



สัมมาสมาธิ

พระธรรมเทศนาของหลวงปู่ชา สุภทฺทเถระ

A Dhammatalk by Ven. Ajahn Chah

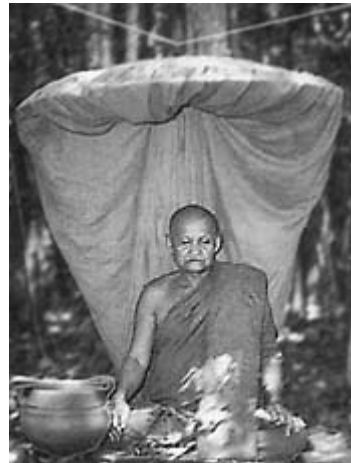
Sammā Samādhī

Detachment Within Activity

สัมมาสมาธิ

ทำความเข้าใจเรื่องการปฏิบัติ

ให้เราเข้าใจในการปฏิบัติ ยกตัวอย่างเช่นพระพุทธเจ้าของเราทั้งปวงปฏิบัติตาม ทั้งอุบายแนะนำพร่ำสอนสาวกทั้งหลายก็ตาม ให้เอาตัวอย่างพระพุทธเจ้า ท่านสอนข้อปฏิบัติเป็นอุบายให้เราละถอนกิเลสมานะ ไม่ใช่ที่ท่านปฏิบัติให้ เมื่อเลิกจากการฟังแล้วเราต้องมาสอนตัวเอง มาปฏิบัติตัวเอง ผลมันเกิดขึ้นตรงนี้ ไม่ใช่ที่เกิดขึ้นตรงที่ท่านสอน ที่ท่านสอนเรานั้นเราเพียงแค่เข้าใจ แต่ว่าธรรมะนั้นยังไม่มีในใจเพราะอะไร เพราะเรายังไม่ได้ปฏิบัติ คือยังไม่ได้สั่งสอนตัวเราพูดตรงๆแล้วก็คือธรรมะนี้เกิดที่การกระทำ จะรู้ก็อยู่ตรงที่การกระทำจะสงสัยก็อยู่ตรงที่การกระทำ ธรรมที่เราฟังจากครูบาอาจารย์ก็จริงอยู่ แต่ว่าการฟังนั้นไม่สามารถที่จะให้เราบรรลุธรรมได้ เป็นแต่เหตุให้รู้จักการปฏิบัติให้บรรลุธรรม การจะให้เราบรรลุธรรมนั้นเราก็ต้องเอาคำสอนของท่านมาทำขึ้นในใจของเรา ส่วนที่เป็นทางกายก็เอาให้กาย ส่วนที่เป็นทางวาจาก็เอาให้วาจา ส่วนที่เป็นทางใจก็เอาให้ใจปฏิบัติ หมายความว่าท่านสอนเราแล้วเราก็กลับมาสอนตัวเราอีก ให้เป็นธรรมะ ให้รู้ธรรมตามท่านองนั้น



อย่าเชื่อผู้อื่นโดยปราศจากการพิจารณา

บุคคลที่เชื่อคนอื่น พระพุทธเจ้าของเราไม่ตรัสสรรเสริญว่าบุคคลนั้นเป็นปราชญ์ คนที่เป็นปราชญ์นั้น ก็คือคนที่ปฏิบัติธรรมะให้เป็นธรรมะ จนเชื่อตัวของตัว ไม่ต้องเชื่อคนอื่น

ในคราวหนึ่งครั้งพุทธกาล พระสารีบุตรและสาวกหลายรูปนั่งฟังธรรมด้วยความเคารพต่อพระพักตร์ของพระพุทธเจ้า ท่านก็อธิบายธรรมะให้ความเข้าใจไป แล้วที่สุดท่านก็ย้อนถามพระสารีบุตรว่า

"ท่านสารีบุตรเชื่อแล้วหรือยัง"

พระสารีบุตรตอบว่า "ข้าพระองค์ยังไม่เชื่อ"

นี่เป็นตัวอย่าง แต่ว่าท่านรับฟัง คำที่ว่าท่านยังไม่เชื่อนั้นมิใช่ว่าท่านประมาท ท่านพูดความจริงออกมา ท่านรับฟังเฉยๆ คือปัญญายังไม่เกิด ท่านจึงตอบพระพุทธองค์ว่ายังไม่เชื่อ ก็เพราะว่ายังไม่เชื่อจริงๆ คำพูดนี้คล้ายๆกับประมาท แต่ความจริงท่านมิได้ประมาทเลยท่านพูดตามความจริงใจว่าท่านยังไม่เชื่อ พระพุทธองค์ก็ทรงสรรเสริญ

"เออ สารีบุตรดีแล้ว นักปราชญ์ไม่ควรเชื่อง่ายๆ ควรไตร่ตรองพิจารณาแล้วจึงเชื่อ"

ลักษณะของการเชื่อตนเอง

คำที่ว่าเชื่อตนเองนั้นก็มิใช่ว่ามีหลายอย่างมีหลายลักษณะ ลักษณะอันหนึ่งมีเหตุผลที่ถูกต้องตามสังจรรย์แล้ว ลักษณะอีกอันหนึ่งมีเหตุผลที่ไม่ถูกต้องตามสังจรรย์แล้ว ลักษณะอันนี้ประมาท เลยเป็นความเข้าใจที่ประมาท เป็นมิจฉาทิฎฐิ ไม่เชื่อใคร ยกตัวอย่างเช่นที่মনชะพราหมณ์ พราหมณ์คนนี้เชื่อตนเองมาก ไม่เชื่อคนอื่น เมื่อพระพุทธเจ้ากับพระสารีบุตรลงมาจากดอยคิณณภูมิจึงพักอยู่ที่ มนชะพราหมณ์ก็เข้าไปเรียนถามพระพุทธเจ้า ให้พระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมให้ฟัง หรือจะว่าไปแสดงธรรมให้พระพุทธเจ้าฟังก็ได้ คือไปอวดรู้อวดความเห็นของตัวเอง

"ข้าพเจ้ามีความเห็นว่าทุกอย่างไม่ควรแก่ข้าพเจ้า"

ความเห็นเป็นอย่างนี้ พระพุทธเจ้าก็ฟังทิฎฐิของที่มนชะพราหมณ์อยู่ ท่านก็เลยตอบว่า

"พราหมณ์ ความเห็นอย่างนี้ก็ไม่ควรแก่พราหมณ์เหมือนกัน"

พอพระพุทธเจ้าตอบสวนมา พราหมณ์ก็สะดุดใจ ไม่รู้ว่าจะพูดอะไร พระพุทธเจ้าจึงยกอุบายหลายอย่างขึ้นให้พราหมณ์เข้าใจพราหมณ์ก็เลยหยุดพิจารณา จึงได้เข้าใจว่า "เออ....ความเห็นของเราเนี่ยมันไม่ถูก"

เมื่อพระพุทธเจ้าได้ตรัสตอบปัญหาเช่นนั้น พราหมณ์ก็ลดทิฎฐิมานะลง พิจารณาเดี๋ยวนั้น เห็นเดี๋ยวนั้น พลิกเดี๋ยวนั้นเลย เปลี่ยนหน้ามือเป็นหลังมือในเวลานั้น ได้สรรเสริญธรรมะที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงว่า

"เมื่อได้รับธรรมะของพระผู้มีพระภาคแล้วจิตใจของข้าพเจ้าองค์มีความแจ่มแจ้งใสสว่างเหมือนอยู่ในที่มืด มีคนมาทำไฟให้สว่างฉนั้นนั้น หรือเหมือนกะละมังที่มันคว่ำอยู่ มีคนมาช่วยหงายกะละมัง

ขึ้นหรือเปรียบประหนึ่งว่าหลงทาง ไม่รู้จักทาง ก็มีคนมาชี้ทางให้ฉันนั้น"

เมื่อความเห็นผิดหายไป ความเห็นถูกก็เข้ามา

อันนี้ความรู้ได้เกิดขึ้นที่จิตเดี๋ยวนั้น ที่จิตที่มันเปลี่ยนกลับเดี๋ยวนั้น ความเห็นผิดหายไป ความเห็นถูกก็เข้ามา ความมืดก็หายไปความสว่างก็เกิดขึ้นมาเดี๋ยวนั้น ดังนั้นพระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า ที่มณฑะพราหมณ์นี้เป็นผู้ได้ดวงตาเห็นธรรม เพราะว่าในสมัยก่อนที่มณฑะพราหมณ์ไม่มีการเปลี่ยนแปลงความเห็นของตัวเอง และไม่รู้สึกรู้ว่าจะพยายามเปลี่ยนแปลงความเห็นเช่นนั้นด้วย เมื่อได้รับธรรมะของพระพุทธเจ้า จิตของท่านก็รู้ตามความเป็นจริงว่า ความยึดมั่นถือมั่นในความเห็นของตนนั้นผิดไป เมื่อความรู้ที่ถูกเกิดขึ้น ก็เห็นความรู้ที่มีก่อนนั้นว่ามันผิด ท่านจึงเปรียบเทียบอยู่ในที่มืด มีคนมาทำไฟให้สว่าง อันนี้ก็เหมือนกันฉันนั้น ในเวลานั้น ที่มณฑะพราหมณ์ก็หลุดไปจากมิจฉาทิฎฐิที่ยึดถือไว้เช่นนั้น

ปัญญาเกิดขึ้นที่จิต

คนเราก็ต้องเปลี่ยนอย่างนี้ ปฏิบัติต้องเปลี่ยน ต้องเห็นเช่นนี้จึงจะละมันไปได้ เรามาปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ แต่ก่อนเราปฏิบัติไม่ดีไม่ชอบ แต่ก็เห็นว่ามันดีมันชอบอยู่นั่นเอง เราจึงทิ้งมันไม่ได้ เมื่อเรามาประพฤติปฏิบัติพิจารณาแล้ว เปลี่ยนกลับหน้ามือเป็นหลังมือ คือผู้รู้ธรรมะหรือปัญญาเกิดขึ้นที่จิตนั้น คงมีความสามารถเปลี่ยนความเห็นเพราะความรู้อันนั้นตามรักษาจิต

ฉันนั้น นักประพฤติปฏิบัตินี้จึงสร้างความรู้สึกรู้ที่เรียกกันว่า'พุทธโธ' คือผู้รู้ อันนี้ให้เกิดขึ้นที่จิต แต่ก่อนผู้รู้อย่างไม่เกิดขึ้นที่จิต รู้แต่ไม่แจ้ง รู้แต่ไม่จริง รู้แต่ไม่ถึง ความรู้อันนั้นจึงอ่อนความสามารถ ไม่มีความสามารถที่จะสอนจิตของเราได้ ในเวลานั้น จิตนั้นได้กลับเปลี่ยนออกมา เพราะความรู้อันนี้เรียกว่าปัญญาหรือญาณ รู้อย่างกว่ารู้มาแต่ก่อน ผู้รู้แต่ก่อนนั้นรู้ไม่ถึงที่สุด จึงไม่มีความสามารถแนะนำจิตของเราให้ถึงที่สุดได้

ทำปัญญา-ทำญาณ ให้เกิดขึ้นที่จิต

ฉะนั้นพระพุทธเจ้าของเราจึงให้น้อมเข้ามาเป็นโอปนยิโก น้อมเข้า อย่างน้อมออกไป หรือน้อมออกไปแล้ว ให้น้อมเข้ามาดูเหตุผล ให้หาเหตุผลที่ถูกต้องทุกอย่าง เพราะว่าของภายนอกและของภายในนั้นมันเกี่ยวเนื่องซึ่งกันและกันอยู่เสมอ ดังนั้นการปฏิบัตินี้คือการมาสร้างความรู้อันหนึ่ง

ให้มีกำลังมากกว่าความรู้ที่มีอยู่แล้ว คือทำปัญญาให้เกิดขึ้นที่จิต ทำญาณให้เกิดขึ้นที่จิต จนมีความสามารถที่จะหยั่งรู้กิริยาจิต ภาวจิต รู้อุบายของกิเลสทั้งหลายทั้งปวงที่เกิดขึ้นมาในจิตนั้น

ความรู้ที่ยังไม่จบ

พระพุทธเจ้าของเราที่ท่านก็ตัดสินใจของท่านยังไม่ได้เหมือนกัน เมื่อท่านออกบวชใหม่ๆ ก็แสวงหาโมกขธรรม ดูอะไรท่านก็ดูทุกอย่างให้มีปัญญา แสวงหาครูบาอาจารย์ อุทกดาบสอย่างนี้ท่านก็ไป เข้าไปปฏิบัติดู ยังไม่เคยนั่งสมาธิ ท่านก็ไปนั่ง นั่งสมาธิขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ตั้งกายให้ตรง หลับตา อะไรๆก็ปล่อยวางไปหมด จนสามารถบรรลุฌานสมาบัติชั้นสูง แต่เมื่อออกจากฌานนั้นแล้ว ความคิดมันก็ไหลขึ้นมาอีก เมื่อมันไหลขึ้นมาแล้ว จิตก็เข้าไปยึดมันถိมันในที่นั้น ท่านก็รู้ว่า เออ...อันนี้ปัญญาของเรายังไม่รู้ ยังไม่แจ่มแจ้ง ยังไม่เข้าถึง ยังไม่จบ ยังเหลืออยู่

เมื่อเป็นเช่นนี้ท่านก็ได้ความรู้เหมือนกัน ตรงนี้ไม่จบ ท่านก็ออกไปใหม่ แสวงหาครูบาอาจารย์ใหม่ เมื่อออกจากครูบาอาจารย์องค์นี้ท่านก็ไม่ดูถูกดูหมิ่น ท่านทำเหมือนกันกับแมลงภู่ที่เอน้ำหวานในเกสรดอกไม้ ไม่ให้ดอกไม้ช้ำ แล้วไปพบอาหารดาบสก็เรียนอีก ความรู้สูงกว่าเก่าเป็นสมาบัติอีกชั้นหนึ่ง เมื่อออกจากสมาบัติแล้วพิมพาราหุลก็ไหลขึ้นมาอีก เรื่องราวต่างๆก็เกิดขึ้นมา ยังมีความกำหนดรักใคร่อยู่ ท่านก็เห็นในจิตของท่านว่า อันนี้ก็ไม่ถึงที่สุดเหมือนกัน ท่านก็เลิกราอาจารย์องค์นี้ไป แต่ยอมรับฟังและพยายามทำไปจนสุดวิสัยของท่าน ท่านตรวจดูผลงานของท่านตลอดเวลาตลอดเวลาไม่ว่าท่านทำแล้วก็ทิ้งไป ไม่ใช่อย่างนั้น ท่านติดตามผลงานของท่านตลอดเวลาทีเดียว

สัมมาสมาธิ : ความรู้ที่ถูกต้อง

แม้กระทั่งการทรมาน เมื่อทรมานเสร็จก็เห็นว่าการทรมานอดข้าวอดปลา ทรมานให้ร่างซูบซีดนี้มันเป็นเรื่องของกาย กายมันไม่รู้เรื่องอะไร คล้ายๆกับว่าไปตามฆ่าคนที่ไม่ได้เป็นโจร คนที่เป็นโจรนั้นไม่ได้สนใจ เขาไม่ได้เป็นโจร เข้าใจว่าเขาเป็นโจร เลยไปตะคอกใส่พวกนั้น ไปคุมขังแต่พวกนั้นไปเบียดเบียนแต่พวกนั้นเรื่อย เป็นไปในทำนองนี้ เมื่อท่านพิจารณาแล้วก็เห็นว่าไม่ใช่เรื่องของกายมันเป็นเรื่องของจิต อตตกิลมณญโยโค นี่พระพุทธเจ้าผ่านแล้ว รู้แล้ว จึงเข้าใจว่าอันนี้เป็นเรื่องกาย ความเป็นจริงพระพุทธเจ้าทั้งหลายตรัสรู้ทางจิต

เรื่องกายก็ดี เรื่องจิตก็ดี ดูแล้วก็ให้รวมเป็นเรื่องอนิจจัง เป็นเรื่องทุกขัง เป็นเรื่องอนัตตา มันเป็นแต่เพียงธรรมชาติอันหนึ่ง มีปัจจัยให้เกิดขึ้นมาแล้วมันก็ตั้งอยู่ ตั้งอยู่แล้วก็สลายไป มีเหตุมีปัจจัยก็เกิดขึ้นมา เกิดขึ้นมาแล้วก็ตั้งอยู่ ตั้งอยู่แล้วมันก็สลายไปอีก ที่มันเป็นเช่นนี้ก็ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน ไม่ใช่เราไม่ใช่เขา ไม่มีอะไร เป็นแต่เพียงความรู้สึกเท่านั้น สุขก็ไม่มีตัวตน ทุกข์ก็ไม่มีตัวตน เมื่อค้นคว้าหาตัวตนจริงๆ แล้วไม่มี มีเพียงธรรมชาติอันหนึ่งเกิดขึ้นมาแล้วก็ตั้งอยู่ตั้งอยู่แล้วก็ดับไป มันหมุนเวียนเปลี่ยนไปเท่านั้น

สรรพสิ่งเกิดขึ้น : ตั้งอยู่ : ดับไป

มนุษย์สัตว์ทั้งหลายนั้นก็มักเข้าใจว่าการเกิดขึ้นนั้นเป็นเรา การตั้งอยู่เป็นเรา การดับไปนั้นเป็นเราก็ไปยึดสิ่งทั้งหลายเหล่านั้น ไม่อยากให้เป็นอย่างนั้น อยากให้เป็นอย่างอื่น เช่นว่าเกิดแล้วไม่อยากจะสลายไป สุขแล้วไม่อยากจะทุกข์ ทุกข์ไม่อยากจะเกิด ถ้าทุกข์เกิดแล้วอยากให้ดับเร็วๆ หรือไม่ให้เกิดเลยดีมาก อย่างนี้ นี่ก็เพราะเห็นว่ารูปร่างนี้เป็นตัวเรา เป็นของเรา จึงมีความปรารถนาอยากจะให้รูปร่างเป็นอย่างนั้น ถ้าความเห็นเป็นอย่างนี้มันก็คล้ายๆ กับว่าสร้างทำนบสร้างเขื่อนไม่มีทางระบายน้ำ โทษมันก็คือเขื่อนมันจะพังเท่านั้นเองเพราะไม่มีทางระบาย อันนี้ก็เหมือนกันฉันนั้น นี่พระพุทธองค์ทรงเห็นว่า เมื่อความคิดความเห็นเป็นเช่นนี้ อันนี้แหละเป็นเหตุให้ทุกข์เกิดเมื่อคิดเช่นนั้น เข้าใจเช่นนั้น ทุกข์มันก็เกิดขึ้นมาเดี๋ยวนั้น ท่านเห็นเหตุอันนี้ท่านจึงสละ นี่คือสมุทัยสัง ทุกขสัง นิโรธสัง มรรคสัง มันติดอยู่ตรงนี้เท่านั้น คนจะหมดสงสัยก็จะหมดที่ตรงนี้ เมื่อเห็นว่าอันนี้มันเป็นรูปร่างหรือกายกับใจ พิจารณาแล้วที่มันเกิดมาแล้วก็ให้เข้าใจว่าไม่ใช่เรา ไม่ใช่เขา ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา มันเป็นไปตามธรรมชาติตั้งอยู่อย่างนั้น

ที่เรามาปฏิบัติให้รู้ตามสิ่งทั้งหลายเหล่านี้ว่า มันเป็นอย่างนั้นเราไม่มีอำนาจไปบริหารการงานที่นั้นเราจะไปเจ้าก็เจ้าการไปแต่งไปตั้งอะไรตรงนั้นไม่ได้ มันจะเป็นทุกข์เพราะเราไม่ใช่เจ้าของ เราจะเข้าใจว่าเราเป็นเขาไม่ได้ ทั้งกายและจิต ถ้าเรารู้อันนี้ตามเป็นจริงแล้วมันก็มีอยู่ แล้วก็เห็นอยู่ มันก็เป็นอยู่อย่างนั้น เหมือนกับก้อนเหล็กแดงๆ ก้อนหนึ่งที่เขาเอาไปเผาไฟแล้ว มันร้อนอยู่ทั้งหมดนั้นแหละ จะเอามือไปแตะข้างบนมันก็ร้อน ไปแตะข้างล่างก็ร้อน ไปแตะข้างๆ มันก็ร้อน ไปแตะค่อนทางนี้ทางโน้นก็ร้อน เพราะอันนั้นมันร้อน ให้เราเข้าใจอย่างนั้น

โดยมากปกติของเรานะเมื่อเรามาปฏิบัติ มันก็อยากมีอยากเป็นอยากรู้อยากเห็น แต่ว่าไม่รู้จะไปเป็นอะไร ไม่รู้ว่าจะไปเห็นอะไร อาตมาเคยเห็นลูกศิษย์คนหนึ่งมาปฏิบัติกับอาตมา ครั้งแรกมา

ปฏิบัติจิตมันวุ่นวาย เมื่อมันวุ่นวายก็เกิดความสงสัยไม่หยุดเหมือนกัน แล้วทำไปสอนไปเรื่อย ๆ ให้มันสงบ เมื่อจิตสงบแล้วก็ยังหลงอยู่อีกว่า "จะทำให้เป็นอย่างไรต่อไปอีก" เนอะ! วุ่นวายเข้าอีกแล้ว เขาชอบความสงบปานนี้มันทำจิตให้สงบแล้วแต่ก็ไม่เอาอีก ถามว่าจะทำอย่างไรต่อไป

สมาธิ เพื่อความสงบ

ฉะนั้นการปฏิบัติทุกอย่างนี้ พวกเราทั้งหลายต้องทำด้วยการปล่อยวาง การปล่อยวางนั้นมันจะปล่อยวางได้อย่างไร คือเกิดความรู้เท่ามันเสีย ให้เรารู้ว่าลักษณะของจิตมันเป็นอย่างนี้ ลักษณะของกายมันเป็นอย่างนี้ เรานั่งเพื่อความสงบ แต่ว่านั่งเข้าไปแล้วมันเห็นความไม่สงบ คืออาการของจิตมันเป็นอยู่อย่างนั้นเอง พอเราตั้งจิตกับลมหายใจของเราที่ปลายจมูกหรือริมฝีปาก เราจะทำสมาธิ เราก็อยกความรู้ขึ้นมาตั้งตรงนี้ไว้ เมื่อยกขึ้นมาตั้งเรียกว่าเป็นวิตก คือยกไว้เมื่อยกเป็นวิตก กำหนดอยู่ที่นี้เป็นวิचार คือการวิจัยที่ปลายจมูกหรือที่ลมนี้ไปเรื่อย ๆ วิचारนี้มันจะคลุกคลีกับอารมณ์ของเรานั้น อารมณ์อะไรก็ช่างมันเถอะ มันก็ต้องพิจารณาเรื่องที่มันเกิดขึ้นมา คลุกคลีกับอารมณ์เรื่อย ๆ ไปเป็นธรรมดาของมัน เราก็คิดว่าจิตมันไม่นิ่ง ไม่อยู่เสียแล้ว ความเป็นจริงอันนั้นมันเป็นวิचार มันต้องคลุกคลีไปกับอารมณ์นั้น ทีนี้เมื่อมันถลามากไปในทางที่ไม่ดี มันจะถึงความรู้สึกของจิตออกห่างไปมาก เมื่อเรามีสติอีกก็ตั้งใจขึ้นใหม่ ยกขึ้นมาตั้งตรงนี้อีก เรียกว่าวิตก เมื่อเราตั้งขึ้นสักประเดี๋ยวหนึ่งมันก็เกิดวิचारพิจารณาคลุกคลีไปกับอารมณ์เรื่อยไป แต่เมื่อเราเห็นอาการเป็นเช่นนี้ ความไม่รู้ของเราที่เกิดขึ้นมาว่า มันไปทำไม เราอยากให้มันสงบ ทำไมมันไม่สงบ นี่เราทำไปด้วยความยึดมั่นถือมั่นของเรา

เรื่องของจิตมันเป็นอย่างนั้นเอง

ความเป็นจริงอาการของจิตมันเป็นของมันอยู่อย่างนั้น แต่เราไปเพิ่มว่าอยากให้มันนิ่ง ทำไมมันไม่นิ่ง เกิดความไม่พอใจ เลยเอาไปทับกันเข้าไปอีกทีหนึ่ง ก็ยิ่งเพิ่มความสงสัย เพิ่มความทุกข์ เพิ่มความวุ่นวายขึ้นมาอีกตรงนั้น ความเป็นจริงถ้าหากมันมีวิचारคิดไปตามเรื่องตามราวกับอารมณ์เรื่อย ๆ ไปอย่างนั้น ถ้าเรามีปัญญาเราก็คควรคิดว่า เออ..เรื่องของจิตมันเป็นอย่างนี้เอง นั่นผู้รู้บอกอยู่ตรงนั้น บอกให้รู้ตามความจริง เรื่องจิตมันเป็นของมันอยู่แล้วอย่างนี้ มันก็สงบลงไปเมื่อไม่สงบ เราก็อยกเป็นวิตกขึ้นมาตั้งใหม่ ได้พักหนึ่งแล้วมันก็สงบ อีกหน่อยมันก็เกิดวิचारอีก วิตกวิचारมันเป็นอยู่อย่างนี้ วิचारไปตามอารมณ์ เมื่อวิचारไปมันก็จางไป ๆ เราก็อยกขึ้นมาอีกอยู่อย่างนี้ คือการกระทำความเพียรของเรา การกระทำในเวลานี้ต้องทำโดยการปล่อยวาง เห็นการวิचारไปกับอารมณ์

อารมณ์ที่มันเกิดขึ้นมานั้น ไม่ใช่ว่าจิตเราวุ่น แต่เราไปคิดผิดเท่านั้น ว่าเราไม่อยากให้มันเป็น ตรงนี้เป็นเหตุขึ้นมาแล้วก็ไม่สบาย ก็เพราะเราอยากให้มันสงบเท่านั้น ตรงนี้เป็นเหตุคือความเห็นผิด ถ้าเรามาเปลี่ยนความเห็นสักนิดว่าอาการของจิตมันเป็นของมันอยู่อย่างนี้ เท่านั้นมันก็ลดลงแล้ว นี่เรียกว่าการปล่อยวาง

การปล่อยวางอาการของจิต

ทีนี้ถ้าเราไม่ยึดมั่นถือมั่น คือทำด้วยการปล่อยวาง ปล่อยอยู่ในการกระทำ กระทำอยู่ในการปล่อยอย่างนี้ ให้มันเป็นลักษณะอย่างนี้ อยู่ในใจของเรา เรื่องวิจารณ์นั้นมันก็ไม่มีอะไร ถ้าจิตเราหยุด วุ่นวายเช่นนั้น เรื่องวิจารณ์มันจะเป็นเรื่องชอกคันหาธรรมชาติ ถ้าเราไม่ชอกคันหาธรรมชาติมันจะไปเกิดวุ่นวายอยู่ตรงนั้น ความเป็นจริงวิตกแล้วก็วิจารณ์ วิตกแล้วก็วิจารณ์ วิจารณ์มันค่อยๆละเอียดยไปเรื่อยๆ ทีแรกมันก็วิจารณ์ประปรายทั่วไป พอเรารู้ว่าอาการของจิตมันก็เป็นอย่างนั้นมันไม่ทำอะไรให้ใครทั้งนั้น มันเป็นที่เราไปยึดมั่นถือมั่น อย่างน้ำมันไหล มันก็ไหลของมันไปอยู่อย่างนั้น ถ้าเราไปยึดมั่นว่าไหลไปทำไมเกิดทุกข์แล้ว ถ้าเราเข้าใจว่าน้ำก็ไหลไปตามเรื่องของมัน มันก็ไม่มีทุกข์แล้ว เรื่องวิจารณ์นี้ก็เหมือนกันฉันนั้น วิตกแล้วก็วิจารณ์ วิตกแล้วก็วิจารณ์ คลุกคลีกับอารมณ์ แล้วเอาอารมณ์นั้นมาทำกรรมฐานให้จิตสงบ เอาอารมณ์นั้นมากำหนด วิจารณ์ก็ทำนองเดียวกับอารมณ์นั้น

ความสุขปะปนอยู่ในความปิติ

ถ้ามันรู้เรื่องของจิตอย่างนี้ มันก็ปล่อยวางนะ เหมือนกับปล่อยน้ำให้มันไหลไป เรื่องวิจารณ์นั้นก็ละเอียดยเข้าไป ละเอียดยเข้าไป มันจะหยิบเอาสังขารขึ้นมาวิจารณ์ก็ได้ เอาความตายมาวิจารณ์ก็ได้ เอาธรรมชาติอันใดมาวิจารณ์ก็ได้ ถูกจริตขึ้นเมื่อใด มันก็เกิดความอึดขึ้นมา ความอึดคืออะไร คือปิติ เกิดปิติความอึดใจขึ้นมา ความชนพองสยองเกล้าซู่ซ่าขึ้นมา หรือตัวเบา ใจมันก็อึด นี่เรียกว่าปิติ แล้วก็มีความสุขในที่นั้น ความสุขมันปะปนอยู่ที่นั่น ทั้งมีความสุขทั้งมีอารมณ์ผ่านอยู่ก็เป็นเอกัคคตารมณ์ แน่ะ เอกัคคตารมณ์ คืออารมณ์อันเดียว นี่ถ้าพูดไปตามขณะของจิตมันต้องเป็นอย่างนี้ วิตกวิจารณ์ ปิติ สุขเอกัคคตา ถ้าขั้นที่สองไปเป็นอย่างไรละ จิตมันละเอียดยแล้ว วิตกวิจารณ์ มันหายามันก็ล้นไปอีก มันก็ทั้งวิตก วิจารณ์ เหลือแต่ปิติ สุข เอกัคคตา อันนี้เรื่องจิตมันดำเนินการเอง เราไม่ต้องรู้อะไร ให้รู้ว่ามันเป็นอย่างนี้ บัดนี้ปิติไม่มี เหลือแต่สุขกับเอกัคคตา เรารู้จักปิติไปไหน ไม่หนีไปที่ไหนหรอก จิตของเรามันละเอียดยขึ้นไป ก็ทั้งส่วนที่มันหายาบเท่านั้น ส่วนไหนมันหายาบ มันก็ทั้ง

ไป ทิ้งไปเรื่อยๆจนถึงที่สุดแล้ว คือมันทิ้งๆไป เหลือเอกัคคตากับอุเบกขา มันก็ไม่มีอะไร มันจบอย่างนั้น

ยังอยากให้สงบ มันยังไม่สงบ

เมื่อจิตดำเนินการประพฤตินิสัย มันจะต้องไปในรูปนี้ แต่ขอให้เรามีปัญญาเสียหน่อยหนึ่งว่า ที่เราทำครั้งแรกนี้เราต้องการให้จิตสงบ แต่จิตมันก็ไม่สงบ เราอยากให้มันสงบก็ไม่สงบ อันนี้คือเราทำด้วยความอยาก แต่เราไม่รู้จักรู้ว่าทำด้วยความอยาก คือเราอยากให้มันสงบ มันไม่สงบอยู่แล้ว เราก็ยังอยากให้มันสงบ อยากนี้มันเป็นเหตุมิใช่อื่น อยากให้สงบนี้ เราไม่เข้าใจว่าเป็นตัณหา ก็เหมือนเพิ่มน้ำหนักขึ้นอีก ยิ่งอยากขึ้นก็ยิ่งไม่สงบขึ้น แล้วก็เลิกกันเท่านั้นทะเลาะกันไปเรื่อยๆ ไม่ได้หยุดหยอก นั่งทะเลาะกันคนเดียว นี่ก็เพราะอะไร เพราะเราไม่ยอมกลับมาว่าเราจะตั้งจิตอย่างไร ให้รู้สภาวะของมันว่าอาการของจิตมันก็เป็นของมันอย่างนั้น ถ้ามันเกิดมาแล้วเวลาใดก็พิจารณาว่าเรื่องมันเป็นอย่างนั้น เรื่องจิตนี้ลักษณะของจิตมันเป็นอย่างนี้ มันไม่ไปทำให้ใครหยอก ถ้าเราไม่เห็นว่ามันเป็นอย่างนั้น มันเป็นโทษ แต่ความเป็นจริงมันไม่มีโทษหยอก เห็นว่าลักษณะอันนั้นมันเป็นอย่างนั้นเท่านั้นแหละ

ความเห็นที่ถูกต้องเกี่ยวกับอารมณ์

เราจะตั้งวิตก วิจารณ์ วิจารณ์มันก็ผ่อนลงมา ผ่อนลงมาเรื่อยๆ มันก็ไม่รุนแรง ที่มันมีอารมณ์มาเราก็วิจารณ์ไป คลุกคลีไปกับอารมณ์ มันจะรู้เรื่องเกี่ยวกับอารมณ์นั่นเอง มิใช่อื่น อันนี้เราไปทะเลาะกันเสียก่อนแล้ว ก็เพราะเราตั้งใจเหลือเกินว่า เราอยากทำความสงบ เมื่อนั่งปุบอารมณ์มากวนยกขึ้นมาเท่านั้นก็ไม่อยู่แล้ว ก็พิจารณาออกไปตามอารมณ์เลย ก็นึกว่ามันมากวนเรา ความเป็นจริงมันเกิดจากที่นี่ เกิดจากความเห็นที่มันอยากๆนี้แหละ ถ้าหากเราเห็นว่าเรื่องจิตนี้มันเป็นของมันอยู่อย่างนี้ มันก็อาศัยการไปการมาอย่างนั้น ถ้าเราไม่เอาใจใส่มัน ถ้าเรารู้เรื่องของมันเสียแล้ว เหมือนกันกับเรารู้เรื่องของเด็กน้อย เด็กน้อยมันไม่รู้จักรอะไร มันจะพูดกับเรา พูดกับแขก มันจะพูดอย่างไรก็พูดไปตามเรื่องของมัน ถ้าเราไม่รู้เรื่องของเด็ก เราก็โกรธก็เกลียดขึ้นมาอย่างนั้น ถ้าเรารู้เรื่องของเด็กแล้วเราก็ปล่อย เด็กมันก็พูดของมันไปอย่างนั้น เมื่อเราปล่อยอย่างนี้ความไปยึดในเด็กนั้นก็ไม่มี เราจะปรึกษากันกับแขก เราก็พูดไปตามสบาย เด็กมันก็คุยเล่นไปตามเรื่องของมัน เรื่องของจิตมันก็เป็นของมันอยู่อย่างนี้ ไม่มีพิษอะไรนอกจากเราไปหยิบมันขึ้นมา เลยไปยึดมัน ไปตะครุบมันเท่านั้นแหละมันก็เป็นเหตุขึ้นมาทีเดียว

เมื่อปิติเกิดขึ้นมา เราจะมีความสุขใจบอกไม่ถูกเหมือนกัน แต่ใครเข้าไปถึงตรงนั้นมันก็รู้จักความสุขเกิดขึ้นมา อาการอารมณ์อันเดียวมันก็เกิดขึ้นมา ก็มีวิตก วิจารณ์ ปิติ สุข เอกัคคตา สิ่งทั้ง ๕ อย่างนี้มันรวมอยู่ที่อันเดียวกัน ถึงมันเป็นคนละลักษณะก็ตาม แต่มันรวมอยู่ที่อันเดียวกัน เราเห็นทั่วถึงกันไปหมด เหมือนกับผลไม้เอามารวมในกระเจาเดียวกัน มันเป็นคนละอย่างก็ช่างมัน เราจะเห็นทุกอย่างในกระเจาอันนั้น วิตกก็ดี วิจารณ์ก็ดี ปิตีก็ดี สุขก็ดี เอกัคคตาที่ดี เราก็มองดูที่จิตตรงนั้น มันจะมีหมด ๕ อย่าง ก็มีลักษณะอันนั้นมันเป็นอย่างนั้น มีอยู่อย่างนั้น จะว่ามันวิตกอย่างไรวิจารณ์อย่างไร ปิตีอย่างไร สุขอย่างไร บอกไม่ถูก เมื่อมันรวมลง เรามองเห็นว่ามันเป็นอย่างนั้น มันเต็มในใจของเราอยู่

ภาวนาอย่าไปยึดมั่นยึดติด

ตรงนี้มันก็แปลกแล้ว การทำภาวนาของเราก็แปลกแล้ว ต้องมีสติสัมปชัญญะ อย่าหลง ให้เข้าใจว่าอันนี้มันคืออะไร มันเป็นเรื่องขณะของจิต มันเป็นเรื่องวิสัยของจิตเท่านั้น อย่าไปสงสัยอะไรในเรื่องปฏิบัตินี้ มันจะจมลงในพื้นดินก็ช่าง มันจะไปบนอากาศก็ช่าง มันจะนั่งตายเดี๋ยวนี้ก็ช่างมันเถอะ อย่าไปสงสัยมัน เรื่องการปฏิบัตินี้ให้มองดูสัก ลักษณะจิตเรามันเป็นอย่างไร ให้อยู่กับความรู้อันนี้เท่านั้นทำไปอันนี้มันได้ฐานแล้ว มันมีสติสัมปชัญญะรู้ตัว ทั้งการยืน การเดินการนั่ง การนอน เมื่อเราเห็นอะไรเกิดขึ้นมาก็ให้มันไป เราอย่าไปติดอย่าไปยึดมั่นถือมั่นมัน เรื่องชอบใจ ไม่ชอบใจ เรื่องสุข เรื่องทุกข์เรื่องสงสัย ไม่สงสัย นั่นก็เรียกว่ามันวิจารณ์ มันพิจารณา ตรวจตราดูผลงานของมัน อย่าไปชี้อันนั้นเป็นอันนี้ อย่าเลย ให้รู้เรื่อง เห็นสิ่งทั้งหลายที่เกิดขึ้นกับจิตนั้นก็สักแต่ว่าเป็นความรู้สึกเท่านั้นเอง เป็นของไม่เที่ยง เกิดขึ้นมาก็ตั้งอยู่ ตั้งอยู่ก็ดับไป ก็เป็นไปเท่านั้น ไม่มีตัว ไม่มีตน ไม่มีเรา ไม่มีเขา ไม่ควรยึดมั่นถือมั่นอันใดอันหนึ่งในสิ่งทั้งหลายเหล่านี้

รูปนามมันไม่เที่ยง

เมื่อเห็นรูปนามมันเป็นเช่นนี้ตามเรื่องของมันแล้ว ปัญญาเห็นเช่นนี้มันก็เห็นรอยเก่ามัน เห็นความไม่เที่ยงของจิต เห็นความไม่เที่ยงของร่างกาย เห็นความไม่เที่ยงของความสุข ความทุกข์ ความรัก ความโกรธ มันไม่เที่ยงทั้งนั้น จิตมันก็วูบแล้วก็เปื้อน เปื้อนกายเปื้อนจิต เปื้อนสิ่งที่มันเกิดมันดับ ที่มันไม่แน่นอนนี้เท่านั้นแหละ จะไปนั่งอยู่ที่ไหนมันก็เห็น เมื่อจิตมันเปื้อนก็หาทางออกเท่านั้น มันหาทางออกจากสิ่งทั้งหลายเหล่านั้น ไม่อยากเป็นอย่างนี้ ไม่อยากอยู่อย่างนี้ มันเห็นโทษในโลกนี้ เห็นโทษในชีวิตที่เกิดมาแล้ว เมื่อจิตเป็นเช่นนี้ เราไปนั่งอยู่ที่ไหน ก็เห็นเรื่องอนิจจัง ทุกขัง

อนัตตา ก็ไม่มีที่จับต้องมันแล้ว จะไปนั่งอยู่โคนต้นไม้ก็ได้ฟังเทศน์พระพุทธเจ้า จะไปนั่งอยู่บนภูเขาก็ได้ฟังเทศน์พระพุทธเจ้า จะไปนั่งที่ราบก็ได้ฟังเทศน์พระพุทธเจ้าเห็นต้นไม้ทุกต้นมันจะเป็นต้นเดียวกัน เห็นสัตว์ทุกชนิดมันเป็นสัตว์อย่างเดียวกัน ไม่มีอะไรจะแปลกไปกว่านี้ มันเกิดแล้วมันก็ตั้งอยู่ ตั้งอยู่แล้วก็แปรไป ดับไปเหมือนกันทั้งนั้น

เมื่อยึดมันมันก็ทุกข์

ฉะนั้นเราก็มองเห็นโทษนี้ได้ชัดขึ้น เห็นรูปนามอันนี้ได้ชัดขึ้นมันชัดขึ้นต่ออนิจจัง ชัดขึ้นต่อทุกขัง ชัดขึ้นต่ออนัตตา ถ้ามนุษย์ทั้งหลายเข้าไปยึดมันถือมันว่ามันเที่ยง มันจริงอย่างนั้น มันก็เกิดทุกข์ ขึ้นมาทันที มันเกิดอย่างนี้ ถ้าเราเห็นรูปนามมันเป็นของมันอย่างนั้น มันก็ไม่เกิดทุกข์ เพราะไม่ไปยึดมันถือมัน นั่งอยู่ที่ไหนก็มีปัญญา เห็นแม้ต้นไม้ก็เกิดปัญญาพิจารณา เห็นหญ้าทั้งหลายก็มีปัญญา เห็นแมลงต่างๆก็มีปัญญา รวมแล้วมันเข้าจุดเดียวกัน เป็นธรรมะ เป็นของไม่แน่นอนทั้งนั้น นี่คือความจริง นี่คือสัจธรรม มันเป็นอย่างเที่ยง มันเที่ยงอยู่ตรงไหน มันเที่ยงอยู่ตรงที่ว่ามันเป็นอยู่อย่างนั้น ไม่แปรเป็นอย่างอื่นเท่านั้นละ ก็ไม่มีอะไรมากไปกว่านั้น ถ้าเราเห็นเช่นนี้แล้ว มันก็จบทางที่จะต้องไป

รู้แจ้งตามเป็นจริง : ไม่มีเรา ไม่มีเขา

ในทางพระพุทธศาสนา เรื่องความเห็นนี้ ถ้าเห็นว่าเราโง่กว่าเขามันก็ไม่ถูก เห็นว่าเราเสมอเขามันก็ไม่ถูก เห็นว่าเราดีกว่าเขามันก็ไม่ถูก เพราะมันไม่มีเรา นี่มันเป็นเสียอย่างนี้ มันก็ถอน อัสมิมานะออก อันนี้ท่านเรียกว่าเป็นโลกวิทู รู้แจ้งตามเป็นจริง ถ้ามาเห็นจริงเช่นนั้น จิตมันก็รู้เนื้อ รู้ตัว รู้ถึงที่สุด มันตัดเหตุแล้ว ไม่มีเหตุผลก็เกิดขึ้นไม่ได้ อันนี้พูดถึงข้อปฏิบัติ มันจะดำเนินการของมันไปอย่างนั้น

รากฐานที่เราจะต้องปฏิบัติใหม่ ๆ

๑. ให้เป็นคนซื่อสัตย์ ตรงไปตรงมา
๒. ให้เป็นคนกลัว เป็นคนละลายต่อบาป
๓. มีลักษณะที่ถ่อมตัวในใจของเรา เป็นคนที่มักน้อย เป็นคนที่สันโดษ

ถ้าคนมักน้อยในการพูดการอะไรทุกอย่าง มันก็เห็นตัวของตัวไม่เข้าไปยุ่งวาย รากฐานที่มีอยู่ในจิต นั้นก็ล้วนแต่ศีล สมาธิ ปัญญาเต็มอยู่ในจิต ไม่มีอะไรอื่น จิตในขณะนั้นก็เดินในศีล ในสมาธิ ในปัญญาโดยอาการเช่นนั้น

ฉะนั้นนักปฏิบัติเรานั้นอย่าประมาท ถึงแม้ว่าถูกต้องแล้วก็อย่าประมาท ผิดแล้วก็อย่าประมาท ดีแล้วก็อย่าประมาท มีสุขแล้วก็อย่าประมาท ทุกอย่างท่านว่าอย่าประมาท ทำไมไม่ให้ประมาท เพราะอันนี้มันเป็นของไม่แน่ ให้จับมันไว้อย่างนี้ จิตใจเราก็เหมือนกัน ถ้ามีความสงบแล้วก็วาง ความสงบไว้ แหม มันอยากจะได้ใจ แต่ดีก็ให้รู้เรื่องมัน ชั่วก็ให้รู้เรื่องมัน

การอบรมจิต เป็นเรื่องของตนเอง

ฉะนั้นการอบรมจิตนั้นเป็นเรื่องของตนเอง ครูบาอาจารย์บอกแต่วิธีที่อบรมจิต ก็เพราะจิตมันอยู่ที่ เรา มันรู้จักหมดทุกอย่าง ไม่มีใครจะรู้เท่าถึงตัวเรา เรื่องปฏิบัติมันอาศัยความถูกต้องอย่างนี้ ให้ ทำจริงๆเถอะ อย่าไปทำไม่จริง คำว่าทำจริงๆนั้นมันเหนื่อยไหม ไม่เหนื่อย เพราะทำทางจิต ประพฤติทางจิต ปฏิบัติทางจิต ถ้าเรามีสติอยู่ มีสัมปชัญญะอยู่ เรื่องที่ถูกที่ผิดมันก็ต้องรู้จัก ถ้า รู้จักเรารู้จักข้อปฏิบัติเท่านั้น ไม่จำเป็นมาก ดูข้อปฏิบัติทั้งหลายทุกสิ่งทุกส่วนแล้วก็ให้น้อมเข้ามา อย่างนั้นทุกคน

เราทำประโยชน์ต้องทำให้สมบูรณ์

มันก็จนก่อนพรรษาแล้ว ตามความจริงลักษณะของคนเรานั้นนานๆ ไปมันชอบอยากประมาทใน ข้อวัตรที่ตั้งไว้ ไม่เสมอดันเสมอปลาย แสดงว่าปฏิบัติของเราไม่สมบูรณ์ อย่างที่เราตั้งใจไว้ก่อน พรรษา เราจะทำอะไรกันก็ต้องทำประโยชน์อันนั้นให้สมบูรณ์ ระยะสามเดือนนี้ให้มันตลอดตัน ตลอดปลาย ต้องพยายามให้เป็นทุกๆคน เราตั้งใจไว้ว่าเราจะปฏิบัติกันอย่างไรก่อนเข้าพรรษา ข้อ วัตรเราต้องทำกันอย่างไร ตั้งใจอย่างไรให้ระลึกถึงว่า ถ้าหากมันย่อหย่อนก็ต้องกลับตัวปรับปรุง เรื่อยๆ เหมือนกับเราภวนาทำอานาปานสติ ลมหายใจเข้าออกสม่ำเสมอ เมื่อมันเป็นไปตาม อารมณ์ก็ยกขึ้นมามาก ตั้งใหม่ อย่างนี้ก็เหมือนกัน ทางจิตของเรา ทางกายของเรา ก็เป็นอย่างนั้น ต้องพยายาม



A Dhammatalk by **Ven. Ajahn Chah**

Sammā Samādhi **Detachment Within Activity¹**

Take a look at the example of the Buddha. Both in his own practice and in his methods for teaching the disciples he was exemplary. The Buddha taught the standards of practice as skillful means for getting rid of conceit, he couldn't do the practice for us. Having heard that teaching we must further teach ourselves, practice for ourselves. The results will arise here, not at the teaching.

The Buddha's teaching can only enable us to get an initial understanding of the Dhamma, but the Dhamma is not yet within our hearts. Why not? Because we haven't yet practiced, we haven't yet taught ourselves. The Dhamma arises at the practice. If you know it, you know it through the practice. If you doubt it, you doubt it at the practice. Teachings from the Masters may be true, but simply listening to Dhamma is not yet enough to enable us to realize it. The teaching simply points out the way to realize. To realize the Dhamma we must take that teaching and bring it into our hearts. That part which is for the body we apply to the body, that part which is for the speech we apply to the speech, and that part which is for the mind we apply to the mind. This means that after

hearing the teaching we must further teach ourselves to know that Dhamma, to be that Dhamma.

The Buddha said that those who simply believe others are not truly wise. A wise person practices until he is one with the Dhamma, until he can have confidence in himself, independent of others.

On one occasion, while Venerable *Sāriputta* was sitting, listening respectfully at his feet as the Buddha expounded the Dhamma, the Buddha turned to him and asked,

"*Sāriputta*, do you believe this teaching?"

Venerable *Sāriputta* replied, "No, I don't yet believe it."

Now this is a good illustration. Venerable *Sāriputta* listened, and he took note. When he said he didn't yet believe he wasn't being careless, he was speaking the truth. He simply took note of that teaching, because he had not yet developed his own understanding of it, so he told the Buddha that he didn't yet believe - because he really didn't believe. These words almost sound as if Venerable *Sāriputta* was being rude, but actually he wasn't. He spoke the truth, and the Buddha praised him for it.

"Good, good, *Sāriputta*. A wise person doesn't readily believe, he should consider first before believing."

Conviction in a belief can take various forms. One form reasons according to Dhamma, while another form is contrary to the Dhamma. This second way is heedless, it is a foolhardy understanding, *micchā-ditthi*, wrong view. One doesn't listen to anybody else.

Take the example of *Dīghanakha* the Brahman. This Brahman only believed himself, he wouldn't believe others. At one time when the Buddha was resting at Rājagaha, *Dīghanakha* went to listen to his teaching. Or you might say that *Dīghanakha* went to teach the Buddha because he was intent on expounding his own views...

"I am of the view that nothing suits me."

This was his view. The Buddha listened to *Dīghanakha*'s view and then answered,

"Brahman, this view of yours doesn't suit you either."

When the Buddha had answered in this way, *Dīghanakha* was stumped. He didn't know what to say. The Buddha explained in many ways, till the Brahman understood. He stopped to reflect and saw....

"Hmm, this view of mine isn't right."

On hearing the Buddha's answer the Brahman abandoned his conceited views and immediately saw the truth. He changed right then and there, turning right around, just as one would invert one's hand. He praised the teaching of the Buddha thus:

"Listening to the Blessed One's teaching, my mind was illumined, just as one living in darkness might perceive light. My mind is like an overturned basin which has been uprighted, like a man who has been lost and finds the way."

Now at that time a certain knowledge arose within his mind, within that mind which had been uprighted. Wrong view vanished and right view took its place. Darkness disappeared and light arose.

The Buddha declared that the Brahman *Dīghanakha* was one who had opened the Dhamma Eye. Previously *Dīghanakha* clung to his own views and had no intention of changing them. But when he heard the Buddha's teaching his mind saw the truth, he saw that his clinging to those views was wrong. When the right understanding arose he was able to perceive his previous understanding as mistaken, so he compared his experience with a person living in darkness who had found light. This is how it is. At that time the Brahman *Dīghanakha* transcended his wrong view.

Now we must change in this way. Before we can give up defilements we must change our perspective. We must begin to practice rightly and practice well. Previously we didn't practice rightly or well, and yet we thought we were right and good just the same. When we really look into the matter we upright ourselves, just like turning over one's hand. This means that the "one who knows," or wisdom, arises in the mind, so that it is able to see things anew. A new kind of awareness arises.

Therefore cultivators must practice to develop this knowing, which we call Buddhho, the one who knows, in their minds. Originally the one who knows is not there, our knowledge is not clear, true or complete. This knowledge is therefore too weak to train the mind. But then the mind changes, or inverts, as a result of this awareness, called wisdom or insight, which exceeds our previous

awareness. That previous "one who knows" did not yet know fully and so was unable to bring us to our objective.

The Buddha therefore taught to look within, *opanayiko*. Look within, don't look outwards. Or if you look outwards then look within, to see the cause and effect therein. Look for the truth in all things, because external objects and internal objects are always affecting each other. Our practice is to develop a certain type of awareness until it becomes stronger than our previous awareness. This causes wisdom and insight to arise within the mind, enabling us to clearly know the workings of the mind, the language of the mind and the ways and means of all the defilements.

The Buddha, when he first left his home in search of liberation, was probably not really sure what to do, much like us. He tried many ways to develop his wisdom. He looked for teachers, such as Uddaka Rāmaputta, going there to practice meditation... right leg on left leg, right hand on left hand... body erect... eyes closed... letting go of everything... until he was able to attain a high level of absorption *samādhi*². But when he came out of that *samādhi* his old thinking came up and he would attach to it just as before. Seeing this, he knew that wisdom had not yet arisen. His understanding had not yet penetrated to the truth, it was still incomplete, still lacking. Seeing this he nonetheless gained some understanding - that this was not yet the summation of practice - but he left that place to look for a new teacher.

When the Buddha left his old teacher he didn't condemn him, he did as does the bee which takes nectar from the flower without damaging the petals.

The Buddha then proceeded on to study with Ālāra Kālāma and attained an even higher state of *samādhi*, but when he came out of that state Bimba and Rāhula³ came back into his thoughts again, the old memories and feelings came up again. He still had lust and desire. Reflecting inward he saw that he still hadn't reached his goal, so he left that teacher also. He listened to his teachers and did his best to follow their teachings. He continually surveyed the results of his practice, he didn't simply do things and then discard them for something else.

Even when it came to ascetic practices, after he had tried them he realized that starving until one is almost skeleton is simply a matter for the body. The body doesn't know anything. Practicing in that way was like executing an innocent person while ignoring the real thief.

When the Buddha really looked into the matter he saw that practice is not a concern of the body, it is a concern of the mind. *Attakilamathānuyogo* (self-mortification) - the Buddha had tried it and found that it was limited to the body. In fact, all Buddhas are enlightened in mind.

Whether in regard to the body or to the mind, just throw them all together as transient, imperfect and ownerless - *aniccam*, *dukkham* and *anattā*. They are simply conditions of nature. They arise depending on supporting factors, exist for a while and then cease. When there are appropriate conditions they arise again; having arisen they exist for a while, then cease once more. These things are not a "self," a "being," an "us" or a "them." There's nobody there, simply feelings. Happiness has no intrinsic self, suffering has no intrinsic self. No self can be found, there are simply elements of nature which arise, exist and cease. They go through this constant cycle of change.

All beings, including humans, tend to see the arising as themselves, the existence as themselves, and the cessation as themselves. Thus they cling to everything. They don't want things to be the way they are, they don't want them to be otherwise. For instance, having arisen they don't want things to cease; having experienced happiness, they don't want suffering. If suffering does arise they want it to go away as quickly as possible, but even better if it doesn't arise at all. This is because they see this body and mind as themselves, or belonging to themselves, and so they demand those things to follow their wishes.

This sort of thinking is like building a dam or a dike without making an outlet to let the water through. The result is that the dam bursts. And so it is with this kind of thinking. The Buddha saw that thinking in this way is the cause of suffering. Seeing this cause, the Buddha gave it up.

This is the Noble Truth of the cause of suffering. The truths of suffering, its cause, its cessation and the way leading to that cessation... people are stuck right here. If people are to overcome their doubts it's right at this point. Seeing that these things are simply *rūpa* and *nāma*, or corporeality and mentality, it becomes obvious that they are not a being, a person, an "us," or a "them." They simply follow the laws of nature.

Our practice is to know things in this way. We don't have the power to really control these things, we aren't really their owners. Trying to control them causes suffering, because they aren't really ours to control. Neither body nor mind are self or others. If we know this as it really is then we see clearly. We see the truth, we are at one with it. It's like seeing a lump of red hot iron which has been heated in a furnace. It's hot all over. Whether we touch it on top, the

bottom or the sides it's hot. No matter where we touch it, it's hot. This is how you should see things.

Mostly when we start to practice we want to attain, to achieve, to know and to see, but we don't yet know what it is we're going to achieve or know. There was once a disciple of mine whose practice was plagued with confusion and doubts. But he kept practicing, and I kept instructing him, till he began to find some peace. But when he eventually became a bit calm he got caught up in his doubts again, saying, "What do I do next?" There! The confusion arises again. He says he wants peace but when he gets it, he doesn't want it, he asks what he should do next!

So in this practice we must do everything with detachment. How are we to detach? We detach by seeing things clearly. Know the characteristics of the body and mind as they are. We meditate in order to find peace, but in doing so we see that which is not peaceful. This is because movement is the nature of the mind.

When practicing *samādhi* we fix our attention on the in and out-breaths at the nose tip or the upper lip. This "lifting" the mind to fix it is called *vitakka*, or "lifting up." When we have thus "lifted" the mind and are fixed on an object, this is called *vicāra*, the contemplation of the breath at the nose tip. This quality of *vicāra* will naturally mingle with other mental sensations, and we may think that our mind is not still, that it won't calm down, but actually this is simply the workings of *vicāra* as it mingles with those sensations. Now if this goes too far in the wrong direction, our mind will lose its collectedness, so then we must set up the mind afresh, lifting it up to the object of concentration with *vitakka*. As soon as we have thus established our attention *vicāra* takes over, mingling with the various mental sensations.

Now when we see this happening, our lack of understanding may lead us to wonder: "Why has my mind wandered? I wanted it to be still, why isn't it still?" This is practicing with attachment.

Actually the mind is simply following its nature, but we go and add on to that activity by wanting the mind to be still and thinking, "Why isn't it still?" Aversion arises and so we add that on to everything else, increasing our doubts, increasing our suffering and increasing our confusion. So if there is *vicāra*, reflecting on the various happenings within the mind in this way, we should wisely consider... "Ah, the mind is simply like this." There, that's the one who knows talking, telling you to see things as they are. The mind is simply like this. We let it go at that and the mind becomes peaceful. When it's no longer

centered we bring up *vitakka* once more, and shortly there is calm again. *Vitakka* and *vicāra* work together like this. We use *vicāra* to contemplate the various sensations which arise. When *vicāra* becomes gradually more scattered we once again "lift" our attention with *vitakka*.

The important thing here is that our practice at this point must be done with detachment. Seeing the process of *vicāra* interacting with the mental sensations we may think that the mind is confused and become averse to this process. This is the cause right here. We aren't happy simply because we want the mind to be still. This is the cause - wrong view. If we correct our view just a little, seeing this activity as simply the nature of mind, just this is enough to subdue the confusion. This is called letting go.

Now, if we don't attach, if we practice with "letting go"... detachment within activity and activity within detachment... if we learn to practice like this, then *vicāra* will naturally tend to have less to work with. If our mind ceases to be disturbed, then *vicāra* will incline to contemplating Dhamma, because if we don't contemplate Dhamma the mind returns to distraction.

So there is *vitakka* then *vicāra*, *vitakka* then *vicāra*, *vitakka* then *vicāra* and so on, until *vicāra* becomes gradually more subtle. At first *vicāra* goes all over the place. When we understand this as simply the natural activity of the mind, it won't bother us unless we attach to it. It's like flowing water. If we get obsessed with it, asking "Why does it flow?" then naturally we suffer. If we understand that the water simply flows because that's its nature then there's no suffering. *Vicāra* is like this. There is *vitakka*, then *vicāra*, interacting with mental sensations. We can take these sensations as our object of meditation, calming the mind by noting those sensations.

If we know the nature of the mind like this then we let go, just like letting the water flow by. *Vicāra* becomes more and more subtle. Perhaps the mind inclines to contemplating the body, or death for instance, or some other theme of Dhamma. When the theme of contemplation is right there will arise a feeling of well-being. What is that well-being? It is *pīti* (rapture). *Pīti*, well-being, arises. It may manifest as goose-pimples, coolness or lightness. The mind is enrapt. This is called *pīti*. There are also pleasure, *sukha*, the coming and going of various sensations; and the state of *ekaggatārammana*, or one-pointedness.

Now if we talk in terms of the first stage of concentration it must be like this: *vitakka*, *vicāra*, *pīti*, *sukha*, *ekaggatā*. So what is the second stage like? As the mind becomes progressively more subtle, *vitakka* and *vicāra* become comparatively coarser, so that they are discarded, leaving only *pīti*, *sukha*, and

ekaggatā. This is something that the mind does of itself, we don't have to conjecture about it, just to know things as they are.

As the mind becomes more refined, *pīti* is eventually thrown off, leaving only *sukha* and *ekaggatā*, and so we take note of that. Where does *pīti* go to? It doesn't go anywhere, it's just that the mind becomes increasingly more subtle so that it throws off those qualities that are too coarse for it. Whatever's too coarse it throws out, and it keeps throwing off like this until it reaches the peak of subtlety, known in the books as the fourth *jhāna*, the highest level of absorption. Here the mind has progressively discarded whatever becomes too coarse for it, until there remain only *ekaggatā* and *upekkhā*, equanimity. There's nothing further, this is the limit.

When the mind is developing the stages of *samādhi* it must proceed in this way, but please let us understand the basics of practice. We want to make the mind still but it won't be still. This is practicing out of desire, but we don't realize it. We have the desire for calm. The mind is already disturbed and then we further disturb things by wanting to make it calm. This very wanting is the cause. We don't see that this wanting to calm the mind is *tanhā* (craving). It's just like increasing the burden. The more we desire calm the more disturbed the mind becomes, until we just give up. We end up fighting all the time, sitting and struggling with ourselves.

Why is this? Because we don't reflect back on how we have set up the mind. Know that the conditions of mind are simply the way they are. Whatever arises, just observe it. It is simply the nature of the mind, it isn't harmful unless we don't understand its nature. It's not dangerous if we see its activity for what it is. So we practice with *vitakka* and *vicāra* until the mind begins to settle down and become less forceful. When sensations arise we contemplate them, we mingle with them and come to know them.

However, usually we tend to start fighting with them, because right from the beginning we're determined to calm the mind. As soon as we sit the thoughts come to bother us. As soon as we set up our meditation object our attention wanders, the mind wanders off after all the thoughts, thinking that those thoughts have come to disturb us, but actually the problem arises right here, from the very wanting.

If we see that the mind is simply behaving according to its nature, that it naturally comes and goes like this, and if we don't get over-interested in it, we can understand its ways as much the same as a child. Children don't know any better, they may say all kinds of things. If we understand them we just let them

talk, children naturally talk like that. When we let go like this there is no obsession with the child. We can talk to our guests undisturbed, while the child chatters and plays around. The mind is like this. It's not harmful unless we grab on to it and get obsessed over it. That's the real cause of trouble.

When *pīti* arises one feels an indescribable pleasure, which only those who experience it can appreciate. *Sukha* (pleasure) arises, and there is also the quality of one-pointedness. There are *vitakka*, *vicāra*, *pīti*, *sukha* and *ekaggatā*. These five qualities all converge at the one place. Even though they are different qualities they are all collected in the one place, and we can see them all there, just like seeing many different kinds of fruit in the one bowl. *Vitakka*, *vicāra*, *pīti*, *sukha* and *ekaggatā* - we can see them all in the one mind, all five qualities. If one were to ask, "How is there *vitakka*, how is there *vicāra*, how are there *pīti* and *sukha*?..." it would be difficult to answer, but when they converge in the mind we will see how it is for ourselves.

At this point our practice becomes somewhat special. We must have recollection and self-awareness and not lose ourselves. Know things for what they are. These are stages of meditation, the potential of the mind. Don't doubt anything with regard to the practice. Even if you sink into the earth or fly into the air, or even "die" while sitting, don't doubt it. Whatever the qualities of the mind are, just stay with the knowing. This is our foundation: to have *sati*, recollection, and *sampajañña*, self-awareness, whether standing, walking, sitting, or reclining. Whatever arises, just leave it be, don't cling to it. Be it like or dislike, happiness or suffering, doubt or certainty, contemplate with *vicāra* and gauge the results of those qualities. Don't try to label everything, just know it. See that all the things that arise in the mind are simply sensations. They are transient. They arise, exist and cease. That's all there is to them, they have no self or being, they are neither "us" nor "them." They are not worthy of clinging to, any of them.

When we see all *rūpa* and *nāma*⁴ in this way with wisdom, then we will see the old tracks. We will see the transience of the mind, the transience of the body, the transience of happiness, suffering, love and hate. They are all impermanent. Seeing this, the mind becomes weary; weary of the body and mind, weary of the things that arise and cease and are transient. When the mind becomes disenchanted it will look for a way out of all those things. It no longer wants to be stuck in things, it sees the inadequacy of this world and the inadequacy of birth.

When the mind sees like this, wherever we go, we see *aniccam* (transience), *dukkham* (imperfection) and *anattā* (ownerlessness). There's nothing left to

hold on to. Whether we go to sit at the foot of a tree, on a mountain top or into a valley, we can hear the Buddha's teaching. All trees will seem as one, all beings will be as one, there's nothing special about any of them. They arise, exist for a while, age and then die, all of them.

We thus see the world more clearly, seeing this body and mind more clearly. They are clearer in the light of transience, clearer in the light of imperfection and clearer in the light of ownerlessness. If people hold fast to things they suffer. This is how suffering arises. If we see that body and mind are simply the way they are, no suffering arises, because we don't hold fast to them. Wherever we go we will have wisdom. Even seeing a tree we can consider it with wisdom. Seeing grass and the various insects will be food for reflection.

When it all comes down to it they all fall into the same boat. They are all Dhamma, they are invariably transient. This is the truth, this is the true Dhamma, this is certain. How is it certain? It is certain in that the world is that way and can never be otherwise. There's nothing more to it than this. If we can see in this way then we have finished our journey.

In Buddhism, with regard to view, it is said that to feel that we are more foolish than others is not right; to feel that we are equal to others is not right; and to feel that we are better than others is not right... because there isn't any "we." This is how it is, we must uproot conceit.

This is called *lokavidū* - knowing the world clearly as it is. If we thus see the truth, the mind will know itself completely and will sever the cause of suffering. When there is no longer any cause, the results cannot arise. This is the way our practice should proceed.

The basics which we need to develop are: firstly, to be upright and honest; secondly, to be wary of wrong-doing; thirdly, to have the attribute of humility within one's heart, to be aloof and content with little. If we are content with little in regards to speech and in all other things, we will see ourselves, we won't be drawn into distractions. The mind will have a foundation of *sīla*, *samādhi*, and *paññā*.

Therefore cultivators of the path should not be careless. Even if you are right don't be careless. And if you are wrong, don't be careless. If things are going well or you're feeling happy, don't be careless. Why do I say "don't be careless"? Because all of these things are uncertain. Note them as such. If you get peaceful just leave the peace be. You may really want to indulge in it but you should simply know the truth of it, the same as for unpleasant qualities.

This practice of the mind is up to each individual. The teacher only explains the way to train the mind, because that mind is within each individual. We know what's in there, nobody else can know our mind as well as we can. The practice requires this kind of honesty. Do it properly, don't do it half-heartedly. When I say "do it properly," does that mean you have to exhaust yourselves? No, you don't have to exhaust yourselves, because the practice is done in the mind. If you know this then you will know the practice. You don't need a whole lot. Just use the standards of practice to reflect on yourself inwardly.

Now the Rains Retreat is half way over. For most people it's normal to let the practice slacken off after a while. They aren't consistent from beginning to end. This shows that their practice is not yet mature. For instance, having determined a particular practice at the beginning of the retreat, whatever it may be, then we must fulfill that resolution. For these three months make the practice consistent. You must all try. Whatever you have determined to practice, consider that and reflect whether the practice has slackened off. If so, make an effort to re-establish it. Keep shaping up the practice, just the same as when we practice meditation on the breath. As the breath goes in and out the mind gets distracted. Then re-establish your attention on the breath. When your attention wanders off again bring it back once more. This is the same. In regard to both the body and the mind the practice proceeds like this. Please make an effort with it.

Footnotes

...¹

Given at Wat Pah Pong during the rains retreat, 1977

...amādhī²

The level of nothingness, one of the "formless absorptions," sometimes called the seventh "*jhāna*," or absorption.

...ahula³

Bimba, or Princess Yasodharā, the Buddha's former wife; Rāhula, his son.

...nāma⁴

Rūpa - material or physical objects; *nāma* - immaterial or mental objects: the physical and mental constituents of being.



จัดพิมพ์โดย วัดป่าอินเดียนา

Printed by ***Wat Pah Indiana***

3698 N Russell Road, Bloomington, IN 47408

Tel: ***(812) 335-0171***

Web site: ***foresttempleindiana.org***