปัสสนาธุระโดยเร็ว หากประมาทแล้วอาจผิดพลาดเป็นปัญหา
ตามมากายหลังเพราะคำว่า “**มรรคปฏิบัติ**” นั้น จะต้องอยู่ใน “**มรรคจิต**”
เท่านั้น มิใช่มรรคภายนอกต่างๆ นานาเลย

**การเจริญจิตเข้าสู่ที่สุดแห่งทุกขนั้น จะต้องถึงพร้อมด้วยวิสุทธิศีล วิสุทธิ
มรรค พร้อมทั้ง ๓ ทวาร คือ กาย วาจา ใจ จึงจะยังกิจให้ล่วงถึงที่สุด
แห่งทุกขได้**