



### บุญในการปฏิบัติธรรม

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

แต่การภาวนา คือฝึกสมาธิเจริญปัญญาเป็นวิธีลัดที่จะพามนุษย์พ้นทุกข์ได้เร็วพลัน การภาวนาจะช่วยให้เราตัดกิเลส ตัณหาได้ขาดแล้วพ้นทุกข์พบสุขสงบได้อย่างถาวร

ครั้งหนึ่ง เมื่อญาติโยมถวายสังฆทานเสร็จแล้ว ได้พากันกราบนมัสการถามหลวงปู่คุณย์ ซึ่งรักษาอาพาธอยู่ที่โรงพยาบาลจุฬาฯ ว่า

“หลวงปู่มีสุขภาพอนามัยแข็งแรงดี หน้าตาสดใสเหมือนกับไม่ได้ผ่านการอาพาธมา คงจะเป็นผลจากการที่หลวงปู่มีภาวนาสมาธิจิตดี พวกกระผมมีเวลาน้อยหาโอกาสเพียรภาวนาสมาธิได้ยาก มีวิธีใดบ้างที่จะปฏิบัติได้ง่ายๆ หรือโดยย่อที่สุด”

หลวงปู่ตอบพวกเขาว่า

“มีเวลาเมื่อไร ให้ปฏิบัติเมื่อนั้น การฝึกจิต การพิจารณาจิตเป็นวิธีลัดที่สุด”

วิธีเจริญสมาธิภาวนาตามแนวการสอนของหลวงปู่ดูลย์ อตุโล มีดังต่อไปนี้

๑. เริ่มต้นด้วยอิริยาบถที่สบาย ขึ้น เดิน นั่ง นอน ได้ตามสะดวก

ทำความเข้าใจเพิ่มเติมที่ และ รู้อยู่กับที่ โดยไม่ต้องรู้อะไร คือ รู้ตัวหรือรู้ “ตัว” อย่างเดียว

รักษาจิตเช่นนี้ไว้เรื่อยๆ ให้ “รู้อยู่เฉยๆ” ไม่ต้องไปจำแนกแยกแยะ อย่างบังคับ อย่าพยายาม อย่าปล่อยล่องลอยตามยถากรรม

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

จากนั้น ค่อยๆ รักษาจิตให้อยู่ในสภาวะรู้อยู่กับที่ต่อไป ครั้นพลั้งเผลอ รักษาไม่ดีพอ จิตก็จะแล่นไปเสวยอารมณ์ข้างนอกอีกจนอึดแล้ว ก็จะกลับรู้ตัว รู้ตัวแล้วก็พิจารณาและรักษาจิตต่อไป

ด้วยอุบายอย่างนี้ ไม่นานนัก ก็จะสามารถควบคุมจิตได้และบรรลุสมาธิในที่สุด และจะเป็นผู้ฉลาดใน “พฤติแห่งจิต” โดยไม่ต้องไปปรึกษาหาหรือใคร

ข้อห้าม ในเวลาจิตฟุ้งเต็มที่ อย่าทำ เพราะไม่มีประโยชน์ และยังทำให้บั่นทอนพลังความเพียร ไม่มีกำลังใจในการเจริญจิตครั้งต่อไป

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

พึงสังเกตว่า ฐานนี้ไม่อยู่คงที่ตลอดกาล บางวันอยู่ที่หนึ่ง บางวันอยู่อีกที่หนึ่ง

ฐานแห่งจิตที่ค้ำนั่งพุท โธปรากฏชัดที่สุดนี้ ย่อมไม่อยู่ภายนอกกายแน่นอน ต้องอยู่ภายในกายแน่ แต่เมื่อพิจารณาให้ดีแล้ว จะเห็นว่าฐานนี้จะอยู่ที่ส่วนไหนของร่างกายก็ไม่ถูก ดังนั้น จะว่าอยู่ภายนอกก็ไม่ใช่ จะว่าอยู่ภายในก็ไม่เชิง เมื่อเป็นเช่นนี้ แสดงว่าได้กำหนดตถุฐานแห่งจิตแล้ว

เมื่อกำหนดตถุ และพุทโธปรากฏในมโนนึกชัดเจนดี ก็ให้กำหนดนึกไปเรื่อย อย่าให้ขาดสายได้

ถ้าขาดสายเมื่อใด จิตก็จะแล่นไปสู่อารมณ์ทันที

เมื่อเสวยอารมณ์อึดแล้ว จึงจะรู้สึกตัวเอง ก็ค่อยๆ นึกพุทโธต่อไป ด้วยอุบายวิธีในทำนองเดียวกันที่กล่าวไว้เบื้องต้น ในที่สุดก็จะค่อยๆ ควบคุมจิตให้อยู่ในอำนาจได้เอง

ข้อควรจำ ในการกำหนดจิตนั้น ต้องมีเจตจำนงแน่วแน่ในอันที่จะเจริญให้อยู่ในสภาวะที่ต้องการ

## เจตจำนงนี้ คือ ตัว “ศีล”

การบริกรรม “พุทโธ” เปล่าๆ โดยไร้เจตจำนงไม่เกิดประโยชน์อะไรเลย กลับเป็นเครื่องบั่นทอนความเพียร ทำลายกำลังใจในการเจริญจิตในคราวต่อไป

แต่ถ้าเจตจำนงมั่นคง การเจริญจิตจะปรากฏผลทุกครั้ง ไม่มากก็น้อยอย่างแน่นอน

ดังนั้น ในการฝึก พุทโธ การเพ่งเล็งสอดส่องถึงความชัดเจน และความไม่ขาดสายของพุทโธจะต้องเป็นไปด้วยความไม่ลดละ

เจตจำนงที่มีอยู่อย่างไม่ลดละนี้ หลวงปู่เคยเปรียบไว้ว่ามีลักษณะการประหนึ่งบุรุษผู้หนึ่งจ้องสายตาคู่ที่คมดาบที่เข้าศึกเงื้อง่าสุดแขน พร้อมทั้งจะฟันลงมา บุรุษผู้นั้นจ้องจ้องคอยที่อยู่ว่า ถ้าคมดาบนั้นฟาดฟันลงมา ตนจะหลบหนีประการใดจึงจะพ้นอันตราย

เจตจำนงต้องแน่วแน่เห็นปานนี้ จึงจะยังสมาธิให้บังเกิดได้ ไม่เช่นนั้นอย่าทำให้เสียเวลาและบั่นทอนความศรัทธาของตนเองเลย

เมื่อจิตค่อยๆ หยั่งลงสู่ความสงบทีละน้อยๆ อาการที่จิตแล่นไปสู่อารมณ์ภายนอก ก็ค่อยๆ ลดความรุนแรงลง ถึงไปก็ไปประเดี๋ยวประด๋าวก็รู้สึกตัวได้เร็ว ถึงตอนนี้คำบริกรรมพุทโธ ก็จะขาดไปเองเพราะคำบริกรรมนั้นเป็นอารมณ์หยาบ เมื่อจิตล่วงพ้นอารมณ์หยาบ และคำบริกรรมขาดไปแล้ว ไม่ต้องย้อนถอยมาบริกรรมอีก เพียงรักษาจิตไว้ในฐานที่กำหนดเดิมไปเรื่อยๆ และสังเกตดูความรู้สึกและ “พุดติแห่งจิต” ที่ฐานนั้นๆ

บริกรรมเพื่อรวมจิตให้เป็นหนึ่ง สังเกตดูว่า ใครเป็นผู้บริกรรมพุทโธ

๒. จุติเมื่ออารมณ์สงบแล้ว ให้สติจดจ่ออยู่ที่ฐานเดิมเช่นนั้น เมื่อมีอารมณ์อะไรเกิดขึ้น ก็ให้ละอารมณ์นั้นทิ้งไป มาดูที่จิตต่อไปอีก ไม่ต้องกังวลใจ พยายามประทับระคอง รักษาให้จิตอยู่ในฐานที่ตั้งเสมอๆ สติคอยกำหนดควบคุมอยู่เฉียบๆ (รู้อยู่) ไม่ต้องวิจารณ์กิริยาจิตใดๆ ที่เกิดขึ้น เพียงกำหนดรู้แล้วละไปเท่านั้น เป็นไปเช่นนี้เรื่อยๆ ก็จะค่อยๆ เข้ากิริยาหรือพุดติแห่งจิตได้เอง (จิตปรุ่กเลิศ หรือ กิเลสปรุ่กจิต)

ทำความเข้าใจในอารมณ์ความนึกคิด สังเกตอารมณ์ทั้งสาม คือ ราคะ โทสะ โมหะ

๓. อย่าส่งจิตออกนอก กำหนดรู้อยู่ในอารมณ์เดียวเท่านั้น อย่าให้ซัดส่ายไปในอารมณ์ภายนอก เมื่อจิตพล่อกิดไป ก็ให้ตั้งสติระลึกถึงฐานกำหนดเดิม รักษาสัมปชัญญะให้สมบูรณ์อยู่เสมอ (รูปนิมิตให้ยกไว้ ส่วนนามนิมิตทั้งหลายอย่าได้ใส่ใจกับมัน)

ระวังจิตไม่ให้คิดถึงเรื่องภายนอก สังเกตการหวั่นไหวของจิตตามอารมณ์ที่รับมาทางอายตนะ ๖

๔. จงทำญาณให้เห็นจิต เหมือนดังตาเห็นรูป เมื่อสังเกตกิริยาจิตไปเรื่อยๆ จนเข้าใจถึงเหตุปัจจัยของอารมณ์ความนึกคิดต่างๆ ได้แล้ว จิตก็จะค่อยๆ รู้เท่าทันการเกิดอารมณ์ต่างๆ อารมณ์ความนึกคิดต่างๆ ก็จะค่อยๆ ดับไปเรื่อยๆ จนจิต

ว่างจากอารมณ์ แล้วจิตก็จะเป็นอิสระ อยู่ต่างหากจากเวทนาของรูปกายอยู่ที่ฐานกำหนดเดิมนั่นเอง การเห็นนี่เป็นการเห็นด้วยปัญญาจักขุ

คิดเท่าไรก็ไม่รู้ ต่อเมื่อหยุดคิดจึงรู้ แต่ต้องอาศัยคิด

๕. แยกรูปถอด ด้วยวิชา มรรคจิต เมื่อสามารถเข้าใจได้ว่า จิต กับ กาย อยู่คนละส่วนได้แล้ว ให้ดูที่จิตต่อไปว่า ยังมีอะไรหลงเหลืออยู่ที่ฐานที่กำหนด (จิต) อีกหรือไม่ พยายามใช้สติสังเกตุที่จิต ทำความสงบอยู่ในจิตไปเรื่อยๆ จนสามารถเข้าใจพฤติกรรมของจิตได้อย่างละเอียดลออตามขั้นตอน เข้าใจในความเป็นเหตุเป็นผลกันว่าเกิดจากความคิดนั่นเอง และความคิดมันออกไปจากจิตนี้เอง ไปหาปรุ้งหาแต่งหาก่อหากเกิดไม่มีสิ้นสุด มันเป็นมายา หลอกหลวงให้คนหลง แล้วจิตก็จะเพิกถอนสิ่งที่มีอยู่ในจิตไปเรื่อยๆ จนหมด หมายถึงเจริญจิตจนสามารถเพิกรูปปรมาณูวิญญานที่เล็กที่สุดภายในจิตได้

คำว่า แยกรูปถอด นั้น หมายความว่า แยกรูปวิญญานนั่นเอง

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

เรียกว่า “สมุจเฉทธรรมทั้งปวง”

๗. ใช้หนี้ทั้งหมด พันเหตุเกิด เมื่อเพิกรูปปรมาณูที่เล็กที่สุดเสียได้ กรรมชั่วที่ประทับ บรรจุ บันทึก ถ่ายภาพ ติดอยู่กับรูปปรมาณูนั้นก็หมดโอกาสที่จะให้ผลต่อไปในเบื้องหน้า การเพิ่มหนี้ก็เป็นอันสะตุหตุกลง เหตุปัจจัยภายนอกภายในที่มากระทบ ก็เป็นสักแต่ว่ามากระทบ ไม่มีผลสืบเนื่องต่อไป หนี้กรรมชั่วที่ได้ทำไว้ตั้งแต่ชาติแรก ก็เป็นอันได้รับการชดใช้หมดสิ้น หมดเรื่องหมดราวหมดพันธะผูกพันที่จะต้องเกิดมาใช้หนี้กรรมกันอีก เพราะกรรมชั่วอันเป็นเหตุให้ต้องเกิดอีกไม่อาจให้ผลต่อไปได้ เรียกว่า “พันเหตุเกิด”

๘. ผู้ที่ตรัสรู้แล้ว เขาไม่พูดหรือว่า เขารู้อะไร

เมื่อธรรมทั้งหลายได้ถูกถ่ายถอดไปแล้ว สิ่งที่เราเรียกว่า ธรรมจะเป็นธรรมไปได้อย่างไร สิ่งที่ว่าไม่มีธรรมนั้นแหละ มันเป็นเรื่องของมันเป็นในตัว (ผู้รู้นะจริง แต่สิ่งที่ถูกรู้ทั้งหลายนั้นไม่จริง)

เมื่อจิตว่างจาก “พฤติ” ต่างๆ แล้ว จิตก็จะถึงความว่างที่แท้จริง ไม่มีอะไรให้สังเกตุได้อีกต่อไป จึงทราบได้ว่าแท้ที่จริงแล้วจิตนั้นไม่มีรูปร่าง มันรวมอยู่กับความว่าง ในความว่างนั้นไม่มีขอบเขต ไม่มีประมาณ ซึมซาบอยู่ในสิ่งทุกอย่าง และจิตกับผู้รู้เป็นสิ่งเดียวกัน

เมื่อจิตกับผู้รู้เป็นสิ่งเดียวกัน และเป็นความว่าง ก็ย่อมไม่มีอะไรที่จะให้อะไรหรือให้ใครรู้ถึง ไม่มีความเป็นอะไรจะไปรู้สภาวะของอะไร ไม่มีสภาวะของใครจะไปรู้ความมีความเป็นของอะไร

เมื่อเจริญจิตจนเข้าถึงสภาวะเดิมแท้ของมันได้ดังนี้แล้ว “จิตเห็นจิตอย่างแจ่มแจ้ง” จิตก็จะอยู่เหนือสภาวะสมมติ

บัญญัติทั้งปวง เหนือความมีความเป็นทั้งปวง มันอยู่เหนือคำพูด และพ้นไปจากการกล่าวอ้างใดๆ ทั้งสิ้น เป็น  
ธรรมชาติอันบริสุทธิ์และสว่าง รวมกันเข้ากับความว่างอันบริสุทธิ์และสว่างของจักรวาลเดิม เข้าเป็นหนึ่งเรียกว่า  
“นิพพาน”

โดยปกติ คำสอนธรรมะของหลวงปู่ดูลย์ อตุโล นั้น เป็นแบบ “ปริศนาธรรม” มิใช่เป็นการบรรยายธรรม ฉะนั้น คำ  
สอนของท่านจึงสั้น จำกัดในความหมายของธรรม เพื่อให้ไม่ให้เฟือหรือฟุ่มเฟือยมากนัก เพราะจะทำให้สับสน เมื่อผู้ใด  
เป็นผู้ปฏิบัติธรรม เขาย่อมเข้าใจได้เองว่า กิรยาการของจิตที่เกิดขึ้นนั้น มีมากมายหลายอย่าง หากที่จะอธิบายให้ได้  
หมด ด้วยเหตุนี้ หลวงปู่ท่านจึงใช้คำว่า “พุดติของจิต” แทนกิรยาทั้งหลายเหล่านั้น

คำว่า “ดูจิต อย่าส่งจิตออกนอก ทำญาณให้เห็นจิต” เหล่านี้ย่อมมีความหมายครอบคลุมไปทั้งหมดตลอดองค์ภาวนา  
แต่เพื่ออธิบายให้เป็นขั้นตอน จึงจัดเรียงให้ดูง่ายเข้าใจง่ายเท่านั้น หากได้จัดเรียงไปตามลำดับกระแสการเจริญจิตแต่  
อย่างใดไม่

ท่านผู้มีจิตศรัทธาในทางปฏิบัติ เมื่อเจริญจิตภาวนาตามคำสอนแล้ว ตามธรรมดาการปฏิบัติในแนวนี้ ผู้ปฏิบัติจะค่อยๆ  
มีความรู้ความเข้าใจด้วยตนเองเป็นลำดับๆ ไป เพราะมีการใส่ใจสังเกตและกำหนดรู้ “พุดติแห่งจิต” อยู่ตลอดเวลา  
แต่ถ้าหากเกิดปัญหาในระหว่างการปฏิบัติ ควรรีบเข้าหาครูบาอาจารย์ฝ่ายวิปัสสนาธุระโดยเร็ว หากประมาณแล้วอาจ  
ผิดพลาดเป็นปัญหาตามมาภายหลัง เพราะคำว่า “มรรคปฏิบัติ” นั้น จะต้องอยู่ใน “มรรคจิต” เท่านั้น มิใช่มรรค  
ภายนอกต่างๆ นานาเลย

การเจริญจิตเข้าสู่ที่สุดแห่งทุกขนั้น จะต้องถึงพร้อมด้วยวิสุทธิศีล วิสุทธิมรรค พร้อมทั้ง ๓ ทวาร คือ กาย วาจา ใจ จึง  
จะยังกิจให้ลุล่วงถึงที่สุดแห่งทุกขได้