

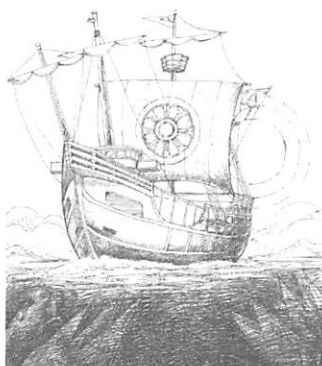
Conversations on the Dhamma สนทนาธรรมยามว่าง



สุวณีย์ ศรีโสภะ
Suwanee Srisopa

Conversations on the Dhamma

สนทนาธรรมยามว่าง



สุวณีย์ ศรีโสภะ
Suwanee Srisopa



คำนำ

เนื่องจากมีสมาชิกวารสารกัลยาณมิตรที่ติดตามคอลัมน์ “สนทนาธรรมยามว่าง” เป็นจำนวนมากเรียกร้องให้พิมพ์รวมเล่มบทความสนทนาธรรม ซึ่งลงพิมพ์ในวารสารกัลยาณมิตรติดต่อกันมาเป็นเวลาหลายปี เพื่อสะดวกในการอ่านและศึกษาธรรมะ ทั้งภาคภาษาไทยและภาษาอังกฤษควบคู่กันไป และเพื่อความสะดวกในการพกพาติดตัวไปยังที่ต่างๆ

ข้าพเจ้ารู้สึกปลาบปลื้มใจเป็นอย่างมากที่ได้รับเกียรติเช่นนี้ จึงยินดีให้ทาง บริษัท กราฟิคอร์ตพริ้นติ้ง จำกัด จัดพิมพ์ “สนทนาธรรมยามว่าง” ขึ้นเป็นรูปเล่ม เพื่อสนองความต้องการของผู้มีอุปการคุณทุกท่านด้วยความซาบซึ้งในพระคุณ

ในโอกาสนี้ข้าพเจ้าขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงต่อครูบาอาจารย์ทางธรรมทั้งหมด ที่เอื้อเพื่อให้ข้าพเจ้ามีความเข้าใจธรรมะของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ข้าพเจ้ารู้สึกเป็นหนี้บุญคุณเป็นอย่างยิ่งต่อผู้นิพนธ์หนังสือธรรมะภาคภาษาอังกฤษทุกท่าน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง Dr.P.D. Santina ผู้นิพนธ์หนังสือ *Fundamentals of Buddhism* ซึ่งเป็นแหล่งข้อมูลสำคัญของข้าพเจ้าเสมอมา

ขอกราบขอบพระคุณอย่างสูงต่อพระฐานิสสร (นิโคลัส ซี วูดส์) Mr.Scott Tingley, Mr.Ronny Segal และ Mr.Robert Mawson ซึ่งมี
ส่วนช่วยในการปรับแก้สำนวนภาษาอังกฤษในบทความแต่ละตอน ก่อนนำ
ลงพิมพ์ในวารสารกัลยาณมิตร และขอกราบขอบพระคุณเป็นพิเศษต่อ
อาจารย์ Ruth Ann Lobacz ซึ่งเป็นผู้ตรวจภาษาอังกฤษทั้งหมดก่อนพิมพ์
รวมเล่ม ขอผลแห่งกุศลกรรมดังกล่าวจงดลบันดาล ให้ทุกท่านที่กล่าวนาม
มาแล้วประสบแต่ความสุขสวัสดิ์ตลอดไป

หวังอย่างยิ่งว่า หนังสือ “สนทนาธรรมยามว่าง” ฉบับนี้คงจะก่อให้เกิด
ความเข้าใจธรรมะเบื้องต้นแก่ผู้อ่าน มากพอที่จะเป็นแรงบันดาลใจให้
ทุกท่านมุ่งศึกษาและปฏิบัติธรรม เพื่อบรรลุวิชาเบื้องต้นต่อไป

สุดท้ายนี้ข้าพเจ้าขอกราบขอบพระคุณทีมงานวารสารกัลยาณมิตร
และอาจารย์ถิรพงษ์ ถิลพนัง ซึ่งร่วมกันจัดพิมพ์ต้นฉบับและภาพประกอบ
ในหนังสือธรรมะฉบับนี้ เพื่อเป็นประโยชน์ต่อผู้สนใจศึกษาพระพุทธ
ศาสนาสืบไป

ส.ศรีโสภา

ธันวาคม ๒๕๔๔



Foreword

Conversations on the Dhamma is a collection of my dialogue articles published in the Kalayanamitra magazine, a monthly periodical of Wat Phra Dhammakaya.

Each section was developed from the questions and answers exchanged with several Westerners visiting Wat Phra Dhammakaya. These ideas embody the main concepts of Buddhist teachings and are presented in a dual languages format.

They were well-received in the magazine and I was asked by the magazine's readers and subscribers to publish the collection of articles in the form of a pocketbook which would be convenient for them to study, to carry with them and to give to foreigners interested in Theravada Buddhism.

I would like to express my deep gratitude to all of my Dhamma teachers who helped me understand what the Buddha taught. I feel deeply indebted to all Dhamma writers whose works are in English, especially Dr. P.D. Santina. His book, *Fundamentals of Buddhism*, has been a very important source of my Buddhist study.

I want to acknowledge my deep gratitude to Venerable Thanissaro (Nicholas C.Woods) , Mr.Scott Tingley, Mr.Ronny Segal, and Mr.Robert Mawson, who all shared in the correction of the English language in these articles before each was published in the magazine. I feel an especially deep gratitude to Mr.Ruth Ann Lobacz for the final editing of the English portion of the book. May all be blessed for their meritorious efforts.

Hopefully, this book will bring an understanding of the fundamental teachings of Theravada Buddhism into the hearts of the readers and encourage them to continue studying the profound concepts of Buddhism so that they will finally attain ultimate liberation through their own practices and experiences.

S. Srisopa

December, 2001

สารบัญ

Contents

คำนำ	4
Foreword	6
๑ พระพุทธศาสนาคืออะไร	
1 What is Buddhism?	11
๒ แก่นแห่งคำสอนของพระพุทธศาสนา	
2 The Gist of Buddhist Teachings	19
๓ เป้าหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนาคือนิพพาน	
3 Nirvana : The Ultimate Goal of Buddhism	27
๔ หัวใจพระพุทธศาสนาคืออะไร	
4 What is the Real Heart of Buddhism?	33
๕ เกณฑ์ ๑๐ ข้อ สำหรับพิจารณาเลือกนับถือศาสนา	
5 Ten Criteria for Religious Beliefs	39
๖ หลักปฏิบัติของชาวพุทธ	
6 A Buddhist's Main Practice	45
๗ พระพุทธศาสนาเน้นไตรสิกขา	
7 Buddhism Emphasizes The threefold Training	51
๘ จุดมุ่งหมายของพุทธภาวนา	
8 The Goals of Buddhist Meditation	57
๙ สมาธิเป็นของสากล	
9 Meditation : A Universal Concept	63

๑๐	ปฏิบัติให้ถูก ต้องไถ่ฐาน	
10	The Right Technique of Meditation Practice	71
๑๑	อานิสงส์เบื้องต้นของภาวนา	
11	The Primary Benefits of Meditation	77
๑๒	ธรรมกายคือพระรัตนตรัย	
12	Dhammakāya : The Triple Gem	83
๑๓	อนิจจัง	
13	The Characteristic of Impermanence	95
๑๔	สิ่งที่ไม่เที่ยงเป็นทุกข์	
14	Whatever is Impermanent is Suffering	101
๑๕	อนัตตา	
15	The Characteristic of Not-Self	107
๑๖	ไตรลักษณ์	
16	The Three Common Characteristics of Existence	113
๑๗	กฎแห่งกรรม	
17	Law of Kamma	119
๑๘	อกุศลกรรมบถ ๑๐	
18	Ten Unwholesome Actions	131
๑๙	กุศลกรรมบถ ๑๐	
19	Ten Wholesome Actions	137
๒๐	วัดที่น่าประทับใจ	
20	The Impressive Temple	145



๑. พระพุทธศาสนาคืออะไร

- ร็อบ : ผมคิดว่าพระพุทธศาสนาเป็นศาสนาหนึ่งในโลก แต่มีคนกล่าวว่าพระพุทธศาสนาเป็นวิถีชีวิตและเป็นทัศนคติด้วย
- ทิม : ถูกแล้วครับ อันที่จริงคำว่าศาสนานั้นหมายถึงความเชื่อในพระผู้เป็นเจ้าและกิจกรรมต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับความเชื่อนี้ เช่นการสวด อ้อนวอน หรือ การบูชาในโบสถ์ แต่พระพุทธศาสนาไม่ได้สอนให้เราเชื่อในพระผู้เป็นเจ้าหรือพระเจ้าผู้สร้างโลก
- ร็อบ : พระพุทธศาสนาไม่มีพระเจ้าหรือครับ



1. What is Buddhism ?

- Rob : I think that Buddhism is one of the world's religions, but I heard someone say that it is a way of life, that it is also an attitude.
- Tim : That's right. The word religion actually means the belief in a god or gods and the activities that are connected with this belief, such as prayer or worship in a church or temple. But Buddhism does not teach us to believe in a god or God - the Creator.
- Rob : Isn't there God in Buddhism?

ทิม : อันที่จริงมีการกล่าวถึงเทพบุตรและเทพธิดาอยู่มากในพระพุทธศาสนา แต่พระพุทธศาสนาไม่ได้สอนให้บูชาเทวดา

ร็อบ : ชาวพุทธมีความเชื่อในเรื่องอะไร

ทิม : ชาวพุทธที่แท้จริงนั้นมีความเชื่อในพระธรรมคำสั่งสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

ร็อบ : พระสัมมาสัมพุทธเจ้าคือพระบรมศาสดาแห่งพระพุทธศาสนาใช่ไหมครับ

ทิม : ใช่ครับ

ร็อบ : พระองค์ทรงสอนอะไรบ้างครับ

ทิม : ทรงสอนให้พึ่งตนเอง

ร็อบ : การพึ่งตนเองหรือครับ

ทิม : พระพุทธองค์ตรัสว่า “อตุตา หิ อตุตโน นาโถ-ตนแลเป็นที่พึ่งของตน”

ร็อบ : ผมไม่ค่อยเข้าใจ ช่วยขยายความหน่อยได้ไหมครับ

ทิม : พระพุทธศาสนาตั้งอยู่บนพื้นฐานของการศึกษาค้นคว้าทางวิทยาศาสตร์ การคิดพิจารณาและการหาเหตุผล พระพุทธศาสนากระตุ้นให้ (บุคคล) มีจิตใจสงสัยใคร่รู้ กระตุ้นให้มนุษย์แสวงหาความจริงสูงสุดเพื่อให้เกิดปัญญา ด้วยปัญญานั้นมนุษย์ย่อมจะบรรลุนิพพานหรือความหลุดพ้น ซึ่งเป็นเป้าหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนาด้วยตนเอง ไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่น ตรงนี้ย่อมชี้ชัดว่าพระพุทธศาสนาเชื่อในศักยภาพของมนุษย์ และนี่คือเหตุผลที่พระพุทธองค์ตรัสว่า “อตุตา หิ อตุตโน นาโถ”

Tim : As a matter of fact, a lot of gods and goddesses are frequently mentioned in Buddhism. But Buddhists are not taught to worship them.

Rob : What do Buddhists believe?

Tim : Well, a true Buddhist believes in the teachings of the Buddha which are known as the Dhamma.

Rob : Is the Buddha the founder of Buddhism?

Tim : Yes, that's right.

Rob : What did He teach?

Tim : He taught the way of self - reliance.

Rob : The way of self - reliance ?

Tim : Yes, the Buddha said, "*One is one's own refuge.*"

Rob : I'm not clear. Could you please explain it?

Tim : Well, *Buddhism rests on scientific investigation, on logic and on reason. It encourages the questioning mind. It encourages human beings to seek an ultimate truth so that they will gain wisdom. Through wisdom they will reach nirvana or liberation, which is the ultimate goal of Buddhism, by their own efforts alone without relying on any external agency.* This clearly indicates that Buddhism believes in the potential of human beings. And this is why the Buddha said, "*One is one's own refuge.*"

รื้อบ : คำว่า “นิพพาน” เป็นไวยากรณ์ของคำว่า “หลุดพ้น” หรือครับ

ทิม : ก็ไม่เชิงทีเดียวครับ คำว่า นิพพาน ในพระพุทธศาสนา หมายถึง ความดับกิเลสซึ่งประกอบด้วย โลก โกรธ หลง ใครก็ตามที่ดับกิเลสในตนเองได้ ก็จะเป็นอิสระจากวัฏสงสาร นั่นคือไม่ต้องมาเกิดอีก ไม่ต้องระทมทุกข์ต่อไปอีก

รื้อบ : ตามปรกติคนเราก็มีกิเลสกันทั้งนั้น บางทีก็เอาชนะได้ บางทีก็ไม่ได้ เราจะดับกิเลสได้อย่างไร

ทิม : ด้วยการเจริญสมาธิภาวนาครับ เป็นวิธีเดียวที่จะทำให้บรรลุเป้าหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนา อันที่จริงปัญญาเท่านั้นที่ดับกิเลสได้ และปัญญานี้จะต้องเป็นภาวนามยปัญญา

รื้อบ : การเจริญภาวนาเป็นทางบรรลุนิพพาน ฉะนั้นคนที่ไม่หวังนิพพาน ก็ไม่จำเป็นต้องทำภาวนา ถูกไหมครับ

ทิม : อันที่จริง พระพุทธศาสนามีเป้าหมายอยู่ ๒ ระดับ ระดับแรกคือเป้าหมายเพื่อความสุขสวัสดิ์ในชีวิตนี้และชีวิตหน้า ระดับที่สองคือเป้าหมายเพื่อนิพพานหรือความหลุดพ้น อันนี้เป็นเป้าหมายสูงสุด การทำภาวนานั้นเป็นประโยชน์ต่อทุกๆ คน เพราะเป็นวิธีฝึกอบรมจิตใจที่ดีที่สุด เป็นวิธีป้องกันจิตใจไม่ให้ฟุ้งซ่าน และเป็นวิธีฝึกให้ใจแข็งแกร่งด้วย

Rob : Is “nirvana” a synonym for “liberation”?

Tim : Not exactly. In Buddhism, Nirvana or Nibbāna (Pali) refers to the extinction of defilements, namely : desire, hate and delusion. Anyone who is able to make their defilements extinct will liberate themselves from the cycle of existence. That is, they will never be reborn again. They will never again have to undergo suffering.

Rob : It is normal for everyone to have defilements. Sometimes we can overcome them, sometimes we can't. How can we make them extinct?

Tim : Through mental development or meditation practice. It is the only way to reach the ultimate goal of Buddhism. Actually, the only way to achieve the extinction of defilements is wisdom. And wisdom is achieved primarily through meditation.

Rob : Meditation is the means to attain nirvana. Therefore, anyone who does not expect the attainment of nirvana need not meditate. Is that right?

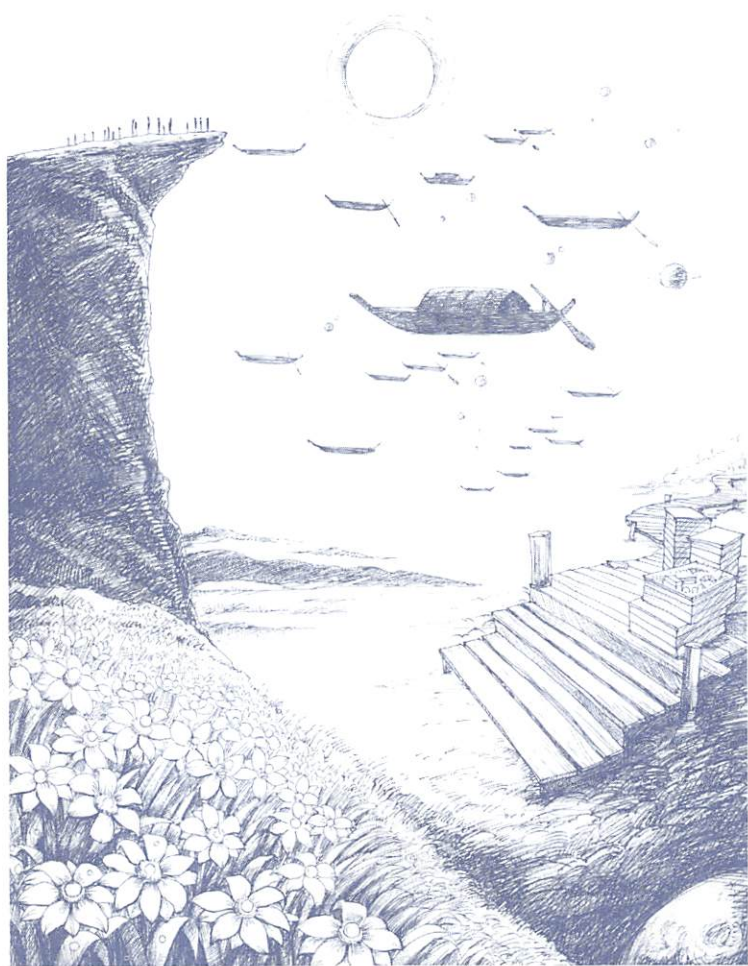
Tim : Actually, Buddhism offers two levels of goals. The first level is the goal of happiness and good fortune in this life and the next. The second is the goal of nirvana or liberation. This is the ultimate goal. Meditation practice is beneficial to everyone since it is the best way to discipline the mind, to prevent the mind from being distracted and to strengthen the mind as well.

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสว่าใจเป็นต้นกำเนิดแห่งความคิดทั้งปวง
ตลอดจนคุณความดีและคุณภาพของคน เพื่อที่จะให้บรรลุ
คุณสมบัตินี้ดังกล่าว เราก็ต้องฝึกอบรมจิต เพื่อที่จะดำรงชีวิตอยู่
อย่างมีความสุขเราก็ต้องเจริญภาวนา คุณเห็นด้วยไหมครับว่าพระ
พุทธศาสนานั้นเป็นวิถีชีวิต

รื้อบ : ครับ ผมเห็นด้วย ขอบคุณมากครับ

The Buddha said that the mind is the source of all mental states, of all virtues and qualities. In order to attain these virtues and qualities we must discipline the mind. *In order to live a good and happy life we must practice meditation.* Now do you agree that Buddhism is a way of life?

Rob : Yes, thank you so much.



๒. แก่นแห่งคำสอนของพระพุทธศาสนา

ทิม : ร็อบ คุณเริ่มอ่านพระไตรปิฎกแล้วหรือครับ ?

ร็อบ : ครับ แต่มีมากมายหลายเล่มเหลือเกิน ผมคิดว่าอาจจะไม่มีเวลาอ่านให้จบทุกๆ เล่มหรอกครับ คุณช่วยแนะนำหน่อยได้ไหมครับว่าเล่มไหนสำคัญ ควรจะอ่านก่อน

ทิม : ได้ครับ พระธรรมคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า แบ่งออกได้เป็น ๓ ส่วน คือ พระวินัย พระสูตร และพระอภิธรรม



2. The Gist of Buddhist Teachings

Tim : Rob, did you begin reading Buddhist scriptures?

Rob : Yes, but there are so many volumes. I think that I may not have time to finish reading every one. Could you please recommend some important volumes that I should read first?

Tim : Yes, the teachings of the Buddha are divided into three parts, namely: the Discipline, the Doctrine, and the Higher Doctrine.

พระวินัยว่าด้วยกฎและระเบียบต่างๆ ซึ่งพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงบัญญัติไว้สำหรับพระภิกษุสงฆ์ พระสูตรประกอบด้วยพระธรรมเทศนาต่างๆ ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าและพระมหาสาวก พระอภิธรรมส่วนใหญ่ว่าด้วยจิตวิทยาและพุทธปรัชญา เป็นส่วนที่ยากที่สุดในจำนวน ๓ ส่วน ผมขอแนะนำให้คุณอ่านพระสูตรก่อน

รือบ : พระสูตรมีอยู่ที่เล่มครับ

ทิม : มี ๓๓ เล่มครับ

รือบ : จริงหรือครับ ทำยังไงผมจะจำได้หมดล่ะครับ

ทิม : ตามที่ผมเข้าใจ เมื่อพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสเทศนานั้น พระองค์ทรงมีวิธีอธิบายเรื่องเดียวกันหลายรูปแบบ หลายระดับความยากง่ายของภาษาแก่ผู้ฟังระดับต่างๆ ตามความสามารถของพวกเขา ในการที่จะเข้าใจและปฏิบัติตามพระองค์ นี่ก็สาเหตุที่ทำให้มีพระสูตรมากมายตลอดเวลา ๔๕ ปี แห่งการเผยแผ่พระพุทธศาสนาของพระองค์

รือบ : ถ้าอย่างนั้น เป็นไปได้ไหมว่า ถ้าผมรู้เพียงแก่นคำสอนของพระพุทธศาสนา ผมก็จะสามารถเข้าใจพระพุทธศาสนาได้ ทั้งๆ ที่ยังอ่านพระสูตรไม่ครบทั้งหมด

ทิม : ครับ ผมคิดว่าเป็นไปได้

รือบ : ประเด็นสำคัญของพระสูตรคืออะไรครับ

The Discipline deals with the rules and regulations formulated by the Buddha for the Orders of monks. The Doctrine is comprised of discourses delivered by the Buddha and some of His prominent disciples. The Higher Doctrine deals mostly with the psychological and philosophical aspects of the doctrine. It is the most difficult of the three parts. I recommend that you start reading part two - the Doctrine.

Rob : How many books are there in part two?

Tim : There are thirty-three.

Rob : Really? How can I remember all of the teachings?

Tim : Well, when the Buddha preached, to my knowledge, He meticulously explained the same concept in different ways and in different words to different people according to their capability to understand and follow Him. That is why there are so many discourses given by the Buddha throughout the forty - five years of his Buddhism propagation.

Rob : If so, is it possible that if I know the gist of Buddhist teachings, I will be able to understand Buddhism, even though I have not finished reading all of the Doctrine?

Tim : Yes, I think so.

Rob : Would you mind telling me the gist of Buddhist Doctrine?

ทิม : ตามความเห็นของผม พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงช่วยให้มนุษย์
เราเข้าใจธรรมชาติและชีวิตตามความเป็นจริง พร้อมทั้งวิธีปฏิบัติ
เพื่อพบความสุขที่แท้จริง

ร็อบ : พระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นมนุษย์หรือเปล่าครับ

ทิม : ครับ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงเป็นมนุษย์ พระองค์ไม่เคยทรงร้อง
ขอหรือทรงได้รับแรงบันดาลพระทัยจากพระผู้เป็นเจ้า หรืออำนาจ
จากภายนอกพระองค์ อันที่จริงพระองค์ทรงมีพระบริสุทธิ์คุณ
พระปัญญาธิคุณ และพระมหากรุณาธิคุณอย่างสูงส่งจึงทำให้ทรง
อยู่เหนือกว่าบุคคลหรือสิ่งมีชีวิตทั้งปวง พระองค์ยังได้ทรงยืนยัน
ด้วยว่ามนุษย์เป็นนายบังคับบัญชาตนเอง ไม่มีสิ่งมีชีวิตหรืออำนาจ
อื่นใดตัดสินชะตากรรมมนุษย์ดังที่ตรัสว่า “คนเป็นที่พึ่งแห่งตน
ใครอื่นใดเล่าจะเป็นที่พึ่งได้” นอกจากนี้ พระสัมมาสัมพุทธเจ้ายัง
ได้ทรงยืนยันว่า ทุกคนมีศักยภาพในตนเองที่จะตรัสรู้เป็นพระ-
พุทธเจ้าได้ ถ้าตั้งปรารถนา และมีวิริยะอุตสาหะ

ร็อบ : พระองค์ทรงมีพระปัญญาธิคุณมาก คุณรู้ไหมว่าทรงมีวิธีสั่งสม
พระปัญญาธิคุณอย่างไร

ทิม : โดยการฝึกอบรมจิต ถ้าคุณศึกษาพระพุทธศาสนาต่อไปอีก คุณจะ
ได้พบว่าพระพุทธศาสนาเน้นย้ำเรื่องการฝึกอบรมจิต พระสัมมา-
สัมพุทธเจ้าตรัสว่า “สิ่งทั้งหลายทั้งปวงมาจากใจ ใจประเสริฐสุด
สำเร็จมาจากใจ”

Tim : In my view, *the Buddha helped people understand the true nature of things, their lives, and the way to find true happiness.*

Rob : Was the Buddha a human being?

Tim : Yes, the Buddha was a human being. He never asked for or received inspiration from any god or external power. As a matter of fact, he was so pure, wise, and compassionate that He was superior to any living being. He also assured us that man is his own master, that there is no higher being or power that sits in judgement over his destiny. He said, *"One is one's own refuge, who else could be the refuge?"* Moreover, He assured us that every man has within himself the potential to become a Buddha if he so wills it and endeavors.

Rob : He was very wise. Do you know how He acquired His wisdom?

Tim : Through mental development. If you go on studying Buddhism, you will find that Buddhism puts emphasis on training the mind. The Buddha said, *"Thought is of all things first, thought is of all things foremost, of thought are all things made."*

รือบ : พระธรรมคำสั่งสอนทั้งหมดเป็นสิ่งที่เชื่อถือได้ ใช่ไหมครับ

ทิม : คุณต้องพิสูจน์ด้วยตัวเองนะครับ อันที่จริงพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงสั่งสมความรู้และปัญญา ด้วยการทำการศึกษาค้นคว้าทดลอง อันแสนยาวนาน ซึ่งเป็นประสบการณ์ภายในของพระองค์เอง พระธรรมคำสั่งสอนทั้งหมดของพระองค์ ล้วนเป็นผลมาจากการทำการศึกษาค้นคว้าทดลองของพระองค์ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าไม่เคยบังคับให้ใครเชื่อพระองค์ ดังที่ตรัสว่าพระองค์ทรงสอน “วิธีการ” ให้เท่านั้น เป็นหน้าที่ของพวกเราที่จะต้องพิสูจน์คำสอนของพระองค์ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสกับชาวกาลามะว่า คนเราต้องพิสูจน์คำสอนที่ตนได้ยินได้ฟังมาด้วยประสบการณ์ของตนเอง ในกรณีนี้ ผมคิดว่าพระดำรัสของพระพุทธองค์นั้น หมายความว่า ให้คุณใช้ใจของคุณเป็นเสมือนหลอดทดลอง

รือบ : ตกลงครับ ทิม ผมขอบคุณสำหรับคำแนะนำและคำอธิบายของคุณมาก ผมขอทบทวนแก่นคำสอนของพระพุทธศาสนาอีกครั้งนะครับ พระพุทธศาสนาสอนให้เรามีความเข้าใจถูกต้องเกี่ยวกับธรรมชาติและชีวิตพร้อมทั้งวิธีปฏิบัติเพื่อให้พบความสุขอย่างแท้จริง

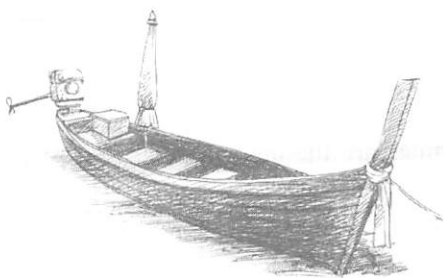
ทิม : ถูกแล้วครับ ด้วยการเจริญภาวนาก็จะทำให้เกิดปัญญาด้วยปัญญา ก็จะทำให้เราบรรลุความสุขที่แท้จริง

Rob : Are all of Buddhist teachings reliable?

Tim : Well, you have to verify them yourself. In fact, the Buddha acquired His knowledge and wisdom through His long experimentation - His own internal experience. All of His teachings are the outcome of His experimentation. The Buddha never forced anyone to believe Him. He said that He only taught “*the way*”. It is our job to verify His teachings. The Buddha advised the Kalamas that one had to verify what one heard in the light of one’s own experience. In this context, I think that what the Buddha is saying is to use your own mind as a test tube.

Rob : All right. Tim, I really appreciate your explanation and recommendations. Let me repeat the gist of Buddhist teachings: *Buddhism teaches us to have right understanding about the nature of things and ourselves, including the way to find true happiness.*

Tim : That’s right. Through meditation practice we will gain wisdom; through wisdom we will attain true happiness.



๓. เป้าหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา คือนิพพาน

ทิม : สวัสดี ร็อบ อาทิตย์นี้จะไปไหนครับ

ร็อบ : ไม่หรอกครับ ผมอยากจะอ่านหนังสือธรรมะที่ยืมมาจากคุณ
ให้จบเสียที

ทิม : งั้นหรือครับ คุณชอบหนังสือพวกนั้นไหม

ร็อบ : ชอบครับ แต่บางเรื่องก็เข้าใจไม่ถนัดนักหรอกครับ โดยเฉพาะ
อย่างยิ่งเมื่อใช้คำศัพท์บาลี

ทิม : จริงครับ ไม่เฉพาะแต่คำศัพท์ภาษาโบราณเท่านั้นหรอกครับ
พื้นฐานวัฒนธรรมที่ต่างกัันก็ทำให้เราไม่เข้าใจความหมาย
ต่างๆ ในหนังสือธรรมะอีกด้วย

ร็อบ : ทิม ช่วยบอกผมหน่อยได้ไหมว่านิพพานคืออะไร

ทิม : ศัพท์บาลีคำนี้มีคำจำกัดความหลายอย่างเช่น ความดับแห่งโลก



3. Nirvana :

The Ultimate Goal of Buddhism.

Tim : Hi, Rob, where will you go this weekend?

Rob : Nowhere, I hope to finish the Buddhist texts I borrowed from you.

Tim : Do you? Are you enjoying them?

Rob : Yes, I am. But it is not easy to understand some Buddhist concepts, especially when Pali terms are used.

Tim : That's true. Not only the ancient language but also our different cultural backgrounds can make us uncertain of the exact meaning of Buddhist texts.

Rob : Tim, would you mind telling me what nibbana is ?

Tim : Well, this Pali term can be defined in several ways such as

โกรธ หลง ความดับแห่งอาสวะกิเลสและความทุกข์ ความดับแห่งมลทินทั้งปวง เป็นต้น

ร็อบ : มีความหมายเหมือนคำศัพท์ ‘nirvana’ ในภาษาอังกฤษไหมครับ

ทิม : เหมือนครับ ผมจำได้ว่า ในพจนานุกรมภาษาอังกฤษให้ความหมายของ nirvana ว่า ‘สภาวะแห่งสันติสุขอันไพบูรณ์’ ตามหลักพระพุทธศาสนา เมื่อมลทินทั้งปวงของเราดับสิ้นไป เราก็จะบรรลุสันติสุขอันไพบูรณ์ นิพพานคือเป้าหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนา

ร็อบ : พระพุทธศาสนามีเป้าหมายได้อย่างไร

ทิม : ตามพระธรรมคำสั่งสอนในพระพุทธศาสนานั้นเราอาจแบ่งเป้าหมายของพระพุทธศาสนาออกได้เป็น ๓ ระดับ

ระดับต้น คือความสุขในปัจจุบันชาติ

ระดับที่สอง คือความสุขในสัมปรายภพ

และระดับสูงสุดคือนิพพาน — ความสุขอันเกษม

บุคคลที่บรรลุนิพพานย่อมหลุดพ้นจากสังโยชน์ (กิเลส) ที่ผูกมัดไว้ในวัฏสงสาร ดังนั้นเขาจึงเป็นอิสระจากความข้องเกี่ยวอยู่ด้วยวิสัยของโลกเช่น การเกิด การตาย ความเศร้าโศก, ความขรา, ความโกรธ, ตัณหา (ความอยาก) และอวิชชา นิพพานเป็นสภาวะอันเกษมแห่งอิสรภาพอันไพบูรณ์

ร็อบ : นิพพานอยู่ที่ไหนครับ เอ้อ...ผมหมายความว่าผู้ที่บรรลุนิพพานแล้วอยู่ที่ไหน

the extinction of desire, hate , and ignorance; the extinction of all defilements and suffering; the extinction of impurities, and so on.

Rob : Does it have the same meaning as the English term nirvana?

Tim : Yes, it does. I remember that the definition of nirvana in an English dictionary is “a state of complete happiness and peace.” In Buddhism, as soon as our impurities become extinct, we will attain the state of complete happiness and peace. *Nirvana or nibbana is actually the ultimate goal of Buddhism.*

Rob : How many goals does Buddhism have?

Tim : According to the Buddhist teachings, we classify the goal of Buddhism into three levels :

Primary: Happiness in this lifetime

Secondary: Happiness in the hereafter

Ultimate: Nirvana — Perfect Happiness

The person who attains nirvana is freed of the fetters which bind him/her to the cycle of rebirths. He, therefore, is free from all worldly attachments such as birth, death, sorrow, decay, anger, craving, and ignorance. Nirvana is a blessed state of perfect freedom.

Rob : Where is nirvana? I mean where do those who attain nirvana exist?

ทิม : ในพระไตรปิฎก กล่าวไว้ว่านิพพานมีอยู่ ๒ ประเภท คือ ‘สุปปา-
ทิสสนิพพาน’ และ ‘อนุปปาทิสสนิพพาน’ บุคคลที่บรรลุนิพพาน
ประเภทแรก เราเรียกว่า พระอรหันต์ ดังเช่นพระอรหันตสัมมา
สัมพุทธเจ้าเมื่อพระองค์ตรัสรู้และประกาศพระศาสนา รวมทั้ง
พระอรหันตสาวก ดังนั้น นิพพานประเภทนี้จึงเรียกว่า นิพพาน
ที่ยังมีเบญจขันธ์เหลืออยู่ และพระอรหันต์เหล่านั้นก็มีชีวิต
อยู่ในโลกนี้ นิพพานประเภทที่สอง เรียกว่านิพพานที่ไม่มี
เบญจขันธ์เหลือ เป็นสภาวะที่ดับทั้งกิเลสและเบญจขันธ์
โดยสิ้นเชิง

ร็อบ : จิตยังเหลืออยู่ไหมครับ

ทิม : ครับ ผมคิดว่ายังเหลืออยู่

ร็อบ : อยู่ที่ไหนครับ

ทิม : เป็นโลกุตระครับ อยู่พ้นออกไปจากภพสาม แต่พระพุทธศาสนา
มีวิธีที่เห็นได้ และพิสูจน์ได้

ร็อบ : ทำอย่างไรครับ

ทิม : โดยการเจริญภาวนา

Tim : The Buddhist scriptures state that there are two kinds of nirvana : one is known in Pali as ‘saupādisesanibbāna’, and the other is ‘anupādisesanibbāna.’ The person who attains the first kind of nibbāna is known as an arahant, like the Buddha when he became enlightened and propagated Buddhism, including His enlightened disciples. Therefore, this kind of nibbāna is also known as nibbāna with the body remaining; and those who attain it live in the world. The second kind of nibbāna is known as nibbāna without any remainder of physical existence. That is the state of the complete extinction of all passions.

Rob : Is there any remainder of mental existence?

Tim : Yes, I think so.

Rob : Where is it?

Tim : It is supramundane. It exists beyond these planes of existence, but Buddhism has a way to see and prove it.

Rob : How?

Tim : Through meditation practice.



๔. หัวใจพระพุทธศาสนาคืออะไร

ทิม : ร็อบ อ่านหนังสือพวกนี้หมดแล้วหรือครับ

ร็อบ : จบแล้วครับ ผมเอามาคืนคุณเพื่อจะได้ยืมเล่มใหม่

ทิม : ดกลงครับ เลือกเอาตามสบาย

ร็อบ : ทิม หัวใจพระพุทธศาสนาคืออะไรครับ ผมแปลกใจที่ไม่ได้พบการกล่าวถึงหมวดธรรมที่เป็นหัวใจพระพุทธศาสนาในหนังสือธรรมะพวกนี้เลย

ทิม : อันที่จริง พระสัมมาสัมพุทธเจ้าไม่ได้ตรัสว่าธรรมะหมวดไหนเป็นหัวใจพระพุทธศาสนา เพราะฉะนั้นธรรมะหลายเรื่อง เช่น อริยสัจ ๔ ไตรลักษณ์ ปฏิจจสมุปบาท โอวาทปาฏิโมกข์

4. What is the Real Heart of Buddhism?

Tim : Rob, have you finished reading these books?

Rob : Yes. I will give them back to you so that I can borrow some new ones.

Tim : All right. Please choose what you like.

Rob : Tim, what is the real heart of Buddhism? I wondered why I had not found mention of the heart of Buddhism in these books.

Tim : Actually, the Buddha did not state which one of His teachings was the heart of Buddhism. Therefore, several Buddhist teachings, e.g. the Four Noble Truths, the Three Universal Characteristics, Dependent Origination, the Three Admonitions,

ความไม่ประมาท จึงได้รับยกย่องจากนักวิชาการด้านพระพุทธศาสนาให้เป็นหัวใจพระพุทธศาสนา อย่างไรก็ตามพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสว่าเพราะเหตุที่พวกเราไม่เข้าใจอริยสัจ ๔ จึงทำให้ต้องเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในวัฏสงสารเป็นเวลาเนิ่นนาน นอกจากนี้ในพระปฐมเทศนาที่ทรงแสดงแก่นักบวชปัญจวัคคีย์ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสเรื่องมัชฌิมาปฏิปทา และอริยสัจ ๔ ปฐมเทศนานี้ย่อมแสดงให้เห็นถึงความสำคัญของอริยสัจ ๔ ทั้งยังปรากฏว่า พระสัมมาสัมพุทธเจ้าไม่เคยตรัสพระธรรมเทศนาเรื่องนี้อีกเลยนอกจากตรัสขยายความโดยละเอียดในหลายรูปแบบ

รื้อบ : คุณเคยคิดว่าอริยสัจ ๔ เป็นหัวใจพระพุทธศาสนา

ทิม : ถูกแล้วครับ

รื้อบ : อริยสัจ ๔ นี่มีอะไรบ้างครับ

ทิม : อริยสัจ ๔ ประกอบด้วย ทุกข์ เหตุแห่งทุกข์ ความดับทุกข์ และวิธีดับทุกข์

รื้อบ : ผมแปลกใจว่าทำไมพระพุทธศาสนาจึงเริ่มด้วยทุกข์ ดูออกจะมองโลกในแง่ร้าย!

ทิม : ถ้าผมเจ็บหนัก แล้วพูดกับคุณว่า “โอ ทำไมผมต้องเผชิญกับความทุกข์” เช่นนี้ คุณจะคิดว่าผมมองโลกในแง่ร้ายไหมครับ

รื้อบ : ไม่เลยครับ คุณพูดความจริง ความเจ็บไข้ก่อให้เกิดความทุกข์หนักหนา

and Heedfulness have been considered by Buddhist scholars to be the heart of Buddhism. However, the Buddha has said that it is because we fail to understand the Four Noble Truths, that we have continued so long in the cycle of birth and death. In addition, in this first sermon given to the five ascetics, the Buddha spoke primarily about the Middle Path and the Four Noble Truths. These indicate how important the Four Noble Truths are. Apparently, the Buddha never delivered this sermon again except for explaining it in greater detail and in different ways.

Rob : *So you think that the Four Noble Truths are the heart of Buddhism.*

Tim : Yes, of course.

Rob : What do they include?

Tim : The Four Noble Truths include the truth of suffering, the truth of the cause of suffering, the truth of the end of suffering, and the truth of the path leading to the end of suffering.

Rob : I am wondering why Buddhism begins with the truth of suffering. It sounds so pessimistic!

Tim : Well, suppose I get seriously ill, I may say to you, "Oh, why do I have to face this suffering?" Will you think that I am pessimistic?

Rob : No, not at all. You speak the truth. Illness always causes a lot of suffering.

ทิม : ใครจะสามารถหลีกเลี่ยงความเจ็บไข้ได้บ้าง ใครจะสามารถหลีกเลี่ยงความชราได้บ้าง ใครจะสามารถหลีกเลี่ยงความเศร้าโศกและความตายได้บ้าง ไม่มีเลย ไม่มีใครหลีกเลี่ยงความทุกข์ได้ ด้วยเหตุนี้ ผมอยากจะกล่าวว่าพระพุทธศาสนา ไม่ได้มองโลกในแง่ร้ายหรือแง่ดี แต่มองตามความเป็นจริง!

ร็อบ : จริงครับ ยังอยู่ในวัฏสงสารเนิ่นนานไปเท่าไร เราก็ยังเผชิญกับทุกข์มากขึ้น

ทิม : อันที่จริง พระสัมมาสัมพุทธเจ้าไม่ได้ทรงแสดงแต่ความทุกข์ แต่ได้ทรงชี้ด้วยว่าต้นเหตุคือต้นเหตุสำคัญของทุกข์ ท้ายที่สุดพระพุทธองค์ยังได้ตรัสแสดงด้วยว่า จะดับต้นเหตุได้อย่างไร เมื่อดับต้นเหตุได้สิ้นเชิงแล้ว ความทุกข์ย่อมดับ ถ้าเราพิจารณาอริยสัจ ๔ ให้ดี จะเห็นว่า ประเด็นสำคัญของธรรมะเรื่องนี้คือความสัมพันธ์ระหว่างเหตุกับผล อริยสัจข้อ ๒ เป็นเหตุของข้อ ๑ อริยสัจข้อ ๔ เป็นเหตุของข้อ ๓

ร็อบ : อริยสัจข้อ ๑ กับข้อ ๓ เป็นผลของอริยสัจข้อ ๒ กับข้อ ๔ ตามลำดับ

ทิม : ใช่แล้วครับ ร็อบ คุณมองเห็นไหมว่าหัวใจที่แท้จริงของพระพุทธศาสนาคือเรื่องของเหตุและผล และอยู่ตรงหัวใจของอริยสัจ ๔

ร็อบ : ครับ ผมเห็นด้วยกับการวิเคราะห์ของคุณ ขอบคุณมากนะทิม

ทิม : ด้วยความยินดีครับ

- Tim : Who can avoid illness? Who can avoid aging? Who can avoid sorrow and death? No one can avoid suffering. Consequently, I would say that Buddhism is neither pessimistic nor optimistic but realistic!
- Rob : That's true. The longer we continue in this cycle of existence, the more we face suffering.
- Tim : Actually, the Buddha has not stated only the truth of suffering, He has also pointed out that the great cause of suffering is craving. Finally, He has taught how to remove craving. When craving has been removed, then suffering ends. If we take the Four Noble Truths into consideration, we can see that the main concept of this sermon is the relationship between cause and effect : the second truth is the cause of the first truth, while the fourth is the cause of the third.
- Rob : The first and the third truths are the effects of the second and the fourth truths respectively.
- Tim : That's right. Now, Rob, do you see that *the idea of cause and effect is the real heart of Buddhism and is at the heart of the Four Noble Truths?*
- Rob : Yes, I agree with your analysis. Thank you very much, Tim.
- Tim : It has been my pleasure.



๕. เกณฑ์ ๑๐ ข้อสำหรับพิจารณาเลือกนับถือศาสนา

ร็อบ : ทิม เมื่อวันก่อนคุณพูดถึงชาวกาลามะ พวกเขาเป็นใครกัน

ทิม : คุณสนใจหรือครับ

ร็อบ : ครับ

ทิม : ผมคิดว่าพวกเขาเป็นคนฉลาดนะ มีคำอธิบายในอรรถกถาว่า ชาวกาลามะเป็นเชื้อสายนักรบที่ไปตั้งรกรากอยู่ที่เกสปุตตนิคม ในอินเดีย ชนชาวกาลามะยอมเสวนากับนักปราชญ์ คือพวก พราหมณ์ทั้งหลาย อินเดียในสมัยนั้นมีลัทธิคำสอนและศาสนา ต่างๆ มากมาย

ร็อบ : ถึงทุกวันนี้ก็เถอะ เราจะได้พบศาสนาต่างๆ มากมายในอินเดีย

5. Ten Criteria for Religious Beliefs

Rob : Tim, the other day you talked about the Kalamas. Who are they?

Tim : Are you interested in them?

Rob : Yes, I am.

Tim : They were wise men. The commentary speaks of them as belonging to the warrior caste forming their clan in the Kesaputta district in India. They were among intelligent men — the Brahmins. In India at that time, there were a lot of doctrines and religions.

Rob : Even today we are able to find a variety of religions in India.

ทิม : ใช่ครับ ในสมัยโบราณศาสนาเจ้าลัทธิแต่ละคนต่างก็พยายามยกย่อง
โฆษณาลัทธิของตนให้เด่นดั่งขึ้น พร้อมกับเหยียบย่ำโจมตีลัทธิ
อื่นๆ

ร็อบ : พระสัมมาสัมพุทธเจ้าล่ะครับ ทรงทำอย่างไร

ทิม : พระพุทธองค์ทรงแตกต่างจากศาสนาอื่นๆ พระพุทธองค์ตรัส
แสดงแต่สังขารมหรือที่เรียกว่า ธรรมะ ไม่ทรงแสดงเรื่องที่เป็น
ความคิดเห็น พระพุทธองค์ไม่เคยทรงว่าร้ายทำลายศาสนาอื่นๆ
แต่ทรงวิพากษ์วิจารณ์คำสอนที่ทรงเห็นว่าจะนำความระทมทุกข์
มาสู่ผู้ปฏิบัติในปัจจุบันชาติ และจะนำไปสู่ทุกข์ในสัมปรายภพ

ร็อบ : ชาวกาลามะ มีทรรศนะอย่างไรต่อคำสอนของพระพุทธองค์

ทิม : เมื่อได้ทราบข่าวว่า พระสัมมาสัมพุทธเจ้าเสด็จไปประทับที่
เกสปุตตนิคม ชาวกาลามะก็พากันไปนมัสการพระพุทธองค์ แล้ว
ทูลถามว่า มีศาสนาเจ้าลัทธิมากมายเหลือเกิน ทุกท่านต่างก็
อวดอ้างว่าลัทธิคำสอนของตนเป็นความจริง พวกเขาจะรู้ได้
อย่างไรว่าศาสนาเจ้าลัทธิคนไหนพูดจริง

ร็อบ : พระพุทธองค์ทรงตอบอย่างไร

ทิม : พระพุทธองค์ทรงประทานเกณฑ์ ๑๐ ประการ ให้แก่พวกเขาไว้
เป็นหลักพิจารณาเลือกนับถือศาสนาดังนี้ จงอย่าเชื่อ เพราะ

๑) เป็นประเพณีที่พูดกันต่อๆ มา

๒) เป็นคำสอนที่ถือสืบต่อเนื่องกันมา

Tim : That's right. In the ancient times, each religious teacher tried to promote his own doctrines, while refuting and denying the validity of the doctrines of others.

Rob : What about the Buddha?

Tim : He was different from the other teachers. *What the Buddha stressed was the nature of reality, or the Dhamma, not a view of it. He never destroyed others. But He frequently made criticisms because He saw something unwholesome in those teachings which led those who practiced them to suffering here, and to birth in states of woeful existence hereafter.*

Rob : How did the Kalamas view the Buddha's teachings?

Tim : Well, having heard about the reputation of the Buddha when He was visiting the district of Kesaputta, the Kalamas went to venerate the Buddha. They questioned there being so many different teachers who each claimed that their doctrine was true. How they could know who was speaking the truth?

Rob : How did the Buddha respond?

Tim : He offered them ten criteria for evaluating religious beliefs as follows : Do not base religious beliefs on

- 1) an authoritative tradition maintained by oral repetition
- 2) an unbroken succession of teaching

- ๓) เป็นคำเล่าลือ
 - ๔) เป็นการอ้างตำราหรือคัมภีร์
 - ๕) เป็นทฤษฎีที่คาดเดาเหตุผล
 - ๖) เป็นความคิดเห็น
 - ๗) เป็นการตรงตามแนวเหตุผล
 - ๘) เข้ากันได้กับทฤษฎีของตน
 - ๙) ดูท่าทาง (สมณะนี้) น่าเชื่อ
 - ๑๐) เพราะนับถือว่า (สมณะนี้) เป็นครูของเรา
- แต่จะต้องพิสูจน์สิ่งที่ตนได้ยินได้ฟังมาด้วยประสบการณ์ของตนเอง

ร็อบ : ช่างเป็นวิธีสอนที่วิเศษจริงๆ !

ทิม : ฟังเข้าใจว่าพระสัมมาสัมพุทธเจ้าไม่ทรงสนพระทัยแสดงวาทะที่เป็นปรัชญาหรือแสดงหลักเกณฑ์ที่ปราศจากเหตุผลให้คนเชื่อถือในแง่ของธรรมะนั้น วิธีการต้องควบคู่ไปกับการปฏิบัติเสมอ

- 3) report or hearsay
- 4) conformity with scriptures
- 5) speculative, metaphysical theories
- 6) a point of view
- 7) reflecting on reasons
- 8) the acceptance of a statement as true because it agrees with a theory of which one is already convinced
- 9) the grounds of competence of a person
- 10) out of respect for a teacher.

Rather, one should verify what one has heard in the light of one's own experience.

Rob : What a wonderful method of teaching this is!

Tim : One should realize that the Buddha was in no way interested in making philosophical statements, nor in stating dogmas for people to believe. *In the Dhamma, method is conjoined with practice.*

๖. หลักปฏิบัติของชาวพุทธ

ร็อบ : คุณเคยพูดว่าพระพุทธศาสนาเน้นการปฏิบัติ ผมนึกไม่ออกเลย
ว่าพระธรรมเทศนาที่เป็นหลักในพระพุทธศาสนา อย่างเช่นเรื่อง
กรรม เรื่องการเวียนว่ายตายเกิด จะเอามาปฏิบัติอย่างไร

ทิม : พระธรรมเทศนาส่วนใหญ่จะอธิบายสังขารธรรมซึ่งเป็นสิ่งที่เราจะ
ต้องศึกษาเพื่อจะได้เข้าใจคำสั่งสอนในพระพุทธศาสนาและธรรม-
ชาติของวัฏสงสาร เมื่อเข้าใจแล้วศรัทธาก็จะเกิดขึ้น เมื่อมีศรัทธา
บุคคลก็จะปฏิบัติตามข้อปฏิบัติในพระพุทธศาสนา ถ้าปราศจาก
ศรัทธาเสียแล้วบุคคลย่อมจะไม่ลงมือปฏิบัติ หากมีกฏเกณฑ์ที่
จะต้องปฏิบัติตามมากมาย คนเราก็อาจจะไม่สามารถปฏิบัติได้
ครบถ้วน อันที่จริงถ้าเปรียบเทียบหัวข้อธรรมที่จะต้องปฏิบัติกับ
ที่จะต้องศึกษานั้น หัวข้อธรรมที่จะต้องปฏิบัติมีเพียงเล็กน้อย
ขอให้นักย้อนไปที่อริยสัจ 4 คุณจำหัวข้อที่ 4 คือทางปฏิบัติเพื่อ
ดับทุกข์ได้ไหมครับ

6 A Buddhist's Main Practice

Rob : You said once that Buddhism emphasizes practice. I can't imagine how such discourses regarded as the fundamentals of Buddhism, such as Kamma or Rebirth, can be put into practice.

Tim : Well, the majority of discourses explain things as they really are. These discourses are something to be studied so that we will deeply comprehend Buddhist teachings as well as the nature of the Cycle of Existence. Dependence on this comprehension raises faith. Having had faith in Buddhist teachings, one begins to practice according to the Buddhist rules of training. Without faith in Buddhist teachings, one will never practice them. If there are so many rules, it might be impossible for one to follow them perfectly. In fact, the discourses that can be put into practice are in the minority, compared with those to be studied. Let's go back to the Four Noble Truths. Do you remember the fourth noble truth, say the truth of the path leading to the end of suffering?

รื้อบ : ได้รับ ทางสายกลาง

ทิม : นี่คือข้อที่จะต้องปฏิบัติอย่างจริงจัง อันที่จริงโดยทั่วไปแล้วทางสายกลางหมายถึง มรรคมีองค์ ๘ เพราะประกอบด้วยธรรม ๘ ข้อคือ

๑. สัมมาทิฐิ (ความเห็นถูก)

๒. สัมมาสังกัปปะ (คิดถูก)

๓. สัมมาวาจา (พูดถูก)

๔. สัมมากัมมันตะ (ทำถูก)

๕. สัมมาอาชีวะ (อาชีพถูก)

๖. สัมมาวายามะ (เพียรถูก)

๗. สัมมาสติ (สติถูก)

๘. สัมมาสมาธิ (สมาธิถูก)

เพื่อสะดวกในการปฏิบัติ มรรคมีองค์ ๘ นี้ก็ถูกจัดรวมกลุ่มกันเสียใหม่เป็น ๓ กลุ่ม คือ ศีล สมาธิ ปัญญา กลุ่มที่ ๑ - ศีล ประกอบด้วย สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ และสัมมาอาชีวะ กลุ่มที่ ๒ - สมาธิ ประกอบด้วย สัมมาวายามะ สัมมาสติ และ สัมมาสมาธิ กลุ่มที่ ๓ - ปัญญา ประกอบด้วย สัมมาทิฐิ และ สัมมาสังกัปปะ

รื้อบ : เพราะฉะนั้น สิ่งที่จะต้องปฏิบัติอย่างจริงจังก็คือ ศีล สมาธิ และ ปัญญา

Rob : Yes. It's the Middle Way.

Tim : This is what has to be practiced earnestly. In fact, the Middle Way is generally referred to as the Noble Eightfold Path because it's composed of eight categories:

1. Right Understanding (View)
2. Right Thought
3. Right Speech
4. Right Action
5. Right Livelihood
6. Right Effort
7. Right Mindfulness
8. Right Concentration

For practical purposes, these eight categories are organized into three groups; morality (Sīla), mental development (Samādhi), and wisdom (Paññā). **Group one - Morality** includes Right Speech, Right Action, and Right Livelihood. **Group two - Mental Development** includes Right Effort, Right Mindfulness, and Right Concentration. **Group three - Wisdom** includes Right Understanding and Right Thought.

Rob : Therefore, *that which is to be practiced earnestly includes morality, mental development, and wisdom.*

ทิม : ถูกแล้วครับ ข้อปฏิบัติทั้ง ๓ นี้เรียกว่า “ไตรสิกขา”

ร็อบ : ผมเข้าใจแล้วครับ ไม่ว่าพระไตรปิฎกจะมีพระสูตรอยู่มากมายเท่าไร ก็ตาม สิ่งที่จะต้องนำมาปฏิบัติก็คือ “ไตรสิกขา”

ทิม : ถูกต้องอย่างยิ่งครับ

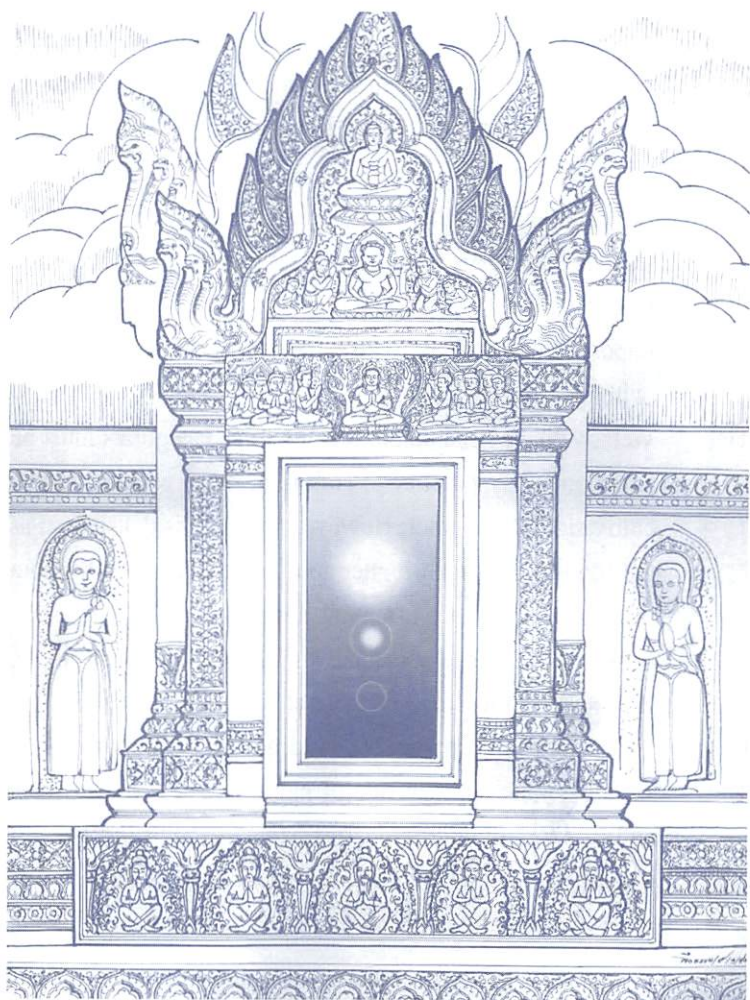
ร็อบ : พระพุทธองค์ตรัสว่า ใจคือแหล่งกำเนิดของความคิดทั้งปวง ความคิดทั้งปวงล้วนมีใจเป็นผู้กำหนด ตรงนี้ไม่ได้แสดงว่า สมาริสำคัญที่สุดหรือครับ ทำไมไตรสิกขาจึงเริ่มที่ศีล

ทิม : ท่านสอนว่าเราต้องฝึกทั้ง ๓ อย่างนี้ไปพร้อมๆ กัน เพราะว่าแต่ละข้อต่างเกื้อกูลกัน อย่างไรก็ตาม ศีลถือว่าเป็นพื้นฐานที่จะทำจิตใจให้บริสุทธิ์ยิ่งขึ้น ถ้าปราศจากศีลเสียแล้ว สมาริก็จะพัฒนาไม่ได้ ลองนึกดูซิครับว่า คนที่ดื่มจนเมามาย จะทำใจให้เป็นสมาริได้ไหมครับ

ร็อบ : ไม่ได้เด็ดขาด คนเมาย่อมขาดสติ

ทิม : เขายังผิดศีลข้อ ๕ ด้วย อย่างไรก็ตาม พระพุทธองค์ได้ทรงยืนยันไว้ในบางพระสูตรว่า การปฏิบัติไตรสิกขาอย่างจริงจัง ย่อมบรรลุนิพพานในพระพุทธศาสนา คือความหลุดพ้น หรือนิพพานได้อย่างแน่นอน

- Tim : That's right. *These three categories are known as the "Threefold Training".*
- Rob : It is clear to me now that no matter how many thousand discourses are collected in the Buddhist Scriptures, what is to be put into practice is the "Threefold Training".
- Tim : Absolutely right.
- Rob : Lord Buddha said that the mind is the source of all mental states, that all mental states are fashioned by the mind. Doesn't this show that mental development is the most important training? Why does the Threefold Training begin with morality ?
- Tim : Well, we have been taught that the three categories must be simultaneously practiced. This is because each helps the cultivation of the other. However, morality is considered as the foundation for all higher spiritual attainments. Without this moral foundation, mental development will never be possible. Let's take someone who is drunk as an example. Is it possible for him to concentrate his mind?
- Rob : Absolutely not. A person who is drunk is in a stupor !
- Tim : He also broke the fifth rule of morality. However, in some suttas, *Lord Buddha confirmed that through the earnest practice of the Threefold Training, the practitioner will surely attain the goal of Buddhism—Deliverance or Nibbāna.*



๗. พระพุทธศาสนาเน้นไตรสิกขา

พิมพ์ : สวัสดีค่ะ ดิฉันชื่อพิมพ์

ทอม : สวัสดีครับ ยินดีที่ได้รู้จักคุณ ผมชื่อทอมครับ

พิมพ์ : คุณชอบพิธีบวชไหมคะ ทอม

ทอม : ชอบครับสวยงามน่าดูมาก เป็นครั้งแรกที่ผมได้เห็นการบวชในพระพุทธศาสนา ผมมาถวายผ้าไตรให้เพื่อนที่มาบวชสามเณรครับ

พิมพ์ : งั้นหรือคะ คุณมาทำหน้าที่แทนพ่อแม่ของเขาขออนุโมทนาด้วยค่ะ

ทอม : ขอบคุณครับ

พิมพ์ : คุณสนใจพระพุทธศาสนาไหมคะ

7. Buddhism Emphasizes The threefold Training.

Pim : Hello, I'm Pim.

Tom : Hi, nice to meet you. Please call me Tom.

Pim : Are you enjoying the ordination ceremony, Tom ?

Tom : Yes, it's very fascinating. This is the first time I've seen a Buddhist ordination. I came to offer a saffron robe to a friend of mine who's being ordained as a novice.

Pim : I see. You performed the duties of his parents. I rejoice in your merit.

Tom : Thank you.

Pim : Are you interested in Buddhism ?

ทอม : สนใจครับ ผมสนใจพระพุทธศาสนามาตั้งแต่ผมอ่านหนังสือธรรมะเมื่อสองปีมาแล้ว สิ่งที่น่าสนใจผมมากที่สุดก็คือ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าไม่เคยบังคับใครให้เชื่อคำสอนของพระองค์ ตรงกันข้ามพระองค์ยังตรัสเชื่อเชิญให้คนทั้งหลายมาพิสูจน์คำสอนของพระองค์อีก

พิมพ์ : ดิฉันคิดว่า การที่ทรงกระทำเช่นนี้ก็เพื่อแสดงว่า พระพุทธองค์ไม่ต้องการให้ใครๆ เชื่ออย่างมงาย พระองค์ทรงเชื่อในศักยภาพของมนุษย์

ทอม : อันที่จริงผมยังไม่ค่อยรู้เรื่องคำสอนในพระพุทธศาสนามากนักหรอกครับ ช่วยกรุณาอธิบายให้ผมฟังบ้างได้ไหมครับ

พิมพ์ : ถึงแม้ดิฉันจะเป็นชาวพุทธ แต่ก็ไม่ค่อยมีเวลาศึกษาพระธรรมคำสั่งสอนในพระพุทธศาสนาหรอกค่ะ แต่ในชีวิตประจำวันก็พยายามปฏิบัติตามคำสอนสำคัญค่ะ

ทอม : คุณช่วยบอกหน่อยได้ไหมครับว่าคำสอนที่สำคัญในพระพุทธศาสนาคืออะไร

พิมพ์ : "ได้ค่ะ พระพุทธศาสนานั้นเรื่องไตรสิกขา ซึ่งได้แก่ ศีล สมาธิ ปัญญา ศีลเป็นพื้นฐานแห่งความดีทั้งปวงเสมือนแผ่นดินเป็นพื้นฐานของสิ่งต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นต้นไม้ไม้น้อยใหญ่ ไม่ว่าจะเป็นอาคารบ้านเรือนหรือสิ่งก่อสร้างต่างๆ

ทอม : ผมเข้าใจว่าศีลที่เป็นรากฐานสำคัญในพระพุทธศาสนา คือ ศีล ๕

พิมพ์ : ถูกแล้วค่ะ ศีล ๕ คือ การละเว้นจากการฆ่า การขโมย

Tom : Yes, I've been interested in Buddhist teachings since I read a book on Buddhism two years ago. What impressed me most is that the Buddha never forced anyone to believe in His teachings. Conversely, he invited all people to verify what He taught.

Pim : I think this indicates that the Buddha did not want anyone to have blind faith; and he believed in the potential of human beings.

Tom : Actually, I don't know much about Buddhist doctrines. Would you mind giving me some explanations of Buddhist doctrines ?

Pim : Well, even though I'm a Buddhist, I can hardly afford the time to study Buddhist scriptures, but I try to put the main teachings into daily practice.

Tom : Could you tell me about the main Buddhist teachings ?

Pim : Yes, of course, *Buddhism emphasizes the Threefold Training, namely, morality, mental development, and wisdom. Morality is the foundation of all virtues just as the earth is the foundation of all things, whether trees and bushes, buildings or any other structures.*

Tom : I understand that the primary Buddhist moral code is known as the Five Precepts.

Pim : Yes, that's right. The Five Precepts: no killing, no stealing,

การประพาศพิศทางเพศ การพุดปิด และสิ่งเสพติดนั้นล้วนถูกกำหนดขึ้นจากหลักแห่งความเสมอภาคและการเอื้อประโยชน์ซึ่งกันและกัน หรือการเอาใจเขามาใส่ใจเรา ความหมายของความเสมอภาคก็คือ ทุกชีวิตต้องการมีชีวิตอยู่ ต้องการความสุข และความปลอดภัย เมื่อคำนึงถึงความเสมอภาคแล้ว เราก็จะถูกกระตุ้นให้กระทำ (ต่อผู้อื่น) ในลักษณะที่คำนึงถึงประโยชน์ทั้งของเราและของเขา ในแง่ของการเอื้อประโยชน์ซึ่งกันและกันหรือการเอาใจเขามาใส่ใจเรานั้น ดิฉันอยากพูดว่า จงอย่าปฏิบัติต่อผู้อื่นในลักษณะที่คุณไม่ต้องการให้ผู้อื่นปฏิบัติต่อคุณ

ทอม : ผมคิดว่าศีลในพระพุทธศาสนานั้น มีลักษณะเป็นประชาธิปไตยโดยธรรมชาติ

พิมพ์ : ค่ะ ดิฉันเห็นด้วยกับคุณ อ้อ สำหรับสมาธินั้น เป็นที่รู้จักกันดีว่าการเจริญภาวนา การเจริญภาวนาเป็นเทคนิควิธีรวมใจให้เป็นหนึ่ง การเจริญภาวนาใช้แต่จะก่อให้เกิดดุลยภาพระหว่างกายกับใจเท่านั้น แต่ยังช่วยให้เรารู้แจ้งเห็นแจ้งโลกตามความเป็นจริงด้วยเมื่อรู้แจ้งเห็นแจ้งแล้ว ปัญญาย่อมผุดขึ้น

ทอม : งั้นหรือครับ การเจริญภาวนาก่อให้เกิดปัญญา

พิมพ์ : อันที่จริงปัญญามีหลายระดับ ปัญญาที่เกิดจากการเจริญภาวนาถือว่าประเสริฐที่สุด

ทอม : น่าสนใจจัง ผมอยากจะทำสมาธิเป็นบ้างแล้วซีครับ

no adultery, no lying, and no intoxicants, are established on the principles of equality and reciprocity. What equality means is that all living beings want to live, to enjoy happiness and security. On the basis of equality, we are encouraged to act with the awareness of reciprocity. With regard to the simple meaning of reciprocity, I would say: do not act toward others in a way which you would not want them to act toward you.

Tom : *I think Buddhist morality is democratic in nature.*

Pim : Yes, I agree with you. By the way, *mental development, is also well - known as meditation practice. Meditation is a technique for unifying and focusing the mind. Meditation practice is conducive not only to maintaining balance of body and mind, but also to allowing us to see and gain insight into the truths of the world. Through insight wisdom arises.*

Tom : I see. Wisdom results from meditation practice.

Pim : Actually, there are a few levels of wisdom; and wisdom resulting from meditation is the noblest phenomenon.

Tom : That sounds interesting. I'd like to experience Buddhist meditation for myself.

๘. จุดมุ่งหมายของพุทธภาวนา

พิมพ์ : ขอโทษค่ะ รอนนี่ คุณเป็นคริสต์ใช่ไหมคะ

รอนนี่ : เอ้อ คุณแม่ผมเป็นคาทอลิกที่เคร่งมากแต่คุณพ่อเป็นยิว เมื่อผม
เด็กๆ คุณแม่ก็พาผมไปโบสถ์ด้วย บางทีคุณพ่อไปคุยกับพระ
อาจารย์ที่วัด ผมก็ตามไปด้วย ประสบการณ์เหล่านี้ทำให้ผมสนใจ
ศาสนาเปรียบเทียบ แต่ผมก็ไม่ค่อยมีเวลาศึกษาอะไรมากนัก
อย่างไรก็ตาม เมื่อได้อ่านตำราพระพุทธศาสนา ก็ทำให้ผมอยาก
ฝึกสมาธิตามแบบพุทธวิธีบ้าง

พิมพ์ : ดิฉันเคยทราบไว้ในศาสนาคริสต์ ก็มีการทำสมาธิจริงไหมคะ

รอนนี่ : จริงครับ วิธีทำภาวนาของชาวคริสต์ก็คือสวดมนต์อ้อนวอนพระ
ผู้เป็นเจ้า ชาวคริสต์ส่วนมากเชื่อว่าการทำภาวนาอย่างแน่วแน่
จริงจะช่วยให้เราติดต่อกับพระผู้เป็นเจ้าได้

พิมพ์ : วิธีการต่างกับพุทธภาวนามาก เอ้อ คุณพูดว่าคุณอยากฝึกภาวนา
ตามพุทธวิธี ขอถามเหตุผลหน่อยได้ไหมคะ ดิฉันหมายความว่า
คุณมีทรรศนะต่อพุทธภาวนาอย่างไร

8. The Goals of Buddhist Meditation

Pim : Excuse me, Ronny. Are you a Christian?

Ronny : Well, my mother is a devout Catholic but my father is Jewish. When I was young, my mother took me to church with her. Sometimes I accompanied my father when he went to have a talk with a rabbi at a temple. These experiences have caused me to get interested in comparative religions. Unfortunately, I can't afford much time for studying. However, reading a book on Buddhism made me wish to experience Buddhist meditation.

Pim : I've heard that there is meditation practice in Christianity. Is this true?

Ronny : Yes, the way they meditate is to say a prayer to God. Most Christians believe that through deep meditation they will receive messages from God.

Pim : That's completely different from Buddhist meditation. You said that you wished to experience Buddhist meditation. May I ask why? I mean, how do you view Buddhist meditation?

รอนนี่ : จากหนังสือที่ผมอ่าน ผมเข้าใจว่า ผลของการทำภาวนานั้นไม่
เพียงแต่จะทำให้ผู้ฝึกได้รับความสุข ความสงบเท่านั้น แต่ยัง
ทำให้ใจมีฤทธิ์อีกด้วย

พิมพ์ : ดิฉันคิดว่า สิ่งแรกที่เดิยคุณควรมีมุมมองพุทธภาวนาอย่างถูก
ต้องเสียก่อน พระพุทธศาสนาถือว่า ใจเป็นองค์ประกอบสำคัญ
ที่สุดของคนเรา การทำชั่วและทำดีที่เกิดขึ้นในโลกนี้ล้วนเป็นผล
ของความคิดของมนุษย์ทั้งสิ้น มนุษย์เราจะสุขหรือทุกข์ล้วนมี
เหตุมาจากความคิดหรือใจเป็นสำคัญ ด้วยเหตุนี้พระสัมมาสัม-
พุทธเจ้าจึงตรัสซ้ำแล้วซ้ำเล่าว่า จิตคือผู้นำแห่งกรรมทั้งปวง จิต
คือต้นกำเนิดแห่งเรื่องทั้งปวงดังนั้นจึงต้องฝึกอบรมจิตให้บริสุทธิ์
และสมบูรณ์ วิธีการที่จะทำให้บรรลุผลดังกล่าวก็คือ การทำภาวนา
กล่าวอีกอย่างก็คือการทำภาวนาในพระพุทธศาสนามีจุดมุ่งหมาย
ที่จะชำระล้างกิเลสและความกระวนกระวายทั้งปวงให้หมดสิ้นไป
จากใจ เพื่อให้เกิดความสงบและปัญญา พอปัญญาบังเกิดขึ้น
ตัณหาและอวิชชาก็สิ้นไป ผู้ปฏิบัติที่สามารถทำให้ตัณหาและ
อวิชชาในตนเองดับไป ย่อมบรรลุความหลุดพ้น

รอนนี่ : ใจของพวกเขาจะมีอิทธิฤทธิ์ไหมครับ

พิมพ์ : มีค่ะ นั่นถือว่าเป็นผลพลอยได้ ไม่ใช่เป้าหมาย

รอนนี่ : ผมเข้าใจว่าการทำภาวนามีอยู่หลายแบบ

พิมพ์ : อันที่จริงการทำภาวนามีอยู่ ๒ ระดับเท่านั้น คือ สมถภาวนา
กับวิปัสสนาภาวนา

Ronny : From the book I read, I understand that through meditation practice one will gain not only joy and tranquility but also some spiritual powers.

Pim : Well, first of all, I think you should have the right perspective on Buddhist meditation. In Buddhism, the mind is the most important component of the entire human entity. All the evil and noble deeds committed in the world are actually a result of human thoughts. Thoughts are also the main cause of human happiness or unhappiness. *That is why the Buddha has repeatedly proclaimed that the mind is the forerunner of all actions, the source of all things. It must therefore be trained, refined and perfected. The method to achieve this is meditation practice. In other words, Buddhist meditation aims at cleansing the impurities and disturbances of the mind so as to gain tranquility and wisdom. As soon as wisdom arises, craving and ignorance disappear. The meditators who are able to make their craving and ignorance extinct will attain the ultimate freedom.*

Ronny : Do they gain any spiritual powers?

Pim : Yes, they do. That is a by-product, not the goal.

Ronny : I understand that there are many types of meditation.

Pim : Actually, there are only two levels of meditation: one is the development of mental concentration known in Pali as Samathabhāvanā, the other is insight meditation known as Vipassanābhāvanā.

รอนนี่ : สองระดับนี้ต่างกันยังไงครับ

พิมพ์ : สมถภาวนาเป็นการฝึกใจให้รวมเป็นสมาธิ การฝึกเช่นนี้จะทำให้ใจสงบ วิธีนี้เป็นบาทฐานของวิปัสสนาภาวนา ซึ่งนำไปสู่ปัญญา ความรู้แจ้งเห็นแจ้งและนิพพานซึ่งเป็นเป้าหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนา

รอนนี่ : นิพพานหมายความว่าอะไรครับ หมายถึงสวรรค์หรือเปล่า

พิมพ์ : ไม่ใช่ค่ะ นิพพานในพระพุทธศาสนา หมายถึง ดับกิเลสและทุกข์ เป็นสภาวะของจิตที่บริสุทธิ์อย่างแท้จริง คือปราศจากต้นเหตุกิเลส อวิชชา และจะไม่เกิดในสังสารวัฏอีก นิพพานมีอยู่ ๒ ประเภท ประเภทหนึ่งยังมีสังขารอยู่ [สุปปาติเสสนิพพาน] อีกประเภทหนึ่งสังขารดับหมด [อนุปาติเสสนิพพาน]

รอนนี่ : ดำราพระพุทธศาสนานี้เข้าใจยากมากเพราะมีศัพท์เฉพาะเยอะ

พิมพ์ : คุณจะประสบความสำเร็จในการทำภาวนาโดยไม่ต้องเข้าใจคำราพระพุทธศาสนาเลย สิ่งที่คุณต้องทำก็คือปฏิบัติตามคำแนะนำในหนังสือ [เล่มเล็ก] นี้ ดิฉันขอมอบให้คุณด้วยความยินดี

รอนนี่ : ขอบคุณมากครับ

พิมพ์ : ด้วยความยินดีค่ะ

Ronny : What is the difference between these two levels of meditation?

Pim : Well, Samathabhāvanā is the practice of concentrating the mind. This will lead to tranquility. It is the foundation of Vipassanābhāvanā or insight meditation which leads to wisdom, to the realization of the ultimate truth and nirvana — the ultimate goal of Buddhism.

Ronny : What does “ nirvana ” mean? Does it refer to paradise?

Pim : No, it doesn't. In Buddhism, nirvana means the extinction of all defilements and suffering. It refers to a state of mind that is absolutely pure — free from craving, defilements, ignorance, and a state from which one will not be reborn in the cycle of existence again. There are two types of nirvana : one relates to physical existence, the other is without any remainder of physical existence.

Ronny : It's quite hard to understand Buddhist texts because of the many technical terms.

Pim : You can succeed in meditating without understanding any Buddhist texts. What you have to do is just follow the instructions in this booklet — I am pleased to give it to you.

Ronny : Thank you very much.

Pim : You are welcome. It is my pleasure..



๘. สมาธิเป็นของสากล

แซม : สวัสดีครับ เอดริก ดีใจที่ได้พบคุณในเมืองไทย

เอดริก : ดีใจมากครับ

แซม : ไม่น่าเชื่อเลยครับ ว่าท่านจะบวชเป็นพระ ผมควรจะเรียกท่านว่า
“หลวงพี่เอดริก” นะครับ

เอดริก : ไม่ครับ ผมบวชเณร ไม่ใช่พระ เรียกผมว่า “สามเณร” ก็แล้วกัน

แซม : ตกลงครับ สามเณรเอดริก ท่านมาอยู่ที่วัดพระธรรมกายนาน
เท่าไรแล้วครับ

9. Meditation : A Universal Concept

Sam : Good morning, Edric. I'm happy to meet you in Thailand.

Edric : Very nice to meet you too.

Sam : It's amazing that you entered the Sangha. I should call you
“Venerable Edric”.

Edric : Oh, no, I was ordained as a novice, not a monk. Please call
me “Sāmaṇera”.

Sam : All right, Sāmaṇera Edric. How long have you been at Wat
Phra Dhammakāya ?

เอเดริก : เกือบสองเดือนแล้วครับ ผมจะกลับซิกาโกอาทิตซ์หน้าครับ

แซม : งั้นหรือครับ ท่านบวชที่ซิกาโกหรือที่เมืองไทย

เอเดริก : ไม่ใช่ทั้งสองแห่ง ผมไปร่วมโครงการบวชธรรมทายาทที่วัดพระ-
ธรรมกายแคลิฟอร์เนียในเดือนมิถุนายน ซึ่งกินเวลาสองสัปดาห์
ผมอยากทำสมาธิต่อกี่เลยมาเมืองไทย

แซม : ท่านคงมีประสบการณ์ภายในที่ยอดเยี่ยมมากใช่ไหมครับ

เอเดริก : ครับ มาถึงวันนี้ผมได้เรียนรู้ว่าการเจริญภาวนาเพียงวิธีเดียว
เท่านั้นที่จะทำให้เรามีความสงบสุขและเข้าใจธรรมชาติอันแท้จริง
ของสิ่งต่างๆ โลกเราจะอยู่กันอย่างสันติ ถ้าเราทุกคนทั้งโลก
เจริญภาวนากันเป็นปรกติ

แซม : ผมไม่เข้าใจว่า ทำไมจึงมีคนกล่าวว่า การทำภาวนาอาจจะทำให้ผู้
ปฏิบัติวิกลจริตได้

เอเดริก : พระอาจารย์ของผมบอกว่าการทำสมาธิมีสองแบบคือ เอาจิตไว้
ในตัว และเอาจิตไว้นอกตัว แบบแรกนั้นปลอดภัย แต่แบบหลัง
เสี่ยงหน่อย การเจริญภาวนาวิชาธรรมกายเป็นแบบเอาจิตไว้ใน
ตัวเป็นแบบที่ปฏิบัติกันมานานแล้ว

แซม : ฟังดูน่าสนใจนะครับ สามเณรช่วยเล่าประสบการณ์ภายในของท่าน
ให้ฟังบ้างได้ไหมครับ

เอเดริก : คุณควรจะปฏิบัติด้วยตนเอง ผมยินดีที่จะพาคุณไปหาพระอาจารย์
ของผม การมีอาจารย์ดีนั้นเป็นเรื่องสำคัญ

Edric : For nearly two months. I'll leave for Chicago next week.

Sam : I see. Were you ordained in Chicago or in Thailand ?

Edric : Neither. I went to join the Dhammadāyāda Ordination Program at the Dhammakāya International Meditation Center in California in June. The program lasted two weeks. I desired to continue meditating, so I came to Thailand.

Sam : I guess you had some wonderful inner experiences.

Edric : Yes, I did. So far, I've realized that meditation is the only way to bring us peace, happiness and the right understanding of the true nature of things. The world will be at peace only if we all regularly meditate.

Sam : I don't understand why some people say that meditation might lead a practitioner to insanity.

Edric : According to my teacher, there are two types of meditation: meditation focusing inside the body and meditation focusing outside the body. The former is safe; the latter is risky. And Dhammakāya focuses the awareness inside the body; it's mainstream meditation.

Sam : That sounds interesting. Sāmaṇera, could you tell me about your inner experiences?

Edric : You'd better try it yourself. I would be pleased to take you to my teacher. It's important to have a good teacher.

แซม : ขอบคุณมากที่กรุณา แต่ผมอยากฟังจากปากท่าน ขอได้โปรด
เถอะครับ ผมเชื่อว่าท่านคงมีประสบการณ์ภายในที่พิเศษ

เอเดरिक : ตกลงครับ ผมจะเล่าให้ฟัง พระอาจารย์สอนให้ฉันนิมิตเป็นดวง
แก้วที่ศูนย์กลางกาย ขณะที่ใจหยุดนิ่ง ดวงแก้วก็จะใสสว่าง ต่อ
จากนั้นเท่า ขา และร่างกายผมก็เป็นแก้วหมด ในสภาวะนั้น ผม
มองเห็นตัวเองในดวงแก้ว ต่อจากนั้นก็เห็นดวงแก้วอยู่ในองค์พระ
ที่ศูนย์กลางกายของผม ผมรู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่งของ
จักรวาล รู้สึกท่วมท้นด้วยความสุขเบิกบานและความรักใน
มนุษยชาติ ประสบการณ์นี้ยิ่งใหญ่ ผมก็ไม่ได้ยึดติดกับมันเพราะ
รู้ว่ามันเปลี่ยนแปลงไปเรื่อย ช่วงนี้เป็นประสบการณ์อันวิเศษยากที่
จะหาถ้อยคำมาบรรยาย เป็นเรื่องยากจริงๆ ที่จะใช้ถ้อยคำบรรยาย
เมื่อคุณมีประสบการณ์ด้วยตนเองแล้ว คุณจะรู้ว่าประสบการณ์
ภายในวิเศษอย่างไร

แซม : ขอบคุณมาก ประสบการณ์ของท่านช่างน่าอัศจรรย์ใจจริงๆ นั้น
ช่วยพาผมไปหาพระอาจารย์ของท่านหน่อยได้ไหมครับ

เอเดरिक : ได้เลยครับ ด้วยความยินดี

แซม : สามเณรศึกษาพระพุทธศาสนามานานเท่าไรแล้ว

เอเดरिक : อันที่จริงผมไม่เคยศึกษาพระพุทธศาสนาเลยครับ

แซม : จริงหรือครับ

เอเดरिक : แต่ผมจะศึกษาแน่ครับ

Sam : Thank you very much. It's very kind of you but I truly want to hear from you. Please, I'm sure that you had some wonderful inner experiences.

Edric : Alright. I'll tell you about them. I was taught to visualize a clear crystal ball at the center of my body. As soon as my mind was free from distraction, the crystal ball became clearer and brighter. Then my feet, legs and body completely turned to crystal. In that state I saw myself in the clear crystal ball. Then I saw the crystal ball containing the Buddha at the center of my body. I seemed to be part of the universe, filled with contentment, joy and love for mankind. This experience was powerful, I didn't cling to it as I knew it was an ongoing process. It has given me feelings that are wonderful and difficult to describe. It is quite difficult to put into words. You will know how wonderful it is when you experience it yourself.

Sam : Thank you very much. Your experience is really fascinating. Would you mind taking me to visit your teacher, then?

Edric : No, of course not. I'd be happy too!

Sam : How long have you studied Buddhism, Sāmaṇera?

Edric : In fact, I haven't studied Buddhism at all.

Sam : You haven't?

Edric : No. But I will.

แซม : ผมประหลาดใจจริงๆ ว่าสามเณรทำภาวนาได้อย่างไร

เอเดริก : โปรดระลึกไว้เสมอว่าการทำสมาธิภาวนาเป็นของสากล เป็นสิ่ง
จำเป็นและมีคุณค่าต่อทุกๆ คน ไม่ว่าจะนับถือศาสนาอะไร
เพียงแค่ขอให้ป็นสัมมาสมาธิ ก็จะประสบผลสำเร็จ

Sam : I'm surprised to hear that. How can you meditate?

Edric : *Please bear in mind that meditation is universal. It's essential and beneficial to everyone, no matter what religion one professes. Only if one knows to do "Right Concentration," can one succeed in doing it.*



๑๐. ปฏิบัติให้ถูก ต้องได้ฐาน

พอล : สวัสดีครับจอห์น ผมได้ข่าวว่าคุณบวชในช่วงปิดเทอมภาคฤดูร้อน

จอห์น : ครับ เพื่อนคนไทยของผมชวนไปบวชพระกับพวกเขา ผมก็ไป

พอล : คุณบวชอยู่นานเท่าไรครับ

จอห์น : ประมาณ ๓ เดือนครับ

พอล : คุณคงจะมีเวลาศึกษาพระไตรปิฎกเยอะสินะครับ

จอห์น : ไม่มากหรอกครับ เราใช้เวลาส่วนมากเจริญภาวนากับพระภิกษุ
ที่มาจากเมืองไทย

พอล : วัดที่คุณบวชชื่อวัดอะไรครับ

จอห์น : วัดพระธรรมกายแคลิฟอร์เนียครับ เป็นสาขาวัดพระธรรมกาย
ประเทศไทย

พอล : ผมได้ข่าวว่าวัดนี้มีชื่อเสียงเรื่องการฝึกสมาธิ

จอห์น : คุณสนใจสมาธิหรือครับ



10. The Right Technique of Meditation Practice

Paul : Hi , John, I heard that you were ordained during the summer vacation.

John : Yes, some of my Thai friends invited me to be ordained as a monk with them, so I did.

Paul : How long were you in the monkhood ?

John : About three months.

Paul : You had a lot of time to study Buddhist scriptures, I guess.

John : Not much. We spent most of the time meditating with a Buddhist monk from Thailand.

Paul : What is the name of the temple where you were ordained ?

John : It's Dhammakāya International Meditation Center, California. It's a branch of Wat Phra Dhammakāya in Thailand.

Paul : I have heard that this temple is famous for meditation practice.

John : Are you interested in meditation ?

พอล : ครับ ผมเริ่มฝึกสมาธิกับพระพม่าเมื่อสองสามปีมาแล้ว

จอห์น : ตอนนี้อยู่ฝึกอยู่หรือเปล่าครับ

พอล : ไม่บ่อยนักหรอกครับ คุณฝึกแบบอานาปานสติหรือเปล่าครับ
วิธีนี้รู้จักกันดีในนิกายเถรวาท

จอห์น : ไม่ใช่ครับ อาจารย์ของผมสอนวิธีวางใจให้หยุดนิ่งที่ศูนย์กลางกาย

พอล : เป็นวิธีใหม่หรือครับ

จอห์น : คิดว่าไม่ใช่ครับ พูดยกกันว่าเป็นวิธีที่พัฒนามาจาก “อาโลกสิณ” ซึ่งเป็นวิธีหนึ่งในกสิณ ๑๐ แต่เดิมมา วิธีนี้จะเพ่งแสงสว่าง แต่วิธีที่ผมฝึกนี้ นึกดวงแก้ว แล้วภาวนา “สัมมา อะระหัง” ผมคิดว่าวิธีนี้ดีสำหรับผู้ฝึกใหม่ เริ่มแรกทีเดียว ให้นึกดวงแก้ว นึกซ้ำๆ นึกดวงแก้วดวงเล็กขนาดปลายนิ้วก้อยลอยอยู่ข้างหน้า จินตนาการว่าดวงแก้วเคลื่อนเข้าไปช่องจุมุกข้างขวา (ช่องจุมุกข้างซ้ายสำหรับสุภาพสตรี) ตรงปากช่องจุมุกนี้เรียกว่า ฐานที่ ๑ ดวงแก้วเคลื่อนเข้าไปจนกระทั่งถึงฐานที่ ๒ ซึ่งอยู่ตรงดั่งจุมุก ตรงส่วนที่ถัดจากหัวตาข้างขวา หยุดนิ่งอยู่ตรงนั้น นึกดวงแก้วให้ใสเท่าที่จะใสได้ในขณะที่ภาวนา “สัมมา อะระหัง” ๓ ครั้ง ต่อจากนั้นนึกให้ดวงแก้วเคลื่อนไปยังฐานที่ ๓ ซึ่งอยู่ตรงกลางกึ่งศีรษะแล้วภาวนา ๓ ครั้ง ต่อจากนั้น นึกให้ดวงแก้วเคลื่อนไปหยุดอยู่ที่ฐานที่ ๔ ซึ่งอยู่ตรงกลางเพดานปาก ไปยังฐานที่ ๕ ซึ่งอยู่ตรงกลางช่องคอเหนือลูกกระเดือกขึ้นมา ไปยังฐานที่ ๖ ซึ่งอยู่ตรงศูนย์กลาง

Paul : Yes. I started meditating with a Burmese monk a few years ago.

John : Do you still keep practicing ?

Paul : Not very often. Did you practice Ānāpānasati, the breathing method ? It's quite well - known in the Theravāda Tradition.

John : No. My teacher taught how to allow the mind to come to a standstill at the center of the body.

Paul : Is that a new method of practice ?

John : I don't think so. It is said that this method was developed from the "Light Kasina," one of the traditional meditation devices. Traditionally, this method of practice is to focus the mind on light. But the method I have practiced is to visualize a crystal ball and silently repeat the mantra "SAMMĀ ARAHAM". I think this method is good for beginners. First of all, slowly visualize a crystal ball about the size of the tip of your little finger floating in front of your face. Imagine that the crystal ball moves inside your right nostril (left nostril for females). The entrance of the nostril is known as the first base. The crystal ball moves along until it reaches the second base which is at the bridge of your nose, next to the corner of your right eye. Stop and remain still there. Imagine the crystal ball is as clear as possible while silently repeating the mantra three times. Then imagine that the clear crystal ball moves toward the third base which is at the very center of the head. Let the clear crystal ball suspend there and listen to the sound of the mantra you repeat three

กลางกายระดับเดียวกับสะดือ ต่อจากนั้น นึกให้ดวงแก้วใส
เลื่อนขึ้นมายังฐานที่ ๗ ซึ่งอยู่เหนือฐานที่ ๖ ขึ้นมาประมาณ ๒
นิ้วมือ ฐานที่ ๗ นี้ เป็นที่ตั้งถาวรของใจ บริกรรมภาวนาเรื่อยไป

พอล : กระบวนการยึดขานี้มีจุดมุ่งหมายให้วางใจไว้ที่ศูนย์กลางกาย
ใช่ไหมครับ

จอห์น : ใช่แล้วครับ

พอล : ทำไมต้องมีขั้นตอนยึดขานี้อย่างนี้ล่ะครับ ทำไมไม่วางใจตรงฐาน
ที่ ๗ ไปเลยทันที

จอห์น : นี่เป็นคำถามที่ดีครับ การวางใจหยุดแต่ละฐานเป็นลำดับๆ ไป
จะช่วยลดปัญหาการใช้ตาเพ่งมองแทนที่จะนึกนิมิตในกาย ผู้
ปฏิบัติที่ใช้ตาเพ่งมองจะรู้สึกปวดตา ในที่สุดจะทำให้ปวดศีรษะ
จึงไม่ประสบความสำเร็จในการปฏิบัติภาวนา

พอล : คุณช่วยกรุณาเล่าประสบการณ์ภายในให้ฟังบ้างได้ไหมครับ

จอห์น : ผมมีประสบการณ์ไม่มากนักหรอกครับ แต่ช่วงระยะเวลาเพียง
สั้นๆ ที่ผมปฏิบัติ ผมก็เข้าใจว่าความสว่างที่เกิดขึ้นภายในเป็น
หนทางเดียวที่นำไปสู่ความสุขและปัญญาที่แจ่มแจ้ง

times in your mind. Next, imagine that the clear crystal ball continues moving and stops at the fourth base which is at the roof of the mouth, the fifth base which is at the center of the throat just above the Adam's apple, the sixth base which is in the center of the body on the same level as the navel. Next, imagine that the clear crystal ball moves up to the seventh base which is two - finger breadths (about an inch and a quarter) vertically above the sixth base. The seventh base is the exact center of the body where the mind exists permanently. Recite the mantra over and over.

Paul : This long process aims to concentrate the mind at the center of the body. Is this true?

John : Yes, you're right.

Paul : Why do you have to follow such a long process ? Why don't you immediately concentrate on the seventh base ?

John : This is a good question. *Focusing on each base, step by step, helps reduce the problem of meditators trying to use their eyes instead of their minds to visualize images inside the body. Meditators who use their eyes to visualize will feel so much pain that will eventually lead to a headache and they will fail to succeed in meditating.*

Paul : Would you mind if I asked about your inner experience ?

John : Well, I don't have much experience. But during a short period of my practice, I realized that the brightness arising inside is the only way leading to ultimate happiness and insight wisdom.



๑๑. อานิสงส์เบื้องต้นของภาวนา

- จอห์น : ราม ดูเหมือนคุณไปวัดทุกอาทิตย์เลยนะ ช่วยเล่าให้ผมฟังหน่อย ได้ไหมครับว่าที่วัดจัดกิจกรรมอะไรบ้างในวันอาทิตย์
- ราม : วัดส่วนมากจะจัดกิจกรรมให้สาธุชนในวันพระ ผมจึงไม่ได้ไปร่วมกิจกรรมด้วย เพราะไม่ตรงกับวันหยุดงานของผม มีอยู่ไม่กี่วัดหรอกครับที่จัดกิจกรรมในวันอาทิตย์ และหนึ่งในจำนวนนั้นก็คือวัดที่ผมไปเป็นประจำนั่นแหละครับ กิจกรรมที่จัดขึ้นก็มี ๒ แบบคือ ตอนเช้าเป็นการเจริญภาวนา ส่วนตอนบ่ายเป็นพระธรรมเทศนา

11. The Primary Benefits of Meditation

- John : Ram, you seem to go to the temple every Sunday. Could you tell me about the activities performed at the temple on that day?
- Ram : Well, most temples in Thailand generally hold activities for lay people on Buddhist holy quarter moon days. It's inconvenient for me to join them because they don't coincide with my holidays and days off. There are a small number of temples performing activities on Sundays, and the temple I always visit is one of them. It usually holds two types of activity : meditation in the morning and Dhamma lectures in the afternoon.

จอห์น : นี่แสดงว่า การเจริญภาวนาสำคัญกว่าพระธรรมเทศนาใช่ไหมครับ

ราม : กิจกรรมทั้งสองอย่างนี้มีความสัมพันธ์กัน และอาศัยซึ่งกันและกัน ทำนองเดียวกับการเรียนวิทยาศาสตร์ ทฤษฎีกับปฏิบัติต้องไปคู่กัน เราไม่ควรจะกล่าวหาว่าอย่างไหนสำคัญกว่า อย่างไรก็ตามธรรมเนียมในพระพุทธศาสนาส่วนใหญ่เข้าใจไม่ถนัดนัก ดังนั้นขณะที่ฟังเทศน์ จึงต้องมีสมาธิมาก นี่คือเหตุผลที่จัดให้เจริญภาวนาก่อน ก่อนเพื่อให้ผู้ฟังเทศน์ทำใจให้บริสุทธิ์ สงบพร้อมที่จะรับฟังพระธรรมเทศนาอย่างมีสมาธิ นอกจากนี้ เมื่อมีความเข้าใจธรรมอย่างลึกซึ้งแล้ว สารุขก็จะเกิดแรงบันดาลใจ อยากเจริญภาวนาอย่างสม่ำเสมอ

จอห์น : อานิสงส์ที่แท้จริงของการทำสมาธิ คืออะไรครับ

ราม : ก่อนตอบคำถามนี้ ผมขอเรียนให้ทราบว่าพระพุทธศาสนาเน้นความสำคัญของใจเป็นอย่างมาก ดังที่ปรากฏในธรรมบทว่า “ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้า ความรู้สึกนึกคิดทั้งหลายล้วนมีใจเป็นผู้นำหนด” ตามธรรมดาใจไม่เคยอยู่นิ่ง ชอบร่อนเร่เที่ยวไปเหมือนลิง ใครจะยอมอยู่กับที่ตั้ง

จอห์น : ขอโทษครับที่ตั้งถาวรของใจอยู่ที่ไหนครับ

ราม : อยู่ที่ศูนย์กลางกายซึ่งอยู่ตรงสุดลมหายใจเข้า ผู้ที่ยังไม่มีประสบการณ์ในการเจริญภาวนา อาจจะยังหาศูนย์กลางกายไม่พบ เพราะฉะนั้น ก็ลองจินตนาการว่าอยู่ตรงแกนกลางร่างกายของเราในระดับเหนือสะดือขึ้นมาเล็กน้อย

John : Does this indicate that meditation is more important than Dhamma lectures?

Ram : Well, these two activities are interrelated and dependent on one another; just as the study of science, theory and practice work together. We should not say if one is more important than the other. However, most of the Buddhist discourses are not easy to understand. Therefore, great concentration is necessary while listening to the Dhamma lecture. This is why meditation practice is performed first to purify the audience's minds so that they will be in the state of calmness and be prepared to concentrate on what they listen to. Moreover, as they profoundly comprehend various discourses, they will be inspired to meditate regularly.

John : What is the real benefit of meditation?

Ram : Before answering this question, let me tell you that Buddhism puts emphasis on the mind. The Dhammapada states that *"the mind precedes all things; the mind is the maker of all mental states."* Naturally, the mind always wanders here and there like a monkey. It's rarely established at its permanent position.

John : Excuse me. Where is the permanent position of the mind?

Ram : It's at the center of the body which is at the full extent of your in-breath. It might be difficult for one without meditation experience to find it. Therefore, just imagine that it is slightly above your navel in the central axis of your body.

จอห์น : น่าสนใจทีเดียว

ราม : ตราบใดที่ใจเร่ร่อนเที่ยวไปก็ย่อมจะนำความกระวนกระวายใจ ความร้อนใจ และความทุกข์มาให้เรา

จอห์น : ดูเหมือนจะจริง บางทีผมก็รู้สึกไม่ค่อยสบายใจ เมื่อคิดถึง เหตุการณ์ที่เคยพบในอดีตและที่จะได้พบในอนาคต

ราม : เพื่อที่จะกำจัดความเครียดให้หมดไป คุณต้องดึงใจกลับมาไว้ ณ ที่ตั้งถาวรของใจ

จอห์น : นี่คือนิยามที่เรียกว่าการเจริญภาวนาหรือครับ

ราม : ครับ การเก็บใจไว้ที่ศูนย์กลางกายนั้นแหละคือการเจริญภาวนา

จอห์น : คงไม่่ง่ายนักใช่ไหม

ราม : การเจริญภาวนาก็คือการเรียนชั้นสูง จำเป็นต้องฝึกอย่างสม่ำเสมอ เช่นเดียวกับการเรียนภาษาต่างประเทศ หรือดนตรี หรือการเขียน ผมอยากกล่าวโดยสรุปว่าการเจริญภาวนาเป็นทักษะที่สั่งสมได้ และในที่สุด การเจริญภาวนาก็จะนำความสงบ ความสุข และ ปัญญามาสู่คุณ เหล่านี้คืออานิสงส์เบื้องต้นของการเจริญภาวนา

จอห์น : ผมอยากลองฝึกดูบ้าง

ราม : ผมยินดีจะพาคุณไปหาพระอาจารย์ของผมครับ

จอห์น : โอ ขอบคุณมากครับ

ราม : ด้วยความยินดีครับ

John : Quite interesting.

Ram : As long as the mind keeps wandering, it will bring us anxiety, unhappiness and suffering.

John : That seems true. I sometimes get anxious when I think of the situations I faced in the past and will face in the future.

Ram : In order to cope with the tension you have to shift your “monkey mind” into its permanent position.

John : Is this what we call meditation?

Ram : Yes. To keep the mind concentrated on the center of the body is meditation.

John : It doesn't sound easy, does it?

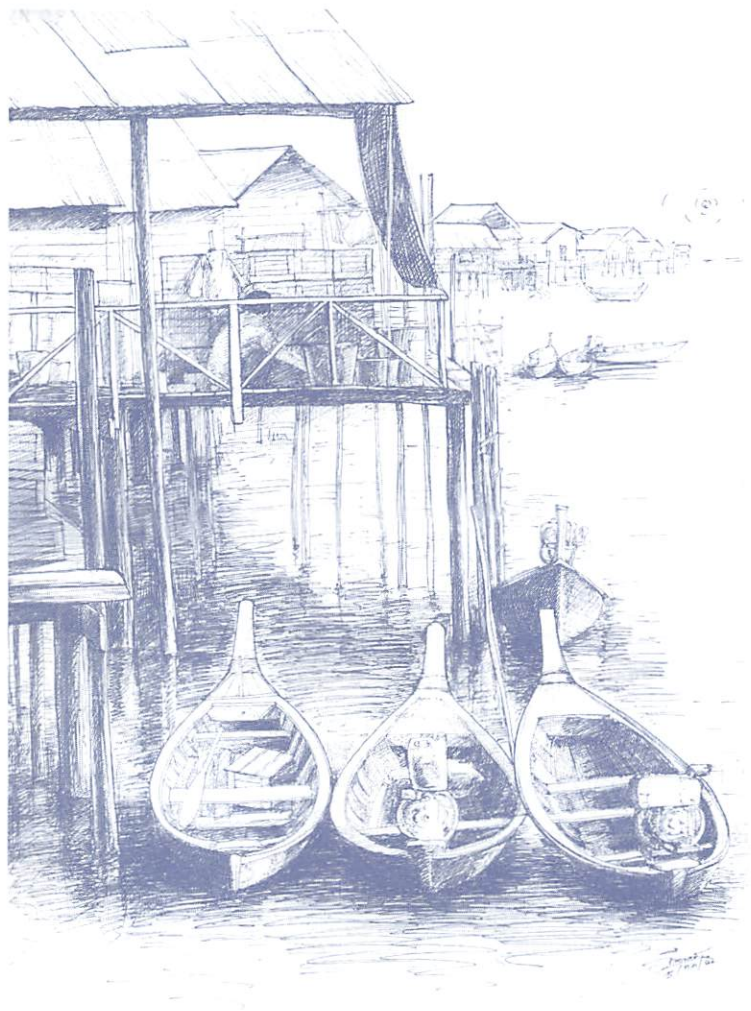
Ram : Meditation is learned. It needs regular practice similar to learning a foreign language, music or composition. In short, I would say meditation is a bit of an acquired skill. And eventually, *it will bring you calmness, happiness and wisdom. These are the primary benefits of meditation.*

John : I wish I could try it.

Ram : I would be glad to introduce you to my master.

John : Oh, thank you very much.

Ram : It's a pleasure.



๑๒. ธรรมกายคือพระรัตนตรัย

เพิร์ล : สวัสดีค่ะ มีสเตอร์แจกสันใช่ไหมคะ ดิฉันชื่อเพิร์ล

บ๊อบ : ยินดีที่ได้รู้จักคุณ ผมชื่อโรเบิร์ต แจกสัน เรียกผมว่าบ๊อบก็ได้
คุณเป็นตัวแทนของวัดใช่ไหมครับ

เพิร์ล : ใช่ค่ะ ดิฉันทราบว่าท่านอยากรู้เรื่องธรรมกาย

12. Dhammakāya : The Triple Gem

Pearl : Good morning. Are you Mr.Jackson? I'm Pearl.

Bob : Nice to meet you. I'm Robert Jackson. Please call me Bob.
Are you the representative of the temple?

Pearl : Yes. I was informed that you would like to know about the
Dhammakāya.



บ๊อบ : ผมศึกษาพระพุทธศาสนาเถรวาทมาสองสามปีแล้ว จากคำอธิบายที่ปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎก ผมเข้าใจว่า ธรรมกายคือพระนามหนึ่งของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า จากการที่ได้ไปเยี่ยมชมวัดหลายแห่งในประเทศไทย ผมได้กราบเรียนถามพระนักวิชาการบางรูปถึงความหมายของคำว่าธรรมกาย แต่ท่านบอกว่า ท่านไม่แน่ใจว่าความหมายที่ถูกต้องของคำนี้คืออะไร พระอาจารย์เหล่านั้นแนะนำให้ผมมาที่วัดนี้ผมหวังว่าคุณคงจะไม่บอกว่าเป็นแค่ชื่อวัดนี้ครับ

เฟิร์ล : ถูกแล้วค่ะ วัดนี้ชื่อ “วัดพระธรรมกาย” ตามหลักพระพุทธศาสนา ธรรมกายคือพระรัตนตรัย ซึ่งประกอบด้วยพระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์ คุณควรเข้าใจว่าพระรัตนตรัยมีความหมาย ๒ ระดับ ความหมายระดับต้นเป็นความหมายตามทฤษฎี ความหมายระดับสูงจะเข้าใจได้โดยวิปัสสนา เมื่อก้าวถึงพระรัตนตรัย พุทธศาสนิกชนไทยส่วนมากเข้าใจว่า ‘พระพุทธ’ หมายถึงพระพุทธรูป ซึ่งสร้างขึ้นแทนพระรูปกายของพระพุทธเจ้า ‘พระธรรม’ หมายถึงคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าซึ่งตกทอดมาถึงปัจจุบัน ‘พระสงฆ์’ หมายถึงพระพุทธสาวกโดยเฉพาะอย่างยิ่งพระอรหันตสาวก เหล่านี้คือความหมายของพระรัตนตรัยในระดับต้น การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาทำให้พระอาจารย์ของเราพบว่าร่างกายมนุษย์นี้ประกอบด้วยกายต่างๆ ซ้อนกันอยู่ ภายในที่สุดคือ ธรรมกาย ธรรมกายนี้ไม่ได้ประกอบด้วยเลือดเนื้อเหมือนกาย

Bob : I've been studying Theravāda Buddhism for a few years. According to the explanations in some Buddhist doctrines, I understand that Dhammakāya is one of the names of the Buddha. Having visited several temples in Thailand, I asked some academic monks about the meaning of the Dhammakāya, but they said that they were not sure about the precise meaning of this word. They suggested that I come to this temple. I hope you won't say it's just the name of this temple.

Pearl : Yes, it is true that this temple is named "Wat Phra Dhammakāya." In Buddhism, the Dhammakāya is the Triple Gem which includes the Buddha, the Dhamma, and the Sangha. You should understand that the Triple Gem has two different levels of meaning. The primary meaning is theoretical, while the higher level meaning is understood through intuitive vision. When talking about the Triple Gem, most Thai Buddhists understand that 'the Buddha' refers to the Buddha image which represents the physical form of the Buddha, 'The Dhamma' refers to the Buddha's teachings which have been handed down to the present day. 'The Sangha' refers to the Buddha's disciples, especially the arahants in the Buddha's time. This is the meaning of the Triple Gem in the primary level. Through the practice of insight development, our master found that a human body consists of many successive bodies, and the innermost body

มนุษย์ แต่ประกอบด้วยธรรมะบริสุทธิ์ล้วนๆ เป็นกายตรัสรู้ธรรม
ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า จากการค้นคว้าบรมจิตใจเป็นเวลา
นานถึง ๖ ปี เจ้าชายสิทธัตถะก็ตรัสรู้โดยรวมเป็นหนึ่งเดียวกับ
ธรรมกายในตนเอง จึงตรัสรู้เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

บ๊อบ : ธรรมกายของเจ้าชายสิทธัตถะ ไม่ใช่รูปกายของท่านใช่ไหมครับ

เฟิร์ล : ไม่ใช่ละ รูปกายนั้นไม่บริสุทธิ์ เป็นอนิจจัง แก่ชรา และต้องตาย
ในขณะที่ธรรมกายนั้นบริสุทธิ์ไม่แก่ชราและเป็นอมตะ ธรรมกาย
คือ ‘พุทธรัตนะ’ ‘ธรรมรัตนะ’ คือดวงสว่างในธรรมกาย เป็น
ดวงธรรมที่ทำให้เป็นธรรมกายและรักษาธรรมกายไว้ ทั้งยังเป็น
แหล่งกำเนิดวิชาและปัญญาของพระพุทธรเจ้า ‘สังฆรัตนะ’ คือ
ธรรมกายละเอียดๆ จำนวนมาก ซึ่งทำหน้าที่รักษาธรรมรัตนะไว้
ทั้งสามสิ่งนี้คือ พุทธรัตนะ ธรรมรัตนะ และสังฆรัตนะประกอบ
กันขึ้นเป็นธรรมกาย กล่าวอีกอย่างหนึ่งก็คือ ธรรมกาย คือ
พระรัตนตรัย

บ๊อบ : คำอธิบายเรื่องธรรมกายนี้มีอยู่ในพระไตรปิฎกไหมครับ

เฟิร์ล : มีค่ะ อย่างน้อย ก็มีปรากฏอยู่ใน ๔ พระสูตร ในอรรถกถา ๒๘
แห่งในฎีกา ๗ แห่ง และในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ซึ่งเป็นวรรณกรรม
พุทธศาสนาเก่าแก่ที่สุดเล่มหนึ่ง

บ๊อบ : ผมแปลกใจว่าทำไมธรรมกายจึงไม่เป็นที่รู้จักกันอย่างแพร่หลาย
ในหมู่พระภิกษุ ทั้งๆ ที่มีหลักฐานอ้างอิงอยู่มากมาย

is known as the Dhammakāya. It is not formed by flesh and blood as a human body is but is formed by pure Dhamma. It is the enlightened body of the Buddha. Having done mental research for about six years, Prince Siddhattha was able to attain enlightenment by becoming one and the same as his own Dhammakāya. Thus he attained Buddhahood.

Bob : The Dhammakāya of Prince Siddhattha is not his physical body, is it?

Pearl : Not at all. The physical body is impure, subject to change, decay and mortality; whereas the Dhammakāya is pure, does not decay, and is immortal. The Dhammakāya itself is 'the Buddha Gem.' The 'Dhamma Gem' is the bright sphere, within the Dhammakāya, which gives rise to and protects the Dhammakāya. It is also the source of all knowledge and wisdom of the Buddha. The 'Sangha Gem' are the highly refined Dhammakāyas which protect the Dhamma Gem. These three things : *the Buddha Gem, the Dhamma Gem and the Sangha Gem create the Dhammakāya. In other words, the Dhammakāya is the Triple Gem.*

Bob : Can the explanations about the Dhammakāya be found in the Buddhist scriptures?

Pearl : Yes, of course. They can be found in four suttas (the discourse), twenty-eight commentaries, seven sub-commentaries, and The Path of Purity, the oldest Buddhist literature.

Bob : I am wondering why the Dhammakāya is not well-known among Buddhist monks in spite of many reference materials?

เฟิร์ล : เป็นคำถามที่ดีค่ะ ดิฉันได้กล่าวแล้วว่า ธรรมกายคือกายในสุดที่เห็นได้โดยการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

บ๊อบ : ขอโทษครับ คำว่าภาวนา หมายถึง meditation ใช่ไหมครับ

เฟิร์ล : มีคำอธิบายไว้ในอรรถกถาว่า คำว่าภาวนา มีความหมายลึกซึ้งกว่าคำว่า meditation ในภาษาอังกฤษ คำว่าภาวนามีความหมายมากมายหลายอย่างเช่น ‘ทำให้เกิดขึ้น’ ‘สั่งสม’ ‘รู้ซึ่ง’ ‘พัฒนา’ ‘ปลูกฝังอบรม’ ‘ตรึงตรอง’ และ ‘meditation’ อย่างไรก็ตาม ดิฉันขอใช้คำว่า meditation ในความหมายว่า ‘ภาวนา’ ก็แล้วกันนะคะ

บ๊อบ : ครับ เชิญเลยครับ

เฟิร์ล : ได้มีการกล่าวถึงสิ่งที่ใช้เป็นอารมณ์ในการเจริญภาวนาไว้ในคัมภีร์พระพุทธศาสนามากมายหลายอย่างหลายวิธี เพื่อให้เหมาะกับจริตของผู้ปฏิบัติ นี่คือสาเหตุที่ทำให้มีวิธีปฏิบัติภาวนามากมายหลายวิธีอยู่ในปัจจุบัน

บ๊อบ : ในประเทศไทยมีกี่วิธีครับ

เฟิร์ล : พระอาจารย์ของดิฉันกล่าวว่าในการปฏิบัติกรรมฐาน ๔๐ แบบนั้น มีการปฏิบัติที่รู้จักกันดีอยู่ในเมืองไทย ๓ แบบ คือ

- สงัดใจออกนอกตัว
- สงัดใจเข้าในตัว
- นำจิตเข้าสู่กลางตัวเรื่อยไป

Pearl : This is a good question. I've already said that the Dhammakāya is the innermost body which can be seen through the practice of vipassanā bhāvanā or insight development.

Bob : Excuse me, does the word bhāvanā refer to meditation?

Pearl : Well, from the literal definition, it can be said that the word bhāvanā has a meaning that is stronger and more active than that of the English word 'meditation'. The word has various definitions, such as 'producing', 'acquiring', 'mastering', 'developing', 'cultivating', 'reflection' and 'meditation'. However, allow me to use the word meditation in the sense of 'bhavana'. Would that be acceptable?

Bob : Yes, go ahead.

Pearl : There are many subjects and methods of meditation being stated in the oldest Buddhist literature to suit the practitioner's temperament. This is why there is such a variety of methods of meditation practice to be found in the present day.

Bob : How many methods of meditation are there in Thailand?

Pearl : My master said that among the forty subjects of meditation, only three principles of practice have become well-known in Thailand. They are:

- Focusing the mind outside the body.
- Focusing the mind inside the body.
- Focusing the mind continuously deep down within the center of the body.

แบบแรกอาจจะมีอันตราย

บ๊อบ : ทำไมล่ะครับ

เฟิร์ล : เพราะนิมิตที่เกิดขึ้นนอกตัวในขณะที่ใจรวม เป็นสมาธิ ไม่ใช่ของจริง (เป็นภาพนิมิตที่เลื่อนลอย) ซึ่งอาจเป็นภาพนิมิตที่สวยงาม หรือน่ากลัว ถ้าเป็นภาพนิมิตที่สวยงามเช่น ดวงแก้ว เทพบุตร (หรือเทพธิดา) ผู้ปฏิบัติก็จะรู้สึกปีติ ถ้าภาพนิมิตไม่น่าดูผู้ปฏิบัติ ก็อาจจะตกใจ หรือสะดุ้งกลัว

บ๊อบ : คุณกำลังบอกว่าเราควรหลีกเลี่ยงแบบแรกใช่ไหมครับ

เฟิร์ล : ใช่ค่ะ มันไม่มีประโยชน์และอาจเป็นอันตราย สำหรับแบบที่สอง พระอาจารย์ในกลุ่มนี้จะสอนลูกศิษย์ไม่ให้สนใจภาพนิมิตใดๆ ที่เกิดขึ้นเพราะคิดว่าภาพนิมิตเหล่านั้นเป็นนิมิตเลื่อนลอยทั้งสิ้น ฉะนั้นเมื่อจิตหยุดนิ่งอยู่ในระดับเอกแล้วพระอาจารย์ก็จะสอนให้พิจารณาไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา ผู้ปฏิบัติก็จะรู้สีกว่า (จิต) ตนเองบริสุทธิ์และมีความสุขจนกระทั่งเข้าใจว่า ตนได้บรรลุ(อรหัตผล) แล้ว

บ๊อบ : อันที่จริงยังไม่ได้บรรลุใช่ไหมครับ

เฟิร์ล : ยังคง และยังไม่ได้เข้าถึงธรรมกายด้วย สำหรับแบบที่ ๓ นั้น ผู้ปฏิบัติ จะได้รับการสอนให้วางใจไว้ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ซึ่งอยู่ที่ตรง สดุดมหายใจเข้า—อยู่เหนือสะดือขึ้นมาสองนิ้วมือ จุดนี้คือที่ตั้งถาวรของใจ เป็นที่เดียวที่ใจสามารถหยุดอยู่ได้

The first method might be harmful.

Bob : Why is that?

Pearl : Because the mental image that appears outside the body as the mind is unifying and becoming still is not real. It might be either a refined or ugly image. If the mental image is refined, such as a crystal ball, an angel image, the meditator will be full of zest. If the mental image is ugly, the meditator might become afraid or shocked.

Bob : Are you saying we should avoid the first method ?

Pearl : Yes. It's useless and might be harmful. Let's discuss the second method. The masters of this group teach their disciples not to pay attention to any mental image for they assume that all of the arising mental images are false. Therefore, when their minds come to a standstill position at the level of their breast, they are taught to contemplate the Three Universal Characteristics: impermanence, suffering, and not-self. Then the meditators feel so pure and happy that they understand they have attained enlightenment.

Bob : Actually they have not yet attained it ?

Pearl : No, not yet. And they haven't yet attained Dhammakāya. Let's discuss the third method. The meditators are taught to focus their minds at the center of the body known as the seventh base of the mind. It is at the deepest point of the in-breath—two finger widths above our navel. This point is the permanent position of the mind. It is the only place where the mind can stop.

เมื่อใจหยุดนิ่งถูกส่วน ดวงธรรมใสสว่างก็จะปรากฏขึ้น เมื่อวางจิตไว้ตรงศูนย์กลางดวงธรรมต่อไปอีก ผู้ปฏิบัติก็จะได้เห็นดวงธรรมผุดขึ้นอีกหลายดวงสลับกับกายภายในอีกหลายกาย จนในที่สุดก็จะได้เห็นธรรมกาย ด้วยตาของธรรมกายซึ่งเรียกว่า ปัญญาจักขุ ผู้ปฏิบัติก็จะได้เห็นและเข้าใจอริยสัจ ๔

บ๊อบ : การปฏิบัติแบบที่ ๓ ทำให้สามารถเข้าถึงธรรมกาย ใช่มั้ยครับ

เฟิร์ล : ถูกแล้วค่ะ

บ๊อบ : ผมอยากลองฝึกจังเลย

เฟิร์ล : พระอาจารย์ของดิฉันบอกว่าทุกๆ คนมีธรรมกายอยู่ในตัว เมื่อใจหยุดถูกส่วนที่ศูนย์กลางกาย ก็จะได้เห็นธรรมกายในกายตนอย่างชัดเจน

Once the mind effectively comes to a standstill, a clear and bright sphere of Dhamma arises. Having focused the mind steadily at the center of the sphere, the meditator, will then experience some more spheres of Dhamma and some inner bodies alternately, and finally different forms of Dhammakāya. *Through the eye of Dhammakāya which is known as Wisdom-Eye, the meditator can see and understand the Four Noble Truths or the reality of things.*

Bob : So it's through the practice of the third method, that a meditator can attain Dhammakāya?

Pearl : That's right.

Bob : I wish I could try it.

Pearl : My master always says that everyone has his or her own Dhammakāya inside. Whenever their minds effectively come to a standstill at their centers, their Dhammakayās will be seen clearly.



๑๓. อนิจจัง

ทอม : ดูเหมือนว่าคุณจะชอบดอกไม้ดอกนี้จังเลยนะพิมพ์

พิมพ์ : ฉันชอบดูมันค่ะมันเป็นสัญลักษณ์ของอนิจจังคุณสังเกตหรือเปล่าคะ ในตอนเช้ามันขาวผ่อง ขณะนี้สิบเอ็ดโมงแล้วมันเปลี่ยนเป็นสีชมพูอ่อน แต่ตอนเย็นจะกลายเป็นชมพูเข้ม

ทอม : งั้นหรือครับ

พิมพ์ : ค่ะ มันค่อยๆ เปลี่ยนจากสีขาวเป็นชมพูอ่อน ก่อนกลับบ้าน ตอนเย็นแะมาดูอีกทีนะคะ มันจะเป็นชมพูแดงที่เดียว มันเป็นสัญลักษณ์ของความไม่เที่ยงแท้จริงๆ

13. The Characteristic of Impermanence

Tom : You seem to like this flower very much, Pim.

Pim : I enjoy looking at it. It symbolizes impermanence. Did you notice that in the early morning it was as white as snow? Now, it's eleven o'clock. It has already become light pink, but in the evening it will turn rose-colored.

Tom : Will it?

Pim : Yes. It gradually changed from white to light pink. Before going home in the evening, take another look at it, it will have turned reddish pink. It is a real symbol of impermanence.

ทอม : ดอกไม้นี้เตือนใจให้คุณรำลึกถึงอะไรบางอย่างใช่ไหมครับ

พิมพ์ : ใช่ค่ะ มันเป็นสิ่งที่ดีที่สุดที่ทำให้ฉันเข้าใจเรื่องไตรลักษณ์

ทอม : อะไรครับ ไตรลักษณ์

พิมพ์ : ไตรลักษณ์เป็นคำสอนที่เป็นหลักสำคัญเรื่องหนึ่งในพระพุทธศาสนา ประกอบด้วย อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

ทอม : คุณช่วยขยายความหน่อยได้ไหมครับ

พิมพ์ : ขอให้ดูเรื่องแรก คืออนิจจังก่อนนะคะ ถ้าเรามองดูตัวของตัวเองจะพบว่าร่างกายของเรานั้นมันเปลี่ยนอยู่ตลอดเวลา เราแก่ลง เชื่องช้าลง ผมหงอกเปลี่ยนเป็นสีเทา แล้วก็ขาว ฟันก็หัก สายตาก็ไม่ดี ผิวหนังรอบตาก็มีแต้ริอยเหี่ยวย่น ผมหงอก (หัวล้าน)

ทอม : ผมคิดว่าเราค้นเจอกับสิ่งเหล่านี้ดี

พิมพ์ : แต่ฉันคิดว่าคนส่วนมากไม่ยอมรับนะ คนส่วนมากหวังจะให้ตนเองดูเป็นหนุ่มเป็นสาวชั่ววันวันศุกร์กาล มิฉะนั้นเขาคงไม่ยอมผมหรือกำจัดรอยเหี่ยวย่นบนใบหน้าด้วยศัลยกรรมพลาสติกกันหรอกค่ะ

ทอม : ผมคิดว่าเป็นสิทธิ์ของเขาเนะครับ คุณไม่ควรจะไปวิพากษ์วิจารณ์เขา

พิมพ์ : ดิฉันไม่มีเจตนาจะล่วงเกินเรื่องส่วนตัวของคนอื่นหรอกค่ะประเด็นมันอยู่ตรงที่ว่า การยอมรับความเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ จะทำให้เราเข้าใจสัจธรรมของโลก อันที่จริงไม่เฉพาะร่างกายเท่านั้นที่เปลี่ยนแปลง สภาวะจิตใจก็เปลี่ยนแปลงด้วย บางขณะเรามีความสุข

- Tom : It reminds you of something, doesn't it?
- Pim : Yes, it does. It's the best thing that makes me realize the Three Common Characteristics of Existence.
- Tom : What are they?
- Pim : The teaching of the Three Common Characteristics of Existence is one of the fundamental teachings of Buddhism. This teaching consists of impermanence, suffering, and not-self.
- Tom : Could you explain them to me?
- Pim : Well, let's look at the first characteristic — the characteristic of impermanence. If we look at our own personality, we will find that our bodies are subject to continuous change. We grow old and inactive, our hair goes gray and white, our teeth fall out, our eyesight becomes poor, our eyes are surrounded by many wrinkles, our hair falls out.
- Tom : I think we are accustomed to these changes.
- Pim : But I think most people do not accept them. Most people expect to look eternally young; otherwise they would not dye their hair, or try to get rid of the wrinkles on their faces by plastic surgery.
- Tom : I think they are within their rights to do so, you know. You shouldn't criticize them.
- Pim : I never intend to violate anyone's privacy. The point is that the acceptance of these changes will cause us to understand the truth of the world. As a matter of fact, not only our bodies but also our mental states are subject to change.

บางขณะเราก็เศร้าโศก สมัยเป็นเด็กเราไม่ค่อยเข้าใจอะไรนัก พอเป็นผู้ใหญ่เราก็มีความรู้มากมาย แต่พอถึงวัยชรา ความจำของเราก็สูญเสียไป กลับกลายเป็นเหมือนเด็กทารก จิตใจของเราก็ตกอยู่ในสภาวะอนิจจังเหมือนกัน

ทอม : จริงครับ

พิมพ์ : สิ่งแวดล้อมก็ตกอยู่ในสภาวะนี้เหมือนกัน ทุกสิ่งรอบตัวเราไม่มีอะไรเที่ยงแท้ ไม่มีอะไรจีรังยั่งยืน ไม่ว่าจะเป็นอาคารบ้านเรือน โบสถ์วิหาร ต้นไม้ เทือกเขา แม่น้ำ และมหาสมุทร

ทอม : ครับ สรรพสิ่งต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นบุคคลหรือสิ่งของ ไม่ว่าจะภายในหรือภายนอกล้วนเปลี่ยนแปลงตลอด

พิมพ์ : ความเปลี่ยนแปลงเหล่านี้มีผลกระทบอย่างลึกซึ้งต่อชีวิตประจำวันของเรา กล่าวโดยย่อก็คือ ความเข้าใจเรื่องอนิจจังจะสอนเราให้รู้จักสมาคมคบหากับผู้คน ตลอดจนรู้จักแก้ปัญหาได้อย่างฉลาด ช่วยให้เราเอาชนะความโลภ ความโกรธ และความหลง ช่วยให้เราไม่กำลังใจในการปฏิบัติธรรม ยิ่งกว่านั้น ยังเป็นกุญแจไขไปสู่ความเข้าใจสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง

ทอม : ผมรู้แล้วครับพิมพ์ ว่าทำไมคุณจึงชอบดอกไม้เนิ่นๆ มันเป็นสัญลักษณ์ของอนิจจังอย่างแท้จริง!

At one moment we are happy, and at another we are sad. As children, we rarely understand anything. As adults, we have a great deal of knowledge but when we grow old we lose the power of our mental faculties and become like babies. Our minds are also characterized by impermanence.

Tom : That's true.

Pim : This is also true of the surroundings. Everything around us is impermanent. Nothing will last forever—neither our houses, nor the temples, neither the trees and mountain ranges, nor the rivers and oceans.

Tom : Yes, all things — personal and impersonal, internal and external, are subject to constant change.

Pim : These changes affect us intimately in our daily life. *In short, the understanding of impermanence will teach us how to deal with people and problems intelligently. It is an antidote to desire, hatred, and delusion. It gives us encouragement to practice the Dhamma. Moreover, it is the key to understanding the way things really are.*

Tom : Pim, I see, now, why you really like this flower. It really is the symbol of impermanence!



๑๔. สิ่งที่ไม่เที่ยงเป็นทุกข์

พิมพ์ : สวัสดิ์คะ ทอม วันหยุดสุดสัปดาห์เป็นไงบ้าง

ทอม : แย่จังเลย

พิมพ์ : มีอะไรหรือคะ

ทอม : คนเดี๋ยวนี้โกหกเป็นอาชญากรรม คนซื้อสัตย์หายากขึ้นทุกวัน

พิมพ์ : ใครทำให้คุณไม่สบายใจหรือคะ

ทอม : เพื่อนผมสัญญาว่าจะใช้หนี้ให้เมื่อวันเสาร์ก็ไม่ให้

พิมพ์ : เขาแก้ตัวว่าไงคะ

ทอม : เขาบอกว่ายังมีเงินไม่ครบ

พิมพ์ : ตอนนี้มีปัญหาการเงินทั่วประเทศ เขาอาจจะประสบปัญหาการเงินจริงๆ ก็ได้



14. Whatever is Impermanent is Suffering.

Pim : Hello, Tom, how was your weekend?

Tom : It was awful.

Pim : Why was that?

Tom : For most people nowadays, lying is a way of life. An honest person is increasingly hard to find.

Pim : Who caused you the distress?

Tom : My friend promised to repay a loan to me last Saturday but he didn't.

Pim : What was his excuse?

Tom : He said he didn't yet have enough money.

Pim : There are financial problems all over the country these days. Maybe he's really facing a financial crisis himself.

ทอม : แต่เขาเพิ่งซื้อรถยนต์ใหม่เอี่ยม เมื่ออาทิตย์ที่แล้วนี่เอง เขาผิดสัญญาผมมา ๓ ครั้งแล้ว นี่เขายึดอาชีพโกหกแล้ววี่น เวลามาตกทุกขี้ได้ยาก ผมก็ช่วยเขาอยู่เรื่อย เมื่อเขาต้องการยืมเงินจากผม ผมก็ให้เขายืมเสมอ เมื่ออาทิตย์ที่แล้วเขามีเงินซื้อรถใหม่เอี่ยม แต่ไม่ยอมใช้นี้ให้ผมทั้งๆ ที่สัญญาว่าจะให้

พิมพ์ : คุณทำสัญญาหรือเปล่าคะ

ทอม : เปล่าครับ เขาเป็นเพื่อนสนิทของผม ถ้าผมไม่ไว้ใจ ก็คงจะไม่ให้เงินเขายืมหรอกครับ ผมผิดหวังมาก

พิมพ์ : ลูกหนี่ที่ไม่จ่ายหนี้คืน หรือห่วงเหนี่ยวประวิงเวลาการใช้หนี้ ออกไป ข้อมถือว่าเป็นคนประพฤติชั่วอย่างไม่ต้องสงสัย อย่างไรก็ตาม ถ้าคุณเข้าใจเรื่องใดรลัษณ์ดี คุณก็คงไม่รู้ลัษณ์ผิดหวัง คุณยังจำเรื่องใดรลัษณ์ที่ฉันอธิบายให้ฟังแล้วได้ไหมคะ

ทอม : คุณพูดตั้งแต่เรื่องอนิจจังเท่านั้น ยังไม่ได้พูดอีก ๒ เรื่อง

พิมพ์ : คุณเห็นด้วยกับเรื่องอนิจจังไหมคะ

ทอม : เห็นด้วยแน่นอนครับ ไม่มีสิ่งใดจีรังยั่งยืนอยู่ชั่ววันรัตนกาล

พิมพ์ : ถูกแล้วคะ ในคัมภีร์พระพุทธศาสนากล่าวว่ สังขารทั้งหลายไม่เที่ยง สังขารทั้งหลายเป็นทุกข์ ธรรมทั้งหลายไม่ใช่ตน เมื่อคุณยอมรับว่ร่างกายเรานี้ไม่เที่ยง ใจเราก็ตีเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา เราจะเข้าใจว่ทำไมความสัมพันธ์ระหว่างเรากับผู้อื่นจึงไม่เที่ยง เปลี่ยนแปลงอยู่เรื่อย เช่น เพื่อนกลายเป็นศัตรู ศัตรูกลายเป็นเพื่อน

- Tom : But he just bought a brand new car last week. He has broken his promise three times now. Is lying a way of his life? I often lend him a hand when he has a hard time. When he needs to borrow money from me, I always lend him some. Last week he could afford a new car, but he didn't repay money to me even though he had promised to do so.
- Pim : Did you sign an agreement on this loan?
- Tom : No, he is my close friend. If I hadn't trusted him, I wouldn't have lent him the money. I'm very much disappointed in him.
- Pim : Any borrower who doesn't pay the lender back or procrastinates about paying back his debt is undoubtedly doing evil. However, if you realize the Three Common Characteristics of Existence, you won't feel let down. Do you remember the Three Characteristics of Existence I explained to you?
- Tom : You just talked about the first Characteristic — impermanence. You haven't yet explained the other two.
- Pim : Do you accept the concept of impermanence?
- Tom : Sure. Nothing will last forever.
- Pim : All right. In the Buddhist Scriptures it is said: *All compounded things are impermanent. All compounded things are unsatisfactory. All dhammas (things) are not-self.* Once we accept that our bodies are impermanent, that our minds are subject to constant change, we will understand why our relations with other individuals are subject to the characteristic of impermanence and change : friends become enemies, enemies

ญาติกลายเป็นศัตรู ศัตรูกลายเป็นญาติ แม้คู่สมรสก็กลายเป็นศัตรูที่โหดร้ายเมื่อการแต่งงานล้มเหลว เมื่อเราตระหนักถึงเรื่องความไม่เที่ยงแท้แน่นอน เราก็จะไม่ยึดมั่นถือมั่นในทรัพย์สินสมบัติของเราจนเกินไปนัก แล้วเราก็จะไม่รู้สึกผิดหวังไม่เป็นทุกข์

ทอม : ผมหาเงินมาเลี้ยงดูครอบครัว ไม่ใช่มาให้คนอื่นยืมใช้

พิมพ์ : ขอให้คิดถึงเรื่องข้างหน้าดีกว่า อะไรแล้วก็แล้วไป มีความจริงอยู่ว่าใจที่วางเฉยของคนเรานั้นเต็มไปด้วยปัญญาและกรุณา

ทอม : คุณหมายความว่ายังไฉครับ

พิมพ์ : ใจคนเรานั้นจะวางเฉย เมื่อเกาะอยู่ที่ศูนย์กลางกาย ซึ่งเป็นที่ตั้งถาวรของใจ

ทอม : คุณกำลังบอกให้ผมทำภาวนาหรือครับ

พิมพ์ : ถูกแล้วค่ะ การทำภาวนาจะสามารถทำให้ใจคุณวางเฉย แล้วคุณก็จะไม่รู้สึกผิดหวังหรือเป็นทุกข์ เมื่อคุณต้องเสียทรัพย์สินสิ่งซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่เที่ยงแท้ ยิ่งกว่านั้นคุณยังจะพัฒนาความกรุณาขึ้นอีกด้วย ตอนนี้คุณเห็นหรือยังว่าสิ่งที่ไม่เที่ยงเป็นทุกข์

ทอม : จริงครับ ขอบคุณมากสำหรับคำแนะนำของคุณ ผมขออนุโมทนาด้วย

พิมพ์ : สาธุ

become friends, cousins become enemies, enemies become cousins ; our spouses even become our cruel enemies when our marriage fails. Once we ponder the characteristic of impermanence, we won't attach tightly to our possessions. Thus we won't feel let down and unsatisfactory.

Tom : I earn money to support my family, not as charity for a debtor.

Pim : Let's concentrate on what's to be done next and let bygones be bygones. It's true that the neutral mind is full of wisdom and compassion.

Tom : What do you mean?

Pim : The mind is neutral when it exists at its permanent place—the center of the body.

Tom : Are you telling me to meditate?

Pim : That's right. Meditation will be able to lead you to become neutral. Hence you will be free from disappointment or suffering when you lose some of your possessions which are impermanent. Moreover, your sense of compassion will increasingly develop. *And now do you see that whatever is impermanent is suffering?*

Tom : Yes, that's true. Thank you very much for your suggestions. I rejoice in your merit.

Pim : Sadhu!



๑๕. อนัตตา

ทอม : เมื่อพูดถึงไตรลักษณ์ ผมคิดว่า ๒ เรื่องแรกไม่ยากเกินไปสำหรับผม แต่เรื่องที่ ๓ เข้าใจยากมากทีเดียว

พิมพ์ : ค่ะ ๒ เรื่องแรกเป็นสิ่งที่เราได้เห็นได้ประสบการณ์ในชีวิตประจำวัน ศาสนาอื่นก็มีการสอนกัน แต่เรื่องที่ ๓ คือ อนัตตา จะมีแต่ในพระพุทธศาสนาเท่านั้น และเป็นคำสอนที่โดดเด่นของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

15. The Characteristic of Not - Self

Tom : When talking about the Three Common Characteristics of Existence, I think that the first two are not too hard for me. But the third one is quite difficult to understand.

Pim : Yes, the first two characteristics can be seen and experienced in our daily life. They were also taught in some other religions. But the third one—the characteristic of not-self, can only be found in Buddhism. And it is one of the really distinctive teaching of Lord Buddha.

ทอม : ‘อนัตตา’ มีความหมายอย่างไรครับ

พิมพ์ : เพื่อที่จะให้เข้าใจความหมายของ ‘อนัตตา’ (ไม่ใช่ตน) เราควรกลับไปดูความหมายของ ‘ตน’ เสียก่อน ในทางศาสนาคำว่า ‘ตน’ หมายถึงสิ่งที่มีอยู่จริง เป็นอิสระ ไม่เปลี่ยนแปลง ซึ่งแสดงได้ด้วยคำว่า ‘ฉัน’

ทอม : เพราะฉะนั้น ‘ไม่ใช่ตน’ ก็หมายความว่าคำว่า ‘ฉัน’ เป็นสิ่งที่ไม่ได้อยู่จริง ไม่เป็นอิสระและเปลี่ยนแปลง ใช่มั้ยครับ

พิมพ์ : ใช่ค่ะ พุดง่ายๆ ก็คือ ‘ฉัน’ ไม่ใช่ตน

ทอม : ตามธรรมดาเราก็พูดว่า ‘ฉันเป็นผู้ชาย’ ‘หรือ ฉันกำลังนั่ง’ หรือ ‘ฉันกำลังทำนั่นทำนี่’ ผมประหลาดใจว่าทำไมพระพุทธศาสนาจึงปฏิเสธความจริงของ ‘ฉัน’

พิมพ์ : ฉันคิดว่า การปฏิเสธ ‘ฉัน’ ตามหลักพระพุทธศาสนา ไม่ได้เป็นการปฏิเสธการใช้ (สรรพนาม) ว่า ‘ฉัน’ แต่ปฏิเสธแนวคิดของคำว่า ‘ฉัน’ ที่มีความหมายว่าเป็นสิ่งถาวรไม่เปลี่ยนแปลง ทั้งนี้ก็เพราะจากการวิเคราะห์องค์ประกอบของบุคคลตามหลักพระพุทธศาสนานั้น มนุษย์เราประกอบด้วยขันธ์ ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ จากการวิเคราะห์นี้ไม่ได้พบ ‘ตน’ นั่นคือทั้งกายทั้งใจไม่ใช่ตน พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงใช้รดและปาเป็นตัวอย่างประกอบการอธิบายความสัมพันธ์ระหว่างคำว่า ‘ฉัน’ กับองค์ประกอบของบุคคล ทรงอธิบายว่ารดนั้นประกอบขึ้นมาจากชิ้นส่วนต่างๆ ซึ่งประสานกันอย่างพอเหมาะ ตัวรด

Tom : 'Not-self.' What does it literally mean?

Pim : In order to be clear about the meaning of 'not-self', we should look at the meaning of the word 'self'. As a religious term, 'self' refers to a real, independent, and an permanent entity that is represented by the term 'I'.

Tom : Therefore 'not-self' means the 'I' is unreal, dependent, and impermanent entity, doesn't it?

Pim : Yes. It simply means the 'I' is not the self.

Tom : Well, we do say 'I am a man', or 'I am sitting', or 'I am doing so and so'. I wonder why Buddhism can deny the self, deny the reality of the 'I'.

Pim : I think the Buddhist rejection of the 'I' is not a rejection of the convenient term 'I', but rather a rejection of the concept that the 'I' referred to a permanent and changeless entity. This is because in the Buddhist analysis of personal experience, a human being is composed of five aggregates : form, sensation, perceptions, mental formations, and consciousness. *From this analysis the self is not found. That is to say, neither the body nor the mind is the self.* Also, Lord Buddha used the examples of the chariot and the forest to explain the relation between the term 'I' and the parts of personal experience. He explained that the term chariot is simply a convenient name for a collection of parts that are assembled in a proper way. The bodywork is not the chariot. Neither is the axle nor the

ไม่ใช่รด เพลาและล้อก็ไม่ใช่รด ในทำนองเดียวกันต้นไม้แต่ละต้น
ก็ไม่ใช่ป่า ต้นไม้จำนวนมากมายมหาศาลที่ขึ้นอยู่ในป่า ก็ไม่ใช่ป่า
คำว่า ‘ป่า’ เป็นเพียงชื่อที่บัญญัติขึ้นสำหรับเรียกต้นไม้ที่ขึ้นอยู่
รวมกันเป็นจำนวนมาก พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงใช้การวิเคราะห์
เดียวกันนี้กับร่างกายและใจคนเพื่อแสดงให้เห็นว่า ตนไม่มีอยู่ใน
กายหรือจิต ถ้ากายและจิตเป็นตน กายและจิตก็ต้องมั่นคงถาวร
อยู่ชั่ววินิจนิตย์

ทอม : กายกับใจไม่ใช่ตน ใช่ไหมครับ

พิมพ์ : ไม่ใช่แน่นอนค่ะ

ทอม : เพราะฉะนั้น ‘ฉัน’ ก็ไม่ใช่ตนเพราะเปลี่ยนแปลง ชรา แดกสลาย
และตาย

พิมพ์ : ตอนนี้คุณเห็นหรือยังว่า สังขารทั้งหลายไม่เที่ยง สิ่งที่ไม่เที่ยง
เป็นทุกข์ สิ่งที่ไม่เที่ยงและเป็นทุกข์ไม่ใช่ตน (เป็นอนัตตา)

ทอม : ครับ ผมเข้าใจเรื่องไตรลักษณ์ดีขึ้นแล้วครับ ขออนุโมทนาด้วย

พิมพ์ : สาธุ

wheels. In the same way, each tree is not the forest. Neither are a number of individual trees. The term forest is simply a convenient name for a collection of individual trees. Lord Buddha applied this analysis to the body and mind to indicate that the self is not found in the body nor the mind. If the body and the mind were the self, they would be permanent and would last forever.

Tom : The body and mind are not the self, are they?

Pim : No, of course not.

Tom : Therefore, the 'I' is not the self because it is subject to change, decay, destruction and death.

Pim : Now, can you see that *all compounded things are impermanent, whatever is impermanent is suffering, and whatever is impermanent and suffering is not-self?*

Tom : Yes, I have a much better understanding of the Three Common Characteristics of Existence. I rejoice in your merit.

Pim : Sadhu!



๑๖. ไตรลักษณ์

ทอม : เรื่องไตรลักษณ์เป็นคำสอนสำคัญเรื่องหนึ่งของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าใช่ไหมครับ

พิมพ์ : ใช่ค่ะ เรื่องนี้เป็นคำสอนที่เป็นพื้นฐานสำคัญของพระพุทธศาสนา เช่นเดียวกับ อริยสัจ ๔ กฎแห่งกรรม ปฏิจจสมุปบาท และขันธ ๕ เรื่องไตรลักษณ์นี้เป็นส่วนของสิ่งที่เรียกว่า แก่นแห่งปัญญาก็คว่าได้

ทอม : คุณช่วยอธิบายขยายความถึงประโยชน์ของการเข้าใจเรื่องไตรลักษณ์หน่อยได้ไหมครับ

พิมพ์ : ประการแรกทีเดียว เราต้องทำความเข้าใจกับคำว่า ‘ลักษณ์’ ให้ชัดเจนเสียก่อน พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงใช้คำว่า ‘ลักษณ์’ ซึ่งหมายถึงความจริงตามธรรมชาติของสิ่งต่างๆ ซึ่งมีความเกี่ยวข้องกับการมีชีวิตอยู่ (หรือเป็นอยู่) และพบเห็นได้ในสิ่งที่มีอยู่เป็นอยู่นั้น เมื่อเข้าใจธรรมชาติของสิ่งที่มีอยู่เป็นอยู่ เราย่อมรู้วิธีที่จะข้องเกี่ยวกับสิ่งนั้นได้อย่างชาญฉลาด ทำนองเดียวกับที่เรารู้ว่าธรรมชาติหรือลักษณ์ของไฟก็คือความร้อน เราจึงรู้วิธีใช้ประโยชน์จากไฟ รู้จักควบคุมไฟ ฯลฯ



16. The Three Common Characteristics of Existence

Tom : Is the discourse on the Three Common Characteristics of Existence an important teaching of Lord Buddha?

Pim : Yes, this discourse is one of the fundamental teachings of Buddhism like the Four Noble Truths, the Law of Kamma, Dependent Origination, and the Five Aggregates. The teaching of the Three Common Characteristics is part of what we might call the contents of wisdom.

Tom : Could you please explain again about the benefit of understanding the Three Common Characteristics of Existence?

Pim : Well, first of all we must be clear about the meaning of 'characteristic'. Lord Buddha used the term 'characteristic' to refer to facts about the nature of things that are always connected with existence, and that are always found in existence. Once we realize the nature of existence, we will know how to deal with existence intelligently. The same as we know about the nature or characteristic of fire—its heat : how to make use of it, how to control it and so on.

ทอม : ธรรมชาติที่สามารถพบได้ในสิ่งที่มีอยู่เป็นอยู่คืออะไร

พิมพ์ : ธรรมชาติที่สามารถพบได้ในสิ่งที่มีอยู่เป็นอยู่ ประกอบด้วย
ลักษณะ ๓ อย่างคือ ความไม่เที่ยงแท้หรืออนิจจัง ความทุกข์หรือ
ทุกข์และความไม่ใช่ตนหรืออนัตตา

ทอม : นี่คือเหตุผลที่เรียกว่าไตรลักษณ์ใช่ไหมครับ

พิมพ์ : ถูกแล้วค่ะ เมื่อเข้าใจธรรมชาติของสิ่งที่มีอยู่ เป็นอยู่แล้ว เราย่อม
รู้จักปล่อยวางได้

ทอม : เกิดขึ้นได้ยังไงครับ

พิมพ์ : เมื่อเราเข้าใจว่าร่างกายเราตลอดจนสรรพสิ่งทั้งหลายล้วนไม่คงที่
แน่นอน เข้าใจว่าเราต้องตายได้ทุกขณะ เข้าใจเช่นนี้แล้วเราย่อม
จะไม่ยึดมั่นถือมั่นในร่างกาย สมบัติหรือแม้แต่คนที่เรารัก เราไม่
ยึดมั่นถือมั่นกับคนหรือสิ่งเหล่านั้นก็เพราะเรารู้ว่าถ้าเราไปยึดติด
เราก็จะเป็นทุกข์และเพราะเรารู้ว่าเมื่อเราตายไปเราก็ต้องทิ้งทุกอย่าง
ไว้เบื้องหลัง เมื่อเรากำจัดความยึดมั่นถือมั่นได้ เราย่อมกำจัด
อวิชชาออกไปได้ด้วย จึงทำให้เกิดปัญญาและกรุณาขึ้นมาแทน
นอกจากนั้น เรายังจะเกิดกำลังใจที่จะปฏิบัติต่อผู้อื่นด้วยการ
เอาใจเขามาใส่ใจเรา มากกว่าจะเอาเปรียบผู้อื่น เพราะเหตุที่มี
ความกรุณา เราจึงมีความมุ่งมั่นที่จะช่วยเหลือผู้อื่นด้วยการ
บริจาคหรืออุปถัมภ์องค์กรการกุศลเต็มความสามารถ เพราะเหตุ
ที่มีปัญญา เราจึงมีศรัทธามั่นว่ากรรมดีที่เราทำในชาตินี้จะส่งผลดี

- Tom : What is the nature that can be found in existence?
- Pim : The nature that can be found in existence consists of three characteristics : impermanence, unsatisfaction or suffering, and not-self.
- Tom : Is this why they are called the Three Common Characteristics of Existence?
- Pim : That's right. Once we realize the nature of existence, we learn to develop the sense of renunciation.
- Tom : How can that be?
- Pim : Once we realize that our bodies and all compounded things are impermanent, that we may die at any moment, we won't get attached to our bodies, possessions or even our beloved ones. We won't get attached to them for we know that if we do, we'll undergo suffering, and that we must leave them behind when we die. *Once we eliminate our attachment to them, we eliminate our ignorance. Thus our wisdom and compassion arise in its place.* Moreover, we will be capable of encouraging ourselves to act with the awareness of reciprocity rather than to take advantage of others. Because of our compassion, we have a strong will to help others by making donations or supporting a charity to the best of our ability. Because of our wisdom, we believe that the wholesome deeds we have done in this lifetime will condition our next lifetime.

ในชาติหน้า กล่าวโดยย่อก็คือ เรามีความมุ่งมั่นที่จะทำแต่กุศล-
กรรมเพื่อสันติสุขของตัวเราและสังคมส่วนรวม ความคิดเช่นนี้คือ
ความคิดตั้งสมมุติฐานมีนั่นเอง

ทอม : เอ้อ ผมยังไม่เข้าใจประโยชน์ของการเข้าใจเรื่อง ‘อนัตตา’ ดีนัก

พิมพ์ : ถ้าเราเข้าใจเรื่อง ‘อนัตตา’ ก็จะได้ประโยชน์อย่างน้อย ๒ อย่าง
ประการแรกก็คือ เราทุกคนจะสามารถคบค้าสมาคมกับคนอื่น
ได้โดยปราศจากความหวาดกลัวหรือระแวง ทั้งนี้ก็เพราะเราไม่
ติดอัตตา ไม่ต้องคอยระวังปกป้องตนเอง ทรัพย์สินเกียรติยศ
ชื่อเสียง ความคิดเห็น แม้กระทั่งคำพูดของเรา ประการที่สองก็คือ
เราจะไม่สร้างกำแพงขึ้นระหว่างตัวเรากับผู้อื่นๆ และสิ่งต่างๆ
ที่แวดล้อมเราอยู่ ถ้าเราเชื่อมั่นในอนัตตา เราย่อมจะปฏิบัติต่อ
คนอื่นและสิ่งต่างๆ รอบตัวเราด้วยความโลภหรือไม่ก็ความโกรธ
อาฆาตพยาบาท ในกรณีเช่นนี้ อัตตาจึงเป็นแหล่งกำเนิดและ
เป็นเหตุแห่งทุกข์

ทอม : อืม การเข้าใจเรื่องใดลักษณะนี้ไม่ได้มีประโยชน์เฉพาะในชีวิต
ประจำวันเท่านั้นนะ แต่ยังมีคุณค่าต่อสังคม และชาวโลกอีกด้วย

พิมพ์ : จริงทีเดียวค่ะ

In short, we have the conviction to do only wholesome deeds for the benefit and peace of ourselves and society. Such a concept is the idea of pursuing perfection.

Tom : By the way, I'm not quite clear about the benefit of understanding 'not-self'.

Pim : Well, if we understand 'not-self', we'll benefit in at least two important ways :

First, we will all be able to deal with other people without paranoia. This is because if we don't cling to the self, we won't have to defend ourselves, possessions, prestige, opinions, or even our words. Second, we won't create a barrier between ourselves and the people and things around us. If we believe in the self, we'll respond to persons and things around us either with desire or with aversion. In this sense, the self is the source and the cause of all suffering.

Tom : Mm, understanding the Three Common Characteristics of Existence is quite beneficial not simply for our daily life but also for our society and the world.

Pim : Absolutely!



๑๗. กฎแห่งกรรม

แอลัน : พร ผมอยากจะเลิกสอนภาษาอังกฤษให้เพื่อนคุณแล้วแหละ

พร : ทำไมล่ะ เขาไม่ดี (ขยันเรียน) รึ

แอลัน : เขาเรียนไปแล้ว ก็จำอะไรไม่ค่อยได้ ถึงแม้ผมจะทบทวนบทเรียน
เก่าก่อนที่จะขึ้นบทใหม่

พร : เขาอาจจะไม่มีพรสวรรค์ทางด้านภาษา

แอลัน : ผมคิดว่าเขาหัวทึบนะ

พร : สิ่งที่คุณพูด ทำให้ผมคิดถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล บางคน
หัวไวมาก แต่บางคนก็หัวซี้เลื้อย บางคนหน้าตาดี แต่บางคนก็
ซี้เหร่ คุณคิดว่าอะไรทำให้คนเราแตกต่างกัน



17. Law of Kamma

Alan : Porn, I'd like to give up teaching English to your friend.

Porn : Why is that? Isn't he a good student?

Alan : He hardly remembers anything he has learned even though
I always review the previous lesson for him before starting
a new one.

Porn : Maybe he has no talent for language.

Alan : I think he's dull-witted.

Porn : Well, what you said made me think of individual differences.
Some people are very smart, some are brainless, some are
good-looking and some are unattractive. What do you think
makes each individual different?

แอลัน : ผมคิดว่ายื่นทำให้คนเราแตกต่างกันนะ

พร : ทำไมคนบางคนพอเกิดมาก็คาบซ่อนเงินซ่อนทองมาที่เดียว ส่วนบางคนเกิดมายากจนข้นแค้น อะไรเป็นสาเหตุทำให้เกิดมาต่างกัน

แอลัน : ไม่รู้สิครับ คุณคิดว่าอะไรละ

พร : ตามหลักพระพุทธศาสนานั้น สัตว์โลกมีความแตกต่างกันอย่างมาก มนุษย์กับสัตว์ดิรัจฉานมีความแตกต่างกันมากเป็นพิเศษ ความแตกต่างเหล่านี้เนื่องจากกรรมของตนๆ

แอลัน : กรรมคืออะไรครับ

พร : กรรมเป็นภาษาบาลี หมายถึง ‘การกระทำโดยเจตนา’ *กรรมคือการกระทำทางกาย วาจา และใจ โดยเจตนา ในเรื่องกฎแห่งกรรม ถ้าเราทำกรรมดี เราย่อมได้รับผลดีในที่สุด และถ้าเราทำกรรมชั่ว เราย่อมได้รับผลร้ายและความทุกข์ในที่สุด*

แอลัน : คนเราจะรู้ได้อย่างไรว่า กรรมดีจะก่อให้เกิดสุข กรรมชั่วจะก่อให้เกิดทุกข์

พร : เวลา จะเป็นเครื่องบ่งบอก กรรมบางอย่างก็ให้ผลทันตาเห็น แต่กรรมบางอย่างก็ให้ผลในภายหลังเท่านั้น เป็นการยากที่จะมองเห็นความเชื่อมโยง (ไปหาเหตุ) กรรมสามารถแสดงผลในปัจจุบันชาติ หรือชาติหน้า หรืออีกหลายๆ ชาติในอนาคต

แอลัน : คนเราจะรู้ถึงผลกรรมในภพชาติต่อๆ ไปได้อย่างไร

พร : เป็นเรื่องเข้าใจยากมาก นอกเสียจากเราจะฝึกสมาธิจนมีญาณ

Alan : I think genes are the cause of individual differences.

Porn : Why are some people born with a silver spoon in their mouths and why are some born poor? What is the cause of their differences?

Alan : I don't know. What do you think?

Porn : According to Buddhism, there are many differences between living beings ; and the differences between human beings and animals are especially great. These differences are due to their own kamma.

Alan : What do you mean by kamma?

Porn : Kamma is a Pali word, it means 'volitional action'. *Kammas are intentional actions of body, speech and mind. In the Law of Kamma, if we do a wholesome action, we'll finally get a wholesome fruit, and if we do an unwholesome action, we'll finally get an unwholesome, painful result.*

Alan : How does one know whether an action that is wholesome or unwholesome will produce happiness or unhappiness?

Porn : Time will tell. Some kammas give their immediate results but some kammas bear their fruit only after some time, and it's more difficult to see the connection. Kamma can manifest its effects either in this very lifetime or in the next lifetime or after several lives.

Alan : How does one know about the effect in the future lives?

Porn : These are very difficult to understand, unless the power of

ระลึกชาติได้ อย่างไรก็ตามพระสัมมาสัมพุทธเจ้า และพุทธอรีย-
สาวกทั้งหลาย ย่อมสามารถรู้แจ้งเห็นจริงในผลกรรมระยะยาวได้
โดยตรง ตัวอย่างเช่น พระมหาโมคคัลลานะ ซึ่งถูกโจรทุบตาย
พระพุทธองค์ตรัสว่า เรื่องนี้เป็นผลกรรมที่พระมหาโมคคัลลานะ
เคยพาพ่อแม่ซึ่งตามอดเข้าไปในป่าแล้วทุบตายในอดีตชาติ

แอลัน : เรื่องที่คุณเล่านี้ คือผลกรรมในชาติก่อนใช่ไหมครับ

พร : ถูกแล้วครับ พระมหาโมคคัลลานะต้องทนทุกข์ทรมานอยู่ในนรก
เป็นหมื่นๆ ปี หลังจากเกิดเป็นมนุษย์ก็ถูกฆ่าตายอีกเป็นร้อย
ชาติติดต่อกัน และชาตินี้เป็นชาติสุดท้าย

แอลัน : พระมหาโมคคัลลานะเป็นพระอรหันต์ใช่ไหมครับ

พร : ครับ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสว่า ยามที่เราตายเราต้องละทุกสิ่ง
ไว้เบื้องหลัง ยกเว้นกรรมเท่านั้นที่จะติดตามเราไปเหมือนเงา
ตามตัว และไม่มีสถานที่แห่งใดไม่ว่าในโลกมนุษย์ หรือบนสวรรค์
ที่คนเราจะหนีกรรมพ้น เพราะฉะนั้นการกระทำของเราในปัจจุบัน
ชาติจึงสำคัญมาก เพราะอนาคตของเรา จะโชคดีหรือเคราะห์ร้าย
ขึ้นอยู่กับกรรมในปัจจุบันชาติของเราเอง

แอลัน : นี่หมายความว่า ชาวพุทธทุกคนต้องเกิดอีก ใช่ไหมครับ!

พร : ตามหลักพระพุทธศาสนานั้น สิ่งที่ยึดรั้งเราไว้ในวัฏสงสาร ก็คือ
กิเลสอันได้แก่ โภคะ โภช หลง หมายความว่า สัตว์โลกทั้งหลายที่
ยังมีกิเลสอยู่ก็ต้องเวียนเกิดอย่างไม่มีที่สิ้นสุด โดยไม่มีข้อยกเว้น

remembering previous existences is developed through the practice of meditation. However, Lord Buddha and His prominent disciples who had developed their minds were able to perceive the long - term effects directly. For instance, when Moggallana was beaten to death by bandits, Lord Buddha was able to tell that this event was the effect of what Moggallana had done in a previous life when he took his blind aged parents to the forest and beat them to death.

Alan : What you are saying is that result of the prior action.

Porn : That's right. Moggallana suffered torment for numberless hundreds of thousands of years in hell; and thereafter in a hundred successive existences he was beaten to death, and this included his final lifetime.

Alan : Was Moggallana an arahant?

Porn : Yes, he was. Lord Buddha also said that at death we have to leave everything behind, but our kammas will accompany us like a shadow, that nowhere on earth or in heaven can one escape one's kammas. *Therefore, it's very important what actions we do in the present, for our future fortune or misfortune is dependent on our present lifetime.*

Alan : Does this mean that every Buddhist must be reborn again?

Porn : Well, in Buddhism, what binds us in the Cycles of Existence are defilements, namely desire, hatred, and delusion. This means that all creatures that are not yet free from defilements, without exception, must be reborn endlessly.

แอลัน : นี่เป็นความรู้ใหม่ของผมทีเดียว แล้วผมจะต้องเกิดอีกไหม เกิดที่ไหน ในเมืองไทย ในอังกฤษ หรือที่อื่น และมีฐานะอย่างไร รวยหรือจน มีอิสระในการเลือกไหม

พร : ทางเลือกนั้นต้องทำในชาตินี้ เพราะกรรมในชาตินี้คือตัวกำหนดชีวิตหน้า

แอลัน : คุณเคยพูดว่า คุณต้องเลือกการเกิดในชาติหน้า ตั้งแต่ในชาตินี้

พร : ครับ ผมเคยพูดเช่นนั้น ตามหลักพระพุทธศาสนา กรรมเป็นตัวกำหนดชาติหน้า หมายความว่า กรรมที่เราทำขึ้นในปัจจุบัน ถ้ายังไม่ออกผลในชาตินี้ ก็จะออกผลในชาติหน้าหรือภพชาติต่อไป

แอลัน : หมายความว่าชาติหน้าเราจะเกิดเป็นอะไรนั้น กรรมในปัจจุบันจะเป็นตัวกำหนดเงื่อนไข ใช่ไหมครับ

พร : ถูกแล้ว ในทำนองเดียวกันสภาวะที่เราเป็นอยู่ในปัจจุบันชาติ ก็ถูกกำหนดมาโดยกรรมในอดีตชาติ ดังนั้นถ้าเราปรารถนาจะเกิดมามีชีวิตที่รุ่งเรืองในชาติหน้า เราก็ต้องสร้างบุญกุศลในชาตินี้ นี่คือความหมายของคำว่า ‘เลือกเกิด’ ในชาติหน้า

แอลัน : เมื่อคิดถึงความทุกข์ทรมานที่จะเกิดจากผลกรรมชั่วแล้วน่าสยดสยองนะครับ

พร : ผมคิดว่าการเข้าใจเรื่องกฎแห่งกรรมนี้มีประโยชน์มากทีเดียว โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ‘ชนกกรรม’ เมื่อเราเข้าใจว่ากรรมทุกๆ อย่างจะมีผลตอบแทนกลับมาเท่ากับที่เราลงมือกระทำไป เราย่อมจะหลีกเลี่ยงการประพฤติดีที่ชั่วช้าเลวทรามได้ เมื่อเราเข้าใจว่า กรรมดี

Alan : This is really new to me. Do I have to be reborn again ? Where? In Thailand, in England or elsewhere? And how? Rich or poor? Do I have freedom of choice?

Porn : Well, choices have to be made in this life, for our intentional actions condition future existence.

Alan : You once said that you have to choose your next rebirth during this lifetime.

Porn : Yes, I did. *In Buddhism, intentional actions condition future existence.* That is, kmmas performed in the present, if they have not yet borne fruit in this very life, will manifest their effects either in our next rebirth or in subsequent rebirths.

Alan : Does this mean that our states of rebirth are conditioned by present kmmas?

Porn : That's right. *Similarly, our present states of existence have been conditioned by our past kmmas. So, if we wish for a fortunate rebirth, we must only cultivate wholesome actions in this life. This is the meaning of "choice of rebirth".*

Alan : It's frightening to consider the torment that bad kamma will bring.

Porn : I think it's greatly beneficial for us to understand the Law of Kamma, especially the 'reproductive kamma'. Once we understand that in our own life every action will have a similar and equal reaction, we will certainly want to refrain from all unwholesome behavior. Once we understand that

ให้ผลเป็นความสุข เราย่อมจะหลีกเลี่ยงกรรมชั่ว และพยายาม
สร้างแต่กรรมดีเท่านั้นเพื่อหลีกเลี่ยงความทุกข์

แอลัน : พร เมื่อที่คุณพูดถึงเรื่องการกระทำและปฏิกิริยาสนองตอบ นั่น
คือกฎทางฟิสิกส์ใช่ไหม

พร : ครับ นิวตันบัญญัติกฎนี้ขึ้นมาว่า การกระทำทุกๆ อย่างต้องได้
รับปฏิกิริยาสนองตอบเหมือนกันและเท่ากัน กฎแห่งกรรมก็
เหมือนกับกฎของนิวตันนี้แหละ ทั้งนี้เพราะเมื่อเราพูดถึงกฎแห่ง
กรรม เรามุ่งประเด็นไปที่ทั้งการกระทำและปฏิกิริยาตอบสนอง
เจตนากระทำ คือ ‘กรรม’ วิชาของกรรมคือ ‘ปฏิกิริยาตอบ
สนอง’

แอลัน : เข้าใจแล้วครับ เรื่องเหตุและผลไม่ได้มีเฉพาะในเรื่องอริยสัจ ๔
เท่านั้นนะครับ ยังมีในกฎแห่งกรรมด้วย

พร : ถูกแล้วครับ เราจะพบเรื่องกฎแห่งเหตุและผลได้ ในพระธรรม-
เทศนาของพระพุทธองค์จำนวนมาก

แอลัน : แต่ผมยังสงสัยเรื่องผลของการกระทำโดยไม่ได้เจตนาอยู่ครับ

พร : อ้อ ผมเข้าใจว่าคุณหมายถึงอะไร ท่านกล่าวว่า การกระทำโดย
ไม่เจตนาจะไม่ส่งผลในอนาคต สมมติว่าbungเกาะแขนคุณ แล้ว
คุณก็ดับมันตาย การกระทำเช่นนี้มีเจตนา เพราะฉะนั้นจึงถือว่าเป็น
กรรมที่จะต้องเกิดผลแน่ๆ แต่ในขณะที่คุณกำลังนอนหลับ
แล้วทับbungตายโดยไม่รู้ตัว การกระทำของคุณไม่มีเจตนา ฉะนั้น

wholesome actions have happiness as their fruit, we will avoid unwholesome actions, and try to cultivate only wholesome actions in order to avoid suffering.

Alan : Porn, a moment ago, you talked about action and reaction, is that a physical law?

Porn : Yes, Newton formulated this law. It states that every action must have a similar and equal opposite reaction. The Law of Kamma seems to correspond to this law. This is because when we talk about the Law of Kamma, we focus both on action and reaction; intentional action is referred to as 'action', and its ripened effect is referred to as 'reaction'.

Alan : I see. Cause and effect are to be found not only in the Four Noble Truths but also in the Law of Kamma.

Porn : Yes, that's true. The law of cause and effect will be found in many Buddhist discourses.

Alan : By the way, I'm doubtful about the effects of some actions done without intention.

Porn : Oh, yes, I know what you mean. It is said that actions which are unintentional do not bring about any future effect. Supposing a mosquito alights on your arm, you then kill it. Such action is an intentional one and therefore it is kamma with a potential effect. But when you are sleeping, you unknowingly crush a mosquito on your sheet, you have done this

การกระทำของคุณจึงไม่ก่อให้เกิดผลในอนาคต ทั้งสองกรณีนี้
ใช้ได้กับการกระทำโดยเจตนาหรือไม่เจตนาในเรื่องอื่นๆ ด้วย

แอลัน : ผมสบายใจที่ได้ยินอย่างนี้ เพราะเมื่อวานนี้ผมขับรถทับลูกหมา
ตายโดยไม่ได้เจตนา

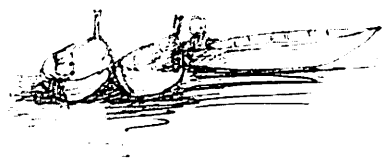
พร : การกระทำโดยไม่เจตนาถือว่าเป็นกรรมที่ไม่ก่อให้เกิดผล เพราะ
ไม่มีผลทางด้านศีล อย่างไรก็ตาม ควรจะหลีกเลี่ยงการทำลาย
ชีวิตกันดีกว่า ถึงจะทำได้โดยไม่เจตนาก็ตาม เพราะสัตว์โลก
ทั้งหลายย่อม ‘รักและหวงแหน’ ชีวิตทั้งสิ้น

without intention. Thus your action is without future effect. Both cases can be applied to any other intentional or unintentional actions.

Alan : I'm happy to hear this, for I accidentally ran over a pup and killed it yesterday.

Porn : Unintentional action is known as ineffective kamma because it has no moral consequence. *However, it's better to avoid destroying life, no matter whether it's intentional or not, for every creature 'values' its life.*





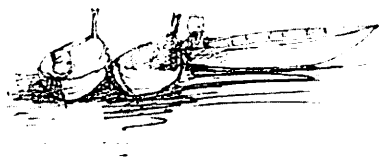
๑๘. อกุศลกรรมบถ ๑๐

แอลัน : พร คุณพูดว่าเพื่อเลี้ยงทุกข์ เราก็ควรเลี้ยงจากอกุศลกรรม ใน
พระพุทธศาสนา กรรมอะไรบ้างที่ถือว่าเป็นอกุศล

พร : เกี่ยวกับอกุศลกรรมนั้น มีอยู่ ๓ ทาง คือ ทางกาย วาจา และใจ
ทางกายมี ๓ อย่าง ทางวาจามี ๔ อย่าง และทางใจมี ๓ อย่าง
อกุศลกรรม ๓ อย่าง ทางกายคือ การฆ่า การลักขโมย และการ
ประพฤติผิดทางเพศ อกุศลกรรม ๔ อย่าง ทางวาจาคือการโกหก
การพูดส่อเสียด พูดหยาบคาย และพูดเพ้อเจ้อ อกุศลกรรม ๓
อย่างทางใจ คือ อภิชฌา (เพ่งเล็งอยากได้ของเขา) พยาบาท และ
มิจฉาทิฐิ อกุศลกรรมมีทั้งหมดรวม ๑๐ อย่างด้วยกัน

แอลัน : พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสถึงผลของอกุศลกรรมแต่อย่าง
ไบบ้างหรือเปล่าครับ

พร : ตรัสครับ พระธรรมเทศนาเกี่ยวกับผลของอกุศลกรรมและอกุศล-
กรรมนั้น เราจะสามารถพบได้ในพระธรรมเทศนามากมายหลาย
เรื่อง พุทธพจน์ที่เป็นประเด็นสำคัญในเรื่องนี้ก็คือ ‘ทำดีได้ดี
ทำชั่วได้ชั่ว’



18. Ten Unwholesome Actions

Alan : Porn, you said that in order to avoid suffering, we have to refrain from unwholesome actions. In Buddhism, what actions are considered unwholesome?

Porn : Regarding unwholesome actions, there are three types of actions : body, speech and mind. There are three unwholesome actions of body, four of speech, and three of mind that must be avoided. The three unwholesome actions of the body are killing, stealing and sexual misconduct. The four unwholesome actions of speech are lying, slander, harsh speech and gossip. The three unwholesome actions of the mind are covetousness, ill - will and wrong view. There are ten unwholesome actions altogether.

Alan : Did the Buddha state the effect of each unwholesome action?

Porn : Yes, he did. His statements on the effects of both wholesome and unwholesome actions can be found in many discourses. And the general statement is '*doing good brings good, doing evil brings evil.*'

แอลัน : ผมเห็นด้วยกับพุทธพจน์นี้ครับ แต่ผมเคยเห็นคนบางคนได้ดิบ
ได้ดีจากการทำชั่ว พระพุทธศาสนาสอนอธิบายเรื่องนี้ไว้อย่างไรครับ

พร : ผลของกรรมอาจปรากฏให้เห็นในระยะใกล้หรือหรือระยะไกลก็ได้
การปรากฏของผลกรรมนั้นได้มีการแบ่งไว้เป็น ๓ ระยะ คือ ใน
ชีวิตนี้ ชีวิตหน้าหรืออีกหลายภพชาติหลังจากปัจจุบันชาติ เมื่อ
กรรมแสดงผลในชาตินี้ เราก็สามารถเห็นผลในระยะใกล้ แต่เรา
ไม่สามารถเห็นผลกรรมในระยะไกล

แอลัน : มีใครสามารถล่วงรู้ผลกรรมในระยะไกลบ้าง

พร : เฉพาะพระสัมมาสัมพุทธเจ้าหรือพระพุทธสาวกที่มีวิปัสสนาญาณ
ขั้นสูง สามารถเห็นกรรมในระยะไกล ดังนั้น ชาวพุทธที่ดีจึงมี
ศรัทธามั่นและปฏิบัติตามคำสอนที่พระพุทธองค์ตรัสเสมอ

แอลัน : ช่วยบอกหน่อยได้ไหมครับว่า ผลกรรมของการฆ่าสัตว์ตัดชีวิต
คืออะไร

พร : ตามที่ปรากฏในพระไตรปิฎก ผลของการฆ่าสัตว์ตัดชีวิตมีอยู่
หลายรูปแบบ เช่น ดกนรก เป็นคนอายุสั้น ต้องพลัดพรากจาก
ผู้เป็นที่รัก ตกอยู่ในความกลัว มีอาการจิตประสาท และอื่นๆ
น้ำหนักรของกรรมนั้นขึ้นอยู่กับเงื่อนไข ๕ ประการ คือ : กรรมทำ
ซ้ำซาก กรรมทำโดยเจตนาแรงกล้า ทำโดยปราศจากความเสียใจ
ทำต่อบุคคลที่มีคุณสมบัติเหนือมนุษย์ทั่วไป เช่น พระพุทธเจ้า
และพระอรหันต์ และกรรมที่ทำต่อบุคคลผู้มีพระคุณ เช่น มารดา
บิดา และครูอาจารย์

Alan : I agree with this statement. But I saw some people who benefited from their unwholesome actions. How does Buddhism explain these cases?

Porn : Well, the effects of actions may be evident either in the short term or in the long term. The manifestations of the actions or karmas are traditionally divided into three varieties : in this very life, in the next life or only after several lives. When kamma manifests its effects in this lifetime, we can see its fruit within a short time. But we cannot see the long-term effects of kamma.

Alan : Who can know about them?

Porn : Only the Buddha or His prominent disciples who have highly experienced insight meditations are able to perceive the long - term effects of kamma. Therefore, good Buddhists always believe in and practice according to what the Buddha taught.

Alan : Could you tell me about the fruit of taking the life of a living being?

Porn : According to the Scriptures, the fruit of killing can take various forms such as rebirth in hell, living a shortened life as a human being, separation from loved ones, fear and paranoia, and so on. The weight of kamma is modified by these five conditions : persistent and repeated action, action done with great intention, action done without sorrow, action done towards persons with extraordinary qualities such as the Buddha and the arahants, action done towards persons who have been of benefit to us such as our parents and teachers.

แอลัน : ผมเข้าใจครับ การฆ่ามนุษย์คงจะมีผลกระทบมากกว่าการฆ่าสัตว์
ดิรัจฉาน

พร : แน่แน่นอนครับ ไม่ต้องสงสัยหรือครับ ฆาตกรที่ฆ่าคนต้องตกนรก
แน่ ส่วนพวกฆ่าสัตว์ดิรัจฉาน ถ้ากรรมไม่หนักถึงขั้นตกนรก ก็จะ
ไปเกิดเป็นคนไข้โรคหรือชีวิตสั้น มีที่น่าสังเกตว่า ผลจะเหมือนกับ
เหตุ (ของกรรม)

แอลัน : การลักขโมย และการประทุติฆิตทางเพศละครับ มีวิบากอย่างไร

พร : โดยทั่วไป การลักขโมยมักเกิดจากความโลภ มีกล่าวไว้ ในหลาย
พระสูตรว่า กรรมนี้จะส่งผลให้ไปเกิดเป็นเปรต แต่ถ้ากรรมยังไม่
หนักพอจะส่งผลถึงขั้นนั้น ก็จะส่งผลให้ไปเกิดเป็นคนยากจน
ส่วนวิบากของการประทุติฆิตทางเพศนั้น อย่างน้อยที่สุด ก็จะ
ทำให้ประสบกับการมีชีวิตแต่งงานที่โศกเศร้า หรือไม่มีความสุข

แอลัน : คนส่วนมากชอบโกหก วิบากกรรมของการโกหกนี้เป็นอย่างไร
บ้างครับ

พร : ผลกรรมของการโกหกนี้ ก็ขึ้นอยู่กับเงื่อนไข ๕ ประการที่ได้
กล่าวมาแล้ว อย่างไรก็ตาม มีพุทธพจน์อยู่บทหนึ่งว่า ‘อภฺตฺวาที
นิริยํ อุเปติ - คนพูดไม่จริงย่อมเข้าถึงนรก’

แอลัน : การเข้าใจเรื่องกฎแห่งกรรมนี้มีประโยชน์มากทีเดียวนะครับ

พร : ใช่ครับ มันช่วยกระตุ้นเตือนเราให้รู้จักเลี่ยงอกุศลกรรม และ
พยายามสร้างแต่กุศลกรรม

- Alan : I see. The fruit of killing a man would be greater than an animal.
- Porn : Yes, of course. A human-killer will undoubtedly be reborn in hell. For an animal-killer, if his or her kamma is not weighty enough to result in rebirth in hell, it will result in unhealthy or shortened life as a human being. It is noticeable that the effect is similar to the cause.
- Alan : And what about the fruit of stealing and sexual misconduct?
- Porn : Well, stealing is generally motivated by greed or desire. This action, stated in several discourses, will lead to rebirth as a hungry ghost. If it is not weighty enough to result in that, it will result in poverty as a human being. And the actions of sexual misconduct will, at least, result in marital distress or an unhappy marriage.
- Alan : Most people often tell lies. What about the fruit of telling lies?
- Porn : The effects of these unwholesome actions are dependent on the five conditions mentioned. However, there is a Buddha's saying : *He who declares that to have happened which happened not, goes to hell.*
- Alan : Understanding the Law of Kamma is quite useful.
- Porn : Yes, it encourages us to refrain from unwholesome actions and try to do wholesome actions.



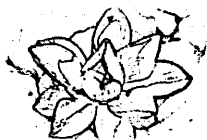
๑๕. กุศลกรรมบถ ๑๐

แอลัน : พร เมื่อคราวที่แล้วคุณพูดถึงอกุศลกรรมบถ และผลกระทบ
กุศลกรรมบถล่ะครับ ท่านแบ่งอย่างไร

พร : เรื่องกุศลกรรมบถ สามารถอธิบายได้ ๒ แบบ แบบหนึ่ง คือ การ
หลีกเลี่ยงอกุศลกรรมบถ ๑๐ นั่นคือ หลีกเลี่ยงการฆ่า การขโมย
การทำผิดทางเพศ ฯลฯ อีกแบบหนึ่ง คือ การทำบุญ หรือ
ทำความดี ได้แก่ การทำทาน รักษาศีล เจริญภาวนา การอ่อนน้อม
ถ่อมตน ช่วยเหลือผู้อื่น อุทิศส่วนบุญให้ผู้อื่น อนุโมทนาบุญ
กับผู้อื่น การฟังธรรม สั่งสอนธรรม ทำให้เห็นให้ตรง (เป็น
สัมมาทิฐิ)

แอลัน : ถ้าอย่างนั้น กุศลกรรมก็มี ๑๐ อย่างด้วยกัน ใช่ไหมครับ

พร : ถูกแล้วครับ การอธิบายแบบที่สองนี้เรียกว่า บุญกิริยาวัตถุ การ
กระทำเหล่านี้ย่อมส่งผลที่เป็นกุศล มีกล่าวไว้ในพระไตรปิฎกว่า
การทำทานย่อมส่งผลให้เกิดความมั่งคั่งร่ำรวย การฟังธรรม และ
เจริญภาวนา ย่อมส่งผลเป็นความฉลาดปราดเปรื่อง กรรมดีย่อม



19. Ten Wholesome Actions

Alan : Porn, last time you talked about ten unwholesome actions and their effects. What about wholesome actions, how are they classified?

Porn : Well, wholesome actions can be explained in two ways. One way is by avoiding the ten unwholesome actions. That is, avoiding killing, stealing, sexual misconduct and the rest. The other way is by doing wholesome actions; namely generosity, good conduct, meditation, humility, service, sharing merit, rejoicing in others' merit, listening to the Dhamma, teaching the Dhamma, and straightening one's own views.

Alan : So there are ten wholesome actions altogether?

Porn : Yes, the second explanation is known as meritorious actions. These actions produce wholesome effects. It is said in the Scriptures that generosity results in prosperity, listening to the Dhamma and meditation practice result in wisdom.

ส่งผลดี เช่นเดียวกันกับกรรมนั้นแหละครับ

แอลัน : ทำดีย่อมได้ดีเสมอ

พร : ครับ คุณพูดถูกแล้ว พระสัมมาสัมพุทธเจ้ายังได้ตรัสด้วยว่า
หว่านพืชเช่นใด ย่อมได้ผลเช่นนั้น

แอลัน : เป็นพระพุทธรูปพระพุทธรูปที่มีเหตุผลอย่างยิ่ง

พร : เมื่อคนเราคำนึงกับกรรมดี ก็ย่อมจะไม่ทำกรรมชั่ว เพราะกลัวจะเป็นบาป เกี่ยวกับผลของกรรมดีต่างๆ พระพุทธศาสนาสอนให้พวกเราใส่ใจในเรื่องทาน ยิ่งให้ทานมาก ความเห็นแก่ตัวก็จะลดน้อยลง ขณะเดียวกันเราก็สามารถช่วยเหลือผู้อื่นและสังคมได้ด้วย พระพุทธองค์ตรัสว่า ‘การให้ย่อมผูกไมตรีไว้ได้’ และ ‘ผู้ให้ย่อมเป็นที่รักเสมอ’ การให้ (ทาน) ย่อมนำความสุขมาให้ในชีวิตนี้ ทั้งจะก่อให้เกิดความมั่งคั่งในชีวิตหน้าด้วย คนที่เกิดมามั่งคั่งร่ำรวยย่อม (มีโอกาส) หลีกเลี้ยงงานที่เป็นมิฉนาศีพได้ สถานภาพเช่นนี้ย่อมเอื้ออำนวยให้บุคคลตั้งอยู่ในศีลธรรมได้

แอลัน : คนเราจะสามารถหลีกเลี้ยงอกุศลกรรม แล้วประกอบกุศลกรรมอยู่เป็นอาจินได้ยังไงครับ

พร : ท่านแนะนำว่า การปฏิบัติภาวนาและการฟังธรรมเป็นกิจวัตรอย่างสม่ำเสมอ จะช่วยสร้างนิสัยให้คุ้นอยู่กับกรรมดี กิจทั้ง ๒ อย่างนี้ จะยังผลให้เป็นคนฉลาดทั้งชาตินี้และชาติหน้า ทั้งยังเอื้อให้เกิดสัมมาทิฐิ ซึ่งจะยังผลต่อไปให้เราเป็นคนรู้จักซึ่งว่า อะไร

The wholesome actions have similar wholesome effects.

Alan : Doing good always brings good.

Porn : Yes, you are right. The Buddha also said : *As one sows, so shall one reap.*

Alan : That sounds quite rational.

Porn : When one gets used to doing wholesome actions, one will not do otherwise for fear of evil effects. Regarding the fruits of wholesome actions, Buddhism teaches us to pay attention to giving. The more you give, the less selfish you become, at the same time you can help others and society. The Buddha also said, '*Giving brings friendship,*' and '*A giver is always beloved.*' Generosity will bring you happiness in this lifetime and it will result in wealth in your next life too. Actually, if one was born wealthy, it is possible for him or her to avoid unlawful work or career. Such a state should be conducive to a person's moral behaviour.

Alan : How can one avoid doing unwholesome actions and always do wholesome actions?

Porn : It is recommended that regular meditation practice and listening to the Dhamma will make us habitually do wholesome actions. These two activities will result in wisdom both in this lifetime and in the next. They will be conducive

ถูก อะไรผิด อะไรบุญ อะไรบาป อะไรควรทำ อะไรไม่ควร โดยสรุป
ก็คือ เราจะปฏิบัติตัวห่างไกลจากอกุศลกรรมเสมอ

แอลัน : คุณกำลังบอกว่า การเจริญภาวนาเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับทุกคน
ใช่ไหมครับ

พร : ครับ จำเป็นที่เดียว และเพื่อประโยชน์ในเชิงปฏิบัติ กรรมดีทั้ง
๑๐ อย่างนี้ ท่านก็แบ่งแยกเสียใหม่ เหลือแค่ ๓ กลุ่ม คือ ทาน
ศีล และภาวนา

แอลัน : พร ผมคิดว่า ทุกคนต้องการเป็นคนดี คนที่ทำชั่วก็อาจเป็น
เพราะถูกบีบบังคับจากสถานการณ์บางอย่าง หรือเพราะความโง่เขลา
เบาปัญญานั่นเอง

พร : นี่คือ เหตุผลที่พระพุทธศาสนาสอนให้เราเลิกคบบัณฑิตและ
กัลยาณมิตร แทนที่จะคบกับคนพาลคนชั่ว

แอลัน : คงไม่ใช่เรื่องง่ายสำหรับคนยากจนที่จะมีโอกาสคบค้าสมาคม
กับบัณฑิตหรือกัลยาณมิตร เพราะส่วนมากอาศัยอยู่ในสิ่งแวดล้อม
ที่เลวร้าย

พร : จากประสบการณ์ของผม ได้พบว่า คนยากจนเป็นจำนวนมาก
ตั้งอยู่ในศีลธรรม และปฏิบัติตามกฎหมาย ในทำนองกลับกัน ได้
พบว่าคนร่ำรวยมากมายดำรงชีวิตอย่างผิดศีลธรรม และกฎหมาย
อย่างไรก็ตาม คนที่เกิดในครอบครัวที่มีอันจะกิน ย่อมมีโอกาสทำดี
ได้มากกว่า เกิดมาในครอบครัวยากจนข้นแค้น พระพุทธศาสนา

to our right view. Consequently, we will realize what is right, what is wrong, what is wholesome or unwholesome, what we should do or should not do. In short, we can always refrain from unwholesome actions.

Alan : You are saying that meditation practice is essential for everyone, aren't you?

Porn : Yes, it's a must. Alan, for practical purpose, the ten wholesome actions have been divided into three ways of practice : generosity, morality and meditation practice.

Alan : Porn, I think that everyone wants to be good. The persons who do evil, maybe they are forced by certain circumstances or because of their ignorance.

Porn : This is why Buddhism teaches us to associate with a wise man and a good friend instead of a fool or a bad person.

Alan : It's not easy for the poor to have an opportunity to associate with a wise man or a good friend because most of them live in bad surroundings.

Porn : From my experience, I have found a lot of poor people who behave morally and lawfully. Conversely, I have found a large number of rich people live their lives immorally and unlawfully. However, the one who was born in a well-off family has a better chance to do good than those who were

สอนว่า กรรมที่เราก่อขึ้นในชาตินี้ จะเป็นตัวกำหนดสภาพใน
ชีวิตหน้าของเรา คุณจำได้ไหมครับ

แอลัน : จำได้ครับ นี่หมายความว่า พระพุทธศาสนาเชื่อเรื่องการเวียนว่าย
ตายเกิด ใช่ไหมครับ แล้วคุณเชื่อไหมครับ

พร : แน่แน่นอนครับ แอลัน ขอให้ผมย้อนกลับไปทีกุศลกรรมอีกครั้ง
นะครับ ผมเชื่อว่าการประกอบกุศลกรรมจนเป็นนิสัยย่อมปกป้อง
ผู้กระทำให้พ้นจากการประกอบอกุศลกรรม ทำนองเดียวกับไม่มี
ความมืดในความสว่างนั้นแหละครับ

แอลัน : ผมก็คิดอย่างนั้นเหมือนกัน พร การคุยธรรมะกับคุณนี้มีคุณค่า
มากทีเดียว

พร : ขอบคุณครับ

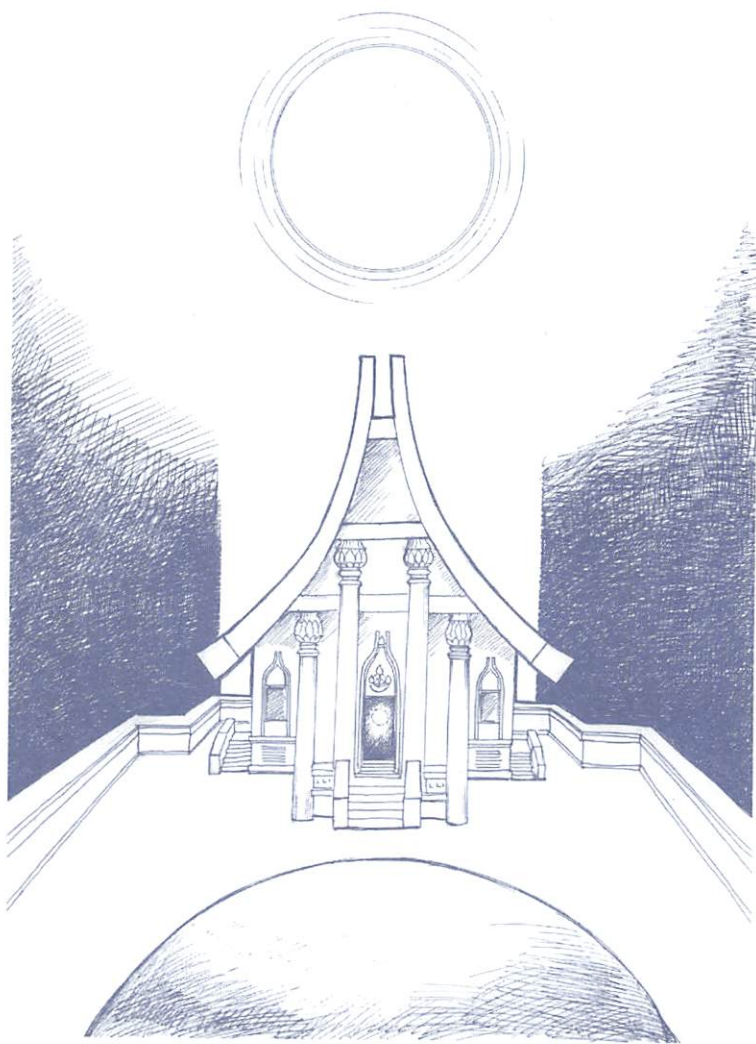
born in poverty. Buddhism teaches that what we have done in this lifetime will condition our future existence, do you remember that?

Alan : Yes, of course. Does this mean that Buddhism believes in rebirth? Do you believe so?

Porn : Yes, certainly. Alan, let me go back to the wholesome actions again. *I believe that habitual wholesome actions will protect the doers from unwholesome actions. It is the same concept as there is no darkness in the brightness.*

Alan : I think so. Porn, it's been worthwhile talking about the Dhamma with you.

Porn : Thank you.



๒๐. วัดที่น่าประทับใจ

แจ็ก : คุณรู้เรื่องวัดพระธรรมกายได้ยังไงครับ

ทอม : เพื่อนคนไทยคนหนึ่งพาผมมาที่นี่ครับ

แจ็ก : ผมรู้ว่าเมืองไทยมีวัดมากมาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกรุงเทพฯ
คุณไปที่วัดอื่นๆ บ้างหรือเปล่าครับ

ทอม : ไปครับ เพื่อนผมพาไปที่วัดหลายแห่งทั้งในกรุงเทพฯ และต่าง
จังหวัด แต่วัดนี้น่าประทับใจที่สุดครับ

แจ็ก : จั๊นหรือครับ มีอะไรเด่น

20. The Impressive Temple

Jack : Tom, how did you hear about Wat Pra Dhammakāya?

Tom : A Thai friend of mine brought me here.

Jack : I know that there are a lot of temples in Thailand, especially
in Bangkok. Did you visit other temples?

Tom : Yes, my friend took me to many temples in Bangkok and in
other cities. But this temple is the most impressive.

Jack : Is it? What stands out?

ทอม : การเจริญสมาธิภาวนา แม้ว่าในเมืองไทยจะมีวัดที่สอนภาวนากันมากมาย แต่ผมชอบที่วัดนี้ทั้งด้านทฤษฎีและปฏิบัติ เมื่อเปรียบเทียบกับวัดอื่นๆ แล้ว การทำภาวนาที่นี่แตกต่างกับวัดอื่น

แจ๊ค : เป็นวัดเถรวาทหรือมหายาน ครับ

ทอม : เถรวาทครับ อันที่จริงในคัมภีร์ฝ่ายเถรวาท ปรากฏว่ามีวิธีทำภาวนาถึง ๔๐ วิธีด้วยกัน วิธีที่มีชื่อเสียงที่สุดในเมืองไทยก็คือ การกำหนดลมหายใจแบบอานาปานสติ แต่วิธีที่วัดนี้สอนคือวางใจไว้ที่ศูนย์กลางกาย

แจ๊ค : คุณลองทั้ง ๒ วิธีหรือเปล่าครับ

ทอม : ครับ ครั้งแรกผมเรียนวิธีวางใจไว้ที่ศูนย์กลางกายตามแบบของวัดนี้ พอใจหยุดนิ่งถูกส่วน ก็ได้เห็นความสว่างภายในกายทำให้รู้สึกสบายและมีความสุขจริง ต่อมาผมได้ร่วมกับคณะเพื่อนคนไทยไปที่วัดต่างจังหวัดแห่งหนึ่ง แล้วฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ แต่ไม่ประสบผลสำเร็จอะไรก็เลยเลิก

แจ๊ค : เดียวนี้คุณยังปฏิบัติตามแบบของวัดพระธรรมกายอยู่หรือเปล่า

ทอม : ครับ ยังฝึกอยู่ ยิ่งฝึกก็ยิ่งก้าวหน้า นอกจากนี้ยังได้สังเกตเห็นว่าความอดทนและสติ (สัมปชัญญะ) ของผมพัฒนาขึ้น คุณธรรมทั้งสองอย่างนี้มีส่วนช่วยผมในการผจญกับปัญหาตลอด ผมคิดว่าหัวหน้าที่อารมณ์ร้อนโมโหง่ายจะไม่ประสบผลสำเร็จในเมืองไทยเลย

Tom : The meditation program. Even though many temples in Thailand teach meditation, I prefer the approach of this temple in both the practical and theoretical spheres. Meditation is practiced differently here compared to other temples.

Jack : Is it Theravāda or Mahāyāna?

Tom : Theravada. Actually, there are forty subjects of meditational practice in Theravāda as enumerated in a Buddhist text. The most well-known subject in Thailand is mindfulness on breathing, which is known as Ānāpānasati. But the technique taught at this temple is based on concentration at the centre of the body.

Jack : Have you tried both ways?

Tom : Yes. At first I started learning how to concentrate on the center of the body at this temple ; when my mind effectively came to a standstill, I experienced the brightness inside and felt relaxed and joyful. Later on I accompanied my Thai colleagues to a temple out of town and there learned to practice the breathing technique. But I didn't achieve anything, so I gave up.

Jack : Are you presently still meditating with Dhammakāya technique?

Tom : *Yes, the more I practice, the more progress I make. Moreover, I noticed I have developed more tolerance and mindfulness. These two qualities are so helpful for me in coping with problems. I think a boss with a fiery temper could never work effectively here in Thailand.*

แจ๊ค : อาจจะเป็นเช่นนั้น แต่ถ้า (สำหรับ) คนขี้เกียจ ไม่รับผิดชอบ และไม่รู้หน้าที่หรือไม่กระตือรือร้น วิธีการอะไรจะดีที่สุดในการปลุกฝังหน้าที่ความรับผิดชอบให้กับลูกจ้างยิ่งไปกว่า การเข้มงวดกวดขัน และแน่นอนบางครั้งก็จะเสียอารมณ์และเอะอะกันบ้าง

ทอม : คุณต้องมองให้ลึกไปถึงระดับจิตใจ ในเมืองไทยเพียงแค่ขึ้นเสียงหรือที่จริงก็เพียงแค่ คำแนะนำที่ต่างมุมมองกันเท่านั้น ยังจะก่อให้เกิดผลในด้านลบได้ ถ้าคุณเอะอะเกรี้ยวกราด คนงานของคุณก็จะไม่เชื่อฟังคุณ พวกเขาจะเสียใจและคุณก็จะเสียหน้า ดังนั้นเมื่อเราอยู่ในวัฒนธรรมของชาวพุทธ เราต้องปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมใหม่ มิฉะนั้นเราจะไม่มีโอกาสประสบความสำเร็จที่นี้เลย ไม่ว่าด้านสังคมหรือด้านธุรกิจ

แจ๊ค : เอ้อ การสอนธรรมะที่วัดนี้เป็นไงบ้างครับ

ทอม : ก่อนมาเมืองไทย ผมได้อ่านหนังสือด้านพระพุทธศาสนามาบ้างแล้ว แม้ว่าภาษาในหนังสือเหล่านั้นจะไม่ยากเกินไปนัก ผมก็เข้าใจแต่เพียงผิวเผินเท่านั้น เดียวนี้ผมเข้าใจความหมายในระดับลึกของพระพุทธศาสนาดีขึ้นจากการอธิบายขยายความของพระเดชพระคุณหลวงพ่อดาวปลากน้ำและท่านเจ้าอาวาสของวัดนี้ จากพระธรรมเทศนาของท่านเจ้าอาวาส ท่านสอนว่าคนทุกคนมีหน้าที่สำคัญ ๒ ประการคือ หน้าที่ประการแรกได้แก่ การศึกษาธรรมะทั้งภาคปริยัติและปฏิบัติ หน้าที่ประการที่สอง คือการทำมาหาเลี้ยงชีพ

Jack : Well, maybe so. But if people are lazy, irresponsible, and lack any sense of duty or motivation, what is the best way to instill these virtues in an employee other than to be tough and demanding—and yes, even losing your temper and yelling on occasion?

Tom : Well, you have to look at things on a deeper, psychological level. In Thailand even raising one's voice--- or, indeed, any slightest hint of hostility, will produce counterproductive results. If you yell and scream, your workers will not obey you. They will become downhearted and you yourself will lose face. So when we are in a Buddhist culture, we must adapt ourselves to our new environment otherwise we will never have any success here, either socially, or business-wise.

Jack : By the way, what about the Dhamma teaching at this temple?

Tom : Well, I did read some books on Buddhism before I came to Thailand. Even though the language in those books was not too difficult, I only had a superficial understanding of its deeper meaning. Now I understand better its more profound meaning from the interpretative sermons preached by the late Abbot of Wat Paknam and the current Abbot of this temple. *According to the current Abbot, everyone has two main duties : the first one is the study of the Dhamma both its theories and practices, the second one is to earn a living.*

แจ๊ค : ผมไม่เคยได้ยินคำสอนแบบนี้มาก่อนเลย ลองคิดดูซิว่าถ้าทุกคน
ทุ่มเทเวลาและพลังทั้งหมดเพื่อการทำภาวนาและศึกษาพระพุทธ
ศาสนา แล้วใครล่ะจะมาทำหน้าที่พัฒนาประเทศกันละครับ

ทอม : นี่เป็นจุดที่น่าสนใจ ตอนแรกผมก็ยอมรับความคิดนี้ไม่ได้เหมือน
กัน แต่หลังจากปฏิบัติสมาธิภาวนานานเข้า ผมก็เข้าใจสิ่งที่ท่าน
สอนอย่างลึกซึ้งครับ

แจ๊ค : เป็นเรื่องแปลกสำหรับชาวตะวันตก

ทอม : ครับ แต่ถ้าเราไม่เข้าใจความคิด (คำสอน) เหล่านี้ เราก็ไม่สามารถ
สังสมผลานิสงส์อันสูงสุดจากพระพุทธศาสนาได้ ทำไมจึงเป็น
เช่นนั้น อ้อ คุณทราบเป้าหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนาไหมครับ

แจ๊ค : นิพพาน ใช่ไหมครับ

ทอม : ใช่ครับ

แจ๊ค : ความหมายที่แท้จริงของนิพพานคืออะไร

ทอม : ตอนนี้ขอให้เราเลี่ยงการใช้คำนี้ไปก่อน จะเข้าใจง่ายขึ้นถ้าเราใช้
คำว่า ‘วิมุตติ’ หรือ ‘อิสรภาพ’ แทน ทั้งสองคำนี้เป็น ‘ไวพจน์’
ของคำว่านิพพาน ผมชอบคำว่า อิสรภาพ-คือเป็นอิสระจาก
สังสารวัฏ คุณต้องการเป็นอิสระไหมครับ

แจ๊ค : แน่แน่นอนครับ ทุกคนต้องการเป็นอิสระ

ทอม : คงจะเข้าใจกันทุกคน ถ้าเราลองสมมุติว่าโลกสังสารวัฏนี้เปรียบ
เสมือนคุก โดยพื้นฐานที่จริงแล้ว มนุษย์ทุกคนติดคุกและไม่มี
ใครเลิขทุกขได้ เมื่อเราตายแล้ว ก็ต้องเกิดอีกครั้งแล้วครั้งเล่า

- Jack : I've never heard such teaching before. Well, just think about it. If everyone devoted all their time and energy for meditation and Buddhist studies, who would be left to develop the country?
- Tom : This is an interesting point. At first I couldn't accept his ideas like you but after a long period of meditation practice, I realized what he preached.
- Jack : It's something strange for Westerners.
- Tom : Yes. But if we can't grasp these ideas, we can't glean the ultimate benefit from Buddhism. Why so? Do you know the ultimate goal of Buddhism?
- Jack : Is it nirvana?
- Tom : Yes.
- Jack : What does it mean exactly?
- Tom : Well, let's avoid this word for now. It will be easier to understand if we use the word 'liberation' or 'freedom' instead. They are synonyms for nirvana. I like the word freedom—freedom from the Cycle of Existence. Do you want to be free ?
- Jack : Of course. Everyone wants to be free.
- Tom : It would make sense if we assume that the world of saṃsāra is like a prison. Basically, all human beings are in prison and no one can avoid suffering. After we die, we are reborn again and again endlessly.

อย่างไม่มีจบสิ้น นี่คือเหตุผลที่เราต้องการเป็นอิสระจากสังสารวัฏ

แจ็ก : เราจะเป็นอิสระได้อย่างไร

ทอม : โดยการกำจัดกิเลสและตัณหา (ในตัวเรา) ซึ่งเป็นเหตุให้เราติดอยู่ในสังสารวัฏ วิธีเดียวเท่านั้นที่จะกำจัดกิเลสตัณหาในตัวเราได้ก็คือ การฝึกอบรมตนตามหลักไตรสิกขาอันประกอบด้วย ศีล สมาธิ ปัญญา กล่าวอีกอย่างหนึ่งก็คือ เราต้องศึกษาและปฏิบัติธรรมเป็นหน้าที่ประการแรก การทำมาหากินเป็นหน้าที่รอง

แจ็ก : ดูเหมือนว่าท่านเจ้าอาวาส สอนให้บุคคลทั้งหลายเป็นนักรบ

ทอม : ผมเห็นด้วยกับการสอนของท่านมากทีเดียว ถ้าพวกเราทุ่มเทชีวิตให้กับเรื่องโลกๆ มากกว่าด้านจิตใจ เราคงจะไม่มีโอกาสพบอิสรภาพอันสูงสุดอย่างแท้จริง トラบใดที่เราจะต้องเวียนว่ายอยู่ในวัฏสงสารเราก็ไม่สามารถจะเลี่ยงทุกขได้ไม่ว่าเราจะมีตำแหน่งอะไร หรือมีทรัพย์สินสมบัติมากมายมหาศาลเพียงใด

แจ็ก : ถึงแม้จะฟังดูเป็นการมองโลกในแง่ดี ผมคิดว่ามันก็เป็นความจริงนะ

ทอม : ผมยังมีความประทับใจกิจกรรมอื่นๆ ที่ทางวัดจัดให้แก่สาธุชน เช่น “ชุดคัสตัสปาด้า” กิจกรรมสำหรับเด็ก ก็มี “ค่ายเยาวชน” และ “รายการตอบปัญหาธรรม” เป็นต้น

Accordingly, we become imprisoned endlessly as well.
This is why we need freedom from the Cycle of Existence.

Jack : How can we free ourselves?

Tom : By getting rid of all of our innate defilements and craving that cause us to be trapped in the Cycle of Existence. The only way to get rid of them is to practice the Threefold Training, namely morality, mental development, and wisdom. *In other words, we have to study and practice the Dhamma as our first duties. To earn money is our second duty.*

Jack : The Abbot seems to teach people to be ascetics.

Tom : I quite agree with his teachings. If we devote ourselves to worldly things rather than to spiritual things, we will never experience ultimate or real freedom. As long as we are in the Cycle of Existence we cannot avoid suffering no matter what status we have, or how many possessions we possess.

Jack : Even though it sounds optimistic, it is realistic, I think.

Tom : I've also been impressed by the other activities that the temple provided for laypeople such as "A Weekend Retreat", for children such as "Youth Camp" and "Dhamma Quiz".

วิธีฝึกสมาธิเบื้องต้น

สมาธิ คือความสงบ สบาย และความรู้สึกเป็นสุขอย่างยิ่งที่มนุษย์สามารถสร้างขึ้นได้ด้วยตนเอง เป็นสิ่งที่พระพุทธศาสนากำหนดเอาไว้เป็นข้อควรปฏิบัติเพื่อการดำรงชีวิตทุกอย่างเป็นสุขไม่ประมาท เต็มไปด้วยสติสัมปชัญญะ และปัญญา อันเป็นเรื่องไม่เหลือวิสัย ทุกคนสามารถปฏิบัติได้ง่ายๆ ดังวิธีปฏิบัติที่ พระเดชพระคุณพระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร) หลวงพ่อวัดปากน้ำภาษีเจริญได้เมตตาสั่งสอนไว้ดังนี้

๑. กราบบูชาพระรัตนตรัย เป็นการเตรียมตัวเตรียมใจให้นุ่มนวลไว้เป็นเบื้องต้น แล้วสมาทานศีลห้าหรือศีลแปด เพื่อย้ำความมั่นคงในคุณธรรมของตนเอง

๒. ถูกเข้าหรือนั่งพับเพียบสบายๆ ระลึกลถึงความดี ที่ได้กระทำแล้วในวันนี้ในอดีตและที่ตั้งใจจะทำต่อไปในอนาคตจนราวกับว่าร่างกายทั้งหมดประกอบขึ้นด้วยธาตุแห่งคุณงามความดีล้วนๆ

๓. นั่งขัดสมาธิ เท้าขาทับเท้าซ้าย มือขวาทับมือซ้าย นิ้วชี้ขวาจรดหัวแม่มือซ้าย นั่งให้อยู่ในจังหวะพอดี ไม่ฝืนร่างกาย

มากจนเกินไป ไม่ถึงกับเกร็ง แต่อย่าให้หลังโค้งงอ หลังคาพอสบายคล้ายกับกำลังพักผ่อน ไม่บีบกล้ามเนื้อตาหรือว่าขมวดคิ้ว แล้วตั้งใจมั่น วางอารมณ์สบาย สร้างความรู้สึกให้พร้อมทั้งกายและใจ ว่า กำลังจะเข้าไปสู่ภาวะแห่งความสงบสบายอย่างยิ่ง

๔. นึกกำหนดนิมิต เป็น “ดวงแก้วกลมใส” ขนาดเท่าแก้วตาดำ ไสสนิทปราจากราคี หรือรอยตำหนิใดๆ ขาวใสเย็นตาเย็นใจ ดังประกายของดวงดาว ดวงแก้วกลมใสนี้เรียกว่า บริกรรมนิมิต นึกสบายๆ นึกเหมือนดวงแก้วนั้นมานิ่งสนิทอยู่ ณ ศูนย์กลางกายฐานที่เจ็ด นึกไปภาวนาไปอย่างนุ่มนวลเป็นพุทธานุสติว่า “สัมมาอะระหัง” หรือค่อยๆ น้อมนึกดวงแก้วกลมใสให้ค่อยๆ เคลื่อนเข้าสู่ ศูนย์กลางกายตามแนวทาง โดยเริ่มต้นตั้งแต่วินาทีหนึ่งเป็นต้นไป น้อมด้วยการนึกอย่างสบายๆ ใจเย็นๆ ไปพร้อมๆ กับคำภาวนา

อนึ่ง เมื่อนิมิตดวงใส และกลมสนิทปรากฏแล้ว ณ กลางกาย ให้วางอารมณ์

สบายๆ กับนิมิตนั้น จนเหมือนกับว่าดวงนิมิตเป็นส่วนหนึ่งของอารมณ์ หากดวงนิมิตนั้นอันตรธานหายไป ก็ไม่ต้องนึกเสียดาย ให้วางอารมณ์สบายแล้วก็นิมิตนั้นขึ้นมาใหม่แทนดวงเก่า หรือเมื่อนิมิตนั้นไปปรากฏที่อื่น ที่มีใช้ศูนย์กลางกายให้ค่อยๆ น้อมนิมิตเข้ามาอย่างค่อยเป็นค่อยไป ไม่มีการบังคับ และเมื่อนิมิตมาหยุดสนิท ณ ศูนย์กลางกาย ให้วางสติลงไปยังจุดศูนย์กลางของดวงนิมิต ด้วยความรู้สึกคล้ายมีดวงดาวดวงเล็กๆ อีกดวงหนึ่งซ่อนอยู่ตรงกลางดวงนิมิตดวงเดิม แล้วสนใจเอาใจใส่แต่ดวงเล็กๆ ตรงกลางนั้นไปเรื่อยๆ ใจจะปรับจนหยุดได้ถูกส่วนแล้วจากนั้นทุกอย่างจะค่อยๆ ปรากฏให้เห็นได้ด้วยตนเอง เป็นภาวะของดวงกลมที่ทั้งใสทั้งสว่างผุดซ่อนขึ้นมาจากกึ่งกลางดวงนิมิต ตรงที่เราเอาใจใส่อย่างสม่ำเสมอ

ดวงนี้เรียกว่า “ดวงธรรม” หรือ “ดวงปฐมมรรค” อันเป็นประตูเบื้องต้นที่จะเปิดไปสู่หนทางแห่งมรรคผลนิพพาน การระลึกรู้ถึงนิมิต หรือดวงปฐมมรรคสามารถทำได้ในทุกแห่งทุกที่ ทุกอิริยาบถ เพราะดวงธรรมนี้คือที่พึ่งอันเป็นที่สุดแล้วของมนุษย์

ข้อแนะนำ คือ ต้องทำให้สม่ำเสมอเป็นประจำทำเรื่อยๆ ทำอย่างสบายๆ

ไม่เร่ง ไม่บังคับ ทำได้แค่ไหนให้พอใจแค่นั้น อันจะเป็นเครื่องสกัดกั้น มิให้เกิดความอยากจนเกินไปจนถึงกับทำให้ใจต้องสูญเสียความเป็นกลาง และเมื่อการปฏิบัติบังเกิดผลแล้ว ให้มันตรึงระลึกนึกถึงอยู่เสมอ จนกระทั่งดวงปฐมมรรคกลายเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับลมหายใจ หรือนึกเมื่อใดเป็นเห็นได้ทุกที

อย่างนี้แล้ว ผลแห่งสมาธิจะทำให้ชีวิตดำรงอยู่บนเส้นทางแห่งความสุขความสำเร็จ และความไม่ประมาทได้ตลอดไป ทั้งยังจะทำให้สมาธิละเอียดอ่อนก้าวหน้าไปเรื่อยๆ ได้อีกด้วย

ข้อควรระวัง

๑. อย่าใช้กำลัง คือ ไม่ใช่กำลังใดๆ ทั้งสิ้น เช่นไม่บีบกล้ามเนื้อตา เพื่อให้เห็นนิมิตเร็วๆ ไม่เกร็งแขน ไม่เกร็งกล้ามเนื้อหน้าท้อง ไม่เกร็งตัว ฯลฯ เพราะการใช้กำลังตรงส่วนไหนของร่างกายก็ตาม จะทำให้จิตเคลื่อนจากศูนย์กลางกายไปสู่จุดนั้น

๒. อย่าอยากเห็น คือทำให้เป็นกลาง ประคองสติมิให้ผลจากบริกรรมภavanaและบริกรรมนิมิต ส่วนจะเห็นนิมิตเมื่อใดนั้น อย่ากังวล ถ้าถึงเวลาแล้วย่อมเห็นเอง การบังเกิดของดวงนิมิตนั้น

ภาพแสดงที่ตั้งจิตทั้ง ๗ ฐาน

ฐานที่ ๑ ปากช่องจมูก { หึงข้างซ้าย
ชายข้างขวา

ฐานที่ ๒ เพลาตา { หึงข้างซ้าย
ชายข้างขวา

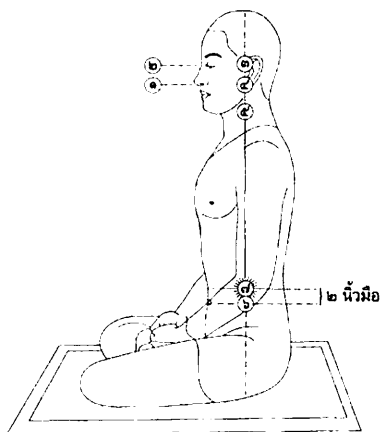
ฐานที่ ๓ จอมประสาท

ฐานที่ ๔ ช่องเพดาน

ฐานที่ ๕ ช่องปากลำคอ

ฐานที่ ๖ ศูนย์กลางกายระดับสะดือ

ฐานที่ ๗ ศูนย์กลางกายที่ตั้งจิตถาวร



ภาพแสดงที่ตั้งจิตทั้ง ๗ ฐาน

ฐานที่ ๑ ปากช่องจมูก { หึงข้างซ้าย
ชายข้างขวา

ฐานที่ ๒ เพลาตา { หึงข้างซ้าย
ชายข้างขวา

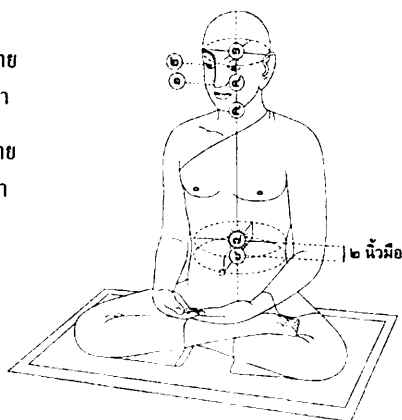
ฐานที่ ๓ จอมประสาท

ฐานที่ ๔ ช่องเพดาน

ฐานที่ ๕ ช่องปากลำคอ

ฐานที่ ๖ ศูนย์กลางกายระดับสะดือ

ฐานที่ ๗ ศูนย์กลางกายที่ตั้งจิตถาวร



อุปมาเหมือนการขึ้นและตกของดวงอาทิตย์ เราไม่อาจจะเร่งเวลาได้

๓. อย่างกังวลถึงการกำหนดลมหายใจเข้าออก เพราะการฝึกสมาธิเจริญภาวนาวิชชาธรรมกาย อาศัยการเพ่ง “อาโลกสิณ” คือกสิณความสว่างเป็นบาทเบื้องต้น เมื่อเกิดนิมิตเป็นดวงสว่างแล้วค่อยเจริญวิปัสสนาในภายหลัง จึงไม่มีความจำเป็นต้องกำหนดลมหายใจเข้าออกแต่ประการใด

๔. เมื่อเลิกจากนั่งสมาธิแล้ว ให้ตั้งใจไว้ที่ศูนย์กลางกายทีเดียว ไม่ว่าจะอยู่ในอิริยาบถใดก็ตาม เช่นยืนก็ดี เดินก็ดี นอนก็ดี หรือนั่งก็ดี อย่าย้ายฐานที่ตั้งจิตไปไว้ที่อื่นเป็นอันขาด ให้ตั้งใจบริกรรมภาวนา พร้อมกับนึกถึงบริกรรมนิมิตเป็นดวงแก้วใสควบคู่กันตลอดไป

๕. นิมิตต่างๆ ที่เกิดขึ้นจะต้องน้อมไปตั้งไว้ที่ศูนย์กลางกายทั้งหมด ถ้า นิมิตที่เกิดขึ้นแล้วหายไป ก็ไม่ต้องตามหาให้ภาวนาประคองใจต่อไปตามปกติ ในที่สุดเมื่อจิตสงบ นิมิตย่อมปรากฏขึ้นใหม่อีก

สำหรับผู้ที่นั่งอธิษฐานพระพุทธศาสนา เพียงเพื่อเป็นอาภรณ์ประดับกาย หรือเพื่อเป็นพิธีการชนิดหนึ่งหรือผู้ที่ต้องการฝึกสมาธิเพียงเพื่อให้เกิดความสบายใจ

จะได้เป็นการพักผ่อนหลังจากการปฏิบัติหน้าที่ภารกิจประจำวัน โดยไม่ปรารถนาจะทำให้ถึงที่สุดแห่งกองทุกข์ยังคิดอยู่ว่าการอยู่กับบุตรภรรยา การมีหน้าที่มาทางโลก การท่องเที่ยวอยู่ในวัฏสงสาร เป็นสุขกว่าการเข้านิพพาน เสมือนทหารเกณฑ์ที่ไม่คิดจะเอาดีในราชการอีกต่อไปแล้ว

การฝึกสมาธิเบื้องต้นเท่าที่กล่าวมาทั้งหมดนี้ ก็พอเป็นปัจจัยให้เกิดความสุขได้พอสมควร เมื่อชักซ้อมปฏิบัติอยู่เสมอๆ ไม่ทอดทิ้ง จนได้ดวงปฐมมรรค แล้วก็ให้หมั่นประคองรักษาดวงปฐมมรรคนั้นไว้ตลอดชีวิต และอย่ากระทำความชั่วอีกเป็นอันมั่นใจได้ดังอย่างราชาตินี้ ก็พอมีที่พึ่งที่เกาะที่ดีพอสมควร คือเป็นหลักประกันได้ว่าจะไม่ต้องตกนรกแล้วทั้งชาตินี้ และชาติต่อๆ ไป

ประโยชน์ของการฝึกสมาธิ

๑. ผลต่อตนเอง

๑.๑ ด้านสุขภาพจิต

- ส่งเสริมให้คุณภาพของใจดีขึ้น คือทำให้จิตใจผ่องใส สะอาด บริสุทธิ์ สงบ เขือกเย็น ปลอดภัย โปร่ง โล่ง เบา สบาย มีความจำ และสติปัญญาดีขึ้น

- ส่งเสริมสมรรถภาพทางใจ ทำให้คิดอะไรได้รวดเร็วถูกต้อง และเลือกคิดแต่ใน

สิ่งที่ดีเท่านั้น

๑.๒ ด้านพัฒนาบุคลิกภาพ

- จะเป็นผู้มีบุคลิกภาพดี กระฉับ-กระเฉง กระปรี้กระเปร่า มีความองอาจสง่าผ่าเผย มีผิวพรรณผ่องใส

- มีความมั่นคงทางอารมณ์ หนักแน่น เขือกเย็นและเชื่อมั่นในตนเอง

- มีมนุษยสัมพันธ์ดี วางตัวได้เหมาะสมกับกาลเทศะเป็นผู้มีเสน่ห์ เพราะไม่มักโกรธ มีความเมตตากรุณาต่อบุคคลทั่วไป

๑.๓ ด้านชีวิตประจำวัน

- ช่วยให้คลายเครียด เป็นเครื่องเสริมประสิทธิภาพในการทำงาน และการศึกษาเล่าเรียน

- ช่วยเสริมให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง เพราะร่างกายกับจิตใจย่อมมีอิทธิพลต่อกันถ้าจิตใจเข้มแข็งย่อมเป็นภูมิต้านทานโรคไปในตัว

๑.๔ ด้านศีลธรรมจรรยา

- ข่อมเป็นผู้มีสัมมาทิฐิ เชื้อกฎแห่งกรรม สามารถคุ้มครองตนให้พ้นจากความชั่วทั้งหลายได้ เป็นผู้มีความประพฤติดีเนื่องจากจิตใจดี ทำให้ความประพฤติทางกายและวาจาดีตามไปด้วย

- ข่อมเป็นผู้มีความมกน้อย สันโดษ รักสงบ และมีขันติเป็นเลิศ

- ข่อมเป็นผู้มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่เห็นประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าประโยชน์ส่วนตัว ข่อมเป็นผู้มีสัมมาคารวะและความอ่อนน้อมถ่อมตน

๒. ผลต่อครอบครัว

๒.๑ ทำให้ครอบครัวมีความสุข เพราะสมาชิกในครอบครัวเห็นประโยชน์ของการประพฤติธรรม ทุกคนตั้งมั่นอยู่ในศีล ปกครองกันด้วยธรรม เด็กเคารพผู้ใหญ่ ผู้ใหญ่เมตตาเด็ก ทุกคนมีความรักใคร่สามัคคีเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน

๒.๒ ทำให้ครอบครัวมีความสุขเจริญก้าวหน้า เพราะสมาชิกต่างก็ทำหน้าที่ของตนโดยไม่บกพร่อง เป็นผู้ใจคอหนักแน่นเมื่อมีปัญหาครอบครัวหรือมีอุปสรรคอันใดข่อมร่วมใจกันแก้ไขปัญหาลุล่วงไปได้

๓. ผลต่อสังคมและประเทศชาติ

๓.๑ ทำให้สังคมสงบสุข ปราศจากปัญหาอาชญากรรม และปัญหาสังคมอื่นๆ เพราะปัญหาทั้งหลายที่เกิดขึ้นในสังคมไม่ว่าจะเป็นปัญหาการฆ่า การข่มขืน โจรผู้ร้าย การทุจริตคอร์รัปชัน ล้วนเกิดขึ้นมาจากคนที่ขาดคุณธรรม เป็นผู้ที่มีจิตใจอ่อนแอหวั่นไหวต่ออำนาจ สิ่งชั่วร้ายหรือกิเลสได้ง่าย ผู้ที่ฝึกสมาธิข่อมมีจิตใจ

เข้มแข็ง มีคุณธรรมในใจสูง ถ้าแต่ละคน
ในสังคมต่างฝึกฝนอบรมใจของตนให้
หนักแน่นมั่นคง ปัญหาเหล่านี้ก็จะไม่เกิด
ขึ้นส่งผลให้สังคมสงบสุขได้

๓.๒ ทำให้เกิดความมีระเบียบวินัย
และเกิดความประหยัด ผู้ที่ฝึกใจให้ดี
งามด้วยการทำสมาธิอยู่เสมอ ย่อมเป็นผู้
รักความมีระเบียบวินัย รักความสะอาด
มีความเคารพกฎหมายของบ้านเมือง
ดังนั้นบ้านเมืองเราก็จะสะอาดน่าอยู่ไม่มี
คนมกง่ายทั้งขยะลงบนพื้นถนน จะข้าม-
ถนน ก็เฉพาะตรงทางข้าม เป็นต้น เป็น
เหตุให้ประเทศชาติไม่ต้องสิ้นเปลือง
งบประมาณเวลา และกำลังเจ้าหน้าที่ ที่จะ
ไปใช้สำหรับแก้ปัญหที่เกิดขึ้นจากความ
ไม่มีระเบียบวินัยของประชาชน

๓.๓ ทำให้สังคมเจริญก้าวหน้า เมื่อ
สมาธิในสังคมมีสุขภาพจิตดี รักความ
เจริญก้าวหน้า มีประสิทธิภาพในการ
ทำงานสูง ย่อมส่งผลให้สังคมเจริญ
ก้าวหน้าตามไปด้วย และเมื่อมีกิจกรรมของ
ส่วนรวม สมาธิในสังคมก็ย่อมพร้อม ที่
จะสละความสุขส่วนตน ให้การร่วมมือ
กับส่วนรวมอย่างเต็มที่ และถ้ามีผู้ไม่
ประสงค์ดีต่อสังคม จะมาข่มขู่ให้เกิด
ความแตกแยกก็จะเป็นผลสำเร็จ เพราะ
สมาธิในสังคมเป็นผู้มีจิตใจหนักแน่น

มีเหตุผลและเป็นผู้รักสงบ

๕. ผลต่อศาสนา

๕.๑ ทำให้เข้าใจพระพุทธศาสนาได้
อย่างถูกต้อง และรู้ซึ่งถึงคุณค่าของ
พระพุทธศาสนา รวมทั้งเห็นด้วยตัวเอง
ว่าการฝึกสมาธิไม่ใช่เรื่องเหลวไหล หาก
แต่เป็นวิธีเดียวที่จะทำให้พ้นทุกข์เข้าสู่
นิพพานได้

๕.๒ ทำให้เกิดศรัทธาตั้งมั่นใน
พระรัตนตรัย พร้อมทั้งจะเป็นนายแก่ต่าง
ให้กับพระศาสนาอันจะเป็นกำลังสำคัญ
ในการเผยแผ่การปฏิบัติธรรมที่ถูกต้อง
ให้แพร่หลายไปอย่างกว้างขวาง

๕.๓ เป็นการสืบอายุพระพุทธ-
ศาสนาให้เจริญรุ่งเรืองตลอดไป เพราะ
ทราบใดที่พุทธศาสนิกชนยังสนใจปฏิบัติ
ธรรมเจริญภาวนาอยู่พระพุทธศาสนาที่จะ
เจริญรุ่งเรืองอยู่ทราบนั้น

๕.๔ จะเป็นกำลังส่งเสริมทะนุบำรุง
ศาสนา โดยเมื่อเข้าใจซาบซึ้งถึงประโยชน์
ของการปฏิบัติธรรมด้วยตนเองแล้วย่อม
จะชักชวนผู้อื่นให้ทำทาน รักษาศีล เจริญ-
ภาวนาตามไปด้วย และเมื่อใดที่ทุกคนใน
สังคมตั้งใจปฏิบัติธรรม ทำทานรักษาศีล
และเจริญภาวนา เมื่อนั้นย่อมเป็นที่หวังได้
ว่าสันติสุขที่แท้จริง ก็จะมีเกิดขึ้นอย่าง
แน่นอน

A traditional Thai wooden house on stilts by a river at sunset. The house is built on a wooden platform over the water, with a thatched roof and several windows. The sky is a mix of orange and yellow, and the water is calm. A small boat is visible in the foreground.

พระพุทธศาสนาดังอยู่บนพื้นฐานของการศึกษาค้นคว้าทางวิทยาศาสตร์
การคิดพิจารณาและการหาเหตุผล พระพุทธศาสนากระตุ้นให้ (บุคคล)
มีจิตใจสงสัยใคร่รู้ กระตุ้นให้มนุษย์แสวงหาความจริงสูงสุด
เพื่อให้เกิดปัญญา ด้วยปัญญานี้มนุษย์ย่อมจะบรรลุนิพพาน
หรือความหลุดพ้น ซึ่งเป็นเป้าหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา
ด้วยตนเอง ไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่น ครั้นนี้ย่อมชี้ชัดว่า
พระพุทธศาสนาเชื่อในศักยภาพของมนุษย์
นี่คือเหตุผลที่พระพุทธองค์ตรัสว่า
"อตุคา ทิ อตุโน นาโถ"

สนทนาธรรมยามว่าง
ISBN 974-82775-2-6



9 789748 277523 >