

วิธีเจริญจิตภาวนา (ตามวิธีหลวงปู่ดูลย์ อตุโล)

1. เริ่มต้นอธิบายที่สบาย

ยื่น เคน นั่ง นอน ได้ตามสะดวก ทำความรู้ตัวเต็มที่ และ รู้อยู่กับที่ โดยไม่ต้องรู้อะไร หรือ รู้ "ตัว" อย่างเดียว รักษาจิตเช่นนี้ไว้เรื่อยๆ ให้ "รู้" อยู่เฉย ๆ "ไม่ต้องไปจำแนกแยกแยะ อย่างบังคับ อย่างพยายาม อย่างปล่อยล่องลอยตามยถากรรม เมื่อรักษาได้สักครู่ จิตจะคิดแ่ไป ในอารมณ์ต่างๆ โดยไม่มีทางรู้ทันก่อน เป็นตามธรรมดาสำหรับผู้ที่ฝึกใหม่ ต่อเมื่อจิตแ่ไป คิดไป ในอารมณ์นั้นๆ จนอึดแล้ว ก็จะรู้สึกตัวขึ้นมาเอง เมื่อรู้สึกตัวแล้วให้พิจารณาเปรียบเทียบสภาวะของตนเอง ระหว่างที่มีความรู้อยู่กับที่ และระหว่างที่จิตคิดไป ในอารมณ์ว่ามีความแตกต่างกันอย่างไร เพื่อเป็นอุบายสอนจิตให้จดจำ จากนั้น ค่อย ๆ รักษาจิตให้อยู่ในสภาวะรู้อยู่กับที่ต่อไป ครั้นพลังผล รักษาไม่ดีพอ จิตก็จะแ่ไป เสวยอารมณ์ข้างนอกอีก จนอึดแล้ว ก็จะกลับรู้ตัว รู้ตัวแล้วก็พิจารณา และรักษาจิตต่อไป ด้วยอุบายอย่างนี้ ไม่นานนัก ก็จะ สามารถควบคุมจิตได้ และบรรลุสมาธิในที่สุด และจะเป็นผู้ฉลาดใน "พหุติแห่งจิต" โดยไม่ต้องไปปรึกษาหาหรือใคร

ข้อห้าม ในเวลาจิตฟุ้งเต็มที่ อย่าทำ เพราะไม่มีประโยชน์ และยังทำให้บั่นทอนพลังความเพียร ไม่มีกำลังใจในการเจริญจิตครั้งต่อ ๆ ไป

ในกรณีที่ไม่สามารถทำเช่นนี้ ให้ลองนึกคำว่า "พุทโธ" หรือคำอะไรก็ได้ที่ไม่เป็นเหตุเขี้ยววน หรือเป็นเหตุขัดเคืองใจ นึกไปเรื่อยๆ แล้วสังเกตดูว่า คำที่นึกนั้น ชัดที่สุดที่ตรงไหน ที่ตรงนั้นแหละคือฐานแห่งจิต ฟุ้งสังเกตว่า ฐานนี้ไม่อยู่คงที่ตลอดกาล บางวันอยู่ที่หนึ่ง บางวันอยู่ที่หนึ่ง ฐานแห่งจิตที่คำนึงพุทโธปรากฏชัดที่สุดนี้ ย่อมไม่อยู่ภายนอกกายแน่นอน ต้องอยู่ภายในกายแน่ แต่เมื่อพิจารณาดูให้ดีแล้วจะเห็นว่าฐานนี้จะว่าอยู่ที่ส่วนไหนของร่างกายก็ไม่ถูก ดังนั้นจะว่าอยู่ภายนอกก็ไม่ใช่ จะว่าอยู่ภายในก็ไม่เชิง เมื่อเป็นเช่นนี้ แสดงว่าได้กำหนดคุณฐานแห่งจิตแล้ว เมื่อกำหนดคุณ และพุทโธปรากฏในมโนนิภักชัดเจนดีก็ให้กำหนดนึกไปเรื่อย อย่าให้ขาดสายได้ ถ้าขาดสายเมื่อใด จิตก็จะแ่ไปสู่อารมณ์ทันที เมื่อเสวยอารมณ์อึดแล้ว จึงจะรู้สึกตัวเองก็ค่อยๆ นึกพุทโธต่อไป ด้วยอุบายวิธีในทำนองเดียวกับที่กล่าวไว้เบื้องต้น ในที่สุดก็จะค่อยๆ ควบคุมจิตให้อยู่ในอำนาจได้เอง

ข้อควรจำ ในการกำหนดจิตนั้น ต้องมีเจตจำนงแน่วแน่ ในอันที่จะเจริญจิตให้อยู่ในสภาวะที่ต้องการ เจตจำนงนี้ คือตัว "ศีล"

การบริกรรม "พุทโธ" เปล่าๆ โดยไร้เจตจำนงไม่เกิดประโยชน์อะไรเลย กลับเป็นเครื่องบั่นทอนความเพียร ทำลายกำลังใจในการเจริญจิตในคราวต่อไป แต่ถ้าเจตจำนงมั่นคง การเจริญจิตจะปรากฏผลทุกครั้งไม่มากนักน้อยอย่างแน่นอน ดังนั้น ในการนึก พุทโธ การเพ่งเล็งสอดส่องถึงความชัดเจน และความไม่ขาดสายของ พุทโธ จะต้องเป็นไปด้วยความไม่ลดละ เจตจำนงที่มีอยู่อย่างไม่ลดละนี้ หลวงปู่เคยเปรียบไว้ว่า มีลักษณะการประหนึ่งบุรุษหนึ่งจ้องสายดาบอยู่ที่คมดาบที่ข้าศึกเงื้อง่าขึ้นสุดแขนพร้อมที่จะฟันลงมา บุรุษผู้นั้นจ้องคอยทิวา ถ้าคมดาบนั้นฟาดฟันลงมา ตนจะหลบหนีประการใดจึงจะพ้นอันตราย เจตจำนงต้องแน่วแน่เห็นปานนี้ จึงจะยังสมาธิให้บังเกิดได้ ไม่เช่นนั้นอย่าทำให้เสียเวลาและบั่นทอนความศรัทธา ตนเองเลย เมื่อจิตค่อยๆ หยั่งลงสู่ความสงบที่ละน้อย ๆ อาการที่จิตแ่ไปสู่อารมณ์ภายนอก ก็ค่อย ๆ ลดความรุนแรงลง ถึงไปก็ไปประเดี๋ยวประด๋าวก็รู้สึกตัวได้เร็ว ถึงตอนนี้คำบริกรรมพุทโธ ก็ จะขาดไปเองเพราะคำบริกรรมขาดไปแล้ว ไม่ต้องย้อนถอยมาบริกรรมอีก เพียงรักษาจิตไว้ในฐานที่กำหนดเดิมไปเรื่อยๆ และสังเกตดูความรู้สึกและ "พหุติแห่งจิต" ที่ฐานนั้น ๆ

"บริกรรมเพื่อรวมจิตให้เป็นหนึ่ง สังเกตดูว่า ใครบริกรรมพุทโธ"

2. จิตเมื่ออารมณ์สงบแล้ว

ให้สติจดจ่ออยู่ที่ฐานเดิมเช่นนั้น เมื่ออารมณ์อะไรเกิดขึ้น ก็ให้ละอารมณ์นั้นทิ้งไปมาคู้ที่จิตต่อไปอีก ไม่ต้องกังวลใจ พยายามประทับประคองรักษาให้จิตอยู่ในฐานที่ตั้งเสมอ ๆ สติคอยกำหนดควบคุมอยู่อย่างเงียบ ๆ (รู้อยู่) ไม่ต้องวิจารณ์กริยาจิตใดๆ ที่เกิดขึ้นเพียงกำหนดรู้แล้วละไปเท่านั้น เป็นไปเช่นนี้เรื่อยๆ ก็จะค่อยๆ เข้าใจกริยาหรือพฤติกรรมจิตได้เอง (จิตปรุงกิเลส หรือ กิเลสปรุงจิต)

"ทำความเข้าใจในอารมณ์ความนึกคิด สังเกตอารมณ์ทั้งสาม คือ รากะ โทสะ โมหะ "

3. อย่าส่งจิตออกนอก

กำหนดรู้ที่อยู่ในอารมณ์เดียวเท่านั้น อย่าให้ซัดสายไปในอารมณ์ภายนอก เมื่อจิตผลอกคิดไปก็ให้ตั้งสติระลึกถึงฐานกำหนดเดิม รักษาสัมปชัญญะให้สมบูรณ์อยู่เสมอ (รูปนิมิตให้ยกไว้ส่วนนามนิมิตทั้งหลายอย่าได้ใส่ใจกับมัน)

"ระวัง จิตไม่ให้คิดเรื่องภายนอก สังเกตการหวั่นไหวของจิตตามอารมณ์ที่รับมาทางอายตนะ 6 "

4. จงทำญาณให้เห็นจิต เหมือนคังตาเห็นรูป

เมื่อเราสังเกตกริยาจิตไปเรื่อย ๆ จนเข้าถึงปัจจัยของอารมณ์ ความนึกคิดต่างๆ ได้แล้ว จิตก็จะค่อย ๆ รู้เท่าทันการเกิดของอารมณ์ต่างๆ อารมณ์ความนึกคิดต่างๆ ก็จะค่อยๆ ดับไปเรื่อยๆ จนจิตว่างจากอารมณ์ แล้วจิตก็จะเป็นอิสระ อยู่ต่างหากจากเวทนาของรูปกาย อยู่ที่ฐานกำหนดเดิมนั่นเอง การเห็นนี้เป็นการเห็นด้วยปัญญารู้จัก

"คิดเท่าไรก็ไม่รู้ ต่อเมื่อหยุดคิดจึงรู้ แต่ต้องอาศัยการคิด"

5. แยกรูปถอด ด้วยวิชา มรรคจิต

เมื่อสามารถเข้าใจได้ว่า จิต กับ กาย อยู่คนละส่วนได้แล้ว ให้คู้ที่จิตต่อไปว่ายังมีอะไรหลงเหลืออยู่ที่ฐานที่กำหนด (จิต) อีกหรือไม่ พยายามใช้สติสังเกตคู้ที่จิต ทำความสงบอยู่ในจิตไปเรื่อยๆ จนสามารถเข้าใจพฤติกรรมของจิตได้อย่างละเอียดละออตามขั้นตอนเข้าใจในความเป็นเหตุเป็นผลกันว่า เกิดจากความคิดนั่นเอง และความคิดมันออกไปจากจิตนั่นเอง ไปหาปรุง หาแต่ง หาก่อ หากเกิด ไม่มีที่สิ้นสุด มันเป็นมายาหลอกลวงให้คนหลง แล้วจิตก็จะเพิกถอนสิ่งที่มีอยู่ในจิตไปเรื่อยๆ จนหมด หมายถึงเจริญจิตจนสามารถเพิกถอนรูปปรมาณูวิญญาณที่เล็กที่สุดภายในจิตได้

"คำว่า แยกถอดรูป นั้น หมายความว่าถึง แยกรูปวิญญาณ นั่นเอง "

6. เหตุต้องละ ผลต้องละ

เมื่อเจริญจิตจนปราศจากความคิดปรุงแต่งได้แล้ว (ว่าง) ก็ไม่ต้องอิงอาศัยกับกฎเกณฑ์แห่งความเป็นเหตุเป็นผลใด ๆ ทั้งสิ้น จิตก็อยู่เหนือภาวะแห่งคลองความคิดนึกต่างๆ อยู่เป็นอิสระ ปราศจากสิ่งใดๆ ครอบงำอำพรางทั้งสิ้น

"สมุจเฉตธรรมทั้งปวง"

7. ใช้หนี้--ก็หมด พันเหตุเกิด

เมื่อเพิกถอนรูปธรรมที่เล็กที่สุดเสียได้ กรรมชั่วที่ประทับ บรรจุ บันทึก ถ่ายภาพ ติดอยู่กับรูปธรรมนั้น ก็หมดโอกาสที่จะให้ผลต่อไปในเบื้องหน้า การเพิ่มหนี่ก็เป็นอันสะดุดหยุดลง เหตุปัจจัยภายนอกภายในที่มากกระทบ ก็เป็นสักแต่ว่ามากกระทบ ไม่มีผลสืบเนื่องต่อไป หนี่กรรมชั่วที่ได้ทำไว้ตั้งแต่ชาติแรก ก็เป็นอันได้รับการชดใช้หมดสิ้น หมดเรื่องหมดราวหมดพันธะผูกพันที่จะต้องเกิดมาใช้หนี่กรรมกันอีก เพราะกรรมชั่วอันเป็นเหตุให้ต้องเกิดอีก ไม่อาจให้ผลต่อไปได้ เรียกว่า "พ้นเหตุเกิด"

8. ผู้ที่ตรัสรู้แล้ว เขาไม่พูดหรือว่าเขารู้อะไร

เมื่อธรรมทั้งหลายได้ถูกถ่ายทอดไปแล้ว สิ่ง que เรียกว่าธรรม จะเป็นธรรมไปได้อย่างไร สิ่งที่ว่าไม่มีธรรมนั้น แลละมันเป็นธรรมของมันในตัว (ผู้รู้นะจริง แต่สิ่งที่รู้ทั้งหลายนั้นไม่จริง)