

In Body & Mind

VENERABLE AJAHN CHAH

On August 23, 1978, Sanya Dhammasak, the Chief Privy Councilor, along with his family, visited Wat Nong Pa Pong to pay respect to Ven. Ajahn Chah. In the midst of their Dhamma conversation, Ajahn Chah gave a Dhamma talk that is transcribed and translated here.

An earlier, condensed translation of this talk was included in the book, A Taste of Freedom, under the title, "The Peace Beyond." A condensed transcript of the original Thai was printed in the book, นอกเหตุ เหนือผล, under the title, "เหนือเวทนา."

Last year I became interested in the talk and asked Ginger Vathanasombat to track down the original recording. With the help of Phra Atiwat Cittadanto she found it as an MP3 file under the title, "ปฏิบัติที่กายที่ใจ." Seeing the many differences between this recording and the earlier Thai transcript, I asked her to make a new transcript, which is included in Part Two of this book. The translation, which is based on the new transcript, is given here.

As you will see from both the transcript and the translation, the MP3 file contains occasional gaps and appears to have been pieced together from different tape recordings. What's more, the different parts of the recording seem to have been placed in the wrong order, with the second half of the talk before the first. This point is suggested both by the earlier translation and transcript, and by the fact that the beginning of the MP3 file appears to be a continuation of the discussion at the end.

Thus, for both the new transcript and translation we have placed the two halves in what appears to be the correct order, and have marked the spot where the MP3 file begins with a double asterisk.

We hope that the new transcript and translation will be of use.

– Thanissaro Bhikkhu

... Start when these things are still far away. Do your duty when they're still far away.

Yes, sir.

It's like a poisonous snake. If we see it from far away, we're not afraid of it. Even though it's poisonous, we're not afraid of it because we see it first. But if you run into it when you don't have enough time to think... It's the same with feelings. You have to keep on contemplating, keep on meditating so that you can destroy them. You have to start when they're still far away, and keep on contemplating.

This means that you have to start before there's a feeling, or do you start when the feeling's already there?

No. No. Before there's a feeling. Before there's a feeling.

Kind of like recollection of death.

Yes. That's right.

We keep on thinking about death.

But recollection of death and feelings are not the same. They're not the same. When death comes, you simply die. But with these feelings, they fight you. They attack you all of a sudden; they're fighting you right now. You're shooting at each other. With recollection of death, you're already dead.

If there's a really strong feeling, and we...

Regardless of how far it goes, it doesn't matter. Or regardless of which direction it comes from, focus on the body and the mind. Focus on these two things, and everything else gathers right there. For your practice to be correct, for you to know all the things that are right and wrong, it has to come down to the body and the mind. The body and the mind are what lead us to pleasure or to pain. They're connected like the links in a chain.

This is why the practice is so extremely important. It's this way with everything: If we've known or seen something but don't practice with it, it's like getting just the rind. Suppose we've been given a fruit: Whether it's sour or sweet, if once we get it we don't practice with it, if we just hold it, we don't know how sour or sweet it is. When we're just holding it with in our hand, can our hand sense the sourness? No, it can't. Can it sense the sweetness? No, it can't. Even though we're holding it in our hand, we don't get much benefit from it. We've only heard that it's sour or heard that it's sweet. We simply hold it in our hand, so we don't get the full benefits from it. Why is that? Because we haven't yet practiced with it – in other words, we haven't yet eaten it to the point of knowing its taste.

But once we've eaten the fruit, the fruit will show us its sourness or sweetness, its deliciousness. Only then will we know. Once we know in this way, we become a *sakkhiibhuuto*: We become our own witness. As long as we don't know for ourselves, we have only outside witnesses: the people who gave us the fruit. They say it's sour, they say it's sweet, but we haven't become a *sakkhiibhuuto*. The knowledge isn't really our own. We simply believe what other people say.

The Buddha said that he didn't praise those who simply believe what other people say. He praised those who knew *paccattam*: personally, for themselves. It's like the fruit: If you've tasted the fruit for yourself, you don't have to go asking other people whether it's sour or sweet. The problem is over. Why is it over? Because you know in line with the truth. You know the truth. The problem is over. There's no more difficulty. When the problem is over, that's the end of the matter. Why is it the end? You've reached the truth; you know it thoroughly, and your doubts are ended. Your doubts are ended as to whether it's sour or sweet. This is what it means to know the Dhamma, to reach the Dhamma: You're a person who's reached the sourness or sweetness of the fruit. The problem is ended in this way. This is what we can compare it to.

To listen to the Dhamma so as to give rise to knowledge within you — You could say that there are lots of things to explain, but the Buddha has us know just four things: He has us know stress (*dukkha*), know the cause of stress, know the cessation of stress, and know the path of practice leading to the cessation of stress. That's all there is. All the things we practice come down to these things: to know stress, to know the cause of stress, to know the cessation of stress, and to know the path of practice leading to the cessation of stress. When you know these four things, that's all there is to it — for you really know stress, you know its cause, you know its cessation, and you know the path of practice leading to its cessation. When you know these four things clearly and thoroughly, that's called the end of the problem.

Where do these four things arise? They arise in two things: in this body and mind, that's all. They don't lie anywhere far away. It's like all of you who've come today: Each of you has brought a complete body and mind here. So why did the Buddha analyze the Dhamma so broadly? So as to explain these things in detail, in all their parts, so that we can take them and focus on knowing them.

For example, with the body, he told us to break it down to hair of the head, hair of the body, nails, teeth, skin — all kinds of things. He told us to analyze it into its different parts so that we can be adept at seeing the body in line with the truth of these conditions. If we don't know in line with the truth, we won't know stress, its cause, its cessation, and the path of practice leading to its cessation. When we don't know these things, we won't know the steps of the practice.

So when you listen to the Dhamma here in the present, it's just for you to give rise to the discernment that knows these four things. All four of these things arise right at your own body and mind. That's why the Buddha taught the Dhamma.

Where is the Dhamma? The Buddha said that the Dhamma is everywhere. There's nowhere that doesn't have Dhamma. The Dhamma is in every place. Physical things are Dhamma. Mental events are Dhamma. When this is the case, you have to understand that we're all born into the Dhamma. We're right next to the Dhamma at all times.

When we understand in this way, then we'll understand further that we're not at all far from the Buddha. We're already right next to the Buddha. So why don't we see him? Because we're not especially interested in practicing. The Dhamma is the Buddha; the Buddha is the Dhamma. The Buddha told Ven. Ananda: "Pursue the practice a lot, Ananda; cultivate the practice a lot. Whoever sees me sees the Dhamma; whoever sees the Dhamma sees me." That shows that we're not far from the Buddha, not far from the Dhamma. Whoever sees the Dhamma sees the Buddha; whoever sees the Buddha sees the Dhamma. Which means that we're not far away – for the Buddha is the Dhamma; the Dhamma is the Buddha.

When Prince Siddhartha was first born into the world, he wasn't yet the Buddha because at that point he hadn't yet awakened to the Dhamma. He was an ordinary unenlightened person just like us. It was only when he came to know the things that he needed to know – the noble truths of stress, the cause of stress, the cessation of stress, and the path of practice leading to the cessation of stress – that's when he practiced and reached the Dhamma. Only then did he call himself the Buddha.

For that reason, when we reach the Dhamma – wherever we are – we know the Dhamma. When we know the Dhamma, we hear the Buddha teaching us, we hear the Dhamma right there. When we understand the Dhamma, the Buddha is in our heart. The Dhamma is in our heart. The practices that give rise to intelligence are in our heart. We've practiced with our body, speech, and mind.

[BREAK IN THE RECORDING.]

When, as we say, the Buddha, Dhamma, and Sangha are in our heart, we're fully convinced that wherever we do good or evil, it's all a matter of the truth. Wherever we do good, even if other people don't see, even if nobody praises us, or if other people criticize us, it doesn't matter. Our action is correct. We see that its correctness is in line with the truth, the truth that the Buddha said was true.

That's why the Buddha cast the world aside: He cast aside praise; he cast aside criticism. Whoever criticized him, he accepted that that's the way things are. Whoever praised him, he accepted, "Oh. That's the way things are" – for both of these things are just an affair of the world. His mind wasn't shaken. Why? Because he understood stress. Both of these things, if he believed them, would give rise to stress.

That's the way it is with stress: The mind is agitated. It's ill at ease. It's in a turmoil. Whether you're sitting, standing, walking, or lying down, there's nothing but agitation. That's stress.

What's the cause that gives rise to stress? Not knowing things in line with their truth. That's why stress arises. And when it causes stress to arise, we don't know how to put a stop to that stress. The more we try to put an end to it — "Don't yell at me! Don't be jealous of me!" — the more the stress grows without stop. "Don't do that to me! Don't say that about me! Don't criticize me!" The stress simply gets provoked even more and more.

The Buddha knew the way to practice that leads to the cessation of stress — in other words, to admit this truth into our minds, that this is the way things really are. All those things are external matters, not internal matters. The truth of what we do, of what we say, of what we intend, nobody else knows. Only we know it in our own minds.

So when we know how to become *sakkhiibhuuto*, when we're our own witness, the Buddha praises us. When people said he was good, he didn't get carried away. When they said he was evil, he didn't forget himself. He was independent in that way.

Good and evil are an affair of the world. When they're an affair of the world, they're just a preoccupation. If, when we're struck by preoccupations, we're shaken by preoccupations, the mind becomes a world. It keeps grasping all the time. This is called not knowing the path of practice leading to the cessation of stress — which does nothing but provoke even more stress.

So if this is the way we understand things, it means we haven't yet won out over ourselves. We still prefer to win out over other people — and so we just lose out to ourselves. But when we win out over ourselves, we win out not only over ourselves but also over other people; we win out over preoccupations; we win out over sights, sounds, smells, tastes, tactile sensations.

Here I'm talking about things outside. But we can take things outside and apply them inside as well. We can apply them inside as well.

Some people know outside things but don't know things inside. For example, the Buddha spoke a phrase telling us to "see the body in the body." It's not enough to know the body. We have to know the body in the body as well. We have to contemplate the body, and then contemplate the body in the body. We have to contemplate the mind, and contemplate the mind in the mind, too. If we're a stranger to meditation, we stop right there. We're at a loss to understand this phrase. Why know the body? What's the body in the body? And when we're told to know the mind, what is that mind? What are the things in the mind? We don't understand at all — because we're not acquainted with stress, the cause of stress, the cessation of stress, or the path of practice leading to the cessation of stress. We don't put an end to the things that would put an end to stress. We're simply too obsessed with the things that don't give rise to... with things that don't itch.

It's like feeling an itch here on your head but scratching down there on your leg. You miss the right spot. You think that you'll make it feel better, so you scratch your leg, even though the itch is on top of your head. This is called not being acquainted with the spot that'll do away with the itch, and so it doesn't work. It's the same when stress arises and you don't know enough to put a stop to it. You don't know the path of practice leading to its cessation. This sort of thing is what puts us at a loss – because we don't realize that we're focused on the outside.

Form, feeling, perception, fabrications inside... Like these bodies of ours, these bodies that are sitting gathered together here, that we can see with our eyes: We call these things "bodies." If all we see is the outside form of the body, we're said to see only the blatant body. Seeing just this won't be enough to put an end to stress or to the cause of stress at all. Why? Because we don't see the inside of the body. All we see is the outside of the body. We'll see that it's beautiful, something of essence or value – all kinds of things. But the Buddha said that seeing only this far isn't enough, seeing the outside like this with the eyes of the flesh. Even children can see it. Even animals can see it. It's not hard. But as soon as we see it, we get stuck on it. We see it, but we don't know it. We see it, we pounce on it, and it bites us. That's the way it is.

This is why we're told to contemplate the body in the body, to see what's in the body. Explore around to see what's there in the body. When we see just the outside of the body, it's not yet clear. We see hair of the head, hair of the body, nails, whatever, and they're all beautiful. These are dyes that stain the heart. That's why the Buddha said that we don't see clearly, we don't see the body clearly. This is why he has us look inside to see the body in the body.

So look to see what there is in the body in the body – inside the rind of this flesh-and-skin body here. What *is* there? Contemplate carefully, probe on in, and you'll see that there are all kinds of things in this body that we human beings, when we see them, find – startling. If we explore we'll find that it's all startling because there are things even in your own body that you've never seen before. You haul them around with you everywhere you walk. When you get in a car, you haul them into the car, but you have no idea what they are, because they're all wrapped up like a present. It's as if we've gone to our relatives' house and they give us a present all nicely wrapped. We take it, put it in our basket, and walk right home. We don't stop to open it to see what's inside. When we finally open it, we find, "Oh. It's nothing but poisonous snakes."

Our body is like that. We see just the outside rind and it looks beautiful, it looks pretty, it looks all kinds of things to the point where we forget ourselves, forget inconstancy, forget stress, forget not-self, forget everything. We forget to open it up. But if we look inside, we'll see that it's nothing you'd want to look at – this body of ours. If you put anything clean into it, it just gets dirty.

The outside of the body is dirty in its way; the inside of the body is dirty in its way, too. What's inside the body is even worse. So look inside. What's it like in this body of ours?

If you look in line with the truth, in line with the noble truths without siding with yourself, then whether you look at the outside of the body or the inside of the body – look at it; it's really worth looking at – you'll see that it's enough to get you dismayed, enough to get you disillusioned, enough to get you dis-... all kinds of things. It's enough to give rise to disenchantment.

The word "disenchantment," here, doesn't mean that you go hating it or getting angry at it, you know. It's simply a clearing up: the clearing up of the mind, its letting go. We see that there's not much of value or essence here. We see all these things simply as natural, normal. And that's the way they stay of their own accord. No matter what we want them to be, that's simply the way they stay of their own accord. Whether we cry over them or laugh about them, that's what these fabrications are like. The things that aren't constant aren't constant. The things that aren't beautiful aren't beautiful. That's the way they are. Whether anyone knows about them or doesn't know about them, that's just the way they are of their own accord.

This is why the Buddha said that when sights, sounds, smells, tastes, tactile sensations, or ideas arise, we should simply let them go. When the eye sees a sight, let it go back to its home. When the ear hears a sound, let it go. When the nose smells an aroma, let it go. Let just the nose stay. When a flavor arises at the tongue, let it go. When a tactile sensation makes contact with the body, whether it's something you like or don't like, let it go. Let these things go back to where they came from. When an idea arises and makes contact at the mind – without any contact from outside, it just makes contact right at the mind, it's called an idea that arises at the mind. When you hear something right now or see something right now, what makes contact at the mind: Whether it's skillful or unskillful, let it go in line with its own affairs. When we know all of these things in this way – whether they're pleasant, painful, or whatever – when we see that they all fall into the same pattern, that's called meditation.

Meditation means making the heart still and, when it's still, making it know. To make it still or to make it know, we have to practice with two things: the body and the mind right here, nothing else.

Actually, all the things I've mentioned here are different things: sights are one sort of thing, sounds are another sort, smells another sort, flavors another sort, tactile sensations another sort, and ideas another sort. Each of these things is separate, and the Buddha has us know them to analyze them. When pleasure arises, it's called a feeling of pleasure. When pain arises, it's called a feeling of pain. Whether it's pleasure or pain, he has us separate them from the mind.

The mind is awareness, what knows. Feeling is simply a condition of pleasure or pain that we like or dislike, that sort of thing. When the mind enters in to feed on these conditions, it's said to cling to them, to label them, or to make

assumptions about the pleasure or the pain. The act of labeling or assuming: That's an affair of the mind. The condition of pleasure or pain: That's a condition of feeling. The awareness is the mind. The things that are called pleasure or pain are the feelings. If they're pleasant, they're called feelings of pleasure. If they're painful, feelings of pain.

The Buddha tells us to separate the mind from the feelings. "Separating" here doesn't mean that we tear them apart and throw them in different places. The mind has to know the pleasure; it has to know the pain – although there *are* times when we separate them by making the mind still. For example, when we bring the mind into full concentration, then when the mind senses the pleasure it separates it out. Because the stillness is so overflowing, the pleasure can't enter in. Any pain can't enter in. This is how the feeling separates out. As when we sit in concentration: If the stillness comes first and the feeling arises later, the feeling can't enter in. The mind is oblivious to it. That means it doesn't know the feeling. The feeling separates out on its own.

But at any rate, the feeling is the pleasure. The pleasure is called a feeling of pleasure. If pain arises, it's called a feeling of pain. That's the feeling. When the mind senses a feeling of pleasure, do we enter into it and cling to it? When a feeling of pain arises, do we enter into it and cling to it? We'll know that the mind is like this, the pleasure is like that, the pain is like that, the feeling is like that. They're different sorts of things.

You can compare it to water and oil mixed in a bottle. They're in the same bottle, but they're in separate parts. They can stay in the same bottle but they don't permeate each other. Even though they're mixed together, the oil is oil, the water is water. Why are they like that? Their density is different. Their density is different, which is why they stay separate.

The same with the mind. If the mind is at normalcy, it's neither pleasant nor painful. It's neither pleasant nor painful, you know. When a feeling enters, pleasure and pain come in. If we're mindful, we'll know: "This is called pleasure." The pleasure is pleasant, but the mind knows that the pleasure is inconstant, so it doesn't cling to it. Is the pleasure there? It's right there, but the mind knows it as outside the mind. It's not buried in the mind. Even then, though, the mind knows it clearly. Or when pain arises, can the mind separate the feeling out? Is it not pained? Does it not recognize the pain? It knows. It recognizes the pain. It recognizes the pain. But it knows that the mind is the mind, the feeling is the feeling, so it isn't able to grab hold of the pain and carry it around as "pain" ...

[BREAK IN THE RECORDING.]

[The earlier Thai transcript fills in this break with this passage: or as "this is pain." This is because it doesn't grab hold of it to make assumptions about it.

The Buddha separated things out with awareness. Did he have any pain? He knew the condition of pain but he didn't make assumptions about it. When he knew in this way, we say that he separated the pain out, he separated the feeling out. Did he know ordinary pleasure? The pleasure was there,]

** ... but he knew that pleasure is poisonous if we don't really know it. So he didn't assume pleasure to be his or to have any substance. Was there pleasure there? It was there through his awareness, but it wasn't there in his mind. This is how we know that he separated pleasure and pain from his mind, separated feelings from his mind, even though these things were together right there.

It's the same as when we hear that our Buddha or our noble ones cut through defilement or killed defilement: It's not actually the case that they killed off all defilement. If they had killed off all defilement, there wouldn't be any defilement left for us, right? — because they killed them all off. But they didn't really kill defilement. They simply knew defilements and let them go in line with their own affairs. So defilements are still around to catch hold of anyone who's stupid. It's not the case that the noble ones killed defilement. They knew specifically in the case of their own minds that these things are poisonous so they brushed their own defilements away, brushed them away, brushed them away. Whatever things gave rise to stress in their minds, they brushed them away. They didn't kill the defilements.

Whoever doesn't know that these are things that the noble ones have brushed away will pounce on them, right? "Ah. This is something good." But actually the Buddha discarded these things. Like pleasure, for example: He brushed it away — yet we see it and, "Hmmm," we pounce on it and put it in our shoulder bag, thinking we've got something good and it's ours. Actually, the Buddha didn't kill these things. He was wise to them. When pleasure arose, he knew it was pleasure but he didn't take pleasure from it. He knew that this was pleasure but he didn't assume that the pleasure was something of substance, his or anyone else's. That's how he let it go.

The same with pain: When there was pain, he called it "feeling," a "feeling of pain." When pleasure arose, he knew it: "This is a feeling of pleasure." But as for us, even before there's a feeling we go in to savor it. The mind goes in to savor it. In other words, we go in to carry the pain around, to carry the pleasure around.

The truth of the matter is that feelings of pleasure and pain are something different from the mind. It's like when we're sitting here in comfort right now. If there were a piece of lumber that we'd like to have, we'd put it on our shoulder and it'd be heavy. It'd be heavy. The piece of lumber is the feeling. The person who wants the piece of lumber is the mind. When you pick up the lumber to carry it, it's heavy, isn't it? Of course it's heavy. But if you have discernment, then even though the piece of lumber is heavy, you don't have to suffer from it. You know enough to put it down. When it feels really heavy on you, you put it down. If the piece of lumber is really good for something, and you want to take it

and put it to use, then if you know in this way, it's not so bad. The lumber won't squash you to death.

It's the same with the mind. The conditions of the mind – feelings of pleasure, feelings of pain, anything that's a preoccupation – are part of the world. If the mind knows this, then you can do work that's pleasant, you can do work that's painful. Why? Because you know pleasure and pain for what they really are.

If you're not really acquainted with pleasure and pain, you'll see that pleasure and pain are on different levels, that they have different prices. But those who know say that pleasure and pain are equal in price. They're all equal in price. If you grab hold of pleasure, it's a source of stress. Stress will arise. Why? Because pleasure is inconstant. It changes back and forth. When pleasure disappears, pain arises. That sort of thing.

The Buddha saw that pleasure and pain both have their drawbacks, that they're equal in price. When pain arose, he saw it as being equal to pleasure arising. When pleasure arose, he saw it as being equal to pain arising. That's why he let go of both pleasure and pain – because all of these things were equal in price.

That's why his mind was on the path of right practice. He saw that these things were equally stressful – equal in their drawbacks, equal in their benefits – for both these things are not for sure. They fall under the characteristics that the Dhamma calls inconstancy because they're stressful. They all arise and disband in this way. When the Buddha saw this, right view arose as part of the right path. Whether he was sitting, standing, walking, or lying down; whatever thoughts or feelings arose in his mind, he knew: "This is pleasure. This is pain." Equal. All the time. That's why he didn't grab hold of these things.

Right after our Foremost Teacher's awakening he taught about indulgence in sensual pleasure (*kaamasukhallikaanuyoga*) and indulgence in self-affliction (*attakilamathaanuyoga*). He told the monks that indulgence in sensual pleasure is the slack path; indulgence in self-affliction, the taut path. These two things had harassed him all along the way until the day he awakened to the Dhamma because he hadn't let them go. As soon as he caught on to this point, though, he let them go. That's why he gave the first sermon to his disciples, telling them that indulgence in sensual pleasure, clinging to the pleasure in sensuality, is not a path for contemplatives to follow. Whoever thinks about it, whoever mulls it over, whoever makes assumptions about sensuality, gets into a lot of turmoil. There's no peace in that path. The state of a true contemplative can't arise there. Don't follow that path.

As for indulgence in self-affliction, the path that's cruel and torturous: Don't follow that path. No contemplative is found there, either. No peace is found there. No true contemplative has ever arisen there.

In other words, he said that contemplatives shouldn't follow the path of either pleasure or pain. When pleasure arises, don't forget yourself. When pain arises, don't follow it. Be alert to it. When pain arises, know that pain has arisen.

When you know pain and stress, you'll know the cause of stress, the cessation of stress, and the path of practice leading to the cessation of stress. That path is our meditation.

To put it in simple terms, we have to be mindful. Mindfulness means being alert and recollecting at all times: As we're sitting here right now, what are we thinking? What are we doing? What do we have right now? We're alert in this way. We always keep in mind how we are. We're alert to what we have right now, to what we're thinking about, to whether we're feeling pleasure or pain, to whether what we're doing is right or wrong. When we keep these two qualities of mindfulness and alertness together at all times, discernment can arise. We can recollect, we can be alert, and these things go running toward discernment. Discernment arises. We take things on to evaluate and contemplate. Whether we're sitting, standing, walking, or lying down, we're alert like this at all times. We'll recognize what's right, what's wrong, what's just right, what's not just right.

When a preoccupation that we like arises, we'll recognize it – and we won't make assumptions about it. It's just pleasure, that's all. When pain arises and we indulge in self-affliction, we can know: "Oh. This isn't the path for a contemplative." So it's just pain, that's all. Pleasure and pain are just "that's all" kinds of things. This is called separating – we can separate the mind and feelings from each other. What does this is the mind.

When the features of pleasure arise and we latch onto them, feeling arises. Regardless of whether it's pleasure or pain, if the mind is intelligent, we won't grab onto these things. We'll simply put them aside. We're just a knower. We know these things for what they are and we let them go in line with their condition. It's like oil and water mixed in a bottle: They don't permeate each other, even though they're in the same bottle. This is the way it is between the mind and feelings.

Even when we fall sick, we can still sense that feeling is feeling and the mind is the mind. They're still different things. Do we know when something hurts? Yes. Do we know when things are comfortable? Yes – but we don't move in to stay in the comfort or discomfort. We stay in the stillness. What kind of stillness? Stillness undisturbed by the comfort, stillness undisturbed by the pain. The Buddha pointed this out for us to see because there's no substance to these things. There's no way you can stay in them. The mind has to stay this way – in other words, not having pleasure, not having pain. Did he know that there was pleasure? He knew, but he didn't feel pleased or pained by it. Did he know that there was pain? He knew. Pleasure? He knew – but he didn't carry it around, so no feeling arose in his mind.

We ordinary, unenlightened people may see this as strange, but even though we're unenlightened, don't make that an issue. Aim straight at that spot, for that's the way things are. The mind stays in its own territory. Feelings of pleasure and pain are in their own territory. They don't get involved with one

another. That's the way they are. They're already separate. It's not the case that they're mixed together. If they seem mixed together, it's because we don't know them thoroughly. Actually, they're already separate.

It's the same with the body and the mind. Even though they're together here, it's like our house and we who live in the house. They're related in the same way. If the house is in danger, the mind suffers because we have to look after it. But if the house catches on fire, we can run out of it. We run out of the house. The same with feeling: When a feeling of pleasure arises, we can run out of it. When a feeling of pain arises, we can run out of it. We're like the owner of the house. When things get really heavy and we know in line with the truth, then when the house catches on fire, we can run out of it – for we're two separate things. One is the owner; the other is the house. That's the normal way these things already are.

So even though we talk about separating the mind from the feeling, they're actually already separate. It's just that when we come to know them in line with their truth, they already know how to separate themselves. That's the way they already are by their nature. The reason we see them as not separate is because we cling to them through our ignorance of the truth. So they're glommed together in that way. They're glommed together.

It's like a spoon we use to eat curry. The curry is one thing. The spoon is something else. If we know that this is the curry, this is the spoon, then things are easy. We use the spoon to eat the curry and then we put it down. It's easy. But if we try to eat the spoon, too, we make things hard. If we don't see the spoon as a spoon, the curry as curry, the feeling as a feeling, and the mind as the mind, then things simply get all mixed up.

When we realize this, then these things can separate out whether we're sitting, standing, walking, or lying down. Pleasures and pains keep crisscrossing on many levels at all times.

This is why the Buddha taught us to meditate. The practice of meditation is really important. Simply knowing about these things isn't enough. The knowledge that comes from practice with a still mind and the knowledge that comes from study are really far apart from each other – far, far apart. When we gain knowledge from study, it's not that our mind knows how to let go of it. It knows and then pounces on things to stash them away. Why stash them away? So that they can spoil. When they spoil, we cry. If the mind knows both how to hold on and how to put things down, both how to stash away and how to let go, both how to know and let go, we know that things are simply the way they are. We don't forget ourselves. When pain or illness arises, we won't forget.

Some people say, "Oh, this year I've been sick all year long. I haven't been able to meditate." These are the words of a person who's extremely stupid. People who are sick, people who are dying, should accelerate their meditation even more, no? And yet they say they don't have time to meditate anymore. Stress has arisen, pain has arisen, a lack of trust in these fabrications has come,

and yet they think they can't meditate because they don't have the time. The Buddha didn't teach like that. He taught that that's the right spot. You've arrived at the right spot to practice. When you're falling ill, when you're about to die, then the more you accelerate your efforts, the more you know and see. Right then is when the truth appears even more. If you don't think in this way, things are going to be difficult.

Some people say they have no opportunity to practice because of all the work they have to do. I've had lots of teachers coming here and I ask them what they do. They say they teach children and they have so much work that it has them in a tizzy. They don't have any time to meditate. So I ask them, "When you teach your students, do you have time to breathe?"

"Yes, sir."

"Oh. So why do you have time to breathe when you say your work has you in a tizzy? You're far from understanding anything. Actually, the practice is a matter of the mind, a matter of your awareness. It's not the sort of thing where you have to do this, do that, or jump around a lot. It's simply a matter of your awareness. As for the breath, you can keep on breathing as you work. The nature of the body knows even more about how to do this than you do. It keeps on looking after itself. All you have to do is be more mindful to be alert, that's all. Keep at it so that you see into things more and more clearly. That's the way it is with meditation. If we're aware in this way, then it doesn't matter what kind of work you do, the work won't be spoiled. In fact, you'll be able to do that work in a way that's always more sensitive to what's right and wrong. So change the way you understand things.

"You have lots of time to meditate. You simply don't understand, that's all. When you're lying down, you can breathe, right? When you're eating, you can breathe, right? You can breathe wherever you are. Why do you have time to do that? If you think in this way, your life has a value equal to your breath. And wherever you are, you'll have time. Our awareness and thoughts are mental matters, not physical matters.

"So contemplate in a new way, think in a new way, explore in a new way. All you have to do is be mindful and you'll know how to be responsible all the time, whether sitting, standing, walking, or lying down. You'll get value out of your time. You have more than enough time. You're simply not intelligent in the area of your own time, which is why you don't have any time. Actually, you have time all the time. So take this and contemplate it." That's the way it is.

The issue of feelings: Is there anywhere we can run to get away from them? That's why we have to know them. We have to know them clearly. The feeling is just feeling, that's all. Pleasure is just pleasure, that's all. Pain is just pain, that's all. They're all just "that's all" kinds of things, so why latch onto them? If the mind is intelligent, all it has to do is think like this and it can separate the feeling out from the mind. The feeling is just a feeling, that's all. The mind sees that it's just "that's all." Pain is just pain, that's all. Pleasure is just pleasure, that's all. Just

let them separate out. Are they there? Yes, they're there, but they're outside the heart. They're outside the heart. They're there without clinging. The mind doesn't make any assumptions about them. They're there sort of as if they're not there, that's all.

Think in this way, contemplate, and don't worry about where it will take you. This is called separating feeling from the mind. Know what the mind is like; know what the feeling is like.

The mind is what enters into the sense of pleasure, and so forth, to see if what we say is pleasure is really true, to see if the pain is for sure. When we follow things in like this, discernment arises in the mind and separates out the pleasure and pain, seeing that the pleasure is just pleasure, that's all. The pain is just pain, that's all. We don't see that there's anything there. Whatever's there is just a "that's all" kind of thing.

When we have this awareness all the way from the beginning to the end, the mind will let go – but it's not letting go from ignorance, you know. It lets go and it knows at the same time. It doesn't let go through stupidity, or from not wanting things to be that way. It lets go because it sees that that's the way things are of their own accord. This is called seeing nature, or seeing what's normal.

When we know in this way, we'll be adept with regard to the mind. We know how to look after the mind. We're intelligent in the area of our own mind, intelligent in looking after the mind. When you're intelligent in the area of the mind, you'll have to be intelligent in the area of its preoccupations. When you're intelligent in the area of preoccupations, you're sure to be intelligent in the area of the world. This is called *lokaviduu*: expert in the affairs of the world. The Buddha was expert in the affairs of the world, right in the midst of things that were complex and confusing, but he knew those things that were complex and confusing. And his knowledge of what's not complex or confusing was right in the same place. The world is a turmoil, so how was he able to know it in an expert way? We have to understand that the Dhamma formulated by the Buddha has nothing that lies beyond our capabilities.

So when we know right at our own mind that the mind is the mind, feelings are feelings, and they separate out from each other – in their own separate parts, their own separate stages – the mind can see that the conditions of preoccupations are just like that, of their own accord. They simply arise and disband. They arise and disband, disband and arise. That's all there is to them. We let them go, in line with their own nature, because they're in separate places. This is what it means to know and see in line with the way things are. Right here is where the problem comes to an end.

So all of us here: This is the way things are. Whether you're sitting, standing, walking, or lying down, this is the way they are with every moment because you incline your mind to the practice. You're mindful and alert at all times. That's all there is to it. When the time comes to sit in concentration, go ahead and do it. Understand that concentration is for the purpose of giving rise to stillness, and

the stillness simply strengthens your energy, that's all. It's not for the sake of seeing a lot of other things. So we have to keep practicing concentration steadily.

As for practicing vipassana, that's the same as practicing concentration. In some places they say, "Now we're doing concentration, and only later will we do vipassana. Right now we're doing tranquility meditation." That kind of thing. Don't put them far away from each other that way. Tranquility is the source of discernment; discernment, the fruit of tranquility. It's not that now you're going to do tranquility, and later you're going to do vipassana. You can't really separate them out that way. They're separate only in name. They're like a machete: The edge of the blade is on one side; the back of the blade is on the other. You can't separate them. If you pick up just the handle, both the edge of the blade and the back of the blade come along with it. They don't lie anywhere else.

When there's stillness, discernment arises right there in the stillness. See them as a single chunk of wood. Where do these things come from? They have a mother or father to give birth to them, you know, just as all of us have to come from a mother and father to be sitting here. Where does the Dhamma come from? Virtue is the mother and father of the Dhamma. In the beginning there has to be virtue. And this virtue is stillness – meaning that there's no wrongdoing in terms of your body or mind. When there's no wrongdoing, there's no trouble because there's no wrong. When there's no trouble, stillness can arise. The mind gives rise to concentration right at the same time. This is why we're taught that virtue, concentration, and discernment – the path by which the noble ones go to nibbana – are all one and the same thing.

To put it even more briefly: Virtue, concentration, and discernment are one and the same thing – one and the same piece of Dhamma. Virtue is concentration; concentration is virtue. Concentration is discernment; discernment is concentration. It's like a mango. When it's still a flower, we call it a mango flower. When it's a little fruit, we call it a baby mango. When it gets bigger, we call it a biggish mango. When it gets bigger and almost ripe, we call it a half-ripe mango. When it's fully ripe, we call it a ripe mango. It's all the same mango, simply that it keeps changing, changing, changing, changing. When it's big, it's big coming from little. When it's little, it's little heading for big. You could call it different mangos, or you could call it all the same mango.

Virtue, concentration, and discernment are interrelated in just the same way. Ultimately they become the path progressing to the stream to nibbana. The mango, starting from when it's a flower, progresses to ripeness, and that's enough. See it in this way. When we see it in this way, we don't criticize it.

The same with this fabricated body. Whatever it does, don't get worked up about it. After it's born, it grows old. After it's born, whatever it does, contemplate it.

Some people don't want to grow old. When they grow old, they get despondent. If that's the case, then don't eat ripe mangos! Why do you want the

mango to be ripe? When mangos don't ripen fast enough, we force them to ripen, don't we? Yet when we grow old and ripen, we get afraid and despondent. Some people start crying, afraid that they're going to grow old and die. If that's the case, they shouldn't eat ripe mangos. They'd better eat just the mango flowers.

When we can think in this way, the Dhamma becomes clearer. We can be at our ease – and what will we do? We'll simply set our minds on how we have to focus solely on the practice.

That's the Dhamma talk for you, the Chief Privy Councilor and your children and grandchildren who have gathered here today. I've explained the Dhamma for you to hear, and that should be enough for now.

What I've taught you here: I'd like you to take it apart to contemplate. It's not yet right; it's not yet wrong. For it to be right or wrong, you have to contemplate it. That's each person's individual duty. And as for whatever's wrong or inaccurate, give it your forgiveness at the same time. Actually, whether it's right or wrong, it's all something for you to practice with: Whatever's wrong, throw it away; whatever's right, practice in line with it. Practice, okay? Practice abandoning both right and wrong. Ultimately, the practice is a matter of abandoning both right and wrong. You throw away what's right; you throw away what's wrong. If, whatever's right, you hold onto it as right, and other people say it's wrong, you just keep on quarreling. The Dhamma, though, is a place where there's nothing. Nothing at all.

I once read a story that one of my students brought here. Some Zen students were sitting with their teacher near a flag on a pole. The wind was blowing back and forth, and the flag was flapping. One of the students said, "Eh? Why is the flag flapping? It must be because of the wind." Another student said, "No. It's because there's a flag." So they kept arguing in that way. The teacher was sitting there but didn't say anything. "It's because of the wind." "No. It's because there's a flag." "No. It's because of the wind." "No. It's because there's a flag." They kept on arguing until the teacher said, "No. You're both wrong, which is why the flag is still fluttering and flapping. There is no flag and there is no wind." There. That was the end of that. (*Laughs.*)

[BREAK IN THE RECORDING.]

Question: ...the body in the body until you see the mind disband. Your explanation of seeing the body in the body is clear, but to see the mind in the mind: what exactly does it mean? Could you explain just a little more? – but not so much that it makes you tired.

Ajahn Chah: Even though I'm tired, I have to speak, you know. You can't speak without getting tired. Even when you're tired, you have to speak.

You've asked what the mind is. I have to explain this before I talk about what's in the mind. It's somewhat like knowing that this is a spittoon. Then you can know what's in the spittoon. You're clear about what's in the spittoon. Why? Because you first know what the spittoon is, right? You can't go first to what's in

the spittoon. What's the spittoon? This is the spittoon. Then you can look into the spittoon and see what's in it. You see that there's water in the spittoon. That's what the problem is like.

As for the mind... Actually, there's no substance to the mind. You can't point to where the mind is. But we can describe it in a way that makes it easier to see, so that you can know what the mind is. There's an awareness, an awareness of things. It doesn't know that it's the mind, but we're aware. There's an awareness, the act of bringing in a preoccupation, the act of recognizing all the various preoccupations. When a preoccupation has hit us, that means we've latched onto it. The act of letting go in the act of attachment: What's that? Is there anything there, or not? Right there in the mind, where it's latched on: Is there anything there? The awareness that's aware there: That's the mind. Going deeper into that awareness, is there anything there in that? That's what's in the mind. That's where you know the mind in the mind. The mind is like the spittoon. The only way to make it clear is to explain it in this way. There's no shape to it, so you have to explain it in this way. Once you know that this is the spittoon, you can look into the spittoon to see what's in it.

The mind is what's aware of preoccupations, what thinks and brings preoccupations into it. Once it's aware, it brings preoccupations into it and then holds them inside. What holds them inside: Can you sense what's in there? There are all kinds of clingings and assumptions, right and wrong in there....

That's not quite right. It's like grabbing hold of something in your fist. "Eh? What have I grabbed in my fist?" You open up your fist to see what's in there. This is what's *in* your fist, right?

It's the same with the mind. If we speak using natural, ordinary words, we can say that it's what brings preoccupations in, what brings preoccupations into our mind: Once they're there – the preoccupations held in the mind – we open it up to see what's in there. Are there right views? Are they wise to pleasure and pain? Try to know what's right there. That's where the path is. The path to knowing is right there, right where you were holding onto things.

This is just a little bit of what the Buddha taught.

It's enough to help me understand.

That should be enough.

I'll take it to think over.

That's right. Take it and continue with it.

Yes, sir. I'll try. I'll try sitting and meditating with it.

You can't awaken to these things simply because other people have told you about them. The fact of the matter is that when you leave here you have to contemplate them for yourself. The Buddha said, "*Akkhaataaro Tathaagataa*: The Tathagatas simply point out the way." In other words, they teach people how to

swim, but they can't swim for them. If they do our swimming for us, we drown. It's beyond their ability to do our swimming for us. That's the way it has to be.

The same with nibbana: Why didn't our Buddha explain nibbana so that it's totally clear? Because it can't be explained in a way that's totally clear. It's like showing a picture to a blind person. The blind person can't see it clearly. Before it can become clear, the blind person has to treat his eyes until they can see. Only then will the picture be clear.

It's the same sort of thing here. The Buddha wanted so much for us to know and see, but nibbana is the sort of Dhamma that's *paccattam*: personal. That's as far as he could help. He "*Akkhaataaro Tathaagataa*: The Tathagatas simply point out the way," and then he took his leave. That's the way it is.

Thank you, sir.

ปฏิบัติที่กายที่ใจ

พระโพธิญาณเถร
(พระอาจารย์ชา สุภทฺโท)

การบรรยายธรรมในโอกาสที่ ฯพณฯ นายสัญญา ธรรมศักดิ์
ประธานองคมนตรี อดีตนายกรัฐมนตรีแห่งประเทศไทย
ได้มากราบเยี่ยมท่านหลวงพ่อเจ้าคุณพระโพธิญาณเถร
เมื่อวันที่ 23 สิงหาคม พ.ศ. 2521

[เริ่มที่ 28:03]

... ให้มันเริ่มแต่ไกล ๆ ก็ยังทำหน้าที่แต่ไกล ๆ

(ครับผม)

เหมือนงูสรพิษนั้นนะ เรามองเห็นแต่ไกล ๆ เราก็ไม่กลัวมันอะไรหรอก

(ครับผม)

ถึงแม้ว่ามันมีพิษเราก็ไม่กลัวมันเพราะเรามอง เห็นมันก่อน แต่ไปเจอมันตอนที่ไม่วู้จักคิดนี้
เวทนาก็เหมือนกัน เราก็ค่อย ๆ คิดค่อยภาวนาก็ทำลายมัน เริ่ม ๆ มาตั้งแต่ไกล คิดไปเรื่อย ๆ

(ได้ความว่าเริ่มตั้งก่อนที่มีเวทนา หรือเริ่มตอนมีเวทนาแล้ว)

ไม่ ไม่ ก่อนมีเวทนา ก่อนมีเวทนา

(คล้าย ๆ กับมรณสติ)

ใช่ นั่นแหละ

(นึกถึงตายอยู่เรื่อย)

แต่ใช้มรณสติกับเวทนานี้มันไม่ตรงกันนะ ไม่ตรงกันนะ มรณสตินี้มันตายไปเลย อันนี้มันสู้
เวทนานี้มันสู้กะทันหัน สู้เดี่ยวเนี่ยะ กำลังยังกันอยู่ มรณสติมันตายแล้ว

(ถ้าหากว่ามีเวทนาแรง ๆ นี้ แล้วเรา...)

มันจะไปถึงไหนก็ช่างมันเถอะ หรือจะมาจากทิศต่าง ๆ มาเนี่ย ก็กายกับใจเรานั้นแหละมา เอาสองอย่างนี้มา สิ่งอื่นมันมารวมกันทั้งนั้น ดังนั้นการประพฤติปฏิบัติที่จะให้ถูกต้อง รู้จักความผิดชอบต่าง ๆ ก็คือกายกับใจ กายกับใจนี้แหละพาสุขภาพทุกซั่มพันกัน เกี่ยวเนื่องกันเป็นลูกโซ่ที่เดียว

ดังนั้นการปฏิบัติเนี่ย มันเป็นเรื่องที่สำคัญเหลือเกิน ทุกอย่าง ถ้าเราได้มารู้มาหรือเห็นมา ถ้าไม่ได้ปฏิบัติเป็นต้น ก็เรียกว่าได้แต่เปลือกมันเท่านั้น อย่างเราจะได้ผลไม้อันหนึ่งมา จะเปรี้ยวหรือหวานก็ช่างมันเถอะ ถ้าได้มาแล้วนะ ยังไม่รู้ปฏิบัติ มันก็ไม่ว่ามันเปรี้ยวมันเป็นอย่างไร หวานมันเป็นอย่างไร ก็เพราะว่ามีมือของเรานั้นแหละ อย่างเดี๋ยวนั้นแหละ ไปจับผลไม้มันจะรู้เปรี้ยวไหม? มันก็ไม่รู้ละ มันจะรู้หวานไหม? มันก็ไม่รู้จัก แต่ว่าเราได้ผลไม้มาในมือเราแล้วนะ แต่ก็ยังไม่เป็นประโยชน์เท่าที่ควร เพราะมันเปรี้ยวก็ได้ยินแต่เขาว่ามันเปรี้ยว หวานก็ได้ยินแต่เขาว่ามันหวาน เราก็เอามือของเรากำผลไม้ไว้เท่านั้นแหละ ยังไม่เกิดประโยชน์อย่างเต็มที่ นี่ ทำไม? เพราะเรายังไม่ได้ปฏิบัติ คือเรายังไม่ได้ทานผลไม้อันนั้น ให้มันรู้รสชาติของมัน

ถ้าเราได้ทานผลไม้อันนั้น ผลไม้อันนั้นมันก็แสดงออกมา คือความเปรี้ยว ความหวาน ความเอร็ดอร่อย เราถึงจะรู้จัก เมื่อเรารู้จักเช่นนี้ มันก็เป็น **สักขีภูโต** คือมันเห็นพยานในตัวเอง ถ้าเรายังไม่เห็นอย่างนี้ เราก็มีพยานภายนอก พยานคือคนให้ผลไม้ เขว่ามันเปรี้ยว เขว่ามันหวาน เท่านั้น ไม่เป็นสักขีภูโต ไม่เป็นตนของตนเลย อันนั้นมันเชื่อคนอื่นอยู่ เป็นต้น

พระพุทธเจ้าท่านบอกว่า คนที่เชื่อคนอื่นพระพุทธเจ้าไม่สรรเสริญ สรรเสริญบุคคลที่รู้เป็น **ปัจเจกัตถ์** รู้เฉพาะตนเอง เปรียบอย่างผลไม้แหละ ถ้าเราเข้าไปชิมรสมันแล้วมันหวานมันเปรี้ยวมัน ไม่ต้องไปถามใคร ปัญหามันก็หมดไป ทำไมปัญหามันหมดไป? เพราะเรารู้ตามความเป็นจริง รู้จักความเป็นจริง ปัญหามันก็หมด ไม่มีความยุ่ง ไม่มีความยาก เมื่อปัญหามันจบมันก็จบแค่นั้น ทำไมมันจบ? มันรู้เท่าถึงรู้ทั่วถึง รู้ถึงชะแล้ว มันก็เลยจบความสงสัย มันจะเปรี้ยวก็หมดสงสัย มันจะหวานก็หมดสงสัยแล้ว นี่คือคนที่รู้ธรรมะ ผู้บรรลุถึงธรรมะก็คือบุรุษที่บรรลุถึงความเปรี้ยวหวานของผลไม้ ปัญหาอันนั้นมันก็หมดไปอย่างนี้ มีหลักเปรียบเทียบอยู่อย่างนี้

ฟังธรรมที่จะให้เกิดความรู้เฉพาะตนเองนั้น โดยมากเมื่อจะบรรยายไปมากมันก็มาก ท่านก็ให้รู้เพียง ๔ ประการนั้นแหละ คือให้รู้จักทุกข์ รู้จักเหตุเกิดของทุกข์ รู้จักความดับทุกข์ ให้รู้จักข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ หมดเท่านี้ นี่มันหมดเท่านี้ ที่เราดำเนินการประพฤติปฏิบัติมา ทุกอย่างนั้นมารวมยอดก็ให้รู้สิ่งทั้งหลายเหล่านี้ ให้รู้จักทุกข์ รู้จักเหตุของทุกข์ รู้จักความดับทุกข์ รู้จักข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ เมื่อรู้จักของ ๔ อย่างนี้แล้ว มันก็หมด รู้ทุกข์เรารู้ เหตุของ

ทุกข์เรารู้ ความเป็นทุกข์เรารู้ ข้อประพจน์ปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์นี้มันก็รู้ รู้ของ ๔ อย่างนี้ก็เรียกว่าจบ ปัญหามันก็หมดไป

ของ ๔ อย่างนี้มันเกิดขึ้นอยู่ที่ไหน? มันเกิดขึ้นที่ของสองอย่างคือที่กายกับใจ เท่านี้ยะ ไม่อยู่อื่นไกลนะ อย่างพวกพุทธบริษัทมาวันนี้เฝ้ากายกับใจมาพร้อมสมบุรณ์บริบูรณ์แล้ว ทำไมท่านจึงแยกแยะธรรมะออกให้มากให้กว้าง ก็เพราะว่าทำสิ่งทั้งหลายเหล่านั้นละเอียด เป็นอย่าง ๆ ออกไป ก็ให้เรากำหนดรู้

เช่น ร่างกายเรานี้ ท่านบอกว่า **เกสา โลมา นกขา ทันตา ตะใจ** ย่อลงมา สารพัดอย่าง แยกแยะร่างกายออกมา คือจะทำให้เห็นร่างกายให้ชำนาญชำนาญ ให้มันรู้ยิ่งตามเป็นจริงของสภาพอันนี้ ถ้าเราไม่รู้ยิ่งตามเป็นจริงแล้ว เราก็ไม่รู้จักทุกข์ ไม่รู้จักเหตุเกิดของทุกข์ ไม่รู้จักความดับทุกข์ ไม่รู้จักทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ถ้าไม่รู้สิ่งทั้งหลายเหล่านี้ ก็ไม่รู้จักข้อปฏิบัติ

ดังนั้นพึงเทศน์หรือฟังธรรมในปัจจุบันในสมัยนี้ เพื่อให้เกิดปัญญาจริง ๔ สิ่งเท่านี้ สิ่งทั้ง ๔ อย่างนี้มันก็เกิดที่กายกับใจของเรา ดังนั้นพระพุทธเจ้าเราท่านให้ธรรมะ ธรรมะนั้นมันจะอยู่ที่ไหน? ธรรมะท่านว่าอยู่ทุกที่ ที่ไหนไม่มีธรรมะไม่มี มันมีธรรมะอยู่ทุกสถานที่ จะเป็นรูปมันก็เป็นธรรมะ จะเป็นนามมันก็เป็นธรรมะ ถ้ามันเป็นเช่นนี้ก็เข้าใจเสียว่า เรานั้นแหละเกิดอยู่ธรรมะ เกิดอยู่กับธรรมะ ใกล้ธรรมะ ชิดธรรมะ

ถ้าเราเข้าใจเช่นนี้ เราก็ยังเข้าใจต่อไปอีกว่า เรายังไม่ได้ห่างไกลจากพระพุทธเจ้า เราอยู่ใกล้ชิดพระพุทธเจ้าอยู่แล้ว แต่ว่าเราทำไมเราจึงยังไม่เห็นท่าน เพราะเราไม่ค่อยสนใจปฏิบัติตัวเอง ก็ธรรมะนั้นคือพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้านั้นก็คือธรรมะ

“ดูก่อนอานนท์... ให้ท่านทำให้มาก เจริญให้มาก ปฏิบัติให้มาก ใครเห็นเรา ก็คนนั้นเห็นธรรม ใครเห็นธรรม ก็คนนั้นก็เห็นเรา” นี้ถ้าพูดอย่างนี้ก็เรียกว่า เราไม่ห่างไกลจากพระพุทธเจ้า ไม่ห่างไกลจากธรรมะ ผู้ใดเห็นธรรมะก็เห็นพระพุทธเจ้า ผู้ใดเห็นพระพุทธเจ้าก็เห็นธรรมะ อย่างนั้น เมื่อพูดถึงความใกล้ชิดกันเช่นนี้ ก็พระพุทธเจ้าก็คือธรรมะ ธรรมะก็คือพระพุทธเจ้า

สิทธิ์ตะระชากุมาร อุบัติเกิดมาเบื่องแรกยังไม่ได้เป็นพระพุทธเจ้า ก็คือท่านยังไม่รู้ธรรมะ ก็ยังเป็นปุถุชนอยู่อย่างพวกเรานั้นเองแหละ ต่อเมื่อท่านรู้สิ่งที่ควรรู้ คือรู้สังขาร เป็นต้น รู้จักทุกข์ รู้จักเหตุเกิดของทุกข์ รู้จักความดับทุกข์ รู้จักข้อประพจน์ปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์แล้ว ท่านจึงมีการประพจน์ปฏิบัติขึ้น เป็นต้น ก็บรรลุซึ่งธรรมะ จึงได้ตรัสท่านว่าเป็นพระพุทธเจ้า

ดังนั้นเมื่อเราถึงธรรมะ เราจะนั่งอยู่ที่ไหน เราก็รู้ธรรมะ เมื่อเรารู้ธรรมะ เราก็ได้ฟังเทศน์พระพุทธเจ้า เมื่อเราฟังเทศน์พระพุทธเจ้าอยู่ที่ไหนเป็นต้น เราก็ฟังธรรมะอยู่ที่นั่น เมื่อเราเข้าใจ

ในธรรมะ ก็พระพุทธมอันอยู่ที่ใจเรา พระธรรมมอันก็อยู่ที่ใจเรา ข้อประพฤติปฏิบัติก็เกิดความเฉลียวฉลาดที่ใจเรา กายก็เป็นผู้ปฏิบัติด้วย เป็นกาย วาจา จิต

[เสียงบันทึกขาดไประยะหนึ่ง — 37:56 ถึง 38:00]

ที่คำที่ว่าพระพุทธอยู่ที่ใจของเรา พระธรรมอยู่ที่ใจของเรา พระสงฆ์อยู่ที่ใจของเรา ความเชื่อแน่นอนทั้งหมดแล้วว่า จะทำดีทำชั่วที่ไหนก็ช่างเถอะ เป็นสังฆธรรม เราจะทำดีอยู่ที่ไหนไม่มีใครเห็นก็ตามที่ ไม่มีใครสรรเสริญก็ตาม จะมีคนนิทานอยู่ที่ช่างเถอะ แต่การกระทำเรานั้นมันถูกต้อง ความที่ถูกต้องนั้นเองแหละเป็นต้น คือเราเห็นมันที่ถูกต้องตามสังฆธรรมคือความเป็นจริง ซึ่งพุทธเจ้าท่านตรัสไว้มันมันเป็นความจริง เป็นต้น

ท่านจึงทั้งโลก คือทั้งสรรเสริญ ทั้งนิทาน ใครจะนิทาน ท่านก็รับว่ามันเป็นอย่างนั้น ใครจะสรรเสริญ ท่านก็ “โอ... มันก็เป็นอย่างนั้น” สองอย่างนี้มันเป็นเรื่องของโลกทั้งนั้น จิตใจของท่านก็ไม่หวั่นไหว เพราะอะไร ? ท่านรู้จักทุกข์ ก็สิ่งทั้งสองอย่างนี้ทำให้ท่านเกิดทุกข์ ถ้าท่านไปเชื่อทุกข์มันก็เกิดเท่านั้นแหละ

ก็ทุกข์ก็มันเป็นอย่างนั้น เกิดมากระสับกระส่าย ไม่สบายอกไม่สบายใจ เตือดร้อนวุ่นวาย จะเย็น จะเดิน จะนั่ง จะนอน ก็กระสับกระส่าย นั่นคือความทุกข์ เพราะอะไรมันให้ทุกข์มันเกิด ? เพราะเราไม่รู้ความเป็นจริงอย่างนั้น ทุกข์มันก็เกิด อันนั้นมันเป็นเหตุ ว่าเป็นเหตุมันเกิดทุกข์ มาแล้วจะดับทุกข์อย่างไรก็เลยไม่รู้จัก ยิ่งจะให้มันดับทุกข์ มันก็ว่า “อย่ามาว่าให้ฉันเลย อย่ามาอิฉฉฉฉฉเลย” ทุกข์มันยิ่งเกิดขึ้นมาไม่หยุด “อย่ามาทำฉันเลย อย่ามาว่าฉันเลย อย่ามาตีฉันเลย” ทุกข์มันยิ่งกำเริบขึ้นมากทีเดียว แหนะ...

นี่ท่านรู้จักว่าข้อปฏิบัติถึงความดับทุกข์ก็คือ น้อมธรรมะอันนี้เข้าใจของเราแล้วว่ามันเป็นสังฆธรรม เรื่องนั้นมันเป็นของนอก ไม่ใช่เป็นของใน ใจความเป็นจริงที่เราทำนั้น ที่เราพูดนั้น ที่เราตั้งใจนั้น เป็นต้น ไม่มีใครรู้ มันรู้อยู่ที่จิตของเรา เป็นต้น

ดังนั้นถ้าใครเห็นว่าเรารู้จักว่าเป็นสักขีพยาน เอาตนเองเป็นพยานของตนเองแล้ว พระพุทธเจ้าท่านสรรเสริญ ใครจะว่าดีเป็นต้นท่านก็ไม่หลง ใครจะว่าชั่วเป็นต้นท่านก็ไม่สึม เป็นอิสระอยู่อย่างนั้น ที่ดีหรือชั่วนั้นมันเป็นเรื่องของโลก เมื่อเป็นเรื่องของโลกมันก็เป็นอารมณ์ เมื่อถูกอารมณ์เราก็อหวั่นไหวไปตามอารมณ์ ถ้าหวั่นไหวไปตามอารมณ์ ใจเรานั้นก็เป็นโลก เราก็คลำไปอยู่ตลอดเวลา ก็เรียกว่าไม่รู้จักทางที่ปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ทุกข์มันก็ยิ่งกำเริบขึ้นมากเท่านั้น

ดังนั้นเมื่อเราเข้าใจเช่นนี้แล้ว ก็เรียกว่าเรายังไม่ชนะตัวเอง เราจะเอาชนะคนอื่น มันก็แพ้ เจ้าของเท่านั้นแหละ ถ้าเราเอาชนะตัวเอง มันชนะทั้งตัวเอง มันชนะทั้งคนอื่น ชนะทั้งอารมณ์ ชนะทั้งรูปเสียงกลิ่นรส มันเป็นอย่างนั้น

อันนี้พูดถึงเรื่องภายนอกมันเป็นอย่างนั้น เรื่องภายนอกมันก็เป็นเรื่องภายในนะ มันเป็นเรื่องภายใน

บางคนมันก็รู้ภายนอกไม่รู้ภายใน เช่น ท่านพูดคำ ๆ หนึ่งว่า ให้รู้ภายในกาย ให้รู้ภายในแล้วก็ยังไม่พอ ให้รู้ภายในกาย พิจารณากาย แล้วก็ให้พิจารณากายในกาย แล้วก็ให้พิจารณาจิต แล้วก็ให้พิจารณาจิตในจิต อย่างนี้เป็นต้น ถ้าเราเป็นผู้ห่างเหินจากการภาวนาแล้วก็หมด เก้อเขินซะแล้วคำนี้ รู้กายทำไม? กายในกายคืออะไร? รู้จิต จิตนี้มันคืออะไร? ของในจิตนั้นมันคืออะไร? ก็เลยไม่รู้เรื่อง ก็เรียกว่าผู้นั้นไม่รู้จักทุกข์ ไม่รู้จักเหตุของทุกข์ ไม่รู้จักความดับทุกข์ ไม่รู้จักข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ สิ่งสมควรดับทุกข์ไม่ดับ ไปสนใจในสิ่งที่มันไม่เกิด... สิ่งที่มีมันไม่ดับนั้น

เช่นว่า เรามีความคันที่ศีรษะอย่างนี้ เราไปเกาที่ขาโน่น อย่างนี้ มันไม่ถูกจุดของมัน ก็นึกว่าจะให้มันสบาย จะไปเกาที่ขา แต่มันคันอยู่ที่บนศีรษะ นี่ท่านเรียกว่าไม่รู้จุดมัน จะให้มันระงับความคัน มันระงับไม่ได้ ความทุกข์เกิดขึ้นมาเป็นต้น ไม่รู้จักดับทุกข์ และข้อปฏิบัติให้ถึงความดับแห่งทุกข์นั้นก็ไม่รู้ สิ่งทั้งหลายเหล่านี้เป็นต้น มันเป็นเหตุที่พวกเราทั้งหลายเก้อเขินมากเหลือเกิน เราไม่รู้จักอันนั้นของภายนอก

รูป เวทนา สัญญา สังขาร ภายใน ... อย่างร่างกายเรานี้ ร่างกายที่เราเอามานั่งประชุมรวมกันอยู่ที่นี่ ที่มองเห็นด้วยตานี้ เราเรียกว่ากาย เห็นกายเท่านั้นแหละ เห็นรูปร่างกาย ท่านว่าเห็นกายหยาบ ๆ เห็นกายหยาบ ๆ เช่นนี้เป็นต้น มันจะเป็นเหตุให้ระงับความทุกข์หรือระงับเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์นั้นไม่ได้เลย ทำไม? เพราะว่ากายนี้เราไม่เห็นข้างใน เห็นแต่ข้างนอกนะ มันก็เห็นสิ่งที่สะทึ่สวย เป็นแก่นเป็นสารกันไปหมดทุกอย่าง พระพุทธเจ้าจะว่าอันนี้ไม่พอ ท่านบอกว่า เห็นกายข้างนอกอย่างนี้ตาเนื้อนี้มันรู้จัก เด็ก ๆ มันก็เห็นได้ สัตว์ทั้งหลายมันก็เห็นได้ มันไม่ยาก กายนอกของเรานี้ แต่เห็นแล้วมันติด เห็นแล้วมันก็ไม่รู้ เห็นแล้วมันตะครุบ ตะครุบมันก็กัดเราเท่านั้น มันเป็นชะอย่างนี้

เพราะฉะนั้นจึงให้เห็นว่า ให้พิจารณาของกายนี้ พิจารณากายในกาย อะไรในกายนั้น ก็ค้นคว้าหาดูซิว่ามีอะไรในกาย ให้เห็นว่าของในกายเรานี้มันมีอะไรอยู่บ้าง ที่เราเห็นกายภายนอกนั้นเป็นต้น มันไม่ชัดเจน เห็นผม เห็นขน เห็นเล็บ เห็นอะไรทั้งหลาย ก็มีแต่ของที่สะสวยไปทั้งนั้น มันเป็นเรื่องขมใจเรา เพราะฉะนั้นท่านจึงว่าเห็นไม่ชัด เห็นกายนี้ไม่ชัด ท่านจึงให้มองข้างใน ให้เห็นภายในกาย

ก็มองดูซิว่าไอ้กายที่อยู่ในกายนี้มีอะไรอยู่บ้าง ที่กายเนื้อหนังมันหุ้มอยู่ในเปลือกนี้มันมีอะไร ในกายนี้มันมีอะไรบ้าง พิจารณาดูให้แยกคายเข้าไปเถอะ เราคงเห็นว่าในกายนี้มันมีอะไร หลาย ๆ อย่าง ซึ่งมนุษย์เราทั้งหลายมองดูแล้วเป็นต้น สารพัดอย่างเลยนะ แปลกใจ ถ้าเราค้น ไปเราแปลกใจทั้งนั้นแหละ แม่ของที่อยู่ในตัวของเราเราก็ไม่เคยเห็นเลย แต่เราอุ้มมันไป เดินก็ อุ้มมันไป นั่งรถก็อุ้มมันขึ้นรถไปทั้งนั้นแหละนะกาย แต่เรายังไม่รู้มันเลยว่ามันเป็นอะไร เพราะว่า เราถูกของฝากเขา

เช่นว่า เราไปที่บ้านญาติ เขาเอาห่ออะไรให้ เราก็จับใส่ตะกร้าแล้วไปเลย ไม่ได้เปิดดู ไม่ได้ไข ดูเสีย ก็เหมือนกันฉนั้น เมื่อไปเปิดดูแล้วเป็นต้น แหม... เป็นอสรพิษอยู่ทั้งนั้น กายนี้ก็เหมือนกัน ฉนั้น ถ้าเราเห็นเปลือกนอกก็เห็นว่าของสวยของงามอะไรสารพัดอย่าง สีม สีมตัวสีมตน สีม อนิจจัง สีมทุกขัง สีมอนัตตา สีมอะไร ๆ สีมเปิดทั้งนั้น ถ้าเรามองดูข้างในกายนั้นเป็นต้นไม่น่าจะ ดูนะ เรื่องของกายของเรา ถ้าเอาของที่สะอาดเป็นต้นมาใส่มันก็สกปรก ภายนอกก็สกปรก ภายนอก ภายในก็สกปรกภายใน เรื่องภายในนี้มันก็ยิ่งน่าดูกว่านั้นอีก ดูเข้าไปข้างในเราสิ ฉนั้น ใน ร่างกายของเรามีอะไรบ้างไหม?

ถ้าเราดูตามความเป็นจริงแล้ว รู้ตามสังขารแล้วทั้งนั้น ไม่เข้าข้างตัวซะแล้วเป็นต้น กาย ภายนอกก็ดี ดูของดูภายในกายนี้มันน่าจะดูนะ ดูมัน มันน่าดู น่าสลด มันน่าสังเวช มันน่าอะไร ๆ หลาย ๆ อย่างนะ น่าเกิด **นิพพิทา** ความเบื่อหน่าย

“เบื่อหน่าย” ไม่ใช่ไปเกลียดมันนะ ไม่ใช่ไปโกรธมันนะ ความกระຈ้าง ความกระຈ้างของจิต ของเรานั้นนะ ความปล่อยความวาง เห็นว่าอันนี้ไม่ค่อยเป็นสาระประโยชน์อะไรมาก ไม่เป็นแก่น ไม่เป็นสารไม่มีอะไรมากมาย เราเห็นสิ่งทั้งหลายเหล่านี้เป็นธรรมชาติเป็นธรรมดา แต่เขาก็ตั้ง ของเขาอยู่อย่างนั้นนะ ใครจะให้เป็นอย่างไรเขาก็เป็นอย่างเขาเป็นอยู่ตัวเอง เราจะร้องไห้ก็ดี เราจะหัวเราะก็ตามเถอะ สังขารนี่ก็เป็นอย่างนั้น สิ่งที่ไม่เที่ยงมันก็ไม่เที่ยง สิ่งที่ไม่สวยมันก็ไม่ สวย มันเป็นอยู่อย่างนั้นแหละ ถึงคนจะรู้ ถึงคนจะไมู้มันก็เป็นของมันอยู่อย่างนั้น

ตั้งนั้นพระผู้มีพระภาคของเรานั้นนะ เมื่อเราเห็นรูป เมื่อรูปเสียงกลิ่นรสโณภูมิจิต ธรรมารมณเกิดขึ้นมาแล้ว ควรปล่อยเขาไปเสีย เมื่อตาเห็นรูปก็ปล่อยไปเสีย ไปบ้านของมันเสีย เมื่อหูได้ยินเสียงก็ปล่อยเสียงเขาไปเสีย เมื่อจมูกได้กลิ่นก็ปล่อยกลิ่นเขาไปเสีย เอาไว้แต่จมูกเรา นะ เมื่อรสมันเกิดกับลิ้นของเราเป็นต้นก็ปล่อยรสมันไปเสีย เมื่อโณภูมิจิตที่ถูกต้องทางกายเกิด ขึ้นมาพอใจไม่พอใจก็ปล่อยมันเสีย ให้กลับไปของมันเสีย ที่เก่าของเขาเสีย เรื่องธรรมารมณที่ เกิดขึ้นกับจิตนี้ ไม่ต้องอาศัยสัมผัสอะไร มันสัมผัสขึ้นที่ใจเอง เรียกว่าธรรมารมณ หรือธรรมะ อารมณ ซึ่งมันเกิดขึ้นกับจิต เมื่อได้ยินเดี๋ยวนี้ เมื่อได้เห็นเดี๋ยวนี้ แต่มันสัมผัสทางจิตนั้น ท่าน

เรียกว่าธรรมารมณ์ เป็นส่วนดีก็เรียกว่ากุศล เป็นส่วนที่มันชั่วก็เรียกว่าอกุศลเป็นต้น สิ่งทั้งหลายก็ให้ปล่อยไปตามเรื่องของเขาเสีย เมื่อเรารู้มัน อย่างนี้สุขก็ดี ทุกข์ก็ดี สารพัดอย่างอยู่ในรูปอันเดียวกัน นี้เรียกว่าการภาวนา

การภาวนาคือการทำให้สงบ สงบแล้วก็คือทำให้รู้ การทำให้สงบหรือทำให้รู้นี้ต้องลงมือปฏิบัติกายกับจิตสองอย่างนี้เอง ไม่ใช่อื่น

ความเป็นจริงสิ่งทั้งสิ่งนี้มันเป็นของละสิ่ง ๆ เช่นรูปก็เป็นส่วนหนึ่ง เสียงก็เป็นส่วนหนึ่ง กลิ่นก็เป็นส่วนหนึ่ง รสก็เป็นส่วนหนึ่ง โผฏฐัพพะก็เป็นส่วนหนึ่ง ธรรมารมณ์มันก็เป็นส่วนหนึ่ง มันเป็นคนละส่วน ๆ อยู่ แต่ว่าท่านให้เรา รู้จักมันเสีย แยกสิ่งทั้งหลายนี้ เวทนาสุขเกิดขึ้นมากก็เป็นสุข เวทนา ทุกข์ซึ่งมันเกิดขึ้นมากก็เรียกว่าทุกข์เวทนา เรื่องสุขกับทุกข์นี่คือท่านให้แยกมันออกจากจิต

จิตก็คือผู้รู้ เวทนานั้นก็คืออาการที่มันเป็นสุขหรือทุกข์ ที่ชอบใจไม่ชอบใจนี้เป็นต้น เมื่อจิตเราเข้าไปเสวยในอารมณ์อันนั้น เรียกว่าจิตของเราเข้าไปยึดหรือหมายมัน หรือสำคัญมันหมายในความสุขนั้น ในความทุกข์อันนั้นนั่นเอง ใจที่เราเข้าไปหมายมันนั้นก็คือเรื่องจิต อาการที่มันสุขหรือทุกข์นั้นคืออาการของเวทนา เวทนา ความรู้นั้นเรียกว่าจิตของเรา ที่เรียกว่าสุขหรือทุกข์นั้น มันเป็นเวทนา ถ้ามันสุขก็เรียกว่าสุขเวทนา ถ้ามันทุกข์ก็เรียกว่าทุกข์เวทนา ที่เรียกว่าจิตกับเวทนานั้น ท่านให้รู้มันแยกออกจากกัน คำที่ว่าแยกออกเป็นต้น ไม่ใช่ว่ามันเอาไปทิ้งไว้คนละอย่าง ทิ้งไว้คนละที่ จิตมันก็ต้องรู้สุข จิตมันก็ต้องรู้ความทุกข์

ถ้าหากว่าบางครั้งเราแยกโดยความที่จิตเราสงบ เช่นว่าบุคคล สผู้ที่ทำสมาธิให้ถึงที่ เป็นต้น มันก็รู้จักเวทนานั้นมันก็แยกมันเสีย เพราะความสุขความสงบนั้นมันล้นเหลือเสีย สุขอย่างนี้มันก็เข้าไปไม่ถึง ทุกข์อย่างนี้ก็เข้าไปไม่ถึงอันนั้นเป็นต้น อันนี้เวทนามันก็แยก อย่างเรานั่งความสงบ มันเข้ามาก่อน เวทนาเกิดทีหลังเป็นต้น เวทนามันก็เดินเข้าไม่ถึง จิตก็ไม่รับรู้เป็นต้น อันนั้นไม่รู้จักเวทนา มันก็แยกไปในตัวของมัน

อย่างไรก็ตามเถอะนะ เวทนาจึงคือความสุข สุขก็เรียกว่าสุขเวทนา ทุกข์เกิดขึ้นมากก็เรียกว่าทุกข์เวทนา นี่คือเวทนา ตัวจิตที่เราเห็นสุขเวทนานั้น เราเข้าไปยึดไหม ? เออ... ทุกข์เวทนาเกิดขึ้นมานั้นเราเข้าไปยึดไหม? เรารู้จักว่าจิตของเราเป็นอย่างนี้ สุขมันเป็นอย่างนี้ ทุกข์มันเป็นอย่างนี้ เวทนา มันเป็นอย่างนี้ มันก็เป็นคนละเรื่องกันอยู่

มันจะเปรียบคล้าย ๆ กับว่า น้ำมันกับน้ำทำนะ แต่มันปนอยู่ในขวดเดียวกันก็ปนกันได้ แต่ว่ามันแยกที่อยู่กัน แต่ว่ามันจะรวมขวดกันก็ได้ แต่ว่ามันไม่ซึมซาบเข้าไปด้วยกัน มันปะปนกันอยู่น้ำมันก็เป็นน้ำมัน น้ำทำมันก็เป็นน้ำทำ ทำไม่ถึงมันเป็นเช่นนั้น ? มันมีน้ำหนักร่างต่างกัน มันมีน้ำหนักร่างต่างกันมันถึงแยกกันอยู่อย่างนั้น

จิตนี้ก็เหมือนกันฉันนั้น ถ้าปกติของจิตเรานั้นก็ไม่สุขไม่ทุกข์ ไม่สุขไม่ทุกข์นะ เมื่อเกิดเวทนา มากก็เกิดสุขทุกข์เข้ามาอย่างนี้ ถ้าเรามีสติอยู่ “เออ... อันนี้เรียกว่าสุข” สุขนั้นมันก็สุขอยู่ แต่ว่าจิต ที่มันรู้ว่าสุขนั้นมันไม่เที่ยง มันก็ไม่ไปยึดเอาสุขอันนั้น สุขนั้นมันมีอยู่ไหม ? มีอยู่ แต่จิตรู้ที่อยู่ มีอยู่นอกจิต ไม่มีฝั่งอยู่ในดวงของจิต แต่รู้ชัดเจน ทุกข์เกิดขึ้นมานั้นมันแยกเวทนาได้ไหม? มันไม่ทุกข์ หรือ? มันไม่รู้จักทุกข์หรือ? รู้ รู้จักทุกข์ มันรู้จักทุกข์นะ แต่ว่าจิตมันก็เป็นจิต เวทนามันก็เป็นเวทนา จิตนั้นไม่มีความสามารถจะไปยึดทุกข์นั้นมาแบกไว้ว่ามันทุกข์ อย่างนั้นเป็นต้น

[เสียงบันทึกขาดไป — ต่อไปเริ่มจาก 0:29]

** . . . นี้ แต่ท่านรู้ว่าสุขนั้นมันเป็นพิษถ้าเราไม่รู้มัน ท่านก็ไม่ไปสำคัญมันหมายสุขนั้นว่าเป็นตัวเป็นตน เป็นต้น สุขนั้นมันมีอยู่หรือ ? มีอยู่ด้วยความรู้ ไม่มีอยู่ในจิตของท่าน เช่นนี้ก็รู้จักว่า ท่านแยกสุข แยกทุกข์ แยกเวทนาออกจากจิตใจของท่านได้ มีอยู่ อยู่ด้วยกันนั้นแหละ

ก็เหมือนคำว่าพระพุทธเจ้าของเรา นั้นนะ พระอริยเจ้าของเราท่านตัดกิเลสนะ ท่านตัดกิเลส นะ ท่านฆ่ากิเลส ไม่ใช่ว่าท่านไปฆ่ากิเลสหมดนะ ถ้าท่านฆ่ากิเลสหมดแล้ว เราก็คงไม่มีกิเลส แล้วใช้ไหม? เพราะท่านฆ่าไปหมดแล้ว ท่านไม่ได้ฆ่ามัน ท่านรู้แล้ว ท่านก็ปล่อยมันไปตามเรื่อง มัน ใครโง่มันก็ไปเอาคนนั้นแหละ ไม่ใช่ว่าท่านฆ่ากิเลสนะ ท่านรู้เฉพาะใจของท่านว่า ใ้อสิ่งทั้งหลายเหล่านี้เป็นพิษ ท่านก็เขี้ยวของท่านออก เขี้ยวออกไป เขี้ยวออกไป สิ่งที่ทำให้ท่านเกิดทุกข์ ท่านก็เขี้ยวมันออกไป ท่านไม่ได้ฆ่ามันหรอก

คนที่ไม่รู้ว่าคุณเขี้ยวออก ก็ไปตะครุบเอาใช้ไหม เออ ... อันนี้ดีแล้วนี้ ใ้อความเป็นจริง พระพุทธเจ้าท่านทิ้ง อย่างสุข อย่างนี้เป็นต้น ท่านก็เขี้ยวออก เราก็เห็น สิม ... ก็ไปตะครุบเอา จับใส่ยามไปเลยวาทของดีของเรานั้นนะ อย่างนี้เป็นต้น ใ้อความเป็นจริงนั้นนะ ท่านไม่ได้ฆ่ามัน ท่านรู้เท่ามัน เมื่อสุขเกิดขึ้นมาท่านก็รู้ว่ามันสุข แต่ท่านไม่มีสุข แต่ท่านรู้ว่าอันนี้มันเป็นสุข ท่านไม่ไปสำคัญมันหมายมันว่าเป็นตัวเป็นตน ว่าเป็นเรา ว่าเป็นของเขาทั้งนั้น อย่างนี้ท่านก็ปล่อยมันไป

ทุกข์ก็เหมือนกัน เมื่อทุกข์นั้นท่านก็เรียกว่า นี้เวทนา เรียกว่าทุกข์เวทนา สุขเกิดขึ้นมา ท่านก็รู้ว่า อันนี้ตัวสุขเวทนา ที่เวทนานะ ก่อนจะมีเวทนานะเป็นต้น เราก็เข้าไปเสวยมัน จิตตัวนี้มันเข้าไปเสวยมัน คือเข้าไปแบกเอาทุกข์นั้นไว้ แบกสุขนั้นไว้

ใ้อความเป็นจริงนะ สุขเวทนาทุกข์เวทนามันกับจิตของเรานั้นมันเป็นคนละอย่างกัน อย่างตัวเราเดี๋ยวนี้ นั่งอยู่อย่างนี้มันก็สบายนะ แต่ถ้ามีไม้สักท่อนหนึ่งเราไปแบกมัน ที่เราอยากได้นะ เราไปแบกมัน มันก็หนักนะ หนัก เป็นต้น ใ้อท่อนไม้นี้มันก็คือตัวเวทนานี้แหละ ใ้อตัวคนที่อยากได้ท่อนไม้คือตัวจิตของเรา ที่เข้าไปแบกท่อนไม้มันก็หนัก ใช้ไหม? มันหนัก ถ้าคนมีปัญญา หนักเขาก็ไม่

ทุกข์ รู้จักปล่อยมัน เมื่อมันหนักเต็มที่เขา ก็ปล่อยมัน เพราะท่อนไผ่ นั้นมันมีประโยชน์ จะไปทำประโยชน์ เขา รู้ อย่างนี้ มันก็ค่อยยังชั่ว มันไม่ทับตายอย่างนี้ เป็นต้น

จิตนี้ ก็เหมือนกัน ฉะนั้น อากาของจิตคือสุข คือทุกข์ เวทนา สารพัดอย่าง เป็นต้น คือมัน เป็นอารมณ์ อันนั้นมันเป็นส่วนโลก ถ้าจิตรู้แล้ว เป็นต้น สุขท่านก็ทำได้ ทุกข์ท่านก็ทำได้ เพราะอะไร? ท่านรู้จักทุกข์ ท่านรู้จักสุข ตามเป็นจริงแล้ว

คนที่ไม่รู้จักสุขหรือทุกข์นั้น สุขกับทุกข์นั้นมันคนละราคากัน คนละระดับกัน ถ้าผู้รู้ทั้งหลาย แล้ว ท่านบอกว่า สุขเวทนากับทุกข์เวทนา มันมีราคาเท่า ๆ กัน มันมีราคาเท่า ๆ กันเท่านั้นนะ ถ้าไปยึดในสุขนั้นแหละคือบ่อเกิดของทุกข์ ทุกข์มันจะเกิดขึ้นมา เพราะอะไร? สุขนั้นมันก็ไม่เที่ยง มันแปรไปมาซะ หายไป เมื่อสิ่งที่มันหายนะ สุขหายไป ทุกข์มันก็เกิดขึ้นมา ดังนี้ เป็นต้น

พระพุทธเจ้าท่านจึงทรงรู้ว่าสุขนี้มันเป็นโทษ ทุกข์นี้มันก็เป็นโทษ มีราคาเท่า ๆ กัน เมื่อทุกข์เกิดขึ้นมาเท่ากับก็เห็นว่ามันสุขเกิดขึ้นมา สุขมันเกิดขึ้นมาท่านก็เห็นว่าเท่ากับทุกข์เกิดขึ้นมา เท่านั้น ดังนั้นท่านจึงปล่อยทั้งสุขปล่อยทั้งทุกข์ เป็นต้น เพราะสิ่งทั้งหลายเหล่านี้มันมีราคาเท่าเทียมกัน เสมอเท่ากันทั้งนั้นแหละ

ฉะนั้นจิตใจของท่านจึงเป็น **สัมมาปฏิปทา** เห็นสิ่งทั้งสองนี้มีทุกข์โทษเสมอเท่ากันทั้งนั้น มีคุณประโยชน์เสมอเท่ากันทั้งนั้น สิ่งทั้งสองนี้ก็เป็นของไม่แน่นอน ตกอยู่ในลักษณะของธรรมะว่า มันไม่เที่ยงเพราะมันเป็นทุกข์ เกิดแล้วดับไปทั้งหมดอย่างนี้ เมื่อท่านเห็นเช่นนี้เป็นต้น สัมมาปฏิปทานั้นก็เกิดขึ้นมา เป็นสัมมาบรรพ จะยืนจะเดินจะนอนก็ตาม ความรู้สึกนึกคิดทางจิตนั้นจะเกิดขึ้นมาก็ตาม ท่านก็รู้จักว่าอันนี้สุข อันนี้ทุกข์ เสมอเลยที่เดียวท่านไม่ได้ยึด เป็นต้น

อย่างที่เราพระบรมศาสดาของเราเป็นต้น ตรัสรู้มาใหม่ ๆ ท่านเทศน์เรื่อง **กามสุขัลลิกานุโยโค อตตกิลมณานุโยโค** ศึกษากันทั้งหลาย กามสุขัลลิกานุโยโค นั้น ทางมันหย่อน อตตกิลมณานุโยโค นั้น คือทางมันตึง อันนี้มันเล่นงานท่านมาตลอดทาง จนถึงวันตรัสรู้ธรรม ท่านไม่ได้ปล่อยมันนะ ท่านจับที่ตรงนี้ได้ถึงว่าปล่อยแล้วจึงได้ปฐมเทศนาเลย ว่า กามสุขัลลิกานุโยโค คือคนติดในความสุขที่มีในกามนั้น สมณะอย่าพึงเดินไป อันนี้ไม่ใช่ทางของสมณะ คือใครไปคิดใครไปนึกไปสำคัญมันหมายอยู่ในกามนี้เป็นต้น มันก็วุ่นวาย ความสงบไม่มีในที่นั้น สมณะเกิดขึ้นไม่ได้ ท่านว่าทางนี้อย่าเดิน

อตตกิลมณานุโยโค เป็นต้น ทางนี้ที่มันเข็มโหดรุนแรง เป็นต้น ทางนี้ก็อย่าเดินไป สมณะไม่อยู่ที่นี่ ความสงบไม่มีอยู่ที่นี่ สมณะไม่เคยเกิดทางนี้ ความสงบไม่อยู่ทางนี้

คือสุขและทุกข์นี้ สมณะอย่าไป สุขก็อย่าลืมตัว ทุกข์ก็อย่าเดินไป ให้รู้มัน ให้รู้ทุกข์ มันจะเกิดทุกข์ ให้รู้ทุกข์ รู้จักทุกข์ก็รู้จัก เกิดทางทุกข์ ทางจะทุกข์มันก็รู้จัก ความดับทุกข์หรือข้อประพฤติปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์มันก็รู้จัก ข้อปฏิบัติ นี่คือการภาวนานี้เอง

พูดง่าย ๆ เราเป็นผู้มีสติ สตินี้คือความรู้ระลึกอยู่เสมอว่า เราอยู่ที่ นี่ เตี้ยวนี้เราคิดอะไรอยู่ เราทำอะไรอยู่ เรามีอะไรอยู่เตี้ยวนี้ เราทำอะไรอยู่ ระลึกอยู่เสมอว่า เราอยู่อย่างไร เราทำอะไรอยู่ ว่าขณะนี้เรามีอะไรอยู่ เรากำลังคิดอะไร เรามีสุข หรือมีทุกข์ ผิดหรือถูกอยู่เตี้ยวนี้ เรามีสิ่งทั้งสองนี้ ประสพอยู่อย่างนี้ ปัญญา มันก็เกิดขึ้นมาเท่านั้นนะ ระลึกได้ อยู่ รู้ได้ อยู่ เป็นต้น มันก็วิ่งไปหาปัญญา ปัญญา ก็เกิดขึ้นมา รับวิพากษ์ รับวิจารณ์พิจารณา เราจะยืน จะเดิน จะนั่ง จะนอน อยู่ก็ตามทีเถอะ มีความรู้อยู่อย่างนี้ มันก็รู้จัก รู้จักผิด รู้จักถูก รู้จักสิ่งที่พอดีไม่พอดี

เมื่ออารมณ์ที่พอใจเกิดขึ้นมาอยู่เตี้ยวนี้ เราก็รู้จัก อันนี้เราก็ไม่ไปสำคัญมันหมายมัน สักแต่ว่าสุข เมื่อทุกข์เกิดขึ้นมา มันเป็นอึดติดกิเลสตามเหตุแล้ว ก็รู้ว่า เออ ... อันนี้ไม่ใช่เป็นทางของสมณะ เรียกว่า สักว่าทุกข์ สักว่าสุข เป็นของ “สักว่า” เท่านั้นแหละ อย่างนี้เป็นต้น ก็เรียกว่าเราแยก เราแยกจิตกับเวทนาให้มันออกจากกันได้แล้ว ลักษณะอันนี้เป็นจิต

อาการที่สุขมันเกิดขึ้นมานั้นเมื่อเราเข้าไปยึดเป็นต้น เวทนาจึงเกิด ไม่สุขก็ทุกข์เท่านั้นแหละ ถ้าจิตเราฉลาด เราก็ไม่ไปยึด วางเป็นผู้รู้เฉย ๆ รู้แล้วก็ปล่อยไปตามสภาวะอันนั้น อย่างนี้เป็นต้น ก็เหมือนกันกับที่น้ำมันกับน้ำท่า มันปะปนกันอยู่ในขวดเดียวกันเป็นต้น มันก็ไม่ซึมซาบไปหากัน แต่มันอยู่ขวดเดียวกันก็ได้ อย่างนี้เป็นต้น ลักษณะของจิตกับเวทนาทั้งหลายก็เป็นอย่างนี้

ถึงแม้ว่าเราเจ็บ ถึงแม้ว่าเราป่วยมา เราก็รู้สึกว่าเป็นเวทนามันก็เป็นเวทนานี้ จิตมันก็เป็นจิต เป็นคนละอย่างกันอยู่ รู้จักเจ็บไหม? รู้จัก รู้จักสบายไหม? รู้จัก แต่ไม่ไปอยู่ในความสบาย แต่ไม่ไปอยู่ในความไม่สบาย อยู่แต่ในความสงบ สงบอย่างไร? สงบจากความสบายนั้น สงบจากความทุกข์นั้น อันนี้ชี้ให้เห็นอย่างนี้เพราะมันไม่มีตัวตนอย่างนี้ จะอยู่อย่างไรก็ได้ อย่างไม่มันก็ต้องอยู่อย่างนั้นแหละ คือท่านให้ไม่มีสุข ไม่มีทุกข์ แต่รู้สุขไหม ? ท่านรู้ แต่ท่านไม่เป็นสุขท่านไม่เป็นทุกข์ ท่านรู้ใหม่ว่ามันทุกข์? รู้ รู้ อยู่ แต่ท่านไม่ไปแบกมัน เป็นต้น เวทนานั้นมันไม่เกิด

อย่างนี้ถ้าหากว่าเรานะ ปุณฺณเราก็แปลก แต่จะเป็นปุณฺณก็ช่างเถอะ ให้เรามุ่งไปตรงนั้นเลยทีเดียว มันมีอยู่อย่างนั้น อย่างนั้นจิตมันก็เป็นส่วนจิตอยู่อย่างนี้ เวทนาสุขทุกข์มันก็เป็นส่วนสุขทุกข์อยู่อย่างนั้น มันไม่มีอะไรกัน มันอยู่กันอย่างนี้ มันแยกกันอยู่แล้วไม่ใช่ว่ามันปนกันอยู่ ถ้ามันปนกันอยู่ เราไม่รู้ทั่วถึงมันเท่านั้นแหละ ใจความนี้เป็นจริงลักษณะนี้มันแยกกันอยู่ ถึงกายกับจิตนี้เป็นต้น มันจะรวมกันอยู่ก็จริงฉันนั้น

อย่างบ้านเรา กับเราอยู่ในบ้าน มันก็เฝ้ากันอยู่อย่างนั้นแหละ บ้านเป็นอันตราย จิตเราก็คือ เป็นทุกข์ จะต้องคุ้มครองรักษาอยู่อย่างนี้ เป็นต้น ถ้าหากไฟมันเกิดมาไหม้ขึ้นเป็นต้น เราก็อ้าง ออกจากบ้านก็ได้ นั่นวิ่งออกจากบ้าน เมื่อเวทนามันเกิดขึ้นมาเป็นต้น สุขเวทนาเกิดขึ้นมาเราก็อ้าง ออกจากมันก็ได้ ทุกขเวทนาวิ่งออกมาก็ได้ เหมือนเราเป็นเจ้าของบ้าน เมื่อมันเต็มที่มาตาม ความเป็นจริง ไฟไหม้บ้านเราก็อ้างก็ได้ละ ก็มันคนละคนนี่ อันหนึ่งมันเจ้าของบ้าน อันหนึ่งมัน บ้าน มันเป็นอยู่อย่างนั้นเองของมัน มันเป็นปรกติอยู่อย่างนั้น

ดังนั้นจิตก็ดี เวทณาก็ดี ถึงเราจะแยกมันออก เป็นต้น มันแยกอยู่แล้ว พอเรามาตามความเป็นจริง ซะแล้ว มันก็รู้จักการแยกของมันอยู่แล้ว เป็นธรรมชาติของมันอยู่แล้ว ที่ว่ามันไม่แยกนี่คือเราไป ยึดมันหมายมัน เราไม่รู้ว่าตามความเป็นจริง มันก็คลุมกันอยู่อย่างนั้นแหละ เป็นต้น มันคลุมกันอยู่ นั้น

ก็เหมือนซ้อนที่เราขาดแวงนั้นแหละ แวงมันก็เป็นอย่างหนึ่ง ซ้อนก็เป็นอย่างหนึ่งนะ ถ้าคน รู้จักว่าอันนี้เป็นแวง อันนี้เป็นซ้อนมันก็สบายนะ เอาช้อนน้ำมันเอาช้อนมันวางไว้ มันก็สบาย ถ้า เราไปทานช้อนอีกมันก็ลำบากซิ ไม่เห็นซ้อนเป็นซ้อน ไม่เห็นแวงเป็นแวง ไม่เห็นเวทนาเป็นเวทนา ไม่เห็นจิตเป็นจิต มันก็ยุ่งเท่านั้นแหละ

ถ้าเราคิดเช่นนี้ได้ เป็นต้น จะยืนเดินมันก็แยกกันอยู่ จะนั่งมันก็แยกอยู่ จะนอน มันก็แยกอยู่ นะ มันก็มีสุขมีทุกข์สลับซับซ้อนกันอยู่ทุกเวลานั่นเอง

ดังนั้นพระพุทธเจ้าจึงให้ภาวนา การปฏิบัติภาวนา ปฏิบัตินี้เป็นของสำคัญนะ รู้เฉย ๆ ไม่พอ หรอก รู้เกิดจากการปฏิบัติที่จิตสงบ กับรู้ที่เราเรียนมานี้ มันไกลกันมากทีเดียวแหละ มันไกลกัน มาก มากมายทีเดียว รู้ในการศึกษา รู้ในการเล่าเรียนนั้นมันไม่ใช่จิตของเรา รู้การละนะ รู้แล้วมัน เก็บไว้ รู้แล้วมันตะครุบไว้มันเก็บไว้เท่านั้น เก็บไว้ทำไม ? เก็บไว้เพื่อให้มันเสีย เสียแล้วมันก็จะ ร้องไห้เท่านั้น ถ้ามันรู้ทั้งจับทั้งวาง ทั้งเก็บทั้งวาง ทั้งเก็บทั้งปล่อย ทั้งรู้ทั้งปล่อย รู้แล้วก็มีการ ปล่อยวางอยู่อย่างนี้ว่าอันนั้นมันเป็นอย่างนั้นอยู่ นี้ เราก็อึดลิ้มตัวเรานะ ไม่ลิ้มตัว ถึงคราวทุกข์ มา ถึงคราวเจ็บมา ถึงคราวไข้มา เป็นต้น เราก็อึดลิ้ม

บางคนก็คิดว่า เออ ... “ปีนี้นะใช้ตลอดปีนะ ไม่ได้ภาวนาเลย ” นั่นคือคำพูดของคนที่ไม่ ี่สุดเลยนะ มันคนใช้ คนจะตายนี้ มันควรจะรีบภาวนาเข้าละมั้ง อันนี้ก็ยังไม่ถึงว่าเราไม่มีเวลาภาวนา เสียแล้ว ความเจ็บมันก็เกิดขึ้นมาแล้ว ความทุกข์มันก็เกิดขึ้นมาแล้ว ความไม่ไว้ใจในสังขารเวลานั้นก็มีมาแล้ว ก็ยังเข้าใจว่าเราไม่ได้ภาวนา คือไม่มีเวลา พระพุทธองค์ไม่ตรัสอย่างนั้น ท่านตรัส ว่านั่นแหละกำลังจะที่ถูก ถูกที่มันที่เราจะปฏิบัติแล้ว จวนจะเจ็บ จวนจะใช้ จวนจะตายแล้ว ยิ่ง เร่งยิ่งรู้ยิ่งเห็นยิ่งสังขารมันยิ่งเกิดเดี๋ยวนี้แหละ ถ้าเราไม่คิดเช่นนั้น มันก็ลำบากนะ

บางคนก็คิดว่าไม่มีโอกาส มีแต่การงานทั้งนั้น ไม่มีโอกาสที่จะภาวนา โดยมากอาจารย์ทั้งหลายเคยมาถามว่า ทำอะไร ? “สอนเด็ก ทำงานสารพัดอย่าง วุ่นไม่มีเวลาจะภาวนา” เมื่อสอนเด็กนักเรียนนั้นนะ คุณมีเวลาหายใจไหม ? “อ้าว... มีครับ” อ้าว... ทำไมไม่มีเวลาหายใจล่ะ? ที่ว่าสอนเด็กอยู่งานมันยุ่ง นี้คุณห่างไป ไกลไป

ไอ้ความเป็นจริงเรื่องปฏิบัตินี้มันเป็นเรื่องจิต เรื่องความรู้สึกเท่านั้น ไม่ใช่เรื่องที่จะต้องไปนั้น ไปนี้ไปเดินอะไรมากมาย เป็นเรื่องความรู้สึกเท่านั้น ลมหายใจ เราทำงานอยู่เราก็หายใจเรื่อยไป ธรรมชาติมันยิ่งรู้ว่าเราอีก มันรักษาตัวของมันอยู่ เราพยายามเพิ่มให้มีสติให้รู้สึกเท่านั้นนะ พยายามเรื่อย ๆ เข้าไปสิ ให้เห็นชัดเข้าไป การภาวนาก็เหมือนกันฉันนั้น

ถ้าเรามีความรู้สึกอยู่อย่างนี้ จะทำงานอะไรอยู่ก็ตามมันเถอะ มันไม่เสีย มันจะยิ่งทำให้การทำงานทั้งหลายเหล่านั้นทำอย่างรู้ผิดชอบขึ้นเสมอแล้ว ให้คุณเข้าใจเสียใหม่เสีย เวลาที่จะภาวนานั้นมันเยอะ คุณเข้าใจไม่ถึงหรอก นอนอยู่ก็หายใจอยู่ใช้ไหม ? ทานอาหารอยู่ก็หายใจได้ใช้ไหม? อยู่ที่ไหนก็หายใจได้ ทำไมมันจึงมีเวลาล่ะ ถ้าคุณคิดเช่นนั้น ชีวิตของคุณในเวลานี้ก็มีราคาเท่ากับลมหายใจ มันก็เหมือนกันเท่านั้นแหละ จะอยู่ที่ไหนก็ต้องมีเวลา ไอ้ความรู้สึกนี่ก็คิดมันเรื่องของนามธรรม ไม่ใช่เป็นเรื่องของรูปธรรม

ดังนั้นให้คุณพิจารณาใหม่คิดใหม่ค้นใหม่เถอะว่า ให้มีสติขึ้นมาอย่างเดียวนั้น รู้จักความผิดชอบอยู่ตลอดเวลา ทั้งการยืน เดิน นั่ง นอนเท่านั้น คุณจะรู้คุณค่าว่าเวลานี้มันเยอะ แต่เราไม่ฉลาดในเวลาของเราเท่านั้นแหละ มันถึงไม่มีเวลา ความเป็นจริงมันมีอยู่ตลอดเวลาเท่านั้นแหละ อันนี้ให้คุณไปพิจารณาดู มันก็เป็นอย่างนี้ ดังนั้นเป็นต้น

เวทนานี้ เราจะหนีมันไปที่ไหนได้ มันต้องรู้มันซะ ให้รู้มันอย่างชัดเจนซะ เวทนามันลึกแต่ว่าสุขก็ลึกแต่ว่าสุข ทุกข์มันก็เป็นของลึกว่าทุกข์ มันก็เป็นของ “ลึกว่า” เท่านั้นแหละ เราจะไปยึดมันถือมันมันทำไม ถ้าจิตเรามันฉลาดแล้ว เเท่านี้มันก็แยกเวทนาออกจากจิตได้ซะแล้ว เวทนาจี่ลึกว่าเวทนา มันก็เห็นว่าลึกว่าเท่านั้น ทุกข์มันก็ลึกว่าทุกข์ สุขมันก็ลึกว่าสุข มันก็แยกกันเท่านั้นแหละ มีไหม? มันมีนอกใจ มันมีอยู่นอกใจ มีอยู่ด้วยความไม่ยึดมันถือมัน ไม่ไปทำความสำคัญมันหมายกับมัน มีแล้วมันก็คล้าย ๆ ที่ว่ามันไม่มีนั่นเองแหละ อย่างนี้เป็นต้นนะ

อย่างนี้ให้เราคิดทำนองนี้ พิจารณาแล้วเป็นต้น เราจะถึงอะไรก็ช่างมันเถอะ นี้เรียกว่าการแยกเวทนาออกจากจิต ให้รู้จักจิตว่ามันเป็นอย่างไร เวทนามันเป็นอย่างไร ให้มันรู้จัก

จิตมันก็คือตัวที่เข้าไปรู้สึกว่ามันสุข เป็นต้น ที่เราเรียกว่ามันสุขนั้น มันจริงหรือเปล่า ทุกข์นั้นมันแหม่หรือเปล่า ตามมันเข้าไป ปัญญามันก็เกิดขึ้นที่จิต มันก็แยกสุขแยกทุกข์ ว่าสุขมันก็ลึกว่าสุขเท่านั้นแหละ ไม่เห็นมีอะไร ทุกข์มันก็ลึกว่าทุกข์ อะไร ๆ มันก็เป็นของลึกว่าอยู่เท่านั้น

เรามีความรู้อยู่อย่างนี้ตลอดต้นจนปลายเท่านั้นแหละเป็นต้น จิตของเราจะเป็นต้น มันก็ปล่อยวาง ไม่ใช่วางด้วยความไม่รู้นะ มันวางมันรู้อยู่นะ ไม่ใช่วางด้วยความโงะนะ ไม่ใช่วางไม่อยากจะให้เป็นอย่างนั้น คือเห็นว่าของมันเป็นอย่างนั้นของมันเช่นนี้เป็นต้น นี้เรียกว่าเห็นธรรมชาติ นี่เห็นธรรมดา

เมื่อเรารู้จักเช่นนี้แล้วเป็นต้น เราก็ชำนาญในจิต รู้จักตามรักษาจิต ฉลาดในจิตของตน ฉลาดในการรักษาจิตของตน ฉลาดในจิตก็ต้องฉลาดในอารมณ์ ฉลาดในอารมณ์ต้องฉลาดในโลก อย่างนี้เป็นต้น เป็น **โลกวิทู** พระพุทธเจ้ารู้แจ้งในโลก อยู่ในสิ่งที่มันยุ่งนะ ท่านรู้ในสิ่งที่มันยุ่ง สิ่งที่มันไม่ยุ่งก็อยู่ในนั้น นั่นแหละ โลกนี้เป็นของวุ่นวาย ทำไมพระพุทธเจ้าจะมารู้แจ้งโลกนี้ได้ ? อย่างนี้ให้เราเข้าใจว่าที่พระพุทธเจ้าของเราบัญญัติไว้ ไม่มีอะไรที่จะเหนือความสามารถของพวกเราท่านทั้งหลาย ฉะนั้นเป็นต้น

ถ้าเรารู้ที่จิตของตน จิตเป็นจิต เวทนาก็เป็นเวทนา เท่านั้นแยกกันออก มันก็อยู่คนละท่อนคนละตอน ก็เป็นไปอย่างนั้น จิตก็เห็นสภาวะอารมณ์มันเป็นอย่างนั้นของมัน เกิดแล้วก็ดับไปเท่านั้นแหละ มันเกิดแล้วก็ดับไป ดับแล้วก็เกิด มันก็เป็นเรื่องของมันอยู่เท่านั้น เราก็ปล่อยให้มันเป็นอยู่อย่างนั้น เป็นธรรมชาติของมันอย่างนั้น มันก็เป็นคนละ ที่ที่เรียกว่ารู้เห็นตามเป็นจริง ดังนั้นปัญหามันก็จะจบลงที่ตรงนี้

ฉะนั้นพวกเราท่านทั้งหลายเป็นต้น สิ่งทั้งหลายเหล่านี้มีอยู่ เราจะยืนจะเดินจะนั่งจะนอนมันมีอยู่ทุกขณะ เพราะเราน้อมจิตลงไปให้มีการประพฤติปฏิบัติ มีสติสัมปชัญญะอยู่ตลอดเวลา เท่านั้นแหละ ถึงคราวทำสมาธิเราก็ทำไป ให้เข้าใจว่าการทำสมาธิคือความสงบ ความสงบนั้นมันเพาะกำลังให้มันเกิดเท่านั้นแหละ ไม่ใช่ไปเห็นอะไรต่ออะไรมากหรอก เท่านั้นแหละ ดังนั้นการทำสมาธิต้องให้มันเสมอ

การทำวิปัสสนามันก็ทำสมาธินั่นเอง บางแห่งนะ “บัดนี้เราทำสมาธิ ต่อไปเราทำวิปัสสนา บัดนี้เราทำสมถะ” อย่างนี้เป็นต้น อย่าให้มันห่างกันอย่างนั้นสิ สมถะนี้แหละ คือบ่อเกิดของปัญญา ปัญญาคือผลของสมถะ ไม่ใช่ “บัดนี้เราเรียนสมถะ ต่อไปเราจะเรียนภาวนา วิปัสสนา” อย่างนี้ มันแยกกันไม่ได้หรอก มันแยกกันได้แต่คำพูด เหมือนเปรียบประหนึ่งว่า เหมือนมีดีได้เล่มหนึ่งนะ คมมันอยู่ข้างหนึ่ง สันมันอยู่อีกข้างหนึ่งนั่นแหละ มันแยกกันไม่ได้หรอก ถ้าเราจับด้ามของมีดีได้ขึ้นมาอันเดียวกันนั่นแหละ มันก็ติดมาทั้งคมทั้งสันนั่นแหละ มันไม่อยู่ที่ไหนหรอก

ไต่ความสงบมันมีแล้วปัญญามันก็เกิดที่ตรงนั้นแหละ ให้เข้าใจว่ามันดุ้นเดียวกัน ธรรมทั้งหลายเหล่านี้ มันจะเกิดมาจากที่ไหนล่ะ? มันมีพ่อแม่เกิดมานะ เหมือนพวกเราเกิดมาจากพ่อ

แม่มานั่งอยู่ที่นั่นนะ ธรรมะจะเกิดขึ้นที่ไหน ? ศิลเป็นพ่อแม่ของธรรมะ นี่เบื้องต้นมันจะต้องมีศีล ศีลนี่คือความสงบ คือความผิตทางกายทางใจนะไม่มี ไม่มีมันก็ไม่เดือดร้อนเพราะไม่มีความผิต ที่นี้ความไม่เดือดร้อนมันเกิดขึ้นมา ความสงบต่าง ๆ มันก็เกิดขึ้นมา ตัวสมาธิมันเกิดขึ้นมาแล้ว ในตัวมันนั่นแหละ ดังนั้นท่านจึงว่า ศีลก็ดี สมาธิก็ดี ปัญญาที่ดี อันนี้เป็นต้น เป็นทางของพระ อริยเจ้าจะดำเนินไปสู่พระนิพพาน มันอันเดียวกัน

ถ้าพูดให้สั้นเข้ามา ศีลก็ดี สมาธิก็ดี ปัญญาดีก็อันเดียว ธรรมก็อันเดียว ศีลก็คือสมาธิ สมาธิก็คือศีล สมาธิก็คือปัญญา ปัญญาก็คือสมาธิ ก็เหมือนมะม่วงใบเดียวกันนั่นแหละ เมื่อมันเป็นดอกมันก็ดอกมะม่วง เมื่อเป็นลูกเล็ก ๆ มันก็เรียกว่าผลมะม่วงมันเล็ก ๆ เมื่อมันโตขึ้นมาก็เรียกว่ามันโตไปหน่อยนะ เมื่อมันโตไป ๆ มันห่ามก็มะม่วงมันห่าม มันสุกก็มะม่วงมันสุก ก็มะม่วงลูกเดียวกันนั่นแหละ แต่มันเปลี่ยน ๆ ๆ ๆ ไป มันจะโตมันก็โตมาจากเล็ก มันเล็กมันก็เล็ก ไปหาโต จะว่ามะม่วงคนละใบก็ได้ จะว่าใบเดียวกันก็ถูก

ศีลก็ดี สมาธิก็ดี ปัญญาที่ดี มันก็เกี่ยวเนื่องกันอยู่อย่างนั้น ผลที่สุดแล้วก็ต้องเป็นมรรค เดินทางไปสู่กระแสของพระนิพพาน มะม่วงตั้งแต่เป็นดอกมาก็ดีเป็นต้น มันก็ดำเนินการไปถึงสู่ความที่มันสุก นั่นก็พอแล้วนะ ให้เราเห็นเช่นนี้ ถ้าเราเห็นเช่นนี้เราไม่ว่าอะไรมัน

สังขารนี่จะเป็นอะไรไปก็ช่างมัน เมื่อมันเกิดมาแล้วมันจะแก่ เกิดขึ้นมาแล้วมันจะเป็นอะไร ๆ ไปก็ตามเรื่อง นั่นแหละพิจารณามันซะ

บางคนก็ไม่อยากจะแก่ซะ แก่แล้วก็น้อยใจ อย่างนั้นก็อย่ากินมะม่วงสุกสิ จะอยากให้มะม่วงสุกทำไมล่ะ เมื่อสุกไม่ทันเราก็เอามันไปป่มแล้วไม่ใช่หรือ? เราจะไม่แก่ก็ตลกออกตกใจน้อยใจ บางคนก็ร้องไห้กลัวว่ามันจะตาย กลัวมันจะแก่ อย่างนั้นมะม่วงสุกก็ไม่ต้องกินซะนะ กินดอกมะม่วงซะ ดีกว่านะ นี่ถ้าเราเป็นอย่างนั้น ถ้าเราคิดอย่างนี้มันก็เห็นธรรมะกระจ่างแล้วนะ อย่างนั้นเราก็คงสบาย มีอะไร? มีแต่จะตั้งหน้าตั้งตาว่าเราจะต้องประพฤติปฏิบัติไปเท่านั้นแหละ

อันนี้เป็นโอวาทนะ ที่ท่านประธานของคมนตรีและกุลบุตร บุตรหลานที่ได้มารวมกันในวันนี้จะอธิบายธรรมะให้ฟังพอสมควรกับเวลา อะไรที่มัน ... อันนี้มันเทศนะ อันนี้เทศน์ อันนี้มันเทศนะ นี่ แยกเอาไปพิจารณา ยังไม่มีผิต ยังไม่มีถูกนะ มันจะผิตมันจะถูกก็ต้องเอาไปพิจารณาเอานะ เป็นส่วนใคร ๆ เท่านั้นนะ ฉะนั้นอะไรที่มันพลาดมันผิตมันไม่ถูก อะไรก็ให้มันอภัยไปในตัวมันนะ อย่างมันจะผิตจะถูกก็ข้อปฏิบัติกันทั้งนั้นนะ ผิตก็เอาไปทิ้งซะสิ ถูกก็เอาไปปฏิบัติสิ ปฏิบัตินะ ปฏิบัติละมันทั้งถูกทั้งผิตนั่นนะ ผลที่สุดมันนะ ผิตก็ทิ้งมัน ถูกก็ทิ้งมัน ถ้าถูกแล้วไปยึดว่าถูก ถูกคนอื่นว่าผิต ก็ทะเลาะกันอย่างนั้นแหละ อย่างนี้เป็นต้น ธรรมะคือที่ไม่มีอะไรแล้วนะ ไม่มีอะไร

อาตมาเคยอ่านประวัติของลูกศิษย์ พวกเซนนะ ธงที่มันปักอยู่ ลมมันพัดไปมา มันแกว่ง ใต้ คนหนึ่ง “เอ๊ะ ทำไมธงมันแกว่ง มันเป็นเพราะลม ” มีคนหนึ่งว่า อีกคนหนึ่งก็ว่า “ไม่ใช่ มันเป็นเพราะมีธง ” ก็เถียงอยู่อย่างนั้นนะ อาจารย์ก็นั่งเฉย “เอ... มันเป็นเพราะลม ” “ไม่ใช่ มันเป็นเพราะธง ” “ไม่ใช่ มันเป็นเพราะลม ” “ไม่ใช่ มันเป็นเพราะธง ” ถกเถียงกัน พระอาจารย์ว่า “เออ... ผิดทั้งสองนั่นแหละ ใต้ธงมันถึงกวัดแกว่งอยู่นั่นแหละ ธงมันก็ไม่มี ลมมันก็ไม่มี ก็หมดลงเท่านั้นแหละ” นั่นแหละ... เรื่องมันจบอยู่แค่นั้น (หัวเราะ)

[เสียงบันทึกขาดไประยะหนึ่ง — 23:23 ถึง 23:26]

ถาม: กายในกายนะ ให้เห็นจิตดับ คำอธิบายเรื่องเห็นกายในกายนี้กระจ่างแล้ว แต่เห็นจิตในจิตนี้ มันยังงังแค้นครับ ขออีกนิดเดียวนะครับ แต่อย่าให้เหนื่อยนะครับ

หลวงปู่ชาตอบ: เห็น้อยก็ต้องพูดนะ ให้พูดมันไม่เห็น้อยไม่ได้ มันเห็น้อยก็ต้องพูด ถามว่าอะไรเป็นจิต อย่างนี้ แต่ก่อนนะ เราจะว่ามันจะมีอะไรในจิตนะ คล้าย ๆ ว่า ให้รู้จักอะไร อันนี้ เป็นกระโถน มันจะรู้จักนะ ของในกระโถนนี้มีอะไร เราก็ดัดขึ้นมาอะไรอยู่ในกระโถนนี้ ทำไม ? ก็เพราะเรารู้กระโถนนี้ก่อน ใช่ไหม ? เราจะไปบรรลุของในกระโถนก่อนไม่ได้หรอก อะไรเป็นกระโถน นี้กระโถน เรามองเห็นว่าอะไรอยู่ในกระโถนนี้ เราก็มองเห็นน้ำในกระโถนนะ ปัญหา มันจะเป็นอย่างนี้ละ

เรื่องจิตนี้เรียกว่า... ถ้าพูดแล้วนะ จิตไม่มีตัวตนนะ จะว่าตรงไหนมันก็เป็นจิตไม่ได้ เป็นจิต ถ้าพูดให้เห็นง่าย ๆ ก็ เรารู้จัก อะไรมันเป็นจิต คือความรู้สึกว่ามันมีอยู่ ความรับรู้ทั้งหลาย อย่างนี้ แต่ตัวมันก็ไม่ทราบว่ามันเป็นจิตนะ แต่เรารู้อยู่ ใต้ความรู้สึก ความน้อมอารมณ์ ใต้ ความจำอารมณ์อะไรต่าง ๆ อันนี้ละ ที่เราถูกอารมณ์มาแล้วนะ นั่นแปลว่าเรายึดมาแล้วนะ ใต้ ความคลายในความที่ยึดมามันเป็นอะไร ตรงนั้นมันมีอะไรบ้างหรือเปล่า ภายในจิตที่มันจับมานั้น มันมีอะไรไหม? นั่น ความรู้สึกเกิดขึ้นมารู้เป็นตัวจิต ที่นี้ใต้ความรู้สึกเข้าไปในความรู้สึกนั้นมันมีอะไรไหมในนั้น ? ตรงนั้นนั่นแหละภายในจิต รู้จิตในจิตนะ ตัวจิตมันคือกระโถนนะ มันจะกระจ่างเพราะการอธิบายนี้อย่างเดียว เพราะมันไม่มีรูปนะ มันจึงต้องอธิบายอย่างนี้ กระโถนนี้เป็นตัวกระโถนนะรู้แล้ว ของในกระโถนนี้เราก็มองดู

ตัวจิตนี้เรียกว่าผู้รู้สึกอารมณ์ ผู้น้อมนึกเอาอารมณ์เข้ามา จิตนี้มันรู้มันไปน้อมเอาอารมณ์เข้ามา อมไว้ละ ตัวที่มันอมไว้นะรู้สึกใหม่ว่ามันมีอะไรไหมในนั้น มีความยึดมั่นหรือหยาบมันผิด ถูกอะไรต่าง ๆ นะมีอยู่ในนั้น

ไม่ใช่ซะ คือมือมันมากำมาพับนี้ “เอ... นี่เราไปกำอะไรมานะ” นี่เรามาวางดูว่ามันมีอะไรอยู่ในกำมือเรานี่ อันนี้คือของอยู่ในกำมือใช้ไหม

จิตนี่ก็เหมือนกันฉันนั้นนะ ถ้าเราพูดกันตามศัพท์ธรรมชาตธรรมดาแล้ว ความผู้ที่นุ่มเอา อารมณ์มา เอาอารมณ์มาไว้ในจิตของเราเนะ เมื่อเอามาแล้วก็ อารมณ์ที่มันมา กำอยู่ในจิตนี้ มันมีอะไรบ้าง? มันมีความเห็นถูกต้องไหม? มีความเห็นชอบไหมอะไรไหม? มันรู้เท่าต่อสุขต่อทุกข์อะไรไหม? ตรงนั้นให้รู้จัก มันจะเป็นทางนะ มันมีแต่ทางมันรู้อยู่ตรงนั้นนะ ตรงนั้นมันอมอยู่ตรงนั้น

อันนี้มันเป็นของพระพุทธเจ้าไปชะนิดหนึ่ง

(พอจะเข้าใจครับ)

เอาเท่านี้ก็พอแล้วมังนะ

(แล้วไปคิดต่อ)

เออ... ไปต่อเอาเหอะ

(ครับ ไปลอง ไปลองนั่งปฏิบัติดู)

คือมัน มัน อันนี้มันก็ไม่ตรัสรู้เพราะคนอื่นพูดให้ฟังหรือ ตามความจริงนะ จากไปแล้วก็ พิจารณา พระพุทธเจ้าท่านบอกไว้ว่า **อักขาตาโร ตถาคตา** ตถาคตเป็นแต่ผู้บอก คือบอกให้คน ว่ายน้า แต่ว่ายนน้ำไม่ได้ ถ้าว่ายนน้ำเราก็จมเท่านั้นแหละ มันไม่ใช่ซะ ไม่ใช่วิสัยนะ มันก็ต้องเป็นอย่างนั้น

อย่างพระนิพพานนะ ทำไมพระพุทธเจ้าของเราไม่ชี้แจงให้มันแจ้ง คือมันแจ้งไม่ได้ ซึ่งรูปให้คน ตาบอดคนนะ มันแจ้งไม่ได้หรือ ถ้ามันจะแจ้ง คนต้องไปรักษาตาให้ตาดีซะก่อนโน้น มันถึงจะแจ้งนะ มันจะเป็นในทำนองนี้ ดังนั้นพระพุทธเจ้าอยากจะทำให้รู้ให้เห็นเหลือเกินเลย แต่ว่ามันเป็นธรรม มันเป็นปัจเจกตั้ง ท่านช่วยได้แค่นี้ ท่านก็ “อักขาตาโร ตถาคตา ” ตถาคตเป็นเพียงผู้บอก ท่านบอกแค่นี้ท่านก็ลากลับ เออ... มันเป็นอย่างนั้น

(ขอบพระคุณครับ)