

ท่านอาจารย์พระมหาบัว ญาณสัมปันโน ในกรุงลอนดอน

คำนำ

หนังสือเล่มนี้จะเป็นที่น่าสนใจสำหรับผู้ประสงค์จะทราบ ว่า พุทธศาสนิกชนในประเทศอังกฤษ มีความรู้ ความสนใจ ความพากเพียรปฏิบัติธรรม ด้วยความเข้าใจพุทธธรรมสูงเพียงใด และอะไรเป็น สิ่งสำคัญที่จูงใจให้ชาวอังกฤษและชาวต่างประเทศอื่น ๆ หันมาสนใจในพระพุทธศาสนา

เมื่อท่านได้อ่านภาคภาษาไทยโปรดเข้าใจว่า เป็นสำนวนของท่านอาจารย์พระมหาบัว ญาณสัมปันโน ทั้งหมด เว้นแต่ตอนบรรยายภาพหรือเหตุการณ์เท่านั้น

ส่วนภาคภาษาอังกฤษนั้น ม.ร.ว.เสริมศรี เกษมศรี ได้พยายามแปลเป็นภาษาอังกฤษ จาก คำอธิบายธรรมและตอบคำถามภาษาไทย ซึ่งท่านอาจารย์ได้กรุณาตรวจแก้ไขเรียบร้อยแล้วและได้ ขอให้ท่านปัญญาวฑฒ์ ภิกษุชาวอังกฤษ ซึ่งรู้ภาษาไทยดีและอยู่ศึกษากับท่านอาจารย์มากกว่า ๑๒ ปี แล้ว ช่วยตรวจแก้ (ภาษาอังกฤษ) ให้ กับได้ขอให้ ศจ.น.พ.อวย เกตุสิงห์ คนไทยซึ่งรู้ภาษาอังกฤษดี ช่วยตรวจแก้อีกทางหนึ่งด้วย ก่อนที่จะใช้เป็นต้นฉบับภาษาอังกฤษ

หนังสือเล่มนี้สำเร็จได้ด้วยความสะดวก วิจารณ์ และความร่วมมือร่วมใจของผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง มากหลาย สมควรที่จะจารึกไว้ในหนังสือนี้ เพื่อท่านผู้อ่านจะได้อนุโมทนากุศลด้วย คือ

๑). พระภิกษุ ปัญญาวฑฒ์ (Peter John MORGAN) ผู้ทำหน้าที่เชื่อมสัมพันธไมตรีระหว่าง พุทธศาสนิกชาวอังกฤษกับชาวไทย จนกระทั่งได้มีการนิมนต์ท่านอาจารย์พระมหาบัว ญาณสัมปันโน เจ้าอาวาสวัดป่าบ้านตาด อุดรธานี ไปอธิบายธรรมและตอบคำถามพุทธศาสนิกชนชาวอังกฤษ ณ ธรรม ปทีปวิหาร กรุงลอนดอน ระหว่างวันที่ ๗-๒๒ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๑๗ (ค.ศ. ๑๙๗๔) ณ กรุง ลอนดอน ท่านทำหน้าที่แปล ไทย-อังกฤษ อังกฤษ-ไทย ตลอดเวลา จึงได้ข้อความมาเป็นเนื้อหา น่าสนใจอยู่ในหนังสือนี้ ครั้นกลับมาถึงประเทศไทย ท่านได้กรุณาตรวจแก้คำแปลภาษาอังกฤษให้ด้วย

๒). มิสซิส เซอร์รี่ (Mrs. L.G. CHERRY) ชาวแคนาดา โยมมารดาของพระภิกษุอภิเจโต (George Rodney CHERRY) ซึ่งมาบวชที่วัดบวรนิเวศวิหาร และไปศึกษาอยู่กับท่านอาจารย์ ณ วัด ป่าบ้านตาด มากกว่า ๑๐ ปีแล้ว มิสซิสเซอร์รี่ได้เข้ามาเยี่ยมพระลูกชายในประเทศไทยหลายครั้งแล้ว มาครั้งนี้ทราบข่าว จึงขอมิโอกาสเดินทางแต่ไกล ๆ คือจากกรุงโตรอนโต แคนาดา มาเยี่ยมพระลูก ชายที่จะตามไปอุปฐากท่านอาจารย์ ณ ประเทศอังกฤษด้วย มิสซิสเซอร์รี่จึงได้ศรัทธาเป็นอุปฐาก สำคัญในการเดินทาง แม้ภายในประเทศอังกฤษของภิกษุทั้งสามที่ไปจากประเทศไทยในครั้งนี้

๓). ท่านอาจารย์พระมหาบัว ญาณสัมปันโน สู้เดินทางไปรวบรวมทุกข์นันทนาการของมนุษย์ใน ประเทศหนาว แม้ในฤดูร้อน ในพ.ศ. ๒๕๑๗ ความหนาวในประเทศอังกฤษก็ยิ่งมากอยู่สำหรับคน

ไทย แต่ท่านก็ได้ลำบากยากใจอันใดเลย เป็นอยู่ง่าย ๆ ท่านไม่ต้องการให้จัดอะไรเป็นพิเศษให้ท่านเลย เช่นอาหารและที่อยู่อาศัย ท่านว่า ท่านปัญญาวิโธมมาฉันอาหารในประเทศไทยได้อย่างไรตลอดเวลา ๑๒ ปี ท่านก็ฉันอาหารฝรั่งในประเทศอังกฤษเช่นเดียวกับท่านปัญญาวิโธมได้อย่างนั้น ท่านมิได้ฉันหมากเลย ทั้ง ๆ ที่มีคนเป็นห่วงท่านในเรื่องนี้

ในการอธิบายธรรมและตอบปัญหานั้น ท่านต้องพิจารณาอย่างรอบคอบที่จะตอบผู้ถาม ซึ่งมีตั้งแต่พวกที่ได้ฝึกสมาธิมานานแล้ว ผู้สนใจเริ่มจะฝึก ผู้ที่เคยฝึกสมาธิจากอาจารย์อื่น ๆ นักศึกษาในมหาวิทยาลัย (เคมบริดจ์) ตลอดจนผู้ซึ่งเพิ่งจะเริ่มหันมาสนใจพุทธศาสนา นับว่ายากมาก

เมื่อกลับมาถึงประเทศไทยแล้ว ท่านยังต้องตรวจแก้บันทึกการอธิบายธรรมและตอบคำถามภาษาไทย ซึ่งม.ร.ว. เสริมศรี เกษมศรี พิมพ์เสนอตรวจแก้ถึง ๒ ครั้ง จึงได้ต้นฉบับภาษาไทย

๔).มิสซิส วินท์ (Mrs.Freda WINT) แห่งออกฟอร์ด (Oxford) และบุตร คือนายเบน วินท์ (Mr.Benedict WINT) แห่งเคมบริดจ์ (Cambridge) ทั้งสองเคยมาจำศีลภาวนาอยู่ ณ วัดป่าบ้านตาด และเคยบวชเป็นสามเณร (ตอนอายุ ๑๙ ปี) ศึกษาที่วัดป่าบ้านตาด ในระหว่างที่มหาวิทยาลัยเคมบริดจ์ปิดเทอม กับมิสซิสบราวน์ (Mrs.Jane BROWNE) แห่งคอร์นวอลล์ (Cornwall) ซึ่งเคยเข้ามาจำศีลภาวนา และนำปัญหาธรรมมาให้ท่านอาจารย์แก้ที่วัดป่าบ้านตาดถึง ๓ คราว กับน้องสาว คือ มิสซิส บราวน์ (Mrs.Griselda BROWNE) แห่งคานาดา ท่านทั้ง ๔ นี้ได้ศรัทธาเข้ามาอยู่ในกรุงลอนดอนตลอดระยะเวลาที่ท่านอาจารย์ไปพำนักในประเทศอังกฤษ ทั้งนี้เพื่อเตรียมอาหาร เตรียมที่ใส่บาตร เพราะท่านอาจารย์และพระภิกษุอีกสองรูปนั้น ท่านบิณฑบาตและฉันในบาตรตามพระวินัยที่เคยปฏิบัติในประเทศไทย เธอเป็นห่วง จัดธุระดูแลอุปฐากพระให้เรียบร้อยถูกต้องตามพระวินัยตลอดเวลาที่อยู่ในประเทศอังกฤษ

๕).พุทธศาสนิกชนไทยที่อยู่ในกรุงลอนดอนหลายครอบครัว ซึ่งมีทั้งนักศึกษา ประชาชน ข้าราชการ และนักธุรกิจ ได้ศรัทธาหมั่นเวียนเปลี่ยนหน้ากันนำอาหารมาใส่บาตรทุกวัน และช่วยเป็นธุระอำนวยความสะดวกติดต่อสายการบิน ตลอดจนไปรับและไปส่งคณะภิกษุที่ไปจากประเทศไทยโดยเรียบร้อยทุกประการ

ท่านเหล่านั้นไม่ยอมให้ใส่ชื่อ ท่านว่าท่านไปทำบุญตามความศรัทธาปสาทะของท่าน มิใช่ไปเป็นทางการแต่อย่างใด ท่านปลื้มใจในกุศลที่ท่านได้ปฏิบัติในโอกาสพิเศษเช่นนี้อยู่มากแล้ว

๖).ศาสตราจารย์ นายแพทย์อวย เกตุสิงห์ ผู้ศรัทธาเดินทางไปทำหน้าที่ไวยาวัจกรและลูกศิษย์ของพระภิกษุแห่งประเทศไทยนี้ ด้วยทุนทรัพย์ของตนเอง ได้ช่วยในการบันทึกคำสอน และติดตามไปปฏิบัติท่านอาจารย์ในที่ต่าง ๆ ครั้นกลับมาถึงประเทศไทย ก็ได้ช่วยตรวจแก้คำแปลภาษาอังกฤษ ปรับปรุงแก้ไขให้ดีขึ้น ก่อนที่จะได้ต้นฉบับภาษาอังกฤษ ตลอดจนช่วยหาสำนักพิมพ์ที่ดีให้ด้วย

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

สนับสนุนพระสงฆ์ในพุทธศาสนาที่ประเทศอังกฤษ ชาวอังกฤษร่วมกันจัดตั้งขึ้นนานมาแล้ว ท่าน ปัญญาวฑโฒเป็นองค์หนึ่งที่ได้รับการอุปฐากจากองค์การนี้มาก่อน คณะกรรมการและเจ้าหน้าที่ของ องค์การนี้ดูแลจัดการ “ธัมมปทีปวิหาร” ในยุคนี้ มีศาสตราจารย์ มอริซ วอลซ์ (Prof.Maurice WALSHE) เป็นประธาน และนาย ยอช ชาร์พ (Mr.George SHARP) เป็นเลขานุการ และนายโรเบิร์ต จอนสัน (Mr.Robert JOHNSON) เป็นเจ้าหน้าที่ประจำดูแลพระภิกษุ ที่พำนักในธัมมปทีปวิหาร

หากไม่ได้ความช่วยเหลือร่วมมือของบุคคลที่สำคัญที่สุดนี้ บุคคลจำนวนมากจะไม่ได้รับผลดี ทางพุทธศาสนาเช่นที่ท่านจะอ่านพบในหนังสือเล่มนี้ ความเลื่อมใส ศรัทธา ตลอดจนความเอาจริง ขององค์การนี้ ทำให้เห็นแสงอันเรืองรองของพระพุทธธรรมที่จะปรากฏในภาคตะวันตกของโลกสืบไป ในอนาคต

เสริมศรี เกษมศรี

(ม.ร.ว.เสริมศรี เกษมศรี)

ผู้เรียบเรียงหนังสือนี้

มีนาคม ๒๕๑๘

คำชี้แจงของผู้รวบรวม

ในการพิมพ์บันทึกคำอธิบายธรรมและตอบปัญหาของชาวอังกฤษในครั้งนี้ ผู้รวบรวมได้ใช้เลขแทนชื่อของบุคคลเป็นส่วนใหญ่ เช่น ชายถาม ก็ใส่ ถ.๑-ช.๑ หรือหญิงถาม ก็ใส่ ถ.๓-ญ.๒ ถ้าตัวเลขซึ่งหมายถึงบุคคลซ้ำกัน แม้เลขคำถามจะต่างกัน ก็หมายความว่าคำถามครั้งที่เท่า นั้น ถามโดยบุคคลเลขนั้นที่เคยถามไว้ครั้งหนึ่งแล้ว

วิธีสื่อความคิดติดต่อกันระหว่างอาจารย์และชาวอังกฤษนั้น กระทำดังนี้

เมื่อมีคนถามเป็นภาษาอังกฤษ ท่านปัญญาวัฑฒโก ภิกษุชาวอังกฤษ ซึ่งมาฝึกอบรมอยู่กับท่านอาจารย์พระมหาบัว ญาณสัมปันโน ณ วัดป่าบ้านตาด อำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี เป็นเวลา ๑๒ ปีเศษ เป็นผู้แปลเป็นภาษาไทยให้ท่านอาจารย์ฟัง เมื่อท่านอาจารย์ตอบมา ท่านปัญญาฯ ก็แปลเป็นภาษาอังกฤษให้ที่ประชุมฟัง ศาสตราจารย์นายแพทย์ อวย เกตุสิงห์ บันทึกเทปไว้ ม.ร.ว.เสริมศรี เกษมศรี บันทึกลงสมุดตามไปในขณะถามตอบอีกส่วนหนึ่งด้วย บางครั้งท่านอาจารย์หรือท่านปัญญาฯ เรียกให้ ศจ.นพ.อวย เกตุสิงห์ หรือ ม.ร.ว.เสริมศรี เกษมศรี ช่วยเสริมบ้าง

ม.ร.ว.เสริมศรี เกษมศรี ได้ถอดเทป และสอบกับสมุดที่จดไว้ด้วย แล้วพิมพ์เอกสารนี้ถวายท่านอาจารย์ตรวจแก้ตามที่ได้บันทึกไว้เป็นวัน ๆ เมื่อท่านอาจารย์กรุณาตรวจแก้ครั้งที่ ๑ ให้แล้ว ก็มาพิมพ์ตามที่แก้แล้ว เป็นร่างครั้งที่ ๒ เสนอขอประทานให้ท่านอาจารย์ตรวจแก้อีกครั้ง เมื่อปรากฏว่าหน้าใด เรื่องใด ท่านอาจารย์แก้มาอีก ก็พิมพ์หน้านั้นขึ้นมาใหม่ จึงกล่าวได้ว่าต้นฉบับหนังสือนี้เป็นเรื่องที่ท่านอาจารย์ได้ตรวจทานในภาคภาษาไทยถึง ๒ ครั้งแล้ว

ส่วนในภาคภาษาอังกฤษนั้น ได้ถวายร่างภาษาไทยที่ถูกต้องแล้วให้ท่านปัญญาฯ ศึกษา และถวายคำแปลเป็นภาษาอังกฤษ ซึ่ง ม.ร.ว.เสริมศรี เกษมศรี ได้พากเพียรทำขึ้นนั้นให้ท่านปัญญาฯ ตรวจแก้ตามที่ท่านเห็นว่า “พอจะไปได้” แล้วจึงนำพิมพ์เป็นเล่มต่อไป

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 แต่มีสีฉัพพรรณรังสี ขนาดเล็ก พร้อมด้วยแท่นรองไม้สีเข้ม มีคาสีทอง ซึ่ง ม.ร.ว.เสริมศรี เกษมศรี ได้นำไปเพื่อถวายท่านอาจารย์พระมหาบัว ให้ท่านมอบให้แก่ "ธัมมปทีปวิหาร" พร้อมกับหนังสือภาษาอังกฤษ คือ "ปาฏิโมกข์" และ "วินัยมุข" และหนังสือภาษาไทย คือ "ระเบียบของมหาเถรสมาคมแห่งประเทศไทย"

หนังสือดังกล่าวได้ไปจากมหาวิทยาลัย หน่วัดบวรนิเวศวิหาร เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร

พิธีมอบ "พระพุทธรูป ๒๕ ศตวรรษ รุ่นพิเศษ" แก่ "ธัมมปทีปวิหาร"

เมื่อท่านอาจารย์และภิกษุฝรั่ง คือ ท่านปัญญาวัฑโฒ กับท่านอภิเจโต จากวัดป่าบ้านตาด อำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี ประเทศไทย ขึ้นมาจากกุฏิ สู่หอพระหรือห้องประชุมนี้แล้ว ที่ประชุมยืนขึ้นต้อนรับด้วยความเคารพ และนั่งลงพร้อมกับพระภิกษุหนึ่ง แล้วฆราวาสทั้งปวงจึงถวายอภิวาทอีกครั้งหนึ่ง

ม.ร.ว.เสริมศรี เกษมศรี ได้ยื่นขึ้น ขอประทานโอกาสนำพระพุทธรูป ๒๕ ศตวรรษ รุ่นพิเศษ ถวายเพื่อท่านอาจารย์จะได้มอบให้แก่คณะกรรมการ "The English Sangha Trust, Ltd." ซึ่งเป็นเจ้าของ ธัมมปทีปวิหาร นี้ ท่านอาจารย์รับพระพุทธรูปและสิ่งทั้งปวงมา แล้วเชิญให้ทางคณะกรรมการมารับ ท่านศาสตราจารย์มอริช วอลซ์ (Professor Maurice Walshe) ประธานกรรมการของคณะนี้ได้ก้าวออกมากราบท่านอาจารย์ ๓ ครั้ง แล้วรับพระพุทธรูปและส่วนประกอบจากท่านอาจารย์ เจ้าหน้าที่ของธัมมปทีปวิหารได้หามารองอีกตัวหนึ่ง นำมาตั้งกลางโถ่บูชา หน้าพระพุทธรูปสัมฤทธิ์ ซึ่งประจำอยู่ในวิหารแห่งนี้ แล้วท่านศาสตราจารย์จึงเชิญพระพุทธรูปนี้ไปประดิษฐานบนมารองนั้น ทำให้เห็นพระพุทธรูปแก้วสี "ฉัพพรรณรังสี" องค์เล็กนี้อยู่กลางพระอุระของพระพุทธรูปเดิม งดงามน่ารักมากเสมือนเป็นไข่มุกเม็ดใหญ่ฝังอยู่กลางทอง เบื้องหน้าม้าที่รองนั้นเขาตั้งพานทองเหลืองใส่ผลไม้กับที่ใส่ดอกไม้บูชาพระ เมื่อทำสักการะพระพุทธรูปทั้งสองนี้ จะรู้สึกเสมือนว่ามีพระพุทธรูปเจ้า และพระธรรมเจ้าพร้อมกัน ณ ที่นั้น

ท่านศาสตราจารย์มอริช วอลซ์ ได้ถวายอภิวาท และกล่าวแสดงความขอบคุณท่านอาจารย์แทนคณะกรรมการ เป็นอันเสร็จพิธี

คำถาม - คำตอบ

ต่อจากนั้น สมาชิกในที่ประชุมต่างแสดงความปรารถนาจะเรียนถามท่านอาจารย์ต่าง ๆ
คำถาม-คำตอบ มีดังนี้

ถ.๑-ญ.๑ การตั้งสติพิจารณาลมเข้า-ออก นั้น ควรจะดูที่ท้องหรือที่จมูก ?

ตอบ การกำหนดลมหายใจนั้น ให้พิจารณาและตั้งสติดูจุดที่สัมผัสทีเดียว ไม่จำเป็นต้องเลื่อน
ขึ้นลง ให้จิตตั้งอยู่ตรงที่สัมผัสนั้น ถ้ามลมน้อยลงก็ไม่ต้องตกใจ ลมยังอยู่ มิได้หายไป การทำกรรมฐาน
นั้นต้องแล้วแต่อุปนิสัยของคน การทำอานาปานสตินั้น มักจะถูกกับจริตของคนส่วนใหญ่ แต่สติเป็น
สิ่งสำคัญในการภาวนาทุกวิธีการ ความเพียรคือความขะตวรคชาตตอนของงาน ผลจะไม่สืบทอดกัน
จึงควรคุมสติให้อยู่กับองค์ภาวนาทุกวิธีไป

ถ.๒-ญ.๑ เวลาทำสมาธิ ทำไมจึงรู้สึกเหมือนมีอะไรดึงหน้าผากไปหาหัวสมอง และรู้สึกที่
หน้าผากกล้ำเนื้อตึงและปวดศีรษะได้ จะมีวิธีแก้อย่างไร ?

ตอบ ให้ลดความแรงที่ตั้งใจทำนั้นเสีย ให้จิตจดจ่ออยู่ที่ลมหายใจเท่านั้น ถ้าทำแรงย่อม
ปวดศีรษะได้ กระแสจิตมีความสำคัญมาก พึ่งให้แรงก็ได้ ให้เบาก็ได้ สิ่งที่ถูกเพ่งย่อมแสดงผลหนัก-
เบาไปด้วย

ถ.๓-ช.๑ การนับถือพุทธศาสนานั้นทำให้เพื่อนฝูงนินทาว่า เคยสนุกสนานร่าเริงกลับเงียบลง
เสียเพื่อนไปหลายคน และภริยาก็ไม่เข้าใจ เขาไม่เห็นด้วย จะแก้ไขอย่างไร ?

ตอบ การนับถือพุทธศาสนาไม่จำเป็นต้องเงียบขรึม เพื่อนชวนไปทางไม่ดี เรารักษาศีลเรา
ไม่ทำ ทำให้เสียเพื่อน แต่ตัวเราไม่เสีย ถ้าใจเรารู้สึกพอใจว่าเราไปทางดี ก็ควรนึกถึงพระพุทธเจ้าว่า
ท่านเป็นกษัตริย์มีบริวารมาก เพื่อนฝูงมาก ท่านออกบวช ละทิ้งเพื่อนทั้งหลายและทรงอยู่โดยไม่มี
เพื่อนหลายปี เมื่อตรัสรู้แล้วเพื่อนก็มาห้อมล้อมเอง พระองค์มีพระสาวกจำนวนมาก เป็นพระอรหันต์
ก็มาก มีภิกษุณีสาวิกเป็นอรหันต์ก็มาก มีอุบาสกอุบาสิกาเป็นพุทธบริษัทมากมายยิ่งกว่าคนในโลก
เรานับถือพุทธศาสนาอันเป็นที่รวมแห่งจิตใจของชาวพุทธทั้งหลาย จึงไม่ควรกลัวจะขาดเพื่อนฝูง ควร
คิดว่าตอนแรกเพื่อนยังไม่เข้าใจเราก็เลิกราไม่คบเรา ต่อมาการปฏิบัติในทางดีของเรามีอยู่ ควรจะแล
เห็น และคนผู้หวังความดีมีอยู่ ระหว่างคนดีต่อคนดีย่อมเข้ากันได้ คนดีนั้นจะเป็นเพื่อนเราในกาล
ต่อไป ถ้าโลกจะขาดคนดี ไม่มีใครสนใจคบเรา ก็ควรคบกับธรรม คือ พุทโธ ธัมโม สังโฆ ภายในใจ
ซึ่งดีกว่าเพื่อนที่ไม่สนใจความดีเป็นไหน ๆ นี่แหละคือเพื่อนอันประเสริฐแท้ ตามธรรมดาแล้วเพื่อนที่
เป็นคนดี ๆ ก็จะหันมาคบกับเรา เราจึงควรวางใจเสียว่า ถ้าเราจิตใจสบายดี รู้ว่าไปทางดีก็พอแล้ว ไม่
ควรไปคิดกังวลกับผู้อื่นให้ยิ่งกว่าเป็นห่วงเรา สมกับเรารับผิดชอบเราเอง ทั้งปัจจุบันและอนาคต ไม่มี
ใครมายกฐานะความเป็นอยู่ให้ดีขึ้นนอกจากเราเอง

ถ.๔-ญ.๑ ดิฉันเองก็ประสบอย่างเดียวกัน แม้รู้ว่าดิฉันนับถือพุทธศาสนา แม้เสียใจถึงกับสวด
มนต์อ้อนวอนพระเจ้าให้ดิฉันกลับมาถือคริสต์ชน ควรจะช่วยได้อย่างไร แม้รู้สึกเป็นห่วงลูกมาก

ตอบ โยมมารดาของอาตมาก็เป็นห่วงอาตมามากเหมือนกัน ที่มาประเทศอังกฤษนี้ เหมือนกลัวว่าจะไปตายหรือเป็นอันตรายต่าง ๆ แต่อาตมาเห็นว่ามาแล้วดี มีเหตุผลในการมา แม้ก็ไม่อาจห้ามได้ ทั้งที่ไม่อยากให้มาก็จำยอมตามเหตุผล จึงได้มา ขอให้เข้าใจว่า พุทธศาสนาไม่สอนให้คนแตกแยกกัน คริสเตียนและพุทธศาสนาต่างก็สอนให้ดี ให้คนมีความสุขและไปสวรรค์ทั้งนั้น ถ้าจะเปรียบกรุงลอนดอนเป็นสวรรค์ บุคคลก็ได้รับคำแนะนำให้เดินทางโดยวิธีต่าง ๆ กัน แต่เมื่อปฏิบัติแล้วก็มาถึงกรุงลอนดอนด้วยกัน ดังนั้นใครนับถือศาสนาไหนก็ปฏิบัติตามนั้นเถิด แล้วได้ไปพบกันบนสวรรค์เหมือนกัน แต่พุทธศาสนาซึ่งมีวิถีทางที่จะไปถึงพระนิพพานได้ด้วย ถ้าเข้าใจตาม ปฏิบัติตามที่พุทธศาสนาสั่งสอนและปรารถนาพระนิพพาน ก็ยังมีทางไปได้อีก พระนิพพานคือแดนพ้นทุกข์โดยสิ้นเชิง พระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ผู้สิ้นกิเลสแล้ว ท่านไปนิพพานกันทั้งสิ้น จึงไม่น่าเป็นห่วงผู้ดำเนินตาม ควรจะชี้แจงข้อนี้ให้แม่ทราบจะได้ไม่เป็นที่ห่วง พุทธศาสนาสอนให้สังคมมั่นคงและเจริญ และส่งเสริมให้คนดี ขอแม่อย่าห่วงเลย เพราะพุทธศาสนามีใช้แดนแห่งนรกพอผู้ดำเนินตามจะลุ่มจมฉิบหาย

ถ.๕-ญ.๑ สามียกเหมือนกัน ไม่เข้าใจ ไม่พอใจ ดิฉันต้องใช้เวลา ๒๐ ปี อ้อนวอนขอสามีให้ดิฉันทำสมาธิ บัดนี้ยินยอมแล้ว ทำมาได้ ๕ ปี (สามีไม่เข้าใจเรื่องทางจิตใจ เพราะฉะนั้นพอได้พบคนที่สนใจเรื่องเดียวกันก็หันมาสนทนิตนด้วย จึงทำให้สามีระแวง)

ตอบ เมื่อเขาเห็นว่าเราทำดี ไม่ได้ทำชั่ว เขาก็ยอมเอง เป็นธรรมดาของการทำดี ซึ่งเป็นของยากอยู่แล้ว แม้แต่ในใจเราเองก็มีความลังเล เวลาคิดจะทำความดีก็มีอีกความคิดหนึ่งชวนทำสิ่งอื่นเสีย ต้องต่อสู้กัน จึงหันมาทำทางดีได้ การที่คนอื่นขัดขวางจึงเป็นอุปสรรคธรรมดา แต่สู้เราขัดขวางเราเองไม่ได้ ข้อนี้มักจะมิตัวกันทุกคน เวลาจะทำสิ่งที่ดีมีประโยชน์ ใจหนึ่งมักขัดขวางไว้ไม่ให้ทำ จนเสียเวลาไปเปล่าก็มีมาก นอกจากนั้นยังชวนให้ทำชั่วเสียหายอีกด้วย ซึ่งส่วนมากก็หลงตามมันจนได้

ถ.๖-ญ.๒ ถ้าเรารู้ว่าสิ่งไหนไม่ดี เราก็ห้ามใจไม่ให้ทำสิ่งนั้น กับถ้าใจมันจะทำให้มันทำงานเกิดผลร้ายขึ้นมา มันก็ขัดเอง เหมือนรู้ว่ากินของหวาน ๆ จะท้องเสีย ก็กินจนท้องเสียแล้วก็เลิกไปเองวิธีไหนจะดีกว่ากัน ?

ตอบ วิธีที่รู้ว่าอะไรไม่ดีก็ฝืนใจห้ามไม่ให้ตัวทำดีกว่า เพราะไม่มีความเสียหายเกิดขึ้น ส่วนวิธีที่ปล่อยตามใจจนเกิดผลร้ายแล้วขัดเองนั้น จะแน่ใจได้อย่างไรว่าจะไม่ตายไปเสียก่อนที่จะกลับตัวได้ บางทีอาจไม่รู้ช่องทางจะกลับเสียด้วย (เป็นการเสียหายของชีวิตตนเอง)

ถ.๗-ช. ๒ ผมภาวนา ยุบหนอ-พองหนอ แล้วรู้สึกเหมือนมีอะไรถูกลากไปตามท้อง เป็นเพราะเหตุใด ?

ตอบ ความรู้สึกนั้นเป็นที่เราพอใจหรือเปล่า เมื่อทำภาวนาแล้วจิตใจสงบเย็นสบายก็ใช้ได้ ถึงจะมีความรู้สึกเหมือนมีแรงอะไรมาถู แต่เมื่อรู้สึกจิตใจสงบดี เป็นที่พอใจ นี่สำคัญกว่า ความรู้สึกนี้เป็นเพียงอารมณ์ของจิต ไม่ใช่ผลให้เราเป็นอะไร เมื่อมีอะไรมาถูไปตามท้องก็ควรทำความเข้าใจกับ

มันว่า นั่นคืออาการของจิตแสดงต่างหาก มิได้เป็นจริงดังที่ใจเกิดความสำคัญ และตั้งสติกำหนดความ
ยุบหนอ-พองหนอ ไม่สนใจไปสำคัญกับสิ่งนั้น อาการนั้นก็สงบไปเอง

ถ.๘-ญ.๓ เวลาทำสมาธิใกล้จะได้สมณะ จิตจะสงบ แต่แล้วมักไม่สงบ มันเข้า ๆ ออก ๆ เหมือน
จะเข้าประตูแล้วไม่เข้า จะแก้อย่างไร ?

ตอบ เมื่อทำสมาธิ กำหนดลมหายใจเข้า-ออกหรือเปล้า ถ้ากำหนดแล้วตามลมเข้า ตามลม
ออก จึงเป็นอย่างนี้ ควรจะตั้งจิตกำหนดแต่เพียงจุดที่ลมหายใจสัมผัสแห่งเดียว แล้วจะรู้สึกว่ามันน้อย
เข้า ๆ จนหยุดไป จิตก็เข้าสมณะไปโดยไม่เข้า ๆ ออก ๆ อย่างที่วานี้

ถ.๙-ญ.๑ การฝึกสมาธิ ทำคนเดียวดีหรือทำกับหมู่พวกดี ? ดิฉันเรียนสมาธิกับเจ้าคุณที่วัดพุทธ
บพิที่สึกไปแล้ว มีเพื่อน ๔ คน ดิฉันนั่งคนเดียวรู้สึกกว่าดี พอนั่งกับเพื่อน ๔ คน รู้สึกใจมีกังวล ทำ
สมาธิไม่ค่อยดี เพื่อนที่ยังอ่อนจะช่วยกันได้อหรือไม่?

ตอบ คุณเคยทำแล้วรู้สึกอย่างไร พอใจหรือไม่พอใจ ถ้ารู้สึกว่าเป็นการให้กำลังใจแก่กัน
และกันก็ดี ถึงคุณจะรู้สึกไม่สงบ มีกังวลใจ แต่เพื่อนอาจได้กำลังใจทำสมาธิจากคุณก็ได้ แต่ส่วนมาก
ท่านทำโดยลำพังคนเดียว เว้นแต่ขณะฟังการอบรมกันอยู่ในสำนักอาจารย์เดียวกัน จากนั้นต่างท่าน
ต่างทำเฉพาะตัวไม่กังวลกับใคร จิตใจก็สะดวกและสงบได้เร็วกว่าการทำงานรวมกัน เพราะไม่มีเครื่อง
กักรบกวนใจ

ถ.๑๐-ญ.๑ เวลาทำสมาธิดี ๆ รู้สึกเหมือนมีเส้นอะไรออกจากตัวไปสัก ๑ ฟุต แต่ก็รู้สึกว่ามิอะไร
มาตีเส้นนั้น ทำให้เกิดความเจ็บปวด

ตอบ เดียวนี้เป็นอย่างไร ยังเป็นอยู่หรือเปล้า ?

ญ.๑ เดียวนี้ไม่เป็นแล้ว เพราะรู้สึกว่าความเจ็บปวดเป็นทุกข์ ก็ต่อสู้ อดทนแล้วมันก็
หายไปเอง

ตอบ ความรู้สึกนั้นเป็นอารมณ์ของจิต ไม่ใช่การภาวนาทำให้เกิดอย่างนั้น จิตสร้างขึ้นม
เอง ถ้ารู้สึกก็ถอยจิตกลับมาไว้ที่หัวใจ ที่อก แล้วตั้งแน่วแน่อยู่นี้ มันก็จะหายไปเอง

ถ.๑๑-ญ.๑. บางทีรู้สึกว่าตนส่งกระแสจิตไปหาเพื่อน หรือรู้สึกว่าเพื่อนส่งมาหาตน

ตอบ นั่นเป็นการส่งจิตออกข้างนอก ไม่เหมาะกับผู้เริ่มฝึกหัดใหม่ ๆ นอกจากผู้ชำนาญ
เท่านั้น จะส่งเข้าหรือส่งออกก็ไม่มีปัญหา เพราะรู้จักวิธีปฏิบัติอยู่แล้ว

ท่านปัญญาวฑฒ พุทธชี้แจงเป็นภาษาอังกฤษว่า .”เมื่อแรกเรมานั่งอยู่ที่นี้ ท่านอาจารย์ได้
บอกแล้วว่า การทำอานาปานสตินั้น กำหนดจิตไว้ที่ลมหายใจเข้า-ออก จนกระทั่งลมหายใจอ่อนลงทุก
ที ก็ให้จิตจับจุดเดียวที่สัมผัส จนกระทั่งไม่รู้สึกลม จิตก็จะสงบ ไม่ต้องตกใจว่าจะหยุดหายใจ ลมยังมี
อยู่ แต่จะประสบความเย็นใจในเวลาที่ลมหายใจอ่อนลง บางครั้งลมหายใจดับไปกับความรู้สึก และใจ
ก็ละเอียดมาก”

ญ.๑ ขอให้ท่านปัญญาฯ ช่วยแสดงให้เห็นท่านอาจารย์ทราบความสำนึกในพระคุณของท่านอาจารย์เป็น
อย่างสูงที่ท่านกรุณามาที่นี่ พวกเรายินดีมาก

การอธิบายธรรม

การซักถามในที่ประชุมนี้ เริ่มภายหลังพิธีมอบพระพุทธรูป คือเวลาราว ๑๗.๔๕ น. ยุติลงเมื่อเวลา ๑๙.๐๐ น. ท่านอาจารย์จึงปรารภถึงการจะอธิบายธรรมให้แก่ที่ประชุมฟังอย่างย่อ ๆ ทุก ๆ วัน ก่อนที่จะมีการ ถาม-ตอบ ดังนั้นเมื่อท่านปัญญาวฑโฒแปลให้ที่ประชุมฟังแล้ว ต่างแสดงความยินดีที่จะฟังต่อไป ท่านอาจารย์จึงได้เริ่มอธิบายธรรมเป็นครั้งแรก เมื่อเวลา ๑๙.๐๕ น. เรื่อง “การเรียนรู้ศาสนา” โดยสังเขป ดังต่อไปนี้

ท่านอาจารย์... “พุทธศาสนาเกิดจากการปฏิบัติ เพราะพระพุทธเจ้าทรงปฏิบัติแล้วจนทรงรู้ ทรงเห็น และทรงทำได้ด้วยพระองค์เองแล้วจึงทรงเริ่มสอนผู้อื่นต่อไป ฉะนั้นศาสนาจึงสำคัญที่การฝึกตน ปฏิบัติตามคำสอนทางศาสนาเป็นสำคัญ การเรียนพอเข้าใจ พอรู้ได้ แต่มิได้นำมาปฏิบัติเป็นประจำ ผลจึงไม่เกิดขึ้นตามที่ควร ดังนั้นจึงควรศึกษาแล้วปฏิบัติสืบ จนถึงขั้นอธิศีล เรียนชั้นปัญญา จนถึงปัญญาระดับต่าง ๆ และถึงขั้นอธิปัญญา เรียนวิมุตติก็ต้องปฏิบัติให้ถึงวิมุตติหลุดพ้นได้จริง ๆ ดังนั้นการปฏิบัติจึงเป็นสิ่งสำคัญยิ่งในพุทธศาสนา เมื่อใครปฏิบัติถึงขั้นใดนั้น ตนเองจะรู้ด้วยตนเอง เช่น การปฏิบัติอานาปานสติ กำหนดลมหายใจ ก็รู้ว่าลมเป็นอย่างไร จิตสงบนิ่งสบายอย่างไรก็ทราบ แต่ต้องมีสติ อย่างสงัดออกไปข้างนอก

ผู้ปฏิบัติขั้นต้นนั้น สำคัญที่จิตกับสติ จิตจะดีขึ้นถ้ามีสติคอยควบคุมอยู่ จิตจะสงบ เบิกบานใจ ได้แสงสว่าง ความสุขก็เกิดมีมาเอง ถ้าจิตไม่มีสติควบคุม ปล่อยให้มีความอารมณ์ต่าง ๆ แทรกเข้ามา ก็สงบไม่ได้ ความสุขก็เกิดไม่ได้ เพราะฉะนั้นหลักสำคัญอยู่ที่อย่าปรุงแต่งให้เกิดอารมณ์ อบรมจิตให้สงบจริง ๆ ความสุขก็ตามมาตามลำดับแห่งความสงบ สงบมากก็เกิดความสุขมาก จนเป็นความสุขอัศจรรย์ได้แม้แต่ขั้นสมาธิอันละเอียด

สำหรับอาจารย์เอง วันนี้รู้สึกเป็นวันโชคดีที่ได้มาพบท่านพุทธศาสนิกชาวอังกฤษ อาจารย์เสียใจที่ไม่สามารถพูดอังกฤษได้ ต้องอาศัยท่านปัญญาวฑโฒช่วยในโอกาสอันเป็นมงคลนี้ ขอให้เรามานั่งสมาธิร่วมกันตามกำลังของแต่ละท่าน บางท่านอาจทำได้นาน บางท่านเหนื่อยเร็ว ขอให้ต่างคนต่างตัดสินใจตัวเองว่าจะนั่งได้นานเท่าไร จนกว่าเกิดความเจ็บปวดขึ้นมาจึงค่อยออกจากสมาธิ แต่ก็ควรฝืนเอาบ้าง เพราะอยากดี มีความสุขทางใจ ความสุขทางอื่นเราเคยผ่านมาแล้ว ไม่สงสัยพอให้ติดใจในความสุখনั้น ๆ

เมื่ออาจารย์นั่งได้นานตั้ง ๑๒-๑๓ ชั่วโมง เกิดความเจ็บปวดขึ้นมา ก็พิจารณาตรงที่ปวด ว่าอะไรปวด ? ๑ นิ้ว ๑ กระดูก ฯลฯ ถ้ามันปวด เวลาตายแล้วทำไมไม่ปวด เพราะอะไรกันแน่ที่ปวด ถ้าปวดที่จิต ก็ถ้าไม่มีร่างกายแล้ว จิตตายไปด้วยหรือเปล่า? ... ฯลฯ เช่นนี้จึงพบสัจธรรม-ความจริง แต่การพิจารณาทุกขเวทนาทุกขะ ต้องมีความอาภาวาทต่อความจริง อย่ากลัวความจริงมากกว่าความเจ็บปวดและความตาย สติปัญญาต้องหมุนตัวเหมือนจักรทำงาน จึงรู้ได้”

ทั้งพระภิกษุและฆราวาสจะนั่งสมาธิกันเป็นเวลานานเท่าใด ยังไม่มีใครให้ความเห็นอย่างไร ก็มีผู้ตั้งคำถามเรียนถามท่านอาจารย์ดังต่อไปนี้ขึ้นก่อน

คำถาม – คำตอบ (ต่อ)

ถ.๑๒-ช.๒ (หนุ่ม) นั่งสมาธินาน ๆ ได้อย่างไร ?

ตอบ เพียงแต่นั่งนาน ไม่ดี ต้องนั่งให้ได้ผล แล้วมันเพลินในการพิจารณา เวลาที่ล่วงเลยไปนานเอง ผลที่สุดได้พบกับความสุข ความพ้นจากเจ็บปวดเอง อย่างนี้จึงจะดี เกิดปัญญา เมื่อเกิดปัญญาแล้ว จิตก็สว่างไสวเบิกบาน และเกิดความอาภาวัญขึ้นมาเอง คราวต่อไปก็ไม่ย่อท้อในเวลาเกิดความทุกข์มากขณะนั่งภาวนานาน ๆ

ถ.๑๓-ช.๒ จะควรรู้แต่เพียงปวดที่กระดูก นิ้วมือ ว่าเป็นทุกข์หรือ ?

ตอบ ไม่เพียงแต่รู้แค่นั้น ต้องพิจารณาไล่เสี่ยงกันไปจนเข้าใจด้วยปัญญาอย่างรอบตัวถึงจะรู้ทุกข์ชัดเจน เช่น พิจารณาว่าทุกข์อยู่ที่ไหนแน่ คนตายแล้วทำไมไม่เจ็บ คนตายไม่มีความรู้อะไร เขานำไปเผาไฟก็ไม่ร้อน ความรู้ว่าเจ็บนั้นคืออะไร คือจิตหรือ กายตายแล้วจิตไม่ตายหรือ ค้นคว้าหามูลความจริง เมื่อพบสัจธรรมแล้วก็เข้าใจแจ่มแจ้ง รู้จริงเห็นจริงตลอด ใจก็ปล่อยวาง ถ้าไม่รู้จริงก็ยังยึดถือกันอยู่ ยิ่งอยากให้ทุกข์หายไป ก็ยิ่งเพิ่มทุกข์และสมุทัยมากขึ้นภายในใจ แทนที่จะแก้สมุทัย ก็กลับเพิ่มสมุทัยให้มากขึ้นอีก

ถ.๑๔-ช.๒ การรู้สภาวะธรรมอย่างรู้แจ้งแทงตลอด เราก็ก็นึกทุกข์เป็นของธรรมดา ธรรมชาติใช้ไหม?

ตอบ รู้ทุกข์ รู้สภาวะธรรมของร่างกาย มีกายเป็นทุกข์ กายมันก็ทุกข์ของมัน รู้สภาวะธรรมของจิต ก็รู้ว่าจิตมีธรรมชาติเป็นอย่างไร ลำพังจิตเองไม่มีทุกข์ ที่มีทุกข์มีเพราะเหตุใด ถ้ารู้จริงเรื่องนี้ด้วยแล้ว สัจธรรมจึงจะช่วยให้พ้นทุกข์ ไม่มีความทุกข์ใดจะมากกระทบกระเทือนจิตใจได้ ถ้าต่างฝ่ายต่างรู้จริงซึ่งกันและกันแล้ว

ถ.๑๕-ญ.๔ ยินดีที่ได้ทราบว่า ความเจ็บปวดที่ได้รับเกิดขึ้นและดับไปได้อย่างไร และฝึกจิตให้ถอนถอนจนกระทั่งถึงวิมุตติหลุดพ้นได้อย่างไร

ตอบ การปฏิบัติธรรม แต่ละคนมีประสบการณ์ต่าง ๆ กัน เมื่อนำมาซักถามได้ฟังเรื่องของท่านและท่านก็ค่อยเข้าใจกว้างขวางขึ้น ช่วยส่งเสริมกำลังใจกันได้มาก

ท่านอาจารย์ได้พานั่งสมาธิชั่วระยะหนึ่ง ท่านก็ลากลับ ปล่อยให้ฆราวาสนั่งอยู่ตามชอบใจของแต่ละคน

ปิดประชุม เวลา ๑๘.๓๐ น.

วันจันทร์ วันที่ ๑๐ มิถุนายน พ.ศ.๒๕๑๗ (ค.ศ.๑๙๗๔)

เริ่มประชุมเวลา ๑๘.๓๐ น. ณ ห้องประชุม ซึ่งมีที่บูชา พระพุทธรูปสัมฤทธิ์องค์ขนาดเล็กหน้าตัก
ราว ๑ ศอก ตั้งอยู่ ณ ที่หลังสุดตรงกลางโตะบูชา เบื้องหน้าพระพุทธรูปองค์นั้น มีพระพุทธรูปแก้ว
ขาวมีแว่นพพรณรังสี องค์ขนาดเล็ก ซึ่งเมื่อมีผ้าสีเข้มคาดทองรองพร้อมทั้งโตะเล็กพอรองให้สูงขึ้น
ด้วยแล้ว พระพุทธรูปแก้วองค์นี้จะดูประหนึ่งลอยอยู่ระหว่างกลางพระอุระของพระพุทธรูปสัมฤทธิ์
พอดี ทำให้ผู้มาถวายสักการะ ระลึกถึงว่าพระพุทธเจ้าทรงมีพระธรรมอยู่กลางพระอุระแต่ยังขาด
พระสงฆ์อยู่ ที่ทราบดังนั้นก็เพราะว่านอกจากพุทธศาสนิกคนไทยจะนึกแล้ว รุ่งขึ้นจากวันนี้ได้มี
สุภาพสตรีชาวอังกฤษผู้หนึ่ง ซึ่งเคยเข้ามาจำศีลภาวนาอยู่ ณ วัดป่าบ้านตาด อำเภอเมือง จังหวัด
อุดรธานี ประเทศไทย ได้นำรูปท่านพระอาจารย์มั่น ภูริทัตตเถระ เป็นรูปถ่ายขนาดย่อม มาขอ
ประดิษฐานเบื้องหน้าพระพุทธรูปแก้วนั้น แต่ต่ำกว่าพระพุทธรูป พองามได้ส่วนกันพอดี พุทธศาสนิก
ทั้งปวงที่มาถวายสักการะ ณ ห้องประชุมนี้จึงมีความปลื้มปิติที่ได้บูชา พระพุทธเจ้า พระธรรม
พระสงฆ์ พร้อมกัน ณ หอพระแห่ง “ธัมมปทีปวิหาร” “DHAMMA PADIPA VIHARA,” 131
Haverstock Hill, Hampstead, London N.W.3, ENGLAND

เบื้องขวาของโตะบูชาพระพุทธรูป มีเก้าอี้ตัวใหญ่ใช้แทนธรรมาสน์ ตั้งอยู่บนยกพื้นอัน
เดียวกับโตะบูชาพระพุทธรูป ลดชั้นลงมาจากเบื้องขวาของโตะบูชา นั้น มีเตียงไม้แบบไทยยาวเหยียดไป
ตามฝาห้องด้านนั้น ขนาดกว้างยาวพอสำหรับท่านปัญญาวัฑโฒ (Peter John MORGAN)

ชาวอังกฤษ กับท่านอภิจาโต (George Rodney CHERRY) ชาวแคนาดา นั่งพับเพียบฟังธรรมพอ
สบาย เบื้องซ้ายของโตะที่บูชา มีแจกันใบใหญ่ปักดอกไม้ และมีโตะวางไมโครโฟนของเครื่อง
บันทึกเสียงประจำ “ธัมมปทีปวิหาร” แห่งนี้

ห่างจากยกพื้นที่บูชาดังกล่าวออกมาประมาณ ๒ เมตร เบื้องหน้าของที่บูชานั้นมีเก้าอี้เดี่ยว ๆ
ตั้งเรียงแถวหน้ากระดานเรียงกันไปเป็นแถว ๆ ได้ ๓๐ ตัว ถ้าอยู่เพียงพอดีกับสิ่งที่กล่าวมาแล้วนั้น
แต่ยังมีเก้าอี้สำหรับเพิ่มได้อีก ตั้งไว้อีกริมหนึ่งของห้องนั้น เมื่อมีผู้มาร่วมประชุมมากขึ้น ก็พอมิเนื้อที่
ขยายออกไปตามความกว้างของห้องถึงหน้าบันไดได้อีก หอพระนี้ตั้งอยู่บนชั้นสามของอาคาร “ธัมม
ปทีปวิหาร” กรุงลอนดอน

เมื่อท่านอาจารย์พระมหาบัว ญาณสัมปันโน ท่านปัญญาวัฑโฒ และท่านอภิจาโต แห่งวัดป่า
บ้านตาด จังหวัดอุดรธานี ประเทศไทย ผู้พำนักอยู่ในกุฏิชั้นเดียว ซึ่งมีเครื่องทำความอบอุ่นอยู่ที่พื้น
ห้องทั้ง ๓ ห้อง พร้อมเครื่องใช้ที่จำเป็นสำหรับสงฆ์ในพระพุทธศาสนา ได้ขึ้นมานับหอพระนี้ ฆราวาส
ชายหญิงที่นั่นทำสมาธิอยู่ก่อนแล้ว หรือที่มิได้ทำสมาธิแต่จะมาฟังธรรม ก็ยืนขึ้นด้วยความเคารพ
จนกระทั่งพระสงฆ์นั่งลงตามที่ของท่านแล้ว ฆราวาสทั้งปวงจึงนั่งลงและพนมมือไหว้อย่างนอบน้อม
ลูกศิษย์ชาวอังกฤษเข้ามาถวายน้ำหวาน ถาดน้ำหวานวางอยู่ระหว่างเตียงและเก้าอี้ที่พระสงฆ์นั่ง

การอธิบายธรรม

วันนี้ท่านอาจารย์เริ่มด้วยการถามว่า “วันนี้มีความมุ่งหมายในการที่จะรับประโยชน์ในเรื่องใดบ้าง ? เพราะอาจมีได้หลายทาง” เมื่อมีแต่ความสงบเงียบ ท่านอาจารย์จึงพูดต่อไปว่า

“การทำสมาธิภาวนาในขณะที่ฟังการอธิบายธรรมะนั้น จะช่วยให้ใจสงบได้เป็นอย่างดี ดังนั้นจะเริ่มด้วยอธิบายธรรมก่อน ในขณะที่ฟังนั้น ใครเคยทำสมาธิแบบใดก็ได้โปรดทำไปด้วย เมื่อจิตสงบย่อมจะได้รับรสของพระธรรม ตามภูมิตามขั้นของตน ๆ

พระพุทธศาสนาที่เราได้นับถืออยู่ทุกวันนี้เป็นธรรมที่สำเร็จมาได้ด้วยพระพุทธเจ้า พระนามว่า “สมณโคดม” เป็นผู้ค้นคว้า ปฏิบัติตน ในทางที่เห็นว่าจะประสบสำเร็จธรรมตามที่ทรงปรารถนา

คำว่า “ธรรม” ก็คือคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ที่เป็นธรรมใหม่ มีเป็นยุค ๆ ตามที่แต่ละพระองค์ตรัสรู้และสั่งสอนโลก ความจริงธรรมแท้เคยมีประจำโลกมาแล้วแต่ดั้งเดิม ธรรมแท้ธรรมเดิมนั้นสมมุติไม่ค่อยถูก แม้สัมผัสกับใจอยู่ตลอดเวลา ธรรมเหล่านี้มีอยู่ประจำโลก เป็นแต่เราไม่สามารถจะพบเห็นได้

“ธรรม” คืออะไรบ้าง? ธรรมมีทั้งฝ่ายเหตุและฝ่ายผล จึงเป็นเหตุให้คิดไปในทางต่าง ๆ จนประมาณไม่ได้เกี่ยวกับธรรมและศาสนา

คำว่า “ศาสนา” หมายถึงพระโอวาท คำสั่งสอนที่เกิดขึ้นตามที่พระพุทธเจ้าทรงปฏิบัติค้นคว้าหาความรู้ความจริงจนพบ เพราะการค้นคว้าถูกต้องและได้รับผลเป็นที่พอพระทัย จึงได้ประกาศเป็นศาสนธรรมขึ้นมาแก่โลกผู้ควรแก่ศาสนธรรม คือการอบรมสั่งสอน

การสอนธรรมแก่โลกที่เต็มไปด้วยความมืดบอด ที่จะให้ความจริงตาม จึงเป็นการลำบากแก่ผู้สั่งสอนไม่เบาเลย เพราะก่อนที่ประกาศธรรมสอนโลกนั้น มนุษย์มีความคิดเห็นต่าง ๆ กัน ซึ่งส่วนมากก็ขัดกับศาสนธรรม จึงเป็นความลำบากในการอบรมสั่งสอนอยู่ไม่น้อย ความเป็นศาสดาของโลกจึงจัดว่าเป็นผู้รับภาระอันหนัก ฉะนั้นใครจึงไม่ค่อยปรารถนาเป็นพระพุทธเจ้ากัน เพราะไม่อยากลำบากด้วยการรับภาระในการสั่งสอนโลกเหมือนพระพุทธเจ้า

พระโอวาทของพระพุทธเจ้าที่ทรงสอนประชาชนในโลกนั้น ไม่มีใครสอนได้ถูกต้องแม่นยำอย่างพระองค์ จึงมีผู้เสริมพระนามว่า “เป็นศาสดาเอกในโลก” ไม่มีใครเสมอเหมือนได้ เพราะทรงฉลาดแหลมคมเหนือมนุษย์ มีทั้งเหตุและผลครบถ้วนสมบูรณ์ ไม่ขาดตกบกพร่องในการประกาศศาสนธรรมแก่มวลสัตว์

“ธรรม” ก็ทรงชี้แจงทั้งทางกุศล อกุศล และอัปยาคตธรรม คือเป็นกลาง ๆ ไม่ได้ไม่ชั่ว เป็น “สวากขาตธรรม” ที่ตรัสชอบแล้วคือถูกต้อง และสงเคราะห์ลงในองค์แห่งมรรค ๘ อันเป็นทางสายกลาง ถ้าเปรียบกับอาหารก็มีรสอร่อย ไม่เค็ม จืด เผ็ดเกินไป ถ้าเป็นเสื่อกางเกงก็วัดตัดใส่เหมาะสม

พอดีพองามแก่ผู้สวมใส่ ไม่เหมือนใส่เสื้อโหลที่ตัดเย็บแบบขายส่งมาก ๆ ศาสนธรรมจึงเป็นธรรมสายกลาง เหมาะสมทั้งเหตุและผลแต่ต้นจนอวสาน

ไม่เพียงแต่ธรรมเป็นมัชฌิมาเท่านั้น แม้สิ่งอาศัยในโลก ถ้าพยายามทำให้เป็นมัชฌิมา ย่อมจะเป็นสิ่งที่น่าดูน่าชมน่าอยู่ น่าใช้สอย เป็นผู้คนหญิงชายพระเณรที่ประพฤติในหลักธรรมที่เป็นมัชฌิมา ย่อมจะนำเอ็นดูสงสารนำเคารพเลื่อมใสไม่จิตจาง โลกและธรรมย่อมมีความสงบเย็น เป็นโลกที่น่าอยู่อาศัย ไม่ได้บ่นกันว่า “โลกร้อน, เราช้อน, เขาร้อน” ดังที่เป็นอยู่ ความที่อะไรก็เป็นไฟไปตาม ๆ กัน แทบจะไม่มีโลกอยู่ก็เพราะ ความไม่คำนึงถึงหลักธรรมอันถูกต้องดังามนั้นแล โลกที่ปราศจากธรรม คือความดีงาม จึงเป็นโลกที่ตรงกันข้าม บุคคลตรงกันข้าม ความตรงข้ามกับธรรม จึงมีอำนาจผลิตความเดือดร้อนวุ่นวายให้แก่กันไม่มีสิ้นสุดยุติ ถ้าไม่ยอมเห็นโทษและยุติความป็นเกลียวแห่งธรรมเสีย โลกจะพึงรับทุกข์กันต่อไป

“มรรค” คือทางดำเนิน พระพุทธเจ้าทรงประกาศด้วยหลักมัชฌิมาล้วน ๆ จึงเป็นทางดำเนินที่ตรงแนวต่อแดนวิมุตติหลุดพ้นโดยถ่ายเดียวตลอดกาล ไม่มีลำสมัยที่ควรเปลี่ยนแปลงไปตามเหตุการณ์ต่าง ๆ แม้อะไรจะเปลี่ยนแปลงไป จนกลายเป็นร้อยส้นพันคมก็ตาม แต่มัชฌิมาธรรมย่อมเป็นธรรมคงเส้นคงวาอยู่เสมอ ถ้าเป็นยากก็เท่ากับยาที่แพทย์ได้ทดลองแล้วจึงนำมาใช้ในการรักษาโรค ธรรมทั้งปวงก็ได้รับการพิสูจน์และทดลองจากพระพุทธเจ้าแล้วโดยสมบูรณ์ ไม่มีทางสงสัย ผลที่เกิดจากการพิสูจน์ก็คือพระองค์ได้ตรัสรู้ด้วยธรรมเหล่านี้ และพระสาวกทั้งปวงก็ได้บรรลุถึงแดนแห่งวิมุตติด้วยธรรมเหล่านี้เช่นกัน

วันนี้เราพากันมาอบรมจิตใจเพื่อความสงบเย็น ปกติของใจไม่มีมัชฌิมา ย่อมจะเลยเถิดอยู่เรื่อย ความคิดความปรุง อารมณ์ยุ่งเหยิงเกี่ยวกับหน้าที่การงาน หรือความเคยชินชอบใจพาให้ เป็นไป เพราะฉะนั้นต้องอาศัยหลักธรรมของพระพุทธเจ้าเป็นเครื่องอบรมให้จิตสงบ ไม่มากก็น้อย ไม่เสียผล ใครจะกำหนดอารมณ์ใด เช่น อานาปานสติ หรือบริกรรม “พุทโธ ธัมโม สังโฆ” ควรจะมีสติควบคุมใจ อย่าปล่อยให้ส่งไปที่อื่น ๆ ผลจะไม่ปรากฏ ใจจะไม่สงบ ธรรมท่านว่า “นัตถิ สันติ ปริง สุขัง” ความสุขอื่นยิ่งกว่าความสงบไม่มี นี่แสดงว่าใจต้องสงบถึงจะมีความสุข เราควรพยายามทำใจให้สงบ ใจไม่สงบมักมีเรื่องก่อกวนมากไม่มีประมาณ แม้ขณะนอนหลับยังฝันไปต่าง ๆ จิตคิดมากทำให้ฝันเพื่อละเมอ ถ้าลงภวังค์แห่งความหลับอย่างสนิทก็ไม่ฝัน ถ้าหลับไม่สนิทก็ฝันไปต่าง ๆ

การอบรมก็เพื่อใจสงบลงได้ จะสงบมากน้อยแล้วแต่ความสามารถของแต่ละคน ถ้าสงบมากก็มีมีความสุขมาก นี่คือขั้นแรกแห่งการอบรม คุณค่าของใจจะได้ปรากฏให้เจ้าของได้สัมผัสบางขณะใจสงบ เพราะไม่มีอะไรมีคุณค่ามากเหมือนใจสงบ กรุณาทำใจให้ผ่องใสเป็นลำดับ ๆ ถึงจะยากก็ควรพยายาม เอาชนะความยากและความขี้เกียจให้ได้บ้าง ส่วนมากมีแต่মনชนะเราตลอดกาล คิดว่าพวกเราคงไม่คิดสู้กับมันบ้างพอเห็นฤทธิ์กัน ถ้าคิดสู้และสู้กันจริง ควรจะมีเวลาชนะกันจนได้ ชนิดอื่น ๆ ยังเคยได้ยินว่ามีการชนะกัน เช่น การกีฬาเป็นต้น แตกิล่อกับพวกเราได้ยินแต่แพ้มันอย่างหลุดลู่ๆ ทั้งนี้คงเป็นเพราะความหมอบราบให้มันไต่ไปบนหลังเอาเลยกรรมัง

ศาสนานี้กระเทือนโลก ก็เพราะผ่านการทดลองของท่านผู้มีพระทัยบริสุทธิ์มาแล้ว การตรัสรู้กระเทือนพระทัย คือกระเทือนกิเลสในพระทัยของพระพุทธเจ้าเหมือนโลกธาตุสะเทือน แม้ว่าเราจะไม่เคยเห็นผลจากพระพุทธศาสนา แต่เราจะสะดุดใจเราเองเมื่อจิตได้รับความสงบ เพราะการอบรมเบื้องต้นจะมีความสะเทือนใจเรามาก เมื่อจิตกับธรรมเข้าถึงกันอย่างเต็มภูมิของจิตของธรรม

คำว่า “ศาสนา” ไม่เป็นเรื่องเล็กน้อย มีอยู่กับเราทุกคน ไม่ใช่เป็นของคนนั้นคนนี่โดยเฉพาะ ไม่ใช่เป็นของพระพุทธเจ้าโดยเฉพาะ พระองค์สั่งสอนเราเพื่อเป็นคนดีมีคุณค่าสมความเป็นมนุษย์ ได้ทรงความดีงามจากศาสนาไว้เป็นสมบัติของตน ตลอดมรรคผลนิพพานก็อยู่ในเงื้อมมือของชาวพุทธผู้ตั้งใจปฏิบัติแล้ว จะเป็นผู้ทรงไว้และเสวยผลไปตลอดอนันตกาล ไม่มีหมด ไม่มีสิ้น เหมือนสมบัติอื่น ๆ ที่มี อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เป็นผู้จับจอง

ฉะนั้น ศาสนาจึงเป็นของท่านทุกคน ไม่เป็นของเฉพาะของชาติชั้นวรรณะใด

วันนี้อธิบายย่อ ๆ ก่อน ต่อไปนี้ขอให้ท่านปัญญาวิทูระ อธิบายเท่าที่ทำได้”

คำถาม – คำตอบ

ถ.๑-ช.๑ อะไรเป็นจิต? จะเป็นความเอาใจใส่ไหม?

ตอบ จิตในอิทธิบาท ๔ เป็นความเอาใจใส่ ประกอบกับความระลึกได้ เป็นสติ จิตชอบไปโน่นนี่ จะทำอะไรไม่กลัวผิด กลัวภัย ถ้าไม่มีสติยับยั้งก็หลงระเห็จไปได้ ถ้าจะเปรียบจิตเป็นสัตว์ สติเป็นผู้บังคับสัตว์ จิตที่มีกิเลสครอบงำ ถ้าฝึกให้มีสติกำกับ จะค่อยเรียบร้อยขึ้น และขจัดกิเลสลงไปได้ เมื่อประกอบกับปัญญาพิจารณาถอดถอนกิเลสด้วย จิตก็มีความผ่องใสขึ้น เมื่อจิตผ่องใสขึ้นโดยลำดับ จะพบว่าจิตละเอียดยิ่งขึ้นและมีพลังอำนาจมากขึ้น จิตจะบริสุทธิ์ได้เพราะการปฏิบัติ จะเข้าใจโดยเพียงอ่านหนังสือไม่ได้ จะรู้จักตัว “จิต” ได้ก็แต่การปฏิบัติ แล้วค่อย ๆ เห็นตัวจริงของจิตขึ้นทุกที จนเห็นได้อย่างชัดเจนหายสงสัย

ฉะนั้นภาคปฏิบัติจึงสำคัญมากในการอยากรู้จัก “จิต” และจะรู้จักแท้ได้อย่างชัดเจน หายสงสัยด้วยการปฏิบัติเท่านั้น อย่างอื่นไม่ใช่จะรู้ได้

ถ.๒-ญ.๑ คนในอังกฤษเรียนพุทธศาสนาจากหนังสือ ไม่รู้ว่ามีจิต การสอนพุทธศาสนาที่นี่ก็มีได้สอนอย่างในสติปัฏฐานสูตร เลยทำให้เข้าใจว่าจิตเป็นสติปัญญา ฉะนั้นจำเป็นที่จะขอให้ท่านปัญญาวิทูระเรียนท่านอาจารย์ให้สร้างความเข้าใจเรื่องจิต

ท่านปัญญาวิทูระ กราบเรียนท่านอาจารย์เป็นภาษาไทยว่า “คนในประเทศนี้เข้าใจว่าจิตเป็นความคิด จิตแยกเป็นจิตที่มาจากหู ตา กาย ฯลฯ ซึ่งเป็นวิญญาณ”

ตอบ จิต ตอนที่เกิดเมื่อมีอะไรมาสัมผัส ตา หู จมูก ฯลฯ เกิดความรู้ รับสัมผัส เรียกว่า วิญญาณ มีความเกิดและดับตามความสัมผัสนั้น ๆ ส่วนจิตที่เป็นผู้คอยรู้เรื่องเหล่านั้น จิตไม่ได้ดับไปพร้อมกับวิญญาณที่ดับไป จิตไม่ดับไปแม้ร่างกายจะดับไป จิตนี้จะไปสืบภพสืบชาติใหม่ต่อไปไม่มีที่

สิ้นสุด ถ้าอย่างใจคือกิเลสวิชชาอยู่ในจิต จนกว่าอย่างใจคือกิเลสสิ้นไปจากจิตถึงจะหมดการสืบทอดภพชาติ ดังพระพุทธเจ้าและพระสาวกอรหันต์ เป็นตัวอย่าง

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

ตอบ ถ้าจะเปรียบตัวผู้รู้เหมือนบันไดที่พาเราขึ้นมายังห้องนี้ เรายังต้องยึดเป็นตัวเราอยู่ และปล่อยวางไปเป็นขั้น ๆ จนเราถึงห้องที่ประสงค์ฉันใด ถ้าเริ่มต้นโดยไม่ยึดตัวตนเสียเลยแล้ว จะเขวกันไปใหญ่ เพราะไม่มีหลักอะไรจะยึด เราต้องใช้ตัวตนนี้เป็นทางนำเราไปให้ถึงที่ซึ่งไม่ต้องยึดตัวตน ดังนั้นในขั้นนี้ยังไม่ควรไปคิดเรื่องอัตตา-อนัตตา จำต้องอาศัยเขาไปก่อนจนกว่าจะถึงจุดที่หมาย ระหว่างอัตตา-อนัตตากับจิต ก็ปล่อยวางกันเอง เช่นเดียวกับเราขึ้นบันไดไปจนถึงที่แล้ว บันไดกับเราก็กมดปัญหากันไปเองฉะนั้น

ถ.๔-ข.๒ เมื่ออุปมากับบันได เมื่อเราขึ้นไปถึงขั้นสุดท้าย เราต้องปล่อยวางบันไดหรือจิตเช่นนั้นหรือ?

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

ถ.๕-ญ.๒ การทำสมาธิจะทำให้เกิดผลดีอย่างไรบ้าง ?

ตอบ ได้ความสงบเย็นใจ เต็มไปด้วยเหตุผลและการควบคุมตนเอง ไม่ทำอะไรตามใจตัว และขาดเหตุผล คิดให้เห็นคุณและโทษต่อผู้อื่นและตนเองอยู่เสมอ ทำให้เป็นผู้ไม่มีความรู้สึกทุกข์หม่นหมองประจำใจ ใจก็มีหลักไม่เลื่อนลอยดังที่เคยเป็นมา เหมือนมีอาชีพเป็นหลักหรือมีอาคารบ้านเรือนเป็นที่อยู่อาศัย ไม่เดือดร้อน

ถ.๖-ญ.๒ จะฝึกทำสมาธิได้อย่างไร?

ตอบ จะใช้อานาปานสติ หรือภาวนา “พุทโธ ธัมโม สังโฆ” ก็ได้ แล้วแต่นิสัยและอุปนิสัยของแต่ละคน วิธีต่าง ๆ ก็นำไปสู่ความสงบของใจทั้งสิ้น แม้กำหนดว่า “ตาย ๆ ๆ” เป็นคำบริกรรมก็เป็นการฝึกจิตได้เช่นกัน สำคัญที่ให้จิตเกิดความสดสังเวชตัวเองได้ ย่อมจะเห็นโทษในสิ่งที่ติดใจรักชอบได้ ทำไมในวิธีฝึกจิตจึงให้กำหนดจิตอยู่ตรงนั้นตรงนี้ การกำหนดลมให้รู้วาลมเข้าลมออกที่จมูกอยู่เรื่อนั้น ไม่ใช่ฝึกหายใจ มันเหมือนเบ็ดตกปลา สิ่งที่ต้องการคือปลา หรือถ้าจะเปรียบจิตของคนที่ยังไม่ได้รับการฝึกอบรม จิตกระเจาไปตามที่ต่าง ๆ เหมือนอย่างแห่ที่โยนลงในน้ำแล้วมันแผ่ไปไกล จนไม่เห็นว่ามันเป็นอย่างไร ถ้าจะรู้จักจิต ตัวจิต เราก็กต้องจับ “จอมแห” คือตรงจุดรวมเส้นของแหที่มีเชือกผูกไว้แล้วดึงขึ้นมา แห่ก็จะค่อย ๆ มารวมกันจนเห็นได้และเอามาอยู่ในกำมือของเราได้ จิตอยู่ที่ตัวเรา เราเป็นเจ้าของจิต แต่ไม่สามารถบังคับจิตให้เป็นอะไรตามใจเราได้ เราเหมาเอารูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เป็นจิตเป็นใจของเรา ความจริงมันแยกกันได้ จะเริ่มเห็นได้เมื่อปฏิบัติ และจะสามารถส่งเสริมจิตให้เจริญขึ้นหรือต่ำลงก็ได้ เมื่อปฏิบัติไปแล้วจะค่อย ๆ พบว่าจิตนี้เป็นเจ้าแห่งความเกิดความตาย ถ้าเราทำบุญให้ทาน รักษาศีล ทำสมาธิ เราก็กส่งเสริมฝึกจิตให้ดีขึ้น ให้ผ่องใส

ขึ้น ยกระดับของจิตขึ้น แต่ถ้าเราปล่อยตามใจ ไม่กลัวเกรงบาปอกุศล จิตจะทำอะไรก็ทำไป ไม่มีความควบคุมแล้ว จิตก็จะตกต่ำลง และประสบแต่ความทุกข์ แม้ในปัจจุบันนี้ เมื่อมีความกลัวใจไม่รู้อะไรทำอะไร ก็ปล่อยให้ทุกข์ลุ่มรุมทั้งที่รู้อยู่นั้น และเพราะไม่ทราบวิธีแก้ไขเปลี่ยนจากทุกข์กลับเป็นสุขได้ โลกจึงยอมรับทุกข์ทางใจกันทั้ง ๆ ที่ไม่อยากรับ

จิตนั้นถ้าฝึกแล้ว ก็เลสต่าง ๆ หมดไปแล้ว จิตที่บริสุทธิ์นี้ก็ยังคงอาศัยธาตุขันธ์อันน้อยอยู่ไปดำเนินไปก่อน แต่กิจการงานที่ทำของผู้มีจิตบริสุทธิ์นั้นจะเป็นคุณแก่ส่วนรวมแก่โลกเท่านั้น จิตบริสุทธิ์นี้เรียกว่า “อรหัตหรืออรหันต์” ผู้เป็นอรหันต์ จิตบริสุทธิ์เต็มที่ได้เต็มภูมิหมดเหตุที่จะทำให้มาเกิดอีก ประสบความสุขอย่างพึงใจในขณะที่ยังไม่ตาย เมื่อตายแล้วก็ไปเป็นบรมสุข ไม่มีทุกข์หรือสมมุติใด ๆ เข้ามาเกี่ยวข้อง จึงมีพระพุทธพจน์ว่า “นิพพานัง ปรมัง สุขญัง” นิพพานคือการสูญสิ้นความทุกข์อย่างยิ่ง แต่มิได้หมายความว่านิพพานแล้วจะหายไปเลย ดังที่โลกเข้าใจกัน แต่มิได้มีอยู่แบบที่โลกมีกัน คือ สุขแบบนิพพานมีอยู่แบบนิพพานที่สิ้นสมมุติแล้ว (จิตบริสุทธิ์ยังอยู่) ถ้าจิตยังครองขันธ์อยู่ ก็เลสดับไป ก็แสดงว่าได้ไปถึง “วิมุตติ” แล้ว

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

ถ.๗-ญ.๓ เมื่อวานนี้ท่านปัญญาวฑโฒว่าต้องใช้แรงงานในการทำสมาธิมากไป วันนี้ก็พูดกันเรื่องความจำ ซึ่งเป็นเรื่องของสมอง ดิฉันเข้าใจว่าจิตใจคือแรงงานและสมอง ใช้ไหมคะ?

ท่านปัญญาวฑโฒ กราบเรียนท่านอาจารย์เป็นภาษาไทยว่า เมื่อ ๒-๓ วันนี้ ได้อธิบายว่าต้องพยายามใช้แรงงานในการทำสมาธิ ได้ชี้แจงด้วยว่าถ้าเร่งมากไปอาจจะวนวายต้องใช้สมองเพื่อจดจำ

ตอบ การเรียนและปฏิบัติธรรมของพระพุทธเจ้า ต้องใช้สติปัญญามากขึ้นไปโดยลำดับ นับแต่ขั้นเริ่มต้นทีละน้อย ๆ จนถึงมหาสติ มหาปัญญา การศึกษาและฝึกสมาธิก็เพื่อต้องการให้จิตสงบ จิตสงบมีคุณมาก แม้แต่ขณะนอนหลับสนิท เมื่อตื่นขึ้นจิตก็แจ่มใส แต่เวลาหลับมิใช่ว่าจะพักจิตใจได้สนิทเสมอไป ส่วนใหญ่มักพักไม่ได้สนิท จึงเกิดฝันและละเมอเพ้อพก ตื่นขึ้นก็ไม่แจ่มใสสบายใจ การหลับสนิท จิตลงวังค์แห่งความหลับอย่างสนิทย่อมไม่ฝัน ธาตุขันธ์ก็มีกำลัง จิตใจก็แจ่มใส การเข้าสมาธิจิตสงบได้สนิทก็ย่อมจะมีความสุขและเกิดกำลังใจ จะคิดอ่านการงานต่าง ๆ ย่อมปลอดโปร่งโล่งใจ คิดได้ทะลุปรุโปร่งผิดธรรมดา ฉะนั้นการฝึกจิตทางสมาธิก็ดี ทางปัญญาก็ดี ตามหลักพระพุทธศาสนา จึงเป็นเครื่องสนับสนุนการงานได้ดี ไม่ทำงานใด ๆ ให้เสียไปดังที่มักเข้าใจกันอยู่เสมอ แม้ชาวพุทธที่สักแต่ชื่อว่าถือพุทธ ไม่รู้เรื่องของพุทธ

ฉะนั้น การพากเพียรทำงานให้ได้ผลต้องใช้แรงงานและความบากบั่น แต่ก็ใช้ในกรณีต่างกัน เช่น ถ้าต้องการความสงบก็ต้องใช้ความบากบั่นเพื่่อมุ่งจุดเดียว คือระงับความฟุ้งซ่าน ถ้าจะพิจารณาให้รู้สัจธรรมก็ต้องใช้แรงงาน ความบากบั่น ในการสังเกตและทำความเข้าใจในธรรมแง่ต่าง ๆ ถ้าจะมุ่งให้เกิดปัญญา ก็ต้องใช้ทั้งแรงงาน ความบากบั่นในการพิจารณาเหตุผลต่าง ๆ

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

ตอบ ควรนอนหลับก็มี ตามกรณี ถ้าจะช่วยทางจิตใจให้สงบและหลับได้ดี ก็ควรปฏิบัติภาวนาไปด้วย เมื่อภาวนาจนหลับไป จิตก็สงบได้ กายก็ได้พัก แต่ไม่ควรจะว่างเว้นการปฏิบัติตามวิธีที่เคยทำ ถ้ามีเวลาพอจะทำได้

ปิดประชุม เวลา ๒๐.๐๘ น.

วันอังคาร วันที่ ๑๑ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๑๗ (ค.ศ. ๑๙๗๔)

เวลา ๑๗.๔๕ น. นายกพุทธสมาคมแห่งประเทศไทย Mr.Christmas HUMPHREYS มานมัสการท่านอาจารย์พระมหาบัว ญาณสัมปันโน พร้อมกับนำผลไม้มาถวายด้วย

ท่านอาจารย์ลงมาที่ห้องพระซึ่งเป็นที่ประชุมทำสมาธิด้วย เวลา ๑๘.๐๐ น. เพราะนัดกันว่าเริ่มงาน ๑๘.๓๐ น.

การสนทนาโต้ตอบระหว่างท่านอาจารย์กับนายกพุทธสมาคมแห่งประเทศไทย มีดังต่อไปนี้

นายกฯ กระผมมานมัสการ กระผมเป็นนายกพุทธสมาคมในประเทศไทย ซึ่งเป็นสมาคมเก่าแก่มาก

ท่านอาจารย์ ยินดีมากที่ได้มาพบกัน สมาคมของท่านอยู่ที่ไหน?

นายกฯ ห่างจากที่นี่ ๕ ไมล์ สมาคมนี้ออกตั้งเมื่อเดือนพฤศจิกายน ๕๐ ปีมาแล้ว ภริยาและกระผมเป็นผู้ร่วมก่อตั้งสมาคมนี้ เมื่อครั้งนั้นประเทศไทยมีชาวพุทธเพียง ๒๐ คนเท่านั้น

ท่านอาจารย์ ปัจจุบันนี้มีเท่าไร?

นายกฯ ไม่ทราบ ทราบแต่ว่าเขียนและพิมพ์หนังสือเกี่ยวกับพระพุทธศาสนาขึ้นที่ไร ต้องพิมพ์ถึงครึ่งล้านเล่ม เพราะคนสนใจกันมาก ที่สมาคมของกระผมมีสมาชิก ๒,๐๐๐ กว่าคน คนสนใจมีมาก ตั้งกันเป็นกลุ่มขึ้นกับพุทธสมาคมนี้ถึง ๓๐ กลุ่ม และกระผมได้รู้จักกับศูนย์ชาวพุทธ ๗ แห่ง ท่านอาจารย์สนใจในองค์การพุทธศาสนิกสัมพันธ์โลก/พ.ส.ล. หรือเปล่า?

ท่านอาจารย์ องค์การพ.ส.ล.นำเทศน์ของอาตมาไปแปล ลงพิมพ์ในหนังสือของพ.ส.ล.อยู่เสมอ

นายกฯ เมื่อไม่นานมานี้ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวและสมเด็จพระบรมราชินีนาถของไทยเสด็จมาเยี่ยมพุทธสมาคมที่อังกฤษ ท่านอาจารย์ไปเยี่ยมที่พุทธปทีปหรือเปล่า?

ท่านอาจารย์ คิดอยู่มาก และไม่ใช่ว่าแต่หนึ่งแห่งเดียว คิดถึงที่อื่น ๆ ด้วย ถ้ามีโอกาสก็อยากจะไป

นายกพุทธสมาคมแห่งประเทศไทย นมัสการลากลับ เวลา ๑๘.๑๐ น.

คำถาม - คำตอบ

หลังจากที่นายกพุทธสมาคมแห่งประเทศไทยกลับไปแล้ว ท่านอาจารย์ถามที่ประชุมว่า ที่พูดเมื่อวานนี้ใครมีข้อข้องใจอย่างไร โปรดถามได้

ถ.๑-ญ.๑ ได้อ่านหนังสือของท่านอาจารย์เห็นมีคำว่า “จิตตวิมุตติ” กับ “พุทโธวิมุตติ” หมายความว่าอะไร?

ตอบ “จิตตวิมุตติ” เป็นคำใช้ทั่วไปสำหรับจิตใคร ๆ ที่หลุดพ้นเป็นพระอรหันต์ “พุทโธวิมุตติ” เป็นคำใช้สำหรับพระจิตของพระพุทธเจ้าเท่านั้น รวมแล้วก็เป็นจิตบริสุทธิ์ด้วยกัน

ถ.๒-ช.๑ ได้อ่านหนังสือพบว่า มีวิญญาน ๖ คือการสัมผัสกันของอายตนะภายนอกกับอายตนะภายใน แล้วมีวิญญานที่ ๗ อีกหนึ่ง คืออะไร?

ตอบ วิญญาน ๖ เป็นเรื่องสิ่งภายนอกมากกระทบ หู ตา จมูก ฯลฯ ก็รู้สึก คือรู้ว่าเป็นสิ่งนั้น สิ่งนี้มากกระทบ นี่เป็นอาการของจิต วิญญานที่ ๗ ได้แก่ ปฏิสนธิวิญญาน เป็นส่วนที่ไม่รับทราบอะไร แต่ไปปฏิสนธิในที่ต่าง ๆ ถือกำเนิด ณ ที่สูง ต่ำ กาล สถานที่ แล้วแต่สาเหตุที่จะนำไปซึ่งอยู่ในจิต จึงมีการเกิดใหม่ พระพุทธเจ้าทรงกำหนดวิญญานทั้ง ๖ ก็เพื่อให้เราไม่ติดอยู่ในสิ่งที่เห็นที่รู้ ให้รู้แต่ว่ามันเกิด ๆ ดับ ๆ ไม่มีแก่นสารอะไร เมื่อควบคุมมันได้จะได้เห็นวิญญานที่ ๗ เด่นขึ้น วิญญานนี้มีดวงเดียวเป็นเอกวิญญาน ถ้าจะเปรียบก็เหมือนต้นไม้ ซึ่งมีส่วนสำคัญที่ใช้ทำประโยชน์ได้ ส่วนอีก ๖ วิญญานนั้น ได้แก่ กิ่งก้านสาขา ทำประโยชน์สำคัญ ๆ ไม่ค่อยได้ดี ดังนั้นจึงควรสังวร และมุ่งไปสนใจพิจารณาจิตอันเป็นเอกจิตที่จะไปถือกำเนิดเป็นอะไรต่อไป และสมควรที่จะพยายามรักษาจิตให้สะอาด ส่งเสริมให้สูงขึ้นตามภูมิของตน ๆ ที่จะควรได้รับการปฏิบัติ

ถ.๓-ช.๑ วิญญานคือผู้รู้ และปฏิสนธิวิญญานคือจิตเอง ซึ่งหุ้มห่อด้วยกุศลและอกุศลจึงนำไปสู่การเกิดใหม่ ตัวอย่างเช่น การสร้างบ้าน จะให้แก่นสำคัญดีหรือไม่อย่างไร ให้สนใจอันนี้ แทนที่จะไปสนใจเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่อยู่ข้างนอก ใช่หรือไม่?

ตอบ เข้าใจถูกแล้ว แต่ก็จำเป็นต้องพิจารณาสิ่งเกี่ยวข้องจนเป็นที่เข้าใจแล้วปล่อยวาง พิจารณาประสานกันกับจิตซึ่งเป็นตัวการสำคัญ จนเข้าใจทั้งส่วนย่อยส่วนใหญ่ จึงจัดว่าพิจารณาครอบ

ถ.๔-ช.๒ จิตคือที่รู้ทั่วไป เมื่อคิดโน่นคิดนี่เอามารวมกันเป็นสังขาร สังขารเป็นอนิจจัง แต่เมื่อวานนี้ท่านบอกว่า จิตมีอยู่ ตั้งอยู่ถาวร โปรดอธิบาย

ตอบ จิตใจทั่วไปของสามัญชนเป็นอนิจจัง มีสมมุติแทรกอยู่ สิ่งใดในโลกที่เป็นสมมุติแล้วย่อมอยู่ในกฎของไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา จิตของปุณชนก็ยังอยู่ในกฎนี้ ก็ต้องเปลี่ยนแปลงไปตามกุศลและอกุศลส่งไปเกิดใหม่ จิตที่ไม่เปลี่ยนแปลง อยู่ถาวรนั้น คือจิตที่บริสุทธิ์ ที่บรรลอรหันต์แล้ว ไม่มีอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เข้าแทรกเหมือนจิตสามัญทั่วไป ที่อธิบายนี้เป็นภาคปริยัติ อาจเอาไปถกเถียงกันได้ไม่จบ ถ้าบุคคลไม่ปฏิบัติแล้วพูดกันไปก็ไม่เกิดประโยชน์อะไรขึ้นมา ถ้าปฏิบัติจะได้เห็นความจริงด้วยตนเอง การอ่าน พุด ฟัง เข้าใจกัน แต่ยังไม่ปฏิบัติมันมีแต่ทางโต้เถียง

กัน เพราะธรรมของพระพุทธเจ้ามีอย่างหยาบ-กลาง-ละเอียด ดังนั้นจึงควรพูดในเรื่องที่จะทำให้ประโยชน์แก่กันดีกว่า สิ่งที่ได้จากหนังสือกับสิ่งที่ได้จากการปฏิบัติเองนั้นย่อมต่างกันอยู่มาก เพราะความจำกับความจริงที่รู้เห็นจากการปฏิบัติต่างกันอยู่มาก เพียงจำได้โดยมิได้ปฏิบัติ แม้จะพูดผลแห่งการปฏิบัติให้ฟังเพียงใดก็ยังเข้าใจได้ยากอยู่นั่นเอง จนกว่าได้ปฏิบัติและรู้เห็นขึ้นกับใจก็ค่อยหายสงสัยไปเอง

ถ.๕-ข.๒ จะมีวิธีถอดถอนความโกรธภายในตัวของเราได้อย่างไร?

ตอบ ในพระอภิธรรมเรียกตัวโกรธเป็นมูลรากของโทสะ พูดให้ฟังก็พอเข้าใจได้ แต่ถ้าจะถอดถอนรากมูลของความโกรธจริง ๆ แล้วถอนยาก ต้องอาศัยการปฏิบัติเป็นสำคัญ เพราะการถอดถอนกิเลสต้องถอดถอนด้วยความจริง จากการปฏิบัติจริง มิได้ถอดถอนจากความจำได้ตามที่เรียนมาซึ่งใคร ๆ ที่เรียนก็พอจำได้ แต่กิเลสไม่กลัว ยังอยู่อย่างเดิม สิ่งใดที่เข้ามาเกี่ยวข้องกับเรา นิสัยใด ๆ ที่บุคคลมี มันเป็นเรื่องสืบเนื่องกันมา ถ้าปฏิบัติพยายามถอดถอนก็ถอดถอนได้ พระอรหันต์ที่มาจากผู้มีความโกรธมากก็ยังมี เราเป็นมนุษย์ปุถุชน เพียงแต่รู้และเข้าใจนั้น ไม่สามารถจะถอดถอนรากมูลของโทสะได้ ต้องอบรมจิตใจด้วยการรู้โทษของโทสะก็ย่อมละกันไปเอง ส่วนจะละตามความต้องการเฉย ๆ นั้นย่อมไม่สำเร็จ ต้องอาศัยการปฏิบัติจึงจะเห็นผลไปโดยลำดับ ที่เรียกว่าการภาวนาอย่างถูกต้อง เหมาะสมกับที่จะถอดถอนกิเลสชนิดนั้น ๆ

กรุณาทราบว่า กิเลสมิได้กลัวความจำของมันเป็นได้เพียงเท่านั้น แม้จะจำได้กระทั่งโคตรแ่ของมันเป็น ก็คือกิเลสที่นิ่ง นอน ขับถ่าย อยู่บนหัวใจสัตว์โลกอยู่นั่นเอง มิได้คิดจะโยกย้ายถ่ายเทไปไหน นอกจากการปฏิบัติจิตตภาวนา อบรมสติปัญญา ให้แก่กล้าสามารถขับไล่มันออกได้เท่านั้น มันถึงจะกลัวและแตกกระจายออกจากใจอย่างไม่มีปัญหา ดังพระพุทธเจ้าและสาวกทั้งหลายท่านทรงขับไล่ด้วยการปฏิบัติมาแล้ว จึงได้นำวิธีนั้นมาสอนโลกเรื่อยมาจนปัจจุบันนี้

จะบอกวิธีนั่งสมาธิให้ ว่าทำไมพระพุทธเจ้าท่านจึงทรงนั่งขัดสมาธิ ดูเฝิน ๆ ก็ดูไม่สำคัญ จะนั่งอย่างไรก็ได้ แต่ถ้าจะนั่งเป็นชั่วโมง ๆ ก็ควรจะนั่งขัดสมาธิบ้าง เพราะทุกส่วนของร่างกาย น้ำหนักลงเท่ากัน เมื่อมีความปวดเจ็บ ก็ปวดเจ็บไปทั่ว ๆ กัน ไม่เจ็บปวดหนักในส่วนใดส่วนหนึ่ง นานาน ๆ อาจเจ็บปวดมาก เพราะการทำสมาธิภาวนาเป็นงานสำคัญมากสำหรับผู้มุ่งผลจริงจึง การนั่งก็นานเป็นชั่วโมง ๆ ถ้าจะมกั้วลกับร่างกายมากนัก ทางด้านจิตใจก็อ่อนแอแล้วแต่ทุกซทุกกาย เราต้องมุ่งไปที่จิตเป็นสำคัญ ให้จิตทำงานตามที่กำหนดไว้และมีสติควบคุมในขณะที่ทำสมาธิ ไม่ใช่เที่ยวออกไปข้างนอก คิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ จิตที่มีสติบังคับเสมอจะอยู่กับตัว สงบ รู้ตัวได้ชัด ยังมีสติสืบต่อกันดีเพียงไร จิตก็ยิ่งเด่น ดังนั้นต้องอย่าให้จิตวอกแวก

ถ.๖-ข.๓ ครูสอนสมาธิชื่อ อลคมมาลา (Alakamala) ว่า การเอาจิตไว้ที่สิ่งของไม่ได้วิมุตติ ทำไมจึงไม่ถึงวิมุตติจิต?

ตอบ ก็เพราะสิ่งของเป็นสิ่งที่ของ มิใช่วิมุตติ จะให้จิตถึงวิมุตติได้อย่างไร การพิจารณาสิ่งนั้นก็มิได้เพื่อจะเอาสิ่งนั้น แต่เพื่อรู้จักปล่อยวางต่างหาก ในเรื่องอรรถมรรค-อรรถผลนั้น พูดเรื่อง

สติปัญญาด้วย ถ้าใช้สติอย่างเดียวไม่ใช้ปัญญาก็ไม่ได้ผลตามที่ปรารถนา จะถอดถอนกิเลสได้โดยสิ้นเชิงก็ต้องเอาสติกับปัญญาไปใช้ให้เต็มที่ สติปัญญาเปรียบเสมือนเครื่องมือ การใช้เครื่องมือก็ต้องรู้ว่าอะไรจะใช้กับอะไร วิธีใช้เครื่องมือนั้นๆ ทำอย่างไร สติมีมากก็จริง แต่บุคคลทำหน้าที่ของตนบกพร่องเพราะไม่ได้ใช้ปัญญาตามที่ควรแล้ว ผลสำเร็จในเรื่องนั้น ๆ ย่อมไม่เกิดเต็มภูมิที่ควรจะเกิดความบกพร่องต่อหน้าที่ไม่ใช่ของดี ผลจึงไม่สมบูรณ์ ถ้ามีเครื่องมือดี เวลาเจ้าของใช้ผิดที่ก็ไม่ได้ผลดี ตอบแทนความต้องการ ฉะนั้นที่เรียนมัชฌิมาจึงควรคำนึงถึงความพอดีเสมอ จะสมชื่อของธรรมคือมัชฌิมาที่เคยเรียนมา

ถ.๗-ช.๓ จะต้องฝึกให้เกิดดุลใช้ไหม?

ตอบ ทำสมาธิเป็นตาซึ่งตาแจ้ง ดูว่าอะไรบกพร่องก็ต้องทำให้เจริญขึ้น อินทรีย์ ๕ มีศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา เกี่ยวกับของเราทั้งนั้น อย่างกับแสงสว่างที่ส่องลงบนวัตถุอันหนึ่ง ย่อมสว่างตอนบน มีเงามืดตอนล่าง ปัญญาเป็นแสงสว่างที่แทงทะลุได้จริง แต่ต้องส่องผ่านกองกิเลสที่หุ้มห่อดวงใจให้ทะลุ ไม่มีเงาของกิเลสแอบซ่อนอยู่ในด้านใดของจิตใจได้เลย ก็แปลว่าปัญญาแก่กล้าสามารถพิจารณาครอบงำ ลอดความมืดแห่งกิเลสทั้งหมดไปได้อย่างสบายหายห่วง ถึงวิมุตติหลุดพ้นโดยสิ้นเชิง

ถ.๘-ท่านปัญญาฯ แปลว่าอินทรีย์ทั้ง ๕ นั้น ต้องดูไว้ให้ดี ถ้าปัญญาแก่กล้าก็แทงตลอดเหมือนแสงสว่างส่องจากข้างบนทะลุถึงข้างล่าง ไม่มีเงาคืออวิชชาเหลืออยู่เลย ใช่ไหม?

ตอบ จิตวิมุตติคือจิตบริสุทธิ์จริงๆ ไม่มีเงา สว่างรอบด้าน ถ้ายังมีเงาอยู่จะว่าเงาเป็นอวิชชาก็ได้ ข้อสำคัญ จิตจะบริสุทธิ์ได้ต้องกิเลสทั้งหมดหมดสิ้นไปแล้ว

ถ.๙-ญ.๒ ขอรบว่าจิตคืออะไร?

ตอบ คือผู้รู้ จิตแท้คือรู้อย่างเดียวเท่านั้น พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า จิตเดิมแท้ผ่องใส แต่มีกิเลสมาคลุกเคล้า จึงเป็นไปตามกิเลส จิตจึงขุ่นมัว การชำระจิตจึงต้องอาศัยสติปัญญา ความเพียรเมื่อจิตผ่านพ้นความผ่องใสไปแล้วก็บริสุทธิ์ ซึ่งได้แก่จิตเป็นวิมุตตินั่นเอง คำว่า “ผ่องใส” ประกาสตรเป็นภาวะของ “วิภูจิต” ต่างกับ “วิภูจิต” หมายความว่า ประกาสตรคือความผ่องใส แต่ยังไม่บริสุทธิ์ ความผ่องใสที่ปรากฏจากภาคปฏิบัติก็คือ กิเลสรวมตัวเข้าไปอยู่จุดเดียวกันแล เมื่อความผ่องใสอันเป็นกิเลสชนิดละเอียดสุด ผ่านไปแล้วด้วยการชำระของมหาสติมหาปัญญา จิตก็บริสุทธิ์

ถ.๑๐-ช.๔ การรักษาจิตให้อยู่แต่ภายในตนเองนั้น คือทำอย่างไร?

ตอบ อยากจะทราบเรื่องจิต เราก็กาวนาให้จิตสงบ ปัญญานั้นใช้อย่างนอกก็ได้ เข้าข้างในก็ได้ แต่ปัญญาจะเกิดและคล่องแคล่วต้องให้มีจิตสงบบ้าง ถ้าจิตสงบดี ก็ทราบลักษณะจิตของเราได้ การสงบของจิตควรให้ทรงตัวอยู่ได้นาน จึงจะสร้างฐานความมั่นคงให้แก่ตนเองและเกิดความชำนาญ จะทำให้จิตสงบเมื่อไรก็ได้ จิตสงบย่อมผ่องใสไปเรื่อย ๆ รู้ว่าตนมีกิเลสอะไรอยู่บ้าง มีปัญญาแก้ไข ถอดถอนกิเลส จิตก็ยิ่งผ่องใสขึ้น จนกำจัดกิเลสออกได้ด้วยปัญญา นี่เป็นขั้นที่ ๑

กิเลสก็มีอย่างหยาบ-กลาง-ละเอียด เราต้องใช้ปัญญาตามถอดถอนทุกระดับ ความรู้ที่ประกอบด้วยกิเลสนั้นไม่ใช่จิตแท้ แต่เป็นอาการของจิต เมื่อทำจนจิตไม่เปลี่ยนแปลง ไม่เศร้าหมอง ไม่มีอาการอันใดของจิตที่มีกิเลสคลุมทั้งหมด จิตนี้จะรู้ว่าไม่มีสาเหตุอะไรให้ไปเกิดปฏิสนธิต่อไปแล้ว จิตบริสุทธิ์ไม่ต้องปฏิสนธิแล้ว จิตที่มีเชื่อความดีความชั่วอยู่ เปรียบเหมือนเมล็ดที่จะเกิดได้ ซึ่งมีเชื้อหรือพืชอยู่ในเมล็ดนั้น จิตอย่างนี้จึงมีเกิดแล้วตาย แล้วเกิดอีก ตามผลที่ตนสร้างสมไว้ ดีชั่วต่าง ๆ กัน ส่วนจิตที่บริสุทธิ์ จึงเป็นจิตคงที่ ไม่มีเชื้อไปเกิดอีก ไม่ว่าใครจะเชื่อว่าตายแล้วสูญ ตายแล้วไม่สูญ ถ้าจิตมีเชื่อของความดีความชั่วอยู่ มันก็เกิดอีกวันยังค่ำ ถ้าจิตบริสุทธิ์ไม่มีเชื้อ จิตก็ไม่เกิด คงที่อยู่อย่างนั้น แต่ความคงที่ของจิตที่บริสุทธิ์ผิดกับความคงที่ที่โลกเข้าใจกัน จึงไม่มีใครเข้าใจความคงที่ของจิตที่บริสุทธิ์ได้ถูกต้อง นอกจากพระอรหันต์เท่านั้น

พระพุทธเจ้าท่านทรงทำจนเห็นจริงแล้ว ไม่ใช่เดาสุม คาคิดกันอย่างพวกเรา ๆ ดังนั้น ธรรมของท่านจึงถูกต้องแม่นยำจริง ๆ เป็นที่เชื่อถือได้อย่างตายใจ

ถ้าเราทำให้ถึงขั้นจิตบริสุทธิ์ไม่ได้ ก็ควรพากเพียรทำความดีให้จิตดวงนี้ ซึ่งจะเกิดเป็นอะไรก็ตาม ให้เป็นไปในทางที่ดีที่เจริญเกิด ดีกว่าถอดความลงเลงสยไว้ขวางทางเดินของตนอยู่เปล่า ๆ โดยไม่เกิดประโยชน์อะไร นอกจากขวางไว้เพื่อปิดหรือผลักลงกองวัฏทุกข์เท่านั้น

ถ.๑๑-ช. ๕ การจะตรัสรู้ได้นั้นต้องมาเกิดเป็นมนุษย์เท่านั้นหรือ?

ตอบ สัตว์อื่น ๆ ไม่มีสติปัญญา มนุษย์มีสติปัญญามาก แต่ก็ต้องประกอบด้วยความพากเพียรมากเป็นพิเศษจึงจะตรัสรู้ได้ ดังนั้นมนุษย์จึงไม่ใช่ทุกคนที่จะตรัสรู้ได้ พรหมโลกชั้นสุทธาวาสเป็นภูมิจะบรรลุธรรมขั้นสูงสุดได้อย่างแน่นอนกว่ามนุษย์จำนวนมากเสียอีก มนุษย์ถ้าไม่พากเพียรทำความดี ย่อมจะทำให้ระดับของตนตกต่ำลงไปได้ มนุษย์เราก็มี ๔ จำพวก เหมือนบัว ๔ เหล่า คือ

๑.พวกมีภูมิवासนาเต็มที่แล้ว พร้อมจะก้าวเข้าถึงขั้นสำเร็จในไม่ช้าเมื่อได้รับอุปายแห่งธรรมอย่างถูกต้อง

๒.พวกที่รองกันลงมา และพร้อมที่จะบรรลุธรรมในลำดับต่อไป ถ้าเป็นโรคก็พร้อมที่จะหายเมื่อถูกกับยา

๓.พวกที่พอแนะนำสั่งสอนได้ หลายครั้งหลายหนจึงมีทางเข้าใจ ปฏิบัติโดยสม่ำเสมอก็มีทางบรรลุได้ ถ้าเป็นโรคก็มีทางจะหายถ้าถูกกับยา และมีทางจะตายได้ ถ้าเจ้าตัวประมาทชอบรับประทานของแสลงซึ่งขัดกับยา

๔.พวกสุดท้ายนี้ สุดเสียทุกอย่างขึ้นชื่อว่าความดี แต่ถ้าเป็นความชั่วก็สู้ได้กระทั่งหมดลมหายใจไม่มีถอย เพราะเป็นจำพวกมืดแปดทิศ จึงไม่รู้จักกลัวทุกข์

จิตก็เหมือนสิ่งทั้งหลาย มีต้นไม้อะเลาะ เป็นต้น ต้องได้รับการบำรุงส่งเสริมจึงจะเจริญขึ้น แต่จิตนั้นต้องแล้วแต่เจ้าของเองจะบำรุงอย่างไร ก็เป็นไปตามนั้น

สัมภาษณ์กถาของท่านอาจารย์

ยินดีที่ได้มาช่วยตอบปัญหาท่านในที่นี้ การมานี้เป็นการชั่วคราว อยู่ไม่นานไม่ได้ เนื่องจากมีกิจธุระมากในประเทศไทย เพราะเป็นประเทศพุทธศาสนา มีคน ๘๐-๙๐% นับถือพุทธศาสนา ต้องติดต่อกับประชาชนลูกศิษย์ลูกหา จะมาประเทศอังกฤษต้องเตรียมทำไว้ตั้ง ๓-๔ เดือนจึงมาได้สำเร็จ แต่ก็ต้องรีบกลับเพราะทางโน้นคอยอยู่ มาได้รับความเอื้อเฟื้อจากพี่น้องชาวอังกฤษทั้งหลายก็ยินดีคิดอยากจะมาอีก แต่ก็อันิจจัง-ทุกขัง-อนัตตา ทำให้เราแน่ใจไม่ได้ว่าจะมีโอกาสมาได้อีกเมื่อไร

เชื่อว่าธรรมะที่พูดกันในวันนี้คงจะทำให้ท่านได้สาระอันสำคัญนำไปปฏิบัติต่อไป

อาตมาเสียดายที่ท่านปัญญาฯ ท่านอยู่เมืองไทย ๑๒ ปี พูดไทยเข้าใจภาษาไทยได้ อาตมาก็พยายามเรียนภาษาอังกฤษจากท่านปัญญาฯ ในระยะนี้เหมือนกัน แต่เรียนไม่ได้จริง ๆ จัง ๆ มาครั้งนี้จึงไม่สามารถจะพูดกับท่านเป็นภาษาอังกฤษได้ ต้องฟังการแปลของท่านปัญญาฯ

ถ.๑๒-ช.๓ บัดนี้ท่านอาจารย์ได้มาเห็นกรุงลอนดอน เมืองใหญ่ที่คนทำงานซุลงมุนวุ่นวายเช่นนี้ ใครจะเรียนถามว่าในบ้านเมืองเช่นนี้คนจะฝึกสมาธิได้หรือ?

ตอบ ถ้าคนตายแล้วก็ฝึกสมาธิไม่ได้ แต่ถ้ายังมีชีวิตอยู่ก็ฝึกได้ เพราะมีเวลาว่าง เวลาว่างไม่ได้ยุ่งเสมอไป พูดถึงเมืองมนุษย์แล้ว เมืองไหนก็คือเมืองของคนที่มีปากมีท้อง ซึ่งจำต้องวิ่งเต้น ขวนขวายหามาเยียวหาความบกพร่องต้องการของธาตุชั้นเช่นเดียวกัน จำต้องมีความซุลงมุนวุ่นวายเหมือน ๆ กัน ไปบ้านใดเมืองใด ก็มีแต่บ้านเมืองที่วุ่นวายด้วยกันทั่วโลก เพราะอาชีพบังคับ เห็นไม่วุ่นแต่ป่าช้าคือบ้านคนตายเท่านั้น แต่ใครเล่าจะอยากไปบ้านที่ไม่วุ่นวายแบบนั้น แม้แต่สัตว์ยังไม่อยากไปกัน ฉะนั้น เมื่อพวกเราอยู่เมืองซุลงมุนวุ่นวายดังที่เป็นกันอยู่ก็จำต้องทนเอา เพราะความจำเป็นบังคับดังที่รู้ ๆ เห็น ๆ กันอยู่ทั่วไปในโลกมนุษย์และสัตว์ที่มีปากมีท้องด้วยกัน จะฟังขวนขวายเพื่อความอยู่รอด

ปิดประชุมเวลา ๒๐.๓๐ น.

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

คำถาม – คำตอบ

ถ.๑-ช.๑ วานนี้ท่านบอกว่า การกำจัดความโกรธนั้นยาก แต่พอพูดเข้าใจได้ ขอให้ท่านอธิบายวันนี้บ้างได้ไหม?

ตอบ พยายามมองให้เห็นโทษของความโกรธแล้วจะจัดมันไปได้ ความโกรธที่คนอื่นแสดงต่อเรา เราไม่ชอบ เราเห็นว่าไม่ดี เวลาเราโกรธคนอื่นก็เป็นอาการที่ไม่ดี และทำให้เกิดผลร้าย

ตามมา แต่เรามากไม่รู้สึกตัวว่านั่นไม่ดี ธรรมดาถ้าเรารู้ว่าอะไรไม่ดีเป็นภัยภายหลังเราก็ไม่ทำ ถ้าเราคิดว่าดี หรือไม่คิดเห็นโทษของมัน และทำตามอารมณ์แห่งความโกรธ เราก็ขจัดความโกรธไม่ได้ นอกจากจะเป็นการส่งเสริมความโกรธให้มีกำลังมากขึ้น เพื่อรักษาตนเองและเผาผลาญผู้อื่นอยู่ร่ำไปเท่านั้น

ถ.๒-ช.๒ การแสดงความโกรธมีบางครั้งมันก็สมควรได้บ้างไหม?

ตอบ ความโกรธนั้นร้อน แต่คนมักคิดว่าดี ชอบแสดงออกมา ใครทำอะไรไม่ได้อย่างใจเราก็โกรธ ถ้าเราไม่ควบคุมอารมณ์ มันก็มีแต่จะรุนแรงยิ่งขึ้น เคยรู้สึกหรือไม่ว่า บางทีเราก็โกรธตัวเอง เพราะทำอะไรไม่ทันใจตัวเอง ความรู้สึกโกรธทำให้ร้อน ไม่สงบเย็นใจ กิริยาแสดงความโกรธไม่น่าดู การปล่อยให้เกิดความโกรธอยู่เรื่อย ๆ โดยไม่พยายามระงับดับเสียบ้าง ก็เกิดเป็นนิสัย เพราะเป็นการส่งเสริมมัน แล้วท่านจะเอาความสบายใจมาจากไหน ถ้าความโกรธเป็นปุ๋ยพอสัต์ต้นไม้ไม่ได้ ก็ควรโกรธเวลาต้องการปุ๋ยใส่ต้นไม้ ถ้าใช้ต่างปุ๋ยหรือเป็นปุ๋ยไม่ได้ แต่ยั่งยืนดีส่งเสริมความโกรธอยู่ก็เป็นสิ่งไม่สมควร

ถ.๓-ช.๒ ถ้าเราไม่ได้รับความยุติธรรมจะอย่างไร เช่น เขามากล่าวโทษเราโดยเราไม่ได้ทำผิด?

ตอบ ควรปฏิบัติตามเหตุผลอันควร การกระทำใด ๆ ที่เป็นไปตามความโลภ ความโกรธ ความหลงนั้น ท่านว่าไม่ดี ถ้าอีกฝ่ายหนึ่งทำผิด แต่เราเป็นฝ่ายถูกฝ่ายดีแล้ว เราไปปล่อยอารมณ์บ้าไปกับเขาด้วยไม่ดี เราที่เคยเป็นคนดีอยู่แล้วก็จะกลายเป็นคนเลวไปด้วย ซึ่งมีโทษของดีสำหรับผู้หวังความดีทั้งหลาย ถ้าเราต้องการเป็นคนดี เราต้องอดกลั้นความโกรธ พิจารณาหาทางที่จะปฏิบัติให้เหมาะสมต่อตัวเองและต่อผู้ที่ให้ร้ายแก่เรานั้น โดยไม่ทำให้บุคคลอื่นเห็นเราพลอยเป็นคนเลวไปด้วยตามฝ่ายที่กระทำผิดนั้น

ถ.๔-ช.๒ ถ้าเราโกรธแล้วไม่แสดงออก อีกฝ่ายหนึ่งก็ไม่ว่าตัวว่าเราโกรธ เพราะฉะนั้นจึงควรแสดงปฏิกิริยาต่อการกระทำของเขาด้วยความโกรธ เขาจะได้ไม่ทำกับเราอีก?

ตอบ การแสดงความโกรธไม่ใช่ของดี เราควรจะพิจารณาหาทางพูดกันดี ๆ ด้วยเหตุด้วยผลก็จะสำเร็จประโยชน์ได้ โดยไม่เกิดโทษตามมาทีหลังอีก ถ้าพูดกันโดยไม่ใช้อารมณ์โกรธ เราก็ไม่เอาความบ้ามาพูดด้วย อีกฝ่ายหนึ่งจะเข้าใจ และนับถือยอมทำตามเราได้ด้วยความเต็มใจ เรื่องก็จะดีขึ้นไม่ลุกลาม เหมือนเอาน้ำสะอาดชะล้างสิ่งสกปรก สิ่งนั้นจะมีทางสะอาดได้ ไม่เพิ่มความสกปรกยิ่งขึ้น การแสดงหน้ายักษ์หน้าผีใส่กันเช่นนั้นก็ไม่ใช้คน แต่มันกลายเป็นยักษ์ไปด้วยกันแล้ว

ถ.๕-ช.๓ ถ้าเราไม่แสดงปฏิกิริยา เราจะอดได้อย่างไร?

ตอบ ถ้าอดใจต้องอดได้ แต่ส่วนมากไม่อดกัน และชอบปล่อยตามอารมณ์ ไม่ค่อยมีใครสนใจจะอดทนต่อความโกรธของตน เราต้องสังเกตตัวเราว่าอะไรเราชอบหรือไม่ชอบ สิ่งที่เขาทำแก่เราทำให้เราโกรธ เราอดกลั้น ไม่แสดงอาการผิดปกติดังใด เราพิจารณาแก่ที่ตัวเราเอง โดยคิดถึงอกเขาบ้างว่าเราได้ทำอะไรที่เขาจะโกรธหรือเปล่า เราจำไว้ไม่ทำอีก ถ้าเขาผิดเราไม่ผิด เขาแสดงความ

โกรธออกแต่เราไม่แสดง ใจเขาก็ร้อนเอง คนอื่นก็เห็นเขาเอง เราไม่ได้เลยเพราะความไม่แสดง ปฏิกริยาตอบเขา ยิ่งกลับเป็นบุคคลที่น่าชมเชยอีก คนที่โกรธไม่มีใครชมเชยว่าเขาดีเพราะโกรธเก่ง เมื่อเราโกรธให้ใครก็ตาม ใครจะชมว่าเราดีเพราะโกรธเก่ง เพราะความโกรธครั้งนี้ โกรธไม่ใช่ของดีการ ดี ใครก็กลัวและเบื่อกันทั่วโลก แม้แต่สัตว์มันก็ยังรู้และรับหาที่หลบซ่อนตัว กลัวความโกรธซึ่งมีพิษ ภัยยิ่งกว่าไฟ ฉะนั้นจึงเป็นสิ่งไม่ควรส่งเสริม นอกจากจะหาทางดับให้หมดมอดลงถ่ายเดียวจนไม่เหลือ

ถ.๖-ญ.๑ ทำไมเราพบคนบางคนใหม่ ๆ เราารู้สึกชอบหรือไม่ชอบเขาแล้ว เขายังไม่ได้มาทำอะไรให้เรา?

ตอบ คนที่ไม่ใช่คนตายย่อมมีความรู้สึกตั้งนั้น ฉะนั้นเป็นความรู้สึกธรรมดาที่เห็นอะไรก็ชอบหรือไม่ชอบ ไม่เป็นการเสียหายอะไร เพราะนิสัยมนุษย์ที่มีกิเลสก็มักจะเป็นเช่นนั้นแทบทั้งโลก นอกจากไม่แสดงออกก็ราวกับไม่มีอะไรเกิดขึ้น

ถ.๗-ช.๒ การสละความไม่ชอบเขาออกทันทีจะดีกว่าแผ่เมตตาไหม?

ตอบ ถ้าสละออกได้ก็ดี หรือถ้าแผ่เมตตาได้ก็ดี แต่ส่วนมากมักไม่ทำทั้งสองอย่าง แต่ไปทำสิ่งไม่น่าทำนั่นแหละ ถ้าเราเกิดความรู้สึกโกรธใครไม่ชอบใคร เราเห็นโทษในตัวเองว่ามันทำให้เราไม่สบายใจ เราก็ระบับความรู้สึกอันนั้นเสียจึงจะตรงจุดที่หมาย ก่อนอื่นต้องพิจารณาโทษของตนเอง หรือโทษที่จะเกิดหรือเกิดแก่ตนเอง แล้วสละความรู้สึกอันนั้นเสีย

เมื่อเริ่มการปฏิบัติธรรมะนั้น ตอนแรกยังไม่เข้าใจตนเอง เราได้แต่รู้สึกต่อสิ่งภายนอก และมีชอบไม่ชอบ เราเริ่มสังเกตดูคนอื่น คนโกรธแสดงกิริยาโกรธอย่างนั้น ๆ เราไม่ชอบ เราก็พยายามไม่ทำอาการอย่างนั้นต่อคนอื่น ทำเช่นนี้เราเริ่มเข้าใจจิตใจของเราเอง ทำบ่อย ๆ ความรู้สึกจะไวขึ้น ความรู้จักตัวรู้จักจิตของเราก็จะเร็วขึ้น พอเราได้รับการแสดงออกจากผู้อื่นอย่างไร ก็รู้ตัวและระบับอารมณ์ได้ ทำดังนี้ก็จะถอดถอนกิเลสออกได้ที่ละน้อย ระบับทุกข์และความร้อนใจตนเองได้ ความไม่พอใจในอะไร ๆ นั้นเป็นความทุกข์ทั้งลึ้นตั้งธรรมท่านสอน แต่คนเรามักฝืนธรรม คือความถูกต้องดีงาม จึงมักเจอทุกข์กันเสมอโดยไม่เช็ดถูล้าง ความไม่เช็ดถูล้างจึงทำให้เจออยู่บ่อย ๆ

ถ.๘-ญ.๒ ถ้าเรารู้สึกเป็นห่วงบุคคลอื่นเกินไปจนรู้สึกกระวนกระวาย จะแก้ได้อย่างไร?

ตอบ คนเราทำอะไรหรือรู้สึกอะไรเกินไปนั้นไม่ดีทั้งนั้น เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ ถ้าเราต้องรับผิดชอบต่อใครในเรื่องอะไรเราก็คิดให้รอบคอบ พยายามคิด พยายามแก้ปัญหาไปตามที่มันจะเกิดขึ้น ตามปกติถ้าไม่คิดอะไรให้มากเกินกว่าเหตุ ก็พอจะสงบระบับความกระวนกระวายหรือความห่วงเขาจนเกินไปเสียได้ คำว่าเกินไปโปรดทราบว่ามันเลยความพอดี ซึ่งจะทำให้เกิดทุกข์ถ่ายเดียว ผู้หวังในเหตุผลหรือธรรมจึงควรระวังไว้เสมอ

ถ.๙-ช.๓ ความไม่ชอบเกิดขึ้น เราจะดับได้ด้วยการกระทำเช่นเดียวกับที่ท่านให้ทำต่อความโกรธหรือครับ?

ตอบ ได้ ทำตามอุบายวิธีที่ความไม่ชอบจะระงับดับไปด้วยวิธีนั้น ๆ ย่อมเป็นความถูกต้องกับงานแขนงนั้น

ถ.๑๐-ช.๒ (ถามเช่นเดียวกับคำถาม ๙)

ตอบ เวลาที่เราพูดเรื่องชอบไม่ชอบกันเพราะความสัมผัส ให้แก้ไขกันไปในทางที่จะแก้ไขได้ แต่ยังไม่พูดถึงเรื่องกรรมและวิบาก

ถ.๑๑-ญ.๓ การทำสมาธิโดยเดินจงกรมนั้น จะมีวิธีเดินอย่างไรจึงจะถูกต้อง?

ตอบ ท่านอาจารย์มั่นเคยแนะนำว่ามี ๒ ทางด้วยกัน คือ เดินจากตะวันออกไปตะวันตก หรือเดินเฉียงตะวันออกไปตะวันตก (ตะวันไม่เข้าตา) เรากำหนดจิตให้ทำงานอย่างใดอย่างหนึ่งไว้ก็ให้รักษาจิตให้ทำแต่สิ่งนั้น อย่าออกแวกไปอื่น ต้องถึงงานนั้นเป็นอารมณ์ เช่นบางวิธีให้ก้าวเท้า ยกหนอ ย่างหนอ ก็ต้องทำอย่างนั้น เพราะเป็นงานที่ให้จิตทำ ถ้าวิธีอื่นมีอย่างใด เราก็มีอารมณ์จดจ่ออยู่กับเรื่องนั้น การพิจารณาธรรมก็พิจารณาไปให้มันเสร็จเป็นเรื่อง ๆ ให้มีสติสืบทอดกันไปทุกอิริยาบถ การปฏิบัติธรรมนั้นที่จริงไม่มีอะไรขัดกัน แต่ผู้ปฏิบัติมักเข้าข้างตัว เห็นวิธีของตนเองถูก วิธีของคนอื่นไม่มีคุณค่า แล้วก็ทะเลาะกัน หรือยกตัวว่าใครดีกว่ากัน วิธีเราทำดีกว่า คนอื่นนำไปใช้อาจไม่เหมาะแก่เขา ไม่ถูกไม่พอใจก็ได้ วิธีที่คนอื่นเขาทำดี เรานำมาทำบ้างไม่เกิดผลดีแก่เราก็เป็นได้ การปฏิบัติธรรมจึงแล้วแต่อุปนิสัยของบุคคลเป็นราย ๆ ไป ทำนองลงเนื้อชอบลงยา

ถ.๑๒-ช.๒ ถ้าเราใช้วิธีหนึ่งมานานแล้ว ต่อมาคนมาแนะนำวิธีอื่นอีก จะควรทำอย่างไรต่อไปหรือไม่เหมาะสม?

ตอบ ถ้าเราทำอย่างไรหนัด พอใจ ได้ผลเป็นความสงบเย็นใจแล้ว ก็ใช้วิธีนั้นได้ การปฏิบัติภาวนานั้น ชั้นเริ่มแรกอารมณ์ธรรมเป็นอย่างหนึ่ง ปฏิบัติไปเรื่อย ๆ จิตจะเปลี่ยนแปลงความรู้สึกตัวเอง ดังนั้นเบื้องต้นต้องให้ใจมีหลักยึดจิตสงบก่อน ต่อไปก็อาจเปลี่ยนวิธีได้ แต่วิธีที่เคยได้ผลเป็นสำคัญควรยึดเป็นหลักในการบำเพ็ญ อย่าไปโยกคลอน หูเบา เชื่อง่าย ใครว่าอย่างไร อะไรดีก็ทำตามทั้งที่ไม่ได้ผล

ถ.๑๓-ช.๔ การทำแบบยุบหนอ-พองหนอ นั้น ทำให้เกิดความรู้สึกแปลก ๆ เพราะอะไร

ตอบ ถ้าจิตตั้งอยู่ที่ยุบหนอ-พองหนอก็ไม่มีอะไร ที่เกิดความรู้สึกแปลก ๆ ขึ้นเพราะจิตผลอไป จึงไปรู้เรื่องที่ต่างออกไป จำต้องให้กลับมาที่อารมณ์เดิม และให้จิตทำงานในเรื่องนั้น ถ้าปล่อยจิตไปเรื่อย ๆ ตามจิตไป มันก็จะหลอกเจ้าของต่าง ๆ ไม่มีทางสิ้นสุด สุดท้ายก็หาหลักเกณฑ์ไม่ได้ กลายเป็นหลักลอย

ถ.๑๔-ญ.๔ การทำอานาปานสตินั้น ให้สนใจที่ลมหายใจเข้า-ออก แต่ถ้าได้ยินเสียงอะไรข้างนอก การดูลมหายใจเข้า-ออกก็หายไป พูดกันว่าถ้าได้ยินเสียงอะไร ก็ให้นึกว่า ได้ยินหนอ แล้วก็ทำต่อไป แต่ดิฉันรู้สึกว่าการเข้าสมาธิได้ยาก?

ตอบ วิธีแรกนั้นแหละดี ไม่ต้องเพิ่มภาระมากขึ้น คือเอาจิตไว้ที่ลมหายใจเข้า-ออก วิธีหลังนั้นเพิ่มภาระให้จิต คือพอได้ยินเสียงจิตต้องมา ทราบหนอ แล้วก็กลับมาตั้งไว้ที่เก่า ถ้ามีอะไรมา

ส่วนคนที่ไมได้นั้น ก็มีแต่ความไม่ดี วุ่นวาย มีเรื่องปิ่นเกลียวกับธรรม กับใคร ๆ ตลอดจิตใจของตนเอง เพราะใจไม่มีความควบคุมหัวใจ กาย วาจา ดำเนินในทางที่ถูกที่ควร อันเป็นผลให้ได้รับความสุข เพราะฉะนั้นจึงต้องชำระสะสาง พยายามให้จิตทำงานด้วยวิธีจิตตภาวนา ทำให้สิ่งไม่ดีภายในตัวสลายไป จิตใจก็จะมีแสงสว่างแผ่ขึ้นมา สมกับคุณค่าของจิตที่เป็นของมีคุณค่าสูงตามธรรมชาติอยู่แล้ว

ถ้าอบรมจิต เราก็จะเห็นจิตของเราก่อนใคร ๆ ถ้าปฏิบัติตามที่พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้ เราก็เป็นคนฉลาด ถ้าเราปฏิบัติตามคนที่ไม่รู้จักจริง ก็เปรียบเหมือนคนตาบอด คนโง่งงคนตาบอดไม่สามารถจะเดินให้ถูกทาง ถึงจุดหมายปลายทางตามประสงค์ได้ ถ้ายังไม่ยอมให้ผู้รู้จริง ก็ยังโง่ง ไม่ฉลาด ไม่เกิดผลที่ต้องการ ความฉลาดต้องอาศัยสติปัญญาหาเหตุผล คนในโลกไม่ใช่เกิดมาดีเอง ต้องอาศัยการศึกษาและมีการอบรม อบรมให้จิตสูงขึ้น คนที่ไม่อบรมจิตก็สูงขึ้นไม่ได้ ก็เลสเตจให้จิตต่ำลงจนถดถอยไม่ได้ แต่จิตที่ฝึกดีแล้วถดถอยนั้นก็เลสได้ มีคุณอย่างยิ่ง

ปิดประชุมเวลา ๒๐.๒๐ น.

วันพฤหัสบดี วันที่ ๑๓ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๑๗ (ค.ศ.๑๙๗๔)

(ที่บ้าน Mr.Benedict WINT ในเมือง CAMBRIDGE) เช้าวันนี้ Mr.Benedict WINT (เบนเนดิก วินท์) นิมนต์ท่านอาจารย์และคณะผู้ติดตามทั้งพระภิกษุและฆราวาสไปฉันที่บ้านของเขาในเมืองมหาวิทยาลัยเคมบริดจ์ นายเบนฯ เคยมาบวชเป็นสามเณรที่วัดบวรนิเวศวิหาร แล้วไปอยู่ฝึกปฏิบัติธรรม ณ วัดป่าบ้านตาด อำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี ในความดูแลฝึกอบรมของท่านอาจารย์พระมหาบัว ญาณสัมปันโน มาแล้ว ญาณมิตรของนายเบนฯ ที่รองรับรองท่านอาจารย์และคณะอยู่นั้นมี ๗ คน รวมทั้งภริยาและบุตรของเขาด้วย หลังจากฉันแล้ว พระภิกษุทั้งสามองค์ได้ไปหาความสงบในส่วนหลังบ้านนายเบนฯ ส่วนฆราวาสทั้งปวงรับประทานอาหาร

หลังจากที่ทุกคนรับประทานอาหารแล้ว ทั้งพระภิกษุและฆราวาสจึงมารวมกันในห้องที่ฉันภัตตาหารในตอนเช้า ญาณมิตรของนายเบนฯ จึงเริ่มกราบเรียนถามท่านอาจารย์ ดังต่อไปนี้

คำถาม – คำตอบ

ถ.๑-ญ.๑ ดิฉันเคยเรียนทำสมาธิแบบเซ็น (Zen) ให้นับลมหายใจ ๑-๑๐ กลับไปกลับมา แล้วให้โกาน (ปริศนาไปคิด) คำว่า “มุ” ซึ่งแปลว่า “ว่าง” ให้เพ่งดูที่ท้อง เลือดในท้อง เอาจิตแผ่เข้าไปในท้อง พอทำได้หน่อยหนึ่ง ดิฉันรู้สึกตึงตามหน้าตาและศีรษะ แล้วก็ปวดศีรษะ ระหว่างทำสมาธิก็มีการทำเสียงดัง ตีกลอง ตีระฆัง ดิฉันพยายามจะพักร่างกาย แต่ก็ทำไม่ได้ เวลานี้เพียงแค่คิดจะทำสมาธิก็ปวดศีรษะแล้ว อยากจะทราบว่าเป็นเพราะอะไร?

ท่านถาม ก่อนที่จะรู้สึกดิ่งที่หน้าและที่ศีรษะนั้น เอาจิตไว้ที่เสียงหรือไว้ที่ท้อง?

ญ.๑ เอาไว้ที่ท้อง เพราะต้องภาวนา “มุ” แล้วเพ่งกำลังใส่ลงในท้อง

ตอบ เป็นเรื่องของร่างกาย และเป็นปฏิกิริยาของตัวท่านเอง เข้าใจว่าตั้งใจมากเกินไป จึงกระเทือนร่างกาย เหมือนมีการต่อสู้กัน ควรถามอาจารย์ของท่านเองที่เป็นผู้สอนว่าเกิดอุปสรรคเช่นนี้จะแก้อย่างไร

ญ.๑ อาจารย์จะช่วยเวลาอยู่ที่วัดเท่านั้น ถ้าออกจากวัดแล้วเขาไม่ติดต่อกับศิษย์ทางจดหมาย เวลานี้ดิฉันก็หันมาทางอานาปานสติแล้ว

ตอบ เราต้องพิจารณาหาเหตุผล และเปลี่ยนแปลงวิธีการไปตามเหตุผลที่สมควรที่จะให้จิตเป็นปัจจุบันอยู่เสมอ ก็อาจหาได้

ถ.๒-ช.๑ สติคืออะไร?

ตอบ การที่เราจับอะไรก็รู้ว่าเราจับอะไร นั่นคือสติ

ถ.๓-ช.๒ ในโรงเรียน ครูถามว่าทางพุทธศาสนากล่าวถึงการสร้างโลกว่าอย่างไร?

ตอบ พุทธศาสนาสอนให้คนแก้ปัญหา คลายทุกข์เป็นขั้น ๆ ไป เช่น เราจะเข้ามาในบ้านนี้ เราก็เปิดประตูก่อน ไม่ใช่รีบเข้าบ้านทั้งหลัง หรือเด็กนักเรียนเริ่มเรียนหนังสือ ก็เรียนเป็นขั้น เป็นขั้น แล้วขั้นสูง ๆ ขึ้นไปตามลำดับ ดังนั้นถ้าเราเอาเรื่องสูง ๆ มาสอนนักเรียนชั้นต้นก็ไม่มีประโยชน์อันใด การรู้เรื่องสร้างโลกจึงไม่เป็นประโยชน์อะไร

ถ.๔-ช.๒ การถือพระรัตนตรัยเป็นสรณะที่พึ่งนั้น ส่วนที่ว่าถึงพระพุทธ พระธรรมนั้น พอจะเข้าใจได้ แต่ส่วนที่เกี่ยวกับ สังฆัง สรณัง คัจฉามิ นั้นหมายถึงว่าให้เรถือพระสงฆ์นี้เป็นที่พึ่งหรือ? ประเทศอังกฤษยังไม่มีพระสงฆ์ จะทำอย่างไร?

ตอบ พุทธัง สรณัง คัจฉามิ หมายความว่า ถือพระพุทธเจ้าทุกพระองค์เป็นสรณะพึ่ง ัมมมัง สรณัง คัจฉามิ หมายถึง ถือพระธรรมที่พระพุทธเจ้าทุกพระองค์ได้ทรงสอนแล้วเป็นที่พึ่ง สังฆัง สรณัง คัจฉามิ หมายถึง ถือพระสงฆ์สาวกของพระพุทธเจ้าทุกพระองค์ที่เป็น “สุปฏิปันโน” คือผู้ปฏิบัติดีแล้ว “อุสุปฏิปันโน” คือปฏิบัติตรงตามพระวินัยที่พระพุทธเจ้าทรงกำหนดไว้ ไม่เลียงพระวินัย “ญายปฏิปันโน” คือผู้ปฏิบัติเพื่อความรู้แจ้งเห็นจริงและปล่อยวาง กับ “สามจีปฏิปันโน” คือผู้ปฏิบัติธรรมตามสมควรแก่ธรรม ปฏิบัติชอบยิ่งในหน้าที่ของพระ ท่านให้ถือเหล่านี้เป็นที่พึ่ง

พระสงฆ์ทุกวันนี้ ปฏิบัติตามที่บรรยายนี้ก็ถือเป็นที่พึ่งได้ อย่างเป็นผลพลอยได้ เพราะพระสงฆ์ผู้ปฏิบัติถูกต้องก็อยู่ในพวก “สังฆะ” วิธีที่ท่านจะบอกว่ามีพระสงฆ์ที่จะถือเป็นที่พึ่งได้หรือไม่อยู่ตรงนี้

ถ.๕-ช.๒ ที่ประเทศอังกฤษหาพระสงฆ์ยากมาก

ตอบ ถ้าจะคำนึงถึงพระสงฆ์ตามลักษณะที่กล่าวแล้วก็หายากไม่ว่าประเทศไหน ๆ

ถ.๖-ช.๒ ทำไมเวลาให้ศีลจึงต้องพูดภาษาบาลี?

ตอบ เมื่อพระพุทธเจ้าตรัสสอนพระศาสนา ท่านตรัสเป็นภาษาบาลี มีความหมายอย่างนั้น ๆ ถ้าเราจะถือความเข้าใจ จะพูดภาษาอะไรที่เข้าใจได้ก็ได้ ถ้าเราเห็นว่า “ภาษาใจ” เป็นสิ่งสำคัญ กิริยาที่แสดงออกเป็นเรื่องสังคมนิยม เราจะถือภาษาบาลีเป็นภาษาใจ กล่าวคำนั้น เราคนต่างภาษากัน ก็เข้าใจได้ตามภาษาของตน ๆ สังคมของตน ๆ ก็เป็นการดี ไม่ใช่หรือ

ถ.๗-ช.๓ กฎแห่งกรรมกับกฎทางวิทยาศาสตร์ค้านกันหรือเปล่า?

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

ช.๓ วิทยาศาสตร์ไม่เกี่ยวกับดีชั่วหรืออนาคต

ตอบ เรียนวิทยาศาสตร์แล้วแก้หัวข้าวได้บ้างไหม? เมื่อหัวข้าว กินข้าวก็อิ่ม ทางพุทธ ศาสนามุ่งแก้ทุกข์ ถ้ามีอะไรเป็นทุกข์ก็มุ่งแก้آنั้น หลักธรรมในพระพุทธศาสนามีระดับต่าง ๆ กัน ตั้งแต่ง่าย ๆ ไปหายาก ๆ

ถ.๘-ญ.๑ สมัยนี้ดิฉันอยากจะเรียนทำสมาธิบ้าง อยากจะรู้จักตัวเองอย่างใหม่ แต่ก็มีอุปสรรคทางใจดังได้เรียนแล้ว จะแก้ได้อย่างไร?

ตอบ ข้อนีเห็นใจ แต่จะบอกวิธีแก้ก็ลำบาก เพราะการปฏิบัติมีทางแตกต่างกัน ถ้าครูสอนอย่างไร ผู้เรียนก็ทำตามไปอย่างนั้น จะแน่ใจได้อย่างไร ว่าทางที่ผู้นั้นให้เป็นทางที่ถูกต้อง จึงควรหาหลักที่จะให้แน่ใจได้ว่าเป็นจุดหมายปลายทางอันเดียวกัน หลักที่จะให้ได้กลาง ๆ เช่นนี้ก็คือ “ขออย่าให้สิ่งจิตออกไปข้างนอก” จิตออกข้างนอก บางอย่างทำให้จิตเพเลิดเพลิน เราเพิ่งฝึกใหม่ ๆ ไม่ทราบ ว่าสิ่งนั้นมาจากใจเรา หรือมาจากไหน ถ้าเป็นสิ่งที่น่ารักสวยงามเราก็รัก ถ้าเป็นสิ่งที่น่าเกลียด และสำคัญ ที่สิ่งน่ากลัว เราจะกลัว เพราะฉะนั้นเพื่อป้องกันมิให้กลัว ต้องรักษาให้จิตอยู่ภายใน ให้เกิดความสงบ ภายใจ เย็นใจ

ถ.๙-ญ.๑ เวลาในโลกเรามีแต่ความยุ่งเหยิง ตกต่ำ สังคมมีการเปลี่ยนแปลง ท่านคิดว่าจะเปลี่ยนแปลงไปในทางดีได้อย่างไรบ้าง?

ตอบ เรื่องโลกเราเปลี่ยนแปลงก็เป็นธรรมดาอยู่ เรื่องสังคมเปลี่ยนแปลงก็เหมือนกัน สังคมประกอบด้วยคนในสังคม คนในสังคมนั้น ๆ ต้องพิจารณาตรวจสอบว่า อะไรดี อะไรไม่พึงปรารถนาในสังคม ควรจะแก้ไขอย่างไร จึงจะถูกต้องควร คนอยู่ภายนอกสังคมนั้น ไม่มีความรู้ความเข้าใจพอจะไปคิดเปลี่ยนให้ได้

ปิดประชุมเวลา ๑๓.๓๐ น.