



การเจริญสติภาวนาวิถีพุทธ

น.อ.ผศ.สบสุข สิละบุตร

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ฝ้ายศึกษา โรงเรียนนายเรือ

เนื่องในปีนี้เป็นปีมหามงคลที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงมีพระชนมพรรษาครบ ๘๐ พรรษา เหล่าปวงพสกนิกรต่างน้อมเกล้าฯ ถวายพระพรแด่พ่อแห่งแผ่นดิน ขอให้พระองค์ทรงมีพระพลานามัย สมบูรณ์แข็งแรง เป็นศูนย์รวมแห่งจิตใจของปวงชนชาวไทยตลอดกาลนาน ซึ่งข้าพเจ้าก็เป็นผู้หนึ่งที่ได้ ไปร่วมลงนามถวายพระพร และน้อมจิตอธิษฐานแด่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ที่โรงพยาบาลศิริราช ข้าพเจ้าจะกระทำความดี ด้วยการเขียนบทความเชิงพุทธศาสนา จากประสบการณ์ที่ข้าพเจ้าได้ประสบมา ด้วยตนเอง ดังคำพุทธศาสนสุภาษิตที่ว่า สัพพทานํ ธมมทานํ ชินาติ การให้ธรรมเป็นทาน ชนะ การให้ทั้งปวง

วิบากกรรม^๑ มนุษย์ย่อมมีกรรมเป็นแดนกำเนิดและมีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ อยู่ใน สังสารวัฏ^๒ อันเป็นวัฏฏะ ที่ยากจะหลีกเลี่ยงได้พ้น ข้าพเจ้าก็เป็นมนุษย์ปุถุชนธรรมดาที่ยังคงติดอยู่ในวัฏฏะของ สังสารวัฏเหล่านี้ ตั้งแต่วัยเยาว์จนเติบโตใหญ่ก็มีวิถีชีวิตเฉกเช่นบุคคลธรรมดาสามัญโดยทั่วไป เมื่อเริ่มต้น ชีวิตเข้าสู่วัยทำงาน โดยการสมัครเข้ารับราชการในกองทัพเรือ เป็นข้าราชการชั้นสัญญาบัตร พรรค พิเศษ เหล่าวิทยาศาสตร์ และได้ย้ายหมุนเวียนไปปฏิบัติหน้าที่ยังหน่วยงานต่าง ๆ ตามสายวิทยาการที่ เกี่ยวข้อง จนราวปีพุทธศักราช ๒๕๔๔ ได้ย้ายมาปฏิบัติหน้าที่ในตำแหน่ง รองผู้อำนวยการกองวิชา พิสิกส์และเคมี ฝ้ายศึกษา โรงเรียนนายเรือ และเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่จะนำไปสู่การเจริญสติภาวนาหรือ การพัฒนาสติก็ได้เริ่มขึ้น

เมื่อราวเดือนมิถุนายน พุทธศักราช ๒๕๕๐ ข้าพเจ้าได้ป่วยเป็นภูมิแพ้ (Allergy) เกิดจากระบบ กลไกในร่างกายปฏิเสธสารอาหารบางชนิดที่รับประทานเข้าไปในร่างกาย แล้วเกิดอาการแพ้ขึ้นมา ซึ่ง ได้รับการรักษา โดยแพทย์แผนปัจจุบัน จนกระทั่งร่างกายแข็งแรงขึ้นโดยลำดับ ในช่วงระยะเวลาดังกล่าวนั้น ได้รับการชักชวนจาก นาวาเอก กฤษณ์ บุญเยี่ยม ซึ่งเคยปฏิบัติงานร่วมกันมาตั้งแต่สมัยเริ่มรับ ราชการใหม่ ๆ ที่ แผนกวิเคราะห์และทดสอบ กองเชื้อเพลิง กรมพลาธิการทหารเรือ อำเภอสัตหีบ จังหวัดชลบุรี กัลยาณมิตรผู้นี้ได้พาข้าพเจ้าไปฝึกอบรมการเจริญสติภาวนา กับพระอาจารย์ วิโมกษ์ เมธีโน ภิกขุ^๓ ที่บุญนิเวศน์ธรรมสถาน ซึ่งเป็นแนวทางการสอนโดยการเจริญสติตามแนววิชามรรคจิตของ หลวงปู่ดูลย์ อตุโล

^๑วิบากกรรม คือผลของกรรมนั้น อันเป็นปัจจัยให้เกิดกิเลสแล้วทำกรรมหมุนเวียนต่อไปอีก

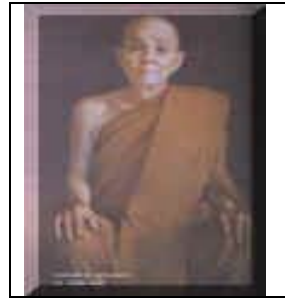
^๒สังสารวัฏ ความท่องเที่ยวไปในอาการที่เป็นวัฏฏะ การหมุนวนอยู่ในสังสาร คือการเวียนว่ายตายเกิด เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า

วัฏสงสาร

^๓พระอาจารย์ วิโมกษ์ เมธีโน จำพรรษาที่วัดสนามใน ต.วัดชลอ อ.บางกรวย จ.นนทบุรี โทร.๐๒-๘๘๓๗๒๕๑

จิตที่ส่งออกนอก เป็นสมุทัย
 ผลอันเกิดจากจิตที่ส่งออกนอก เป็นทุกข์
 จิตเห็นจิตอย่างแจ่มแจ้ง เป็นมรรค
 ผลอันเกิดจากจิตเห็นจิต เป็นนิโรธ

หลวงปู่ดูลย์ อตุโล



ก่อนที่จะอธิบายขยายความเกี่ยวกับการเจริญสตินั้น ข้าพเจ้าขออธิบายความหมายของแต่ละคำในพุทธศาสนาให้ชัดเจนยิ่งขึ้นเสียก่อน

คำว่า "สติ" หมายถึง ความระลึกได้ ส่วนสัมปชัญญะนั้น คือ ความรู้ตัว

สติ แปลว่า ความระลึกได้ ความนึกขึ้นได้ หมายถึง อาการที่จิตนึกถึงสิ่งที่จะทำ จะพูดได้ นึกถึงสิ่งที่ทำ คำที่พูดไว้แล้วได้ เป็นอาการที่จิตไม่หลงลืม ไม่เปลือยไหล จุกคิดขึ้นได้ ระงับยับยั้งใจได้ เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า ความไม่ประมาท

สติ เป็นธรรมมีอุปการะมาก คือทำให้ตื่นตัวอยู่เสมอ ไม่ให้เลินเล่อพลั้งเผลอ ป้องกันความเสียหายเบื้องต้น เป็นเหตุให้จุกคิด ยับยั้งซึ่งใจไม่มุ่มบวม และกระตุ้นให้นึกถึงชีวิต จนทำให้เสียสละทำความดีงามต่างๆ ได้ แต่หากขาดสติแล้วจะเป็นเหตุให้ทำอะไรผิดพลาดพลั้งเผลอและเสียหายรำไป

สติ เป็นคุณธรรมที่เกิดเองไม่ได้ ต้องทำให้เกิดขึ้นด้วยการฝึกฝนรวบรวมจิตใจให้ตั้งมั่น สงบนิ่ง ด้วยวิธีต่างๆ เช่น ทำสมาธิ^๑ สวดมนต์ ภาวนา^๒

การเจริญสติหรือการพัฒนาสติ คือ ทำให้เกิดการรู้ตื่น เบิกบาน ผ่อนคลายจิตใจให้เป็นธรรมชาติ ใช้ความรู้สึกตัวทั่วพร้อมเป็นฐาน ในการพัฒนาสติ

- คนไหนถนัดรู้กายก็รู้กายเนืองๆ บางทีจิตก็หลงไปคิดเรื่องอื่น บางทีก็เข้าไปรู้จิต
- คนไหนถนัดรู้เวทนา ก็รู้เวทนาเนืองๆ บางทีก็รู้กาย บางทีก็รู้จิต บางทีก็หลงไปคิดเรื่องอื่น
- คนไหนถนัดดูจิตก็ดูจิตไป ที่เป็นกุศลเป็นอกุศล บางทีก็รู้กาย บางทีก็รู้เวทนา บางทีก็ไปรู้เรื่องอื่นหลงไป

เพียงแต่มีอันใดอันหนึ่งนั้นแหละเป็นฐาน ไว้ดูบ่อยๆ ถนัดรู้กายก็รู้กาย ถนัดรู้เวทนาจึงรู้เวทนา ถนัดรู้จิตก็รู้จิตไป สิ่งที หลวงพ่อถ่ายทอดให้ นั่นคือหลักการปฏิบัติกว้างๆ ใครถนัดแนวไหนก็เดินแนวนั้น ไม่ได้ผิดอะไร ต้องถูกหลัก พอรู้กายบ้าง รู้จิตบ้าง ถูกต้องแล้วสติจะเกิดเองค่อยรู้สึกตัวขึ้นมา บางคนเลยบอกว่าดูจิตแล้วรู้สึกตัวก็ได้ ไม่ดูจิตแล้วรู้สึกตัวก็ได้ ไปดูกาย ดูกายแล้วรู้สึกตัวก็ได้ ความรู้สึกตัวที่เกิดขึ้น

^๑สมาธิ แปลว่า ที่ตั้งมั่นแห่งจิต แต่สมาธิในความหมายของการฝึกปฏิบัติ คือ การทำใจนิ่งๆ ว่างๆ เฉย ๆ

^๒ภาวนา การทำให้มีขึ้น เป็นขึ้น, การทำให้เกิดขึ้น, การเจริญ, การบำเพ็ญ

จากการดูกาย ความรู้สึกตัวที่เกิดจากการดูจิต เหมือนกันเปียบเลย พอรู้สึกแล้วบังคับไม่ได้ เตี้ยวสติก็รู้กาย เตี้ยวสติก็รู้จิต แต่จะรู้ด้วยความรู้สึกตัว จิตจะตั้งมั่นขึ้นมา มีสัมมาสมาธิขึ้นมา ไม่หลงไม่เผลอไป ไม่เพ่งไม่เผลอ จิตจะรู้สึกตัว ตั้งมั่นที่จะรู้สึกตัว คำว่ารู้สึกตัว คือ ไม่เผลอ ไม่เพ่งนั่นเอง มีสติ แล้วก็ยังไม่เผลอ ไม่ไปเพ่งไว้ ปัญญามันก็เกิด

คอยมีสติรู้กายรู้ใจไปเรื่อยๆ ด้วยจิตที่ตั้งมั่น อย่างนี้เรียกว่า การเจริญสติปัฏฐานเพื่อให้เกิดปัญญา หัดตามรู้กาย หัดตามรู้ใจเรื่อยๆ จนจิตจำสภาวะได้ นี่เป็นการทำสติปัฏฐานให้เกิดสติ มีสติรู้กายรู้ใจด้วยจิตที่ตั้งมั่นเป็นกลางทำให้เกิดปัญญา เมื่อปัญญาแก่รอบก็เกิดวิมุตติ^๑ จิตก็จะปล่อยวางความถือมั่น เพราะฉะนั้นบางคนบอกรู้สึกตัวแล้วถึงจะดูจิตได้ก็ถูกเหมือนกัน เป็นธรรมชาติที่มองคนละระดับกัน สติปัฏฐาน คือ การเจริญภาวนาที่มีสติเป็นประธาน พระพุทธองค์ตรัสว่าสติปัฏฐานนี้ เป็นหนทางที่เป็นเอก เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงความโศก และปริเทวะ^๒ เพื่อดับสูญแห่งทุกข์และโทมนัส เพื่อธรรมที่ถูกต้อง เพื่อทำพระนิพพานให้แจ้ง

การมีสติสัมปชัญญะ มีความเพียร กำหนดรู้กายตามสภาวะเป็นจริง เช่น กำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก เวลาเดิน นั่ง นอน รู้ลักษณะของธาตุทั้ง ๔ ในกายเรา^๓ นี้ตามความเป็นจริง เรียกว่า กายานุปัสสนา การรู้เท่าทันตัวที่เสวยอารมณ์ เช่น เสวยสุขก็รู้ว่าสุข เสวยทุกข์ก็รู้ว่าทุกข์ มีสติรู้้อย่างนี้เรียกว่า เวทนานุปัสสนา

การมีสติพิจารณาความเป็นไปของจิตว่า ขณะนี้จิตของเรามีราคะ โทสะ โมหะ หรือมีความฟุ้งซ่านกำหนดรู้้อย่างนี้ มีสติตั้งมั่นไม่เอนเอียงไปตามอารมณ์ของจิต ย่อมจะรู้เท่าทันว่าจิตก็เป็นเพียงจิตเท่านั้น ไม่ใช่สัตว์ หรือบุคคล เป็นต้น เรียกว่า จิตตานุปัสสนา

การมีสติกำหนดพิจารณาธรรมซึ่งเกิดกับจิตเป็นอารมณ์ ธรรมในที่นี้ท่านหมายถึงอาณานิคณ^๔ เมื่อธรรมเหล่านี้เกิดขึ้น ก็มีสติรู้เท่าทันความเป็นไปเรียกว่า ธรรมานุปัสสนา

ในทางพระพุทธศาสนามนุษย์ที่เกิดมามีองค์ประกอบอยู่ด้วยกัน ๓ ส่วนคือ กาย จิต^๑ และวิญญาณ^๒ (ความรู้แจ้ง) การพัฒนาสภาวะ ความรู้ตัวทั่วพร้อม จึงนำเอาส่วนประกอบของมนุษย์ทั้ง ๓ ส่วนนี้มาพัฒนาพร้อม ๆ กันคือ

การพัฒนากาย ด้วยการฝึกความอ่อนคลาย ด้วยความรู้ตัวทั่วพร้อม
การพัฒนาจิตด้วยความสงบใจ ตั้งมั่น อย่าใช้อารมณ์ รู้จักปล่อยวาง

^๑ วิมุตติ คือ ความหลุดพ้น

^๒ ปริเทวะ ความคร่ำครวญ , ความรำพันด้วยเสียใจ, ความบ่นเพ้อ

^๓ นีวรณ^๔ ๕ ธรรมอันกันจิตไม่ให้บรรลุความดีเรียกว่า นีวรณ มี ๕ อย่าง ๑.กามฉันทะ พอใจรักใคร่ในอารมณ์ที่ชอบใจ มีรูป เป็นต้น ๒.พยาบาท ปองร้ายผู้อื่น ๓. ถีนมิทธะ ความที่จิตหดหู่ และ เคลิบเคลิ้ม ๔.อุทธัจจกุกกุกจะ ฟุ้งซ่าน และ รำคาญ ๕.วิจิกิจฉา ลังเลไม่ตกลงได้

การพัฒนาวิญญานหมายถึงการรับรู้ ด้วยการมีสติ เห็นอยู่รู้อยู่ในสภาวะธรรมที่เกิดขึ้น
สิ่งที่ข้าพเจ้าได้กล่าวมาเบื้องต้นนี้เป็นแนวทางหรือหลักการโดยทั่วไปของการเจริญสติซึ่งท่าน
พระอาจารย์วิโมกข์ เมธิโน เป็นพระอาจารย์ยุคใหม่ ท่านได้สอนให้ฝึกสติ รู้ตัวทั่วพร้อมและสามารถเจริญ
สติได้แม้ขณะใช้ชีวิตอยู่ในสังคมตามปกติ ในวิถีชีวิตแห่งการทำงาน เมื่อมีสติรู้ตัวทั่วพร้อม ประสิทธิภาพ
ในการทำงาน ก็ย่อมเพิ่มขึ้นโดยปริยาย

แม้ข้าพเจ้าจะป่วยเป็นภูมิแพ้ (Allergy) ซึ่งนับเป็นความโชคร้ายที่ไม่มีใครอยากจะเป็น แต่ก็ถือ
ว่าเป็นความโชคดีที่ได้เข้าไปสัมผัสกับการเจริญสติภาวนาวิถีมุข พริยบเสถียรได้พบอัญมณีอันล้ำค่าที่
ไม่ต้องแลกหาซื้อมาด้วยเงินตรา ซึ่งมีมาตั้งแต่สมัยพุทธกาล

เมื่อข้าพเจ้าได้ไปฝึกการเจริญสติได้ระยะหนึ่ง และกลับมาคิดพิจารณาทบทวนสิ่งที่เกิดการเปลี่ยนแปลง
ในตัวข้าพเจ้า ก่อนการฝึกปฏิบัติและหลังจากการฝึกปฏิบัติแล้ว ก็ได้พบว่าเกิดการเปลี่ยนแปลงขึ้น
จริงกับตัวของข้าพเจ้า ตัวอย่างเช่น แต่ก่อนข้าพเจ้าเป็นคนมีพฤติกรรมไม่เคยหลับบนรถโดยสาร เมื่อ
ย้ายมารับราชการที่โรงเรียนนายเรือ ซึ่งต้องอาศัยรถโดยสารไปกลับเป็นประจำทุกวัน และได้สังเกตเห็น
ประชาชนที่เดินทางโดยรถโดยสารส่วนใหญ่ เมื่อขึ้นรถแล้วมักจะนั่งหลับบนรถ ซึ่งข้าพเจ้าก็ได้แต่แปลก
ใจเล็กน้อย แต่พอข้าพเจ้าเดินทางไปกลับเป็นระยะเวลานานขึ้น พฤติกรรมของข้าพเจ้าเริ่มที่จะหลับบน
รถโดยสารเช่นกัน ซึ่งในตอนแรกข้าพเจ้าไม่ได้คิดอะไรมากไปกว่าการได้หลับบนรถก็ดี เหมือนได้
พักผ่อน ครั้นเมื่อข้าพเจ้าป่วยเป็นภูมิแพ้และได้ไปฝึกปฏิบัติธรรม การเจริญสติภาวนา การรู้ตัวทั่วพร้อม
กับพระอาจารย์วิโมกข์ เมธิโน ปรากฏว่าอาการหลับบนรถ เริ่มลดน้อยลง กลับมามีพฤติกรรมเกือบจะ
เหมือนเดิมคือ ไม่ค่อยหลับบนรถ และบทรูปของอาการนั่งหลับบนรถ ซึ่งเกิดจากพฤติกรรมที่เกิดขึ้น
บ่อย ๆ หรือซ้ำซาก คือการโดยสารรถไปกลับเป็นประจำ เมื่อนั่งบนรถร่างกายมิได้เคลื่อนไหว ประกอบ
กับการที่ไม่ได้เจริญสติหรือการพัฒนาสติ ทำให้สติอ่อนกำลังจึงทำให้เกิดอาการหลับ และกลายเป็นความ
เคยชินจนติดเป็นนิสัย ซึ่งลักษณะดังกล่าวได้เห็นจนชินตา บนรถโดยสารทั่วไป

ท่านสาธุชนที่ได้อ่านบทความมาถึงตอนนี้แล้วอาจจะคิดว่า มันเป็นเรื่องธรรมดา ๆ ไม่เห็นมีอะไร
น่าสนใจ แต่ข้าพเจ้าไม่ได้คิดเช่นนั้น เนื่องจากข้าพเจ้า พิจารณาเห็นว่าอาการนั่งหลับบ่อยครั้ง ทั้ง ๆ
ที่ร่างกายมิได้อ่อนเพลีย หมายความว่า การได้นอนหลับพักผ่อนตามช่วงเวลาและวัยที่เหมาะสมแล้ว การ
นั่งหลับบ่อย ๆ น่าจะไม่ได้เกิดจากสาเหตุปัจจัยของความอ่อนเพลียเพียงอย่างเดียว แต่อาจเป็นเพราะ
ขาดกำลังสติสัมปชัญญะ

จากประสบการณ์ดังกล่าวของข้าพเจ้า เมื่อนำมาวิเคราะห์เปรียบเทียบกับบุคคลทั่วไป ซึ่งจะต้อง

^๑ จิต คือ ธรรมชาติที่รู้อารมณ์, สภาพที่นึกคิด, ความคิด, ใจ

^๒ วิญญาน แปลว่า ความรู้แจ้ง ได้แก่ ความรู้แจ้งอารมณ์ ในเมื่อรูปมากกระทบนัยน์ตา เป็นต้น

มีพฤติกรรมการณ์นั่งรถโดยสาร คาดว่าจะมีจำนวนไม่น้อยที่นั่งหลับบนรถ ตามความเคยชินจนติดนิสัย เช่นกัน เพราะเกิดจากพฤติกรรมการณ์นั่งบนรถโดยสาร โดยที่ร่างกายมิได้เคลื่อนไหวนี้เอง หากไม่เคยฝึก การพัฒนาสติ จะทำให้เกิดอาการหลับ ซึ่งอาจจะเกิดกับคนเรามากบ้างน้อยบ้างตามแต่กำลังสติของแต่ละคน และจะส่งผลกระทบต่อการทำงานหรือการศึกษานอกเวลาต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันได้ดีไม่เท่าที่ควร โดยเฉพาะการทำงานหรือการศึกษาเล่าเรียน

การเจริญสติปัฏฐานเพื่อให้เกิดปัญญา คือ การมีสติรู้กายรู้ใจไปเรื่อย ๆ ด้วยจิตที่ตั้งมั่น ลักษณะดังกล่าวเป็นการปฏิบัติเพื่อการบรรลุธรรม แต่มนุษย์ปุถุชนธรรมดาโดยทั่วไปสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ โดยการสร้างสติหรือการพัฒนาสติ เนื่องจาก สติเป็นเครื่องช่วยทำให้เกิดสมาธิ สมาธิทำให้จิตสงบนิ่ง โดยจิตไม่ไปรับรู้อารมณ์ภายนอกทางทวาร^๑ ทั้ง ๖ แล้วพิจารณาสมถะตามความเป็นจริง จะทำให้เกิดปัญญาที่แจ่มแจ้งเห็นจริงตามสมถะธรรมนั้น การพัฒนาสติสำหรับการทำงานหรือการศึกษาเล่าเรียนอย่างน้อยที่สุด สามารถลดความวุ่นวาย เชื่องซึมได้ โดยมีวิธีง่าย ๆ คือ การทำให้มีสติรู้ตื่นและเบิกบาน ในเบื้องต้นสร้างสติคือ ตัวรู้ก่อน ขณะที่เดิน ให้กำหนดสติไว้ที่เท้าสัมผัสกับพื้น ก็รู้ว่าเท้าสัมผัสกับพื้น ตั้งกายตรงและพยายามเดินประคองสติ ลักษณะเช่นนี้ไปเรื่อย ๆ สม่่าเสมอ หากเป็นคนชอบสวมหมวก สามารถกำหนดสติไว้เหนือศีรษะ ว่ามีหมวกอยู่บนศีรษะและพยายามประคองหมวกนั้นไว้ไม่ให้หล่นจากศีรษะนั้น หรือขณะนั่งให้กำหนดว่ามีแก้วน้ำซึ่งมีน้ำอยู่เต็มแก้วบนศีรษะ จงนั่งตั้งกายตรง ประคองแก้วน้ำนั้นไว้มิให้น้ำในแก้วหก หรือแก้วตกจากศีรษะ ทำไปเรื่อย ๆ การกำหนดแก้วน้ำไว้บนศีรษะเป็นการเพิ่มกำลังสติ ให้เกิดการรู้ตัว เมื่อสติมีกำลัง จิตก็จะไม่จมลงไปในการมรณ์ หรือภวังคจิต^๒

ตามหลักพุทธศาสนาได้กล่าวไว้ในธรรมะปิฎก เกี่ยวกับธรรมอันกั้นจิต ไม่ให้บรรลุความดี เรียกว่านิวรณ ข้อ ๓ ในนิวรณ ๕ คือ ถีนมิทระ^๓ ความวุ่นวายซึมเซา ความเคลิบเคลิ้ม สิ่งที่เกิดกับจิตเมื่อกำลังสติอ่อน ร่างกายไม่มีการเคลื่อนไหว ถีนมิทระจึงเข้าครอบงำจิต เกิดอาการวุ่นวายและหลับไปในที่สุด หากท่านเจริญสติอย่างสม่ำเสมอจนสังเกตว่าเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงกับตัวเอง อาการหลับลดน้อยลง หรือหายไปจากพฤติกรรมเช่นที่เป็นอยู่เดิมนั้น แสดงว่าท่านสามารถสร้างพลังสติให้เกิดขึ้นกับตัวเองได้สำเร็จ ซึ่งจะส่งผลดีต่อการทำงานหรือการศึกษาเล่าเรียนอย่างแน่นอน หากท่านมีความสนใจใฝ่ธรรม ที่จะต่อยอดจากการฝึกเพื่อให้เกิดปัญญาบรรลุธรรม สามารถติดต่อกับ พระอาจารย์ในสายของ

^๑ ทวารทั้ง ๖ หรืออายตนะ เครื่องรู้และสิ่งที่รู้ จัดเป็น ๒ ประเภท คือ อายตนะภายนอก คือ ๑ รูป รูป ๒ สัททเสียง ๓ คันธระ กลิ่น ๔ รส รส ๕ โผฏฐัพพะ สิ่งต้องกาย ๖ ธัมมะธรรมารมณ์ คืออารมณ์ที่เกิดกับใจ อายตนะภายใน คือ ๑ จักขุ ตา ๒ โสต หู ๓ ฉาน จมูก ๔ ชิวหา ลิ้น ๕ กาย กาย ๖ มโน ใจ

^๒ ภวังคจิต ตามหลักอภิธรรมว่า จิตที่เป็นพื้นอยู่ระหว่างปฏิสนธิและจุติ คือ ตั้งแต่เกิดจนถึงตาย ในเวลาที่มีได้เสวยอารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ มีจักขุทวาร เป็นต้น แต่เมื่อใดมีการรับรู้อารมณ์ เช่น เกิดการเห็น การได้ยิน เป็นต้น ก็เกิดเป็นวิถิจิตขึ้นแทนภวังคจิต เมื่อวิถิจิตดับหมดไป ก็เกิดเป็นภวังคจิตขึ้นอย่างเดิม

หลวงปู่ดุลย์ อตุโล ซึ่งเป็นอริยสงฆ์ในพุทธศาสนาได้ต่อไป
การเจริญสติหรือการพัฒนาสตินั้น สามารถที่จะกระทำได้ทุกเพศทุกวัย ตลอดเวลาแม้แต่การ
ใช้ชีวิตอยู่ในสังคมทั่วไป การทำงานหรือการเล่าเรียนหนังสือ จะทำให้ประสิทธิภาพในการทำกิจกรรม
นั้น ๆ เพิ่มขึ้นอย่างน่าอัศจรรย์

๑ ถิ่นมิตระ ความหดหู่และเซื่องซึม, ความที่จิตหดหู่และเคลิบเคลิ้ม, ความง่วงเหงาซึมเซา

บรรณานุกรม

พจนานุกรมพุทธศาสน์ พระธรรมปิฎก
พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช). พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุด คำวัด.
กรุงเทพฯ : วัดราชโอรสาราม, ๒๕๔๘.

<http://www.kusol.com>

<http://th.wikipedia.org/wiki/>