

หยุดใจให้ไร้อยาก
พระครูเกษมธรรมทัต

นมัตถุ รตนัตตยัสสะ ขอถวายความ
นอบน้อมแด่พระรัตนตรัย ขอความผาสุก
ความเจริญในธรรมจงมีแก่ญาติสัมมาปฏิบัติ
ธรรมทั้งหลาย

ต่อไปนี้จึงตั้งใจฟังธรรมพร้อมกับการ
ปฏิบัติธรรม เจริญสติสัมปชัญญะพร้อมกับการ
ฟังธรรมก็จะได้รับประโยชน์ยิ่งขึ้น ได้
ประโยชน์ทั้งในส่วนของความรู้จากการฟัง
เรียกว่า สุตมยปัญญา ได้ประโยชน์ทั้งใน
ส่วนของการคิดพิจารณาในธรรมที่กำลังฟัง
เป็นจินตามยปัญญา ได้ประโยชน์จากการได้
พิจารณาระลึกรู้สภาพธรรมที่กำลังปรากฏใน
ขณะนี้ จนรู้แจ้งตามความเป็นจริงเป็น

หยุดใจให้ไร้อยาก
พระครูเกษมธรรมทัต

ภาวนามยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการเจริญภาวนา ปัญญาก็มีสามระดับ คือหนึ่งระดับจากการฟัง สองระดับจากการคิด สามระดับจากการรู้เห็นเฉพาะหน้า คือเมื่อมีสติระลึกรู้สภาวะธรรมที่กำลังปรากฏก็เกิดปัญญา มีปัญญาปรากฏเกิดขึ้นเป็นภาวนามยปัญญา

เรื่องการประพาสปฏิบัติส่วนมาก นักปฏิบัติก็มักจะมีปัญหาเกี่ยวกับเรื่องว่า **ปฏิบัติแล้วไม่สงบอยากจะสงบ** เจริญกรรมฐานอยากให้จิตใจสงบ บางครั้งบางครั้งวเคยได้รับความสงบจิตใจได้รับความสงบก็อยากจะทำให้ความสงบนั้นเกิดขึ้นอีก ทำกรรมฐานที่ไรก็อยากจะสงบอย่างนั้นอีก พอมันไม่เป็นไปตามความปรารถนาก็ยิ่งเกิดความวุ่นวายใจ เกิดความฟุ้งซ่าน เกิดความเบื่อหน่ายทอดทิ้งต่อการที่จะฝึกหัดต่อการที่จะประพาสปฏิบัติ

หยุดใจให้ไร้อยาก
พระครูเกษมธรรมทัต

ทำไมบุคคลจึงเกิดความฟุ้งมากขึ้น ทำไมจึงเกิดความท้อถอยมากขึ้น นั่นก็เพราะว่ามีความอยาก มันเป็นตัวหาเข้ามาในการปฏิบัติ เคยได้รับความสงบแล้วก็ทำ แล้วก็เกิดความอยากสงบ เกิดความติดใจ เกิดความอยากที่จะให้จิตใจอยู่ในความสงบ เป็นตัวหาเรียกว่า **ธรรมตัณหา** เป็นโลภะที่เกิดขึ้นในขณะที่ปฏิบัติ ความอยากในที่นี้ไม่ใช่ไปอยากได้เงินได้ทอง ไม่ได้ไปอยากที่จะต้องการยศลาภชื่อเสียงอะไร แต่ว่าอยากสงบอยากในธรรมนั่นเอง อยากสมาธิ มันก็ยังเป็นกิเลสยังเป็นอกุศลอยู่ ความอยากนี้แหละมันไปเสริมให้ความไม่สงบกระจายตัวมากขึ้น คือ ความฟุ้งซ่านจะมีมากขึ้นเพราะว่าไม่สมความปรารถนา อยากสงบแล้วมันไม่ยอมสงบก็จะเกิดความเดือดดาลใจ เกิดความคับแค้นใจเกิดความ

ห้อยใจให้ไร้อยาก
พระครูเกษมธรรมทัต

น้อยใจ มันก็เป็นกิเลสอีกชนิดหนึ่ง ประเภทโทสะที่ประกอบด้วยอุทธัจจะ คือฟุ้งซ่าน มันเลยผสมมันเลยสนับสนุนกิเลสกันไปใหญ่ ความท้อถอยก็ตามมา เพราะว่ามันไม่ได้ อย่างใจ เกิดความท้อถอยเบื่อหน่ายไม่มีกำลังใจที่จะประพฤติปฏิบัติ อันนี้มันก็เป็นกิเลสเรียกว่าถีนมิทธะ คือความหดหู่ท้อถอย ความเชื่องซึมท้อถอยของจิตของเจตสิก ท่านจัดเป็นนิวรรณข้อหนึ่ง เรียกว่าถีนมิทธะนิวรรณ เป็นเครื่องกั้น คือ เป็นเครื่องกั้นความดีที่จะเกิดขึ้น ฟุ้งซ่านก็เป็นนิวรรณ เป็นเครื่องกั้นรำคาญใจก็เป็นนิวรรณ ความคับแค้นใจก็เป็นนิวรรณ มันจะรุมมาเกิดขึ้นในจิตใจ ฉะนั้นต้นเหตุมันก็มาจากความอยาก มาจากความอยากที่จะให้ได้อย่างนั้น จะให้ได้แบบนี้

หยุดใจให้ไร้อยาก
พระครูเกษมธรรมทัต

พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า ธรรมทั้งหลาย ไหลมาแต่เหตุ ถ้าจะดับก็ดับที่เหตุ ความทุกข์ทั้งหลายมาจากเหตุให้เกิดทุกข์คือตัณหา ความอยากทะยานอยากได้เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ การจะแก้ปัญหา แก้ทุกข์การจะดับทุกข์ ก็คือ ต้องไปแก้ที่เหตุ ต้องทำลายเหตุแห่งทุกข์คือ ตัณหาความทะยานอยาก อยากมีอยากเป็น อยากในกาม อยากไม่มีอยากไม่เป็น เวลานั้น มีอารมณ์ไม่ตีเกิดขึ้นก็อยากให้มันหมดไป อยากให้มันสิ้นไปไม่เอาไม่ต้องการ อยากให้มันพ้นไปจากสิ่งเหล่านี้มันก็เป็นกิเลสตัณหา ตัณหา มี ๓ อย่าง คือ กามตัณหา ความต้องการติดใจในกามคุณอารมณ์ อยากได้รูป สวय เสียง เพราะกลิ่นหอม รสอร่อย สัมผัสนุ่ม นวล เป็นกามตัณหา อยากมีอยากเป็นอยาก ได้อย่างนั้นอยากได้อย่างนี้เป็นภวตัณหา อยาก

หยุดใจให้ไร้อยาก
พระครูเกษมธรรมทัต

ให้มันไม่มีไม่เป็นที่มันหมดไป สิ่งที่ไม่ชอบใจให้มันไป ให้มันหมดไป ปฏิเสธผลลัทธิผลลัทธิมันก็เป็นวิภวตัณหา เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ ตัณหาเป็นเหตุให้เกิดทุกข์

ในจิตใจที่วุ่นวายเป็นทุกข์เมื่อสาวไปแล้ว มันก็มาจากกิเลสมาจากโลภะ มาจากตัณหาก็คงไปดับตัณหาไปทำลายตัณหาให้สิ้นซาก เมื่อเวลาประพฤติปฏิบัติจึงต้องรู้เท่ารู้ทันต่อตัณหาที่จะเกิดขึ้น ต้องพิจารณาในจิตใจว่าขณะนี้มีความทะยานอยากไหม มันมีตัณหาประเภทไหนเกิดขึ้น อยากสงบมันก็เป็นตัณหา อยากได้ความสุขอยากได้ความสงบ มีตัณหาเข้ามาแล้วถ้า เราปล่อยมันเป็นไปอย่างนี้ มันไม่สงบดังใจขึ้นมามันก็จะเกิดความเดือดดาลใจ เกิดความวุ่นวายใจยิ่งขึ้น ฉะนั้นผู้ปฏิบัติต้อง

หยุดใจให้ไร้อยาก
พระครูเกษมธรรมทัต

อ่านจิตใจตัวเองให้ออกกว่าขณะนี้ มีค้นหาใหม่ มีความทะยานอยากใหม่ ถ้ามีก็ต้องแก้ไข แก้ไขอย่างไร อันดับแรกก็คือรู้ทัน รู้ลักษณะ ของต้นเหตุที่เกิดขึ้นแล้วก็ละวาง ฝึกหัดการ เจริญสติสัมปชัญญะให้มันหลุดรอดหลุดพ้น จากต้นเหตุ เรียกว่าให้มันมีความปล่อยวาง

ในเบื้องต้นต้องทำความเข้าใจว่า เรา จะปฏิบัติอย่างไรไม่อยากได้อะไร อะไรจะเกิดขึ้นก็ตามก็เป็นเรื่องของเหตุปัจจัยของ ธรรมชาติที่มันจะเกิด มันจะเกิดมันจะดับ แล้วแต่มัน จะทำหน้าที่เป็นเพียงผู้ดูเป็น เพียงผู้รู้เท่านั้น จะไม่มีความอยากให้เป็น อย่างนั้นเป็นอย่างนี้ ถ้าจิตใจมันหลุดจาก ความอยากจะพบความเบาจะพบความสงบ ความเบาใจมันจะเกิดขึ้น จิตที่มันมีความขุ่น มัวเศร้าหมองนั้น เพราะมันมีความอยาก

หยุดใจให้ไร้อยาก
พระครูเกษมธรรมทัต

เคลือบจิตอยู่ มันเป็นนิลย์มันเคยชินปุถุชน
มันมีตัณหาติดอยู่ในจิตใจอยู่เสมอ จะทำ
อะไรจะคิดอะไรมันจะเป็นไปด้วยความอยาก
ตลอด ฉะนั้นเรามาปฏิบัติมาฝึกหัดละตัณหา
ไม่ให้มันมีความอยาก เจริญกรรมฐานก็ใช้
สติสัมปชัญญะระลึกรู้เท่าทันต่อสิ่งต่างๆ ที่
ปรากฏ คือรูปธรรมนามธรรมที่ปรากฏ

ในขณะที่ระลึกรู้รูปนามอยู่นั้นก็คอย
ระวังไม่ให้มีตัณหาเข้าไป จะให้มันมีแต่ระลึก
อย่างบริสุทธิ์ พิจารณาอย่างบริสุทธิ์ ไม่มี
ความอยาก สภาพของจิตมันเป็นอย่างไร มัน
มีอารมณ์อันใด อารมณ์จะดีก็ตามไม่ดีก็ตาม
ก็ทำหน้าที่ระลึกรู้ไปอย่างไม่มีความอยากได้
หรืออยากปฏิบัติเสถียร ดูแค่ดู รู้แค่รู้ การเจริญ
วิปัสสนาต้องฝึกจุดนี้ให้ได้ เป็นส่วนสำคัญ
ฝึกหัดปฏิบัติไป ดูแลรักษาสภาพของจิตใจไม่

หยุดใจให้ไร้อยาก
พระครูเกษมธรรมทัต

ให้มันมีความอยาก มันเพลอเกิดความอยากก็
แก้ไขเสียปล่อยวางเสีย ฝึกหัดให้มันปล่อย
ให้มันวาง ให้จิตใจมันเป็นธรรมดา ให้มัน
เป็นปรกติ ให้มันเป็นเพียงแค่นี้ แค่นี้ ถ้าฝึกได้
ฝึกจิตใจให้มันปลอดจากตัณหา จะพบว่า
จิตใจมันพร้อมที่จะเบิกบานของมัน จิตใจมัน
พร้อมที่จะปล่อยใสจิตใจมันพร้อมที่จะปลอด
โปร่งของมัน เพราะว่าอะไร เพราะว่าตาม
ธรรมดาสภาพของจิตเดิมโดยเฉพาะสภาพ
ของจิตล้วนๆ ในสภาพจิตใจของมันเองมัน
เป็นสภาพที่ประภัสสรอยู่แล้ว คือปล่อยใส จิต
เดิมมันประภัสสรปล่อยใส แต่นี่มันมาเศร้าหมอง
ขุ่นมัวเพราะมันมีกิเลสจรเข้ามา มีตัณหา
มีโทสะ โลภะ โมหะเข้ามาครอบงำ โดย
เฉพาะตัณหาครอบงำเชื่อมจิตอยู่เสมอ ทำให้
จิตใจมันเศร้าหมองถ้าปฏิบัติไม่ต้องไปหวังอะไร

หยุดใจให้ไร้อยาก
พระครูเกษมธรรมทัต

เพียงแต่เจริญสติให้มันปลอดจากความอยากได้
ทำไปแค่นี้ ดูไปแค่นี้ ไม่มีความทะยานอยาก
มีความวางเฉยมีความปล่อยอยู่ **ตัวที่มันมีการ**
ปล่อยอยู่นั้นมันทำให้หลุดรอดจากความอยาก
เราก็จะพบว่าจิตมันโปร่งใสขึ้น จะเริ่มรู้ตัวเข้า
สู่สภาพความปลอดโปร่งของมัน ผู้ปฏิบัติจะ
พบได้จะสังเกตได้

เรามาศึกษาปฏิบัติมาแต่วิงหาตัดหาอยากได้
ความสงบ ความสงบความสะอาดความ
โปร่งใสของจิตมันอยู่แค่หยุดความอยาก แค
ละความอยาก ตรงนี้เองมันก็โปร่งเบาขึ้นมา
เองเหมือนคนที่วิ่งไป วิ่งค้นหาไปแล้วไปบ่น
ว่าเหนื่อย เหนื่อย เหนื่อยแล้วก็วิ่งไป วิงหา
สภาพที่มันไม่เหนื่อย แต่ก็ยังวิงหาอยู่ การที่
มันจะไม่เหนื่อยก็คือหยุดชะหยุดชะมันก็ไม่
เหนื่อย ตานี้วิงหาค้นหาชวักไขว่ก็บ่นว่า

หยุดใจให้ไร้อยาก
พระครูเกษมธรรมทัต

เหนื่อย เหมือนกับความอยากที่มันแล่นไป มันก็เศร้าหมอง เบื่อหน่ายเศร้าหมอง ทุกข์ อยากรจะพ้นทุกข์แต่ไม่หยุดอยาก ไม่หยุดอยากมันก็ไม่พ้นทุกข์ ความอยากก็นำมาซึ่งความยุ่งยาก ถ้าหยุดอยากมันก็ไม่ยุ่งยาก มีอยากมันก็มียาก ถ้าไม่อยากมันก็ไม่ยาก

จิตอุปมาเหมือนกับน้ำ จิตมันเหมือนกับน้ำ น้ำในแม่น้ำลำคลองที่ตักขึ้นมาจะเห็นว่ามันขุ่นมัวมันสกปรก ที่มันสกปรกนั้นไม่ใช่ตัวน้ำ มันสกปรกเพราะมันมีสิ่งปฏิกูลต่างๆ เข้าไปผสมในน้ำต่างหาก ตัวน้ำจริงๆ นั้น จะบริสุทธิ์เหมือนกับจิตเดิมมันบริสุทธิ์จิตมันประภัสสรของมันอยู่ แต่มันมาเศร้าหมองขุ่นมัวเพราะมันมีกิเลสต่างๆ เข้ามา ฉะนั้น น้ำที่ตักขึ้นมาเอามาขึ้นมาจากแม่น้ำลำคลองนี้ ถ้าเราสามารถถั่นกรองเอาสิ่งปฏิกูลตะกอน

หยุดใจให้ไร้อยาก
พระครูเกษมธรรมทัต

ต่างๆออกไปจากน้ำ ได้น้ำ ก็จะเป็นสภาพ
ธรรมชาติของมัน คือ ใสสะอาด ความใส
สะอาดบริสุทธิ์มันก็ไม่ได้มาจากไหน มันก็อยู่
ของมันอยู่อย่างนั้นแหละ ที่เรารู้สึกใสถึงมานี้
แสดงว่าในนั้นมันมีน้ำที่สะอาดอยู่ และก็มิ
สิ่งปฏิกูลอยู่ ความสะอาดไม่ได้เอามาจากที่อื่น
มันเพียงแต่เอาสิ่งสกปรกออกไปให้ได้เท่านั้น
ความสะอาดก็ปรากฏ ฉันทก็ดี จิตใจนี้ก็
เหมือนกันมันมีความสะอาดมันมีความ
โปร่งใสของมันอยู่แล้วโดยพื้นฐานของจิต แต่
ว่ามันขุ่นมัวเศร้าหมองเพราะมันมีกิเลสต่าง
หากจรเข้ามาแปดเปื้อน ฉะนั้นกิเลสตัวหนึ่ง
ก็คือตัณหาหรือว่าโลภะเพียงการปฏิบัติ
ให้มันหยุดอยากได้ ละความอยากได้ปฏิบัติ
ฝึกหัดให้มันหลุดรอดจากความอยาก ให้
เจริญสติสัมปชัญญะ ให้มันปลอดจาก

หยุดใจให้ไร้อยาก
พระครูเกษมธรรมทัต

**ความอยาก ความผ่องใสของจิตก็จะเกิด
ปรากฏตัวขึ้นตามลำดับ ฉะนั้นผู้ปฏิบัติก็
พิสูจน์ได้**

เราปฏิบัติธรรมอยู่ที่นี่ บางครั้งเราพยายามหลีกเลี่ยงจนชววยประพัตติปฏิบัติทำเท่าไรๆมันก็ไม่สงบ เพราะเราทำด้วยความอยาก ทำด้วยชวักไขว่ทำด้วยความต้องการทะเยอทะยาน แต่ถ้าเกิดบางครั้งเราไม่ได้ตั้งใจ นั่งปฏิบัติก็ไม่ได้คิดจะต้องการอะไรไม่ได้ต้องการความสงบ ทำไปเฉย ๆ เราจะพบว่า เอ๊ะ จิตใจมันทำไมสบายมันโปร่งมันสงบ นั่นคือปฏิบัติแล้ว ขณะนั้นคือการปฏิบัติที่ทำได้ดี เป็นการปฏิบัติที่ปลอดจากตัณหา ผลมันก็จะเกิดขึ้นมาโดยไม่รู้ตัว จิตที่ผ่องใสจิตที่สงบ มันเกิดขึ้นมาโดยที่ปฏิบัติก็ไม่ได้ตั้งใจ อันนี้สำหรับผู้ที่ฝึกหัดประพัตติ

หยุดใจให้ไร้อยาก
พระครูเกษมธรรมทัต

ปฏิบัติอยู่ก็ย่อมทบทวนการประพฤติปฏิบัติ
ของตัวเองที่ผ่านมาได้ บางครั้งทำ นั่ง
ธรรมดาแท้ๆ จิตกลับสงบไปรงเบา เมื่อเป็น
เช่นนี้ เราก็ลองมาฝึกจิตในลักษณะอย่างนั้นดู
เวลานั่งปฏิบัติ เริ่มต้นนั่งปฏิบัติก็ทำเหมือน
กับว่าไม่ได้ทำ พยายามจะทำเหมือนแบบไม่ได้
ทำ จะปรับปรุงผ่อนท่างายทางจิตให้
มีสภาพเหมือนกับว่าไม่ได้ทำ ความเบาใจมัน
จะเกิดขึ้นให้เห็นได้ ถ้าเกิดความชำนาญขึ้น การ
ปรับปรุงผ่อนการวางท่าทีของสติสัมปชัญญะที่
ได้ส่วนที่เป็นกลางจากตัณหา ถ้ามีความ
ชำนาญขึ้นทำแล้วก็เข้าสู่จุดของความเป็น
กลางได้ทันที ก็จะไม่พบความเบาใจไปได้ทันที ไม่
ต้องคอยโอกาส

ถ้าจิตปลอดจากตัณหา ความโปร่งใจก็
จะเกิดขึ้น แต่พอตัณหาเข้ามาความขุ่นมัว

หยุดใจให้ไร้อยาก
พระครูเกษมธรรมทัต

ของจิตก็เกิดขึ้น ฉะนั้น การประพจน์ปฏิบัติ บางครั้งเราอาจจะทดลองดูก็ได้ คือว่าเราจะปฏิบัติเน้นไปในแง่ไม่ให้ความอยาก คือเราจะไม่มุ่งมุ่งจะเอาอะไร แต่จะมุ่งแค่ไม่อยากได้อะไร

เราลองทำอย่างนี้ดูก็ได้ นั่งไปก็ทำใจแบบจะไม่เอาอะไรทำเฉย จะวางเฉย จะปล่อยจะวางจะไม่เอาอะไร แต่จะมุ่งแค่ไม่อยากได้อะไร เราลองทำอย่างนี้ดูก็ได้ ผึกจิตไปอย่างนี้อย่างเดียว ปรับปรุงปรับผ่อน รักษาจิต บอกจิตตัวเอง ควบคุมรักษาจิตใจให้จิตมันไม่เอาอะไร จิตมันไม่เอาอะไร มันปล่อยมันวาง มันไม่เอาอะไร เราก็จะพบความเบาใจเกิดขึ้น ความสงบใจมันก็เกิดขึ้นได้ โดยที่ไม่ต้องไป

หยุดใจให้ไร้อยาก
พระครูเกษมธรรมทัต

แสวงหาค้นหาอะไรที่ตรงไหน ขณะที่เราปฏิบัตินี้ส่วนมากเรากลัวว่าเราจะไม่ได้อะไร ทำแล้วกลัวว่าจะไม่ได้อะไร จึงพยายามจะให้ได้ด้วยความทะยานอยาก นั่นแหละมัน คือไม่ได้อะไร ยิ่งอยากจะได้มันก็ไม่ได้เพราะสิ่งที่ควรได้นั้นคือ การปล่อยได้ การวางได้ แต่ถ้าเราปฏิบัติด้วยความที่จะเอาให้ได้ ปฏิบัติด้วยความอยาก มันตรงกันข้าม เหตุกับผลมันไม่ตรงกัน ผลของมันก็คือสิ้นอยาก เหตุมันจะเข้าไปอยากยึดมันถือมันไม่ตรงกับเป้าหมาย เป้าหมาย นั่นคือการสละ การปล่อยวาง เมื่อเป็นเช่นนี้เราก็มาทำเหตุเสียใหม่ ทำเหตุให้มันตรงต่อผล เมื่อผลคือความปล่อย คือการวาง คือการสละคืน ก็ทำเหตุให้มันตรงต่อผล คือให้มันไร้ความอยากทำไปนี้ ฝึกหัดการให้มันพยายามที่จะปลอดจากความอยากไว้เรื่อยๆ เมื่อความอยากเข้ามาก็ดูแลรักษาปรับปรุงปรับ

หยุดใจให้ไร้อยาก
พระครูเกษมธรรมทัต

พื่อนให้จิตใจมันไม่มีความอยาก

เราใช้สติ เจริญสติเป็นตัวระลึกลับังป-
ชัญญะเป็นตัวพิจารณาเป็นตัวใส่ใจเป็นตัวสังเกต
อารมณ์ของสติหรือกรรมฐาน ถ้าเป็น
วิปัสสนาก็ต้องเป็นรูปนาม หรือเป็นสภาวะ
ให้เกิดปัญญาอารมณ์นั้นจะต้องเป็นความ
ของจริง แต่ถ้าเป็นสมถะจะปฏิบัติเพื่อความ
สงบอารมณ์ก็ต้องเป็นบัญญัติเป็นสมมุติ การ
ทำความสงบในลักษณะของสมถะมันจะต่าง
จากความสงบของวิปัสสนา ความสงบของ
วิปัสสนาก็ดังที่ได้กล่าวแล้ว ที่บอกมาในเบื้องต้นว่าทำด้วยความไม่ต้องการอะไร มีสติ
ระลึกรู้ด้วยความปล่อยวาง ความสงบมันจะ
เกิดขึ้นมาเอง ความสงบมันจะมาบวกกับสติ
สัมปชัญญะไม่ใช่เป็นความสงบแบบดับดึง เป็น
เพียงความโปร่งใจเบาใจแต่ยังมีสติสัมปชัญญะ

หยุดใจให้ไร้ออยาก
พระครูเกษมธรรมทัต

ที่จะระลึกที่จะพิจารณาได้ แต่ถ้าความสงบ
 ในลักษณะของสมณะอันนั้นมันจะต้องเพ่ง
 เข้าไปจ้องดูจ้องรู้ในอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งเช่น
 เพ่งลมหายใจก็ดูเพ่งไปที่ลมหายใจอย่างเดียว
 ดูความหมายลมเข้า ลมออก เรียกว่าการ
 เจริญสมณะ มันจะต้องควบคุม จะต้องบังคับ
 จะต้องสะกดลงไปต้องจ้องต้องจับในอารมณ์
 เดียว ในลักษณะอย่างนี้ ถ้าหากว่าเพ่งอยู่จับ
 อยู่มันก็จะสงบและก็เป็นความสงบที่มาก เป็น
 ความสงบที่แนบเนียนที่แนบแน่นลงไป เกิด
 ความสุขมากเกิดความเอิบอímใจมาก แต่ถ้า
 หากว่าเพ่งลงไปจ้องจับลงไประดับประคอง
 จ้องลงไปเพ่งลงไป ถ้ามันไม่อยู่ขึ้นมามันก็จะ
 ฟุ้งมากเกิดความฟุ้งซ่านเกิดความหงุดหงิด
 รำคาญใจ นั่นลักษณะของการเจริญสมณะ แต่
 การเจริญวิปัสสนา มันไม่ได้ทำอย่างนี้

หยุดใจให้ไร้อยาก
พระครูเกษมธรรมทัต

เจริญวิปัสสนามันปล่อยวาง มีสติระลึกรู้สภาพธรรมต่างๆ ไม่ใช่ไปจ้องไปกดไปสะกดเจริญวิปัสสนานั้นใช้สติสัมปชัญญะ ระลึกรู้สภาพธรรมต่างๆ ไม่เจาะจงว่าจะต้องเป็นอารมณ์นั้นอารมณ์นี้ อารมณ์มันดีก็ตามไม่ดีก็ตามสงบก็ตามไม่สงบก็ตาม มันเกิดขึ้นอย่างไรก็รู้อย่างนั้น และก็รู้อย่างไม่ต้องการอย่างไม่ปฏิเสธ แนวทางการเจริญสมณะกับวิปัสสนามันต่างกัน

วิปัสสนาระลึกรู้อารมณ์ต่าง ๆ ไม่เลือกบางขณะระลึกรู้ความรู้สึกที่กาย ดูความรู้สึก ความไหว ความตึง ความเย็น ความร้อน อ่อน แข็ง รู้สึกสบายไม่สบายที่กาย บางขณะระลึกรู้จิตคือตัวรู้หรือความคิด เวลาคิดก็ดูความคิด หรืออาการในจิต เวลามันเกิดตริก เวลามันเกิดความรู้สึกในทางดีไม่ดี ชอบไม่ชอบ

หยุดใจให้ไร้อยาก
พระครูเกษมธรรมทัต

สงบไม่สงบ ก็ระลึกรู้ไปต่างๆ รับรู้อารมณ์ต่างๆ แต่ว่ารู้เฉพาะอารมณ์ที่เป็นปรমัตถ์ เฉพาะอารมณ์ที่เป็นของจริง คือไม่ใช่เป็นความหมายไม่ใช่เป็นชื่อภาษา ระลึกเฉพาะอารมณ์ที่เป็นปรมัตถ์ อย่างที่กายก็ระลึกไปที่ความรู้สึกความไหวความตึง ความกระเพื่อมความสะเทือนความเย็นร้อนอ่อนแข็งหย่อนตึง ไม่ขยายออกไปเป็นรูปร่างลัณฐานท่าทางความหมายว่านั่ง ไม่มีท่าทางไม่มีความหมายว่านั่ง ไม่มีลัณฐานของกาย ไม่มีท่าทาง ไม่มีรูปร่าง เป็นท่อนแขน หรือรูปร่างรูปทรงของกายที่นั่ง มันจะรู้แค่ความรู้สึก ความไหวความกระเพื่อมความสั่นสะเทือนไปทุกส่วนของร่างกาย แต่ไม่มีท่าทาง แล้วก็รู้ถึงจิตใจความรู้สึกนึกคิด ความสงบไม่สงบ ความตริก ความสงสัย ความดีใจ ความรู้สึกอะไรก็แล้วแต่ที่เป็นอาการในจิต

หยุดใจให้ไร้อยาก
พระครูเกษมธรรมทัต

แต่ไม่ใช่ไปดูเรื่องราวของจิต เรื่องราวของจิต เป็นสมมติบัญญัติ สมมติบัญญัติที่เป็นความหมาย เพราะถ้าจิตมันคิดไปสู่เรื่องราวต่างๆ มันก็จะเป็นเรื่อง เป็นสถานที่ เป็นเหตุการณ์ เป็นความหมาย เป็นชื่อเป็นภาษา อันนั้นคือ อารมณ์ของจิตที่เป็นสมมติ เวลาจิตคิดนี้ไม่ใช่ไปดูเรื่องราวของการคิดให้ระลึกถึงการคิด ให้ระลึกที่ตัวรู้ พอระลึกที่ตัวรู้มันก็สลัดเรื่องราวออกไปเป็นขณะๆ แต่ก็อย่าลืมว่าขณะที่ระลึกไปนั้น ให้เป็นไปด้วยความปรกติ คือให้มันปลดจากความอยากให้มันมีความเป็นกลาง เป็นปรกติ คือให้มันปล่อยวางอยู่เสมอ

ดังที่กล่าวแล้วว่า ขณะที่ระลึกรู้นั้นต้องให้มันเป็นสภาพที่ปลดจากความอยาก ถ้าเพลินตัวมีความอยากเข้าไปมันก็จะเอา แล้วไม่ปรกติ สภาพร่างกายตึงเกร็ง จิตใจจะไม่

หยุดใจให้ไร้อยาก
พระครูเกษมธรรมทัต

โปร่งไม่เบา พอมันมีความอยากมากขึ้น ๆ มันจะเป็นอุปาทานความยึดมั่นถือมั่นระลึกรู้ดูไปๆ มันจะกลายเป็นยึด พออยากแล้วมันก็ยึดคือ การจะเอาให้ได้ จะดูให้ได้ จะให้ได้ওয়ั้น จะเอาให้ทัน ไปยึดไปสะกดอารมณ์ มันก็เกิดความเคร่งตึง จิตไม่โปร่งไม่เบา นั่นคือมันเป็นเหยื่อของตัณหา เป็นเหยื่อของความอยาก ทำสติสัมปชัญญะไม่หลุดรอดจากตัณหา ตัณหามันเข้าไปเชื่อมเข้าไปครอบงำไปบงการ รู้ตัวอย่างนี้ก็แก้ไข ปรับปรุงปรับผ่อน ละวาง สละ ฝึกหัดการให้จิตมันคลายจากตัณหา คลายไม่ถูก คลายไม่เป็น ก็ดังที่กล่าวแล้วว่า ฝึกจิตว่าจะทำจิตวางเฉยหรือว่าจะหยุดอยู่ก็ได้ ทำจิตอยู่เฉย ๆ หยุดอยู่นิ่งๆ เฉยๆ ให้จิตมันหยุด ก็ให้เห็นกระแสของจิตที่มันไม่หยุดหรืออก มันก็จะแวบไปคิดรับอารมณ์มีสภาวะเข้ามา

หยุดใจให้ไร้อยาก
พระครูเกษมธรรมทัต

แทรก พยายามจะปล่อยฝึกหัดจิตมันปล่อยให้มันหยุด แต่มันก็ไม่อยู่หรือมันก็แวบไป มีสิ่งต่างๆ สลับสับเปลี่ยน คอยดูคอยรู้ มันก็จะคลายตัวไม่เป็นเหยื่อของตัณหา ทำได้ดี สติสัมปชัญญะมันก็มีหลักมาอยู่เป็นหลัก มีสติ มีสัมปชัญญะอยู่กลาง ๆ ไม่ได้แล่นไป ไม่ได้ตั้งใจไปตรงนั้นตรงนี้ มารวมอยู่เป็นหลักตรงกลาง มีจุดยืนของมันอยู่ จิตมันจะรู้ตัวของมันคือจิตมันจะรู้จิตขึ้น ตัวรู้เกิดรู้ตัวรู้ขึ้น จิตก็คือสภาพรู้ มันจะรู้ตัวสภาพและสิ่งที่มันจะซ่อนเข้ามา

ขณะที่รู้จิตระลึกจิตก็จะพบอาการในจิตว่า อาการในจิตขณะนี้รู้สึกอย่างไร สงบ เบา หรือไม่สงบ แล้วก็อาการของกายก็จะซ่อนเข้ามา ความไหวความกระเพื่อมที่กายมันจะซ่อนเข้ามา ขณะที่ดูจิตนั้นโดยไม่ต้องไปจ้องหา

หยุดใจให้ไร้อยาก
พระครูเกษมธรรมทัต

มันเหมือนกับว่าสภาวะธรรมต่างๆ มันมารวม มันย่อเข้ามาหากันเหมือนกับย่อที่ต่างๆ มารวมกันอยู่ ดุจจิตอยู่รู้จิตอยู่มันก็รู้กายไปได้ด้วย รู้จิตแล้วมันก็รู้ความรู้สึกที่กายมันซ่อนขึ้นมากันได้ จะมีเสียง มีได้ยิน ซ่อนเข้ามา มีความรู้สึก มีความนึกคิดมีความรู้สึกที่กายมันซ่อนกันขึ้นมาโดยไม่ต้องไปจงหา ถ้าเป็นอย่างนี้มันก็จะไม่ขยายตัวออกไปสู่สมสมมุติกว้างออกไป ไม่ขยายออกไปสู่ความเป็นรูปร่างสัณฐานในความหมายชื่อภาษา จะเข้าอยู่ภายใน รู้อยู่ภายใน รู้อยู่ในจิต รู้อยู่ในความรู้สึกที่จิต รู้อยู่ในความรู้สึกที่กายอยู่

อุปมาเหมือนกับว่า ในทางสี่แพร่งตรงกลางมีจอมปลวกบุคคลก็ไปยืนอยู่บนจอมปลวกหรือไปนั่งอยู่ที่จอมปลวกนั้น ก็จะสามารรถเห็นผู้คนหรือสัตว์อะไรที่มันผ่านในทาง

หยุดใจให้ไร้อยาก
พระครูเกษมธรรมทัต

สี่แพร่ง จะมาทิศไหนอย่างไรก็มาผ่านให้รู้
อุปมาเหมือนกับว่าจิตก็รู้อยู่ที่จิตนั้นแหละ
และมันก็จะรับรู้ในส่วนต่างๆได้ สติปัญญา
ทั้งสี่มันจะรู้คลุมได้ทั่วกัน รู้กาย รู้เวทนา รู้จิต
รู้สภาพธรรมอยู่ ก่อนหน้านี้เราปฏิบัติ
พยายามค้นคว้า ชั่วกัชั่ววูบ วิ่งไปหาอารมณ์ต่างๆ
เหมือนกับคนที่ไปเจอทางสี่แพร่งแล้วก็วิ่งไป
ทางนั้นที่วิ่งมาทางนี้ที่ ทางซ้าย ทางขวา
ทางหน้าทางหลัง เหนื่อยและไม่ทันต่อ
เหตุการณ์ เวลาผู้คนเขาผ่านมาทางโน้นที่เรา
ไม่ได้อยู่ก็ไม่เห็นแล้ว เขาผ่านเส้นทางสี่แพร่ง
ไปแล้วไม่เห็นไม่ทัน แต่ถ้าเราเป็นผู้ฉลาด เรา
ไม่ต้องวิ่งไปหาทางโน้นทางนี้หรือ เราอยู่ที่
ศูนย์กลางของทางสี่แพร่งนั้นแหละ คอย
สังเกตดูซิว่ามันจะมีคนผ่านไปผ่านไปทิศไหน
อย่างไรข้อนี้ฉันใดก็ตาม เราปฏิบัติเราก็ทำ

หยุดใจให้ไร้อยาก
พระครูเกษมธรรมทัต

จิตให้มันอยู่กลางๆ มีจิตรู้จิตอยู่ แต่มันจะมี
กระแสในการรับรู้ในฐานะอื่น รู้กาย รู้เวทนา
รู้จิต รู้ธรรม ถ้าเราปฏิบัติมันหลุดจากฐาน เรา
ปฏิบัติชักไขว่ค้นหา สมมติว่าจ้างไปดูที่เขา
ที่อื่นเลยไม่รู้สึกละเลย เราทุ่มจิตทุ่มตัวลงไปทีใด
ที่หนึ่งมันเสียฐานมันเสียจุดยืน เหมือนเราวิ่ง
ไปทางเดียว สภาวะธรรมอื่นๆ ที่จะปรากฏต่างๆ
เลยไม่รู้เพราะเราไปจ้างดูทีใดที่หนึ่ง แต่ใน
ขั้นต้นของการฝึกหัดมันก็อาจจะจำเป็นต้อง
ทำอย่างนั้นไปก่อน เช่นว่า เราจ้างดูลม
หายใจไปก่อน ดูลมเข้าดูลมออก ดูลมเข้าดู
ลมออก แต่เมื่อเราปฏิบัติยิ่งขึ้นเราพัฒนาขึ้น
มากก็อย่าไปจ้างดูแต่เฉพาะลมหายใจ เราจะ
ต้องมีความสังเกตให้มันพร้อมเหมือนเรานั่งอยู่
ไม่ใช่ดูแต่ทางเดียวทิศเดียว เราจะต้องให้มัน
รู้สึกตัว สังเกตรอบตัวว่าจะมีใครมาทางหน้า

หยุดใจให้ไร้อยาก
พระครูเกษมธรรมทัต

ทางหลังทางซ้ายขวาอะไร แต่เราไม่ต้องวิ่งไป แต่เรามีความรู้ตัวทั่วพร้อม ให้มันรู้รอบตัวของตัวเองว่ามันจะมีอะไรมาบ้าง เหมือนกับขณะที่ทำสติระลึกถึงลมหายใจเข้าออกใหม่ๆ เราเน้นไปอย่างเดียว ดูลมเข้าดูลมออก ต่อ ๆ มาเราเริ่มรู้สึกตัวสังเกตุสิ่งแวดล้อมที่มันจะสัมพันธ์เข้ามาขณะที่ดูลมหายใจเข้าออกก็สังเกตุว่ามันมีความรู้สึกใหม่ มีเวทนา รู้สึกบางครั้งหายใจเข้าออกรู้สึกไม่ค่อยสบาย หรือบางที่มันรู้สึกสบายดี หายใจปลอดโปร่ง บางที่รู้สึกมันอึดอัด บางที่มันร้อน มันไม่ค่อยสบาย รู้ลมเข้าลมออกไปด้วย รู้ความสบายไม่สบายไปด้วย นี่เรียกว่าขยายความรู้มากขึ้น หนักเข้ารู้ถึงจิตได้ด้วย ดูลมเข้าดูลมออกยังสังเกตุเอ๊ะ...มีจิตตัวรู้ตัวคิดอยู่ด้วย ทำไปทำไปสังเกตุเห็นว่ามีอาการในจิตรู้สึกเวลาลม

หทัยใจให้ไว้เอยาก
พระครูเกษมธรรมทัต

หทัยใจอย่างนี้จิตใจรู้สึกสบายดีรู้สึกใจเย็น บางครั้งรู้สึกจิตใจไม่สบาย พอจิตใจไม่สบาย ลมหายใจรู้สึกมันจะขัดมันอึดอัดมันไม่โปร่งไม่ละเอียด จะเห็นความสัมพันธ์ความเกี่ยวข้อง ลมหายใจกับจิตกับเวทนา บางครั้งจิตใจรู้สึกสงบสบายลมก็เบาละเอียดนุ่มนวลกายระงับ เวทนาระงับ ลมหายใจถือว่าเป็นกายเรียกว่า กายสังขาร คือสิ่งที่ปรุงแต่งกาย สิ่งที่ปรนเปรอร่างกาย ร่างกายนี้จะดำรงอยู่ได้ก็ต้องอาศัยลมหายใจ และลมหายใจเรียกว่า กายสังขารถือว่าเป็นการที่พิจารณาภายในกาย ส่วนหนึ่งก็คือลมหายใจ ดังนั้นการระลึกถึงลมหายใจเข้าออกก็ถือได้ว่าปฏิบัติสติปัฏฐาน ในข้อที่หนึ่ง คือกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เราปฏิบัติไปไม่ใช่ดูเฉพาะลมหายใจ เราสังเกตถึงความรู้สึกนั้นก็คือของกายที่มันรู้สึกสบาย

หยุดใจให้ไร้อยาก
พระครูเกษมธรรมทัต

หรือไม่สบาย หรือในจิตใจมันสบายหรือไม่
 สบายเรียกว่ารู้เวทนาในเวทนาแค่นั้นก็ยังไม่พอ
 ต้องจิตสังเกตุตัวรู้มีสภาพรับรู้อยู่ ลมหายใจก็
 อย่างหนึ่งตัวรู้ก็อย่างหนึ่ง ลมหายใจเข้าออกก็
 มีตัวเข้าไปรู้ ตัวรู้นี้บางทีก็รู้ลมหายใจ บางทีก็
 ไปรู้อย่างอื่น นี่ก็เห็นจิตในจิตนอกจากนั้นก็
 ไปเห็นธรรมในธรรมเห็นอาการในจิต บางครั้ง
 ก็สงบดี บางครั้งก็ไม่ค่อยสงบ บางครั้งรู้สึกมี
 ความชอบมีตัณหา บางครั้งก็ไม่มีตัณหา บาง
 ครั้งก็โปร่งใจบางครั้งก็หนักใจ บางขณะก็ขุ่นมัว
 บางขณะก็โปร่งใสในขณะนี้ก็ยังคงลมหายใจอยู่
 สังเกตอาการในจิตไปได้ สังเกตจิตสังเกต
 เวทนา เรียกว่าเจริญสติปัฏฐานได้ครบสมบูรณ์
 กายานุปัสสนาสติปัฏฐานคือลมหายใจเข้าออก
 เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานดูความรู้สึกที่กายที่
 ใจที่มันสบายไม่สบาย หรือมันเฉย ดู

หยุดใจให้ไร้อยาก
พระครูเกษมธรรมทัต

จิตตัวรู้เป็นจิตตานุปัสสนาสติปัญญาญาณ ดู
 ธรรมในธรรมก็คือสภาพที่เป็น กุศล อกุศล
 อภัยกตธรรม ส่วนหนึ่งคืออาการในจิต เกิด
 ความสงบไม่สงบก็ดูไปไม่เลือกอารมณ์
 สติปัญญาได้สมบูรณ์จากการที่ดูลมหายใจ
 ฉะนั้นพระพุทธองค์จึงตรัสว่า คนที่
 เจริญอานาปานสติให้มากทำให้มากทำอย่าง
 นี้ให้ยิ่งขึ้น ย่อมทำสติปัญญาทั้งสิ้นให้สมบูรณ์
 เมื่อสติปัญญาทั้งสิ้นสมบูรณ์ ก็จะทำให้
 โภชณงค์เจ็ดสมบูรณ์ไปด้วย โภชณงค์เจ็ดคือ
 องค์แห่งความตรัสรู้ คือสติสัมโพชณงค์เป็น
 ตัวระลึกได้ ธรรมวิจยสัมโพชณงค์พิจารณา
 สอดส่องในธรรมอยู่ วิริยสัมโพชณงค์มีความ
 เพียรอยู่ ในขณะนั้นเพียรตั้งสติ เพียรระลึก
 ภูมิติสัมโพชณงค์เกิดความอิมเอิบใจ มี
 ปัสสัทธิสัมโพชณงค์มีความสงบเกิดขึ้น มี

หยุดใจให้ไร้อยาก
พระครูเกษมธรรมทัต

สมาธิสัมโพชฌงค์ตั้งมั่นอยู่ มีอุเบกขาสัมโพชฌงค์ ถึงคราวที่สุดก็วางเฉยเป็นกลาง สม่่าเสมอต่อสภาวะธรรมต่างๆ สติ ธรรมวิจยะ วิริยะ ปิติ ปัสสัทธิ แล้วก็สมาธิ อุเบกขา เป็นองค์ของความตรัสรู้ก็มาจากการที่เจริญสติ ปฏิฐานสี่ให้สมบูรณ์ โพชฌงค์เจ็ดก็สมบูรณ์ไปด้วย เมื่อโพชฌงค์สมบูรณ์ก็ทำให้เกิดวิมุติ เข้าถึงความหลุดพ้นตรัสรู้ เมื่อความรู้แจ้งเกิดขึ้นก็ถึงวิมุติความหลุดพ้นได้ในที่สุด

นี่ก็เกิดจากการที่เราได้ฝึกหัดอบรมให้เป็นไปอย่างถูกต้องตามแนวทางของการเจริญวิปัสสนา หรือว่าการเจริญสติปฏิฐาน

วันนี้ก็ได้ใช้เวลานานพอสมควร จึงขอยุติไว้แต่เพียงเท่านี้ ขอความสุข ความเจริญ ในธรรม จงมีแต่ทุกท่าน เทอญ

หยุดใจให้ไร้อยาก
พระครูเกษมธรรมทัต

“..สัตว์ที่จุติ (ตาย) จากมนุษย์ กลับมาเกิด
ในมนุษย์มีเป็นส่วนน้อย ส่วนที่จุติมาจากมนุษย์
ไปเกิดในนรก เกิดในสัตว์เดียรัจฉาน เกิดใน
ปิตติวิสัย (เปรต) มากกว่าโดยแท้..”
(พุทธพจน์จากพระไตรปิฎก เล่ม ๒๐ ข้อ ๒๐๖)

หยุดใจให้ไร้อยาก
พระครูเกษมธรรมทัต

มีสติเดี๋ยวนี้ !

จงระลึกรู้
โทษตรงนั้น
กระทบร้อน
ได้ยอดดั่ง
ได้ยอดดี
ได้ยอดเกิน
จงระลึกรู้
แล้วจะถอน

รู้ลึกตัด
ตรึงตรงนั้น
กระทบเย็น
ได้ยอดดั่ง
ได้ยอดร้าย
ได้ยอดได้เย็น
รู้ลึกตัด
ตัดถอน

แต่ได้เย็น
มีอยู่ที่
อยู่กับตัด
ได้ยอดถอนถอน
ไม่ถอยเย็น
ดูยกย่อน
ทุกขั้นตอน
พ้นบ่วงมาร

หยุดใจให้ไร้อยาก
พระครูเกษมธรรมทัต

การปฏิบัตินี้เป็นการศึกษาจิตของเราให้
มันดีสร้างสติปัญญาให้เกิดขึ้น โดยการเฝ้าดู
เฝ้ารู้สิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นด้วยใจที่เป็นกลาง รู้
สภาพความเป็นไปของมันว่า ทุกสิ่งทุก
อย่างที่เกิดขึ้น ล้วนแต่เป็นธรรมชาติ ไม่
ใช่เราเองเรา มีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดาและ
มีความดับไปเป็นธรรมดา ดังนั้น การรู้ คือ
ต้องเห็นเกิดดับเฉพาะหน้าปัจจุบัน
มิใช่ประมวลโดยการคิดเอา นึกเอา

พระครูเกษมธรรมทัต
(สุริยศักดิ์ เขมรสี)

หยุดใจให้ไร้อยาก
พระครูเกษมธรรมทัต

“ ไม่มีอะไรสำคัญเท่ากับการรู้ตัวทุกข
รู้ตัวทุกข สาเหตุแห่งทุกข เข้าถึงความดับทุกข
ถ้าเจริญข้อปฏิบัติ ได้เต็มทีก็หมดปัญหา หมดความสงสัย
ถึง ไม่มีทุกข์ ไม่มีเดช ไม่มีตาทิพย์ หูทิพย์
ไม่ได้ไปรู้วาระจิตของใคร ไม่ได้มีวิชาอาคมอะไร
ก็ไม่สำคัญ ขอให้จิตสะอาด จิตบริสุทธิ์
ขอให้ดับทุกขให้ตัวเองได้เท่านั้น ”

พระครูเกษมธรรมทัต
(สุรศักดิ์ เขมรสี)

หยุดใจให้ไร้อยาก
พระครูเกษมธรรมทัต

นิเวศธรรม ๕ ประการ

กามฉันทะ เปรียบเสมือน หนี้

พยาบาท เปรียบเสมือน โรค

ถิ่นมัททะ เปรียบเสมือน ไร้เงินจ้ำ

อุทัจฉะกุกกัจฉะ เปรียบเสมือน ทาส

วิจิกิจฉา เปรียบเสมือน ทางไกลกันดาร

(พุทธพจน์)