

วิธีเจริญจิตภาวนา (ตามวิธีหลวงปู่ดุลย์ อตุโล)

นำเสนอเมื่อ : 23 พ.ค. 2552

วิธีเจริญจิตภาวนา (ตามวิธีหลวงปู่ดุลย์ อตุโล)

1. เริ่มต้นอิริยาบถที่สบาย

ยืน เดิน นั่ง นอน ได้ตามสะดวก ทำความรู้ตัวเต็มที่ และ รู้อยู่กับที่ โดยไม่ต้องรู้อะไร หรือ รู้ "ตัว" อย่างเดียว รักษาจิตเช่นนี้ไว้เรื่อย ๆ ให้ "รู้ อยู่เฉย ๆ " ไม่ต้องไปจำแนกแยกแยะ อายาบังคับ อายาพยายาม อายาปล่อยลงลอยตามยถากรรม เมื่อรักษาได้สักครู่ จิตจะคิดแลไปในอารมณ์ต่าง ๆ โดยไม่มีทางรู้ทันก่อน เป็นตามธรรมดาสำหรับผู้ฝึกใหม่ ต่อเมื่อจิตแลนไป คิดไปในอารมณ์นั้น ๆ จนอึดแล้ว ก็จะรู้สึกตัวขึ้นมาเอง เมื่อรู้สึกตัวแล้วให้พิจารณาเปรียบเทียบสภาวะของตนเอง ระหว่างที่มีความรู้อยู่กับที่ และระหว่างที่จิตคิดไปในอารมณ์ว่ามีความแตกต่างกันอย่างไร เพื่อเป็นอุบายสอนจิตให้จดจำ จากนั้น ค่อย ๆ รักษาจิตให้อยู่ในสภาวะรู้อยู่กับที่ต่อไป ครั้นพลังพลอรักษาไม่ดีพอ จิตก็จะแลนไปเสวยอารมณ์ข้างนอกอีก จนอึดแล้ว ก็จะกลับรู้ตัว รู้ตัวแล้วก็พิจารณา และรักษาจิตต่อไป ด้วยอุบายอย่างนี้ ไม่นานนัก ก็จะสามารถควบคุมจิตได้ และบรรลุสมาธิในที่สุด และจะเป็นผู้ฉลาดใน "พฤติแห่งจิต" โดยไม่ต้องไปปรึกษาหาหรือใคร

ข้อห้าม ในเวลาจิตฟุ้งเต็มที่ อย่าทำ เพราะไม่มีประโยชน์ และยังทำให้บั่นทอนพลังความเพียร ไม่มีกำลังใจในการเจริญจิตครั้งต่อ ๆ ไป

ในกรณีที่ไม่สามารถทำเช่นนี้ ให้ลองนึกคำว่า "พุทโธ" หรือคำอะไรก็ได้ที่ไม่เป็นเหตุร้ายวนหรือเป็นเหตุขัดเคืองใจ นึกไปเรื่อย ๆ แล้วสังเกตดูว่า คำที่นึกนั้น ชัดที่สุดที่ตรงไหน ที่ตรงนั้นแหละคือฐานแห่งจิต ฟังสังเกตว่า ฐานนี้ไม่อยู่คงที่ตลอดกาล บางวันอยู่ที่หนึ่ง บางวันอยู่ที่อีกที่หนึ่ง ฐานแห่งจิตที่คำหนึ่งพุทโธปรากฏชัดที่สุดนี้ ย่อมไม่อยู่ภายนอกกายแน่นอน ต้องอยู่ภายในกายแน่ แต่เมื่อพิจารณาดูให้ดีแล้วจะเห็นว่าฐานนี้จะว่าอยู่ที่ส่วนไหนของร่างกายก็ไม่ถูก ดังนั้นจะว่าอยู่ภายนอกก็ไม่ใช่ จะว่าอยู่ภายในก็ไม่เชิง เมื่อเป็นเช่นนี้ แสดงว่าได้กำหนดถูกฐานแห่งจิตแล้ว เมื่อกำหนดถูก และพุทโธปรากฏใหม่ในนึกชัดเจนดีก็ให้กำหนดนึกไปเรื่อย อย่าให้ขาดสายได้ ถ้าขาดสายเมื่อใด จิตก็จะแลนสู่อารมณ์ทันที เมื่อเสวยอารมณ์อึดแล้ว จึงจะรู้สึกตัวเองก็ค่อย ๆ นึกพุทโธต่อไป ด้วยอุบายวิธีในทำนองเดียวกับที่กล่าวไว้เบื้องต้น ในที่สุดก็จะค่อย ๆ ควบคุมจิตให้อยู่ในอำนาจได้เอง

ข้อควรจำ ในการกำหนดจิตนั้น ต้องมีเจตจำนงแน่วแน่ ในอันที่จะเจริญจิตให้อยู่ในสภาวะที่ต้องการ เจตจำนงนี้ คือ ตัว "ศีล"

การบริกรรม "พุทโธ" เปล่า ๆ โดยไร้เจตจำนงไม่เกิดประโยชน์อะไรเลย กลับเป็นเครื่องบั่นทอนความเพียรทำลายกำลังใจในการเจริญจิตในคราวต่อ ๆ ไป แต่ถ้าเจตจำนงมั่นคง การเจริญจิตจะปรากฏผลทุกครั้งไม่มากก็น้อยอย่างแน่นอน ดังนั้น ในการนึก พุทโธ การเพ่งเล็งสอดส่องถึงความชัดเจน และความไม่ขาดสายของ พุทโธ จะต้องเป็นไปด้วยความไม่ลดละเจตจำนงที่มีอยู่อย่างไม่ลดละนี้ หลวงปู่เคยเปรียบไว้ว่า มีลักษณะการประหนึ่งบุรุษหนึ่งจดวงสายตาอยู่ที่คมดาบที่ข่าสีกเงือขึ้นสุดแขนพร้อมที่จะฟันลงมา บุรุษนั้นจดวงคอยที่ว่า ถาคมดาบนั้นฟาดฟันลงมา ตนจะหลบหนีประการใดจึงจะพ้นอันตราย เจตจำนงต้องแน่วแน่เห็นปานนี้ จึงจะยังสมาธิให้บังเกิดได้

ไม่เช่นนั้นอย่าทำให้เสียเวลาและบั่นทอนความศรัทธา ตนเองเลย เมื่อจิตค่อย ๆ
หยั่งลงสู่ความสงบที่ละเอียด ๆ อาการที่จิตแล่นไปสู่อารมณ์ภายนอก ก็ค่อย ๆ ลดความรุนแรงลง
ถึงไปก็ไปประเดี๋ยวประด๋าวก็รู้สึกตัวได้เร็ว ถึงตอนนั้นค่าบริการรถ
ก็จะขาดไปเองเพราะค่าบริการขาดไปแล้ว ไม่ต้องยอหนอยมาบริการอีก
เพียงรักษาจิตไว้ในฐานที่กำหนดเดิมไปเรื่อย ๆ และสังเกตดูความรู้สึกและ "พฤติกรรมจิต" ที่ฐานนั้น ๆ

"บริการเพื่อรวมจิตให้เป็นหนึ่ง สังเกตดูว่า ใครบริการรถ"

2. ดุจิตเมื่ออารมณ์สงบแล้ว

ให้สติจิตจ่ออยู่ที่ฐานเดิมเช่นนั้น เมื่ออารมณ์อะไรเกิดขึ้น
ก็ให้ละอารมณ์นั้นทิ้งไปมาดูที่จิตต่อไปอีก ไม่ต้องกังวลใจ
พยายามประคับประคองรักษาให้จิตอยู่ในฐานที่ตั้งเสมอ ๆ สติคอยกำหนดควบคุมอยู่อย่างเงียบ ๆ (รู้อยู่)
ไม่ต้องวิจารณ์กริยาจิตใด ๆ ที่เกิดขึ้นเพียงกำหนดรู้แล้วละไปเท่านั้น เป็นไปเช่นนี้เรื่อย ๆ ก็จะค่อย ๆ
เขาใจกริยาหรือพฤติกรรมจิตได้เอง (จิตปรุงกิเลส หรือ กิเลสปรุงจิต)

"ทำความเข้าใจในอารมณ์ความนึกคิด สังเกตอารมณ์ทั้งสาม คือ ราคะ โทสะ โมหะ "

3. อย่าส่งจิตออกนอก

กำหนดรู้อยู่ในอารมณ์เดียวเท่านั้น อย่าให้ซัดส่ายไปในอารมณ์ภายนอก
เมื่อจิตผลอยคิดไปก็ให้ตั้งสติระลึกถึงฐานที่กำหนดเดิม รักษาสัมปชัญญะให้สมบูรณ์อยู่เสมอ
(รูปนิมิตใหญ่กวีสวนนามนิมิตทั้งหลายอย่าได้ใส่ใจกับมัน)

"ระวัง จิตไม่ให้คิดเรื่องภายนอก สังเกตการหวั่นไหวของจิตตามอารมณ์ที่รับมาทางอายตนะ 6
"

4. จงทำญาณให้เห็นจิต เหมือนตั้งตาเห็นรูป

เมื่อเราสังเกตกริยาจิตไปเรื่อย ๆ จนเข้าถึงปัจจัยของอารมณ์ ความนึกคิดต่าง ๆ ได้แล้ว
จิตก็จะค่อย ๆ รู้เท่าทันการเกิดของอารมณ์ต่าง ๆ อารมณ์ความนึกคิดต่าง ๆ ก็จะค่อย ๆ ดับไปเรื่อย ๆ
จนจิตวางจากอารมณ์ แล้วจิตก็จะเป็นอิสระ อยู่ต่างหากจากเวทนาของรูปกาย อยู่ที่ฐานที่กำหนดเดิมนั้นเอง
การเห็นนี่เป็นการเห็นด้วยปัญญาจักขุ

"คิดเท่าไรก็ไม่รู้ ต่อเมื่อหยุดคิดจึงรู้ แต่ต้องอาศัยการคิด"

5. แยกรูปถอด ด้วยวิชา มรรคจิต

เมื่อสามารถเข้าใจได้ว่า จิต กับ กาย อยู่คนละส่วนได้แล้ว
ให้ดูที่จิตต่อไปว่ายังมีอะไรหลงเหลืออยู่ที่ฐานที่กำหนด (จิต) อีกหรือไม่ พยายามใช้สติสังเกตดูที่จิต
ทำความเข้าใจพฤติกรรมของจิตได้อย่างละเอียดลออตามขั้นตอนเข้าใจในความเป็นเหตุเป็นผลกันว่า
เกิดจากความคิดนั่นเอง และความคิดมันออกไปจากจิตนั่นเอง ไปหาปรุง หาแต่ง หากอ หากเกิด

ไม่มีที่สิ้นสุด มันเป็นมายาหลอกลวงให้คนหลง แล้วจิตก็จะเพิกถอนสิ่งที่มีอยู่ในจิตไปเรื่อย ๆ จนหมด หมายถึงเจริญจิตจนสามารถเพิกถอนรูปปรมาณูวิญญานที่เล็กที่สุดภายในจิตได้

"คำว่า แยกถอดรูป นั้น หมายความว่าถึง แยกรูปวิญญาน นั้นเอง "

6. เหตุต้องละ ผลต้องละ

เมื่อเจริญจิตจนปราศจากความคิดปรุงแต่งได้แล้ว (ว่าง) ก็ไม่ต้องอิงอาศัยกับกฎเกณฑ์แห่งความเป็นเหตุเป็นผลใด ๆ ทั้งสิ้น จิตก็อยู่เหนือภาวะแห่งคลองความคิดนึกต่าง ๆ อยู่เป็นอิสระ ปราศจากสิ่งใด ๆ ครอบงำอำพรางทั้งสิ้น

"สมุจเฉทธรรมทั้งปวง"

7. ใช้หนี้--ก็หมด พันเหตุเกิด

เมื่อเพิกถอนปรมาณูที่เล็กที่สุดเสียได้ กรรมชั่วที่ประทับ บรรจุ บันทึก ถ่ายภาพ ติดอยู่กับรูปปรมาณูนั้น ก็หมดโอกาสที่จะให้ผลต่อไปในเบื้องหน้า การเพิ่มหนี้ก็เป็นอันสะดุดหยุดลง เหตุปัจจัยภายนอกภายในที่มากกระทบ ก็เป็นสักแต่ว่ามากกระทบ ไม่มีผลสืบเนื่องต่อไป หนี้กรรมชั่วที่ได้ทำไว้ตั้งแต่ชาติแรก ก็เป็นอันได้รับการชดเชยหมดสิ้นหมดเรื่องหมดราวหมดพันธะผูกพันที่จะต้องเกิดมาใช้หนี้กรรมกันอีก เพราะกรรมชั่วอันเป็นเหตุให้ต้องเกิดอีก ไม่อาจให้ผลต่อไปได้ เรียกว่า "พันเหตุเกิด"

8. ผู้ที่ตรัสรู้แล้ว เขาไม่พูดหรือกว่า เขารู้อะไร

เมื่อธรรมทั้งหลายได้ถูกถ่ายทอดไปแล้ว สิ่งที่เราเรียกว่าธรรม จะเป็นธรรมไปได้อย่างไร สิ่งที่ว่าไม่มีธรรมนั้นแหละมันเป็นธรรมของมันในตัว (ผู้รู้จะจริง แต่สิ่งที่รู้ทั้งหลายนั้นไม่จริง)

ขอขอบคุณที่มาคะ http://dharma.thaiware.com/dharma_article.php?id=53 -
http://dharma.thaiware.com/dharma_article.php?id=53