

๕๕

ปรรวสุ

# เห็นถูก...เป็นสุขได้

อยู่อย่างมีสุขตามพุทธวิธี

- How to Live in Peace and Happiness through the Buddhist Way of Life
- Realization, Abandonment, Experience and Development
- Peace and Happiness through Right Understanding Venerable Chanmyay



Thai.

Eng.

พระอาจารย์ เชมเย สยาดอ พระชนกทวิวงศ์

Venerable Chanmyay Sayadaw

อยู่อย่างมีความสุขตามพุทธวิธี  
เห็นถูก..เป็นสุขได้  
รู้ ละ บรรลุ เจริญ

3 Dhamma Talks Broadcasted between 1978-1980

- How to Live in Peace and Happiness through the Buddhist Way of Life
- **Peace and Happiness through Right Understanding**
  - Realization, Abandonment, Experience and Development



พระอาจารย์ เชมเย สยาดอ พระชนกาภิวงศ์  
Venerable Chanmyay Sayadaw

อยู่อย่างมีความสุขตามพุทธวิธี  
เห็นถูก..เป็นสุขได้  
รู้ ละ บรรลุ เจริญ

โดย ท่านอาจารย์ เชมเย สยาดอ พระชนกาทิวงค์ อัครมหาสังฆมโฆติกธชะ

3 Dhamma Talks Broadcasted between 1978-1980

- How to Live in Peace and Happiness through the Buddhist Way of Life
- Peace and Happiness through Right Understanding
- Realization, Abandonment, Experience and Development

by the Venerable Chanmyay Sayadaw Ashin Janakabhivamsa Akkamahasaddhammajotikadhaja

ISBN

Translated from Burmese by

แปลจากต้นฉบับภาษาอังกฤษ

บรรณาธิการและจัดทำรูปเล่ม

พิมพ์ครั้งที่ 1

พิมพ์ที่

Dr. Khin Kyi Kyi, M.B.B.S.,PhD

อรพิมพ์ล จินดาเวช ซูเตย์รินทร์

มณฑาทิพย์ คุณวัฒนา

2,000 เล่ม เพื่อแจกเป็นธรรมทาน

โดย ชมรมเพื่อนบุญเพื่อนธรรม

พฤศจิกายน 2552

โรงพิมพ์ บุญศิริการพิมพ์

## คำนำผู้แปล

ดิฉันเริ่มปฏิบัติธรรมเป็นครั้งแรกเมื่อปีพ.ศ. ๒๕๓๘ ที่ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยฯ หนึ่งปีต่อมา จึงได้มีโอกาสเข้าปฏิบัติธรรมในหลักสูตรของท่านอาจารย์ เชมเย สยาดอ ที่ยุวพุทธิกสมาคมฯ เป็นผู้กราบอาราธนา นิมนต์เป็นประจำทุกปี ครั้งนั้นจึงนับเป็นครั้งแรกที่ดิฉัน ได้มีโอกาสเป็นศิษย์คนหนึ่งของท่านอาจารย์

วิธีการสอบอารมณ์ การเทศน์บรรยายธรรมใน หัวข้อที่ลึกซึ้งของท่านอาจารย์ทำให้ดิฉันได้เริ่มเข้าใจคำว่า “การเจริญสติในปัจจุบันขณะตามความเป็นจริง” เมื่อ มาถึงวันนี้ ดิฉันจึงรู้สึกเป็นเกียรติอย่างมากที่ได้มีโอกาส แปลธรรมบรรยายบทนี้ของท่านอาจารย์ ด้วยความ อ่อนเคราะห์จากคุณมณฑาทิพย์ คุณวัฒนา ผู้เป็น กัลยาณมิตรที่ได้มอบหมายงานชิ้นนี้ให้ รวมทั้งทำหน้าที่



บรรณาธิการ แก๊วไซตรวจทานสำนวนการแปลให้  
สละสลวย จัดทำรูปเล่ม และจัดหาทุนทรัพย์ในการพิมพ์  
เพื่อเผยแพร่เป็นธรรมทาน

ดิฉันจึงหวังเป็นอย่างยิ่งว่าท่านทั้งหลายจะได้รับ  
ประโยชน์จากหนังสือเล่มนี้ เพราะเป็นบทธรรมบรรยายที่  
มีเนื้อหาครอบคลุมถึงวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน  
รวมทั้งผลที่จะได้รับ เป็นธรรมบรรยายที่เน้นถึงความสุข  
ตามวิถีแห่งชาวพุทธ ซึ่งก็คือ ความสุขที่ได้เพราะความ  
สงบจากกิเลส

ขอความสุข ความรู้เรื่องในธรรม จงบังเกิดมี  
แต่ทุกท่าน



อรพิมพ์ล จินดาเวช ชูเตย์รัตน์

ตุลาคม ๒๕๕๒

# สารบัญ

## Contents

- **Forward** 8
- **คำนำ** 9
- **Dhamma Talks Broadcasted by the Venerable Chanmyay Sayadaw** 18
- **ธรรมบรรยายโดย พระอาจารย์ เขมเย** 19  
 สยาดอ ออกอากาศทางวิทยุ
- **How to Live in Peace and Happiness through the Buddhist Way of Life** 25
- **อยู่อย่างมีความสุขตามพุทธวิถี** 25



- **Peace and Happiness through Right Understanding** 95
- **เห็นถูก...เป็นสุขได้** 95
  
- **Realization, Abandonment, Experience and Development** 163
- **รู้ ละ บรรลุ เจริญ** 163
  
- **รายนามผู้บริจาคร่วมจัดพิมพ์เป็นธรรมทาน** 235
- Donors List**









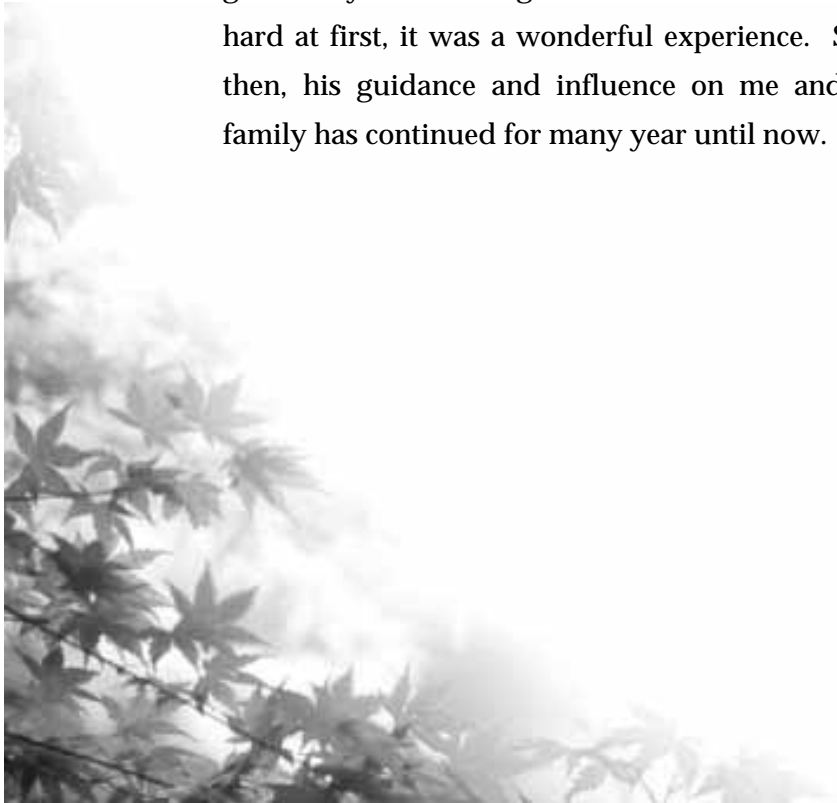
## Forward

The following Dhamma Talks by the Venerable Chanmyay Sayadaw, were broadcasted in the years 1978, 1979, and 1980 respectively, from the Burmese Broadcasting Service, at the invitation of the Department of Religious Affairs. They were “*How to Live in Peace and Happiness Through The Buddhist Way of Life*” “*Peace and Happiness through Right Understanding*”, and “*Realization, Abandonment, Experience and Development*”. After each talk was broadcasted, a number of copies were printed in the form of booklets for those who did not have the opportunity of listening to the broadcasted talks. Later, the three Dhamma talks were printed in a single book, and several editions were distributed, and I had the opportunity to read them.

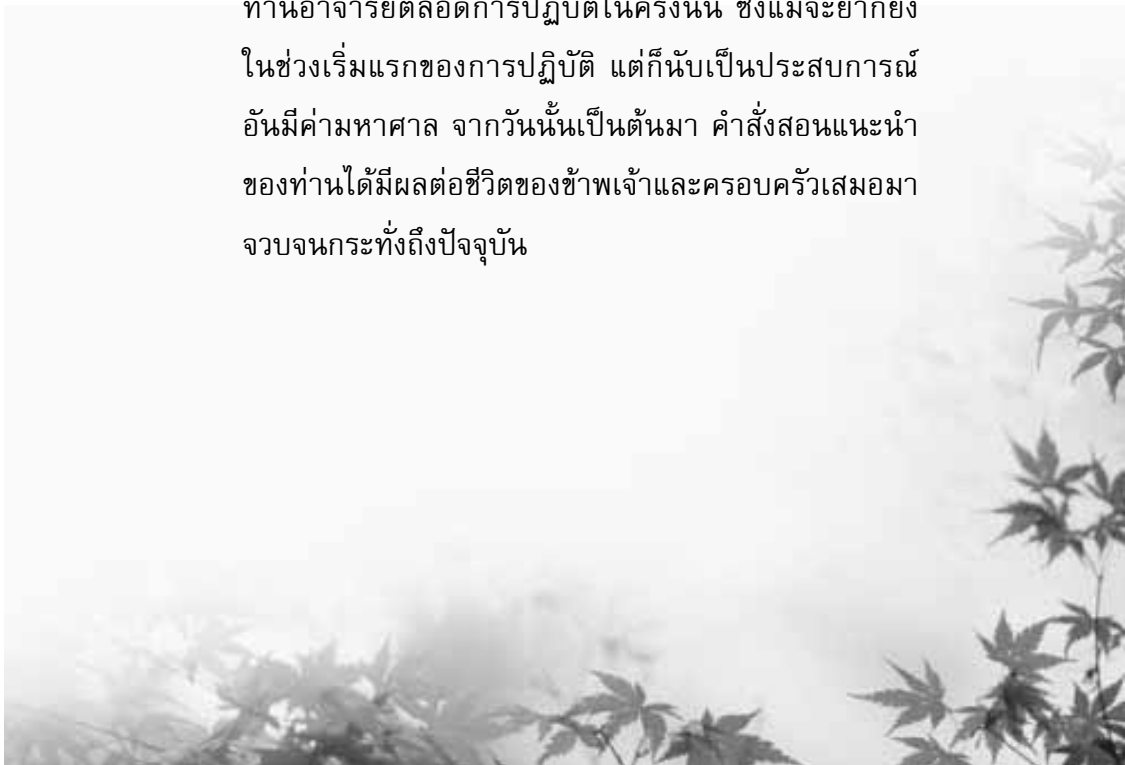
## คำนำ

ธรรมบรรยายของพระอาจารย์เข็มเย สยาดอ  
ชุดนี้ได้เผยแพร่ออกอากาศทางสถานีวิทยุของกรม  
ประชาสัมพันธ์แห่งประเทศไทย(Burmese Broadcasting  
Service-BBS)ในช่วงปี พ.ศ. ๒๕๒๑, ๒๕๒๒ และ ๒๕๒๓  
ตามลำดับ โดยมีกรมการศาสนาเป็นผู้อาราธนา ธรรม  
บรรยายชุดนี้ประกอบด้วย **“อยู่อย่างมีความสุขตามพุทธวิธี”**  
**“เห็นถูก เป็นสุขได้”** และ **“รู้ ละ บรรลุ เจริญ”**  
หลังจากธรรมบรรยายออกอากาศแต่ละครั้ง ก็ได้มีการ  
ตีพิมพ์ออกเป็นหนังสือเล่มเล็กๆ เผยแพร่แก่ผู้ที่ไม่  
มีโอกาสได้ฟังธรรมบรรยายในครั้งนั้นๆ ต่อมา มีการรวม  
ธรรมบรรยายทั้งสามตอนมาพิมพ์เป็นเล่มเดียวกัน และ  
พิมพ์ซ้ำกันอีกหลายครั้ง ข้าพเจ้าจึงได้มีโอกาสอ่านหนังสือ  
เล่มนี้ด้วย

The Venerable Chanmyay Sayadaw has been known to me since 1975, when I practiced meditation at the Mahasi Meditation Centre for a long retreat, and the Sayadaw was one of the four Nayaka Sayadaws guiding the Yogis. I was therefore lucky to have had the benefit of being guided by him through the course and although hard at first, it was a wonderful experience. Since then, his guidance and influence on me and my family has continued for many year until now.



ข้าพเจ้าได้มีโอกาสรู้จักพระอาจารย์เกษมเย  
สยาตอตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๑๘ เมื่อครั้งที่ข้าพเจ้าได้เข้า  
ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นเวลานานที่สำนักวิปัสสนา  
กรรมฐาน มหาสีสาสนียิตตา ท่านอาจารย์เป็นหนึ่งใน  
คณะพระวิปัสสนาจารย์ที่สั่งสอนอบรมผู้ปฏิบัติธรรมใน  
ขณะนั้น ข้าพเจ้าจึงโชคดีที่ได้มีโอกาสเป็นศิษย์ผู้หนึ่งของ  
ท่านอาจารย์ตลอดการปฏิบัติในครั้งนั้น ซึ่งแม้จะยากยิ่ง  
ในช่วงเริ่มแรกของการปฏิบัติ แต่ก็นับเป็นประสบการณ์  
อันมีค่ามหาศาล จากวันนั้นเป็นต้นมา คำสั่งสอนแนะนำ  
ของท่านได้มีผลต่อชีวิตของข้าพเจ้าและครอบครัวเสมอมา  
จวบจนกระทั่งถึงปัจจุบัน



It was therefore with great joy that I had the good opportunity to translate some of his dhamma talks, in particular the above edition of the broadcasted dhamma talks which would allow foreign yogis to benefit from its contents. I enjoyed reading the book and discussing the talks with friends in Myanmar as well as English. I was therefore very happy to carry out the translation.



ข้าพเจ้าจึงรู้สึกเป็นเกียรติอย่างยิ่งที่ได้มีโอกาสแปลธรรมบรรยายบางบทของพระอาจารย์ขึ้นเป็นภาษาอังกฤษ โดยเฉพาะอย่างยิ่งธรรมบรรยายชุดที่ได้ ออกอากาศทางวิทยุกระจายเสียงและได้รับการพิมพ์รวมเล่มออกเผยแพร่ดังกล่าวแล้วนี้ ทั้งนี้ เพื่อช่วยอุปถัมภ์โยคี ผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติให้ได้เข้าใจเนื้อหาของธรรมบรรยายเหล่านั้นด้วย ข้าพเจ้ารู้สึกเป็นสุขยิ่งยามที่ได้อ่านหนังสือและสนทนาธรรมแลกเปลี่ยนความเห็นกับบรรดาเพื่อนสหธรรมิก ทั้งในภาษาพม่าและภาษาอังกฤษ ด้วยเหตุนี้ จึงยินดียิ่งที่ได้มีโอกาสแปลธรรมบรรยายเหล่านี้



I felt humble that the Sayadaw had sufficient confidence in my capability to convey his vast knowledge and Dhamma correctly in my translations. I would also have the opportunity to repay at least a small portion of what he has done for me and my family. I only hope that I would be able to do justice to his excellent work.

I started on several of his short talks and felt more enjoyable in the translation of this book. The book had been a joy to read and even more enjoyable to translate, and I hope all who read it will enjoy it as I have. I would like to add that any deviation from the original is my whole responsibility due to my insufficient experience.

ข้าพเจ้ารู้สึกเป็นเกียรติอย่างสูงที่พระอาจารย์เมตตาไว้วางใจให้แปลธรรมบรรยายอันลึกซึ้งด้วยความรอบรู้ของท่าน ทั้งยังถือเป็นโอกาสที่จะได้ตอบแทนพระคุณท่าน แม้เมื่อเทียบกับความเมตตาที่พระอาจารย์มีต่อข้าพเจ้าและครอบครัวเสมอมา ก็เป็นเพียงเศษเสี้ยวเล็กน้อย ข้าพเจ้าเพียงได้แต่หวังว่า ตนจะมีความสามารถเพียงพอที่จะถ่ายทอดผลงานอันสูงส่งนี้ได้อย่างสมบูรณ์

ข้าพเจ้าเริ่มต้นด้วยการแปลธรรมบรรยายสั้นๆ ของพระอาจารย์หลายบท และเพลิดเพลินยิ่งขึ้นไปอีกเมื่อลงมือแปลหนังสือเล่มนี้ เพราะเป็นหนังสือที่อ่านเพลิดและเพลิดเพลินยิ่งขึ้นยามที่แปล ข้าพเจ้าจึงหวังอย่างยิ่งว่าผู้อ่านจะรู้สึกเช่นเดียวกัน หากมีข้อผิดพลาดคลาดเคลื่อนใดๆ ในการแปลหนังสือเล่มนี้ ข้าพเจ้าขอน้อมรับไว้แต่เพียงผู้เดียวด้วยความอ่อนต้อยในประสบการณ์



I would like to thank some people who have been of help to me in my efforts at translation of the talks. Thanks is due to Dr. Han Tun, a classmate and Dhamma friend who read my earlier manuscripts and critiqued my presentations in English, and Sayadaw U Sunanda, Mahasi Sasana Yeiktha, who helped me with the Pali terms and final copy.

Finally, I would like to thank all responsible personelle at the Chanmyay Yeiktha Meditation Centre, who have helped in the production of this booklet.

Khin Kyi Kyi  
Chanmyay Yogi

ข้าพเจ้าใคร่ขอบพระคุณทุกท่านที่ได้มีส่วน  
ช่วยเหลืออุปถัมภ์ให้การแปลธรรมบรรยายชุดนี้สำเร็จ  
ลุล่วงลงได้ด้วยดี ขอขอบพระคุณ ดร.ฮัน ตุน ผู้เป็นทั้ง  
เพื่อนร่วมชั้นเรียนและกัลยาณมิตรที่ได้ช่วยอ่านและ  
แนะนำการใช้ถ้อยคำในภาษาอังกฤษ พระอาจารย์ อุ  
สุหนันทะ สยาดอ แห่งสำนักกรรมฐาน มหาสี สาสนะ ยิต  
ตา ผู้อนุเคราะห์เรื่องศัพท์ภาษาบาลีและตลอดจนได้  
กรุณาตรวจทานครั้งสุดท้าย

สุดท้ายนี้ ข้าพเจ้าขอขอบพระคุณคณะผู้ร่วมงาน  
ที่สำนักวิปัสสนากรรมฐาน เขมเย ยิตตา ที่ได้ช่วยให้การ  
พิมพ์หนังสือเล่มนี้สำเร็จลงได้

ชิน จี จี

ศิษย์ของพระอาจารย์เขมเย สยาดอ

**Dhamma Talks Broadcasted by the  
Venerable Chanmyay Sayadaw  
From The Burmese Broadcasting Service  
1978, 1979, and 1980**

Namo Tassa Bhagavato Arahato  
Sammā Sambuddhassa

**Introduction**

The Venerable Chanmyay Sayadaw at the invitation of the Department of Religious Affairs, broadcasted from the “the Burmese Broadcasting Service”, a series of three *Dhamma* talks, starting October, 1978.

ธรรมบรรยายโดยพระอาจารย์เข็มเย สยาดอ  
ออกอากาศทางวิทยุกระจายเสียง  
กรมประชาสัมพันธ์แห่งประเทศไทยมา  
ปี พ.ศ. ๒๕๒๑, ๒๕๒๒ และ ๒๕๒๓

นะโม ตัสสะ ภควโต  
อะระหะโต สัมมา สัมพุทฺธัสสะ

บทนำ

พระอาจารย์เข็มเย สยาดอ ได้แสดงธรรม  
บรรยาย ออกอากาศทางสถานีวิทยุกระจายเสียงของกรม  
ประชาสัมพันธ์แห่งประเทศไทยมาไว้ทั้งสิ้น ๓ ตอน ตามคำ  
กราบอาราธนาของกรมการศาสนา โดยแสดงธรรมครั้ง  
แรกเมื่อเดือนตุลาคม พ.ศ. ๒๕๒๑

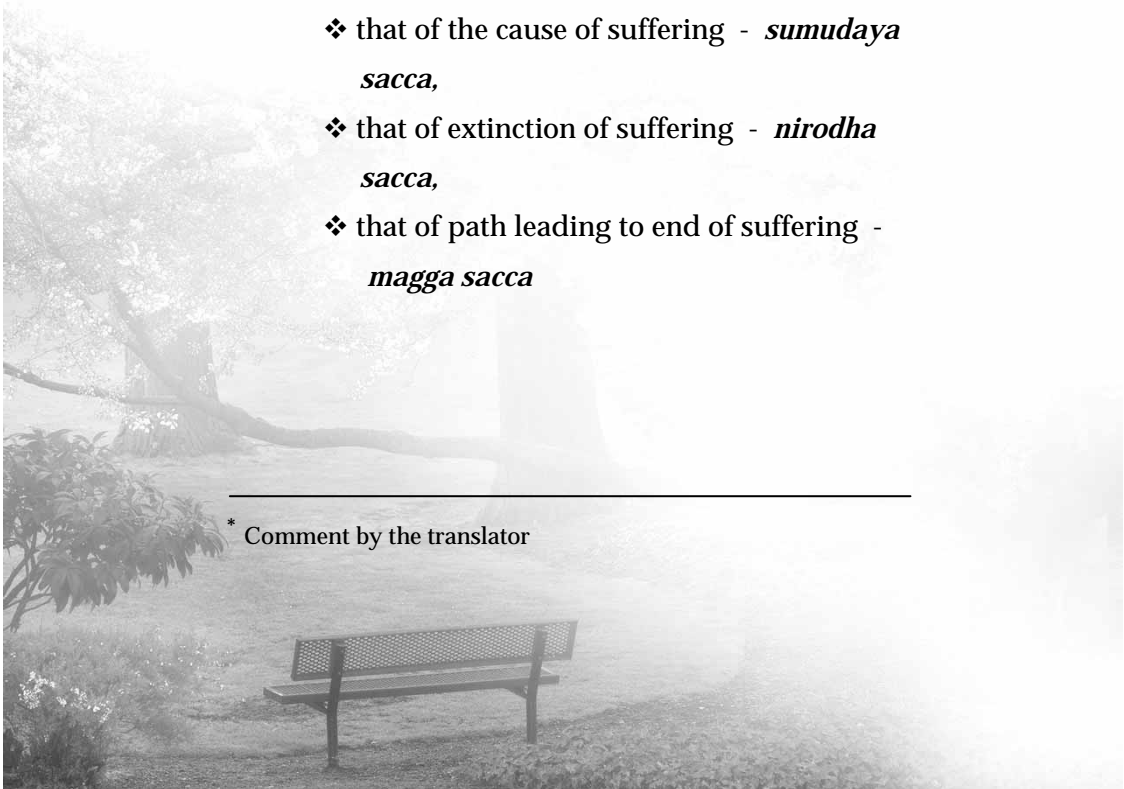
The first of the series was “**Peace and Happiness through Right Understanding**”. This was followed in 1979, by “**Realization, Abandonment, Experience, and Development**”.

\*[ This talk explains about the Four Noble Truths, e.g.

- ❖ the truth of suffering - *dukkha sacca*,
- ❖ that of the cause of suffering - *sumudaya sacca*,
- ❖ that of extinction of suffering - *nirodha sacca*,
- ❖ that of path leading to end of suffering - *magga sacca*

---

\* Comment by the translator



ในธรรมบรรยายชุดนี้ เรื่องแรกคือ “เห็นถูก  
เป็นสุขได้” ต่อมาในปี พ.ศ. ๒๕๒๒ ท่านจึงได้แสดง  
ธรรมเรื่องที่สอง คือ “รู้ ละ บรรลุ เจริญ”

\* [ธรรมบรรยายบทย่ออธิบายเกี่ยวกับอริยสัจ๔  
ความจริง ๔ ประการคือ

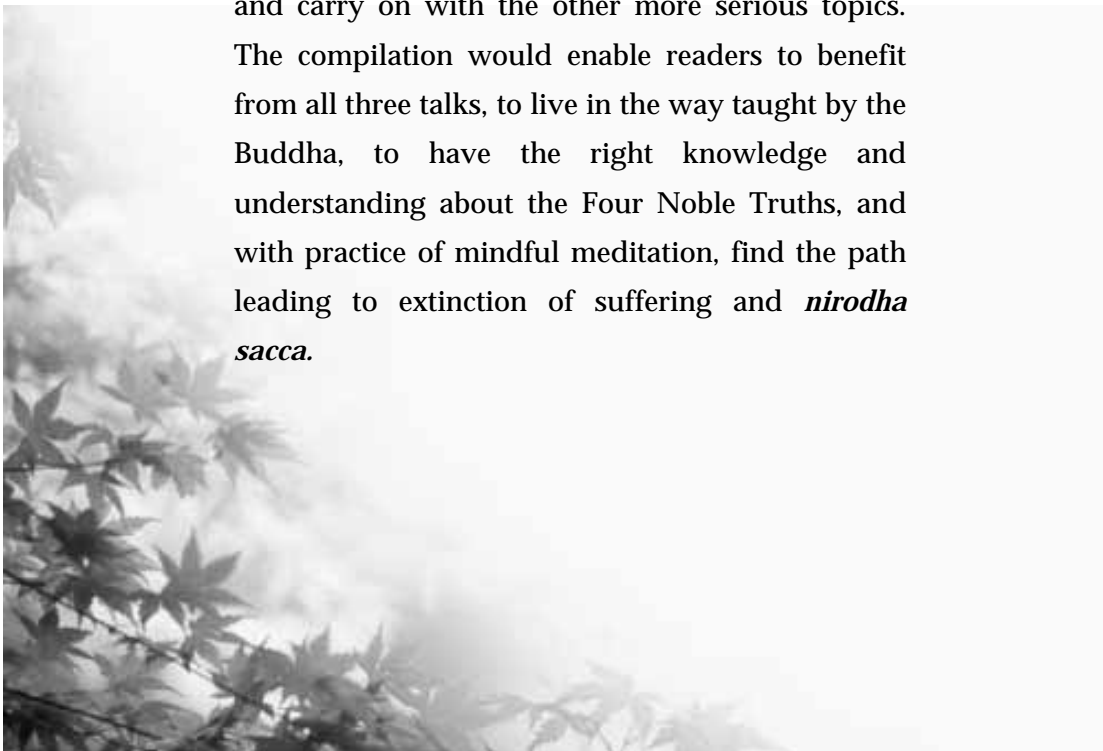
- ❖ ความจริงว่าด้วย ทุกข์ หรือ ทุกขอริยสัจ
- ❖ ความจริงว่าด้วย เหตุแห่งทุกข์ หรือ  
สมุทัยสัจ
- ❖ ความจริงว่าด้วย การดับทุกข์ หรือ  
นิโรธสัจ
- ❖ ความจริงว่าด้วย หนทางแห่งการดับทุกข์  
หรือ มรรคสัจ ]

---

\* คำอธิบายของผู้แปลต้นฉบับภาษาอังกฤษ

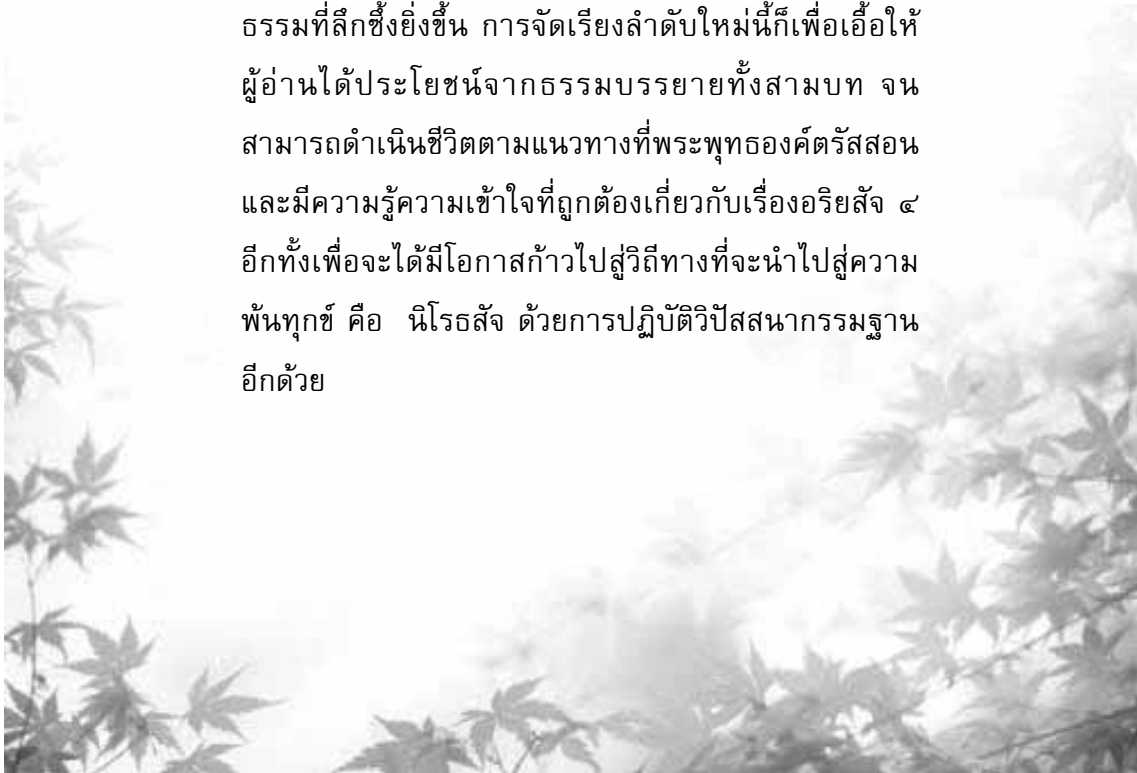
Then in 1980, he broadcasted “**How to Live in Peace and Happiness through the Buddhist Way of Life**”

When it was decided to compile the *Dhamma* talks into a book, it seemed more appropriate to start with “How to Live in Peace and Happiness through the Buddhist Way of Life” and carry on with the other more serious topics. The compilation would enable readers to benefit from all three talks, to live in the way taught by the Buddha, to have the right knowledge and understanding about the Four Noble Truths, and with practice of mindful meditation, find the path leading to extinction of suffering and *nirodha sacca*.

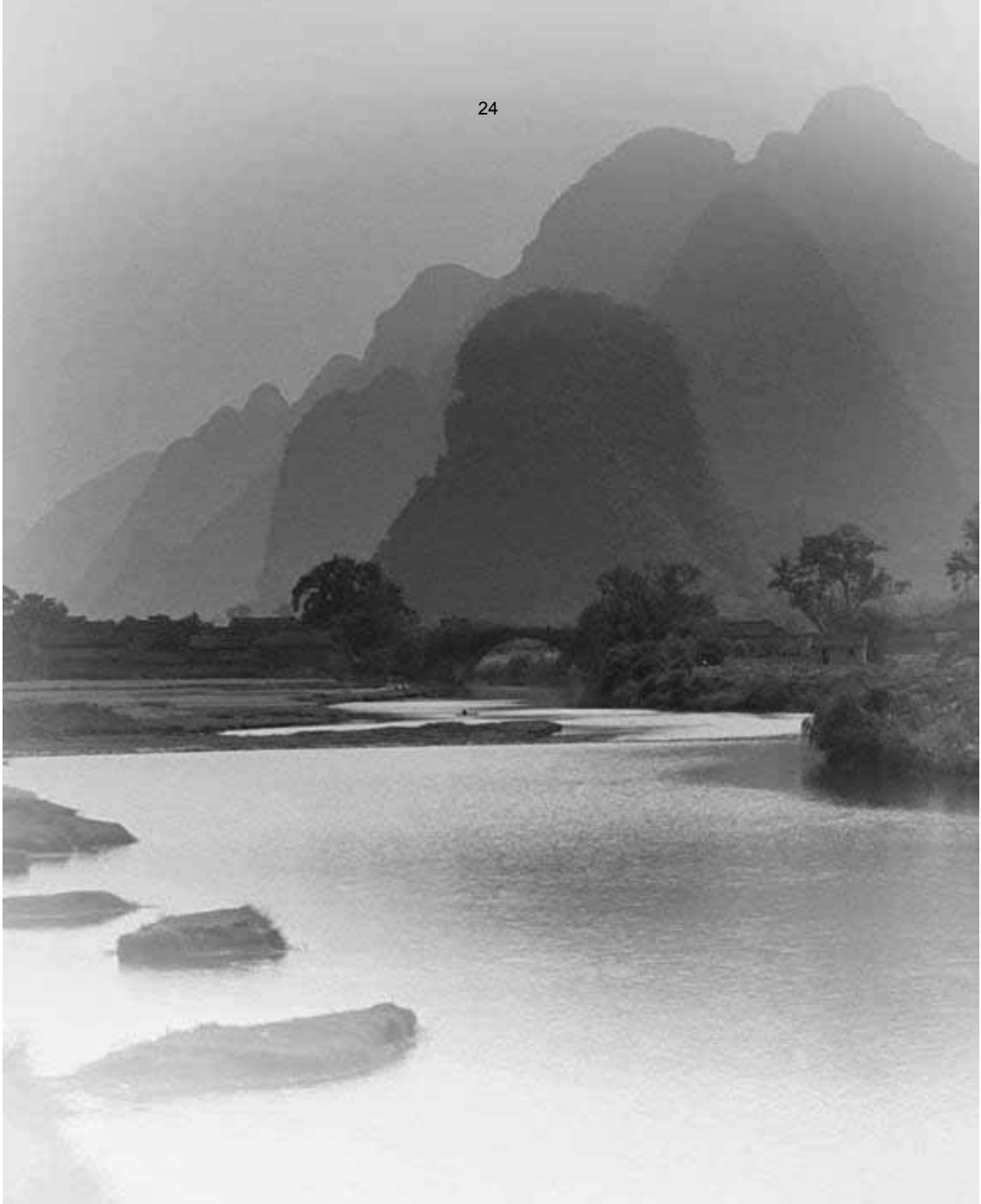


และในปีพ.ศ. ๒๕๒๓ พระอาจารย์ได้บรรยาย  
เรื่องที่ ๓ ด้วยหัวข้อธรรม **“อยู่อย่างมีความสุขตามพุทธวิธี”**

เมื่อมีการจัดพิมพ์รวมเล่มธรรมบรรยายชุดนี้  
ผู้จัดทำต่างมีความเห็นพ้องว่าน่าจะเรียงลำดับธรรม  
บรรยายเสียใหม่ โดยเริ่มต้นจาก **“อยู่อย่างมีความสุขตามพุทธ  
วิธี”** แล้วจึงตามด้วยธรรมบรรยายอีกสองบทที่กล่าวถึงข้อ  
ธรรมที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้น การจัดเรียงลำดับใหม่นี้ก็เพื่อเอื้อให้  
ผู้อ่านได้ประโยชน์จากธรรมบรรยายทั้งสามบท จน  
สามารถดำเนินชีวิตตามแนวทางที่พระพุทธองค์ตรัสสอน  
และมีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับเรื่องอริยสัจ ๔  
อีกทั้งเพื่อจะได้มีโอกาสก้าวไปสู่วิถีทางที่จะนำไปสู่ความ  
พ้นทุกข์ คือ นิโรธสัจ ด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน  
อีกด้วย







25

# อยู่อย่างมีความสุขตามพุทธวิถี

**How to Live  
in Peace and Happiness  
through the Buddhist Way of Life**

๒๔ กันยายน พ.ศ. ๒๕๒๓

Broadcasted on

24th September 1980

นะโม ตัสสะ ภควโต

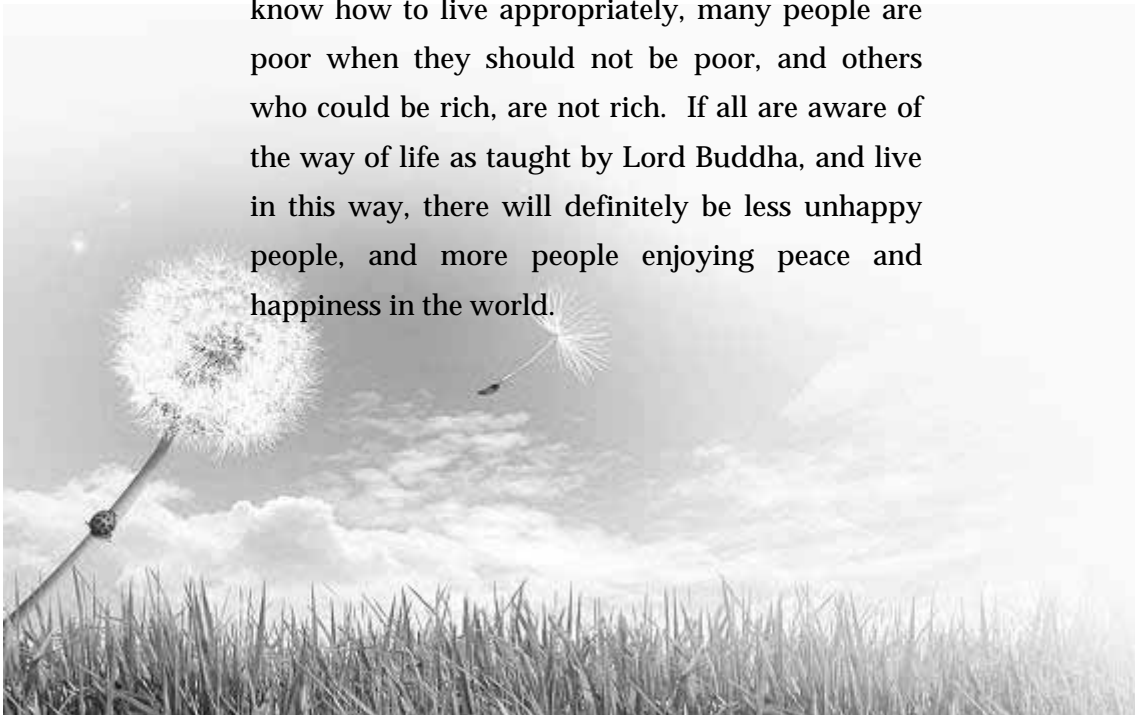
อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ

***Namo Tassa Bhagavato Arahato***

***Sammā Sambuddhassa***

## **Peace and Happiness comes with Knowing How to Live**

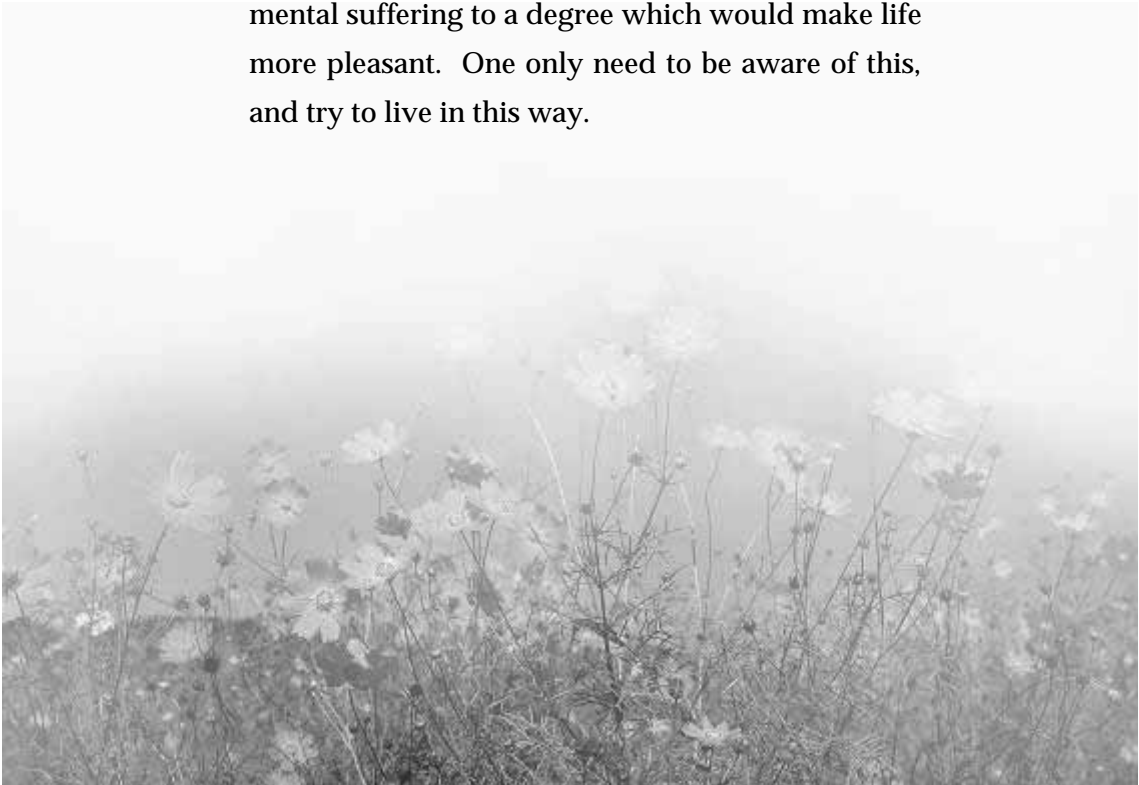
It is the wish of every human being, to live a life free from physical and mental suffering, and to enjoy peace and happiness. Although most people would like to have this wish, few people really know the way of life as taught by the Lord Buddha – *the Buddhist way*. Because they do not know how to live appropriately, many people are poor when they should not be poor, and others who could be rich, are not rich. If all are aware of the way of life as taught by Lord Buddha, and live in this way, there will definitely be less unhappy people, and more people enjoying peace and happiness in the world.



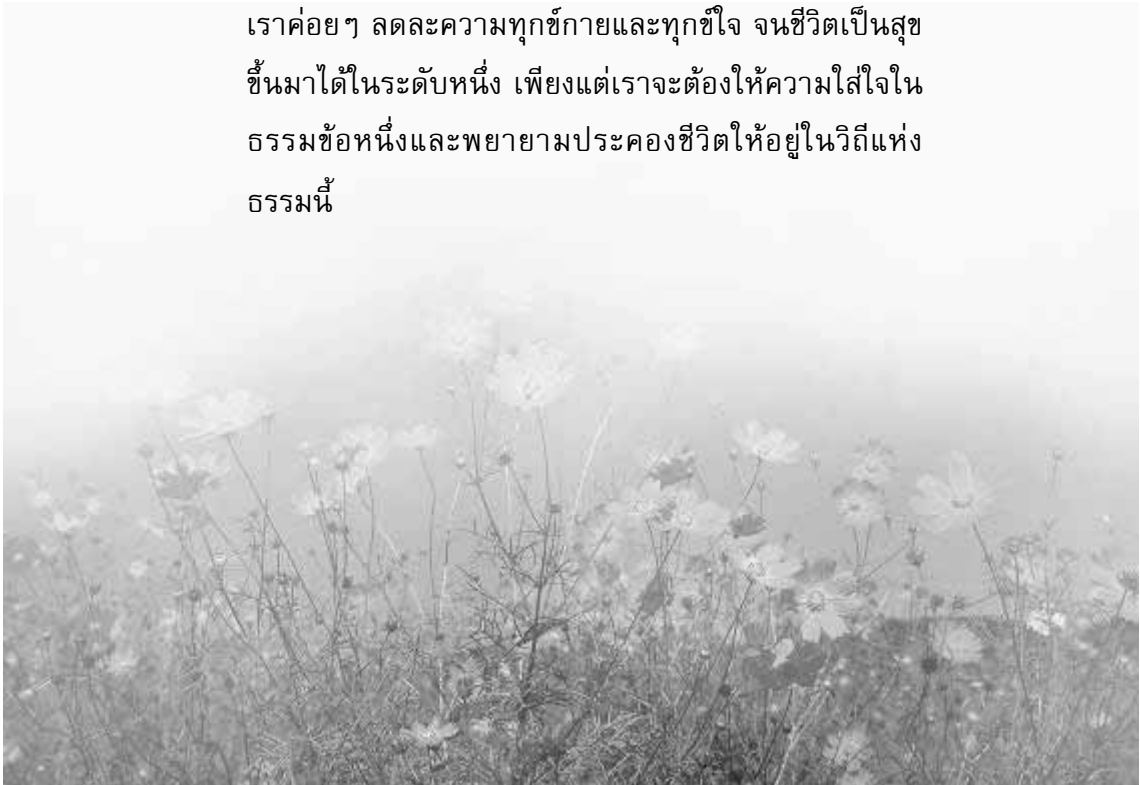
## สันติภาพและความสุข ได้มาจากการที่รู้ว่าเราควรใช้ชีวิตอย่างไร

มนุษย์ทุกคนล้วนปรารถนาที่จะมีชีวิตอยู่อย่างปราศจากความทุกข์กาย ทุกข์ใจ และได้อิ่มเอมกับความสันติสุข แม้ว่าเกือบทุกคนจะปรารถนาเช่นนี้ แต่ก็มีกัลยาณชนเพียงน้อยนิดเท่านั้นที่รู้ซึ่งในวิถีชีวิตที่พระพุทธองค์ได้ตรัสสอนไว้ ซึ่งก็คือ วิถีแห่งชาวพุทธ เมื่อไม่เข้าใจวิธีดำเนินชีวิตที่ถูกต้องเหมาะสม คนเป็นจำนวนมากจึงมีชีวิตอยู่อย่างยากไร้ลำเค็ญ ทั้งๆ ที่ไม่จำเป็นต้องลำเค็ญเช่นนั้น และบางคนที่น่าจะร่ำรวย แต่ก็กลับไม่ร่ำรวยหรือสุขสบายดังที่ควรจะเป็น หากเพียงแต่คนเหล่านี้จะได้ตระหนักถึงวิธีการดำเนินชีวิตตามแนวที่พระพุทธองค์ตรัสสอนไว้ และใช้ชีวิตตามพุทธวิธี โลกก็จะมีคนที่ต้องทนทุกข์น้อยลง และมีคนที่ประสบความสำเร็จสันติสุขเพิ่มมากขึ้น

According to Buddha's teaching on *dukkha sacca* (the truth of suffering), all beings are made up of *Nāma* and *Rūpa*, aggregates of mind and matter, which in truth are aggregates of suffering – *dukkha*. However, before we are able to remove *dukkha* entirely, and enjoy peace and happiness, there are ways to reduce physical and mental suffering to a degree which would make life more pleasant. One only need to be aware of this, and try to live in this way.



ดังพระพุทธดำรัสเรื่องทุกข์สัง (ความจริงว่าด้วยทุกข์) ชีวิตทั้งหมดประกอบรวมกันขึ้นมาด้วยนามและรูป อันเป็นองค์ประกอบของกายและใจ ซึ่งโดยแท้จริงแล้ว ก็คือการประกอบกันขึ้นมาของทุกข์นั่นเอง อย่างไรก็ตาม ก่อนที่เราจะสามารถกำจัดทุกข์ได้อย่างสิ้นเชิง จนมีชีวิตที่สงบและพบกับสันติสุขได้ ก็ยังมีอีกหลายวิธีที่พอจะช่วยให้เราค่อยๆ ลดละความทุกข์กายและทุกข์ใจ จนชีวิตเป็นสุขขึ้นมาได้ในระดับหนึ่ง เพียงแต่เราจะต้องให้ความสนใจในธรรมข้อหนึ่งและพยายามระครองชีวิตให้อยู่ในวิถีแห่งธรรมนี้



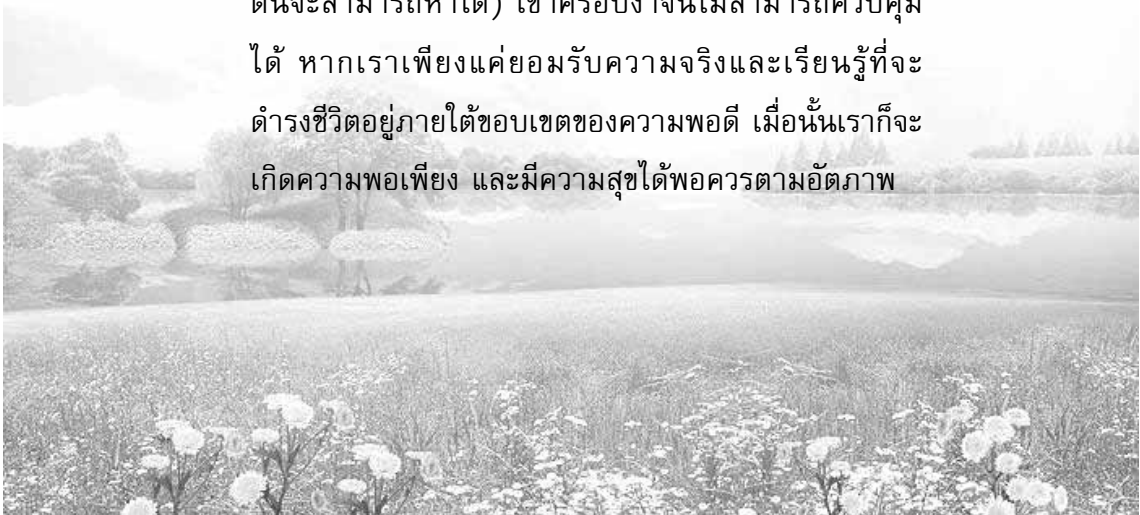
## **Contentment, A Way to Sustained Peace and Happiness**

The first way to peace and happiness, is to develop contentment. Even when one is trying to make a living to satisfy the basic necessities of life, one needs satisfaction and contentment to be happy. *“Santutthi Paramamdhanam”* (Pali) i.e. not allowing *“Lobha”* (greed or desire for more than what one can obtain), to get out of control. If one can accept and learn to live within our means, there will be contentment, and a certain degree of happiness.



## ความสันโดษพอเพียง คือวิถีความสันติสุขที่ยั่งยืน

วิธีแรกที่จะพาเราไปสู่ความสันติสุขได้ ก็คือการฝึกตนให้พอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่หรือความสันโดษพอเพียงนั่นเอง แม้ว่าเราจะต้องพากเพียรพยายามทำมาหาเลี้ยงชีพตามความจำเป็นพื้นฐานของชีวิต เราก็ยังต้องมีความยินดีพอใจและพอเพียงเพื่อจะมีความสุขได้ **“สนตุฎฐิปรมฺ ธิ”** ในภาษาบาลีหมายความว่า ไม่พึงปล่อยให้ **โลภะ** (ความทะยานอยากหรือความปรารถนาเกินกว่าที่ตนจะสามารถหาได้) เข้าครอบงำจนไม่สามารถควบคุมได้ หากเราเพียงแค่อยอมรับความจริงและเรียนรู้ที่จะดำรงชีวิตอยู่ภายใต้ขอบเขตของความพอดี เมื่อนั้นเราก็จะเกิดความพอเพียง และมีความสุขได้พอควรตามอัตภาพ





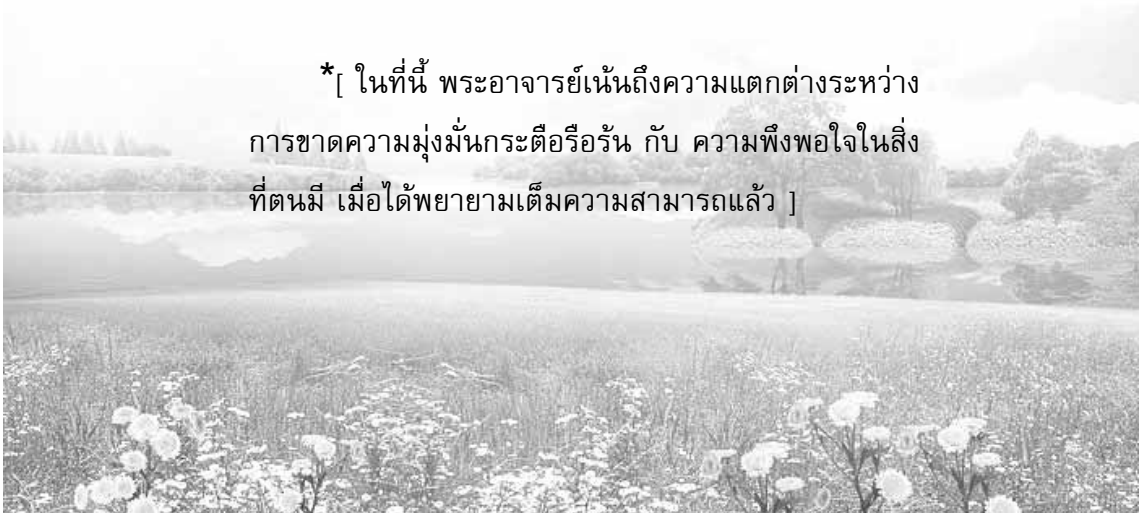
However, desire is often unlimited, and if one allows greed to proceed unchecked, there will always be desire for more, and there will never be satisfaction, contentment or happiness. It must be emphasized that this does not mean that one must be satisfied without any effort to do better, i.e. lack of ambition, but only that one should try to be content with what one has been able to achieve, when one has tried his best.

\*[Here Sayadaw emphasizes the difference between lack of ambition, and contentment after one has tried his best .]



อย่างไรก็ตาม โลกะหรือความทะยานอยากของ มนุษย์นั้นมักไม่มีขอบเขต หากเราปล่อยให้ความปรารถนาอยากมีอยากได้ของเราเกิดขึ้นโดยไม่ใส่ใจระมัดระวังแล้ว ความทะยานอยากนั้นก็เพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ อย่างไรก็ตามการควบคุม เมื่อนั้น ความพึงพอใจ ความพอเพียง และความสุขย่อมไม่มีทางเกิดขึ้นได้เลย แต่ทั้งนี้ก็ได้หมายความว่า เราจะต้องพึงพอใจแต่เฉพาะสิ่งที่มี จนหนึ่งดูตาย ไม่ชวนชวายเป็นชีวิตให้ดีขึ้นกว่าเดิม คือ ไม่มีความกระตือรือร้นหรือความมุ่งมั่นใดๆทั้งสิ้น ที่ถูกต้องแล้ว เราควรพอใจในสิ่งที่เราพึงมีพึงได้ตามสถานะ เมื่อเราได้พักเพียรพยายามอย่างดีที่สุดแล้วเท่านั้น

\* [ ในที่นี้ พระอาจารย์เน้นถึงความแตกต่างระหว่าง การขาดความมุ่งมั่นกระตือรือร้น กับ ความพึงพอใจในสิ่งที่ตนมี เมื่อได้พยายามเต็มความสามารถแล้ว ]



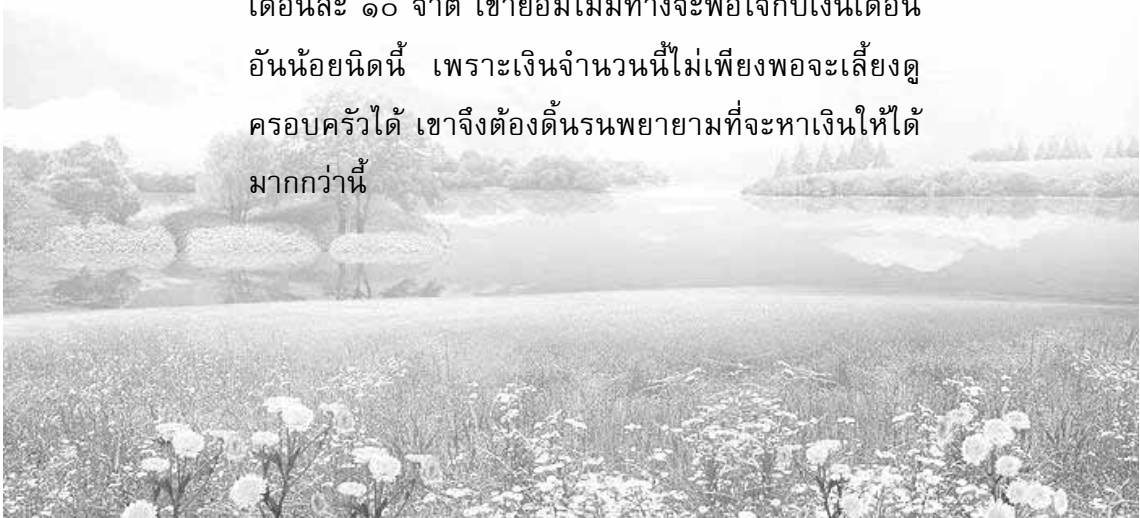
Man, throughout life, must make a living, and cannot be entirely free from *Lobha*, and his desire to make a good living can vary according to circumstances. However, this *Lobha* should be within reasonable limits, and should not exceed this limit. If one can learn to control excessive desire and be content with what can be obtained, there will be happiness.

For example, suppose a person earns K 10/- a month for a living. He cannot possibly be satisfied, as this is not enough to feed his family, and he would have to make extra effort to make more money.



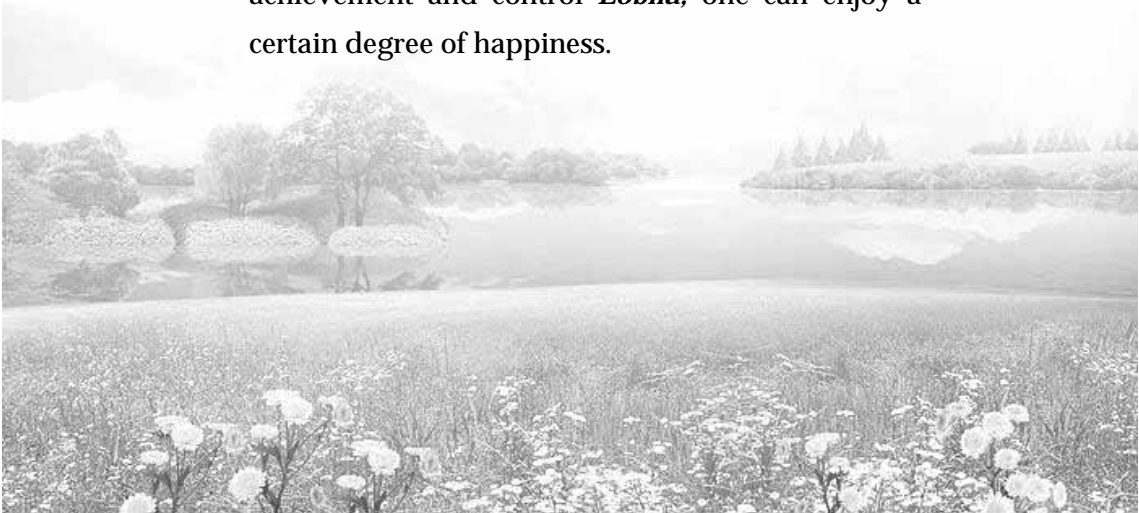
คนเราต้องดิ้นรนหาเลี้ยงชีพอยู่ตลอดทั้งชีวิต จึงไม่มีใครรอดพ้นจาก**โลกะ**ได้อย่างแท้จริง ความดิ้นรน ทะยานอยากที่จะมีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีก็แตกต่างกันไป ตามสถานการณ์ของแต่ละบุคคล อย่างไรก็ตาม คนเราก็ ควรจะจำกัดขอบเขต**ความโลภ**นี้ไว้ อย่าให้ลวงล้าออกไป เกินความเหมาะสมได้ หากเพียงแต่เราจะเริ่มเรียนรู้ที่จะ ควบคุมความทะยานอยากไว้ มิให้มากเกินไปจนความพอดี และพยายามพึงพอใจในสิ่งที่เราทำได้หาได้ เพียงเท่านั้นเรา ก็พบกับความสุขได้แล้ว

ขอยกตัวอย่าง เช่น หากบุคคลผู้หนึ่งมีรายได้ เดือนละ ๑๐ จ้าต เขาย่อมไม่มีทางจะพอใจกับเงินเดือน อันน้อยนิดนี้ เพราะเงินจำนวนนี้ไม่เพียงพอจะเลี้ยงดู ครอบครัวได้ เขาจึงต้องดิ้นรนพยายามที่จะหาเงินให้ได้ มากกว่านี้



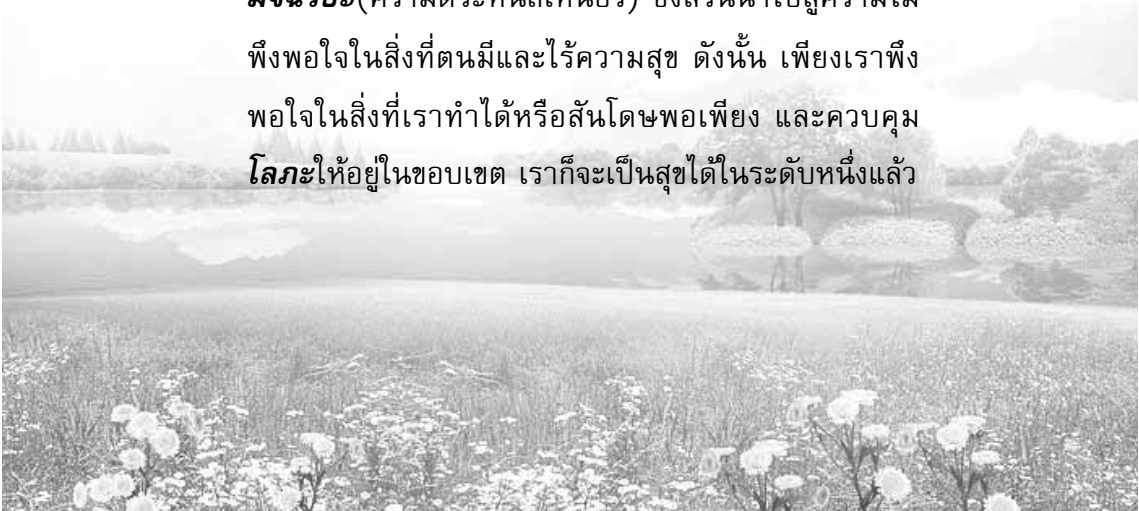
Suppose with his physical and mental capacity, he has tried his best and he was able to make K 100/-. If he accepts this as the best he can do, and be content, he will be happy.

On the other hand if he is not satisfied with this, and wish for more – K 500, or K 1000, he will be unhappy. If this *Lobha* or greed is left unchecked, it can lead to other unwholesome thoughts – *Dosa* (hate/anger), *Māna* (conceit), *Issā* (envy), and *Macchāriya* (avarice), all of which can result in dissatisfaction and unhappiness. Therefore, if one can be content with one's achievement and control *Lobha*, one can enjoy a certain degree of happiness.



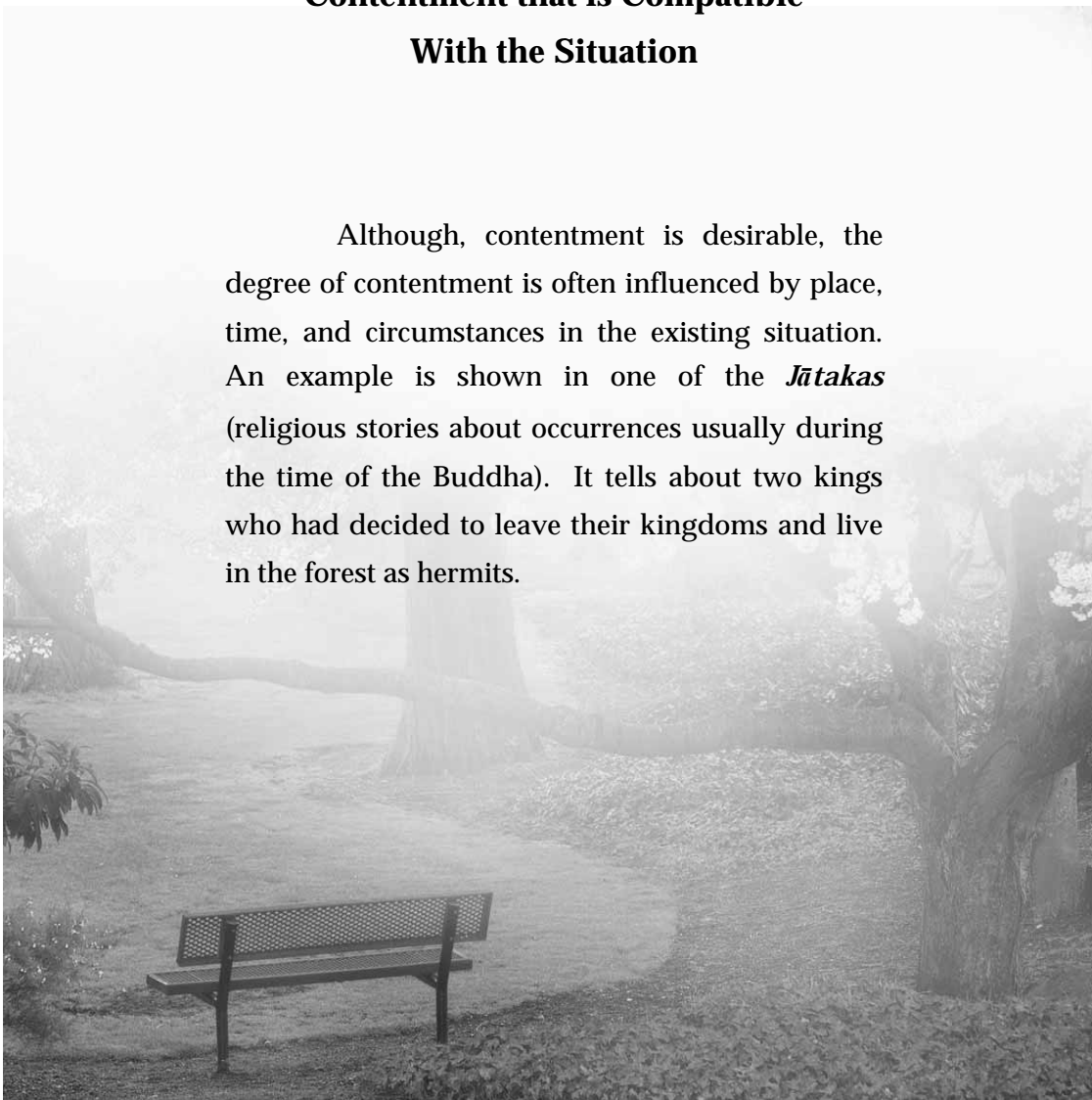
สมมติว่าเขาพากเพียรเต็มที่ด้วยความสามารถ ทั้งทางกายและทางใจ จนหาเงินยังชีพได้เพิ่มขึ้นเป็น ๑๐๐ จ้าต ถ้าเขายอมรับความจริงว่า นี่คือที่สุดที่เขาทำได้ แล้ว และพึงพอใจกับความสำเร็จนี้ เขาย่อมจะเป็นสุข

ในทางกลับกัน หากยังไม่พอใจและอยากจะมีเงินมากกว่านี้สัก ๕๐๐ จ้าตหรือ ๑,๐๐๐ จ้าต เขาย่อมจะ ไม่มีความสุข หากเราปล่อยให้**โลภะ**หรือความทะยานอยากนี้เกิดขึ้นโดยไม่ระมัดระวัง มันจะพาความคิดอกุศล อื่นๆ ตามมาได้อีก ทั้ง**โทสะ**(ความโกรธเกลียด ไม่พอใจ) **มานะ**(ความเยอหยิ่งถือตน) **อิสสา**(ความริษยา) และ **มัจฉริยะ**(ความตระหนี่ถี่เหนียว) ซึ่งล้วนนำไปสู่ความไม่ พึงพอใจในสิ่งที่ตนมีและไร้ความสุข ดังนั้น เพียงเราพึง พึงพอใจในสิ่งที่เราทำได้หรือสันโดษพอเพียง และควบคุม **โลภะ**ให้อยู่ในขอบเขต เราก็จะเป็นสุขได้ในระดับหนึ่งแล้ว



### **Contentment that is Compatible With the Situation**

Although, contentment is desirable, the degree of contentment is often influenced by place, time, and circumstances in the existing situation. An example is shown in one of the *Jātakas* (religious stories about occurrences usually during the time of the Buddha). It tells about two kings who had decided to leave their kingdoms and live in the forest as hermits.



## ความสนใจเพียง ที่ปรับเปลี่ยนไปได้ตามสถานการณ์

แม้ว่าความพอใจในสิ่งที่ตนมีจะเป็นสิ่งพึงปรารถนา แต่ระดับชั้นของความพอใจในสิ่งนี้ ก็ขึ้นอยู่กับสถานที่ ระยะเวลา และสถานการณ์แวดล้อมในแต่ละขณะนั้นด้วย ตัวอย่างนี้มีปรากฏในชาดกเรื่องหนึ่ง (ชาดกคือเรื่องราวที่เกิดขึ้นในพุทธกาลเป็นส่วนใหญ่) ชาดกเรื่องนี้กล่าวถึงกษัตริย์สองพระองค์ที่ได้สละราชบัลลังก์ ออกผนวชเป็นฤๅษี เพื่อแสวงหาโมกษธรรมในป่า



One hermit "*Videha*" was King of the "Kingdom of *Videharājja*"; and the other hermit "*Gandhāra*", was King of the "Kingdom of *Gandharājja*". The two kings having left their kingdoms, lived together as hermits in the same forest, practicing meditation, and sharing whatever food they had gathered for the day. They were contented, and were very happy living in this way.

One day, after their morning "soon" (meal) there was some salt left over, and the hermit *Videha* decided to save and keep it for later need. The next day, when the two hermits were having their "soon" again, and the food needed salt, the hermit *Videha* went and got the salt that he had put away the day before, and gave it to *Gandhāra*.

กษัตริย์พระองค์หนึ่งทรงพระนามว่า **วิเทหะ** ผู้  
เคยครองนครวิเทหราช อีกพระองค์หนึ่งทรงพระนามว่า  
**คันธาระ** ผู้เคยครองนครคันธารราช ฤๅษีทั้งสองได้ละทิ้ง  
นครของตน ไปเจริญสมณธรรมในป่าแห่งเดียวกัน ทั้งคู่  
ต่างเจริญสมาธิภาวนาและแบ่งปันอาหารที่ต่างหามาได้  
ในแต่ละวัน โดยต่างก็พึงพอใจในสันโดษและเป็นสุขกับวิถี  
ชีวิตที่ตนมีในขณะนั้น

วันหนึ่ง หลังอาหารเข้าผ่านพ้นไปแล้ว มีเกลื่อ  
เหลืออยู่จำนวนหนึ่ง ฤๅษี**วิเทหะ**ได้ตัดสินใจที่จะเก็บเกลื่อ  
นั้นไว้ใช้บริโภคในวันต่อไป ครั้นถึงวันรุ่งขึ้น ในขณะที่  
ทั้งคู่กำลังรับประทานอาหารเช้าอยู่ อาหารนั้นขาดรสเค็ม  
ฤๅษี**วิเทหะ**จึงเข้าไปหยิบเกลื่อที่เก็บไว้ออกมา และยื่น  
ให้แก่ฤๅษี**คันธาระ**

The hermit *Gandhāra* asked *Videha* from where he had got the salt, and when told that it was the salt which he saved from the previous day, *Gandhāra* angrily reprimanded his friend saying “How can you act in this way? You have given up your kingdom “*Videharājya*” of 300 *yojanas* (each *yojana* is about 7 miles), your throne, luxury and wealth, to become a hermit. Now that you are a hermit, you are still attached to the bit of salt to satisfy some future desire. Not being satisfied with what you have, is not appropriate for a hermit like you”.

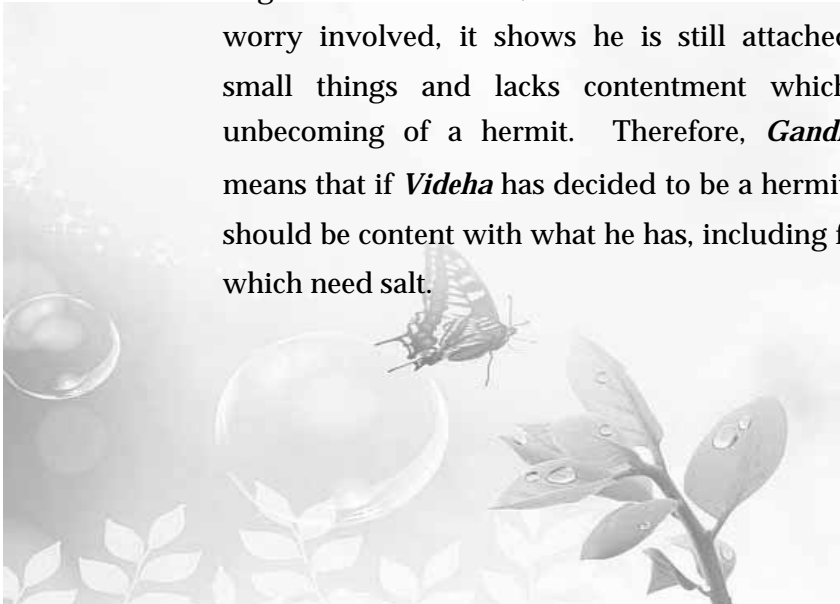
Now let us consider the above situation from different points of view – that of a hermit and of a monarch.

เมื่อฤๅษี**คันธาระ**เห็นดังนั้น จึงถามฤๅษี**วิเทหะ** ว่าได้เกลื่อนมาจากที่ใด เมื่อทราบว่าเป็นเกลื่อนที่ฤๅษี**วิเทหะ** เก็บไว้จากที่เหลือนวันก่อน ฤๅษี**คันธาระ**ก็กล่าวบริภาษ สหายของตนอย่างโกรธเคืองว่า “ท่านทำเช่นนี้ได้อย่างไร ท่านได้สละแล้วซึ่งนครวิเทหราชที่กว้างใหญ่ไพศาลถึง ๓๐๐ โยชน์ (หนึ่งโยชน์มี ๗ ไมล์) ท่านสละราชบัลลังก์ อัญหุธราและอุดมสมบูรณ์ด้วยโภคทรัพย์ เพื่อออกบวช เป็นฤๅษี แม้ขณะนี้ท่านก็ยังถือเพศพรหมจรรย์อยู่ ไยท่าน จึงยึดติดอยู่เพียงแค่มือถือหยิบมือเดียวเพื่อจะสนองตัณหา ของท่าน การไม่ยินดีในสิ่งที่ตนมีหาใช่หนทางอันฤๅษีเช่น ท่านควรประพฤติเลย”

เรามาลองพิจารณาสถานการณ์ที่ต่างแง่ต่างมุม ในชาดกเรื่องนี้ ระหว่างความเป็นฤๅษี และความเป็น กษัตริย์ผู้ครองนคร ว่าแตกต่างกันอย่างไร

### Contentment as viewed by a Hermit

In the above episode, from the point of view of a hermit, the attitude of *Gandhāra* is understandable. He had pointed out to *Videha*, that having given up even his kingdom, riches etc. to be a hermit, he should be content with what he can collect from his daily rounds, and do without the salt. He would then experience “*Isi-Sukha*”, the happiness that goes with being a hermit. However, if he has been saving the salt which he might need in future, with the extra work and worry involved, it shows he is still attached to small things and lacks contentment which is unbecoming of a hermit. Therefore, *Gandhāra* means that if *Videha* has decided to be a hermit, he should be content with what he has, including food which need salt.

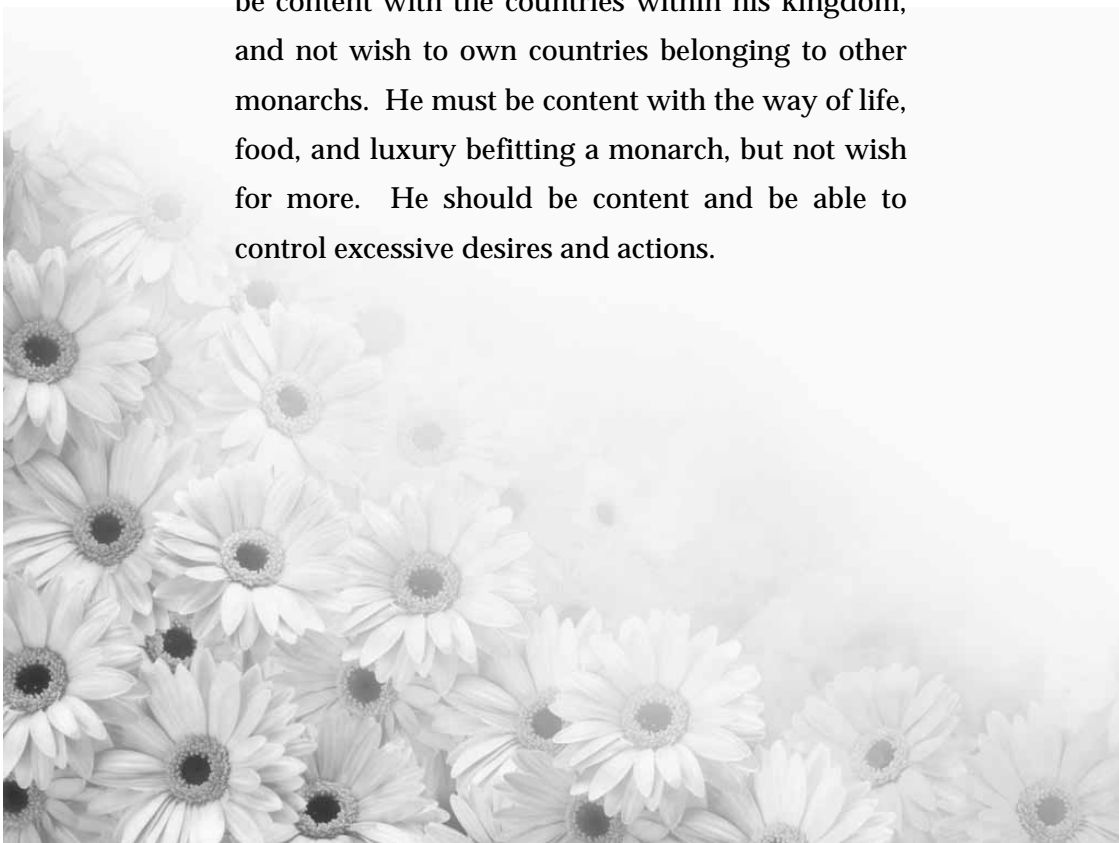


## ความสันโดษพอเพียงในฐานะของฤๅษี

หากมองในแง่ของความเป็นฤๅษี มุมมองของท่าน**คันธาระ**อาจจะถูกต้อง ท่านได้ชี้ให้**ฤๅษีวิเทหะ**เห็นว่าเมื่อได้สละเสียซึ่งราชบัลลังก์และความร่ำรวยพร้อมของตน เพื่อประพฤติพรหมจรรย์ ก็ควรจะยินดีพอใจกับอาหารที่บิณฑบาตมาได้ในแต่ละวัน และมีชีวิตอยู่ได้โดยไม่ต้องมีเกลือ จึงจะได้พบกับความสุขของการออกบวชเป็นฤๅษี หรือ **อสิสุขะ** แต่เมื่อท่านกลับเก็บสะสมเกลือไว้ใช้ในคราวจำเป็น ซึ่งใช้ทั้งความพยายามทางกายที่จะเก็บรักษาและความกังวลทางใจ ก็แสดงว่าท่านยังคงยึดติดแม้ในสิ่งเล็กน้อยและขาดความสันโดษลงเช่นนี้ ย่อมไม่เป็นการควรต่อเพศฤๅษีของตนเลย ที่ท่าน**คันธาระ**หมายถึงก็คือ เมื่อท่าน**วิเทหะ**ออกบวชเป็นฤๅษีแล้ว ก็ควรยินดีพอใจในสิ่งที่ตนมี รวมไปถึงอาหารที่แม้จะขาดรสเค็มนั้นด้วย

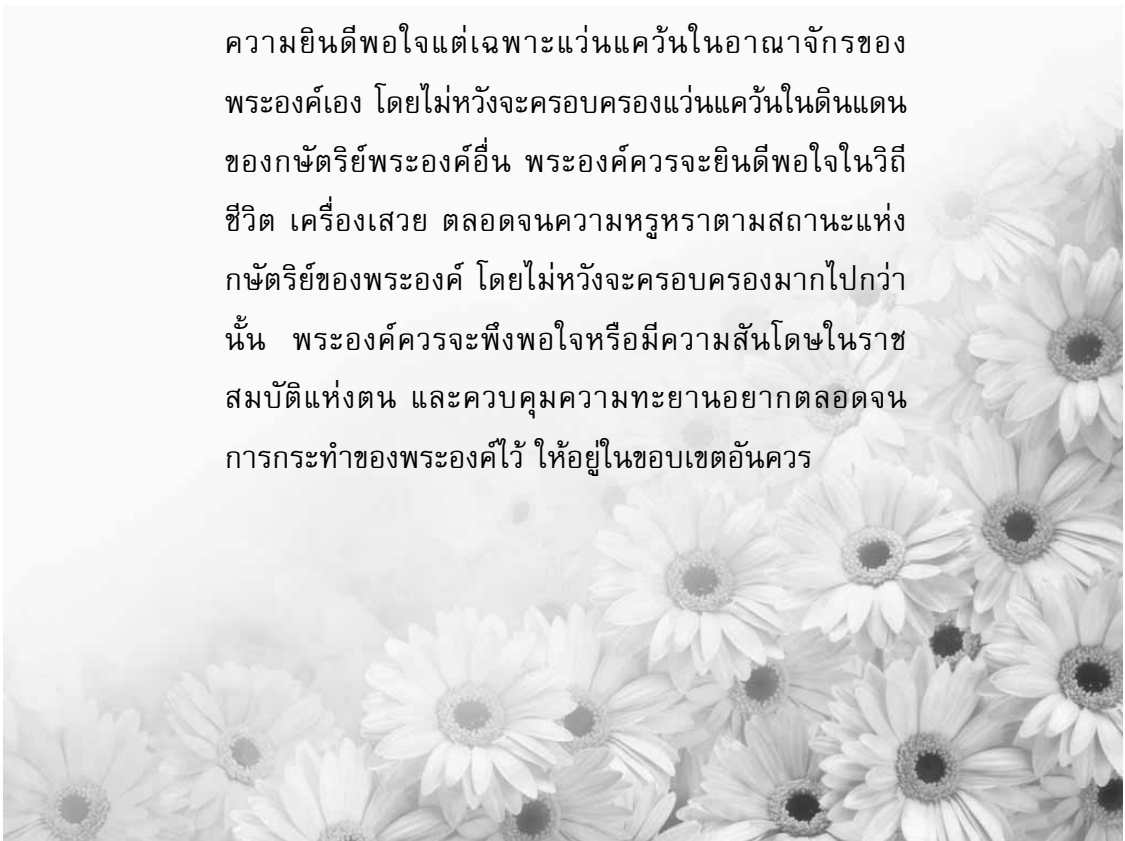
### **Contentment as viewed by a Monarch**

However, if one thinks of *Videha*, as a monarch and not as a hermit, one would expect a different attitude towards contentment. He must be content with the countries within his kingdom, and not wish to own countries belonging to other monarchs. He must be content with the way of life, food, and luxury befitting a monarch, but not wish for more. He should be content and be able to control excessive desires and actions.



## ความสันโดษพอเพียงในฐานะของกษัตริย์

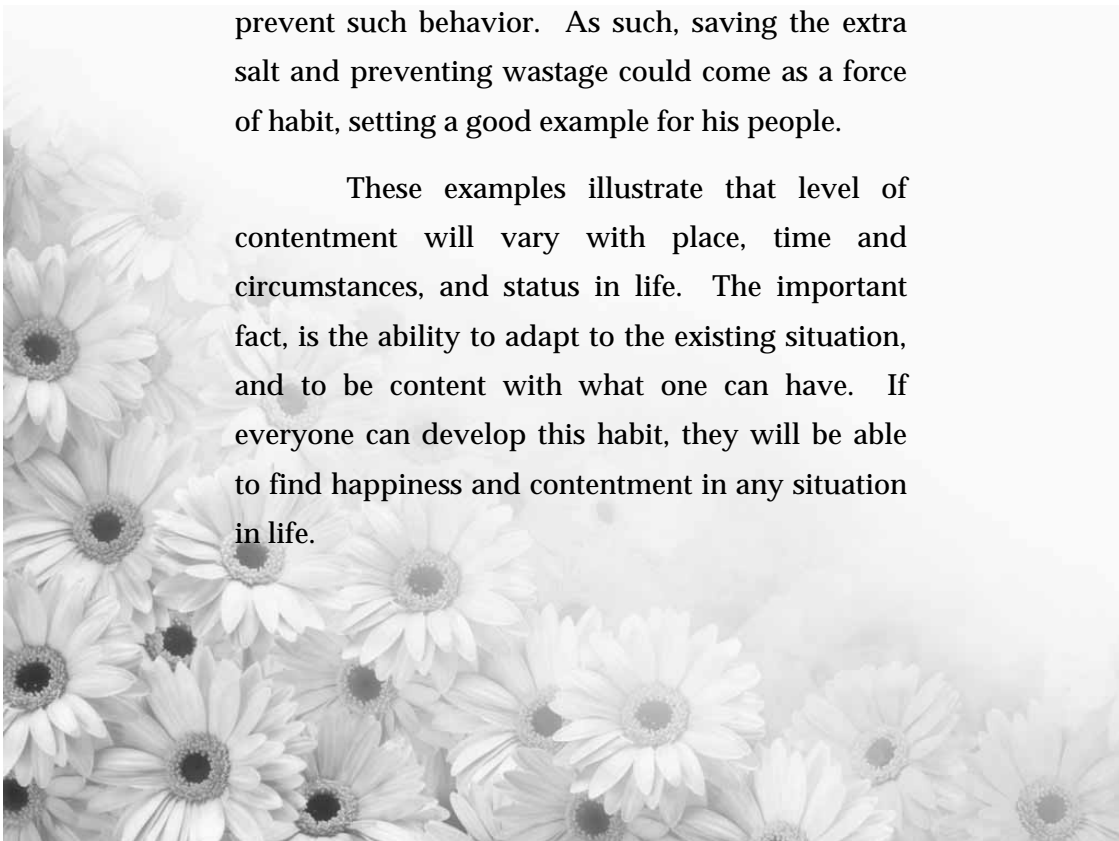
อย่างไรก็ตาม หากเรามองท่าน**วิเทหะ**ในฐานะของกษัตริย์ มิใช่ในฐานะของฤาษี เราก็มจะมีมุมมองของความสันโดษที่ต่างออกไป กล่าวคือ พระองค์ย่อมควรจะมี ความยินดีพอใจแต่เฉพาะแว่นแคว้นในอาณาจักรของพระองค์เอง โดยไม่หวังจะครอบครองแว่นแคว้นในดินแดนของกษัตริย์พระองค์อื่น พระองค์ควรจะยินดีพอใจในวิถีชีวิต เครื่องเสวย ตลอดจนความหรรษาตามสถานะแห่งกษัตริย์ของพระองค์ โดยไม่หวังจะครอบครองมากไปกว่านั้น พระองค์ควรจะพึงพอใจหรือมีความสันโดษในราชสมบัติแห่งตน และควบคุมความทะยานอยาก ตลอดจนการกระทำของพระองค์ไว้ ให้อยู่ในขอบเขตอันควร





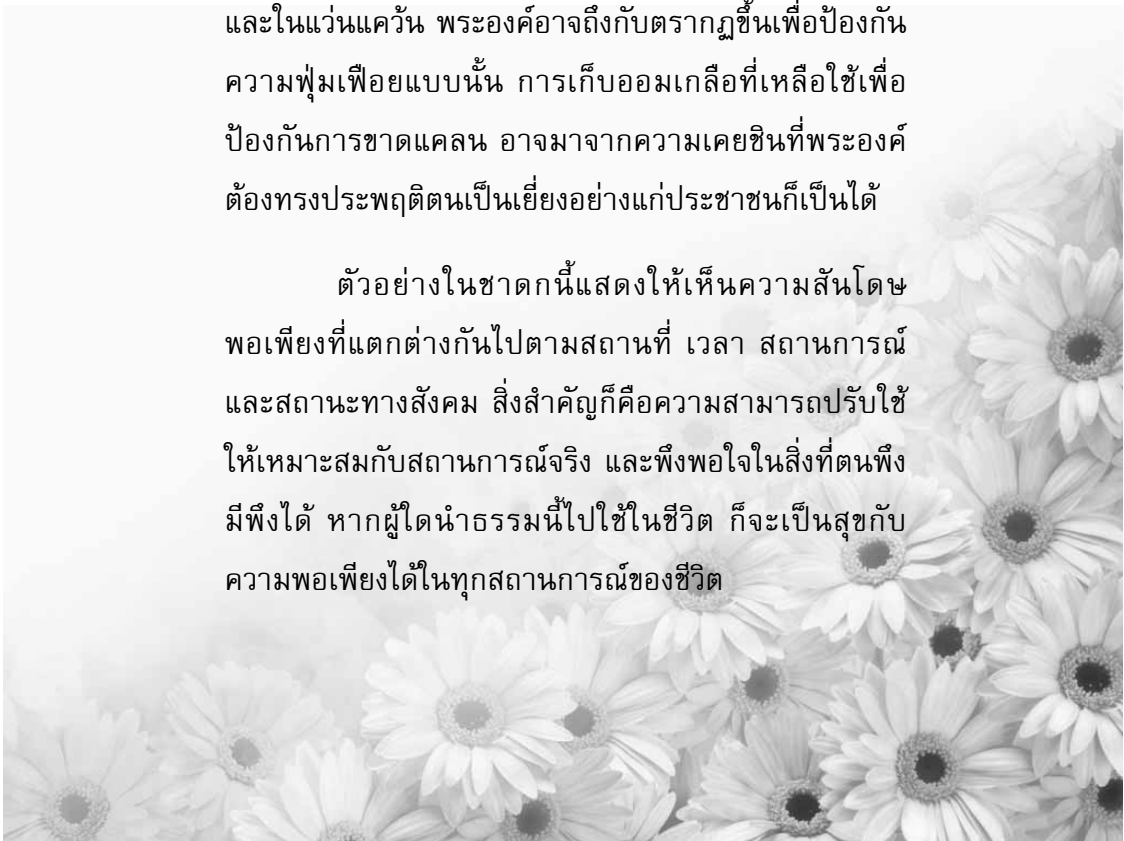
However as a king, his attitude toward things, even food will be different from that of a hermit. He is responsible for the welfare and character of his people. He might consider wastage and destruction as undesirable in either himself or his subjects. He might even enforce laws to prevent such behavior. As such, saving the extra salt and preventing wastage could come as a force of habit, setting a good example for his people.

These examples illustrate that level of contentment will vary with place, time and circumstances, and status in life. The important fact, is the ability to adapt to the existing situation, and to be content with what one can have. If everyone can develop this habit, they will be able to find happiness and contentment in any situation in life.



แต่ในฐานะกษัตริย์ มุมมองต่อสิ่งต่างๆ แม้แต่อาหาร ก็ย่อมต่างไปจากมุมมองของฤาษี กษัตริย์ต้องดูแลรับผิดชอบต่อความสงบสุขของอาณาประชาราษฎร์ พระองค์ย่อมคำนึงว่าการใช้ชีวิตไปอย่างสิ้นเปลืองเป็นความเสียหายที่ไม่ควรปล่อยให้เกิดขึ้น ทั้งโดยพระองค์เองและในแว่นแคว้น พระองค์อาจถึงกับตรากฎขึ้นเพื่อป้องกันความฟุ่มเฟือยแบบนั้น การเก็บออมเกลือที่เหลือใช้เพื่อป้องกันการขาดแคลน อาจมาจากความเคยชินที่พระองค์ต้องทรงประพடுத்தนเป็นเยี่ยงอย่างแก่ประชานก็เป็นได้

ตัวอย่างในชาดกนี้แสดงให้เห็นความสันโดษพอเพียงที่แตกต่างกันไปตามสถานที่ เวลา สถานการณ์ และสถานะทางสังคม สิ่งสำคัญก็คือความสามารถปรับใช้ให้เหมาะสมกับสถานการณ์จริง และพึงพอใจในสิ่งที่ตนพึงมีพึงได้ หากผู้ใดนำธรรมนี้ไปใช้ในชีวิต ก็จะเป็นสุขกับความพอเพียงได้ในทุกสถานการณ์ของชีวิต



## **Living for the Present, a Way to Happiness**

Another way of living to have peace and happiness is :

- ❖ Not to think about the past with regrets.
- ❖ Not to have too much expectations for the future.
- ❖ Concentrate on making the most of the present.

In short, living appropriately in the present is most likely to bring contentment and happiness.

All human beings have passed through life's journey in the past, and still have the future ahead of them. At the present time, they are on the path of the present.

## การอยู่กับปัจจุบัน...หนึ่งในวิถีสู่ความสุข

อีกริธีหนึ่งที่จะนำความสันติสุขมาสู่ชีวิตก็คือ

- ❖ ไม่พึงคำนึงถึงอดีตด้วยความเศร้าหมอง
- ❖ ไม่พึงคาดหวังกับอนาคตมากจนเกินไป
- ❖ พึงใส่ใจกับการทำปัจจุบันให้ดีที่สุด

กล่าวโดยสรุป การดำรงชีวิตอยู่กับปัจจุบันอย่างเหมาะสม เป็นหนทางหนึ่งที่จะก่อให้เกิดความพึงพอใจในสิ่งที่ตนมีและความสุขในชีวิต

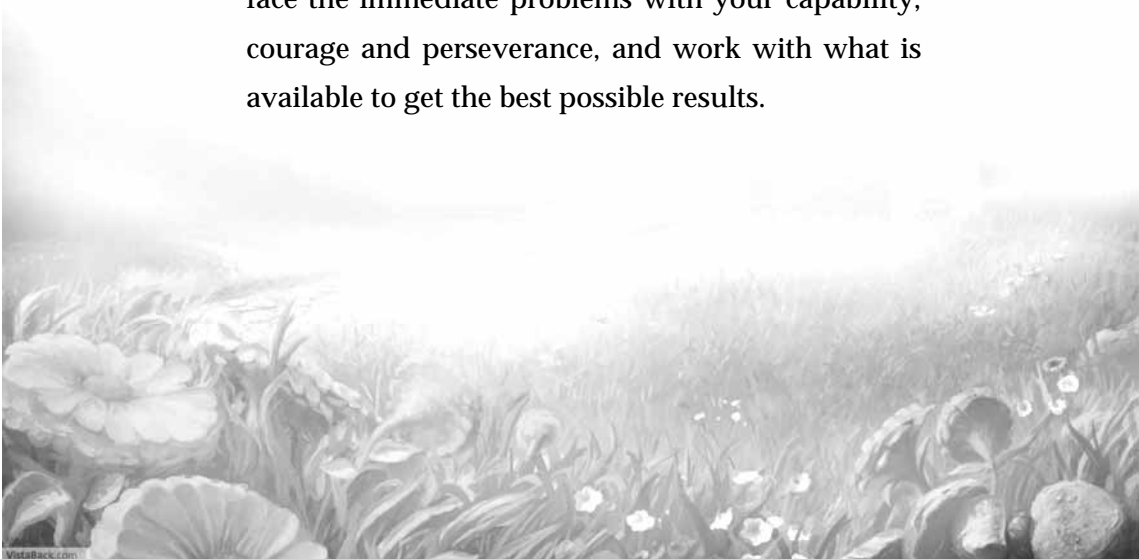
มนุษย์ทุกคนได้ดำเนินชีวิตผ่านอดีตมาแล้วและยังมีอนาคตรอคอยอยู่เบื้องหน้า แต่ในปัจจุบันขณะเท่านั้นที่เรากำลังดำรงชีวิตอยู่จริงๆ

For the majority of people, memory of journey through the past may be full of thorns, hurdles, etc. and they may also remember periods of unhappiness. In the same way, the journey into the future will be uncertain, with no guarantee that life will be smooth. When one thinks into the past, one is likely to remember the unhappy events more than one remembers the happy ones. When one speculates on the future with great expectations, even with the most carefully made plans, there is no guarantee that things will turn out as expected. Worrying about this will make one unhappy. It is worse, if the future is unknown, and worrying about what will happen can make a person very unhappy.

สำหรับคนส่วนใหญ่ ความทรงจำถึงอดีตอาจเต็มไปด้วยความขมขื่นและขวากหนาม แล้วก็มักจะฝังใจจำแต่อดีตที่ขมขื่นนั้น ขณะเดียวกัน หนทางในอนาคตก็ยังไม่แน่นอน ปราศจากความมั่นใจว่าชีวิตจะราบรื่น เมื่อหวนคิดถึงอดีต คนเรามักจะจดจำแต่เฉพาะช่วงเวลาที่ยขมขื่น เป็นทุกข์มากกว่าจะคิดถึงช่วงเวลาแห่งความสุข และเมื่อคาดหวังถึงอนาคต คนเราก็มักวาดฝันอันยิ่งใหญ่ ถึงแม้จะวางแผนอนาคตไว้อย่างรอบคอบปานใด ก็ไม่มีทางที่ใครจะรับประกันได้ว่า ทุกอย่างจะเป็นไปตามแผนการทั้งหมด ความกังวลกับสิ่งเหล่านี้ย่อมนำทุกข์มาให้ ซ้ำร้ายเมื่ออนาคตยังมาไม่ถึง ไม่มีอะไรที่ชัดเจน ความกังวลอยู่กับสิ่งที่ไม่มีทางรู้ได้ย่อมก่อให้เกิดทุกข์

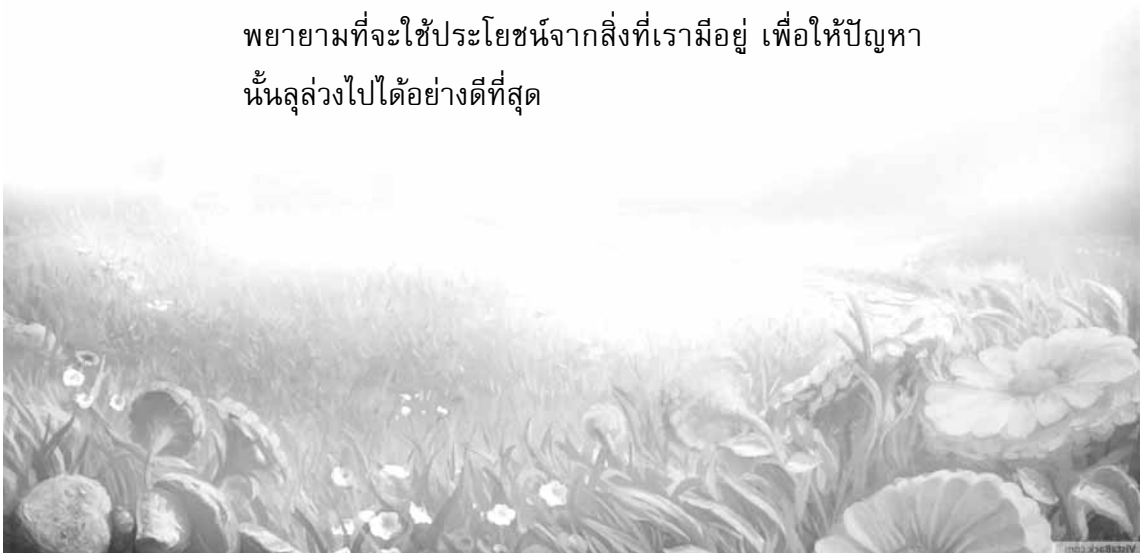
### **Think about Making the Best out of the Present Situation**

We can now ask ourselves, whether the present journey through life has been free from problems. Judging from the natural process of *Loka* (life), it is most likely that for majority of the people, life's journey will not have been free from problems. Even if life has not been trouble-free, one cannot refuse to face the existing problems, and dismiss bad situations. Therefore, one must try to face the immediate problems with your capability, courage and perseverance, and work with what is available to get the best possible results.



## พึงใส่ใจกับการทำปัจจุบันให้ดีที่สุด

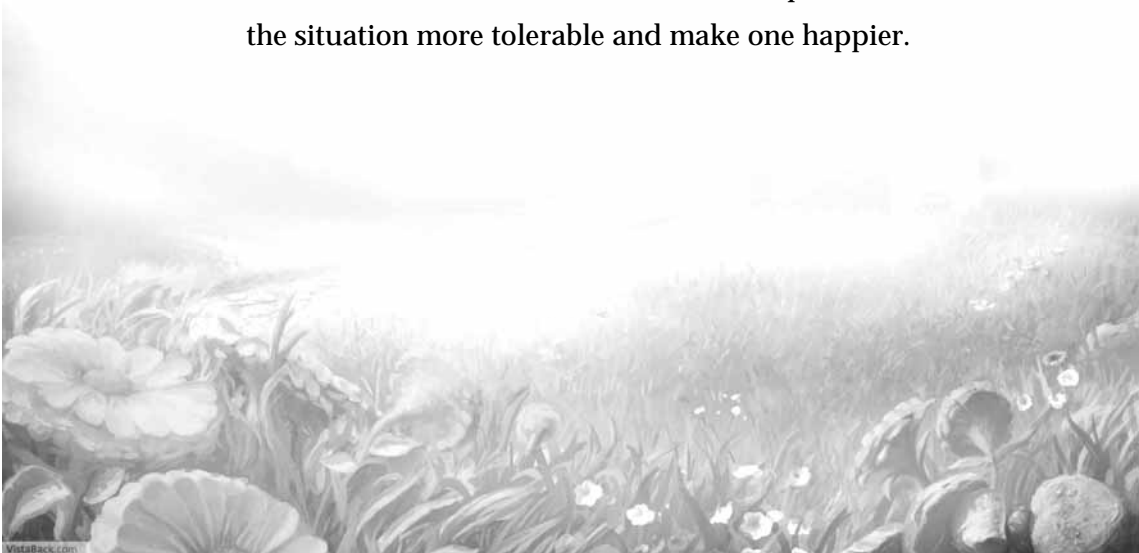
เราอาจจะถามตัวเองก็ได้ว่า การดำเนินชีวิตในปัจจุบันนี้ของเราปลอดโปร่งจากอุปสรรคและปัญหาใดๆหรือไม่ หากเราพิจารณากระบวนการตามธรรมชาติของโลก(ชีวิต)แล้ว เราก็จะพบว่าคนส่วนมากมีชีวิตที่เต็มไปด้วยปัญหา เมื่อชีวิตประกอบด้วยปัญหา เราย่อมไม่มีทางจะหลีกเลี่ยงการเผชิญหน้ากับปัญหา หรือหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่เลวร้ายได้ ด้วยเหตุนี้เอง เราจึงควรพยายามจัดการกับปัญหาที่ต้องเผชิญอย่างเต็มความสามารถ ด้วยความกล้าหาญ และด้วยความพากเพียรอดทน อีกทั้งพยายามที่จะใช้ประโยชน์จากสิ่งที่มีอยู่ เพื่อให้ปัญหานั้นลุล่วงไปได้เป็นอย่างดีที่สุด





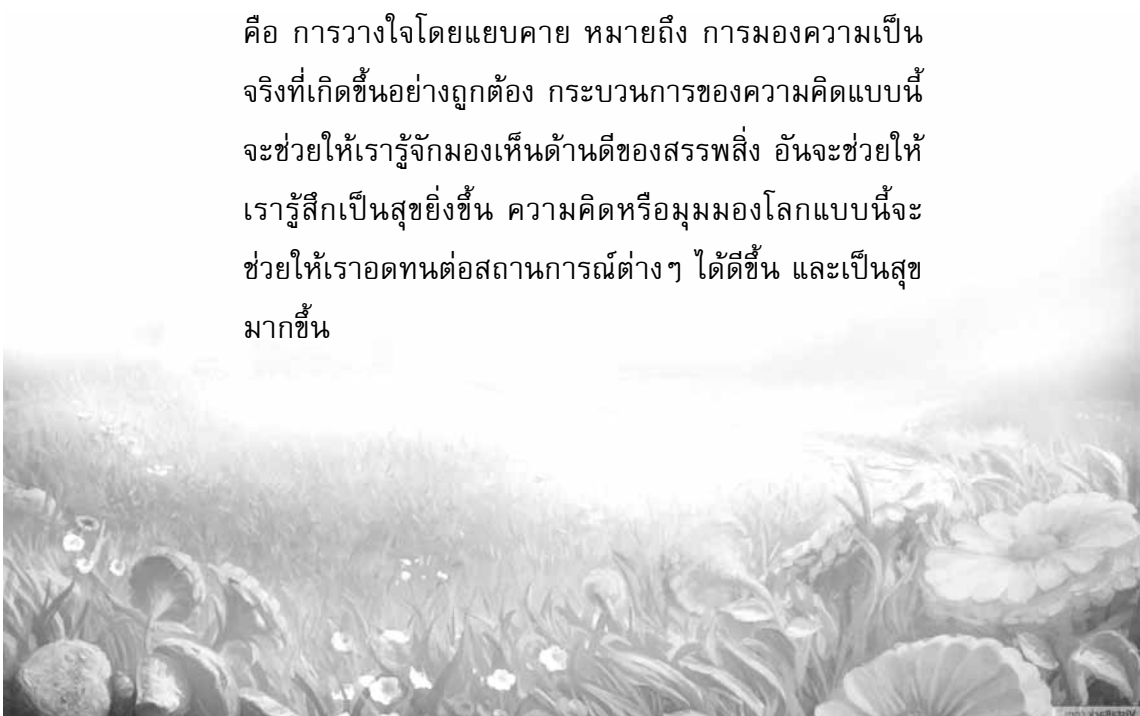
Facing problems with this wise attitude will show that no matter how difficult the problem, one can always find an area that can be made better, even if the problem is not entirely solved. Conditioning of the mind that there is something good even in bad situations, will often make the situation seem better, and help one to tolerate it.

This in Pali is “*yoniso manasikāra*” – adoption of a right attitude towards realities. This thought process will allow one to look on the good side of things, with an attitude that will make one feel better. This, to some extent, will help to make the situation more tolerable and make one happier.



การรู้จักเผชิญปัญหาด้วยท่าทีที่ชาญฉลาดเช่นนี้  
ไม่ว่าปัญหานั้นจะวิกฤติขนาดไหน เราก็สามารถจะแก้ไข  
ปรับปรุงให้ดีขึ้นได้ ถึงแม้ว่าจะไม่สามารถแก้ไขปัญหาได้  
ทั้งหมดก็ตาม การวางใจว่าในสถานการณ์ที่เลวร้ายย่อมยังมี  
สิ่งดีๆ ปะปนอยู่ จะช่วยให้สถานการณ์ดูดีขึ้นได้ และช่วย  
ให้เราอดทนฝ่าฟันอุปสรรคนั้นไปได้ด้วยดี

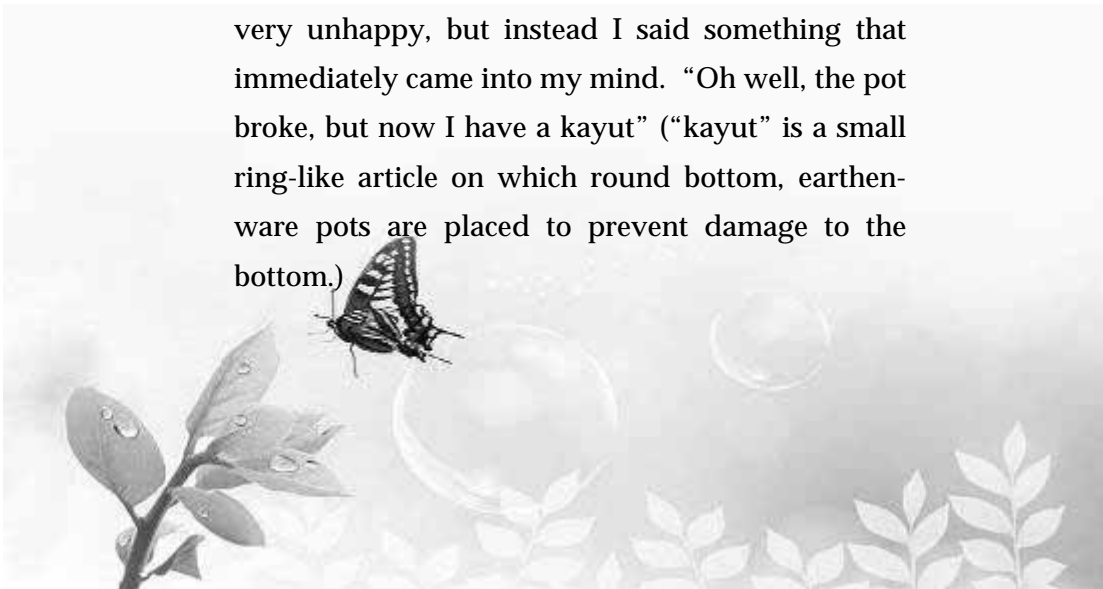
ธรรมนี้ในภาษาบาลีเรียกว่า **โยนิโสมนสิการ**  
คือ การวางใจโดยแยบคาย หมายถึง การมองความเป็น  
จริงที่เกิดขึ้นอย่างถูกต้อง กระบวนการของความคิดแบบนี้  
จะช่วยให้เรารู้จักมองเห็นด้านดีของสรรพสิ่ง อันจะช่วยให้  
เรารู้สึกเป็นสุขยิ่งขึ้น ความคิดหรือมุมมองโลกแบบนี้จะ  
ช่วยให้เราอดทนต่อสถานการณ์ต่างๆ ได้ดีขึ้น และเป็นสุข  
มากขึ้น



### **A Youthful Experience of “*Yoniso Manasikāra*”**

[ The Sayadaw gave a short anecdote about an event in his youth to illustrate this. ]

He said: “When I was about 8 years old, I wanted very much to join the older boys to fetch water. My mother gave me a suitable earthen-ware water-pot so that I can join the others. One day, I lifted the pot full of water by the brim. The fragile rim broke, and cam away in my hand. At the time, breaking my favorite pot should have made me very unhappy, but instead I said something that immediately came into my mind. “Oh well, the pot broke, but now I have a kayut” (“kayut” is a small ring-like article on which round bottom, earthen-ware pots are placed to prevent damage to the bottom.)



## ประสบการณ์เรื่องโยนไสมน้ำการในวัยเด็ก

[ พระอาจารย์ได้อธิบายเรื่องในวัยเด็กของท่าน  
เรื่องหนึ่งเพื่อเป็นตัวอย่าง ]

ท่านเล่าว่า : เมื่อครั้งที่อาตมาอายุ ๘ ขวบ  
อาตมาตื่นนอนอย่างยิงที่จะไปตักน้ำกับเพื่อนๆ ที่โตกว่า แม่  
ของอาตมาจึงหาหม้อน้ำดินเผาใบย่อมๆ พอเหมาะกับเด็ก  
อย่างอาตมาให้ใบหนึ่ง จะได้ไปตักน้ำกับเด็กอื่นๆ ได้ วัน  
หนึ่งขณะที่อาตมากำลังหิ้วขอบปากหม้อที่มีน้ำเต็มเปี่ยม  
ขึ้นมา ปากหม้อซึ่งบอบบางนั้นก็แตกหลุดติดมือออกมา  
การที่หม้อน้ำใบโปรดของอาตมาแตกไปแบบนี้หน้าจะทำ  
ให้อาตมาโกรธ แต่แทนที่จะโกรธ อาตมากลับพูดประโยค  
หนึ่งที่ผุดขึ้นมาในใจตอนนั้นว่า “อ้อ ดีเหมือนกัน หม้อน้ำ  
แตก แต่เราได้กะยุดอันหนึ่งแทน” (กะยุด คือ วงกลม  
เล็กๆ ที่ใช้รองกันหม้อดินเผาเพื่อป้องกันกันหม้อเสียหาย  
ไทยเรียกว่า เทริด)

This is the verbal expression of what had occurred in my mind, and was an example of thinking and making the best of a bad situation – “*yoniso manasikāra*”. At the time I was not aware of this mental attitude, but it became apparent later, on studying the *Dhamma*, that I had indeed experienced “*yoniso manasikāra*” at that moment in my life.

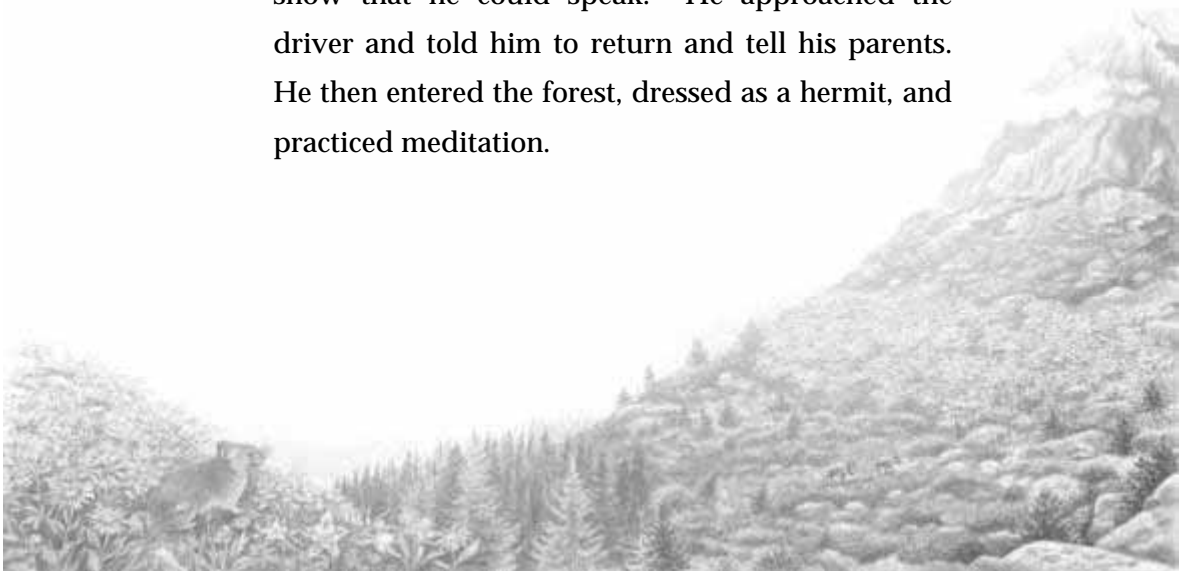


คำพูดนี้คือตัวอย่างของความคิดที่เกิดขึ้นในใจของอาตมา ซึ่งเป็นผลของการใช้**โยนิโสมนสิการ** มองในด้านดียามที่ต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่เลวร้าย ในตอนนั้นอาตมายังไม่ได้เข้าใจกระบวนการของความนึกคิดแบบนี้ จนกระทั่งได้มาศึกษาเล่าเรียนธรรมะในภายหลัง จึงเกิดความเข้าใจชัดเจนขึ้นมาว่า อาตมาเองก็เคยมีประสบการณ์ของการโน้มเอา**โยนิโสมนสิการ**มาใช้ในชีวิตจริง ๆ มาแล้วในครั้งนั้น



### **Practical Experience of the Hermit *Temiya***

*“Jātaka Temiya”*, is the story of a king’s son Prince *“Temi”*, who would not speak since birth. Ashamed, the King ordered *“Su-nan-da”*, driver of the royal carriages to take the prince outside the city and kill him. Reaching outside the city, Prince *“Temi”* saw the driver digging a grave to bury him. He considered that it was now time to show that he could speak. He approached the driver and told him to return and tell his parents. He then entered the forest, dressed as a hermit, and practiced meditation.



## ประสบการณ์จากชาดกเรื่องกฐิ์เตมียไ้

**ชาดกเรื่องเตมียไ้** เป็นเรื่องของพระโอรสษัตริย์พระองค์หนึ่ง ทรงพระนามว่า **เตมียไ้** เจ้าชายผู้นี้ไม่เคยตรัสถ้อยคำใดๆ เลยตั้งแต่ประสูตมา พระบิดาจึงทรงรู้สึกอับอายที่มีพระโอรสไ้ ถึงกับมีรับสั่งให้สารณิชาชรดผู้หนึ่งนามว่า **สุนันทะ** นำพระโอรสออกไปจากพระนครแล้วให้ประหารเสีย เมื่อออกมาภายนอกพระนครแล้วเจ้าชาย**เตมียไ้**ทอดพระเนตรเห็นสารณิชนั้นกำลังชูดหลุมจะฝังพระองค์ จึงทรงพิจารณาว่า ถึงเวลาแล้วที่พระองค์จะต้องแสดงให้ผู้อื่นเห็นว่าพระองค์มิได้ทรงเป็นไ้ จึงเสด็จเข้าไปตรัสกับสารณิให้เดินทางกลับไปเสียเถิด แล้วให้กราบทูลความจริงเรื่องนี้กับพระราชบิดาและพระราชมารดาด้วย ส่วนพระองค์เองก็เสด็จต่อเข้าไปยังป่าลึกผนชเป็นฤาษี แล้วเจริญสมาธิในป่านั้น





Four days later, the royal parents came into the forest to visit their son. They saw "*Temiya*", wearing rough, hermit's robe, outside his small dwelling place, with roof of leaves. The parents were served the prince's usual meal of fruits and edible leaves. The King and Queen saw the simple food, rugged way of living, and the youthful, fresh face of the young hermit and could not understand why their son looked so healthy. They asked, "Dear son, after eating only rough, non-nourishing food, why is your face fresh, clear and bright?" The young hermit's answer is worthy of notice.

สี่วันต่อมา พระราชบิดาและพระราชมารดาของพระองค์ได้เสด็จเข้ามายังป่านั้นเพื่อพบพระโอรส ทั้งสองพระองค์ได้พบเจ้าชาย**เตมีย์**ในชุดฤๅษี ที่ทรงผ้าหยาบๆ ประทับอยู่หน้ากระท่อมเล็กๆ ที่มุงด้วยใบไม้ ฤๅษีเตมีย์ได้นำผักสดและผลไม้ซึ่งเป็นอาหารที่ฤๅษีพอจะหาได้ในป่า ออกมาถวายแต่พระราชบิดาพระราชมารดา ทั้งสองพระองค์ทรงพิจารณาทั้งอาหารและวิถีชีวิตอันเรียบง่ายของพระฤๅษี แล้วกลับไม่เข้าพระทัยว่า เหตุใดใบหน้าของฤๅษีกลับอึมเฝ้าด้วยความสุขและแสดงถึงสุขภาพพลานามัยที่สมบูรณ์ ทั้งสองพระองค์จึงตรัสถามว่า “ลูกรัก เหตุใดหลังจากเสวยอาหารที่ขาดความประณีตและไม่มียาสมุนไพรเช่นนี้ ลูกกลับมีใบหน้าที่อึมเฝ้า เปี่ยมด้วยความสุข สดชื่น และผ่องใสเช่นนี้เล่า” คำตอบของฤๅษีเตมีย์นั้นควรแก่การจดจำเป็นอย่างยิ่ง

*In Pali:*

*Atitam nānusocāmi nappa jappāmanāgatam*

*Paccuppanna yāpemi; tena vanno pasidati*

*Meaning:*

“I have not thought about the past with worry or sorrow, and I have not thought about the future with desire, longing and expectations. I only contemplate living in the present and adapting to the present situation. That is why my body is healthy and my countenance is clear and bright.” The young hermit living as he does, is looking fresh, and healthy because of his right attitude and adapting to the present situation.

ฤๅษีเตมีย์ได้ทูลตอบเป็นภาษาบาลีว่า  
**อดีตํ นานุโสจามิ นปฺปชฺชูปามนาคตํ  
ปจฺจุปฺนฺเนน ยาเปมิ เตน วณฺโณ ปสฺสิตติ.**

แปลว่า :

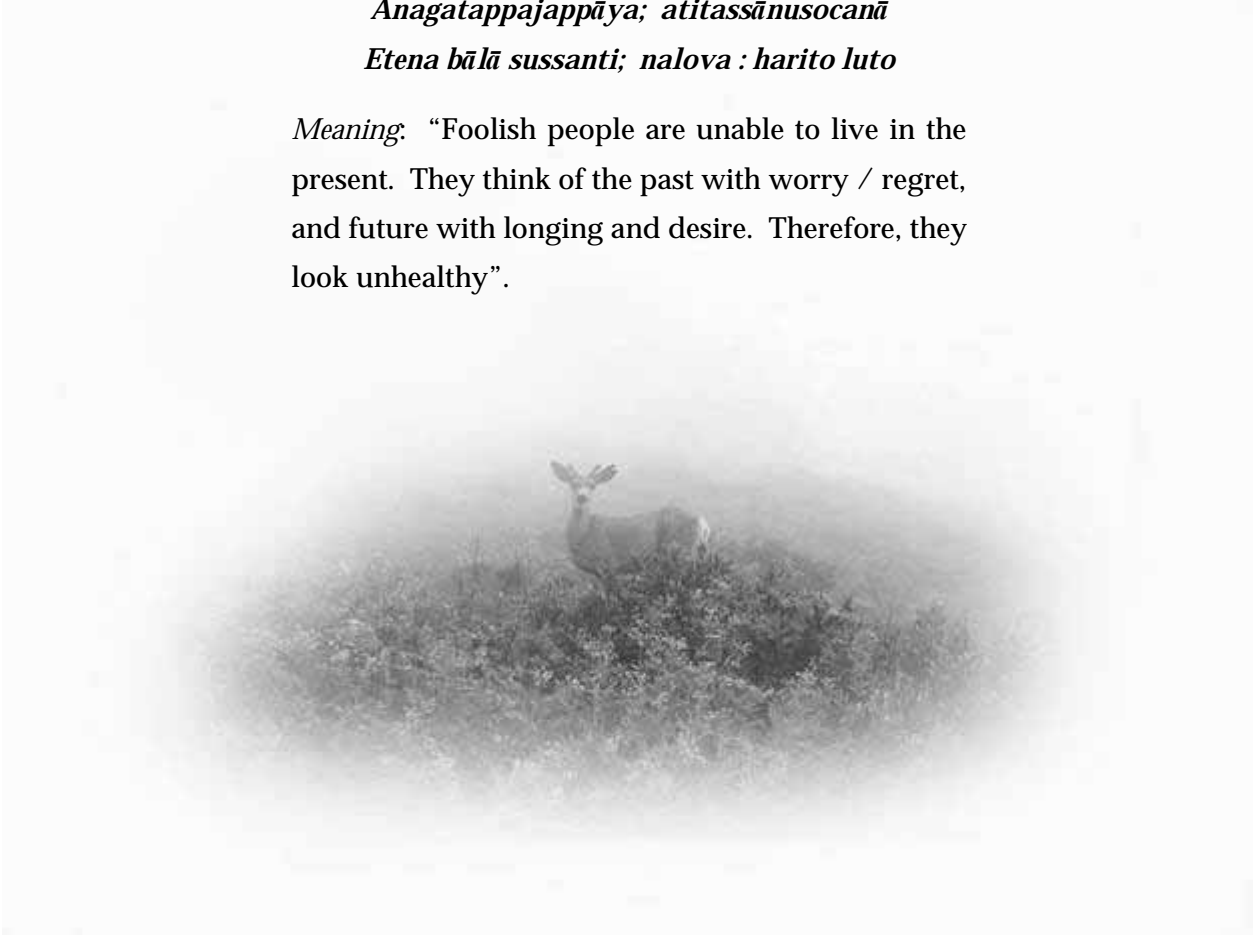
“ข้าพระองค์ไม่เคยนึกถึงเรื่องราวในอดีตด้วยความกังวลเศร้าสลดหรือทุกข์ร้อนอันใด และไม่เคยนึกถึงอนาคตด้วยความคาดหวัง ไชว่คว้าทะยานอยาก หรือรอคอย ข้าพระองค์เพียงดำรงชีวิตอยู่กับปัจจุบันขณะ แล้วปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ขณะนั้น ด้วยเหตุนี้ ร่างกายของข้าพระองค์จึงมีสุขภาพพลานามัยสมบูรณ์ดี ใบหน้าจึงผ่องใส อิ่มเอิบ” ฤๅษีเตมีย์ดำรงชีวิตตามวิถีทางดังกล่าวนี้ ด้วยโยนิโสมนสิการ มีมุมมองชีวิตที่ถูกต้อง แล้วปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ได้ดี จึงดูสดชื่น ผ่องใส และแข็งแรง

## **Foolish People – Cannot Think Thus Therefore, Looks Unhealthy**

The young hermit continued to add in Pali:

*Anagatappajappāya; atitassānusocanā  
Etena bālā sussanti; nalova : harito luto*

*Meaning:* “Foolish people are unable to live in the present. They think of the past with worry / regret, and future with longing and desire. Therefore, they look unhealthy”.



ผู้มีได้อบรม ไม่สามารถคิดเช่นนั้นได้  
จึงไร้ความสุข

ฤาษีเตมีย์ได้กล่าวต่อไปเป็นภาษาบาลีว่า

**อนาคตปชุปาย อตติสสุสานุโสจนา  
เอเตน พาลา สุตฺตฺตฺติ นโฬว หริโต ลฺโต**

แปลว่า : ผู้มีได้อบรมไม่สามารถจะอยู่กับปัจจุบันได้ จึง  
มักหลงอยู่กับอดีตด้วยความกังวลเศร้าสลดเสียใจ และ  
หลงไปกับอนาคตด้วยความหมกมุ่นคาดหวังตามแรง  
ปรารถนา ด้วยเหตุนั้น เขาจึงดูอ่อนแอ ไร้ความสุข

### **The Present is the Most Important**

In spite of what has been said, it is sometimes desirable to think of difficulties and problems encountered in the past when one is planning for the future, and to make necessary adjustments. However, one should not think about the past and future with great regret or longing for what should have been, or should be. One must realize that “today” is definitely more important than “yesterday” or “tomorrow”. It is therefore, important to have an attitude to think positively, to solve existing problems, and adapt to the existing situation, i.e. to “Live now” or “Live for the Present”.

## ปัจจุบันสำคัญที่สุด

แต่บางครั้ง การคำนึงถึงปัญหาและอุปสรรคที่ผ่านมามานออดีต แล้วใช้เป็นบทเรียนสำหรับการวางแผนอนาคต ก็เป็นสิ่งพึงกระทำเพื่อความไม่ประมาท แต่เราไม่ควรมกมุ่นครุ่นคิดถึงอดีตด้วยความเศร้าสลดหดหู่ใจกับความน่าจะมีหรือน่าจะเป็น หรือวาดหวังกับอนาคตด้วยความมุ่งมาดปรารถนาถึงสิ่งที่อยากให้มีให้เป็นในวันนี้ พึงระลึกไว้เสมอว่า “วันนี้” สำคัญยิ่งกว่า “วันวาน” หรือ “วันพรุ่งนี้” ดังนั้น การคิดในแง่บวกหรือมองโลกในแง่ดีจึงสำคัญยิ่ง เพราะจะช่วยแก้ไขปัญหาและปรับเปลี่ยนสถานการณ์ที่กำลังเผชิญอยู่ได้ พึงจำไว้เสมอว่า “จงอยู่กับวันนี้” หรือ “พึงมีชีวิตอยู่กับปัจจุบัน” เสมอ



### **Only a Household Medicine**

The ways of living that has been presented, that is “finding contentment in any situation” and “living and adapting to the present”, are possible to carry out with little effort and practice. This attitude towards life will later become a habit, and no extra effort will be needed to be content and to cope under any circumstances. Life will be happy and contented.



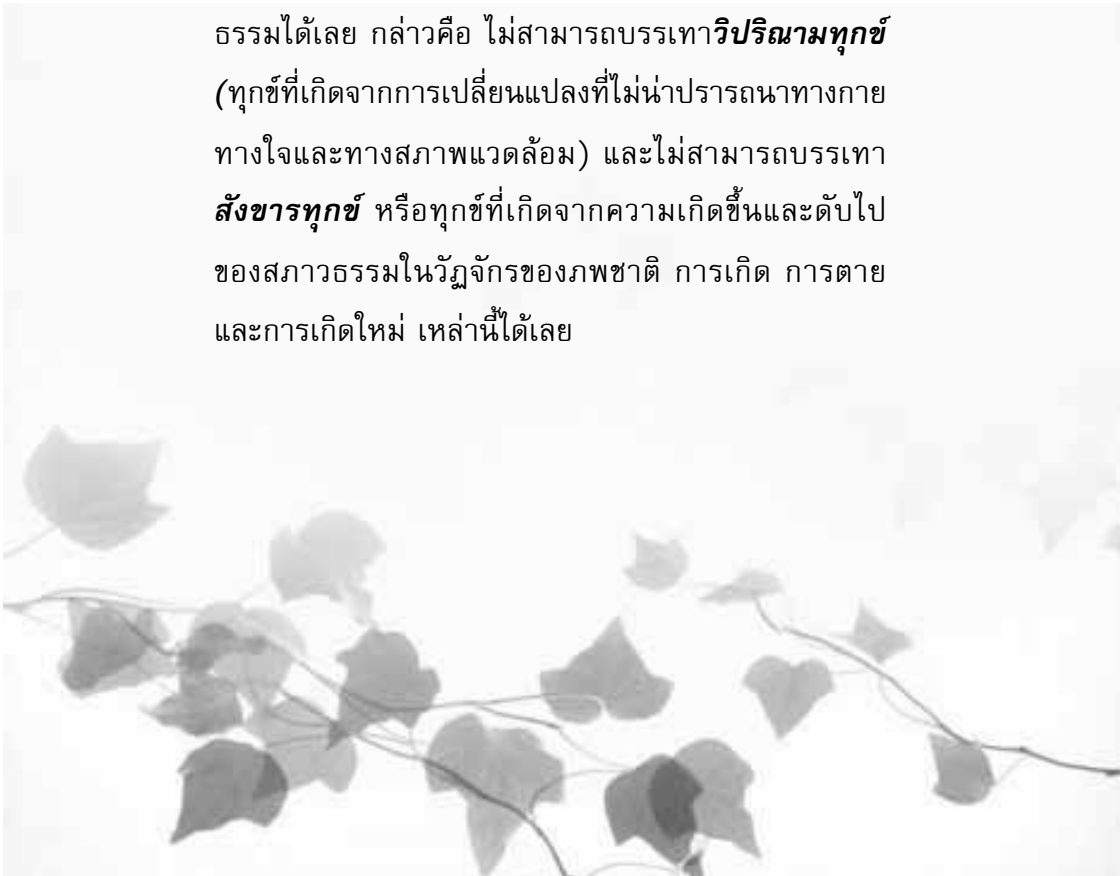
## ยาสามัญประจำบ้าน

ทั้งหมดที่อาตมากล่าวมาแล้วนี้ อันได้แก่วิธีแห่งการดำรงชีวิตที่ “สันโดษพอเพียงได้ในทุกสถานการณ์” และ “อยู่และปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ปัจจุบันให้ได้” เป็นเรื่องที่ทำได้ง่ายๆ โดยอาศัยความเพียรพยายามและการฝึกฝนเพียงเล็กน้อย ในที่สุดก็จะกลายเป็นความเคยชิน จากนั้นเราก็สามารถจะพึงพอใจกับความพอเพียงของเรา และปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ต่างๆ ได้ง่ายๆ โดยไม่ต้องอาศัยความพากเพียรพยายามมากมายแต่อย่างใด เมื่อนั้น เราก็จะอึมอึมกับความสุขและความสันโดษของชีวิตได้



However, all these methods of appropriate living, will only bring relief from the obvious physical and mental suffering, "*Dukkha-dukkha*", and are as good as household medicines which bring temporary relief. They are unable to help in the other two major kinds of suffering presented in the *dhamma*. They are unable to prevent or bring relief to "*Vipari-nāma dukkha*" i.e. suffering caused by undesirable changes occurring in the body, mind, or environment, and "*Sankara dukkha*" or, suffering caused by formation and dissolution phenomena in the cycle of existence, birth, death, and rebirth.

อย่างไรก็ดี วิธีการต่างๆ ที่อาตมาแนะนำมานี้ ช่วยบรรเทาได้เพียงทุกข์กายและทุกข์ใจ (**ทุกข์ทุกข์**) และเปรียบเหมือนยาสามัญประจำบ้านที่ช่วยบรรเทาเบาคลายความทุกข์ได้เพียงชั่วคราวเท่านั้น แต่จะไม่สามารถช่วยกำจัดทุกข์สำคัญอีกสองประเภทที่มีปรากฏอยู่ในพระธรรมได้เลย กล่าวคือ ไม่สามารถบรรเทา **วิปริณามทุกข์** (ทุกข์ที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงที่ไม่น่าปรารถนาทางกายทางใจและทางสภาพแวดล้อม) และไม่สามารถบรรเทา **สังขารทุกข์** หรือทุกข์ที่เกิดจากความเกิดขึ้นและดับไปของสภาวะธรรมในวัฏจักรของภพชาติ การเกิด การตาย และการเกิดใหม่ เหล่านี้ได้เลย



### **Removal of the Root of Suffering – Noting the Present *Nama & Rupa***

Buddha has shown us the third way – *“Removal of the Root of Suffering”*, which can eliminate all suffering. This is by being aware of constant changes occurring in *Nāma* (mind) and *Rūpa* (matter), by constant mental noting, or *“Sati”* (mindfulness). One must contemplate these changes, as they arise and perish in the cycle of existence. One must not contemplate changes occurring in *Nāma* and *Rūpa* of the past or of the future, but only those of the present.

## การกำจัดรากเหง้าของความทุกข์ ด้วยการกำหนดรู้นามและรูปในปัจจุบันขณะ

พระพุทธองค์ตรัสสอนวิธีที่สามด้วยการ**ขุดรากถอนโคนความทุกข์** ซึ่งเป็นการขจัดทุกข์ได้อย่างสิ้นเชิง ด้วยการระลึกรู้ความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลาของนาม(จิต)และรูป(กาย) ด้วยการกำหนดรู้ หรือ การมีสตินั่นเอง (**สติ**=การระลึกรู้) นักปฏิบัติพึงมีสติตามรู้ความเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ ซึ่งเกิดขึ้นและดับไปเป็นวงจรแห่งวัฏจักร แต่ไม่พึงกำหนดรู้ความเปลี่ยนแปลงของรูปและนามเหล่านี้ในอดีตหรืออนาคต พึงกำหนดรู้เฉพาะนามและรูปในปัจจุบันขณะเท่านั้น

The reason for this is because one cannot note changes in *Nāma* and *Rūpa* of the past, because with the formation and dissolution phenomena, the *Nāma* – *Rūpa* of the past has perished, and cease to exist. Similarly, *Nāma* – *Rūpa* of the future has not yet come into being, is not in existence and cannot be noted. Therefore, it is only possible to note and contemplate occurrences of the existing *Nāma* and *Rūpa*. This is “living in the present”.

Buddha calls living in this way “*Bhaddekaratta*” or “those living in daily happiness”. This was elaborated in the “*Bhaddekaratta Sutta of Majjhimanikāya* as: “*Atītam nā nvā gameyya: nappatikankhe anāgatam*”.

เหตุที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะเราไม่สามารถจะกำหนดรู้ความเปลี่ยนแปลงของรูปและนามในอดีตได้ เนื่องจากสภาวะธรรมย่อมเกิดขึ้นและดับสลายไป นามและรูปในอดีตจึงดับไปแล้ว และไม่มีอยู่จริงในปัจจุบัน ในทำนองเดียวกัน นามและรูปในอนาคตก็ยังไม่เกิดขึ้น จึงไม่มีตัวตน และไม่สามารถเป็นอารมณ์ให้ผู้ปฏิบัติระลึกได้ ดังนั้น จึงมีแต่นามและรูปในปัจจุบันขณะเท่านั้นที่เราระลึกได้ นี่ก็คือ **“การอยู่กับปัจจุบันขณะ”** นั่นเอง

พระพุทธองค์ได้ตรัสเรียกการมีชีวิตอยู่เช่นนี้ว่าเป็น **“ภทฺเทกรตฺต”** แปลว่า ผู้อยู่อาศัยเป็นสุขทุกวัน ซึ่งปรากฏอยู่ในภทฺเทกรตฺตสูตร ในมัชฌิมนิกาย ความว่า

**อดีตํ นานวาคเมยฺย**

**นปฺปฏิกงฺเข อนาคตํ**



It states that one must note all processes of *Rūpa*, i.e. all physical movements, e.g. going, coming, sitting, standing, bending, stretching, eating, drinking etc. as and when they occur, with constant "*Sati*". The same is done with processes of *Nāma*, i.e. mental activities e.g. thinking, planning, desire, wanting, anger etc. If such mindfulness "*Sati*" is practiced constantly, that person will be "living in constant happiness" not only for the day, but for all time.

หมายความว่า บุคคลพึงกำหนด**รูปรูป** อันได้แก่ อาการเคลื่อนไหวทางกาย เช่น เดินไป เดินมา นั่ง ยืน ผู้เหยียด กิน ต้ม เป็นต้น ตามความเป็นจริงในขณะที่อาการเหล่านั้นกำลังเกิดขึ้น อยู่ด้วย**สติ**ที่จดจ่อต่อเรื่อง ขณะเดียวกันก็พึงกำหนด**นาม** อันได้แก่ อาการทางใจทั้งหมด เช่น การคิด การวางแผน การปรารถนา การอยากได้ การโกรธ เป็นต้น หากฝึกฝนให้มี**สติ**กำหนดรู้ ได้จดจ่อต่อเรื่องอย่างสม่ำเสมอ บุคคลผู้นั้นย่อมจะมีชีวิตอยู่อย่างมีความสุข ไม่ใช่แค่สุขเพียงวันเดียว แต่เป็นสุขได้ตลอดไป

## Happiness from Contemplation with Mindfulness

I will now talk about happiness that comes with living in this manner, and about the reasons behind this.

When one does not note the constantly occurring phenomena of *Rūpa* (matter) and *Nāma* (mind), one is likely to think that this mind and matter as being permanent, or as “atta” “soul” or “life”, or that there is the existence of a “person”, “being” or “I”. All this will lead to attachment, wanting, desire to possess, or to cling to. This leads to other *kilesas* or defilements, such as anger, despair and conceit, all of which can bring about much unhappiness.

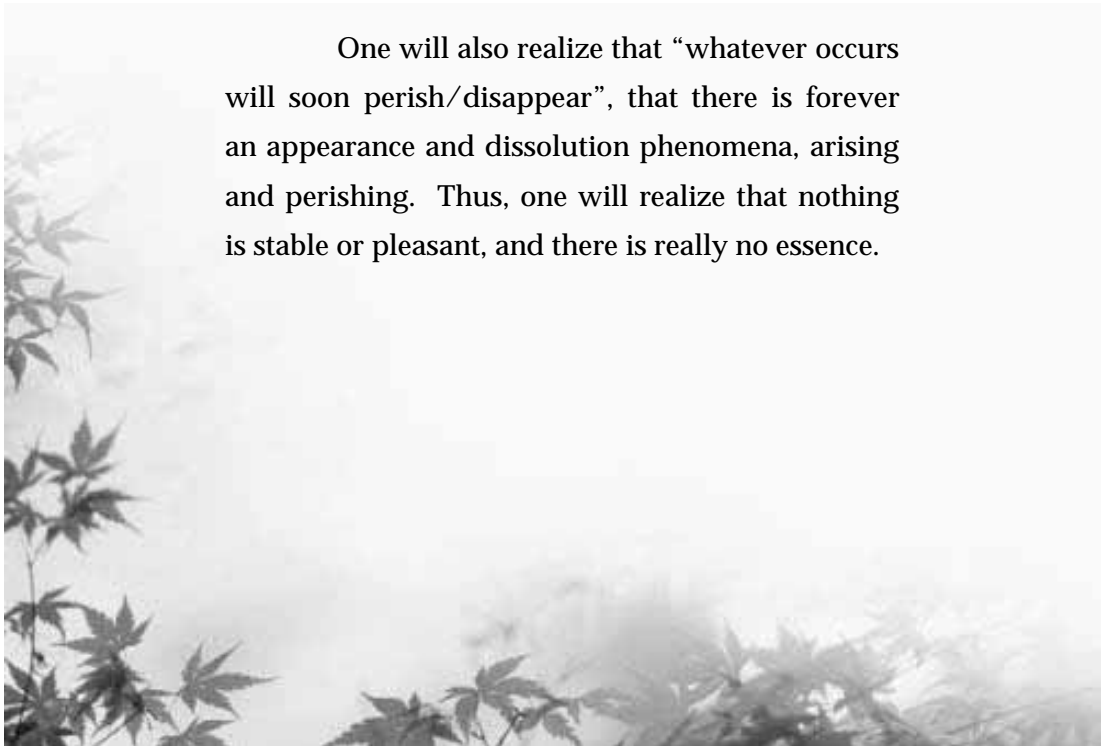
## ความสุขจากการเจริญสติ

ต่อจากนี้ไป อาตมาจะขอกล่าวถึงความสุขที่ได้จากการดำเนินชีวิตตามวิถีทางนี้ และสาเหตุอันเป็นที่มาของความสุขนั้น

หากบุคคลไม่ได้กำหนด**รูปร่าง**(สภาวะธรรมทางกาย)และ**นาม**(สภาวะธรรมทางจิต)ที่เกิดขึ้นอย่างจดจ่อต่อเนืองแล้ว ก็ย่อมจะคิดไปว่าทั้งสภาวะธรรมทางกายและสภาวะธรรมทางจิตนั้นเป็นของเที่ยง เป็น**“อัตตา”**ตัวตน เป็น**“วิญญาณ”** เป็น**“ชีวิต”** หรือคิดว่ามี**“บุคคล”** มี**“คน สัตว์”** **“ตัวเรา ตัวฉัน”**อยู่ ความเข้าใจผิดเหล่านี้จะก่อให้เกิดการยึดติดผูกพัน ปรารถนาจะเป็นเจ้าของหรือจะเข้าครอบครอง ซึ่งในที่สุดก็จะก่อให้เกิดกิเลสอื่นๆ ติดตามมา เช่น ความโกรธ ความผิดหวัง และความเย่อหยิ่งทงตัว กิเลสธรรมเหล่านี้ย่อมนำมาซึ่งความทุกข์

However, if one is mindful, and will be constantly noting with “*Sati*”, the changes occurring in the *Nāma* and *Rūpa* at the precise time that they occur, one will realize that all occurrences are part of the natural phenomena of life, of mind and matter, and there is no involvement of a “person”, “being”, or “I”, and that a permanent “*atta*” “life” or “soul”, does not really exist.

One will also realize that “whatever occurs will soon perish/disappear”, that there is forever an appearance and dissolution phenomena, arising and perishing. Thus, one will realize that nothing is stable or pleasant, and there is really no essence.



อย่างไรก็ตาม หากบุคคลมีสติ และใช้สติตามรู้  
ความเปลี่ยนแปลงของนามและรูปในปัจจุบันขณะ คือ  
ขณะที่นามและรูปนั้นเกิดขึ้นจริงๆ ก็ย่อมจะรับรู้ได้ว่า สิ่ง  
ที่กำลังเกิดขึ้นอยู่นั้นเป็นเพียงส่วนหนึ่งของสภาวธรรม  
ตามธรรมชาติของชีวิต ของกายและใจ โดยปราศจาก  
ความเป็นบุคคล ตัวตน เรา เขา และยังสามารถเข้าใจได้อีกว่า ไม่  
มี “อัตตาตัวตน” “ชีวิต” หรือ “วิญญาณ” ที่เที่ยงแท้ถาวร  
อยู่เลยในความเป็นจริง

นอกจากนั้นแล้ว ผู้นั้นก็ยังสามารถจะประจักษ์ได้อีกด้วย  
ว่า “สิ่งใดสิ่งหนึ่งเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งทั้งปวงนั้นย่อม  
ดับไปเป็นธรรมดา” คือเข้าใจว่า สภาวธรรมทั้งปวง  
เกิดขึ้นแล้วย่อมดับไป มีเกิดก็ย่อมมีดับ ไม่มีสิ่งใดที่คงทน  
ถาวรอยู่ตลอดเวลาและน่าพึงพอใจหรือเป็นสุขอยู่เช่นนั้น  
ได้ตลอดไป ทุกสิ่งล้วนปราศจากตัวตนโดยสิ้นเชิง

This is acquiring the stage of wisdom, *Ñāna*, with realization of concept of “*Anicca*” (impermanence), *Dukkha* (suffering), and *Anatta* (non-self). This is the stage when the yogi has acquired *Sammā ditthi* (the right view and knowledge). With this attitude, soon there will be end to all “*kilesās*” – *Lobha* (greed), and *Dosa* (anger) and there will be happiness. Therefore, living in this way is one way of having a life of happiness and contentment.



การประจักษ์แจ้งเช่นนี้เป็นปัญญาชั้นหนึ่ง เรียกว่า **ญาณ** ที่หยั่งรู้ความเป็น **“อนิจจัง”** (ความไม่เที่ยง) **“ทุกขัง”** (ความเป็นทุกข์) และ **“อนัตตา”** (ความไม่มีตัวตน และไม่ใช่อัตน) ปัญญาหยั่งรู้ในระดับนี้ จัดเป็น **สัมมาทิฏฐิ** (ความเห็นชอบหรือความเข้าใจที่ถูกต้อง) ความเห็นชอบเป็นบาทฐานสำคัญที่จะนำไปสู่การละกิเลสทั้งปวง เช่น **โลภะ** (ความทะยานอยาก) และ **โทสะ** (ความโกรธ) อันจะนำไปสู่ความสุขในที่สุด การดำเนินชีวิตตามวิถีทางนี้เป็นหนึ่งในวิธีที่เป็นไปเพื่อการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุขและสันโดษพอเพียง พอใจในสิ่งที่ตนมีตนได้



### **To Practice Regardless of Place or Time**

The Lord Buddha did not specify that meditation, i.e. sitting, walking, and other types of meditation, should be done only at the meditation centers. This mindfulness meditation, living with “*Sati*”, can be practiced in the home (while doing daily household duties), at office, schools, and all places of employment and work-site, while doing their normal duties. Exception is, when one is actually writing, reading, and doing accounts when the mind has to concentrate on something else.

One is able to note whatever one is actually doing at the moment: what one is feeling or seeing at any moment, at the precise moment it is felt or seen. One should note whenever possible, even if in a very general way, precisely what is being done or seen at the moment.

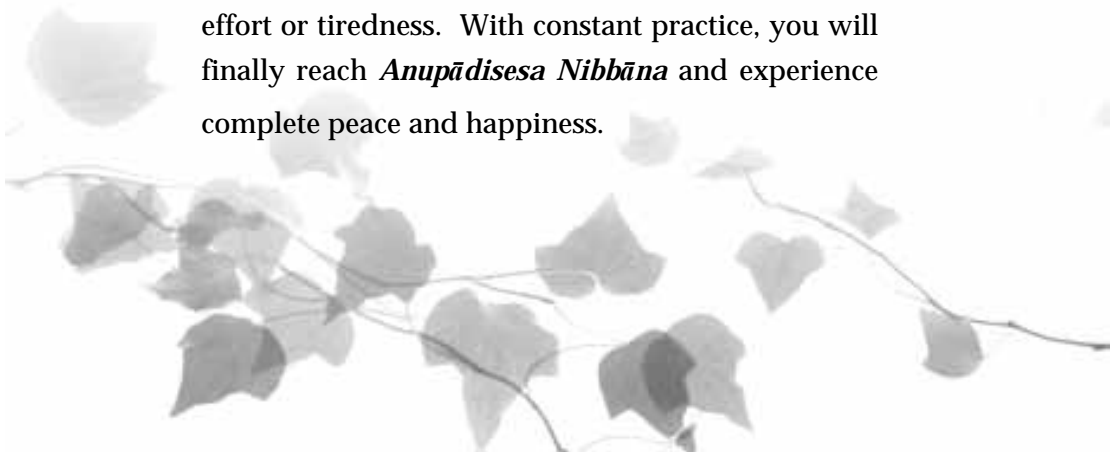
## การปฏิบัติที่ไม่จำกัดกาลเวลาและสถานที่

พระพุทธองค์มิได้ตรัสว่าการเจริญกรรมฐานอาทิ นิ่งสมาธิ เดินจงกรม รวมทั้งกรรมฐานประเภทอื่นๆ จะต้องปฏิบัติกันแต่ในสถานปฏิบัติธรรมเท่านั้น การเจริญสติ ดำรงชีวิตอย่างมีสติ สามารถทำได้แม้ที่บ้าน(ขณะที่ดำเนินชีวิตตามปกติ) ที่ทำงาน โรงเรียน และระหว่างปฏิบัติงานในสถานที่ทำงานทุกหนแห่ง ยกเว้นเฉพาะขณะที่เรากำลังเขียนหนังสือ อ่านหนังสือ หรือคิดคำนวณที่ต้องใช้สมาธิจดจ่อในงานนั้นๆ

ไม่ว่าอาการใดๆ ก็ตามที่กำลังเกิดขึ้นอยู่ในปัจจุบันขณะ เราก็กำหนดรู้ด้วยสติได้ทั้งสิ้น เช่น กำหนดรู้ขณะที่เห็นหรือรู้สึก ทันทีที่อาการนั้นๆ เกิดขึ้นมา ระหว่างที่เราดำเนินชีวิตตามปกติอยู่นั้น เราก็พึงมีสติกำหนดรู้อยู่เสมอๆ เท่าที่จะทำได้ แม้จะรับรู้ได้เพียงผิวเผินก็ตาม

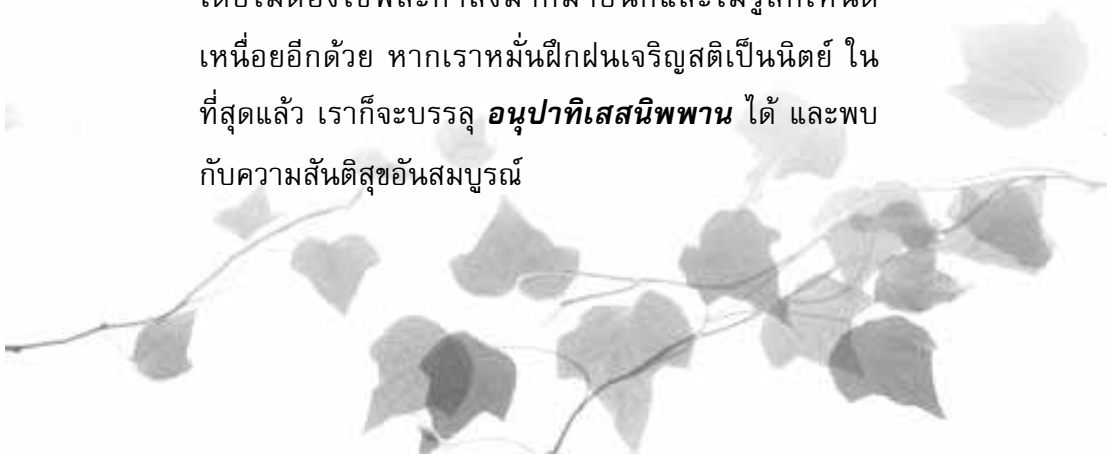
This constant noting and contemplation of all one does, or feel, is the practice of mindful meditation, and slowly and surely one will experience the joy and happiness that comes with this practice.

If one practices mindfulness continuously, there will be better concentration as the mind becomes more focused and ceases to wander. There will be feeling of tranquility, satisfaction and happiness. One ceases to be tired and work will be done sometimes without being aware of it. If one can note and contemplate movements of the feet while walking, there will be tranquility of the mind, and one will reach the destination without much effort or tiredness. With constant practice, you will finally reach *Anupādisesa Nibbāna* and experience complete peace and happiness.



การกำหนดรู้ด้วยสติอย่างจดจ่อต่อเนื่อง ตามรู้  
สิ่งที่เรากำลังทำหรือกำลังรู้สึกอยู่เช่นนี้เสมอๆ เป็นการฝึก  
การเจริญสติ ถ้าเราค่อยๆ หมั่นฝึกฝนเช่นนี้บ่อยเป็น  
ค่อยไป ในที่สุดเราก็จะประสบความสำเร็จและความรื่นรมย์  
อันเป็นผลของการเจริญสติได้อย่างแน่นอน

หากเราหมั่นเจริญสติให้ต่อเนื่อง สมาธิก็จะตั้ง  
มั่น เพราะจิตจดจ่อได้มากขึ้นและฟุ้งซ่านน้อยลง ใจจะรู้สึก  
สงบ พึงพอใจ และเป็นสุข ผู้เจริญสติเช่นนี้จะผ่อนคลาย  
จากความเหนื่อยล้า และการงานต่างๆ ก็จะถูกปล่อยไปได้  
ด้วยดีโดยแทบไม่รู้ตัว หากเรามีสติกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหว  
ของเท้าในขณะที่เดิน จิตจะสงบ เราจะเดินไปถึงจุดหมายได้  
โดยไม่ต้องใช้พลังกำลังมากมายและไม่รู้สึกเหน็ด  
เหนื่อยอีกด้วย หากเราหมั่นฝึกฝนเจริญสติเป็นนิตย์ ใน  
ที่สุดแล้ว เราก็จะบรรลุ **อนุภาติเสสนิพพาน** ได้ และพบ  
กับความสันติสุขอันสมบูรณ์





## **There is much more to say about Mindfulness Meditation**

One can say more about mindfulness meditation and living constantly in contemplation with “*Sati*”, but time is limited and so we must end.

So, let me just pray that you will be able to live the Buddhist way, the Way to Peace and Happiness:

Living in the present, constant noting mindfully with “*Sati*” all the occurrences in *Nāma* and *Rūpa* and thus find a life of constant happiness and contentment.

*May all beings find the Dhamma  
and enjoy peace and happiness.*

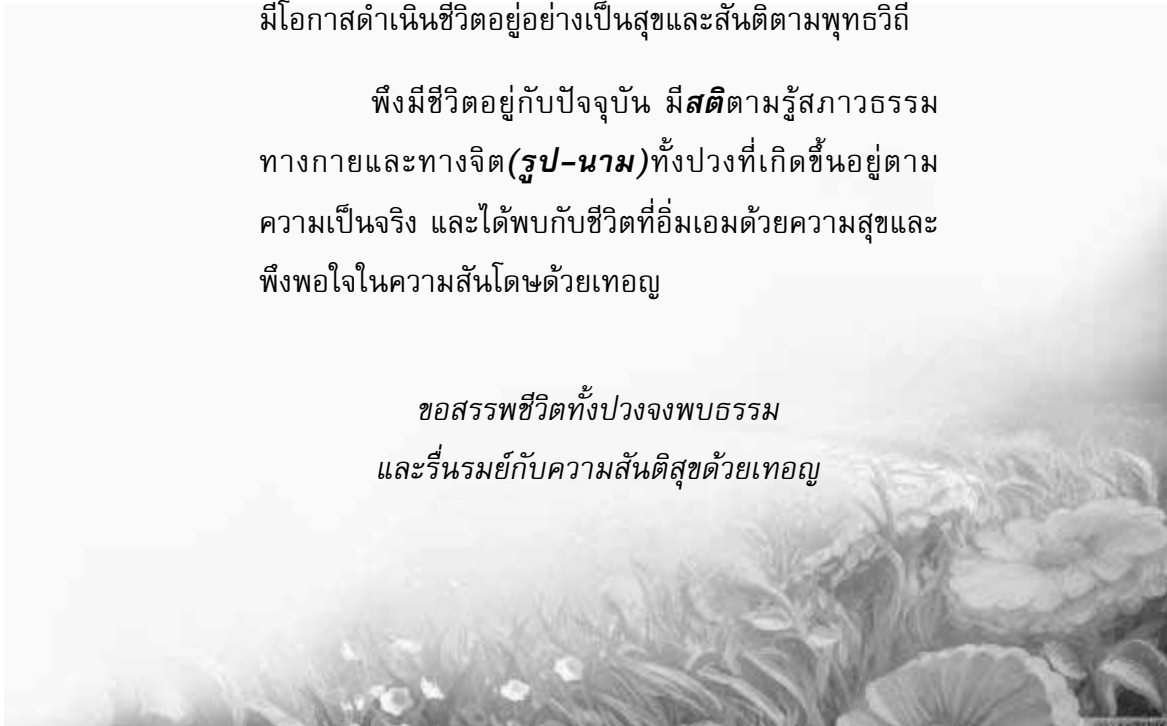
## เรื่องของการเจริญสติปัฏฐาน ยังมีให้ศึกษาอีกมากมาย

การเจริญสติปัฏฐานและการดำเนินชีวิตอย่างมี  
สตินั้นมีเรื่องให้พูดให้อธิบายได้อีกมากมาย แต่เนื่องจาก  
เวลาจำกัด อาตมาจึงต้องจบคำบรรยายเพียงเท่านี้

อาตมาจึงขออำนวยการพรให้ท่านสาธุชนทั้งหลายได้  
มีโอกาสดำเนินชีวิตอยู่อย่างมีความสุขและสันติตามพุทธวิธี

พึงมีชีวิตอยู่กับปัจจุบัน มีสติตามรู้สภาวะธรรม  
ทางกายและทางจิต(รูป-นาม)ทั้งปวงที่เกิดขึ้นอยู่ตาม  
ความเป็นจริง และได้พบกับชีวิตที่อัมเอดด้วยความสุขและ  
พึงพอใจในความสันโดษด้วยเทอญ

ขอสรรพชีวิตทั้งปวงจงพบธรรม  
และรื่นรมย์กับความสันติสุขด้วยเทอญ





เห็นถูก...เป็นสุขได้  
Peace and Happiness through  
Right Understanding

วันที่ ๑ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๒๑

Broadcasted on  
1st October, 1979

นะโม ตัสสะ ภควโต  
อะระหะโต สัมมา สัมพุทธีสสะ  
*Namo Tassa Bhagavato  
Arahato Sammā Sambuddhassa*

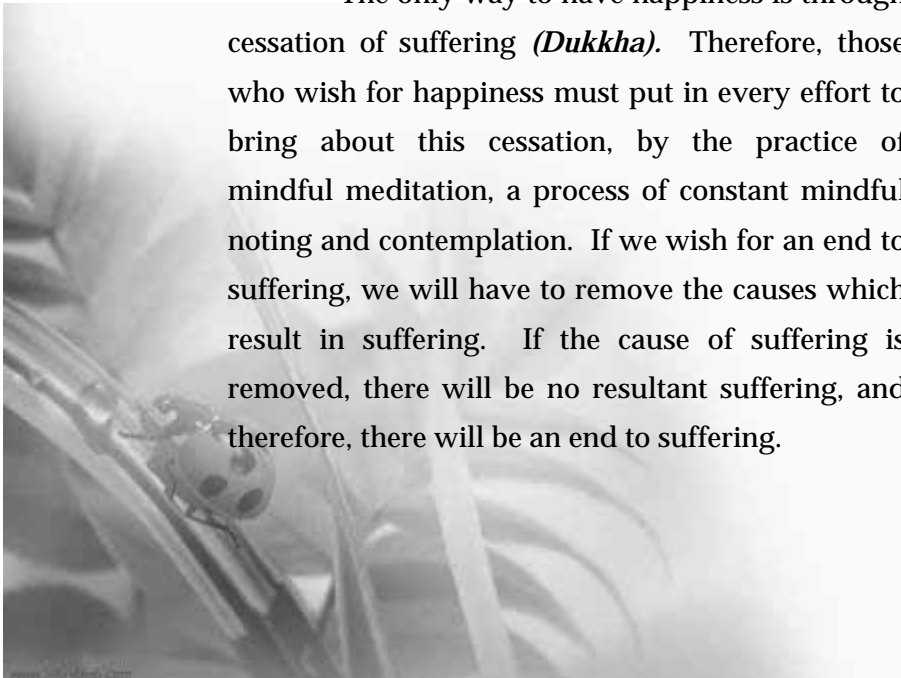


## All Beings Desire Happiness

Today's talk will be on "*Peace & Happiness through Right Understanding*".

All human beings do not wish to suffer. They only wish for happiness. It will be more correct to say "all beings", but since we are from the realm of human beings and human *loka* (world), I will direct my talk towards human beings.

The only way to have happiness is through cessation of suffering (*Dukkha*). Therefore, those who wish for happiness must put in every effort to bring about this cessation, by the practice of mindful meditation, a process of constant mindful noting and contemplation. If we wish for an end to suffering, we will have to remove the causes which result in suffering. If the cause of suffering is removed, there will be no resultant suffering, and therefore, there will be an end to suffering.



## ชีวิตทั้งหลายปรารถนาความสุข

ธรรมบรรยายในวันนี้คือเรื่อง”เห็นถูก...เป็นสุขได้”

ไม่มีใครอยากเป็นทุกข์ ทุกคนหวังความสุข ที่จริง  
 อาตมาควรจะพูดว่า ทุกๆ ชีวิตก็อยากเป็นสุขด้วยกัน  
 ทั้งนี้มากกว่า แต่เนื่องจากเราอยู่ในภพภูมิของมนุษย์ อยู่ใน  
 โลกมนุษย์ อาตมาจึงจะขอเน้นเฉพาะเรื่องของมนุษย์

หนทางเดียวที่จะทำให้เราเป็นสุขได้ ก็คือการสิ้น  
 ทุกข์ ดังนั้น บุคคลผู้ปรารถนาความสุขก็ต้องพากเพียร  
 อุตสาหะไปให้ถึงความสิ้นทุกข์ ด้วยการเจริญสติปัญญา  
 ซึ่งเป็นกระบวนการของการมีสติกำหนดรู้อย่างต่อเนื่อง  
 หากเราปรารถนาความสิ้นทุกข์ เราก็ต้องกำจัดหรือละเหตุ  
 ที่นำสู่ความทุกข์ เมื่อเหตุของทุกข์ถูกกำจัดไป ความทุกข์ที่  
 เป็นผลก็จะเกิดขึ้นไม่ได้ เมื่อนั้น ก็ย่อมบรรลุความสิ้นทุกข์

## Causes of Suffering

To bring an end to suffering, we need to know the conditions which bring about suffering. These conditions and causes of suffering are mental defilements or unwholesome mental states called in Pali - *Kilesās*.

These "*kilesās*" or defilements include *lobha* = greed, desire, craving; *dosa* = anger; *moha* = delusion, not knowing the truth; *māna* = conceit; *ditthi* = wrong view and wrong understanding; and *vicikicchā* = skeptical doubt. Because of the existence of these defilements, all beings are subject to suffering.

Degree of suffering depends on the defilements present. More defilements will bring about greater amount of suffering, while less defilements will accordingly mean less suffering and greater chance for happiness.

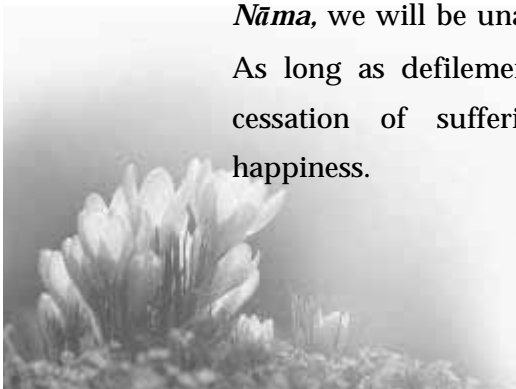
## เหตุแห่งทุกข์

การจะดับทุกข์ได้นั้น เราก็ต้องรู้ถึงเงื่อนไขและสาเหตุที่ก่อให้เกิดทุกข์เสียก่อน ซึ่งก็คือ **กิเลส** นั่นเอง

**กิเลส** เหล่านี้มี **โลภะ** = ความอยากได้ ความทะยานอยาก ความปรารถนา, **โทสะ** = ความโกรธ, **โมหะ** = ความหลง ความไม่รู้สภาวะธรรมตามความเป็นจริง, **มานะ** = ความเย่อหยิ่งถือตัว, **ทิฏฐิ** = ความเห็นผิด ความเข้าใจผิด และ **วิจิกิจฉา** = ความลัษเลสขี้ เพราะเหตุที่มีกิเลสเหล่านี้อยู่ ชีวิตทั้งปวงจึงต้องมีทุกข์

มนุษย์จะทุกข์มากหรือน้อย ก็ขึ้นกับกิเลสที่มีอยู่ ถ้ามีกิเลสมาก ก็ย่อมนำทุกข์มาให้มาก แต่หากมีกิเลสน้อย ทุกข์ก็ย่อมลดน้อยตามไปด้วยเช่นกัน และย่อมเปิดโอกาสให้มีความสุขได้มากขึ้นด้วย

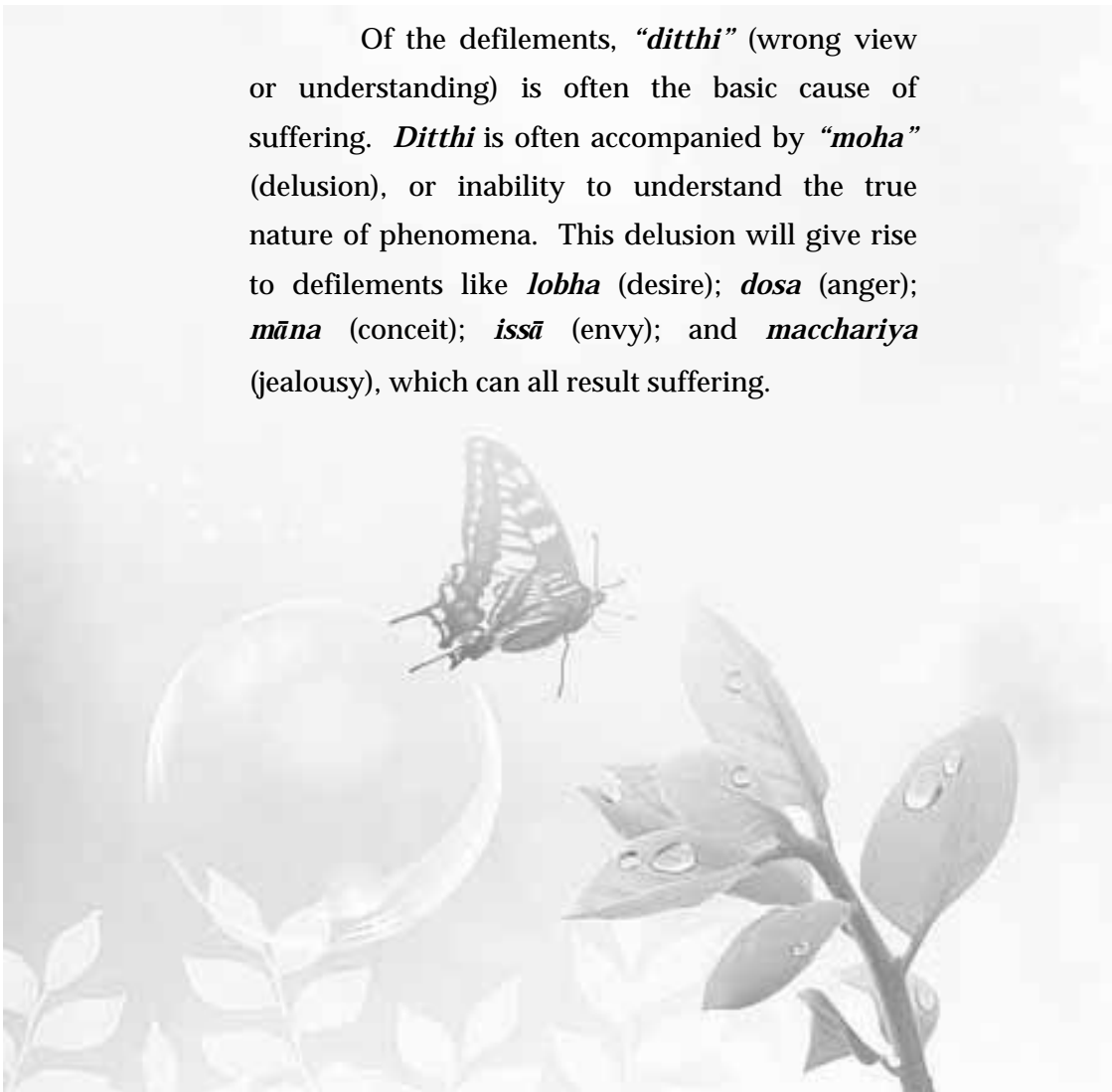
One must therefore, try to remove as much defilements as possible, as the resultant happiness will depend on the degree of defilements that one has been capable to remove. If only a small amount of defilements have been removed, there will be a small degree of happiness, and removal of many defilements, will accordingly bring a greater the degree of happiness. Total elimination of defilements will be possible only when one reaches a stage of insight knowledge or wisdom (*Ñāna*), when there will be development of right understanding and knowledge of the aggregates of the body. The *Rūpa* (matter) and *Nāma* (mental) aggregates. As long as there are wrong views and understanding of the true nature of *Rūpa* and *Nāma*, we will be unable to get rid of defilements. As long as defilements remain there will be no cessation of suffering, and little chance of happiness.



เราจึงควรพากเพียรปฏิบัติเพื่อลดละกิเลสให้  
น้อยลงเท่าที่เราจะทำได้ เพราะความสุขของเราขึ้นอยู่กับ  
ระดับของกิเลสที่เราขจัดออกไปได้นั่นเอง เพียงแค่เราลด  
กิเลสลงไปได้บ้างสักเล็กน้อย ก็จะทำให้เราก็คือเป็นสุข  
เพิ่มขึ้นอีกเล็กน้อยเช่นกัน และหากเราสามารถกำจัดกิเลส  
ได้มากขึ้นเท่าใด ระดับของความสุขก็จะเพิ่มขึ้นเป็นเงา  
ตามตัวเช่นกัน การกำจัดกิเลสได้อย่างสิ้นเชิงจะเกิดขึ้นได้  
ก็ต่อเมื่อบุคคลผู้นั้นเจริญสติปัญญาจนถึงระดับที่เกิดปัญญา  
ญาณ ซึ่งก่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องในเรื่องของ  
**รูป** (รูปขันธ์หรือกาย) และ**นาม** (นามขันธ์หรือใจ) ตราบ  
ใดที่เรายังติดข้องอยู่ในความเห็นผิด และเข้าใจผิดเกี่ยวกับ  
ธรรมชาติที่แท้จริงของ**รูป**และ**นาม** ตราบนั้นเราก็ไม่  
สามารถกำจัดกิเลสได้ และตราบใดที่ยังคงมีกิเลสอยู่  
ความดับทุกข์ย่อมไม่มีทางเกิดขึ้น และโอกาสแห่งความสุข  
ก็มิได้น้อยเต็มที

## The Basic Cause of Suffering

Of the defilements, “*ditthi*” (wrong view or understanding) is often the basic cause of suffering. *Ditthi* is often accompanied by “*moha*” (delusion), or inability to understand the true nature of phenomena. This delusion will give rise to defilements like *lobha* (desire); *dosa* (anger); *māna* (conceit); *issā* (envy); and *macchariya* (jealousy), which can all result suffering.



## สาเหตุหลักของความทุกข์

ในบรรดากิเลสธรรมทั้งหมด **ทิฏฐิ** หรือ ความเห็นผิด ความเข้าใจผิดเกี่ยวกับสภาวะธรรม ถือเป็นสาเหตุสำคัญที่นำไปสู่ความทุกข์ **ทิฏฐิ** มักมาคู่กับ **โมหะ** ที่แปลว่า ความไม่รู้ ความหลง หรือ ความไม่เข้าใจ สภาวะธรรมตามความเป็นจริง ความหลงความไม่รู้นี้เอง เป็นเหตุให้เกิดกิเลสอีกประเภทหนึ่งที่เรียกว่า **โลภะ** (ความทะยานอยาก) **โทสะ** (ความโกรธ) **มานะ** (ความเย่อหยิ่ง ถือตัว) **อิสสา** (ความริษยา) และ **มัจฉริยะ** (ความตระหนี่ถี่เหนียว) ซึ่งกิเลสทั้งหมดนี้ ก็จะนำไปสู่ความทุกข์เหมือนกันหมด



***Sakkāya-ditthi* (personality belief)**  
**and**  
***Atta-ditthi* (ego-illusion / belief in the *atta*)**

To explain these two terms, one must understand and believe that in the truth, the human body is made up of a combination of two aggregates, *rūpa* (matter), and *nāma* (mind), in which there is a constant formation and dissolution, or arising and perishing phenomena. To accept this as true, and to view all occurrences as such, is to have the *right knowledge & understanding*. On the other hand, if one does not accept this as true, but believe in existence of a “person”, “being” or “I”, or a “life”, “soul” or “*atta*”, this would not be *right*, but would be the *wrong knowledge, or understanding*.



สัทธิกายทิฐิ (ความเห็นผิดว่ามีตัวตน )

และ

อัตตทิฐิ (ความเห็นผิดว่าทั้งหมดเป็นอัตตา )

ก่อนที่จะอธิบายความหมายของทิฐิตั้งสองนี้ เราควรทำความเข้าใจและเชื่อมั่นก่อนว่า โดยแท้จริงแล้ว ชีวิตมนุษย์นั้นเป็นส่วนประกอบของธรรมสองประการ คือ **รูป**(กาย) และ**นาม**(ใจ) ซึ่งเกิดขึ้นแล้วเสื่อมสลายไป หรือ มีความเกิดขึ้นและความดับไปอย่างต่อเนื่องโดยธรรมชาติ การที่เรายอมรับธรรมชาติข้อนี้ได้ และมองทุกสรรพสิ่ง ด้วยความเข้าใจเช่นนี้ ก็คือการทำหน้าที่เราเกิด**ความเห็นและความเข้าใจที่ถูกต้องตรงตามความเป็นจริงนั่นเอง** ในทางตรงข้าม หากเราไม่ยอมรับว่าธรรมชาติเป็นเช่นนี้ แต่กลับเชื่อว่ามีตัวตน บุคคล เรา เขา หรือ เชื่อว่ามีวิญญาณ หรือ **อัตตา** ความเชื่อเช่นนี้เป็นความเห็นผิด ความเข้าใจผิด

This wrong view or understanding is “*sakkāya-ditthi*” (personality belief). It is the belief in existence of a personality – “I”, “life” or “soul”, that is non-existent, in place of the mind and matter which exists. “*Atta-ditthi*” (ego-belief or illusion belief) is where one wrongly considers the existence of an illusive “being” or “I” or “*atta*”, where in reality there is only natural phenomena and aggregates of mind and matter.

[ *Note by Translator:* Believers who sees the aggregates *Rūpa* and *Nāma* which exist, as illusional personalities, “persons / beings”, “I or soul”, are called “*sakkāya-ditthi*” (personality believers). “*Atta-ditthi*”, are believers in the “*atta*” which is a non-existent illusion (ego / illusion believers). ]

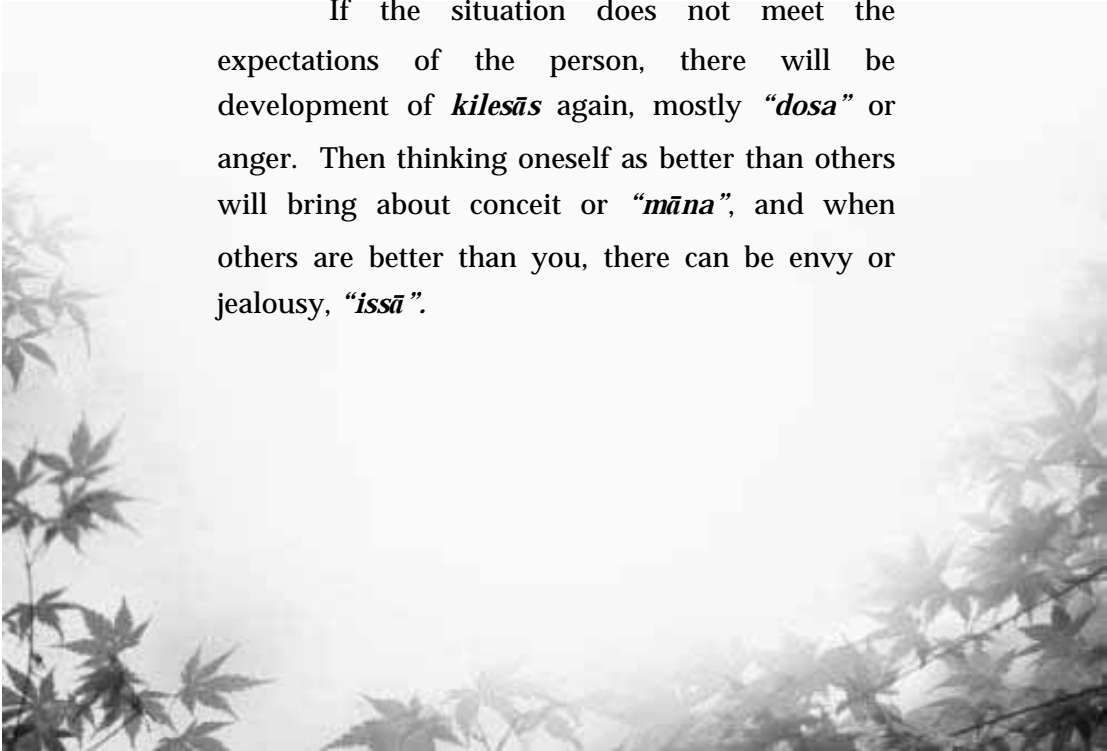
ความเห็นผิดเช่นนี้เรียกว่า **สักกายทิฏฐิ** (ความเชื่อว่ามีตัวตน บุคคล เรา เขา) เป็นความเชื่อว่ามีบุคคล คน สัตว์ เรา เขา หรือวิญญาณอยู่ ซึ่งในความเป็นจริงแล้วไม่มี สิ่งที่มีอยู่จริงมีเพียงรูปและนามเท่านั้น ส่วน **อัตตทิฏฐิ** (ความเชื่อในตัวตน ความหลงในอัตตา) ก็เชื่อและยึดในภาพลวงของอัตตาดำรงหรือในตัวกูของกู ซึ่งในความเป็นจริงเป็นเพียงรูปขันธ์กับนามขันธ์อันเป็นสภาวะธรรมตามธรรมชาติเท่านั้นเอง

[ คำอธิบายของผู้แปลต้นฉบับภาษาอังกฤษ: ผู้ที่เห็นว่า **รูปและนาม** ที่มีอยู่นั้นเป็นบุคคล คน สัตว์ เรา เขา หรือ วิญญาณ เรียกว่ามี **สักกายทิฏฐิ** (ความเชื่อในความมีตัวตน) ส่วนผู้ที่หลงเชื่อในภาพลวงของอัตตา ของตัวของตน ทั้งๆ ที่ในความเป็นจริงแล้วไม่มีอยู่ เรียกว่ามี **อัตตทิฏฐิ** ]



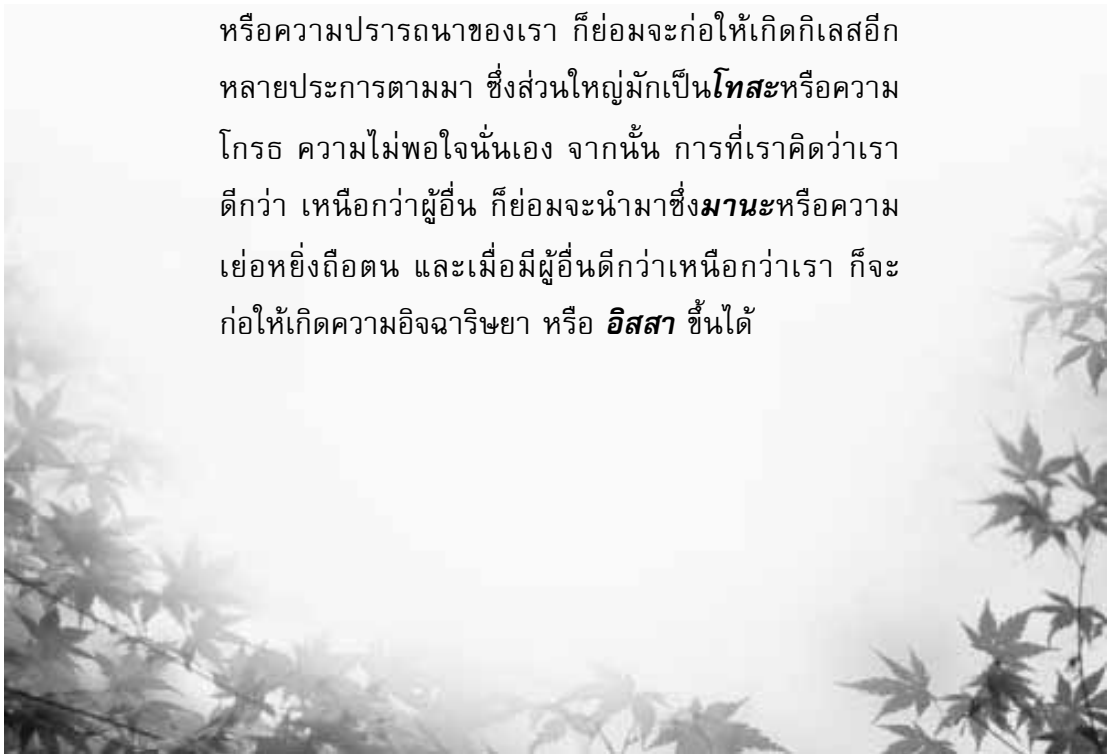
When one has the wrong view or understanding “*sakkāya-ditthi*”, or “*atta ditthi*” – and believes in the existence of “person”, “being” “I”, or “atta”, this person, may develop desires e.g. to be rich or famous resulting in defilements or *kilesās*, which in this case would be the “*Lobha*” *kilesā*.

If the situation does not meet the expectations of the person, there will be development of *kilesās* again, mostly “*dosa*” or anger. Then thinking oneself as better than others will bring about conceit or “*māna*”, and when others are better than you, there can be envy or jealousy, “*issā*”.



เมื่อเรามีความเชื่อหรือความเห็นผิดในเรื่องของ **สັกกายทิฏฐิ** หรือ **อัตตทิฏฐิ** คือ เชื่อว่ามีตัวตน บุคคล เรา เขา หรือ อัตตา ก็ย่อมจะนำไปสู่ความปรารถนา ความทะยานอยาก เช่น ปรารถนาจะร่ำรวย มีชื่อเสียง อันเป็นผลของ**กิเลส** ซึ่งในกรณีนี้ก็คือ **โลภะ**นั่นเอง

แต่หากเหตุการณ์ไม่เป็นไปตามความคาดหวัง หรือความปรารถนาของเรา ก็ย่อมจะก่อให้เกิดกิเลสอีกหลายประการตามมา ซึ่งส่วนใหญ่มักเป็น**โทสะ**หรือความโกรธ ความไม่พอใจนั่นเอง จากนั้น การที่เราคิดว่าเรา ดีกว่า เหนือกว่าผู้อื่น ก็ย่อมจะนำมาซึ่ง**มานะ**หรือความเย่อหยิ่งถือตน และเมื่อมีผู้อื่นดีกว่าเหนือกว่าเรา ก็จะทำให้เกิดความอิจฉาริษยา หรือ **อิสสา** ขึ้นได้



In this way, because of the wrong understanding, or belief in nonexistent personalities and illusions of “a being” or “person”, “I” or “*atta*”, undesirable *kilesās* such as, *lobha*, *dosa*, and *māna*, arises. When these unwholesome *kilesās* arise, there will be suffering and the person will be unhappy. Therefore, it is considered that the wrong views “*sakkāya ditthi*” and “*atta ditthi*” are the basis for all suffering.



เพราะเหตุที่เรามีความเห็นผิด เข้าใจผิดถึงความ  
มีอยู่ของตัวตน คน สัตว์ บุคคล หรือหลงยึดในอัตตา  
ตัวตน กิเลสที่ไม่พึงปรารถนาทั้งหลายจึงเกิดขึ้นโดยความ  
เป็นผล กิเลสเหล่านี้คือ **โลภะ โทสะ และมานะ** ก็จะเกิด  
ตามมาได้ เมื่อกิเลสเกิดแล้ว ความทุกข์ก็ย่อมเกิดแก่  
มนุษย์ผู้มีความเห็นผิดเช่นนั้น และย่อมไม่มีทางเป็นสุขได้  
ด้วยเหตุนี้ จึงกล่าวได้ว่า ความเห็นผิดใน**สักกายทิฏฐิ**  
และ**อัตตทิฏฐิ** เป็นต้นเหตุสำคัญที่นำไปสู่ความทุกข์





## Wrong Knowledge and Understanding

Now, to expand a little about the wrong views "*Sakkāya ditthi*" and "*Atta ditthi*".

For example, in the aggregate *Rūpa*, there are the heat and cold elements which can give rise to hot or cold feelings, and this should be viewed as just heat and cold elements of *rūpa*. If not, one will consider that it is the "man or person", who is hot or cold i.e. will think "I" am hot or "I" am cold. This is the wrong understanding.



## ความเห็นผิดและความเข้าใจผิด

อาตมาขอขยายความเรื่องความเห็นผิดใน **สักกายทิฏฐิ** และ **อัตตทิฏฐิ** เพิ่มเติมอีกสักเล็กน้อย

ตัวอย่างเช่น ใน**รูปขันธ์**นั้นมีธาตุต่างๆประกอบ อยู่มากมาย หนึ่งในนั้นคือธาตุไฟที่มีความร้อนหรือความ เย็นรวมอยู่ด้วย อันเป็นสาเหตุให้เกิดความรู้สึกร้อนหรือ เย็นขึ้น เราพึงเข้าใจว่ามันเป็นเพียงธาตุเย็นหรือร้อนของ **รูป** หากเราไม่เข้าใจเช่นนี้ ก็อาจจะเห็นผิดไปได้ว่า มีเรา หรือบุคคลผู้หนึ่งผู้ใดที่กำลังร้อนหรือเย็นอยู่ คือ คิดว่า เป็น “ฉันร้อน” หรือ “ฉันเย็น” ความคิดเช่นนี้เป็นความ เข้าใจผิด เป็นความเห็นผิด



This also applies to other elements of *rūpa* e.g. hardness, softness, roughness, or smooth, and also to nature of pressure and fullness, movements, in one place, or from one place to another. If this are not viewed as just natural phenomena of *rūpa*, they will be associated with a “person”, “you” and “I”, and think “**he** is rough” or “**his** skin is rough”, and “**I** am soft” or “**my** skin is soft”. This is the wrong understanding based on existence of a “person” etc.



ในกรณีเดียวกัน เราก็สามารถนำความเข้าใจ เช่นนี้ไปใช้กับธาตุอื่นๆ ของ**รูป** ได้ด้วย เช่น ความอ่อน ความแข็ง ความหยابกระด้าง ความนุ่มนวล แม้ความตึง หย่อน ความค้ำจุน ความเคลื่อนไหวในที่ใดที่หนึ่ง หรือ จากที่หนึ่งไปสู่อีกที่หนึ่ง หากเราไม่เข้าใจว่าสิ่งเหล่านี้เป็น เพียงสภาวะธรรมตามธรรมชาติของ**รูป** เราก็อาจจะเห็นไป ว่ามีบุคคล เรา เขา เข้ามาเกี่ยวข้องด้วย และอาจคิดว่า “**เขา**ผู้นี้ผิวหยابกระด้าง” หรือ “**ผิวของเขา**หยابกระด้าง” หรือ “**ฉัน**ผิวนุ่มนวล” หรือ “**ผิวของฉัน**นุ่มนวล” นี่ก็คือตัวอย่างของความเข้าใจผิดที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานของความเข้าใจว่ามีบุคคล มีตัวตน อยู่จริงเป็นต้น



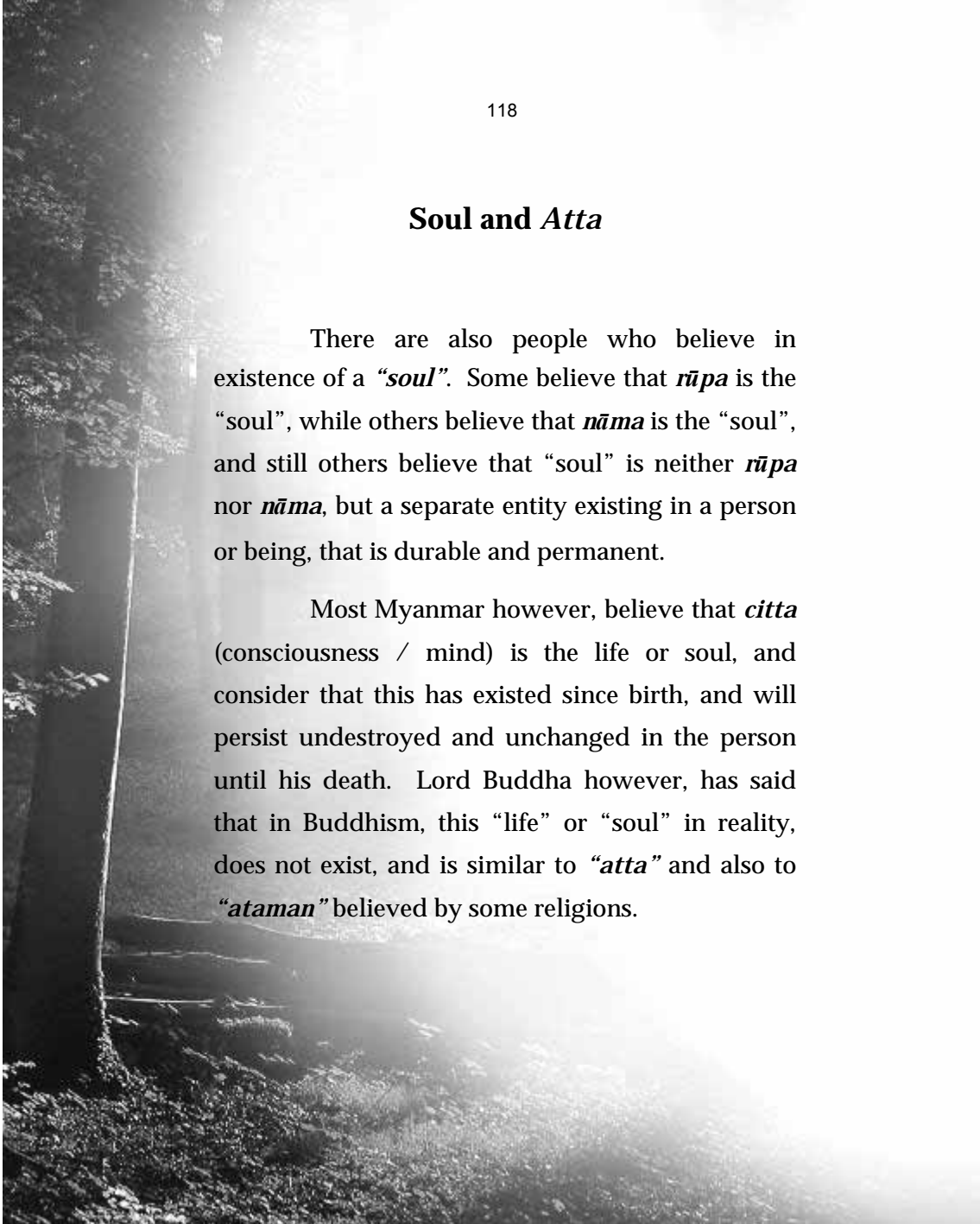
Similarly, with the mind element *Nāma*, all types of feelings can occur e.g. wanting, longing, desire, or love, hate, anger, hesitance, sadness, happiness, etc. which are feelings arising as a result of stimulation of the sense perception. For instance, if pleasant there will be wanting, desire etc. These feelings occur, then disappear, as part of the rising and perishing phenomena of the mind element or *nāma* aggregates and as seen with “matter” element. If these phenomena are not seen in this way, one will again consider that it is “I” or “you” that has the “desire or hate”, and the wrong view will result as it is “I” that is “wanting” or “you” that “hate the person” etc.

ในทำนองเดียวกัน แม้แต่**นาม** ก็เกิดความรู้สึกต่าง ๆ นานาได้เช่นกัน อาทิ ความอยาก ความไขว่คว้า ความปรารถนา หรือ ความรัก ความชัง ความโกรธ ความลังเลใจ ความเศร้าสลดใจ ความสุข เป็นต้น ความรู้สึกที่เกิดขึ้นเหล่านี้เป็นผลจากการกระตุ้นของการรับรู้อารมณ์ต่างๆ เช่น ถ้ารับรู้อารมณ์ที่ดีที่น่าพอใจ ก็จะเกิดความอยากได้หรือความปรารถนาตามมา ความรู้สึกทางใจเหล่านี้เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป อันเป็นไปตามกระบวนการของการเกิดขึ้นและดับไปของสภาวะธรรมทางจิตหรือ**นามธรรม** เช่นเดียวกับที่เกิดขึ้นกับสภาวะธรรมทางกายหรือ**รูปธรรม**นั่นเอง หากเราไม่เข้าใจสภาพเหล่านี้ตามความเป็นจริง ก็อาจจะเห็นผิดไปว่า ฉัน หรือ เธอ กำลังปรารถนาอยากได้หรือเกลียดชังอยู่ ความเห็นผิดเช่นนี้ก็จะนำมาสู่ความคิดที่ว่า มี “ตัวฉัน” ที่ต้องการสิ่งนั้นอยู่ หรือ มี “ตัวเธอ” ที่กำลังเกลียดชังอยู่ เป็นต้น

## Soul and *Atta*

There are also people who believe in existence of a “*soul*”. Some believe that *rūpa* is the “soul”, while others believe that *nāma* is the “soul”, and still others believe that “soul” is neither *rūpa* nor *nāma*, but a separate entity existing in a person or being, that is durable and permanent.

Most Myanmar however, believe that *citta* (consciousness / mind) is the life or soul, and consider that this has existed since birth, and will persist undestroyed and unchanged in the person until his death. Lord Buddha however, has said that in Buddhism, this “life” or “soul” in reality, does not exist, and is similar to “*atta*” and also to “*ataman*” believed by some religions.



## วิญญาณหรืออัตตา

บางคนเชื่อว่า มี “**วิญญาณ**” บ้างก็เชื่อว่า **รูป** คือ “**วิญญาณ**” ส่วนบางคนก็เชื่อว่า **นาม** หรือจิต คือ “**วิญญาณ**” และยังคงมีบางคนเชื่อว่า วิญญาณไม่ใช่ทั้ง **รูป** หรือ **นาม** แต่เป็นอีกสิ่งหนึ่งที่แยกออกมาเป็นเอกเทศ และเป็นส่วนหนึ่งของมนุษย์หรือสัตว์ และมีความเที่ยงแท้ถาวร

ชาวพม่าส่วนใหญ่ยังเชื่อว่า **จิต** (สิ่งที่รู้อารมณ์ได้ หรือใจ) คือ ชีวิตหรือวิญญาณ โดยเชื่อว่ามันเกิดขึ้นมาพร้อมๆ กับการถือกำเนิด และจะยืนยงคงทนไม่สูญสลาย ไม่เปลี่ยนแปลงใดๆ จนถึงวันตาย อย่างไรก็ดี พระพุทธองค์ได้ตรัสสอนไว้ว่า ตามคติในพระพุทธศาสนานั้น “ชีวิต” “วิญญาณ” “อัตตาตัวตน” หรือ “อาตมัน” ไม่มีอยู่จริง อย่างที่เชื่อกันอยู่ในบางศาสนา

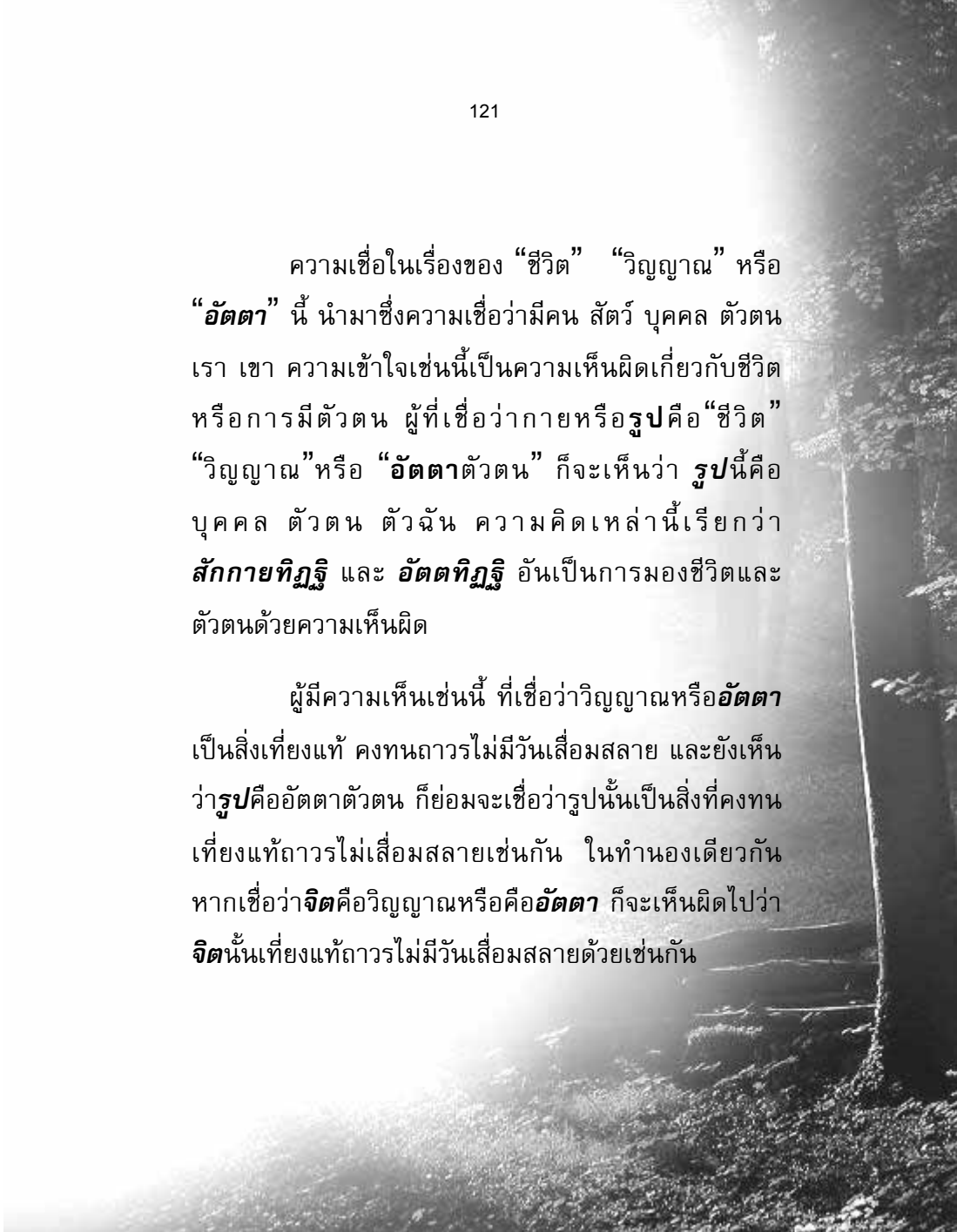


This belief and idea on existence of “life” “soul” or “*atta*” results in belief of existence of “person”, “being”, or “I”, and is the “wrong view” of life or its existence. If one believes *rūpa* to be the “life” “soul” or “*atta*” one can consider this *rūpa* to be a “person”, “being”, or “I”. This is “*Sakkāya-ditthi*” & “*Atta-ditthi*”, the “wrong view or wrong understanding” of life and existence.

In these views, if this soul or “*atta*” is considered indestructible and permanent, and if *Rūpa* is considered to be the soul or *atta*, then *Rūpa* will be indestructible and permanent. Similarly, if *citta* is considered as soul or *atta*, then *citta* will also be considered as indestructible and permanent.

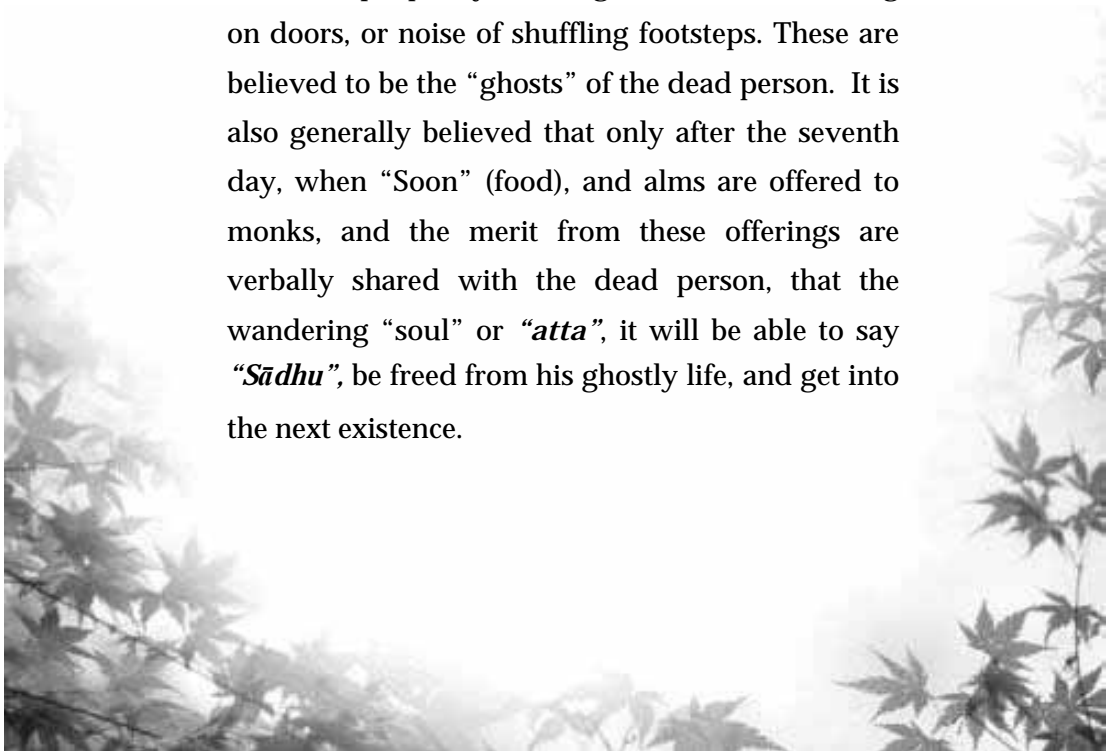
ความเชื่อในเรื่องของ “ชีวิต” “วิญญาณ” หรือ “อตฺตา” นี้ นำมาซึ่งความเชื่อว่ามีคน สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา ความเข้าใจเช่นนี้เป็นความเห็นผิดเกี่ยวกับชีวิต หรือการมีตัวตน ผู้ที่เชื่อว่ากายหรือรูปคือ “ชีวิต” “วิญญาณ” หรือ “อตฺตาตัวตน” ก็จะเห็นว่า **รูป** นี้คือ บุคคล ตัวตน ตัวฉัน ความคิดเหล่านี้เรียกว่า **สัkkายทิฏฐิ** และ **อตฺตทิฏฐิ** อันเป็นการมองชีวิตและตัวตนด้วยความเห็นผิด

ผู้มีความเห็นเช่นนี้ ที่เชื่อว่าวิญญาณหรืออตฺตา เป็นสิ่งเที่ยงแท้ คงทนถาวรไม่มีวันเสื่อมสลาย และยังเห็นว่า **รูป** คืออตฺตาตัวตน ก็ย่อมจะเชื่อว่ารูปนั้นเป็นสิ่งที่คงทน เที่ยงแท้ถาวรไม่เสื่อมสลายเช่นกัน ในทำนองเดียวกัน หากเชื่อว่า **จิต** คือวิญญาณหรือคืออตฺตา ก็จะเห็นผิดไปว่า **จิต** นั้นเที่ยงแท้ถาวรไม่มีวันเสื่อมสลายด้วยเช่นกัน



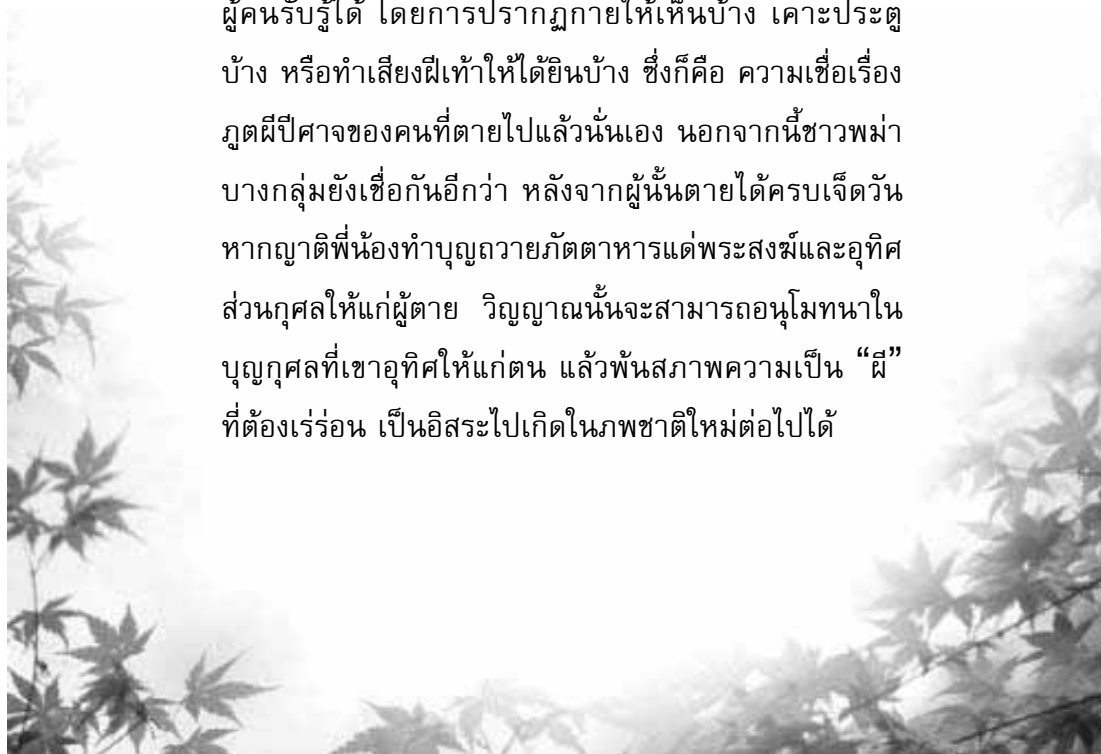
### Myanmar and the Atta

Some believers of the “life or soul” in Myanmar, consider that when a person dies, although the body is destroyed, the “life-soul” is not destroyed, but leaves the body to stay in the cemetery, or wander around in the vicinity of his home. Sometimes, the “soul” would make itself known to people by showing themselves, knocking on doors, or noise of shuffling footsteps. These are believed to be the “ghosts” of the dead person. It is also generally believed that only after the seventh day, when “Soon” (food), and alms are offered to monks, and the merit from these offerings are verbally shared with the dead person, that the wandering “soul” or “*atta*”, it will be able to say “*Sādhu*”, be freed from his ghostly life, and get into the next existence.

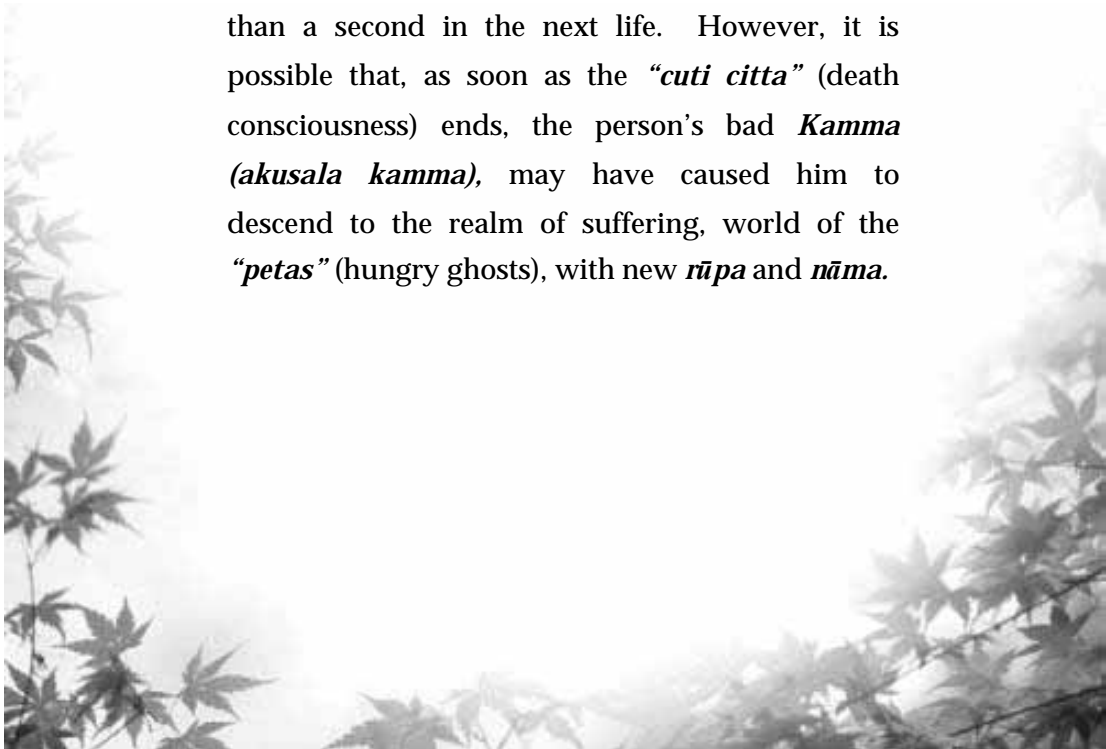


## ชาวพม่ากับความเชื่อเรื่องอดีต

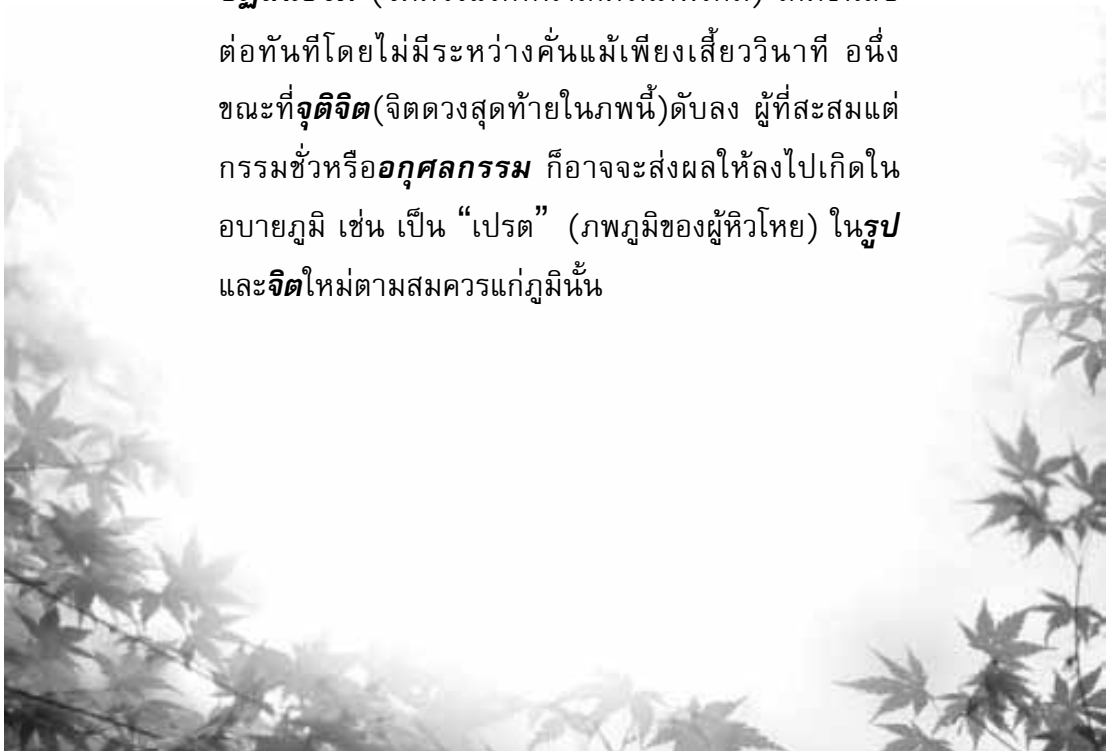
ในประเทศพม่า กลุ่มคนที่เชื่อเรื่องวิญญาณจะเข้าใจไปว่า เมื่อคนเราตาย แม้ร่างกายจะเน่าเปื่อยผุพังไปตามสภาพ แต่ดวงวิญญาณจะยังคงอยู่ โดยจะออกจากร่างไปสิงสถิตในป่าช้า หรือเร่ร่อนไปอยู่ใกล้ๆ บ้านเดิมที่ตนเคยอยู่อาศัย บางครั้งวิญญาณนี้ยังสามารถปรากฏให้ผู้คนรับรู้ได้ โดยการปรากฏกายให้เห็นบ้าง เคาะประตูล้าง หรือทำเสียงผีทำให้ได้ยินบ้าง ซึ่งก็คือ ความเชื่อเรื่องภูตผีปีศาจของคนที่ตายไปแล้วนั่นเอง นอกจากนี้ชาวพม่าบางกลุ่มยังเชื่อกันอีกว่า หลังจากผู้หนึ่งตายได้ครบเจ็ดวัน หากญาติพี่น้องทำบุญถวายภัตตาหารแด่พระสงฆ์และอุทิศส่วนกุศลให้แก่ผู้ตาย วิญญาณนั้นจะสามารถอนุโมทนาในบุญกุศลที่เขาอุทิศให้แก่ตน แล้วพ้นสภาพความเป็น “ผี” ที่ต้องเร่ร่อน เป็นอิสระไปเกิดในภพชาติใหม่ต่อไปได้



This is based on the belief that before the “soul” reaches the next life there is an interim life or “*antara bhava*”. According to Lord Buddha’s Abhidhamma (Buddha’s Higher Doctrine), this belief is erroneous, because it is stated that when a person dies, at the dissolution of the *cuti citta* (death consciousness), the *patisandhi citta* (rebirth consciousness) arises instantaneously, or in less than a second in the next life. However, it is possible that, as soon as the “*cuti citta*” (death consciousness) ends, the person’s bad *Kamma* (*akusala kamma*), may have caused him to descend to the realm of suffering, world of the “*petas*” (hungry ghosts), with new *rūpa* and *nāma*.



นี่เกิดจากความเชื่อที่ว่า หลังจากที่คนเราสิ้นชีวิตไปแล้ว ก่อนจะไปเกิดใหม่ จะมีสภาวะหนึ่งคั่นกลางอยู่ ที่เรียกว่า “**อันตรรกาวะ**” ความเชื่อเช่นนี้ไม่ตรงกับคำสอนในพุทธศาสนา ตามที่ปรากฏในพระอภิธรรม (คำสอนชั้นสูงในพระพุทธศาสนา) ซึ่งกล่าวว่า เมื่อบุคคลสิ้นชีวิตลงทันทีที่**จุดจิต**(จิตดวงสุดท้ายในชาตินั้น)ดับลง จะมี**ปฏิสนธิจิต** (จิตดวงแรกที่เกิดในภพใหม่) เกิดขึ้นสืบต่อทันทีโดยไม่มีระหว่างคั่นแม้เพียงเสี้ยววินาที หนึ่งขณะที่**จุดจิต**(จิตดวงสุดท้ายในภพนี้)ดับลง ผู้ที่สะสมแต่กรรมชั่วหรือ**อกุศลกรรม** ก็อาจจะส่งผลให้ลงไปเกิดในอบายภูมิ เช่น เป็น “เปรต” (ภพภูมิของผู้หิวโหย) ใน**รูป** และ**จิต**ใหม่ตามสมควรแก่ภูมินั้น



If “soon”, meal offering is given on the 7th day after death, and meritorious deeds of “*dana*” are done with the belief that the hungry petas would benefit from this, the intention does appear to have meaning. According to “*Peta Vatthu Pali*” (Story of the Peta in Pali), these “petas” had made themselves visible because they needed help.



ส่วนในกรณีที่ยาตีพี่น้องทำบุญอุทิศส่วนกุศลในวัน  
วันที่ ๗ หลังจากผู้นั้นเสียชีวิตไป เพราะเชื่อว่า**ทานกุศล**  
นั้นจะสามารถอนุเคราะห์แก่เปรตผู้วิเวกได้ ความตั้งใจที่  
จะอุทิศส่วนกุศลเช่นนี้ย่อมส่งผลได้ ดังที่มีปรากฏใน**เปต**  
**วัตถุ** (พระสูตรที่ว่าด้วยเรื่องของเปรตในพระบาลี) ที่กล่าว  
ว่า เปรตทั้งหลายมาปรากฏกายให้ผู้คนเห็นเพื่อร้องขอ  
ความช่วยเหลือ เราจึงพึงอุทิศส่วนกุศลให้เปรตทั้งหลาย  
ด้วย



*Sassata-ditthi*  
and  
*Uccheda-ditthi*

The belief that life, soul, or *atta* is permanent, is not destroyed, but moves from one *Bhāva* (existence) to another is called “*Sassata-ditthi*” or “*Eternity belief*”. It is “*a wrong view of permanence*”, the existence of a persisting ego-entity, soul, or personality.

สัสตทิฏฐิ  
และ  
อุจเฉททิฏฐิ

ความเชื่อที่ว่า ชีวิต วิญญาณ หรือ อัตตาตัวตน เป็นของเที่ยงแท้คงทนต่อการเสื่อมสลาย และสามารถเดินทางข้ามจากภพภูมิหนึ่งไปสู่อีกภพภูมิหนึ่งได้นี้เรียกว่า **สัสตทิฏฐิ** หรือ **ความเชื่อว่ามีชีวิตนิรันดร์** อันจัดเป็นความเห็นผิดว่าเที่ยง คือเชื่อในความมีตัวมีตน มีวิญญาณที่เที่ยงแท้คงทนถาวรอยู่



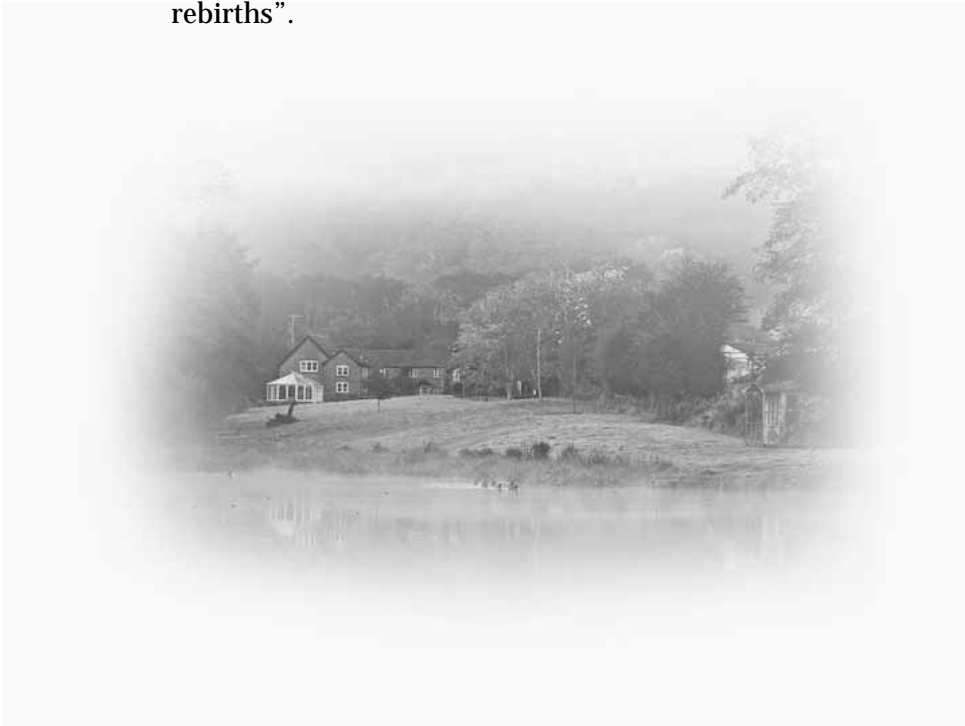
There are others, do not believe in a past life or that there is a future life. They believe that this life, soul, person, or being, exists for the period before death, and at the time of death, this life and soul is completely destroyed and nothing is left. As such, there is no re-birth or next existence i.e. there is only one life existence at the end of which there is nothing. This is "*Uccheda-ditthi*" – "*Annihilistic Theory*". It is "*the wrong view of annihilation*", existence of an ego-entity (or) personality, a being which will be completely annihilated at death.

ยังมีคนอีกประเภทหนึ่งที่ไม่เชื่อเรื่องอดีตชาติ หรืออนาคตชาติ โดยเชื่อว่าชีวิตนี้มีอยู่เพียงเฉพาะในปัจจุบันชาตินี้เท่านั้น เมื่อสิ้นชีวิตลง ทุกอย่างก็ดับสูญ ชีวิตหรือวิญญาณก็ดับสิ้นไป ไม่มีสิ่งใดหลงเหลืออยู่อีกเลย เป็นความเชื่อว่า ชีวิตมีชาตินี้เพียงชาติเดียวเท่านั้น ไม่มีการเกิดใหม่ ไม่มีชาติต่อไป เมื่อตายก็จบสิ้นไม่เหลือสิ่งใด ทั้งสิ้น ความเชื่อเช่นนี้เรียกว่า **อุจเจตทิฏฐิ** หรือ **ทฤษฎีแห่งความขาดสูญ** เป็นความเห็นผิดถึงความดับสูญ ซึ่งเชื่อว่า บุคคล ตัวตน วิญญาณ จะดับสูญสลายไปเมื่อเสียชีวิตนั่นเอง



### Acceptance of *Sassata-ditthi* Theory

Acceptance of “*Sassata-ditthi*” and belief in a soul, or *atta*, that would have a next *Bhāva*, would prevent individuals from doing unwholesome deeds and will do as much of the good deeds as possible to benefit in the next life. However, because the effort and desire is mostly for worldly benefits and happiness, it is not easy to get deliverance from “suffering of the round of rebirths”.



## ความเชื่อในทฤษฎีสัจธรรม

ความเชื่อใน **สัจธรรม** และความเชื่อว่ามี วิญญาณ มีอตตะ ที่จะข้ามภพไปเกิดใหม่ในภพชาติต่อไป ก็อาจจะช่วยให้ผู้ที่มีความเชื่อเช่นนี้พยายามละบาปอกุศล และพากเพียรที่จะทำแต่กุศลและความดีอย่างยิ่งยวดเพื่อ ประโยชน์ในชาติหน้า แต่เนื่องจากความวิริยะพากเพียร และความปรารถนาดังกล่าวนี้ก็ยังคงเป็นไปเพื่อ ผลประโยชน์และความสุขในทางโลกอยู่ดี บุคคลเหล่านี้จึง ยังไม่สามารถหลุดพ้นจากทุกข์ในวัฏจักรการเวียนว่ายตาย เกิดไปได้

Because of the wrong view that all things are permanent, it is difficult to visualize, *dukkha* (suffering), or to appreciate *Dukkha sacca*, (truth of suffering), which is based on the concept of impermanence of all things, and the basic cause of suffering. If one does not know the truth of suffering *Dukkha sacca*, then one cannot know the cause of suffering, *Samudaya sacca*. As cause is not known, suffering cannot be removed, and elimination of suffering, *Niroda sacca*, cannot be achieved. Therefore, because of the wrong knowledge, or understanding, the cycle of suffering will continue.

เพราะเหตุที่มึความเห็นผิดว่า ทุกอย่างเที่ยงแท้ถาวร จึงยากที่บุคคลผู้นั้นจะสามารถมองเห็น**ทุกข์** หรือเข้าใจ**ทุกขสัจ** (ความจริงว่าด้วยทุกข์) ได้ เพราะความเข้าใจเรื่องทุกข์นี้ตั้งอยู่บนพื้นฐานของความเห็นว่สิ่งทั้งหลายทั้งปวงไม่เที่ยง อันเป็นเหตุสำคัญของความทุกข์นั่นเอง เมื่อบุคคลนั้นไม่เข้าใจ**ทุกขสัจ**หรือความจริงว่าด้วยทุกข์ได้ ก็ย่อมไม่เข้าใจเหตุแห่งทุกข์หรือ**สมุทัยสัจ**ได้เมื่อไม่เข้าใจเหตุแห่งทุกข์ ก็ย่อมไม่สามารถบรรลุถึงการดับทุกข์หรือความพ้นทุกข์ คือ **นิโรธสัจ** ได้ ด้วยเหตุนี้เอง วงจรวัฏจักรแห่งทุกข์ ก็ย่อมหมุนวนต่อไปไม่รู้สิ้น เพราะความเห็นผิดเช่นนี้เอง



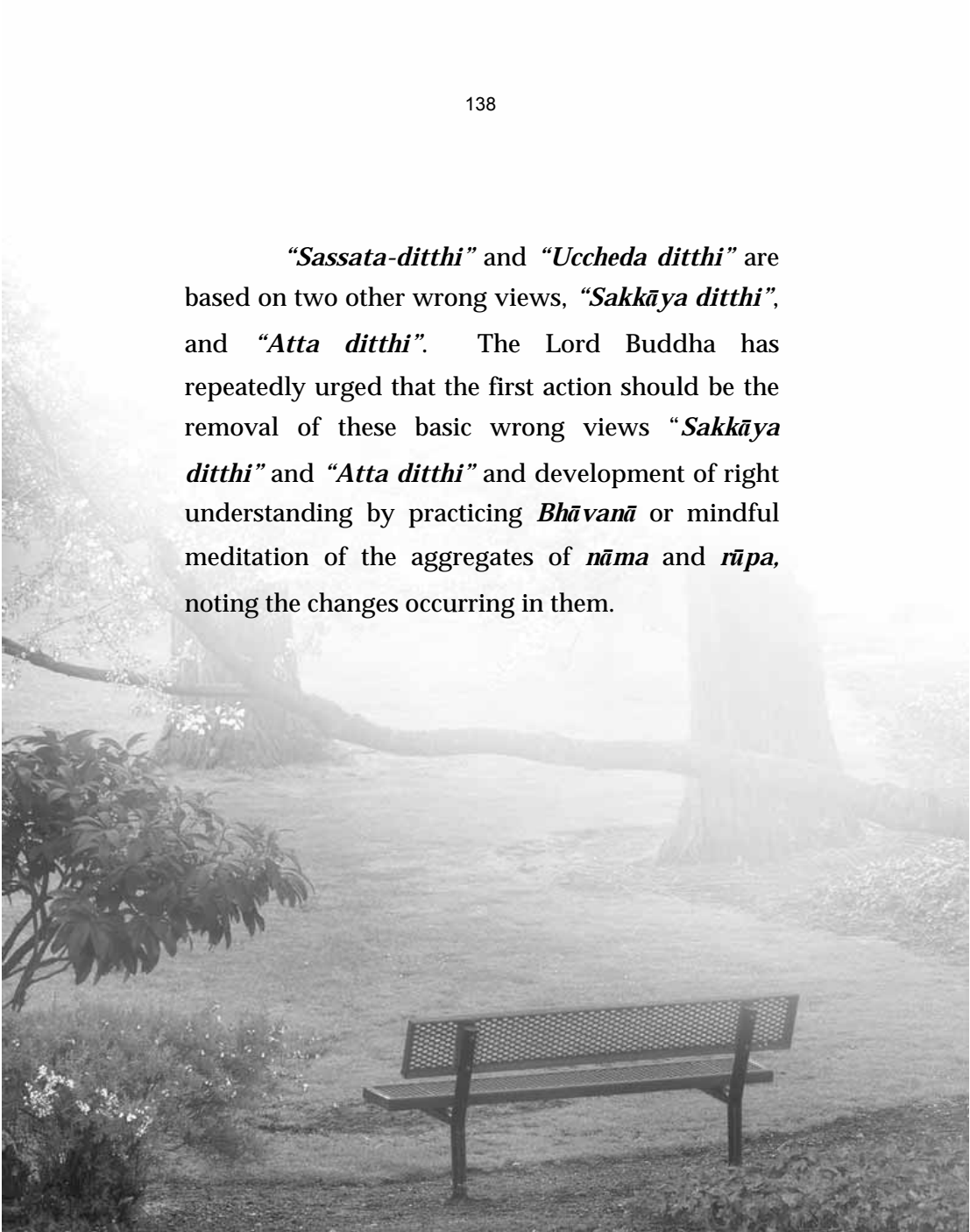
### Acceptance of *Uccheda ditthi* Theory

Those accepting the “*Uccheda-ditthi*” or the “*Annihilistic Theory*” believe in completely annihilation at death, and there is no re-birth or next life. With this belief, doing good deeds or bad unwholesome deeds in the present life does not seem important, as there is no re-birth or next life that will be influenced by these deeds. However, this is based on the wrong concept of “*Uccheda ditthi*”, and unavoidable results of repeated wrong doings would still follow in accordance with *Niyama*, the law of nature, resulting in suffering and unhappiness. Therefore, it is clear that this wrong concept will bring suffering, and only understanding of the true nature of *rūpa* and *nāma*, will bring release and happiness.

## ความเชื่อในทฤษฎีอุจเฉททฤษฎี

บุคคลที่เชื่อเรื่องอุจเฉททฤษฎีหรือทฤษฎีความขาดสูญ มีความเชื่อว่า เมื่อชีวิตในภพนี้ดับลง ทุกอย่างก็สูญสลายไป ไม่มีการเกิดใหม่ ไม่มีภพชาติใหม่ ความเชื่อเช่นนี้ส่งผลให้ไม่เห็นความสำคัญของการทำความดีหรือความชั่วในชาติปัจจุบัน เพราะเมื่อเชื่อว่าไม่มีภพชาติต่อไป ให้ต้องมารับผลของการทำดีทำชั่วเหล่านั้นแล้ว ก็ย่อมไม่ต้องใส่ใจ อยุ่อย่างไรก็ดี ผู้ที่ทำผิดชั่วแล้วชั่วเล่าจากความเห็นผิดในอุจเฉททฤษฎีก็ย่อมต้องรับผลของกรรมจากการทำความชั่วเหล่านั้น ตาม **นิยม** หรือกฎของธรรมชาติ อันจะนำมาซึ่งความทุกข์ ปราศจากความสุขใดๆ ดังนั้น จึงกล่าวได้ว่า ความเห็นผิดเช่นนี้ย่อมนำมาซึ่งความทุกข์ มีเพียงผู้ที่เข้าใจธรรมชาติของรูปและนามตามความเป็นจริงเท่านั้น ที่จะบรรลู่ถึงความพ้นทุกข์ และเป็นสุขได้

*“Sassata-ditthi”* and *“Uccheda ditthi”* are based on two other wrong views, *“Sakkāya ditthi”*, and *“Atta ditthi”*. The Lord Buddha has repeatedly urged that the first action should be the removal of these basic wrong views *“Sakkāya ditthi”* and *“Atta ditthi”* and development of right understanding by practicing *Bhāvanā* or mindful meditation of the aggregates of *nāma* and *rūpa*, noting the changes occurring in them.



**สัสสตทิฏฐิ**และ**อุจเฉททิฏฐิ**มีพื้นฐานมาจาก  
ความเห็นผิดเรื่อง**สัkkายทิฏฐิ**และ**อัตตทิฏฐิ** สมเด็จพระ  
สัมมาสัมพุทธเจ้าจึงได้ตรัสสอนให้เราละทิ้งความเห็นผิด  
ในเรื่อง**สัkkายทิฏฐิ**และ**อัตตทิฏฐิ**เป็นอันดับแรก และตรัส  
สอนให้เราสร้างความเห็นถูกให้เกิดขึ้นด้วยการเจริญ  
**ภาวนา**หรือเจริญสติปัฏฐาน มีสติกำหนด**รูปรูป-นาม**  
เพื่อให้เห็นถึงความเปลี่ยนแปลงของสภาวะธรรมที่มีอยู่ทุก  
ขณะนั้นตามความเป็นจริง



Practice of “*Bhāvanā*” or “insight meditation”, involves noting and contemplation of the aggregates *Nāma* and *Rūpa*, with concentration and mindfulness (“*Sati*”) to be aware of the continuous changes occurring in them. Characteristics of *rūpa*, body movements, feelings etc. should be noted as soon as they occur. In the same way, if some characteristic of *nāma* the mind occurs, such as desire or anger, this should be noted, and if the mind wanders or starts to think, this should also be noted as “wandering, wandering”, or “thinking, thinking” etc.



การเจริญ**ภาวนา**หรือเจริญ“วิปัสสนากรรมฐาน” ก็คือการกำหนดรู้สภาวะธรรมทางกายคือ**รูป**และสภาวะธรรมทางจิตคือ**นาม** ด้วยสติและสมาธิที่ตั้งมั่น เพื่อจะรับรู้ถึงความเปลี่ยนแปลงที่เกิดอย่างต่อเนื่องของรูปและนามนั้น ผู้เจริญสติต้องกำหนดรู้สภาวะธรรมทางกายหรือ**รูป** และรับรู้อาการเคลื่อนไหวของกาย และความรู้สึก ฯลฯ ให้ต่อเนื่องทุกขณะที่อาการเหล่านั้นเกิดขึ้นอย่างตรงตามความเป็นจริง ในทำนองเดียวกัน ขณะที่มียสภาวะธรรมทางจิตหรือ**นาม**ใดๆเกิดขึ้น เช่น ความปรารถนาอยากได้ หรือความโกรธ ผู้เจริญสติก็ต้องกำหนดรู้ และหากจิตคิด ฟุ้งซ่านซัดส่าย ก็ต้องกำหนดรู้ด้วย โดยปริกรรมว่า “คิดหนอๆ” หรือ “ฟุ้งหนอๆ” เป็นต้น

## **Mindful Meditation of What is Present for Right Understanding**

As has been stated above, if one desires right understanding, one must diligently contemplate or “note” processes of the aggregates *Rūpa* and *Nāma*, that are dominant at the time. If processes of *rūpa*, are dominant, one must concentrate on the *rūpa* aggregate and if processes of *nāma*, are dominant, one must concentrate on the *nāma* aggregate. The processes must be noted as they are, and at the exact moment of their arising and under the existing circumstances.

## การเจริญสติตามรู้ในปัจจุบันขณะ ก่อให้เกิดสมาธิภาวนา

ดังได้กล่าวแล้วว่า หากนักปฏิบัติปรารถนาจะสร้างความเห็นถูกให้เกิดขึ้น เขาต้องมีสติตามกำหนดรู้สภาวะธรรมของ**รูป**และ**นาม** ที่เกิดขึ้นเด่นชัดในปัจจุบันขณะ โดยละเอียดและอย่างจดจ่อต่อเนื่อง หากสภาวะธรรมทางกายหรือ**รูป**ปรากฏชัด นักปฏิบัติพึงกำหนดรู้สภาวะธรรมทางกายนั้น และหากสภาวะธรรมทาง**จิต**ปรากฏชัด ก็พึงกำหนดรู้สภาวะธรรมทางจิตนั้น นักปฏิบัติพึงกำหนดรู้สภาวะธรรมเหล่านั้นตามความเป็นจริงและเท่าทันปัจจุบันขณะที่สภาวะธรรมเหล่านั้นเกิดขึ้นอยู่



There must be no prior planning in the mind, and no pre-formed ideas or thoughts in meditation. One should just be mindful of whatever is felt, seen or heard, as and when it occurs. If the body (*rūpa*) feels hot, this should be noted as the characteristic of “*Tejo*” (heat element), and should be noted as “hot, hot” and repeated until some other process becomes more dominant. In the same way if feeling of cold, is dominant in the body, this should be noted as “cold, cold” repeatedly, until another subject to be noted occurs.



ไม่เพียงวางแผนหรือคาดการณ์อนาคตล่วงหน้า หรือคาดคะเนคาดหวังสภาวะธรรมใดๆ ในขณะที่ปฏิบัติ แต่ ฟังมีสติกำหนดรู้หรือรับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นจริง ไม่ว่าจะ เป็นความรู้สึก ภาพที่เห็น หรือเสียงที่ได้ยิน ตามที่สภาวะ นั้นๆ กำลังเกิดขึ้นจริงๆ เท่านั้น ถ้ารู้สึกมีความร้อน เกิดขึ้นที่กาย(รูป) เราก็ฟังมีสติกำหนดรู้ว่า นั่นเป็นสภาวะ ลักษณะของ**เตโชธาตุ** (ธาตุไฟ) และบริกรรมว่า “ร้อน หนอๆ” ซ้ำๆ จนกระทั่งสภาวะธรรมอื่นเกิดขึ้นชัดเจนกว่า ขณะเดียวกัน หากมีความเย็นเกิดขึ้นปรากฏชัดในกาย เราก็ฟังกำหนดรู้ว่า “เย็นหนอๆ” ซ้ำๆ ไปกระทั่งมี สภาวะธรรมอื่นเกิดขึ้นให้จิตรับรู้



Other characteristics of *Rūpa*, which may become dominant e.g. firmness, stiffness, movement, twitching, rough/softness may be prominent and this must be noted, as it occurs, as firmness, stiffness etc. In the same way if the mind wanders during noting, this should be noted as “wandering, wandering”, etc. or if one starts to think, it should be noted as “thinking, thinking”. If desire or anger arises, this feeling should also be noted as it is felt.



ลักษณะประการอื่นๆ ที่เกิดทางกายหรือ**รูป** มี  
ได้หลายประเภท เช่น ความแข็ง ความตึง การเคลื่อนไหว  
อาการกระตุก หรือ ความหยابกระด้าง/ความอ่อนนุ่ม ก็  
อาจปรากฏชัดขึ้นได้ เมื่อมันปรากฏขึ้นมา เราก็พึง  
กำหนดรู้ลักษณะเหล่านั้นด้วย ในทำนองเดียวกัน หากจิต  
เกิดฟุ้งซ่านซัดส่ายไปในอารมณ์อื่น ก็พึงกำหนดรู้ว่า “ฟุ้ง  
หนอๆ” เป็นต้น หรือหากจิตเริ่มต้นคิดเรื่องอื่นๆ เราก็  
พึงกำหนดรู้อาการคิดนั้นว่า “คิดหนอๆ” หากเกิด  
ความปรารถนาอยากได้หรือความโกรธ เราก็พึงกำหนดรู้  
ความรู้สึกเหล่านั้นตามที่มันปรากฏขึ้นจริงด้วยเช่นกัน





## **End of Wrong Understanding and Emergence of Right Understanding**

At the beginning of mindful meditation, one appears to spend more time noting the wandering mind, the process of *Nāma*, than on noting the processes of *Rūpa*. However, with more time and practice, the wandering will be less, and the noting will become more focused and one will be able to concentrate more on the basic target of noting. At this time the “*Nīvarana*” (hindrances) will totally disappear, and the mind “*citta*” will become clean and clear. This is the stage or the state of the mind that is called “*Citta visuddhi*” (purity of mind).

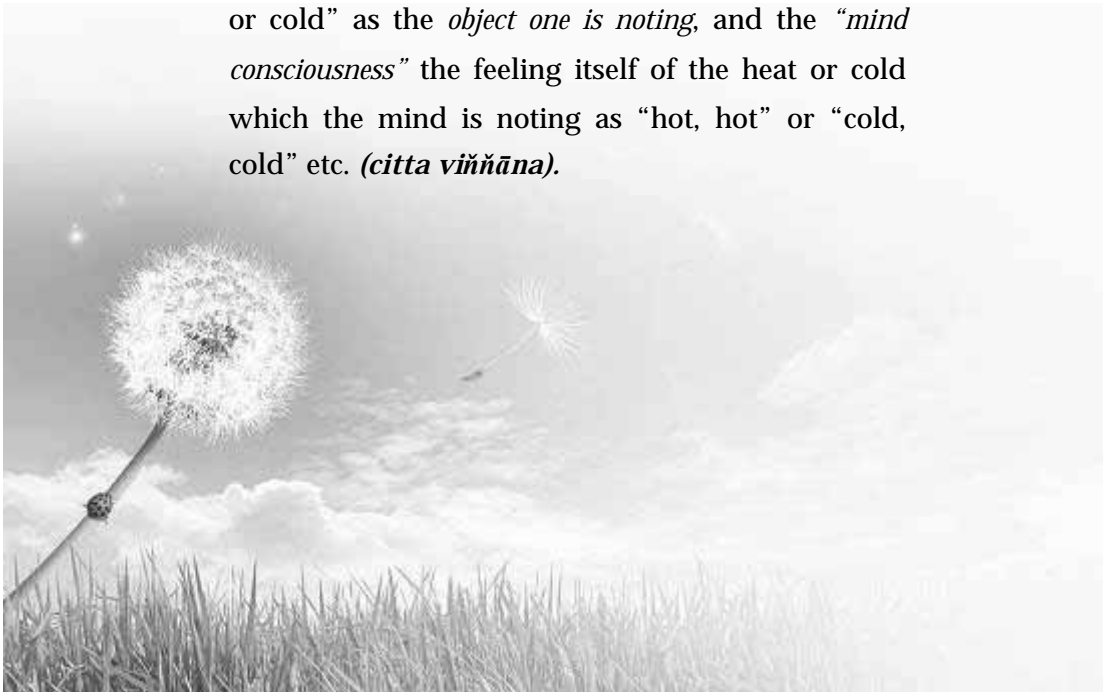
## การขจัดความหลงผิด

และ

## การอุปถัมภ์ของความเห็นถูก (สัมมาทิฐิ)

ในระยะเริ่มแรกของการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน นักปฏิบัติมักจะพบว่า ต้องใช้เวลาส่วนใหญ่ไปกับการกำหนดรู้อาการคิดฟุ้งซ่านซึ่งเป็นสภาวะธรรมทางจิต มากกว่าการกำหนดรู้สภาวะธรรมทางกาย ต่อเมื่อฝึกฝนเจริญสติเพิ่มขึ้นไปได้สักระยะหนึ่งแล้ว จึงจะพบว่าฟุ้งซ่านน้อยลง สติที่กำหนดรู้นั้นคมชัดขึ้น และสมาธิของผู้ปฏิบัติ ก็จะมีความตั้งมั่นในอารมณ์กรรมฐานมากขึ้น ในช่วงนี้ **นิ वर्ณธรรม** (ธรรมที่ขวางกั้นจิตไม่ให้บรรลุความดี) จะถูกกำจัดให้หมดไป และ **จิต** ก็จะมี ความบริสุทธิ์และกระจ่างชัด ซึ่งเป็นสภาวะของจิตที่บรรลุความเป็น **จิตตวิสุทธิ** (ความบริสุทธิ์แห่งจิต)

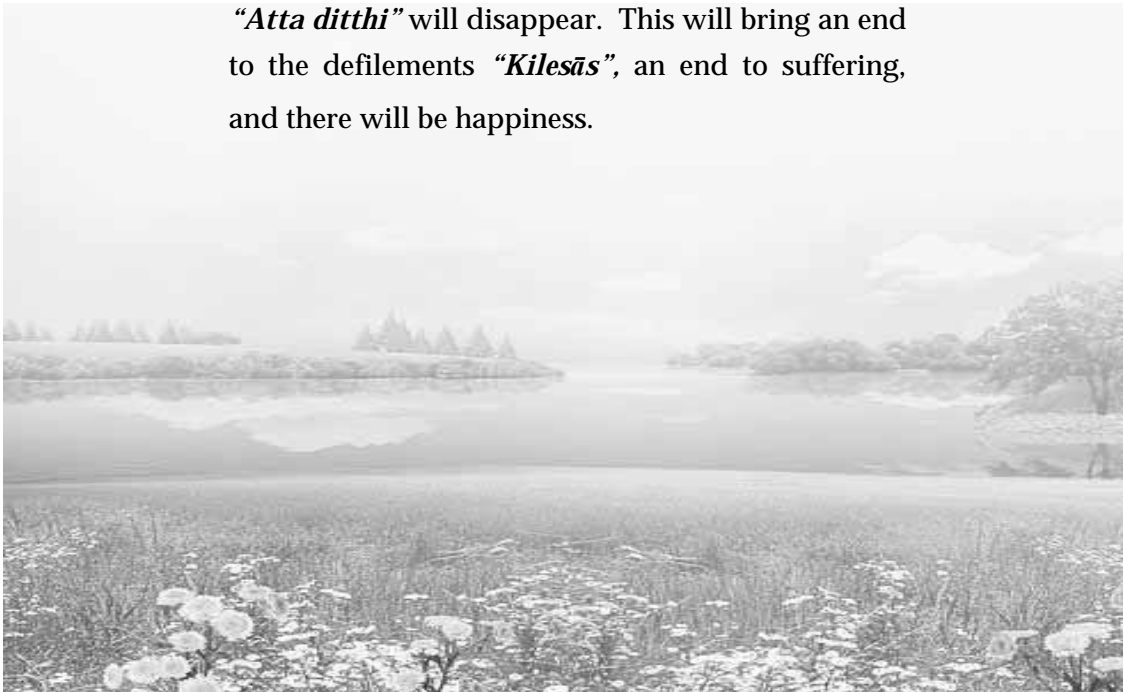
When the level of “*Citta visuddhi*” is achieved, one will understand very clearly, the basic nature and natural characteristics of *rūpa*, and *nāma*. As one is able to increase the period of meditation, concentration gets better and stronger, and understanding and wisdom becomes clear and sharp. At this stage, one will become acutely aware of the pairing of “*object of noting*”, and the “*mind consciousness*” that is doing the noting: e.g. “the heat or cold” as the *object one is noting*, and the “*mind consciousness*” the feeling itself of the heat or cold which the mind is noting as “hot, hot” or “cold, cold” etc. (*citta viññāna*).



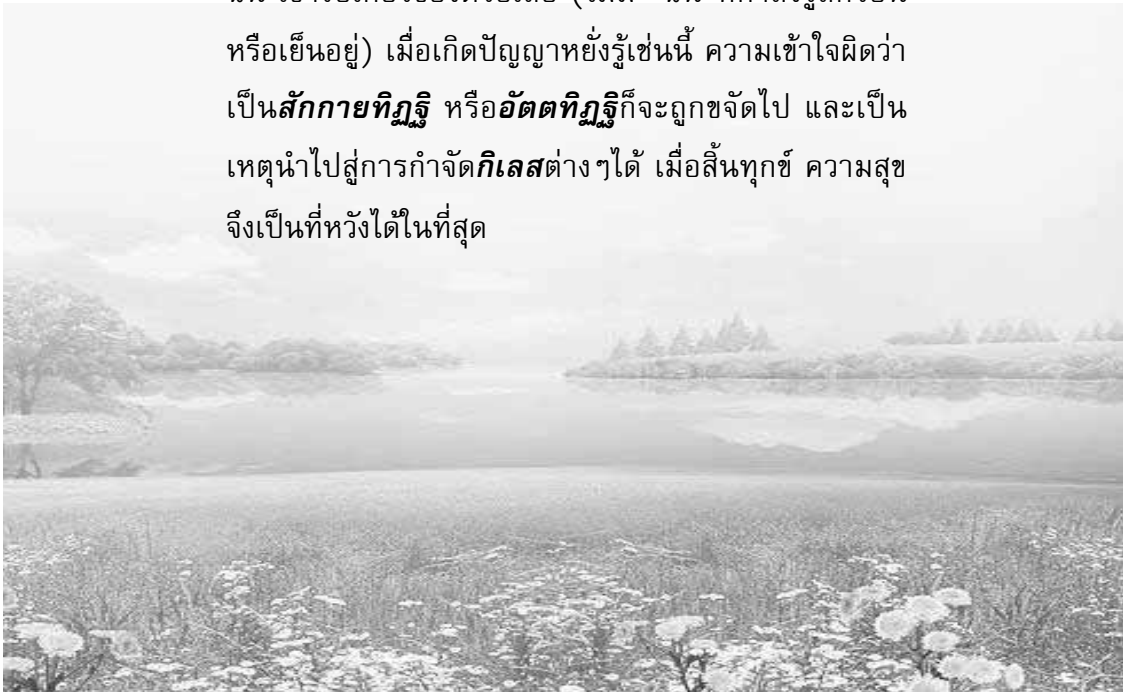
เมื่อบรรลุ**จิตตวิสุทธิ** ผู้ปฏิบัติธรรมก็จะเกิด  
 ปัญญาหยั่งรู้ถึงลักษณะธรรมชาติและลักษณะที่แท้จริงของ  
**รูปและนาม**ได้ เมื่อนักปฏิบัติผู้นั้นสามารถพากเพียรเจริญ  
 กรรมฐานได้ยาวนานขึ้น สมาธิก็จะตั้งมั่นมากขึ้นและมี  
 กำลังมากขึ้น จนเกิดปัญญาเข้าใจได้กระจ่างแจ้งเฉียบคม  
 ในขณะนั้นเอง ผู้ปฏิบัติจะเกิดปัญญารับรู้ได้ว่า มีธรรม  
 เกิดขึ้นคู่กันสองอย่างคือ “สภาวะธรรมที่ถูกกำหนดรู้” และ  
 “จิตที่กำลังกำหนดรู้สภาวะธรรมที่เกิดอยู่นั้น” เช่น ความ  
 เย็นหรือความร้อนเป็นสภาวะธรรมที่ถูกกำหนดรู้ และมีจิต  
 ที่กำลังกำหนดรู้หรือรับรู้สภาวะธรรมเย็นหรือร้อนนั้นอยู่  
 ในขณะที่กำหนดรู้ว่า “ร้อนหนอๆ” หรือ “เย็นหนอๆ”  
 เป็นต้น (**จิตตวิญญาณ** การรู้อารมณ์)



This results in realization and right understanding of the *true nature of the feeling of heat and cold*. One will realize that *in reality there is only the “elements of heat or cold”* that are *“the object of noting”*, and that it is *“the mind consciousness”* that is doing the noting. It is thus apparent that there is no involvement of a “person”, “being” or “I”. (i.e. – it is not “I” that is feeling the heat or cold). With this realization, the wrong views *“Sakkāya ditthi”*, and *“Atta ditthi”* will disappear. This will bring an end to the defilements *“Kilesās”*, an end to suffering, and there will be happiness.



ปัญหาที่เกิดขึ้นเองส่งผลให้ผู้ปฏิบัติประจักษ์แจ้ง และเกิดความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องในตามธรรมชาติที่แท้จริงของความรู้สึกร้อนหรือเย็นนั้น ผู้ปฏิบัติจะเกิดปัญญาหยั่งรู้ว่า แท้จริงแล้ว มีเพียงธาตุเย็นหรือร้อน เท่านั้นที่เกิดขึ้นอยู่ อันเป็น “สภาวะธรรมที่ถูกกำหนดรู้” และผู้ทำหน้าที่กำหนดรู้ก็คือ “จิตที่รับรู้” ขณะนั้นผู้ปฏิบัติ จะเข้าใจได้ว่า ไม่มีคน สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา หรือ ฉันท เข้าไปเกี่ยวข้องด้วยเลย (ไม่มี “ฉัน” ที่กำลังรู้สึกร้อนหรือเย็นอยู่) เมื่อเกิดปัญญาหยั่งรู้เช่นนี้ ความเข้าใจผิดว่าเป็น **สักกายทิฏฐิ** หรือ **อัตตทิฏฐิ** ก็จะถูกขจัดไป และเป็นเหตุนำไปสู่การกำจัด **กิเลส** ต่างๆ ได้ เมื่อสิ้นทุกข์ ความสุขจึงเป็นที่หวังได้ในที่สุด



With more effort, progress in the meditation will continue, and less effort will be needed during noting. The arising and dissolution phenomenon of *rūpa, and nāma*, which are objects of noting and contemplation becomes very clear, the realization of the natural characteristic of *impermanence* (dissolution). At this time, you will have reached a stage of *insight knowledge (Ñāna)*, a stage where all things will become clear, as if seeing with the eyes. One will also be aware of the *suffering* that results from this, and clear knowledge that there is *no involvement of "person, being, soul or atta"* in all the processes noted. With this realization the wrong belief of the existence of a "permanent soul" that will pass into the next existence, or that the "soul" that cannot be free is wandering around for some time after death will also disappear.

เมื่อพากเพียรยิ่งขึ้น การปฏิบัติก็ย่อมจะก้าวหน้าต่อไปอีก นักปฏิบัติจะกำหนดรู้ได้ดีขึ้นโดยไม่ต้องอาศัยความพยายามมากมายเหมือนช่วงแรก การเกิดขึ้นและเสื่อมสลายไปของ**รูป**และ**นาม** ซึ่งเป็นอารมณ์กรรมฐานจะชัดเจนยิ่งขึ้น จนเกิดปัญญาหยั่งรู้ลักษณะธรรมชาติของ**ความไม่เที่ยง** (ต้องเสื่อมสลายหรือดับไป) ขณะนั้นนักปฏิบัติได้บรรลุ**วิปัสสนาปัญญา(ญาณ)**ขั้นหนึ่งแล้ว ในระดับนี้ นักปฏิบัติจะรับรู้ทุกสิ่งได้แจ่มชัดราวกับเห็นด้วยตาตนเอง ยิ่งไปกว่านั้น ปัญญาหยั่งรู้นั้นจะช่วยให้รับรู้สภาพของทุกสิ่งได้ชัดเจนอีกด้วย เกิดความเข้าใจว่าไม่มีคน สัตว์ บุคคล วิญญาณ หรือ**อัตตา** เข้ามาเกี่ยวข้องในกระบวนการที่ตนกำหนดรู้อยู่นั้นเลย ปัญญาหยั่งรู้นี้จะขจัดความเห็นผิด ที่เชื่อว่ามี “วิญญาณที่เที่ยงแท้” ล่องลอยจากภพนี้ไปสู่ภพหน้า หรือ มี “วิญญาณ” ที่ยังไปเกิดไม่ได้ ต้องวนเวียนร่อนเร่อยู่หลังจากสิ้นชีวิตไปแล้วด้วย

Thus, the wrong view "*Sassata-ditthi*" that there is involvement of "person, being, soul or *atta*" in the natural processes will be eliminated, and the wrong view, "*Uccheda ditthi*" the "annihilistic theory", which states that there is only one life existence, and at the end when a person dies there is no "after life" will also be eliminated.



ดังนั้น ความเห็นผิดเรื่อง **สัตสตทิกฺกุณฺโณ** ซึ่งเป็นความเชื่อว่ามีคน สัตว์ บุคคล วิญญาณ หรือ**อัตตา** เข้ามาเกี่ยวข้องในกระบวนการทางธรรมชาติของชีวิต ก็จะถูกกำจัดไป และความเห็นผิดเรื่อง **อุจฺเจตทิกฺกุณฺโณ** อันเป็นทฤษฎีของความขาดสูญ ที่เชื่อว่ามีภพชาตินี้เพียงภพชาติเดียวเท่านั้น ไม่มีภพภูมิใดๆ เบื้องหน้าต่อไปอีกหลังความตาย ก็จะถูกกำจัดไปด้วยเช่นกัน





### **Right Understanding Leads to Peace And Happiness**

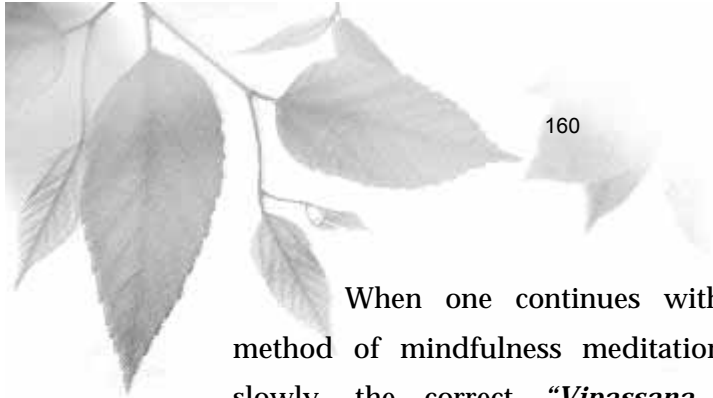
In this way, if one realizes the true nature of *Rūpa*, and *Nāma*, and have the right understanding that there is no such thing as “person” “being” and “I”, the previous wrong views and erroneous understanding will disappear. When this occurs, the *Kilesās* which are the result of these wrong views will cease to occur, and with the disappearance of the *Kilesās* or defilements there will be elimination of suffering – *dukkha*, which will bring about true happiness.



## ล้มมาที่ภูจนำไปสู่ความสันติสุข

หากผู้ปฏิบัติเกิดปัญญาหยั่งรู้ลักษณะอันแท้จริงตามธรรมชาติของ**รูปและนาม** และเข้าใจได้ถูกต้องว่า ไม่มีบุคคล ตัวตน เรา เขา ไตๆ อยู่เลย ความเห็นผิดเข้าใจผิดที่เคยมีมาแต่ก่อนก็จะถูกกำจัดสิ้นไป เมื่อเป็นเช่นนี้**กิเลส**อันเป็นผลของความเห็นผิดเหล่านั้นก็ย่อมจะเกิดขึ้นไม่ได้ เมื่อกิเลสหมดสิ้นไปแล้ว ก็ย่อมส่งผลให้ความทุกข์ (**ทุกขัง**) ถูกกำจัดตามไปด้วย เมื่อนั้น ความสุขที่แท้จริงย่อมบังเกิดขึ้นได้





When one continues with this correct method of mindfulness meditation, progressing slowly, the correct *“Vipassana insight”* and *“Sammā ditthi”* will become stronger, and may eventually reach the stages of *“Magga Ñana”* and *“Phala Ñana”* where one will be totally clear of all *“kilesās”*, or defilements, and one will be able to experience and enjoy total happiness.

*May all Beings find the Dhamma,  
and enjoy Happiness and Peace*

หากนักปฏิบัติผู้นั้นเจริญสติด้วยความเข้าใจที่ถูกต้องเช่นนี้ต่อไป ในที่สุด **วิปัสสนาปัญญา** และ **สัมมาทิฐิ** ก็ย่อมจะก้าวหน้าขึ้นที่ละน้อย อย่างค่อยเป็นค่อยไป และย่อมจะมีกำลังมากขึ้นๆ จนกระทั่งสามารถบรรลุถึงระดับ**มรรคญาณ**และ**ผลญาณ** ที่สามารถกำจัดกิเลสได้อย่างเด็ดขาด เป็นสมุจเฉทปหาน เมื่อนั้น นักปฏิบัติก็จะสามารถประสบและรื่นรมย์กับความสุขอันแท้จริงได้

ขอให้ทุกชีวิตได้พบธรรม  
และมีความรื่นรมย์ในสันติสุขเถิด





163

รู้ ละ บรรลุ เจริญ  
**Realization,  
Abandonment, Experience,  
And Development**

วันที่ ๕ กันยายน พ.ศ. ๒๕๒๒

Broadcasted on  
5<sup>th</sup> September, 1979

นะโม ตัสสะ ภควโต  
อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ  
*Namo Tassa Bhagavato  
Arahato Sammā Sambuddhassa*

### **To Realize, To Abandon, To Experience, And to Develop**

The talk that I am going to give today is titled *“To Realize, To Abandon, To Experience, and to Develop”*. Last year, when I broadcasted the *dhmma* talk on “Peace & Happiness through Right Understanding”, I had said that, there can be true happiness only if one has the right knowledge and understanding of the true nature of the aggregates *Rūpa* (matter), and *Nāma* (mind), which can eliminate all *“kilesās”* (defilements).

In order to have the right knowledge and understanding of the true nature of the aggregates, one must diligently and mindfully note and contemplate the dual physical and mental processes of these aggregates, *rūpa* and *nāma*, as they really are, and at the precise time of their occurrence.

## รู้ ละ บรรลุ เจริญ

ธรรมบรรยายในวันนี้มีหัวข้อว่า “**รู้ ละ บรรลุ เจริญ**” เมื่อปีที่แล้ว อาตมาได้เคยบรรยายธรรมไว้ในหัวข้อ “**เห็นถูก เป็นสุขได้**” ซึ่งได้อธิบายไว้แล้วว่า เราจะพบความสุขที่แท้จริงได้ ก็ด้วยการทำความเห็นของตนให้ถูกต้อง ตรงตามความเป็นจริงอันเป็นธรรมชาติของสภาวะธรรมทางกาย (**รูป**) และสภาวะธรรมทางจิต (**นาม**) สัมมาทิฐินี้จะช่วยกำจัดกิเลสทั้งปวงได้ การที่เราจะเป็นผู้มีความเห็นถูก มีความเข้าใจที่ถูกต้องตรงตามธรรมชาติของสภาวะธรรมได้ เราต้องเจริญสติกำหนดรู้ สภาวะธรรมทางกายและสภาวะธรรมทางจิต (**รูป-นาม**) ตามความเป็นจริง และเท่าทันปัจจุบันขณะที่สภาวะธรรมเหล่านั้นเกิดขึ้นอยู่เท่านั้น

The main reason for such noting and contemplation with mindfulness (“*Sati*”) is to gain analytical insight into the true nature of these aggregates.

The Lord Buddha, in his teachings has defined four different types of doctrines. Those are:

- ❖ doctrine that one must have insight of, *realize (Pariññeyya)*
- ❖ doctrine that one must *abandon* or *remove (Pahātabba)*
- ❖ doctrine that one must *experience* with insight knowledge (*Sacchikātabba*)
- ❖ doctrine that one must *develop* the wisdom (*Bhāvetabba*)

สาเหตุสำคัญที่เราต้องเจริญ**สติ**รับรู้สภาวะธรรม  
ทั้งปวงอย่างต่อเนื่องนั้น ก็เพื่อให้เกิดปัญญาประจักษ์แจ้ง  
ลักษณะที่แท้จริงตามธรรมชาติของสภาวะธรรมเหล่านั้น

ในพระพุทธดำรัส พระพุทธองค์ได้ตรัสแยกแยะ  
ถึงหน้าที่ ๔ ประการ ไว้ดังนี้ คือ

- ❖ กิจที่พึงกระทำคือ **การกำหนดรู้** (ปริยฺญเอยฺยะ)
- ❖ กิจที่พึงกระทำคือ **การละหรือการกำจัด**  
(ปหาตัพพะ)
- ❖ กิจที่พึงกระทำคือ **การประจักษ์แจ้งด้วยปัญญา**  
(สัจฉิกาทัพพะ)
- ❖ กิจที่พึงกระทำคือ **การอบรม**ให้เกิดปัญญาขึ้น  
(ภาเวตัพพะ)



The doctrine that must be realized (have insight or analytical knowledge of) are characteristics of *Rūpa, or khanda* (body / physical constituents), and *Nāma or citta / cetasika* (the mental constituent).

What must be abandoned is the defilement *tanhā* (attachment, all forms of desire).

What must be experienced with insight knowledge *Ñāna* (wisdom) is *Nibbāna* – (end to suffering).

And to develop wisdom, one must practice *Ariya-atthāngika-magga*, the *Eight-fold Noble Path* which leads to elimination of suffering.

กิจที่พึงกระทำ คือ การ**กำหนดรู้**ลักษณะที่แท้จริงของสภาวะธรรมทาง**กาย**หรือ**รูปขันธ์** (กองรูป รูป-กาย)และสภาวะธรรมทาง**จิต**หรือ**นามขันธ์** คือ จิตและเจตสิก (กองนาม)

กิจที่พึง**ละ**หรือ**กำจัด** คือ กิเลสที่เป็น**ตัณหา** (ความยึดติด ความทะยานอยากต่างๆ)

กิจที่พึง**ทำให้แจ้ง**ด้วยปัญญา**ญาณ** คือ **นิพพาน** (ความดับทุกข์)

และกิจที่พึง**อบรมให้เกิดมี** คือ การเจริญอริยมรรคมีองค์ ๘ หรือ**อริยอัฏฐังคิกมรรค** ซึ่งเป็นหนทางเดียวที่นำไปสู่ความดับทุกข์ได้

## The doctrine About Which One Must Have Insight Knowledge

Why do we need to have insight into the true nature of *Rūpa* and *Nāma*? It is because the psycho-physical processes of these aggregates are believed to be the cause of all suffering.

There are three types of suffering:

- “*dukkha-dukkha*” which is the obvious physical and mental suffering that we are aware of.
- “*vipari-nāma dukkha*” or suffering caused by undesirable changes occurring in body or environment.
- “*sankhara dukkha*”, or suffering caused by formation and dissolution, or arising and perishing phenomena, in the rounds of rebirth.

## กิจที่พึงกระทำ คือ การกำหนดรู้ เพื่อให้เกิดปัญญา

เหตุใดเราจึงต้องเจริญสติให้เกิดปัญญาหยั่งรู้  
ธรรมชาติที่แท้จริงของนามและรูปด้วย สาเหตุก็เพราะ  
สภาวะธรรมทางกายและจิตเหล่านี้คือต้นเหตุแห่งความ  
ทุกข์ทั้งปวง ทุกข์แบ่งได้เป็น ๓ ประเภท คือ


◆ **ทุกข์ทุกข์** หมายถึง ความทุกข์กายทุกข์ใจที่  
เราประสบอยู่

◆ **วิปริณามทุกข์** หมายถึง ทุกข์ที่เกิดจากความ  
แปรปรวนผันแปร ที่เกิดในชีวิตรของเราและใน  
สภาพแวดล้อม

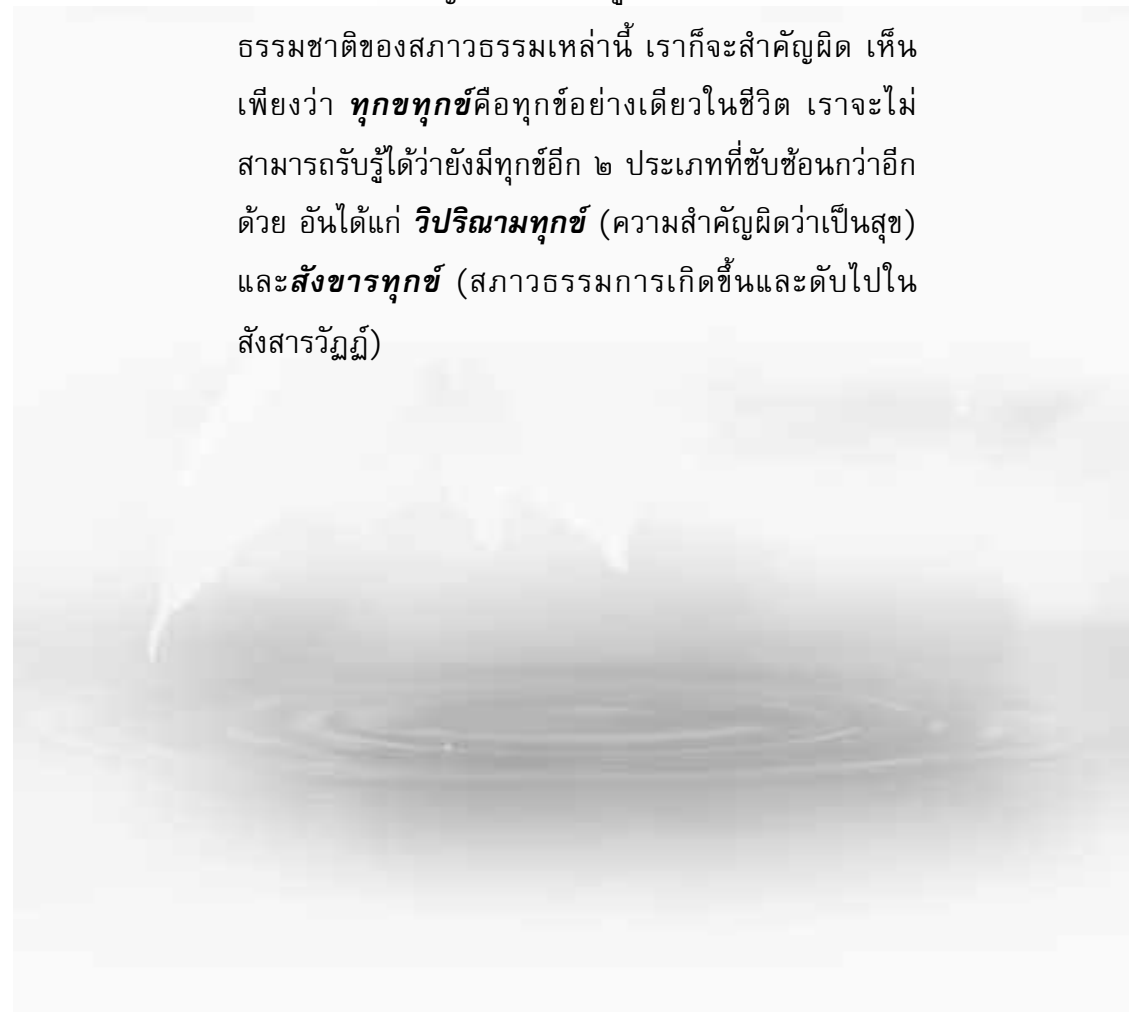
◆ **สังขารทุกข์** หมายถึง ทุกข์ที่มีประจำสังขาร  
จากการเกิดขึ้นและดับสลายไป เป็นสภาวะธรรมของความ  
เกิดขึ้นและความดับไปที่มีประจำอยู่ในวัฏสงสาร


We have said that the dual processes of *Rūpa and Nāma*, the physical and mental processes are mere aggregates of suffering, and as long as they are present there will be suffering. However, if we do not note and contemplate the characteristics of the aggregates with *sati*, (mindfulness) we will only see the obvious “*dukkha-dukkha*” as suffering. We will not be aware of the more subtle “*vipari-nāma dukkha*” (mistaken for a form of happiness) and “*sankhara dukkha*” (the arising and perishing phenomena in the rounds of rebirth), are also suffering.





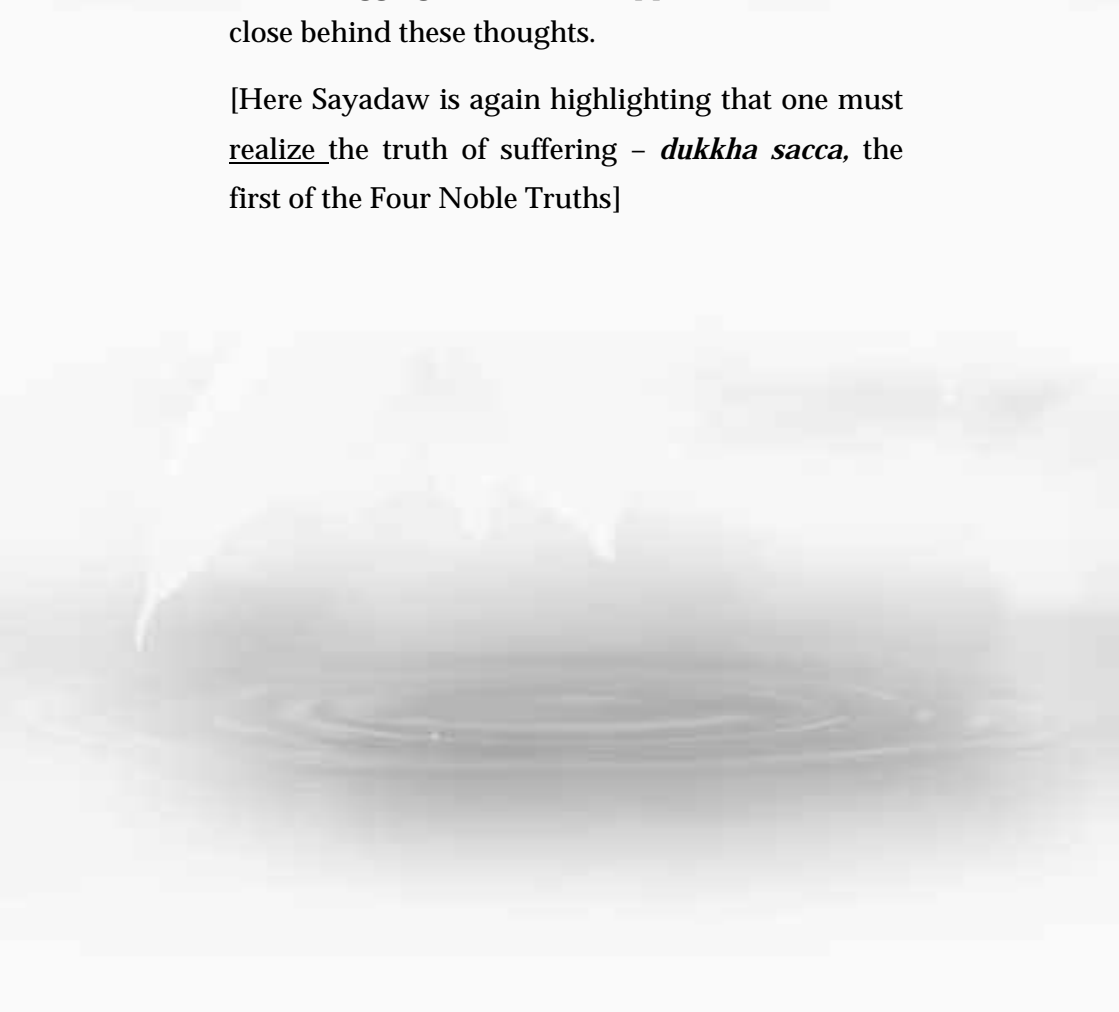
ตั้งได้กล่าวแล้วว่า สภาวธรรมทางกาย และ สภาวธรรมทางจิตหรือ**รูป**และ**นาม**นี้ เป็นองค์ประกอบ ของความทุกข์ ตราบใดที่สภาวธรรมเหล่านี้ยังคงดำเนิน อยู่ เมื่อนั้นก็จะยังคงมีทุกข์เกิดขึ้นอยู่เสมอ อย่างไรก็ตาม หากเราไม่เจริญสติกำหนดรู้ลักษณะที่แท้จริงตาม ธรรมชาติของสภาวธรรมเหล่านี้ เราก็จะสำคัญผิด เห็น เพียงว่า **ทุกข์ทุกข์**คือทุกข์อย่างเดียวในชีวิต เราจะไม่ สามารถรับรู้ได้ว่ายังมีทุกข์อีก ๒ ประเภทที่ซับซ้อนกว่าอีก ด้วย อันได้แก่ **วิปริณามทุกข์** (ความสำคัญผิดว่าเป็นสุข) และ**สังขารทุกข์** (สภาวธรรมการเกิดขึ้นและดับไปใน สัณสารวิภวัญ)





Because we are not aware that the physical and mental aggregates are the objects of suffering, we may think of them as “*sukha*” or something that it is good or pleasant. With these thoughts there will arise the *kilesās-tanhā*, - *desire* and *attachment*, for the aggregates and unhappiness will follow close behind these thoughts.

[Here Sayadaw is again highlighting that one must realize the truth of suffering – *dukkha sacca*, the first of the Four Noble Truths]



ที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะความไม่รู้ว่ามีสภาวะธรรมทางกายและทางจิตคือตัวทุกข์ที่แท้ เราจึงสำคัญผิดว่ามันคือ **ความสุข** หรือเห็นว่าเป็นสิ่งสวยงามและน่าพึงพอใจ เมื่อสำคัญผิดเช่นนี้ **กิเลส ตัณหา** ซึ่งเป็นความทะยานอยากและความยึดติดในสภาวะธรรมเหล่านั้นจึงเกิดขึ้น และในที่สุดความทุกข์ก็จะตามมา

[ในที่นี้พระอาจารย์ได้ย้ำถึงความสำคัญของการกำหนดรู้ทุกข์สัจ ซึ่ง เป็นกิจประการแรกในอริยสัจ ๔]





## Insight Meditation to obtain Knowledge

Judging from what has been said above, if one wishes to end suffering and have happiness, one will have to discern the true nature of the sufferings of the processes of *Rūpa* and *Nāma*, and realize and accept that they are in truth, aggregates of suffering. This knowledge and understanding, will only come when one has practiced according to the doctrine, the Eight-fold Noble Path, *Maggā*, and develop this understanding and wisdom within ourselves.



## การเจริญวิปัสณาเพื่อให้เกิด ปัญญาประจักษ์แจ้ง

ท่านสาธุชนทั้งหลายจะเห็นได้ว่า หากเรา  
ปรารถนาที่จะกำจัดทุกข์ให้สิ้นไป เพื่อความสุขที่ยั่งยืน เรา  
จำเป็นจะต้องรู้แจ้งลักษณะที่แท้จริงของสภาวะธรรมรูปและ  
**นาม**ที่เป็นทุกข์นั้น กำหนดรู้และยอมรับว่า แท้จริงแล้ว  
สภาวะเหล่านั้นคือทุกข์ ปัญญาและความเข้าใจนี้จะ  
เกิดขึ้นได้ ก็ด้วยการเจริญอริยมรรคมีองค์ ๘ หรือ  
**“มัคคังคะ”** เพื่อเจริญให้ปัญญาและความเข้าใจเกิดมีขึ้น  
ภายในตน

How does one practice this? This is done by a constant and attentive mental noting with “*sati*”, and contemplation of all physical processes of *nīpa*, and the mental processes of *nāma* as they are, and when they occur. If in the aggregate *Rūpa*, there is the characteristic roughness or softness, this should be noted with mindfulness, as “it is rough” or “it is soft”. If there is fluidity, or cohesion, or clumping of matter in the body, these must also be noted as they are. If is hot or cold, this should also be noted as “it is hot or it is cold”, and feeling of pressure, distension and pushing movements within the body, these must also be noted. This type of mindfulness noting of the *bodily processes* is *Kāyā-nupassanā-satipatthāna*.

เราจะเจริญให้เกิดปัญญาเช่นนี้ได้อย่างไร ก็ด้วยการเจริญสติกำหนดรู้สภาวะธรรมที่เกิดทางกายและสภาวะธรรมที่เกิดทางจิตอย่างจดจ่อและต่อเนื่องตามที่เป็นจริงและทันปัจจุบันขณะเท่านั้น เมื่อกำหนดรู้สภาวะธรรมทางกาย(รูป) ซึ่งปรากฏลักษณะหยาบกระด้างหรืออ่อนนุ่ม ฟุ้งกำหนดรู้ด้วยสติว่า “หยาบ” หรือ “อ่อนนุ่ม” หากมีการสั่นไหว หรือ เกาะกุ่ม หรือ จับรวมกันเป็นกลุ่มเป็นก้อนในกาย ก็พึงมีสติกำหนดรู้ลักษณะเหล่านั้นด้วย หากปรากฏความเย็น ความร้อน ก็ต้องกำหนดรู้ว่า “เย็น” หรือ “ร้อน” หากมีอาการตึง หรือ หย่อน หรือ ผลักดันเกิดขึ้นภายในกาย ก็พึงมีสติกำหนดรู้ด้วยเช่นกัน การมีสติกำหนดรู้เช่นนี้เป็นการกำหนดรู้สภาวะธรรมทางกาย เรียกว่า **กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน**

Another type is noting the *physical and mental sensations and feelings*, in the body. Both the physical and mental sensations can be pleasant or unpleasant e.g. the physical unpleasant sufferings, may be felt as aches, pain and discomfort etc. Pleasant sensations can be cool and comfortable. Unpleasant mental sufferings occur in the mind e.g. worry, sadness, or as feeling of joy and happiness.

These sensations should be noted precisely as they are and at time of their occurrence, as “pain” discomfort, or “sadness” or pleasure etc. Mindful meditation of *physical and mental sensations* or feelings is called - *Vedanā - nupassanā - satipatthāna*.

การกำหนดรู้อีกประเภท คือ กำหนดรู้ **ความรู้สึกทางกายและทางใจ** ที่เกิดภายในกาย ความรู้สึกที่เนื่องด้วยกายหรือจิตนี้อาจเป็นความรู้สึกที่น่าพึงพอใจหรือไม่ก็ได้ เช่น ความรู้สึกทุกข์ทางกาย ที่อาจแสดงออกเป็นความเจ็บ ความปวด ความไม่สบายกาย ต่างๆ เป็นต้น ความรู้สึกที่น่าพึงพอใจก็อาจเป็นความเย็น สบายกาย ส่วนความรู้สึกทุกข์ทางใจที่เกิดกับจิต เช่น ความกังวล ความเศร้าเสียใจ หรือความเบื่อบานเป็นสุขใจ

เราต้องมีสติกำหนดรู้ความรู้สึกเหล่านี้โดยตรงตามความเป็นจริงและทันปัจจุบันขณะที่ความรู้สึกนั้นเกิดขึ้นด้วย เช่น กำหนดว่า “ปวดหนอๆ” เมื่อไม่สบายกาย หรือกำหนดว่า “เสียใจหนอๆ” หรือ “สุขใจหนอๆ” เป็นต้น การมีสติกำหนดรู้ความรู้สึก**ทางกาย** และ**ทางใจ**เหล่านี้เรียกว่า **เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน**

There is also meditation of processes of *Citta*, - *thoughts, mental processes, consciousness*. These can also be wholesome or unwholesome, good or bad e.g. anger, or love. These must also be noted as such in the same way. This type of mindful meditation on consciousness is known as *Cittā-nupassanā-satipatthāna*.

Then, there is perception occurring through the sense organs, or *mind objects*, sense of seeing, hearing, smell and taste. These must be noted as, “seeing”, or “hearing”, etc. of what is perceived. This noting of *mind objects*, is *Dhammā-nupassanā-satipatthāna*.

นอกจากนั้นยังมีการเจริญสติตามรู้สภาวะธรรมทางจิต **ความคิด หรือการรู้อารมณ์ทางใจ** ในกรณีนี้ก็อาจเป็นสภาวะธรรมทางจิตที่เป็นกุศลหรืออกุศล ดีหรือไม่ดีก็ได้ เช่น ความโกรธ ความรัก ฟังกำหนดรู้สภาวะธรรมเหล่านี้ตามความเป็นจริงเช่นกัน การเจริญสติกำหนดรู้จิตเช่นนี้ เรียกว่า **จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน**

ประการสุดท้าย การรู้อารมณ์ทางทวารต่างๆ หรือที่เรียกว่า **อายตนะ** อันได้แก่สภาวะธรรมการเห็น การได้ยิน การรู้กลิ่น การรู้รส เราก็ต้องกำหนดรู้สภาวะธรรมเหล่านี้ด้วย โดยกำหนดรู้เมื่อสภาวะธรรมเหล่านั้นเกิดขึ้นว่า “เห็นหนอ” หรือ “ได้ยินหนอ” เป็นต้น การมีสติกำหนดรู้สภาวะธรรมเช่นนี้เรียกว่า **ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน**



## Mindful Contemplation of Phenomena as They Are

What we wish to achieve is to be able to note all processes of *rūpa and nāma* by attentive contemplation and mindfulness “*Sati*”. When noting thus, one must not try to imagine behaviors that have not yet occurred, but should note the natural processes as they are seen or felt at the time they occur. This practice instructed by Buddha is “*Yathabutam Sammappaññāya, Datthabbam*” is to diligently note and contemplate *existing* natural characteristics with right knowledge and understanding. Noting and contemplation of imaginative phenomena not actually present e.g. read or heard, will not bring about “*Bhāvanā-maya māna, or Vipassanā māna*, (wisdom developed from personal experience of meditation – *Bhāvanā*), the true objective of meditation.

## การมีสติระลึกถึงภูมิลำเนาธรรมต่างๆ ตามความเป็นจริง

สิ่งที่เราหมกมุ่นอยากจะทำให้สำเร็จก็คือ การมีสติกำหนดรูปร่างและนามอย่างจดจ่อต่อเนื่องได้ แต่ขณะที่เจริญสติตามรู้สภาวะธรรมอยู่นั้น นักปฏิบัติไม่พึงคาดหวังถึงสิ่งที่ยังไม่ได้เกิดขึ้น พึงกำหนดรู้แต่เฉพาะกระบวนการธรรมชาติที่กำลังเกิดอยู่จริงๆ อย่างที่เห็นอยู่หรือรู้สึกอยู่ตามความเป็นจริง ดังที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า “**ยถาภูตัสสมุปปยุถาย ทฎฺฐพฺพํ**” พึงพากเพียรมีสติกำหนดรู้ลักษณะตามธรรมชาติที่**เกิดอยู่**ด้วยความเข้าใจที่ถูกต้อง การกำหนดรู้สภาวะธรรมที่ไม่ได้กำลังเกิดอยู่จริงแต่นึกคิดไปเอง เช่น การอ่านหรือฟัง ไม่ช่วยให้เกิด**ภาวนามยญาณ** หรือ **วิปัสสนาญาณ** (ญาณปัญญาที่เกิดจากการประจักษ์แจ้งด้วยประสบการณ์ตรงจากการเจริญวิปัสสนาภาวนา) อันเป็นจุดมุ่งหมายที่แท้จริงของการเจริญกรรมฐานได้เลย

Wisdom gained from above practice will be "*Cintā-maya-māna*" (wisdom gained by intellectual analysis or philosophical knowledge). This is not true wisdom and cannot eliminate *kilesās*, or suffering. To develop "*Bhāvanā-maya, or Vipassanā māna*", which will eliminate suffering, one must practice as instructed "*Yathabutam Sammappaññāya, Datthabham*" to note and contemplate existing natural characteristics with mindfulness "*Sati*" all dominant processes of *Rūpa and Nāma* occurring in daily life, during the four bodily postures, walking, standing, sitting and lying positions.

During this practice of *Vipassanā* or mindful meditation, one must not select the object process for noting, whether *Rūpa or Nāma*, but must allow the mind to note the most dominant process as and when it occurs.

ปัญญาที่ได้จากการคิดไตร่ตรองของบุคคล เป็นเพียง**จินตามยปัญญา** (ปัญญาที่ได้จากการคิดพิจารณาไตร่ตรองหาเหตุผลหรือด้วยความรู้ทางปรัชญา) ปัญญาชนิดนี้ยังไม่ใช่ปัญญาที่แท้จริงและไม่สามารถกำจัด**กิเลส** หรือ**ทุกข์**ได้ การจะเจริญให้**ภาวนามยปัญญา** หรือ**วิปัสสนาญาณ** เกิดขึ้นเพื่อกำจัดทุกข์ได้นั้น บุคคลพึงเจริญสติตามคำสอน “**ยถาภูตํ สมมุขปุณณาย ทฎฐพพํ**” มีสติระลึกรู้ลักษณะตามธรรมชาติของ**รูป-นาม**ที่ปรากฏชัด ซึ่งกำลังเกิดขึ้นอยู่ในชีวิตประจำวัน ในอิริยาบถทั้ง ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง และนอน

ในการเจริญวิปัสสนากรรมฐานหรือการเจริญสติ นั้น นักปฏิบัติพึงกำหนดรู้สภาวะธรรมที่กำลังเกิดขึ้นอยู่โดยไม่เลือก ไม่ว่าจะ**เป็นรูปหรือนาม**ก็ตาม พึงปล่อยให้จิตเป็นผู้กำหนดรู้สภาวะธรรมที่ปรากฏชัดที่สุดในปัจจุบันขณะเอง

At the beginning of meditation, concentration will not be strong and the mind tends to wander, plan, or think, and one may find that more time is spent in noting or contemplation of mind processes (*cittā*) i.e. the yogi is practicing *Cittā-nupassanā-satipatthāna*. However, when one has been meditating for some time, the mind gets more focused, thinking and wandering gets less, noting is more intense and calmness develops as *samādī* (concentration) gets stronger. As time progresses, the mind of the practicing yogi will become clean of all hindrances or “*Nīvaranas*”, such as *Kāmacchanda* (sensual desire), *vyāpāda* (ill-will), *thina-middha* (sloth and torpor), *uddhacca-kukkucca* (restlessness and worry), and *vicikicchā* (skeptical doubt). At this time the mind will become clean and untainted, and knowledge and wisdom will also become more acute and clear. This is the stage of *Cittā-visuddhi*.

ในระยะแรกเริ่มปฏิบัติ สมาธิยังไม่มีกำลัง จิตจึงมักจะซัดส่ายฟุ้งซ่านบ้าง วางแผนบ้าง คิดเรื่องราวต่างๆ บ้าง จนผู้ปฏิบัติรู้สึกว่าได้ใช้เวลาส่วนใหญ่ไปกับการกำหนดรู้**จิต** อันกล่าวได้ว่า ผู้ปฏิบัติกำลังเจริญ**จิตตานุปัสนาสติปัญฐาน**อยู่นั่นเอง อย่างไรก็ตาม เมื่อผู้ปฏิบัติได้ฝึกฝนเจริญสติต่อไป จิตจะรวมตัวดีขึ้น คิดและซัดส่ายน้อยลง กำหนดรู้ได้คมชัดยิ่งขึ้น จิตจะสงบเป็นสมาธิที่ตั้งมั่นมากขึ้น เมื่อเวลาผ่านไปอีกระยะ จิตของผู้ปฏิบัติก็จะสงบจาก**นิ वर्ณธรรม**อันเป็นอุปสรรคที่ขัดขวางความก้าวหน้าของการปฏิบัติ เช่น **กามฉันทะ**(ความยินดีพอใจในกามคุณอารมณ์) **พยาปาทะ**(ความพยายามปกป้องร้าย) **ถีนมิตตะ**(ความง่วงเหงา หุดหู่ เชื่องซึม) **อุทธัจจะ** **กุกกุจจะ**(ความฟุ้งซ่านรำคาญใจ) และ**วิจิกิจฉา**(ความลังเลสงสัย) ขณะนั้นจิตของผู้ปฏิบัติจะใสสะอาด ปัญญา รู้แจ้งจะกระจ่างชัดขึ้น เรียกว่าได้บรรลุถึง **จิตตวิสุทธิ** แล้ว

## Mindful Contemplation Brings Knowledge

When mind clears and knowledge and wisdom in the yogi becomes more acute, she begins to be aware of the “*Sabhava lakkhana*” (natural characteristics), and “*Samanna lakkhana*” (general characteristics) of the aggregates *Rūpa and Nāma*.

“*Sabhava lakkhana*”, the natural characteristics of *rūpa and nāma*, refers to the individual characteristics of each form of *rūpa and nāma* aggregates. They are concerned only with physical and mental phenomenon of their respective *rūpa and nāma*, and not with those of other *rūpa / nāma* aggregates. For example, the characteristics, hardness, roughness, softness, are concerned with “*pathavi-dhatu*” (the earth element) of *rūpa*, and are not concerned with other elements of *rūpa or nāma*.

## การเจริญสตินำมาซึ่งปัญญา

เมื่อผู้ปฏิบัติบรรลุถึงความบริสุทธิ์แห่งจิตเช่นนี้แล้ว ปัญญาของผู้นั้นก็จะมีเจียบคม ส่งผลให้ประจักษ์แจ้งใน **สภาวะลักษณะ** (ลักษณะพิเศษหรือลักษณะเฉพาะ) และ **สามัญญลักษณะ** (ลักษณะทั่วไป) ของสภาวะธรรมทางกาย และสภาวะธรรมทางจิต หรือ **รูป** และ **นาม** นั้นเอง

**สภาวะลักษณะ** คือ ลักษณะพิเศษหรือลักษณะเฉพาะของ**รูป**และ**นาม** เป็นลักษณะเฉพาะตัวของ**รูป**และ**นาม**แต่ละอย่าง แต่ละรูปและนามต่างก็มีลักษณะเฉพาะตนที่ไม่มีในสภาวะธรรมอื่น เป็นลักษณะที่ทำให้สภาวะธรรมแต่ละชนิดแตกต่างกัน เช่น ลักษณะแข็งหยابกระด้าง อ่อนนุ่ม คือ ลักษณะของ**ปฐวีธาตุ**(ธาตุดิน)ซึ่งจัดเป็นสภาวะธรรมฝ่าย**รูป** และเป็นลักษณะเฉพาะของธาตุดินเท่านั้น ไม่มีลักษณะนี้ในสภาวะธรรมอื่นอีก



On the other hand, the characteristic of touch is only concerned with “*phassa*” (contact element) and not with other elements, and sensations are concerned with “*vedanā*” (element of feeling) and not with other *rūpa and nāma* aggregates. Therefore, *Natural Characteristics* refer only to specific individual characteristics. The *Dhammasangani* subcommentary (page 64) explains : “*Sabhavo kakkhala phusanadiko asadharano*” = characteristics, such as hard, rough, touch are not general characteristics but are specific individual characteristics.


ในทางตรงข้าม อาการกระทบสัมผัสก็เป็นลักษณะพิเศษที่มีเฉพาะ**ผัสสาธาตุ**เท่านั้น ไม่มีในธาตุอื่น ส่วนความรู้สึกก็เป็นลักษณะเฉพาะของ**เวทนา** (ความรู้สึก)เท่านั้น ไม่มีลักษณะนี้ในสภาวะธรรมทางกาย และสภาวะธรรมทางจิตอื่นๆ อีกเช่นกัน เพราะฉะนั้น **สภาวะลักษณะ** จึงหมายถึงลักษณะเฉพาะตามธรรมชาติที่มีประจำในสภาวะธรรมแต่ละอย่างเท่านั้น **คัมภีร์ฎีกาของ ธรรมสังคณี** (หน้า ๖๔) กล่าวไว้ว่า “สภาโว กกุชฬ ผุสนาทิโก อสาทารโณ” แปลว่า “ลักษณะเฉพาะ เช่น แข็ง หยาบกระด้าง กระทบสัมผัส ไม่ใช่ลักษณะสามัญทั่วไป แต่เป็นลักษณะเฉพาะตัว”

“*Samanna lakkhana*” the general characteristics refers to characteristics common to all *rūpa* and all *nāma* aggregates and are not particular to any one individual aggregate. For example, the characteristics *Anicca* (impermanence), *Dukkha* (suffering) and *Anatta* (no soul or *atta* – person, being, or “I”) are common to all *rūpa* and *nāma* aggregates, and are considered as the general characteristics.

The *Dhammasanganī* subcommentary (page 64) explains as “*Sāmaññam, Sādhāraṇa aniccādi sabhāvo*” = characteristics like *Anicca* are common to all aggregates. Thus they are the general characteristics.

**สามัญญลักษณะ** หรือ ลักษณะทั่วไป หมายถึง ลักษณะที่มีประจำเหมือนกันในทุกสภาวะธรรมทางกายและทางจิตทั้งหมด เช่น ลักษณะของ**อนิจจัง**(ความไม่เที่ยง) **ทุกขัง**(ความเป็นทุกข์) และ**อนัตตา**(ความไม่มีตัวตน บุคคล เรา เขา ไม่มีอัตตา ) เป็นลักษณะสามัญญทั่วไปที่ทุกสภาวะธรรมทางกายและทางจิตมีเสมอเหมือนกันหมด จึงจัดเป็นลักษณะสามัญญทั่วไปของสภาวะธรรมทั้งปวง

ใน**คัมภีร์ฎีกาของธรรมสังคณี** ได้กล่าวไว้ว่า “สามัญญ, สาธารโณ อนิจจาติ สภาโว” อันแปลว่า ลักษณะเช่น อนิจจัง เป็นลักษณะสามัญญทั่วไปเสมอเหมือนกันในชั้นนี้ทั้งหมด จึงเรียกว่าสามัญญลักษณะ



Of the two characteristics “*Sa-bhā-va*” (natural) and “*Sā-mañña*” (general), practicing yogis usually become aware of the natural characteristics first, and become aware of the general characteristics later. However, at the stage when the yogi realizes that he/she is aware of the general characteristics, the yogi will also realize that unknowingly, awareness of the natural characteristics has already been developed.

หากเทียบระหว่าง**สภาวะลักษณะ**และ**สามัญญ-  
ลักษณะ**นั้น นักปฏิบัติมักจะเกิดปัญญาประจักษ์แจ้งใน  
สภาวะลักษณะตามธรรมชาติเป็นอันดับแรกก่อน แล้วจึงจะ  
ประจักษ์แจ้งในสามัญญลักษณะต่อไปในภายหลัง อย่างไรก็ตาม  
เมื่อนักปฏิบัติได้เกิดปัญญาหยั่งรู้สามัญญลักษณะของ  
สภาวะธรรมทั้งปวงได้แล้ว ก็มักจะรับรู้ด้วยว่า ตนได้เกิด  
ปัญญาหยั่งรู้สภาวะลักษณะในธรรมชาติของสภาวะธรรม  
ต่างๆ แล้วด้วยโดยไม่รู้ตัว



## **Knowledge of the Natural Characteristics**

Awareness of *“Sa-bhā-va Iakkhana”* (natural characteristics) arises in the following way. While the “rising” and “falling” movements of the abdomen are being noted, one will also become aware of a feeling of fullness, or pushing and falling movements. These are not associated with the shape or form of the abdomen, each feeling or movement being separate and distinct. This is the ability to discern distinctly, the *“Sabhāva”* or natural characteristics of *“vāyo”* or “wind element” of *rūpa*.

## ปัญญาหยั่งรู้สภาวะลักษณะ

ปัญญาที่หยั่งรู้**สภาวะลักษณะ**หรือลักษณะพิเศษ โดยธรรมชาตินั้นเกิดขึ้นได้ดังนี้ คือ ขณะที่นักปฏิบัติกำลัง กำหนดรู้อาการพองและยุบของท้องอยู่นั้น ก็ย่อมจะรับรู้ อาการตึง ผลักดัน หรือหย่อนได้ด้วย อาการเหล่านี้หาได้ เกี่ยวข้องกับรูปร่างสัณฐานของท้องเลย แต่ละอาการหรือ ความรู้สึกนี้จะแยกขาดจากกันและปรากฏให้รับรู้ได้ชัดเจน นี่คือการรับรู้**สภาวะลักษณะ**หรือลักษณะพิเศษของ**วาโยธาตุ** หรือธาตุลม ซึ่งนับเนื่องอยู่ในฝ่ายรูป

ในกระบวนการที่กำลังกำหนดรู้อยู่นั้น นักปฏิบัติ จะรับรู้สภาวะทางใจคือ นาม หรือ จิต ที่กำลังกำหนดรู้ อาการเคลื่อนไหวนั้นด้วย ขณะนั่นเอง นักปฏิบัติจะรับรู้ได้ว่า ไม่มีคน สัตว์ บุคคล หรือ **อัตตา** ใดๆ อยู่เลย และจะไม่สำคัญผิดไปว่า “**ฉัน**กำลังกำหนดรู้อยู่” หรือ “**ฉัน**รู้ว่าท้อง ของ**ฉัน**กำลังพอง-ยุบอยู่” เป็นต้น



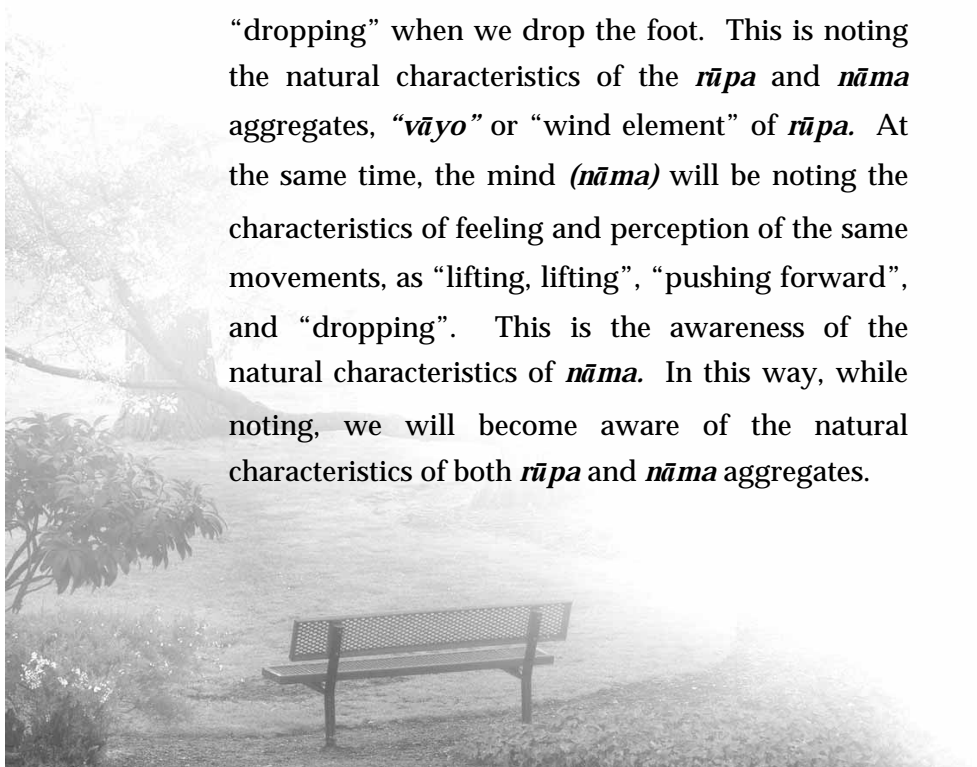
During the process of noting, one will be aware of the mind element of *nāma* – “*cittā*” noting the movements. During this time, there will be awareness that there is no involvement of a person or “*atta*”, and will not record as “I am noting” or “I know **my** abdomen is rising/falling” etc. The noting mind should be directed towards the distension and pushing movements etc. and awareness of these feelings. In this way, one is directing the feeling, and inclination of the noting mind towards the mind object, the fullness, the pushing and falling movements of the abdomen. This awareness or feeling is the “*Sabhāva*” or natural characteristics of *nāma*.


In the same way when one is doing walking meditation, you will be aware of and be able to note the natural characteristics of both the *rūpa* and *nāma* aggregates.

นักปฏิบัติพึงจดจ่อเอาสติกำหนดรู้ตรงไปที่อาการเคลื่อนไหวที่ผลักดันขึ้นหรือหย่อนลง และพร้อมๆ กันก็ให้รับรู้ความรู้สึกที่เกิดขึ้นด้วย ซึ่งเท่ากับว่า ผู้ปฏิบัติได้มุ่งจิตไปรับรู้ความรู้สึกหรือสภาวะธรรมทางจิตด้วย กล่าวคือ รับรู้อาการพองขึ้น อาการยุบลงของหน้าท้อง และรับรู้ทั้งความรู้สึกที่เกิดขึ้นนั้น การกำหนดรู้ความรู้สึกนี้เป็นการหยั่งรู้ถึง **สภาวะลักษณะ** หรือลักษณะพิเศษของสภาวะธรรมทางจิตหรือ **นาม**

ในทำนองเดียวกัน ขณะที่ผู้ปฏิบัติกำลังเดินจงกรมอยู่ ก็พึงมีสติกำหนดรู้ **สภาวะลักษณะ** ตามธรรมชาติของ **รูป** และ **นาม** ทั้งหลายนั้นด้วย

There will be awareness of the upward movements of the foot as it is gradually lifted upwards, followed by the gradual movement forward as we push the foot forward. Then there is the gradual lowering of the foot as we drop the foot to the ground. These movements will be noted as “lifting, lifting” as we lift the foot upwards, “pushing forward” as we push it forward, and as “dropping” when we drop the foot. This is noting the natural characteristics of the *rūpa* and *nāma* aggregates, “*vāyo*” or “wind element” of *rūpa*. At the same time, the mind (*nāma*) will be noting the characteristics of feeling and perception of the same movements, as “lifting, lifting”, “pushing forward”, and “dropping”. This is the awareness of the natural characteristics of *nāma*. In this way, while noting, we will become aware of the natural characteristics of both *rūpa* and *nāma* aggregates.





พึงกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของเท้าที่เคลื่อน  
สูงขึ้นในขณะที่ยกเท้าขึ้น ตามด้วยการมีสติกำหนด  
รู้อาการผลัดกันออกไป ขณะที่ยกเท้าไปข้างหน้า  
แล้วกำหนดรู้อาการที่เท้าลดระดับต่ำลง ขณะที่เท้าค่อยๆ  
เหยียบลง พึงปริกรรมว่า “ยกหนอ” ขณะที่เรายกเท้าขึ้น  
“ย่างหนอ” ขณะที่เราย่างเท้าออกไป และ “เหยียบหนอ”  
ขณะที่เราวางเท้าลง นี่คือวิธีการกำหนดรู้สภาวะลักษณะ  
ของ **รูป** และ **นาม** คือกำหนดรู้ “**วาโยธาดุ**” หรือ “ธาดุ  
ลม” ซึ่งเป็นธรรมฝ่าย **รูป** ขณะเดียวกัน **นาม** หรือ **จิต** ก็จะ  
กำหนดรู้ลักษณะของความรู้สึกหรือความรู้ในอาการ  
เคลื่อนไหวเหล่านั้นด้วยเช่นกัน ว่า “ยกหนอ” “ย่างหนอ”  
และ “เหยียบหนอ” อันเป็นการกำหนดรู้สภาวะธรรมทาง  
จิตหรือ **นาม** ด้วย ด้วยวิธีนี้ ในขณะที่ยกเท้า เราจึงรับรู้  
สภาวะลักษณะของทั้ง **รูป** และ **นาม**

With this awareness, one will realize that there is only the basic and individual characteristics of *nāma* and *rūpa* aggregates, that there is no involvement of “person”, or “being” or “I”, and one will become free from the wrong concept of their existence and involvement in the process. Thus, one reaches the stage of *Nāma-Rūpa-Pariccheda-Ñāna*, where one is aware of the true nature of *nāma* and *rūpa*. At this stage, one is able to temporarily eliminate the two *kilesās* – “*atta ditthi*” and “*sakkaya ditthi*”.

Thus one is now clear of the wrong views and understanding. This is the achievement of the state of “*Ditthi-visuddhi*”.

At this time, one also realizes that the noting mind or consciousness arises and begins to note, because one is aware of the existence of an object to see or note.

ด้วยการกำหนดรู้เช่นนี้ นักปฏิบัติจะหยั่งรู้ได้ว่า มีเพียงลักษณะเฉพาะและลักษณะสามัญของสภาวะธรรม ทางกายและทางจิตเท่านั้นที่ปรากฏอยู่ ไม่มีคน สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา เกิดร่วมด้วยเลย เมื่อนั้นนักปฏิบัติ ก็จะพ้นจากความเห็นผิดว่ามีตัวตนที่เกี่ยวข้องอยู่ใน กระบวนการเหล่านี้ และย่อมถือได้ว่านักปฏิบัติผู้นั้น บรรลุถึง**นามรูปปริจเฉทญาณ** อันเป็นวิปัสสนาญาณขั้นที่ จำแนกรูปและนามตามความเป็นจริงได้แล้ว ในขั้นนี้ นัก ปฏิบัติผู้นั้นย่อมสามารถกำจัดกิเลสทั้งสองตัว คือ **อัตตทิฏฐิ** และ **สัkkายทิฏฐิ** ไปได้ชั่วคราว

เมื่อพ้นจากความเห็นผิดเข้าใจผิดแล้ว ผู้ปฏิบัติ นั้นก็บรรลุถึง **ทิฏฐิวินิสุทธิ** คือ ความบริสุทธิ์แห่งความเห็น

ขณะนั้น นักปฏิบัติก็จะเข้าใจได้ด้วยว่าจิตที่ กำหนดรู้เกิดขึ้นและกำหนดรู้ได้ ก็เพราะมีอารมณ์ที่จิต รับรู้ได้เกิดขึ้นอยู่

This awareness will bring realization of the *cause and effect* phenomenon. One becomes aware that these actions are preceded by mind thoughts of intention, e.g. *desire to lift*, to step forward, put foot down, bend, stretch etc. Awareness also arises that when there are these desires, the noting mind or consciousness notes because of the existence of a desire and an object for noting. Then the noting mind follows in order to note the movements. Thus the process of lifting by *rūpa*, occurs because of the desire or intention to lift in the mind, *nāma*. Then, one becomes aware that *the desire to lift*, is the causal effect of *nāma* which has the resultant effect of *lifting*, seen in the aggregate *rūpa*. Thus, *the bodily behaviors / desires are the causes, which causes the mind to notice, and to produce the bodily actions and the noting mind which are the effects.*

ความเข้าใจเช่นนี้ย่อมนำไปสู่ความรู้แจ้งถึงกระบวนการของเหตุและผล โดยจะเข้าใจได้ว่า การกระทำทั้งปวงจะเกิดขึ้นได้ ต้องมีจิตที่อยากกระทำเกิดขึ้นก่อนเสมอ เช่น มีจิตที่อยากจะยก อยากจะย่าง อยากจะเหยียบ อยากจะคว้า อยากจะเหยียด เป็นต้น นอกจากนั้นยังเข้าใจได้อีกว่า เมื่อมีจิตที่คิดอยากทำอาการเกิดขึ้น จะมีจิตที่กำหนดรู้เกิดตามมา กำหนดรู้จิตอยากนั้น ซึ่งจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อมีจิตอยากซึ่งเป็นอารมณ์ให้กำหนดรู้เกิดขึ้นก่อน จากนั้น ก็มีจิตที่กำหนดรู้เกิดตามมารับรู้อาการเคลื่อนไหวที่ตามมาอีกด้วย ฉะนั้น อาการยกซึ่งเป็นสภาวะธรรมฝ่าย**รูป** เกิดขึ้นได้ก็เพราะมีจิตอยากหรือเจตนาจะยกเกิดขึ้นก่อน อันเป็นสภาวะธรรมฝ่าย**นาม** ผู้ปฏิบัติจึงหยั่งรู้ได้ว่า จิตที่อยากจะยก อันเป็นเหตุฝ่าย**นาม** ก่อให้เกิดอาการ**ยก** อันเป็นผลฝ่าย**รูป** ดังนั้น อุปนิสัยทางกายและจิตที่อยากกระทำจึงเป็นเหตุ ก่อให้เกิดจิตที่กำหนดรู้ และส่งผลให้เกิดอาการทางกายและจิตที่กำหนดรู้อาการนั้นๆ ตามมา



With this awareness, will come realization that there is no “person, being or I” involved in the processes “lifting”, “stepping forward”, “putting down” etc. They are just natural occurrences with causal phenomenon producing consecutive effects and bodily actions. This is the stage *Paccaya-Pariggaha-Ñana*, where one can clearly differentiate cause and effect relationship, and have ability to eliminate temporarily the “*ditthi-kilesās*”, the “*keraka-atta*” and “*vedaka-atta*”. One will then become aware that, constant mindfulness will allow one to discern and realize the true characteristics of *nāma* and *rūpa*, be able to control “*kilesās*” temporarily, and eventually eliminate them. While one is able to control and eliminate *kilesās* there will be cessation of suffering and happiness.

ความเข้าใจนี้จะทำให้ประจักษ์แจ้งว่า ไม่มีคน  
สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา อยู่ในกระบวนการของการยก  
การอย่าง หรือ การเหยียบ เหล่านั้นเลย มีเพียงสภาวะธรรม  
ที่เกิดขึ้นโดยความเป็นเหตุซึ่งก่อให้เกิดผลที่เป็นการกระทำ  
ทางกายตามมา การประจักษ์แจ้งนี้เรียกว่า **ปัจจัยปริค-  
คญาณ** ซึ่งเป็นวิปัสสนาญาณที่หยั่งรู้ความเป็นเหตุเป็น  
ปัจจัยและเป็นผลของกันและกัน ซึ่งช่วยกำจัด **ทิฏฐิกิเลส**  
**การกัธตตา** และ **เวทกัธตตา** ไปได้ชั่วคราว นักปฏิบัติจะ  
เข้าใจได้ว่า สติที่จดจ่อต่อเนื่องอย่างสม่ำเสมอจะช่วยให้  
สามารถเห็น **รูป** และ **นาม** ตามความเป็นจริงได้ และ  
สามารถกำจัด **กิเลส** ไปได้ชั่วคราว ซึ่งในที่สุดแล้วก็จะ  
สามารถกำจัดกิเลสได้อย่างเด็ดขาด เมื่อนักปฏิบัติ  
สามารถควบคุมและกำจัดกิเลสได้แล้ว ก็ย่อมจะถึงซึ่ง  
ความดับทุกข์ และความเกษมสุขได้ในที่สุด

### **Knowledge of the General Characteristics**

I will now continue to talk about “*Samanna lakkhana*” (general characteristics) of *rūpa* and *nāma*. When the yogi has been progressively meditating with intense mindfulness (*sati*) for some time, the concentration (*samādi*) gets stronger and insight matures. At that time, the object of noting e.g. “lifting” during walking meditation, will appear as if in a series of movements, which disappear soon after appearance. Likewise, one can discern that “pushing”, as we step forward, and “dropping”, as we lower the foot, also appear to occur as consecutive movements, and also seem to disappear in the same way.

## ปัญญาหยั่งรู้อาการทั่วไป

อันดับต่อไป อาตมาจะอธิบายเรื่อง **สามัญลักษณะ** หรือลักษณะทั่วไปของ **รูป** และ **นาม** เมื่อนักปฏิบัติได้พากเพียรเจริญสติปัญญานต่อไปอีก จนกระทั่งสมาธิตั้งมั่นและปัญญาแก่กล้ายิ่งขึ้น ขณะนั้น อารมณ์ที่กำหนดรู้ อยู่ เช่น “ยกหนอ” ในขณะที่เดินจงกรม จะปรากฏเป็นอาการที่เกิดขึ้นและดับไปอย่างรวดเร็วต่อเนื่องกันเป็นสาย แม้ในอาการอย่างขณะที่ย่างเท้าออกไป และในอาการเหยียบเมื่อเหยียบเท้าลง ก็จะปรากฏเป็นอาการที่เกิดขึ้นและดับไปอย่างรวดเร็วต่อเนื่องกันไปเช่นเดียวกัน

อาการลักษณะเดียวกันนี้ก็จะเกิดขึ้นกับจิตที่กำหนดรู้ด้วย โดยนักปฏิบัติจะเห็นว่า จิตที่กำหนดรู้ อาการ ตลอดจนความรู้สึกที่รับรู้อาการ “ยก” “ย่าง” เป็นต้นนั้น ก็จะเกิดขึ้นแล้วดับหายไปอย่างต่อเนื่องเช่นกัน

Similar awareness is also experienced with the noting mind. There arises awareness that the noting mind and feeling of movements “lifting”, “pushing” etc., also appear and disappear concurrently.

As one discerns this awareness, belief in the concept of “*Nicca*” (permanence), is eliminated. The concept is that during each step of the foot, from the time of the “lifting” of the foot, until the “putting down” movement, there is only one and permanent *rūpa* movement. Realization now occurs that the consecutive movements of “lifting”, “pushing”, and “dropping” do not last even a second, and dissolution occurs just as soon as they have appeared. Together with this comes the realization of “*Anicca lakkhana*” (impermanence), and awareness that all phenomenon have two parts, coming into being and then passing away.

ผู้ที่เกิดปัญญาหยั่งรู้เช่นนี้ จะสามารถกำจัด  
ความเห็นผิดในความเป็น**นิจจัง**ที่เที่ยงแท้ถาวรไปได้  
ความเห็นผิดที่เคยมีทำให้เข้าใจไปว่า ในแต่ละอย่างก้าวของ  
เท้า นับแต่ยกเท้าขึ้นจนกระทั่งเหยียบเท้าลง คืออาการ  
เคลื่อนไหวเดียวของ**รูป**ที่เที่ยงแท้ถาวร การประจักษ์แจ้ง  
ทำให้หยั่งรู้ตามความเป็นจริงว่า แท้จริงแล้ว ในอาการ  
“ยก” “ย่าง” และ “เหยียบ” นั้น มีอาการเคลื่อนไหวที่  
เกิดขึ้นอย่างรวดเร็วเพียงไม่ถึงหนึ่งวินาทีและดับไปในทันที  
ต่อเนื่องกันไป พร้อมกันนั้น นักปฏิบัติก็ยังประจักษ์แจ้ง  
ถึง**อนิจจลักษณะ**(ความไม่เที่ยง) และเห็นแจ้งว่า  
สภาวะธรรมทั้งปวงมี ๒ ส่วน คือ มีความเกิดขึ้นและมีความ  
ดับคู่กันไป

Because dissolution occurs immediately after appearance of the characteristics, one becomes acutely aware of the perishable nature of all phenomenon, and starts to think of all things as not lasting, pleasant or good, and thus becomes aware that all this is “*dukkha*”.

At this time, there is a clear realization that the previous concept of the existence of a *soul*, or *atta* in the *Khandha* (body) of all beings, that this is indestructible and permanent from birth until rebirth in next life, is erroneous.

เมื่อประจักษ์แจ้งว่า สภาวธรรมนั้นเมื่อเกิดขึ้น  
แล้วก็จะดับสลายไปในทันที นักปฏิบัติจึงเกิดความหยั่งรู้  
ในความดับสลายไปตามธรรมชาติของสภาวธรรมทั้งปวง  
และเกิดความเข้าใจว่า สรรพสิ่งทั้งปวงล้วนไม่จริงเที่ยงแท้  
ไม่ว่าจะดีหรือน่าเพลิดเพลินพอใจเพียงใดก็ตาม ก็ต้องดับ  
ไป เกิดความเข้าใจได้ว่า สิ่งทั้งหลายทั้งปวงนี้คือ **ทุกข**

ขณะนั้นนักปฏิบัติผู้นั้นจะเกิดปัญญาที่รู้ชัดว่า  
ความเข้าใจที่เคยมีมาก่อนว่า มีวิญญูณ หรือ **อัตตา** ใน  
**ขันธ** (ร่างกาย) ของสิ่งมีชีวิตทั้งหลายที่เที่ยงแท้คงทน ไม่  
สูญสลายนับตั้งแต่เกิด สืบต่อไปจนถึงภพหน้านั้น เป็น  
ความเข้าใจที่ผิด



It is apparent now is that there is no such soul, or *atta* in the *Khandha*, and there is a further realization that there are only the aggregates of *nāma* and *rūpa*, which are continually going through the process of formation and dissolution. Thus one discerns the knowledge of “*Anatta lakkhana*”, and the “*no-atta, no self*” concept. There is also a realization that, nothing is permanent or dependable, there is nothing of essence that one can take refuge in.

This is ability to discern and have knowledge of the “*Sā-mañña*” (general) characteristics of *nāma* and *rūpa*. This awareness and knowledge is similar to that expressed in the Buddha’s *dhmma* doctrine as: “*yada-nicca-tam-dukham, yan-dikkhan-ta-da-nattā*”. It means “This phenomenon is impermanent, that characteristic is suffering, and there is no existence of an “*atta*””.

นักปฏิบัติได้ประจักษ์ชัดแล้วว่า ไม่มี *วิญญาณ* หรือ *อัตตา* อยู่ภายใน*ขันธ*นี้เลย อีกทั้งยังเข้าใจต่อไปด้วยว่า มีเพียง*รูป*และ*นาม* หรือ สภาวะธรรมทางกายและ สภาวะธรรมทางจิต ที่เกิดดับสืบทอดกันอยู่อย่างต่อเนื่องไม่ขาดสาย การประจักษ์แจ้งเช่นนี้เป็นการหยั่งรู้ถึง *อนัตตลักษณะ* ที่เป็นความเข้าใจว่า*ไม่มีอัตตา ไม่มีตัวตน* ทั้งยังเข้าใจด้วยว่า ไม่มีสิ่งใดเที่ยงแท้ เป็นที่พึ่งให้ได้ ไม่มีแก่นสารสาระที่แท้จริงอันเราควรจะยึดถือเป็นสรณะได้เลย

ปัญญาหยั่งรู้เช่นนี้เป็นปัญญาที่รู้ถึง*สามัญลักษณะ* (ลักษณะทั่วไป) ของสภาวะธรรมที่เป็น*รูป*และ*นาม* ซึ่งตรงกับพระพุทธดำรัสว่า “*ยถนิจุจํ, ตํ ทุกขํ. ยํ ทุกขํ, ตทนต์ตา*” อันมีความหมายว่า “สภาวะธรรมใดไม่เที่ยง สภาวะธรรมนั้นเป็นทุกข์ สภาวะธรรมใดเป็นทุกข์ สภาวะธรรมนั้นไม่ใช่ตัวตน”

There is nothing that will allow things to happen or occur according to your wishes. There is nothing stable or reliable. “This is the ability to discern, and have knowledge of *“Sā-mañña”* (general) characteristics of *nāma* and *rūpa*. When one has this knowledge, one will abandon the previously wrong view that “things are permanent, good, or enjoyable”, and will be able to eliminate all forms of *kilesās*, like *tanha*, *clinging*, and *attachment*. This is the stage where the yogi is continuously contemplating the three characteristics of *Khanda*. This is the stage of *“Sammāsana-Ñāna”*.

เราไม่สามารถทำให้สิ่งทั้งหลายเกิดขึ้นได้ตั้งใจ  
ปรารถนาของเรา ไม่มีอะไรคงทนเที่ยงแท้ให้ยึดถือได้ นี่  
คือปัญหาที่ยังรู้ **สามัญลักษณะ** (ลักษณะทั่วไป) ของ  
**นามและรูป** ทั้งปวง เมื่อนักปฏิบัติเกิดปัญญาประจักษ์แจ้ง  
เช่นนี้แล้ว ก็จะสามารถกำจัดความเห็นผิดว่า “สิ่งทั้งหลาย  
เที่ยง ดั่งามและน่าเพลิดเพลินพอใจ” และจะสามารถ  
กำจัดกิเลสหนาอาทิ **ตัณหา ความร้อยรัตผูกพัน** และ  
**ความยึดติด** ปัญญาหยั่งรู้ในระดับนี้ช่วยให้นักปฏิบัติ  
กำหนดรู้ในลักษณะทั้ง ๓ ประการของ **ขันธ** อย่างต่อเนื่อง  
ไปได้ เรียกว่า **สัมมสนญาณ**

### **Knowledge Progresses and Becomes More Mature**

As the yogi attains the level of wisdom which can discern the general characteristics of *nāma* and *rūpa*, and realize the characteristics of “*Anicca, Dukkha, and Anatta*”, further maturing of insight will enable the yogi to discern in more detail, the natural characteristic of “*Dukkha*” in *nāma* and *rūpa*. As the yogi becomes more mature in her knowledge, her attitude towards *nāma* and *rūpa* will change progressively. Realizing that all phenomenon have two parts which are constantly coming into being and then passing away, and as the faults and bad aspects become apparent, the yogi gets weary, feels that *khanda* is a load of suffering, and that it is not good and that it is frightful.

## ปัญหาที่ก้าวหน้าและแก้ได้ง่ายขึ้น

เมื่อนักปฏิบัติได้เกิดปัญญาหยั่งรู้ลักษณะทั่วไป หรือสามัญลักษณ์ของ **นาม** และ **รูป** และเข้าใจถึงลักษณะ ๓ ประการของไตรลักษณ์ คือ **อนิจจัง ทุกขัง และ อนัตตา** แล้ว ปัญญาญาณที่พัฒนาจนคมกล้ายิ่งขึ้น ก็จะสามารถหยั่งรู้ละเอียดลงไป在三ัญลักษณ์อันเป็น **ทุกขัง** ของ **นาม** และ **รูป** เมื่อปัญญาพัฒนายิ่งขึ้นไปเรื่อยๆ ความเห็นที่มีต่อ **นาม** และ **รูป** ของนักปฏิบัติก็จะค่อยๆ เปลี่ยนแปลงไป เพราะเกิดความเข้าใจได้ว่า สภาวะธรรมทั้งปวงมี ๒ ส่วนเสมอ คือ ความเกิดขึ้นและความดับไป จากนั้นจึงเกิดปัญญาหยั่งรู้ว่า สภาวะธรรมทั้งหลายที่เคยยึดถือนั้นไม่ใช่ของจริง มีแต่ความไม่เที่ยง นักปฏิบัติก็จะเกิดความรู้สึกเบื่อหน่าย มองเห็นว่า **ขันธ**ทั้งหลายนั้นเป็นทุกข้อย่างยิ่ง ทั้งยังเป็นสภาพที่ไม่เที่ยง และน่ากลัว

As the yogi continues to meditate continuously, and contemplate on the processes of *nāma* and *rūpa*, the yogi sees only undesirable characteristics – the impermanence, the suffering, inability to get things the way that one would like, that nothing is reliable etc. The yogi will get more and more frustrated disgusted with life and the round of existence and will wish to be free from it all, from this cycle of death and rebirths.

Ultimately, the yogi will just continue to note and contemplate *nāma* and *rūpa* as just a subject of mindful meditation, and see it as just phenomenon which are constantly coming into being and then passing away. When one gets to this stage, there will be tranquility in the mind of the yogi. There will be no sorrow, or joy, and there will be no suffering or happiness only equanimity and tranquility.

ครั้นพากเพียรปฏิบัติอย่างต่อเนื่องต่อไปอีก ด้วยการมีสติกำหนดรู้สภาวะธรรมทางกายและทางจิตต่อไป ก็จะเข้าใจถึงลักษณะที่ไม่น่าพึงพอใจของสภาวะธรรมเหล่านั้น คือ ความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ และความที่ไม่สามารถบังคับบัญชาให้สิ่งใดเป็นไปตามที่ตนปรารถนาได้ และไม่สามารถเชื่อถือเป็นที่พึ่งได้ เป็นต้น นักปฏิบัติจะรู้สึกถึงเกิดการเวียนว่ายตายเกิดมากขึ้นทุกที และปรารถนาที่จะหลุดพ้นไปจากวัฏจักรที่เวียนเกิดเวียนตายนี้

ในที่สุดแล้ว นักปฏิบัตินั้นจะเจริญสติกำหนดรู้โดยมี**นาม**และ**รูป**เป็นอารมณ์ต่อไป และรับรู้ทุกอย่าง เป็นเพียงสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นและดับไปเป็นธรรมดา เมื่อมาถึงขั้นนี้ ผู้ปฏิบัตินั้นจะมีจิตที่สงบ ปราศจากความเศร้า เสียใจ ปราศจากความเพ็ดลิตเพลินพอใจ ไม่มีทั้งทุกข์ไม่มีทั้งสุข แต่จะวางใจเป็นกลาง มีเพียงความสงบเท่านั้น



**Ability to Abandon Doctrine  
that must be Abandoned And Develop  
that which must be Developed**

As the yogi becomes increasingly aware that *Dukkha Sacca* is in truth a continuous suffering of *nāma* and *rūpa*, and is able to discern the true nature, the yogi gets less attached, and is able to eliminate the *kilesās* headed by *tanha* (craving / clinging) more easily. Eventually, with complete elimination of all *kilesās*, when reaching the four “*Magga-Ñānas*”, the yogi will be able to abandon the doctrine of *Dukkha Sacca* and there will be ultimate cessation of suffering during the period of experiential gaining of the wisdom and “*Ñāna*”.

การละกรรมที่พึงละ  
และ  
เจริญกรรมที่พึงเจริญให้เกิดขึ้น

เมื่อนักปฏิบัติได้ประจักษ์แจ้งขึ้นเรื่อยๆ ใน **ทุกข** **สังขะ** ว่าแท้จริงแล้วเป็นเพียงความทุกข์ของ**รูป**และ**นาม**ที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องอยู่นั่นเอง นักปฏิบัติก็ย่อมจะคลายความยึดติดที่เคยมีลงได้ และสามารถกำจัด**กิเลส**ที่มีอันมี**ตัณหา** (ความทะยานอยาก ความยึดติด) เป็นสาเหตุใหญ่ลงได้โดยง่ายยิ่งขึ้น และในที่สุดแล้ว นักปฏิบัติก็จะสามารถประหารกิเลสได้อย่างเด็ดขาดเป็นสมุจเฉทปหานเมื่อบรรลุ **มรรคญาณ** ทั้ง ๔ ระดับ ซึ่งช่วยให้สามารถ**ละทุกขสังขะ** อันเป็นกิจที่พึงละได้ และความสิ้นทุกข์ก็จะเกิดขึ้นในขณะที่นักปฏิบัติได้ประจักษ์แจ้งซึ่งปัญญาญาณนั้น

### **Doctrine that should be Developed**

For cessation of suffering, and to experience happiness, one must practice mindfulness meditation as in the doctrine – *Ariya-atthāngika-magga* (the Noble Eight-fold Path) and to *develop* within oneself the *Magga sacca* – the *Maggangas*.

## ธรรมที่พึงอบรมให้เกิดมีขึ้น

การที่จะสามารถบรรลุความพ้นทุกข์ และพบกับ  
ความสุขได้ นักปฏิบัตินั้นจะต้องเจริญวิปัสสนากรรมฐาน  
ตามหนทางแห่ง **อริยมรรคมีองค์ ๘** และเจริญ **มรรค-**  
**สัง** หรือ **มัคค์ังคะ** ให้เกิดขึ้นในตน

The eight *Maggangas* that should be developed during meditation are : *Sammā-vāyāma* (right effort) – effort made to have awareness of the characteristics of *nāma* and *rūpa*, *Sammā-sati* (right mindfulness) – noting with mindfulness, *Sammā-samādi* (right concentration) – concentration to observe the phenomenon of *nama* and *rupa*, *Sammā-sankappa* (right thought) – directing the noting mind on the subject of concentration, *Sammā-ditthi* (right view) – ability to discern the true nature of phenomenon, *Sammā-vācī* (right speech), *Sammā-kammanta* (right action) & *Sammā-ājīva* (right livelihood); the last three states that one should avoid unsuitable speech, or action or vocation during the period of mindful meditation.

อริยมรรคมีองค์ ๘ ที่นักปฏิบัติพึงเจริญให้เกิดมี  
 ในขณะเจริญวิปัสสนากรรมฐาน คือ **สัมมาวายามะ**  
 (ความเพียรชอบ) ได้แก่ ความเพียรที่จะเจริญสติให้เกิด  
 ปัญญาหยั่งรู้ลักษณะของนามและรูป **สัมมาสติ**(ความ  
 ระลึกชอบ) ได้แก่ การมีสติกำหนดรู้ **สัมมาสมาธิ**(ความ  
 ตั้งมั่นชอบ) ได้แก่ สมาธิที่ตั้งมั่นในการตามรู้รูปและนาม  
**สัมมาสังกัปปะ**(ความดำริชอบ) ได้แก่ ความมีสติมุ่งจด  
 ใจอยู่ที่อารมณ์กรรมฐาน **สัมมาทิฏฐิ** (ความเห็นชอบ)  
 ได้แก่ ความสามารถที่จะเข้าใจสภาวะธรรมตามความเป็น  
 จริง **สัมมาวาจา**(การกล่าววาจาชอบ) **สัมมากัมมันตะ**  
 (การกระทำชอบ) และ **สัมมาอาชีวะ**(การเลี้ยงชีพชอบ)  
 ทั้งสามประการนี้หมายถึง พึงหลีกเลี่ยงการใช้คำพูด การ  
 กระทำ และการเลี้ยงชีพที่ไม่เหมาะสมในขณะเจริญ  
 วิปัสสนากรรมฐานอยู่

### **To Develop, To Realize, To Abandon, And To Experience**

This is how and why, every time the yogi is mindfully noting the characteristics of *nāma* and *rūpa*, the yogi is developing the doctrine of the *Maggangas*, the *Magga sacca* that should be **developed**. Because of this development, the yogi can clearly **realize** the suffering of *nāma* and *rūpa*, in its true nature, and have knowledge of *Dukkha Sacca* – the *truth of suffering* that should be known analytically. Because of this realization and knowledge, the yogi will be able to eliminate the defilement, *tanha* and **abandon** or remove – *Samudaya-sacca* – truth of *cause of suffering* that should be abandoned or eliminated. Because the yogi has been able to eliminate the cause of suffering, the yogi will **experience** – *Nirodha-sacca* – the truth of cessation of suffering and happiness that should be experienced.

## การอบรมให้มีขึ้น การกำหนดรู้ การละ และ การกระทำให้แจ้ง

ทุกครั้งที่นักปฏิบัติกำหนดรู้ลักษณะของนามและรูป จึงได้ชื่อว่ากำลังเจริญ **มัคคังคะ** หรือ **มรรคสัง** ให้เกิดขึ้น อันเป็นกิจที่พึง**อบรมให้มีขึ้น** และเมื่อเจริญมรรคมีองค์ ๘ ให้เกิดขึ้นแล้ว ก็จะสามารถ**กำหนดรู้**สภาพเป็นทุกข์ของนามและรูปทั้งปวงตามที่เป็นจริงได้ จนเกิดความรู้ใน**ทุกขสัง**(ความจริงว่าด้วยทุกข์) อันเป็นกิจที่ควรกำหนดรู้ให้ชัดแจ้ง เมื่อสามารถกำหนดรู้ทุกข์จนชัดแจ้งแล้ว นักปฏิบัติก็จะสามารถกำจัดกิเลสและตัณหา อันเป็นการ**ละ**หรือกำจัด**สมุทยสัง**(ความจริงว่าด้วยเหตุแห่งทุกข์) อันเป็นกิจที่ควรละหรือกำจัด เมื่อนักปฏิบัติสามารถละหรือกำจัดเหตุแห่งทุกข์ได้แล้ว ก็ย่อมบรรลุกิจที่พึง**กระทำให้แจ้งซึ่งนิโรธสัง**(ความจริงว่าด้วยการดับทุกข์) และประจักษ์ถึงความสุขเกษมได้



[ It is the humble wish of the Translator that this booklet of the Venerable Sayadaw's *Dhamma* talks will encourage the reader to attempt at living "the way that Buddha taught", "develop the right understanding", and "practice mindfulness meditation" and in so doing will :

- ❖ **Realize** the truth of suffering - *dukkha sacca*,
- ❖ **Abandon** the cause of suffering- *samudaya sacca*,
- ❖ **Experience** extinction of suffering- *nirodha sacca*,
- ❖ **Develop** the path to end suffering- *magga sacca* ]

*May all beings have knowledge of*

*These four doctrines*

[ ผู้แปลธรรมบรรยาย(จากฉบับพม่าเป็นภาษาอังกฤษ) มีความปรารถนาอย่างยิ่งที่จะเอื้อประโยชน์ให้ผู้อ่านเกิดกำลังใจที่จะพากเพียรเพื่อ “อยู่อย่างมีความสุขตามพุทธวิธี” “เห็นถูก...เป็นสุขได้” และ “เจริญวิปัสสนากรรมฐาน” อันจะช่วยให้บรรลุถึงกิจอันควรทำต่อไปนี้ คือ

- ❖ กำหนดรู้ความจริงแห่งทุกข์ คือ **ทุกข์สัจ**
- ❖ ละเหตุแห่งทุกข์ คือ **สมุทยสัจ**
- ❖ กระทำให้แจ้งความดับทุกข์ คือ **นิโรธสัจ**
- ❖ อบรมหนทางสู่ความดับทุกข์ให้เกิดขึ้น คือ **มรรคสัจ** ]

ขอให้สาธุชนทั้งหลายจงเกิดปัญญา  
บรรลุกิจอันพึงกระทำทั้ง ๔ ประการนี้ด้วยเทอญ

234  
สัพพทานํ ธรรมทานํ ชินาติ

*The Gift of Truth excels all Gifts.*

## รายนามผู้มีจิตศรัทธา ร่วมเป็นเจ้าภาพในการจัดพิมพ์

พระอาจารย์ มหาทองมั่น สุทฺธจิตฺโต	๑๐,๐๐๐ บาท
วิรัช หวังเจริญวงศ์	๘,๐๐๐ บาท
ชลัญจพร เจียรนิลกุลชัย	๕,๐๐๐ บาท
พชร จุฑาทังเจริญ	๕,๐๐๐ บาท
พนักงานและลูกค้า บ.พี.เอส. อินเตอร์เวท จำกัด	๕,๐๐๐ บาท
กฤษณะ บุญยะชัย และครอบครัว	๓,๕๐๐ บาท
ครอบครัวจินดาเวช	๓,๐๐๐ บาท
เพ็ญศรี สุธีรศานต์	๓,๐๐๐ บาท
มันธนี ไพรัชเวทย์	๓,๐๐๐ บาท
สายสิน พิพิธสมบัติ	๓,๐๐๐ บาท
อรเพ็ญ พันธุ์เมธิศรี	๓,๐๐๐ บาท
มณฑาทิพย์ คุณวัฒนา	๒,๕๐๐ บาท
ชูพรรณ โกวานิชย์	๒,๐๐๐ บาท
ณกรณ์ — คุณพรกนก วิภูษณวรรณ	๒,๐๐๐ บาท
สุนทรา สว่างวงศากุล	๒,๐๐๐ บาท
สุมาลี นิ่มกิตติกุล	๒,๐๐๐ บาท
อรอาภา โรจนภาณุกร	๒,๐๐๐ บาท
ข้าราชการกรมพระธรรมมุนย	๑,๕๐๐ บาท
เอกวัฒน์-ศรีสกุล อมรวิวัฒน์	๑,๓๐๐ บาท
คุณแม่มาลี เจียรนิลกุลชัย	๑,๒๐๐ บาท

ดาลัย ศรีสุข	๑,๐๐๐ บาท
ธิดา พูเฟื่อง	๑,๐๐๐ บาท
หงนุช กมลสาธิต	๑,๐๐๐ บาท
ประเสริฐ สุภรตรีทิเพศ	๑,๐๐๐ บาท
นาวาโทหญิง พงนา แก้วนิมิตร	๑,๐๐๐ บาท
พัชนี เกียนวัฒนา	๑,๐๐๐ บาท
ยุพา ตรีทิพย์สถิตย์	๑,๐๐๐ บาท
รัชดา นิวาสะบุตร	๑,๐๐๐ บาท
วินิดา สุกรเสพย์	๑,๐๐๐ บาท
วิภา จรรยาภรณ์พงษ์	๑,๐๐๐ บาท
สุพรรณภา ธรรมศรี	๑,๐๐๐ บาท
อโณทัย สงวนสัตย์	๑,๐๐๐ บาท
อนุพงษ์ เล้าประเสริฐ	๑,๐๐๐ บาท
อภิชาติ โกวานิชย์	๑,๐๐๐ บาท
กนกพร เคราส์	๑,๐๐๐ บาท
กมลทิพย์ กุลธนชัยอนันต์	๕๐๐ บาท
บุญเกียรติ ประจวบพันธุ์ศรี	๕๐๐ บาท
บุญช่วย คงเมือง	๕๐๐ บาท
เบญจา พุกกะมาน	๕๐๐ บาท
สินีรัตน์ ศรีประทุม	๕๐๐ บาท
ศรีสุวรรณ ผอสูงเนิน	๑๐๐ บาท

และ ผู้ร่วมบริจาคเป็นเจ้าของภาพในกองทุนพิมพ์หนังสือธรรมะ

กับ ชมรมเพื่อนบุญเพื่อนธรรม ทุกท่าน



จัดพิมพ์เผยแพร่เป็นธรรมทาน  
โดยชมรมเพื่อนบุญเพื่อนธรรม

หากท่านมีความประสงค์จะได้หนังสือเล่มนี้เพิ่มเติม  
กรุณาติดต่อ ชมรมเพื่อนบุญเพื่อนธรรม  
53/978 ซอยราชพฤกษ์ 13 ถนนแจ้งวัฒนะ  
หมู่ 5 ตำบลบางตลาด อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี 11120

หรือประสงค์จะร่วมบริจาคเป็นเจ้าภาพพิมพ์หนังสือเล่มต่อไป  
กรุณาโอนเงินเข้าบัญชี  
ชื่อบัญชี : มณฑาทิพย์ คุณวัฒนา เพื่อพิมพ์หนังสือธรรมะ  
ธนาคาร : ไทยพาณิชย์ สาขาถนนแจ้งวัฒนะ  
เลขบัญชี : ออมทรัพย์ 324-298808-8

เพื่อให้ทางชมรมฯสามารถตรวจสอบยอดเงินบริจาคกับทางธนาคาร  
โดยไม่ผิดพลาด กรุณาส่งหลักฐานการโอนเงินพร้อมชื่อและที่อยู่ของท่าน  
อย่างชัดเจน ทางแฟกซ์ 02-981-7662 หรือทางไปรษณีย์

