

ท่านอาจารย์พระมหาบัว ญาณสัมปันโน ในกรุงลอนדון

คำนำ

หนังสือเล่มนี้จะเป็นที่น่าสนใจสำหรับผู้ประسังค์จะทราบว่า พุทธศาสนาในประเทศไทยอังกฤษ มีความรู้ ความสนใจ ความพากเพียรปฏิบัติธรรม ด้วยความเข้าใจพุทธธรรมสูงเพียงใด และอะไรเป็นสิ่งสำคัญที่สูงใจให้ชาวอังกฤษและชาวต่างประเทศอื่น ๆ หันมาสนใจในพระพุทธศาสนา

เมื่อท่านได้อ่านภาคภาษาไทยโปรดเข้าใจว่า เป็นจำนวนของท่านอาจารย์พระมหาบัว ญาณสัมปันโน ทั้งหมด เว้นแต่ต่อนบรรยายภาพหรือเหตุการณ์เท่านั้น

ส่วนภาคภาษาอังกฤษนั้น น.ร.ว.เสริมครี เกษมครี ได้พยายามแปลเป็นภาษาอังกฤษ จากคำอธิบายธรรมและตอบคำถามภาษาไทย ซึ่งท่านอาจารย์ได้กรุณาตรวจสอบให้เรียบร้อยแล้วและได้ขอให้ท่านปัญญาวัทโถ ภิกษุชาวอังกฤษ ซึ่งรู้ภาษาไทยดีและอยู่ศึกษาภัณฑ์ท่านอาจารย์มากกว่า ๑๒ ปี แล้ว ช่วยตรวจสอบแก้ (ภาษาอังกฤษ) ให้ กับได้ขอให้ ศ.น.พ.อวย เกตุสิงห์ คนไทยซึ่งรู้ภาษาอังกฤษดีช่วยตรวจสอบแก้อีกทางหนึ่งด้วย ก่อนที่จะใช้เป็นต้นฉบับภาษาอังกฤษ

หนังสือเล่มนี้สำเร็จได้ด้วยความศรัทธา วิริยะ และความร่วมมือร่วมใจของผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง มากหลาย สมควรที่จะ Jarvis ไว้ในหนังสือนี้ เพื่อท่านผู้อ่านจะได้อ่านโน้มน้าวคุณลักษณะด้วย คือ

๑).พระภิกษุ ปัญญาวัทโถ (Peter John MORGAN) ผู้ทำหน้าที่เชื่อมสัมพันธ์ไม่ตระหง่าน พุทธศาสนาชาวอังกฤษกับชาวไทย จนกระทั่งได้มีการนิมนต์ท่านอาจารย์พระมหาบัว ญาณสัมปันโน เจ้าอาวาสวัดป้าบ้านตาด อุดรธานี ไปอธิบายธรรมและตอบคำถามพุทธศาสนาชาวอังกฤษ ณ อัมม ปทีปวิหาร กรุงลอนדון ระหว่างวันที่ ๗-๑๒ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๑๗ (ค.ศ.๑๙๗๔) ณ กรุงลอนדון ท่านทำหน้าที่แปล ไทย-อังกฤษ อังกฤษ-ไทย ตลอดเวลา จึงได้ข้อความมาเป็นเนื้อหา น่าสนใจอยู่ในหนังสือนี้ ครั้นกลับมาถึงประเทศไทย ท่านได้กรุณาตรวจสอบแก้คำแปลภาษาอังกฤษให้ด้วย

๒).มิลชีส เชอร์รี่ (Mrs.L.G.CHERRY) ชาวคานาดา โภมารดาของพระภิกษุอภิเจโต (George Rodney CHERRY) ซึ่งมานะที่วัดบวรนิเวศวิหาร และไปศึกษาอยู่กับท่านอาจารย์ ณ วัดป้าบ้านตาด มากกว่า ๑๐ ปีแล้ว มิลชีสเชอร์รี่ได้เข้ามาเยี่ยมพระลูกชายในประเทศไทยหลายครั้งแล้ว anyakun ชราภาพลง จึงขอมีโอกาสเดินทางแต่ไกล ๆ คือจากกรุงโตรอนโต คานาดา มาเยี่ยมพระลูกชายที่จะตามไปอุปถัมภ์ท่านอาจารย์ ณ ประเทศไทยอังกฤษด้วย มิลชีสเชอร์รี่จึงได้ครรภาระเป็นอุปถัมภ์ สำคัญในการเดินทาง แม้ภายในประเทศไทยอังกฤษของภิกษุทั้งสามที่ไปจากประเทศไทยในครั้งนี้

๓).ท่านอาจารย์พระมหาบัว ญาณสัมปันโน ในสูญเสินทางไปรวมทุกข์หนาปการของมนุษย์ในประเทศไทย แม้ในฤดูร้อน ในพ.ศ. ๒๕๑๗ ความหนาในประเทศไทยอังกฤษยังมากอยู่สำหรับคน

ไทย แต่ท่านก็มิได้ลำบากยากใจอันใดเลย เป็นอยู่่ง่าย ๆ ท่านไม่ต้องการให้จดอะไรเป็นพิเศษให้ท่าน เลย เช่นอาหารและที่อยู่อาศัย ท่านว่า ท่านปัญญาทโถมมาจันอาหารในประเทศไทยได้อย่างไร ตลอดเวลา ๑๒ ปี ท่านก็จันอาหารรึ่งในประเทศไทยอังกฤษเช่นเดียวกับท่านปัญญาทโถได้อย่างนั้น ท่านมิได้จันมากเลย ทั้ง ๆ ที่มีคนเป็นห่วงท่านในเรื่องนี้

ในการอธิบายธรรมและตอบปัญหานั้น ท่านต้องพิจารณาอย่างรอบคอบที่จะตอบผู้ถาม ซึ่งมี ตั้งแต่พวกที่ได้ฝึกสามารถแล้ว ผู้สนใจเริ่มจะฝึก ผู้ที่เคยฝึกสามารถจากอาจารย์อื่น ๆ นักศึกษาใน มหาวิทยาลัย (เคมบริดจ์) ตลอดจนผู้ซึ่งเพิ่งจะเริ่มหันมาสนใจพุทธศาสนา นับว่ายากมาก

เมื่อกลับมาถึงประเทศไทยแล้ว ท่านยังต้องตรวจแก้บันทึกการอธิบายธรรมและตอบคำถาม ภาษาไทย ซึ่งม.ร.ว. เสริมศรี เกษมศรี พิมพ์เสนอตรวจแก้ถึง ๒ ครั้ง จึงได้ต้นฉบับภาษาไทย

๔).มิสซิส วินท์ (Mrs.Freda WINT) แห่งอ็อกฟอร์ด (Oxford) และบุตร คือนายเบน วินท์ (Mr.Benedict WINT) แห่งเคมบริดจ์ (Cambridge) ทึ้งสองเดย์มาจ้าศีลภารណาอยู่ ณ วัดป่าบ้านตาด และเคยบวชเป็นสามเณร (ตอนอายุ ๑๙ ปี) ศึกษาที่วัดป่าบ้านตาด ในระหว่างที่มหาวิทยาลัยเคมบริดจ์ปิดเทอม กับมิสซิสบราน์ (Mrs.Jane BROWNE) แห่งคอร์นวอลล์ (Cornwall) ซึ่งเคยเข้ามาจ้าศีลภารណา และนำปัญหารรธรรมมาให้ท่านอาจารย์แก่ที่วัดป่าบ้านตาดถึง ๓ คราว กับน้องสาว คือ มิสซิส บราน์ (Mrs.Griselda BROWNE) แห่งคานาดา ท่านทั้ง ๔ นี้ได้ครรภารเข้ามาอยู่ในกรุงลอนดอน ตลอดระยะเวลาที่ท่านอาจารย์ไปพำนกในประเทศไทยอังกฤษ ทั้งนี้เพื่อเตรียมอาหาร เตรียมที่สabeatr เพราะท่านอาจารย์และพระภิกษุอีกสองรูปนั้น ท่านบินหาตและจันในบารตามพระวินัยที่เคยปฏิบัติในประเทศไทย เธอเป็นห่วง จัดธุระดูแลอุปถัมภะให้เรียบร้อยถูกต้องตามพระวินัย ตลอดเวลาที่อยู่ในประเทศไทยอังกฤษ

๕).พุทธศาสนาในไทยที่อยู่ในกรุงลอนดอนหลายครอบครัว ซึ่งมีทั้งนักศึกษา ประชาชน ข้าราชการ และนักธุรกิจ ได้ครรภารหมุนเวียนเปลี่ยนหน้ากันนำอาหารมาสabeatr ทุกวัน และช่วยเป็นธุรการนำความสะดวกติดต่อสายการบิน ตลอดจนไปรับและไปส่งคณะภิกษุที่ไปจากประเทศไทยโดยเรียบร้อยทุกประการ

ท่านเหล่านั้นไม่ยอมให้ใส่ชื่อ ท่านว่าท่านไปทำบุญตามความครรภารปสาทของท่าน มิใช่ไปเป็นทางการแต่อย่างใด ท่านปลื้มใจในกุศลที่ท่านได้ปฏิบัติในโอกาสพิเศษเช่นนี้อยู่มากแล้ว

๖).ศาสตราจารย์ นายแพทย์อวัย เกตุสิงห์ ผู้ครรภารเดินทางไปทำหน้าที่ไวยวัจกรและลูกคิษย์ของพระภิกษุแห่งประเทศไทยนี้ ด้วยทุนทรัพย์ของตนเอง ได้ช่วยในการบันทึกคำสอน และติดตามไปปฏิบัติท่านอาจารย์ในที่ต่าง ๆ ครั้นกลับมาถึงประเทศไทย ก็ได้ช่วยตรวจแก้คำแปลภาษาอังกฤษ ปรับปรุงแก้ไขให้ดีขึ้น ก่อนที่จะได้ต้นฉบับภาษาอังกฤษ ตลอดจนช่วยหาสำนักพิมพ์ที่ดีให้ด้วย

๗).บุคคลสำคัญที่สุด ขอนำมากล่าวท้ายที่สุดเพื่อให้ปรากฏเด่นชัดนั้น คือองค์การนิติบุคคล ชื่อ ทรัสต์เพื่อสงฆ์อังกฤษ จำกัด (THE ENGLISH SANGHA TRUST, LTD.) ซึ่งเป็นองค์การที่

สนับสนุนพระสงฆ์ในพุทธศาสนาที่ประเทศอังกฤษ ชาวอังกฤษร่วมกันจัดตั้งขึ้นนานมาแล้ว ท่านปัญญาทั้งหลายเป็นองค์หนึ่งที่ได้รับการอุปถัมภ์จากองค์การนี้มาก่อน คณะกรรมการและเจ้าหน้าที่ขององค์การนี้ดูแลจัดการ “อัมมปทีปวิหาร” ในยุคนี้ มีศาสตราจารย์ มอริช วอลช์ (Prof.Maurice WALSHE) เป็นประธาน และนาย ยอด ชาร์พ (Mr.George SHARP) เป็นเลขานุการ และนายโรเบิร์ต จอห์นสัน (Mr.Robert JOHNSON) เป็นเจ้าหน้าที่ประจำดูแลพระภิกษุ ที่พำนักในอัมมปทีปวิหาร

หากไม่ได้ความช่วยเหลือร่วมมือของบุคคลที่สำคัญที่สุดนี้ บุคคลจำนวนมากจะไม่ได้รับผลดีทางพุทธศาสนาเช่นที่ท่านจะอ่านพบในหนังสือเล่มนี้ ความเลื่อมใส ศรัทธา ตลอดจนความเจาจิงขององค์การนี้ ทำให้เห็นแสงอันเรืองรองของพระพุทธธรรมที่จะประภูมิในภาคตะวันตกของโลกสืบไปในอนาคต

เสริมศรี เกษมศรี

(ม.ร.ว.เสริมศรี เกษมศรี)

ผู้เรียบเรียงหนังสือนี้

มีนาคม ๒๕๑๘

คำชี้แจงของผู้รับรวม

ในการพิมพ์บันทึกคำอธิบายธรรมและตอบปัญหาของชาวอังกฤษในครั้งนี้ ผู้รับรวมได้ใช้เลขแทนชื่อของบุคคลเป็นส่วนมาก เช่น ชายสาม ก็ใส่ ๓.๑-๓.๑ หรือหญิงสาม ก็ใส่ ๓.๓-๓.๒ ถ้าตัวเลขชึ่งหมายถึงบุคคลซ้ำกัน แม้เลขคำนำจะต่างกัน ก็หมายความว่าคำนำครั้งที่เท่านั้น ตามโดยบุคคลเลขนั้นที่เคย์ตามไว้ครั้งหนึ่งแล้ว

วิธีสื่อความคิดติดต่อกันระหว่างอาจารย์และชาวอังกฤษนั้น กระทำดังนี้

เมื่อมีคุณตามเป็นภาษาอังกฤษ ท่านปัญญาทั้ง ๒ ภาษาอังกฤษอยู่กับท่านอาจารย์พระมหาบัว ญาณสัมปันโน ณ วัดป่าบ้านตาด อำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี เป็นเวลา ๑๒ ปี เศษ เป็นผู้แปลเป็นภาษาไทยให้ท่านอาจารย์ฟัง เมื่อท่านอาจารย์ตอบมา ท่านปัญญา ก็แปลเป็นภาษาอังกฤษให้ที่ประชุมฟัง ศาสตราจารย์นายแพทย์ อวย เกตุสิงห์ บันทึกเทปไว้ ม.ร.ว.เสริมศรี เกษมศรี บันทึกลงสมุดตามไปในขณะตามตอบอีกส่วนหนึ่งด้วย บางครั้งท่านอาจารย์หรือท่านปัญญา เรียกให้ ศ.นพ.อวย เกตุสิงห์ หรือ ม.ร.ว.เสริมศรี เกษมศรี ช่วยเสริมบ้าง

ม.ร.ว.เสริมศรี เกษมศรี ได้ถอดเทป และสอบกับสมุดที่จดไว้ด้วย แล้วพิมพ์เอกสารนี้ถวายท่านอาจารย์ตรวจแก้ตามที่ได้บันทึกไว้เป็นวัน ๆ เมื่อท่านอาจารย์กรุณาตรวจแก้ครั้งที่ ๑ ให้แล้ว ก็มาพิมพ์ตามที่แก้ไข เป็นร่างครั้งที่ ๒ เสนอขอประทานให้ท่านอาจารย์ตรวจแก้อีกครั้ง เมื่อปรากฏว่าหน้าได้เรื่องได ท่านอาจารย์แก่มาอีก ก็พิมพ์หน้านี้ขึ้นมาใหม่ จึงกล่าวได้ว่าต้นฉบับหนังสือนี้เป็นเรื่องที่ท่านอาจารย์ได้ตรวจทานในภาคภาษาไทยถึง ๒ ครั้งแล้ว

ส่วนในภาคภาษาอังกฤษนั้น ได้ถวายร่างภาษาไทยที่ถูกต้องแล้วให้ท่านปัญญา ศึกษา และถวายคำแปลเป็นภาษาอังกฤษ ซึ่ง ม.ร.ว.เสริมศรี เกษมศรี ได้พากเพียรทำขึ้นนั้นให้ท่านปัญญา ตรวจแก้ตามที่ท่านเห็นว่า “พอจะไปได้” และจึงนำพิมพ์เป็นเล่มต่อไป



วันอาทิตย์ วันที่ ๙ มิถุนายน พ.ศ.๒๕๑๗ (ค.ศ. ๑๙๗๔)

การประชุมวันนี้ เริ่มเวลา ๑๗.๓๐ น. ณ หอพระ (Shrine) อยู่บนชั้นสามของอาคาร "ธัมมปทีปวิหาร" ได้มีพิธีมอบ "พระพุทธรูป ๒๕ ศตวรรษ รุ่นพิเศษ" ซึ่งทำด้วยแก้วขาว แต่มีลักษณะรูปสี ขนาดเล็ก พร้อมด้วยแท่นรองไม้สีเข้ม มีคาดสีทอง ซึ่ง พระว.เสริมศรี เกษมศรี ได้นำไปเพื่อถวายท่านอาจารย์พระมหาบัว ให้ท่านมอบให้แก่ "ธัมมปทีปวิหาร" พร้อมกับหนังสือภาษาอังกฤษ คือ "ปักธงกษ" และ "วินัยมุข" และหนังสือภาษาไทย คือ "ระเบียบของมหาเถรสมาคมแห่งประเทศไทย"

หนังสือดังกล่าวได้ไปจากมหามหาวิทยาลัย หน้าวัดบวรนิเวศวิหาร เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร

พิธีมอบ "พระพุทธรูป ๒๕ ศตวรรษ รุ่นพิเศษ" แก่ "ธัมมปทีปวิหาร" เมื่อท่านอาจารย์และภิกษุฝรั่ง คือ ท่านปัญญาวัทโถ กับท่านอภิเจโต จาภัตป่าบ้านตาด อำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี ประเทศไทย ขึ้นมาจากกุฎี สู่หอพระหรือห้องประชุมนี้แล้ว ที่ประชุมยืนขึ้นต้อนรับด้วยความเคารพ และนั่งลงพร้อมกับพระภิกษุนั้น แล้วรา华สทัพปวงจึงถวายอภิวัทกิจ ครั้งหนึ่ง

พระว.เสริมศรี เกษมศรี ได้ยืนขึ้น ขอประทานโอกาสสำหรับพุทธรูป ๒๕ ศตวรรษ รุ่นพิเศษ ถวายเพื่อท่านอาจารย์จะได้มอบให้แก่คณะกรรมการ "The English Sangha Trust, Ltd." ซึ่งเป็นเจ้าของ ธัมมปทีปวิหาร นี้ ท่านอาจารย์รับพระพุทธรูปและสิ่งทั้งปวงมา แล้วเชิญให้ทางคณะกรรมการ มารับ ท่านศาสตราจารย์มอร์ช วอลช์ (Professor Maurice Walshe) ประธานกรรมการของคณะนี้ ได้ก้าวออกมารับท่านอาจารย์ ๓ ครั้ง แล้วรับพระพุทธรูปและส่วนประกอบจากท่านอาจารย์ เจ้าหน้าที่ของธัมมปทีปวิหารได้ทามารองอีกตัวหนึ่ง นำมาตั้งกลางโต๊ะบูชา หน้าพระพุทธรูปล้มฤทธิ์ ซึ่งประจำอยู่ในวิหารแห่งนี้ แล้วท่านศาสตราจารย์จึงเชิญพระพุทธรูปนี้ไปประดิษฐานบนม้าร่องนั้น ทำให้เห็นพระพุทธรูปแก้วสี "ฉัพพรณรังสี" องค์เล็กนี้อยู่กลางพระอุรุของพระพุทธรูปเดิม งดงามน่ารักมาก เสมือนเป็นไข่มุกเม็ดใหญ่ผึ้งอยู่กลางทอง เป็นองหน้าที่ร่องนั้นเข้าตั้งพานทองเหลืองใส่ผลไม้กับที่ใส่ดอกไม้บูชาพระ เมื่อทำลักษณะพระพุทธรูปทั้งสองนี้ จะรู้สึกเสมอว่ามีพระพุทธเจ้า และพระธรรมเจ้าพ่อร้อมกัน ณ ที่นั้น

ท่านศาสตราจารย์มอร์ช วอลช์ ได้ถวายอภิวัท และกล่าวแสดงความขอบคุณท่านอาจารย์ แทนคณะกรรมการ เป็นอันเสร็จพิธี

คำถาม - คำตอบ

ต่อจากนั้น สมาชิกในที่ประชุมต่างแสดงความประณานะเรียนถามท่านอาจารย์ต่าง ๆ คำถาม-คำตอบ มีดังนี้

๑.๑-ญ.๑ การตั้งสติพิจารณาล้มเข้า-ออก นั้น ควรจะดูที่ห้องหรือที่จมูก ?

ตอบ การกำหนดลมหายใจนั้น ให้พิจารณาและตั้งสติดูจุดที่สัมผัสที่เดียว ไม่จำต้องเลื่อนขึ้นลง ให้จิตตั้งอยู่ตรงที่สัมผัสนั้น ถ้าลมหายใจลงก็ไม่ต้องตกใจ ลมยังอยู่ มิได้หายไป การทำกรรมฐานนั้นต้องแล้วแต่อุปนิสัยของคน การทำอา鼻ปานสตินั้น มักจะถูกกับจริตของคนส่วนใหญ่ แต่สติเป็นสิ่งสำคัญในการภาวนานุกิจการ ความเพลิดสติคือความขาดความต้องของงาน ผลจะไม่เสียต่อกัน จึงควรคุณสติให้อยู่กับองค์ภาวนานุกิจไว้ไป

๑.๒-ญ.๑ เวลาทำสมาธิ ทำไมจึงรู้สึกเหมือนมีอะไรดึงหน้าผากไปทางหัวสมอง และรู้สึกที่หน้าผากกล้ามเนื้อตึงและปวดศีรษะได้ จะมีวิธีแก้อย่างไร ?

ตอบ ให้ลดความแรงที่ตั้งใจทำนั้นเสีย ให้จิตจดจ่ออยู่ที่ลมหายใจเท่านั้น ถ้าทำแรงย่อมปวดศีรษะได้ กระแสจิตมีความสำคัญมาก เพ่งให้แรงก็ได้ ให้เบาๆได้ สิ่งที่ถูกเพ่งย่อมแสดงผลหนักเบาไปด้วย

๑.๓-ช.๑ การนับถือพุทธศาสนาทำให้เพื่อนฝูงนินทาว่า เดยสนุกสนานร่าเริงกลับเสียบลงเสียเพื่อนไปหลายคน และภริยา ก็ไม่เข้าใจ เขายังไงเห็นด้วย จะแก้ไขอย่างไร ?

ตอบ การนับถือพุทธศาสนาไม่จำเป็นต้องเสียบชื่ม เพื่อนชวนไปทางไม่ดี เรารักษาศีลเราไม่ทำ ทำให้เสียเพื่อน แต่ตัวเราไม่เสีย ถ้าใจเรารู้สึกพอใจว่าเราไปทางดี ก็ควรนึกถึงพระพุทธเจ้าว่า ท่านเป็นกษัตริย์มีบริวารมาก เพื่อนฝูงมาก ท่านอุบัติ ละทิ้งเพื่อนทั้งหลายและทรงอยู่โดยไม่มีเพื่อนหลายปี เมื่อตรัสรู้แล้วเพื่อนก็มาห้อมล้อมเอง พระองค์มีพระสาวกจำนวนมาก เป็นพระอรหันต์ ก็มาก มีภิกษุณีสาวิกาเป็นอรหันต์ก็มาก มีอุบาสกอุบลากิเป็นพุทธบริษัทมากมายยิ่งกว่าคนในโลก เรานับถือพุทธศาสนาเป็นที่ร่วมแห่งจิตใจของชาวพุทธทั้งหลาย จึงไม่ควรกลัวจะขาดเพื่อนฝูง ควรคิดว่าตอนแรกเพื่อนยังไม่เข้าใจเรา ก็เลิกเราไม่คบเรา ต่อมากับปฎิบัติในทางดีของเรามีอยู่ ควรจะแลเห็น และคนผู้หวังความดีมีอยู่ ระหว่างคนดีต่อคนดียอมเข้ากันได้ คนดีนั้นจะเป็นเพื่อนเราในกาลต่อไป ถ้าโลกจะขาดคนดี ไม่มีใครสนใจคนเรา ก็ควรคบกับธรรม คือ พุทธ ธรรม ลัมโม ลังโน ภายในใจ ซึ่งดีกว่าเพื่อนที่ไม่สนใจความดีเป็นใหญ่ ๆ นี่แลคือเพื่อนอันประเสริฐแท้ ตามธรรมชาตแล้วเพื่อนที่เป็นคนดี ๆ ก็จะหันมาคบกับเรา เราจึงควรวางใจเสียว่า ถ้าเราจิตใจสบายนี้ รู้ว่าไปทางดีก็พอแล้ว ไม่ควรไปคิดกังวลกับผู้อื่นให้ยิ่งกว่าเป็นห่วงเรา สมกับเรารับผิดชอบเราเอง ทั้งปัจจุบันและอนาคต ไม่มีใครมายกฐานะความเป็นอยู่ให้ดีขึ้นออกจากเราเอง

๑.๔-ญ.๑ ดิฉันเองก็ประสบอย่างเดียวกัน แม้รู้ว่าดิฉันนับถือพุทธศาสนา แม้เสียใจถึงกับสาดมนต์อ่อนนวนพระเจ้าให้ดิฉันกลับมาถือคริสต์ศาสนา ควรจะช่วยแม่อย่างไร แม่รู้สึกเป็นห่วงลูกมาก

ตอบ โยมมารดาของอาตมา ก็เป็นห่วงอาตมามากเหมือนกัน ที่มาประเทศอังกฤษนี้ เหมือนกลัวว่าจะไปตายหรือเป็นอันตรายต่าง ๆ แต่อาตมาเห็นว่ามาแล้วดี มีเหตุผลในการมา แมก็ไม่อาจห้ามได้ ทั้งที่ไม่อยากให้มา ก็จำยอมตามเหตุผล จึงได้มา ขอให้เข้าใจว่า พุทธศาสนาไม่สอนให้คุณแตกแยกกัน คริสเตียนและพุทธศาสนาต่างก็สอนให้ดี ให้คุณมีความสุขและไปสวรรค์ทั้งนั้น ถ้าจะเปรียบกรุงลอนדוןเป็นสวรรค์ บุคคลก็ได้รับคำแนะนำให้เดินทางโดยวิธีต่าง ๆ กัน แต่เมื่อปฏิบัติแล้วก็มาถึงกรุงลอนดอนด้วยกัน ดังนั้นในรูปแบบถือศาสนาไหนก็ปฏิบัติตามนั้นเดิม แล้วได้ไปพบกันบนสวรรค์เหมือนกัน แต่พุทธศาสนาซึ่งมีวิถีทางที่จะไปถึงพระนิพพานได้ด้วย ถ้าเข้าใจตาม ปฏิบัติตามที่พุทธศาสนาสั่งสอนและประถมพระนิพพาน ก็ยังมีทางไปได้อีก พระนิพพานคือเดนพันทุกข์โดยสิ้นเชิง พระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ผู้สิ้นกิเลสแล้ว ท่านไปนิพพานกันทั้งสิ้น จึงไม่น่าเป็นห่วงผู้ดำเนินตาม ควรจะซึ้งแขงขอนี้ให้แม่ทราบจะได้ไม่เป็นห่วง พุทธศาสนาสอนให้สังคมมั่นคงและเจริญและส่งเสริมให้คุณดี ขอแม่อย่าห่วงเลย เพราะพุทธศาสนาไม่ใช่แคนแห่งนรกพ่อผู้ดำเนินตามจะล่ำจมฉีบหาย

ถ.๔-ญ.๑ สามีก็เหมือนกัน ไม่เข้าใจ ไม่พอใจ ดิฉันต้องใช้เวลา ๒๐ ปี อ่อนวอนขอสามีให้ดิฉันทำสามี บัดนี้ยินยอมแล้ว ทำมาได้ ๕ ปี (สามีไม่เข้าใจเรื่องทางจิตใจ เพราะจะนั่งพอดีพับคุนที่สนใจเรื่องเดียวกันก็หันมาสนใจแทนด้วย จึงทำให้สามีระวาง)

ตอบ เมื่อเข้าเห็นว่าเราทำดี ไม่ได้ทำช้า เขาก็ยอมเอง เป็นธรรมดานา粗ของการทำดี ซึ่งเป็นของยกอยู่แล้ว แม้แต่ในใจเราเองก็มีความลังเล เวลาคิดจะทำความดีก็มีอีกความคิดหนึ่งชวนทำสิ่งอื่นเลี่ย ต้องต่อสู้กัน จึงหันมาทำทางดีได้ การที่คุณอื่นขัดขวางจึงเป็นอุปสรรคธรรมด้วย แต่สู้เร้าขัดขวางเราเองไม่ได้ ข้อนี้มักจะมีด้วยกันทุกคน เวลาจะทำสิ่งที่ดีมีประโยชน์ ใจหนึ่งมักขัดขวางไว้ไม่ให้ทำ จนเลี้ยวไปเปล่าก็มีมาก นอกจากนั้นยังชวนให้ทำช้า เสียหายอีกด้วย ซึ่งส่วนมากก็หลงตามมันจนได้

ถ.๖-ญ.๒ ถ้าเรารู้ว่าสิ่งไหนไม่ดี เรายังห้ามใจไม่ให้ทำสิ่งนั้น กับถ้าใจมันจะทำก็ให้มันทำจนเกิดผลร้ายขึ้นมา มันก็เข็ดเอง เมื่อเรารู้ว่ากินของหวาน ๆ จะท้องเสีย ก็กินจนท้องเสียแล้วก็เลิกไปเอง วิธีไหนจะดีกว่ากัน ?

ตอบ วิธีที่รู้ว่าอะไรไม่ดีก็ฝันใจห้ามใจให้ตัวทำดีกว่า เพราะไม่มีความเสียหายเกิดขึ้น ส่วนวิธีที่ปล่อยตามใจจะเกิดผลร้ายแล้วเข็ดเองนั้น จะแนะนำได้อย่างไรว่าจะไม่ตายนี่ก่อนที่จะกลับตัวได้ บางที่อาจไม่รู้ช่องทางจะกลับเสียด้วย (เป็นการเสียหายของชีวิตตนเอง)

ถ.๗-ช. ๒ ผມภารนา ยุบหนองพองหนอง แล้วรู้สึกเหมือนมีอะไรถูกใจไปตามท้อง เป็นพระเหตุได้ ?

ตอบ ความรู้สึกนั้นเป็นที่เรapoใจหรือเปล่า เมื่อทำภารนาแล้วจิตใจสงบเย็นสบายนี้ให้ได้ถึงจะมีความรู้สึกเหมือนมีแรงอะไรมาถูก แต่เมื่อรู้สึกจิตใจสงบดี เป็นที่พอใจ นี้สำคัญกว่า ความรู้สึกนี้เป็นเพียงอารมณ์ของจิต ไม่ใช่ผลให้เราเป็นอะไร เมื่อมีอะไรมาถูกใจตามท้องก็ควรทำความเข้าใจกับ

มันว่า นั่นคืออาการของจิตแสดงต่างหาก มิได้เป็นจริงดังที่ใจเกิดความลำคัญ และตั้งสติกำหนดความยุบหนอ-พองหนอ ไม่ส่งใจไปสำคัญกับสิ่งนั้น อาการนั้นก็สงบไปเอง

๑.๙-ญู.๓ เวลาทำ samaadhi กิกลักษณะให้สม lokale จิตจะสงบ แต่แล้วมักไม่สงบ มันเข้า ๆ ออก ๆ เหมือนจะเข้าประตุแล้วไม่เข้า จะแก้อย่างไร ?

ตอบ เมื่อทำ samaadhi กำหนดลมหายใจเข้า-ออกหรือเปล่า ถ้ากำหนดแล้วตามลมเข้า ตามลมออก จึงเป็นอย่างนี้ ควรจะตั้งจิตกำหนดแต่เพียงจุดที่ลมหายใจสัมผัสแห่งเดียว แล้วจะรู้สึกว่ามันน้อยเข้า ๆ จนหยุดไป จิตก็เข้าสม lokale ไปโดยไม่เข้า ๆ ออก ๆ อย่างที่ว่านั้น

๑.๙-ญู.๔ การฝึก samaadhi ทำคนเดียวดีหรือทำกับหมู่พากดี ? ดิฉันเรียน samaadhi กับเจ้าคุณที่วัดพุทธปทีปที่สักไปแล้ว มีเพื่อน ๔ คน ดิฉันนั่นคนเดียรู้สึกว่าดี พอนั่งกับเพื่อน ๔ คน รู้สึกใจมีกังวล ทำ samaadhi ไม่ค่อยดี เพื่อนที่ยังอ่อนจะช่วยกันได้หรือไม่ ?

ตอบ คุณเคยทำแล้วรู้สึกอย่างไร พอใจหรือไม่พอใจ ถ้ารู้สึกว่าเป็นการให้กำลังใจแก่กันและกันก็ดี ถึงคุณจะรู้สึกไม่สงบ มีกังวลใจ แต่เพื่อนอาจได้กำลังใจทำ samaadhi จากคุณก็ได้ แต่ส่วนมากท่านทำโดยลำพังคนเดียว เว้นแต่ขณะฟังการอบรมกันอยู่ในสำนักอาจารย์เดียวกัน จากนั้นต่างท่านต่างทำเฉพาะตัวไม่กังวลกับใคร จิตใจก็จะสะดวกและสงบได้เร็วกว่าการทำงานรวมกัน เพราะไม่มีเครื่องกังวลภูวนิจ

๑.๑๐-ญู.๕ เวลาทำ samaadhi ดี ๆ รู้สึกเหมือนมีเส้นอะไรออกจากตัวไปสัก ๑ พุต แต่ก็รู้สึกว่ามีอะไรมาตีเส้นนั้น ทำให้เกิดความเจ็บปวด

ตอบ เดี่ยวนี้เป็นอย่างไร ยังเป็นอยู่หรือเปล่า ?

ญู.๖ เดี่ยวนี้ไม่เป็นแล้ว เพราะรู้สึกว่าความเจ็บปวดเป็นทุกข์ ก็ต่อสู้ อดทนแล้วมันก็หายไปเอง

ตอบ ความรู้สึกนั้นเป็นอารมณ์ของจิต ไม่ใช่การภูวน้ำทำให้เกิดอย่างนั้น จิตสร้างขึ้นมาเอง ถ้ารู้สึกก็อย่าจิตกลับมามาไว้ที่หัวใจ ที่อก แล้วตั้งแต่แนวออยู่ต่ำนี้ มันก็จะหายเอง

๑.๑๑-ญู.๗ บางที่รู้สึกว่าตนส่งกระเสสิจิตไปหาเพื่อน หรือรู้สึกว่าเพื่อนส่งมาหาตน

ตอบ นั่นเป็นการส่งจิตออกข้างนอก ไม่หมายกับผู้เริ่มฝึกหัดใหม่ ๆ นอกจากผู้ชำนาญเท่านั้น จะส่งเข้าหรือส่งออกก็ไม่มีปัญหา เพราะรู้จักวิธีปฏิบัติอยู่แล้ว

ท่านปัญญาทั้งหลาย ผุดชี้แจงเป็นภาษาอังกฤษว่า ."เมื่อแรกเรามานั่งอยู่ที่นี่ ท่านอาจารย์ได้บอกแล้วว่า การทำอาบานาจานสตินั้น กำหนดจิตไว้ที่ลมหายใจเข้า-ออก จนกระทั่งลมหายใจอ่อนลงทุกที ก็ให้จิตจับจุดเดียวที่สัมผัส จนกระทั่งไม่รู้สึกลม จิตก็จะสงบ ไม่ต้องตกใจว่าจะหยุดหายใจ ลมยังมีอยู่ แต่จะประสบความเย็นใจในเวลาที่ลมหายใจอ่อนลง บางครั้งลมหายใจดับไปกับความรู้สึก และใจกลับเอียดมาก"

ญู.๘ ขอให้ท่านปัญญา ช่วยแสดงให้ท่านอาจารย์ทราบความสำนึกระบุของท่านอาจารย์เป็นอย่างสูงที่ท่านกรุณามาที่นี่ พากเรียนดีมาก

การอธิบายธรรม

การซักถามในที่ประชุมนี้ เริ่มภายหลังพิธีมอบพระพุทธรูป ดือเวลา ๑๗.๔๕ น. ยุติลงเมื่อเวลา ๑๙.๐๐ น. ท่านอาจารย์จึงประถึงการจะอธิบายธรรมให้แก่ที่ประชุมฟังอย่างย่อ ๆ ทุก ๆ วัน ก่อนที่จะมีการ ถาม-ตอบ ดังนั้นเมื่อท่านปัญญาวัทโถแปลให้ที่ประชุมฟังแล้ว ต่างแสดงความยินดีที่จะฟังต่อไป ท่านอาจารย์จึงได้เริ่มอธิบายธรรมเป็นครั้งแรก เมื่อเวลา ๑๙.๐๕ น. เรื่อง “การเรียนศาสนา” โดยสังเขป ดังต่อไปนี้

“**ท่านอาจารย์....** “พุทธศาสนาเกิดจากการปฏิบัติ เพราะพระพุทธเจ้าทรงปฏิบัติแล้วจนทรงรู้ ทรงเห็น และทรงทำได้ด้วยพระองค์เองแล้วจึงทรงเริ่มสอนผู้อื่นต่อไป ฉะนั้นศาสนาจึงสำคัญที่การฝึก ตนปฏิบัติตามคำสอนทางศาสนาเป็นสำคัญ การเรียนพอกเข้าใจ พอร์ตได้ แต่เมื่อได้นำมาปฏิบัติเป็น ประจำ ผลจะไม่เกิดขึ้นตามที่ควร ดังนั้นจึงควรศึกษาแล้วปฏิบัติศิล จนถึงขั้นอธิศิล เรียนขั้นปัญญา จนถึงปัญญาระดับต่าง ๆ และถึงขั้นอธิปัญญา เรียนวิมุตติกิริย์ต้องปฏิบัติให้ถึงวิมุตติหลุดพ้นได้จริง ๆ ดังนั้นการปฏิบัติจึงเป็นสิ่งสำคัญยิ่งในพุทธศาสนา เมื่อได้ปฏิบัติถึงขั้นใดนั้น ตนเองจะรู้ด้วยตนเอง เช่น การปฏิบัติอานาปานสติ กำหนดลมหายใจ ก็รู้ว่าลมเป็นอย่างไร จิตสงบนั่งสบายอย่างไรก็ทราบ แต่ต้องมีสติ อาย่าส่งจิตออกไปข้างนอก

ผู้ปฏิบัติขั้นต้นนั้น สำคัญที่จิตกับสติ จิตจะดีขึ้นถ้ามีสติโดยควบคุมอยู่ จิตจะสงบ เบิกบานใจ ได้แสงสว่าง ความสุขก็เกิดมีมาเอง ถ้าจิตไม่มีสติควบคุม ปล่อยให้มีอารมณ์ต่าง ๆ แทรกเข้ามาก็สงบ ไม่ได้ ความสุขก็เกิดไม่ได้ เพราะฉะนั้นหลักสำคัญอยู่ที่อย่าปรุ่งแต่ให้เกิดอารมณ์ อบรมจิตให้สงบ จริง ๆ ความสุขก็ตามมาตามลำดับแห่งความสงบ สงบมากก็เกิดความสุขมาก จนเป็นความสุขอัศจรรย์ ได้แม้แต่ขั้นสามิอันละเอียด

สำหรับอาจารย์เอง วันนี้รู้สึกเป็นวันโชคดีที่ได้มาพบท่านพุทธศาสนา nikharawongkru อาจารย์ เลี้ยจที่ไม่สามารถพูดอังกฤษได้ ต้องอาศัยท่านปัญญาวัทโถช่วยในโอกาสอันเป็นมงคลนี้ ขอให้เรา манนั่งสมาธิร่วมกันตามกำลังของแต่ละท่าน บางท่านอาจทำได้นาน บางท่านเนี่ยอยู่เร็ว ขอให้ต่างคน ต่างดัดสินใจด้วยใจว่าจะนั่งได้นานเท่าไร จนกว่าเกิดความเจ็บปวดขึ้นมาจึงค่อยออกจากสมาธิ แต่ก็ ควรฟื้นເօນบ้าง เพราะอยากดี มีความสุขทางใจ ความสุขทางอื่นเราเคยผ่านมาแล้ว ไม่สังสัยพอก็ได้ ใจในความสุขนั้น ๆ

เมื่ออาจารย์นั่งได้นานตั้ง ๑๒-๑๓ ชั่วโมง เกิดความเจ็บปวดขึ้นมา ก็พิจารณาตรงที่ปวด ว่า อะไรปวด ? ๑ นิ้ว ๑ กระดูก ฯลฯ ถ้ามันปวด เวลาตายแล้วทำไม่ไปปวด เพราะอะไรกันแน่ที่ปวด ถ้า ปวดที่จิต ก็ถ้าไม่มีร่างกายแล้ว จิตตายไปด้วยหรือเปล่า? ...ฯลฯ เช่นนี้จะพับลังธรรม-ความจริง แต่ การพิจารณาทุกข์เวทนากล้า ต้องมีความอาจหาญต่อความจริง อย่างรู้ความจริงมากกว่าความเจ็บปวด และความตาย ถึงปัญญาต้องหมุนตัวเหมือนจักรทำงาน จึงรู้ได้”

ทั้งพระภิกษุและมราواสจะนั่งสมาธิกันเป็นเวลานานเท่าไร ยังไม่มีใครให้ความเห็นอย่างไร ก็มีผู้ตั้งคำถามเรียนถามท่านอาจารย์ดังต่อไปนี้ขึ้นก่อน

คำถาม – คำตอบ (ต่อ)

๑.๑๒-๒.๒ นั่งสมาธินาน ๆ ดีอย่างไร ?

ตอบ เพียงแต่นั่งนาน ไม่ดี ต้องนั่งให้ได้ผล แล้วมันเพลินในการพิจารณา เวลาเก็บล่วงเลยไปนานเอง ผลที่สุดได้พบกับความสุข ความพ้นจากเจ็บปวดเอง อย่างนี้จะดี เกิดปัญญา เมื่อเกิดปัญญาแล้ว จิตก็สว่างใส่เบิกบาน และเกิดความอาจหาญขึ้นมาเอง คราวต่อไปก็ไม่ย่อหัวในเวลาเกิดความทุกข์มากขึ้นนั่งภาระนาน ๆ

๑.๑๓-๒.๒ จะควรรู้แต่เพียงปวดที่กระดูก นิ่วเมื่อ ว่าเป็นทุกข์หรือ ?

ตอบ ไม่เพียงแต่รู้แค่นั้น ต้องพิจารณาไปจนเข้าใจด้วยปัญญาอย่างรอบตัวถึงจะรู้ทุกข์ชัดเจน เช่น พิจารณาว่าทุกข์อยู่ที่ไหนแน่ คนตายแล้วทำไม่เจ็บ คนตายไม่มีความรู้อะไร เช่นนำไปเผาไฟก็ไม่ร้อน ความรู้ว่าเจ็บนั้นคืออะไร คือจิตหรือ กายตายแล้วจิตไม่ตายหรือ คันคัวหมายลความจริง เมื่อพบสัจธรรมแล้วก็เข้าใจแจ่มแจ้ง รู้จริงเห็นจริงตลอด ใจก็ปล่อยวาง ถ้าไม่รู้จริงก็ยังยึดถือกันอยู่ ยังอยากรู้ทุกข์หายไป ก็ยิ่งเพิ่มทุกข์และสมุทัยมากขึ้นภัยในใจ แทนที่จะแก้สมุทัย ก็กลับเพิ่มสมุทัยให้มากขึ้นอีก

๑.๑๔-๒.๒ การรู้สภาวะธรรมอย่างรู้แจ้งแห่งตลอด เรายังเห็นทุกข์เป็นของธรรมด้า ธรรมชาติใช่ไหม?

ตอบ รู้ทุกข์ รู้สภาวะธรรมของร่างกาย มีกายเป็นทุกข์ กายมันก็ทุกข์ของมัน รู้สภาวะธรรมของจิต ก็รู้ว่าจิตมีธรรมชาติเป็นอย่างไร ลำพังจิตเองไม่มีทุกข์ ที่มีทุกข์มี เพราะเหตุใด ถ้ารู้จริงเรื่องนี้ด้วยแล้ว สัจธรรมจึงจะช่วยให้พ้นทุกข์ ไม่มีความทุกข์ใดจะมากระทบกระเทือนจิตใจได้ ถ้าต่างฝ่ายต่างรู้จริงซึ่งกันและกันแล้ว

๑.๑๕-๘.๔ ยินดีที่ได้ทราบว่า ความเจ็บปวดที่ได้รับเกิดขึ้นและดับไปได้อย่างไร และฝึกจิตให้ถอนถอนจนกระหั้นถึงวิมุตติหลุดพ้นได้อย่างไร

ตอบ การปฏิบัติธรรม แต่ละคนมีประสบการณ์ต่าง ๆ กัน เมื่อ намาซักสามได้ฟังเรื่องของกันและกันก็ค่อยเข้าใจกว้างขวางขึ้น ช่วยส่งเสริมกำลังใจกันได้มาก

ท่านอาจารย์ได้พานั่งสมาธิชั่วระยะเวลาหนึ่ง ท่านก็ลากลับ ปล่อยให้มราวาสนั่งอยู่ตามชอบใจของแต่ละคน

ปิดประชุม เวลา ๑๙.๓๐ น.

วันจันทร์ วันที่ ๑๐ มิถุนายน พ.ศ.๒๕๖๗ (ค.ศ.๑๙๗๔)

เริ่มประชุมเวลา ๑๔.๓๐ น. ณ ห้องประชุม ชั้นมีที่บูชา พระพุทธรูปสัมฤทธิ์องค์ขนาดหน้าตัก ๑ ศอก ตั้งอยู่ ณ ที่หลังสุดตรงกลางโต๊ะบูชา เปื้องหน้าพระพุทธรูปองค์นั้น มีพระพุทธรูปแก้ว ขามมีแฉลพพร摊รังสี องค์ขนาดเล็ก ชั้นเมื่อมีม้าสีเข้มคาดทองรองพระร้อมกับโต๊ะเล็กพ่อรองให้สูงขึ้น ด้วยแล้ว พระพุทธรูปแก้วองค์นี้จะดูประหนึ่งลอยอยู่ระหว่างกลางพระอุรุของพระพุทธรูปสัมฤทธิ์ พอดี ทำให้ผู้มาถวายสักการะ ระลึกถึงว่าพระพุทธเจ้าทรงมีพระธรรมอยู่กลางพระอุรุแต่ยังขาด พระสังฆอยู่ ที่ทราบดังนี้ก็ เพราะว่าวนอุกจากพุทธศาสนาคนไทยจะนึกแล้ว รุ่งขึ้นจากวันนี้ได้มี สุภาพสตรีชาวอังกฤษผู้หนึ่ง ชื่นเคยเข้ามาจำศีลภารนาอยู่ ณ วัดป่าบ้านตาด อำเภอเมือง จังหวัด อุดรธานี ประเทศไทย ได้นำรูปท่านพระอาจารย์มั่น ภูริทัตตเถระ เป็นรูปถ่ายขนาดย่อม มากอ ประดิษฐานเปื้องหน้าพระพุทธรูปแก้วนั้น แต่ต่ำกว่าพระพุทธรูป พ่องามได้ส่วนกันพอดี พุทธศาสนา ทั้งปวงที่มาถวายสักการะ ณ ห้องประชุมนี้จึงมีความปลื้มปิติที่ได้บูชา พระพุทธเจ้า พระธรรม พระสังฆ พร้อมกัน ณ หอพระแห่ง “ธัมมปทีปวิหาร” “DHAMMA PADIPA VIHARA,” ๑๓๑ Haverstock Hill, Hampstead, London N.W.3, ENGLAND

เบื้องขวาของโต๊ะบูชาพระพุทธรูป มีเก้าอี้ตัวใหญ่ใช้แทนธรรมานันต์ ตั้งอยู่บนยกพื้นอัน เดียวกับโต๊ะบูชาพระพุทธรูป ลดชั้นลงมาทางเบื้องขวาของโต๊ะบูชา นั่น มีเดียงไม้แบบไทยยาวเลียบไป ตามฝ่าห้องด้านนั้น ขนาดกว้างยาวพอสำหรับท่านปัญญาทโณ (Peter John MORGAN)

ชาวอังกฤษ กับท่านอภิเจโต (George Rodney CHERRY) ชาวแคนาดา นั่งพับเพียบฟังธรรมพอ สาย เบื้องซ้ายของโต๊ะที่บูชา มีเจกันใบใหญ่ปักดอกไม้ และมีโต๊ะวางไมโครโฟนของเครื่อง บันทึกเสียงประจำ ”ธัมมปทีปวิหาร” แห่งนี้

ห่างจากยกพื้นที่บูชาดังกล่าวอีกมาประมาณ ๒ เมตร เปื้องหน้าของที่บูชานั้นมีเก้าอี้เดียว ๆ ตั้งเรียงແຕวหน้ากระดานเรียงกันไปเป็น列า ๆ ได้ ๓๐ ตัว ถ้าอยู่เพียงพอดีกับลิ่งที่กล่าวมาแล้วนั้น แต่ยังมีเก้าอี้สำหรับเพิ่มได้อีก ตั้งไว้อีกหกหนึ่งของห้องนั้น เมื่อมีผู้มาร่วมประชุมมากขึ้น ก็พอมีเนื้อที่ ขยายออกไปตามความกว้างของห้องถึงหน้าบันไดได้อีก หอพระนี้ตั้งอยู่บนชั้นสามของอาคาร “ธัมม ปทีปวิหาร” กรุงลอนดอน

เมื่อท่านอาจารย์พระมหาบัว ญาณสัมปันโน ท่านปัญญาทโณ และท่านอภิเจโต แห่งวัดป่า บ้านตาด จังหวัดอุดรธานี ประเทศไทย ผู้พำนักอยู่ในกุฏิชั้นเดียว ซึ่งมีเครื่องทำความอบอุ่นอยู่ที่พื้น ห้องทั้ง ๓ ห้อง พร้อมเครื่องใช้ที่จำเป็นสำหรับสงฆ์ในพระพุทธศาสนา ได้ขึ้นมาบนหอพระนี้ พระวัส ชาญหญิงที่นั่งทำสามิธิอยู่ก่อนแล้ว หรือที่มีได้ทำสามิธิแต่จะมาฟังธรรม ก็ยืนขึ้นด้วยความเคารพ จันกระทั้งพระสังฆนั่งลงตามที่ของท่านแล้ว พระวัสทั้งปวงจึงนั่งลงและพนมมือไหว้ย่างนอบน้อม ลูกศิษย์ชาวอังกฤษเข้ามาถวายน้ำหวาน ถาน้ำหวานวางอยู่ระหว่างเตียงและเก้าอี้ที่พระสังฆนั่ง

การอธิบายธรรม

วันนี้ท่านอาจารย์เริ่มด้วยการถามว่า “วันนี้มีความมุ่งหมายในการที่จะรับประโภชน์ในเรื่องใดบ้าง ? เพาะอาจารย์ได้หลายทาง ” เมื่อมีแต่ความสนใจ ท่านอาจารย์จึงพูดต่อไปว่า

“การทำ samaishi กวานาในขณะที่ฟังการอธิบายธรรมนั้น จะช่วยให้ใจสงบได้เป็นอย่างดี ดังนั้น จะเริ่มด้วยอธิบายธรรมก่อน ในขณะที่ฟังนั้น ควรพยายามทำ samaishi แบบได้ก่อเป็นทำไปด้วย เมื่อจิตสงบ ย่อมจะได้รับสของพระธรรม ตามภูมิตามชั้นของตน ๆ

พระพุทธศาสนาที่เราได้นับถืออยู่ทุกวันนี้ เป็นธรรมที่ลำเร็จมาได้ด้วยพระพุทธเจ้า พระนามว่า “สมณโสดม” เป็นผู้ค้นคว้า ปฏิบัติตน ในทางที่เห็นว่าจะประสบสัจธรรมตามที่ทรงประทาน

คำว่า “ธรรม” ก็คือคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ที่เป็นธรรมใหม่ มีเป็นยุค ๆ ตามที่แต่ละ พระองค์ตัวสู่และสั่งสอนโลก ความจริงธรรมแท้เคยมีประจำโลกมาแล้วแต่ด้วยเดิม ธรรมแท้ธรรมเดิม นั้นสมมุติไม่ค่อยถูก แม้สัมผัสถกับใจอยู่ตลอดเวลา ธรรมเหล่านี้มีอยู่ประจำโลก เป็นแต่เรามิ่งสามารถ จะพบเห็นได้

“ธรรม” คืออะไรบ้าง? ธรรมมีทั้งฝ่ายเหตุและฝ่ายผล จึงเป็นเหตุให้คิดไปในทางต่าง ๆ จน ประมาณไม่ได้เกี่ยวกับธรรมและศาสนา

คำว่า “ศาสนา” หมายถึงพระโอวาท คำสั่งสอนที่เกิดขึ้นตามที่พระพุทธเจ้าทรงปฏิบัติคันคว้า หาความรู้ความจริงจนพบ เพื่อการค้นคว้าถูกต้องและได้รับผลเป็นที่พอพระทัย จึงได้ประกาศ เป็นศาสนาธรรมขึ้นมาแก่โลกผู้ควรแก่ศาสนาธรรม คือการอบรมสั่งสอน

การสอนธรรมแก่โลกที่เต็มไปด้วยความมีดบودต ที่จะให้รู้ความจริงตาม จึงเป็นการลำบากแก่ ผู้สั่งสอนไม่เบาเลย เพราะก่อนที่ประกาศธรรมสอนโลกนั้น มนุษย์มีความคิดเห็นต่าง ๆ กัน ซึ่ง ส่วนมากก็ขัดกับศาสนาธรรม จึงเป็นความลำบากในการอบรมสั่งสอนอยู่ไม่น้อย ความเป็นศาสนาของ โลกจึงจัดว่าเป็นผู้รับภาระอันหนัก ฉะนั้นควรจึงไม่ค่อยประทานเป็นพระพุทธเจ้ากัน เพราะไม่อยาก ลำบากด้วยการรับภาระในการสั่งสอนโลกเหมือนพระพุทธเจ้า

พระโอวาทของพระพุทธเจ้าที่ทรงสอนประชาชนในโลกนั้น ไม่มีครรภ์สอนได้ถูกต้องแม่นยำ อย่างพระองค์ จึงมีผู้เสริมพระนามว่า “เป็นศาสนาเอกในโลก” ไม่มีครรภ์เสมอเหมือนได้ เพราะทรง ฉลาดแหลมคมเหมือนมนุษย์ มีทั้งเหตุและผลครบถ้วนสมบูรณ์ ไม่ขาดตกบกพร่องในการประกาศศาสนาธรรมแก่มวลสัตว์

“ธรรม” ก็ทรงชี้แจงทั้งทางกุศล อกุศล และอัพยากตธรรม คือเป็นกลาง ๆ ไม่ดีไม่ชั่ว เป็น “สากษาธรรม” ที่ตรัสรชอบแล้วคือถูกต้อง และสังเคราะห์ลงในองค์แห่งมรรค ๘ อันเป็นทางสาย กลาง ถ้าเปรียบกับอาหารก็มีรสอร่อย ไม่เค็ม จืด เผ็ดเกินไป ถ้าเป็นเลือกทางเกงก็วัดตัดใส่เหมาะสม

พอดีพองามแก่ผู้สัมใส่ ไม่เหมือนไส่เลือโลหที่ตัดเย็บแบบขายส่งมาก ๆ ศาสนาธรรมจึงเป็นธรรมส่ายกลาง เหมาะสมทั้งเหตุและผลแต่ต้นจน老子

ไม่เพียงแต่ธรรมเป็นมัชณิมาเท่านั้น แม้ลั่งอาทัยในโลก ถ้าพยายามทำให้เป็นมัชณิมา ย่อมจะเป็นสิ่งที่น่าดูน่าชื่นน่าอยู่น่าใช้สอย เป็นผู้คนทุนชัยพระเณรที่ประพฤติในหลักธรรมที่เป็นมัชณิมา ย่อมจะน่าเอ็นดูสูงสารน่าเคารพเลื่อมใสเมื่อเจิดจาง โลกและธรรมย่อมมีความสงบเนิน เป็นโลกที่น่าอยู่อาทัย ไม่ได้บ่นกันว่า “โลกร้อน, เราร้อน, เขาร้อน” ดังที่เป็นอยู่ ความที่อะไรก็เป็นไฟไปตาม ๆ กัน แทนจะไม่มีโลกอยู่ก็ เพราะ ความไม่คำนึงถึงหลักธรรมอันถูกต้องดีงามนั้นแล โลกที่ปราศจากธรรม คือความดีงาม จึงเป็นโลกที่ตรงกันข้าม บุคคลตรงกันข้าม ความตรงข้ามกับธรรม จึงมีอำนาจผลิต ความเดือดร้อนวุ่นวายให้แก่กันไม่มีสิ้นสุดยุติ ถ้าไม่ยอมเห็นโทษและยุติความปีนเกลียวแห่งธรรมเสีย โลกจะพึงรับทุกข์กันต่อไป

“มรรค” คือทางดำเนิน พระพุทธเจ้าทรงประกาศด้วยหลักมัชณิมาล้วน ๆ จึงเป็นทางดำเนิน ที่ตรงแarts ต่อแคนวิมุตติหลุดพ้นโดยถ่ายเดียวตลอดกาล ไม่มีลั่มสัยที่ควรเปลี่ยนแปลงไปตาม เหตุการณ์ต่าง ๆ แม้อะไรจะเปลี่ยนแปลงไป จนกล้ายเป็นร้อยล้านคนก็ตาม แต่มัชณิมาธรรมย่อม เป็นธรรมคงเล้นคงวาว่ายุ่งเสมอ ถ้าเป็นยาแก้ท้าวบยาที่แพทย์ได้ทดลองแล้วจึงนำมาใช้ในการรักษาโรค ธรรมทั้งปวงก็ได้รับการพิสูจน์และทดลองจากพระพุทธเจ้าแล้วโดยสมบูรณ์ ไม่มีทางสงสัย ผลที่เกิด จากการพิสูจน์ก็คือพระองค์ได้ตรัสรู้ด้วยธรรมเหล่านี้ และพระสาวกทั้งปวงก็ได้บรรลุถึงแคนแห่ง วิมุตติด้วยธรรมเหล่านี้เช่นกัน

วันนี้เราพากันมาอบรมจิตใจเพื่อความสงบเนิน ปกติของใจไม่มีมัชณิมาย่อมจะเลี้ยงเดือนอยู่ เรื่อย ความคิดความปรุง อารมณ์ยุ่งเหยิงเกี่ยวกับหน้าที่การงาน หรือความเครียดซึ่งชอบใจพาให้ เป็นไป เพราะฉะนั้นต้องอาศัยหลักธรรมของพระพุทธเจ้าเป็นเครื่องอบรมให้จิตสงบ ไม่มากก็น้อย ไม่ เลี้ยงผล ให้จะกำหนดอารมณ์ได้ เช่น アナปานสติ หรือบริกรรม “พุทธ อัมโน ลังโน” ความมีสติ ควบคุมใจ อย่าปล่อยให้ส่งไปที่อื่น ๆ ผลจะไม่ประภู ใจจะไม่สงบ ธรรมท่านว่า “นัตติ สันติ ปรัง สุ ขัง” ความสุขอื่นยิ่งกว่าความสงบไม่มี นี่แสดงว่าใจต้องสงบถึงจะมีความสุข เรายาพยายามทำใจให้ สงบ ใจไม่สงบมักมีเรื่องก่อความมากไม่มีประมาณ แม้ขณะนอนหลับยังฝันไปต่าง ๆ จิตคิดมากทำให้ ฝันเพ้อละเมอ ถ้าลงกวังค์แห่งความหลับอย่างสนิทก็ไม่ฝัน ถ้าหลับไม่สนิทก็ฝันไปต่าง ๆ

การอบรมก็เพื่อใจสงบลงได้ จะสงบมากน้อยแล้วแต่ความสามารถของแต่ละคน ถ้าสงบมากก็ มีความสุขมาก นี่คือขั้นแรกแห่งการอบรม คุณค่าของใจจะได้ประภูให้เจ้าของได้ชัมบังขณะใจสงบ เพราะไม่มีอะไรมีคุณค่ามากเหมือนใจสงบ กรุณทำใจให้ผ่องใส่เป็นลำดับ ๆ ถึงจะยกก็ควรพยายาม เอาชนะความยากและความชี้เกียจให้ได้บ้าง ส่วนมากมีแต่มนชนะเรตตลอดกาล คิดว่าพวกเรางดงาม คิดสู้กับมันบ้างพอเห็นถูกทึก ก้าวคิดสู้และสู้กันจริง ควรจะมีเวลาชนะกันจนได้ ชนิดอื่น ๆ ยังเคยได้ ยินว่ามีการชนะกัน เช่น การกีฬาเป็นต้น แต่ก็เลสกับพวกเราได้ยินแต่เพมันอย่างหลุดลุย ทั้งนี้คงเป็น เพราะความหมอบราบให้มันໄตไปบนหลังเจาเลยกระมัง

ศาสนานี้กระเทื่องโลก ก็ เพราะผ่านการทดลองของท่านผู้มีพระทัยบริสุทธิ์มาแล้ว การตรัสรู้กระเทื่องพระทัย คือกระเทื่องกิเลสในพระทัยของพระพุทธเจ้าเหมือนโลกธาตุลະเทื่อง แม้ว่าเราจะไม่เคยเห็นผลจากพระพุทธศาสนา แต่เราจะสังดุใจเราเองเมื่อจิตได้รับความสงบ เพราะการอบรมเบื้องต้นจะมีความสงบเทื่องใจเรามาก เมื่อจิตกับธรรมเข้าถึงกันอย่างเต็มภูมิของจิตของธรรม

คำว่า “ศาสนา” ไม่เป็นเรื่องเล็กน้อย มีอยู่กับเราทุกคน ไม่ใช่เป็นของคนนั้นคนนี้โดยเฉพาะ ไม่ใช่เป็นของพระพุทธเจ้าโดยเฉพาะ พระองค์สั่งสอนเราเพื่อเป็นคนดีมีคุณค่าสมความเป็นมนุษย์ ได้ทรงความดีงามจากศาสนาไว้เป็นสมบัติของตน ตลอดมรรคผลนิพพานก็อยู่ในเงื่อมมือของชาวพุทธผู้ตั้งใจปฏิบัตินี้แล จะเป็นผู้ทรงไว้และเสวยผลไปตลอดอนาคต ไม่มีหมด ไม่มีลิ้น เหมือนสมบัติอื่น ๆ ที่มีอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เป็นผู้จับจอง

ฉะนั้น ศาสนาจึงเป็นของท่านทุกคน ไม่เป็นของเฉพาะของชาติชั้นวรรณะใด วันนี้อธิบายย่อ ๆ ก่อน ต่อไปนี้ขอให้ท่านปัญญาทโณ อธิบายเท่าที่จำได้”

คำถาม – คำตอบ

๑.๑-๒.๑ อะไรเป็นจิต? จะเป็นความเอาใจใส่ใช่ไหม?

ตอบ จิตในอิทธิบาท ๔ เป็นความเอาใจใส่ ประกอบกับความระลึกได้ เป็นสติ จิตชอบไปโน่นนี่ จะทำอะไรไม่กลัวผิด กลัวภัย ถ้าไม่มีสติยังบังคับใจเริงไปได้ ถ้าจะเปรียบจิตเป็นสัตว์ สติ เป็นผู้บังคับสัตว์ จิตที่มีกิเลสครอบงำ ถ้าฝึกให้มีสติกับกับ จะค่อยเรียบร้อยขึ้น และขัดกิเลสลงไปได้ เมื่อประกอบกับปัญญาพิจารณาถอดถอนกิเลสด้วย จิตก็มีความผ่องใสขึ้น เมื่อจิตผ่องใสขึ้นโดยลำดับ จะพบว่าจิตละเอียดยิ่งขึ้นและมีพลังอำนาจมากขึ้น จิตจะบริสุทธิ์ได้เพราการปฏิบัติ จะเข้าใจโดยเพียงอ่านหนังสือไม่ได้ จะรู้จักตัว “จิต” ได้ก็แต่การปฏิบัติ แล้วค่อย ๆ เห็นตัวจริงของจิตขึ้นทุกที จนเห็นได้อย่างชัดเจนหมายสังสัย

ฉะนั้นภาคปฏิบัติจึงสำคัญมากในการอยากรู้จัก “จิต” และจะรู้จิตแท้ได้อย่างชัดเจน หมายสังสัยด้วยการปฏิบัติเท่านั้น อย่างอื่นไม่ใช่ว่าจะรู้ได้

๑.๒-๔.๑ คนในอังกฤษเรียนพุทธศาสนาจากหนังสือ ไม่รู้ว่ามีจิต การสอนพุทธศาสนาที่นี่ก็มิได้สอนอย่างในสติปัญญาสูตร เลยทำให้เข้าใจว่าจิตเป็นสติปัญญา ฉะนั้นจำเป็นที่จะขอให้ท่านปัญญาทโณเรียนท่านอาจารย์ให้สร้างความเข้าใจเรื่องจิต

ท่านปัญญาทโณ ทราบเรียนท่านอาจารย์เป็นภาษาไทยว่า “คนในประเทศไทยเข้าใจว่าจิตเป็นความคิด จิตแยกเป็นจิตที่มาจากหู ตา กาย ฯลฯ ซึ่งเป็นวิญญาณ”

ตอบ จิต ตอนที่เกิดเมื่อมีอะไรมาสัมผัส ตา หู จมูก ฯลฯ เกิดความรู้ รับสัมผัส เรียกว่าวิญญาณ มีความเกิดและดับตามความล้มผันนั้น ๆ ล่วนจิตที่เป็นผู้ค่อยรู้เรื่องเหล่านั้น จิตไม่ได้ดับไปพร้อมกับวิญญาณที่ดับไป จิตไม่ดับไปแม้ร่างกายจะดับไป จิตนี้จะไปสืบพลีบชาติใหม่ต่อไปไม่มีที่

ล้วนสุด ถ้าย่างใจคือกิเลสอวิชชา มีอยู่ในจิต จนกว่า yang ใจคือกิเลสลึ้นไปจากจิต ลึ้งจะหมดการลึบต่อภาพชาติ ดังพระพุทธเจ้าและพระสาวกอรหันต์ เป็นตัวอย่าง

ถ.๓-ช.๑ ตัวผู้รู้นี้ ที่เราเรียกว่าตัวเราเอง อัตตาใช่ไหม? หรือจะเป็นไม่ใช่ตัวตน?

ตอบ ถ้าจะเปรียบตัวผู้รู้เหมือนบันไดที่พานเรขึ้นมาขึ้นห้องนี้ เรายังต้องยึดเป็นตัวเรารอยู่ และปล่อยวางไปเป็นขั้น ๆ จนเราถึงห้องที่ประสังค์ฉันได้ ถ้าเริ่มต้นโดยไม่ยึดตัวตนเสียเลยแล้ว จะเขวักนไปใหญ่ เพราะไม่มีหลักอะไรยึด เราต้องใช้ตัวตนนี้เป็นทางนำเราไปให้ถึงที่ซึ่งไม่ต้องยึด ตัวตน ดังนั้นในขั้นนี้ยังไม่ควรไปคิดเรื่องอัตตา-อนัตตา จำต้องอาศัยเข้าไปก่อนจนกว่าจะถึงจุดที่หมาย ระหว่างอัตตา-อนัตตา กับปัญหานี้เอง เช่นเดียวกับเราขึ้นบันไดไปจนถึงที่แล้ว บันไดกับเราก็หมดปัญหานั้นไปเองจะนั้น

ถ.๔-ช.๒ เมื่ออุปมาภกับบันได เมื่อเรารขึ้นไปถึงขั้นสุดท้าย เราต้องปล่อยวางบันไดหรือจิต เช่นนั้นหรือ?

ตอบ เมื่อฝึกจิตแล้ว เราประสบผลเป็นขั้น ๆ เราก็ปล่อยวางอะไรได้เป็นขั้น ๆ ไป จนขั้นสุดท้ายก็เลิกได้เอง ไม่ต้องไปบังคับอะไร จะทำได้ก็ต้องถึงขั้น “มหาสติ มหาปัญญา” เพราะเป็นขั้นที่จะควรปล่อยวางสมมุติโดยประการทั้งปวง ไม่ยึดถือไว้ให้เป็นภัยแก่ใจต่อไป

ถ.๕-ญ.๑ การทำ samaadhi จะทำให้เกิดผลดีอย่างไรบ้าง?

ตอบ ได้ความสงบเย็นใจ เดิมไปด้วยเหตุผลและการควบคุมตนเอง ไม่ทำอะไรตามใจตัว และขาดเหตุผล คิดให้เห็นคุณและโทษต่อผู้อื่นและตนเองอยู่เสมอ ทำให้เป็นผู้ไม่มีความรู้สึกทุกข์ หม่นหมองประจำใจ ใจมีหลักไม่เลื่อนลอยดังที่เคยเป็นมา เหมือนมีอาชีพเป็นหลักหรือมีอาการบ้านเรือนเป็นที่อยู่อาศัย ไม่เดือดร้อน

ถ.๖-ญ.๒ จะฝึกทำ samaadhi ให้อย่างไร?

ตอบ จะใช้อานาปานสติ หรือภวนา “พุทธ ธรรม ลังโภ” ก็ได้ แล้วแต่นิสัยและอุปนิสัยของแต่ละคน วิธีต่าง ๆ ก็นำไปสู่ความสงบของใจทั้งล้วน แม่กำหนดว่า “ตาย ๆ ๆ” เป็นคำบริกรรมก็เป็นการฝึกจิตได้เช่นกัน สำคัญที่ให้จิตเกิดความสลดสังเวชตัวเองได้ ย่อมจะเห็นโทษในสิ่งที่ติดใจรักชอบได้ ทำไมในวิธีฝึกจิตจึงให้กำหนดจิตอยู่ตรงนั้นตรงนี้ การกำหนดลมให้รู้ว่าลมเข้าลมออกที่จมูกอยู่เรื่อยนั้น ไม่ใช่ฝึกหายใจ มันเป็นเหมือนเบ็ดตกปลา สิ่งที่ต้องการคือปลา หรือถ้าจะเปรียบจิตของคนที่ยังไม่ได้รับการฝึกอบรม จิตกระจายไปตามที่ต่าง ๆ เมื่อนอย่างแท้ที่ย่อนลงในน้ำแล้วมันแผ่ไปไกล จนไม่เห็นว่ามันเป็นอย่างไร ถ้าจะรู้จักจิต ตัวจิต เราก็ต้องจับ “จอมแห” คือตรงจุดรวมเล้นของแท้ที่มีเชือกผูกไว้แล้วดึงขึ้นมา แท้จะจะค่อย ๆ 慢慢的กันจนเห็นได้และเขามาอยู่ในกำมือของเราได้ จิตอยู่ที่ตัวเรา เราเป็นเจ้าของจิต แต่ไม่สามารถบังคับจิตให้เป็นอะไรตามใจเราได้ เราเหมาเอารูปเวทนา สัญญา ลัษชาร วิญญาณ เป็นจิตเป็นใจของเรา ความจริงมันแยกกันได้ จะเริ่มเห็นได้เมื่อปฏิบัติ และจะสามารถส่งเสริมจิตให้เจริญขึ้นหรือต่ำลงก็ได้ เมื่อปฏิบัติไปแล้วจะค่อย ๆ พบร่วจิตนี้เป็นเจ้าแห่งความเกิดความตาย ถ้าเราทำบุญให้ทาน รักษาศีล ทำ samaadhi เราก็ส่งเสริมฝึกจิตให้ดีขึ้น ให้ผ่องใส

ขึ้น ยกระดับของจิตขึ้น แต่ถ้าเราปล่อยตามใจ ไม่กลัวเกรงนาปอคุศล จิตจะทำอะไรก็ทำไป ไม่มีความควบคุมแล้ว จิตก็จะตกต่ำลง และประสบแต่ความทุกข์ แม้ในปัจจุบันนี้ เมื่อมีความกลุ่มใจไม่รู้จะทำอย่างไร ก็ปล่อยให้ทุกข์กลุ่มรุ่มหั้งที่รู้อยู่นั่น แล้ว เพราะไม่ทราบวิธีแก้ไขเปลี่ยนจากทุกข์กลับเป็นสุขได้ โลกจึงยอมรับทุกข์ทางใจกันหั้ง ๆ ที่ไม่อยากรับ

จิตนั้นถ้าฝึกแล้ว กิเลสต่าง ๆ หมดไปแล้ว จิตที่บริสุทธินี้ก็ยังต้องอาศัยรัตุขันธ์อันนี้อยู่ไปต่อเนื่องไปก่อน แต่กิจการงานที่ทำของผู้มีจิตบริสุทธินี้จะเป็นคุณแก่ส่วนรวมแก่โลกเท่านั้น จิตบริสุทธินี้เรียกว่า “อรหัตหรืออรหันต์” ผู้เป็นอรหันต์ จิตบริสุทธิ์เต็มที่เต็มภูมิหมดเหตุที่จะทำให้มาเกิดอีก ประสบความสุขอย่างพึงใจในขณะที่ยังไม่ตาย เมื่อตายแล้วก็เป็นบรมสุข ไม่มีทุกข์หรือสมมุติได้ ๆ เข้ามาเกี่ยวข้อง จึงมีพระพุทธอพนนิพพานว่า “นิพพานัง ปรัมัง สุญญัง” นิพพานคือการสูญสิ้นความทุกข์อย่างยิ่ง แต่ไม่ได้หมายความว่านิพพานแล้วจะหายไปเลย ดังที่โลกเข้าใจกัน แต่ไม่ได้มีอยู่แบบที่โลกมีกัน คือ สุขแบบนิพพานมีอยู่แบบนิพพานที่ลื้นสมมุติแล้ว (จิตบริสุทธิ์ยังอยู่) ถ้าจิตยังคงอยู่ กิเลสดับไป ก็แสดงว่าได้ไปถึง “วิมุตติ” แล้ว

“วิมุตติ” กับ “สมมุติ” นั้นต่างกันมาก ยกตัวอย่างของโลกที่มีสมมุติมาเปรียบกับความไม่มีสมมุติ คือ “วิมุตติ” ได้ พระพุทธศาสนามุ่งสอนให้เราทำจิตของเราให้บริสุทธิ์ เพื่อความสุขอันประเสริฐที่สุดของ “วิมุตติ”

ถ.๗-ญ.๓ เมื่อวานนี้ท่านปัญญาท์โถว่าต้องใช้แรงงานในการทำ samaishi ไป วันนี้ก็พูดกันเรื่องความจำ ซึ่งเป็นเรื่องของสมอง ดิฉันเข้าใจว่าจิตใจคือแรงงานและสมอง ใช่ไหมคะ?

ท่านปัญญาท์โถ ทราบเรียนท่านอาจารย์เป็นภาษาไทยว่า เมื่อ ๒-๓ วันนี้ ได้อธิบายว่าต้องพยายามใช้แรงงานในการทำ samaishi ให้ชัดเจนด้วยว่าถ้าเร่งมากไปจะวุ่นวายต้องใช้สมองเพื่อจดจำ

ตอบ การเรียนและปฏิบัติธรรมของพระพุทธเจ้า ต้องใช้สติปัญญามากขึ้นไปโดยลำดับ นับแต่ชั้นเริ่มต้นทีละน้อย ๆ จนถึงมหาสติ มหาปัญญา การศึกษาและฝึก samaishi เพื่อต้องการให้จิตสงบ จิตสงบมีคุณมาก แม้แต่ขณะนอนหลับสนิท เมื่อตื่นขึ้นจิตก็แจ่มใส แต่เวลาหลับมิใช่ว่าจะพักจิตใจได้ สนิทเสมอไป ส่วนใหญ่มักพักไม่ได้สนิทดี จึงเกิดฝันและละเมอเพ้อพก ตื่นขึ้นก็ไม่แจ่มใสสายใจ การหลับสนิทดี จิตลงกวังค์แห่งความหลับอย่างสนิทย่อมไม่ฝัน รัตุขันธ์มีกำลัง จิตใจก็แจ่มใส การเข้า samaishi จิตลงกวังค์ได้สนิทก็ย่อมจะมีความสุขและเกิดกำลังทางใจ จะคิดอ่านการงานต่าง ๆ ย่อมปลดปล่อยใจ คิดได้ทะลุปุ่นปุ่น คิดได้ดี ฉะนั้นการฝึกจิตทาง samaishi ดี ทางปัญญาดี ตามหลักพระพุทธศาสนา จึงเป็นเครื่องสนับสนุนการงานได้ดี ไม่ทำงานได้ ๆ ให้เสียไปดังที่มักเข้าใจกันอยู่เสมอ แม้ชาวพุทธที่ลักษณะเชื่อว่าถือพุทธ ไม่รู้เรื่องของพุทธ

ฉะนั้น การพากเพียรทำงานให้ได้ผลต้องใช้แรงงานและความบากบั้น แต่ก็ใช้ในกรณีต่างกัน เช่น ถ้าต้องการความสงบก็ต้องใช้ความบากบั้นเพื่อมุ่งจุดเดียว คือรับความฟุ่มช่าน ถ้าจะพิจารณาให้รู้สัจธรรมก็ต้องใช้แรงงาน ความบากบั้น ในการสังเกตและทำความเข้าใจในธรรมแห่งต่าง ๆ ถ้าจะมุ่งให้เกิดปัญญา ก็ต้องใช้ทั้งแรงงาน ความบากบั้นในการพิจารณาเหตุผลต่าง ๆ

ถ.๘-ญ.๔ ถ้าทำงานเหนื่อย จิตวุ่นวายมาก ๆ จะควรนอนหลับหรือควรปฏิบัติ?

ตอบ ควรนอนหลับก็มี ตามกรณี ถ้าจะช่วยทางจิตใจให้สงบและหลับได้ดี ก็ควรปฏิบัติ ภาระนำไปด้วย เมื่อภาระจนหลับไป จิตก็สงบได้ กายก็ได้พัก แต่ไม่ควรจะว่างเว้นการปฏิบัติตามวิธีที่เคยทำ ถ้ามีเวลาพอจะทำได้

ปิดประชุม เวลา ๒๐.๐๘ น.

วันอังคาร วันที่ ๑๑ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๖๗ (ค.ศ. ๑๙๗๔)

เวลา ๑๗.๔๔ น. นายกพุทธสมาคมแห่งประเทศไทยอังกฤษ Mr.Christmas HUMPHREYS มา นัดสภาราท่านอาจารย์พระมหาบัว ญาณสัมปันโน พร้อมกับนำผลไม้มาถวายด้วย

ท่านอาจารย์ลงมาที่ห้องพระซึ่งเป็นที่ประชุมทำสามิคด้วย เวลา ๑๘.๐๐ น. เพริมนัดกันว่า เริ่มงาน ๑๘.๓๐ น.

การสนทนารอต่อระหว่างท่านอาจารย์กับนายกพุทธสมาคมแห่งประเทศไทยอังกฤษ มีดังต่อไปนี้

นายกฯ กระผมมานมัสการ กระผมเป็นนายกพุทธสมาคมในประเทศไทยอังกฤษ ซึ่งเป็นสมาคมเก่าแก่มาก

ท่านอาจารย์ ยินดีมากที่ได้มารับกัน สมาคมของท่านอยู่ที่ไหน?

นายกฯ ห่างจากที่นี่ ๕ ไมล์ สมาคมนี้ก่อตั้งเมื่อเดือนพฤษจิกายน ๕๐ ปีมาแล้ว ภาริยาและกระผมเป็นผู้ร่วมก่อตั้งสมาคมนี้ เมื่อครั้งนั้นประเทศไทยอังกฤษมีชาวพุทธเพียง ๑๐ คนเท่านั้น

ท่านอาจารย์ ปัจจุบันนี้มีเท่าไร?

นายกฯ ไม่ทราบ ทราบแต่ว่าเขียนและพิมพ์หนังสือเกี่ยวกับพระพุทธศาสนาขึ้นที่ไร ต้องพิมพ์ถึงครึ่งล้านเล่ม เพราะคนสนใจมาก ที่สมาคมของกระผมมีสมาชิก ๒,๐๐๐ กว่าคน คนสนใจมาก ตั้งกันเป็นกลุ่มขึ้นกับพุทธสมาคมนี้ถึง ๓๐ กลุ่ม และกระผมได้รู้จักกับศูนย์ชาวพุทธ ๗ แห่งท่านอาจารย์สนใจในองค์กรพุทธศาสนาสันกีรติ/พ.ส.ล. หรือเปล่า?

ท่านอาจารย์ องค์กรพ.ส.ล.นำเทคโนโลยีของอาตมาไปแปลง ลงพิมพ์ในหนังสือของพ.ส.ล.อยู่เสมอ

นายกฯ เมื่อไม่นานมานี้ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวและสมเด็จพระบรมราชินีนาถของไทย เสด็จมาเยี่ยมพุทธสมาคมที่อังกฤษ ท่านอาจารย์ไปเยี่ยมที่พุทธที่ป่าหรือเปล่า?

ท่านอาจารย์ คิดอยู่มาก และไม่ใช่แต่นี้แห่งเดียว คิดถึงที่อื่น ๆ ด้วย ถ้ามีโอกาสก็อยากจะไป

นายกพุทธสมาคมแห่งประเทศไทยอังกฤษ นัดสภาราทักข์ เวลา ๑๘.๓๐ น.

คำถาม - คำตอบ

หลังจากที่นายกพุทธสมาคมแห่งประเทศไทยอังกฤษกลับไปแล้ว ท่านอาจารย์ถามที่ประชุมว่า ที่พูดเมื่อวานนี้คราวมีข้อข้องใจอย่างไร โปรดถามได้

ถ.๑-ญ.๑ ได้อ่านหนังสือของท่านอาจารย์เห็นมีคำว่า “จิตวิมุตติ” กับ “พุทธวิมุตติ” หมายความว่าอะไร?

ตอบ “จิตวิมุตติ” เป็นคำใช้ทั่วไปสำหรับจิตใจ ๆ ที่หลุดพ้นเป็นพระอรหันต์ “พุทธวิมุตติ” เป็นคำใช้สำหรับพระจิตของพระพุทธเจ้าเท่านั้น รวมแล้วก็เป็นจิตบวสุทธิ์ด้วยกัน

ถ.๒-ช.๑ ได้อ่านหนังสือพบว่า มีวิญญาณ ๖ คือการสัมผัสกันของอายุตนะภายนอกกับอายุตนะภายนอก แล้วมีวิญญาณที่ ๗ อีกหนึ่ง คืออะไร?

ตอบ วิญญาณ ๖ เป็นเรื่องลึกลักษณะของภาระทบ หู ตา จมูก ฯลฯ ก็รู้สึก คือรู้ว่าเป็นลึกลึ้นนี้ สิ่งนี้ภาระทบ นี้เป็นอาการของจิต วิญญาณที่ ๗ ได้แก่ ปฏิสันธิวิญญาณ เป็นส่วนที่ไม่รับทราบอะไร แต่ไปปฏิสันธิในที่ต่าง ๆ ถือกำเนิด ณ ที่สูง ต่ำ กาล สถานที่ แล้วแต่สาเหตุที่จะนำไปซึ่งอยู่ในจิต จึง มีการเกิดใหม่ พระพุทธเจ้าทรงกำหนดวิญญาณทั้ง ๖ ก็เพื่อให้เรามิได้ติดอยู่ในลิ่งที่เห็นที่รู้ ให้รู้แต่รู้ มันเกิด ๆ ดับ ๆ ไม่มีแก่นสารอะไร เมื่อควบคุมมันได้จะได้เห็นวิญญาณที่ ๗ เด่นขึ้น วิญญาณนี้มี ดวงเดียวเป็นเอกวิญญาณ ถ้าจะเปรียบก็เหมือนตันไม้ ซึ่งมีส่วนสำคัญที่ใช้ทำประโยชน์ได้ ส่วนอีก ๖ วิญญาณนั้น ได้แก่ กิ่งก้านสาขา ทำประโยชน์สำคัญ ๆ ไม่ค่อยได้ดี ดังนั้นจึงควรลังการ และมุ่งไปสนใจ พิจารณาจิตอันเป็นเอกจิตที่จะไปถือกำเนิดเป็นอะไรต่อไป และสมควรที่จะพยายามรักษาจิตให้ สะอาด ส่งเสริมให้สูงขึ้นตามภูมิของตน ๆ ที่จะควรได้รับจากการปฏิบัติ

ถ.๓-ช.๑ วิญญาณคือผู้รู้ และปฏิสันธิวิญญาณคือจิตเอง ซึ่งหุ่มห่อด้วยกุศลและอกุศลจึง นำไปสู่การเกิดใหม่ ตัวอย่างเช่น การสร้างบ้าน จะให้แก่นสำคัญดีหรือไม่อย่างไร ให้สนใจอันนี้ แทนที่ จะไปสนใจเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่อยู่ข้างนอก ใช่หรือไม่?

ตอบ เข้าใจถูกแล้ว แต่ก็จำต้องพิจารณาลิ่งเกี่ยวข้องจนเป็นที่เข้าใจแล้วปล่อยวาง พิจารณา ประสานกันกับจิตซึ่งเป็นตัวการสำคัญ จนเข้าใจทึ่งส่วนย่อยส่วนใหญ่ จึงจัดว่าพิจารณารอบคอบ

ถ.๔-ช.๒ จิตคือที่รู้ทั่วไป เมื่อคิดโน่นคิดนี่เอาจารวมกันเป็นสังขาร สังขารเป็นอนิจจัง แต่เมื่อ วนนี้ท่านบอกว่า จิตมีอยู่ ตั้งอยู่ถาวร โปรดอธิบาย

ตอบ จิตใจทั่วไปของสามัญชนเป็นอนิจจัง มีสมมุติแทรกอยู่ ลิ่งใดในโลกที่เป็นสมมุติแล้ว ย่อมอยู่ในกฎของไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา จิตของปุถุชนก็ยังอยู่ในกฎนี้ คือต้อง เปลี่ยนแปลงไปตามกุศลและอกุศลส่งไปเกิดใหม่ จิตที่ไม่เปลี่ยนแปลง อยู่ถาวรนั้น คือจิตที่บริสุทธิ์ ที่ บรรลุอรหันต์แล้ว ไม่มีอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เข้าแทรกเหมือนจิตสามัญทั่วไป ที่อธิบายนี้เป็นภาค ปริยัติ อาจเอาไปถกเถียงกันได้ไม่จบ ถ้าบุคคลไม่ปฏิบัติแล้วพุดกันไปก็ไม่เกิดประโยชน์อะไรขึ้นมา ถ้าปฏิบัติจะได้เห็นสัจธรรมด้วยตนเอง การอ่าน พูด พัง เข้าใจกัน แต่ยังไม่ปฏิบัตินั้นมีแต่ทางโต้เถียง

กัน เพราะธรรมของพระพุทธเจ้ามีอย่างหยาบ-กลาง-ละเอียด ดังนั้นจึงควรพูดในเรื่องที่จะให้ประโยชน์แก่กันดีกว่า สิ่งที่ได้จากหนังสือกับสิ่งที่ได้จากการปฏิบัติลงนั้นย่อมต่างกันอยู่มาก เพราะความจำกัดความจริงที่รู้เห็นจากการปฏิบัติต่างกันอยู่มาก เพียงจำได้โดยมิได้ปฏิบัติ แม้จะพูดผลแห่งการปฏิบัติให้ฟังเพียงได้ยังเข้าใจได้ยากอยู่นั่นเอง จนกว่าได้ปฏิบัติและรู้เห็นขึ้นกับใจก็ค่อยหายสงสัยไปเอง

๓.๕-๓.๒ จะมีวิธีถอดถอนความโกรธภายในตัวของเราได้อย่างไร?

ตอบ ในพระอภิธรรมเรียกตัวโกรธเป็นมูลรากของโถสະ พุดให้ฟังก็พอเข้าใจได้ แต่ถ้าจะถอดถอนรากมูลของความโกรธจริง ๆ แล้วถอนยาก ต้องอาศัยการปฏิบัติเป็นสำคัญ เพราะการถอดถอนกิเลสต้องถอดถอนด้วยความจริง จากการปฏิบัติจริง มิได้ถอดถอนจากความจำได้ตามที่เรียนมาชี้ให้ ที่เรียนก็พอจำได้ แต่กิเลสไม่กล้า ยังอยู่อย่างเดิม สิ่งใดที่เข้ามาเกี่ยวข้องกับเรา นิสัยใด ๆ ที่บุคคลมี มันเป็นเรื่องสืบเนื่องกันมา ถ้าปฏิบัติพยายามถอดถอนกิเลสได้ พระอรหันต์ที่มาจากการผู้มีความโกรธมากก็ยังมี เราเป็นนุชย์ปุ่นชุน เพียงแต่รู้และเข้าใจนั้น ไม่สามารถจะถอดถอนรากมูลของโถสະได้ ต้องอบรมจิตใจด้วยการรู้โถสະของโถสະก็ย่อมลงกันไปเอง ส่วนจะละตามความต้องการเฉย ๆ นั้นย่อมไม่สำเร็จ ต้องอาศัยการปฏิบัติจึงจะเห็นผลไปโดยลำดับ ที่เรียกว่าการภาวนาอย่างถูกต้อง เหมาะสมกับที่จะถอดถอนกิเลสชนิดนั้น ๆ

กรุณารบราบว่า กิเลสมิได้กล่าวความจำซื่อของมันได้เพียงเท่านั้น แม้จะจำได้ระหั่งโคลอแร่ช่องมัน มันก็คือกิเลสที่นั้น นอน ขับถ่าย อยู่บนหัวใจสัตว์โลกอยู่นั่นเอง มิได้คิดจะโยกย้ายถ่ายเทไปไหน นอกจากการปฏิบัติจิตตภาวนา อบรมสติปัญญา ให้แก่กล้าสามารถขับไล่มันออกได้เท่านั้น มันถึงจะกลัวและแตกกระจาดออกจากใจอย่างไม่มีปัญหา ดังพระพุทธเจ้าและสาวกทั้งหลายท่านที่ทรงขับไล่ด้วยการปฏิบัติมาแล้ว จึงได้นำวิธีนี้มาสอนโลกเรื่อยมาจนปัจจุบันนี้

จะบอกวิธีนี้สามารถอธิบายได้ว่า ทำไม่พระพุทธเจ้าท่านจึงทรงนั่งขัดสมาธิ ดูเพิน ๆ ก็ดูไม่สำคัญ จะนั่งอย่างไรก็ได้ แต่ถ้าจะนั่งเป็นชั่วโมง ๆ ก็ควรจะนั่งขัดสมาธิบ้าง เพราะทุกส่วนของร่างกาย น้ำหนักลงเท่ากัน เมื่อมีความปวดเจ็บ ก็จะปวดเจ็บไปทั่ว ๆ กัน ไม่เจ็บปวดหนักในส่วนใดส่วนหนึ่ง นั่งนาน ๆ อาจเจ็บปวดมาก เพราะการทำสมาธิภาระเป็นงานสำคัญมากสำหรับผู้มุ่งผลจริงจัง การนั่งก็นานเป็นชั่วโมง ๆ ถ้าจะมากังวลกับร่างกายมากนัก ทางด้านจิตใจก็อ่อนแปรแล้วแต่ทุกช่องทางกาย เราต้องมุ่งไปที่จิตเป็นสำคัญ ให้จิตทำงานตามที่กำหนดไว้และมีสติควบคุมในขณะทำสมาธิ ไม่ใช่เที่ยวอกไปข้างนอก คิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ จิตที่มีสติบังคับเสมอจะอยู่กับตัว สงบ รู้ตัวได้ชัด ยิ่งมีสติสืบต่อกันดีเพียงไร จิตก็ยิ่งเด่น ดังนั้นต้องอย่าให้จิตวอกแวก

๓.๖-๓.๓ ครุสสอนสมาธิชื่อ อลกามาลา (Alakamala) ว่า การอาจิตไว้ที่ลิ้งของไม้ไผ่รูมูตติ ทำไม้จึงไม่ถึงวิมุตติจิต?

ตอบ ก็ เพราะลิ้งของเป็นลิ้งของ มิใช่วิมุตติ จะให้จิตถึงวิมุตติได้อย่างไร การพิจารณาลิ้งนั้น ก็มิได้เพื่อจะเอาลิ้งนั้น แต่เพื่อรู้จักปล่อยวางต่างหาก ในเรื่องอรหัตมรรค-อรหัตผลนั้น พุดเรื่อง

สติปัญญาด้วย ถ้าใช้สติอย่างเดียวไม่ใช้ปัญญาไม่ได้ผลตามที่ปรารถนา จะถอดถอนกิเลสได้โดย สิ้นเชิงก็ต้องเอาสติกับปัญญาไปใช้ให้เต็มที่ สติปัญญาเปรียบเสมือนเครื่องมือ การใช้เครื่องมือก็ต้องรู้ ว่าอะไรจะใช้กับอะไร วิธีใช้เครื่องมือนั้น ๆ ทำอย่างไร สติมีมากก็จริง แต่บุคคลทำหน้าที่ของตน บกพร่อง เพราะไม่ได้ใช้ปัญญาตามที่ควรแล้ว ผลสำเร็จในเรื่องนั้น ๆ ย่อมไม่เกิดเต็มภูมิที่ควรจะเกิด ความบกพร่องต่อหน้าที่ไม่ใช่ของดี ผลจึงไม่สมบูรณ์ ถ้ามีเครื่องมือดี เวลาเจ้าของใช้ผิดที่ก็ไม่ได้ผลดี ตอบแทนความต้องการ ฉะนั้นที่เรียนมัชณิมาจึงควรคำนึงถึงความพอดีเสมอ จะสมชื่อของธรรมคือ มัชณิมาที่เคยเรียนมา

๔.๗-๗.๓ จะต้องฝึกให้เกิดดุลใช่ไหม?

ตอบ ทำsmithเป็นตัวชี้ตัวเต็ง ดูว่าอะไรบกพร่องก็ต้องทำให้เรียบขึ้น อินทรีย์ ๕ มีครั้หรา วิริยะ สติ สามิ ปัญญา เกี่ยวกับของเราทั้งนั้น อย่างกับแสงสว่างที่ส่องลงบนวัตถุอันหนึ่ง ย่อมสว่าง ตอนบน มีเงามีดตอนล่าง ปัญญาเป็นแสงสว่างที่แท้จริง แต่ต้องส่องผ่านกองกิเลสที่หุ้มห่อ ดวงใจให้หลุด ไม่มีเงาของกิเลสแอบซ่อนอยู่ในด้านใดของจิตใจได้เลย ก็แปลว่าปัญญาแก่กล้าสามารถ พิจารณารอบคอบ ลอดความมีดแห่งกิเลสทั้งมวลไปได้อย่างสบายหายห่วง ถึงวิมุตติหลุดพ้นโดย สิ้นเชิง

๔.๘-ท่านปัญญา แปลว่าอินทรีย์ทั้ง ๕ นั้น ต้องดูไว้ให้ดี ถ้าปัญญาแก่กล้าก็แท้จริงตลอดเหมือน แสงสว่างส่องจากข้างบนหลุยส์ข้างล่าง ไม่มีเงาคืออวิชาเหลืออยู่เลย ใช่ไหม?

ตอบ จิตวิมุตติคือจิตบริสุทธิ์จริง ๆ ไม่มีเงา สว่างรอบด้าน ถ้ายังมีเงาอยู่จะว่าเจาเป็นอวิชา ก์ได้ ข้อสำคัญ จิตจะบริสุทธิ์ได้ต้องกิเลสทั้งมวลหมดสิ้นไปแล้ว

๔.๙-ญ.๑๒ ขอทราบว่าจิตคืออะไร?

ตอบ คือผู้รู้ จิตแท้คือรู้อย่างเดียวเท่านั้น พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า จิตเดิมแท้ผ่องใส แต่มี กิเลสมากลุกเคล้า จึงเป็นไปตามกิเลส จิตจึงขุ่นมา การทำจิตจึงต้องอาศัยสติปัญญา ความเพียร เมื่อจิตผ่านพ้นความผ่องใสไปแล้วกับบริสุทธิ์ ซึ่งได้แก่จิตเป็นวิมุตตินั้นเอง คำว่า “ผ่องใส” ประภัสสร เป็นภาษาของ “วัชภูมิ” ต่างกับ “วิวัชภูมิ” หมายความว่า ประภัสสรคือความผ่องใส แต่ยังไม่ บริสุทธิ์ ความผ่องใสที่ปรากฏจากภาคปฏิบัติก็คือ กิเลสรวมตัวเข้าไปอยู่จุดเดียนั้นแล เมื่อความผ่องใสอันเป็นกิเลสชนิดละเอียดสุด ผ่านไปแล้วด้วยการทำจิตของมหาสติมหาปัญญา จิตกับบริสุทธิ์

๔.๑๐-๔.๔ การรักษาจิตให้อยู่แต่ภายในตนเองนั้น คือทำอย่างไร?

ตอบ อย่างจะทราบเรื่องจิต เรายังพวนให้จิตสงบ ปัญญาซึ่งอุกขั้งนอกก็ได้ เข้าข้าง ในก็ได้ แต่ปัญญาจะเกิดและคล่องแคล่วต้องให้มีจิตสงบบ้าง ถ้าจิตสงบดี ก็ทราบลักษณะจิตของเรา ได้ การสงบของจิตควรให้ทรงตัวอยู่ได้นาน จึงจะสร้างฐานความมั่นคงให้แก่ตนเองและเกิดความ ชำนาญ จะทำให้จิตสงบเมื่อไรก็ได้ จิตสงบย่อมผ่องใสไปเรื่อย ๆ รู้ว่าตนมีกิเลสอะไรอยู่บ้าง มีปัญญา แก่ไข ถอดถอนกิเลส จิตก็ยิ่งผ่องใสขึ้น จนกำจัดกิเลสออกได้ด้วยปัญญา นี้เป็นขั้นที่ ๑

กิเลสก์มีอย่างหยาบ-กลาง-ละเอียด ประกอบด้วยกิเลสนั้นไม่ใช่จิตแท้ แต่เป็นอาการของจิต เมื่อทำงานจิตไม่เปลี่ยนแปลง ไม่เครัวมองไม่มีอาการอันใดของจิตที่มีกิเลสคลุ่มทั้งหมด จิตนี้จะรู้ว่าไม่มีสาเหตุอะไรให้ไปเกิดปฏิสนธิต่อไปแล้ว จิตบริสุทธิ์ไม่ต้องปฏิสนธิแล้ว จิตที่มีเชื้อความดีความชั่วอยู่ เปรียบเหมือนเมล็ดที่จะเกิดได้ ซึ่งมีเชื้อหรือพิชัยในเมล็ดนั้น จิตอย่างนี้จึงมีเกิดแล้วตาย แล้วเกิดอีก ตามผลที่ตนสร้างไว้ ดีชั่วต่าง ๆ กัน ส่วนจิตที่บริสุทธิ์ จึงเป็นจิตคงที่ ไม่มีเชื้อไปเกิดอีก ไม่ว่าใครจะเชื่อว่าตายแล้วสูญ ตายแล้วไม่สูญ ถ้าจิตมีเชื้อของความดีความชั่วอยู่ มันก็เกิดอีกวันยังค่ำ ถ้าจิตบริสุทธิ์ไม่มีเชื้อ จิตก็ไม่เกิด คงที่อยู่อย่างนั้น แต่ความคงที่ของจิตที่บริสุทธิ์ผิดกับความคงที่ที่โลกเข้าใจกัน จึงไม่มีใครเข้าใจความคงที่ของจิตที่บริสุทธิ์ได้ถูกต้อง นอกจากพระอรหันต์เท่านั้น

พระพุทธเจ้าท่านทรงทำงานให้เจนจิงแล้ว ไม่ใช่เดาสุ่ม คาดคิดกันอย่างพวกรา ฯ ดังนั้น ธรรมของท่านจึงถูกต้องแม่นยำจริง ๆ เป็นที่เชื่อถือได้อย่างตายใจ

ถ้าเราทำให้ถึงขั้นจิตบริสุทธิ์ไม่ได้ ก็ควรพากเพียรทำความดีให้จิตดวงนี้ ซึ่งจะเกิดเป็นอะไรก็ตาม ให้เป็นไปในทางที่ดีที่เจริญเดิม ดีกว่าก่อความลังเลงสัยไว้ข้างทางเดินของตนอยู่เปล่า ๆ โดยไม่เกิดประโยชน์อะไร นอกจากขวางไว้เพื่อปิดหรือผลักลงกองวัฏกุขเท่านั้น

๔.๑๑-๔. การจะตรัสรู้ได้นั้นต้องมาเกิดเป็นมนุษย์เท่านั้นหรือ?

ตอบ สัตว์อื่น ๆ ไม่มีสติปัญญา มนุษย์มีสติปัญญามาก แต่ก็ต้องประกอบด้วยความพากเพียรมากเป็นพิเศษจึงจะตรัสรู้ได้ ดังนั้นมนุษย์จึงไม่ใช่ทุกคนที่จะตรัสรู้ได้ พระมหาลokaชน สุธรรมราสเป็นภูมิจั่งบรรลุธรรมขั้นสูงสุดได้อย่างแน่นอนกว่ามนุษย์จำนวนมากเสียอีก มนุษย์ถ้าไม่พากเพียรทำความดี ย่อมจะทำให้ระดับของตนตกต่ำลงไปได้ มนุษย์เราก็มี ๔ จำพวก หนึ่งอนันต์ ๔ เหล่า คือ

๑.พวกร่มีภูมิวิวัฒนาเต็มที่แล้ว พร้อมจะก้าวเข้าถึงขั้นสำเร็จในไม่ช้าเมื่อได้รับอุบัյแห่งธรรมอย่างถูกต้อง

๒.พวกร่อมกันลงมา และพร้อมที่จะบรรลุธรรมในลำดับต่อไป ถ้าเป็นโรคก็พร้อมที่จะหายเมื่อถูกกับยา

๓.พวกรที่พอแนะนำสั่งสอนได้ หลายครั้งหลายหนังมีทางเข้าใจ ปฏิบัติโดยสม่ำเสมอ ก็มีทางบรรลุได้ ถ้าเป็นโรคก็มีทางจะหายถูกกับยา และมีทางจะตายได้ ถ้าเจ้าตัวประมาทชอบรับประทานของแสลงซึ่งขัดกับยา

๔.พวกรสุดท้ายนี้ สุดเลี้ยทุกอย่างขึ้นชี้ว่าความดี แต่ถ้าเป็นความชั่ว ก็สู้ได้ระทั่งหมดลงหายใจไม่มีถอย เพราะเป็นจำพวกมีเดปพทิด จึงไม่รู้จักกลัวทุกชีวิৎ

จิตก์เหมือนสิงห์ทั้งหลาย มีตันไม้และเด็ก เป็นตัน ต้องได้รับการบำรุงส่งเสริมจึงจะเจริญขึ้น แต่จิตนี้ต้องแล้วแต่เจ้าของเองจะบำรุงอย่างไร ก็เป็นไปตามนั้น

สัมมโนท妮ยการงานของท่านอาจารย์

ยินดีที่ได้มาช่วยตอบปัญหาท่านในที่นี้ การมานี้เป็นการชั่วคราว อญ่าวนไม่ได้ เนื่องจากมีกิจธุร繁忙ในประเทศไทย เพราะเป็นประเทศพุทธศาสนา มีคน ๔๐-๕๐% นับถือพุทธศาสนา ต้องติดต่อกับประชาชนลูกศิษย์ลูกหา จะมาประเทศอังกฤษต้องเตรียมทำไว้ตั้ง ๓-๔ เดือนจึงมาได้ลำเร็ว แต่ก็ต้องรีบกลับ เพราะทางโน้นด้อยอยู่ ไม่ได้รับความเอื้อเฟื้อจากพี่น้องชาวอังกฤษทั้งหลายก็ยินดีดี อย่างจะมาอีก แต่ก็อนิจจ-ทุกข-อนัตตา ทำให้เราแน่ใจไม่ได้ว่าจะมีโอกาสได้อีกเมื่อไร

เชื่อว่าธรรมะที่พูดกันในวันนี้คงจะทำให้ท่านได้สาระอันสำคัญนำไปปฏิบัติต่อไป

อาทมาเลี้ยดายที่ท่านปัญญา ท่านอยู่เมืองไทย ๑๒ ปี พูดไทยเข้าใจภาษาไทยได้ อาทมา กพ พยายามเรียนภาษาอังกฤษจากท่านปัญญา ในระยะนี้เหมือนกัน แต่เรียนไม่ได้จริง ๆ จัง ๆ มาครั้งนี้ จึงไม่สามารถจะพูดกับท่านเป็นภาษาอังกฤษได้ ต้องพึ่งการแปลของท่านปัญญา

๑.๑๒-๒.๓ บัดนี้ท่านอาจารย์ได้มาเห็นกรุงลอนדון เมืองใหญ่ที่คนทำงานชุลมุนวุ่นวายเช่นนี้ ใครจะเรียนถามว่าในบ้านเมืองเช่นนี้คนจะฝึกสามารถได้หรือ?

ตอบ ถ้าคนตายแล้วก็ฝึกสามารถไม่ได้ แต่ถ้ายังมีชีวิตอยู่ก็ฝึกได้ เพราะมีเวลาวุ่น เวลาว่าง ไม่ได้ยุ่งเสมอไป พูดถึงเมืองมนุษย์แล้ว เมืองไหนก็คือเมืองของคนที่มีปากมีท้อง ซึ่งจำต้องวิ่งเต้น ขวนขวยหมายความเยี่ยวยาความบกพร่องต้องการของชาตุขันธ์เช่นเดียวกัน จำต้องมีความชุลมุนวุ่นวาย เหมือน ๆ กัน ไปบ้านใดเมืองใด ก็มีแต่บ้านเมืองที่วุ่นวายด้วยกันทั่วโลก เพราะอาชีพบังคับ เห็นไม่ วุ่นแต่ป้าช้าคือบ้านคนตายเท่านั้น แต่ใครเล่าจะอยากไปบ้านที่ไม่วุ่นวายแบบนั้น แม้แต่สัตว์ยังไม่ อยากรไปกัน ฉะนั้น เมื่อพวกราอยากอยู่เมืองชุลมุนวุ่นวายดังที่เป็นกันอยู่ก็จำต้องทนเอา เพราะความจำเป็นบังคับดังที่รู้ ๆ เท็น ๆ กันอยู่ทั่วไปในโลกมนุษย์และสัตว์ที่มีปากมีท้องด้วยกัน จะพึงขวนขวย เพื่อความอยู่รอด

ปิดประชุมเวลา ๒๐.๓๐ น.

วันพุธ วันที่ ๑๒ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๑๗ (ค.ศ. ๑๙๗๔)

คำถาม – คำตอบ

๑.๑-๒.๑ วันนี้ท่านบอกว่า การจำจัดความโกรธนั้นยาก แต่พอพูดเข้าใจได้ ขอให้ท่านอธิบาย วันนี้บ้างได้ไหม?

ตอบ พยายามมองให้เห็นโภชของความโกรธแล้วจะจัดมันไปได้ ความโกรธที่คนอื่นแสดงต่อเรา เราไม่ชอบ เราเห็นว่าไม่ดี เวลาเราโกรธคนอื่นก็เป็นอาการที่ไม่ดี และทำให้เกิดผลร้าย

ตามมา แต่เรามักไม่รู้สึกตัวว่าنحنไม่ได้ ธรรมชาติเรารู้ว่าอะไรไม่ได้เป็นภัยภัยหลังเรารู้ไม่ทำ ถ้าเรารู้ดีว่าดี หรือไม่คิดเห็นโทษของมัน และทำตามอารมณ์แห่งความโกรธ เราก็จะจัดความโกรธไม่ได้ นอกจะจะเป็นการส่งเสริมความโกรธให้มีกำลังมากขึ้น เพื่อรังความตุลาภและเพาพลัญผู้อื่นอยู่ร่า ไปเท่านั้น

ถ.๒-ช.๒ การแสดงความโกรธมีบางคราวมันก็สมควรได้บ้างไหม?

ตอบ ความโกรธนั้นร้อน แต่คุณมักคิดว่าดี ชอบแสดงออกมา ครอทำอะไรไม่ได้อย่างใจเรา ก็โกรธ ถ้าเรามีความคุณอารมณ์ มันก็มีแต่จะรุนแรงยิ่งขึ้น เดยรู้สึกหรือไม่ว่า บางที่เราก็โกรธตัวเอง เพราะทำอะไรไม่ทันใจตัวเอง ความรู้สึกโกรธทำให้ร้อน ไม่สงบเย็นใจ กิริยาแสดงความโกรธไม่น่าดู การปล่อยให้เกิดความโกรธอยู่เรื่อย ๆ โดยไม่พยายามระงับดับเสียบ้าง ก็เกิดเป็นนิสัย เพราะเป็นการส่งเสริมมัน แล้วท่านจะເเอกสารความสบายนี่มาจากไหน ถ้าความโกรธเป็นปุ่ยพอใส่ตันไม่ได้ ก็ควรโกรธเวลาต้องการปุ่ยใส่ตันไม้ ถ้าใช้ต่างปุ่ยหรือเป็นปุ่ยไม่ได้ แต่ยังยินดีส่งเสริมความโกรธอยู่ก็เป็นสิ่งไม่สมควร

ถ.๓-ช.๒ ถ้าเราไม่ได้รับความยุติธรรมจะทำอย่างไร เช่น เขามากล่าวโทษเราโดยเราไม่ได้ทำผิด?

ตอบ ควรปฏิบัติตามเหตุผลอันควร การกระทำใด ๆ ที่เป็นไปตามความโลก ความโกรธ ความหลงนั้น ท่านว่าไม่ดี ถ้าอีกฝ่ายหนึ่งทำผิด แต่เราเป็นฝ่ายถูกฝ่ายดีแล้ว เราไปปล่อยอารมณ์บ้าไป กับเข้าด้วยไม่ดี เราที่เคยเป็นคนดีอยู่แล้วก็จะกลایเป็นคนเลวไปด้วย ซึ่งมิใช่ของดีสำหรับผู้ห่วงความดีทั้งหลาย ถ้าเราต้องการเป็นคนดี เราต้องอดกลั้นความโกรธ พิจารณาทางที่จะปฏิบัติให้เหมาะสม ต่อตัวเองและต่อผู้ที่ให้ร้ายแก่เรานั้น โดยไม่ทำให้บุคคลอื่นเห็นเราพลอยเป็นคนเลวไปด้วยตามฝ่ายที่กระทำผิดนั้น

ถ.๔-ช.๒ ถ้าเราโกรธแล้วไม่แสดงออก อีกฝ่ายหนึ่งก็ไม่รู้ตัวว่าเราโกรธ เพราะฉะนั้นจึงควรแสดงปฏิกิริยาต่อการกระทำของเข้าด้วยความโกรธ เขาจะได้ไม่ทำกับเรารึ?

ตอบ การแสดงความโกรธไม่ใช่ของดี เรายังจะพิจารณาทางพูดกันดี ๆ ด้วยเหตุด้วยผลก็จะสำเร็จประโยชน์ได้ โดยไม่เกิดโทษตามมาที่หลังอีก ถ้าพูดกันโดยไม่ใช้อารมณ์โกรธ เราก็ไม่เอาความบ้ามาพูดด้วย อีกฝ่ายหนึ่งจะเข้าใจ และนับถือยอมทำตามเราได้ด้วยความเต็มใจ เรื่องก็จะดีขึ้น ไม่ลุกalam เหมือนเราหน้าสะอาดฉะลังสิ่งสกปรก ลิ้งนั้นจะมีทางสะอาดได้ ไม่เพิ่มความสกปรกยิ่งขึ้น การแสดงหน้ายักษ์หน้าผีใส่กันเช่นนั้นก็ไม่ใช่คน แต่เมื่อกลายเป็นยักษ์ไปด้วยกันแล้ว

ถ.๕-ช.๓ ถ้าเราไม่แสดงปฏิกิริยา เราจะอดได้อวย่างไร?

ตอบ ถ้าอดใจต้องอดได้ แต่ส่วนมากไม่อดกัน และชอบปล่อยตามอารมณ์ ไม่ค่อยมีใครสนใจจะอดทนต่อความโกรธของตน เราต้องลังเกตตัวเราว่าอะไรเรารอหรือไม่ชอบ สิ่งที่เข้าทำแก่เรา ทำให้เราโกรธ เราอดกลั้น ไม่แสดงอาการผิดปกติอย่างใด เรายังจารณาแก่ที่ตัวเราเอง โดยคิดถึงอกเข้าบ้างว่าเราได้ทำอะไรที่เขาน่าจะโกรธหรือเปล่า เราจำไว้ไม่ทำอีก ถ้าเข้าผิดเราไม่ผิด เขาก็แสดงความ

กรอออกแต่เราไม่แสดง ใจเขาก็ร้อนเอง คนอื่นก็เห็นเขาเลวเอง เราไม่ได้เลวเพราความไม่แสดงปฏิกริยาตอบเขา ยิ่งกลับเป็นบุคคลที่น่าชมเซยอีก คนที่กรอไม่ไว้ครชมเซยว่าเขาดีเพรากรอเก่ง เมื่อเรากรอให้ครกีตาม ได้จะชมว่าเราดีเพรากรอเก่ง เพราความกรอคนนี้ กรอไม่ใช่องค์การ ดี ครกีกลัวและเบื่อกันทั่วโลก แม้แต่ลัตว์มันก็ยังรู้และรับหาที่หลบซ่อนตัว กลัวความกรอซึ่งมีพิษภัยยิ่งกว่าไฟ ฉะนั้นจึงเป็นสิ่งไม่ควรลั่งเสริม นอกจากจะหาทางดับให้มุดอดลงถ่ายเดียวจนไม่เหลือ

ถ.๖-ญ.๑ ทำไมเราพบคนบางคนใหม่ๆ เราก็รู้สึกชอบหรือไม่ชอบเข้าแล้ว เขายังไม่ได้มาทำอะไรให้เรา?

ตอบ คนที่ไม่ใช่คนตายย่อมมีความรู้สึกดังนั้น ฉะนั้นเป็นความรู้สึกธรรมชาติที่เห็นอะไรชอบหรือไม่ชอบ ไม่เป็นการเสียหายอะไร เพรานิสัยมนุษย์ที่มีกิเลสก็มักจะเป็นเช่นนั้นแบบทั่วโลก นอกจากไม่แสดงออกถึงรากับไม่มีอะไรเกิดขึ้น

ถ.๗-ช.๒ การสลดความไม่ชอบเขากอทันทีจะดีกว่าแฝ่เมตตาไหม?

ตอบ ถ้าสลดออกได้ก็ดี หรือถ้าแฝ่เมตตาได้ก็ดี แต่ส่วนมากมักไม่ทำทั้งสองอย่าง แต่ไปทำสิ่งไม่น่าทำนั้นแล ถ้าเราเกิดความรู้สึกกรอครอไม่ชอบใคร เราเห็นโทษในตัวเราเองว่ามันทำให้เราไม่สบายใจ เราก็จะรับความรู้สึกอันนั้นเสียจึงจะตรงจุดที่หมาย ก่อนอื่นต้องพิจารณาโทษของตนเอง หรือโทษที่จะเกิดหรือเกิดแก่ตนเอง แล้วสลดความรู้สึกอันนั้นเสีย

เมื่อเริ่มการปฏิบัติธรรมนั้น ตอนแรกยังไม่เข้าใจตนเอง เราได้แต่รู้สึกต่อสิ่งภายนอก และมีชอบไม่ชอบ เราเริ่มสังเกตดูคนอื่น คนกรอแสดงกิริยากรอย่างนั้น ๆ เราไม่ชอบเราก็พยายามไม่ทำการอย่างนั้นต่อคนอื่น ทำเช่นนี้เราริ่มเข้าใจจิตใจของเราเอง ทำบ่อย ๆ ความรู้สึกจะไวขึ้น ความรู้สึกตัวรู้สึกจิตของเราก็จะเร็วขึ้น พอเราได้รับการแสดงออกจากผู้อื่นอย่างไร ก็รู้ตัวและรับอารมณ์ได้ ทำดังนี้ก็จะถอดถอนกิเลสออกได้ทีละน้อย ระจับทุกข์และความร้อนใจ ตนเองได้ ความไม่พอใจในอะไร ๆ นั้นเป็นความทุกข์ทั้งสิ้นดังธรรมท่านสอน แต่คนเรามักฟื้นธรรมคือความถูกต้องดีงาม จึงมักเจอทุกข์กันเสมอโดยไม่เข็ดหลาบ ความไม่เข็ดหลาบจึงทำให้เจอยุ่บ่อย ๆ

ถ.๘-ญ.๒ ถ้าเรารู้สึกเป็นห่วงบุคคลอื่นเกินไปจนรู้สึกกระวนกระวาย จะแก้อย่างไร?

ตอบ คนเราทำอะไรหรือรู้สึกอะไรเกินไปนั้นไม่ดีทั้งนั้น เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ ถ้าเราต้องรับผิดชอบต่อใครในเรื่องอะไรเราก็คิดให้รอบคอบ พยายามคิด พยายามแก้ปัญหาไปตามที่มันจะเกิดขึ้น ตามปกติถ้าไม่คิดอะไรให้มากเกินกว่าเหตุ ก็พอจะสงบระงับความกระวนกระวายหรือความห่วงเขางานเกินไปเสียได้ คำว่าเกินไปโปรดทราบว่ามันเลยความพอดี ซึ่งจะเกิดทุกข์ถ่ายเดียว ผู้หวังในเหตุผลธรรมจึงควรระวังไว้เสมอ

ถ.๙-ช.๓ ความไม่ชอบเกิดขึ้น เราจะดับได้ด้วยการกระทำเช่นเดียวกับที่ท่านให้ทำต่อความกรอหรือครับ?

ตอบ ได้ ตามอุบัติวิธีที่ความไม่ชอบจะระงับดับไปด้วยวิธีนั้น ๆ ย่อมเป็นความถูกต้องกับงานแข่นนั้น

ถ.๑๐-ช.๒ (ตามเช่นเดียวกับคำ答 ๙)

ตอบ เวลาใดเราพูดเรื่องชอบไม่ชอบกัน เพราะความสัมผัส ให้แก่ไขกันไปในทางที่จะแก่ไขได้ แต่ยังไม่พูดถึงเรื่องกรรมและวิบาก

ถ.๑๑-ญ.๓ การทำ samaññido โดยเดินจงกรมนั้น จะมีวิธีเดินอย่างไรจึงจะถูกต้อง?

ตอบ ท่านอาจารย์มั่นเคนะแนะนำว่ามี ๒ ทางด้วยกัน คือ เดินจากตะวันออกไปตะวันตก หรือเดินเฉียงตะวันออกไปตะวันตก (ตะวันไม่เข้าตา) เรากำหนดจิตให้ทำงานอย่างโดยย่างหนึ่งไว้ก็ให้รักษาจิตให้ทำแต่สิ่งนั้น อย่างออกແກไปอื่น ต้องถืองานนั้นเป็นอารมณ์ เช่นบางวิธีให้ก้าวเท้า ยกหนอน ย่างหนอน ก็ต้องทำอย่างนั้น เพราะเป็นงานที่ให้จิตทำ ถ้าวิธีอื่นมืออย่างใด เราก็มีอารมณ์จดจ่ออยู่กับเรื่องนั้น การพิจารณาธรรมก็พิจารณาไปให้มันเสร็จเป็นเรื่อง ๆ ให้มีสติสืบต่อ กันไปทุกอิริยาบถ การปฏิบัติธรรมนั้นที่จริงไม่มีอะไรขัดกัน แต่ผู้ปฏิบัติมักเข้าข้างตัว เห็นวิธีของตนเองถูก วิธีของคนอื่นไม่มีคุณค่า แล้วก็ทะเลกัน หรือยกตัวว่าใครดีกว่ากัน วิธีเราทำดีกว่า คนอื่นนำไปใช้อาจไม่เหมาะสมแก่เขา ไม่ถูกไม่พอใจได้ วิธีที่คนอื่นเข้าทำดี เรานำมาทำบ้างไม่เกิดผลตีแก่เราเป็นได้ การปฏิบัติธรรมจึงแล้วแต่อุปนิสัยของบุคคลเป็นราย ๆ ไป ทำนองลงเอยชอบลงเอย

ถ.๑๒-ช.๒ ถ้าเราใช้วิธีหนึ่งนานนานแล้ว ต่อมานามาแนววิธีอื่นอีก จะการทำอย่างเก่าต่อไปหรือว่าไม่เหมาะสม?

ตอบ ถ้าเราทำอย่างไหนนั้น พอยิ่งได้ผลเป็นความสงบเย็นใจแล้ว ก็ใช้วิธีนั้นได้ การปฏิบัติภารานั้น ชั้นเริ่มแรกอารมณ์ธรรมเป็นอย่างหนึ่ง ปฏิบัติไปเรื่อย ๆ จิตจะเปลี่ยนแปลงความรู้สึกตัวเอง ดังนั้นเบื้องแรกต้องให้ใจมีหลักยึดจิตสงบก่อน ต่อไปก็อาจเปลี่ยนวิธีได้ แต่วิธีที่เคยได้ผลเป็นสำคัญควรยึดเป็นหลักในการบำเพ็ญ อย่าไปโยกคลอน หูเบา เชื่อง่าย ควรว่าอย่างไร อะไรดี ก็ทำตามทั้งที่ไม่ได้ผล

ถ.๑๓-ช.๔ การทำแบบยุบหนอ-พองหนอนนั้น ทำให้เกิดความรู้สึกแปลง ๆ เพราะอะไร

ตอบ ถ้าจิตตั้งอยู่ที่ยุบหนอ-พองหนอน ก็ไม่มีอะไร ที่เกิดความรู้สึกแปลง ๆ ขึ้น เพราะจิตเพลοไป จึงไปรู้เรื่องที่ต่างออกไป จำต้องให้กลับมาที่อารมณ์เดิม และให้จิตทำงานในเรื่องนั้น ถ้าปล่อยจิตไปเรื่อย ๆ ตามจิตไป มันก็จะหลอกเจ้าของต่าง ๆ ไม่มีทางลับสุด สุดท้ายก็หาหลักเกณฑ์ไม่ได้ กล้ายเป็นหลักโลย

ถ.๑๔-ญ.๔ การทำอาบานปานสตินั้น ให้สนใจที่ลมหายใจเข้า-ออก แต่ถ้าได้ยินเสียงอะไรข้างนอก การดูลมหายใจเข้า-ออกก็หายไป พูดกันว่าถ้าได้ยินเสียงอะไร ก็ให้นึกว่า ได้ยินหนอน แล้วก็ทำต่อไป แต่ดิฉันรู้สึกว่าเข้า samaññido ได้ยาก?

ตอบ วิธีแรกนั้นแหล่ดี ไม่ต้องเพิ่มภาระมากขึ้น คืออาจตัวที่ลมหายใจเข้า-ออก วิธีหลังนั้นเพิ่มภาระให้จิต คือพอได้ยินเสียงจิตต้องมา ทราบหนอน แล้วก็กลับมาตั้งไว้ที่เก่า ถ้ามีอะไรมา

กระบวนการนี้จะเชื่อมแซมไป ไม่ต้องอยู่ในงานที่จิตต้องทำได้ ในตอนเริ่มปฏิบัติจิตยังไม่มีกำลัง ไปเพิ่มภาระให้จิตมากนักไม่ดี เปรียบเหมือนใช้เด็กทำงานต้องด้อยบอกให้ทำทีละอย่าง ๆ ถ้าไปบอกให้ทำมากอย่างก็เป็นการยากเกินไป ก็จะเข้าเกียจขึ้นมา เด็กอาจเลลิกไปได้ จิตก็เหมือนกัน

๓.๑๕-ญ.๒ จะพิจารณาส่วนของร่างกายพร้อมกับการเดินจงกรมด้วยจะได้ไหม?

ตอบ ตอนแรกเราต้องการให้ใจสงบ ถ้าใจสงบแล้วเมื่อจิตถอนจากความสงบแล้ว เรายังให้จิตพิจารณา และทำความเข้าใจให้เกิดขึ้นตามลำดับ อาจมีลำดับที่เกินความเข้าใจของเรายังไม่ต้องกังวลว่าจิตจะสงบหรือไม่ เร่งพิจารณาต่อไป งานของจิตนั้นมีเพื่อสงบล้วนหนึ่ง เพื่อถอนถอนกิเลสภัยในอีกส่วนหนึ่ง แต่ขณะพิจารณาเพื่อความเข้าใจและแยกความในร่างกายส่วนต่าง ๆ สติเครื่องกำกับการพิจารณาเป็นสิ่งจำเป็น เช่นเดียวกับการทำสมาธิเพื่อความสงบ สติต้องด้อยความคุณงานอยู่เสมอ

๓.๑๖-ญ.๒ การพิจารณาร่างกายเป็นงานด้านไหน?

ตอบ การพิจารณาถอนกิเลสภัยในและภายนอกทำเสมอ ๆ เป็นงานของจิตตภานา เป็นวิปัสสนา ถ้าพิจารณาได้แล้วจะเกิดความขยันพิจารณาขึ้นมาเองทำมาก ๆ ต้องหันมาพักจิต ทำให้จิตสงบอยู่ในสมาธิบ้าง เพราะฉะนั้นจึงต้องทำสมาธิให้จิตสงบให้ชำนาญก่อน เพื่อเพิ่มกำลังของจิตไว้ทำวิปัสสนาญาณ และใช้สมาธิเป็นเครื่องทำให้จิตพักผ่อนเพื่อทำงานต่อไป จนเกิดมหาสติ มหาปัญญา จิตจะมีความแกล้วกล้าสามารถ มีสติปัญญาถอนกิเลส นี้เป็นตัวมรรค เมื่อถึงขั้นนี้แล้ว ความเข้าใจจายหมด ทำจิตตภานาได้อย่างลีบเวลา ทำให้นั่งได้นานมาก ได้ผลเป็นคุณค่าอันสูง เมื่อนั่นนานแล้ว ก็เดินพิจารณาเปลี่ยนอิริยาบถ มหาสติ มหาปัญญา ก็ใช้แก่ปัญหาไป จนไม่มีกิเลสเหลือ จะให้แก่ ตนก็จะทราบกับตนเองว่าจิตกับธรรมได้เข้าถึงกันแล้ว ภาคปฏิบัติจึงช่วยให้เกิดความรู้ความเข้าใจในเรื่องจิตได้ดังนี้

จิตใจเป็นสิ่งสำคัญในตัวของคน เราเกิดมาเป็นคนก็ เพราะจิตใจเป็นตัวทำให้เกิดมาเป็นคน ดีไม่ดี สูงหรือต่ำ เมื่อจิตใจเป็นต้นเหตุ เราจึงต้องอาศัยเครื่องผลักดันจิตใจ ถ้าเจริญดีขึ้น จนถึงเป็น สุคโต คือผู้มีความสุขดี ถ้าใจสั่งสมความไม่ดีໄວโดยที่ตัวไม่รู้ว่านี่ไม่ดี ผลที่ได้รับก็ไม่ดีวนยังค่า ถ้าปฏิบัติธรรมได้ดี ก็เกิดความสบายนิ คนเรามักไม่ทราบว่าทำไม่เรื่องได้รับทุกข์ เมื่อไรจะพ้นทุกข์ เพราะเราไม่รู้ตัวว่าทำไม่ดีໄວแต่เมื่อไร ปรากฏแต่ผลที่เกิดทุกข์ขึ้นมาในขณะนั้น

แต่บัดนี้เรารู้จักภาระยามเลือกงานให้จิตทำ ถ้าเป็นงานเป็นอุคุลเรายังเงินเสีย ถ้าเคยทำอยู่ก็พยายามหาทางลະเว้น เรารู้สั่งเสริมให้มีคุณความดี แม้ว่าจะเป็นการยากก็ตาม ค่อยฝึกค่อยทำไปจนเคยชิน ใช้ปัญญาเป็นเครื่องบังคับ คนเกียจคร้าน คนที่ไม่ชอบดีแล้ว ก็ไม่มีประโยชน์อะไร เพราะไม่มีปัญญาบังคับ ถ้าคนรักดีปัญญาถึงบังคับให้ทำดี จนจิตใจเคยชิน ผลเป็นความสงบยืนใจมีความสุขก็จะเกิดขึ้น อาจมีความประหลาดอัศจรรย์ของจิตอย่างอื่นตามมาเอง เราไม่รู้จักความอัศจรรย์นั้นก็ได้ แต่จะเกิดขึ้นจากการบำเพ็ญความดี มีจิตตภานาเป็นสำคัญ

ส่วนคนที่ไม่เดินนั้น ก็มีแต่ความไม่ดี วุ่นวาย มีเรื่องปีนเกลียวกับธรรม กับโครง ๆ ตลอดจนใจของตนเอง เพราะใจไม่มีความควบคุมให้ใจ กาย วาจา ดำเนินในทางที่ถูกที่ควร อันเป็นผลให้ได้รับความสุข เพราะฉะนั้นจึงต้องชำระสะอาด พยายามให้จิตทำงานด้วยวิธีจิตตภาวนा ทำให้สิ่งไม่ดีภายในตัวสลายไป จิตใจก็จะมีความส่งผ่านเพย์ชื่นมา สมกับคุณค่าของจิตที่เป็นของมีคุณค่าสูงตามธรรมชาติอยู่แล้ว

ถ้าอบรมจิต เรา ก็จะเห็นจิตของเราก่อนใคร ๆ ถ้าปฏิบัติตามที่พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้ เรา ก็เป็นคนฉลาด ถ้าเราปฏิบัติตามคนที่ไม่รู้จริง ก็เปรียบเหมือนคนatabอด คนโน่จุนคนatabอดไม่สามารถจะเดินให้ถูกทาง ถึงจุดหมายปลายทางตามประสงค์ได้ ถ้ายิ่งไม่ยอมให้ผู้รู้แจ้ง ก็ยิ่งโน่ ไม่ฉลาดไม่เกิดผลที่ต้องการ ความฉลาดต้องอาศัยสติปัญญาหาเหตุผล คนในโลกไม่ใช่เกิดมาดีเอง ต้องอาศัยการศึกษาและมีการอบรม อบรมให้จิตสูงขึ้น คนที่ไม่อบรมจิตก็สูงขึ้นไม่ได้ กิเลสดึงให้จิตต่ำลงจนถูกดูดไม่ได้ แต่จิตที่ฝึกดีแล้วถูกดูดถอนกิเลสได้ มีคุณอย่างยิ่ง

ปิดประชุมเวลา ๒๐.๒๐ น.

วันพุธที่สุดวันที่ ๑๓ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๑๗ (ค.ศ.๑๙๗๔)

(ที่บ้าน Mr.Benedict WINT ในเมือง CAMBRIDGE) เช้าวันนี้ Mr.Benedict WINT (เบนเนดิค วินท์) นิมนต์ท่านอาจารย์และคณะผู้ติดตามทั้งพระภิกษุและพรา瓦สไปฉันท์บ้านของเขาระบุในเมืองมหาวิทยาลัยเคมบริดจ์ นายเบนฯ เคยมาบวชเป็นสามเณรที่วัดบวรนิเวศวิหาร แล้วไปอยู่ฝึกปฏิบัติธรรม ณ วัดป่าบ้านตาด อำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี ในความดูแลฝึกอบรมของท่านอาจารย์พระมหาบัว ญาณสัมปันโน มาแล้ว ญาติมิตรของนายเบนฯ ที่รับรองท่านอาจารย์และคณะอยู่นั้น มี ๗ คน รวมทั้งภริยาและบุตรของเขาร่วม หลังจากฉันแล้ว พระภิกษุทั้งสามองค์ได้ไปหาความสงบในสวนหลังบ้านนายเบนฯ ส่วนพรา瓦สทั้งปวงรับประทานอาหาร

หลังจากที่ทุกคนรับประทานอาหารแล้ว ทั้งพระภิกษุและพรา瓦สจึงมาร่วมกันในห้องที่ฉันภัดอาหารในตอนเช้า ญาติมิตรของนายเบนฯ จึงเริ่มกราบเรียนถามท่านอาจารย์ ดังต่อไปนี้

คำถาม – คำตอบ

๑.๑-ญู.๑ ดิฉันเคยเรียนทำ samaadhi แบบเซ็น (Zen) ให้นับลมหายใจ ๑-๑๐ กลับไปกลับมา แล้วให้โกรอน (ปริศนาไปคิด) คำว่า “มู” ซึ่งแปลว่า “ว่าง” ให้เพ่งดูที่ห้อง เลือดในห้อง เอาจิตแพร่เข้าในห้อง พอทำได้หน่อยหนึ่ง ดิฉันรู้สึกตึงตามหน้าตาและศีรษะ แล้วก็ปวดศีรษะ ระหว่างทำ samaadhi ก็มีการทำเสียงดัง ตีกลอง ตีระฆัง ดิฉันพยายามจะพักร่างกาย แต่ก็ทำไม่ได้ เวลานี้เพียงแต่คิดจะทำ samaadhi ก็ปวดศีรษะแล้ว อยากจะทราบว่าเป็นเพราะอะไร?

- ท่านถาม ก่อนที่จะรู้สึกตึงที่หน้าและที่ศีรษะนั้น เอ้าจิตไว้ที่เสียงหรือไว้ที่ห้อง?
- ญ.๑ เอาไว้ที่ห้อง เพราะต้องหวานา “นู” แล้วเพ่งกำลังใส่ลงในห้อง
- ตอบ เป็นเรื่องของร่างกาย และเป็นปฏิกิริยาของตัวท่านเอง เช้าใจว่าตั้งใจมากเกินไป จึงกระเทือนร่างกาย เมื่อมีการต่อสู้กัน គรรณาอาจารย์ของท่านเองที่เป็นผู้สอนว่าเกิดอุปสรรคเช่นนี้ จะแก้อย่างไร
- ญ.๑ อาจารย์จะช่วยเวลาอยู่ที่วัดเท่านั้น ถ้าออกจากวัดแล้วเข้าไม่ติดต่อกับศิษย์ทางจดหมาย เวลาใดฉันก็หันมาทาง้านปานสติแล้ว
- ตอบ เราต้องเพียรพิจารณาหาเหตุผล และเปลี่ยนแปลงวิธีการไปตามเหตุผลที่สมควรที่จะให้จิตเป็นปัจจุบันอยู่เสมอ ก็อาจหายได้
- ถ.๔-ช.๑ สติคืออะไร?
- ตอบ การที่เรاجับอะไรก็รู้ว่าเรاجับอะไร นั่นคือสติ
- ถ.๓-ช.๒ ในโรงเรียน ครูถามว่าทางพุทธศาสนาล่าวถึงการสร้างโลกว่าอย่างไร?
- ตอบ พุทธศาสนาสอนให้คนแก้ปัญหา คลายทุกข์เป็นขั้น ๆ ไป เช่น เราจะเข้ามาในบ้านนี้ เราก็เปิดประตูก่อน ไม่ใช้รื้อบ้านทั้งหลัง หรือเด็กนักเรียนเริ่มเรียนหนังสือ ก็เรียนเป็นขั้น เป็นชั้นแล้วขึ้นสูง ๆ ขึ้นไปตามลำดับ ดังนั้นถ้าเราເຄาเรื่องสูง ๆ มาสอนนักเรียนชั้นต้นก็ไม่มีประโยชน์อันใด การรู้เรื่องสร้างโลกจึงไม่เป็นประโยชน์อะไร
- ถ.๔-ช.๒ การถือพระรัตนตรัยเป็นสระนั้น ส่วนที่ว่าถึงพระพุทธ พระธรรมนั้น พожะเข้าใจได้ แต่ส่วนที่เกี่ยวกับ สังฆ สระนั้น คัจจามิ นั้นหมายถึงว่าให้เราถือพระสังฆนี้เป็นที่พึงหรือ? ประเทศอังกฤษยังไม่มีพระสังฆ จะทำอย่างไร?
- ตอบ พุทธัง สระนั้น คัจจามิ หมายความว่า ถือพระพุทธเจ้าทุกพระองค์เป็นสระนั้น พึง อัมมัง สระนั้น คัจจามิ หมายถึง ถือพระธรรมที่พระพุทธเจ้าทุกพระองค์ได้ทรงสอนแล้วเป็นที่พึง สังฆ สระนั้น คัจจามิ หมายถึง ถือพระสังฆสาวกของพระพุทธเจ้าทุกพระองค์ที่เป็น “สุปฏิปันโน” คือผู้ปฏิบัติได้แล้ว “อุชุปฏิปันโน” คือปฏิบัติตรงตามพระวินัยที่พระพุทธเจ้าทรงกำหนดไว้ ไม่เลี่ยงพระวินัย “ญาปฏิปันโน” คือผู้ปฏิบัติเพื่อความรู้แจ้งเห็นจริงและปล่อยวาง กับ “สามีจิปฏิปันโน” คือผู้ปฏิบัติธรรมตามสมควรแก่ธรรม ปฏิบัติชอบยิ่งในหน้าที่ของพระ ท่านให้ถือเหล่านี้เป็นที่พึง
- พระสังฆทุกวันนี้ ปฏิบัติตามที่บรรยายนี้ก็ถือเป็นที่พึงได้ อย่างเป็นผลพลอยได้ เพราะพระสังฆผู้ปฏิบัติถูกต้องก็อยู่ในพวก “สังฆะ” วิธีที่ท่านจะบอกว่ามีพระสังฆที่จะถือเป็นสระที่พึงได้หรือไม่อยู่ตรงนี้
- ถ.๔-ช.๒ ที่ประเทศอังกฤษหากพระสังษายากมาก
- ตอบ ถ้าจะคำนึงถึงพระสังฆตามลักษณะที่กล่าวแล้วก็หายากไม่กว่าประเทศไหน ๆ
- ถ.๖-ช.๒ ทำไมเวลาให้ศีลจึงต้องพูดภาษาบาลี?

ตอบ เมื่อพระพุทธเจ้าตรัสสอนพระศาสนา ท่านตรัสเป็นภาษาบาลี มีความหมายอย่างนี้นั่น ๆ ถ้าเราจะถือความเข้าใจ จะพูดภาษาอะไรที่เข้าใจได้ก็ได้ ถ้าเราเห็นว่า “ภาษาใจ” เป็นสิ่งสำคัญ กิริยาที่แสดงออกเป็นเรื่องสังคมนิยม เราจะถือภาษาบาลีเป็นภาษาใจ กล่าวคำนี้ เราคนต่างภาษา กัน ก็เข้าใจได้ตามภาษาของตน ๆ สังคมของตน ๆ ก็เป็นการดี ไม่ใช่หรือ

ถ.๗-ช.๓ กฎแห่งกรรมกับกฎทางวิทยาศาสตร์ค้านกันหรือเปล่า?

ตอบ กฎทางวิทยาศาสตร์ว่าอะไร ขอให้บอกก่อน เรื่องกรรมนั้น กรรมคือการที่คนคิด พูด ทำ ซึ่งมีดี ชั่ว กลาง ๆ ไม่ดี ไม่ชั่ว การกระทำลงไปแล้ว ผลย่อมจะตามมา ผลก็มีดี ชั่ว กลาง ๆ เหมือนกัน

ช.๓ วิทยาศาสตร์ไม่เกี่ยวกับดีชั่วหรืออนาคต

ตอบ เรียนวิทยาศาสตร์แล้วแก่ทิวข้าวได้บ้างไหม? เมื่อทิวข้าว กินข้าวก็อิ่ม ทางพุทธศาสนามุ่งแก่ทุกชี ถ้ามีอะไรเป็นทุกชีก็มุ่งแก่กันนั้น หลักธรรมในพระพุทธศาสนา มีระดับต่าง ๆ กัน ตั้งแต่ง่าย ๆ ไปทางยาก ๆ

ถ.๘-ญ.๑ สมัยนี้ดิจันอยากจะเรียนทำสมาร์ทบัง อยากจะรู้จักตัวเองอย่างใหม่ แต่ก็มีอุปสรรค ทางใจดังได้เรียนแล้ว จะแก้อย่างไร?

ตอบ ข้อนี้เห็นใจ แต่จะบอกวิธีแก้ก็ลำบาก เพราะการปฏิบัติมีทางแตกต่างกัน ถ้าครูสอน อย่างไร ผู้เรียนก็ตามไปอย่างนั้น จะแนวใจได้อย่างไร ว่าทางที่ผู้นั้นให้เป็นทางที่ถูกต้อง จึงควรหา หลักที่จะให้แนวใจได้ว่าเป็นจุดหมายปลายทางอันเดียวกัน หลักที่จะให้ได้กลาง ๆ เช่นนี้ก็คือ “ขออย่า ให้ลังจิตออกไปข้างนอก” จิตออกข้างนอก บางอย่างทำให้จิตเพลิดเพลิน เราเพิ่งฝึกใหม่ ๆ ไม่ทราบ ว่าสิ่งนั้นมาจากใจเรา หรือมาจากไหน ถ้าเป็นสิ่งน่ารักสวยงามเราก็รัก ถ้าเป็นสิ่งน่าเกลียด และสำคัญ ที่สิ่งน่ากลัว เราจะกลัว เพราะฉะนั้นเพื่อป้องกันมิให้กลัว ต้องรักษาให้จิตอยู่ภายใน ให้เกิดความสงบ ภายใน ใจ เย็นใจ

ถ.๙-ญ.๑ เวลานี้โลกเรามีแต่ความยุ่งเหยิง ตกต่ำ สังคมมีการเปลี่ยนแปลง ท่านคิดว่าจะ เปลี่ยนแปลงไปในทางดีได้อย่างไรบ้าง?

ตอบ เรื่องโลกเราเปลี่ยนแปลงก็เป็นธรรมดาวอยู่ เรื่องสังคมเปลี่ยนแปลงก็เหมือนกัน สังคมประกอบด้วยคนในสังคม คนในสังคมนั้น ๆ ต้องพิจารณาตรวจสอบว่า อะไรดี อะไรไม่ดี ภารณนาในสังคม ควรจะแก้ไขอย่างไร จึงจะถูกใจคน คนอยู่ภายนอกสังคมนั้น ไม่มีความรู้ความเข้าใจจะไปคิดเปลี่ยนให้ได้

ปิดประชุมเวลา ๑๓.๓๐ น.