

A Handbook for Buddhists : คู่มือชาวพุทธ

4rd Edition Khai Thien



1. What does Buddhism have in common with other religions?

"ศาสนาพุทธมีอะไรที่เหมือนกันกับศาสนาอื่นๆ บ้าง?"

What feature does Buddhism share with other religions?

Buddhism shares numerous common features with all other religions. All religions encourage human beings to do good deeds, avoid evil deeds, cultivate a life of morality and compassion, and develop human dignity for both oneself and others as well as for family and society.

What does Buddhism have in common with other religions?

"ศาสนาพุทธมีอะไรที่เหมือนกันกับศาสนาอื่นๆ บ้าง?"

What feature does Buddhism share with other religions?

"ศาสนาพุทธมีลักษณะเด่นอะไรที่เหมือนกันกับศาสนาอื่นๆ?"

Buddhism shares numerous common features with all other religions. All religions encourage human beings to do good deeds, avoid evil deeds, cultivate a life of morality and compassion, and develop human dignity for both oneself and others as well as for family and society.

"ศาสนาพุทธมีลักษณะเด่นอะไรที่เหมือนกันกับศาสนาอื่นๆ?" โดยสรุปได้ดังนี้:ศาสนาพุทธมีลักษณะร่วมกันมากมายกับศาสนาอื่นๆ ทั้งหมด ศาสนาทุกศาสนามุ่งสนับสนุนให้มนุษย์ทำความดี ละเว้นความชั่ว เจริญชีวิตด้วยศีลธรรมและความเมตตา และพัฒนาศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ทั้งของตนเองและผู้อื่น รวมถึงครอบครัวและสังคมดั่งนั้น ลักษณะเด่นที่ศาสนาพุทธมีร่วมกับศาสนาอื่นๆ คือ การให้ความสำคัญกับการกระทำความดี ละเว้นความชั่ว การมีศีลธรรมและเมตตา และการพัฒนาคุณค่าของความเป็นมนุษย์ครับ





2. How does Buddhism differ from other religions?

What is the difference between Buddhism and other religions?

"ศาสนาพุทธแตกต่างจากศาสนาอื่นๆ อย่างไร?"

The key point by which Buddhism differs from other religions is that Buddhism does not believe in the existence of a Personal God who creates, controls, and governs the life of all sentient beings, including human beings. In the Buddhist view, suffering or happiness is not created by God, but together with karmic force, is the product of each person. The Buddha taught that a person becomes noble or servile not because of his or her origin (e.g., family background or social rank), but because of his or her actions. Indeed, personal action makes a man or woman noble or servile. Additionally, there are radical differences between the teaching of Buddhism and that of other religions. Buddhism considers all dharmas (things or existences, including both the mental and the physical) in this world to be conditional and exist in the mode of Dependent Origination. No dharma can exist

independently and permanently as an immortal and invariable entity. Thus, all existences are non-self. Similarly, no human or non-human is able to control and govern the life of another person, only the person himself or herself can. Consequently, the most essential point in Buddhist humanistic teaching is that all sentient beings have their own Buddhahood; thus, each person has the ability to become a Buddha. Enlightenment and liberation, in the Buddhist view, are equal truths for all sentient beings and not a holy privilege reserved for a particular for a certain person. This great view of equality in Buddhist doctrine is rarely found in other religions.

"ประเด็นสำคัญที่ศาสนาพุทธแตกต่างจากศาสนาอื่นๆ คือ ศาสนาพุทธไม่เชื่อในการมีอยู่ของพระเจ้าผู้เป็นบุคคล ซึ่งสร้าง ควบคุม และปกครองชีวิตของสรรพสัตว์ทั้งหลาย รวมถึงมนุษย์ ในทัศนะของพุทธศาสนา ความทุกข์หรือความสุขไม่ได้ถูกสร้างขึ้นโดยพระเจ้า แต่เกิดขึ้นจากผลกรรมของแต่ละบุคคลเอง พระพุทธเจ้าทรงสอนว่าบุคคลจะประเสริฐหรือต่ำต้อย ไม่ได้ขึ้นอยู่กับชาติกำเนิด (เช่น พื้นเพครอบครัวหรือฐานะทางสังคม) แต่ขึ้นอยู่กับการกระทำของตนเอง แท้จริงแล้ว การกระทำส่วนบุคคลต่างหากที่ทำให้คนเป็นผู้ประเสริฐหรือต่ำต้อย" นอกจากนี้ ยังมีความแตกต่างอย่างมากระหว่างคำสอนของศาสนาพุทธกับศาสนาอื่นๆ ศาสนาพุทธถือว่าธรรมะทั้งปวง (สิ่งต่างๆ หรือการดำรงอยู่ ทั้งทางจิตใจและทางกายภาพ) ในโลกนี้ล้วนเป็นสิ่งที่มิเ็นใจ และดำรงอยู่ตามหลักกฎของสมุปบาท (การเกิดขึ้นพร้อมแห่งธรรมทั้งหลายเพราะอาศัยกัน) ไม่มีธรรมะใดสามารถดำรงอยู่ได้อย่างอิสระและถาวรในฐานะที่เป็นอัตตาที่เที่ยงแท้และไม่เปลี่ยนแปลง ดังนั้น สรรพสิ่งทั้งหลายจึงเป็นอนัตตา (ไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริง) ในทำนองเดียวกัน ไม่มีมนุษย์หรือมนุษย์ผู้ใดสามารถควบคุมและปกครองชีวิตของผู้อื่นได้ มีเพียงตัวบุคคลนั่นเองเท่านั้นที่ทำได้ ด้วยเหตุนี้ จุดสำคัญที่สุดในคำสอนด้านมนุษยนิยมของพุทธศาสนา คือ สรรพสัตว์ทั้งหลายมีพุทธภาวะอยู่ในตน ดังนั้น ทุกคนจึงมีความสามารถที่จะเป็นพระพุทธเจ้าได้ การตรัสรู้ และการหลุดพ้น ในทัศนะของพุทธศาสนา เป็นสัจธรรมที่เท่าเทียมกันสำหรับสรรพสัตว์ทั้งหลาย

ไม่ใช่สิทธิพิเศษอันศักดิ์สิทธิ์ที่สงวนไว้สำหรับบุคคลใดบุคคลหนึ่ง ทศนะที่ยิ่งใหญ่แห่งความเสมอภาคในหลักธรรมของพุทธศาสนานี้พบได้ยากในศาสนาอื่นๆ"



โดยสรุปแล้ว จุดแตกต่างที่สำคัญระหว่างศาสนาพุทธกับศาสนาอื่นๆ ตามเนื้อความนี้คือ: การไม่มีอยู่ของพระเจ้าผู้สร้างและควบคุม: ศาสนาพุทธไม่เชื่อในพระเจ้าผู้เป็นบุคคลที่สร้างและควบคุมทุกสิ่ง แต่เชื่อว่าความสุขและความทุกข์เกิดจากการกระทำของแต่ละบุคคล (กฎแห่งกรรม) ความสำคัญของการกระทำส่วนบุคคล: ฐานะและความประเสริฐของบุคคลไม่ได้ขึ้นอยู่กับชาติกำเนิด แต่ขึ้นอยู่กับ การกระทำของตนเองหลักอนัตตาและปัจจุสมุปบาท: ศาสนาพุทธสอนว่าสรรพสิ่งไม่มีตัวตนที่แท้จริงและดำรงอยู่ได้ด้วยการอาศัยซึ่งกันและกันศักยภาพในการเป็นพระพุทธเจ้าของสรรพสัตว์: ศาสนาพุทธเชื่อว่าสรรพสัตว์ทุกรูปทุกนามมีพุทธภาวะในตนและสามารถบรรลุการตรัสรู้ได้ความเสมอภาคในการตรัสรู้และหลุดพ้น: การบรรลุธรรมไม่ใช่สิทธิพิเศษของใคร แต่เป็นสิ่งที่ทุกคนสามารถเข้าถึงได้



3. What is a brief history of the Buddha?

"ประวัติโดยย่อของพระพุทธเจ้าเป็นอย่างไร?"

Buddhism was established more than 2,600 years ago in India by the Sakyamuni Buddha. Modern historians believe the Buddha was born in Lumbini Park, Nepal, during the Vesak (May) full moon Poya day around the sixth century before the Christian era. The Buddha, whose birth name was Siddhartha, was born a prince and the only son of King Suddhodana and Queen Mahamaya. Upon growing up, he married princess Yasodhara, and they had a son named Rahula. After realizing the nature of human suffering from birth, old age, sickness, and death, prince Siddhartha decided to leave the palace to look for the truth of enlightenment and spiritual liberation. After five years of study with several masters, six years of solitude and ascetic practice in the forests, he finally attained enlightenment after forty-nine days of motionless meditation under the Bodhi tree. Since this enlightenment, he has been called The Buddha, a person who has reached enlightenment and has been liberated from the cycle of samsāra. After attaining enlightenment, he started to teach the Dharma (the path leading to

enlightenment and liberation) and established the Sangha (a community of monastic people such as monks and nuns) over a period of forty-five years. He entered Nirvāṇa (passed away) Buddhism at the age of eighty while under the twin Sala trees at Kusinara, around 543 B.C.E.

"ศาสนาพุทธก่อตั้งขึ้นเมื่อกว่า 2,600 ปีที่แล้วในประเทศอินเดีย โดยพระศากยมนีพุทธ นักประวัติศาสตร์สมัยใหม่เชื่อว่าพระพุทธเจ้าประสูติที่สวนลุมพินี ประเทศเนปาล ในช่วงวันเพ็ญเดือนวิสาขะ (พฤษภาคม) ประมาณศตวรรษที่ 6 ก่อนคริสต์ศักราช พระพุทธเจ้า ซึ่งมีพระนามเดิมว่า สิทธัตถะ ประสูติเป็นเจ้าชายและเป็นพระโอรสองค์เดียวของพระเจ้าสุทโธทนะและพระนางสิริมหามายา เมื่อทรงเจริญวัย ทรงอภิเษกสมรสกับพระนางยโสธรา และมีพระโอรสองค์หนึ่ง พระนามว่า ราहुล หลังจากทรงตระหนักถึงธรรมชาติของความทุกข์ของมนุษย์ คือ การเกิด แก่ เจ็บ และตาย เจ้าชายสิทธัตถะตัดสินใจเสด็จออกจากพระราชวังเพื่อแสวงหาความจริงของการตรัสรู้และการหลุดพ้นทางจิตวิญญาณ""หลังจากทรงศึกษาอยู่กับครูบาอาจารย์หลายท่านเป็นเวลาห้าปี และทรงบำเพ็ญเพียรอย่างโดดเดี่ยวในป่าเป็นเวลาหกปี ในที่สุดพระองค์ก็ทรงบรรลุการตรัสรู้หลังจากทรงนั่งสมาธินิ่งอยู่ใต้ต้นโพธิ์เป็นเวลาสี่สิบเก้าวัน นับแต่การตรัสรู้นี้ พระองค์จึงได้รับการขนานนามว่า 'พระพุทธเจ้า' ซึ่งหมายถึงผู้ที่บรรลุการตรัสรู้และหลุดพ้นจากวัฏสงสาร"" หลังจากตรัสรู้ พระองค์เริ่มทรงสั่งสอนพระธรรม (หนทางนำไปสู่การตรัสรู้และการหลุดพ้น) และทรงก่อตั้งพระสงฆ์ (ชุมชนของผู้บวช เช่น พระภิกษุและภิกษุณี) เป็นระยะเวลาสี่สิบห้าปี พระองค์เสด็จดับขันธปรินิพพาน (สิ้นพระชนม์) เมื่อพระชนมายุแปดสิบพรรษา ภายใต้น้ำสาละ คู่ ณ เมืองกุสินารา ประมาณ 543 ปีก่อนคริสต์ศักราช"



4. How is Buddhism defined? (พระพุทธศาสนามีคำนิยามว่าอย่างไร?)

Traditionally, Buddhism is defined as the path leading to enlightenment, as Buddha means to be an awakened or enlightened person. Thus, the essential characteristic of Buddhism is the path to enlightenment and liberation from the world of samsara.

How is Buddhism defined? (พระพุทธศาสนามีคำนิยามว่าอย่างไร?)

ตามธรรมเนียมแล้ว พระพุทธศาสนามีนิยามว่าเป็นหนทางนำไปสู่การตรัสรู้ เนื่องจากคำว่า "พุทธะ" หมายถึงผู้ตื่นแล้ว หรือผู้รู้แจ้ง ดังนั้น ลักษณะสำคัญของพระพุทธศาสนาคือหนทางสู่การตรัสรู้และการหลุดพ้นจากโลกแห่งสังสารวัฏ

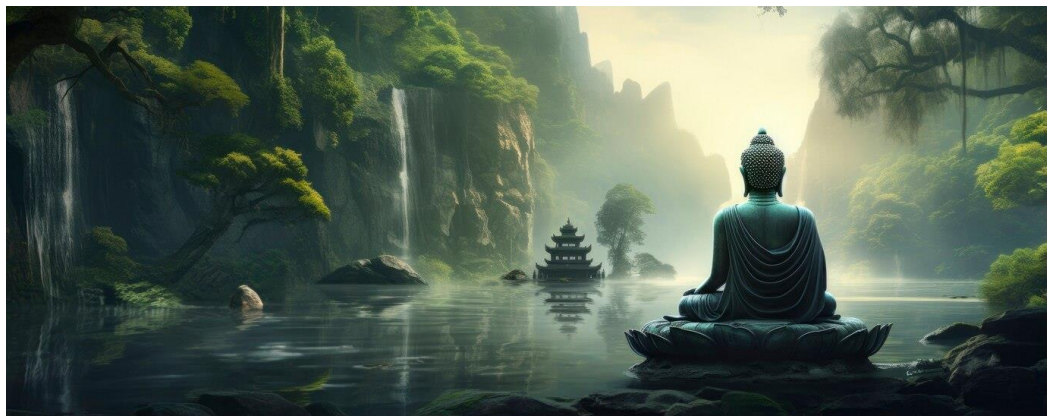
อธิบายเพิ่มเติม:

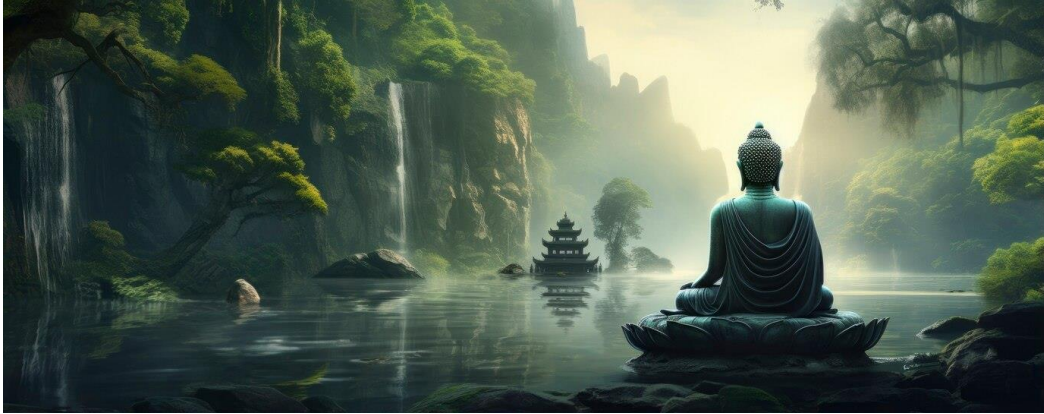
ตามธรรมเนียมแล้ว (Traditionally): หมายถึง ความเข้าใจและความเชื่อที่มีมาแต่ดั้งเดิมเกี่ยวกับพระพุทธศาสนา พระพุทธศาสนามีนิยามว่าเป็นหนทางนำไปสู่การตรัสรู้ (Buddhism is

defined as the path leading to enlightenment): นี่คือการความหมายหลักของพระพุทธศาสนา นั่นคือเป็นแนวทางปฏิบัติเพื่อให้บุคคลบรรลุสภาวะแห่งการรู้แจ้ง

เนื่องจากคำว่า "พุทธะ" หมายถึงผู้ตื่นแล้ว หรือผู้รู้แจ้ง (as Buddha means to be an awakened or enlightened person): คำว่า "พุทธะ" เองก็สื่อถึงบุคคลที่ได้บรรลุการตรัสรู้แล้ว ซึ่งก็คือพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

ดังนั้น ลักษณะสำคัญของพระพุทธศาสนาคือหนทางสู่การตรัสรู้และการหลุดพ้นจากโลกแห่งสังสารวัฏ (Thus, the essential characteristic of Buddhism is the path to enlightenment and liberation from the world of samsāra): สรุปได้ว่า หัวใจสำคัญของพระพุทธศาสนาคือการปฏิบัติเพื่อบรรลุการตรัสรู้ (enlightenment) และเป้าหมายสูงสุดคือการหลุดพ้นจากวงจรการเกิด แก่ เจ็บ ตาย ที่เรียกว่า "สังสารวัฏ" (samsāra)





5. Does Buddhism require that we reject the world?

(พระพุทธศาสนากำหนดให้เราต้องปฏิเสธโลกหรือไม่?)

This question requires a delicate answer. History tells us that even after the middle-aged Buddha Sakyamuni had attained enlightenment and ultimate liberation from the binding cycle of samsara, he remained with the world for more than forty years teaching the Dharma and bringing benefits to all sentient beings. In this regard two important points should be considered:

a) The Buddhist concept of enlightenment (bodhi): In Buddhism the term Bodhi refers to a full awakening or full awareness of the operation of *pratītyasamutpāda*, the Law of Dependent Origination, which is the mental and physical corporeality on which the life of a human being is developed. The capability of full awareness permits the individual to overcome all afflictions, delusions, and impurities and create a true life of peace and happiness. Additionally, the capability of awareness is divided into various levels from low to high. Therefore, you should keep in mind that spending a whole life practicing the Dharma does not always mean that you

will obtain full awareness (realization of the absolute truth). Although you have the ability to become enlightened, your level of enlightenment depends on your individual karmic force, which is the total of your past lives. b) The Buddhist concept of liberation (moksha): The term moksha or mukti in Sanskrit means release, transcend beyond, or liberate from the bondage of samsāra. Liberation in Buddhism

consists of various levels, from minimal to absolute freedom. Whenever you transcend beyond the bondages of afflictions and defilements, such as craving, hatred, ignorance, self attachment, and self-pride in your own life, you will reach the realm of liberation. Until you liberate yourself from such afflictions (i.e., your mind is no longer governed or controlled by such mental impurities), you cannot truly enjoy the taste of liberation. However, to reach the state of absolute liberation, you must completely eradicate the roots of those afflictions, as those roots of impurity are the causes of the birth and death cycle of samsāra. In the Buddhist view, to liberate oneself from the cycle of samsāra, is to release oneself from one's life of afflictions and impurities. This is the concept of renunciation in Buddhism. It is important to remember that to be truly liberated you do not have to go anywhere special to practice the Dharma. It is enough to practice right here, right now, in this person and in this world.

ข้อที่ 5 คือ: Does Buddhism require that we reject the world? (พระพุทธศาสนา กำหนดให้เราต้องปฏิเสธโลกหรือไม่?)

คำถามนี้ต้องการคำตอบที่ละเอียดอ่อนนะครับ ประวัติศาสตร์บอกเราว่า แม้หลังจากที่ พระพุทธเจ้าศากยมนีในวัยกลางคนได้บรรลุการตรัสรู้และหลุดพ้นจากวงจรแห่งสังสารวัฏแล้ว

พระองค์ยังคงอยู่กับโลกเป็นเวลากว่าสี่สิบปี เพื่อสั่งสอนพระธรรมและนำประโยชน์สุขมาสู่สรรพสัตว์ทั้งหลาย ในเรื่องนี้ควรพิจารณาประเด็นสำคัญสองประการคือ:

ก) แนวคิดเรื่องการตรัสรู้ (โพธิ - bodhi) ในพระพุทธศาสนา: ในพระพุทธศาสนา คำว่า "โพธิ" หมายถึงการตื่นรู้อย่างสมบูรณ์ หรือการตระหนักรู้อย่างเต็มที่ถึงการทำงานของ ปฏิจสมุปบาท ซึ่งเป็นกฎแห่งการเกิดขึ้นพร้อมแห่งธรรมทั้งหลาย ซึ่งเป็นรูปนามอันเป็นพื้นฐานของการดำเนินชีวิตของมนุษย์ ศักยภาพแห่งการตระหนักรู้อย่างเต็มที่นี้เอง ที่ทำให้บุคคลสามารถเอาชนะความทุกข์ ความหลง และสิ่งเศร้าหมองทั้งปวง และสร้างชีวิตที่แท้จริงแห่งความสงบสุขได้ นอกจากนี้ ศักยภาพแห่งการตระหนักรู้นี้ยังแบ่งออกเป็นระดับต่างๆ ตั้งแต่ระดับต่ำไปจนถึงระดับสูง ดังนั้น พวกเธอควรจำไว้ว่า การใช้ชีวิตทั้งหมดไปกับการปฏิบัติธรรมไม่ได้หมายความว่าเธอจะบรรลุการตระหนักรู้อย่างสมบูรณ์ (การเข้าถึงสัจธรรม) เสมอไป แม้ว่าเธอจะมีศักยภาพที่จะตรัสรู้ได้ แต่ระดับของการตรัสรู้ของเธอก็ขึ้นอยู่กับ พลังแห่งกรรมส่วนตัว ซึ่งเป็นผลรวมของการกระทำในชาติภพที่ผ่านมาของเธอ

ข) แนวคิดเรื่องการหลุดพ้น (โมกษะ - moksha): คำว่า "โมกษะ" หรือ "มukti" ในภาษาสันสกฤต หมายถึง การปล่อยวาง การก้าวข้าม หรือการหลุดพ้นจากพันธนาการแห่งสังสารวัฏ การหลุดพ้นในพระพุทธศาสนามีหลายระดับ ตั้งแต่การหลุดพ้นเพียงเล็กน้อยไปจนถึงอิสรภาพอย่างสมบูรณ์ เมื่อใดก็ตามที่เธอสามารถก้าวข้ามพันธนาการแห่งความทุกข์และกิเลส เช่น ความอยาก ความโกรธ ความหลง การยึดมั่นในตนเอง และความถือดีในชีวิตของตนเอง เธอจะเข้าถึงแดนแห่งการหลุดพ้น จนกว่าเธอจะปลดปล่อยตนเองจากความทุกข์เหล่านั้น (กล่าวคือ จิตใจของเธอจะไม่ถูกครอบงำหรือควบคุมโดยสิ่งเศร้าหมองทางจิตใจเหล่านั้น) เธอจึงจะสามารถลิ้มรสแห่งอิสรภาพได้อย่างแท้จริง อย่างไรก็ตาม เพื่อที่จะบรรลุสภาวะแห่งการหลุดพ้นอย่างสมบูรณ์ เธอจะต้องกำจัดรากเหง้าของความทุกข์เหล่านั้นอย่างสิ้นเชิง เพราะรากเหง้าแห่งความไม่บริสุทธิ์เหล่านั้นคือเหตุแห่งวงจรการเกิดและการตายของสังสารวัฏ

ในทัศนะของพระพุทธศาสนา การปลดปล่อยตนเองจากวงจรแห่งสังสารวัฏ คือการปล่อยตนเองจากชีวิตที่เต็มไปด้วยความทุกข์และสิ่งเศร้าหมอง นี่คือนิยามของ การสละ ในพระพุทธศาสนา

สิ่งสำคัญที่ต้องจำไว้คือ เพื่อที่จะหลุดพ้นอย่างแท้จริง เธอไม่จำเป็นต้องไปปฏิบัติธรรมในสถานที่พิเศษใดๆ เพียงพอแล้วที่จะปฏิบัติธรรม ณ ที่นี้ เดี๋ยวนี้ ในตัวตนนี้ และในโลกนี้



6. Is Buddhism a religion or philosophy?

(พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาหรือปรัชญา?)

The modern world is home to various religions, as well as various concepts of God [1]; moreover, each religion has its own doctrine and vocation. However, based on the general characteristics of religions, we may categorize all world religions into two groups: a) theistic religions—religions believing in the existence of either one personal deity (monotheism) or multiple deities (polytheism) such as the Creator, God, Brahma, Gods, etc., who creates and controls the life of humans and nature; or b) non-theistic religions—religions that do not believe in the existence of any deity whose actions create and control the life of both sentient and non-sentient beings. Within the limit of this definition, Buddhism is a religion that does not have a personal God, but incorporates all the functions of

a religion including conceptions, canonical languages, doctrines, symbols, rituals, spiritual practices, and social relationships. Yet many people today consider Buddhism to be “a philosophy of life” or “a philosophy of enlightenment”; this is just a personal choice.

Is Buddhism a religion or philosophy? (พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาหรือปรัชญา?)

โลกสมัยใหม่เป็นที่อยู่ของศาสนาต่างๆ มากมาย เช่นเดียวกับแนวคิดต่างๆ เกี่ยวกับพระเจ้า [1] ยิ่งไปกว่านั้น แต่ละศาสนาก็มีหลักคำสอนและแนวทางปฏิบัติเป็นของตนเอง อย่างไรก็ตาม จากลักษณะทั่วไปของศาสนา เราอาจแบ่งศาสนาต่างๆ ทั่วโลกออกเป็นสองกลุ่มคือ:

ก) ศาสนาประเภทเทวนิยม (theistic religions) — ศาสนาที่เชื่อในการดำรงอยู่ของเทพเจ้าส่วนบุคคลองค์เดียว (เอกเทวนิยม) หรือเทพเจ้าหลายองค์ (พหุเทวนิยม) เช่น พระผู้สร้าง พระเจ้า พระพรหม เทพเจ้าต่างๆ เป็นต้น ซึ่งเป็นผู้สร้างและควบคุมชีวิตของมนุษย์และธรรมชาติ

ข) ศาสนาประเภทอเทวนิยม (non-theistic religions) — ศาสนาที่ไม่เชื่อในการดำรงอยู่ของเทพเจ้าองค์ใดก็ตาม ซึ่งการกระทำของเทพเจ้านั้นสร้างและควบคุมชีวิตของทั้งสิ่งมีชีวิตและไม่มีชีวิต

ภายใต้ขอบเขตของคำนิยามนี้ พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาที่ไม่มีพระเจ้าส่วนบุคคล แต่ได้รวมเอาหน้าที่ทั้งหมดของศาสนาไว้ด้วยกัน รวมถึงแนวคิด ภาษาในคัมภีร์ หลักคำสอน สัญลักษณ์ พิธีกรรม การปฏิบัติทางจิตวิญญาณ และความสัมพันธ์ทางสังคม อย่างไรก็ตาม ผู้คนจำนวนมากในปัจจุบันถือว่าพระพุทธศาสนาเป็น “ปรัชญาแห่งชีวิต” หรือ “ปรัชญาแห่งการตรัสรู้” ซึ่งเป็นเพียงทางเลือกส่วนบุคคลเท่านั้น

อธิบายเพิ่มเติม:

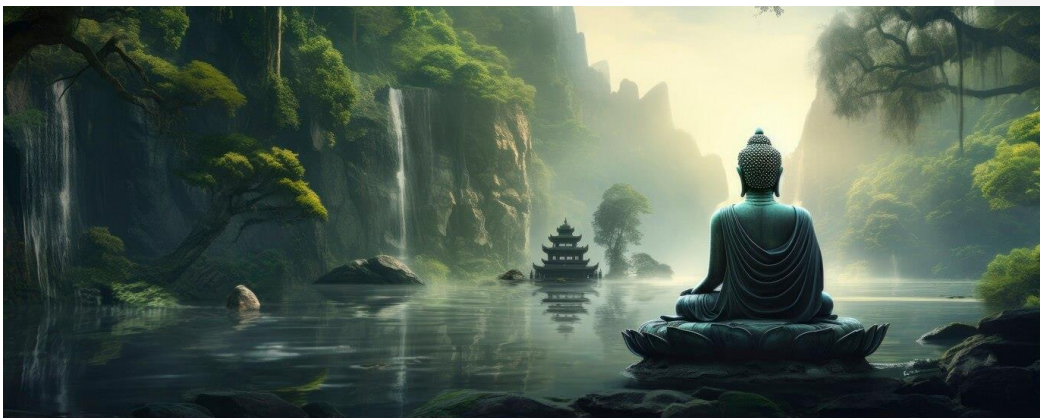
ศาสนาประเภทเทวนิยม (Theistic religions): เน้นความเชื่อในพระเจ้าหรือเทพเจ้าผู้สร้างและควบคุมโลก

ศาสนาประเภทเทวนิยม (Non-theistic religions): ไม่ได้เน้นความเชื่อในพระเจ้าผู้สร้าง แต่ให้ความสำคัญกับหลักการ จริยธรรม และการปฏิบัติเพื่อการหลุดพ้น

พระพุทธศาสนา (Buddhism): แม้จะไม่มีพระเจ้าผู้สร้าง แต่ก็มีองค์ประกอบที่สำคัญของศาสนา เช่น หลักธรรมคำสอน (พระธรรม) ชุมชนผู้ปฏิบัติ (พระสงฆ์) พิธีกรรมต่างๆ และเป้าหมายทางจิตวิญญาณที่ชัดเจนคือการตรัสรู้และนิพพาน

ปรัชญาแห่งชีวิต (Philosophy of life) หรือ ปรัชญาแห่งการตรัสรู้ (Philosophy of enlightenment): บางคนมองพระพุทธศาสนาในแง่ของระบบความคิดและแนวทางการดำเนินชีวิตที่เน้นการพัฒนาปัญญาและจิตใจเพื่อความเข้าใจและความสุข ซึ่งก็เป็นมุมมองที่สามารถทำได้

ดังนั้น คำตอบสำหรับคำถามนี้จึงค่อนข้างซับซ้อนและขึ้นอยู่กับมุมมองของแต่ละบุคคล อย่างไรก็ตาม ในแง่ขององค์ประกอบและความเป็นมา พระพุทธศาสนามีคุณสมบัติที่ครบถ้วนของการเป็นศาสนา แม้ว่าจะแตกต่างจากศาสนาประเภทเทวนิยมก็ตาม





7. What is the main principal of Buddhism?
(หลักการสำคัญของพระพุทธศาสนาคืออะไร?)

The essential tenet of Buddhism was taught by the Buddha during his first teaching in Deer Park (Sarnath). It focused on the Four Noble Truths (Catvāri āryasatyāni): the truth of suffering (dukkha), the causes of suffering, cessation of suffering, and the noble path leading to the cessation of suffering. Following this first Dharma teaching, the Buddha taught about non-self—i.e., that no independent entity is perpetual and invariable within the context of the five human aggregates of form, feeling, perception, mental formation, and consciousness. In other words, nothing in the physical or mental world can be considered as having an immortal self or permanent ego. In speaking of the essential Buddhist tenet, it is important to remember the historical fact that, on his way to enlightenment, the Buddha, during his deep meditation on the law of Pratītyasamutpāda (Dependent Origination), that the Bodhisattva Siddhartha became a Buddha when he cut himself off from the cycle of saṃsāra. [2] We can therefore conclude that the essential tenet of Buddhism includes the teachings of the Four Noble Truths, Non-self, and Dependent Origination.

คำถามคือ: What is the main principal of Buddhism? (หลักการสำคัญของพระพุทธศาสนา คืออะไร?)

หลักธรรมสำคัญของพระพุทธศาสนาได้รับการสั่งสอนโดยพระพุทธเจ้าในการแสดงธรรม ครั้งแรกที่ป่าอิสิปตนมฤคทายวัน (สารนาถ) โดยมุ่งเน้นไปที่ อริยสัจสี่ (Catvāriāryasatyāni) คือ:

ทุกข์สัจจัง (dukkha): ความจริงว่ามีความทุกข์

ทุกข์สมุทัยสัจจัง: ความจริงว่ามีเหตุแห่งทุกข์

ทุกข์นิโรธสัจจัง: ความจริงว่ามีความดับแห่งทุกข์

ทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทาสมุทัยสัจจัง: ความจริงว่ามีหนทางนำไปสู่ความดับแห่งทุกข์

หลังจากทรงแสดงพระธรรมเทศนาครั้งแรกนี้ พระพุทธเจ้าได้ทรงสอนเรื่อง อนัตตา (non-self) นั่นคือ ไม่มีอัตตาหรือตัวตนที่เป็นอิสระ ถาวร และไม่เปลี่ยนแปลง ภายในบริบทของขันธห้า (five human aggregates) คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ กล่าวอีกนัยหนึ่งคือ ไม่มีสิ่งใดในโลกทางกายภาพหรือทางจิตใจที่สามารถถือได้ว่าเป็นอัตตาที่เป็นอมตะหรืออัตตาที่ถาวร

ในการกล่าวถึงหลักธรรมสำคัญของพระพุทธศาสนา สิ่งสำคัญที่ควรจำไว้คือข้อเท็จจริงทางประวัติศาสตร์ที่ว่า ในระหว่างทางไปสู่การตรัสรู้ พระโพธิสัตว์สิทธัตถะได้กลายเป็นพระพุทธเจ้าเมื่อพระองค์ได้ตัดขาดจากวงจรแห่งสังสารวัฏ ในระหว่างการทำสมาธิอย่างลึกซึ้งเกี่ยวกับกฎแห่ง ปฏิจจสมุปบาท (Pratītyasamutpāda - Dependent Origination) [2]

ดังนั้น เราจึงสรุปได้ว่า หลักธรรมสำคัญของพระพุทธศาสนารวมถึงคำสอนเรื่อง อริยสัจสี่ อนัตตา และ ปฏิจจสมุปบาท



8. If Buddhism is a non-theistic religion, can we say that it is a religion of science or one of philosophy?

(ถ้าพระพุทธศาสนาเป็นศาสนาเทวนิยม เราสามารถกล่าวได้หรือไม่ว่าเป็นศาสนาแห่งวิทยาศาสตร์หรือศาสนาแห่งปรัชญา?)

You can define Buddhism as you choose, but you should keep in mind that, from the beginning, Buddhism has had no purpose to interpret or certify any problem belonging to science, as modern science does today. Buddhism does not put science at the top of its teachings; nor is it inclined to any interpretation of science, although what the Buddha taught was always very scientific. The truth is that, when science is intensively developed, its discoveries help us verify the subtle problems of the Buddhist teachings, particularly those in the field of psychological studies. Perhaps, for this reason, Buddhism has become increasingly popular today and has quickly developed in Western countries—particularly in the academic environments of North American and European universities. The most fundamental doctrine of Buddhism, as expressed in the teaching of the Four

Noble Truths, is to deeply realize the causes of suffering, in order to transform them into true happiness and liberation. Buddhism is often called a religion of wisdom; and as one Buddhist expression states “only wisdom should be a true career”. In Buddhist teachings, wisdom and compassion must always go together and be the true career of a Bodhisattva or a Buddha.

คำถามคือ: If Buddhism is a non-theistic religion, can we say that it is a religion of science or one of philosophy? (ถ้าพระพุทธศาสนาเป็นศาสนาอเทวนิยม เราสามารถกล่าวได้หรือไม่ว่าเป็นศาสนาแห่งวิทยาศาสตร์หรือศาสนาแห่งปรัชญา?)

พวกเขาสามารถนิยามพระพุทธศาสนาได้ตามที่ต้องการ แต่สิ่งที่ควรจำไว้คือ ตั้งแต่เริ่มต้นพระพุทธศาสนาไม่มีจุดมุ่งหมายที่จะตีความหรือรับรองปัญหาใดๆ ที่อยู่ในขอบเขตของวิทยาศาสตร์ เหมือนที่วิทยาศาสตร์สมัยใหม่ทำในปัจจุบัน พระพุทธศาสนาไม่ได้วางวิทยาศาสตร์ไว้บนสุดของคำสอน และได้โน้มเอียงไปในการตีความใดๆ ทางวิทยาศาสตร์ แม้ว่าสิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงสอนนั้นเป็นไปอย่างมีหลักเกณฑ์และสมเหตุสมผลเสมอ

ความจริงก็คือ เมื่อวิทยาศาสตร์ได้รับการพัฒนาอย่างเข้มข้น การค้นพบต่างๆ ของวิทยาศาสตร์ช่วยให้เราตรวจสอบปัญหาที่ลึกซึ้งในคำสอนของพระพุทธศาสนาได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในสาขาการศึกษาทางจิตวิทยา บางที่ด้วยเหตุผลนี้ พระพุทธศาสนาจึงได้รับความนิยมเพิ่มมากขึ้นในปัจจุบัน และได้พัฒนาอย่างรวดเร็วในประเทศตะวันตก โดยเฉพาะอย่างยิ่งในสภาพแวดล้อมทางวิชาการของมหาวิทยาลัยในอเมริกาเหนือและยุโรป

หลักธรรมที่สำคัญที่สุดของพระพุทธศาสนา ดังที่แสดงไว้ในการสอนเรื่องอริยสัจสี่ คือการตระหนักรู้ถึงสาเหตุของความทุกข์ เพื่อที่จะเปลี่ยนแปลงความทุกข์เหล่านั้นให้กลายเป็นความสุขและการหลุดพ้นที่แท้จริง พระพุทธศาสนามักถูกเรียกว่าศาสนาแห่งปัญญา และดังคำกล่าวในพระพุทธศาสนาที่ว่า "ปัญญาเท่านั้นควรเป็นอาชีพที่แท้จริง" ในคำสอนของพระพุทธศาสนา ปัญญาและความกรุณาจะต้องไปด้วยกันเสมอ และเป็นอาชีพที่แท้จริงของพระโพธิสัตว์หรือพระพุทธเจ้า

อธิบายเพิ่มเติม:

พระพุทธศาสนากับวิทยาศาสตร์ (Buddhism and Science): แม้ว่าพระพุทธศาสนาจะไม่ได้มีจุดมุ่งหมายโดยตรงในการอธิบายปรากฏการณ์ทางวิทยาศาสตร์ แต่หลักการหลายอย่างในพระพุทธศาสนาก็สอดคล้องกับการค้นพบทางวิทยาศาสตร์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเรื่องของจิตใจและความเป็นจริงสัมพัทธ์ การเน้นการสังเกตและการตรวจสอบตนเองอย่างมีเหตุผลในพระพุทธศาสนาก็มีลักษณะคล้ายคลึงกับวิธีการทางวิทยาศาสตร์

พระพุทธศาสนากับปรัชญา (Buddhism and Philosophy): พระพุทธศาสนามีระบบความคิดที่ซับซ้อนและลึกซึ้งเกี่ยวกับธรรมชาติของความเป็นจริง ความทุกข์ และหนทางสู่ความสุข ซึ่งทำให้หลายคนมองว่าพระพุทธศาสนาเป็นปรัชญา อย่างไรก็ตาม พระพุทธศาสนามีเป้าหมายที่มากกว่าปรัชญา นั่นคือการนำไปสู่การปฏิบัติและการเปลี่ยนแปลงภายในตนเองเพื่อบรรลุนิพพาน

ศาสนาแห่งปัญญา (Religion of Wisdom): พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญอย่างยิ่งกับปัญญา (ปัญญา - paññā) ในการเข้าใจธรรมชาติของความจริงและการดับทุกข์ ปัญญาในที่นี้ไม่ได้หมายถึงเพียงความรู้ทางปัญญา แต่รวมถึงความเข้าใจอย่างลึกซึ้งผ่านการปฏิบัติและการเจริญสติ

ปัญญาและความกรุณา (Wisdom and Compassion): ในพระพุทธศาสนาิกายมหายาน ปัญญาและความกรุณาถือเป็นคุณธรรมที่สำคัญยิ่งยวดและต้องพัฒนาควบคู่กันไป พระโพธิสัตว์ผู้ปรารถนาจะบรรลุพุทธภาวะจะต้องเพียบพร้อมด้วยปัญญาในการเข้าใจความจริงและความกรุณาในการช่วยเหลือสรรพสัตว์

ดังนั้น แม้ว่าจะมีลักษณะบางอย่างที่คล้ายคลึงกับวิทยาศาสตร์และปรัชญา แต่พระพุทธศาสนาก็มีเอกลักษณ์เฉพาะตัวในฐานะที่เป็นศาสนาแห่งปัญญาและการปฏิบัติเพื่อการหลุดพ้น



9. What happened in the history of Buddhism to change it from its original form?

(เกิดอะไรขึ้นในประวัติศาสตร์ของพระพุทธศาสนาที่ทำให้เปลี่ยนแปลงไปจากรูปแบบเดิม?)

Three doctrinal movements have occurred in the history of Buddhism: Theravāda, Hīnāyana, and Mahāyāna. Theravāda is the primitive school of Buddhism. It began in the time of the Buddha and continued to develop until almost one hundred years after his Nirvāṇa. Following this original period came the spreading of the other two major Buddhism movements: Hīnāyana and Mahāyāna. The schools of Hīnāyana (Small vehicle) and Mahāyāna (Great vehicle) gradually emerged during the process of the expansion and development of Buddhist

thought and philosophy and then these two major movements slowly diverged into eighteen sub-schools. However, both major movements based their teachings on the same doctrinal foundation (i.e., the Four Noble Truths, Dependent Origination, and Non-self), although each movement had its own views and interpretations based on various aspects of personal practice

and social relationships. Historically, when a society evolves its languages and thoughts, a practical life also evolves and this resulted in the Buddha's disciples developing various views and interpretations in the expansion of Buddhism. As an example, after the Buddha had already been in Nirvāṇa for hundreds of years, his plain and simple teachings had been covered up with philosophical reasons and social reformations. Today the differences in various forms of Buddhism are often called traditional Buddhism and developed Buddhism.

คำถามคือ: What happened in the history of Buddhism to change it from its original form? (เกิดอะไรขึ้นในประวัติศาสตร์ของพระพุทธศาสนาที่ทำให้เปลี่ยนแปลงไปจากรูปแบบเดิม?)

ในประวัติศาสตร์ของพระพุทธศาสนาได้เกิด สามขบวนการทางหลักธรรม (three doctrinal movements) ขึ้น ได้แก่ เถรวาท (Theravāda), หินยาน (Hīnāyana) และ มหายาน (Mahāyāna)

เถรวาท เป็นนิกายดั้งเดิมของพระพุทธศาสนา เริ่มต้นในสมัยของพระพุทธเจ้า และพัฒนาต่อเนื่องมาจนกระทั่งเกือบหนึ่งร้อยปีหลังปรินิพพานของพระองค์

หลังจากยุคดั้งเดิมนี้ ก็เกิดการแพร่หลายของสองขบวนการหลักที่สำคัญอื่นๆ ของพระพุทธศาสนา คือ หินยาน และ มหายาน นิกายหินยาน (ยานน้อย) และนิกายมหายาน (ยานใหญ่) ค่อยๆ ปรากฏขึ้นในกระบวนการขยายตัวและพัฒนาความคิดและปรัชญาทางพระพุทธศาสนา และต่อมาสองขบวนการหลักนี้ก็ค่อยๆ แตกแขนงออกเป็นสิบแปดนิกายย่อย

อย่างไรก็ตาม ทั้งสองขบวนการหลักนี้ต่างก็วางรากฐานคำสอนอยู่บนหลักธรรมเดียวกัน (คือ อริยสัจสี่ ปฏิจจสมุปบาท และอนัตตา) แม้ว่าแต่ละขบวนการจะมีทัศนะและการตีความที่แตกต่างกันไปตามแง่มุมต่างๆ ของการปฏิบัติส่วนบุคคลและความสัมพันธ์ทางสังคม

ในทางประวัติศาสตร์ เมื่อสังคมมีการพัฒนาภาษาและความคิด ชีวิตการปฏิบัติก็มีการพัฒนาตามไปด้วย และสิ่งนี้ส่งผลให้ศิษย์ของพระพุทธเจ้าพัฒนาทักษะและการตีความที่หลากหลายในการขยายตัวของพระพุทธศาสนา ตัวอย่างเช่น หลังจากที่พระพุทธเจ้าปรินิพพานไปแล้วเป็นเวลาหลายร้อยปี คำสอนที่เรียบง่ายและตรงไปตรงมาของพระองค์ก็ถูกห่อหุ้มด้วยเหตุผลเชิงปรัชญาและการปฏิรูปทางสังคม ปัจจุบัน ความแตกต่างในรูปแบบต่างๆ ของพระพุทธศาสนามักถูกเรียกว่า พุทธศาสนาดั้งเดิม (traditional Buddhism) และ พุทธศาสนาที่พัฒนาแล้ว (developed Buddhism)

สรุปได้ว่า ปัจจัยสำคัญที่ทำให้พระพุทธศาสนาเปลี่ยนแปลงไปจากรูปแบบเดิม ได้แก่:

การตีความและพัฒนาหลักธรรมที่หลากหลาย: ศิษย์และผู้ปฏิบัติต่างๆ มีความเข้าใจและให้ความสำคัญกับแง่มุมของพระธรรมแตกต่างกันไป

อิทธิพลของบริบททางสังคมและวัฒนธรรม: เมื่อพระพุทธศาสนาเผยแผ่ไปยังดินแดนต่างๆ ก็ได้ปรับตัวเข้ากับภาษา ความคิด และวิถีชีวิตของผู้คนในท้องถิ่นนั้นๆ

การเกิดขึ้นของนิกายต่างๆ: การแตกแขนงของพระพุทธศาสนาออกเป็นนิกายต่างๆ ทำให้เกิดความแตกต่างในแนวทางการปฏิบัติและคำอธิบายหลักธรรม

การเปลี่ยนแปลงเหล่านี้เป็นกระบวนการทางธรรมชาติของการเติบโตและการปรับตัวของศาสนาเมื่อเวลาผ่านไปนะครับ

คำถามเพิ่มเติมเกี่ยวกับพัฒนาการทางประวัติศาสตร์ของพระพุทธศาสนา



10. Since its beginning, how has Buddhism changed over time?
(ตั้งแต่เริ่มต้น พระพุทธศาสนาเปลี่ยนแปลงไปอย่างไรเมื่อเวลาผ่านไป?)

We can summarize some basic differences between the two form of Buddhism, the original and the developed, as follows:

a) Canonical languages: Primitive Buddhism (Theravāda) practitioners use Pali as their primary language and Nikāya sutras (or sutta in Pali form) are the foundation for their practice. Meanwhile, Mahāyāna Buddhism uses the Mahāyāna sutras, in which Sanskrit is the primary language, together with some ancient languages, such as Tibetan and Chinese.

b) Thoughts: Primitive Buddhism is based on the teaching of Dependent Origination (Paticcamūpāda), while Mahāyāna Buddhism established two additional major philosophical movements: the Middle Way (Mādhyamika) and Mind-only (Yogācāra), which are also based on the same teaching of Dependent Origination. In the evolution of Buddhism the Diamond vehicle (Vajrayāna) was the last school developed. Except in the conceptual expansions of the

meaning of spiritual end and the problem of saving others, these various schools of Buddhism only differ slightly, and their fundamental teachings are not contradictory to one another.

c) Practices: Primitive Buddhism focused on meditating on the four foundations of mindfulness; body, feeling, mind, and mind's objects (all existences). Mahāyāna Buddhism expanded its forms of spiritual practice, such as Zen (meditation), Pure Land, and Tantrism; each of which has several forms of practice.

Diversity themes	Primitive Buddhism	Mahāyāna Buddhism
Canonical languages	Pali sutta/Nikāya	Sanskrit sutras & sutras in Tibetan and Chinese
Central thoughts	Dependent Origination (<i>Paticcasamūppāda</i>)	Middle Way (<i>Mādhyamika</i>) Mind-only (<i>Yogācāra</i>) Tantrism (<i>Vajrayāna</i>)
Practices	Traditional meditation	Zen, Pure Land, and Tantrism (<i>various sects</i>)

คำถามคือ: Since its beginning, how has Buddhism changed over time? (ตั้งแต่เริ่มต้นพระพุทธศาสนาเปลี่ยนแปลงไปอย่างไรเมื่อเวลาผ่านไป?)

เราสามารถสรุปความแตกต่างพื้นฐานบางประการระหว่างพระพุทธศาสนาสองรูปแบบคือ รูปแบบดั้งเดิมและรูปแบบที่พัฒนาแล้ว ได้ดังนี้ครับ:

ก) ภาษาในคัมภีร์ (Canonical languages): ผู้ปฏิบัติในพระพุทธศาสนาดั้งเดิม (เถรวาท) ใช้ภาษาบาลี เป็นภาษาหลัก และ พระสูตรในนิกาย (Nikāya sutras หรือ sutta ในภาษาบาลี) เป็นรากฐานสำหรับการปฏิบัติ ในขณะเดียวกัน พระพุทธศาสนามหายานใช้ พระสูตรมหายาน ซึ่งมีภาษาสันสกฤต เป็นภาษาหลัก ควบคู่ไปกับภาษาโบราณอื่นๆ เช่น ภาษาทิเบตและภาษาจีน

ข) ความคิด (Thoughts): พระพุทธศาสนาดั้งเดิมตั้งอยู่บนหลักคำสอนเรื่อง ปฏิจจสมุปบาท (Dependent Origination) ในขณะที่พระพุทธศาสนามหายานได้วางรากฐานขบวนการทางปรัชญาสองกระแสหลักเพิ่มเติมคือ มัชฌิมิกะ (Middle Way) และ โยคাজারะ (Mind-only) ซึ่งทั้งสองกระแสนี้ก็ตั้งอยู่บนพื้นฐานของหลักคำสอนเรื่องปฏิจจสมุปบาทเช่นกัน ในวิวัฒนาการของพระพุทธศาสนา วัชรยาน (Vajrayāna) เป็นนิกายสุดท้ายที่พัฒนาขึ้น นอกเหนือจากการขยายความหมายเชิงแนวคิดเกี่ยวกับจุดมุ่งหมายทางจิตวิญญาณและปัญหาของการช่วยเหลือผู้อื่นแล้ว นิกายต่างๆ ของพระพุทธศาสนาเหล่านี้มีความแตกต่างกันเพียงเล็กน้อย และคำสอนพื้นฐานของพวกเขาก็ไม่ได้ขัดแย้งกัน

ค) การปฏิบัติ (Practices): พระพุทธศาสนาดั้งเดิมเน้นการ เจริญสติปัฏฐานสี่ (meditating on the four foundations of mindfulness) คือ กาย เวทนา จิต และธรรม (สิ่งที่มีอยู่ทั้งหมด) พระพุทธศาสนามหายานได้ขยายรูปแบบของการปฏิบัติทางจิตวิญญาณ เช่น เซน (Zen - การทำสมาธิ), สุขาวดี (Pure Land) และ ตันตระ (Tantrism) ซึ่งแต่ละรูปแบบก็มีวิธีการปฏิบัติที่หลากหลาย

สรุปได้ว่า ความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับพระพุทธศาสนาเมื่อเวลาผ่านไปนั้น ส่วนใหญ่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาด้าน:

ภาษาที่ใช้ในคัมภีร์: จากภาษาบาลีเป็นภาษาสันสกฤตและภาษาอื่นๆ

แนวคิดทางปรัชญา: มีการพัฒนาแนวคิดใหม่ๆ เช่น มัชฌิมิกะและโยคাজারะ บนพื้นฐานของหลักธรรมเดิม

รูปแบบการปฏิบัติ: มีการเพิ่มรูปแบบการปฏิบัติที่หลากหลายมากขึ้น นอกเหนือจากการเจริญสติแบบดั้งเดิม

อย่างไรก็ตาม สิ่งสำคัญที่ต้องเข้าใจคือ แม้จะมีความแตกต่างเหล่านี้ แต่รากฐานของคำสอนในพระพุทธศาสนานิกายต่างๆ ยังคงตั้งอยู่บนหลักธรรมสำคัญเดียวกัน คือ อริยสัจสี่ ปฏิจจสมุปบาท และอนัตตา

ตารางนี้แสดงให้เห็นถึงความแตกต่างในประเด็นต่างๆ ดังนี้:

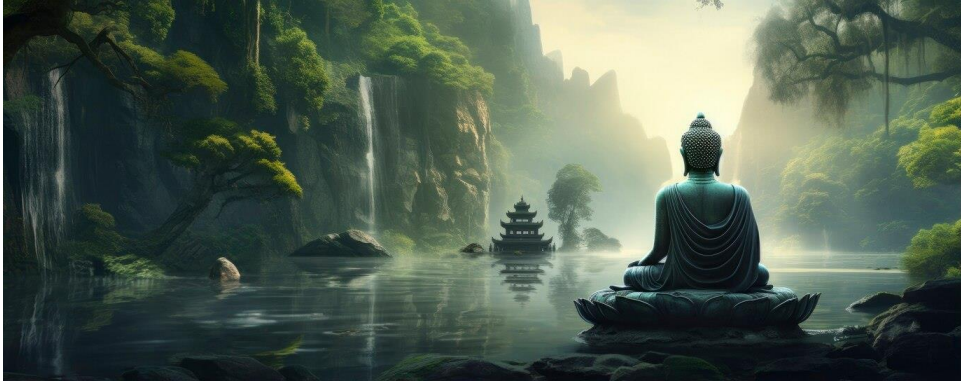
หัวข้อความหลากหลาย (Diversity themes)	พระพุทธศาสนาดั้งเดิม (Primitive Buddhism)	พระพุทธศาสนาเถรวาท (Mahāyāna Buddhism)
ภาษาในคัมภีร์ (Canonical languages)	พระสูตรบาลี/นิกาย (Pali sutta/Nikāya)	พระสูตรสันสกฤต และพระสูตรในภาษาทิเบตและภาษาจีน (Sanskrit sutras & sutras in Tibetan and Chinese)
แนวคิดหลัก (Central thoughts)	ปฏิจจสมุปบาท (Dependent Origination) (Patīccasamuppāda)	มัธยมิกะ (Middle Way) (Mādhyamika) เจตนา (Mind-only) (Yogācāra) ดันตระ (Vajrayāna)
การปฏิบัติ (Practices)	การทำสมาธิดั้งเดิม (Traditional meditation)	เซน (Zen), สุขาวดี (Pure Land), และตันตระ (Tantrism) (นิกายต่างๆ)

จากตารางนี้ เราสามารถเห็นความแตกต่างที่สำคัญได้ดังนี้:

ภาษาในคัมภีร์: พระพุทธศาสนาดั้งเดิมใช้ภาษาบาลีเป็นหลัก ในขณะที่พระพุทธศาสนาเถรวาทใช้ภาษาสันสกฤตและภาษาอื่นๆ ในภายหลัง เช่น ทิเบตและจีน

แนวคิดหลัก: ทั้งสองนิกายมีหลักการเรื่องปฏิจจสมุปบาทเป็นพื้นฐาน แต่พระพุทธศาสนาเถรวาทได้พัฒนาแนวคิดทางปรัชญาเพิ่มเติม เช่น มัธยมิกะและโยคจาระ รวมถึงวัชรยาน

การปฏิบัติ: พระพุทธศาสนาดั้งเดิมเน้นการทำสมาธิแบบดั้งเดิม ในขณะที่พระพุทธศาสนาเถรวาทมีรูปแบบการปฏิบัติที่หลากหลายมากขึ้น เช่น เซน สุขาวดี และตันตระ



11. In addition to the two forms of Buddhism—original and developed—why do we also have the names Southern Buddhism and Northern Buddhism?

(นอกเหนือจากพระพุทธศาสนาสองรูปแบบ คือ ดั้งเดิมและพัฒนาแล้ว ทำไมเราจึงมีชื่อเรียกว่า พุทธศาสนาใต้ และ พุทธศาสนาเหนือ ด้วย?)

Southern Buddhism and Northern Buddhism are alternative names used for primitive Buddhism and developed Buddhism respectively. These names refer to the directions in which the practitioners of the two Buddhist traditions migrated. Southern Buddhism, the primitive branch, was popularly propagated in southern India, moving toward countries such as Sri Lanka, Myanmar, Thailand, Laos, and Cambodia. Meanwhile Northern Buddhism, Mahāyāna Buddhism, expanded to northern India, China, Tibet, Mongolia, Korea, Japan, and Vietnam.

วันนี้เราจะมาเรียนรู้เกี่ยวกับเหตุผลที่เราเรียกพระพุทธศาสนาในชื่อ "พุทธศาสนาใต้" และ "พุทธศาสนาเหนือ" นอกเหนือจากชื่อ "พุทธศาสนาดั้งเดิม" และ "พุทธศาสนาที่พัฒนาแล้ว" นะครับ

คำถามคือ: In addition to the two forms of Buddhism—original and developed—why do we also have the names Southern Buddhism and Northern Buddhism? (นอกเหนือจากพระพุทธศาสนาสองรูปแบบ คือ ดั้งเดิมและพัฒนาแล้ว ทำไมเราจึงมีชื่อเรียกว่า พุทธศาสนาใต้ และ พุทธศาสนาเหนือ ด้วย?)

พุทธศาสนาใต้ (Southern Buddhism) และ พุทธศาสนาเหนือ (Northern Buddhism) เป็นชื่อเรียกอีกอย่างหนึ่งสำหรับ พุทธศาสนาดั้งเดิม (primitive Buddhism) และ พุทธศาสนาที่พัฒนาแล้ว (developed Buddhism) ตามลำดับ ชื่อเหล่านี้อ้างอิงถึงทิศทางที่ผู้ปฏิบัติตามธรรมเนียมทางพระพุทธศาสนาทั้งสองสายได้อพยพไป

พุทธศาสนาใต้ ซึ่งเป็นสายดั้งเดิม ได้รับการเผยแผ่อย่างแพร่หลายในอินเดียใต้ และเคลื่อนย้ายไปยังประเทศต่างๆ เช่น ศรีลังกา เมียนมาร์ ไทย ลาว และกัมพูชา ในขณะเดียวกัน พุทธศาสนาเหนือ หรือ พระพุทธศาสนาเมฆายาน ได้ขยายตัวไปยังอินเดียเหนือ จีน ทิเบต มองโกเลีย เกาหลี ญี่ปุ่น และเวียดนาม

อธิบายเพิ่มเติม:

พุทธศาสนาใต้ (Southern Buddhism): หมายถึง นิกายเถรวาท ซึ่งเป็นนิกายที่รักษาคำสอนดั้งเดิมไว้ค่อนข้างมาก และได้แพร่หลายลงไปตามใต้ของอินเดียไปยังประเทศในแถบเอเชียตะวันออกเฉียงใต้

พุทธศาสนาเหนือ (Northern Buddhism): หมายถึง นิกายมหายานและวัชรยาน ซึ่งมีการพัฒนาหลักธรรมและแนวทางการปฏิบัติที่หลากหลายขึ้น และได้แพร่หลายขึ้นไปทางเหนือของอินเดียไปยังประเทศในแถบเอเชียกลาง เอเชียตะวันออก และเอเชียตะวันออกเฉียงเหนือบางส่วน

ดังนั้น ชื่อ "พุทธศาสนาใต้" และ "พุทธศาสนาเหนือ" เป็นเพียงการแบ่งประเภทตามภูมิศาสตร์ของการเผยแผ่ของพระพุทธศาสนาสองกระแสหลักนี้



12. Regarding the practice activities, is there any difference between Southern Buddhism and Northern Buddhism?

ในส่วนของกิจกรรมการปฏิบัติ มีความแตกต่างระหว่างพุทธศาสนาสายใต้และพุทธศาสนาสายเหนือหรือไม่?

Southern Buddhism monastic lifestyle still maintains the primitive style for everyday activities, which were set up during the time of the Buddha. Southern Buddhist monks all wear the same style of yellow colored robes, eat one meal a day at noon, study and recite the Pali sutras, and recite the same canonical language (Pali). For this reason, monks in Southern Buddhism—even from different countries—can sit down and recite the same sutra expertly and skillfully.

In contrast, monks and nuns in Northern Buddhism do not keep the traditional lifestyle as the primitive Buddhism does. Rather, they adjust their lifestyles in everyday activities as well as in spiritual practices, relying on different habits, customs, national cultures, and social requirements. Thus, the lifestyles of monks and nuns in Northern Buddhism are dependent on various traditions of

local peoples. For example, monks and nuns in Northern Buddhism wear different styles and colors of robes. Canonical texts were translated into the local languages, and followers can, depending on their individual health issues, eat more than one meal a day,. Generally speaking, Northern Buddhism is a form of developed Buddhism because it has effectively adapted to social needs in becoming the first priority in the mission of preaching the Dharma.

ในส่วนของกิจกรรมการปฏิบัติ มีความแตกต่างระหว่างพุทธศาสนาสายใต้และพุทธศาสนาสายเหนือหรือไม่?

วิถีชีวิตของนักบวชในพุทธศาสนาสายใต้ยังคงรักษารูปแบบดั้งเดิมสำหรับการดำเนินชีวิตประจำวัน ซึ่งถูกกำหนดขึ้นในสมัยพุทธกาล พระสงฆ์ในพุทธศาสนาสายใต้ทั้งหมดสวมใส่จีวรสีเหลืองแบบเดียวกัน ฉันทาอาหารเพียงมื้อเดียวในตอนเที่ยง ศึกษาและสวดมนต์พระสูตรบาลี และสวดมนต์ด้วยภาษาเดียวกัน (ภาษาบาลี) ด้วยเหตุนี้ พระสงฆ์ในพุทธศาสนาสายใต้ แม้จะมาจากต่างประเทศ ก็สามารถนั่งลงและสวดมนต์พระสูตรเดียวกันได้อย่างเชี่ยวชาญและคล่องแคล่ว

ในทางตรงกันข้าม พระสงฆ์และแม่ชีในพุทธศาสนาสายเหนือไม่ได้รักษาแบบแผนดั้งเดิมเหมือนอย่างพุทธศาสนาดั้งเดิม พวกเขาปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตในการดำเนินชีวิตประจำวันและในการปฏิบัติทางจิตวิญญาณ โดยอาศัยขนบธรรมเนียม ประเพณี วัฒนธรรมของชาติ และความต้องการของสังคมที่แตกต่างกัน ดังนั้น วิถีชีวิตของพระสงฆ์และแม่ชีในพุทธศาสนาสายเหนือจึงขึ้นอยู่กับประเพณีที่หลากหลายของคนในท้องถิ่น ตัวอย่างเช่น พระสงฆ์และแม่ชีในพุทธศาสนาสายเหนือสวมใส่จีวรที่มีรูปแบบและสีที่แตกต่างกัน คัมภีร์ได้รับการแปลเป็นภาษาท้องถิ่น และผู้ปฏิบัติตามสามารถรับประทานอาหารได้มากกว่าหนึ่งมื้อต่อวัน ขึ้นอยู่กับปัญหาสุขภาพส่วนบุคคล โดยทั่วไปแล้ว พุทธศาสนาสายเหนือเป็นรูปแบบของพุทธศาสนาที่พัฒนาแล้ว เนื่องจากได้ปรับตัวเข้ากับความต้องการของสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยให้ความสำคัญกับการเผยแผ่พระธรรมเป็นอันดับแรก



13. How do Southern Buddhism and Northern Buddhism differ with regard to enlightenment?

ในส่วนของการบรรลุธรรม พุทธศาสนาสายใต้และพุทธศาสนาสายเหนือแตกต่างกันอย่างไร?

Traditionally, the process of enlightenment and emancipation of a Buddhist Holy one is concretized in the Hearer (Sr $\bar{a}$ vaka)—and includes the four attainment stages of Stream enterer (Sot $\bar{a}$ pana), One-returner (Sakad $\bar{a}$ g $\bar{a}$ mi), None-returner (An $\bar{a}$ g $\bar{a}$ mi), and Complete liberation (Arhat). The Steps of enlightenment are explained below in detail. A holy man or woman must purify all their afflictions by cutting off ten fetters (samyojana) as follows:

- Belief in an individual self (sakk $\bar{a}$ ya-ditthi),
- Doubt or uncertainty about the Dharma (vicikicch $\bar{a}$),
- Attachment to rites and rituals (silabata-par $\bar{a}$ m $\bar{a}$ sa),
- Sensual desire (k $\bar{a}$ ma-r $\bar{a}$ ga),
- Hatred (vy $\bar{a}$ p $\bar{a}$ da),

- Craving for existence (rūpa-rāga),
- Craving for non-existence (arūpa-rāga),
- Pride in self (māna),
- Restlessness or distraction (uddhacca), and
- Ignorance (avijjā).

With the exception of the expansion of the notion of “spiritual end” and “saving other sentient beings” in the ten stages of Mahāyāna Bodhisattva development, the concepts used to describe this process vary little between Southern Buddhism and Northern Buddhism spiritual training.

Although descriptions of the path to enlightenment may be diverse, the content of spiritual liberation always remains the same—namely that to attain enlightenment, an Arhat or a Bodhisattva must completely delete the ten fetters of defilement.

ในส่วนของการบรรลุธรรม พุทธศาสนายใต้และพุทธศาสนายเหนือแตกต่างกันอย่างไร?

ตามธรรมเนียมแล้ว กระบวนการบรรลุธรรมและการหลุดพ้นของพระอริยบุคคลในพุทธศาสนาจะถูกทำให้เป็นรูปธรรมในสาวก (Srāvaka) ซึ่งรวมถึงขั้นตอนการบรรลุธรรมสี่ขั้น ได้แก่ โสตาบัน (Stream enterer), สกทาคามี (One-returner), อนาคามี (None-returner) และอรหัตต์ (Complete liberation) ขั้นตอนของการบรรลุธรรมมีการอธิบายโดยละเอียดดังต่อไปนี้ นักบวชชายหรือหญิงจะต้องชำระกิเลสทั้งหมดของตนโดยการละสังโยชน์ (samyojana) สิบประการดังนี้:

ความเชื่อในอัตตา (sakkāya-ditthi)

ความสงสัยหรือไม่แน่ใจในพระธรรม (vicikicchā)

ความยึดมั่นในพิธีกรรมและจารีต (silabata-parāmaṣa)

กามราคะ (kāma-rāga)

ความโกรธ (vyāpāda)

ความปรารถนาในภพ (rūpa-rāga)

ความปรารถนาในอรุภพ (arūpa-rāga)

ความถือตัว (māna)

ความฟุ้งซ่าน (uddhacca)

อวิชชา (avijjā)

นอกเหนือจากการขยายแนวคิดเรื่อง "จุดมุ่งหมายทางจิตวิญญาณ" และ "การช่วยสรรพสัตว์อื่น" ในสปีชีส์ของการพัฒนาเป็นพระโพธิสัตว์ในมหายานแล้ว แนวคิดที่ใช้อธิบายกระบวนการนี้มีความแตกต่างกันเล็กน้อยระหว่างการฝึกฝนทางจิตวิญญาณของพุทธศาสนาสายใต้และพุทธศาสนาสายเหนือ

แม้ว่าคำอธิบายเกี่ยวกับหนทางสู่การบรรลุธรรมอาจมีความหลากหลาย แต่เนื้อหาของการหลุดพ้นทางจิตวิญญาณยังคงเหมือนเดิม กล่าวคือ ในการบรรลุธรรม พระอรหันต์หรือพระโพธิสัตว์จะต้องละสังโยชน์สิบประการแห่งกิเลสโดยสมบูรณ์

Process of enlightenment and liberation of a Holy one in Buddhism

กระบวนการบรรลुธรรมและการหลุดพ้นของพระอริยบุคคลในพุทธศาสนา

Process of enlightenment and liberation of a Holy one in Buddhism

Four stages of attainment	Fetters must be deleted	Cycle of samsāra
Stream-enterer (<i>Sotāpana</i>)	Belief in an individual self, doubt or uncertainty about the Dharma, attachment to rites and rituals	At most, seven more births in either humans or devas (like heaven).
One-returner (<i>Sakadāgāmi</i>)	Weakened sensual desire and hatred	One more birth in the sense-sphere realm.
None-returner (<i>Anāgāmi</i>)	Completely deleted first five fetters: belief in an individual self, doubt or	Spontaneous birth in the form realm.

	uncertainty about the Dharma, attachment to rites and rituals, sensual desire and hatred.	
Complete liberation (<i>Arhat</i>)	Completely deleted last five fetters: craving for existence, craving for non-existence, pride in self, restlessness or distraction, and ignorance.	None. Complete liberation from the world of samsāra.

กระบวนการบรรลุธรรมและการหลุดพ้นของพระอริยบุคคลในพุทธศาสนา

ขั้นตอนการบรรลุธรรม	สังโยชน์ที่ต้องละ	วิถีสงสาร
โสดาบัน (Sotāpana)	ละสังโยชน์ 3 ประการแรก: ความเชื่อในอัตตา, ความสงสัยหรือไม่แน่ใจในพระธรรม, ความยึดมั่นในพิธีกรรมและจารีต	อย่างมากที่สุด เกิดอีกเจ็ดชาติในมนุษย์หรือเทวดา (คล้ายสวรรค์)
สกทาคามี (Sakadāgāmi)	กามราคะและปฏิฆะเบาบางลง	เกิดอีกเพียงชาติเดียวในกามภพ
อนาคามี (Anāgāmi)	ละสังโยชน์ 5 ประการแรกโดยสมบูรณ์: ความเชื่อในอัตตา, ความสงสัยหรือไม่แน่ใจในพระธรรม, ความยึดมั่นในพิธีกรรมและจารีต, กามราคะ, ปฏิฆะ	เกิดโอปปาติกะในรูปภพ

ขั้นตอนการบรรลุธรรม	สังโยชน์ที่ต้องละ	วิถีสงสาร
อรหันต์ (Arhat)	ละสังโยชน์ 5 ประการสุดท้ายโดยสมบูรณ์: ความปรารถนาในภพ, ความปรารถนาในอรูปภพ, ความถือตัว, ความฟุ้งซ่าน, และอวิชชา	ไม่มี การหลุดพ้นจากโลกแห่งวิถีสงสารโดยสมบูรณ์

Completely deleted first five fetters: belief in an individual self, doubt or uncertainty about the Dharma, attachment to rites and rituals, sensual desire and hatred. ละสังโยชน์ 5 ประการแรกโดยสมบูรณ์: ความเชื่อในอัตตา, ความสงสัยหรือไม่แน่ใจในพระธรรม, ความยึดมั่นในพิธีกรรมและจารีต, กามราคะ, และปฏิฆะ



14. What are the ten stages of Mahāyāna Bodhisattva development?
อะไรคือสิบขั้นของการพัฒนาเป็นพระโพธิสัตว์ในมหายาน?

The ten stages of Mahāyāna Bodhisattva development are:

- Pramudita: joyfulness at having overcome the afflictions and defilements and the beginning of the process to enter the Buddha's path;
- Vimalā: liberation from all possible defilements, the stage of purity;
- Prabhākari: the stage of developing wisdom;
- Arcismati: the stage of shining wisdom;
- Sudurjayā: the stage of overcoming the utmost or subtle defilements;
- Abhimukhi: the stage of attaining transcendent wisdom;
- Dūramgamā: the stage of transcending all notion of self in order to save others;
- Acalā: the stage of not falling back into impurity;

-Sādhumati: the stage of skillful wisdom and attainment of the ten powers;
and

-Dharmamega: the stage of absolute liberation and freedom.

A Holy one practices the ten pāramitās (perfections) in connection to the ten stages above: dāna/charity; sīla/purity or morality; ksanti/patience; virya/progress; dhyāna/meditation; prajñā/wisdom; upaya/skillful means; pranidana/vows; bala/power; and jñāna/true knowledge.

อะไรคือสิบขั้นของการพัฒนาเป็นพระโพธิสัตว์ในมหายาน?

สิบขั้นของการพัฒนาเป็นพระโพธิสัตว์ในมหายานคือ:

ปรมุทิตา (Pramudita): ความเบิกบานใจที่ได้เอาชนะความทุกข์และกิเลส และเป็นจุดเริ่มต้นของกระบวนการเข้าสู่หนทางแห่งพระพุทธเจ้า

วิมลา (Vimalā): การหลุดพ้นจากกิเลสทั้งปวง เป็นขั้นแห่งความบริสุทธิ์

ประภาคารี (Prabhākari): ขั้นแห่งการพัฒนาปัญญา

อรัจฉิมติ (Arcismati): ขั้นแห่งปัญญาที่ส่องสว่าง

สุหุรชยา (Sudurjayā): ขั้นแห่งการเอาชนะกิเลสที่ละเอียดที่สุด

อภิมุขี (Abhimukhi): ขั้นแห่งการบรรลุปัญญาเหนือโลก

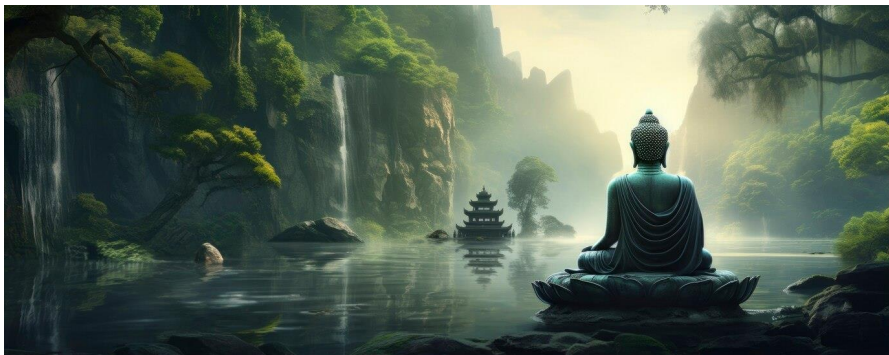
ทุริงคมา (Dūramgamā): ขั้นแห่งการก้าวข้ามแนวคิดเรื่องตนเองทั้งหมด เพื่อช่วยเหลือผู้อื่น

อจลา (Acalā): ขั้นแห่งการไม่หวนกลับไปสู่ความไม่บริสุทธิ์

สาธุมติ (Sādhumati): ขั้นแห่งปัญญาอันชาญฉลาดและการบรรลุพละการปฏิบัติ

ธรรมเมฆา (Dharmamega): ชั้นแห่งการหลุดพ้นและอิสรภาพอย่างสมบูรณ์

พระอริยบุคคลจะบำเพ็ญบารมีสิบประการควบคู่ไปกับสิบขั้นดังกล่าว: ทาน/การให้; ศีล/ความบริสุทธิ์หรือศีลธรรม; ขันติ/ความอดทน; วิริยะ/ความเพียร; ฌาน/การทำสมาธิ; ปัญญา/ความรู้; อุบาย/วิธีการอันแยบคาย; ปณิธาน/ความตั้งใจ; พละ/กำลัง; และญาณ/ความรู้แจ้ง



15. What is the difference between Southern Buddhism and Northern Buddhism with regard to the ideal model This is an interesting question.

อะไรคือความแตกต่างระหว่างพุทธศาสนาสายใต้และพุทธศาสนาสายเหนือในส่วน
ของแบบจำลองอุดมคติ?

We know that, in all aspects of humans, the ideal model plays an important role in the formation of individual personality and lifestyle, regardless of their religion or non-religion. Likewise, the ideal models for practitioners between Primitive Buddhism and Mahāyāna Buddhism vary. In Primitive Buddhism, the ideal model is the very image of an Arhat, a Holy one who has given up all impurities of their personal life, living in an awakening and blissfulness state, and teaching and helping others. However, in Mahāyāna Buddhism, the ideal model is the embodiment of

a Bodhisattva, who always carries within him- or herself the vow to save others throughout their spiritual training journey. The ideal of saving others or performing

beneficial acts for all other sentient beings is a spiritual mission which a Bodhisattva vows to consecrate his or her life in their spiritual journey, from the day of their first vow to the day of their becoming a Buddha. Consequently, in order to carry out the vow of saving others, a Bodhisattva endlessly practices and cultivates his or her wisdom and compassion. It is important to note that wisdom and compassion are the true career of a Buddha or Bodhisattva. Furthermore, to fulfill the ideal of saving others, a Bodhisattva must make a vow to enter the mundane world in thousands of worldly forms in order to benefit the world, which is why Mahāyāna Buddhism always modernizes the way of entrance to any practical life in order to benefit it. The way of practicing the Bodhisattva's vows consists of the ten pāramitās previously addressed in question 14, and bears the same traditional characteristics of primitive Buddhism.

15. อะไรคือความแตกต่างระหว่างพุทธศาสนาสายใต้และพุทธศาสนาสายเหนือในส่วนองแบบจำลองอุทมคติ? นี่เป็นคำถามที่น่าสนใจ เราทราบว่าในทุกแง่มุมของมนุษย์ แบบจำลองอุทมคตินี้มีบทบาทสำคัญในการสร้างบุคลิกภาพและวิถีชีวิตของแต่ละบุคคล ไม่ว่าพวกเขาจะมีศาสนาหรือไม่ก็ตาม ในทำนองเดียวกัน แบบจำลองอุทมคติสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมระหว่างพุทธศาสนาดั้งเดิมและพุทธศาสนามหายานก็แตกต่างกัน

ในพุทธศาสนาดั้งเดิม แบบจำลองอุทมคติคือภาพลักษณ์ของพระอรหันต์ พระอริยบุคคลผู้ละทิ้งกิเลสทั้งปวงในชีวิตส่วนตัว ดำรงอยู่ในสภาวะแห่งการตื่นรู้และความสุข และสั่งสอนช่วยเหลือผู้อื่น อย่างไรก็ตาม ในพุทธศาสนามหายาน แบบจำลองอุทมคติคือการจุติของพระโพธิสัตว์ ผู้ซึ่งแบกรับปณิธานที่จะช่วยเหลือผู้อื่นตลอดเส้นทางการฝึกฝนจิตวิญญาณ อุทมคติของการช่วยเหลือ

ผู้อื่นหรือการกระทำที่เป็นประโยชน์ต่อสรรพสัตว์ทั้งปวงคือภารกิจทางจิตวิญญาณที่พระโพธิสัตว์ตั้งมั่นที่จะอุทิศชีวิตในการเดินทางทางจิตวิญญาณของตน ตั้งแต่วันที่ตั้งปณิธานครั้งแรก จนถึงวันที่ได้ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า ดังนั้น เพื่อปฏิบัติตามปณิธานในการช่วยเหลือผู้อื่น พระโพธิสัตว์จึงฝึกฝนและบำเพ็ญปัญญาและความเมตตาของตนอย่างไม่สิ้นสุด เป็นสิ่งสำคัญที่ควรทราบว่ปัญญาและความเมตตาคือหน้าที่ที่แท้จริงของพระพุทธเจ้าหรือพระโพธิสัตว์ ยิ่งไปกว่านั้น เพื่อเติมเต็มอุดมคติของการช่วยเหลือผู้อื่น พระโพธิสัตว์จะต้องตั้งปณิธานที่จะเข้าสู่โลกแห่งฆราวาสในรูปร่างต่างๆ นับพัน เพื่อประโยชน์แก่โลก ซึ่งเป็นเหตุผลว่าทำไมพุทธศาสนamahayana จึงปรับปรุงวิธีการเข้าสู่ชีวิตจริงใดๆ ให้ทันสมัยอยู่เสมอเพื่อประโยชน์นั้น วิธีการปฏิบัติปณิธานของพระโพธิสัตว์ประกอบด้วยบารมีสิบประการที่กล่าวถึงไปแล้วในคำถามที่ 14 และมีลักษณะดั้งเดิมเช่นเดียวกับพุทธศาสนาดั้งเดิม



16. How many major schools exist in Buddhism?

มีสำนักใหญ่กี่สำนักในพุทธศาสนา?

As we have seen, several periods of thought have emerged in the process of Buddhist development and are closely related to what we call Primitive Buddhism and Developed Buddhism. The first is the Buddhist history of thoughts, as defined by Buddhist logists such as academic Theodor Stcherbatsky (1866-1942); and

which documents different periods in the whole process of development of Buddhist thoughts. The second is the history of thoughts of Buddhist Schools, and includes several Buddhist schools. For example, Buddhism in China, includes at least ten different schools, and each school also has its own system of thoughts and unique methods of practice, thus, you need to have the time to study each of the doctrines of each school (e.g., Zen, Pure Land, or Tendai).

We may divide the first major system, the Buddhist history of thoughts, into two major subcategories based on history: a) Buddhist thoughts in the primitive period and b) Buddhist thoughts in the periods of development. Buddhist thoughts in the primitive period were established on the foundational teachings of Dependent Origination and non-self, and were taught directly by the Buddha after his attainment of ultimate enlightenment. The central content of these teachings explain that all existences (dharmas) in the three worlds—senses sphere realm, fine form realm, and formless realm [3]— are nothing but the products of inter

beings from multi-conditions. They appear in either cosmic mode (e.g., institution, existence, transformation, and destruction) or in the flux of mental transformation (e.g., birth, being, alteration, and death). In this way, all things—both the physical and the mental—are born and die endlessly and are dependent on multiple conditions in the cycle of samsāra. All that is present through the Law of Dependent Origination is, therefore, impermanent, ever-changing, and without any immortal entity that is independent and perpetual. This is the truth of reality

when the Buddha affirmed that “whether the Buddha appears or not, the reality of dharmas is always as such.” Based upon this fundamental teaching, Buddhists

built for themselves an appropriate view of personal life and spiritual practice: the liberated life of non-self—the end goal of the spiritual journey.

Although various schools of Buddhist thought in periods of development where formed gradually, two prominent systems of philosophy emerged: the Mādhyaṃika and the Yogācāra. Both these philosophical systems relate strictly to the primitive thought of Paṭiccamūpāda. However, each system has its own approach to interpretations and particular concepts. The Mādhyaṃika developed the doctrine of Emptiness (Śūnyatā), while the Yogācāra instituted the teaching of Mind-only (Vijñāpiti-mātratā), emphasizing the concept of Ālaya (store

consciousness). The doctrine of Emptiness focuses on explaining that the nature of all dharmas is emptiness of essence and that all dharmas are non-self by nature and existences are but manifestations of conditional elements. Thus, when a practitioner penetrates deeply into the realm of Emptiness, he or she simultaneously experiences the reality of the non-self. However, you should remember that the concept of Emptiness used here does not refer to any

contradictory categories in the dualistic sphere, such as ‘yes’ and ‘no’ or ‘to be’ and ‘not to be.’ Rather, it indicates the state of true reality that goes beyond the world of dualism. For this reason, in the canonical languages of Mahāyāna Buddhism, the term Emptiness is used as a synonym for Nirvāṇa. In the Yogācāra philosophy, the concept of Ālaya—the most fundamental issue of this system of thought—points out that all problems of both suffering and happiness are the outcome of mental distinctions (vikalpa) between subject (atman) and object (dharma), or between self and other. This mental distinction is the root of all

afflictions, birth-death, and samsāra. Thus, in the path of spiritual training, a practitioner must cleanse all attachments to self as it embodies what we call the ‘I’, ‘mine’, and ‘myself’ in order to return to the realm of pure mind, which is non-distinct by nature. Based on what has been discussed here, clearly the consistency in Buddhist thoughts— whether original or developed—is that all teachings focus on purification of craving, hatred, and attachment to self, in order to reach the reality of true liberation: the state of non-self or Nirvāṇa.

16. มีสำนักใหญ่กี่สำนักในพุทธศาสนา?

ดังที่เราได้เห็นแล้ว แนวคิดหลายยุคสมัยได้เกิดขึ้นในกระบวนการพัฒนาของพุทธศาสนา และมีความสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดกับสิ่งที่เราเรียกว่าพุทธศาสนาดั้งเดิมและพุทธศาสนาที่พัฒนาแล้ว ประการแรกคือประวัติศาสตร์ความคิดทางพุทธศาสนา ตามที่นักตรรกวิทยาชาวพุทธ เช่น ศาสตราจารย์ ธีโอดอร์ สเตียร์เชอร์แบตสกี (Theodor Stcherbatsky) (ค.ศ. 1866-1942) ได้กำหนดไว้ ซึ่งบันทึกช่วงเวลาต่างๆ ในกระบวนการพัฒนาความคิดทางพุทธศาสนาทั้งหมด ประการที่สองคือประวัติศาสตร์ความคิดของสำนักต่างๆ ในพุทธศาสนา ซึ่งรวมถึงสำนักต่างๆ ในพุทธศาสนา ตัวอย่างเช่น พุทธศาสนาในประเทศจีน มีสำนักต่างๆ อย่างน้อยสิบสำนัก และแต่ละสำนักก็มีระบบความคิดและวิธีการปฏิบัติที่เป็นเอกลักษณ์ของตนเอง ดังนั้น คุณจำเป็นต้องมีเวลาศึกษาหลักธรรมของแต่ละสำนัก (เช่น เซน, สุขาวัตี, หรือเทนได)

เราอาจแบ่งระบบใหญ่แรก คือประวัติศาสตร์ความคิดทางพุทธศาสนาออกเป็นสองหมวดหมู่ย่อยตามประวัติศาสตร์: ก) ความคิดทางพุทธศาสนาในยุคดั้งเดิม และ ข) ความคิดทางพุทธศาสนาในยุคพัฒนา ความคิดทางพุทธศาสนาในยุคดั้งเดิมก่อตั้งขึ้นบนคำสอนพื้นฐานเรื่องปัจจุสมุปบาทและอนัตตา และได้รับการสอนโดยตรงจากพระพุทธเจ้าหลังจากที่พระองค์ทรงบรรลุการตรัสรู้สูงสุด เนื้อหาหลักของคำสอนเหล่านี้อธิบายว่าสรรพสิ่งทั้งปวง (ธรรม) ในสามโลก—กามภพ รูปภพ และอรุภพ [3]—ไม่มีอะไรมากไปกว่าผลผลิตของการเกิดขึ้นร่วมกันจากหลายปัจจัย สิ่งเหล่านี้ปรากฏในลักษณะที่เป็นระบบจักรวาล (เช่น สถาบัน, การดำรงอยู่, การเปลี่ยนแปลง, และ

การทำลายล้าง) หรือในการไหลเวียนของการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ (เช่น การเกิด, การเป็นอยู่, การเปลี่ยนแปลง, และความตาย) ด้วยวิธีนี้ สรรพสิ่งทั้งปวง—ทั้งทางกายและทางใจ—จึงเกิดและดับไปอย่างไม่สิ้นสุด และขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายประการในวัฏสงสาร

ดังนั้น ทุกสิ่งที่ปรากฏผ่านกฎแห่งกฎจสุมุบาทจึงเป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง เปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ และปราศจากสถานะที่เป็นอมตะ เป็นอิสระ และคงอยู่ตลอดไป นี่คือสัจธรรมของความเป็นจริง เมื่อพระพุทธเจ้าทรงยืนยันว่า "ไม่ว่าพระพุทธเจ้าจะอุบัติขึ้นหรือไม่ก็ตาม ความเป็นจริงของธรรมะก็เป็นเช่นนั้นเสมอ" จากคำสอนพื้นฐานนี้ ชาวพุทธจึงสร้างทัศนคติที่เหมาะสมเกี่ยวกับชีวิตส่วนตัวและการปฏิบัติทางจิตวิญญาณ: ชีวิตที่หลุดพ้นจากความเป็นตัวตน—เป้าหมายสุดท้ายของการเดินทางทางจิตวิญญาณ

แม้ว่าสำนักความคิดทางพุทธศาสนาต่างๆ ในยุคพัฒนาจะก่อตัวขึ้นอย่างค่อยเป็นค่อยไป แต่มีระบบปรัชญาสองระบบที่โดดเด่นเกิดขึ้น ได้แก่ มายมิกะและโยคจาระ ระบบปรัชญาทั้งสองนี้เกี่ยวข้องอย่างใกล้ชิดกับความคิดดั้งเดิมเรื่องกฎจสุมุบาท อย่างไรก็ตาม แต่ละระบบมีแนวทางการตีความและแนวคิดเฉพาะของตนเอง มายมิกะพัฒนาหลักธรรมเรื่องความว่าง (ศูนยตา) ในขณะที่โยคจาระสถาปนาคำสอนเรื่องจิตเท่านั้น (วิญาปติมาตรตา) โดยเน้นแนวคิดเรื่องอาลยะ (จิตสะสม) หลักธรรมเรื่องความว่างมุ่งเน้นไปที่การอธิบายว่าธรรมชาติของธรรมะทั้งปวงคือความว่างเปล่าจากสถานะที่เป็นแก่นแท้ และธรรมะทั้งปวงเป็นอนัตตาโดยธรรมชาติ และการดำรงอยู่เป็นเพียงการปรากฏขององค์ประกอบตามเงื่อนไข ดังนั้น เมื่อผู้ปฏิบัติเจาะลึกเข้าไปในอาณาจักรแห่งความว่าง เขาก็จะประสบกับความเป็นจริงของอนัตตาไปพร้อมๆ กัน อย่างไรก็ตาม คุณควรจำไว้ว่าแนวคิดเรื่องความว่างที่ใช้ในที่นี้ไม่ได้หมายถึงหมวดหมู่ที่ขัดแย้งกันในขอบเขตของทวิภาวะ เช่น 'ใช่' และ 'ไม่ใช่' หรือ 'เป็น' และ 'ไม่เป็น' แต่กลับบ่งชี้ถึงสถานะของความเป็นจริงที่แท้จริงซึ่งอยู่เหนือโลกแห่งทวิภาวะ ด้วยเหตุนี้ ในภาษาทางคัมภีร์ของพุทธศาสนามหายาน คำว่าความว่างจึงถูกใช้เป็นคำพ้องความหมายของนิพพาน

ในปรัชญาโยคจาระ แนวคิดเรื่องอาลยะ—ประเด็นพื้นฐานที่สุดของระบบความคิดนี้—ชี้ให้เห็นว่าปัญหาทั้งหมดของทั้งความทุกข์และความสุขเป็นผลมาจากการจำแนกทางจิตใจ (วิกัลปะ)

ระหว่างผู้รู้ (อตฺตา) กับสิ่งที่ถูกรู้ (ธรรม) หรือระหว่างตนเองกับผู้อื่น การจำแนกทางจิตใจนี้คือ รากเหง้าของกิเลสทั้งปวง การเกิดตาย และวัฏสงสาร ดังนั้น ในเส้นทางการฝึกฝนจิตวิญญาณ ผู้ปฏิบัติจะต้องชำระล้างความยึดมั่นในตนเองทั้งหมด เพราะมันรวมถึงสิ่งที่เราเรียกว่า 'ฉัน', 'ของฉัน', และ 'ตัวฉัน' เพื่อกลับคืนสู่ดินแดนแห่งจิตบริสุทธิ์ ซึ่งโดยธรรมชาติแล้วไม่มีความแตกต่างจากสิ่งที่ได้กล่าวมาข้างต้น เห็นได้ชัดว่าความสอดคล้องกันในความคิดทางพุทธศาสนา—ไม่ว่าจะเป็นดั้งเดิมหรือพัฒนาแล้ว—คือคำสอนทั้งหมดมุ่งเน้นไปที่การชำระล้างความอยาก ความโกรธ และความยึดมั่นในตนเอง เพื่อเข้าถึงความเป็นจริงของการหลุดพ้นที่แท้จริง: สภาวะแห่งอนัตตาหรือนิพพาน

17. What are the fundamental beliefs in Buddhism?

ความเชื่อพื้นฐานในพุทธศาสนาคืออะไร?

Buddhists are encouraged to believe in the Triple Jewels—Buddha, Dharma, and Sangha—and the vital teachings of the Buddha as explained in the Four Noble Truths. Put more simply, Buddhists need to believe in the basic teachings of both morality and spirituality, which arise from the karmic law of causes and effects of the Four Noble Truths. In particular, Buddhists must believe in their ability to attain enlightenment and spiritual liberation. If you do not practice and transform all negative or evil deeds in your own life, you will still suffer. Depending on your degree of practice, if you put your efforts into practicing the Dharma, your life will be happy, peaceful, and free from the bondages of sufferings. These basic Buddhist teachings help us avoid negative karmic actions, cultivate good actions, and purify the mind so we may have a happy and peaceful life. Furthermore, practicing the Dharma will help us transform the flow of karmic force in both this life and the afterlife.

17. ความเชื่อพื้นฐานในพุทธศาสนาคืออะไร?

ชาวพุทธได้รับการส่งเสริมให้เชื่อในพระรัตนตรัย—พระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์—และคำสอนสำคัญของพระพุทธเจ้าตามที่อธิบายไว้ในอริยสัจสี่ กล่าวอย่างง่ายคือ ชาวพุทธจำเป็นต้องเชื่อในคำสอนพื้นฐานทั้งทางศีลธรรมและทางจิตวิญญาณ ซึ่งเกิดขึ้นจากกฎแห่งกรรมของเหตุและผลของอริยสัจสี่ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ชาวพุทธต้องเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองในการบรรลุการตรัสรู้และการหลุดพ้นทางจิตวิญญาณ หากคุณไม่ปฏิบัติและเปลี่ยนแปลงการกระทำที่เป็นอกุศลหรือชั่วร้ายทั้งหมดในชีวิตของคุณเอง คุณก็จะยังคงต้องทนทุกข์ทรมาน ขึ้นอยู่กับระดับการปฏิบัติของคุณ หากคุณทุ่มเทความพยายามในการปฏิบัติธรรม ชีวิตของคุณก็จะมีความสุข สงบ และปราศจากพันธนาการแห่งความทุกข์ คำสอนพื้นฐานทางพุทธศาสนาเหล่านี้ช่วยให้เราหลีกเลี่ยงการกระทำที่เป็นอกุศล สร้างการกระทำที่ดี และชำระจิตใจเพื่อให้เรามีชีวิตที่มีความสุขและสงบสุข ยิ่งไปกว่านั้น การปฏิบัติธรรมจะช่วยให้เราเปลี่ยนแปลงกระแสแห่งพลังกรรมทั้งในชีวิตนี้และในชีวิตหลังความตาย

18. What is the karmic law of causes and effects?

กฎแห่งกรรมคืออะไร?

Karma and the law of causes and effects are the two most important issues connected to the life of human beings. They are also considered to be the reason for the cycle of samsara in human existence. Cause is the original force or reason that produces a direct effect and effect is a mature consequence created by its causes. You can understand the relationship of causes and effects through the correlations of an action, such as when you eat your stomach gets full, or when stay up late, you feel sleepy. Causes and effects are the compensational law,

working objectively and correspondingly, but the actual impact is always influenced by psychological elements. Contrastingly, karma refers to a good or bad action that is created and governed by the mind. A proper name for such actions is wholesome karma or unwholesome karma. Accordingly, karma and causes and effects always connect to each other Karma is the operation of causes and effects in which the mind always serves as the foundation for any creation and destruction. Therefore, the flow of mental energy is the life of karma. Truly, a good mind produces good karma and a bad mind gives birth to bad karma. Hence, in order to have a life of peace and happiness, you should cultivate the wholesome seeds through your three personal karmas and develop the pure and bright energy of the mind. Buddhism teaches that a practitioner must always nurture and cultivate the four virtues of the sublime mind: loving kindness, compassion, joyfulness, and equanimity.

18. กฎแห่งกรรมคืออะไร?

กรรมและกฎแห่งเหตุและผลเป็นสองประเด็นที่สำคัญที่สุดที่เกี่ยวข้องกับชีวิตของมนุษย์ นอกจากนี้ยังถือเป็นเหตุผลของวิวัฒนาการในการดำรงอยู่ของมนุษย์ เหตุคือพลังหรือเหตุผลดั้งเดิมที่ก่อให้เกิดผลโดยตรง และผลคือผลลัพธ์ที่สมบูรณ์ซึ่งสร้างขึ้นจากเหตุ คุณสามารถเข้าใจความสัมพันธ์ของเหตุและผลได้จากการเชื่อมโยงของการกระทำ เช่น เมื่อคุณกินอาหาร ท้องของคุณก็จะอืด หรือเมื่อคุณนอนดึก คุณก็จะรู้สึกง่วง เหตุและผลเป็นกฎแห่งการชดเชย ซึ่งทำงานอย่างเป็นกลางและสอดคล้องกัน แต่ผลกระทบที่แท้จริงมักได้รับอิทธิพลจากองค์ประกอบทางจิตวิทยา

ในทางตรงกันข้าม กรรมหมายถึงการกระทำที่ดีหรือไม่ดีที่สร้างขึ้นและควบคุมโดยจิตใจ ชื่อที่เหมาะสมสำหรับการกระทำดังกล่าวคือ กรรมดี หรือ กรรมชั่ว ดังนั้น กรรมและเหตุและผลจึงเชื่อมโยงกันเสมอ กรรมคือการทำงานของเหตุและผล โดยที่จิตใจทำหน้าที่เป็นรากฐานสำหรับ

การสร้างและการทำลายใดๆ เสมอ ดังนั้น การไหลเวียนของพลังงานทางจิตใจคือชีวิตของกรรม แท้จริงแล้ว จิตใจที่ดีก่อให้เกิดกรรมดี และจิตใจที่ไม่ดีก่อให้เกิดกรรมชั่ว ดังนั้น เพื่อให้มีชีวิตที่สงบสุขและมีความสุข คุณควรเพาะเมล็ดพันธุ์ที่ดีผ่านกรรมทั้งสามของคุณ และพัฒนาพลังงานที่บริสุทธิ์และสดใสของจิตใจ พุทธศาสนาสอนว่าผู้ปฏิบัติธรรมจะต้องบ่มเพาะและพัฒนาคุณธรรมสี่ประการของจิตใจอันประเสริฐเสมอ ได้แก่ เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา

19. What are the three karmas?

กรรมสามประการคืออะไร?

The three karmas are the body, mouth, and mind or the physical, verbal, and mental. Body and mouth belong to the physical realm while the mind is all about psychological activities. However, it is the mind that serves as the decisive factor in creating any kind of karma (Cittamātram lokam—the world is nothing but mind). A natural action like standing, walking, lying, or sitting cannot actually create karma, even though that the action is governed by the mind. Thus, karma always comes from a volitional or intentional action. For this reason, the Buddha divided the three karmas according to the three aspects of the physical, verbal, and mental into ten karmas:

19. กรรมสามประการคืออะไร?

กรรมสามประการคือ กาย วาจา และใจ หรือทางกาย ทางวาจา และทางจิตใจ กายและวาจาอยู่ในขอบเขตทางกายภาพ ในขณะที่ใจเกี่ยวข้องกับกิจกรรมทางจิตใจทั้งหมด อย่างไรก็ตาม จิตใจเป็นปัจจัยชี้ขาดในการสร้างกรรมทุกชนิด ("จิตตमाตฺรํ โลโก" - โลกไม่มีอะไรนอกจากจิต) การกระทำตามธรรมชาติ เช่น การยืน เดิน นอน หรือนั่ง ไม่สามารถสร้างกรรมได้ แม้ว่าการกระทำนั้นจะถูกควบคุมโดยจิตใจก็ตาม ดังนั้น กรรมจึงเกิดจากการกระทำโดยเจตนาหรือจงใจเสมอ

ด้วยเหตุนี้ พระพุทธเจ้าจึงแบ่งกรรมสามประการตามลักษณะสามประการของกาย วาจา และใจ ออกเป็นกรรมสิบประการ:

a) Physical karmas:	Killing, stealing, and conducting sexual immorality.
b) Verbal karmas:	False speech, a double tongue, hateful speech, and slanderous speech.
c) Mental karmas:	Craving, hatred, and ignorance or false view.

ก) กรรมทางกาย: การฆ่า การลักทรัพย์ และการประพฤตินอกใจ

ข) กรรมทางวาจา: การพูดเท็จ การพูดส่อเสียด การพูดหยาบคาย และการพูดเพ้อเจ้อ

ค) กรรมทางใจ: ความโลภ ความโกรธ และความหลง หรือมิจฉาทิฐิ

These ten basic karmas are the causes that force us adrift in the ocean of samsāra, with its six realms of destinations.

กรรมพื้นฐานสิบประการเหล่านี้เป็นเหตุที่ผลักดันให้เราล่องลอยอยู่ในห้วงมหาสมุทรแห่งวัฏสงสาร พร้อมด้วยภพภูมิทั้งหกเป็นจุดหมายปลายทาง

20. In Buddhism, what does Samsāra mean and how does it work?

ในพุทธศาสนา วัฏสงสารหมายถึงอะไรและทำงานอย่างไร?

In Sanskrit, samsāra means being born, dying, and being reborn in accordance with the continuous karmic circulation, like an endlessly circulating wheel. Thus, samsāra is the cycle of life. However, the concept of samsāra in Buddhism describes the flowing of a sentient being in the three worlds of senses-sphere realm, fine form realm, and formless realm and the six destinations of heavens, human beings, titans, hells, hungry ghosts, and animal kingdom. According to Primitive Buddhism, only an enlightened one (such as the Buddha or an Arhat)

can truly be liberated from the cycle of samsāra. Meanwhile, in Mahāyāna Buddhism, the Bodhisattvas always vow to return to the world of samsāra to save all sentient beings. Therefore, there are two ways for an individual to enter the world of samsāra: a) make a vow to be reborn, as a Bodhisattva does voluntarily, or b) be forced to enter a certain realm, like a human, hell, or hungry ghost, by unwholesome karmas.

20. ในพุทธศาสนา วัฏสงสารหมายถึงอะไรและทำงานอย่างไร?

ในภาษาสันสกฤต คำว่า "วัฏสงสาร" (samsāra) หมายถึง การเกิด การตาย และการกลับชาติมาเกิดใหม่ตามการหมุนเวียนของกรรมอย่างต่อเนื่อง เหมือนวงล้อที่หมุนวนไปไม่สิ้นสุด ดังนั้น วัฏสงสารจึงเป็นวงจรแห่งชีวิต อย่างไรก็ตาม แนวคิดเรื่องวัฏสงสารในพุทธศาสนาอธิบายถึงการไหลเวียนของสัตว์ที่มีความรู้สึกในสามโลก ได้แก่ กามภพ รูปภพ และอรุภพ และหกภูมิ ได้แก่ สวรรค์ มนุษย์ อสูร นรก เปรต และสัตว์เดรัจฉาน ตามหลักพุทธศาสนาดั้งเดิม มีเพียงผู้ตรัสรู้ (เช่น พระพุทธเจ้าหรือพระอรหันต์) เท่านั้นที่สามารถหลุดพ้นจากวงจรแห่งวัฏสงสารได้อย่างแท้จริง ในขณะเดียวกัน ในพุทธศานามหายาน พระโพธิสัตว์ตั้งปณิธานที่จะกลับมาสู่โลกแห่ง

วัฏสงสารเพื่อช่วยเหลือสรรพสัตว์ทั้งปวง ดังนั้น มีสองวิธีที่บุคคลจะเข้าสู่โลกแห่งวัฏสงสารได้: ก) ตั้งปณิธานที่จะกลับชาติมาเกิดใหม่ เช่นเดียวกับที่พระโพธิสัตว์ทำโดยสมัครใจ หรือ ข) ถูกบังคับให้เข้าสู่ภพภูมิใดภพภูมิหนึ่ง เช่น มนุษย์ นรก หรือเปรต โดยกรรมที่ไม่ดี

21. If Buddhism does not believe in an immortal soul, then what and who will be reborn in the cycle of samsāra?

หากพุทธศาสนาไม่เชื่อในวิญญานอมตะ แล้วอะไรและใครที่จะกลับชาติมาเกิดใหม่ในวัฏสงสาร?

This is an interesting question. Buddhism definitely does not accept the belief that there is an immortal and perpetual soul. As mentioned in the teaching of non-self, no permanent self or soul entity exists permanently and invariably— all that exists is the constantly flowing current of sentient being karmic consciousness, flowing like a running river. If there were an immortal and invariable soul, an animal would not be able—after cultivating wholesome karmas through multiple lives—to become a human and a human would not be able to become a

Bodhisattva or even a Buddha (See Jataka Tales for more information). Here, it is the karmic flowing current of consciousness that continuously operates and transforms itself in the mind of each individual from this life to the next life in the cycle of samsāra and is the foundation for the operation in each individual mind (see question 18). Consequently, Buddhism does not accept the existence of an immortal soul, although it does accept that a transformation of the mind occurs throughout the journey of birth and rebirth. Until a practitioner—after a long term of spiritual training—attains the sainted the fruits of Arhat, Buddha, or Bodhisattva in the eighth stage, will he or she break the cycle of samsāra. At this point of their spiritual journey, the motivation of birth and rebirth belongs to the

devotional vow of each Bodhisattva and they are no longer pushed by the karmic force. Speaking of problems of rebirth or samsāra, you should note that Buddhism does not use the term soul, but rather mind.

21. หากพุทธศาสนาไม่เชื่อในวิญญานอมตะ แล้วอะไรและใครที่จะกลับชาติมาเกิดใหม่ในวัฏสงสาร?

นี่เป็นคำถามที่น่าสนใจ พุทธศาสนาไม่ยอมรับความเชื่อที่ว่ามีวิญญานที่เป็นอมตะและคงอยู่ตลอดไปอย่างแน่นอน ดังที่กล่าวไว้ในคำสอนเรื่องอนัตตา ไม่มีอัตตาหรือวิญญานที่เป็นอมตะ และคงที่ดำรงอยู่อย่างถาวรและไม่เปลี่ยนแปลง—ทุกสิ่งที่ยังดำรงอยู่คือกระแสแห่งจิตสำนึกทางกรรมของสัตว์ที่มีความรู้สึกที่ไหลอยู่ตลอดเวลา เหมือนแม่น้ำที่ไหลเชี่ยว หากมีวิญญานที่เป็นอมตะและไม่เปลี่ยนแปลง สัตว์ก็ไม่สามารถ—หลังจากบ่มเพาะกรรมดีมาหลายชาติ—กลายเป็นมนุษย์ และมนุษย์ก็จะไม่สามารถกลายเป็นพระโพธิสัตว์หรือแม้แต่พระพุทธเจ้าได้ (ดูขาคสำหรับข้อมูลเพิ่มเติม) ที่นี่ กระแสแห่งจิตสำนึกทางกรรมที่ไหลเวียนอยู่ตลอดเวลาคือสิ่งที่ทำงานและเปลี่ยนแปลงตัวเองอย่างต่อเนื่องในจิตใจของแต่ละบุคคลจากชีวิตนี้ไปสู่ชีวิตหน้าในวัฏสงสาร และเป็นรากฐานสำหรับการทำงานในจิตใจของแต่ละบุคคล (ดูคำถามที่ 18) ดังนั้น พุทธศาสนาจึงไม่ยอมรับการมีอยู่ของวิญญานอมตะ แม้ว่าจะยอมรับว่ามีการเปลี่ยนแปลงของจิตใจเกิดขึ้นตลอดการเดินทางของการเกิดและการกลับชาติมาเกิดใหม่ก็ตาม จนกว่าผู้ปฏิบัติ—หลังจากฝึกฝนจิตวิญญานเป็นเวลานาน—จะบรรลุผลแห่งความเป็นพระอรหันต์ คือ พระอรหันต์ พระพุทธเจ้า หรือพระโพธิสัตว์ในขั้นที่แปด เขาหรือเธอจึงจะสามารถทำลายวงจรแห่งวัฏสงสารได้ ณ จุดนี้ของการเดินทางทางจิตวิญญาน แรงจูงใจของการเกิดและการกลับชาติมาเกิดใหม่เป็นไปตามปณิธานอันแรงกล้าของพระโพธิสัตว์แต่ละองค์ และพวกเขาจะไม่ถูกผลักดันด้วยพลังแห่งกรรมอีกต่อไป เมื่อพูดถึงปัญหาของการกลับชาติมาเกิดใหม่หรือวัฏสงสาร คุณควรทราบที่พุทธศาสนาไม่ได้ใช้คำว่าวิญญาน แต่ใช้คำว่าจิตใจ

22. How can one know that he or she will be reborn in the cycle of samsāra?

เราจะรู้ได้อย่างไรว่าเราจะกลับชาติมาเกิดใหม่ในวัฏสงสาร?

This question goes beyond the ability of human knowledge because we human beings are not able to control the problem of birth and death in the cycle of samsāra. According to the Buddhist view, we are all adrift unknowingly and inconceivably in the ocean of karma. If you were asked “where did you come from?” you would also be puzzled in the same way. However, to the Buddha, Arhats, or Holy ones who all already possess supernatural eyes (spiritual powers), such a question as “where did one come and where will one go?” is no longer an uncertain matter left in the dark. The Buddha, in Jātaka Tales, told of many of his own stories of previous lives when he used to be a practitioner practicing the noble path. As already explained, because of the karmic law of causes and effects, you need not worry about where you will go after death; rather, what you need to know is how you are living and how your mind is developing. Are you cultivating good or bad karmas? The karmic law of causes and effects will itself manage all the remaining matters of your life. If you are a practitioner you may, depending on your school of practice, make a devotional vow for your next rebirth.

For example, a practitioner in Pure Land always wishes to be reborn in the Western Paradise of the Amitāba Buddha after his or her life ends.

22. เราจะรู้ได้อย่างไรว่าเราจะกลับชาติมาเกิดใหม่ในวัฏสงสาร?

คำถามนี้อยู่เหนือความสามารถของความรู้ของมนุษย์ เพราะพวกเรามนุษย์ไม่สามารถควบคุมปัญหาการเกิดและความตายในวัฏสงสารได้ ตามทัศนะของพุทธศาสนา พวกเราทุกคนล่องลอย

อยู่ในมหาสมุทรแห่งกรรมโดยไม่รู้ตัวและเกินกว่าจะเข้าใจได้ หากคุณถูกถามว่า "คุณมาจากไหน?" คุณจะงุนงงในลักษณะเดียวกัน อย่างไรก็ตาม สำหรับพระพุทธเจ้า พระอรหันต์ หรือพระอริยบุคคลผู้ซึ่งมีทิพยักษุ (ฤทธิ์ทางจิตวิญญาณ) แล้ว คำถามเช่น "คนเรามาจากไหนและจะไปไหน?" ไม่ใช่เรื่องที่ไม่แน่นอนที่ยังคงอยู่ในความมืดมิดอีกต่อไป พระพุทธเจ้าได้ตรัสเล่าเรื่องราวในอดีตชาติของพระองค์มากมายในชาดก เมื่อครั้งที่พระองค์ทรงเป็นผู้ปฏิบัติธรรมบำเพ็ญมรรคามีองค์แปด ดังที่ได้อธิบายไปแล้ว เนื่องจากกฎแห่งกรรมของเหตุและผล คุณไม่จำเป็นต้องกังวลว่าคุณจะไปไหนหลังความตาย สิ่งที่คุณต้องรู้คือคุณกำลังใช้ชีวิตอย่างไรและจิตใจของคุณกำลังพัฒนาไปในทิศทางใด คุณกำลังสร้างกรรมดีหรือกรรมชั่ว? กฎแห่งกรรมของเหตุและผลจะจัดการเรื่องราวที่เหลือในชีวิตของคุณเอง หากคุณเป็นผู้ปฏิบัติธรรม คุณอาจตั้งปณิธานเพื่อการเกิดใหม่ในชาติหน้าของคุณ ขึ้นอยู่กับสำนักที่คุณปฏิบัติ ตัวอย่างเช่น ผู้ปฏิบัติธรรมในสุขาวัดมักปรารถนาที่จะเกิดใหม่ในแดนสุขาวดีตะวันตกของพระอมิตาภพุทธะหลังจากสิ้นชีวิต

23. How are the Buddhist mental formations such as the concepts of mind, thought and consciousness different?

ความคิดปรุงแต่งทางจิตในพุทธศาสนา เช่น แนวคิดเรื่องจิต ความคิด และจิตสำนึก แตกต่างกันอย่างไ?

According to various statuses in Primitive Buddhism, the three terms mind, thought, and consciousness are used interchangeably, despite the fact that these three terms all indicate the entire activities of the mental formations. In Developed Buddhism, particularly in the doctrine of Mind-only (Vijñāpātī-mātratā) of Yogācāra philosophy, the system of mental activities consists of eight consciousnesses categorized as follows:

a) Thought consciousness (pravṛtti-vijñāna): This senses-sphere includes six sense organs: consciousness of the eyes, ears, nose, tongue, body, and thought.

b) Thinking consciousness (mano-mana-vijñāna): This consciousness function serves as the intermediary connection between the six senses organs and the mind deep inside which is also referred to as the seventh consciousness.

c) Store consciousness (ālaya): This serves as the store that contains all kinds of conceptual seeds (experiential data) of the past and present; it is also named the eighth consciousness. Together these three consciousnesses are generally called the mind and they all work together to produce an actual experience through a psychological process. For instance, when your eyes see a flower, the notion of that flower will be transferred into the store consciousness—where images of all kinds of flowers of your past experiences have been stored—and produce, through the thinking consciousness process, the actual recognition that this flower is a rose. Subsequently, this rose's characteristics such as smells, etc., go through a process of mutual recognition until you are finally able to create an actual experience of the rose that you have just seen.

Briefly, mind, thought, and consciousness are the mental aggregate of human psychological activity. These mental aggregate exist as a whole and cannot work effectively if we divide them into separate parts. You can however clarify the basic function of each characteristic of this mental aggregate. The mind is the place where all conceptual data are stored, thought is the mental energy of creation, and consciousness is the ability of recognition and distinction. Suffering or happiness is created by the operation of the mind, thought, and consciousness; all other realms of sentient beings are also products of the mind's making.

ความคิดปรุงแต่งทางจิตในพุทธศาสนา เช่น แนวคิดเรื่องจิต ความคิด และจิตสำนึก แตกต่าง กันอย่างไร?

ตามสถานะต่างๆ ในพุทธศาสนาดั้งเดิม คำว่า จิต ความคิด และจิตสำนึก ถูกใช้สลับกัน แม้ว่าคำ
ทั้งสามนี้จะบ่งชี้ถึงกิจกรรมทั้งหมดของความคิดปรุงแต่งทางจิตก็ตาม ในพุทธศาสนาที่พัฒนา
แล้ว โดยเฉพาะอย่างยิ่งในหลักธรรมเรื่องจิตเท่านั้น (วิญญูปติมาตฺรตา) ของปรัชญาโยคอาจารย์
ระบบกิจกรรมทางจิตประกอบด้วยจิตแปดประเภท ซึ่งจำแนกได้ดังนี้:

ก) วิญญูณทางความคิด (pravṛtti-vijñāna): ขอบเขตแห่งผัสสะนี้รวมถึงอายตนะภายในหก
ประการ: วิญญูณทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และความคิด

ข) มโนวิญญูณ (mano-mana-vijñāna): หน้าที่ของจิตสำนึกนี้ทำหน้าที่เป็นสื่อกลางเชื่อมต่อ
ระหว่างอายตนะภายในหกประการกับจิตใจที่อยู่ลึกลงไป ซึ่งเรียกอีกอย่างว่าจิตสำนึกที่เจ็ด

ค) อาลยวิญญูณ (ālaya): สิ่งนี้ทำหน้าที่เป็นที่เก็บรวบรวมเมล็ดพันธุ์ทางความคิด (ข้อมูลเชิง
ประสบการณ์) ทุกชนิดในอดีตและปัจจุบัน และยังเรียกว่าจิตสำนึกที่แปด จิตสำนึกทั้งสามนี้
รวมกันโดยทั่วไปเรียกว่าจิต และทั้งหมดทำงานร่วมกันเพื่อสร้างประสบการณ์จริงผ่าน
กระบวนการทางจิตวิทยา ตัวอย่างเช่น เมื่อตาของคุณเห็นดอกไม้ ความคิดเกี่ยวกับดอกไม้นั้นจะ
ถูกถ่ายโอนไปยังอาลยวิญญูณ—ซึ่งเป็นที่เก็บรวบรวมภาพดอกไม้ทุกชนิดจากประสบการณ์ใน
อดีตของคุณ—และสร้างการรับรู้ที่แท้จริงว่าดอกไม้คือดอกกุหลาบ ผ่านกระบวนการของมโน
วิญญูณ ต่อมา ลักษณะของดอกกุหลาบ เช่น กลิ่น ฯลฯ จะผ่านกระบวนการของการรับรู้ร่วมกัน
จนกระทั่งคุณสามารถสร้างประสบการณ์จริงของดอกกุหลาบที่คุณเพิ่งเห็นได้ในที่สุด

กล่าวโดยสรุป จิต ความคิด และจิตสำนึก คือกลุ่มของกิจกรรมทางจิตใจของมนุษย์ กลุ่มของจิตนี้
ดำรงอยู่เป็นองค์รวมและไม่สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพหากเราแบ่งออกเป็นส่วนๆ ที่
แยกจากกัน อย่างไรก็ตาม คุณสามารถชี้แจงหน้าที่พื้นฐานของลักษณะแต่ละอย่างของกลุ่มจิตนี้
ได้ จิตคือที่ที่เก็บรวบรวมข้อมูลเชิงความคิดทั้งหมด ความคิดคือพลังงานทางจิตของการ
สร้างสรรค์ และจิตสำนึกคือความสามารถในการรับรู้และจำแนก ความทุกข์หรือความสุขถูก

สร้างขึ้นจากการทำงานของจิต ความคิด และจิตสำนึก อาณาจักรอื่นๆ ทั้งหมดของสัตว์ที่มีความรู้สึกก็เป็นผลผลิตของการสร้างสรรค์ของจิตเช่นกัน

24. If God does not exist, then on what condition is the existence of heaven and hell based?

หากพระเจ้าไม่มีอยู่จริง แล้วสวรรค์และนรกดำรงอยู่บนเงื่อนไขใด?

Everything is mind-made, but you should never use the impure mind of the human realm to think about the blissfulness and happiness of other realms, such as heavens (states of devas) or the Pure Land. Doing so would be an impossible task. In much the same way, you cannot truly understand the suffering of lower realms (compared to the human realm), such as hell, the hungry ghosts', and animal kingdoms. To a certain extent or in a particular case, you may experience the suffering and the happiness of other realms when your mind is corresponding to those realms. For instance, when nearing the peak of an anger, you may feel and experience the suffering of realms that are full of anger. When your mind is no longer infected or disturbed by craving, hatred, and ill-will, you will experience the taste of blissfulness and freedom in the happy realms. According to Buddhist teachings, celestial beings (devas) in the realm of fine-form (heavens) live in the blissfulness of their own minds, and all conveniences in those heavens are created by their own minds. However, when their own merits of heaven have faded, those celestial beings will be reborn in (fall into) lower realms. If they put their efforts into practicing the Dharma, they will certainly be free from the cycle of samsāra and attain enlightenment. Similarly, sentient beings in unhappy realms experience the suffering made up by their minds; however, beings in unhappy realms can still

remain free of those states if they have a chance to generate the righteous mind of goodness.

24. หากพระเจ้าไม่มีอยู่จริง แล้วสวรรค์และนรกดำรงอยู่บนเงื่อนไขใด?

สรรพสิ่งล้วนเกิดจากจิต แต่คุณไม่ควรใช้จิตที่ไม่บริสุทธิ์ของโลกมนุษย์ไปคิดถึงความสุขและความเบิกบานของภพภูมิอื่น เช่น สวรรค์ (สถานะของเทวดา) หรือแดนสุขาวดี การทำเช่นนั้นจะเป็นไปไม่ได้ ในทำนองเดียวกัน คุณไม่สามารถเข้าใจความทุกข์ของภพภูมิที่ต่ำกว่า (เมื่อเทียบกับโลกมนุษย์) อย่างแท้จริง เช่น นรก เปรต และสัตว์เดรัจฉาน ได้อย่างถ่องแท้ ในระดับหนึ่งหรือในกรณีเฉพาะ คุณอาจประสบกับความทุกข์และความสุขของภพภูมิอื่นเมื่อจิตของคุณสอดคล้องกับภพภูมินั้น ตัวอย่างเช่น เมื่อใกล้ถึงจุดสูงสุดของความโกรธ คุณอาจรู้สึกและประสบกับความทุกข์ของภพภูมิที่เต็มไปด้วยความโกรธ เมื่อจิตของคุณไม่ถูกกิเลส ตัณหา ความโกรธ และความพยาบาทครอบงำหรือรบกวนอีกต่อไป คุณจะสัมผัสรสชาติของความสุขและความเป็นอิสระในภพภูมิที่มีความสุข ตามคำสอนของพุทธศาสนา เทวดาในรูปภพ (สวรรค์) ดำรงอยู่ในความสุขของจิตใจตนเอง และความสะดักสบายทั้งหมดในสวรรค์เหล่านั้นถูกสร้างขึ้นโดยจิตใจของพวกเขาเอง อย่างไรก็ตาม เมื่อบุญของพวกเขาในสวรรค์เสื่อมถอยลง เทวดาเหล่านั้นจะกลับชาติมาเกิด (ตกไป) ในภพภูมิที่ต่ำกว่า หากพวกเขาพยายามปฏิบัติธรรม พวกเขาจะหลุดพ้นจากวิภวสงสารและบรรลุนิพพานอย่างแน่นอน ในทำนองเดียวกัน สัตว์ในภพภูมิที่ไม่มีความสุขประสบกับความทุกข์ที่จิตใจของพวกเขาสร้างขึ้น อย่างไรก็ตาม สัตว์ในภพภูมิที่ไม่มีความสุขยังคงสามารถหลุดพ้นจากสถานะเหล่านั้นได้หากพวกเขามีโอกาสที่จะสร้างจิตใจที่ชอบธรรมแห่งความดีงาม

25. If everything comes from the mind, how can a non-Buddhist practice the Buddhist doctrine?

หากทุกสิ่งมาจากจิต แล้วคนที่ไม่ใช่ชาวพุทธจะสามารถปฏิบัติตามหลักธรรมทางพุทธศาสนาได้อย่างไร?

Everyone—Buddhist or non-Buddhist—can equally practice the noble Dharma as taught by the Buddha. In their present being, those who practice the Dharma way precisely and sincerely, will be able to change and transform their karmic life of defilements. For those who are non-Buddhists, their practice in the Buddhist way needs to be guided by a monk, nun, or a layperson who has some experience in the ways of spiritual training. As such, you are encouraged to study and examine the Buddhist teachings under the guidance of a master. The practice of Dharma will bring you actual effects whenever your mental current of greed, hatred, self-attachment, and self-pride begin a cooling down tendency. If you only study the Dharma and even have great knowledge of Dharma, but you have not practiced the Dharma, your mental afflictions will not decrease or weaken and you will never experience any mental improvement.

25. หากทุกสิ่งมาจากจิต แล้วคนที่ไม่ใช่ชาวพุทธจะสามารถปฏิบัติตามหลักธรรมทางพุทธศาสนาได้อย่างไร?

ทุกคน ไม่ว่าจะเป็นชาวพุทธหรือไม่ก็ตาม สามารถปฏิบัติตามพระธรรมอันประเสริฐที่พระพุทธเจ้าทรงสอนได้อย่างเท่าเทียมกัน ในความเป็นอยู่ในปัจจุบัน ผู้ที่ปฏิบัติตามแนวทางแห่งพระธรรมอย่างถูกต้องและจริงใจ จะสามารถเปลี่ยนแปลงและปรับปรุงชีวิตทางกรรมที่เต็มไปด้วยกิเลสของตนได้ สำหรับผู้ที่ไม่ใช่ชาวพุทธ การปฏิบัติในแนวทางของพุทธศาสนาจำเป็นต้องได้รับการชี้แนะจากพระภิกษุ พระภิกษุณี หรืออุบาสิกอุบาสิกาผู้มีประสบการณ์ในการฝึกฝนทางจิตวิญญาณ ดังนั้น คุณจึงได้รับการสนับสนุนให้ศึกษาและพิจารณาคำสอนทางพุทธศาสนา

ภายใต้การแนะนำของครูบาอาจารย์ การปฏิบัติธรรมจะนำมาซึ่งผลลัพธ์ที่แท้จริงเมื่อใดก็ตามที่ กระแสจิตแห่งความโลภ ความโกรธ ความยึดมั่นในตนเอง และความถือดีในตนเองของคุณเริ่มมี แนวโน้มที่จะลดลง หากคุณเพียงศึกษาพระธรรมและแม้แต่มีความรู้เกี่ยวกับพระธรรมอย่างมาก แต่คุณไม่ได้ปฏิบัติธรรม ก็เลสทางจิตใจของคุณจะไม่ลดลงหรืออ่อนแอลง และคุณจะไม่มีวัน ประสบกับการพัฒนาทางจิตใจใดๆ ได้เลย

26. What is the primary core of spiritual practice in Buddhism?

แก่นหลักของการปฏิบัติทางจิตวิญญาณในพุทธศาสนาคืออะไร?

The primary core of Buddhist spiritual practice is to develop ethics (sīla), meditation (samādhi), and wisdom (pañña), regardless of whether it is a traditional or modern school. First, the practice of ethics or moral disciplines helps prevent and avoid unwholesome deeds, restrains the mind from performing potentially hidden evil deeds and cultivates human dignity. In other words, developing Sīla one is training oneself for a life of ethics, dignity, and noble virtues. Second, meditation practice is the way to purify one's mind of all affections and afflictions making it pure, peaceful, and bright. Finally, practicing wisdom is to develop the right view, recognizing truths, understanding the nature of life, and attaining enlightenment. These three aspects of this path of practice always complement one another. For example, the one who lives a life of high ethical discipline and noble virtues will have a peaceful mind, self confidence, and fearlessness. The one who develops meditation will have a quiet, calm, and blissful mind. The one who develops wisdom will always and everywhere have a bright, smart, and tranquil mind. . The resulting gain from your mental training will vary according to your degree of practice. Buddhism calls these three aspects of

practice the pure studies (anāśrava) of deliverance from the passion stream; in other words, you no longer fall into the stream of samsāra, and are truly liberated from all impurities of the mundane world.

26. แก่นหลักของการปฏิบัติทางจิตวิญญาณในพุทธศาสนาคืออะไร?

แก่นหลักของการปฏิบัติทางจิตวิญญาณในพุทธศาสนา คือการพัฒนาศีล สมาธิ และปัญญา ไม่ว่าจะเป็นสำนักดั้งเดิมหรือสมัยใหม่ก็ตาม ประการแรก การปฏิบัติศีลหรือระเบียบวินัยทางศีลธรรม ช่วยป้องกันและหลีกเลี่ยงการกระทำที่ไม่ดีงาม ควบคุมจิตใจไม่ให้กระทำการชั่วร้ายที่อาจแผ่รังสี และส่งเสริมศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ กล่าวอีกนัยหนึ่ง การพัฒนาศีลคือการฝึกฝนตนเองเพื่อชีวิตที่มีคุณธรรม ศักดิ์ศรี และคุณงามความดีอันประเสริฐ ประการที่สอง การปฏิบัติสมาธิเป็นหนทางในการชำระจิตใจจากความรักใคร่และความทุกข์ทั้งปวง ทำให้จิตใจบริสุทธิ์ สงบ และผ่องใส สุดท้าย การปฏิบัติปัญญาคือการพัฒนาความเห็นที่ถูกต้อง การตระหนักถึงสัจธรรม การเข้าใจธรรมชาติของชีวิต และการบรรลุการตรัสรู้ ทั้งสามด้านของหนทางแห่งการปฏิบัตินี้เกี่ยวพันซึ่งกันและกันเสมอ ตัวอย่างเช่น ผู้ที่ดำเนินชีวิตด้วยระเบียบวินัยทางศีลธรรมอันสูงส่งและคุณงามความดีอันประเสริฐจะมีจิตใจที่สงบ มั่นใจในตนเอง และไม่หวาดกลัว ผู้ที่พัฒนาสมาธิจะมีจิตใจที่เจียบสงบ เยือกเย็น และมีความสุข ผู้ที่พัฒนาปัญญาจะมีจิตใจที่ผ่องใส ฉลาด และสงบอยู่เสมอ ผลลัพธ์ที่ได้จากการฝึกจิตของคุณจะแตกต่างกันไปตามระดับการปฏิบัติของคุณ พุทธศาสนาเรียกการปฏิบัติทั้งสามด้านนี้ว่า การศึกษาอันบริสุทธิ์ (อนาสวะ) แห่งการหลุดพ้นจากกระแสแห่งกิเลส กล่าวอีกนัยหนึ่ง คุณจะไม่ต้องตกอยู่ในกระแสแห่งวิญสสารอีกต่อไป และได้รับการปลดปล่อยอย่างแท้จริงจากสิ่งสกปรกทั้งปวงของโลก

27. Is there any difference in the manner of practice of Buddhism and that of other religions?

มีความแตกต่างในวิธีการปฏิบัติของพุทธศาสนาและศาสนาอื่นหรือไม่?

The manner of spiritual practice in other religions focuses on prayers as a way of connecting to the Holy existence. Buddhist practice focuses on developing (bhāvanā) the three studies (ethical disciplines, meditation, and wisdom), although prayers are still sometimes used in the practice process. In Buddhism the term bhāvanā (development) has a special two part meaning: a) renunciation of unwholesome deeds and b) development of the noble virtues of loving kindness, compassion, sympathetic joy, equanimity, and performances of pāramitās (see question 14). If you focus on the first part—namely, the renunciation of unwholesome deeds, you are only stopping at the point of not doing evil; at that point you have actually not undertaken any spiritual training. For example, an addict who has consumed alcohol for many years becomes seriously sick and being aware of his illness, he stops drinking. Such an action means he is just giving up his habit of alcoholic addiction however, he still has to deal with healing the illness in his body and simultaneously developing a physically and mentally healthy and wholesome life. Similarly, in Buddhist practice, you have to do both: quit doing all evil deeds and start cultivating the good deeds. In brief, it is the fundamental Buddhist practice to not do evil deeds, but good deeds, and to purify one's mind through the noble path of ethical disciplines, meditation, and wisdom.

27. มีความแตกต่างในวิธีการปฏิบัติของพุทธศาสนาและศาสนาอื่นหรือไม่?

วิธีการปฏิบัติทางจิตวิญญาณในศาสนาอื่นมุ่งเน้นไปที่การสวดมนต์เป็นหนทางในการเชื่อมต่อกับสิ่งศักดิ์สิทธิ์ การปฏิบัติทางพุทธศาสนามุ่งเน้นไปที่การพัฒนา (ภาวนา) การศึกษาทั้งสาม (ศีล สมาธิ และปัญญา) แม้ว่าบางครั้งจะยังมีการใช้การสวดมนต์ในกระบวนการปฏิบัติก็ตาม ในพุทธศาสนา คำว่า "ภาวนา" (bhāvanā) มีความหมายพิเศษสองส่วน: ก) การละเว้นจากการกระทำที่ไม่ดี และ ข) การพัฒนาคุณงามความดีอันประเสริฐ ได้แก่ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา และการบำเพ็ญบารมี (ดูคำถามที่ 14) หากคุณมุ่งเน้นไปที่ส่วนแรก—คือการละเว้นจากการกระทำที่ไม่ดี—คุณเพียงแค่นั่งอยู่ตรงที่ไม่ทำชั่วเท่านั้น ณ จุดนั้น คุณยังไม่ได้เริ่มต้นการฝึกฝนทางจิตวิญญาณใดๆ เลย ตัวอย่างเช่น ผู้ติดสุราที่ดื่มแอลกอฮอล์มาหลายปีป่วยหนัก และเมื่อตระหนักถึงความเจ็บป่วยของตน เขาก็หยุดดื่ม การกระทำเช่นนั้นหมายความว่าเขเพียงแค่นั่งนิ่งๆ สวดมนต์ของเขาเท่านั้น อย่างไรก็ตาม เขายังคงต้องจัดการกับการรักษาอาการป่วยในร่างกายของเขา และในขณะเดียวกันก็พัฒนาชีวิตที่แข็งแกร่งทั้งทางร่างกายและจิตใจและดั่งาม ในทำนองเดียวกัน ในการปฏิบัติทางพุทธศาสนา คุณต้องทำทั้งสองอย่าง: เลิกทำความชั่วทั้งปวงและเริ่มบ่มเพาะความดี กล่าวโดยสรุป การไม่ทำความชั่ว ทำความดี และชำระจิตใจให้บริสุทธิ์ผ่านหนทางอันประเสริฐแห่งศีล สมาธิ และปัญญา คือการปฏิบัติพื้นฐานทางพุทธศาสนา

28. Does one benefit by only practicing one of the three pure studies: moral discipline, meditation, or wisdom?

การปฏิบัติเพียงหนึ่งในสามของการศึกษาอันบริสุทธิ์ (ศีล สมาธิ หรือปัญญา) จะได้รับประโยชน์หรือไม่?

You should keep in mind that the three pure studies—ethical discipline, meditation, and wisdom—are three facets (more precisely, three elementary characteristics) of spiritual practice in Buddhism. They are considered a group quality, working together mutually and cooperatively. For instance, when

practicing ethical disciplines, your mind will be pure, peaceful, fearless, and free from worry and sorrow depending on the quality of your meditation or concentration. These pure qualities will also lead you to a higher level of meditation. Furthermore, based on this pure mind, you will be able to set yourself up for the right view and bright choice to guide your everyday activities. In this way, it is all about the quality of wisdom. Ethical discipline, meditation, and wisdom are, therefore, a group quality, always working together. For example, a bank robber cannot be peaceful and tranquil, with true wisdom in his life, when his mind is full of greed, hatred and ill will. Accordingly, greater ethical virtue is achieved as higher meditation levels develop and the brighter your wisdom will be. Thus, you do not need to divide this group of qualities into separate parts in the path of spiritual practice.

28. การปฏิบัติเพียงหนึ่งในสามของการศึกษาอันบริสุทธ์ (ศีล สมาธิ หรือปัญญา) จะได้รับประโยชน์หรือไม่?

คุณควรจำไว้ว่าการศึกษาอันบริสุทธ์ทั้งสามประการ—ศีล สมาธิ และปัญญา—เป็นสามด้าน (กล่าวให้แม่นยำยิ่งขึ้นคือสามลักษณะพื้นฐาน) ของการปฏิบัติทางจิตวิญญาณในพุทธศาสนา ถือเป็นคุณสมบัติกลุ่มที่ทำงานร่วมกันและเกี่ยวพันซึ่งกันและกัน ตัวอย่างเช่น เมื่อคุณปฏิบัติศีล จิตใจของคุณจะบริสุทธ์ สงบ กล้าหาญ และปราศจากความกังวลและความเศร้า ขึ้นอยู่กับคุณภาพของสมาธิหรือความตั้งใจของคุณ คุณสมบัติอันบริสุทธ์เหล่านี้จะนำคุณไปสู่ระดับการทำสมาธิที่สูงขึ้น ยิ่งไปกว่านั้น จากจิตที่บริสุทธ์นี้ คุณจะสามารถวางรากฐานสำหรับความเห็นที่ถูกต้องและการเลือกที่สดใสเพื่อนำทางกิจกรรมในชีวิตประจำวันของคุณ ด้วยวิธีนี้ ทุกสิ่งขึ้นอยู่กับคุณภาพของปัญญา ดังนั้น ศีล สมาธิ และปัญญาจึงเป็นคุณสมบัติกลุ่มที่ทำงานร่วมกันเสมอ ตัวอย่างเช่น โจรปล้นธนาคารไม่สามารถสงบและเยือกเย็น มีปัญญาที่แท้จริงในชีวิตได้ เมื่อจิตใจของเขาเต็มไปด้วยความโลภ ความโกรธ และความพยาบาท ดังนั้น คุณธรรมทางศีลธรรมที่

ยิ่งใหญ่กว่าจะเกิดขึ้นเมื่อระดับการทำสมาธิสูงขึ้น และปัญญาของคุณก็จะสว่างไสวมากขึ้น ด้วยเหตุนี้ คุณจึงไม่จำเป็นต้องแบ่งกลุ่มคุณสมบัตินี้ออกเป็นส่วนๆ ในเส้นทางการปฏิบัติทางจิตวิญญาณ

29. How can a person become a Buddhist?

"คนเราจะมาเป็นชาวพุทธได้อย่างไร?"

To become an actual Buddhist, you must take refuge in the Triple Jewels of Buddha, Dharma, and Sangha. Buddha is the Fully Enlightened One, who transcended beyond the world of defilements (kleśa) and samsāra. Dharma is the teachings of the Buddha, the noble path to enlightenment. Sangha is the Buddhist community (originally just monks and nuns) living in harmony and awareness and following the path of the Buddha. However, the Triple Jewels can be understood in various ways, as described in the following table.

Classification	Buddha	Dharma	Sangha
History	The Sakyamuni Buddha	The teachings of the Buddha collected in the	Community of monastic persons,
		Triple Basket (Tripitaka).	including Holy Ones and monks and nuns.

Definition	An Enlightened One	The noble path leading to enlightenment and ultimate liberation.	Those spiritual practitioners who live in awareness, harmony, and purity.
Symbols	Images of the Buddha or Buddhas	The Triple Basket (Tripitaka) or Buddhist scriptures, texts of ethical disciplines (Vinaya), and commentaries (Abhidharmas).	Buddhist monks and nuns.
Philosophy	The Buddhahood or Buddha nature is always available in every person.	The truth of enlightenment.	The essence of harmony, awareness, and purity in every person.

The basic ethical discipline of a Buddhist is also the foundation of Buddhist ethics, including the five precepts: not to kill, not to steal, not to be involve in sexual immorality, not to lie, and not to use intoxicants. In becoming a Buddhist, you must undertake at least one of the five precepts. The more fully you practice the

precept, the higher your ethical virtues will develop, and the greater dignity you will achieve.

"คนเราจะมาเป็นชาวพุทธได้อย่างไร?" กันนะครับ

จากเนื้อความที่เราอ่านไป เราได้ให้คำตอบที่สำคัญว่า "ในการที่จะเป็นชาวพุทธอย่างแท้จริงนั้น บุคคลจะต้องถึงสรณะในพระรัตนตรัย คือ พระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์"

เรามาดูกันนะครับว่าแต่ละรัตนะมีความหมายอย่างไรบ้าง

พระพุทธ (Buddha): คือ พระผู้ตรัสรู้เองโดยชอบ ผู้ที่ก้าวข้ามพ้นโลกแห่งกิเลส (kleśa) และสังสารวัฏ (samsāra) ไปแล้ว

พระธรรม (Dharma): คือ คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ซึ่งเป็นหนทางอันประเสริฐนำไปสู่การตรัสรู้

พระสงฆ์ (Sangha): คือ ชุมชนของชาวพุทธ (เดิมหมายถึงเฉพาะภิกษุและภิกษุณี) ผู้ดำรงชีวิตอยู่อย่างมีความสามัคคี มีสติ และปฏิบัติตามหนทางของพระพุทธเจ้า

อย่างไรก็ตาม พระรัตนตรัยนี้สามารถเข้าใจได้ในหลากหลายแง่มุม ซึ่งเราจะได้ศึกษาเพิ่มเติมจากตารางที่กำลังจะตามมาครับ

การจำแนก (Classification)	พระพุทธ (Buddha)	พระธรรม (Dharma)	พระสงฆ์ (Sangha)
ประวัติศาสตร์ (History)	พระศากยมุนีพุทธเจ้า (The Sakyamuni Buddha)	คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าที่รวบรวมอยู่ใน... (The teachings of the Buddha collected in the...)	ชุมชนของนักบวช (Community of monastic persons,)

จากตารางนี้ เราจะเห็นว่าในเชิงประวัติศาสตร์นั้น พระรัตนตรัยมีความหมายเฉพาะเจาะจงดังนี้ครับ:

พระพุทธ หมายถึง พระศากยมุณีพุทธเจ้า ซึ่งเป็นพระพุทธเจ้าองค์ปัจจุบันที่เราเคารพนับถือ

พระธรรม หมายถึง คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ที่ได้รับการรวบรวมไว้ใน... (ในภาพยังไม่ปรากฏส่วนที่ระบุว่ารวบรวมไว้ในสิ่งใด ซึ่งเราจะได้ศึกษาต่อไปนะครับ)

พระสงฆ์ หมายถึง ชุมชนของนักบวช ในสมัยพุทธกาล ซึ่งได้แก่ พระภิกษุและพระภิกษุณี ผู้ปฏิบัติตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า

ครับนักเรียน เรามาต่อกันที่ส่วนที่ขาดหายไปในตารางเมื่อสักครู่ครับ

การจำแนก (Classification)	พระพุทธ (Buddha)	พระธรรม (Dharma)	พระสงฆ์ (Sangha)
ประวัติศาสตร์ (History)	พระศากยมุณีพุทธเจ้า (The Sakyamuni Buddha)	คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าที่รวบรวมอยู่ใน พระไตรปิฎก (Triple Basket (Tripitaka))	ชุมชนของนักบวช (Community of monastic persons,) รวมถึงพระอรหันบุคคล และพระภิกษุสงฆ์และภิกษุณี (including Holy Ones and monks and nuns)

จากส่วนที่เพิ่มเติมเข้ามาในตาราง เราจะเห็นความหมายที่ชัดเจนยิ่งขึ้นในเชิงประวัติศาสตร์ ดังนี้ครับ:

พระธรรม ในเชิงประวัติศาสตร์ หมายถึง คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าที่ได้รับการรวบรวมไว้เป็นหมวดหมู่ในพระไตรปิฎก ซึ่งเปรียบเสมือนตะกร้าสามใบที่บรรจุพระธรรมวินัยไว้

พระสงฆ์ ในเชิงประวัติศาสตร์ หมายถึง ชุมชนของนักบวช ซึ่งรวมถึงพระอรหันบุคคล (ผู้บรรลุธรรมวิเศษ) และพระภิกษุสงฆ์และภิกษุณี ผู้สืบทอดและปฏิบัติตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า

คำจำกัดความ (Definition)	พระพุทธ (Buddha)	พระธรรม (Dharma)	พระสงฆ์ (Sangha)
	พระผู้ตรัสรู้ (An Enlightened One)	หนทางอันประเสริฐที่นำไปสู่การตรัสรู้และความหลุดพ้นอันสูงสุด (The noble path leading to enlightenment and ultimate liberation.)	ผู้ปฏิบัติธรรมทางจิตวิญญาณเหล่านั้นที่ดำรงชีวิตอยู่ในความตระหนักรู้ ความสามัคคี และความบริสุทธิ์ (Those spiritual practitioners who live in awareness, harmony, and purity.)

จากตารางนี้ เราจะเห็นได้ว่าคำจำกัดความของพระรัตนตรัยนั้นเน้นย้ำถึงลักษณะสำคัญของแต่ละรัตนะอีกครั้งนะครับ

พระพุทธ คือบุคคลผู้บรรลุการตรัสรู้แล้ว

พระธรรม คือหนทางปฏิบัติที่นำไปสู่เป้าหมายของการตรัสรู้และการหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง

พระสงฆ์ คือกลุ่มของผู้ที่กำลังปฏิบัติตามหนทางนั้น โดยมีคุณลักษณะของการอยู่ร่วมกันอย่างมีสติ มีความสามัคคี และรักษาความบริสุทธิ์ทั้งกาย วาจา ใจ

30. Why must a person take refuge in the Triple Jewels to become a Buddhist?

"เหตุใดบุคคลจึงต้องถึงสรณะในพระรัตนตรัยเพื่อที่จะเป็นชาวพุทธ?"

If you do not have a sincere desire to take refuge in the Triple Jewels of the Buddha, Dharma, and Sangha it indicates that your decision and devotion are not strong enough for you to sow the Bodhi seed (seed of enlightenment) in your mind. In fact, you may, in your own very naturally congenial way, be performing ethical and wholesome deeds but an outburst of rage and ill will may suddenly

emerge in your mind and it may whirl you, sweeping you impotently into the darkness of your karmic habits. In such a situation, you may be engulfed in sin after sin, because at this point in life you still have not developed a coast of enlightenment as a spiritual refuge or shelter. Once you have taken refuge in the Triple Jewels, you have sown a seed of Bodhi in the field of your mind. If you take good care of your Bodhi tree by practicing the Dharma, you are creating an invisible current of protective energy that will be within you throughout your life. Thus, even when a mental storm of greed, hatred, and ill will emerges in your life, disturbing your inner peace, this invisible protective energy will provide you a spiritual shelter. The enlightened energy you sowed with sincerity and devotion will, at a future point in your life, regenerate the Bodhi seed that has slept latently in the bottom of your mind. Even if, after taking refuge in the Triple Jewels and you neglect to care for or completely ignore your Bodhi seed, that enlightened seed will sleep soundly in your mind, then in the right conditions and time, it may awaken like an old friend coming back with earnestness and love. Then, in the light and love of that spiritual regeneration, you will be able to continue to nurture the enlightened source of your forgotten Bodhi tree. This is why a Buddhist needs to take refuge in the Triple Jewels.

"เหตุใดบุคคลจึงต้องถึงสรณะในพระรัตนตรัยเพื่อที่จะเป็นชาวพุทธ?" นะครับ

เนื้อความได้อธิบายถึงความสำคัญของการถึงสรณะในพระรัตนตรัยไว้อย่างลึกซึ้ง ดังนี้ครับ:

"หากท่านไม่มีความปรารถนาอย่างจริงใจที่จะถึงสรณะในพระรัตนตรัย คือ พระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์ นั้นแสดงว่าการตัดสินใจและความศรัทธาของท่านยังไม่เข้มแข็งพอที่จะเพาะบ่ม เมล็ดโพธิ (เมล็ดแห่งการตรัสรู้) ในจิตใจของท่าน อันที่จริง ท่านอาจจะกำลังกระทำความผิดงาม และเป็นกุศลตามธรรมชาติของท่านอยู่แล้ว แต่ความโกรธและความปรารถนาร้ายที่ปะทุขึ้นอย่าง

ฉับพลันในจิตใจ อาจจะพัฒนาและหลุดกระซอกท่านอย่างหมดหนทางลงสู่ความมืดมิดแห่งนิสัยทางกรรมของท่าน ในสถานการณ์เช่นนั้น ท่านอาจจะจมดิ่งอยู่ในบาปกรรมครั้งแล้วครั้งเล่า เพราะในขณะนี้ของชีวิต ท่านยังไม่ได้พัฒนาแนวป้องกันแห่งการตรัสรู้เพื่อเป็นที่พึ่งหรือที่หลบภัยทางจิตวิญญาณ"

"เมื่อท่านได้ถึงสรณะในพระรัตนตรัยแล้ว ท่านได้หวนเม리트โพธิลงในผืนนาแห่งจิตใจของท่าน หากท่านดูแลต้นโพธิของท่านเป็นอย่างดีด้วยการปฏิบัติธรรม ท่านกำลังสร้างกระแสพลังงานแห่งการปกป้องที่มองไม่เห็น ซึ่งจะอยู่กับท่านตลอดชีวิต ดังนั้น แม้เมื่อพายุแห่งความโลภ ความเกลียดชัง และความปรารถนาร้ายเกิดขึ้นในชีวิตของท่าน รบกวนความสงบภายในของท่าน พลังงานแห่งการปกป้องที่มองไม่เห็นนี้จะมอบที่หลบภัยทางจิตวิญญาณให้แก่ท่าน พลังงานแห่งการตรัสรู้ที่ท่านหวนไว้ด้วยความจริงใจและความศรัทธา จะฟื้นฟูเม리트โพธิที่หลับใหลอยู่กันบึงของจิตใจท่านในอนาคต"

"แม้ว่าหลังจากที่ท่านได้ถึงสรณะในพระรัตนตรัยแล้ว และท่านละเอียดที่จะดูแลหรือเพิกเฉยต่อเม리트โพธิของท่านอย่างสิ้นเชิง เม리트พันธุ์แห่งการตรัสรู้นั้นก็จะหลับใหลอย่างสงบอยู่ในจิตใจของท่าน จากนั้นในสภาวะและเวลาที่เหมาะสม มันอาจจะตื่นขึ้นมาเหมือนเพื่อนเก่าที่กลับมาด้วยความจริงใจและความรัก แล้วในแสงสว่างและความรักแห่งการฟื้นฟูทางจิตวิญญาณนั้น ท่านจะสามารถบำรุงแหล่งแห่งการตรัสรู้ของต้นโพธิที่ถูกกลืนเลื่อนไปแล้วของท่านต่อไปได้ นี่คือเหตุผลว่าทำไมชาวพุทธจึงจำเป็นต้องถึงสรณะในพระรัตนตรัย"

จากเนื้อความนี้ เราสามารถสรุปเหตุผลสำคัญที่บุคคลต้องถึงสรณะในพระรัตนตรัยเพื่อเป็นชาวพุทธได้ดังนี้ครับ:

เป็นการแสดงออกถึงความตั้งใจและความศรัทธาที่เข้มแข็ง: การถึงสรณะบ่งบอกถึงความมุ่งมั่นอย่างแท้จริงที่จะดำเนินตามหนทางแห่งพระพุทธศาสนา และเป็นพื้นฐานสำคัญในการเพาะบ่มเม리트แห่งการตรัสรู้ในจิตใจ

เป็นการสร้างเกราะป้องกันทางจิตวิญญาณ: พระรัตนตรัยเป็นที่พึ่งอันประเสริฐ เมื่อเผชิญกับกิเลสและความทุกข์ การระลึกถึงพระรัตนตรัยจะช่วยให้มีสติและพลังใจในการต่อสู้กับสิ่งเหล่านี้เปรียบเสมือนเกราะกำบังภัยทางจิตใจ

เป็นการหวนเม리트พันธุ์แห่งการตรัสรู้: การถึงสรณะเป็นการเริ่มต้นของการเดินทางบนเส้นทางแห่งการตรัสรู้ แม้เม리트พันธุ์นี้จะไม่เติบโตในทันที แต่ก็ยังคงอยู่ในจิตใจและรอคอยเวลาและปัจจัยที่เหมาะสมในการงอกงาม

เป็นการสร้างพลังงานแห่งการปกป้อง: การปฏิบัติธรรมหลังจากถึงสรณะ จะเสริมสร้างพลังงานที่แข็งแกร่งและเป็นพลังป้องกันภายในจิตใจ ช่วยให้สามารถรับมือกับความวุ่นวายและความขัดแย้งภายในได้อย่างมีสติ

เป็นการฟื้นฟูศักยภาพแห่งการตรัสรู้: แม้จะมีการละเลยการปฏิบัติไปบ้าง แต่เม리트พันธุ์แห่งการตรัสรู้ที่ได้หวนไว้แล้วจะยังคงอยู่ และมีโอกาสที่จะตื่นขึ้นและนำทางไปสู่ความเข้าใจธรรมะที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้นในอนาคต

31. Can a person attain enlightenment and liberation if he just practices the Dharma without taking refuge?

"บุคคลสามารถบรรลุการตรัสรู้และความหลุดพ้นได้หรือไม่ หากเพียงแค่ปฏิบัติธรรมโดยไม่ได้อุปสมบท?"

Yes, but it is really rare! The Buddha Sakyamuni is the one person in history who attained enlightenment based on his self-training, self-discovery, and self-realization; his personal efforts cut off all roots of suffering. He is honored for attaining full enlightenment by self realization of truths. Furthermore, the Buddha's first five Holy disciples, as well as other Holy ones in the Buddha's time, became enlightened or Arhats not by taking refuge, but by listening to the Dharma

taught by the Buddha. Likewise, Prateyka-Buddha(s) achieve enlightenment through their own realization of the truth of Dependent Origination. Generally, achieving enlightenment without taking refuge in the Triple Jewels is very rare in the realm of human beings, particularly for an ordinary person. You should keep in mind that taking refuge in the Triple Jewels is the first step in becoming an actual Buddhist. However, to be enlightened and liberated or not, depends on the strength of your spiritual training. In fact, after taking refuge, a Buddhist must, in order to have a peaceful and happy life, practice the Dharma in a step-by step manner, such as ethical disciplines, six Pāramitās, or the four all-embracing virtues (Catuh-samgraha-vastu).

"บุคคลสามารถบรรลุการตรัสรู้และความหลุดพ้นได้หรือไม่ หากเพียงแค่ปฏิบัติธรรมโดยไม่ได้ถึงสรณะ?" นะครับ

จากเนื้อความที่อ่านมา เขาได้ให้คำตอบว่า "ได้ แต่เป็นเรื่องที่เกิดขึ้นได้ยากมาก!"

เรามาดูรายละเอียดเพิ่มเติมกันนะครับ:

"พระพุทธเจ้าศากยมนีเป็นบุคคลหนึ่งเดียวในประวัติศาสตร์ที่บรรลุการตรัสรู้ด้วยการฝึกฝนด้วยตนเอง การค้นพบด้วยตนเอง และการรู้แจ้งด้วยตนเอง ความพยายามส่วนพระองค์ได้ตัดรากเหง้าแห่งความทุกข์ทั้งปวง พระองค์ได้รับการยกย่องสำหรับการบรรลุการตรัสรู้โดยสมบูรณ์ด้วยการรู้แจ้งในสังขารด้วยพระองค์เอง ยิ่งไปกว่านั้น พระอริยสาวกห้าพระองค์แรกของพระพุทธเจ้า เช่นเดียวกับพระอริยบุคคลอื่นๆ ในสมัยพุทธกาล ได้บรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์ไม่ใช่โดยการถึงสรณะ แต่โดยการสดับฟังพระธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงแสดง เช่นเดียวกัน พระปัจเจกพุทธะทั้งหลายก็บรรลุการตรัสรู้ด้วยการตรัสรู้ด้วยตนเองในสังขารแห่งปัจจุสมุปบาทโดยทั่วไปแล้ว การบรรลุการตรัสรู้โดยไม่ได้ถึงสรณะในพระรัตนตรัยนั้นเป็นสิ่งที่หายากมากในโลกของมนุษย์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับคนธรรมดาทั่วไป ท่านควรทราบว่าการถึงสรณะในพระ

รัตนตรัยเป็นก้าวแรกในการเป็นชาวพุทธอย่างแท้จริง อย่างไรก็ตาม การที่จะตรัสรู้และหลุดพ้นหรือไม่นั้น ขึ้นอยู่กับความเข้มแข็งของการฝึกฝนทางจิตวิญญาณของท่าน อันที่จริง หลังจากถึงสรณะแล้ว ชาวพุทธจะต้องปฏิบัติธรรมอย่างเป็นขั้นตอน เช่น ศีล สิกขาบท บารมีหกประการ หรือสังคหวัตถุสี่ เพื่อให้มีชีวิตที่สงบสุขและมีความสุข"

จากเนื้อความนี้ เราสามารถสรุปประเด็นสำคัญได้ดังนี้ครับ:

การบรรลุธรรมโดยไม่ถึงสรณะเป็นไปได้ แต่ยากมาก: พระพุทธเจ้าศากยมนีทรงเป็นตัวอย่างที่ชัดเจนของการบรรลุธรรมด้วยพระองค์เอง แต่เป็นกรณีพิเศษและเกิดขึ้นได้ยาก

พระอริยสาวกยุคแรกบรรลุธรรมด้วยการฟังธรรม: พระอริยสาวกกลุ่มแรกของพระพุทธเจ้าบรรลุธรรมด้วยการสดับฟังและปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้าโดยตรง ซึ่งในขณะนั้นยังไม่มีพิธีรีตองของการถึงสรณะอย่างเป็นทางการ

พระปัจเจกพุทธะตรัสรู้ด้วยตนเอง: พระปัจเจกพุทธะคือผู้ที่ตรัสรู้ธรรมได้ด้วยตนเองโดยไม่มีศาสดา แต่ก็ไม่สามารถสั่งสอนผู้อื่นให้บรรลุธรรมตามได้

สำหรับคนทั่วไป การถึงสรณะเป็นก้าวแรกที่สำคัญ: แม้การบรรลุธรรมโดยไม่ถึงสรณะจะเป็นไปได้ แต่สำหรับบุคคลทั่วไป การถึงสรณะในพระรัตนตรัยถือเป็นจุดเริ่มต้นที่สำคัญในการเข้าสู่เส้นทางแห่งการปฏิบัติธรรม

การบรรลุธรรมขึ้นอยู่กับ การฝึกฝน: ไม่ว่าจะมียุติถึงสรณะหรือไม่ การบรรลุธรรมที่แท้จริงนั้น ขึ้นอยู่กับความมุ่งมั่นและความเพียรในการฝึกฝนตนเองตามหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า เช่น การรักษาศีล การบำเพ็ญบารมี และการเจริญสติ

ดังนั้น แม้ว่าในทางทฤษฎีแล้ว การบรรลุธรรมโดยไม่ถึงสรณะอาจเป็นไปได้ แต่ในทางปฏิบัติแล้ว สำหรับคนส่วนใหญ่ การถึงสรณะในพระรัตนตรัยถือเป็นจุดเริ่มต้นที่สำคัญและเป็นแนวทางที่ชัดเจนในการเริ่มต้นการเดินทางบนเส้นทางแห่งการปฏิบัติธรรมเพื่อความสงบสุขและความหลุดพ้นครับ

32. Is the Buddhist moral discipline similar to or different from that of other religions?

"จริยธรรมในพระพุทธศาสนามีความคล้ายคลึงหรือแตกต่างจากจริยธรรมของศาสนาอื่นๆ อย่างไร?"

Buddhist and other religions have some common and different features in their ethics . The common features stem directly from the human life and form the human base of morality and ethics. Meanwhile, the differences between the Buddhist moral disciplines and those of other religions relate to the path of enlightenment and spiritual liberation. Thus, we should be concerned about two aspects:

a) Human base of morality and ethics: Buddhist ethics are based on the five precepts (not killing or doing harm to the life of humans and sentient beings, not stealing or taking things that are not given, not conducting sexual immorality, not lying in order to do harm to one's self or others, and not using intoxicants that weaken the mind). Christianity teaches ten commandments (worship God, do not worship an idol, do not make false use of the name of God, keep the Sabbath day holy, honor and respect your parents, do not commit murder, do not commit adultery, do not steal, do not bearing false witness against your neighbor, do not covet your neighbor's wife, and do not covet things that belong to others). Likewise, Islam teaches some fundamental creeds, such as worshiping the one and only Allah, honoring and respecting your parents, respecting the rights of others, treating all people fairly, giving to and helping the poor, not killing humans except in holy wars, not committing adultery, taking care of orphans and the poor, and being sincere in all of your intentions. In addition, Islam includes some

conductive regulations, such as visiting Mecca at least once in your life, not eating pork, and not drinking alcohol. The precepts mentioned above cover the common ethics and morality of the predominate religions.

b) Buddhist ethics—the path leading to enlightenment and spiritual liberation: The five precepts (ethical disciplines) in Buddhism are fully associated with the three personal karmas the physical, verbal, and mental. Those associated with the physical karmas are killing, stealing, and conducting sexual immorality; the verbal karmas are false speech, a double tongue, hateful speech, and slanderous speech; and the mental karmas are craving, hatred, and ignorance or false view. Therefore, if you are able to keep your three karmas completely pure, you will enter the palace of Nirvāṇa, truly experiencing the life of true liberation and

enlightenment. However, the mental karma—the third one—is the most fundamental one, it governs and drives the other two karmas, the physical and verbal (see question 19). Thus, building a right view for your life is the key that opens the door to spiritual liberation. In Buddhist ethical disciplines, as previously discussed, no precept requires a practitioner to honor or worship a personal God, rather, all that is required in personal spiritual training is to focus on the three karmas. This is the difference between the Buddhist precepts and the creeds

of other religions. In addition to the five basic precepts, Buddhism also has a special system of moral code that is more rigorous for monastic persons such as Srāvakas and Bodhisattvas. However, in order to develop wholesome roots (wholesome karmas) and nurture your Bodhi mind for your spiritual life the lay Buddhists, in addition to taking a vow to follow the five basic precepts, you need to practice the four all-embracing virtues acts and the six deeds of the Pāramitās.

"จริยธรรมในพระพุทธศาสนามีความคล้ายคลึงหรือแตกต่างจากจริยธรรมของศาสนาอื่นๆ อย่างไร?" นะครับ

เนื้อความนี้ได้อธิบายถึงทั้งส่วนที่เหมือนกันและส่วนที่แตกต่างกันระหว่างหลักศีลธรรมในพระพุทธศาสนากับศาสนาอื่นๆ ดังนี้ครับ:

"พระพุทธศาสนาและศาสนาอื่นๆ มีลักษณะที่เหมือนกันและแตกต่างกันในด้านจริยธรรม ลักษณะที่เหมือนกันนั้นมาจากชีวิตมนุษย์โดยตรง และเป็นพื้นฐานของศีลธรรมและจริยธรรมของมนุษย์ ในขณะเดียวกัน ความแตกต่างระหว่างหลักศีลธรรมในพระพุทธศาสนากับศาสนาอื่นๆ นั้นเกี่ยวข้องกับหนทางแห่งการตรัสรู้และการหลุดพ้นทางจิตวิญญาณ ดังนั้น เราควรพิจารณาในสองด้านคือ:"

ก) พื้นฐานทางมนุษย์ของศีลธรรมและจริยธรรม:

"จริยธรรมในพระพุทธศาสนาตั้งอยู่บนพื้นฐานของศีลห้า (การเว้นจากการฆ่าหรือทำร้ายชีวิตมนุษย์และสัตว์ทั้งหลาย การเว้นจากการลักทรัพย์หรือถือเอาสิ่งของของผู้อื่นมิได้ให้ การเว้นจากการประพฤติผิดในกาม การเว้นจากการพูดเท็จเพื่อทำร้ายตนเองหรือผู้อื่น และการเว้นจากการดื่มสุราเมรัยและสิ่งเสพติดที่ทำให้จิตใจเสื่อมทราม) ศาสนาคริสต์สอนบัญญัติสิบประการ (จงนมัสการพระเจ้าแต่เพียงผู้เดียว อย่ามีพระเจ้าอื่นใดนอกจากเรา อย่าทำรูปเคารพเพื่อกราบไหว้ อย่าออกพระนามพระเจ้าโดยไม่สมเหตุ จงรักษาวันสะบาโตให้เป็นวันศักดิ์สิทธิ์ จงให้เกียรติบิดามารดาของเจ้า อย่าฆ่าคน อย่าล่วงประเวณีผิวเมียเขา อย่าลักทรัพย์ อย่าเป็นพยานเท็จใส่ร้ายเพื่อนบ้าน อย่าโลภภรรยาของเพื่อนบ้าน และอย่าโลภสิ่งของใดๆ ของเพื่อนบ้าน) ในทำนองเดียวกัน ศาสนาอิสลามสอนหลักศรัทธาที่สำคัญบางประการ เช่น การเคารพภักดีต่ออัลลอฮ์ผู้ทรงเอกะ การให้เกียรติและเคารพพ่อแม่ การเคารพสิทธิของผู้อื่น การปฏิบัติต่อทุกคนอย่างยุติธรรม การให้และช่วยเหลือคนยากจน การไม่ฆ่ามนุษย์เว้นแต่ในสงครามศักดิ์สิทธิ์ การไม่ล่วงประเวณี การดูแลเด็กกำพร้าและคนยากจน และการมีความจริงใจในเจตนาทั้งปวง นอกจากนี้ ศาสนาอิสลามยังมีข้อกำหนดในการปฏิบัติบางอย่าง เช่น การไปแสวงบุญที่มักกะห์อย่างน้อย

หนึ่งครั้งในชีวิต การไม่บริโภคเนื้อหมู และการไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ หลักศีลธรรมที่กล่าวมาข้างต้นครอบคลุมจริยธรรมและศีลธรรมร่วมกันของศาสนาหลักๆ"

ข) จริยธรรมในพระพุทธศาสนา—หนทางนำไปสู่การตรัสรู้และการหลุดพ้นทางจิตวิญญาณ:

"ศีลห้า (หลักศีลธรรม) ในพระพุทธศาสนามีความสัมพันธ์อย่างยิ่งกับกรรมสามทางส่วนบุคคล คือ กายกรรม วจีกรรม และมโนกรรม กรรมทางกาย ได้แก่ การฆ่า การลักทรัพย์ และการประพฤติดุศีลในกาม กรรมทางวาจา ได้แก่ การพูดเท็จ การพูดส่อเสียด การพูดคำหยาบ และการพูดเพ้อเจ้อ กรรมทางใจ ได้แก่ ความโลภ ความโกรธ และความหลงหรือทิณฺณวิบัติ ดังนั้น หากท่านสามารถรักษากกรรมทั้งสามของท่านให้บริสุทธิ์ได้อย่างสมบูรณ์ ท่านจะเข้าสู่พระนิพพาน สัมผัสชีวิตแห่งความหลุดพ้นและการตรัสรู้ที่แท้จริง"

"อย่างไรก็ตาม มโนกรรม—กรรมทางใจ—เป็นกรรมที่สำคัญที่สุด เป็นสิ่งที่ควบคุมและขับเคลื่อนกรรมอีกสองทาง คือ กายกรรมและวจีกรรม (ดูคำถามที่ 19) ดังนั้น การสร้างสมาธิทวิจิต (ความเห็นที่ถูกต้อง) สำหรับชีวิตของท่านจึงเป็นกุญแจสำคัญที่เปิดประตูสู่การหลุดพ้นทางจิตวิญญาณ ในหลักศีลธรรมของพระพุทธศาสนา ดังที่ได้กล่าวไว้ก่อนหน้านี้ ไม่มีบัญญัติใดที่กำหนดให้ผู้ปฏิบัติจะต้องให้เกียรติหรือบูชาพระเจ้าส่วนบุคคล แต่สิ่งที่จำเป็นในการฝึกฝนจิตวิญญาณส่วนบุคคลคือการมุ่งเน้นไปที่กรรมทั้งสาม นี่คือการแตกต่างระหว่างศีลในพระพุทธศาสนากับหลักศรัทธาของศาสนาอื่นๆ นอกจากศีลห้าพื้นฐานแล้ว พระพุทธศาสนายังมีระบบหลักศีลธรรมพิเศษที่เข้มงวดกว่าสำหรับนักบวช เช่น พระสาวกและพระโพธิสัตว์ อย่างไรก็ตาม เพื่อพัฒนาพื้นฐานแห่งกุศล (กุศลกรรม) และบำรุงจิตแห่งโพธิเพื่อชีวิตทางจิตวิญญาณของท่าน ฆราวาสนอกเหนือจากการตั้งใจรักษาศีลห้าแล้ว ท่านจำเป็นต้องปฏิบัติพรหมวิหารสี่ และบำเพ็ญบารมีหกประการด้วย"

จากเนื้อความนี้ เราสามารถสรุปความคล้ายคลึงและความแตกต่างได้ดังนี้ครับ:

ความคล้ายคลึง:

พื้นฐานทางศีลธรรมสากล: ทั้งพระพุทธศาสนาและศาสนาอื่นๆ ต่างก็ให้ความสำคัญกับหลักศีลธรรมพื้นฐาน เช่น การไม่ฆ่า การไม่ลักทรัพย์ การไม่ประพฤตินอกใจ การไม่พูดเท็จ ซึ่งเป็นหลักการที่ช่วยให้มนุษย์อยู่ร่วมกันอย่างสงบสุข

การให้ความสำคัญกับความดีงาม: ทุกศาสนามุ่งเน้นให้ผู้ปฏิบัติตนเป็นคนดี มีเมตตา กรุณา และช่วยเหลือผู้อื่น

ความแตกต่าง:

เป้าหมายสูงสุด: เป้าหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนาคือการตรัสรู้และการหลุดพ้นจากสังสารวัฏ ในขณะที่ศาสนาอื่นๆ อาจมีเป้าหมายที่แตกต่างกัน เช่น การเข้าสู่อาณาจักรของพระเจ้า หรือการได้รับรางวัลในชีวิตรับรองความตาย

พื้นฐานของศีลธรรม: จริยธรรมในพระพุทธศาสนาเน้นไปที่การควบคุมกรรมทั้งสาม (กาย วาจา ใจ) โดยมีเจตนาเป็นสิ่งสำคัญที่สุด ในขณะที่ศาสนาอื่นๆ อาจมีบัญญัติที่เกี่ยวข้องกับการบูชาพระเจ้าหรือการปฏิบัติตามคำสั่งของพระเจ้า

เรื่องพระเจ้า: พระพุทธศาสนาไม่ได้มีแนวคิดเรื่องพระเจ้าผู้สร้างหรือผู้ลงโทษ แต่เน้นการพัฒนาตนเองและการเข้าใจธรรมชาติของความเป็นจริงด้วยปัญญาของตนเอง ในขณะที่ศาสนาอื่นๆ ส่วนใหญ่มักมีแนวคิดเรื่องพระเจ้า

หลักปฏิบัติเพิ่มเติมสำหรับนักบวช: พระพุทธศาสนามีวินัยสงฆ์ที่เข้มงวดกว่าสำหรับนักบวช เพื่อสนับสนุนการปฏิบัติธรรมอย่างจริงจังเพื่อการบรรลุธรรม ในขณะที่ศาสนาอื่นๆ อาจมีข้อกำหนดสำหรับนักบวชที่แตกต่างกันไป

ความสำคัญของปัญญา: ในพระพุทธศาสนา ปัญญา (ความเข้าใจอย่างถูกต้อง) มีความสำคัญอย่างยิ่งในการนำไปสู่การหลุดพ้น ในขณะที่ศาสนาอื่นๆ อาจเน้นความศรัทธาและการเชื่อฟังเป็นหลัก

โดยสรุปแล้ว จริยธรรมในพระพุทธศาสนามีพื้นฐานทางศีลธรรมสากลที่คล้ายคลึงกับศาสนาอื่นๆ แต่มีความแตกต่างในด้านเป้าหมายสูงสุด พื้นฐานทางปรัชญา และแนวทางการปฏิบัติที่มุ่งเน้นไปที่การพัฒนาตนเองเพื่อการตรัสรู้และการหลุดพ้นครับ

32. What are the four all-embracing virtues (Catuh-samgraha-vastu)?

"พรหมวิหารสี่ (Catuh-samgraha-vastu) คืออะไร?"

The four all-embracing virtues are four actions concentrating on helping others achieve a true life of peace, happiness, and spiritual liberation. These four actions are named the four all embracing virtues (Catuh-samgraha-vastu) because these actions have the ability to transform others and help them return to the truth of life, free from defilements and sufferings. The four all-embracing virtues consist of donation, affectionate speech, direct beneficial acts to others, and cooperation with and adaptation to others. The following table describes the general meaning of these four virtues.

"พรหมวิหารสี่ (Catuh-samgraha-vastu) คืออะไร?" นะครับ

จากเนื้อความที่อ่าน เขาได้อธิบายว่า:

"พรหมวิหารสี่ คือ การกระทำสี่ประการที่มุ่งเน้นการช่วยเหลือผู้อื่นให้บรรลุชีวิตที่แท้จริงแห่งความสงบสุข ความสุข และความหลุดพ้นทางจิตวิญญาณ การกระทำทั้งสี่นี้มีชื่อว่า พรหมวิหารสี่ (Catuh-samgraha-vastu) เพราะการกระทำเหล่านี้มีความสามารถในการเปลี่ยนแปลงผู้อื่น และช่วยให้พวกเขากลับคืนสู่ความจริงของชีวิต ปราศจากกิเลสและความทุกข์ พรหมวิหารสี่ ประกอบด้วย ทาน (การให้) ปิยวาจา (การพูดจาที่น่ายรัก) อตถจริยา (การประพฤติประโยชน์โดยตรงแก่ผู้อื่น) และสมานัตตตา (การมีความเสมอภาคและการเข้ากับผู้อื่นได้ดี) ตารางต่อไปนี้ จะอธิบายความหมายทั่วไปของพรหมวิหารสี่ประการนี้"

ดังนั้น โดยสรุป พรหมวิหารสี่คือคุณธรรมสี่ประการที่เน้นการช่วยเหลือผู้อื่นให้มีความสุขและความสงบในชีวิต รวมถึงการบรรลุถึงการหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง ซึ่งประกอบด้วย:

ทาน (Dāna): การให้ การเสียสละ แบ่งปันสิ่งของ ความรู้ หรือความช่วยเหลือต่างๆ แก่ผู้อื่นด้วยความเต็มใจ

ปิยวาจา (Piyavācā): การพูดจาที่ไพเราะอ่อนหวาน สุภาพ จริงใจ เป็นประโยชน์ และสร้างสรรค์ ให้เกิดความรู้สึกที่ดีแก่ผู้ฟัง

อรรถจริยา (Atthacariyā): การประพฤติในสิ่งที่เป็นประโยชน์ การช่วยเหลือผู้อื่นด้วยการกระทำโดยตรง การทำสิ่งที่เป็นคุณงามความดี

สมานัตตตา (Samānattatā): การมีความเสมอภาค การวางตนให้เหมาะสมกับสถานการณ์ การเข้ากับผู้อื่นได้ดี การไม่ถือตัว และการร่วมทุกข์ร่วมสุขกับผู้อื่น

Samgraha-vastu	Definition	Categories	Purposes
Donation	Charitable acts of giving, dedicating, or offering to others.	(a) Materials, (b) True knowledge (Dharma donation), and (c) Security (fearlessness, bestowing of confidence)	Sharing sufferings of others and helping them return to the good and happy life.
Affectionate speech	Speech filled with kindness, sympathy, and compassion.	True and honest speech at the right time, in the right way, and filled with encouragement.	Encouraging others to live wholesomely and ethically, avoiding doing evil, doing good, and purifying the mind.

Conduct beneficial to others	Doing beneficial acts for others or serving others with kindness and compassion.	Conducting good deeds through personal body, speech, and thought.	Helping others benefit along the path of spiritual practice.
Cooperation with and adaptation of others	Cooperating with others practically in order to help them return to the noble path of enlightenment.	Applying all <i>skillful means</i> of personal ability to help others.	Helping others return to the noble path of spiritual liberation and enlightenment.

เรามาดูรายละเอียดของพรหมวิหารสี่แต่ละประการจากตารางนี้กันนะครับ

| สังคหวัตถุ (Samgraha-vastu) | คำจำกัดความ (Definition) | ประเภท (Categories) | จุดประสงค์ (Purposes) encouragement. |

| อุตถจริยา (Direct beneficial acts to others) | Actions of actually doing beneficial deeds for others through physical, verbal, and mental means. | Helping others materially, giving true knowledge (Dharma), and giving security (fearlessness). | Helping others to be free from suffering and attain the true happiness and peace of Nirvāṇa. |

| สมานัตตตา (Cooperation with and adaptation to others) | Adapting oneself to the level and interest of others and working together with others in all situations. | Adapting oneself to the level of others, working together with others, and sharing joys and sorrows with others. | Helping others to be free from suffering and attain the true happiness and peace of Nirvāṇa. |

เป็นอย่างไรบ้างครับนักเรียน? ตารางนี้ช่วยให้เราเข้าใจความหมายและจุดประสงค์ของพรหมวิหารสี่แต่ละประการได้ชัดเจนยิ่งขึ้นนะครับ

ทาน (Donation): ไม่ได้หมายถึงแค่การให้วัตถุสิ่งของเท่านั้น แต่ยังรวมถึงการให้ความรู้ที่ถูกต้อง (ธรรมทาน) และการให้ความปลอดภัยและความมั่นใจ (อภัยทาน) โดยมีจุดประสงค์เพื่อแบ่งเบาความทุกข์ของผู้อื่นและนำทางพวกเขาสู่วิถีที่ดีงามและมีความสุข

ปิยวาจา (Affectionate speech): คือการพูดด้วยความเมตตา กรุณา เห็นอกเห็นใจ พูดในเวลาที่เหมาะสม ด้วยวิธีที่ถูกต้อง และให้กำลังใจผู้อื่น เพื่อส่งเสริมให้พวกเขาทำความดี ละเว้นความชั่ว และชำระจิตใจให้บริสุทธิ์

อุตถจริยา (Direct beneficial acts to others): คือการกระทำที่เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น ทั้งทางกาย วาจา และใจ ซึ่งรวมถึงการช่วยเหลือด้านวัตถุ การให้ความรู้ และการให้ความปลอดภัย โดย

มีเป้าหมายสูงสุดคือการช่วยให้ผู้อื่นพ้นจากความทุกข์และบรรลุความสุขที่แท้จริงคือพระนิพพาน

สมานัตตตา (Cooperation with and adaptation to others): คือการปรับตัวเข้ากับผู้อื่นในทุกระดับและทุกความสนใจ การทำงานร่วมกับผู้อื่น และการร่วมสุขร่วมทุกข์กับผู้อื่น โดยมีจุดมุ่งหมายเดียวกันคือการช่วยให้ผู้อื่นพ้นจากความทุกข์และบรรลุความสุขที่แท้จริง

พรหมวิหารสี่นี้เป็นคุณธรรมที่สำคัญอย่างยิ่งในการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุขและเกื้อกูลกัน และยังเป็นแนวทางปฏิบัติที่สำคัญสำหรับผู้ที่ต้องการพัฒนาจิตใจและช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นจากความทุกข์อีกด้วยครับ

ครั้นนักเรียน เรามาดูส่วนที่เหลือของตารางพรหมวิหารสี่กันต่อเลยนะครับ

สังคหวัตถุ (Samgraha-vastu)	คำจำกัดความ (Definition)	ประเภท (Categories)	จุดประสงค์ (Purposes)
อรรถจริยา (Conduct beneficial to others)	การกระทำที่เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น หรือการรับใช้ผู้อื่นด้วยความเมตตาและกรุณา (Doing beneficial acts for others or serving others with kindness and compassion.)	การทำความดีด้วยกาย วาจา และใจของตน (Conducting good deeds through personal body, speech, and thought.)	ช่วยให้ผู้อื่นได้รับประโยชน์ตามแนวทางการปฏิบัติธรรมทางจิตวิญญาณ (Helping others benefit along the path of spiritual practice.)
สมานัตตตา (Cooperation with and adaptation of others)	การร่วมมือกับผู้อื่นในทางปฏิบัติ เพื่อช่วยให้พวกเขากลับคืนสู่หนทางอันประเสริฐแห่งการตรัสรู้ (Cooperating with others practically in order to help them return to the noble path of enlightenment.)	การใช้ความสามารถส่วนตัวทุกวิถีทางเพื่อช่วยเหลือผู้อื่น (Applying all skillful means of personal ability to help others.)	ช่วยให้ผู้อื่นกลับคืนสู่หนทางอันประเสริฐแห่งการหลุดพ้นและการตรัสรู้ (Helping others return to the noble path of spiritual liberation and enlightenment.)

จากส่วนที่เหลือของตาราง เราจะเห็นความหมายและจุดประสงค์ที่เน้นย้ำถึงการลงมือปฏิบัติเพื่อช่วยเหลือผู้อื่นอย่างแท้จริงนะครับ

อรรถจริยา (Conduct beneficial to others): เน้นที่การกระทำที่เป็นประโยชน์ด้วยความเมตตา กรุณา ทั้งทางกาย วาจา ใจ โดยมีเป้าหมายเพื่อให้ผู้อื่นได้รับประโยชน์จากการปฏิบัติธรรม

สมานัตตตา (Cooperation with and adaptation of others): เน้นที่การร่วมมือและปรับตัว เข้าหาผู้อื่น เพื่อช่วยเหลือพวกเขาให้ก้าวหน้าบนเส้นทางแห่งการตรัสรู้ โดยใช้ความสามารถของ ตนเองอย่างเต็มที่

พรหมวิหารสี่ทั้งสี่ประการนี้ เป็นหลักปฏิบัติที่สำคัญสำหรับชาวพุทธในการดำเนินชีวิตร่วมกับ ผู้อื่นอย่างมีความสุข เกื้อกูล และเป็นการบ่มเพาะคุณธรรมภายในตนเองไปพร้อมๆ กันครับ

33. What are the deeds of pāramita (transcendental perfection)?

"บารมี (Pāramitā) คืออะไร?"

Pāramita is the characteristic of transcendental perfection that goes beyond the world of dualism, such as attachment to the self and others or the inner discrimination between atman and dharma. This transcendental perfection is also known as the spirit of non-distinction and non-attachment. For instance, you give a donation to someone; but, at the back of your mind, you are still entangled in the thought of that donation, identifying the giver and the receiver. Donations in such a manner result in attachment to the performance of giving—namely, giving in the bondage of the self and others. It is absolutely not giving from your true heart of compassion when strings are attached. Until you give a gift to someone without any attachment to the notion of the giver, the receiver, or the gift, you cannot truly reach the state of non-attachment to the act of giving—that is, true giving is free from the three-wheeled condition of giver, receiver, and gift. Therefore, practicing the deeds of Pāramita is but training in renunciations of self-

attachment and distinction. The Pāramita deeds include six factors: giving, practicing ethical disciplines, right efforts, patience, meditation, and wisdom.

"บารมี (Pāramitā) คืออะไร?" นะครับ

จากเนื้อความที่อ่านมา เราได้อธิบายว่า:

"บารมีคือคุณลักษณะแห่งความสมบูรณ์อันยอดเยี่ยม ที่ก้าวข้ามพ้นโลกแห่งความเป็นทวิลักษณ์ เช่น ความยึดมั่นในตนเองและผู้อื่น หรือการแบ่งแยกภายในระหว่างอัตตาและธรรมะ ความสมบูรณ์อันยอดเยี่ยมนี้ยังเป็นที่รู้จักกันในนามของจิตแห่งความไม่แบ่งแยกและความไม่ยึดมั่น ตัวอย่างเช่น ท่านให้ทานแก่ผู้ใดผู้หนึ่ง แต่ในส่วนของจิตใจ ท่านยังคงพัวพันอยู่กับความคิดถึงทานนั้น ยังคงระบุผู้ให้และผู้รับ การให้ทานในลักษณะเช่นนั้นส่งผลให้เกิดความยึดมั่นในการกระทำของการให้—กล่าวคือ การให้ภายใต้พันธนาการแห่งตนเองและผู้อื่น นั่นไม่ใช่การให้จากใจจริงแห่งความเมตตาของท่านอย่างแท้จริงเมื่อมีเงื่อนไขผูกมัดอยู่ จนกว่าท่านจะให้ของขวัญแก่ผู้ใดผู้หนึ่งโดยปราศจากความยึดมั่นในความคิดเรื่องผู้ให้ ผู้รับ หรือของที่ให้ ท่านจึงจะไม่สามารถเข้าถึงสภาวะแห่งความไม่ยึดมั่นในการกระทำของการให้ได้อย่างแท้จริง—กล่าวคือ การให้ที่แท้จริงนั้นเป็นอิสระจากเงื่อนไขสามข้อของผู้ให้ ผู้รับ และสิ่งที่ให้ ดังนั้น การปฏิบัติบารมีจึงเป็นการฝึกฝนในการละทิ้งความยึดมั่นในตนเองและการแบ่งแยก บารมีประกอบด้วยปัจจัยหกประการ ได้แก่ ทาน ศีล ขันติ วิริยะ ฌาน และปัญญา"

ดังนั้น บารมี (Pāramitā) จึงหมายถึง ความสมบูรณ์อันยอดเยี่ยมที่เกิดจากการฝึกฝนตนเองให้ก้าวข้ามพ้นความยึดมั่นในตัวตนและการแบ่งแยก ซึ่งเป็นจิตใจที่ปราศจากความเห็นแก่ตัวและความผูกพัน

เนื้อความได้ยกตัวอย่างของการให้ทานที่ไม่เป็นบารมี คือการให้ที่ยังคงมีความคิดถึงผู้ให้ ผู้รับ และสิ่งที่ให้ ซึ่งเป็นการให้ที่ยังติดอยู่ในกรอบของความเป็นทวิลักษณ์

การให้ทานที่เป็นบารมีอย่างแท้จริง คือการให้ด้วยจิตที่บริสุทธิ์ ปราศจากความยึดมั่นในตัวตน และสิ่งที่ให้ โดยไม่หวังผลตอบแทนใดๆ

ดังนั้น การปฏิบัติบารมีจึงเป็นการฝึกฝนตนเองให้ละทิ้งความยึดมั่นในตนเองและการแบ่งแยก เพื่อให้จิตใจเข้าถึงสภาวะแห่งความไม่ยึดมั่น

บารมี 6 ประการ ได้แก่:

ทาน (Dāna): การให้ การเสียสละ แบ่งปัน

ศีล (Śīla): การรักษากาย วาจา ใจ ให้บริสุทธิ์

ขันติ (Kṣānti): ความอดทน อดกลั้น

วิริยะ (Vīrya): ความเพียร ความพยายาม

ฌาน (Dhyāna): การทำสมาธิ การเพ่งพินิจ

ปัญญา (Prajñā): ความรู้ ความเข้าใจอย่างถูกต้อง

34. What is the Bodhi mind (Bodhicitta)?

"โพธิจิต (Bodhicitta) คืออะไร?"

The Bodhi-mind, (Bodhicitta) in Sanskrit, is the mind (citta) of awakening (bodhi), also called the enlightened mind, the mind orientated toward enlightenment, or the mind in which tranquility resides in the state of awakening. Additionally, in Buddhist thought, the Bodhi mind has two basic aspects: the conventional—namely, the daily practice of ethics, virtues, and merits in order to achieve noble happiness and peace in the practical life, and the absolute—namely, the full awakening of Perfect Wisdom to become a Holy one, a Bodhisattva, or a Buddha. The Bodhi mind is the heart of Buddhism, the foundation for the whole process of practitioner spiritual training. If a person does not nurture and take good care

of the Bodhi mind, his Buddhahood will be buried by karmic defilements. The Bodhi mind is the Buddha nature within each person, and is the potential seed of true happiness and enlightenment. Traditional Buddhism includes several practices to help you develop the Bodhi mind, including 37 conditions leading to Bodhi (Bodhipaksika): four foundations of mindfulness, four right efforts, four steps towards supernatural powers, five spiritual faculties and their five powers, seven branches of enlightenment, and the eightfold noble path.

"โพธิจิต (Bodhicitta) คืออะไร?" นะครับ

จากเนื้อความที่อ่านมา เราได้อธิบายว่า:

"โพธิจิต (Bodhicitta) ในภาษาสันสกฤต หมายถึง จิต (citta) แห่งการตื่นรู้ (bodhi) หรือเรียกอีกอย่างว่า จิตที่ตรัสรู้ จิตที่มุ่งตรงต่อการตรัสรู้ หรือจิตที่ความสงบตั้งอยู่ในสภาวะแห่งการตื่นรู้ นอกจากนี้ ในความคิดทางพระพุทธศาสนา โพธิจิตมีสองด้านพื้นฐาน คือ ด้านสมมติ—กล่าวคือ การปฏิบัติศีลธรรม คุณธรรม และการสร้างบุญกุศลในชีวิตประจำวัน เพื่อให้บรรลุความสุขและความสงบอันประเสริฐในชีวิตจริง และด้านปรมาตม์—กล่าวคือ การตื่นรู้อย่างสมบูรณ์แห่งปัญญาอันสมบูรณ์ เพื่อเป็นพระอรหันต์ พระโพธิสัตว์ หรือพระพุทธเจ้า"

"โพธิจิตคือหัวใจของพระพุทธศาสนา เป็นรากฐานสำหรับกระบวนการทั้งหมดของการฝึกฝนจิต วิญญาณของผู้ปฏิบัติ หากบุคคลไม่บำรุงรักษาและดูแลโพธิจิตของตนเอง พุทธภาวะของเขาก็จะถูกฝังกลบด้วยกิเลสทางกรรม โพธิจิตคือพุทธภาวะที่มีอยู่ในแต่ละบุคคล และเป็นเมล็ดพันธุ์แห่งความสุขและการตรัสรู้ที่แท้จริง"

"พระพุทธศาสนาดั้งเดิมมีแนวทางการปฏิบัติหลายอย่างเพื่อช่วยให้ท่านพัฒนาโพธิจิต ซึ่งรวมถึงโพธิปักขิยธรรม 37 ประการ ได้แก่ สติปัฏฐาน 4 สัมมัปปธาน 4 อธิเบทย 4 อินทริย 5 พละ 5 โขณงค์ 7 และอริยมรรคมีองค์ 8"

ดังนั้น โพธิจิต (Bodhicitta) โดยสรุปคือ จิตแห่งการตื่นรู้ หรือ จิตที่ปรารถนาอย่างแรงกล้าที่จะบรรลुการตรัสรู้เพื่อประโยชน์สุขของสรรพสัตว์ทั้งหลาย

เนื้อความได้อธิบายถึงสองด้านของโพธิจิต:

ด้านสมมติ (Conventional Bodhicitta): คือการปฏิบัติคุณธรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวัน เช่น การรักษาศีล การให้ทาน การเจริญเมตตา เพื่อสร้างความสุขและความสงบในชีวิต และเป็นพื้นฐานไปสู่การพัฒนาโพธิจิตในระดับที่สูงขึ้น

ด้านปรมาตฺถ์ (Ultimate Bodhicitta): คือความปรารถนาอย่างแท้จริงที่จะบรรลุการตรัสรู้เพื่อช่วยเหลือสรรพสัตว์ทั้งปวงให้พ้นจากความทุกข์ ซึ่งเป็นจิตใจที่เปี่ยมด้วยความเมตตาและกรุณาอันยิ่งใหญ่

โพธิจิตถือเป็นหัวใจสำคัญของพระพุทธศาสนา โดยเฉพาะในแนวทางมหายาน เพราะเป็นแรงจูงใจหลักในการบำเพ็ญบารมีต่างๆ ของพระโพธิสัตว์

เนื้อความยังได้กล่าวถึง โพธิปักขิยธรรม 37 ประการ ซึ่งเป็นหลักธรรมที่เป็นองค์ประกอบและส่งเสริมการพัฒนาโพธิจิตให้เจริญงอกงาม

35. What are the four foundations of mindfulness?

"สติปัฏฐาน 4 คืออะไร?"

The four foundations of mindfulness (smṛti-upaśthāna) are the basis for practicing meditation. In the process of meditating these four foundations are also known as the four themes of mindfulness (smṛti). They are body, feeling, mind, and the mind's objects. The following table categorizes the position and functions of these four foundations of mindfulness.

"สติปัฏฐาน 4 คืออะไร?" นะครับ

จากเนื้อความที่อ่านมา เขาได้อธิบายว่า:

"สติปัฏฐาน 4 (smṛti-upaśṭhāna) เป็นพื้นฐานสำหรับการปฏิบัติสมาธิ ในกระบวนการของการทำสมาธิ สติปัฏฐาน 4 นี้ยังเป็นที่รู้จักกันในนามของฐานแห่งสติ 4 ประการ (smṛti) ได้แก่ กาย เวทนา จิต และธรรม ตารางต่อไปนี้จะจำแนกตำแหน่งและหน้าที่ของสติปัฏฐาน 4 ประการนี้"

ดังนั้น สติปัฏฐาน 4 คือ หลักการปฏิบัติสมาธิที่สำคัญยิ่งในพระพุทธศาสนา โดยเป็นการเจริญสติ หรือการระลึกอย่างต่อเนื่องในอารมณ์ปัจจุบัน 4 ประการ ได้แก่:

กายนุปัสสนาสติปัฏฐาน (Kāyānupassanāsatipaṭṭhāna): การตามระลึกรู้ในกาย

เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน (Vedanānupassanāsatipaṭṭhāna): การตามระลึกรู้ในเวทนา (ความรู้สึก สุข ทุกข์ หรือไม่สุขไม่ทุกข์)

จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน (Cittānupassanāsatipaṭṭhāna): การตามระลึกรู้ในจิต (สภาพจิต ต่างๆ เช่น โลภ โกรธ หลง ฟุ้งซ่าน สงบ)

ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน (Dhammānupassanāsatipaṭṭhāna): การตามระลึกรู้ในธรรม (สภาวะธรรมต่างๆ เช่น ขันธ์ อายตนะ ธาตุ อินทรีย์ โพชฌงค์ อริยสัจ)

สติปัฏฐาน 4 นี้เป็นรากฐานสำคัญของการเจริญวิปัสสนา เพื่อให้เกิดปัญญาและความเข้าใจในความเป็นจริงของสิ่งต่างๆ ตามที่มันเป็น ไม่ใช่ตามที่เราอยากให้เป็น

เราจะมาดูรายละเอียดเพิ่มเติมเกี่ยวกับตำแหน่งและหน้าที่ของสติปัฏฐาน 4 แต่ละประการจากตารางต่อไปนะครับ มีใครมีคำถามเบื้องต้นเกี่ยวกับความหมายของสติปัฏฐาน 4 หรือไม่ครับ?

Four themes	Categories	Meanings	Purpose
Body	The entire physical body including the inside and the outside.	Meditate on the body in order to realize its true nature of impermanence and impurity.	Leaving afar or renunciation of the cravings of the senses-sphere realm, fine form realm, and formless realm.
Feelings	Feelings of pleasantness, pain, and neutral.	Meditate on the feelings in order to clearly see that they are actually conditions (foods) of the mind.	Cutting off the roots of all kinds of cravings.
The mind	The current of mental energy, which is endlessly	Meditate on the mind in order to recognize its operation and	Removing all kinds of attachment and false views of

	flowing.	manifestations through various kinds of thoughts, such as greed, hatred, ill will, self-pride, self-attachment, and doubt.	self in order to reach pure states and develop wisdom.
The mind and mind's objects	All kinds of forms (mental and physical), sounds, smells, tastes, touch, and objects of the mind (all things recognized by the mind).	Meditate on forms or existing beings in order to see their status of changing, such as institution, existence, deterioration, and destruction.	Attaining pure wisdom, blissfulness, and ultimate liberation.

เรามาดูรายละเอียดของสติปัฏฐาน 4 แต่ละประการจากตารางนี้กันนะครับ

| ฐานแห่งสติ 4 (Four themes) | ประเภท (Categories) | ความหมาย (Meanings) | จุดประสงค์ (Purpose) |

| :----- | :----- | :-----
----- |

| กาย (Body) | ร่างกายทั้งหมดทั้งภายในและภายนอก (The entire physical body including the inside and the outside.) | พิจารณากายเพื่อให้รู้แจ้งถึงความเป็นจริงของความเป็นอนิจจังและความไม่เที่ยงและความไม่สะอาด (Meditate on the body in order to realize its true nature of impermanence and impurity.) | ละเว้นหรือสละความปรารถนาในกามคุณ—กามภพ รูปภพ

และอรุณภาพ (Leaving afar or renunciation of the cravings of the senses-sphere realm, fine form realm, and formless realm.) |

| เวทนา (Feelings) | ความรู้สึกสุข ทุกข์ และไม่สุขไม่ทุกข์ (Feelings of pleasantness, pain, and neutral.) | พิจารณาเวทนาเพื่อให้เห็นชัดว่าแท้จริงแล้วเป็นเพียงสภาวะ (อาหาร) ของจิต (Meditate on the feelings in order to clearly see that they are actually conditions (foods) of the mind.) | ตัดรากเหง้าของความปรารถนาทุกชนิด (Cutting off the roots of all kinds of cravings.) |

| จิต (The mind) | กระแสแห่งพลังงานทางจิต ซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา (The current of mental energy, which is endlessly ...) | พิจารณาจิตเพื่อให้รู้ถึงการทำงานและ ... (Meditate on the mind in order to recognize its operation and ...) | กำจัดความยึดมั่นและความเห็นผิดทุกชนิด (... Removing all kinds of attachment and false views of ...) |

ตารางนี้อธิบายถึง:

กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน (Body): การพิจารณากายตั้งแต่ศีรษะจรดเท้า ทั้งภายในและภายนอก เพื่อให้เห็นถึงความไม่เที่ยง ความไม่สวยงาม และความไม่ใช่ตัวตน เพื่อละความยึดมั่นในกาย

เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน (Feelings): การพิจารณาความรู้สึกต่างๆ ที่เกิดขึ้น ทั้งสุข ทุกข์ และเฉยๆ เพื่อให้เห็นว่าเวทนาเป็นเพียงสภาวะหนึ่งของจิตที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป ไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริง เพื่อละความเพลิดเพลินในสุขเวทนา และความไม่พอใจในทุกขเวทนา

จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน (The mind): การพิจารณาสภาพจิตต่างๆ ที่เกิดขึ้น เช่น รัก โลภ โกรธ หลง พุ้งซ่าน สงบ เพื่อให้รู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงของจิต และไม่ยึดมั่นในสภาพจิตเหล่านั้น

ในส่วนของจิต (The mind) และจุดประสงค์ของจิต (Purpose) ในตารางยังไม่สมบูรณ์นะครับ แต่จากหลักการทั่วไปแล้ว:

ความหมายของจิต (Meanings): จะเป็นการพิจารณาถึงลักษณะต่างๆ ของจิต เช่น ความเศร้า ความสุข ความโกรธ ความสงบ ความฟุ้งซ่าน เพื่อให้เข้าใจถึงธรรมชาติของจิตที่ไม่เที่ยงและเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ

จุดประสงค์ของจิต (Purpose): คือการกำจัดความยึดมั่นในจิต และความเห็นผิดเกี่ยวกับจิตว่าเป็นตัวตนที่เที่ยงแท้ถาวร

เราจะได้ศึกษาในส่วนที่เหลือของสติปัฏฐาน 4 จากตารางต่อไปนะคะ

เรามาดูส่วนที่เหลือของตารางสติปัฏฐาน 4 กันต่อนะคะ

| ฐานแห่งสติ 4 (Four themes) | ประเภท (Categories) | ความหมาย (Meanings) | จุดประสงค์ (Purpose) |

| :----- | :----- | :-----

----- |

| จิต (The mind) | กระแสแห่งพลังงานทางจิต ซึ่งมีการไหลเวียนอยู่ตลอดเวลา แสดงออกผ่านความคิดต่างๆ นานา เช่น ความโลภ ความโกรธ ความปรารถนาร้าย ความถือตัว ความยึดมั่นในตนเอง และความสงสัย (The current of mental energy, which is endlessly flowing, manifestations through various kinds of thoughts, such as greed, hatred, ill will, self-pride, self-attachment, and doubt.) | พิจารณาจิตเพื่อให้รู้ถึงการทำงานและลักษณะต่างๆ ของจิตเหล่านี้ เพื่อละทิ้งความคิดที่เศร้าหมองและพัฒนาปัญญา (Meditate on the mind in order to recognize its operation and these manifestations in order to abandon defiled thoughts and develop wisdom.) | บรรลุสภาวะแห่งความบริสุทธิ์และพัฒนาปัญญา (Attaining pure states and develop wisdom.) |

| ธรรม (The mind and mind's objects) | รูปธรรมและนามธรรมทั้งปวง เสียง กลิ่น รส สัมผัส และสิ่งที่จิตรับรู้ (สรรพสิ่งทั้งหลายที่จิตรับรู้) (All kinds of forms (mental and physical), sounds, smells, tastes, touch, and objects of the mind (all things recognized by the mind).) 1 | พิจารณาสภาวะหรือสิ่งที่มีอยู่ทั้งหลาย เพื่อให้เห็นถึงสถานะของการเปลี่ยนแปลงของมัน เช่น ความเกิด ความมีอยู่ ความเสื่อม และความดับไป (Meditate on forms or existing beings in order to see their status of changing, such as institution, existence, deterioration, and destruction.) 2 | บรรลุปัญญาอันบริสุทธิ์ ความสุขอันประเสริฐ และความหลุดพ้นอันสูงสุด (Attaining pure wisdom, blissfulness, and ultimate liberation.) |

1.

www.chinabuddhismencyclopedia.com

www.chinabuddhismencyclopedia.com

2.

www.chinabuddhismencyclopedia.com

www.chinabuddhismencyclopedia.com

จากตารางทั้งหมดของสติปัฏฐาน 4 เราจะเห็นหลักการสำคัญของการเจริญสติเพื่อเข้าใจความเป็นจริงของชีวิตนะครับ

กาย (Body): พิจารณาความไม่เที่ยงและความไม่สะอาดของกาย เพื่อละความยึดมั่นในกาย

เวทนา (Feelings): พิจารณาความรู้สึกสุข ทุกข์ และเฉยๆ ว่าเป็นเพียงสภาวะชั่วคราวของจิต เพื่อละความยินดีและความยินร้ายในเวทนา

จิต (The mind): พิจารณาสภาพจิตต่างๆ ที่เกิดขึ้น เพื่อให้รู้เท่าทันและไม่ยึดมั่นในจิต

ธรรม (The mind and mind's objects): พิจารณาสภาวะธรรมต่างๆ ทั้งรูปธรรมและนามธรรม เพื่อให้เห็นถึงความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ และความไม่ใช่ตัวตน อันจะนำไปสู่ปัญญาและความหลุดพ้น

สติปัฏฐาน 4 จึงเป็นเครื่องมือสำคัญในการฝึกฝนจิตใจให้เกิดปัญญา เข้าใจความเป็นจริง และนำไปสู่การหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวงครับ

36. What are the four right efforts (catvāri prahāṇāni)?

อะไรคือความเพียรชอบสี่ประการ (catvāri prahāṇāni)?

The four right efforts are devotional endeavors directed towards a virtuous life to cut off defiled roots and cultivate wholesome roots in the field of the mind. There are four right efforts with which a practitioner must train himself or herself to follow along the spiritual development path: a) the effort to discard all past evil deeds so as not to commit them again; b) the effort to prevent evil deeds that have not yet arisen; c) the effort to maintain and promote the further growth of good deeds that have arisen; and d) the effort to generate and develop future good deeds.

อะไรคือความเพียรชอบสี่ประการ (catvāri prahāṇāni)?

คำแปล: ความเพียรชอบสี่ประการคือความพยายามอันน่ายกย่องที่มุ่งตรงไปสู่การดำเนินชีวิตที่ดีงาม เพื่อตัดรากเหง้าของความเศร้าหมองและบ่มเพาะรากเหง้าของกุศลธรรมในจิตใจ มีความเพียรชอบสี่ประการที่ผู้ปฏิบัติธรรมพึงฝึกฝนตนเองเพื่อดำเนินไปตามวิถีแห่งการพัฒนาจิตวิญญาณ ได้แก่:

ก) ความเพียรที่จะละทิ้งอกุศลธรรมทั้งปวงที่ได้กระทำไปแล้ว เพื่อไม่ให้กระทำซ้ำอีก

- ข) ความเพียรที่จะป้องกันอกุศลกรรมทั้งปวงที่ยังไม่เกิดขึ้น
- ค) ความเพียรที่จะรักษาและส่งเสริมความเจริญงอกงามยิ่งขึ้นของกุศลกรรมทั้งปวงที่เกิดขึ้นแล้ว
- ง) ความเพียรที่จะสร้างและพัฒนาให้เกิดกุศลกรรมทั้งปวงที่จะเกิดขึ้นในอนาคต

37. What are the four supernatural powers (rddhipāda)?

อะไรคืออิทธิบาทสี่ (rddhipāda)?

The four supernatural powers are special powers of the pure mind, leading to concentration

(samādhī) and/or working in concentration, independent of any ordinary or natural law. They

are also known as the four exclusive characteristics of meditation (dhyāna). These four powers

are: a) the desire for intense concentration (chanda-rddhi-pāda)—strong devotion to self

purification that creates extensive concentration during meditation; b) persevering energy or

intensified effort (vīrya-rddhi-pāda) that creates the power of concentration (samādhībala) in meditation; c) the powerful mind in the stage of freedom from all defilements (citta-rddhi

pāda) in meditation; and d) the power of intense observation (mīmāṃsā-rddhi-pāda) in

meditation. When a practitioner attains these four special powers through meditation, then he

or she has achieved the four supernatural meditation powers.

อะไรคืออิทธิบาทสี่ (rddhipāda)?

คำแปล: อิทธิบาทสี่คือฤทธิ์พิเศษของจิตที่บริสุทธิ์ ซึ่งนำไปสู่สมาธิ และ/หรือการทำงานในสมาธิ โดยอิสระจากกฎเกณฑ์ธรรมดาหรือกฎธรรมชาติใดๆ อิทธิบาทสี่ยังเป็นที่รู้จักกันในนามของคุณสมบัติพิเศษสี่ประการของการทำสมาธิ (dhyāna) ฤทธิ์ทั้งสี่นี้คือ:

ก) ฉันทอิทธิบาท (chanda-rddhi-pāda) — ความปรารถนาเพื่อสมาธิอันแรงกล้า ความศรัทธาอย่างแรงกล้าในการชำระตนเอง ซึ่งสร้างสมาธิอันกว้างขวางในระหว่างการทำสมาธิ

ข) วิริยอิทธิบาท (vīrya-rddhi-pāda) — พลังแห่งความเพียร หรือความพยายามที่เข้มข้น ซึ่งสร้างพลังแห่งสมาธิ (samādhībala) ในการทำสมาธิ

ค) จิตตอิทธิบาท (citta-rddhi-pāda) — จิตที่ทรงพลังในขั้นแห่งความหลุดพ้นจากกิเลสทั้งปวงในการทำสมาธิ

ง) วิมมังกอิทธิบาท (mīmāṃsā-rddhi-pāda) — พลังแห่งการพิจารณาอย่างลึกซึ้ง ในการทำสมาธิ

เมื่อผู้ปฏิบัติธรรมบรรลุถึงฤทธิ์พิเศษทั้งสี่นี้ผ่านการทำสมาธิแล้ว ผู้นั้นก็ได้บรรลุถึงอิทธิบาทสี่ หรือฤทธิ์แห่งการทำสมาธิทั้งสี่ประการ

38. What are the five spiritual faculties (pañcāṇāṃ indriyāṇāṃ) and their five powers (pañcāṇāṃ balāṇāṃ)?

อะไรคืออินทรีย์ ๕ (pañcāṇāṃ indriyāṇāṃ) และพลัง ๕ (pañcāṇāṃ balāṇāṃ) ของจิตวิญญาณ?

The five spiritual faculties are fundamental agents upon which you may develop your state of spirituality, including belief, persevering effort, mindfulness, concentration, and wisdom. The five powers are the mental forces that arise from these spiritual faculties: powers of belief, persevering effort, mindfulness, concentration, and wisdom. In the process of spiritual training, you should strive to develop all five faculties because they are mutually dependent on one another. For instance, if you have a strong belief in what you are doing, then you will be able to put all your efforts into reaching your goal. In addition, when your effort is mindfully directed, you may generate an inner source of powerful concentration and wisdom. All Buddhist schools practice these five faculties and their five corresponding powers. These five spiritual faculties differ from the five physical organs (eyes, ears, nose, tongue, and body.)

อะไรคืออินทรีย์ ๕ (pañcāṇāṃ indriyāṇāṃ) และพลัง ๕ (pañcāṇāṃ balāṇāṃ) ของจิตวิญญาณ?

คำแปล: อินทรีย์ ๕ ทางจิตวิญญาณคือองค์ประกอบพื้นฐานที่คุณสามารถพัฒนาสภาวะทางจิตวิญญาณของคุณได้ ซึ่งรวมถึงความเชื่อมั่น ความเพียรพยายาม สติ สมาธิ และปัญญา

พลัง ๕ คือพลังทางจิตที่เกิดขึ้นจากอินทรีย์ ๕ เหล่านี้ ได้แก่ พลังแห่งความเชื่อมั่น พลังแห่งความเพียรพยายาม พลังแห่งสติ พลังแห่งสมาธิ และพลังแห่งปัญญา ในกระบวนการฝึกฝนจิตวิญญาณ คุณควรพยายามพัฒนาอินทรีย์ทั้งห้าประการ เพราะสิ่งเหล่านี้พึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน

ตัวอย่างเช่น หากคุณมีความเชื่อมั่นอย่างแรงกล้าในสิ่งที่คุณกำลังทำอยู่ คุณก็จะสามารถทุ่มเทความพยายามทั้งหมดเพื่อบรรลุเป้าหมายของคุณ นอกจากนี้ เมื่อความพยายามของคุณถูกกำกับด้วยสติ คุณอาจสร้างแหล่งพลังแห่งสมาธิและปัญญาภายในได้ ทุกสำนักในพุทธศาสนาต่างปฏิบัติอินทรีย์ ๕ และพละ ๕ ที่สอดคล้องกันเหล่านี้ อินทรีย์ ๕ ทางจิตวิญญาณนี้แตกต่างจากอายตนะภายใน ๕ ทางกายภาพ (ตา หู จมูก ลิ้น และกาย)

39. What are the seven branches of enlightenment (saptabodhyanga)?

โพชฌงค์ 7 (สัปตโพชฌังคะ) คืออะไร?

The seven branches of enlightenment are the seven elemental states of awakening or the seven factors of a peaceful and liberated life of enlightenment. They consist of mindfulness (smṛti), investigation of dharma (dharma-pravicaya-sambodhyanga), persevering effort (vīriya), rapture (prīti), calmness (prasrabidhi), concentration (samādhī), and equanimity (upekṣā). If you develop these seven characteristics to a perfect degree, you will attain the blissfulness of enlightenment and liberation.

โพชฌงค์ 7 (สัปตโพชฌังคะ) คืออะไร?

โพชฌงค์ 7 คือสภาวะพื้นฐาน 7 ประการของการตื่นรู้ หรือปัจจัย 7 ประการแห่งชีวิตที่สงบสุข และหลุดพ้นแห่งการตรัสรู้ ประกอบด้วย สติ (สมมติ), การพิจารณาธรรม (ธมมวิจยสมโพชฌังโค), ความเพียร (วิริย), ปิติ (ปีติ), ความสงบ (ปัสสัทธิ), สมาธิ (สมาธิ), และอุเบกขา (อุเปกขา) หากคุณพัฒนาลักษณะทั้งเจ็ดนี้ให้สมบูรณ์ คุณจะบรรลุความสุขแห่งการตรัสรู้และความหลุดพ้น สรุปลและอธิบายเพิ่มเติม:

โพชฌงค์ 7 เป็นธรรมะสำคัญที่ส่งเสริมการปฏิบัติธรรมให้ก้าวหน้าไปสู่การตรัสรู้ ประกอบด้วยคุณสมบัติหรือสภาวะทางจิต 7 ประการ ที่ต้องพัฒนาให้สมดุลและต่อเนื่อง:

สติ (Smṛti): ความระลึกได้ ความไม่เลือนลอย ความมีสติอยู่กับปัจจุบันขณะ รู้สึกรู้สิดำเนินสิ่งที่กำลังเกิดขึ้น

ธัมมวิจยะ (Dharma-pravicaya-sambhodyanga): การพิจารณาธรรม การไตร่ตรองในหลักธรรม การเลือกเฟ้นธรรมะที่ถูกต้องเพื่อนำมาปฏิบัติ

วิริยะ (Vīriya): ความเพียร ความขยันหมั่นเพียรในการละความชั่ว บำเพ็ญความดี และรักษาจิตใจให้ตั้งมั่น

ปีติ (Prīti): ความอิ่มเอิบใจ ความปลาบปลื้ม ความสุขใจที่เกิดจากการปฏิบัติธรรม

ปัสสัทธิ (Praśrabdhi): ความสงบกาย สงบใจ ความผ่อนคลายจากความกระวนกระวาย

สมาธิ (Samādhī): ความตั้งมั่นแห่งจิต จิตใจที่จดจ่ออยู่กับอารมณ์เดียว ไม่ฟุ้งซ่าน

อุเบกขา (Upekṣā): ความวางเฉย ความเป็นกลาง ไม่ยินดียินร้ายต่อสิ่งที่เกิดขึ้น การปล่อยวาง

การพัฒนาโพชฌงค์ 7 อย่างสมบูรณ์และสมดุล จะเป็นปัจจัยสำคัญในการบรรลุการตื่นรู้และความหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง

40. What is the noble eightfold path?

มรรคมีองค์ 8 คืออะไร?

The noble eightfold path is the Holy path to enlightenment; it includes eight branches: a) right view (samyak-dṛṣṭi), the view that is always in accordance with the truth; b) right thought (samyak-saṃkalpa), the thinking or intention that is in accordance with the truth, leading to the virtuous life of true peace and happiness; c) right speech (samyak-vāc), the speech of truth that is in accordance with Dharma; d) right action (samyak-karmānta), doing good deeds; e) right livelihood (samyak-ājīva), the noble life of goodness, virtue, and ethics; f) right

effort (samyak-vyāyāma), diligence in practicing ethical disciplines, meditation, and wisdom; g) right mindfulness (samyak-smṛti), an action performed with attention, awareness, and alertness; and h) right concentration (samyak-samādhī), the concentration or meditation that leads to the renunciation of craving, hatred, ill will, self-attachment, etc. The noble eightfold path is the guideline for spiritual practice in the Buddhist life. Each branch of the eightfold path works mutually with the others. Thus, you can divide the eightfold path into the pattern of the three pure studies, as follows:

Prajñā (wisdom)	Right view and right thought
Śīla (ethical discipline)	Right speech, right action, and right livelihood
Samādhī (meditation)	Right effort, right mindfulness, and right concentration

The term right (samyak) always stands in front of each branch to remind us of the difference between right and wrong. For instance, the right view (non-attachment to the self) differs from the wrong view (attachment to the self and other); the right livelihood (good life) differs from the wrong livelihood (evil life).

มรรคมีองค์ 8 คืออะไร?

มรรคมีองค์ 8 คือหนทางอันศักดิ์สิทธิ์ไปสู่ความตรัสรู้ ประกอบด้วยองค์ประกอบ 8 ประการ:

ก) สัมมาทิฎฐิ (samyak-dṛṣṭi) - ความเห็นชอบ: ความเห็นที่ถูกต้องตามความเป็นจริง

ข) สัมมาสังกัปปะ (samyak-saṃkalpa) - ความดำริชอบ: ความคิดหรือความตั้งใจที่ถูกต้องตามความเป็นจริง นำไปสู่ชีวิตอันประเสริฐแห่งความสงบสุขที่แท้จริง

ค) สัมมาวาจา (samyak-vāc) - วาจาชอบ: การพูดความจริงที่สอดคล้องกับพระธรรม

ง) สัมมากัมมันตะ (samyak-karmānta) - การกระทำชอบ: การทำความดี

จ) สัมมาอาชีวะ (samyak-ājīva) - การเลี้ยงชีพชอบ: การดำเนินชีวิตอันประเสริฐด้วยความดีงาม คุณธรรม และจริยธรรม

ฉ) สัมมาวายามะ (samyak-vyāyāma) - ความเพียรชอบ: ความขยันหมั่นเพียรในการปฏิบัติศีล สมาธิ และปัญญา

ช) สัมมาสติ (samyak-smṛti) - สติชอบ: การกระทำด้วยความใส่ใจ ความตระหนักรู้ และความตื่นตัว

ซ) สัมมาสมาธิ (samyak-samādhi) - สมาธิชอบ: สมาธิหรือการทำสมาธิที่นำไปสู่การสละความอยาก ความโกรธ ความมั่งร้าย ความยึดมั่นในตนเอง ฯลฯ

มรรคมีองค์ 8 เป็นแนวทางสำหรับการปฏิบัติทางจิตวิญญาณในชีวิตแบบชาวพุทธ องค์ประกอบแต่ละอย่างของมรรคมีองค์ 8 ทำงานร่วมกันและสนับสนุนซึ่งกันและกัน ดังนั้น คุณสามารถแบ่งมรรคมีองค์ 8 ออกเป็นรูปแบบของการศึกษาอันบริสุทธิ์สามประการ ได้ดังนี้:

สรุปและอธิบายเพิ่มเติม:

มรรคมีองค์ 8 เป็นหนทางปฏิบัติที่ครอบคลุมทุกด้านของการพัฒนาตนเองเพื่อบรรลุความตรัสรู้ องค์ประกอบทั้ง 8 ประการนี้ไม่ได้เรียงตามลำดับ แต่เป็นการทำงานที่เกี่ยวพันซึ่งกันและกัน และสามารถจัดกลุ่มได้เป็น ไตรสิกขา หรือการศึกษาอันบริสุทธิ์สามประการ ดังที่คุณครูจะอธิบายต่อไปในโอกาสหน้า

มรรคมีองค์ 8 (The Noble Eightfold Path) ไตรสิกขา (The Three Pure Studies)

สัมมาทิฐิ (Right View) ปัญญา (Wisdom)

สัมมาสังกัปปะ (Right Thought)

สัมมาวาจา (Right Speech) ศีล (Ethical Conduct)

สัมมากัมมันตะ (Right Action)

สัมมาอาชีวะ (Right Livelihood)

สัมมาวายามะ (Right Effort) สมาธิ (Mental Discipline)

สัมมาสติ (Right Mindfulness)

สัมมาสมาธิ (Right Concentration)

คำอธิบายเพิ่มเติม:

ปัญญา (Wisdom): ประกอบด้วย สัมมาทิฐิ (ความเห็นชอบ) คือ ความเข้าใจที่ถูกต้องในหลักธรรม โดยเฉพาะอย่างยิ่ง อริยสัจสี่ และ สัมมาสังกัปปะ (ความดำริชอบ) คือ ความคิดที่ถูกต้อง ปราศจากความโลภ ความโกรธ และความเบียดเบียน

ศีล (Ethical Conduct): ประกอบด้วย สัมมาวาจา (วาจาชอบ) คือ การพูดจาที่สุจริต ไม่โกหก ไม่ส่อเสียด ไม่หยาบคาย และไม่เพ้อเจ้อ สัมมากัมมันตะ (การกระทำชอบ) คือ การประพฤติที่ดีงาม ไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ลักทรัพย์ และไม่ประพฤติดิในกาม และ สัมมาอาชีวะ (การเลี้ยงชีพชอบ) คือ การประกอบอาชีพที่สุจริต ไม่เบียดเบียนผู้อื่น

สมาธิ (Mental Discipline): ประกอบด้วย สัมมาวายามะ (ความเพียรชอบ) คือ ความเพียรในการละความชั่ว บำเพ็ญความดี และรักษาสภาพจิตที่ดี สัมมาสติ (สติชอบ) คือ การมีสติระลึกไว้ในกาย เวทนา จิต และธรรมอยู่เสมอ และ สัมมาสมาธิ (สมาธิชอบ) คือ การมีจิตใจที่ตั้งมั่น สงบ และเป็นหนึ่งเดียว

จะเห็นได้ว่า มรรคมีองค์ 8 เป็นหนทางปฏิบัติที่ครอบคลุมทั้งด้านปัญญา ศีล และสมาธิ ซึ่งทั้งสามส่วนนี้มีความสำคัญอย่างยิ่งในการพัฒนาตนเองเพื่อบรรลุความตรัสรู้ในพระพุทธศาสนา

คำว่า "สัมมา" (samyak) จะอยู่ข้างหน้าองค์ประกอบแต่ละข้อเสมอ เพื่อเตือนให้เราเห็นถึงความแตกต่างระหว่างสิ่งที่ถูกต้องและสิ่งที่ผิด ตัวอย่างเช่น สัมมาทิฐิ (ความเห็นที่ปราศจากความยึดมั่นในตนเอง) แตกต่างจากมิจฉาทิฐิ (ความเห็นที่ยึดมั่นในตนเองและผู้อื่น); สัมมาอาชีวะ (การดำเนินชีวิตที่ดี) แตกต่างจากมิจฉาอาชีวะ (การดำเนินชีวิตที่ชั่วร้าย)

สรุปและอธิบายเพิ่มเติม:

คำว่า "สัมมา" (samyak) ในภาษาสันสกฤตและภาษาบาลี มีความหมายว่า "ถูกต้อง" "ดีงาม" "ชอบ" "สมบูรณ์" การที่คำนี้ปรากฏอยู่หน้าองค์ประกอบทั้งแปดของมรรคมีองค์ 8 นั้น มีความสำคัญอย่างยิ่งในการชี้ให้เห็นถึงลักษณะของการปฏิบัติที่ถูกต้องตามหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า และเพื่อแยกแยะจากการปฏิบัติที่ผิดพลาดหรือไม่ถูกต้อง (ซึ่งมักจะใช้คำว่า "มิจฉา" (micchā) ที่แปลว่า "ผิด" "ไม่ดี" "ไม่ชอบ" "ไม่สมบูรณ์" นำหน้า)

ตัวอย่างที่คุณครูยกมานั้นชัดเจนดีครับ:

สัมมาทิฐิ (Right View) คือ ความเข้าใจในสัจธรรม ความจริงของโลกและชีวิต อย่างถูกต้อง เช่น เข้าใจในเรื่องกฎแห่งกรรม อริยสัจสี่ เป็นต้น ซึ่งแตกต่างจาก มิจฉาทิฐิ (Wrong View) คือ ความเห็นผิด เช่น เห็นว่าไม่มีกรรม ไม่มีผลของการกระทำ หรือยึดมั่นในทิฐิที่ผิด

สัมมาอาชีวะ (Right Livelihood) คือ การประกอบอาชีพที่สุจริต ไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น ไม่ผิดต่อศีลธรรม ซึ่งแตกต่างจาก มิจฉาอาชีวะ (Wrong Livelihood) คือ การประกอบอาชีพที่ไม่สุจริต เบียดเบียนผู้อื่น หรือผิดต่อศีลธรรม เช่น การค้าอาวุธ การค้ายาเสพติด เป็นต้น

ในทำนองเดียวกัน คำว่า "สัมมา" จะนำหน้าองค์ประกอบอื่นๆ ทั้งหมดของมรรคมีองค์ 8 เพื่อเน้นย้ำถึงลักษณะที่ถูกต้อง ดีงาม และสอดคล้องกับหนทางแห่งการดับทุกข์ครับ การทำความเข้าใจความแตกต่างระหว่าง "สัมมา" และ "มิจฉา" ในแต่ละองค์ประกอบ จะช่วยให้เราสามารถนำมรรคมีองค์ 8 ไปประพฤติปฏิบัติได้อย่างถูกต้องและมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

41. Is there any plain and simple teaching that can be remembered most easily?

มีคำสอนที่เรียบง่ายและจดจำได้ง่ายที่สุดหรือไม่?

The most easily remembered Dharma taught by the Buddha:

Not to do evil,

To do good,

To purify one's mind,

This is the teaching of the Buddha (Dhammapada.183).

มีคำสอนที่เรียบง่ายและจดจำได้ง่ายที่สุดหรือไม่?

พระธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงสอนและจดจำได้ง่ายที่สุด:

การไม่ทำความชั่วทั้งปวง

การบำเพ็ญแต่ความดี

การทำจิตของตนให้บริสุทธิ์

นี่คือคำสอนของพระพุทธเจ้า (ขุททกนิกาย คาถาธรรมบท)

สรุปและอธิบายเพิ่มเติม:

คำสอนสามประโยคนี้ ถือเป็นหัวใจหลักของพระพุทธศาสนา เป็นหลักปฏิบัติที่ครอบคลุมและสามารถนำไปใช้ได้ในชีวิตประจำวัน:

การไม่ทำความชั่วทั้งปวง (Not to do evil): หมายถึง การละเว้นจากการกระทำ คำพูด และความคิดที่ไม่ดีงาม ที่จะนำมาซึ่งความทุกข์แก่ตนเองและผู้อื่น รวมถึงการไม่เบียดเบียนสรรพสัตว์

การบำเพ็ญแต่ความดี (To do good): หมายถึง การกระทำ คำพูด และความคิดที่ดีงาม ที่จะนำมาซึ่งประโยชน์และความสุขแก่ตนเองและผู้อื่น รวมถึงการช่วยเหลือและเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่

การทำจิตของตนให้บริสุทธิ์ (To purify one's mind): หมายถึง การชำระล้างจิตใจจากกิเลสและความเศร้าหมองต่างๆ เช่น ความโลภ ความโกรธ ความหลง รวมถึงการฝึกฝนจิตใจให้สงบ ตั้งมั่น และมีปัญญา

คำสอนนี้สรุปหลักการสำคัญของพระพุทธศาสนาไว้อย่างชัดเจนและง่ายต่อการจดจำ เพื่อให้เราสามารถนำไปประพฤติปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้

42. Why do we eat vegetarian foods?

ทำไมเราจึงกินอาหารมังสวิรัต?

Maintaining a vegetarian diet has become increasingly popular for several reasons, such as improving health, controlling sexual desire, or protecting animals and environments. Eating vegetarian foods means not eating the meat of any animal. In Buddhism the aim of eating vegetarian foods is to purify your three karmas, particularly the karma of killing sentient beings either directly or indirectly. Refraining from meat eating is also one way to develop your compassion. As a lay Buddhist, you are not prohibited from eating meat, but you are encouraged abstain either periodically or permanently.

ทำไมเราจึงกินอาหารมังสวิรัต?

การรับประทานอาหารมังสวิรัตได้รับความนิยมเพิ่มมากขึ้นด้วยเหตุผลหลายประการ เช่น การปรับปรุงสุขภาพ การควบคุมความต้องการทางเพศ หรือการปกป้องสัตว์และสิ่งแวดล้อม การกินอาหารมังสวิรัตหมายถึงการไม่กินเนื้อสัตว์ใดๆ ในทางพระพุทธศาสนา จุดมุ่งหมายของการกินอาหารมังสวิรัตคือการชำระล้างกรรมทั้งสามของคุณ โดยเฉพาะอย่างยิ่งกรรมของการฆ่าสิ่งมีชีวิต ไม่ว่าจะโดยตรงหรือโดยอ้อม การงดเว้นจากการกินเนื้อสัตว์ยังเป็นอีกวิธีหนึ่งในการ

พัฒนาความเมตตาของคุณ ในฐานะพุทธศาสนิกชนฆราวาส คุณไม่ได้ถูกห้ามไม่ให้กินเนื้อสัตว์ แต่คุณได้รับการสนับสนุนให้งดเว้นเป็นครั้งคราวหรือถาวร

สรุปและอธิบายเพิ่มเติม:

จากเนื้อความนี้ ชี้ให้เห็นถึงเหตุผลต่างๆ ของการกินอาหารมังสวิรัต ทั้งในแง่ทางโลกและทางธรรม:

เหตุผลทางโลก:

การปรับปรุงสุขภาพ: หลายคนเลือกกินมังสวิรัตเพื่อสุขภาพที่ดีขึ้น

การควบคุมความต้องการทางเพศ: บางความเชื่อโยงการกินเนื้อสัตว์กับการกระตุ้นความต้องการทางเพศ

การปกป้องสัตว์และสิ่งแวดล้อม: ความกังวลเกี่ยวกับสวัสดิภาพสัตว์และผลกระทบของการเลี้ยงปศุสัตว์ต่อสิ่งแวดล้อมเป็นอีกเหตุผลสำคัญ

เหตุผลทางพระพุทธศาสนา:

การชำระล้างกรรม: จุดมุ่งหมายหลักคือการไม่สร้างกรรมจากการฆ่าสัตว์ ไม่ว่าจะเป็นการลงมือฆ่าเอง สั่งให้ผู้อื่นฆ่า หรือยินดีเมื่อเห็นผู้อื่นฆ่าเพื่อตน

การพัฒนาความเมตตา: การงดเว้นจากการกินเนื้อสัตว์เป็นวิธีหนึ่งในการฝึกฝนและพัฒนาจิตใจให้มีความเมตตา กรุณา ต่อสรรพสัตว์

ข้อปฏิบัติสำหรับฆราวาส: ในฐานะพุทธศาสนิกชนฆราวาส ไม่ได้มีการบัญญัติห้ามการกินเนื้อสัตว์อย่างเด็ดขาด แต่ได้รับการ สนับสนุน (encouraged) ให้งดเว้นเป็นครั้งคราว (เช่น ในวันพระ) หรืออย่างถาวร หากสามารถทำได้

ดังนั้น การกินอาหารมังสวิรัตจึงมีประโยชน์ทั้งในด้านสุขภาพ จริยธรรม และการปฏิบัติธรรมในทางพระพุทธศาสนา โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเรื่องของการไม่เบียดเบียนและการพัฒนาความเมตตา

43. Can a person become a Buddha by only eating vegetarian foods, and how is vegetarianism related to spiritual practice?

มีใครเคยเป็นพระพุทธเจ้าได้เพียงแค่การกินอาหารมังสวิรัตหรือไม่ และการกินมังสวิรัตมีความสัมพันธ์กับการปฏิบัติทางจิตวิญญาณอย่างไร?

No one in has ever become a Buddha simply by eating vegetarian foods. You should keep in mind that eating vegetarian foods is one way to support your physical and mental practice of personal purification. The awakening life is comprised of the three pure studies: ethical disciplines, meditation, and wisdom.

มีใครเคยเป็นพระพุทธเจ้าได้เพียงแค่การกินอาหารมังสวิรัตหรือไม่ และการกินมังสวิรัตมีความสัมพันธ์กับการปฏิบัติทางจิตวิญญาณอย่างไร?

ไม่มีใครเคยเป็นพระพุทธเจ้าได้เพียงแค่การกินอาหารมังสวิรัต คุณควรจำไว้ว่าการกินอาหารมังสวิรัตเป็นเพียงวิธีหนึ่งในการสนับสนุนการปฏิบัติเพื่อชำระล้างตนเองทั้งทางกายและทางจิตใจ ชีวิตแห่งการตื่นรู้ประกอบด้วยการศึกษาอันบริสุทธิ์สามประการ คือ ศีล สมาธิ และปัญญา สรุปลงและอธิบายเพิ่มเติม:

จากเนื้อความนี้ ข้าพเจ้าเห็นว่า:

การกินมังสวิรัตไม่ใช่เงื่อนไขเดียวของการเป็นพระพุทธเจ้า: การละเว้นเนื้อสัตว์เป็นเพียงส่วนหนึ่งของการสนับสนุนการปฏิบัติธรรม แต่ไม่ใช่ปัจจัยหลักหรือปัจจัยเดียวที่จะนำไปสู่การตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า

การกินมังสวิรัตเป็นการสนับสนุนการปฏิบัติ: การไม่เบียดเบียนชีวิตสัตว์ด้วยการกินเนื้อ สามารถช่วยให้จิตใจสงบและเมตตามากขึ้น ซึ่งเป็นพื้นฐานที่ดีสำหรับการปฏิบัติสมาธิและเจริญปัญญาเพื่อชำระล้างจิตใจให้บริสุทธิ์

ชีวิตแห่งการตื่นรู้ประกอบด้วยสามส่วน: การบรรลุลัทธิและการเป็นพระพุทธเจ้าต้องอาศัยการปฏิบัติที่ครอบคลุมทั้งสามด้าน ได้แก่

ศีล (Ethical disciplines): การรักษากาย วาจา ให้บริสุทธิ์ ไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น รวมถึงสัตว์ทั้งหลาย

สมาธิ (Meditation): การฝึกจิตให้สงบ ตั้งมั่น มีสติ เพื่อให้เกิดปัญญา

ปัญญา (Wisdom): ความเข้าใจในความเป็นจริงของโลกและชีวิตอย่างถูกต้องตามหลักธรรม

ดังนั้น การกินมังสวิรัตจึงมีความสัมพันธ์กับการปฏิบัติทางจิตวิญญาณในแง่ของการส่งเสริมความเมตตาและการชำระล้างกายและใจให้บริสุทธิ์ ซึ่งเป็นพื้นฐานที่ดีในการพัฒนาศีล สมาธิ และปัญญา อันเป็นหนทางสู่การตรัสรู้

44. Does a Buddhist break the precept of not killing when he eats meat? ชาวพุทธผิดศีลข้อไม่ฆ่าสัตว์เมื่อกินเนื้อหรือไม่?

By eating meat, you may break the first precept (not killing) in three specific cases: a) you kill an animal to make food; b) you order other people to kill an animal to make food for you; and/or c) you are complacent seeing other people kill an animal to make food for you. In these three cases, the first one is directly killing while the last two are considered indirectly breaking the killing precept.

ชาวพุทธผิดศีลข้อไม่ฆ่าสัตว์เมื่อกินเนื้อหรือไม่?

การกินเนื้อ อาจทำให้คุณผิดศีลข้อแรก (การไม่ฆ่า) ในสามกรณีเฉพาะ: ก) คุณฆ่าสัตว์เพื่อทำอาหาร ข) คุณสั่งให้ผู้อื่นฆ่าสัตว์เพื่อทำอาหารให้คุณ และ/หรือ ค) คุณเพิกเฉยเมื่อเห็นผู้อื่นฆ่าสัตว์เพื่อทำอาหารให้คุณ ในสามกรณีนี้ กรณีแรกเป็นการฆ่าโดยตรง ในขณะที่สองกรณีหลังถือว่าเป็นการผิดศีลข้อฆ่าสัตว์โดยทางอ้อม

สรุปและอธิบายเพิ่มเติม:

จากเนื้อความนี้ ชี้ให้เห็นว่าการกินเนื้ออาจเกี่ยวข้องกับการผิดศีลข้อที่หนึ่งได้ ขึ้นอยู่กับบทบาทและการกระทำของเราในการได้มาซึ่งเนื้อนั้น:

การฆ่าโดยตรง: การลงมือฆ่าสัตว์ด้วยตนเองเพื่อนำมาเป็นอาหาร ถือเป็นการผิดศีลข้อที่หนึ่งโดยตรงอย่างชัดเจน

การสั่งให้ผู้อื่นฆ่า: การใช้ผู้อื่นให้ไปฆ่าสัตว์เพื่อนำมาปรุงเป็นอาหารสำหรับตนเอง แม้จะไม่ได้ลงมือฆ่าเอง แต่ก็ถือว่าเป็นการสนับสนุนและมีเจตนาให้เกิดการฆ่า จึงเป็นการผิดศีลโดยทางอ้อม

การเพิกเฉยเมื่อเห็นผู้อื่นฆ่าเพื่อตน: การรู้เห็นว่ามีสัตว์ถูกฆ่าเพื่อนำมาเป็นอาหารให้ตนเอง โดยที่ไม่รู้สึกขัดข้องหรือพยายามที่จะหลีกเลี่ยงการบริโภคเนื้อนั้น ก็ถือว่าเป็นการยินยอมและสนับสนุนการฆ่า ซึ่งเป็นการผิดศีลโดยทางอ้อมเช่นกัน

ดังนั้น ในทัศนะนี้ การกินเนื้อจึงอาจนำไปสู่การผิดศีลข้อที่หนึ่งได้ ขึ้นอยู่กับความเกี่ยวข้องของเราในการฆ่าสัตว์นั้นๆ

45. What does repentance (Ksamayati) mean in Buddhist rites?

การสำนึกผิด (Ksamayati) หมายถึงอะไรในพิธีกรรมทางพระพุทธศาสนา?

“Repentance” in Sanskrit is Ksamayati, and translates into English as repentance and remorse. Basically, Ksamayati includes two parts: a) repentance—to feel regret or contrition for a past sin or guilt—and b) remorse—to be gnawed at, be distressed by, or suffer from a sense of guilt for past wrongs for which you have promised yourself not to commit again. Briefly, when you perform repentances, you acknowledge that you sinned or were guilty and being aware of that sin, you honestly repent in your remorse and promise yourself that you will never commit that sin again. However, when performing a repentance ritual, your body and mind

must unite together in a respectful manner (e.g., adornments by both physical and mental purification); in the state of one-pointed mind, you earnestly and sincerely pray and make a promise in front of the Triple Jewels. After repentance, your own body, mouth, and mind will become pure. The level of purification depends on your sincerity; the more profound your sincerity, the more ease you will feel, regardless of whether you repent in front of the Triple Jewels or face your own conscience. The Buddha taught that two classes of noble persons can be found in the world: the first one is the person who lives nobly and never creates a sin—even a simple one; the second one is the person who has the awareness of sin and is always ready to repent whenever he commits one.

การสำนึกผิด (Ksamayati) หมายถึงอะไรในพิธีกรรมทางพระพุทธศาสนา?

"การสำนึกผิด" ในภาษาสันสกฤตคือ กษมายติ (Ksamayati) และแปลเป็นภาษาอังกฤษได้ว่า การสำนึกผิด (repentance) และความเสียใจ (remorse) โดยพื้นฐานแล้ว กษมายติประกอบด้วยสองส่วน: ก) การสำนึกผิด—การรู้สึกเสียใจหรือสำนึกผิดต่อบาปหรือความผิดในอดีต—และ ข) ความเสียใจ—การถูกกัฏกร้อนใจ เป็นทุกข์ หรือทนทุกข์ทรมานจากความรู้สึกผิดต่อความผิดในอดีต ซึ่งคุณได้ให้สัญญากับตัวเองว่าจะไม่กระทำซ้ำอีก โดยสรุป เมื่อคุณทำการสำนึกผิด คุณจะยอมรับว่าคุณได้ทำบาปหรือมีความผิด และเมื่อตระหนักถึงบาปนั้น คุณจะสำนึกผิดอย่างจริงจังด้วยความเสียใจ และให้สัญญากับตัวเองว่าคุณจะไม่กระทำบาปนั้นอีก อย่างไรก็ตาม เมื่อประกอบพิธีกรรมการสำนึกผิด ร่างกายและจิตใจของคุณจะต้องรวมกันด้วยความเคารพ (เช่น การประดับประดาด้วยความบริสุทธิ์ทั้งทางกายและทางใจ) ในสภาวะของจิตที่เป็นหนึ่งเดียว คุณจะอธิษฐานและให้สัญญาอย่างจริงจังและด้วยความจริงใจต่อหน้าพระรัตนตรัย หลังจากการสำนึกผิด ร่างกาย วาจา และใจของคุณจะบริสุทธิ์ ระดับของความบริสุทธิ์ขึ้นอยู่กับความจริงใจของคุณ ยิ่งความจริงใจของคุณลึกซึ้งมากเท่าไร คุณก็จะรู้สึกสบายใจมากขึ้นเท่านั้น ไม่ว่าคุณจะสำนึกผิดต่อหน้าพระรัตนตรัยหรือต่อหน้ามโนธรรมของคุณเอง พระพุทธเจ้าทรงสอนว่า บุคคลผู้

ประเสริฐสองประเภทสามารถพบได้ในโลก: ประเภทแรกคือบุคคลผู้ดำเนินชีวิตอย่างประเสริฐ และไม่เคยสร้างบาป—แม้แต่บาปเล็กน้อย ประเภทที่สองคือบุคคลผู้ตระหนักถึงบาปและพร้อมเสมอที่จะสำนึกผิดเมื่อใดก็ตามที่เขากระทำบาป

สรุปและอธิบายเพิ่มเติม:

กษมายติ (Ksamayati): ในบริบทของพิธีกรรมทางพุทธศาสนา หมายถึง การแสดงออกของการสำนึกผิดและความเสียใจต่อการกระทำที่ไม่ดีในอดีต

สองส่วนประกอบหลัก:

การสำนึกผิด (Repentance): การรู้สึกเสียใจและสำนึกผิดต่อการกระทำที่ไม่ถูกต้อง

ความเสียใจ (Remorse): ความรู้สึกผิดที่กัดกร่อนจิตใจต่อความผิดในอดีต พร้อมทั้งให้คำมั่นสัญญาว่าจะไม่กระทำซ้ำ

กระบวนการสำนึกผิด: ประกอบด้วยการยอมรับความผิด ตระหนักถึงผลเสีย สำนึกผิดด้วยใจจริง และให้สัญญากับตนเองว่าจะไม่ทำผิดซ้ำ

พิธีกรรมการสำนึกผิด: การประกอบพิธีกรรมด้วยความเคารพ โดยร่างกายและจิตใจเป็นหนึ่งเดียวกัน มีความบริสุทธิ์ทั้งกายและใจ และมีจิตใจที่จดจ่อ (เอกัคคตาจิต) ในการอธิษฐานและให้คำมั่นสัญญาต่อหน้าพระรัตนตรัย

ผลของการสำนึกผิด: การสำนึกผิดอย่างจริงใจจะนำไปสู่ความบริสุทธิ์ของกาย วาจา และใจ ระดับความบริสุทธิ์ขึ้นอยู่กับความจริงใจของผู้สำนึกผิด

ความสำคัญของความจริงใจ: ยิ่งมีความจริงใจในการสำนึกผิดมากเท่าไร ก็จะมีรู้สึกสบายใจและเบาใจมากขึ้นเท่านั้น ไม่ว่าจะสำนึกผิดต่อหน้าพระรัตนตรัยหรือต่อมโนธรรมของตนเอง

บุคคลผู้ประเสริฐสองประเภท: พระพุทธเจ้าทรงยกย่องบุคคลสองประเภท คือ ผู้ที่ไม่เคยทำบาปเลย และผู้ที่ตระหนักในความผิดของตนและพร้อมที่จะสำนึกผิดเสมอเมื่อกระทำผิด

ดังนั้น การสำนึกผิด (Ksamayati) ในพิธีกรรมทางพุทธศาสนาจึงเป็นการแสดงออกถึงความเสียใจต่อการกระทำที่ไม่ดีในอดีต พร้อมทั้งให้คำมั่นสัญญาว่าจะไม่กระทำซ้ำ และเป็นการชำระล้างจิตใจให้บริสุทธิ์ขึ้นด้วยความจริงใจ

46. Can a person's unwholesome karmas be eradicated through repentance?

อกุศลกรรมของบุคคลสามารถถูกกำจัดได้ด้วยการสำนึกผิดหรือไม่?

What you have sown (created or done) in the past shall definitely come to fruition when its time of maturation arrives. When you honestly and properly repent for your sins, you may transform your karmic force in two ways by not creating more sin and by cultivating good deeds. However, with a mind of purity, tranquility, control, and renunciation (the liberated mind), the effect from past deeds—whether painful or pleasant—is not powerful enough and will no longer govern your life of inner peace and tranquility. When your mind is absolutely pure as snow, no sin remains; even the notion of remorse is removed. At this point of purification, you actually go beyond the dualistic realm of birth and death. In such a state, the problem of causes and effects no longer has an effect.

อกุศลกรรมของบุคคลสามารถถูกกำจัดได้ด้วยการสำนึกผิดหรือไม่?

สิ่งที่คุณได้หว่านไว้ (สร้างขึ้นหรือกระทำไว้) ในอดีต จะต้องให้ผลอย่างแน่นอนเมื่อถึงเวลาที่เหมาะสม เมื่อคุณสำนึกผิดต่อบาปของคุณอย่างซื่อสัตย์และถูกต้อง คุณอาจเปลี่ยนแปลงพลังแห่งกรรมของคุณได้สองวิธี คือ โดยการไม่สร้างบาปเพิ่มขึ้น และโดยการบำเพ็ญความดี อย่างไรก็ตาม ด้วยจิตใจที่บริสุทธิ์ สงบ ควบคุมได้ และมีการสละ (จิตใจที่หลุดพ้น) ผลจากกรรมในอดีตไม่ว่าจะเป็นความเจ็บปวดหรือความสุข จะไม่มีพลังมากพอและจะไม่สามารถครอบงำชีวิตแห่งความสงบสุขภายในและความสงบของคุณได้อีกต่อไป เมื่อจิตใจของคุณบริสุทธิ์อย่างแท้จริง

เหมือนหิมะ บาบทั้งหมดจะไม่มีเหลือ แม้แต่ความคิดถึงความเสียใจก็จะถูกกำจัดออกไป ณ จุดแห่งการชำระล้างนี้ คุณจะก้าวข้ามขอบเขตของความเป็นคู่ของการเกิดและความตาย ในสภาวะเช่นนี้ ปัญหาของเหตุและผลจะไม่มีผลอีกต่อไป

สรุปและอธิบายเพิ่มเติม:

กรรมให้ผลตามเวลา: หลักกรรมสอนว่า การกระทำในอดีตย่อมส่งผลเมื่อถึงเวลาที่เหมาะสม ไม่สามารถหลีกเลี่ยงผลของกรรมได้โดยสิ้นเชิง

การสำนึกผิดเปลี่ยนทิศทางการกรรม: การสำนึกผิดอย่างจริงใจและถูกต้องสามารถเปลี่ยนแปลงพลังของกรรมได้ โดย

ไม่สร้างอกุศลกรรมใหม่: การตระหนักถึงความผิดพลาดในอดีตนำไปสู่การระมัดระวังไม่กระทำ ความชั่วซ้ำอีก

บำเพ็ญกุศลกรรม: การสร้างความดีจะช่วยเสริมสร้างพลังแห่งกุศลกรรมให้เข้มแข็งขึ้น

จิตที่บริสุทธิ์เหนือผลของกรรม: เมื่อจิตใจได้รับการชำระล้างจนบริสุทธิ์ สงบ และหลุดพ้นจากกิเลส ผลของกรรมในอดีตจะไม่สามารถครอบงำจิตใจได้อีกต่อไป เปรียบเสมือนน้ำที่หยดลงบนใบบัว แม้จะสัมผัสแต่ก็ไม่สามารถซึมซับได้

การก้าวข้ามการเกิดและการตาย: ในสภาวะที่จิตบริสุทธิ์อย่างแท้จริง บุคคลนั้นจะหลุดพ้นจากวงจรของการเกิดและการตาย ซึ่งเป็นผลมาจากความยึดมั่นในตัวตนและโลก

เหนือเหตุและผล: ในสภาวะที่จิตบริสุทธิ์สมบูรณ์ ปัญหาของเหตุและผล (กรรมวิบาก) จะไม่มีอำนาจเหนือบุคคลนั้นอีกต่อไป เพราะจิตนั้นได้หลุดพ้นจากเงื่อนไขของโลก

ดังนั้น การสำนึกผิดและการแก้ไขตนเองจึงเป็นสิ่งสำคัญในการเปลี่ยนแปลงผลของอกุศลกรรม อย่างไรก็ตาม การที่จะหลุดพ้นจากอำนาจของกรรมได้อย่างสิ้นเชิงนั้น ต้องอาศัยการพัฒนาจิตใจให้บริสุทธิ์และหลุดพ้นจากกิเลสทั้งปวง

47. What is the aim of reciting the Buddha's names?

จุดมุ่งหมายของการสวดพระนามของพระพุทธเจ้าคืออะไร?

Recitation of or meditation on the Buddha's names is a method of cleaning impurities from the three karmas of body, mouth, and mind. When you put your heart and devotion into the respectfully chanting the Buddhas' names, you may nourish the pure and virtuous qualities of your inner life as well as annihilate all contaminated defilements in your mind. The truth is, if your mind is pure, your world will be pure as well, regardless of where you are. The recitation of or meditation on the Buddha's names can be carried out in several ways. You may sincerely recite the Buddha's names out loud or just whisper or mutter them softly. You may also sit down and visualize the holy images of the Buddha or attentively and respectfully chant the Buddha's names, bowing to the Buddha. In fact, you may choose a specific name of either a Buddha or a Bodhisattva, such as "Namo Amitābha Buddha" (the Buddha of infinite light), "Namo Sakyamuni Buddha" (the only historical Buddha in the human world), or "Namo Avalokiteśvara Bodhisattva" (the Bodhisattva of compassion). Most importantly in your practice you must put all of your heart into every single sound of chanting to achieve the state of one-pointed mind through the union of mind and sound. In meditation, the body and mind must unite together; likewise, during the recitation of the Buddha's names, the mind and the sound of chanting—either loudly or softly—must join together. Reciting the Buddha's names in such a manner, your mind will gradually become pure, bright, and tranquil, naturally nurturing your virtue of purity and, of course, making your life happy and peaceful.

จุดมุ่งหมายของการสวดพระนามของพระพุทธเจ้าคืออะไร?

การสวดหรือการทำสมาธิถึงพระนามของพระพุทธเจ้าเป็นวิธีการชำระล้างสิ่งสกปรกออกจากกรรมทั้งสาม คือ กาย วาจา และใจ เมื่อคุณใส่ใจและศรัทธาในการสวดพระนามของพระพุทธเจ้าด้วยความเคารพ คุณจะสามารถบำรุงคุณสมบัติที่บริสุทธิ์และเป็นกุศลของชีวิตภายในของคุณ รวมถึงทำลายกิเลสที่ปนเปื้อนทั้งหมดในจิตใจของคุณ ความจริงก็คือ หากจิตใจของคุณบริสุทธิ์ โลกของคุณก็จะบริสุทธิ์เช่นกัน ไม่ว่าคุณจะอยู่ที่ใด การสวดหรือการทำสมาธิถึงพระนามของพระพุทธเจ้าสามารถทำได้หลายวิธี คุณอาจสวดพระนามของพระพุทธเจ้าออกมาดังๆ ด้วยความจริงใจ หรือเพียงกระซิบหรือพึมพำเบาๆ คุณอาจนั่งลงและจินตนาการถึงรูปเคารพอันศักดิ์สิทธิ์ของพระพุทธเจ้า หรือสวดพระนามของพระพุทธเจ้าด้วยความตั้งใจและเคารพ พร้อมทั้งกราบไหว้พระพุทธเจ้า อันที่จริง คุณอาจเลือกพระนามเฉพาะของพระพุทธเจ้าหรือพระโพธิสัตว์องค์ใดองค์หนึ่ง เช่น "นะโม อมิตาภ พุทธายะ" (พระพุทธเจ้าแห่งแสงสว่างอันไม่มีที่สิ้นสุด) "นะโม ศากย มุนี พุทธายะ" (พระพุทธเจ้าองค์เดียวในประวัติศาสตร์ของโลกมนุษย์) หรือ "นะโม อวโลกิตेश्वร โพธิสัตว์" (พระโพธิสัตว์แห่งความเมตตา) สิ่งสำคัญที่สุดในการปฏิบัติของคุณคือ คุณต้องใส่ใจทั้งหมดของคุณลงในทุกๆ เสียงของการสวด เพื่อให้บรรลุสถานะของจิตที่เป็นหนึ่งเดียวผ่านการรวมกันของจิตใจและเสียง ในการทำสมาธิ ร่างกายและจิตใจต้องรวมกัน เช่นเดียวกัน ในระหว่างการสวดพระนามของพระพุทธเจ้า จิตใจและเสียงของการสวด - ไม่ว่าจะดังหรือเบา - จะต้องรวมกัน การสวดพระนามของพระพุทธเจ้าในลักษณะเช่นนี้ จิตใจของคุณจะค่อยๆ บริสุทธิ์ สว่างไสว และสงบ ซึ่งจะบำรุงคุณธรรมแห่งความบริสุทธิ์ของคุณโดยธรรมชาติ และแน่นอนว่าจะทำให้ชีวิตของคุณมีความสุขและสงบ

สรุปและอธิบายเพิ่มเติม:

ชำระล้างกรรมทั้งสาม: การสวดพระนามช่วยขจัดสิ่งไม่ดีที่เกิดจากการกระทำทางกาย วาจา และใจ บำรุงคุณธรรมและทำลายกิเลส: การสวดด้วยความศรัทธาจะเสริมสร้างคุณงามความดีภายใน และลดละกิเลสในจิตใจ

จิตบริสุทธิ์ โลกบริสุทธิ์: สภาวะจิตใจภายในส่งผลต่อการรับรู้โลกภายนอก หากจิตใจสะอาด สงบ โลกที่มองเห็นก็จะสงบสุขตามไปด้วย

วิธีการสวดหลากหลาย: สามารถสวดออกเสียงเบา ดัง กระซิบ หรือทำในใจ ควบคู่กับการจินตนาการถึงพระพุทธรูป หรือการกราบไหว้

การเลือกพระนาม: สามารถเลือกสวดพระนามของพระพุทธเจ้าหรือพระโพธิสัตว์องค์ใดก็ได้ได้ตามความศรัทธา เช่น พระอมิตาภะ (แห่งแสงสว่าง) พระศากยมุนี (พระพุทธเจ้าองค์ปัจจุบัน) หรือ พระอวโลกิเตศวร (แห่งความเมตตา)

จิตเป็นหนึ่งเดียวกับเสียง: หัวใจสำคัญของการสวดคือการรวมจิตใจให้เป็นหนึ่งเดียวกับเสียงที่สวด เพื่อให้เกิดสมาธิและความสงบ

ผลของการสวด: จิตใจจะค่อยๆ บริสุทธิ์ สว่าง สงบ และนำมาซึ่งความสุขและความสงบในชีวิต

ดังนั้น จุดมุ่งหมายของการสวดพระนามของพระพุทธเจ้าจึงไม่ใช่เพียงแค่การเปล่งเสียง แต่เป็นการฝึกฝนจิตใจให้บริสุทธิ์ สงบ และเกิดสมาธิ เพื่อพัฒนาคุณธรรมภายในและนำมาซึ่งความสุขที่แท้จริง

48. Would you please explain more about the doctrine of the Pure Land School (Sukhāvatī) and the practice of reciting the Buddhas' names?

คุณช่วยอธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับหลักธรรมของพุทธศาสนิกายสุขาวดี (สุขาวดี) และการปฏิบัติสวดพระนามของพระพุทธเจ้าได้ไหม?

It is the principal practice of the Pure Land School (jīngtǔ-zōng), to reciting the name of the Buddha Amitābha. The Pure Land School, which has been popularly propagated in China where it is pronounced Ching Tu (淨土), Japan, Vietnam,

other Buddhist countries, and was first established in China by the great patriarch Hui-Yuan or Hui-Yüan (慧遠 334-416). It was then imported into Japan thanks to the great master Ennin (793-864); in the twelfth century, and was officially established by the great master Hōnen (1133-1212). Around the end of the second century in Vietnam, the practice of Pure Land was first introduced in K'ang-Sen Houci's (200?-280) work entitled The Practices of the Six Pāramitās (六度集經, Sanskrit translation: Saḍpāramitāsaṃgrahasūtra), and today continues to develop through various phases. The three fundamental sutras of the Pure Land School are the Sukhāvatī-vyūha-sūtra, the Amitābha-sūtra, and the Amitāyurdhyāna-sūtra. In Pure Land practice it is the belief that a practitioner who devotionally and respectfully recites the name of the Buddha Amitābha will, after his body ends, be reborn in the Amitābha Buddha's Western Paradise, the realm of infinite longevity, infinite light, and infinite merit. Thus, the Buddha Amitābha is the founder of the Western Paradise and the symbol of great compassion (infinite merit), perfect wisdom (infinite light), and immortality (infinite longevity).

คุณช่วยอธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับหลักธรรมของพุทธศาสนานิกายสุขาวดี (สุขาวดี) และการปฏิบัติสวดพระนามของพระพุทธเจ้าได้ไหม?

การสวดพระนามของพระอมิตาภพุทธะเป็นการปฏิบัติหลักของพุทธศาสนานิกายสุขาวดี (จึงถูก) นิกายสุขาวดีได้รับการเผยแผ่อย่างแพร่หลายในประเทศจีน ซึ่งออกเสียงว่า "จิ้งถู่" (淨土) ญี่ปุ่น เวียดนาม และประเทศพุทธอื่นๆ และได้รับการก่อตั้งขึ้นครั้งแรกในประเทศจีนโดยท่าน

ปรมาจารย์ผู้ยิ่งใหญ่ ฮุยหยวน หรือ ฮุยหยเหวียน (慧遠 334-416) ต่อมาได้รับการนำเข้าไปยังประเทศญี่ปุ่นด้วยพระคุณของท่านอาจารย์ผู้ยิ่งใหญ่ เอ็นนิน (793-864) ในศตวรรษที่สิบสอง และได้รับการสถาปนาอย่างเป็นทางการโดยท่านอาจารย์ผู้ยิ่งใหญ่ โยเน็น (1133-1212) ประมาณปลายศตวรรษที่สองในเวียดนาม การปฏิบัติสุชาวดีได้รับการแนะนำเป็นครั้งแรกในงานเขียนของคังเซิงหุ่ยจี (200?-280) ชื่อว่า "หลักปฏิบัติแห่งบารมีหกประการ" (六度集經, คำแปลภาษาสันสกฤต: Saḍpāramitāsaṃgrahasūtra) และปัจจุบันยังคงพัฒนาต่อไปผ่านขั้นตอนต่างๆ พระสูตรสำคัญสามคัมภีร์ของนิกายสุชาวดีคือ สุชาวดีวายุสูตร อมิตาภสูตร และอมิตายุรยานสูตร

ในการปฏิบัติสุชาวดี มีความเชื่อว่าผู้ปฏิบัติที่สวดพระนามของพระอมิตาภพุทธะด้วยความเคารพและศรัทธา เมื่อสิ้นชีวิตลงแล้ว จะได้ไปเกิดใหม่ในแดนสุชาวดีทางทิศตะวันตกของพระอมิตาภพุทธะ ซึ่งเป็นดินแดนแห่งอายุขัยที่ไม่มีที่สิ้นสุด แสงสว่างที่ไม่มีที่สิ้นสุด และบุญกุศลที่ไม่มีที่สิ้นสุด ดังนั้น พระอมิตาภพุทธะจึงเป็นผู้ก่อตั้งแดนสุชาวดีทางทิศตะวันตก และเป็นสัญลักษณ์แห่งพระมหากรุณาอันยิ่งใหญ่ (บุญกุศลที่ไม่มีที่สิ้นสุด) พระปัญญาอันสมบูรณ์ (แสงสว่างที่ไม่มีที่สิ้นสุด) และความเป็นอมตะ (อายุขัยที่ไม่มีที่สิ้นสุด)

สรุปและอธิบายเพิ่มเติม:

นิกายสุชาวดี (Pure Land School/Jingtǔ-zōng): เป็นนิกายสำคัญในพุทธศาสนาหายาน ที่เน้นความศรัทธาในพระอมิตาภพุทธะ และปรารถนาที่จะไปเกิดในดินแดนสุชาวดี ซึ่งเชื่อว่าเป็นดินแดนที่บริสุทธิ์และปราศจากความทุกข์ ทำให้ง่ายต่อการบรรลุธรรม

การสวดพระนามของพระอมิตาภพุทธะ (Reciting the Buddha's name): การปฏิบัติหลักของนิกายนี้คือการสวดพระนามของพระอมิตาภพุทธะอย่างต่อเนื่อง ด้วยจิตใจที่ศรัทธาและตั้งมั่น โดยเชื่อว่าการกระทำนี้จะสร้างบุญกุศลและเป็นปัจจัยให้ได้ไปเกิดในสุชาวดี

ประวัติความเป็นมา: นิกายสุขาวดีมีรากฐานมาจากพระสูตรสำคัญสามคัมภีร์ และได้รับการเผยแพร่และพัฒนาในหลายประเทศในเอเชียตะวันออก โดยมีบุคคลสำคัญในการก่อตั้งและเผยแพร่ เช่น ท่านฮุยหยวนในจีน ท่านเอ็นนินและท่านโฮเน็นในญี่ปุ่น

แดนสุขาวดี (Western Paradise): เชื่อว่าเป็นดินแดนอันบริสุทธิ์ สว่างไสว และเต็มไปด้วยความสุข ซึ่งพระอมิตาภพุทธะได้สร้างขึ้นด้วยพระปณิธานอันยิ่งใหญ่ ผู้ที่ศรัทธาและปฏิบัติอย่างจริงจังจะสามารถไปเกิดในดินแดนนี้ได้หลังสิ้นชีวิต

พระอมิตาภพุทธะ (Amitābha Buddha): เป็นพระพุทธเจ้าสำคัญในนิกายนี้ ทรงเป็นสัญลักษณ์ของพระมหากรุณา พระปัญญา และความเป็นอมตะ การระลึกถึงและสวดพระนามของพระองค์ถือเป็นการเชื่อมโยงกับคุณธรรมเหล่านี้

ดังนั้น หลักธรรมสำคัญของนิกายสุขาวดีจึงอยู่ที่ความศรัทธาในพระอมิตาภพุทธะ และการปฏิบัติสวดพระนามของพระองค์ด้วยความตั้งใจ เพื่อหวังที่จะได้ไปเกิดในดินแดนสุขาวดีและบรรลุธรรมในที่สุด

49. What is the core teaching of the Pure Land School?

หลักคำสอนหลักของพุทธศาสนานิกายสุขาวดีคืออะไร?

In the Pure Land School a practitioner must have three prerequisite virtues: belief, practice, and aspiration. Belief is a strong confidence or sincere trust placed completely in the Triple Jewels, especially the path through which a person enriches his spiritual training. Practice is the diligent recitation of or meditation on the name of Buddha Amitābha to foster and nourish one's individual Buddha-mind. Aspiration is the devotional vow to carry out good deeds and not commit evil deeds, and also the sincere desire, after this physical body dissolves, to be

reborn in the Buddha Amitābha's land of infinite blissfulness. Consequently, in order to transform all impure defilements of the mind (greed, hatred, and ill will) into meritorious virtue for this life and the afterlife, mindfulness of the Buddha's name is the core teaching of the Pure Land School. "The pure mind creates the Pure Land." A Pure Land practitioner must establish for him- or herself an Amitā-nature, which is the spiritual life of infinite longevity, infinite light, and infinite merit.

หลักคำสอนหลักของพุทธศาสนานิกายสุขาวดีคืออะไร?

ในพุทธศาสนานิกายสุขาวดี ผู้ปฏิบัติจะต้องมีคุณธรรมที่เป็นพื้นฐานสามประการ ได้แก่ ความเชื่อ การปฏิบัติ และความปรารถนา ความเชื่อคือความมั่นใจอย่างแรงกล้าหรือความไว้วางใจอย่างจริงใจที่มอบให้กับพระรัตนตรัยอย่างสมบูรณ์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งหนทางที่บุคคลหนึ่งจะพัฒนาการฝึกฝนทางจิตวิญญาณของตน การปฏิบัติคือการสวดหรือการทำสมาธิถึงพระนามของพระอมิตาภพุทธะอย่างขยันหมั่นเพียร เพื่อส่งเสริมและบำรุงจิตพุทธะของตน ความปรารถนาคือการตั้งปณิธานด้วยความเคารพที่จะกระทำความดีและไม่กระทำความชั่ว และยังรวมถึงความปรารถนาอย่างจริงใจว่า หลังจากร่างกายนี้แตกสลายไปแล้ว จะได้ไปเกิดใหม่ในดินแดนแห่งความสุขอันไม่มีที่สิ้นสุดของพระอมิตาภพุทธะ ด้วยเหตุนี้ เพื่อที่จะเปลี่ยนกิเลสที่ไม่บริสุทธิ์ทั้งหมดของจิตใจ (ความโลภ ความโกรธ และความมั่งร้าย) ให้กลายเป็นคุณความดีอันเป็นกุศลสำหรับชีวิตนี้และชีวิตหน้า การระลึกถึงพระนามของพระพุทธเจ้าจึงเป็นหลักคำสอนหลักของพุทธศาสนานิกายสุขาวดี "จิตที่บริสุทธิ์สร้างดินแดนสุขาวดี" ผู้ปฏิบัติในนิกายสุขาวดีจะต้องสร้างความเป็นอมิตาภะขึ้นในตนเอง ซึ่งคือชีวิตทางจิตวิญญาณแห่งอายุขัยที่ไม่มีที่สิ้นสุด แสงสว่างที่ไม่มีที่สิ้นสุด และบุญกุศลที่ไม่มีที่สิ้นสุด

สรุปและอธิบายเพิ่มเติม:

คุณธรรมพื้นฐานสามประการ: ผู้ปฏิบัติในนิกายสุชาวดีให้ความสำคัญกับคุณธรรมสามประการ เพื่อบรรลุเป้าหมายในการไปเกิดในดินแดนสุชาวดีของพระอมิตาภพุทธะ:

ความเชื่อ (Belief): ศรัทธาอย่างแรงกล้าในพระรัตนตรัย โดยเฉพาะในอำนาจและพระมหากรุณาของพระอมิตาภพุทธะ และเชื่อมั่นในหนทางแห่งการปฏิบัติเพื่อไปสู่สุชาวดี

การปฏิบัติ (Practice): การสวดพระนามของพระอมิตาภพุทธะ (เนมบูตสึ - Nembutsu ในภาษาญี่ปุ่น หรือ หนานอู๋ อามิถัฟอ - Nāmó Āmítuófó ในภาษาจีน) อย่างสม่ำเสมอและจริงจัง หรือการทำสมาธิถึงพระองค์ เพื่อบ่มเพาะจิตแห่งความเป็นพุทธะในตน

ความปรารถนา (Aspiration): การตั้งปณิธานที่จะทำความดี ละเว้นความชั่ว และปรารถนาอย่างจริงใจที่จะได้ไปเกิดในดินแดนสุชาวดีหลังจากสิ้นชีวิต

การระลึกถึงพระนามของพระพุทธเจ้า (Mindfulness of the Buddha's name): ถือเป็นหัวใจสำคัญของการปฏิบัติในนิกายสุชาวดี การสวดพระนามด้วยจิตใจที่ศรัทธาและแน่วแน่เชื่อว่าจะนำไปสู่การได้รับการต้อนรับจากพระอมิตาภพุทธะเมื่อสิ้นชีวิต

"จิตที่บริสุทธิ์สร้างดินแดนสุชาวดี": คติธรรมสำคัญที่เน้นว่า สภาวะจิตใจของผู้ปฏิบัติในขณะที่มีชีวิตอยู่เป็นปัจจัยสำคัญในการกำหนดภพภูมิที่จะไปเกิด หากจิตใจบริสุทธิ์จากกิเลส ก็ย่อมมีแนวโน้มที่จะไปสู่ภพภูมิที่ดี

การสร้างความเป็นอมิตาภะ (Establishing an Amitā-nature): หมายถึง การพัฒนาคุณลักษณะทางจิตวิญญาณที่สะท้อนถึงคุณสมบัติของพระอมิตาภพุทธะ เช่น อายุขัยที่ยืนยาว (ในความหมายของการบรรลุธรรมที่ไม่เสื่อมคลาย) แสงสว่างแห่งปัญญาที่ไม่มีที่สิ้นสุด และบุญกุศลอันไพศาล

ดังนั้น หลักคำสอนหลักของนิกายสุขาวดีจึงเน้นที่ความศรัทธา การปฏิบัติโดยการระลึกถึงพระนามของพระอมิตาภพุทธะ และความปรารถนาที่จะไปเกิดในดินแดนสุขาวดี เพื่อหลุดพ้นจากความทุกข์ในวัฏสงสาร

50. What is meditation?

การทำสมาธิคืออะไร?

Meditation or Zen is the basic practice of Buddhism. The aim of meditation is to guide practitioners in returning to the life of awareness and mindfulness in order to attain the state of renunciation, purity, and enlightenment. Several meditation techniques exist in both the primitive and developed forms of Buddhism. We may generalize these characteristics of meditation through the following principal terms. Meditation (dhyāna) is awareness, attentiveness, and alertness, while concentration (samādhi) is the focus of the mind on one object. Buddhist sutras offer two major methods for practicing meditation: a) breathing meditation (Samatha also known as Ānāpānasati, Skt: ānāpānasmṛti) and b) insight meditation (Vipassanā). In breathing meditation one focuses on breathing in and out to dispel thoughts and to control the mind. Insight meditation involves meditating on the four foundations of mindfulness: body, feeling, mind, and mind's objects (see question 36).

การทำสมาธิคืออะไร?

การทำสมาธิ หรือ ฌาน เป็นการปฏิบัติพื้นฐานของพระพุทธศาสนา จุดมุ่งหมายของการทำสมาธิคือการนำทางผู้ปฏิบัติให้กลับคืนสู่ชีวิตแห่งความตระหนักรู้และสติ เพื่อบรรลुสภาวะแห่งการสละ ความบริสุทธิ์ และการตรัสรู้ เทคนิคการทำสมาธิหลายอย่างมีอยู่ในพระพุทธศาสนาทั้งใน

รูปแบบดั้งเดิมและรูปแบบที่พัฒนาแล้ว เราอาจสรุปลักษณะเหล่านี้ของการทำสมาธิผ่านคำศัพท์หลักต่อไปนี้

การทำสมาธิ (ธ्यान) คือ ความตระหนักรู้ ความใส่ใจ และความตื่นตัว ในขณะที่ สมาธิ (สมาธิ) คือการจดจ่อของจิตใจไปที่อารมณ์เดียว พระสูตรในพระพุทธศาสนาเสนอวิธีการหลักสองประการสำหรับการฝึกสมาธิ: ก) การทำสมาธิโดยมีลมหายใจเป็นอารมณ์ (สมถะ หรือที่รู้จักกันในชื่อ อานาปานสติ สันสกฤต: อานาปานสมฤติ) และ ข) การเจริญวิปัสสนา (วิปัสสนา) ในการทำสมาธิโดยมีลมหายใจเป็นอารมณ์ บุคคลจะจดจ่ออยู่กับการหายใจเข้าและออกเพื่อจัดความคิดและควบคุมจิตใจ การเจริญวิปัสสนาเกี่ยวข้องกับการทำสมาธิในฐานะทั้งสี่ของการเจริญสติ: กาย เวทนา จิต และธรรม (ดูคำถามที่ 36)

สรุปและอธิบายเพิ่มเติม:

การทำสมาธิ (Meditation/Zen/Dhyāna): ในบริบทของพระพุทธศาสนา หมายถึง การฝึกฝนจิตใจเพื่อให้เกิดความสงบ ความตั้งมั่น และความตระหนักรู้ในปัจจุบันขณะ เป็นการกลับมาอยู่กับชีวิตแห่งสติและความรู้สึกตัว

จุดมุ่งหมายของการทำสมาธิ: เพื่อนำไปสู่การ สละ (Renunciation) ละวางความยึดมั่นในสิ่งต่างๆ ความบริสุทธิ์ (Purity) ชำระล้างจิตใจจากกิเลส และ การตรัสรู้ (Enlightenment) เข้าใจความจริงอันสูงสุด

ลักษณะของการทำสมาธิ: ประกอบด้วย

ความตระหนักรู้ (Awareness): การรับรู้สิ่งที่กำลังเกิดขึ้นในปัจจุบันขณะ ทั้งภายใน (ความคิด อารมณ์ ความรู้สึก) และภายนอก (สิ่งที่รับรู้ผ่านประสาทสัมผัส)

ความใส่ใจ (Attentiveness): การตั้งใจจดจ่ออยู่กับอารมณ์ของการทำสมาธิ

ความตื่นตัว (Alertness): การมีสติสัมปชัญญะ รู้ตัวอยู่เสมอ

สมาธิ (Concentration/Samādhī): เป็นผลจากการทำสมาธิ คือ สภาวะที่จิตใจจดจ่ออยู่กับ
อารมณ์เดียวอย่างแน่วแน่ ไม่ฟุ้งซ่าน

วิธีการหลักในการทำสมาธิในพระพุทธศาสนา:

สมถกัมมัฏฐาน (Samatha/Breathing Meditation/Ānāpānasati): การทำสมาธิโดยมี
อารมณ์เดียวเป็นเป้าหมายหลัก เช่น การเพ่งลมหายใจ เพื่อให้จิตสงบและเป็นสมาธิ

วิปัสสนากัมมัฏฐาน (Vipassanā/Insight Meditation): การทำสมาธิเพื่อพัฒนาปัญญาญาณ
โดยการพิจารณาและสังเกตความเป็นจริงของ กาย เวทนา จิต และธรรม ตามหลัก สติปัฏฐาน 4

ดังนั้น การทำสมาธิจึงเป็นหัวใจสำคัญของการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา เป็นการฝึกฝน
จิตใจให้สงบ ตั้งมั่น และเกิดปัญญา เพื่อนำไปสู่การหลุดพ้นจากความทุกข์

51. How is Ānāpānasati meditation related to vipassanā meditation?

การปฏิบัติอานาปานสติมีความสัมพันธ์กับการปฏิบัติวิปัสสนาอย่างไร?

Both methods of meditation are mutually supportive . Breathing meditation
focuses on mental concentration while insight meditation practitioners use the
development of wisdom about reality through the four foundations of
mindfulness. In the Ānāpānasati Sutta, the Buddha taught how to use breaths
(bring awareness to breaths) as one of the four main themes of meditation. He
also taught that, when a diligent practitioner properly exercises breathing

meditation, he or she shall attain full control of the four foundations of
mindfulness and may further achieve the seven factors of enlightenment (see
questions 36 & 40).

การปฏิบัติอานาปานสติมีความสัมพันธ์กับการปฏิบัติวิปัสสนาอย่างไร?

วิธีการทำสมาธิทั้งสองแบบนี้สนับสนุนซึ่งกันและกัน การทำสมาธิโดยมีลมหายใจเป็นอารมณ์ มุ่งเน้นไปที่การทำจิตให้เป็นสมาธิ ในขณะที่ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาใช้การพัฒนาปัญญาเกี่ยวกับความเป็นจริงผ่านฐานทั้งสี่ของการเจริญสติ ในอานาปานสติสูตร พระพุทธเจ้าทรงสอนวิธีการใช้ลมหายใจ (การนำสติมาที่ลมหายใจ) เป็นหนึ่งในสี่หัวข้อหลักของการทำสมาธิ พระองค์ยังทรงสอนว่า เมื่อผู้ปฏิบัติที่ขยันหมั่นเพียรฝึกการทำสมาธิโดยมีลมหายใจเป็นอารมณ์อย่างถูกต้อง เขาหรือเธอจะบรรลุการควบคุมฐานทั้งสี่ของการเจริญสติได้อย่างสมบูรณ์ และอาจบรรลุธรรมเป็นเครื่องตรัสรู้ทั้งเจ็ดประการต่อไป (ดูคำถามที่ 36 และ 40)

สรุปและอธิบายเพิ่มเติม:

การสนับสนุนซึ่งกันและกัน: อานาปานสติและวิปัสสนาไม่ใช่การปฏิบัติที่แยกจากกันโดยสิ้นเชิง แต่เป็นวิธีที่สามารถส่งเสริมและสนับสนุนซึ่งกันและกันได้

อานาปานสติเน้นสมาธิ: การเพ่งสตียู่กับลมหายใจเข้าและออกอย่างต่อเนื่อง ช่วยให้จิตใจสงบ ตั้งมั่น และมีสมาธิ ซึ่งเป็นพื้นฐานที่สำคัญสำหรับการปฏิบัติวิปัสสนา

วิปัสสนาเน้นปัญญา: การปฏิบัติวิปัสสนาเป็นการใช้สติที่พัฒนาแล้วจากการปฏิบัติสมาธิ (รวมถึงอานาปานสติ) เพื่อพิจารณาความเป็นจริงของสิ่งต่างๆ ตามที่มันเป็น ผ่านการสังเกต กาย เวทนา จิต และธรรม

อานาปานสติเป็นหนึ่งในฐานของการเจริญสติ: ในอานาปานสติสูตร พระพุทธเจ้าทรงสอนการนำสติมาที่ลมหายใจ ซึ่งถือเป็นส่วนหนึ่งของการเจริญสติในกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน (การพิจารณา กาย) ซึ่งเป็นหนึ่งในฐานทั้งสี่ของการเจริญสติที่ใช้ในการปฏิบัติวิปัสสนา

ผลของการปฏิบัติอานาปานสติอย่างถูกต้อง: เมื่อผู้ปฏิบัติฝึกอานาปานสติอย่างถูกต้องและต่อเนื่อง จะสามารถพัฒนาสติให้เข้มแข็งและควบคุมฐานทั้งสี่ของการเจริญสติได้อย่างสมบูรณ์ ซึ่งเป็นทางนำไปสู่การบรรลุธรรมเป็นเครื่องตรัสรู้ทั้งเจ็ดประการ (สติ อัมมวิจยะ วิริยะ ปิตี ปัสสัทธิ สมาธิ อุเบกขา) ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญของการบรรลุธรรมในพระพุทธศาสนา

ดังนั้น อานาปานสติจึงเป็นเสมือนรากฐานที่มั่นคงในการพัฒนาสติและสมาธิ ซึ่งเป็นเครื่องมือสำคัญสำหรับการปฏิบัติวิปัสสนาเพื่อเจริญปัญญาและความเข้าใจในความเป็นจริง อันนำไปสู่การหลุดพ้นจากความทุกข์

52. What are the main themes of both **Ānāpānasati** and **vipassanā** meditation?

หัวข้อหลักของการปฏิบัติอานาปานสติและวิปัสสนาคืออะไร?

In the **Ānāpānasati** Sutta, the Buddha taught the following sixteen themes of meditation:

A bhikkhu (monk), goes to the forest, or to the root of a tree, or to an empty hut, sits down erectly and having folded his legs crosswise, and establishes mindfulness in front of him, as he mindfully breathes in and mindfully breathes out.

(1) Breathing in long, he understands: “I breathe in long”; and breathing out long, he understands: “I am breathing out long”;

(2) Breathing in short, he understands: “I breathe in short”; and breathing out short, he understands: “I breathe out short”;

(3) He trains thus: “I shall breathe in experiencing my whole body [of breath]”; “I shall breathe out”; he trains thus: “I shall breathe out experiencing my whole body [of breath].”

(4) He trains thus: “I shall breathe in tranquillizing my body formation”; he trains thus: “I shall breathe out tranquillizing the body formation.”

(5) He trains thus: “I shall breathe in experiencing rapture”; he trains thus: “I shall breathe out experiencing rapture.”

(6) He trains thus: “I shall breathe in experiencing pleasure”; he trains thus: “I shall breathe out experiencing pleasure.”

(7) He trains thus: “I shall breathe in experiencing my mental formation”; he trains thus: “I shall breathe out experiencing my mental formation.”

(8) He trains thus: “I shall breathe in tranquillizing my mental formation”; he trains thus: “I shall breathe out tranquillizing my mental formation.”

(9) He trains thus: “I shall breathe in experiencing my mind”; he trains thus: “I shall breathe out experiencing my mind.”

(10) He trains thus: “I shall breathe in gladdening my mind”; he trains thus: “I shall breathe out gladdening my mind.”

(11) He trains thus: “I shall breathe in concentrating my mind”; he trains thus: “I shall breathe out concentrating my mind.”

(12) He trains thus: “I shall breathe in liberating my mind”; he trains thus: “I shall breathe out liberating my mind.”

(13) He trains thus: “I shall breathe in contemplating impermanence”; he trains thus: “I shall breathe out contemplating impermanence.”

(14) He trains thus: “I shall breathe in contemplating fading away”; he trains thus: “I shall breathe out contemplating fading away.”

(15) He trains thus: “I shall breathe in contemplating cessation”; he trains thus: “I shall breathe out contemplating cessation.”

(16) He trains thus: “I shall breathe in contemplating relinquishment”; he trains thus: “I shall breathe out contemplating relinquishment.”

And, that is how mindfulness of breathing is developed and cultivated, so that it can be of great fruit and great benefit.[4] Version of practice:

(1) “I breathe in long”; “I breathe out long.”

(2) “I breathe in short”; “I breathe out short.”

(3) “I breathe in experiencing my whole body [of breath]”; “I breathe out experiencing my whole body [of breath].”

(4) “I breathe in tranquillizing my body formation”; “I breathe out tranquillizing my body formation.”

(5) “I breathe in experiencing rapture”; “I breathe out experiencing rapture.”

(6) “I breathe in experiencing pleasure”; “I breathe out experiencing pleasure.”

(7) “I breathe in experiencing the mental formation”; “I breathe out experiencing the mental formation.”

(8) “I breathe in tranquillizing my mental formation”; “I breathe out tranquillizing my mental formation.”

(9) “I breathe in experiencing my mind”; “I breathe out experiencing my mind.”

(10) “I breathe in gladdening my mind”; “I breathe out gladdening my mind.”

(11) “I breathe in concentrating my mind”; “I breathe out concentrating my mind.”

(12) “I breathe in liberating my mind”; “I breathe out liberating my mind.”

(13) “I breathe in contemplating impermanence”; “I breathe out contemplating

impermanence.”

(14) “I breathe in contemplating fading away”; “I breathe out contemplating fading away.”

(15) “I breathe in contemplating cessation”; “I breathe out contemplating cessation.”

(16) “I breathe in contemplating relinquishment”; “I breathe out contemplating relinquishment.”

หัวข้อหลักของการปฏิบัติอานาปานสติและวิปัสสนาคืออะไร?

ในอานาปานสติสูตร พระพุทธเจ้าได้ทรงสอนหัวข้อการทำสมาธิ 16 ประการดังนี้:

ภิกษุไปสู่น้ำ สู้น้ำมัน หรือสู่เรือนว่าง นั่งขัดสมาธิ ตั้งกายตรง ดำรงสติมั่นเฉพาะหน้า เธอมีสติ หายใจเข้า มีสติหายใจออก

(1) เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ว่า "เราหายใจเข้ายาว" หรือเมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ว่า "เราหายใจออกยาว"

(2) เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ว่า "เราหายใจเข้าสั้น" หรือเมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ว่า "เราหายใจออกสั้น"

(3) เธอฝึกฝนว่า "เราจักหายใจเข้ารับรู้กายทั้งปวง [แห่งลมหายใจ]" เธอฝึกฝนว่า "เราจักหายใจออกรับรู้กายทั้งปวง [แห่งลมหายใจ]"

(4) เธอฝึกฝนว่า "เราจักหายใจเข้าทำกายสังขารให้สงบระงับ" เธอฝึกฝนว่า "เราจักหายใจออกทำกายสังขารให้สงบระงับ"

(5) เธอฝึกฝนว่า "เราจักหายใจเข้ารับรู้ปิติ" เธอฝึกฝนว่า "เราจักหายใจออกรับรู้ปิติ"

(6) เธอฝึกฝนว่า "เราจักหายใจเข้ารับรู้สุข" เธอฝึกฝนว่า "เราจักหายใจออกรับรู้สุข"

- (7) เธอฝึกฝนว่า "เราจักหทัยเฝ้ารับรู้จิตตสังขาร" เธอฝึกฝนว่า "เราจักหทัยเฝ้าออกรับรู้จิตตสังขาร"
- (8) เธอฝึกฝนว่า "เราจักหทัยเฝ้าทำจิตตสังขารให้สงบระงับ" เธอฝึกฝนว่า "เราจักหทัยเฝ้าออกทำจิตตสังขารให้สงบระงับ"
- (9) เธอฝึกฝนว่า "เราจักหทัยเฝ้ารับรู้จิต" เธอฝึกฝนว่า "เราจักหทัยเฝ้าออกรับรู้จิต"
- (10) เธอฝึกฝนว่า "เราจักหทัยเฝ้าทำจิตให้ปราโมทย์" เธอฝึกฝนว่า "เราจักหทัยเฝ้าออกทำจิตให้ปราโมทย์"
- (11) เธอฝึกฝนว่า "เราจักหทัยเฝ้าทำจิตให้ตั้งมั่น" เธอฝึกฝนว่า "เราจักหทัยเฝ้าออกทำจิตให้ตั้งมั่น"
- (12) เธอฝึกฝนว่า "เราจักหทัยเฝ้าทำจิตให้หลุดพ้น" เธอฝึกฝนว่า "เราจักหทัยเฝ้าออกทำจิตให้หลุดพ้น"
- (13) เธอฝึกฝนว่า "เราจักหทัยเฝ้าพิจารณาความไม่เที่ยง" เธอฝึกฝนว่า "เราจักหทัยเฝ้าออกพิจารณาความไม่เที่ยง"
- (14) เธอฝึกฝนว่า "เราจักหทัยเฝ้าพิจารณาความคลายกำหนด" เธอฝึกฝนว่า "เราจักหทัยเฝ้าออกพิจารณาความคลายกำหนด"
- (15) เธอฝึกฝนว่า "เราจักหทัยเฝ้าพิจารณาความดับ" เธอฝึกฝนว่า "เราจักหทัยเฝ้าออกพิจารณาความดับ"
- (16) เธอฝึกฝนว่า "เราจักหทัยเฝ้าพิจารณาความสละคืน" เธอฝึกฝนว่า "เราจักหทัยเฝ้าออกพิจารณาความสละคืน"

และนี่คือวิธีการพัฒนาและเจริญสติในการหทัยใจ เพื่อให้มีผลานิสงส์มากและมีประโยชน์มาก [4]
รูปแบบการปฏิบัติ:

- (1) "เราหทัยเฝ้ายาว" "เราหทัยเฝ้าออกยาว"

- (2) "เราหายใจเข้าสั้น" "เราหายใจออกสั้น"
- (3) "เราหายใจเข้ารับรู้กายทั้งปวง [แห่งลมหายใจ]" "เราหายใจออกรับรู้กายทั้งปวง [แห่งลมหายใจ]"
- (4) "เราหายใจเข้าทำกายสังขารให้สงบระงับ" "เราหายใจออกทำกายสังขารให้สงบระงับ"
- (5) "เราหายใจเข้ารับรู้ปิติ" "เราหายใจออกรับรู้ปิติ"
- (6) "เราหายใจเข้ารับรู้สุข" "เราหายใจออกรับรู้สุข"
- (7) "เราหายใจเข้ารับรู้จิตตสังขาร" "เราหายใจออกรับรู้จิตตสังขาร"
- (8) "เราหายใจเข้าทำจิตตสังขารให้สงบระงับ" "เราหายใจออกทำจิตตสังขารให้สงบระงับ"
- (9) "เราหายใจเข้ารับรู้จิต" "เราหายใจออกรับรู้จิต"
- (10) "เราหายใจเข้าทำจิตให้ปราโมทย์" "เราหายใจออกทำจิตให้ปราโมทย์"
- (11) "เราหายใจเข้าทำจิตให้ตั้งมั่น" "เราหายใจออกทำจิตให้ตั้งมั่น"
- (12) "เราหายใจเข้าทำจิตให้หลุดพ้น" "เราหายใจออกทำจิตให้หลุดพ้น"
- (13) "เราหายใจเข้าพิจารณาความไม่เที่ยง" "เราหายใจออกพิจารณาความไม่เที่ยง"
- (14) "เราหายใจเข้าพิจารณาความคลายกำหนด" "เราหายใจออกพิจารณาความคลายกำหนด"
- (15) "เราหายใจเข้าพิจารณาความดับ" "เราหายใจออกพิจารณาความดับ"
- (16) "เราหายใจเข้าพิจารณาความสละคืน" "เราหายใจออกพิจารณาความสละคืน"

หัวข้อหลักของการปฏิบัติ:

อานาปานสติ (Ānāpānasati): หัวข้อหลักคือ ลมหายใจ การมีสติอยู่กับลมหายใจเข้าและออก ในลักษณะต่างๆ 16 ประการ ซึ่งแบ่งออกเป็น 4 หมวด (จตุกกะ):

กายานุปัสสนา (หมวดที่ 1): การสังเกตลมหายใจในลักษณะต่างๆ เช่น ยาว สั้น การรับรู้ลมหายใจทั่วกาย และการทำให้กายสังขารสงบระงับ (ความผ่อนคลายของกาย)

เวทนानุปัสสนา (หมวดที่ 2): การสังเกตความรู้สึกต่างๆ ที่เกิดขึ้นพร้อมกับการหายใจ เช่น ปิติ และสุข

จิตตานุปัสสนา (หมวดที่ 3): การสังเกตสภาวะของจิตที่เกิดขึ้นพร้อมกับการหายใจ เช่น การรับรู้จิต การทำจิตให้ปราโมทย์ การทำจิตให้ตั้งมั่น และการทำจิตให้หลุดพ้น

ธัมมานุปัสสนา (หมวดที่ 4): การพิจารณาธรรมะหรือสัจธรรมที่เกี่ยวข้องกับการหายใจ เช่น ความไม่เที่ยง ความคลายกำหนด ความดับ และความสละคืน

วิปัสสนา (Vipassanā): หัวข้อหลักคือ การพิจารณาขั้น 5 (รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ) และอายตนะ 6 (ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) เพื่อให้เห็นถึงลักษณะ อนิจจัง (ความไม่เที่ยง) ทุกขัง (ความเป็นทุกข์) และ อนัตตา (ความไม่ใช่ตัวตน) ของสิ่งเหล่านั้น รวมถึงการเจริญสติในฐานทั้ง 4 (กาย เวทนา จิต ธรรม) เพื่อให้เห็นความเป็นจริงของสิ่งต่างๆ ตามที่มันเป็น

ความเชื่อมโยงระหว่างอานาปานสติและวิปัสสนา:

จะเห็นว่าในอานาปานสติสูตรเองนั้น ในหมวดที่ 4 ได้นำหลักธรรมที่เป็นพื้นฐานของวิปัสสนา มาบูรณาการกับการสังเกตลมหายใจด้วย นั่นคือการพิจารณาความไม่เที่ยง ความคลายกำหนด ความดับ และความสละคืน ซึ่งเป็นการนำสติที่ตั้งมั่นจากลมหายใจไปสู่การพิจารณาความจริงของธรรมชาติ

โดยทั่วไปแล้ว การปฏิบัติอานาปานสติสามารถเป็นพื้นฐานที่สำคัญในการพัฒนาสติและสมาธิที่มั่นคง ซึ่งจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งในการปฏิบัติวิปัสสนาต่อไป เพราะจิตที่มีสมาธิจะสามารถสังเกตและพิจารณาขั้น 5 และอายตนะ 6 ได้อย่างชัดเจนและลึกซึ้งยิ่งขึ้น

ดังนั้น แม้ว่าอานาปานสติจะมีลมหายใจเป็นหัวข้อหลัก และวิปัสสนามีขั้นที่ 5 และอายตนะ 6 เป็นหัวข้อหลัก แต่ทั้งสองการปฏิบัติก็มีเป้าหมายเดียวกันคือการพัฒนาปัญญาและความเข้าใจในความเป็นจริง เพื่อนำไปสู่ความหลุดพ้นจากความทุกข์

53. In the practice of meditation how important are the breaths and breathing?

ในการปฏิบัติสมาธิ ลมหายใจและการหายใจมีความสำคัญเพียงใด?

When meditating, because of the concentration of the mind, sense organs such as the eyes or tongue, as well as other parts of the body, temporarily cease to work, but breathing and breaths still work naturally and more prominently than other body parts. Thus, you should skillfully employ your breaths by mindfully breathing in and out. It is an invisible string to tie the mind and body together, not letting the mind work in a disorderly manner in regard to the complexity of thoughts. By firmly and effectively controlling your breathing in and out, you shall diminish random thoughts, imaginations, or illusions which may dominate the flow in your mind. This is the way to purify your mind of defilements and allow wisdom to arise. Not relying on the tranquility of breathing in and out, you will not be able to remain in focused concentration. Therefore, in the process of spiritual training, you should maintain awareness and attention to the flux of thoughts in your mind as you follow each breath in and out. It is absolutely not meditation if you stay in one place (here) and your mind stays in another place (there), even though you are still breathing regularly and unintentionally. In meditation, a practitioner is able to reach the state of samādhī only when his breaths are ruled and controlled by his own mind.

ในการปฏิบัติสมาธิ ลมหายใจและการหายใจมีความสำคัญเพียงใด?

เมื่อทำสมาธิ เนื่องจากการจดจ่อของจิต อวัยวะรับรู้ความรู้สึก เช่น ตาหรือลิ้น รวมถึงส่วนอื่นๆ ของร่างกาย จะหยุดทำงานชั่วคราว แต่การหายใจและลมหายใจยังคงทำงานตามธรรมชาติและเด่นชัดกว่าส่วนอื่นๆ ของร่างกาย ดังนั้น คุณควรใช้ลมหายใจของคุณอย่างมีทักษะ โดยการหายใจเข้าและออกอย่างมีสติ มันเป็นเหมือนเชือกที่มองไม่เห็นที่ผูกจิตใจและร่างกายเข้าด้วยกัน ไม่ปล่อยให้จิตใจทำงานอย่างไม่เป็นระเบียบเกี่ยวกับความซับซ้อนของความคิด โดยการควบคุมลมหายใจเข้าและออกอย่างมั่นคงและมีประสิทธิภาพ คุณจะลดความคิดที่เกิดขึ้นเอง จินตนาการ หรือภาพลวงตา ที่อาจครอบงำกระแสความคิดในจิตใจของคุณ นี่คือนหนทางในการชำระล้างจิตใจของคุณจากกิเลสและเปิดโอกาสให้ปัญญาเกิดขึ้น หากไม่พึงพาความสงบของการหายใจเข้าและออก คุณจะไม่สามารถดำรงอยู่ในสมาธิที่จดจ่อได้ ดังนั้น ในกระบวนการของการฝึกฝนทางจิตวิญญาณ คุณควรคงไว้ซึ่งความตระหนักและความใส่ใจต่อกระแสความคิดในจิตใจของคุณ ขณะที่คุณตามรู้ลมหายใจเข้าและออกแต่ละครั้ง มันไม่ใช่การทำสมาธิอย่างแน่นนอน หากคุณอยู่ ณ ที่หนึ่ง (ที่นี่) แต่จิตใจของคุณอยู่ที่อื่น (ที่นั่น) แม้ว่า คุณจะยังคงหายใจอย่างสม่ำเสมอและไม่ได้ตั้งใจก็ตาม ในการทำสมาธิ ผู้ปฏิบัติจะสามารถเข้าถึงสภาวะของสมาธิได้ก็ต่อเมื่อลมหายใจของเขาถูกควบคุมและจัดการโดยจิตใจของเขาเองเท่านั้น

สรุปและอธิบายเพิ่มเติม:

ความสำคัญของลมหายใจในการทำสมาธิ: ลมหายใจเป็นเครื่องมือสำคัญและเป็นธรรมชาติในการฝึกสมาธิ เนื่องจากเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา และสามารถรับรู้ได้ง่าย

การทำงานของร่างกายขณะทำสมาธิ: เมื่อจิตจดจ่อลึกซึ้ง อวัยวะรับรู้ความรู้สึกภายนอกจะทำงานลดลงหรือไม่ทำงานเลย แต่ลมหายใจยังคงดำเนินต่อไปอย่างเด่นชัด

ลมหายใจเป็นเหมือนเชือกผูกจิตและกาย: การมีสติอยู่กับลมหายใจช่วยเชื่อมโยงจิตใจที่มักจะฟุ้งซ่าน ให้กลับมาอยู่กับร่างกายในปัจจุบันขณะ

การควบคุมลมหายใจลดความคิดฟุ้งซ่าน: เมื่อเราตั้งใจใส่ใจกับการหายใจเข้าและออก จะช่วยลดความคิดที่ไม่เป็นระเบียบ จินตนาการ หรือภาพลวงตาต่างๆ ที่รบกวนจิตใจ

ลมหายใจนำไปสู่การชำระล้างจิตใจและเกิดปัญญา: การมีสติอยู่กับลมหายใจอย่างต่อเนื่องจะช่วยให้เราเห็นธรรมชาติของความคิดและอารมณ์ที่เกิดขึ้นและดับไป ทำให้จิตใจสงบและเปิดรับปัญญา

ความสำคัญของการมีสติรู้ลมหายใจ: การหายใจโดยไม่ตั้งใจหรือไม่รู้สึกตัว ไม่ถือเป็นการทำสมาธิที่แท้จริง การทำสมาธิจำเป็นต้องมีการใส่ใจและรับรู้ถึงลมหายใจเข้าและออก

สมาธิเกิดจากการควบคุมลมหายใจด้วยจิต: การเข้าถึงสมาธิที่แท้จริงเกิดขึ้นเมื่อจิตใจสามารถควบคุมและกำกับลมหายใจได้อย่างมีสติ ไม่ใช่เพียงแค่การหายใจตามธรรมชาติ

ดังนั้น การมีสติอยู่กับลมหายใจจึงเป็นพื้นฐานสำคัญของการปฏิบัติสมาธิ ช่วยให้จิตใจสงบ จดจ่อ และเป็นประตูสู่การพัฒนาจิตวิญญาณที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้น

54. Would you please explain more about the role and function of the one-pointed mind in meditation?

คุณช่วยอธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับบทบาทและหน้าที่ของจิตที่มีอารมณ์เดียวในการทำสมาธิได้ไหม?

The state of a one-pointed mind is absolutely important in practicing meditation. In order to reach the state of samādhī, you should commit yourself to a long term of practice. The reality of your mind is that thoughts always flows like a river and as such, if not tied to an object of meditation, your mind will work in a disorderly manner, aimlessly thinking, like a monkey constantly moving from one branch to another. Regardless of how long you have been involved in the meditative practice if your mind is not in a state of tranquility, you will not be

able to attain the one-pointed mind that is by nature the foundation of tranquility and liberation. The actual state of the one-pointed mind will bring you an inner peace that transcends all worries, sorrows, and fears, cleanses all defilements in the mind, and renews your life through its regeneration of fresh and pure energy.

คุณช่วยอธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับบทบาทและหน้าที่ของจิตที่มีอารมณ์เดียวในการทำสมาธิได้ไหม?

สภาวะของจิตที่มีอารมณ์เดียวมีความสำคัญอย่างยิ่งในการปฏิบัติสมาธิ เพื่อที่จะเข้าถึงสภาวะของสมาธิ คุณควรทุ่มเทตนเองให้กับการปฏิบัติในระยะยาว ความเป็นจริงของจิตใจคุณคือความคิดจะไหลเรื่อยๆ เหมือนแม่น้ำ และด้วยเหตุนี้ หากไม่ผูกจิตไว้กับอารมณ์ของการทำสมาธิ จิตใจของคุณจะทำงานอย่างไม่เป็นระเบียบ คิดอย่างไร้จุดหมาย เหมือนลิงที่กระโดดจากกิ่งหนึ่งไปยังอีกกิ่งหนึ่งอย่างต่อเนื่อง ไม่ว่าคุณจะเกี่ยวข้องกับการปฏิบัติสมาธิมานานแค่ไหน หากจิตใจของคุณไม่อยู่ในสภาวะที่สงบ คุณจะไม่สามารถบรรลุจิตที่มีอารมณ์เดียว ซึ่งโดยธรรมชาติแล้วเป็นรากฐานของความสงบและความหลุดพ้นได้ สภาวะที่แท้จริงของจิตที่มีอารมณ์เดียวนำมาซึ่งสันติสุขภายในที่อยู่เหนือความกังวล ความเศร้าโศก และความกลัวทั้งปวง ขำระล้างกิเลสทั้งหมดในจิตใจ และฟื้นฟูชีวิตของคุณผ่านการสร้างพลังงานใหม่ที่สดชื่นและบริสุทธิ์

สรุปและอธิบายเพิ่มเติม:

เอกัคคตาจิต (One-pointed mind): หมายถึง สภาวะของจิตที่จดจ่ออยู่กับอารมณ์เดียว (เช่น ลมหายใจ คำบริกรรม หรือภาพนิมิต) อย่างต่อเนื่อง ไม่ฟุ้งซ่านไปกับความคิดอื่นๆ เป็นสภาวะที่สำคัญในการพัฒนาสมาธิให้ลึกซึ้งยิ่งขึ้น

ความสำคัญในการปฏิบัติสมาธิ: การมีจิตที่เป็นหนึ่งเดียวเป็นพื้นฐานสำคัญในการเข้าถึง สมาธิ (Samādhi) ซึ่งเป็นสภาวะของจิตที่ตั้งมั่น สงบ และเป็นอิสระจากความวุ่นวายของความคิด

ธรรมชาติของจิตที่ไม่ได้รับการฝึกฝน: โดยธรรมชาติแล้ว จิตของเราจะคิดฟุ้งซ่าน เปลี่ยนแปลงไปเรื่อยๆ เหมือนกระแสน้ำหรือลิ่งที่กระโดดไปมา การฝึกสมาธิจึงเป็นการ "ผูก" หรือ "ตรึง" จิตไว้กับอารมณ์เดียวเพื่อลดความวอกแวก

ความต่อเนื่องของการปฏิบัติ: การเข้าถึงเอกัคคตาจิตต้องอาศัยการฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่องในระยะยาว ไม่สามารถเกิดขึ้นได้เพียงชั่วครู่ชั่วยาม

รากฐานของความสงบและหลุดพ้น: เมื่อจิตรวมเป็นหนึ่งเดียวและสงบลง จะเป็นรากฐานที่มั่นคงสำหรับการพัฒนาปัญญา (วิปัสสนา) ซึ่งจะนำไปสู่ความเข้าใจในความเป็นจริงและความหลุดพ้นจากความทุกข์

ผลลัพธ์ของเอกัคคตาจิต:

สันติสุขภายใน: จิตที่สงบและเป็นหนึ่งเดียวจะนำมาซึ่งความสงบสุขที่ลึกซึ้ง ซึ่งแตกต่างจากความสุขทางโลกที่ต้องพึ่งพาปัจจัยภายนอก

การอยู่เหนือความทุกข์: จิตที่ตั้งมั่นจะไม่หวั่นไหวไปกับความกังวล ความเศร้าโศก และความกลัวต่างๆ

การชำระล้างกิเลส: เมื่อจิตสงบ กิเลสและความเศร้าหมองต่างๆ จะอ่อนกำลังลงและถูกชำระล้างไปในที่สุด

การฟื้นฟูพลังงาน: สภาวะของสมาธิจะช่วยให้จิตได้รับการพักผ่อนอย่างแท้จริง และสร้างพลังงานใหม่ที่สดชื่นและบริสุทธิ์

ดังนั้น การฝึกฝนเพื่อให้จิตเป็นหนึ่งเดียวจึงเป็นหัวใจสำคัญของการปฏิบัติสมาธิ ซึ่งจะนำไปสู่ความสงบภายในและการพัฒนาทางจิตวิญญาณที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้น

55. How do feelings relate to the mind?

ความรู้สึกมีความสัมพันธ์กับจิตใจอย่างไร?

The Buddha taught that feelings are food for the mind. Feelings nurture the mind and make the mind develop. Thus, the development of the mind depends on each type of feeling (e.g., pleasant, painful, or neutral). For instance, a painful feeling makes the mind develop in the direction of pain; conversely, a pleasant feeling leads the mind to joyful tendencies. It is important to notice that it is feelings that lead to various kinds of cravings. When feelings are subjectively ruled, the mind becomes comfortable and free from all psychological urges.

However, if you cannot control your feelings and you follow them by all means, your mind will be upset, compelled, and distressed which results in the state of being consumed by either physical or mental desire or covetous pleasures. Depending on the contacts between the six internal sense-bases and their corresponding six external senses-spheres (eyes/object, ears/sound, noses/smell, tongue/taste, body/touch, and mind/thought), all kinds of feelings can develop. For this reason, feelings are one of the four foundations of mindfulness.

ความรู้สึกมีความสัมพันธ์กับจิตใจอย่างไร?

พระพุทธเจ้าทรงสอนว่า ความรู้สึกเป็นอาหารของจิตใจ ความรู้สึกบำรุงเลี้ยงจิตใจและทำให้จิตใจพัฒนา ดังนั้น การพัฒนาของจิตใจจึงขึ้นอยู่กับความรู้สึกแต่ละประเภท (เช่น สุข ทุกข์ หรือไม่สุข ไม่ทุกข์) ตัวอย่างเช่น ความรู้สึกที่เป็นทุกข์จะทำให้จิตใจพัฒนาไปในทิศทางของความทุกข์ ในทางกลับกัน ความรู้สึกที่เป็นสุขจะนำจิตใจไปสู่แนวโน้มของความสุข เป็นสิ่งสำคัญที่ต้องสังเกตว่า ความรู้สึกเป็นสิ่งที่นำไปสู่ความอยากต่างๆ เมื่อความรู้สึกถูกควบคุมโดยความเป็นกลาง จิตใจจะสบายและเป็นอิสระจากแรงกระตุ้นทางจิตใจทั้งหมด

อย่างไรก็ตาม หากคุณไม่สามารถควบคุมความรู้สึกของคุณและทำตามความรู้สึกเหล่านั้นโดย
ประการทั้งปวง จิตใจของคุณจะวุ่นวาย ถูกบีบบังคับ และเป็นทุกข์ ซึ่งส่งผลให้เกิดสภาวะของ
การถูกรอบงำด้วยความปรารถนาทางกายหรือทางใจ หรือความเพิดเพลินในความโลภ ขึ้นอยู่
กับการสัมผัสระหว่างอายตนะภายในทั้งหกกับอายตนะภายนอกทั้งหกที่สอดคล้องกัน (ตา/รูป
หู/เสียง จมูก/กลิ่น ลิ้น/รส กาย/สัมผัส และใจ/ความคิด) ความรู้สึกทุกชนิดสามารถเกิดขึ้นได้
ด้วยเหตุผลนี้ ความรู้สึกจึงเป็นหนึ่งในฐานทั้งสี่ของการเจริญสติ

สรุปและอธิบายเพิ่มเติม:

ความรู้สึกเป็นอาหารของจิตใจ: พระพุทธเจ้าเปรียบความรู้สึกเหมือนอาหารที่หล่อเลี้ยงและ
ส่งผลต่อการเติบโตของจิตใจ จิตใจจะ "กิน" ความรู้สึกต่างๆ ที่เกิดขึ้น และความรู้สึกเหล่านั้นจะ
ส่งผลต่อแนวโน้มและลักษณะของจิตใจ

ผลกระทบของความรู้สึกต่อจิตใจ:

ความรู้สึกสุข: นำจิตใจไปสู่ความยินดี ความเพิดเพลิน และความอยากที่จะสัมผัสความสุขนั้น
อีก

ความรู้สึกทุกข์: นำจิตใจไปสู่ความไม่พอใจ ความขุ่นเคือง และความอยากที่จะหลีกเลี่ยงจากความ
ทุกข์นั้น

ความรู้สึกไม่สุขไม่ทุกข์ (อุเบกขาเวทนา): หากไม่เข้าใจและปล่อยปละละเลย อาจนำไปสู่ความ
เฉยเมย หรือหากมีสติรู้เท่าทัน ก็สามารถเป็นพื้นฐานของการวางเฉยได้

ความรู้สึกนำไปสู่ความอยาก: ความรู้สึกเป็นบ่อเกิดสำคัญของตัณหาหรือความอยาก เมื่อเรารู้สึก
สุข เราก็อยากให้ความสุขนั้นคงอยู่ หรือเกิดขึ้นอีก เมื่อเรารู้สึกทุกข์ เราก็อยากที่จะดับทุกข์นั้น

การควบคุมความรู้สึก: การมีสติรู้เท่าทันความรู้สึกโดยไม่เข้าไปยึดมั่นหรือปฏิเสธ จะช่วยให้จิตใจ
เป็นอิสระจากแรงกระตุ้นของความอยาก

การไม่ควบคุมความรู้สึก: การปล่อยให้ความรู้สึกนำพาโดยไม่มีสติ จะทำให้จิตใจวุ่นวาย เป็นทุกข์ และถูกครอบงำด้วยความปรารถนาต่างๆ

ความรู้สึกเกิดจากการสัมผัส: ความรู้สึกเกิดขึ้นเมื่ออายตนะภายใน (ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) สัมผัสกับอายตนะภายนอก (รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์)

ความรู้สึกเป็นฐานของการเจริญสติ: เนื่องจากความรู้สึกมีอิทธิพลอย่างมากต่อจิตใจ การเจริญสติในเวทนา (เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน) จึงเป็นส่วนสำคัญของการปฏิบัติธรรม เพื่อให้เราเข้าใจธรรมชาติของความรู้สึกและไม่ถูกความรู้สึกครอบงำ

56. Would you please explain more about insight meditation?

คุณช่วยอธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับการเจริญวิปัสสนาได้ไหม?

Vipassanā is known as insight meditation, which means seeing things as they are by meditating on the four foundations of mindfulness: body, feeling, mind, and existences (the mind's objects). Meditating intensely on these themes enables you to develop wisdom and experience the reality of the non-self. In practicing insight meditation, you must deeply and specifically observe each theme of mindfulness. For instance, when meditating on the body, you should start with your present body with all its constituent elements (four fundamental elements: earth, water, wind, and fire), internal and external relationships, body parts, body organs, and even each simple body motion (e.g., altering the long-short and birth-death of each breath). Practicing insight meditation helps you realize those subtle realities that cannot normally be recognized or experienced by our ordinary senses. Consequently, over a long period of time, practicing insight meditation will help enhance the practitioner's wisdom as well as lead him or her to discover the truth of life and perceive the true nature of reality.

คุณช่วยอธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับการเจริญวิปัสสนาได้ไหม?

วิปัสสนาเป็นที่รู้จักกันในชื่อการเจริญปัญญา ซึ่งหมายถึงการเห็นสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง โดยการเจริญสติในฐานทั้งสี่ คือ กาย เวทนา จิต และธรรม (อารมณ์ของจิต) การเจริญสติอย่างเข้มข้นในหัวข้อเหล่านี้จะช่วยให้คุณพัฒนาปัญญาและสัมผัสกับความเป็นจริงของอนัตตา (ความไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริง) ในการปฏิบัติวิปัสสนา คุณต้องสังเกตแต่ละหัวข้อของการเจริญสติอย่างลึกซึ้ง และเฉพาะเจาะจง ตัวอย่างเช่น เมื่อเจริญสติในกาย คุณควรเริ่มต้นด้วยร่างกายปัจจุบันของคุณ พร้อมกับองค์ประกอบทั้งหมด (ธาตุทั้งสี่ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ) ความสัมพันธ์ภายในและภายนอกส่วนต่างๆ ของร่างกาย อวัยวะต่างๆ และแม้แต่การเคลื่อนไหวของร่างกายที่เรียบง่ายแต่ละเอียด (เช่น การเปลี่ยนแปลงความยาวสั้น และการเกิดขึ้นดับไปของลมหายใจแต่ละครั้ง) การปฏิบัติวิปัสสนาจะช่วยให้คุณตระหนักถึงความเป็นจริงอันละเอียดอ่อนเหล่านั้น ซึ่งโดยปกติแล้วประสาทสัมผัสธรรมดาของเราไม่สามารถรับรู้หรือสัมผัสได้ ผลที่ตามมาคือ เมื่อเวลาผ่านไปนาน การปฏิบัติวิปัสสนาจะช่วยให้คุณสร้างปัญญาของผู้ปฏิบัติธรรม และนำเขาหรือเธอไปสู่การค้นพบความจริงของชีวิตและรับรู้ถึงธรรมชาติที่แท้จริงของความเป็นจริง

สรุปและอธิบายเพิ่มเติม:

วิปัสสนา (Vipassanā): มาจากรากศัพท์ภาษาบาลี หมายถึง "การเห็นแจ้ง" หรือ "การมองเห็นอย่างชัดเจน" เป็นการปฏิบัติเพื่อพัฒนาปัญญาญาณ ให้เห็นความเป็นจริงของสิ่งต่างๆ ตามที่มันเป็น ไม่ใช่ตามที่เราปรุงแต่งหรือยึดมั่น

ฐานทั้งสี่ของการเจริญสติ (Four foundations of mindfulness): เป็นหัวข้อหลักในการปฏิบัติวิปัสสนา ได้แก่

กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน (Kāyānupassanāsatipaṭṭhāna): การเจริญสติพิจารณากาย เช่น ลมหายใจ การเคลื่อนไหว การยืน เดิน นั่ง นอน ธาตุสี่ และซากศพ

เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน (Vedānupassanāsatipaṭṭhāna): การเจริญสติพิจารณาความรู้สึกสุข ทุกข์ หรือไม่สุขไม่ทุกข์

จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน (Cittānupassanāsatipaṭṭhāna): การเจริญสติพิจารณาจิตและ
สภาวะต่างๆ ของจิต เช่น โลภ โกรธ หลง ฟุ้งซ่าน สงบ

ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน (Dhammānupassanāsatipaṭṭhāna): การเจริญสติพิจารณา
ธรรมะหรือหลักธรรมต่างๆ เช่น ขันธ์ห้า आयตนะ โพชฌงค์ อริยสัจสี่

การเห็นสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง (Seeing things as they are): หมายถึง การเห็นความไม่
เที่ยง (อนิจจัง) ความเป็นทุกข์ (ทุกขัง) และความเป็นอนัตตา (อนัตตา) ของสรรพสิ่ง

อนัตตา (Non-self): หลักธรรมสำคัญที่ว่าไม่มี "ตัวตน" ที่แท้จริง ถาวร และเป็นอิสระในสรรพสิ่ง
ทุกสิ่งล้วนประกอบด้วยปัจจัยต่างๆ และเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ

การสังเกตอย่างลึกซึ้งและเฉพาะเจาะจง: ในการปฏิบัติวิปัสสนา เราต้องตั้งใจสังเกตรายละเอียด
ของแต่ละหัวข้ออย่างต่อเนื่อง ด้วยจิตที่ตั้งมั่นและเป็นกลาง ไม่ตัดสิน ไม่ปรุงแต่ง

การตระหนักถึงความเป็นจริงอันละเอียดอ่อน: การปฏิบัติวิปัสสนาอย่างสม่ำเสมอจะช่วยให้เรา
พัฒนาสติและปัญญาที่ละเอียดคมชัด สามารถรับรู้ถึงสภาวะและความเปลี่ยนแปลงที่ปกติเรา
มองข้ามไปได้

การเสริมสร้างปัญญาและการค้นพบความจริงของชีวิต: ผลลัพธ์ของการปฏิบัติวิปัสสนาคือการ
พัฒนาปัญญาที่เข้าใจโลกและชีวิตตามความเป็นจริง นำไปสู่การละวางความยึดมั่นในสิ่งที่ไม่
เที่ยง และพบกับความสงบสุขที่แท้จริง

57. Why does a practitioner have to meditate on the body in such detail?

เหตุใดผู้ปฏิบัติจึงต้องพิจารณากายโดยละเอียดเช่นนั้น?

In the Buddhist view, the human body is an integrated aggregation of mental and physical elements. The elements depend on and mutually support each other. Through intensive observation of the body and mind, you will see the characteristics of impermanence and change in the entire process of each single cells birth and death and its real mode of life. By achieving these realizations, you may change the direction of your mind to create a life that renounces craving and attachment and instead experiences the reality of spiritual freedom. For

example, in meditating on the body, you will recognize that it has two distinct characteristics: the body as the present house of your spirituality and the body as the store of all your defilements and illnesses. Optimistically, your body is the present house of your spirituality and as such embraces and fosters your base of virtuousness and noble aspirations as well as your own life of happiness. In contrast, it is your body and its physiological needs that force you into the roaming life full of sufferings, such as hunger, thirst, heat, and cold, and pushes you to find pleasures to satisfy your desires and urges. This is why, as a practitioner, you must clearly and precisely perceive the operation of the five-aggregate body and try to control the operation of your body and mind by observing all their creations.

เหตุใดผู้ปฏิบัติจึงต้องพิจารณากายโดยละเอียดเช่นนั้น?

ในทัศนะของพระพุทธศาสนา ร่างกายมนุษย์คือการรวมตัวกันอย่างบูรณาการขององค์ประกอบทางจิตใจและทางกายภาพ องค์ประกอบเหล่านี้พึ่งพาอาศัยและสนับสนุนซึ่งกันและกัน ผ่านการ

สังเกตอย่างเข้มข้นทั้งร่างกายและจิตใจ คุณจะเห็นลักษณะของความไม่เที่ยงและความเปลี่ยนแปลงในกระบวนการทั้งหมดของการเกิดและดับของเซลล์แต่ละเซลล์ และความเป็นจริงของการดำรงอยู่ของมัน โดยการบรรลุความเข้าใจเหล่านี้ คุณอาจเปลี่ยนทิศทางของจิตใจเพื่อสร้างชีวิตที่ละทิ้งความอยากและความยึดมั่น และหันมาสัมผัสกับความเป็นจริงของอิสรภาพทางจิตวิญญาณ

ตัวอย่างเช่น ในการเจริญสติพิจารณากาย คุณจะตระหนักว่ากายมีลักษณะที่แตกต่างกันสองประการ คือ กายเป็นเรือนปัจจุบันแห่งจิตวิญญาณของคุณ และกายเป็นที่เก็บกักแห่งกิเลสและความเจ็บป่วยทั้งหมด ในด้านที่ดี กายของคุณคือเรือนปัจจุบันแห่งจิตวิญญาณ และด้วยเหตุนี้จึงโอบอุ้มและส่งเสริมรากฐานแห่งคุณธรรมและความปรารถนาอันประเสริฐ รวมถึงชีวิตแห่งความสุขของคุณเอง ในทางตรงกันข้าม มันคือร่างกายของคุณและความต้องการทางสรีรวิทยาของมัน ที่ผลักดันให้คุณต้องดำเนินชีวิตที่เร่ร่อนเต็มไปด้วยความทุกข์ เช่น ความหิว ความกระหาย ความร้อน และความเย็น และผลักดันให้คุณแสวงหาความสุขเพื่อตอบสนองความต้องการและแรงกระตุ้นของคุณ นี่คือเหตุผลว่าทำไม ในฐานะผู้ปฏิบัติ คุณจึงต้องรับรู้การทำงานของร่างกายอันประกอบด้วยชั้น 5 อย่างชัดเจนและแม่นยำ และพยายามควบคุมการทำงานของร่างกายและจิตใจของคุณ โดยการสังเกตการปรุงแต่งทั้งหมดของมัน

จากเนื้อความนี้ เราจะเห็นได้ว่าการพิจารณากายโดยละเอียดมีความสำคัญอย่างยิ่งในการปฏิบัติธรรม เพื่อให้เราเข้าใจความเป็นจริงของร่างกายและจิตใจของเราเอง ซึ่งจะนำไปสู่การละวางความยึดมั่นและความทุกข์ได้ในที่สุด

58. What are the five aggregates?

ขั้น 5 คืออะไร

The Buddhist five aggregates (skandhas) are five fundamental elements or five constituent groups that constitute a whole person. The five aggregates have elements that are both physical and mental. They are the foundation of senses-spheres (āyatana)—namely, psychophysical domains (dhātu). The following table briefly describes the five aggregates.

Five Aggregates	Constituent elements
Form or matter (<i>rūpa</i>), including visible and invisible things	5 elements (earth, water, wind, fire, and space) and 6 external senses-
	bases (form, sound, smell, taste, contact, and mind's object)

Feeling (<i>vedāna</i>)	Pleasant, painful, and neutral relating to six internal senses-bases
Perception(<i>samjñā</i>)	Words, images, or concepts used to produce an actual experience .
Mental formations (<i>samskāra</i>)	Craving, hatred, and ill will or all kinds of karma, both wholesome and unwholesome.
Consciousness (<i>viññāna</i>)	The mind and all five senses of the body.

ขั้น 5 ในทางพระพุทธศาสนา (สกุขธา) คือองค์ประกอบพื้นฐานห้าประการ หรือกลุ่มส่วนประกอบห้ากลุ่ม ที่รวมกันประกอบขึ้นเป็นบุคคลทั้งหมด ขั้น 5 มีองค์ประกอบทั้งทางกายภาพและทางจิตใจ ขั้นเหล่านี้เป็นรากฐานของอายตนะ (*āyatana*) ซึ่งได้แก่ ขอบเขตทางกายและจิตใจ (ธาตุ) ตารางต่อไปนี้จะอธิบายขั้น 5 โดยสังเขป:

ขั้น 5 (Five Aggregates) | องค์ประกอบ (Constituent elements)

รูป (*rūpa*) หรือ รูปธรรม (Form or matter), ธาตุ 5 (ดิน น้ำ ลม ไฟ และ อากาศ) และ
อายตนะภายนอก 6 (ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ)

รวมทั้งสิ่งที่มองเห็นได้และมองไม่เห็น (including visible and invisible) 5 elements (earth, water, wind, fire, and space) and 6 external senses-spheres (eye, ear, nose, tongue, body, and mind)

คำอธิบายเพิ่มเติม:

รูป (rūpa) หรือ รูปธรรม: หมายถึง ส่วนที่เป็นรูป ร่างกาย และสิ่งที่สามารถรับรู้ได้ด้วยประสาทสัมผัส รวมถึงสภาวะทางกายภาพต่างๆ

ธาตุ 5 (ดิน น้ำ ลม ไฟ และ อากาศ): ในทางพระพุทธศาสนา หมายถึง คุณสมบัติพื้นฐานของรูปธรรม ไม่ได้หมายถึงธาตุในทางวิทยาศาสตร์โดยตรง

อายตนะภายนอก 6 (ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ): เป็นทวารรับรู้ 6 ทาง ที่ใช้ในการติดต่อกับโลกภายนอก

หวังว่าคำแปลนี้จะช่วยให้พวกเราเข้าใจถึงองค์ประกอบของ "รูป" ซึ่งเป็นหนึ่งในขั้น 5 ได้ชัดเจนยิ่งขึ้น

59. Why are the five aggregates considered the foundation for the twelve senses-bases and eighteen psychophysical domains?

เหตุใดขั้นห้าจึงถูกพิจารณาว่าเป็นรากฐานสำหรับอายตนะสิบสองและธาตุสิบแปด?

When speaking of the existence of humanity and its problems, the Buddha always clearly emphasized the relationship of the body and mind through three special terms: aggregates (skandha), senses-bases (āyatana), and psychophysical domains (dhātū). The aggregates, mentioned earlier, consist of five elements. Senses-bases include twelve kinds: six senses organs (eyes, ears, nose, tongue, body, and mind) and six external corresponding senses spheres (form, sound, smell, taste, contact, and dharma or the mind's object). Psychophysical domains include eighteen

kinds—the sum of the twelve senses-bases plus the six kinds of senses-organs consciousness. For example, an actual perception of the eyes must always have three connected factors: the eyes (domain of the eyes’ sense), eyes’ objects (domain of the external dharma), and direct consciousness from the eyes (domain of seeing). Similarly, a whole person always has five aggregates, twelve senses-bases, and eighteen psychophysical domains. The following table describes the eighteen psychophysical domains.

Six sense organs	+ Six external senses-bases	+Six consciousnesses
Eyes	Form	Consciousness of eyes

Ears	Sound	Consciousness of ears
Noses	Smell	Consciousness of nose
Tongue	Taste	Consciousness of tongue
Body	Touch/contact	Consciousness of body
Mind	Thought	Consciousness of the mind

เหตุใดขันธห้าจึงถูกพิจารณาว่าเป็นรากฐานสำหรับอายตนะสิบสองและธาตุสิบแปด? เมื่อตรัสถึงการดำรงอยู่ของมนุษยชาติและปัญหาต่างๆ พระพุทธเจ้าทรงเน้นย้ำถึงความสัมพันธ์ของกายและใจอย่างชัดเจนผ่านคำศัพท์พิเศษสามคำคือ ขันธ (skandha), อายตนะ (āyatana), และ

ธาตุ (dhātu) ชั้น ซึ่งได้กล่าวถึงไปก่อนหน้านี้ ประกอบด้วยองค์ประกอบห้าประการ आयตนะ มีสิบสองชนิด ได้แก่ आयตนะภายในหก (ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) และอายตนะภายนอกหกที่ สอดคล้องกัน (รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ หรืออารมณ์ของใจ) ธาตุมีสิบแปด ชนิด—ซึ่งเป็นการรวมกันของอายตนะสิบสองบวกกับวิญญาณทางอายตนะหกชนิด ตัวอย่างเช่น การรับรู้ทางตาที่แท้จริงจะต้องมีปัจจัยที่เชื่อมโยงกันสามประการเสมอคือ ตา (ธาตุแห่งจักขุ ประสาท) วัตถุที่เห็น (ธาตุแห่งรูป) และวิญญาณที่เกิดจากการเห็นโดยตรง (ธาตุแห่งจักขุ วิญญาณ) ในทำนองเดียวกัน บุคคลหนึ่งคนโดยสมบูรณ์ย่อมมีชั้นห้า อายตนะสิบสอง และธาตุ สิบแปดเสมอ ตารางต่อไปนี้อธิบายถึงธาตุสิบแปด

จากเนื้อความนี้ เราสามารถสรุปได้ว่าชั้นห้าถูกพิจารณาว่าเป็นรากฐานสำหรับอายตนะสิบสอง และธาตุสิบแปดด้วยเหตุผลดังนี้ครับ:

ชั้นเป็นองค์ประกอบพื้นฐานของการดำรงอยู่: ชั้นห้า (รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ) เป็น องค์ประกอบพื้นฐานที่รวมกันขึ้นเป็น "ตัวตน" หรือการดำรงอยู่ของมนุษย์

อายตนะขยายความสัมพันธ์ระหว่างภายในและภายนอก: อายตนะสิบสองอธิบายถึงช่องทางการ รับรู้ (อายตนะภายในหก) และสิ่งที่ถูกรับรู้ (อายตนะภายนอกหก) ซึ่งเป็นปฏิสัมพันธ์ระหว่างชั้น (โดยเฉพาะรูปชั้นและวิญญาณชั้น) กับโลกภายนอก

ธาตุอธิบายกระบวนการรับรู้ที่สมบูรณ์: ธาตุสิบแปดอธิบายถึงกระบวนการรับรู้ที่สมบูรณ์ ซึ่ง รวมถึงอายตนะภายใน (เช่น ตา) อายตนะภายนอก (เช่น รูป) และวิญญาณที่เกิดขึ้นจากการ กระทบกันของอายตนะภายในและภายนอก (เช่น จักขุวิญญาณ) ซึ่งวิญญาณนี้เองก็เป็นส่วนหนึ่งของ วิญญาณชั้น

กล่าวโดยสรุป:

ชั้นห้าเป็นเหมือน วัตถุดิบพื้นฐาน หรือ ส่วนประกอบหลัก ของการดำรงอยู่ของมนุษย์

อายตนะสิบสองอธิบายถึง ช่องทางและสิ่งที่ถูกรับรู้ ซึ่งเป็นการแสดงออกถึง ความสัมพันธ์และ การทำงาน ของชั้น (โดยเฉพาะรูปและวิญญาณ) กับโลกภายนอก

ธาตุสืบแปดอธิบายถึง กระบวนการรับรู้ที่สมบูรณ์ ซึ่งรวมถึงทั้ง วัตถุทิพย์ ช่องทาง และผลลัพธ์ของการรับรู้ (วิญญาณ) ที่เกิดขึ้นจากการปฏิสัมพันธ์ของขันธและโลกภายนอก

ดังนั้น ขันธห้าจึงเป็น รากฐาน ที่รองรับการทำงานของอายตนะสิบสองและเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการที่อธิบายโดยธาตุสืบแปด ทั้งหมดนี้เป็นกรอบแนวคิดที่พระพุทธเจ้าทรงใช้เพื่ออธิบายธรรมชาติของการดำรงอยู่ของมนุษย์และปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้น

อายตนะภายใน 6	+ อายตนะภายนอก 6	+ วิญญาณ 6
ตา	รูป	วิญญาณทางตา

อายตนะภายใน 6	+ อายตนะภายนอก 6	+ วิญญาณ 6
ตา	รูป	วิญญาณทางตา
หู	เสียง	วิญญาณทางหู
จมูก	กลิ่น	วิญญาณทางจมูก
ลิ้น	รส	วิญญาณทางลิ้น
กาย	สัมผัส	วิญญาณทางกาย
ใจ	ธรรมารมณ์	วิญญาณทางใจ

60. Why are aggregates, senses-bases, and psychophysical domains analyzed in such detail?

เหตุใดขันธ์ อายตนะ และธาตุ จึงถูกวิเคราะห์อย่างละเอียดถี่ถ้วน?

By deeply meditating on aggregates, senses-bases, and psychophysical domains, you will readily, without using much intellectual reasoning, recognize the non-self nature of all existences. For instance, the perception of the eyes results from the connection between the three elements: eyes, object, and consciousness. Depending on the specific status of both the eyes (vivid or vague) and consciousness, the object perceived may be recognized in several ways, thereby leading to various perceptions and understandings. This is the limit of human knowledge regarding reality. In meditating however, when you truly recognize the complexity of an object (i.e., multiple attributes and angles of an object), you shall simultaneously reveal its Dependent Origination and non-self characteristics. Consequently, by meditating on such themes of reality, you will easily give up your inherent habit of self-attachment.

เหตุใดขันธ์ อายตนะ และธาตุ จึงถูกวิเคราะห์อย่างละเอียดถี่ถ้วน? โดยการทำสมาธิอย่างลึกซึ้งในเรื่องขันธ์ อายตนะ และธาตุ คุณจะสามารถตระหนักถึงความเป็นอนัตตา (ความไม่ใช่ตัวตน) ของสรรพสิ่งได้อย่างง่ายดาย โดยไม่ต้องใช้การใช้เหตุผลทางปัญญามากนัก ตัวอย่างเช่น การรับรู้ทางตาเกิดจากการเชื่อมโยงระหว่างองค์ประกอบสามประการคือ ตา วัตถุ และวิญญาณ ขึ้นอยู่กับสถานะเฉพาะของทั้งตา (ชัดเจนหรือเลือนลาง) และวิญญาณ วัตถุที่ถูกรับรู้จะถูกจดจำได้หลายวิธี ซึ่งนำไปสู่การรับรู้และความเข้าใจที่หลากหลาย นี่คือการจำกัดของความรู้ของมนุษย์เกี่ยวกับความเป็นจริง อย่างไรก็ตาม ในการทำสมาธิ เมื่อคุณตระหนักถึงความซับซ้อนของวัตถุอย่างแท้จริง (เช่น คุณสมบัติและมุมมองที่หลากหลายของวัตถุ) คุณสามารถเปิดเผยลักษณะของปัจจุสมุปบาท (การเกิดขึ้นพร้อม) และอนัตตาของมันได้ในเวลาเดียวกัน ผลที่ตามมาคือ

โดยการทาสมาธิในหัวข้อเหล่านี้เกี่ยวกับความเป็นจริง คุณจะสามารถละทิ้งความเคยชินในการยึดมั่นในตนเองได้อย่างง่ายดาย

จากเนื้อความนี้ เราสามารถสรุปเหตุผลที่ขันธ์ อายตนะ และธาตุ ถูกวิเคราะห์อย่างละเอียดได้ดังนี้ครับ:

ตระหนักถึงอนัตตาโดยตรง: การทำสมาธิอย่างลึกซึ้งในเรื่องเหล่านี้ช่วยให้เราเข้าใจความเป็นอนัตตาของสรรพสิ่งได้โดยตรง โดยไม่ต้องอาศัยเพียงแค่การคิดวิเคราะห์ทางปัญญา

เห็นความสัมพันธ์ของปัจจัย: การวิเคราะห์แสดงให้เห็นว่าการรับรู้และประสบการณ์ของเราเกิดขึ้นจากการรวมกันของปัจจัยต่างๆ (เช่น ตา วัตถุ วิญญาณ) เมื่อปัจจัยเหล่านี้เปลี่ยนแปลงไป การรับรู้และประสบการณ์ก็จะเปลี่ยนแปลงไปด้วย ไม่มีสิ่งใดดำรงอยู่ได้อย่างอิสระ

เข้าใจความซับซ้อนของความเป็นจริง: การพิจารณาถึงคุณสมบัติและมุมมองที่หลากหลายของสิ่งต่างๆ ในสมาธิ ช่วยให้เราเห็นถึงลักษณะของปฏิจกสมุปบาท (การเกิดขึ้นพร้อม) และอนัตตาของสิ่งเหล่านั้น

ละทิ้งความยึดมั่นในตนเอง: เมื่อเราเข้าใจอย่างลึกซึ้งว่าทุกสิ่งเป็นไปตามเหตุปัจจัยและไม่มีแก่นแท้ที่เป็นอิสระ (อนัตตา) เราก็จะสามารถละทิ้งความเคยชินในการยึดมั่นใน "ตัวตน" ได้ง่ายขึ้น

ดังนั้น การวิเคราะห์ขันธ์ อายตนะ และธาตุอย่างละเอียดจึงเป็นเครื่องมือสำคัญในการทำความเข้าใจธรรมชาติที่แท้จริงของสรรพสิ่ง ซึ่งนำไปสู่การตระหนักในอนัตตาและการละทิ้งความยึดมั่นในตนเอง อันเป็นหนทางสู่การหลุดพ้นจากความทุกข์

61. Would you please explain the nature of the self or ego in the Buddhist view?

คุณช่วยอธิบายธรรมชาติของอัตตาหรืออีโก้ในทัศนะของพระพุทธศาสนาได้ไหม?

Usually, the self or ego is identified through three personal categories: the ‘I,’ ‘mine,’ and ‘myself’. More simply, ego is an individual self to which a person makes an attachment and assumes to be true. According to the Buddhist view, attachment to the self is the most ignorant mistake humans makes because it leads humans to float adrift in the ocean of craving and hatred. All human sufferings arise from an attachment to self. After thoroughly meditating on the five aggregates, you will clearly see that the concept of the self or ego is but an illusion stemming from the distinctions made by languages. In reality, the self or ego of a person is just a combination of the five aggregates and a name. Without a doubt, and as already discussed in question 59, no self has been found in the constituents defining the five aggregates,. Indeed, what we call an individual self appears only when the five aggregates are given a name. Different names will lead to different kinds of self-attachment, such as Mr. A is different from Mr. B. For this reason, failing to meditate on or be mindful of this problem, humans willingly sacrifice their lives just to protect their own name of self—particularly when they think that their self is hurt or offended. Therefore, the more you attach to a self, the more you will suffer and the more the mind will develop craving, hatred, ill will, and pride. You should keep in mind that the body of five aggregates constantly changes at every moment of life; it also does not carry within itself any individual self or ego. So why do we work so hard to embrace the barren name of self when it does not possess any special meaning for our life of true happiness?

คุณช่วยอธิบายธรรมชาติของอัตตาหรืออีโก้ในทัศนะของพระพุทธศาสนาได้ไหม? โดยปกติแล้ว อัตตาหรืออีโก้ถูกระบุผ่านสามหมวดหมู่ส่วนบุคคลคือ "ฉัน" "ของฉัน" และ "ตัวของฉันเอง" กล่าวอย่างง่าย ๆ อีโก้คือตัวตนส่วนบุคคลที่บุคคลนั้นยึดมั่นและถือว่าเป็นจริง ตามทัศนะของพระพุทธศาสนา การยึดมั่นในอัตตาคือความผิดพลาดที่โง่เขลาที่สุดที่มนุษย์กระทำ เพราะมันนำมนุษย์ให้ล่องลอยอยู่ในมหาสมุทรแห่งความปรารถนาและความเกลียดชัง ความทุกข์ทั้งปวงของมนุษย์เกิดจากการยึดมั่นในอัตตา หลังจากพิจารณาขั้นห้าอย่างละเอียดถี่ถ้วนแล้ว คุณจะเห็นได้อย่างชัดเจนว่าแนวคิดเรื่องอัตตาหรืออีโก้เป็นเพียงภาพลวงตาที่เกิดจากการแบ่งแยกโดยภาษา ในความเป็นจริง อัตตาหรืออีโก้ของบุคคลเป็นเพียงการรวมกันของขั้นห้าและชื่อเรียกอย่างหนึ่ง โดยไม่ต้องสงสัยเลย และดังที่ได้กล่าวไว้แล้วในคำถามที่ 59 ไม่พบอัตตาใดๆ ในองค์ประกอบที่กำหนดขั้นห้า ที่จริงแล้ว สิ่งที่เราเรียกว่าตัวตนส่วนบุคคลจะปรากฏขึ้นก็ต่อเมื่อขั้นห้าได้รับการตั้งชื่อ ชื่อที่แตกต่างกันจะนำไปสู่การยึดมั่นในอัตตาที่แตกต่างกัน เช่น นาย ก. แตกต่างจาก นาย ข. ด้วยเหตุนี้ การไม่พิจารณาหรือมีสติในปัญหานี้ มนุษย์จึงยอมเสียสละชีวิตเพียงเพื่อปกป้องชื่อแห่งอัตตาของตนเอง—โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อพวกเขาคิดว่าอัตตาของตนถูกทำร้าย หรือถูกดูถูก ดังนั้น ยิ่งคุณยึดมั่นในอัตตามากเท่าไร คุณก็จะยิ่งทุกข์มากขึ้นเท่านั้น และจิตใจก็จะยิ่งพัฒนาความปรารถนา ความเกลียดชัง ความมั่งร้าย และความเย่อหยิ่งมากขึ้นเท่านั้น ควรจำไว้ว่าร่างกายที่เป็นขั้นห้าเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาในทุกขณะของชีวิต มันยังไม่มีอัตตาหรืออีโก้ส่วนบุคคลใดๆ อยู่ภายใน แล้วทำไมเราถึงทำงานหนักเพื่อโอ้อวดชื่อที่ว่างเปล่าของอัตตา ในเมื่อมันไม่มีความหมายพิเศษใดๆ ต่อชีวิตแห่งความสุขที่แท้จริงของเรา?

จากเนื้อความนี้ เราสามารถสรุปธรรมชาติของอัตตาหรืออีโก้ในทัศนะของพระพุทธศาสนาได้ดังนี้ครับ:

อัตตาคือความยึดมั่นใน "ฉัน" "ของฉัน" "ตัวของฉันเอง": อีโก้คือความรู้สึกว่าเป็นตัวตนที่แยกต่างหาก และความยึดมั่นในความคิดและสิ่งต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับ "ตัวตน" นั้น

อึดตาเป็นความเข้าใจผิดที่นำไปสู่ความทุกข์: พระพุทธศาสนามองว่าการยึดมั่นในอึดตาเป็นความเข้าใจผิดที่ยิ่งใหญ่ที่สุดของมนุษย์ เพราะเป็นบ่อเกิดของความปรารถนา ความเกลียดชัง และความทุกข์ทั้งปวง

อึดตาเป็นเพียงภาพลวงตา: แนวคิดเรื่องอึดตาหรืออีโก้เป็นเพียงภาพลวงตาที่เกิดจากการแบ่งแยกและการบัญญัติโดยภาษา ในความเป็นจริง ไม่มี "ตัวตน" ที่แท้จริง คงที่ และเป็นอิสระดำรงอยู่

อึดตาคือการรวมกันของขันธห้าและชื่อ: สิ่งที่เราเรียกว่า "ตัวตน" เป็นเพียงการรวมตัวชั่วคราวของขันธห้า (รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ) และชื่อเรียกที่เราให้กับสิ่งนั้น

ไม่มีอึดตาในขันธห้า: เมื่อพิจารณาองค์ประกอบของขันธห้าอย่างละเอียด จะไม่พบ "ตัวตน" ที่เป็นอิสระและคงที่อยู่นั้น

ชี้นำไปสู่การยึดมั่นในอึดตา: การให้ชื่อแก่ขันธห้าทำให้เกิดความรู้สึกว่าเป็น "ตัวตน" ที่แตกต่างจากผู้อื่น ซึ่งนำไปสู่การยึดมั่นในอึดตาในรูปแบบต่างๆ

การปกป้อง "ชื่อ" แห่งอึดตา: ความยึดมั่นในอึดตาทำให้มนุษย์ให้ความสำคัญกับการปกป้อง "ชื่อ" หรือภาพลักษณ์ของตนเอง แม้กระทั่งยอมเสียสละชีวิต

ความยึดมั่นในอึดตานำไปสู่กิเลส: ยิ่งยึดมั่นในอึดตามากเท่าไร จิตใจก็จะยิ่งพัฒนาความปรารถนา ความเกลียดชัง ความมุงร้าย และความเย่อหยิ่งมากขึ้นเท่านั้น

ขันธห้าเปลี่ยนแปลงตลอดเวลาและไม่มีอึดตา: ร่างกายและจิตใจ (ขันธห้า) เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาและไม่มีอึดตาหรืออีโก้ที่เป็นอิสระอยู่ภายใน

ความไม่สำคัญของ "ชื่อ" แห่งอึดตา: การยึดมั่นใน "ชื่อ" แห่งอึดตาที่ไม่คงที่และไม่มีอยู่จริง ไม่ได้นำมาซึ่งความสุขที่แท้จริงในชีวิต

ดังนั้น ในทัศนะของพระพุทธศาสนา อัตตาหรืออีโก้เป็นเพียงความคิดที่ผิดพลาดและการยึดมั่นในสิ่งที่ไม่ได้อยู่จริง ซึ่งเป็นบ่อเกิดของความทุกข์ การตระหนักถึงความจริงของอนัตตา (ความไม่ใช่ตัวตน) จะนำไปสู่การปล่อยวางความยึดมั่นในอัตตาและบรรลุความสุขที่แท้จริง

62. If there is no individual self or personal ego, who is it that will suffer and who is it that will be happy?

หากไม่มีอัตตาหรือตัวตนส่วนบุคคล แล้วใครจะเป็นผู้ทุกข์และใครจะเป็นผู้สุข?

Because of the habitual attachment to an individual self, we always fear that we will someday become nothingness and be forgotten. The truth tells us that the life of true happiness actually does not need a self to exist—and neither does suffering! Just look at the reality of some actual experiences. For example, the most peaceful and soundest sleep is the one that is not sobbing and vacillating because of the ‘I,’ ‘mine,’ or ‘myself.’ The happiest moments of life are those

in which we live at ease, in peace and tranquility, without being disturbed by the ‘I,’ ‘mine,’ and ‘myself’, which cause the mind to worry, fear, and hope. The greatest feeling of ease is the feeling of pure rapture in which the notion of ‘I,’ ‘mine,’ and ‘myself’ is completely absent. Contradictorily, the status of suffering will increase if it is attached to an ‘I,’ ‘mine,’ and ‘myself,’ such as I lost money, I lost fame, or I lost power. Happiness and suffering are all manifestations of Dependent Origination, and when they occur you should use the mind of non-self to experience them without unnecessarily focusing on the self or its name.

หากไม่มีอัตตาหรือตัวตนส่วนบุคคล แล้วใครจะเป็นผู้ทุกข์และใครจะเป็นผู้สุข? เพราะความเคยชินในการยึดมั่นในตัวตนส่วนบุคคล เราจึงมักกลัวว่าวันหนึ่งเราจะกลายเป็นความว่างเปล่า และถูกลืมเลือน ความจริงบอกเราว่าชีวิตแห่งความสุขที่แท้จริงนั้นไม่จำเป็นต้องมีตัวตนอยู่—และความทุกข์ก็เช่นกัน! ลองพิจารณาความเป็นจริงของประสบการณ์บางอย่าง ตัวอย่างเช่น การ

นอนหลับที่สงบและสนิทที่สุดคือการนอนหลับที่ไม่มีการสะดุ้งตื่นให้และล้มเพราะ "ฉัน" "ของฉัน" หรือ "ตัวของฉันเอง" ช่วงเวลาที่มีความสุขที่สุดในชีวิตคือช่วงเวลาที่เราอยู่อย่างสบายใจ ในความสงบและความเรียบง่าย โดยไม่ถูกรบกวนจาก "ฉัน" "ของฉัน" และ "ตัวของฉันเอง" ซึ่งเป็นสาเหตุให้จิตใจกังวล กลัว และหวัง ความรู้สึกสบายที่สุดคือความรู้สึกปีติบริสุทธิ์ที่ความคิดเรื่อง "ฉัน" "ของฉัน" และ "ตัวของฉันเอง" หายไปอย่างสิ้นเชิง ในทางตรงกันข้าม สถานะของความทุกข์จะเพิ่มขึ้นหากมันยึดติดอยู่กับ "ฉัน" "ของฉัน" และ "ตัวของฉันเอง" เช่น ฉันเสียเงิน ฉันเสียชื่อเสียง หรือฉันเสียอำนาจ ความสุขและความทุกข์ล้วนเป็นการแสดงออกของปฏิจกสมุปบาท และเมื่อเกิดขึ้น คุณควรใช้จิตใจที่เป็นอนัตตาเพื่อสัมผัสประสบการณ์เหล่านั้นโดยไม่จำเป็นต้องมุ่งเน้นไปที่ตัวตนหรือชื่อของมัน

จากเนื้อความนี้ เราสามารถสรุปได้ดังนี้ครับ:

ความสุขและความทุกข์ไม่จำเป็นต้องมี "ตัวตน": ความสุขและความทุกข์เป็นสภาวะทางจิตใจที่เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย (ปฏิจกสมุปบาท) ไม่จำเป็นต้องมี "ตัวตน" ที่ถาวรเป็นผู้รับประสบการณ์เหล่านั้น

ความยึดมั่นใน "ตัวตน" เพิ่มความทุกข์: ความทุกข์มักจะทวีความรุนแรงขึ้นเมื่อเรายึดมั่นในความคิดเรื่อง "ฉัน" "ของฉัน" และ "ตัวของฉันเอง" เมื่อเกิดความสูญเสียหรือสิ่งที่ไม่พึงปรารถนา เราจะรู้สึกทุกข์มากขึ้นเพราะเรามองว่าสิ่งนั้นเกิดขึ้นกับ "ฉัน"

ความสุขที่แท้จริงปราศจาก "ตัวตน": ช่วงเวลาที่มีความสุขที่สุดมักเป็นช่วงเวลาที่เราปล่อยวางความคิดเรื่อง "ตัวตน" และอยู่อย่างเป็นอิสระในความสงบและความปีติ

ประสบการณ์ของการนอนหลับ: การนอนหลับที่สงบและสนิทที่สุดคือสภาวะที่ความคิดเรื่อง "ตัวตน" ลดน้อยลงหรือหายไป

ใช้จิตใจที่เป็นอนัตตาสัมผัสประสบการณ์: เมื่อความสุขหรือความทุกข์เกิดขึ้น เราควรรับรู้และสัมผัสประสบการณ์เหล่านั้นด้วยจิตใจที่เป็นกลาง ไม่ยึดมั่นใน "ตัวตน" หรือพยายามระบุว่าใครเป็นผู้รู้สึก

ดังนั้น คำตอบสำหรับคำถามที่ว่า "ใครจะเป็นผู้ทุกข์และใครจะเป็นผู้สุข?" คือ สภาวะทางจิตใจที่เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย เมื่อมีเหตุปัจจัยที่ก่อให้เกิดความทุกข์ สภาวะแห่งความทุกข์ก็จะปรากฏขึ้น และเมื่อมีเหตุปัจจัยที่ก่อให้เกิดความสุข สภาวะแห่งความสุขก็จะปรากฏขึ้น โดยไม่จำเป็นต้องมี "ตัวตน" ที่ถาวรเป็นผู้รับผลเหล่านั้น การปล่อยวางความยึดมั่นใน "ตัวตน" จะช่วยลดความทุกข์ และเพิ่มโอกาสในการสัมผัสความสุขที่แท้จริงได้

63. What is non-self?

อนัตตาคืออะไร?

As previously discussed, non-self is one of the essential tenets of Buddhism. The central point of this doctrine can be generalized three ways: a) by rejecting the view that a powerful God exists who creates and controls the life of all sentient beings and non-sentient beings; b) by not accepting the view that each individual has a soul that is immortal and invariable; and c) by not accepting the view that a perpetual entity or ego exists in the conditional world of Dependent Origination.

In the first view—rejecting the existence of a powerful God who creates and controls the life of all sentient and non-sentient beings—Buddhism teaches that man and his world are created and formed by innumerable conditions in which a man takes the decisive role in creating a life of suffering or happiness through his own physical, verbal, and mental karmic actions.

In the second view—not accepting that each individual has an immortal and invariable soul — Buddhism advocates that the life of each sentient being is the product of each individual's mind; that the mental current of each sentient being flows endlessly and is always able to change or transform (e.g., from ignorance to enlightenment). Thanks to this ability of change or transformation, a mind of ignorance can, through spiritual training, be awakened, and the ignorant mind may

become enlightened, in either one life or several lives. In the third view—not accepting that a perpetual entity or ego exists in the conditional world of Dependent Origination—Buddhism teaches that each individual matures through the process of multi-conditioning, including the influences from parents, family, society, and culture. Accordingly, the existence of a person is an aggregate of both individual karma and universal (or common) karma. Each individual always carries within him- or herself elemental conditions reflecting the meaning of all in one and one in all (inter-being). No independent ego or entity can be found in the existence of a person, except as already explained in the series of Dependent Origination in the groups of the five aggregates, the twelve senses-bases, and the eighteen psychophysical domains. This is core to the non-self doctrine.

อนัตตาคืออะไร? ดังที่ได้กล่าวไว้ก่อนหน้านี้ อนัตตาเป็นหนึ่งในหลักธรรมสำคัญของพระพุทธศาสนา สารสำคัญของหลักธรรมนี้สามารถสรุปได้สามประการคือ: ก) โดยการปฏิเสธทัศนะที่ว่าพระเจ้าผู้ทรงอำนาจดำรงอยู่ ผู้สร้างและควบคุมชีวิตของสัตว์โลกทั้งหลายและสิ่งไม่มีชีวิต ข) โดยการไม่ยอมรับทัศนะที่ว่าแต่ละบุคคลมีวิญญาณที่เป็นอมตะและไม่เปลี่ยนแปลง และ ค) โดยการไม่ยอมรับทัศนะที่ว่ามโถงหรือตัวตนที่ถาวรดำรงอยู่ในโลกแห่งปัจจัยปรุงแต่งตามหลักปฏิจจสมุปบาท

ในทัศนะแรก—การปฏิเสธการดำรงอยู่ของพระเจ้าผู้ทรงอำนาจ ผู้สร้างและควบคุมชีวิตของสัตว์โลกทั้งหลายและสิ่งไม่มีชีวิต—พระพุทธศาสนาสอนว่ามนุษย์และโลกของเขาถูกสร้างและก่อร่างขึ้นโดยปัจจัยนับไม่ถ้วน ซึ่งมนุษย์มีบทบาทสำคัญในการสร้างชีวิตแห่งความทุกข์หรือความสุขผ่านการกระทำทางกาย วาจา และใจที่เป็นกรรมของตนเอง

ในทัศนะที่สอง—การไม่ยอมรับว่าแต่ละบุคคลมีวิญญาณที่เป็นอมตะและไม่เปลี่ยนแปลง—พระพุทธศาสนาสนับสนุนว่าชีวิตของสัตว์โลกแต่ละชนิดเป็นผลผลิตของจิตใจของแต่ละบุคคล กระแสแห่งจิตของสัตว์โลกแต่ละชนิดไหลเรื่อยไปอย่างไม่สิ้นสุดและสามารถเปลี่ยนแปลงหรือ

แปรสภาพได้เสมอ (เช่น จากความไม่รู้ไปสู่การตรัสรู้) ด้วยความสามารถในการเปลี่ยนแปลงหรือแปรสภาพนี้ จิตใจที่ยังไม่รู้สามารถตื่นขึ้นได้ผ่านการฝึกฝนทางจิตวิญญาณ และจิตใจที่ไม่รู้อาจกลายเป็นจิตใจที่รู้แจ้งได้ ไม่ว่าจะในชีวิตเดียวหรือหลายชีวิต

ในทัศนะที่สาม—การไม่ยอมรับว่ามีอดีตหรือตัวตนที่ถาวรดำรงอยู่ในโลกแห่งปัจเจกปรุงแต่งตามหลักปัจเจกสมุปบาท—พระพุทธศาสนาสอนว่าแต่ละบุคคลเติบโตผ่านกระบวนการของปัจเจกที่หลากหลาย รวมถึงอิทธิพลจากพ่อแม่ ครอบครัว สังคม และวัฒนธรรม ดังนั้น การดำรงอยู่ของบุคคลจึงเป็นการรวมกันของกรรมส่วนตัวและกรรมสากล (หรือกรรมร่วม) แต่ละบุคคลมักจะมีสถานะพื้นฐานที่สะท้อนความหมายของ "ทั้งหมดในหนึ่งเดียว และหนึ่งเดียวในทั้งหมด" (ความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน) ไม่มีอดีตหรือตัวตนที่เป็นอิสระใดๆ สามารถพบได้ในการดำรงอยู่ของบุคคล นอกเสียจากที่ได้อธิบายไว้แล้วในลำดับของปัจเจกสมุปบาทในกลุ่มของขั้นห้าอายตนะสิบสอง และธาตุสิบแปด นี่คือนิพจน์สำคัญของหลักอนัตตา

จากเนื้อความนี้ เราสามารถสรุปความหมายของ "อนัตตา" ได้ดังนี้ครับ:

อนัตตาในทางพระพุทธศาสนาเป็นการปฏิเสธแนวคิดเกี่ยวกับ:

พระเจ้าผู้สร้างและควบคุม: พระพุทธศาสนาไม่ยอมรับว่ามีพระเจ้าผู้ทรงอำนาจที่สร้างและควบคุมทุกสรรพสิ่ง แต่สอนว่ามนุษย์สร้างสุขและทุกข์ด้วยการกระทำของตนเอง

วิญญาณที่เป็นอมตะและไม่เปลี่ยนแปลง: พระพุทธศาสนาสอนว่าชีวิตของสัตว์โลกเป็นผลของจิตใจ ซึ่งเป็นกระแสที่เปลี่ยนแปลงและพัฒนาได้เสมอ

อัตตาหรือตัวตนที่ถาวร: พระพุทธศาสนาสอนว่าบุคคลดำรงอยู่ด้วยปัจเจกที่หลากหลาย (ปัจเจกสมุปบาท) ไม่พบอดีตหรือตัวตนที่เป็นอิสระและถาวร มีเพียงการรวมตัวขององค์ประกอบต่างๆ เช่น ขั้นห้า อายตนะสิบสอง และธาตุสิบแปด

โดยสรุปแล้ว อนัตตาคือการตระหนักว่าไม่มี "ตัวตน" ที่แท้จริง คงที่ และเป็นอิสระดำรงอยู่ ทั้งในระดับบุคคลและในระดับสากล ทุกสิ่งล้วนเป็นไปตามเหตุปัจจัยและเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ

64. How does the reality of the non-self relate to nirvāṇa?

ความเป็นจริงของอนัตตา (ความไม่ใช่ตัวตน) มีความสัมพันธ์อย่างไรกับพระนิพพาน?

It is necessary to consider two perspectives when speaking about the doctrine of the non-self: the spiritual practice and spiritual liberation. Regarding spiritual practice, you should consider that a human's existence is nothing other than an aggregate of form, feeling, perception, mental formations, and consciousness and constitute the body of the physical and mental elements. The innermost characteristics of this body of five aggregates does not possess any immortal self-entity, nor is it independent of the conditional element series. The real nature of this body of five aggregates is emptiness (śūnyatā) and non-self (anātman).

Spiritual liberation and the true state of non-self can be achieved through meditative practice. Meditation will transcend you to a world in which all the dualistic notions between self and other will be purified, all attachments to self or other will be dropped, and all impure defilements will be cleansed. Such a peacefully transcendent and tranquil state is the true life of non-self, the life of nirvāṇa. Thus, non-self is nirvāṇa.

ความเป็นจริงของอนัตตา (ความไม่ใช่ตัวตน) มีความสัมพันธ์อย่างไรกับพระนิพพาน? จำเป็นต้องพิจารณาสองมุมมองเมื่อกล่าวถึงหลักอนัตตา: การปฏิบัติทางจิตวิญญาณและการหลุดพ้นทางจิตวิญญาณ ในส่วนของการปฏิบัติทางจิตวิญญาณ คุณควรพิจารณาว่าการดำรงอยู่ของมนุษย์ไม่ได้มีอะไรมากไปกว่าการรวมตัวของรูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ ซึ่งประกอบกันเป็นร่างกายขององค์ประกอบทางกายภาพและจิตใจ ลักษณะที่ลึกที่สุดของร่างกายที่เป็นขั้นห้าประการนี้ ไม่มีอดีตที่เป็นอมตะ และไม่อิสระจากชุดขององค์ประกอบที่เป็นปัจจัย ธรรมชาติที่

แท้จริงของร่างกายที่เป็นขันธห้าประการนี้คือความว่าง (ศูนยตา) และอนัตตา (ความไม่ใช่ตัวตน) การหลุดพ้นทางจิตวิญญาณและสภาวะที่แท้จริงของอนัตตาสามารถบรรลุได้ผ่านการปฏิบัติสมาธิ การทำสมาธิจะนำคุณก้าวเข้าไปสู่โลกที่แนวคิดแบบทวิภาวะทั้งหมดระหว่างตนเองและผู้อื่นจะถูกชำระให้บริสุทธิ์ ความยึดมั่นทั้งหมดในตนเองหรือผู้อื่นจะถูกละทิ้ง และกิเลสที่ไม่บริสุทธิ์ทั้งหมดจะถูกชำระล้าง สภาวะที่สงบสุข เหนือกว่า และเจียบสงบเช่นนี้คือชีวิตที่แท้จริงของอนัตตา คือชีวิตแห่งพระนิพพาน ดังนั้น อนัตตาคือพระนิพพาน

จากเนื้อความนี้ เราสามารถสรุปความสัมพันธ์ระหว่างความเป็นจริงของอนัตตากับพระนิพพานได้ดังนี้ครับ:

อนัตตาเป็นลักษณะพื้นฐานของขันธห้า: การดำรงอยู่ของมนุษย์ประกอบด้วยขันธห้า (รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ) ซึ่งโดยธรรมชาติแล้วไม่มีอัตตาที่เป็นอมตะและเป็นอิสระ ขันธห้ามีธรรมชาติที่แท้จริงคือความว่างและอนัตตา

การปฏิบัติเพื่อตระหนักในอนัตตานำไปสู่การหลุดพ้น: การปฏิบัติสมาธิเป็นหนทางสำคัญในการตระหนักถึงความเป็นจริงของอนัตตา เมื่อจิตใจได้รับการฝึกฝนผ่านสมาธิ จะสามารถก้าวข้ามแนวคิดแบบทวิภาวะระหว่างตนเองและผู้อื่น ละทิ้งความยึดมั่น และชำระล้างกิเลสต่างๆ ได้

สภาวะแห่งอนัตตาคือสภาวะแห่งนิพพาน: สภาวะที่จิตใจเป็นอิสระจากความยึดมั่นในตัวตนและผู้อื่น เป็นสภาวะที่สงบสุขและบริสุทธิ์ ซึ่งก็คือสภาวะแห่งพระนิพพานนั่นเอง

อนัตตาคือพระนิพพาน: เนื้อความนี้สรุปอย่างชัดเจนว่า อนัตตาและพระนิพพานเป็นสภาวะเดียวกัน เมื่อบุคคลใดตระหนักถึงความเป็นจริงของอนัตตาอย่างแท้จริง ก็ได้บรรลุถึงสภาวะแห่งพระนิพพาน

ดังนั้น ความเป็นจริงของอนัตตาจึงเป็นประตูสำคัญสู่พระนิพพาน การเข้าใจและตระหนักถึงความไม่ใช่ตัวตนของสรรพสิ่งและการละทิ้งความยึดมั่นในอัตตา จะนำไปสู่สภาวะแห่งความสงบและความหลุดพ้น ซึ่งก็คือพระนิพพาน

65. How can one perceive the meaning of emptiness (**śūnyatā**) in the presence of things?

เราจะสามารถเข้าใจความหมายของความว่าง (ศูนยตา) ในขณะที่สิ่งต่างๆ ยังคงปรากฏอยู่ได้อย่างไร?

To truly obtain emptiness (**śūnyatā**) in the presence of other existences, you should contemplate the fundamental physical and mental characteristics of existences, as summarized in the following four terminology definitions: Dependent Origination, false name, emptiness, and middle way.

a) Dependent Origination (**pratītyasamutpāda**): A physical or mental existence always carries within itself multiple conditions of causes and effects and it is the combination of the series of multiple conditions that gives rise to an existence. Therefore, when those series of multiple conditions are dissolved, the existence constructed from them would cease as well.

b) False name (**prajñapti**): When a physical or mental existence is given a name and the conditions under which it was given the name changes, then the name that stems from those conditions changes as well. As a tree, for example, changes from a tree to its ashes it goes through several different names, each being used for a period of time to describe the same material: tree, lumber, table, firewood, and ashes.

c) Emptiness (**śūnyatā**): Depending on its function, a physical or mental existence is given a name, but subjected to a thorough analysis, its characteristics would eventually become empty (i.e., no independent entity in what we call the self-nature can be found in that existence). For example, when a complete chemical

analysis is performed on a physical entity it would be determined that its existence is but the combination of multiple conditions, in much the same way as water is the combination of hydrogen and oxygen.

d) The middle way (madhyamā-pratipad): The actual value of a physical or mental existence should be viewed through an integrated and related series of conditions, in order to avoid extreme views, such as things simultaneously having an existence/non-existence, or easing/arising, or annihilation/permanence, or identical/difference or appearance/disappearance. The middle way is the path of transcendence free of attachments between the extremes of sensual indulgence and self-mortification, giving vision, knowledge, and leading to calm, insight, enlightenment and nirvāṇa. After a deep ponderance on the four characteristics above, you may perceive the meaning of emptiness in the presence of existence.

เราจะสามารถเข้าใจความหมายของความว่าง (ศูนยตา) ในขณะที่สิ่งต่างๆ ยังคงปรากฏอยู่ได้อย่างไร? เพื่อให้เข้าถึงความว่าง (ศูนยตา) อย่างแท้จริงในขณะที่สิ่งอื่นๆ ยังคงดำรงอยู่ คุณควรพิจารณาลักษณะพื้นฐานทางกายภาพและจิตใจของสิ่งเหล่านั้น ดังที่สรุปไว้ในคำศัพท์สี่ประการต่อไปนี้: ปฏิจจสมุปบาท บัญญัติ ความว่าง และทางสายกลาง

ก) ปฏิจจสมุปบาท (pratītyasamutpāda): การดำรงอยู่ทางกายภาพหรือจิตใจใดๆ ก็ตาม ย่อมมีปัจจัยแห่งเหตุและผลหลายประการอยู่ภายใน และการรวมกันของปัจจัยหลายประการเหล่านี้เองที่ก่อให้เกิดการดำรงอยู่ ดังนั้น เมื่อปัจจัยหลายประการเหล่านั้นสลายไป การดำรงอยู่ที่ถูกสร้างขึ้นจากปัจจัยเหล่านั้นก็จะดับไปด้วย

ข) บัญญัติ (prajñapti): เมื่อการดำรงอยู่ทางกายภาพหรือจิตใจใดๆ ได้รับชื่อ และเงื่อนไขที่ใช้ในการตั้งชื่อนั้นเปลี่ยนแปลงไป ชื่อที่มาจากเงื่อนไขเหล่านั้นก็จะเปลี่ยนแปลงไปด้วย ตัวอย่างเช่น

ต้นไม้ เมื่อเปลี่ยนจากต้นไม้ไปเป็นเถาถ่าน มันจะผ่านชื่อต่างๆ มากมาย โดยแต่ละชื่อจะถูกใช้ใน
ช่วงเวลาหนึ่งเพื่ออธิบายวัตถุเดียวกัน: ต้นไม้, ท่อนซุง, โຕ้ะ, ฟืน, และเถาถ่าน

ค) ความว่าง (Śūnyatā): การดำรงอยู่ทางกายภาพหรือจิตใจใดๆ จะได้รับชื่อตามหน้าที่ของมัน
แต่เมื่อถูกวิเคราะห์อย่างละเอียด ลักษณะของมันก็จะกลายเป็นความว่างในที่สุด (กล่าวคือ ไม่
พบสถานะที่เป็นอิสระในสิ่งที่เรียกว่าสภาวะโดยธรรมชาติในสิ่งนั้น) ตัวอย่างเช่น เมื่อทำการ
วิเคราะห์ทางเคมีอย่างสมบูรณ์กับวัตถุทางกายภาพ จะพบว่าการดำรงอยู่ของมันเป็นเพียงการ
รวมกันของปัจจัยหลายประการ เช่นเดียวกับน้ำที่เป็นการรวมกันของไฮโดรเจนและออกซิเจน

ง) ทางสายกลาง (madhyamā-pratipad): คุณค่าที่แท้จริงของการดำรงอยู่ทางกายภาพหรือ
จิตใจใดๆ ควรถูกมองผ่านชุดของเงื่อนไขที่บูรณาการและเชื่อมโยงกัน เพื่อหลีกเลี่ยงทฤษฎีสุดโต่ง
เช่น สิ่งต่างๆ มีอยู่/ไม่มีอยู่พร้อมกัน ดับไป/เกิดขึ้นพร้อมกัน ขาดสูญ/เที่ยงแท้ เป็นอันหนึ่งอัน
เดียวกัน/แตกต่างกัน หรือปรากฏ/หายไป ทางสายกลางคือหนทางแห่งการก้าวข้าม ปราศจาก
การยึดมั่นระหว่างขั้วสุดโต่งของการหมกมุ่นในกามสุขและการทรมานตนเอง นำมาซึ่งทัศนะ
ความรู้ และนำไปสู่ความสงบ ความเข้าใจ การตรัสรู้ และนิพพาน

หลังจากพิจารณาอย่างลึกซึ้งถึงลักษณะทั้งสี่ประการข้างต้น คุณก็จะสามารถเข้าใจความหมาย
ของความว่างในขณะที่สิ่งต่างๆ ยังคงดำรงอยู่ได้

จากเนื้อหา นี้ เราสามารถสรุปวิธีการทำความเข้าใจความว่างในขณะที่สิ่งต่างๆ ยังคงปรากฏอยู่ได้
ดังนี้ครับ:

พิจารณาปฏิจจนุปบาท: ตระหนักว่าทุกสิ่งเกิดขึ้นจากปัจจัยและเงื่อนไขต่างๆ เมื่อปัจจัย
เหล่านั้นเปลี่ยนแปลงไป สิ่งนั้นก็จะเปลี่ยนแปลงหรือดับไป ไม่มีสิ่งใดดำรงอยู่ได้อย่างอิสระโดย
ปราศจากเงื่อนไข

เข้าใจเรื่องบัญญัติ: ตระหนักว่าชื่อเรียกต่างๆ ที่เราใช้กับสิ่งต่างๆ เป็นเพียงสมมติบัญญัติ เมื่อ
เงื่อนไขเปลี่ยน ชื่อเรียกนั้นก็อาจเปลี่ยนไป สภาวะที่แท้จริงของสิ่งนั้นไม่ได้เปลี่ยนแปลงไปตาม
ชื่อเรียก

วิเคราะห์ถึงความว่าง: เมื่อวิเคราะห์สิ่งต่างๆ อย่างละเอียด จะพบว่าไม่มีแก่นแท้หรือสภาวะที่เป็นอิสระในตัวของมันเอง ทุกสิ่งประกอบด้วยส่วนประกอบต่างๆ ที่มารวมกัน เช่นเดียวกับน้ำที่ประกอบด้วยไฮโดรเจนและออกซิเจน เมื่อแยกส่วนประกอบเหล่านั้นออกไป "ความเป็นน้ำ" ก็หายไปด้วย

ดำเนินตามทางสายกลาง: หลีกเลี่ยงการยึดมั่นในทฤษฎีสุดโต่งต่างๆ เกี่ยวกับการมีอยู่หรือไม่มีอยู่ การเกิดขึ้นหรือดับไป การเที่ยงแท้หรือความขาดสูญ การเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันหรือแตกต่างกัน การดำเนินตามทางสายกลางจะนำไปสู่ความเข้าใจที่ถูกต้องและปราศจากการยึดมั่น

โดยสรุปแล้ว การทำความเข้าใจความว่างในขณะที่สิ่งต่างๆ ยังคงปรากฏอยู่ ต้องอาศัยการพิจารณาอย่างลึกซึ้งถึงหลักปฏิจจสมุปบาท การเข้าใจเรื่องบัญญัติ การวิเคราะห์ถึงความว่าง และการดำเนินตามทางสายกลาง เมื่อเราเข้าใจว่าทุกสิ่งล้วนเกิดขึ้นจากปัจจัย ไม่มีแก่นแท้ที่เป็นอิสระ และชื่อเรียกต่างๆ เป็นเพียงสมมติ เราก็จะสามารถเข้าใจความว่างได้ในขณะที่สิ่งต่างๆ ยังคงปรากฏอยู่

66. Why is it said that the middle way is the path leading to nirvāṇa?

เหตุใดจึงกล่าวว่าทางสายกลางเป็นหนทางนำไปสู่นิพพาน?

More simply, the middle way is the medium way—, the way in which we do not tie our views to any extreme, such as existence/non-existence, ceasing/arising, annihilation/permanence, identity/difference, appearance/disappearance. For instance, when talking about the emptiness of all dharmas, a practitioner should not be attached to the concept of nothingness or nihilism, or be excessively fond of nihilism, or holding the view that all is nil. If attached to such a view and resigned to live with it, a practitioner would lose all his or her personal ability to develop virtuous deeds and the Bodhi mind. Contrastingly, if they become attached to the view that all is true and that each existence has a true self-nature that is immortal and perpetual, practitioners would try to maintain the

impermanent conditional elements, making their life more miserable and anguished. For this reason, the wise choose to follow the middle way, free from extreme attachments so as to reach enlightenment and liberation. Just imagine a bicyclist: if he steers too much to the right or left, the bicycle will fall to the ground and the rider's journey would end. However, if he keeps a balance between right and left (the middle way), he will reach the end of his journey. The middle way is the path free of all attachments, leading to nirvāṇa.

เหตุใดจึงกล่าวว่าทางสายกลางเป็นหนทางนำไปสู่นิพพาน? กล่าวอย่างง่าย ๆ ทางสายกลางคือทางที่เป็นกลาง คือหนทางที่เราไม่ผูกติดความคิดของเรากับสุดโต่งใดๆ เช่น มีอยู่/ไม่มีอยู่ ดับไป/เกิดขึ้น ขาดสูญ/เที่ยงแท้ เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน/แตกต่างกัน ปราภฏ/หายไป ตัวอย่างเช่น เมื่อพูดถึงความว่างเปล่าของธรรมทั้งปวง ผู้ปฏิบัติธรรมไม่ควรยึดติดกับแนวคิดเรื่องความไม่มีหรือความว่างเปล่า หรือหลงใหลในลัทธิความไม่มีอย่างมาก หรือถือทฤษฎีว่าทุกสิ่งเป็นความว่างเปล่า หากยึดติดกับทฤษฎีดังกล่าวและยอมจำนนที่จะอยู่กับมัน ผู้ปฏิบัติธรรมจะสูญเสียความสามารถส่วนตัวทั้งหมดในการพัฒนาคุณงามความดีและโพธิจิต ในทางตรงกันข้าม หากพวกเขายึดติดกับทฤษฎีว่าทุกสิ่งเป็นจริง และทุกการดำรงอยู่มีสถานะที่เป็นตัวตนที่แท้จริง เป็นอมตะและถาวร ผู้ปฏิบัติธรรมจะพยายามรักษาทรงยึดมั่นที่มั่นคงและเป็นไปตามเงื่อนไข ทำให้ชีวิตของพวกเขาทุกข์ทรมานและปวดร้าวมากขึ้น ด้วยเหตุนี้ ผู้มีปัญญาจึงเลือกที่จะดำเนินตามทางสายกลาง ปราศจากการยึดมั่นในสุดโต่ง เพื่อที่จะบรรลุการตรัสรู้และการหลุดพ้น ลองจินตนาการถึงนักปั่นจักรยาน: หากเขาหักเลี้ยวไปทางขวาหรือซ้ายมากเกินไป จักรยานจะล้มลงกับพื้นและการเดินทางของผู้ขี่ก็จะสิ้นสุดลง อย่างไรก็ตาม หากเขารักษาสมดุลระหว่างขวาและซ้าย (ทางสายกลาง) เขาจะไปถึงจุดหมายปลายทางการเดินทางของเขา ทางสายกลางคือหนทางที่ปราศจากการยึดมั่นทั้งปวง นำไปสู่นิพพาน

จากเนื้อความนี้ เราสามารถสรุปเหตุผลที่ทางสายกลางเป็นหนทางนำไปสู่นิพพานได้ดังนี้ครับ:

หลีกเลี่ยงความสุดโต่ง: ทางสายกลางคือการดำเนินชีวิตและการปฏิบัติที่ไม่ยึดติดกับความคิดเห็นหรือการปฏิบัติที่สุดโต่งใดๆ ทั้งสองด้าน เช่น การยึดมั่นในความมีอยู่หรือความไม่มีอยู่ การยึดมั่นในความเที่ยงแท้หรือความขาดสูญ

ไม่ยึดติดในความว่างเปล่า: เมื่อเข้าใจเรื่องความว่างเปล่าของสรรพสิ่ง ผู้ปฏิบัติธรรมไม่ควรยึดติดกับความคิดว่าทุกสิ่งไม่มีอยู่จริง หรือปฏิเสธการกระทำความดีและการพัฒนาจิตใจ

ไม่ยึดติดในความเที่ยงแท้: ในทางตรงกันข้าม ผู้ปฏิบัติธรรมก็ไม่ควรยึดติดกับความคิดว่าทุกสิ่งมีแก่นแท้ที่เที่ยงแท้และถาวร เพราะจะทำให้เกิดความทุกข์จากการพยายามรักษาสิ่งที่ไม่เที่ยง

รักษาสมดุล: การดำเนินตามทางสายกลางเป็นการรักษาสมดุลในการดำเนินชีวิตและการปฏิบัติ เปรียบเหมือนนักปั่นจักรยานที่ต้องรักษาสมดุลระหว่างขวาและซ้ายจึงจะสามารถไปถึงจุดหมายได้

ปราศจากการยึดมั่น: ทางสายกลางเป็นหนทางที่ปราศจากการยึดมั่นในความคิดเห็นและทฤษฎีสุดโต่งต่างๆ ซึ่งเป็นอุปสรรคต่อการบรรลุการตรัสรู้และการหลุดพ้น

นำไปสู่นิพพาน: เมื่อจิตใจเป็นอิสระจากการยึดมั่นในความสุดโต่งต่างๆ ก็จะสงบและเข้าถึงความจริงอันเป็นที่สุด ซึ่งเป็นสภาวะแห่งนิพพาน

ดังนั้น ทางสายกลางจึงเป็นหนทางที่ปลอดภัยและมีประสิทธิภาพในการนำไปสู่การดับทุกข์และการบรรลุพระนิพพาน เพราะเป็นการหลีกเลี่ยงความสุดโต่งอันเป็นบ่อเกิดของความทุกข์ และเป็นการพัฒนาจิตใจให้เป็นอิสระจากการยึดมั่นต่างๆ นานา

67. How can the teaching of the middle way be applied to our practical life?

คำสอนเรื่องทางสายกลางสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันของเราได้อย่างไร?

It is essential that the “spirit” of the middle way be applied to your spiritual training journey.

The Buddha, after six years of ascetic practice discovered the significance of the middle way. He taught that, just like tuning a musical string, if stretched too tense, the string when played will sound strident and is likely to break; conversely, if the string is too loose, it will not produce a pleasant sound. Only when properly adjusted will listening to its sound be nice and easy. Similarly, when applying the “spirit” of the middle way to your life, you should not keep hold of the thought that you must leave this world to enter nirvāṇa, rather you need to build a life of nirvāṇa here in this mundane world. Similarly the body of five aggregates is impermanent and ephemeral, and if we do not acknowledge and protect it appropriately, we will not be able to reach enlightenment and liberation in the development of our spiritual life. An excellent illustration of the middle way is the metaphor of “a boat carrying passengers to the other shore”, more fully explained in question 69. You need to rely on the conventional truth in order to attain the absolute truth, because without reaching the absolute truth, you are not able to live a life of nirvāṇa in the profane world. This is the way of the two truths of life.

คำสอนเรื่องทางสายกลางสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันของเราได้อย่างไร? สิ่งสำคัญคือต้องนำ "จิตวิญญาน" ของทางสายกลางมาใช้ในการเดินทางของการฝึกฝนจิตวิญญาน

ของคุณ พระพุทธเจ้า หลังจากทรงบำเพ็ญทุกรกิริยาเป็นเวลาหกปี ได้ทรงค้นพบความสำคัญของทางสายกลาง พระองค์ทรงสอนว่า เปรียบเหมือนการปรับสายดนตรี หากซึงตึงเกินไป เมื่อดีดแล้วเสียงจะแหลมแสบแก้วหูและมีแนวโน้มที่จะขาด ในทางตรงกันข้าม หากสายหย่อนเกินไป ก็จะไม่ให้เสียงที่ไพเราะ มีเพียงเมื่อปรับอย่างเหมาะสมเท่านั้น การฟังเสียงของมันจึงจะไพเราะและง่ายดาย ในทำนองเดียวกัน เมื่อนำ "จิตวิญญาณ" ของทางสายกลางมาใช้ในชีวิตของคุณ คุณไม่ควรยึดมั่นในความคิดที่คุณต้องละทิ้งโลกนี้เพื่อเข้าสู่นิพพาน แต่คุณต้องสร้างชีวิตแห่งนิพพานที่นั่นในโลกธรรมดานี้ ในทำนองเดียวกัน ร่างกายที่เป็นขันธ์ห้าไม่เที่ยงและเป็นสิ่งที่ไม่จีรัง และหากเราไม่ยอมรับและดูแลรักษามันอย่างเหมาะสม เราจะไม่สามารถบรรลุการตรัสรู้และการหลุดพ้นในการพัฒนาชีวิตทางจิตวิญญาณของเราได้ ตัวอย่างที่ยอดเยียมของทางสายกลางคืออุปมาเรื่อง "เรือที่บรรทุกผู้โดยสารไปยังอีกฝั่ง" ซึ่งได้อธิบายไว้อย่างละเอียดในคำถามที่ 69 คุณจำเป็นต้องอาศัยสัจจธรรมโดยสมมติเพื่อที่จะบรรลุสัจจธรรมขั้นสูงสุด เพราะหากไม่บรรลุสัจจธรรมขั้นสูงสุด คุณจะไม่สามารถดำเนินชีวิตแบบนิพพานในโลกที่ยังเต็มไปด้วยกิเลสได้ นี่คือนิพพานแห่งสัจจธรรมสองประการของชีวิต

จากเนื้อความนี้ เราสามารถสรุปวิธีการประยุกต์ใช้คำสอนเรื่องทางสายกลางในชีวิตประจำวันได้ดังนี้ครับ:

ในการฝึกฝนจิตวิญญาณ: ให้ดำเนินไปอย่างสมดุล ไม่ตึงเกินไป (เช่น การบำเพ็ญทุกรกิริยาที่เกินกำลัง) และไม่อ่อนเกินไป (เช่น การปล่อยปละละเลยการปฏิบัติ) เปรียบเหมือนการปรับสายดนตรีให้พอดี จึงจะเกิดเสียงที่ไพเราะ การปฏิบัติธรรมก็เช่นกัน ต้องมีความพอดีจึงจะก้าวหน้าได้

ในการดำเนินชีวิต: ไม่ยึดมั่นในความคิดว่าต้องละทิ้งโลกนี้เพื่อเข้าสู่นิพพาน แต่ให้พยายามสร้างชีวิตที่สงบและเป็นอิสระจากความทุกข์ (นิพพานในชีวิตประจำวัน) ในขณะที่ยังดำรงอยู่ในโลกนี้

ในการดูแลร่างกาย: ตระหนักว่าร่างกาย (ขันธ์ห้า) เป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง แต่ก็มีคามจำเป็นในการปฏิบัติธรรมเพื่อบรรลุการตรัสรู้ ดังนั้นจึงควรดูแลรักษาร่างกายให้เหมาะสม ไม่ปล่อยปละละเลยจนเป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติ

ในการแสวงหาสัจธรรม: อาศัยสัจธรรมโดยสมมติ (ความรู้และความเข้าใจในระดับโลก) เป็นเครื่องมือนำทางไปสู่สัจธรรมขั้นสูงสุด (ความจริงอันเป็นที่สุด) เหมือนกับการใช้เรือข้ามไปยังอีกฝั่ง เมื่อถึงฝั่งแล้วก็ไม่จำเป็นต้องแบกเรือไปด้วย

ในการดำเนินชีวิตตามสัจธรรมสองประการ: เข้าใจว่าการดำเนินชีวิตในโลกนี้ต้องอาศัยความจริงในระดับสมมติ แต่เป้าหมายสูงสุดคือการเข้าถึงความจริงในระดับปรมาตม์ เพื่อที่จะสามารถดำเนินชีวิตอย่างเป็นอิสระจากความทุกข์ (นิพพาน) ในโลกที่ยังเต็มไปด้วยกิเลสได้

โดยสรุปแล้ว การประยุกต์ใช้ทางสายกลางในชีวิตประจำวันคือการดำเนินชีวิตและการปฏิบัติธรรมด้วยความสมดุล ไม่สุดโต่งไปในทางใดทางหนึ่ง ใช้ความรู้ในระดับโลกเป็นเครื่องมือในการก้าวไปสู่ความเข้าใจที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้น และมุ่งมั่นในการสร้างชีวิตที่สงบและเป็นอิสระจากความทุกข์ ในขณะที่เรายังคงอยู่ในโลกนี้

68. Would you please explain more about the two truths?
คุณช่วยอธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับสัจธรรมสองประการได้ไหม?

The two truths are conventional truth (samvriti-satya) and absolute truth (paramārtha-satya).

The conventional truth is the interim and temporary truth relative or interconnected with a particular person; the absolute truth is the truth at the end and is forever. In the Buddhist sutras, these two truths are defined as the means and the end. An ordinary person can neither combine the two truths into one nor choose one of the two, as the nature of the two truths are not identical. If we just choose one of them, we cannot achieve our spiritual journey end goal.

The metaphoric images of “a boat carrying passengers to the other shore,” “a handful of leaves,” and “yarn lifting the kite” are examples of the two truths. The boat is the means in the conventional truth and getting to the other shore is the

end in absolute truth. If we do not use the boat, we will not get to the other shore; but when we reach the other shore we will leave the boat behind. The two truths also remind us that we should never use the knowledge of an ignorant mind, full of craving, hatred, and ill will of the human realm, to measure the realm of enlightened ones. If we use the ignorant mind to describe the enlightened realm, that realm of enlightenment will become the ignorant realm—no more and no less. Thus, we should bear in mind that what we have learned from the Buddha's teaching, or what the Buddha has taught us, is just the means (conventional truth), not the end (absolute truth). Just as with nirvāṇa, each person should perceive him- or herself with the absolute truth, because that absolute truth cannot be described by our languages.

คุณช่วยอธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับสัจธรรมสองประการได้ไหม? สัจธรรมสองประการคือ สัจธรรมโดยสมมติ (สมมติสัจจะ) และสัจธรรมขั้นสูงสุด (ปรมาตมสัจจะ) สัจธรรมโดยสมมติคือความจริงชั่วคราวและเป็นไปตามกาลเวลา ซึ่งสัมพันธ์หรือเชื่อมโยงกับบุคคลใดบุคคลหนึ่งโดยเฉพาะ สัจธรรมขั้นสูงสุดคือความจริงที่เป็นที่สุุดและเป็นนิรันดร์ ในพระสูตรทางพุทธศาสนา สัจธรรมทั้งสองนี้ถูกกำหนดให้เป็นวิธีการและจุดหมายปลายทาง คนธรรมดาทั่วไปไม่สามารถรวมสัจธรรมทั้งสองให้เป็นหนึ่งเดียว หรือเลือกเพียงหนึ่งในสองได้ เนื่องจากธรรมชาติของสัจธรรมทั้งสองไม่เหมือนกัน หากเราเลือกเพียงอย่างใดอย่างหนึ่ง เราจะไม่สามารถบรรลุเป้าหมายสุดท้ายของการเดินทางทางจิตวิญญาณของเราได้

ภาพเปรียบเทียบ เช่น "เรือที่บรรทุกผู้โดยสารไปยังอีกฝั่ง" "ใบไม้กำมือหนึ่ง" และ "เส้นด้ายที่ชักว่าว" เป็นตัวอย่างของสัจธรรมสองประการ เรือคือวิธีการในสัจธรรมโดยสมมติ และการไปถึงอีกฝั่งคือจุดหมายปลายทางในสัจธรรมขั้นสูงสุด หากเราไม่ใช่เรือ เราจะไม่สามารถไปถึงอีกฝั่งได้ แต่เมื่อเราไปถึงอีกฝั่งแล้ว เราก็ติ้งเรือไว้เบื้องหลัง สัจธรรมสองประการยังเตือนเราว่าเราไม่ควรใช้ความรู้ของจิตใจที่ยังไม่รู้ เต็มไปด้วยความปรารถนา ความเกลียดชัง และความมั่งร้าย

ของโลกมนุษย์ ไปวัดอาณาจักรของผู้ตรัสรู้ หากเราใช้จิตใจที่ยังไม่รู้มาอธิบายอาณาจักรของผู้ตรัสรู้ อาณาจักรแห่งการตรัสรู้นั้นก็จะกลายเป็นอาณาจักรแห่งความไม่รู้ ไม่มากไปกว่านั้นและไม่น้อยไปกว่านั้น ดังนั้น เราควรตระหนักว่าสิ่งที่เราได้เรียนรู้จากคำสอนของพระพุทธเจ้า หรือสิ่งที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสอนเรานั้น เป็นเพียงวิธีการ (สัจธรรมโดยสมมติ) ไม่ใช่จุดหมายปลายทาง (สัจธรรมขั้นสูงสุด) เช่นเดียวกับพระนิพพาน แต่ละคนควรรับรู้ตนเองด้วยสัจธรรมขั้นสูงสุด เพราะสัจธรรมขั้นสูงสุดนั้นไม่สามารถอธิบายได้ด้วยภาษาของเรา

จากเนื้อความนี้ เราสามารถสรุปเกี่ยวกับสัจธรรมสองประการได้ดังนี้ครับ:

สัจธรรมโดยสมมติ (Samvriti-satya):

เป็นความจริงในระดับโลกที่เราใช้สื่อสารและเข้าใจกันในชีวิตประจำวัน

เป็นความจริงที่ชั่วคราว เปลี่ยนแปลงได้ และสัมพันธ์กับบุคคลหรือสถานการณ์เฉพาะ

เปรียบเสมือน "วิธีการ" หรือ "เครื่องมือ" ที่นำไปสู่ความเข้าใจที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้น

ตัวอย่างเช่น แนวคิดเรื่อง "ฉัน" "เธอ" "สัตว์" "สิ่งของ" ล้วนเป็นความจริงโดยสมมติ

สัจธรรมขั้นสูงสุด (Paramārtha-satya):

เป็นความจริงที่เป็นที่สุด เป็นสภาวะที่พ้นจากความผันแปรและการปรุงแต่ง

เป็นความจริงที่เป็นนิรันดร์ ไม่เปลี่ยนแปลง และเป็นเป้าหมายสูงสุดของการปฏิบัติธรรม

เปรียบเสมือน "จุดหมายปลายทาง" หรือ "ความเป็นจริงที่แท้"

เป็นสิ่งที่อธิบายด้วยภาษาหรือความคิดโดยตรงได้ยาก ต้องอาศัยการปฏิบัติและการเข้าถึงด้วยตนเอง

ความสัมพันธ์ระหว่างสัจธรรมสองประการ:

สัจธรรมทั้งสองมีความจำเป็นและเกื้อกูลกัน ไม่สามารถแยกออกจากกันได้

สัจธรรมโดยสมมติเป็นเหมือนเรือที่พาเราข้ามไปยังฝั่งแห่งสัจธรรมชั้นสูงสุด เมื่อถึงฝั่งแล้วก็ไม่จำเป็นต้องแบกเรือไปด้วย

เราต้องใช้ความเข้าใจในระดับสมมติเพื่อก้าวไปสู่ความเข้าใจในระดับปรมัตถ์

ข้อควรระวัง:

ไม่ควรใช้ความรู้ในระดับสมมติ (ซึ่งยังเต็มไปด้วยกิเลสและความไม่รู้) ไปตัดสินหรือวัดสภาวะของผู้ตรัสรู้

คำสอนของพระพุทธเจ้าที่เราเรียนรู้ก็เป็นเพียงวิธีการ (สัจธรรมโดยสมมติ) ไม่ใช่จุดหมายปลายทาง (สัจธรรมชั้นสูงสุด)

การเข้าถึงสัจธรรมชั้นสูงสุด: แต่ละคนต้องเข้าถึงสัจธรรมชั้นสูงสุดด้วยตนเอง เพราะเป็นสิ่งที่เกินกว่าภาษาจะอธิบายได้

โดยสรุปแล้ว สัจธรรมสองประการเป็นหลักธรรมสำคัญที่ช่วยให้เราเข้าใจความเป็นจริงในสองระดับ คือ ระดับที่เราใช้สื่อสารกันในชีวิตประจำวัน และระดับที่เป็นความจริงสูงสุดของการหลุดพ้น การทำความเข้าใจทั้งสองระดับอย่างถูกต้องจะนำไปสู่การเดินทางทางจิตวิญญาณที่สมบูรณ์

69. Is the absolute truth identical to the realm of nirvāṇa?

สัจธรรมชั้นสูงสุดเหมือนกันกับอาณาจักรแห่งพระนิพพานหรือไม่?

Terminologically, nirvāṇa (Pali: Nibbāṇa) is a combination of the prefix ni[r]—(ni, nis, nil) and the root vā[na] (Pali. vāti); nir means transcending beyond, leaving off, or releasing from, and vāṇa means the passion stream of rebirth or craving. Therefore, basically, Nirvāṇa is the state of tranquil extinction or the cessation of suffering (Nirodha) of the mind, which has transcended beyond or left the passion stream of the three worlds of karmic rebirth destinations (see question 13). It is the state of absolute freedom in which a practitioner experiences the ultimate

truth after having completely purified his or her own body of both mental and physical defilements. As such, nirvāṇa is divided into two kinds: a) Sopadhisesa nirvāṇa, which means the causes of rebirth have been fully destroyed but the physical effects of those causes still exist and is called nirvāṇa with residue—namely, the state in which the existence of the physical body still remains; and b) Anupadhisesa-nirvāṇa, or the state of complete extinction in which no existence of the physical body remains—that is, the final nirvāṇa without residue, as when the body of a Holy One dissolves. The Lotus sutra describes the Anupadhisesa-nirvāṇa of the Buddha as “the fire is extinguished as the wood finally burned out”. In the doctrine of the Four Noble Truths, nirvāṇa is Nirodha, the third truth.

สังขธรรมขั้นสูงสุดเหมือนกันกับอาณาจักรแห่งพระนิพพานหรือไม่? ในทางศัพท์ นิพพาน (บาลี: นิพพาน) เป็นการรวมกันของอุปสรรค "นิร-" (นิ, นิส, นิล) และรากศัพท์ "วา[นะ]" (บาลี: วาติ); "นิร" หมายถึง การก้าวข้ามไป, การละทิ้ง, หรือการปล่อยวางจาก, และ "วานะ" หมายถึง กระแสแห่งกิเลสของการเกิดใหม่หรือความปรารถนา ดังนั้น โดยพื้นฐานแล้ว นิพพานคือสภาวะแห่งความดับสนิทอันสงบ หรือความดับไปแห่งความทุกข์ (นิโรธ) ของจิตใจ ซึ่งได้ก้าวข้ามไปหรือละทิ้งกระแสแห่งกิเลสของโลกทั้งสามอันเป็นจุดหมายปลายทางของการเกิดใหม่ตามกรรม (ดูคำถามที่ 13) มันคือสภาวะแห่งอิสรภาพอย่างสมบูรณ์ ซึ่งผู้ปฏิบัติธรรมประสบกับสังขธรรมขั้นสูงสุดหลังจากที่ได้ชำระร่างกายของตนเองให้บริสุทธิ์จากกิเลสทั้งทางจิตใจและทางร่างกายโดยสิ้นเชิง ดังนั้น นิพพานจึงแบ่งออกเป็นสองประเภท: ก) สอุปาทิเสสนิพพาน ซึ่งหมายถึง เหตุแห่งการเกิดใหม่ได้ถูกทำลายลงอย่างสมบูรณ์แล้ว แต่ผลทางกายภาพของเหตุเหล่านั้นยังคงอยู่ และเรียกว่า นิพพานที่มีอุปาทานเหลืออยู่—กล่าวคือ สภาวะที่การดำรงอยู่ของร่างกายทางกายภาพยังคงอยู่; และ ข) อนุปาทิเสสนิพพาน หรือสภาวะแห่งความดับสนิทโดยสมบูรณ์ ซึ่งไม่มีการดำรงอยู่ของร่างกายทางกายภาพเหลืออยู่อีก—นั่นคือ นิพพานสุดท้ายที่ไม่มีอุปาทานเหลืออยู่ ดังเช่น

เมื่อร่างกายของพระอริยบุคคลสลายไป โลตัสสูตรพรรณนาถึงอนุปาติเสสนิพพานของพระพุทเจ้าว่า "ไฟดับลงเมื่อฟืนไหม้หมดแล้ว" ในหลักอริยสัจสี่ นิพพานคือ นิโรธ ซึ่งเป็นความจริงประการที่สาม

จากเนื้อความนี้ เราสามารถสรุปความสัมพันธ์ระหว่างสังขธรรมขั้นสูงสุดกับอาณาจักรแห่งพระนิพพานได้ดังนี้ครับ:

นิพพานคือสภาวะแห่งการบรรลुสังขธรรมขั้นสูงสุด: นิพพานเป็นสภาวะที่ผู้ปฏิบัติธรรมประสบหลังจากที่ได้ชำระจิตใจให้บริสุทธิ์จากกิเลสทั้งปวง ดังนั้น นิพพานจึงเป็นผลลัพธ์ของการเข้าถึงสังขธรรมขั้นสูงสุด

นิพพานคือความดับทุกข์ (นิโรธ): ในหลักอริยสัจสี่ นิพพานคือความจริงประการที่สาม ซึ่งเป็นการดับไปของความทุกข์ทั้งปวง สังขธรรมขั้นสูงสุดจึงเกี่ยวข้องโดยตรงกับการดับทุกข์ ซึ่งเป็นลักษณะสำคัญของนิพพาน

นิพพานคืออิสรภาพอย่างสมบูรณ์: การบรรลุนิพพานคือการหลุดพ้นโดยสิ้นเชิงจากกระแสแห่งกิเลสและการเวียนว่ายตายเกิดในสังสารวัฏ ซึ่งเป็นสภาวะแห่งอิสรภาพที่แท้จริง

นิพพานมีสองประเภท:

สอุปาทิเสสนิพพาน (Nirvāṇa with residue): สภาวะที่เหตุแห่งการเกิดใหม่ดับแล้ว แต่ผลทางกายภาพ (ร่างกาย) ยังคงอยู่

อนุปาทิเสสนิพพาน (Nirvāṇa without residue): สภาวะที่ดับสนิทโดยสมบูรณ์ ทั้งเหตุและผลทางกายภาพไม่เหลืออยู่

อุปมาในโลตัสสูตร: การดับสนิทของพระนิพพาน (อนุปาทิเสสนิพพาน) ถูกเปรียบเทียบเหมือนไฟที่ดับลงเมื่อเชื้อเพลิงหมด

ดังนั้น สังขธรรมขั้นสูงสุดจึงมีความสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดกับอาณาจักรแห่งพระนิพพาน นิพพานเป็นสภาวะที่เกิดขึ้นจากการเข้าถึงและตระหนักในสังขธรรมขั้นสูงสุด ซึ่งเป็นการดับไปของความ

ทุกข์และกิเลสทั้งปวง และเป็นอิสรภาพจากการเวียนว่ายตายเกิด นิพพานจึงเป็นผลของการเข้าใจสัจธรรม และเป็นสภาวะที่สัจธรรมนั้นปรากฏขึ้นอย่างสมบูรณ์

70. Would you please explain more about the characteristics of nirvāṇa?

คุณช่วยอธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับลักษณะของพระนิพพานได้ไหม?

The Mahāparinirvāṇa Sūtra noted that nirvāṇa has four special characteristics: a) True Eternity: no longer being governed or ruled by impermanent and variable conditional elements; b) True Bliss: the blissful life of the mind stream in which craving, hatred, and ill will no longer exist; c) True Self: different from the personal self in the dualistic realm; and d) True Purity: absolute purity. Nirvāṇa is also named “non-birth” (anutpāda), “everlastingness” (aksaya) beyond the conditional world, and “absolute freedom” (mukti) when one is no longer fastened to the cycle of samsara.

คุณช่วยอธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับลักษณะของพระนิพพานได้ไหม? มหาปรินิพพานสูตรระบุว่าพระนิพพานมีลักษณะพิเศษสี่ประการคือ: ก) ความเป็นนิรันดร์ที่แท้จริง: ไม่ถูกควบคุมหรือปกครองโดยองค์ประกอบที่เป็นปัจจัยที่ไม่เที่ยงและเปลี่ยนแปลงได้อีกต่อไป ข) ความสุขที่แท้จริง: ชีวิตอันเป็นสุขของกระแสแห่งจิตที่ความปรารถนา ความเกลียดชัง และความมั่งร้ายดับไปแล้ว ค) อัตตาที่แท้จริง: แตกต่างจากอัตตาของบุคคลในโลกแห่งทวิภาวะ และ ง) ความบริสุทธิ์ที่แท้จริง: ความบริสุทธิ์อย่างสมบูรณ์ พระนิพพานยังถูกเรียกว่า "ความไม่เกิด" (อนุปาทะ), "ความเป็นอมตะ" (อภยยะ) ที่อยู่เหนือโลกแห่งปัจจัยปรุงแต่ง และ "อิสรภาพอย่างสมบูรณ์" (มukti) เมื่อบุคคลนั้นไม่ถูกผูกมัดกับวัฏจักรแห่งสังสารวัฏอีกต่อไป

จากเนื้อความนี้ เราสามารถสรุปลักษณะพิเศษของพระนิพพานได้ดังนี้ครับ:

ความเป็นนิรันดร์ที่แท้จริง (True Eternity): พระนิพพานเป็นสถานะที่ไม่ขึ้นอยู่กับกฎของเวลา ไม่เที่ยงและการเปลี่ยนแปลงของปัจจัยต่างๆ เป็นสถานะที่คงทน ถาวร ไม่มีการเกิดดับ

ความสุขที่แท้จริง (True Bliss): เป็นความสุขที่แท้จริงและยั่งยืนของกระแสแห่งจิต ซึ่งปราศจากความปรารถนา ความเกลียดชัง และความมั่งร้าย อันเป็นบ่อเกิดของความทุกข์ เป็นความสุขที่เกิดจากความสงบและการหลุดพ้นภายใน

อัตตาที่แท้จริง (True Self): แตกต่างจาก "อัตตา" หรือ "ตัวตน" ที่เรารู้ในโลกแห่งความแตกต่างและการแบ่งแยก (ทวิภาวะ) อัตตาในพระนิพพานเป็นสถานะที่พ้นจากความคิดเรื่อง "ฉัน" และ "ของฉัน" เป็นสถานะแห่งความเป็นหนึ่งและความเป็นอิสระอย่างแท้จริง (คำว่า "อัตตา" ในที่นี้ใช้ในความหมายที่ลึกซึ้งกว่าความหมายทั่วไป และต้องทำความเข้าใจในบริบทของธรรมะที่ลึกซึ้งขึ้น)

ความบริสุทธิ์ที่แท้จริง (True Purity): พระนิพพานเป็นสถานะที่บริสุทธิ์อย่างสมบูรณ์ ปราศจากกิเลส อุปาทาน และความเศร้าหมองทั้งปวง เป็นความบริสุทธิ์ที่แท้จริงและไร้ซึ่งสิ่งปรุงแต่ง

นอกจากนี้ พระนิพพานยังถูกเรียกว่า:

ความไม่เกิด (Anutpāda): หมายถึงสถานะที่ไม่มีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป เหมือนกับสังขารทั้งหลาย

ความเป็นอมตะ (Aksaya): หมายถึงสถานะที่ไม่เสื่อมสิ้น ไม่มีการเปลี่ยนแปลง

อิสรภาพอย่างสมบูรณ์ (Mukti): หมายถึงการหลุดพ้นโดยสิ้นเชิงจากการผูกมัดของวัฏจักรแห่งการเกิดและการตาย (สังสารวัฏ)

โดยสรุปแล้ว พระนิพพานเป็นสถานะที่อยู่เหนือความเข้าใจของโลกธรรมดา เป็นสถานะแห่งความสุขที่แท้จริง ความเป็นนิรันดร์ ความบริสุทธิ์ และอิสรภาพอย่างสมบูรณ์ ซึ่งเป็นเป้าหมายสูงสุดของการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา

71. What does the Buddhist expression “samsāra is nirvāṇa” mean?

ให้ข้อคิดเห็น [A1]:

พุทธพจน์ที่ว่า "สังสารวัฏคือพระนิพพาน" หมายความว่าอย่างไร?

“Samsāram eva nirvāṇam” is an expression frequently mentioned in Mahāyāna Buddhist thought. The meaning of this saying emphasizes the work of building nirvāṇa in the human world; in other words, the saying encourages us to live a life of nirvāṇa in this human world using this human body and is meant as a warning that it is not necessary for a person to leave the world of birth and death entirely to enter nirvāṇa. The truth tells us that the Buddha and the Buddhist Holy ones (Arhats) lived a life of nirvāṇa in this mundane world and in doing so made it beneficial to sentient beings. In Mahāyāna Buddhism, the Bodhisattvas vow to reenter the world of samsāra in order to save all sorts of sentient beings, thereby demonstrating the great heart of compassion of a Buddhist Holy One. You should also note that we cannot reach nirvāṇa (the absolute truth) without samsāra (conventional truth) (see question 69). As already explained in questions 68-70 (the Four Noble Truths) the world of samsāra serves as the foundation through which we may experience the taste of nirvāṇa.. Put another way, nirvāṇa is the very blissful life of ultimate liberation and freedom; accordingly, a practitioner who lives a life of nirvāṇa is completely free from the bondage of the three worlds.

พุทธพจน์ที่ว่า "สังสารวัฏคือพระนิพพาน" หมายความว่าอย่างไร? "สังสารเมวะ นิรวาณัม" เป็นพจน์ที่กล่าวถึงบ่อยครั้งในแนวคิดทางพระพุทธศาสนาเถรวาท ความหมายของพจน์นี้เน้นย้ำถึงการสร้างพระนิพพานในโลกมนุษย์ กล่าวอีกนัยหนึ่ง พจน์นี้สนับสนุนให้เราดำเนินชีวิตแบบพระ

นิพพานในโลกมนุษย์นี้ โดยใช้ร่างกายมนุษย์นี้ และมีความหมายเป็นการเตือนว่าบุคคลไม่จำเป็นต้องละทิ้งโลกแห่งการเกิดและการตายโดยสิ้นเชิงเพื่อเข้าสู่พระนิพพาน

ความจริงบอกเราว่า พระพุทธเจ้าและพระอริยสงฆ์ (พระอรหันต์) ดำเนินชีวิตแบบพระนิพพานในโลกธรรมดานี้ และด้วยการทำเช่นนั้น ก็ยังประโยชน์แก่สัตว์โลก ในพระพุทธศาสนาหายาน พระโพธิสัตว์ทรงตั้งปณิธานที่จะกลับเข้ามาในโลกแห่งสังสารวัฏอีกครั้งเพื่อช่วยเหลือสัตว์โลกทุกประเภท ซึ่งเป็นการแสดงออกถึงพระทัยอันยิ่งใหญ่แห่งความเมตตาของพระอริยบุคคลในพระพุทธศาสนา คุณควรสังเกตด้วยว่าเราไม่สามารถเข้าถึงพระนิพพาน (สัจธรรมขั้นสูงสุด) ได้หากปราศจากสังสารวัฏ (สัจธรรมโดยสมมติ) (ดูคำถามที่ 69) ดังที่ได้อธิบายไว้แล้วในคำถามที่ 68-70 (อริยสัจสี่) โลกแห่งสังสารวัฏเป็นรากฐานที่เราอาจได้ลิ้มรสพระนิพพาน กล่าวอีกนัยหนึ่ง พระนิพพานคือชีวิตอันเป็นสุขแห่งการหลุดพ้นและอิสรภาพขั้นสูงสุด ดังนั้น ผู้ปฏิบัติธรรมที่ดำเนินชีวิตแบบพระนิพพานจึงเป็นอิสระอย่างสมบูรณ์จากการผูกมัดของไตรโลก

จากเนื้อความนี้ เราสามารถสรุปความหมายของพุทธพจน์ "สังสารวัฏคือพระนิพพาน" ได้ดังนี้ครับ:

พระนิพพานสามารถเข้าถึงได้ในโลกนี้: แนวคิดนี้เน้นว่าการบรรลุพระนิพพานไม่จำเป็นต้องหมายถึงการหนีหรือออกจากโลกแห่งการเกิดและการตายโดยสิ้นเชิง แต่สามารถเกิดขึ้นได้ในขณะที่เรายังคงอยู่ในโลกนี้ โดยใช้ร่างกายและจิตใจที่มีอยู่

การดำเนินชีวิตแบบพระนิพพาน: หมายถึงการดำเนินชีวิตด้วยจิตใจที่เป็นอิสระจากกิเลส ความทุกข์ และความยึดมั่นต่างๆ แม้จะยังคงเกี่ยวข้องกับโลกธรรมดาอยู่ก็ตาม พระพุทธเจ้าและพระอรหันต์เป็นตัวอย่างของการดำเนินชีวิตเช่นนี้

สังสารวัฏเป็นรากฐานสู่พระนิพพาน: สัจธรรมโดยสมมติ (สังสารวัฏ) เป็นพื้นฐานที่เราสามารถเข้าใจและเข้าถึงสัจธรรมขั้นสูงสุด (พระนิพพาน) ได้ การเข้าใจความทุกข์และเหตุแห่งทุกข์ในสังสารวัฏเป็นจุดเริ่มต้นของการปฏิบัติเพื่อดับทุกข์และบรรลุพระนิพพาน

ความเมตตาของพระโพธิสัตว์: ในมหายาน พระโพธิสัตว์แสดงให้เห็นถึงความหมายของ "สังสารวัฏคือพระนิพพาน" โดยการกลับมาเกิดในโลกแห่งสังสารวัฏด้วยความเมตตา เพื่อช่วยเหลือสัตว์โลกทั้งหลาย โดยที่จิตใจของท่านเหล่านั้นไม่ได้ถูกผูกมัดด้วยความทุกข์อีกต่อไป

อิสรภาพจากการผูกมัด: ผู้ที่ดำเนินชีวิตแบบพระนิพพานคือผู้ที่เป็ นอิสระอย่างสมบูรณ์จากการผูกมัดของไตรโลก (กามภพ รูปภพ อรูปภพ) แม้จะยังคงปรากฏอยู่ในโลกก็ตาม

โดยสรุปแล้ว "สังสารวัฏคือพระนิพพาน" ไม่ได้หมายความว่าทั้งสองสิ่งนี้เป็นสิ่งเดียวกันโดยเนื้อแท้ แต่หมายถึงศักยภาพของการบรรลุสภาวะแห่งพระนิพพานได้ในขณะที่เรายังคงอยู่ในโลกแห่งสังสารวัฏนี้ โดยการเปลี่ยนแปลงทัศนคติและการปฏิบัติของเรา จนจิตใจเป็นอิสระจากกิเลสและความทุกข์

72. What does nirvāṇa relate to in the doctrine of three Dharma Seals?

นิพพานมีความเกี่ยวข้องอย่างไรกับหลักธรรม "ไตรลักษณ์"?

In the Agama sutras, nirvāṇa is one of the three seals of Dharma (three special Dharma seals that identify the Buddha's teachings in the triple baskets of Buddhist scripture), which include:

a) Anicca (Skt: anitya): impermanence; b) Anatta (Skt: anatman): non-self; and c) nirvāṇa: freedom from saṃsāra. The aim of this Dharma summarization in the three seals of the Holy Disciples is that it helps us identify precisely what is taught by the Buddha and what is not. We may briefly understand the three Dharma seals as follows:

a) All conditional things (saṃkhara) are impermanent: All voluntary actions and creations of the physical and mental body, as well as the natural world, are

impermanent. They are all products of multiple conditional elements; things will arise when the right conditional elements come together and will decompose when those conditional elements dissolve. Thus, the nature of things is always changing and is impermanent.

b) All conditional things are non-self: Since the nature of things arises from multiple conditional factors, they do not possess any self-entity that is unique and independent of the constant operation of Dependent Origination. This is the non-self nature of things.

c) Nirvāṇa is nirodha: In the three seals of Dharma, nirvāṇa is named seal of Nirodha (extinction of all afflictions and defilements). This seal verifies the spiritual state of absolute freedom and liberation of a practitioner. The roots of sufferings in the world of birth and death are cravings (tanhā); therefore, when cravings are entirely deleted, a practitioner will obtain the ultimate state of tranquil bliss of nirvāṇa. In the three Dharma seals described above, the first two seals (impermanence and non-self) refer to the characteristics of conditional things; while the last one—nirvāṇa—is the state of ultimate reality that is, by nature, pure (asamkrta), non-birth (anutpāda), and superlative liberation.

นิพพานมีความเกี่ยวข้องอย่างไรกับหลักธรรม "ไตรลักษณ์"? ในพระสูตรอังคุตตรนิกาย นิพพานเป็นหนึ่งในธรรมะสามดวง (ธรรมะสามลักษณะพิเศษที่บ่งชี้คำสอนของพระพุทธเจ้าในพระไตรปิฎก) ซึ่งประกอบด้วย: ก) อนิจจัง (สันสกฤต: อนิตยะ): ความไม่เที่ยง ข) อนัตตา (สันสกฤต: อนาत्मน์): ความไม่ใช่ตัวตน และ ค) นิพพาน: ความหลุดพ้นจากสังสารวัฏ จุดมุ่งหมายของการสູบธรรมะนี้ในธรรมะสามดวงของพระอริยสงฆ์คือช่วยให้เราจำแนกได้อย่างแม่นยำว่าอะไรคือสิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงสอนและอะไรไม่ใช่ เราสามารถเข้าใจธรรมะสามดวง

โดยสังเขปได้ดังนี้: ก) สังขารทั้งปวงไม่เที่ยง: การกระทำโดยเจตนาและการสร้างสรรค์ทั้งหมดของกายและใจ รวมถึงโลกธรรมชาติ ล้วนไม่เที่ยง ล้วนเป็นผลผลิตขององค์ประกอบที่เป็นปัจจัยหลายประการ สิ่งต่างๆ จะเกิดขึ้นเมื่อองค์ประกอบที่เป็นปัจจัยที่เหมาะสมมารวมกัน และจะสลายไปเมื่อองค์ประกอบที่เป็นปัจจัยเหล่านั้นดับไป ดังนั้น ธรรมชาติของสิ่งต่างๆ จึงเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอและไม่เที่ยง ข) สังขารทั้งปวงเป็นอนัตตา: เนื่องจากธรรมชาติของสิ่งต่างๆ เกิดขึ้นจากปัจจัยที่เป็นเงื่อนไขหลายประการ สิ่งเหล่านั้นจึงไม่มีอัตตาที่เป็นเอกลักษณ์และเป็นอิสระจากการทำงานอย่างต่อเนื่องของกฎแห่งการเกิดขึ้นพร้อม (ปฏิจจสมุปบาท) นี่คือนิพพานอนัตตาของสิ่งต่างๆ ค) นิพพานคือความดับ (นิโรธ): ในธรรมะสามดวง นิพพานถูกเรียกว่าดวงแห่งความดับ (นิโรธ) ซึ่งหมายถึงการดับทุกข์และกิเลสทั้งปวง ดวงธรรมะนี้ยืนยันสภาวะทางจิตวิญญาณแห่งอิสรภาพและการหลุดพ้นอย่างสมบูรณ์ของผู้ปฏิบัติธรรม รากเหง้าของความทุกข์ในโลกแห่งการเกิดและการตายคือความปรารถนา (ตัณหา) ดังนั้น เมื่อความปรารถนาดับไปโดยสิ้นเชิง ผู้ปฏิบัติธรรมจะบรรลุสภาวะแห่งความสงบสุขสูงสุดของนิพพาน ในธรรมะสามดวงที่กล่าวมาข้างต้น สองดวงแรก (ความไม่เที่ยงและอนัตตา) อ้างถึงลักษณะของสังขาร ส่วนดวงสุดท้าย—นิพพาน—คือสภาวะแห่งความเป็นจริงสูงสุด ซึ่งโดยธรรมชาติแล้วบริสุทธิ์ (อสังขตะ) ไม่มีการเกิด (อนุตปาตะ) และเป็นการหลุดพ้นขั้นสูงสุด

จากเนื้อความนี้ เราสามารถสรุปความสัมพันธ์ระหว่างนิพพานกับหลักธรรมไตรลักษณ์ได้ดังนี้ครับ:

นิพพานเป็นหนึ่งในธรรมะสามดวง: นิพพานถูกจัดว่าเป็นหนึ่งในสามลักษณะสำคัญ (Three Dharma Seals) ที่บ่งชี้ถึงคำสอนที่แท้จริงของพระพุทธเจ้าในพระไตรปิฎก ร่วมกับอนิจจัง (ความไม่เที่ยง) และอนัตตา (ความไม่ใช่ตัวตน)

นิพพานคือความดับทุกข์ (นิโรธ): ในบริบทของไตรลักษณ์ นิพพานถูกเรียกว่า "ดวงแห่งความดับ" (Nirodha Seal) ซึ่งหมายถึงการดับกิเลสและความทุกข์ทั้งปวงอย่างสิ้นเชิง

ความแตกต่างระหว่างสองดวงแรกกับดวงสุดท้าย: อนิจจังและอนัตตาอธิบายถึงลักษณะของ "สังขาร" หรือสิ่งที่มีปัจจัยปรุงแต่ง ซึ่งล้วนไม่เที่ยงและไม่มีตัวตนที่แท้จริง ในขณะที่นิพพานเป็น

สภาวะที่เป็น "อสังขตะ" คือ สิ่งที่ไม่ถูกปรุงแต่ง ไม่มีการเกิด (อนุปาทะ) และเป็นการหลุดพ้นขั้นสูงสุดจากสังสารวัฏ

เป้าหมายของการปฏิบัติ: การเข้าใจและตระหนักถึงไตรลักษณ์นำไปสู่การปล่อยวางความยึดมั่นในสังขารทั้งหลาย และเป็นหนทางไปสู่นิพพาน ซึ่งเป็นเป้าหมายสูงสุดของการปฏิบัติธรรม

ดังนั้น นิพพานในบริบทของไตรลักษณ์จึงเป็นสภาวะแห่งความดับทุกข์อย่างสมบูรณ์ เป็นอิสรภาพจากการเวียนว่ายตายเกิด และเป็นสภาวะที่แตกต่างโดยสิ้นเชิงจากลักษณะที่ไม่เที่ยง และเป็นอนัตตาของสังขารทั้งปวง

73. How can an ordinary person live a life of non-self?

คนธรรมดาสามารถดำเนินชีวิตแบบอนัตตาได้อย่างไร?

Life in modern society requires people to conduct their lives with personal responsibility and duty in their relations and actions among individuals, families, schools, and society. These correlative relations cause the self of each individual; as such, the 'I' and 'mine' to become excessively dominant in everyday activities. Thus, what should a lay Buddhist do in order to practice living a life of non-self? The following suggestions may be helpful : Instead of living completely by the individual self or for the individual self, you should generate the thought that you are living, not for yourself, but for your family, your beloved ones, or expanding further other sentient beings regardless of age, race, sex, or nation. As you

generate such thoughts and guide your life in such a direction, you actually begin a life of altruism—namely living for others—and you will develop more self-confidence, powerful energy, and a strong will in helping you reach the ultimate goal of your life. If any action of yours is motivated by the heart of altruism, you will truly possess the opportunity to cultivate and develop compassion,

generosity, and tolerance, and through which you may gradually erase the notion of self-attachment. In reality, of course, you lose nothing in devoting your life for others; on the contrary, you will have more motivation for a better living. Contrastingly, when you live just for yourself—namely, for the ‘I’ and ‘mine’—you will lose the real significance of life and unintentionally confine, shelter or hide a potentially immense and marvelous life into the narrow frame of self. Living such a narrow life is entering the avenue of selfishness, which is by its very nature lonely, sad, anxious, and fearful. In fact, the truth tells us that if you have an altruistic heart of compassion and generosity, you will have more friends, more supports, and a real chance for your achievements in life.

คนธรรมดาสามารถดำเนินชีวิตแบบอนัตตาได้อย่างไร? ชีวิตในสังคมสมัยใหม่กำหนดให้ผู้คนดำเนินชีวิตด้วยความรับผิดชอบและหน้าที่ส่วนตัวในการติดต่อและความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ครอบครัว โรงเรียน และสังคม ความสัมพันธ์ที่เชื่อมโยงกันเหล่านี้ก่อให้เกิด "ตัวตน" ของแต่ละบุคคล ทำให้ "ฉัน" และ "ของฉัน" กลายเป็นสิ่งที่โดดเด่นมากเกินไปในกิจกรรมประจำวัน ดังนั้นพุทธศาสนิกชนที่เป็นฆราวาสควรทำอย่างไรเพื่อฝึกการดำเนินชีวิตแบบอนัตตา? ข้อเสนอแนะต่อไปนี้อาจเป็นประโยชน์: แทนที่จะดำเนินชีวิตโดยยึดมั่นในตนเองหรือเพื่อตนเองอย่างสมบูรณ์ คุณควรสร้างความคิดว่าคุณกำลังมีชีวิตอยู่ ไม่ใช่เพื่อตนเอง แต่เพื่อครอบครัว คนที่คุณรัก หรือขยายออกไปถึงสัตว์โลกอื่นๆ โดยไม่คำนึงถึงอายุ เชื้อชาติ เพศ หรือประเทศชาติ เมื่อคุณสร้างความคิดเช่นนี้และนำทางชีวิตของคุณไปในทิศทางดังกล่าว คุณจะเริ่มต้นชีวิตแห่งความเสียสละอย่างแท้จริง นั่นคือการมีชีวิตอยู่เพื่อผู้อื่น และคุณจะพัฒนาความมั่นใจในตนเอง พลังที่เข้มแข็ง และความมุ่งมั่นที่แข็งแกร่ง ซึ่งจะช่วยให้คุณบรรลุเป้าหมายสูงสุดของชีวิต หากการกระทำใดๆ ของคุณมีแรงจูงใจจากจิตใจที่เสียสละ คุณจะมีโอกาสอย่างแท้จริงในการบ่มเพาะและพัฒนาความเมตตา ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ และความอดทน ซึ่งจะช่วยให้คุณค่อยๆ ละเลือนแนวคิดเรื่องความยึดมั่นในตนเอง ในความเป็นจริง แน่ใจว่าคุณจะไม่สูญเสียอะไรเลยในการอุทิศชีวิตเพื่อ

ผู้อื่น ในทางตรงกันข้าม คุณจะมีแรงจูงใจมากขึ้นสำหรับการมีชีวิตที่ดีขึ้น ในทางกลับกัน เมื่อคุณมีชีวิตอยู่เพื่อตนเองเท่านั้น นั่นคือเพื่อ "ฉัน" และ "ของฉัน" คุณจะสูญเสียความหมายที่แท้จริงของชีวิต และโดยไม่ได้ตั้งใจ คุณจะจำกัด ปิดบัง หรือซ่อนชีวิตที่อาจยิ่งใหญ่และมหัศจรรย์ไว้ในกรอบแคบๆ ของตนเอง การดำเนินชีวิตที่แคบเช่นนี้คือการเข้าสู่หนทางแห่งความเห็นแก่ตัว ซึ่งโดยธรรมชาติแล้วเป็นสิ่งที่โดดเดี่ยว เศร้า วิตกกังวล และหวาดกลัว ความจริงบอกเราว่า หากคุณมีจิตใจที่เสียสละ เปี่ยมด้วยความเมตตาและความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ คุณจะมีเพื่อนมากขึ้น การสนับสนุนมากขึ้น และโอกาสที่แท้จริงสำหรับความสำเร็จในชีวิตของคุณ

จากเนื้อความนี้ เราสามารถสรุปแนวทางที่คนธรรมดาสามารถนำไปปฏิบัติเพื่อดำเนินชีวิตแบบอนัตตาได้ดังนี้ครับ:

เปลี่ยนจุดมุ่งหมายของชีวิต: แทนที่จะใช้ชีวิตเพื่อตนเองเพียงอย่างเดียว ให้ขยายเป้าหมายของการมีชีวิตอยู่เพื่อผู้อื่น เช่น ครอบครัว คนรัก หรือสรรพสัตว์ทั้งหลาย การคิดและดำเนินชีวิตในทิศทางนี้จะนำไปสู่การดำเนินชีวิตแบบเสียสละ

พัฒนาจิตใจที่เสียสละ (Altruism): การมีจิตใจที่มุ่งประโยชน์สุขของผู้อื่นเป็นแรงจูงใจในการกระทำ จะช่วยให้เกิดความมั่นใจในตนเอง พลังใจที่เข้มแข็ง และความมุ่งมั่นในการบรรลุเป้าหมายที่แท้จริงของชีวิต

บ่มเพาะคุณธรรม: การกระทำด้วยจิตใจที่เสียสละจะเปิดโอกาสให้เราได้พัฒนาความเมตตา ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ และความอดทน ซึ่งเป็นคุณธรรมที่ช่วยลดละความยึดมั่นในตนเองได้

ตระหนักถึงผลดีของการเสียสละ: การอุทิศตนเพื่อผู้อื่นไม่ใช่การสูญเสีย แต่เป็นการเพิ่มแรงจูงใจในการมีชีวิตที่ดีขึ้น

ตระหนักถึงผลเสียของการเห็นแก่ตัว: การใช้ชีวิตเพื่อตนเองเท่านั้นจะทำให้สูญเสียความหมายที่แท้จริงของชีวิต และนำไปสู่ความโดดเดี่ยว ความเศร้า ความกังวล และความหวาดกลัว

เห็นคุณค่าของการมีจิตใจที่เสียสละ: การมีจิตใจที่เปี่ยมด้วยความเมตตาและความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่จะนำมาซึ่งมิตร สัมคมที่ดี และโอกาสแห่งความสำเร็จในชีวิต

โดยสรุปแล้ว การดำเนินชีวิตแบบอนัตตสำหรับคนธรรมดาสามารถเริ่มต้นได้จากการเปลี่ยนจุดมุ่งหมายของชีวิตให้กว้างขึ้น พัฒนาจิตใจที่เสียสละ บ่มเพาะคุณธรรม และตระหนักถึงผลดีของการเสียสละและการเห็นแก่ตัว

74. How should a selfish and egocentric person practice the Dharma? ผู้ที่มีความเห็นแก่ตัวและยึดมั่นในอัตตามาก ควรปฏิบัติธรรมอย่างไร?

If you are a person of selfishness, self-attachment, and mental intricacies, the first thing you need to do is protect your mind, your mouth, and your body carefully. Do not allow your individual karma to create, in harmful ways, more suffering for yourself or others. The Buddha, in the Dhammapada sutta, taught that “The wise are controlled in bodily action, controlled in speech and controlled in thought. They are truly well-controlled” (234). When protecting your own three karmas (body, speech, and thought), you also need to meditate on the non-self by telling yourself, either aloud or silently, that “This is not ‘I’; this is not ‘mine’, and this is not ‘myself.’” Over the long term, just talking to yourself in this way, the self-attachment energy will gradually diminish. It is important to note that, if you cannot change your mind, you will not be able to change your life or your world.

In addition, you should practice conducting pure merits (anāsrāva)—doing good deeds for others without attaching meanings to them such as “what I am doing?”, “for whom am I doing it?”, and “What will I get for doing this?” You should just perform beneficial actions for others with all your heart of sympathetic joy and happiness. To do good things without attachments is to conduct pure merits.

ผู้ที่มีความเห็นแก่ตัวและยึดมั่นในอัตตามาก ควรปฏิบัติธรรมอย่างไร? หากคุณเป็นคนที่มีความเห็นแก่ตัว ความยึดมั่นในตนเอง และความซับซ้อนทางจิตใจ สิ่งแรกที่คุณต้องทำคือปกป้องจิตใจ คำพูด และการกระทำทางกายของคุณอย่างระมัดระวัง อย่าปล่อยให้กรรมส่วนตัวของคุณ

สร้างความทุกข์ให้แก่ตนเองหรือผู้อื่นในทางที่เป็นอันตราย พระพุทธเจ้าในพระสูตรธรรมบทตรัสไว้ว่า "ผู้มีปัญญา ย่อมสำรวมในกาย สำรวมในวาจา และสำรวมในใจ ท่านเหล่านั้นเป็นผู้สำรวมดีแท้" (234) เมื่อปกป้องกรรมทั้งสามของคุณ (กาย วาจา ใจ) แล้ว คุณยังต้องเจริญสติพิจารณาเรื่องอนัตตา โดยบอกตนเอง "ไม่ว่าจะออกเสียงหรือในใจว่า 'นี่ไม่ใช่ 'ฉัน' นี่ไม่ใช่ 'ของฉัน' และนี่ไม่ใช่ 'ตัวของฉันเอง'" ในระยะยาว เพียงแค่พูดกับตัวเองในลักษณะนี้ พลังงานของความยึดมั่นในตนเองจะค่อยๆ ลดลง สิ่งสำคัญที่ควรทราบคือ หาก你不能เปลี่ยนความคิดของคุณได้ คุณจะไม่สามารถเปลี่ยนชีวิตหรือโลกของคุณได้ นอกจากนี้ คุณควรฝึกการบำเพ็ญบุญที่บริสุทธิ์ (อนาสวะ) นั่นคือ การทำความดีเพื่อผู้อื่นโดยไม่ยึดติดกับความหมายต่างๆ เช่น "ฉันกำลังทำอะไร?" "ฉันทำเพื่อใคร?" และ "ฉันจะได้รับอะไรจากการทำสิ่งนี้?" คุณควรเพียงแค่กระทำการที่เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่นด้วยใจที่เปี่ยมด้วยเมตตาและความสุข การทำความดีโดยปราศจากความยึดมั่นคือการบำเพ็ญบุญที่บริสุทธิ์

จากเนื้อความนี้ เราสามารถสรุปแนวทางการปฏิบัติธรรมสำหรับผู้ที่มีความเห็นแก่ตัวและยึดมั่นในอัตตามากได้ดังนี้ครับ:

สำรวมกาย วาจา ใจ: สิ่งแรกที่ต้องทำคือการควบคุมการกระทำทางกาย คำพูด และความคิดของตนเองอย่างระมัดระวัง เพื่อไม่ให้สร้างกรรมที่ไม่ดีอันจะนำมาซึ่งความทุกข์แก่ตนเองและผู้อื่น

เจริญสติพิจารณอนัตตา: ฝึกการพิจารณาว่าสรรพสิ่งไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริง โดยการบอกตนเองซ้ำๆ ว่า "นี่ไม่ใช่ฉัน นี่ไม่ใช่ของฉัน และนี่ไม่ใช่ตัวของฉันเอง" การทำเช่นนี้อย่างต่อเนื่องจะช่วยลดความยึดมั่นในอัตตาลงได้

บำเพ็ญบุญที่บริสุทธิ์ (อนาสวะ): ทำความดีเพื่อผู้อื่นโดยไม่หวังผลตอบแทน ไม่ยึดติดกับความคิดว่า "ฉันทำ" "เพื่อใคร" หรือ "ฉันจะได้อะไร" เพียงแต่กระทำการที่เป็นประโยชน์ด้วยใจที่เปี่ยมด้วยความยินดีในความดีของผู้อื่นและความสุข

เปลี่ยนความคิด: ตระหนักว่าการเปลี่ยนแปลงชีวิตและโลกเริ่มต้นจากการเปลี่ยนแปลงความคิดของตนเอง หากไม่สามารถปรับเปลี่ยนทัศนคติและความเชื่อที่ยึดมั่นในตนเองได้ ก็ยากที่จะพัฒนาไปในทางธรรม

โดยสรุปแล้ว ผู้ที่มีความเห็นแก่ตัวและยึดมั่นในอัตตามาก ควรเริ่มต้นด้วยการสාරวมกาย วาจา ใจ เจริญสติพิจารณาอนัตตา บำเพ็ญบุญที่บริสุทธิ์โดยไม่หวังผลตอบแทน และให้ความสำคัญกับการเปลี่ยนแปลงความคิดของตนเอง

75. Would you please explain the concept of “merit” in Buddhism?

คุณช่วยอธิบายแนวคิดเรื่อง "บุญ" ในทางพระพุทธศาสนาได้ไหม?

The original Pali term for merit is punna, which means “purification”. To cultivate merit is to purify the bodily, verbal, and mental karmas by cleaning up craving, hatred, and ill will from your mental flux. Therefore, cultivating merit is to control and transform the craving, hatred, and ill will of your mind, into the state of purity. The Buddha taught us skillful means to control and transform these basic defilements, such as offering donations and charity to deal with craving or greed, developing compassion to eradicate hatred, and training in wisdom to eliminate ill will. Based on this radical idea, you may cultivate merit by giving to others, offering to the Triple Jewels, practicing ethical disciplines, diligently doing charity work, meditating, chanting sutras, or reciting the Buddhas’ names and fostering the Bodhi mind. A Buddhist generally cultivates merit through the directions of the four all-embracing virtues and six Pāramitās (see questions 33-35). Most importantly, a Buddhist should cultivate for him- or herself the pure merit of spiritual liberation.

คุณช่วยอธิบายแนวคิดเรื่อง "บุญ" ในทางพระพุทธศาสนาได้ไหม? คำบาลีดั้งเดิมสำหรับบุญ คือ "ปุญญะ" ซึ่งหมายถึง "ความบริสุทธิ์" การบำเพ็ญบุญคือการชำระกรรมทางกาย วาจา และใจ โดยการขจัดความปรารถนา ความเกลียดชัง และความมั่งร้ายออกจากกระแสแห่งจิตใจของคุณ ดังนั้น การบำเพ็ญบุญคือการควบคุมและเปลี่ยนแปลงความปรารถนา ความเกลียดชัง และความมั่งร้ายในจิตใจของคุณ ให้เข้าสู่สภาวะแห่งความบริสุทธิ์ พระพุทธเจ้าทรงสอนอุบายอันแยบคาย ในการควบคุมและเปลี่ยนแปลงกิเลสพื้นฐานเหล่านี้ เช่น การถวายทานและการทำบุญเพื่อจัดการกับความปรารถนาหรือความโลภ การพัฒนาความเมตตาเพื่อขจัดความเกลียดชัง และการฝึกฝนปัญญาเพื่อกำจัดความมั่งร้าย จากแนวคิดที่ลึกซึ้งนี้ คุณสามารถบำเพ็ญบุญได้โดยการให้ผู้อื่น การถวายแก่พระรัตนตรัย การฝึกฝนศีล การขยันขันแข็งในการทำงานการกุศล การทำสมาธิ การสวดมนต์ การสาธยายพระนามของพระพุทธเจ้า และการบ่มเพาะโพธิจิต โดยทั่วไปแล้ว ชาวพุทธจะบำเพ็ญบุญตามแนวทางของพรหมวิหารสี่และบารมีหกประการ (ดูคำถามที่ 33-35) สิ่งสำคัญที่สุดคือ ชาวพุทธควรบำเพ็ญบุญที่บริสุทธิ์แห่งการหลุดพ้นทางจิตวิญญาณเพื่อตนเอง

จากเนื้อความนี้ เราสามารถสรุปแนวคิดเรื่อง "บุญ" ในทางพระพุทธศาสนาได้ดังนี้ครับ:

ความหมายดั้งเดิม: คำว่า "บุญ" ในภาษาบาลีคือ "ปุญญะ" ซึ่งมีความหมายหลักว่า "ความบริสุทธิ์"

การชำระกรรม: การบำเพ็ญบุญเป็นการกระทำเพื่อชำระกรรมทั้งทางกาย วาจา และใจ ให้บริสุทธิ์จากกิเลสที่เป็นอกุศล เช่น ความโลภ ความโกรธ และความหลง

การควบคุมและเปลี่ยนแปลงจิตใจ: การสร้างบุญเป็นการฝึกฝนเพื่อควบคุมและเปลี่ยนแปลงจิตใจจากสภาวะที่มีกิเลส ไปสู่สภาวะที่บริสุทธิ์

วิธีการบำเพ็ญบุญ: พระพุทธเจ้าทรงสอนวิธีการบำเพ็ญบุญที่หลากหลาย เช่น

การให้ (ทาน): การแบ่งปันสิ่งของแก่ผู้อื่นและการบริจาค

การถวายแก่พระรัตนตรัย: การเคารพและบูชาพระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์

การรักษาศีล (ศีล): การประพฤติกาย วาจา ให้เป็นระเบียบและงดเว้นจากความชั่ว

การทำประโยชน์แก่สังคม (เวทย์วักจัมย): การช่วยเหลือผู้อื่นและการทำงานการกุศล

การเจริญภาวนา (ภาวนามัย): การฝึกสมาธิและการเจริญปัญญา

การสวดมนต์ (ปัดติทานมัย): การแผ่ส่วนบุญส่วนกุศล

การสาธยายพระนามพุทธเจ้า (อปายนมัย): การระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้า

การบ่มเพาะโพธิจิต (โพธิจิตตานุรักษณมัย): การตั้งความปรารถนาที่จะบรรลุโพธิญาณเพื่อประโยชน์สุขของสรรพสัตว์

แนวทางการบำเพ็ญบุญ: โดยทั่วไป ชาวพุทธจะบำเพ็ญบุญตามหลักของพรหมวิหารสี่ (เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา) และบารมีหกประการ (ทาน ศีล ขันติ วิริยะ ฌาน ปัญญา)

เป้าหมายสูงสุด: สิ่งสำคัญที่สุดคือการบำเพ็ญ "บุญที่บริสุทธิ์" ซึ่งนำไปสู่การหลุดพ้นทางจิตวิญญาณ

โดยสรุปแล้ว "บุญ" ในทางพระพุทธศาสนาไม่ใช่เพียงแค่การทำความดีเพื่อหวังผลตอบแทน แต่เป็นการปฏิบัติเพื่อชำระจิตใจให้บริสุทธิ์จากกิเลส และเป็นหนทางสำคัญในการก้าวไปสู่การหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง

76. What are the characteristics of 'pure merit' and 'impure merit'?

ลักษณะของ "บุญที่ไม่บริสุทธิ์" และ "บุญที่บริสุทธิ์" คืออะไร?

Impure-merit (*āsrāva*) is that merit which still in the stream of samsara, adheres to the operation of causes and effects, while pure-merit (*anāsrāva*) is that merit which goes beyond the karmic stream of causes and effects and leads to the ultimate freedom of *nirvāṇa*. For instance, when you conduct a merit with mind strings and self-attachment, you clearly expect a good response and consider that

good response to be the end goal of your action therefore you do it with an impure mind which still clings too much to the desire of the 'I', 'mine', and

'myself.' If you sow seeds of impurity, you will correspondingly receive the effect of impurity. Also, if you conduct a good deed, but the energetic flux of giving and paying still exists in your mind and governs your action, then you will be absorbed into the passion stream of samsāra, for the mental energy of giving and paying (causes and effects) is itself the very spiritual leakage by which you will be born and reborn in the samsāra cycle. When conducting merit with the true mind of altruism, compassion, loving kindness, sympathetic joy, and equanimity, you are sowing the seed of pure merit, leading you to renunciation and liberation.

The three pure studies (ethical discipline, meditation, and wisdom) are the foundation for cultivating the merit of purity.

ลักษณะของ "บุญที่ไม่บริสุทธิ์" และ "บุญที่บริสุทธิ์" คืออะไร? บุญที่ไม่บริสุทธิ์ (อาสวะ) คือบุญที่ยังคงอยู่ในกระแสแห่งสังสารวัฏ ยึดติดอยู่กับการทำงานของเหตุและผล ในขณะที่บุญที่บริสุทธิ์ (อนาสวะ) คือบุญที่ก้าวข้ามกระแสแห่งเหตุและผลของกรรม และนำไปสู่ความเป็นอิสระสูงสุดแห่งนิพพาน ตัวอย่างเช่น เมื่อคุณทำบุญด้วยจิตใจที่ผูกพันและความยึดมั่นในตนเอง คุณจะคาดหวังผลตอบแทนที่ได้อย่างชัดเจน และถือว่าผลตอบแทนที่ดีนั้นเป็นเป้าหมายสุดท้ายของการกระทำของคุณ ดังนั้นคุณจึงทำด้วยจิตใจที่ไม่บริสุทธิ์ ซึ่งยังคงยึดติดอยู่กับความปรารถนาใน "ตัวฉัน" "ของฉัน" และ "ตัวของฉันเอง" มากเกินไป หากคุณหวนเมตตาแห่งความไม่บริสุทธิ์ คุณก็จะได้รับผลแห่งความไม่บริสุทธิ์ตามนั้น นอกจากนี้ หากคุณทำความดี แต่พลังงานของการให้และการรับยังคงอยู่ในจิตใจของคุณและควบคุมการกระทำของคุณแล้ว คุณก็จะถูกดูดกลืนเข้าไปในกระแสแห่งกิเลสของสังสารวัฏ เพราะพลังงานทางจิตของการให้และการรับ (เหตุและผล) นั้นเองคือรอยร้าวทางจิตวิญญาณที่คุณจะเกิดแล้วเกิดอีกในวัฏจักรแห่งสังสารวัฏ เมื่อทำบุญด้วยจิตใจที่แท้จริงแห่งความเสียสละ ความเมตตา ความรักใคร่ ความยินดีในความดีของผู้อื่น และความวาง

เฉย คุณกำลังหว่านเมล็ดแห่งบุญที่บริสุทธิ์ ซึ่งนำคุณไปสู่การสละและการหลุดพ้น ไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา) เป็นรากฐานสำหรับการบ่มเพาะบุญที่บริสุทธิ์

จากเนื้อความนี้ เราสามารถสรุป characteristics ของบุญที่ไม่บริสุทธิ์และบุญที่บริสุทธิ์ได้ดังนี้ครับ:

บุญที่ไม่บริสุทธิ์ (Āsava - อาสวะ):

ยังอยู่ในกระแสแห่งสังสารวัฏ: บุญประเภทนี้ยังคงผูกพันอยู่กับการเวียนว่ายตายเกิด

ยึดติดกับการทำงานของเหตุและผล (กรรม): ผู้ทำบุญยังคงคาดหวังผลตอบแทนที่ดีจากการกระทำของตน

ทำด้วยจิตใจที่ไม่บริสุทธิ์: มีความยึดมั่นใน "ตัวฉัน" "ของฉัน" และ "ตัวของฉันเอง" รวมถึงความปรารถนาในผลบุญที่จะได้รับ

พลังงานของการให้และการรับยังคงมีอยู่: จิตใจยังคงมีความรู้สึกของการให้เพื่อที่จะได้รับ

นำไปสู่การเกิดใหม่ในสังสารวัฏ: เนื่องจากจิตใจยังคงผูกพันกับกิเลสและผลของกรรม จึงยังไม่สามารถหลุดพ้นจากวัฏจักรของการเกิดตายได้

บุญที่บริสุทธิ์ (Anāśava - อนาสวะ):

ก้าวข้ามกระแสแห่งสังสารวัฏ: บุญประเภทนี้นำไปสู่การหลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด

ไม่ยึดติดกับผลของกรรม: ผู้ทำบุญไม่ได้หวังผลตอบแทนส่วนตัว แต่ทำด้วยจิตใจที่บริสุทธิ์

ทำด้วยจิตใจที่แท้จริงแห่งความเสียสละ (Altruism): มุ่งประโยชน์สุขของผู้อื่นเป็นหลัก

ประกอบด้วยคุณธรรม: ทำด้วยความเมตตา (Compassion), ความรักใคร่ (Loving Kindness), ความยินดีในความดีของผู้อื่น (Sympathetic Joy - มุทิตา), และความวางเฉย (Equanimity - อุเบกขา)

นำไปสู่การสละ (Renunciation) และการหลุดพ้น (Liberation): การทำบุญด้วยจิตใจที่บริสุทธิ์ เป็นปัจจัยสำคัญในการลดละกิเลสและนำไปสู่การบรรลุธรรม

มีไตรสิกขาเป็นรากฐาน: การปฏิบัติศีล (Ethical Discipline), สมาธิ (Meditation), และปัญญา (Wisdom) เป็นพื้นฐานสำคัญในการบำเพ็ญบุญที่บริสุทธิ์

โดยสรุปแล้ว บุญที่ไม่บริสุทธิ์ยังคงผูกพันเราไว้กับสังสารวัฏด้วยความคาดหวังและยึดมั่นในตนเอง ในขณะที่บุญที่บริสุทธิ์เป็นการกระทำด้วยจิตใจที่ปราศจากความเห็นแก่ตัว มุ่งประโยชน์สุขของผู้อื่น และเป็นหนทางนำไปสู่การหลุดพ้น

77. What is the Buddhist view on the issue of “good and evil”?

ทัศนะของพระพุทธศาสนาในประเด็นเรื่อง "ความดีและความชั่ว" คืออะไร?

The Buddhist view on the wholesome (good) and unwholesome (not good) is clearly defined in the teaching of karma. The karmas belonging to the physical, verbal, and mental aspects are further divided into two major sub-categories consisting of ten wholesome (kusala) karmas and ten unwholesome (akusala) karmas (see the following table).

ทัศนะของพระพุทธศาสนาในประเด็นเรื่อง "ความดีและความชั่ว" คืออะไร? ทัศนะของพระพุทธศาสนาเกี่ยวกับกุศล (ความดี) และอกุศล (ความไม่ดี) ได้รับการกำหนดไว้อย่างชัดเจนในหลักคำสอนเรื่องกรรม กรรมที่เกี่ยวข้องกับกาย วาจา และใจ แบ่งออกเป็นสองหมวดหมู่หลัก ได้แก่ กรรมดี 10 ประการ (กุศลกรรม) และกรรมไม่ดี 10 ประการ (อกุศลกรรม) (ดูตารางต่อไปนี้)

จากเนื้อความนี้ เราสามารถสรุปทัศนะของพระพุทธศาสนาในเรื่องความดีและความชั่วได้ดังนี้ครับ:

กรรมเป็นตัวกำหนด: พระพุทธศาสนามองว่า "ความดี" และ "ความชั่ว" ถูกกำหนดโดยหลักการของกรรม (Kamma) ซึ่งหมายถึงการกระทำโดยเจตนา การกระทำของเราทั้งทางกาย (Physical), วาจา (Verbal), และใจ (Mental) จะส่งผลสืบเนื่องมาสู่ตัวเราเอง ไม่ว่าจะเป็นผลดีหรือผลร้าย

แบ่งเป็นกรรมดี 10 ประการ (กุศลกรรม) และกรรมไม่ดี 10 ประการ (อกุศลกรรม): พระพุทธศาสนาได้จำแนกการกระทำออกเป็นสองประเภทหลักอย่างชัดเจน โดยมีรายละเอียดดังนี้ (ถึงแม้ในเนื้อความนี้จะอ้างถึง "ตารางต่อไปนี้" แต่ไม่ได้ให้มาด้วย ผมจะอธิบายหลักการโดยรวมให้เข้าใจนะครับ):

กรรมดี 10 ประการ (กุศลกรรม): เป็นการกระทำที่นำมาซึ่งผลดี ความสุข และความเจริญ ซึ่งโดยทั่วไปประกอบด้วย:

ทางกาย (Physical): ไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ลักทรัพย์ ไม่ประพฤติดนินทา

ทางวาจา (Verbal): ไม่พูดเท็จ ไม่พูดส่อเสียด ไม่พูดคำหยาบ ไม่พูดเพ้อเจ้อ

ทางใจ (Mental): ไม่โลภอยากได้ของผู้อื่น ไม่พยาบาทปองร้ายผู้อื่น มีความเห็นถูกต้อง (สัมมาทิฐิ)

กรรมไม่ดี 10 ประการ (อกุศลกรรม): เป็นการกระทำที่นำมาซึ่งผลร้าย ความทุกข์ และความเสื่อม ซึ่งโดยทั่วไปตรงกันข้ามกับกุศลกรรม 10 ประการ:

ทางกาย (Physical): ฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ประพฤติดนินทา

ทางวาจา (Verbal): พูดเท็จ พูดส่อเสียด พูดคำหยาบ พูดเพ้อเจ้อ

ทางใจ (Mental): โลภอยากได้ของผู้อื่น พยาบาทปองร้ายผู้อื่น มีความเห็นผิด (มิจฉาทิฐิ)

เจตนาเป็นสิ่งสำคัญ: ในทางพระพุทธศาสนา เจตนา (Cetanā) เป็นปัจจัยสำคัญที่สุดในการพิจารณาว่าการกระทำนั้นเป็นกุศลหรืออกุศล แม้ว่าการกระทำภายนอกจะเหมือนกัน แต่ถ้าเจตนาแตกต่างกัน ผลของกรรมก็จะแตกต่างกันไปด้วย

ดังนั้น ในทัศนะของพระพุทธศาสนา "ความดี" คือการกระทำที่เป็นไปตามกุศลกรรม 10 ประการ ด้วยเจตนาที่ดีงาม ซึ่งจะนำมาซึ่งความสุขและความเจริญทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น ส่วน "ความชั่ว" คือการกระทำที่เป็นไปตามอกุศลกรรม 10 ประการ ด้วยเจตนาที่ไม่ดีงาม ซึ่งจะนำมาซึ่งความทุกข์และความเสื่อมทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น

a) Physical karmas:	Killing, stealing, and conducting sexual immorality.
b) Verbal karmas:	False speech, a double tongue, hateful speech, and slanderous speech.
c) Mental karmas:	Craving, hatred, and ignorance or false view.

อกุศลกรรม 10 ประการ

ก) กรรมทางกาย: การฆ่า การลักขโมย และการประพฤติดีในทางกาม

ข) กรรมทางวาจา: การพูดเท็จ การพูดส่อเสียด การพูดคำหยาบ และการพูดเพ้อเจ้อ

ค) กรรมทางใจ: ความโลภ ความเกลียดชัง และความไม่รู้หรือความเห็นผิด

ตารางนี้แสดงให้เห็นถึงการกระทำที่ไม่ดีใน 3 ด้าน คือ กาย วาจา และใจ ซึ่งเป็นสิ่งที่ควรละเว้น เพื่อไม่ให้เกิดผลกรรมที่ไม่ดีตามมา

Committing any of the ten karmas above is not good (evil). Not committing these ten karmas and trying to save the life of others by providing help, speaking the truth in harmonious and affectionate ways, and cultivating all other virtuous

deeds, are called wholesome (good) karmas. However, there are two important aspects of the Buddhist concept of wholesomeness that should be noted: the human ground of ethics and the spiritual ground of enlightenment and liberation. Human ethical wholesomeness involves practicing the Dharma and the ten

wholesome karmas; spiritually wholesomeness, in the noble path of enlightenment and liberation, is nirvāṇa and the Dharmas leading to nirvāṇa, including all pure and non-dualistic Dharmas. Thus, the Buddhist concept of wholesomeness has two levels of meaning; one of basic human ethics and the other is the spiritual state of nirvāṇa.

"การกระทำความทั้งสิบประการข้างต้นนั้นไม่ดี (ชั่ว) การไม่กระทำความทั้งสิบประการนี้ และการพยายามช่วยชีวิตผู้อื่นด้วยการให้ความช่วยเหลือ การพูดความจริงด้วยถ้อยคำที่กลมกลืนและเปี่ยมด้วยความรัก และการบ่มเพาะคุณงามความดีอื่นๆ ทั้งหมด เรียกว่ากรรมดี (กุศลกรรม) อย่างไรก็ตาม มีสองแง่มุมที่สำคัญของแนวคิดเรื่องกุศลในทางพระพุทธศาสนาที่ควรสังเกตคือ: พื้นฐานทางจริยธรรมของมนุษย์ และพื้นฐานทางจิตวิญญาณของการตรัสรู้และการหลุดพ้น กุศลทางจริยธรรมของมนุษย์เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติธรรมและกุศลกรรมสิบประการ ส่วนกุศลทางจิตวิญญาณ ในมรรคอันประเสริฐแห่งการตรัสรู้และการหลุดพ้นนั้นคือ นิพพาน และธรรมะที่นำไปสู่ นิพพาน รวมถึงธรรมะทั้งปวงที่บริสุทธิ์และเป็นอหิวาต (ไม่ใช่ทวิภาวะ) ดังนั้น แนวคิดเรื่องกุศลในทางพระพุทธศาสนาจึงมีความหมายสองระดับ คือ ระดับจริยธรรมพื้นฐานของมนุษย์ และอีกระดับคือสภาวะทางจิตวิญญาณของนิพพาน"

จากเนื้อความนี้ เราสามารถสรุปเกี่ยวกับทัศนะของพระพุทธศาสนาในเรื่องกรรมดีและกรรมชั่วได้ดังนี้ครับ:

อกุศลกรรมคือความชั่ว: การกระทำอกุศลกรรมทั้ง 10 ประการที่เราได้เรียนรู้ไปแล้วนั้น ถือเป็นความไม่ดี หรือความชั่วในทางพระพุทธศาสนา

กุศลกรรมคือความดี: การละเว้นจากการกระทำกุศลกรรมทั้ง 10 ประการ และการกระทำ ความดีต่างๆ เช่น การช่วยเหลือผู้อื่น การพูดความจริงด้วยความเมตตา และการบ่มเพาะ คุณธรรมอื่นๆ ถือเป็นกุศลกรรม หรือความดี

ความหมายสองระดับของกุศล: แนวคิดเรื่องกุศลในทางพระพุทธศาสนามีความหมายในสอง ระดับที่สำคัญ:

ระดับจริยธรรมพื้นฐานของมนุษย์: เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติตามหลักธรรมและกุศลกรรม 10 ประการ ซึ่งเป็นพื้นฐานของการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างสงบสุขและเป็นประโยชน์

ระดับจิตวิญญาณของการตรัสรู้และหลุดพ้น: กุศลในระดับนี้หมายถึง นิพพาน ซึ่งเป็นเป้าหมาย สูงสุดของการปฏิบัติธรรม และธรรมะทั้งหลายที่นำไปสู่นิพพาน รวมถึงธรรมะที่บริสุทธิ์และ เป็นอหิงสา (ภาวะที่เหนือกว่าความแตกต่างและการแบ่งแยก)

ดังนั้น ในทางพระพุทธศาสนา ความดีและความชั่วจึงถูกกำหนดโดยการกระทำของเรา (กรรม) ซึ่งมีทั้งในระดับพื้นฐานของการดำเนินชีวิตที่ต้งาม และในระดับที่ลึกซึ้งของการปฏิบัติเพื่อการ หลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง

78. Why are there different viewpoints on the issue of “good and evil”?

เหตุใดจึงมีมุมมองที่แตกต่างกันในประเด็นเรื่อง "ความดีและความชั่ว"?

The human world has many religions and cultures and each characterizes “good and evil” actions in a different manner. For instance, Islamic followers do not eat pork while Hindus do not eat beef. Moreover, modern problems such as abortion and euthanasia are still unresolved controversial subjects. However, in Buddhism, the matter of good and evil is, as previously discussed, is clearly defined in the codes of moral discipline, spiritual practice, and virtuous deeds (see questions 76-

78). In regard to such problems as abortion and euthanasia, Buddhists should use their wisdom skillfully, particularly regarding those problems that “have already occurred.” You should notice that on the path of spiritual training the Buddha taught us to focus on the mindfulness and transformation of the origins of suffering — this is the core practice of Buddhism. Similarly, Buddhists should make a diligent effort to educate and prepare themselves, as well as their children, about the consequences and responsibilities of sexual actions, such as pregnancy, rather than debating whether to perform an abortion or not after the fact. The Buddhist teachings warn us that “the Bodhisattvas dare to sow the seeds while humans dare to see the fruits.” The wise always care for the fruits when they sow the seeds while human beings, because of ignorance, do not care for sowing the seeds; rather, they just fear the retribution of fruits (what they have done.)

เหตุใดจึงมีมุมมองที่แตกต่างกันในประเด็นเรื่อง "ความดีและความชั่ว"? โลกมนุษย์มีศาสนาและวัฒนธรรมมากมาย และแต่ละศาสนาและวัฒนธรรมก็ให้คำจำกัดความของการกระทำที่เป็น "ความดีและความชั่ว" ในลักษณะที่ต่างกัน ตัวอย่างเช่น ผู้ที่นับถือศาสนาอิสลามไม่รับประทานเนื้อหมู ในขณะที่ชาวฮินดูไม่รับประทานเนื้อวัว นอกจากนี้ ปัญหาที่ทันสมัย เช่น การทำแท้งและการรณยุทธ ยังคงเป็นประเด็นที่ขัดแย้งและยังไม่ได้รับการแก้ไข อย่างไรก็ตาม ในพระพุทธศาสนา เรื่องของความดีและความชั่ว ดังที่ได้กล่าวไว้ก่อนหน้านี้ ได้รับการกำหนดไว้อย่างชัดเจนในหลักศีลธรรม การปฏิบัติทางจิตวิญญาณ และการกระทำที่เป็นกุศล (ดูคำถามที่ 76-78) ในส่วนที่เกี่ยวกับปัญหาต่างๆ เช่น การทำแท้งและการรณยุทธ ชาวพุทธควรใช้ปัญญาอย่างชาญฉลาด โดยเฉพาะอย่างยิ่งเกี่ยวกับปัญหาที่ "เกิดขึ้นแล้ว" คุณควรสังเกตว่าในเส้นทาง การฝึกฝนจิตวิญญาณ พระพุทธเจ้าทรงสอนให้เรามุ่งเน้นไปที่การมีสติและการเปลี่ยนแปลงต้นกำเนิดของความทุกข์ ซึ่งเป็นการปฏิบัติหลักของพระพุทธศาสนา ในทำนองเดียวกัน ชาวพุทธควรพยายามอย่างขยันขันแข็งในการให้ความรู้และเตรียมพร้อมตนเอง รวมถึงบุตรหลาน

เกี่ยวกับผลที่ตามมาและความรับผิดชอบของการกระทำทางเพศ เช่น การตั้งครรภ์ แทนที่จะเถียงว่าจะทำแท้งหรือไม่หลังจากที่เกิดขึ้นแล้ว คำสอนทางพุทธศาสนาเตือนเราว่า "พระโพธิสัตว์กล้าที่จะหว่านเมล็ดพืช ในขณะที่มนุษย์กล้าที่จะเห็นผล" ผู้มีปัญญามักจะดูแลผลเมื่อพวกเขาหว่านเมล็ดพืช ในขณะที่มนุษย์ เพราะความไม่รู้ จึงไม่ใส่ใจในการหว่านเมล็ดพืช แต่พวกเขากลับกลัวการตอบแทนของผล (สิ่งที่พวกเขาได้กระทำลงไปแล้ว)

จากเนื้อความนี้ เราสามารถสรุปเหตุผลที่ทำให้เกิดมุมมองที่แตกต่างกันในประเด็นเรื่อง "ความดีและความชั่ว" ได้ดังนี้ครับ:

ความหลากหลายทางศาสนาและวัฒนธรรม: โลกของเราประกอบด้วยศาสนาและวัฒนธรรมที่หลากหลาย ซึ่งแต่ละระบบความเชื่อก็มีหลักเกณฑ์และค่านิยมที่แตกต่างกันในการตัดสินว่าการกระทำใดเป็นความดีและความชั่ว ตัวอย่างเช่น ข้อห้ามในการบริโภคอาหารบางชนิดที่ต่างกันในแต่ละศาสนา แสดงให้เห็นถึงความแตกต่างในมุมมองต่อสิ่งที่ "ถูกต้อง" หรือ "ไม่ถูกต้อง"

ความซับซ้อนของปัญหาในยุคปัจจุบัน: ปัญหาทางสังคมและจริยธรรมที่เกิดขึ้นใหม่ เช่น การทำแท้งและการรณรงค์ เป็นประเด็นที่ละเอียดอ่อนและมีหลายแง่มุม ทำให้ผู้คนมีมุมมองที่แตกต่างกันตามความเชื่อ ค่านิยม และหลักการทางศีลธรรมของตนเอง

ความชัดเจนในหลักการของพระพุทธศาสนา: ในขณะที่มุมมองเรื่องความดีและความชั่วอาจแตกต่างกันไปในแต่ละศาสนาและวัฒนธรรม พระพุทธศาสนามีหลักการที่ชัดเจนในการพิจารณาการกระทำผ่านหลักศีลธรรม การปฏิบัติทางจิตวิญญาณ และการกระทำที่เป็นกุศล ซึ่งเน้นไปที่เจตนาและผลของการกระทำต่อความทุกข์และการดับทุกข์

การมุ่งเน้นไปที่ต้นเหตุของปัญหา: พระพุทธศาสนาสอนให้เราพิจารณาและแก้ไขที่ต้นเหตุของปัญหา แทนที่จะมุ่งเน้นไปที่การตัดสินการกระทำที่เกิดขึ้นแล้ว ตัวอย่างเช่น ในเรื่องของการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์ พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญกับการให้ความรู้และความรับผิดชอบเกี่ยวกับการกระทำทางเพศตั้งแต่ต้น แทนที่จะมาเถียงเรื่องการทำแท้งในภายหลัง

ความแตกต่างระหว่างผู้มีปัญญาและผู้ที่ยังไม่รู้: พระพุทธศาสนาเปรียบเทียบผู้มีปัญญาเหมือนผู้ที่ดูแลผลตั้งแต่เริ่มหว่านเมล็ด (การกระทำด้วยความรอบคอบและมีสติ) กับผู้ที่ยังไม่รู้ ซึ่งมักจะไม่ใช่ใจในการกระทำของตนเอง แต่กลับมาหวาดกลัวผลลัพธ์ที่จะตามมา

โดยสรุปแล้ว มุมมองที่แตกต่างกันในเรื่องความดีและความชั่วมีสาเหตุมาจากความหลากหลายทางศาสนาและวัฒนธรรม ความซับซ้อนของปัญหาในยุคปัจจุบัน ในขณะที่พระพุทธศาสนามีหลักการที่ชัดเจนและมุ่งเน้นไปที่การแก้ไขที่ต้นเหตุของปัญหา โดยเน้นย้ำถึงความสำคัญของการกระทำด้วยปัญญาและสติครับ

79. What is ignorance in the Buddhist view and is a wise person, like a scientist, still ignorant?

อวิชชาในทัศนะของพระพุทธศาสนาคืออะไร และผู้มีปัญญา เช่น นักวิทยาศาสตร์ ยังคงมีอวิชชาอยู่หรือไม่?

The connotation of ignorance (avidyā) in Buddhist languages means to not truly understanding or realize the nature of the Four Noble Truths. Ignorance is considered to be the origin of all sufferings so it is from ignorance that the defilements such as greed, attachment, and self-pride develop. When a practitioner truly realizes the Holy Truths—i.e., the Four Noble Truths—his or her inner peace and blissfulness immediately arise and by perseveringly practicing the Dharma, they may reach enlightenment. In human beings, ignorance is the product of the unaware or foolish mind (moha), which, through misunderstanding, leads to the so-called individual self attaching to the individual self and regarding that this self is something real, immortal, and perpetual. By attaching to the self, defilements and sufferings arise, forcing humans to fall into the cycle of the three

worlds. Thus, as long as self-attachment exists, ignorance will still be present in our lives. A wise person, such as a modern scientist, may spend his or her entire life creating extraordinary products or understandings, such as space shuttles or quantum atomic theory, but they cannot create a “miracle button” capable of immediately turning off craving, hatred, and ill will. It is only through the diligent practice of ethical disciplines, meditation, and wisdom, done to the perfect degree that it occurs. Therefore, great scientific knowledge cannot destroy ignorance, craving, and self-attachment; only by practicing the Holy Truths can a person eliminate ignorance and obtain ultimate enlightenment.

อวิชชาในทัศนะของพระพุทธศาสนาคืออะไร และผู้มีปัญญา เช่น นักวิทยาศาสตร์ ยังคงมีอวิชชาอยู่หรือไม่? ความหมายโดยนัยของอวิชชาในภาษาทางพระพุทธศาสนาหมายถึงการไม่เข้าใจหรือตระหนักถึงธรรมชาติของอริยสัจอย่างแท้จริง อวิชชาถูกพิจารณาว่าเป็นต้นกำเนิดของความทุกข์ทั้งปวง ดังนั้นจากอวิชชา ก็เลสต่างๆ เช่น ความโลภ ความยึดมั่น และความถือตัว จึงพัฒนาขึ้น เมื่อผู้ปฏิบัติธรรมตระหนักถึงอริยสัจอย่างแท้จริง กล่าวคือ อริยสัจสี่ ความสงบภายในและความสุขก็จะเกิดขึ้นทันที และด้วยการปฏิบัติธรรมอย่างต่อเนื่อง พวกเขาอาจบรรลุการตรัสรู้ ในมนุษย์ อวิชชาเป็นผลมาจากจิตใจที่ไม่รู้หรือไม่ฉลาด (โมหะ) ซึ่งผ่านความเข้าใจผิดนำไปสู่สิ่งที่เรียกว่าอัตตาของแต่ละบุคคลยึดติดกับอัตตาของแต่ละบุคคล และถือว่าอัตตานี้เป็นสิ่งที่แท้จริง เป็นอมตะ และถาวร โดยการยึดมั่นในอัตตา ก็เลสและความทุกข์จึงเกิดขึ้น บังคับให้มนุษย์ต้องตกอยู่ในวัฏจักรของสามโลก ดังนั้น ตราบใดที่ความยึดมั่นในตนเองยังคงมีอยู่ อวิชชา ก็ยังคงมีอยู่ในชีวิตของเรา ผู้มีปัญญา เช่น นักวิทยาศาสตร์ยุคใหม่ อาจใช้เวลาทั้งชีวิตสร้างสรรค์ผลิตภัณฑ์หรือความเข้าใจที่ไม่ธรรมดา เช่น กระสวยอวกาศหรือทฤษฎีอะตอมควอนตัม แต่พวกเขาไม่สามารถสร้าง “ปุ่มมหัศจรรย์” ที่สามารถดับความปรารถนา ความเกลียดชัง และความมั่งร้ายได้ทันที สิ่งนี้จะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อมีการฝึกฝนศีล สมาธิ และปัญญาอย่างขยันขันแข็งจนถึงระดับที่สมบูรณ์แบบเท่านั้น ดังนั้น ความรู้ทางวิทยาศาสตร์ที่ยิ่งใหญ่จึงไม่สามารถ

ทำลายอวิชา ความปรารถนา และความยึดมั่นในตนเองได้ มีเพียงการปฏิบัติอริยสัจเท่านั้นที่บุคคลจะสามารถจัดอวิชาและบรรลुการตรัสรู้ขั้นสูงสุดได้

จากเนื้อความนี้ เราสามารถสรุปความหมายของอวิชาในทางพระพุทธศาสนา และพิจารณาถึงกรณีของผู้มีปัญญาอย่างนักวิทยาศาสตร์ได้ดังนี้ครับ:

ความหมายของอวิชาในทางพระพุทธศาสนา: อวิชาไม่ได้หมายถึงแค่ความไม่รู้ข้อมูลหรือข้อเท็จจริงทางโลก แต่หมายถึงความไม่เข้าใจอย่างแท้จริงใน อริยสัจสี่ ซึ่งเป็นความจริงอันประเสริฐที่พระพุทธเจ้าทรงค้นพบ ได้แก่ ทุกข์ (ความไม่สบายกายใจ) สมุทัย (เหตุแห่งทุกข์ คือ ตัณหา) นิโรธ (ความดับทุกข์) และมรรค (หนทางสู่ความดับทุกข์) อวิชาเป็นรากเหง้าของกิเลสและความทุกข์ทั้งปวง เพราะเมื่อไม่เข้าใจความจริง ก็จะเกิดความยึดมั่นในสิ่งที่ไม่เที่ยงว่าเป็นเที่ยง ในสิ่งที่เป็นทุกข์ว่าเป็นสุข ในสิ่งที่ไม่ใช่ตัวตนว่าเป็นตัวตน

ผู้มีปัญญาอย่างนักวิทยาศาสตร์ยังคงมีอวิชาอยู่หรือไม่: แม่นักวิทยาศาสตร์จะมีความรู้และความเข้าใจอย่างลึกซึ้งในสาขาวิชาของตน และสามารถสร้างสรรค์สิ่งประดิษฐ์หรือทฤษฎีที่น่าทึ่งได้ แต่หากพวกเขายังไม่เข้าใจและตระหนักถึงอริยสัจสี่อย่างแท้จริง พวกเขาก็ยังคงมีอวิชาอยู่ ความรู้ทางวิทยาศาสตร์เป็นความรู้ในระดับโลกียะ ซึ่งช่วยให้เข้าใจปรากฏการณ์ทางธรรมชาติได้ แต่ไม่สามารถดับกิเลสและความทุกข์ในระดับจิตใจได้อย่างถอนรากถอนโคน การดับกิเลสและความทุกข์ต้องอาศัยการปฏิบัติธรรมตามหลักอริยสัจสี่เท่านั้น

ดังนั้น แม้ผู้ที่มีความรู้ความสามารถทางโลกมากเพียงใด หากยังไม่เข้าใจอริยสัจสี่ พวกเขาก็ยังคงตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของอวิชา และยังคงต้องเผชิญกับความทุกข์ที่เกิดจากกิเลสต่างๆ การจัดอวิชาและบรรลุความสุขที่แท้จริงต้องอาศัยการปฏิบัติศีล สมาธิ และปัญญาตามแนวทางของพระพุทธศาสนาเท่านั้นครับ

80. How should a person of substantial ignorance practice the Dharma?

ผู้ที่มีอวิชชา (ความไม่รู้) มาก ควรปฏิบัติธรรมอย่างไร?

Studying and practicing Dharma are the requisites for eradicating the mind of ignorance. It is through the study and contemplation of such teachings as the Four Noble Truths, the twelve factors of Dependent Origination, the five aggregates, and the non-self that you develop true wisdom and the ability of perceiving reality and the operational stream of life as they are. In meditation practice, the four foundations of mindfulness are essential for helping us discover the true nature and operation of own body and mind, as well as its connection with the world

outside. If you do not practice mindfulness, your wisdom will not develop and your spiritual training will progress slowly. Therefore, you should practice the three pure studies (ethics, meditation, and wisdom) at the same time.

ผู้ที่มีอวิชชา (ความไม่รู้) มาก ควรปฏิบัติธรรมอย่างไร? การศึกษาและปฏิบัติธรรมเป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับการขจัดจิตใจที่มีติดด้วยอวิชชา การศึกษาและพิจารณาคำสอนต่างๆ เช่น อริยสัจสี่ ปฏิจจสมุปบาทสิบสองประการ ชันธหำ และอนัตตา จะช่วยให้คุณพัฒนาปัญญาที่แท้จริงและความสามารถในการรับรู้ความเป็นจริงและกระแสการดำเนินไปของชีวิตตามที่เป็นจริง ในการปฏิบัติสมาธิ การเจริญสติปัญญา 4 ฐานเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งในการช่วยให้เราค้นพบธรรมชาติและกลไกการทำงานที่แท้จริงของร่างกายและจิตใจของเราเอง รวมถึงความเชื่อมโยงกับโลกภายนอก หากคุณไม่ฝึกสติปัญญา ปัญญาของคุณจะไม่พัฒนา และการฝึกฝนทางจิตวิญญาณของคุณจะคืบหน้าไปอย่างช้าๆ ดังนั้น คุณควรฝึกฝนไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา) ไปพร้อมๆ กัน

จากเนื้อความนี้ เราสามารถสรุปแนวทางการปฏิบัติธรรมสำหรับผู้ที่มีอวิชชามากได้ดังนี้ครับ:

ศึกษาและพิจารณาพระธรรม: การเรียนรู้คำสอนพื้นฐานในพระพุทธศาสนา เช่น อริยสัจสี่ (ความจริงอันประเสริฐสี่ประการ) ปฏิจจสมุปบาท (กฎแห่งการเกิดขึ้นพร้อม) ชันธห้า (องค์ประกอบของความเป็นมนุษย์) และอนัตตา (ความไม่ใช่ตัวตน) เป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งในการเริ่มต้นขจัดความไม่รู้ การทำความเข้าใจหลักธรรมเหล่านี้จะช่วยให้เราเห็นความเป็นจริงของชีวิตอย่างถูกต้อง

เจริญสติปัญญา 4 ฐาน (สติปัญญา 4): การฝึกสติเพื่อระลึกไว้ในกาย เวทนา จิต และธรรมตามความเป็นจริง จะช่วยให้เราเข้าใจธรรมชาติของร่างกายและจิตใจของเราเอง รวมถึงความเชื่อมโยงกับโลกภายนอก การฝึกสติอย่างต่อเนื่องจะนำไปสู่การพัฒนาปัญญาที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้น

ฝึกฝนไตรสิกขาอย่างสมดุล: การปฏิบัติธรรมที่แท้จริงนั้นต้องอาศัยการฝึกฝนทั้งสามด้านของไตรสิกขา ได้แก่

ศีล (Ethics): การรักษากาย วาจา ให้สุจริต ละเว้นจากความชั่ว จะเป็นพื้นฐานที่มั่นคงสำหรับการพัฒนาจิตใจ

สมาธิ (Meditation): การฝึกจิตให้สงบและมีสมาธิ จะช่วยให้จิตใจเข้มแข็งและสามารถพิจารณาธรรมะได้อย่างชัดเจน

ปัญญา (Wisdom): การพัฒนาความเข้าใจในสัจธรรมและความเป็นจริงของชีวิต ซึ่งเกิดจากการศึกษา พิจารณา และปฏิบัติธรรมอย่างต่อเนื่อง

ให้ความสำคัญกับการปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ: การพัฒนาปัญญาและความเข้าใจต้องอาศัยความเพียรพยายามและการฝึกฝนอย่างต่อเนื่อง หากไม่ปฏิบัติธรรมอย่างสม่ำเสมอ ความรู้และความเข้าใจของเราจะไม่เติบโต และการพัฒนาจิตวิญญาณก็จะเป็นไปอย่างช้าๆ

โดยสรุปแล้ว การปฏิบัติธรรมสำหรับผู้ที่มีวิชามากนั้น เน้นการศึกษาและพิจารณาพระธรรม การเจริญสติปัญญา และการฝึกฝนไตรสิกขาอย่างสมดุลและต่อเนื่อง เพื่อพัฒนาปัญญาและความเข้าใจที่ถูกต้องในที่สุด

81. How should a person with substantial hatred (ill will) practice the Dharma?

ผู้ที่มีโทสะ (ความขุ่นเคือง) มาก ควรปฏิบัติธรรมอย่างไร?

If you have a lot of anger inside your mind or you are easily angered, you should, before acting or speaking, deliberate on and be mindful of miserable and bitter situations such as sickness, accidents, disasters, death, wars, burning houses, or floods. Mindfulness of the sufferings caused by these situations will help you cool your mind of envy, revenge, resentment, and jealousy. You should note that the origin of hatred is the excessive attachment to self. Accordingly, getting angry indicates you are willingly to do everything to protect your sense of self—especially when you think your ego or self is offended. For instance, a long lasting manifestation of self- attachment may result when a person, either intentionally or unintentionally back-bites you for a few minutes, but you keep that hatred, of being backbitten all year long or even ten years or more. It is necessary to acknowledge that when you are angry, you take upon yourself the mistakes of others to punish yourself. Indeed, in spite of how luxurious and beautiful of a complexion you have, how precious your jewelry is, or how high class the perfume is that you wear, you immediately become ugly whenever a rage of anger arises inside your mind. Similarly, despite how rich you are and how luxurious your car or house is, you still suffer and imprison yourself in your own magnificent castle through your anger. In order to eliminate the mind of hatred, you need to deeply ponder the dangerous and harmful anger inside you, in addition to practicing living the non-self and developing a heart of altruism.

ผู้ที่มีโทสะ (ความขุ่นเคือง) มาก ควรปฏิบัติธรรมอย่างไร? หากคุณมีความโกรธอยู่ในจิตใจมาก หรือเป็นคนโกรธง่าย ก่อนที่จะกระทำการใดๆ หรือพูดอะไรออกมา คุณควรพิจารณาและมีสติ ระลึกถึงสถานการณ์ที่น่าเศร้าและขมขื่น เช่น ความเจ็บป่วย อุบัติเหตุ ภัยพิบัติ ความตาย สงคราม บ้านเรือนถูกไฟไหม้ หรือน้ำท่วม การมีสติระลึกถึงความทุกข์ที่เกิดจากสถานการณ์ เหล่านี้ จะช่วยให้จิตใจของคุณคลายความอิจฉา ความแค้น ความขุ่นเคือง และความริษยา คุณ ควรสังเกตว่าต้นกำเนิดของความเกลียดชังคือความยึดมั่นในตนเองมากเกินไป ดังนั้น การโกรธ จึงแสดงว่าคุณเต็มใจที่จะทำทุกวิถีทางเพื่อปกป้องความรู้สึกของความเป็นตัวตนของคุณ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อคุณคิดว่าอัตตาหรือตัวตนของคุณถูกดูหมิ่น ตัวอย่างเช่น การแสดงออก ของการยึดมั่นในตนเองที่ยาวนานอาจเกิดขึ้นได้เมื่อมีคนนิทาคุณ ไม่ว่าจะโดยเจตนาหรือไม่ เจตนาก็ตาม เพียงไม่กี่นาที แต่คุณยังคงเก็บความเกลียดชังจากการถูกนิทาไว้ตลอดทั้งปี หรือ แม้แต่สิบปีหรือนานกว่านั้น เป็นสิ่งจำเป็นที่จะต้องตระหนักว่าเมื่อคุณโกรธ คุณกำลังแบกรับ ความผิดพลาดของผู้อื่นมาลงโทษตนเอง แท้จริงแล้ว ไม่ว่าคุณจะมีผิวพรรณที่หรรษาและงดงาม เพียงใด เครื่องประดับของคุณจะล้ำค่าสักแค่ไหน หรือน้ำหอมที่คุณใช้จะราคาแพงเพียงใด คุณก็ จะกลายเป็นคนน่าเกลียดทันทีเมื่อความโกรธเกรี้ยวเกิดขึ้นในจิตใจของคุณ ในทำนองเดียวกัน แม้ว่า คุณจะร่ำรวยเพียงใด และรถยนต์หรือบ้านของคุณจะหรรษาสักแค่ไหน คุณก็ยังคงทุกข์ ทรมานและกักขังตนเองอยู่ในปราสาทอันงดงามของคุณด้วยความโกรธ เพื่อที่จะขจัดจิตใจที่เต็ม ไปด้วยความเกลียดชัง คุณจำเป็นต้องพิจารณาอย่างลึกซึ้งถึงความโกรธที่อันตรายและเป็น อันตรายภายในตัวคุณ นอกเหนือจากการฝึกการอยู่กับความไม่มีตัวตน และพัฒนาจิตใจที่เปี่ยม ด้วยความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่

จากเนื้อความนี้ เราสามารถสรุปแนวทางการปฏิบัติธรรมสำหรับผู้ที่มีโทสะมากได้ดังนี้ครับ:

พิจารณาสถานการณ์ที่น่าเศร้าและขมขื่น: ก่อนที่จะแสดงออกด้วยความโกรธ ให้ระลึกถึงความ ทุกข์และความเจ็บปวดที่เกิดจากเหตุการณ์ต่างๆ เช่น ความเจ็บป่วย อุบัติเหตุ ภัยพิบัติ หรือ ความสูญเสีย การทำเช่นนี้จะช่วยลดความรุนแรงของอารมณ์โกรธลงได้

ตระหนักว่าความโกรธมีต้นกำเนิดจากการยึดมั่นในตนเอง: ความโกรธมักเกิดขึ้นเมื่อเรารู้สึกว่า "ตัวเรา" หรือ "ของเรา" ถูกกระทบกระเทือน การเข้าใจถึงรากเหง้าของความโกรธนี้จะช่วยให้เราลดการยึดมั่นในอัตตาได้

สังเกตผลเสียของความโกรธต่อตนเอง: เมื่อเราโกรธ จิตใจของเราจะขุ่นมัว ไม่สงบ และอาจนำไปสู่การกระทำหรือคำพูดที่ทำร้ายทั้งตนเองและผู้อื่น แม้ภายนอกจะดูดีเพียงใด แต่ภายในจิตใจก็จะเต็มไปด้วยความทุกข์

ฝึกการอยู่กับความไม่มีตัวตน (อนัตตา): การพิจารณาว่าทุกสิ่งในโลกนี้ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริง จะช่วยลดการยึดมั่นใน "ตัวฉัน" และ "ของฉัน" ซึ่งเป็นบ่อเกิดของความโกรธ

พัฒนาจิตใจที่เปี่ยมด้วยความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ (เมตตา กรุณา): การฝึกเมตตาปรารถนาให้ผู้อื่นมีความสุข และกรุณาปรารถนาให้ผู้อื่นพ้นจากความทุกข์ จะช่วยลดความโกรธและความเกลียดชังในจิตใจ และแทนที่ด้วยความรู้สึกที่ดีงาม

โดยสรุปแล้ว การปฏิบัติธรรมสำหรับผู้ที่มีโทสะมากนั้น เน้นการมีสติระลึกถึงผลเสียของความโกรธ ตระหนักถึงต้นกำเนิดของมัน ฝึกการปล่อยวางความยึดมั่นในตนเอง และพัฒนาความเมตตา กรุณาในจิตใจครับ

82. How should a person of substantial craving practice the Dharma?

ผู้ที่มีกิเลสตัณหาควรปฏิบัติธรรมอย่างไร?

There are different kinds of cravings, such as the five mundane desires (eating, sleeping, sexuality, fame, and money) or the more subtle desires in meditative states of the fine form realm and formless realm. Regarding practice, you should identify for yourself what kind of craving is most prominent in your life so that you may find an appropriate way to heal. For example, a money-grubber or a fame-seeker should think about the danger and bitterness experienced on the

way to satisfying their cravings, as well as contemplate the actual meaning of life. Various ways to practice exist according to each specific case. Generally, in order to have a true life of happiness (in terms of wholesome karma), you need to meditate on the true cause or source of your craving. To live harmoniously in contentment with reality you should live with what you need, not with what you want.

ผู้ที่มีกิเลสตัณหาควรปฏิบัติธรรมอย่างไร? มีกิเลสตัณหาหลายประเภท เช่น ความปรารถนาทางโลกีย์ 5 ประการ (การกิน การนอน การเสพงาม ชื่อเสียง และเงินทอง) หรือความปรารถนาที่ละเอียดอ่อนกว่าในสมาธิในรูปภพและอรุภพ เกี่ยวกับการปฏิบัติ คุณควรระบุด้วยตนเองว่ากิเลสประเภทใดที่โดดเด่นที่สุดในชีวิตของคุณ เพื่อที่คุณจะสามารถหาวิธีเยียวยาที่เหมาะสมได้ ตัวอย่างเช่น ผู้ที่หมกมุ่นในเรื่องเงินทองหรือผู้ที่แสวงหาชื่อเสียง ควรพิจารณาถึงอันตรายและความขมขื่นที่ได้รับระหว่างทางไปสู่การสนองความปรารถนาของตน รวมถึงพิจารณาถึงความหมายที่แท้จริงของชีวิต มีวิธีการปฏิบัติที่หลากหลายตามแต่ละกรณีโดยเฉพาะโดยทั่วไป เพื่อที่จะมีชีวิตที่มีความสุขอย่างแท้จริง (ในแง่ของกรรมดี) คุณจำเป็นต้องทำสมาธิเพื่อพิจารณาถึงสาเหตุหรือแหล่งที่มาที่แท้จริงของกิเลสของคุณ เพื่อที่จะอยู่ร่วมกับความเป็นจริงได้อย่างกลมกลืนและมีความสุข คุณควรดำรงชีวิตอยู่ด้วยสิ่งที่จำเป็น ไม่ใช่สิ่งที่ต้องการ

จากเนื้อความนี้ เราสามารถสรุปแนวทางการปฏิบัติธรรมสำหรับผู้ที่มีกิเลสตัณหาได้ดังนี้ครับ:

ระบุประเภทของกิเลสที่โดดเด่น: ขั้นตอนแรกคือการตระหนักรู้ว่ากิเลสประเภทใดที่มีอิทธิพลต่อชีวิตของเรามากที่สุด ไม่ว่าจะเป็นความปรารถนาทางโลกีย์ หรือความปรารถนาที่ละเอียดอ่อนกว่าในระดับจิตที่สูงขึ้น

พิจารณาถึงโทษและภัยของกิเลส: ให้พิจารณาถึงความทุกข์ ความขมขื่น และอันตรายต่างๆ ที่เกิดขึ้นจากการพยายามสนองความปรารถนาเหล่านั้น รวมถึงผลกระทบที่อาจเกิดขึ้นต่อตนเองและผู้อื่น

ใคร่ครวญถึงความหมายที่แท้จริงของชีวิต: นอกเหนือจากการแสวงหาความสุขทางวัตถุแล้ว ให้พิจารณาถึงเป้าหมายที่ลึกซึ้งกว่าของชีวิต เช่น การพัฒนาจิตใจ การทำความดี และการหลุดพ้นจากความทุกข์

ทำสมาธิเพื่อพิจารณาถึงต้นเหตุของกิเลส: การฝึกสมาธิจะช่วยให้เราเห็นถึงกลไกการทำงานของจิตใจ และเข้าใจว่ากิเลสเหล่านั้นเกิดขึ้นมาจากอะไร เพื่อที่จะสามารถจัดการและลดละมันได้อย่างถูกวิธี

ดำรงชีวิตด้วยสิ่งที่จำเป็น ไม่ใช่สิ่งที่ต้องการ: ฝึกความพอใจในสิ่งที่ตนมี และลดความปรารถนาในสิ่งที่ไม่จำเป็น การดำเนินชีวิตที่เรียบง่ายจะช่วยลดความทุกข์ที่เกิดจากความอยากที่ไม่สิ้นสุด

โดยสรุปแล้ว การปฏิบัติธรรมสำหรับผู้ที่มีกิเลสตัณหาที่หนักแน่น เน้นการตระหนักรู้ถึงกิเลส พิจารณาโทษภัยของมัน ใคร่ครวญถึงเป้าหมายที่แท้จริงของชีวิต และฝึกการปล่อยวางความปรารถนาที่ไม่จำเป็นครับ

83. How does the Buddhist concept of happiness differ from the mundane concept of happiness?

แนวคิดเรื่องความสุขในทางพระพุทธศาสนาแตกต่างจากแนวคิดเรื่องความสุขทางโลกอย่างไร?

The concept of happiness is a broad topic. However, the basic difference between happiness in the Buddhist view and that of the mundane world is differentiated by the two terms attachment or non-attachment. Being free from all attachments, Buddhists live happily and freely in the world no matter what circumstances they encounter or how reality affects them. Happiness in the mundane world is connected to the notion of 'I,' 'mine,' and 'myself,' and results in a conflict between the potentiality of true happiness and silently destructive cravings

and attachments pulling you into the realm of bitter regret over gain or loss and pleasure or pain. Thus, non-attachment in the Buddhist view is true happiness.

แนวคิดเรื่องความสุขในทางพระพุทธศาสนาแตกต่างจากแนวคิดเรื่องความสุขทางโลก

อย่างไร? แนวคิดเรื่องความสุขเป็นหัวข้อที่กว้างขวาง อย่างไรก็ตาม ความแตกต่างพื้นฐานระหว่างความสุขในมุมมองของชาวพุทธกับความสุขทางโลกนั้นแตกต่างกันด้วยสองคำหลักคือ ความยึดมั่น (attachment) หรือ ความไม่ยึดมั่น (non-attachment) การปราศจากความยึดมั่นทั้งปวง ทำให้ชาวพุทธดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขและอิสระในโลก ไม่ว่าพวกเขาจะเผชิญกับสถานการณ์ใด หรือความเป็นจริงจะส่งผลกระทบต่อพวกเขาอย่างไร ความสุขในโลกทางโลกนั้นเชื่อมโยงกับแนวคิดเรื่อง "ตัวฉัน" (I), "ของฉัน" (mine), และ "ตัวของฉันเอง" (myself) และส่งผลให้เกิดความขัดแย้งระหว่างศักยภาพของความสุขที่แท้จริงกับความปรารถนาและกิเลสที่ทำลายล้างอย่างเจียบๆ ซึ่งดึงดูดคุณเข้าสู่ขอบเขตของความเสียใจอย่างขมขื่นต่อการได้มาหรือการสูญเสีย และความสุขหรือความทุกข์ ดังนั้น ความไม่ยึดมั่นในมุมมองของชาวพุทธจึงเป็นความสุขที่แท้จริง

จากเนื้อความนี้ เราสามารถสรุปความแตกต่างที่สำคัญระหว่างความสุขในทางพระพุทธศาสนา กับความสุขทางโลกได้ดังนี้ครับ:

ความสุขทางโลก: มักเกี่ยวข้องกับความรู้สึกพึงพอใจที่ได้มาจากวัตถุ สิ่งของ ความสัมพันธ์ หรือสถานการณ์ภายนอก ซึ่งมีความไม่แน่นอน เปลี่ยนแปลงไปตามปัจจัยต่างๆ และมักผูกติดอยู่กับความรู้สึกของความเป็นเจ้าของ ("ของฉัน") และอัตตา ("ตัวฉัน") ทำให้เกิดความทุกข์เมื่อสิ่งที่รักหรือปรารถนาเปลี่ยนแปลงไปหรือสูญเสียไป

ความสุขในทางพระพุทธศาสนา: ไม่ได้ขึ้นอยู่กับสิ่งภายนอก แต่เกิดจากการปล่อยวางความยึดมั่นในสิ่งต่างๆ รวมถึงอัตตา ความคิด และอารมณ์ต่างๆ เมื่อปราศจากความยึดมั่น จิตใจก็จะสงบเป็นอิสระ และมีความสุขได้อย่างแท้จริง ไม่ว่าสถานการณ์ภายนอกจะเป็นอย่างไรก็ตาม ความสุขในทางพุทธศาสนาจึงเป็นความสุขที่ยั่งยืนและไม่เปลี่ยนแปลง

84. What is the true career of a Buddhist?

อาชีพที่แท้จริงของชาวพุทธคืออะไร?

This is an interesting question. A Buddhist is simply understood as a child of the Buddha. However, Buddhists include two classes of people: monastic persons (both male and female, like monks and nuns) and lay Buddhists (both male and female). Monastic persons do not get married or have a private family life; their main profession focuses on spiritual training. Conversely, lay Buddhists get married, have children and concentrate on building a family life of happiness in the most practical sense. However, when speaking of the true career of a Buddhist, whether monastic or lay persons, we need to deal with or think about the real

foundation of not just a flashing happiness, but a prolonged or lifelong happiness—the sort of happiness that significantly impacts both this life and future lives. Within this sense, the true career of a Buddhist is indeed nothing other than compassion and wisdom. Only with compassion can you nurture the existence of life; only with wisdom will you know how to build for yourself a life of true happiness that is secure and long-lasting. In any circumstance, compassion and wisdom will always be the strong foundation for happiness; lacking these two crucial factors, you will be unable to have a true career as such. Moreover, what you try to do in order to obtain happiness would be like building a castle out of sand. Compassion and wisdom are the true career of not only a Buddhist, but also of a Buddha or a Bodhisattva.

อาชีพที่แท้จริงของชาวพุทธคืออะไร?

นี่เป็นคำถามที่น่าสนใจ ชาวพุทธโดยทั่วไปเข้าใจว่าเป็นบุตรของพระพุทธเจ้า อย่างไรก็ตาม ชาวพุทธประกอบด้วยคนสองกลุ่มคือ นักบวช (ทั้งชายและหญิง เช่น พระภิกษุและภิกษุณี) และ อุบาสกอุบาสิกา (ทั้งชายและหญิง) นักบวชจะไม่แต่งงานหรือมีชีวิตครอบครัวส่วนตัว อาชีพหลักของพวกเขาเน้นไปที่การฝึกฝนทางจิตวิญญาณ ในทางกลับกัน อุบาสกอุบาสิกาจะแต่งงาน มีบุตร และมุ่งเน้นไปที่การสร้างชีวิตครอบครัวที่มีความสุขในแง่ของการปฏิบัติจริงมากที่สุด

อย่างไรก็ตาม เมื่อพูดถึงอาชีพที่แท้จริงของชาวพุทธ ไม่ว่าจะเป็นนักบวชหรือฆราวาส เราจำเป็นต้องจัดการหรือคิดถึงรากฐานที่แท้จริงของความสุขที่ไม่ใช่แค่ความสุขชั่ววูบ แต่เป็นความสุขที่ยาวนานหรือตลอดชีวิต ซึ่งเป็นความสุขที่มีผลกระทบอย่างมีนัยสำคัญต่อทั้งชีวิตนี้และชีวิตในอนาคต ในความหมายนี้ อาชีพที่แท้จริงของชาวพุทธจึงไม่ใช่สิ่งอื่นใดนอกจากความเมตตาและปัญญา ด้วยความเมตตาเท่านั้นที่คุณจะสามารถบำรุงรักษาการดำรงอยู่ของชีวิตได้ ด้วยปัญญาเท่านั้นที่คุณจะรู้วิธีสร้างชีวิตแห่งความสุขที่แท้จริงซึ่งมั่นคงและยั่งยืนสำหรับตนเอง ในทุกสถานการณ์ ความเมตตาและปัญญาจะเป็นรากฐานที่แข็งแกร่งสำหรับความสุขเสมอ หากขาดสองปัจจัยสำคัญนี้ คุณจะไม่สามารถมีอาชีพที่แท้จริงเช่นนั้นได้ ยิ่งไปกว่านั้น สิ่งที่คุณพยายามทำเพื่อให้ได้มาซึ่งความสุขก็จะเป็นเหมือนการสร้างปราสาททราย ความเมตตาและปัญญาคืออาชีพที่แท้จริงไม่ใช่แค่ของชาวพุทธเท่านั้น แต่ยังรวมถึงของพระพุทธเจ้าและพระโพธิสัตว์ด้วย

คำอธิบายเพิ่มเติม:

บุตรของพระพุทธเจ้า (Child of the Buddha): หมายถึง ผู้ที่ปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้า

นักบวช (Monastic persons): ผู้ที่สละชีวิตทางโลกเพื่ออุทิศตนให้กับการปฏิบัติธรรมอย่างเต็มที่

อุบาสกอุบาสิกา (Lay Buddhists): ผู้ที่ยังคงใช้ชีวิตทางโลก แต่ปฏิบัติตามหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าในขอบเขตที่เหมาะสมกับชีวิตฆราวาส

ความสุขชั่ววูบ (Flashing happiness): ความสุขทางโลกที่ไม่ยั่งยืน ต้องพึ่งพาปัจจัยภายนอก และเปลี่ยนแปลงไปตามสถานการณ์

ความสุขที่ยาวนานหรือตลอดชีวิต (Prolonged or lifelong happiness): ความสุขที่แท้จริงและยั่งยืน ซึ่งเกิดจากภายในจิตใจที่สงบและมีปัญญา

ความเมตตา (Compassion): ความปรารถนาให้ผู้อื่นพ้นจากความทุกข์

ปัญญา (Wisdom): ความเข้าใจในธรรมชาติของสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง รวมถึงความเข้าใจในหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า

บำรุงรักษาการดำรงอยู่ของชีวิต (Nurture the existence of life): ความเมตตาเป็นพื้นฐานของการอยู่ร่วมกันอย่างสันติและเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่

สร้างชีวิตแห่งความสุขที่แท้จริงซึ่งมั่นคงและยั่งยืน (Build for yourself a life of true happiness that is secure and long-lasting): ปัญญาช่วยให้เราเข้าใจถึงสาเหตุของความสุขและความทุกข์ และนำไปสู่การสร้างชีวิตที่มีความสุขอย่างแท้จริง

สร้างปราสาททราย (Building a castle out of sand): เปรียบเทียบการแสวงหาความสุขโดยปราศจากความเมตตาและปัญญา ว่าเป็นสิ่งที่ไม่มีความมั่นคงและไม่ยั่งยืน

พระพุทธเจ้า (Buddha): ผู้ที่ตรัสรู้ความจริงสูงสุดและเป็นศาสดาของศาสนาพุทธ

พระโพธิสัตว์ (Bodhisattva): ผู้ที่บำเพ็ญเพียรเพื่อบรรลุโพธิญาณ (การตรัสรู้) เพื่อช่วยเหลือสรรพสัตว์

โดยสรุปแล้ว อาชีพที่แท้จริงของชาวพุทธ ไม่ว่าจะเป็นนักบวชหรือฆราวาส คือการพัฒนาและปฏิบัติความเมตตาและปัญญาให้เจริญงอกงามในชีวิต ซึ่งเป็นรากฐานที่แท้จริงของความสุขที่ยั่งยืนและมีคุณค่าต่อทั้งตนเองและผู้อื่น

85. Do different methods of spiritual practice conflict?

วิธีการปฏิบัติทางจิตวิญญาณที่ต่างกันขัดแย้งกันหรือไม่?

There are no substantial conflicts because the methods of practice are applied according to the specific person and specific situation, just as different kinds of drugs are used for different diseases. Similarly, when training your spirituality, you should choose a training application appropriate to of your problems. The effect and efficiency of various applications serve to heal various kinds of spiritual illnesses. Thus, no conflict exists in the nature of different ways of practice; the only thing we should be concerned with is whether your spiritual training application is appropriate and applicable or not. For instance, some persons often fall asleep when sitting still in meditation, but when reciting the Buddhas' names their minds become pure and calm. In such a case, you should continue reciting the Buddhas' names instead of sitting in meditation. Conversely, some persons' minds continue to move in a disorderly manner when reciting the Buddhas' names, but when sitting motionlessness and observing their breaths their minds gradually become peaceful and tranquil. In this case, you should keep practicing meditation instead of reciting the Buddhas' names. In addition, depending on the different situations and times, you may change the manner of practice. In reality, if you have already chosen for yourself a suitable application and can enthusiastically concentrate on that, you will succeed sooner or later. Although different techniques of practice may support one another—like a dual practice of Zen and Pure Land, for example—you should not constantly change the way of practice, doing so may result in agitating your mind or not getting to the point of focus; consequently, you may lose confidence in your spiritual development . It

is important to keep in mind that all the methods of practice are a means, just like different sizes of shoes are used for different feet.

วิธีการปฏิบัติทางจิตวิญญาณที่แตกต่างกันขัดแย้งกันหรือไม่?

ไม่มีความขัดแย้งที่สำคัญ เพราะวิธีการปฏิบัติถูกนำมาใช้ตามแต่ละบุคคลและแต่ละสถานการณ์ เช่นเดียวกับยาชนิดต่างๆ ที่ใช้สำหรับโรคที่แตกต่างกัน ในทำนองเดียวกัน เมื่อฝึกฝนจิตวิญญาณของคุณ คุณควรเลือกวิธีการฝึกฝนที่เหมาะสมกับปัญหาของคุณ ผลและประสิทธิภาพของวิธีการต่างๆ ทำหน้าที่รักษาอาการป่วยทางจิตวิญญาณประเภทต่างๆ ดังนั้น จึงไม่มีความขัดแย้งในธรรมชาติของวิธีการปฏิบัติที่ต่างกัน สิ่งเดียวที่เราควรให้ความสำคัญคือวิธีการฝึกฝนทางจิตวิญญาณของคุณเหมาะสมและใช้ได้จริงหรือไม่

ตัวอย่างเช่น บางคนมักจะง่วงนอนเมื่อนั่งสมาธิบ้าง แต่เมื่อสวดพระนามของพระพุทธเจ้า จิตใจของพวกเขากลับบริสุทธิ์และสงบ ในกรณีเช่นนี้ คุณควรสวดพระนามของพระพุทธเจ้าต่อไป แทนที่จะนั่งสมาธิ ในทางกลับกัน จิตใจของบางคนยังคงเคลื่อนไหวอย่างวุ่นวายเมื่อสวดพระนามของพระพุทธเจ้า แต่เมื่อนั่งนิ่งและสังเกตลมหายใจ จิตใจของพวกเขาก็ค่อยๆ สงบและเงียบสงบ ในกรณีเช่นนี้ คุณควรฝึกสมาธิต่อไปแทนที่จะสวดพระนามของพระพุทธเจ้า นอกจากนี้ ขึ้นอยู่กับสถานการณ์และเวลาที่แตกต่างกัน คุณอาจเปลี่ยนวิธีการปฏิบัติได้

ในความเป็นจริง หากคุณสามารถเลือกวิธีการที่เหมาะสมสำหรับตนเองแล้ว และสามารถตั้งใจแน่วแน่ในการปฏิบัตินั้น คุณจะประสบความสำเร็จไม่ช้าก็เร็ว แม้ว่าเทคนิคการปฏิบัติที่ต่างกันอาจสนับสนุนซึ่งกันและกันได้ เช่น การปฏิบัติควบคู่กันระหว่างเซนและสุขาวดี แต่คุณไม่ควรเปลี่ยนวิธีการปฏิบัติอยู่เสมอ การทำเช่นนั้นอาจทำให้จิตใจของคุณวุ่นวายหรือไม่ถึงจุดที่จดจ่อได้ ส่งผลให้คุณอาจสูญเสียความมั่นใจในการพัฒนาจิตวิญญาณของคุณ สิ่งสำคัญคือต้องจำไว้ว่าวิธีการปฏิบัติทั้งหมดเป็นเพียงเครื่องมือ เช่นเดียวกับรองเท้าที่มีขนาดต่างๆ กันใช้สำหรับเท้าที่แตกต่างกัน

คำอธิบายเพิ่มเติม:

วิธีการปฏิบัติทางจิตวิญญาณ (Methods of spiritual practice): แนวทางต่างๆ ในการฝึกฝนจิตใจและพัฒนาปัญญา เช่น การทำสมาธิ การสวดมนต์ การเจริญสติ การศึกษาธรรมะ

เหมาะสมกับแต่ละบุคคลและแต่ละสถานการณ์ (Applied according to the specific person and specific situation): ไม่มีวิธีการปฏิบัติใดที่เหมาะสมกับทุกคน ทุกคนควรเลือกวิธีการที่สอดคล้องกับอุปนิสัย ความถนัด และสภาวะจิตใจของตน

ยาชนิดต่างๆ ที่ใช้สำหรับโรคที่แตกต่างกัน (Different kinds of drugs are used for different diseases): เปรียบเทียบวิธีการปฏิบัติธรรมกับยาที่ใช้รักษาโรคต่างๆ ซึ่งแต่ละโรคก็ต้องใช้ยาที่แตกต่างกัน

รักษาอาการป่วยทางจิตวิญญาณประเภทต่างๆ (Heal various kinds of spiritual illnesses): เปรียบเทียบปัญหาทางจิตใจ เช่น ความฟุ้งซ่าน ความโกรธ ความยึดมั่น กับอาการป่วยที่ต้องได้รับการรักษาด้วยวิธีการปฏิบัติธรรมที่เหมาะสม

สวดพระนามของพระพุทธเจ้า (Reciting the Buddhas' names): การภาวนาโดยการกล่าวพระนามของพระพุทธเจ้า ซึ่งเป็นวิธีการปฏิบัติที่ช่วยให้จิตใจสงบและมีสมาธิ

นั่งสมาธิ (Sitting still in meditation): การฝึกจิตให้สงบและจดจ่อโดยการนั่งในท่าที่เหมาะสม

สังเกตลมหายใจ (Observing their breaths): การมีสติรับรู้ลมหายใจเข้าและออก ซึ่งเป็นวิธีการฝึกสติที่สำคัญ

การปฏิบัติควบคู่กันระหว่างเซนและสุขาวดี (Dual practice of Zen and Pure Land): การผสมผสานวิธีการปฏิบัติของสองนิกายในพระพุทธศาสนา เพื่อเสริมสร้างผลลัพธ์

เครื่องมือ (A means): วิธีการปฏิบัติธรรมเป็นเพียงเครื่องมือที่นำไปสู่เป้าหมายของการพัฒนาจิตวิญญาณ ไม่ใช่เป้าหมายในตัวเอง

รองเท้าที่มีขนาดต่างๆ กันใช้สำหรับเท้าที่แตกต่างกัน (Different sizes of shoes are used for different feet): เปรียบเทียบวิธีการปฏิบัติธรรมกับขนาดรองเท้าที่ต้องเลือกให้พอดีกับเท้าของแต่ละคน

โดยสรุปแล้ว วิธีการปฏิบัติทางจิตวิญญาณที่แตกต่างกันไม่ได้ขัดแย้งกัน แต่เป็นเพียงเครื่องมือที่หลากหลายเพื่อให้แต่ละบุคคลเลือกใช้ได้ตามความเหมาะสมกับตนเองและสถานการณ์ สิ่งสำคัญคือการเลือกวิธีการที่ถูกต้องและตั้งใจปฏิบัติตามนั้นอย่างสม่ำเสมอ

86. Is there any difference in the methods of practice for young and old persons?

มีความแตกต่างในวิธีการปฏิบัติธรรมสำหรับคนหนุ่มสาวและผู้สูงอายุหรือไม่?

Because the physiological life between youth and maturity varies, the approach to spiritual practice may be applied in several different modes. Most young persons are interested in intellectual reasoning; they ask questions like “why?” and “for what?” This curiosity provides them with a good chance for studying Dharma and developing both knowledge and wisdom. Mature persons should encourage the young to study Dharma as a way of looking for “a philosophy of life” for themselves as well as for their future. We should not push our children to accept religious faith as compulsory dogmas. Therefore, the young should be ethically stimulated to learn and discuss Dharma before they begin some initial practice, such as charitable work or learning how to develop respectfulness and love for parents, teachers, friends, and others, as well as learning how to live and work effectively and carry out beneficial tasks for themselves and others. In particular, they should learn how to build for themselves a life of true happiness

that is secure and long-lasting. On the other hand, because their 'time' is shortened, the mature follow the beliefs, knowledge, and practice they already have. Almost all mature people like to practice Dharma (such as chanting sutras, reciting Buddhas' names, or meditating), embracing their own way of living and the inner blissfulness of their spiritual world. With some background experience, the mature can practice Dharma without the need for any questions or answers. As such, the mature person's manner of practice is not applicable to the young. When you see your children bowing to the Buddhas, you are very happy; however, if you do not create an opportunity for them to study Dharma, they will not understand the actual meaning of bowing to the Buddhas and someday, once they are older, they may not want to bow any more. Generally, the spiritual application of the young emphasizes studying Dharma and exercising wholesome things, while mature persons focus on a deep exploration of spirituality. However, in order to fully achieve results of their personal practice, both the youth and mature should develop all five spiritual faculties and their five powers (see question 39), as previously discussed.

มีความแตกต่างในวิธีการปฏิบัติธรรมสำหรับคนหนุ่มสาวและผู้สูงอายุหรือไม่?

เนื่องจากสภาพทางสรีรวิทยาที่ต่างกันระหว่างวัยหนุ่มสาวและวัยผู้ใหญ่ แนวทางการปฏิบัติธรรมจึงอาจปรับใช้ได้หลายรูปแบบที่ต่างกัน คนหนุ่มสาวส่วนใหญ่สนใจในการใช้เหตุผลทางปัญญา พวกเขา มักถามคำถามเช่น "ทำไม?" และ "เพื่ออะไร?" ความอยากรู้อยากเห็นนี้เป็นโอกาสที่ดีสำหรับพวกเขาในการศึกษาพระธรรมและพัฒนาทั้งความรู้และปัญญา ผู้ใหญ่ควรส่งเสริมให้เยาวชนศึกษาพระธรรมในฐานะที่เป็นหนทางในการค้นหา "ปรัชญาชีวิต" สำหรับตนเองและสำหรับอนาคตของพวกเขา เราไม่ควรผลักดันให้บุตรหลานของเรายอมรับความเชื่อทางศาสนาเป็นหลักเกณฑ์ที่ต้องปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด ดังนั้น เยาวชนควรได้รับการกระตุ้น

ทางจริยธรรมให้เรียนรู้และสนทนากับพระธรรมก่อนที่จะเริ่มการปฏิบัติเบื้องต้นบางอย่าง เช่น การทำงานการกุศล หรือการเรียนรู้วิธีพัฒนาความเคารพและความรักต่อพ่อแม่ ครูอาจารย์ เพื่อน และผู้อื่น รวมถึงการเรียนรู้วิถีการใช้ชีวิตและการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ และการดำเนินงานที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น โดยเฉพาะอย่างยิ่ง พวกเขาควรเรียนรู้วิธีสร้างชีวิตแห่งความสุขที่แท้จริงซึ่งมั่นคงและยั่งยืนสำหรับตนเอง

ในทางกลับกัน เนื่องจาก 'เวลา' ของพวกเขาสั้นลง ผู้สูงอายุจึงปฏิบัติตามความเชื่อ ความรู้ และการปฏิบัติที่พวกเขามีอยู่แล้ว ผู้สูงอายุเกือบทั้งหมดชอบปฏิบัติธรรม (เช่น การสวดสูตร การสวดพระนามของพระพุทธเจ้า หรือการทำสมาธิ) ยึดมั่นในวิถีชีวิตของตนเองและความสุขภายในของโลกทางจิตวิญญาณของพวกเขา ด้วยประสบการณ์พื้นฐาน ผู้สูงอายุสามารถปฏิบัติธรรมได้โดยไม่ต้องมีคำถามหรือคำตอบใดๆ ดังนั้น วิธีการปฏิบัติของผู้สูงอายุจึงไม่เหมาะสมกับคนหนุ่มสาว เมื่อคุณเห็นลูกๆ ของคุณกราบพระพุทธรูป คุณมีความสุขมาก อย่างไรก็ตาม หากคุณไม่สร้างโอกาสให้พวกเขาศึกษาพระธรรม พวกเขาจะไม่เข้าใจความหมายที่แท้จริงของการกราบพระพุทธรูป และสักวันหนึ่งเมื่อพวกเขาโตขึ้น พวกเขาอาจไม่อยากจะกราบอีกต่อไป โดยทั่วไป การประยุกต์ใช้ทางจิตวิญญาณของคนหนุ่มสาวเน้นการศึกษาพระธรรมและการฝึกฝนสิ่งที่เป็นกุศล ในขณะที่ผู้สูงอายุเน้นการสำรวจจิตวิญญาณอย่างลึกซึ้ง อย่างไรก็ตาม เพื่อให้บรรลุผลลัพธ์อย่างเต็มที่จากการปฏิบัติส่วนตัวของพวกเขา ทั้งเยาวชนและผู้สูงอายุควรพัฒนาอินทรีย์ 5 และพละ 5 ทั้งหมด (ดูคำถามที่ 39) ดังที่ได้กล่าวไว้ก่อนหน้านี้

คำอธิบายเพิ่มเติม:

ความแตกต่างทางสรีรวิทยา (Physiological life varies): สภาพร่างกายและพลังงานที่ต่างกันระหว่างวัยหนุ่มสาวและวัยผู้ใหญ่มีผลต่อวิธีการเข้าถึงการปฏิบัติธรรม

การใช้เหตุผลทางปัญญา (Intellectual reasoning): คนหนุ่มสาวมักต้องการเข้าใจเหตุผลและหลักการเบื้องหลังการปฏิบัติธรรม

ปรัชญาชีวิต (Philosophy of life): หลักการหรือแนวทางในการดำเนินชีวิตที่ช่วยให้เยาวชนมีความเข้าใจในตนเองและโลก

หลักเกณฑ์ที่ต้องปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด (Compulsory dogmas): การบังคับให้เชื่อโดยไม่มีการให้เหตุผลหรือความเข้าใจ อาจทำให้เยาวชนต่อต้าน

การกระตุ้นทางจริยธรรม (Ethically stimulated): การส่งเสริมให้เยาวชนเรียนรู้และเข้าใจหลักศีลธรรมและคุณธรรมก่อนเริ่มการปฏิบัติ

การปฏิบัติเบื้องต้น (Initial practice): การเริ่มต้นด้วยการทำความดี การช่วยเหลือผู้อื่น และการแสดงความเคารพต่อผู้มีพระคุณ

ชีวิตแห่งความสุขที่แท้จริงซึ่งมั่นคงและยั่งยืน (Life of true happiness that is secure and long-lasting): การสร้างความสุขจากภายในจิตใจที่สงบและมีปัญญา ไม่ใช่ความสุขที่ต้องพึ่งพาปัจจัยภายนอกที่ไม่แน่นอน

'เวลา' ของพวกเขาสั้นลง ('Time' is shortened): ผู้สูงอายุมีเวลาเหลือในชีวิตน้อยกว่า จึงเน้นการปฏิบัติที่คุ้นเคยและนำมาซึ่งความสงบภายใน

ความสุขภายในของโลกทางจิตวิญญาณ (Inner blissfulness of their spiritual world): ความสุขและความสงบที่เกิดจากการปฏิบัติธรรมอย่างต่อเนื่อง

ประสบการณ์พื้นฐาน (Background experience): ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มักมีประสบการณ์ในการดำเนินชีวิตและการปฏิบัติธรรมมาบ้างแล้ว

การสำรวจจิตวิญญาณอย่างลึกซึ้ง (Deep exploration of spirituality): ผู้สูงอายุอาจมุ่งเน้นไปที่การทำความเข้าใจธรรมะในระดับที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้น

อินทรีย์ 5 และพลัง 5 (Five spiritual faculties and their five powers): ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา และกำลังที่เกิดจากคุณธรรมเหล่านี้ ซึ่งมีความสำคัญต่อการปฏิบัติธรรมในทุกวัย

โดยสรุปแล้ว วิธีการปฏิบัติธรรมสำหรับคนหนุ่มสาวควรเน้นการเรียนรู้ การทำความเข้าใจ และการเริ่มต้นปฏิบัติในระดับพื้นฐาน ในขณะที่ผู้สูงอายุควรเน้นการปฏิบัติที่คุ้นเคยและมุ่งสู่ความสงบภายใน อย่างไรก็ตาม การพัฒนาอินทรีย์ 5 และพละ 5 เป็นสิ่งที่สำคัญสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมในทุกช่วงวัยเพื่อให้บรรลุผลในการปฏิบัติอย่างแท้จริง

87. How should an aged person practice the Dharma, particularly when his or her time of life is shortened?

ผู้สูงอายุควรปฏิบัติธรรมอย่างไร โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อเวลาชีวิตของพวกเขาสั้นลง?

For seniors, the path of practice should be steadily formed according to the following suggestions: a) clearly affirm the method of personal practice (e.g., Zen, Pure Land, or Tantrism) rather than simply imitating others by doing whatever they do; b) after verifying your personal path of practice, you should intensely develop it in both theory and exercise; practicing under the guidance of a master is always necessary; c) no matter what your situation is, make a vow to be deeply involved in spiritual training as you devotionally and seriously

build your own spiritual home;; d) in any practice, develop all five spiritual faculties and their corresponding five powers (see question 39) until the last breath of your life; and e) last but not least, be aware that what you practice today has a great impact on your life—both this life and the future life; ignorance of the correlative karma of cause and effect will result in minimal practice progress and your will not be strong enough to reach the end goal.

ผู้สูงอายุควรปฏิบัติธรรมอย่างไร โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อเวลาชีวิตของพวกเขาสั้นลง?

สำหรับผู้สูงอายุ หนทางแห่งการปฏิบัติควรได้รับการวางรากฐานอย่างมั่นคงตามข้อเสนอแนะดังต่อไปนี้:

- ก) ยืนยันวิธีการปฏิบัติส่วนตัวอย่างชัดเจน (เช่น เซน สุขาวดี หรือตันตระ) แทนที่จะเพียงเลียนแบบผู้อื่นโดยทำตามสิ่งที่พวกเขาทำ
- ข) หลังจากตรวจสอบเส้นทางการปฏิบัติส่วนตัวของคุณแล้ว คุณควรพัฒนาอย่างเข้มข้นทั้งในด้านทฤษฎีและการปฏิบัติ การฝึกฝนภายใต้การแนะนำของครูบาอาจารย์เป็นสิ่งจำเป็นเสมอ
- ค) ไม่ว่าสถานการณ์ของคุณจะเป็นอย่างไร จงตั้งปณิธานที่จะเข้าไปเกี่ยวข้องอย่างลึกซึ้งในการฝึกฝนทางจิตวิญญาณ ขณะที่คุณสร้าง "บ้านทางจิตวิญญาณ" ของคุณเองด้วยความศรัทธาและความตั้งใจจริง
- ง) ในการปฏิบัติใดๆ จงพัฒนาอินทรีย์ 5 และพละ 5 ที่สอดคล้องกัน (ดูคำถามที่ 39) จนกระทั่งลมหายใจสุดท้ายของชีวิต
- จ) สุดท้ายแต่ไม่ท้ายสุด จงตระหนักว่าสิ่งที่คุณปฏิบัติในวันนี้มีผลกระทบอย่างมากต่อชีวิตของคุณ ทั้งในชีวิตนี้และชีวิตในอนาคต ความไม่รู้ในเรื่องกรรมและผลของกรรมที่สัมพันธ์กัน จะส่งผลให้ความก้าวหน้าในการปฏิบัติน้อยมาก และเจตจำนงของคุณจะไม่แข็งแกร่งพอที่จะบรรลุเป้าหมายสุดท้าย

คำอธิบายเพิ่มเติม:

ยืนยันวิธีการปฏิบัติส่วนตัวอย่างชัดเจน (Clearly affirm the method of personal practice): ผู้สูงอายุควรเลือกแนวทางการปฏิบัติธรรมที่ตนเองศรัทธาและเข้าใจอย่างถ่องแท้ แทนที่จะเปลี่ยนไปตามผู้อื่นโดยไม่เข้าใจ

พัฒนาอย่างเข้มข้นทั้งในด้านทฤษฎีและการปฏิบัติ (Intensely develop it in both theory and exercise): การศึกษาหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับแนวทางการปฏิบัติของตนเอง และการลงมือปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอเป็นสิ่งสำคัญ

การฝึกฝนภายใต้การแนะนำของครูบาอาจารย์เป็นสิ่งจำเป็นเสมอ (Practicing under the guidance of a master is always necessary): การมีครูบาอาจารย์ที่เชี่ยวชาญคอยแนะนำจะช่วยให้การปฏิบัติถูกต้องและก้าวหน้า

สร้าง "บ้านทางจิตวิญญาณ" ของคุณเองด้วยความศรัทธาและความตั้งใจจริง (Devotionally and seriously build your own spiritual home): การสร้างความศรัทธาและความมุ่งมั่นในการปฏิบัติธรรมให้เป็นเหมือนบ้านที่มั่นคงทางจิตใจ

อินทรีย์ 5 (Five spiritual faculties): ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา ซึ่งเป็นคุณธรรมที่นำไปสู่ความก้าวหน้าทางจิตวิญญาณ

พลัง 5 (Five powers): ศรัทธาพลัง วิริยพลัง สติพลัง สมาธิพลัง ปัญญาพลัง ซึ่งเป็นกำลังที่เกิดจากการพัฒนาอินทรีย์ 5

กรรมและผลของกรรมที่สัมพันธ์กัน (Correlative karma of cause and effect): ความเข้าใจว่าการกระทำในปัจจุบันส่งผลต่อทั้งชีวิตนี้และชีวิตในอนาคต

เป้าหมายสุดท้าย (End goal): ในทางพุทธศาสนา เป้าหมายสูงสุดคือการหลุดพ้นจากความทุกข์และการบรรลุพระนิพพาน

โดยสรุปแล้ว ผู้สูงอายุควรเลือกแนวทางการปฏิบัติธรรมที่ชัดเจน ศึกษาและปฏิบัติอย่างจริงจัง ภายใต้การแนะนำของครูบาอาจารย์ พัฒนาคุณธรรมทางจิตวิญญาณ และตระหนักถึงผลของการกระทำต่อชีวิตทั้งในปัจจุบันและอนาคต การปฏิบัติธรรมอย่างสม่ำเสมอและด้วยความเข้าใจ จะช่วยให้จิตใจสงบและพร้อมรับมือกับช่วงเวลาสุดท้ายของชีวิตได้ดี

88. Why should a person be aware of the future life if he or she practices being in the present?

ทำไมคนเราจึงควรตระหนักถึงชีวิตในอนาคต หากเขาหรือเธอกำลังฝึกการอยู่กับปัจจุบัน?

You should, in this context, carefully discriminate between the concepts of awareness in meditation and awareness in the intellectual field. Awareness of the karmic law of cause and effect (flowing through the cycle of time: past, present, and future) is the intellectual basis for spiritual practice. For example, a person who does not believe in or is not aware of the cycle of samsāra or the karmic law of cause and effect is regarded as a non-Buddhist. Meanwhile, when practicing being in the present and you are not fully aware of what you are doing but are just concerned with or focused on the future life, you will fall into the crazy world of illusion and imagination. Awareness of the karmic law of cause and effect and its impact on this life and your future life, belongs to the intellectual field. This awareness will help reinforce your will in spiritual training. Meanwhile, the practice of being in the present means living in the state of full awareness of every single movement of reality.

ทำไมคนเราจึงควรตระหนักถึงชีวิตในอนาคต หากเขาหรือเธอกำลังฝึกการอยู่กับปัจจุบัน?

ในบริบทนี้ คุณควรแยกแยะอย่างระมัดระวังระหว่างแนวคิดเรื่องความตระหนักรู้ในการทำสมาธิ และความตระหนักรู้ในเชิงปัญญา ความตระหนักรู้ในกฎแห่งกรรม (ที่ไหลเวียนผ่านวงจรแห่งเวลา: อดีต ปัจจุบัน และอนาคต) เป็นพื้นฐานทางปัญญาสำหรับการปฏิบัติทางจิตวิญญาณ ตัวอย่างเช่น บุคคลที่ไม่เชื่อหรือไม่ตระหนักถึงวัฏจักรแห่งสังสารวัฏหรือกฎแห่งกรรม ถือว่าเป็นผู้ไม่ใช่ชาวพุทธ ในขณะที่เดียวกัน เมื่อฝึกการอยู่กับปัจจุบัน และคุณไม่ตระหนักรู้อย่างเต็มที่ในสิ่งที่คุณกำลังทำ แต่กลับกังวลหรือจดจ่ออยู่กับชีวิตในอนาคต คุณจะตกเข้าไปในโลกแห่งความบ้า

คลังของภาพลวงตาและความคิดจินตนาการ ความตระหนักรู้ในกฎแห่งกรรมและผลกระทบของมันต่อชีวิตนี้และชีวิตในอนาคตของคุณนั้น จัดอยู่ในขอบเขตของเชิงปัญญา ความตระหนักรู้นี้จะช่วยเสริมสร้างเจตจำนงของคุณในการฝึกฝนทางจิตวิญญาณ ในขณะที่การฝึกการอยู่กับปัจจุบันหมายถึงการใช้ชีวิตอยู่ในสภาวะแห่งความตระหนักรู้อย่างเต็มที่ในทุกการเคลื่อนไหวของความ เป็นจริง

คำอธิบายเพิ่มเติม:

ความตระหนักรู้ในการทำสมาธิ (Awareness in meditation): หมายถึง การมีสติรู้ตัวในปัจจุบันขณะ สังเกตสิ่งที่เกิดขึ้นในกายและใจโดยไม่ปรุงแต่งหรือตัดสิน

ความตระหนักรู้ในเชิงปัญญา (Awareness in the intellectual field): หมายถึง ความเข้าใจและความรู้ในหลักธรรมคำสอนต่างๆ เช่น กฎแห่งกรรม สังสารวัฏ และความจริงของชีวิต

กฎแห่งกรรม (Karmic law of cause and effect): หลักธรรมที่ว่าการกระทำทุกอย่างมีผลตามมา ทั้งในปัจจุบันและอนาคต

สังสารวัฏ (Saṃsāra): วงจรของการเกิด แก่ เจ็บ ตาย และการเวียนว่ายตายเกิด

การอยู่กับปัจจุบัน (Being in the present): การมีสติจดจ่ออยู่กับสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นในขณะนี้ โดยไม่คิดถึงอดีตหรือกังวลถึงอนาคต

โลกแห่งความบ้าคลั่งของภาพลวงตาและความคิดจินตนาการ (Crazy world of illusion and imagination): สภาวะจิตใจที่ฟุ้งซ่าน ไม่เป็นจริง จมอยู่กับความคิดที่ไม่ใช่ปัจจุบัน

เสริมสร้างเจตจำนงในการฝึกฝนทางจิตวิญญาณ (Reinforce your will in spiritual training): ความเข้าใจในกฎแห่งกรรมและผลที่จะตามมาในอนาคต จะเป็นแรงจูงใจให้บุคคลตั้งใจปฏิบัติธรรมอย่างจริงจังเพื่อสร้างกรรมดี

การใช้ชีวิตอยู่ในสภาวะแห่งความตระหนักรู้อย่างเต็มที่ในทุกการเคลื่อนไหวของความเป็นจริง (Living in the state of full awareness of every single movement of reality): หมายถึง การมีสติรู้ตัวในทุกอิริยาบถ ทุกความคิด และทุกความรู้สึกที่เกิดขึ้นในขณะปัจจุบัน

โดยสรุปแล้ว การตระหนักถึงชีวิตในอนาคต (ผ่านความเข้าใจในกฎแห่งกรรม) เป็นพื้นฐานทางปัญญาที่สำคัญสำหรับการปฏิบัติธรรม เพราะช่วยเสริมสร้างแรงจูงใจในการทำความดีเพื่อผลที่ดีในภายหน้า ในขณะที่การฝึกการอยู่กับปัจจุบันคือการมีสติรู้ตัวในสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นจริงในขณะนี้ การให้ความสำคัญกับอนาคตมากเกินไปโดยไม่ตระหนักรู้ในปัจจุบัน อาจนำไปสู่ความฟุ้งซ่าน และความเข้าใจผิดได้ ดังนั้น ทั้งสองอย่างจึงมีความสำคัญและควรควบคู่กันไปในการปฏิบัติธรรม

89. How should young people practice the Dharma?

เยาวชนควรฝึกปฏิบัติธรรมอย่างไร?

The path of spiritual practice for the youth needs to be prepared according to the following suggestions: a) most of you should build an ideal about the life of true happiness; of course, true happiness is always established on the ground of true values and true goodness; b) in order to construct true values for one's life, the first thing you need to do is cultivate for yourself an appropriate view of life and a strong belief in that life (right view and right thinking); c) once you possess the appropriate belief and view, you need to have a shelter for your life—namely, your own philosophy of life; in this regard, the teaching of the Four Noble Truths and the Eightfold Path should be the foundation for your practice (see questions 7 & 41); d) because life is always changing and also includes difficulties, you need to apply the teaching of the middle way and the two truths in your everyday practices (see questions 67-69); and e) finally, because the life of youth is often governed by relative elements from family and society, the beginning of spiritual

training develops via the diligent actions of doing good deeds and avoiding evil deeds, in order to enrich the base of merit for the present and future. When experiencing good conditions, you should start to become deeply involved in some sort of spiritual training so that you can maintain the balance of life, reduce stress, and reinforce the life of true happiness (see questions 84 & 85).

เยาวชนควรฝึกปฏิบัติธรรมอย่างไร?

หนทางแห่งการปฏิบัติธรรมสำหรับเยาวชนจำเป็นต้องเตรียมพร้อมตามข้อเสนอแนะดังต่อไปนี้:

- ก) พวกเธอส่วนใหญ่ควรสร้างอุดมคติเกี่ยวกับชีวิตแห่งความสุขที่แท้จริง เน้นอนว่าความสุขที่แท้จริงนั้นตั้งอยู่บนพื้นฐานของค่านิยมที่แท้จริงและความดีงามที่แท้จริงเสมอ
- ข) เพื่อสร้างค่านิยมที่แท้จริงให้กับชีวิต สิ่งแรกที่คุณต้องทำคือบ่มเพาะทัศนคติที่เหมาะสมต่อชีวิตและความเชื่อมั่นอย่างแรงกล้าในชีวิตนั้น (สัมมาทิฐิและสัมมาสังกัปปะ)
- ค) เมื่อคุณมีศรัทธาและทัศนคติที่เหมาะสมแล้ว คุณจำเป็นต้องมีที่พักพิงสำหรับชีวิตของคุณ นั่นคือปรัชญาชีวิตของคุณเอง ในเรื่องนี้ คำสอนเรื่องอริยสัจสี่และมรรคมีองค์แปดควรเป็นรากฐานสำหรับการปฏิบัติของคุณ (ดูคำถามที่ 7 และ 41)
- ง) เนื่องจากชีวิตมีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอและยังรวมถึงความยากลำบากด้วย คุณจำเป็นต้องประยุกต์ใช้คำสอนเรื่องทางสายกลางและสัจจะสองประการในการปฏิบัติในชีวิตประจำวันของคุณ (ดูคำถามที่ 67 และ 69)
- จ) สุดท้ายนี้ เนื่องจากชีวิตของเยาวชนมักถูกควบคุมโดยปัจจัยสัมพันธ์จากครอบครัวและสังคม การเริ่มต้นของการฝึกฝนทางจิตวิญญาณจึงพัฒนาผ่านการกระทำที่ขยันขันแข็งในการทำความดีและละเว้นความชั่ว เพื่อเสริมสร้างฐานแห่งบุญกุศลสำหรับปัจจุบันและอนาคต เมื่อประสบกับสถานะที่ดี คุณควรเริ่มเข้าไปเกี่ยวข้องอย่างลึกซึ้งกับการฝึกฝนทางจิตวิญญาณบางอย่าง เพื่อที่

คุณจะสามารถรักษาสมดุลของชีวิต ลดความเครียด และเสริมสร้างชีวิตแห่งความสุขที่แท้จริง (ดูคำถามที่ 84 และ 85)

คำอธิบายเพิ่มเติม:

ความสุขที่แท้จริง (True happiness): ในทางพุทธศาสนา ความสุขที่แท้จริงคือความสุขที่เกิดจากภายในจิตใจที่สงบและเป็นอิสระจากกิเลส ไม่ใช่ความสุขที่ต้องพึ่งพาวัตถุหรือสถานการณ์ภายนอก

ค่านิยมที่แท้จริง (True values): หลักการและคุณธรรมที่นำไปสู่ความดีงาม ความสงบ และความสุขที่ยั่งยืน เช่น ศีลธรรม เมตตา กรุณา ปัญญา

ทัศนคติที่เหมาะสมต่อชีวิต (Appropriate view of life) / สัมมาทิฐิ (Right view): ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับธรรมชาติของชีวิต เช่น ความไม่เที่ยง ความทุกข์ และอนัตตา รวมถึงความเข้าใจในกฎแห่งกรรมและอริยสัจสี่

ความเชื่อมั่นอย่างแรงกล้าในชีวิตนั่น (Strong belief in that life) / สัมมาสังกัปปะ (Right thinking): การมีความคิดที่ถูกต้อง สอดคล้องกับสัมมาทิฐิ เช่น ความคิดที่ไม่เบียดเบียน ความคิดที่ไม่โลภ และความคิดที่ไม่โกรธ

ที่พักพิงสำหรับชีวิต (Shelter for your life) / ปรัชญาชีวิต (Philosophy of life): หลักการหรือแนวทางในการดำเนินชีวิตที่ช่วยให้เรามีความมั่นคงทางจิตใจและสามารถเผชิญกับความท้าทายต่างๆ ได้

อริยสัจสี่ (Four Noble Truths): ความจริงอันประเสริฐสี่ประการ ได้แก่ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ซึ่งเป็นรากฐานของคำสอนในพระพุทธศาสนา

มรรคมรรคแปด (Eightfold Path): หนทางอันประเสริฐแปดประการที่นำไปสู่ความดับทุกข์ ได้แก่ สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ

ทางสายกลาง (Middle Way): แนวทางการปฏิบัติที่ไม่สุดโต่งไปในสองทาง คือ การหมกมุ่นใน
ความสุขและการทรมานตนเอง

สัจจะสองประการ (Two Truths): หลักการที่อธิบายความจริงในสองระดับ คือ สมมติสัจจะ
(conventional truth) หรือความจริงตามสมมติ และปรมาตสัจจะ (ultimate truth) หรือความ
จริงสูงสุด

ปัจจัยสัมพันธ์จากครอบครัวและสังคม (Relative elements from family and society):
อิทธิพลต่างๆ จากสภาพแวดล้อมภายนอกที่มีผลต่อการดำเนินชีวิตของเยาวชน

การทำความดีและละเว้นความชั่ว (Doing good deeds and avoiding evil deeds): การ
ปฏิบัติดีและทำกรรมดีต่างๆ เพื่อสะสมบุญกุศล

ฐานแห่งบุญกุศล (Base of merit): ผลของการทำความดี ซึ่งเป็นพื้นฐานสำหรับความสุข
และความเจริญก้าวหน้าในชีวิตปัจจุบันและอนาคต

การฝึกฝนทางจิตวิญญาณ (Spiritual training): การปฏิบัติธรรมต่างๆ เช่น การทำสมาธิ การ
เจริญสติ การศึกษาธรรมะ เพื่อพัฒนาจิตใจและปัญญา

รักษาสสมดุลของชีวิต (Maintain the balance of life): การดำเนินชีวิตอย่างสมดุลระหว่างการ
ทำงาน การพักผ่อน และการปฏิบัติธรรม

ลดความเครียด (Reduce stress): ผลพลอยได้จากการมีจิตใจที่สงบและเข้าใจธรรมะ

เสริมสร้างชีวิตแห่งความสุขที่แท้จริง (Reinforce the life of true happiness): การปฏิบัติ
ธรรมอย่างต่อเนื่องจะนำไปสู่ความสุขที่แท้จริงและยั่งยืน

โดยสรุปแล้ว เยาวชนควรเริ่มต้นการปฏิบัติธรรมด้วยการสร้างความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับชีวิต
และคุณค่าที่แท้จริง มีหลักในการดำเนินชีวิตตามหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ฝึกฝนการ
ทำความดี ละเว้นความชั่ว และเมื่อมีโอกาสก็ควร **ทำดี** อย่างลึกซึ้งในการฝึกฝนทาง
จิตวิญญาณ เพื่อสร้างรากฐานที่มั่นคงสำหรับชีวิตที่มีความสุขอย่างแท้จริง

90. How should a person who is experiencing illness or who is near death practice Dharma?

ผู้ที่กำลังเจ็บป่วยหรือใกล้ตาย ควรปฏิบัติธรรมอย่างไร?

This is an interesting question, and the answer depends on what you are really asking. When you know without a doubt that you do not have much “time for living,” you should make full use of it in a skillful manner to contemplate on the teaching of non-self (see questions 73–75) and painstakingly heighten your personal practice (Zen, Pure Land, or Tantrism). Old age is in fact a great opportunity for you to renew your own life of wisdom, year after year, wandering about in adventure, because at this point in life, the stressful hardships of life no longer press down heavily on your shoulders. However, it is your regrets of the past and the fears of leaving the world that create the very innermost anguishes that constantly stir your mind. Thus, at this point in your time, contemplating the reality of non-self will help you renounce all inner attachments more easily, because, in one way or another, you have actually experienced either wholly or partly the real nature of life. At the same time, an intensive mindfulness of the karmic law of cause and effect will be a helpful influx of energy to assist you in regenerating your aspirational ideas of nobility and wholesomeness. A strong belief in the karmic law of cause and effect will also help you carry out self-repentance for any wrongs or sins that you have committed in the past, as well as enhance the mind of wholesomeness that will lead you to develop your own forgiveness and tolerance for all intentional or unintentional obstacles that have

occurred throughout your life. Carefully training the spiritual life through mindfulness and the advancement of the wholesome mind during old age is actually the infinite happiness of a Buddhist! You should keep in mind that, according to the Buddha's teachings, you may become an angel (celestial being) in the Heavens or a holy being in the Pure Land right after your last breath if you skillfully and devotionally practice in the last moments of life.

ผู้ที่กำลังเจ็บป่วยหรือใกล้ตาย ควรปฏิบัติธรรมอย่างไร?

นี่เป็นคำถามที่น่าสนใจ และคำตอบขึ้นอยู่กับสิ่งที่คุณถามจริงๆ เมื่อคุณรู้โดยปราศจากข้อสงสัยว่าคุณมี "เวลาสำหรับการมีชีวิต" เหลือไม่มากนัก คุณควรใช้เวลาอย่างเต็มที่ด้วยวิธีการที่ชาญฉลาดในการพิจารณาคำสอนเรื่องอนัตตา (ดูคำถามที่ 73-75) และเพียรพยายามเพิ่มพูนการปฏิบัติส่วนตัวของคุณ (เช่น, สุขาวัตติ หรือตันตระ) แท้จริงแล้ว วัยชราเป็นโอกาสอันดีเยี่ยมสำหรับคุณในการฟื้นฟูชีวิตแห่งปัญญาของคุณเอง ปีแล้วปีเล่า เดินทางไปในการผจญภัย เพราะในช่วงเวลานี้ของชีวิต ความยากลำบากที่ตึงเครียดของชีวิตไม่ได้กดทับอยู่บนบ่าของคุณอย่างหนักอีกต่อไป อย่างไรก็ตาม ความเสียใจในอดีตและความกลัวที่จะจากโลกนี้ไปต่างหากที่สร้างความปวดร้าวภายในอย่างลึกซึ้งซึ่งคอยรบกวนจิตใจของคุณอยู่เสมอ ดังนั้น ในช่วงเวลานี้ของคุณ การพิจารณาความเป็นจริงของอนัตตาจะช่วยให้คุณสละความยึดมั่นภายในทั้งหมดได้ง่ายขึ้น เพราะไม่ทางใดก็ทางหนึ่ง คุณได้สัมผัสกับธรรมชาติที่แท้จริงของชีวิตทั้งหมดหรือบางส่วนแล้ว ในขณะเดียวกัน การมีสติอย่างเข้มข้นในกฎแห่งกรรมจะเป็นพลังที่ช่วยให้คุณฟื้นฟูความคิดอันปรารถนาในความประเสริฐและความดีงาม ความเชื่อมั่นอย่างแรงกล้าในกฎแห่งกรรมจะช่วยให้คุณสำนึกผิดในความผิดพลาดหรือบาปใดๆ ที่คุณได้กระทำในอดีต รวมถึงการเสริมสร้างจิตใจแห่งความดีงามที่จะนำคุณไปสู่การพัฒนาการให้อภัยและความอดทนต่ออุปสรรคทั้งโดยเจตนาและไม่เจตนาที่เกิดขึ้นตลอดชีวิตของคุณ การฝึกฝนชีวิตทางจิตวิญญาณอย่างรอบคอบผ่านสติและการพัฒนาจิตใจที่ดีงามในช่วงวัยชรา แท้จริงแล้วคือความสุขอันหาที่สุติมิได้ของชาวพุทธ! คุณควรจำไว้ว่า ตามคำสอนของพระพุทธเจ้า คุณอาจกลายเป็นเทวดาบนสวรรค์หรือเป็นพระ

อริยบุคคลในแดนสุขาวดีได้ทันทีหลังจากลมหายใจสุดท้ายของคุณ หากคุณปฏิบัติอย่างซำนำญ และด้วยความศรัทธาในวาระสุดท้ายของชีวิต

คำอธิบายเพิ่มเติม:

อนัตตา (Non-self): หลักธรรมที่ว่าไม่มีสิ่งใดในโลกนี้เป็นตัวตนที่แท้จริงและถาวร การพิจารณาอนัตตาจะช่วยให้ปล่อยวางความยึดมั่นในตัวตนและสิ่งต่างๆ

การปฏิบัติส่วนตัว (Personal practice): การฝึกฝนจิตใจและเจริญปัญญาตามแนวทางของแต่ละนิกาย เช่น การทำสมาธิแบบเซน การสวดมนต์ภาวนาในสุขาวดี หรือการปฏิบัติแบบตันตระ

ความเสียใจในอดีตและความกลัวที่จะจากโลกนี้ไป (Regrets of the past and the fears of leaving the world): สิ่งเหล่านี้เป็นสาเหตุหลักของความทุกข์ทรมานทางจิตใจในช่วงใกล้ตาย การพิจารณาอนัตตาจะช่วยให้ลดความยึดมั่นในอดีตและอนาคต

กฎแห่งกรรม (Karmic law of cause and effect): หลักธรรมที่ว่าการกระทำทุกอย่างมีผลตามมา การระลึกถึงกฎแห่งกรรมจะช่วยให้เกิดความสำนึกผิดในความผิดพลาด และกระตุ้นให้ทำความดี

การสำนึกผิด (Self-repentance): การยอมรับและเสียใจในความผิดที่เคยกระทำ เป็นการชำระล้างจิตใจ

การให้อภัยและความอดทน (Forgiveness and tolerance): การปล่อยวางความโกรธและความขุ่นเคืองต่อผู้อื่นและต่ออุปสรรคต่างๆ ที่เกิดขึ้น

ความสุขอันหาที่สุดมิได้ของชาวพุทธ (The infinite happiness of a Buddhist): ความสุขที่เกิดจากการมีจิตใจที่สงบ บริสุทธิ์ และเข้าใจธรรมะอย่างแท้จริง

เทวดา (Celestial being) ในสวรรค์ หรือ พระอริยบุคคลในแดนสุขาวดี (Holy being in the Pure Land): ผลของการปฏิบัติธรรมอย่างดั่งามในวาระสุดท้ายของชีวิต ตามความเชื่อในพระพุทธศาสนา

ปฏิบัติอย่างชำนาญและด้วยความศรัทธาในวาระสุดท้ายของชีวิต (Skillfully and devotionally practice in the last moments of life): การใช้สติและปัญญาในการปฏิบัติธรรมอย่างต่อเนื่อง แม้ในช่วงเวลาที่ใกล้ตาย จะส่งผลดีต่อภพชาติหน้า

โดยสรุปแล้ว ผู้ที่กำลังเจ็บป่วยหรือใกล้ตาย ควรใช้เวลาที่เหลืออยู่ในการพิจารณาหลักธรรม โดยเฉพาะเรื่องอนัตตา การเพิ่มพูนการปฏิบัติส่วนตัว การระลึกถึงกฎแห่งกรรม การสำนึกผิด การให้อภัย และการพัฒนาจิตใจที่ดีงาม การปฏิบัติเหล่านี้จะช่วยให้จิตใจสงบ ปลดปล่อยความยึดมั่น และเตรียมพร้อมสำหรับการจากไปอย่างสงบสุข ซึ่งอาจนำไปสู่สุคติในภพชาติต่อไป

91. What should one do in order to extinguish his or her fear of death?
คนเราควรทำอย่างไรเพื่อดับความกลัวตายของตน?

Death is a truth about which many people do not want to think or speak—even if you believe that you do not fear death. As Buddhists, we know that death is a part of life's entire process of the Dependent Origination of samsāra. Thus if you see the truth of death as it really is, you will no longer be afraid; rather, you will be afraid of living too long in old age without death! Just think that if you lived until an age of 200 or 300 years —how full of suffering, how boring, and how tiresome old age would be! Similarly, when speaking about the truth of impermanence, many people hastily assume that this is a pessimistic view; in fact, it is truly optimistic, because impermanence brings to our life numerous chances for transformation and alteration in the ever-changing life stream. Thanks to the law of impermanence evil is able to transform into good or suffering to happiness so your present life may shift to a better direction. Death is, therefore, an indispensable fact in the constant stream of samsāra. Buddhism teaches that

death is just a matter of removing an old coat, while birth is putting on the new one. Therefore, there is nothing to worry about regarding death! What needs to concern us is the state in which you die, so that you are able to peacefully and freely take off the old coat and put on the new one. For this reason, practicing the noble Dharma becomes the highest priority. The true practitioner is never afraid of death!

คนเราควรทำอย่างไรเพื่อดับความกลัวตายของตน?

ความตายเป็นความจริงที่หลายคนไม่อยากจะคิดหรือพูดถึง แม้ว่า คุณจะเชื่อว่า คุณไม่กลัวตายก็ตาม ในฐานะชาวพุทธ เราทราบว่าความตายเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการทั้งหมดของชีวิตตามหลักปฏิจจสมุปบาทแห่งสังสารวัฏ ดังนั้น หากคุณเห็นความจริงของความตายตามที่เป็นจริง คุณจะไม่วอกแวกต่อไป ตรงกันข้าม คุณจะกลัวการมีชีวิตอยู่นานเกินไปในวัฏชาโดยไม่มีความตาย! ลองคิดดูว่าหากคุณมีชีวิตอยู่ถึง 200 หรือ 300 ปี วัฏชาจะเต็มไปด้วยความทุกข์ น่าเบื่อ และน่าเหนื่อยหน่ายเพียงใด! ในทำนองเดียวกัน เมื่อพูดถึงความจริงของความไม่เที่ยง หลายคนรีบสรุปว่านี่เป็นมุมมองที่มองโลกในแง่ร้าย ในความเป็นจริง มันเป็นมุมมองที่มองโลกในแง่ดีอย่างแท้จริง เพราะความไม่เที่ยงนำมาซึ่งโอกาสมากมายสำหรับการเปลี่ยนแปลงและการปรับเปลี่ยน ในกระแสแห่งชีวิตที่เปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ ด้วยกฎแห่งความไม่เที่ยง ความชั่วจึงสามารถเปลี่ยนเป็นความดี หรือความทุกข์เปลี่ยนเป็นความสุขได้ ดังนั้นชีวิตปัจจุบันของคุณจึงสามารถเปลี่ยนไปในทิศทางที่ดีขึ้นได้ ความตายจึงเป็นข้อเท็จจริงที่ขาดไม่ได้ในกระแสแห่งสังสารวัฏที่ไม่หยุดนิ่ง

พระพุทธศาสนาสอนว่าความตายเป็นเพียงเรื่องของการถอดเสื้อคลุมเก่าออก ในขณะที่การเกิดคือการสวมเสื้อคลุมใหม่ ดังนั้นจึงไม่มีอะไรต้องกังวลเกี่ยวกับความตาย! สิ่งที่เราควรเป็นกังวลของเราคือสภาวะที่คุณตาย เพื่อให้คุณสามารถถอดเสื้อคลุมเก่าออกและสวมเสื้อคลุมใหม่ได้อย่างสงบและเป็นอิสระ ด้วยเหตุนี้ การปฏิบัติพระธรรมอันประเสริฐจึงกลายเป็นความสำคัญสูงสุด ผู้ปฏิบัติธรรมที่แท้จริงไม่เคยกลัวความตาย!

คำอธิบายเพิ่มเติม:

ปฏิจจสมุปบาท (Dependent Origination): หลักธรรมสำคัญในพระพุทธศาสนาที่อธิบายถึงความเป็นเหตุเป็นผลที่อาศัยกันเกิดขึ้นของสรรพสิ่ง

สังสารวัฏ (Saṃsāra): วงจรของการเกิด แก่ เจ็บ ตาย และการเวียนว่ายตายเกิด

ความไม่เที่ยง (Impermanence - อนิจจัง): หลักธรรมที่ว่าสรรพสิ่งมีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ ไม่มีสิ่งใดคงอยู่ถาวร

การถอดเสื้อคลุมเก่าออกและการสวมเสื้อคลุมใหม่ (Removing an old coat, while birth is putting on the new one): เป็นคำอุปมาที่แสดงให้เห็นว่าความตายและการเกิดใหม่เป็นเพียงการเปลี่ยนภพชาติ เหมือนการเปลี่ยนเสื้อผ้า ไม่ใช่การสิ้นสุดหรือการหายไปอย่างถาวร

สภาวะที่คุณตาย (The state in which you die): สภาพจิตใจในขณะใกล้ตายมีความสำคัญอย่างยิ่ง เพราะมีผลต่อภพชาติที่จะไปเกิดใหม่ การมีจิตใจที่สงบและเป็นกุศลจะนำไปสู่สุคติ

การปฏิบัติพระธรรมอันประเสริฐ (Practicing the noble Dharma): การดำเนินชีวิตตามหลักคำสอนของพระพุทธเจ้า เช่น การรักษาศีล การทำสมาธิ และการเจริญปัญญา จะช่วยให้จิตใจสงบและพร้อมรับมือกับความตายได้อย่างไม่หวาดกลัว

ผู้ปฏิบัติธรรมที่แท้จริง (The true practitioner): ผู้ที่เข้าใจความจริงของชีวิตตามหลักพระพุทธศาสนา และได้ฝึกฝนจิตใจตนเองอย่างสม่ำเสมอ

โดยสรุปแล้ว การดับความกลัวตายสามารถทำได้ด้วยการทำความเข้าใจธรรมชาติของชีวิตและความตายตามหลักพระพุทธศาสนา โดยมองว่าความตายเป็นเพียงส่วนหนึ่งของวงจรการเวียนว่ายตายเกิด และสิ่งที่สำคัญที่สุดคือการเตรียมจิตใจให้พร้อมด้วยการปฏิบัติธรรม เพื่อให้สามารถเผชิญกับความตายได้อย่างสงบและไม่หวาดกลัว

92. Loneliness is an obsession of a person when facing old age and death. How should one practice Dharma in order to overcome this obsession?

ความเหงาเป็นความหมกมุ่นของบุคคลเมื่อเผชิญกับความแก่และความตาย บุคคลควรปฏิบัติธรรมอย่างไรเพื่อเอาชนะความหมกมุ่นนี้?

This question is true for persons of any age. If you are not a practitioner, then old age and death may result in loneliness obsessions. However, if practicing Dharma properly, you are the only one who is able to enjoy the taste of inner tranquility with infinite blissfulness. To reach the state of true blissfulness and liberation, you must experience the subtle states in meditation, including the state of bliss stemming from the renunciation of senses-desires, the state of bliss stemming from the act of subsiding from thinking and pondering, the state of bliss stemming from dwelling with equanimity and awareness, and the state of bliss stemming

from pure equanimity and full awareness. You may understand this process of mental purification as follows: a) the renunciation of senses-desires involves giving up the flux in the mind of all kinds of attachment, self-attachment, and manifestations of craving, hatred, and ill will ; b) the inner tranquility is the blissful state of the oneness of mind arising from pure concentration and the subsiding of thinking and pondering; c) pure joy is the state of pure happiness that arises from the original source of mental purity by dwelling with equanimity and awareness; in this state, all kinds of conditional delights and sensation-ecstasies disappear;

and d) absolute purity is the state in which all kinds of sensations of happiness or unhappiness, joy or sorrow, etc., completely disappear; this is the final state of pure equanimity and full awareness. These processes encompass the true

experience of spiritual purity that you may attain only through meditation—in other words, only in state of solitude. Consequently, for a true practitioner, the taste of inner tranquility is a very noble, blissfulness and unthinkable miracle. The truth is that it is the inexplicable taste of inner tranquility of Holy Ones; it goes

beyond all descriptions by human languages, as does Nirvāṇa. Thus, to a spiritual practitioner, loneliness is a great chance for him or her to experience this noble tranquility and purity and is definitely not an obsession, as might be thought by an ordinary mind.

ความเหงาเป็นความหมกมุ่นของบุคคลเมื่อเผชิญกับความแก่และความตาย บุคคลควรปฏิบัติธรรมอย่างไรเพื่อเอาชนะความหมกมุ่นนี้?

คำถามนี้เป็นจริงสำหรับบุคคลทุกวัย หากคุณไม่ใช่ผู้ปฏิบัติธรรม ความแก่และความตายอาจนำไปสู่ความหมกมุ่นในความเหงาได้ อย่างไรก็ตาม หากปฏิบัติธรรมอย่างถูกต้อง คุณเป็นเพียงผู้เดียวที่สามารถตีความรสชาติแห่งความสงบภายในด้วยความสุขอันหาที่สุดมิได้ เพื่อเข้าถึงสภาวะแห่งความสุขและอิสรภาพที่แท้จริง คุณต้องสัมผัสสภาวะที่ละเอียดอ่อนในการทำสมาธิ ซึ่งรวมถึงสภาวะแห่งความสุขที่เกิดจากการสละความปรารถนาในกามคุณ สภาวะแห่งความสุขที่เกิดจากการระงับความคิดและการตรึกตรอง สภาวะแห่งความสุขที่เกิดจากการอยู่ด้วยความวางเฉยและความตระหนักรู้ และสภาวะแห่งความสุขที่เกิดจากความวางเฉยบริสุทธิ์และความตระหนักรู้อย่างเต็มเปี่ยม คุณอาจเข้าใจกระบวนการชำระล้างจิตใจนี้ได้ดังนี้:

ก) การสละความปรารถนาในกามคุณเกี่ยวข้องกับการละทิ้งความผันผวนในจิตใจของความยึดมั่นทุกชนิด การยึดมั่นในตนเอง และการแสดงออกของความอยาก ความเกลียดชัง และความปรารถนาร้าย

ข) ความสงบภายในคือสภาวะอันเป็นสุขแห่งความเป็นหนึ่งเดียวของจิตใจที่เกิดขึ้นจากการมีสมาธิบริสุทธิ์และการระงับความคิดและการตรึกตรอง

ค) ความสุขบริสุทธิ์คือสภาวะแห่งความสุขที่แท้จริงซึ่งเกิดขึ้นจากแหล่งดั้งเดิมของความบริสุทธิ์ทางจิตใจ โดยการอยู่ด้วยความวางเฉยและความตระหนักรู้ ในสภาวะนี้ ความสุขทางโลกและความปิติยินดีทางประสาทสัมผัสทุกชนิดจะหายไป

ง) ความบริสุทธิ์อย่างสมบูรณ์คือสภาวะที่ความรู้สึกลึกซึ้งหรือทุกข์ ความยินดีหรือความเศร้า ฯลฯ ทุกชนิดหายไปอย่างสมบูรณ์ นี่คือนิยามสุดท้ายของความวางเฉยบริสุทธิ์และความตระหนักรู้อย่างเต็มเปี่ยม

กระบวนการเหล่านี้ครอบคลุมประสบการณ์ที่แท้จริงของความบริสุทธิ์ทางจิตวิญญาณที่คุณจะบรรลุได้ผ่านการทำสมาธิเท่านั้น กล่าวอีกนัยหนึ่งคือในสภาวะแห่งความสันโดษเท่านั้น ด้วยเหตุนี้ สำหรับผู้ปฏิบัติธรรมที่แท้จริง รสชาติแห่งความสงบภายในจึงเป็นสิ่งประเสริฐ เป็นความสุขและเป็นปาฏิหาริย์ที่เหลือเชื่อ ความจริงก็คือมันคือรสชาติแห่งความสงบภายในอันลึกซึ้งของพระอรหันต์ มั่นอยู่เหนือคำบรรยายทั้งหมดด้วยภาษาของมนุษย์ เช่นเดียวกับนิพพาน ดังนั้นสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมทางจิตวิญญาณ ความเหงาจึงเป็นโอกาสอันดีเยี่ยมสำหรับเขาหรือเธอในการสัมผัสความสงบและความบริสุทธิ์อันประเสริฐนี้ และไม่ใช่ว่าความหมกมุ่นอย่างแน่นนอน ดังที่จิตใจธรรมดาอาจคิด

คำอธิบายเพิ่มเติม:

ความสงบภายใน (Inner tranquility): สภาวะของจิตใจที่สงบ ปราศจากความวุ่นวาย ความคิดฟุ้งซ่าน และอารมณ์รบกวน

ความสุขอันหาที่สุดมิได้ (Infinite blissfulness): ความสุขที่แท้จริงและยั่งยืน ซึ่งแตกต่างจากความสุขทางโลกที่ต้องอาศัยปัจจัยภายนอก

สภาวะที่ละเอียดอ่อนในการทำสมาธิ (Subtle states in meditation): ระดับต่างๆ ของความสงบและความสุขที่เกิดขึ้นเมื่อจิตใจสงบลงลึกซึ่งในการทำสมาธิ

การละความปรารถนาในกามคุณ (Renunciation of senses-desires): การปล่อยวางความอยากในรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส และธรรมารมณ์

การระงับความคิดและการตรึกตรอง (Subsiding from thinking and pondering): การทำให้จิตใจสงบจากความคิดปรุงแต่งต่างๆ

ความวางเฉยและความตระหนักรู้ (Equanimity and awareness): สภาวะของจิตใจที่มั่นคง ไม่หวั่นไหวต่อความสุขหรือความทุกข์ และมีความรู้ตัวอยู่เสมอ

ความวางเฉยบริสุทธิ์และความตระหนักรู้อย่างเต็มเปี่ยม (Pure equanimity and full awareness): สภาวะที่จิตใจเป็นอิสระจากความรู้สึกใดๆ ทั้งสิ้น และมีความรู้ตัวอย่างสมบูรณ์

การชำระล้างจิตใจ (Mental purification): กระบวนการทำให้จิตใจบริสุทธิ์จากกิเลสและความเศร้าหมองต่างๆ

ความเป็นหนึ่งเดียวของจิตใจ (Oneness of mind): สภาวะที่จิตใจรวมเป็นหนึ่งเดียวกับสมาธิ

ความสุขบริสุทธิ์ (Pure joy): ความสุขที่เกิดขึ้นจากจิตใจที่บริสุทธิ์เอง โดยไม่ต้องอาศัยสิ่งภายนอก

ความบริสุทธิ์อย่างสมบูรณ์ (Absolute purity): สภาวะที่จิตใจเป็นอิสระจากความรู้สึกทั้งปวง

ความสันโดษ (Solitude): สภาวะของการอยู่คนเดียว ซึ่งเป็นโอกาสที่ดีในการทำสมาธิและสัมผัสความสงบภายใน

นิพพาน (Nirvāṇa): จุดหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนา ซึ่งเป็นสภาวะของการดับทุกข์อย่างสิ้นเชิง และเป็นสิ่งที่เกินกว่าคำบรรยายใดๆ

โดยสรุปแล้ว การเอาชนะความหมกมุ่นในความเหงาเมื่อเผชิญกับความแก่และความตายสามารถทำได้โดยการฝึกปฏิบัติธรรมอย่างถูกต้อง โดยเฉพาะการทำสมาธิเพื่อสัมผัสกับความสงบและความสุขภายใน ซึ่งเป็นประสบการณ์ที่ประเสริฐและเป็นอิสระจากความรู้สึกทางโลก ความเหงาสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมจึงไม่ใช่ความน่ากลัว แต่เป็นโอกาสในการเข้าถึงสภาวะที่สูงขึ้นทางจิตวิญญาณ

93. How can a person overcome this obsession of old age and death if he or she is unable to appreciate the taste of inner tranquility?

บุคคลจะเอาชนะความหมกมุ่นในความแก่และความตายได้อย่างไร หากเขาหรือเธอไม่สามารถซาบซึ้งรสชาติแห่งความสงบภายในได้?

Several approaches may help you overcome such obsessions. First, sincerely focus your whole mind in the mindfulness of the recitation of the Buddha's names, as well as enthusiastically putting your heart of respectfulness in taking refuge in the Triple Jewels. With your deeply esteemed respect in every single breath and rhythm of your heart, let your mindstream concentrate wholeheartedly on a union with the Triple Jewels, a Buddha, or a Bodhisattva. Practicing in this way, you are creating for yourself a special energy of awareness and compassion connecting your self-power to other powers of the Holy Ones. This pure energy will sweep away all obsessions and fears of loneliness and return you to a source of noble blissfulness for living. Second, you should acknowledge that you alone came to this world and you alone will leave this world; during this journey, except for the karmic force you created, no one will go with you. Thus, you should try in every way to cultivate merit by doing good deeds whenever possible, as they create a true shelter for a better rebirth. Additionally, instead of sitting still in melancholy and lamentation, you should contemplate the non-self, practice living in purity, and enjoy the taste of inner tranquility—the original source of the pure mind, without pleasure or sadness. For a Buddhist, respectfulness of and sincere belief in the Triple Jewels is always the noble refuge for cultivating the blissfulness of the inner mind, especially during the moments of death and rebirth.

บุคคลจะเอาชนะความหมกมุ่นในความแก่และความตายได้อย่างไร หากเขาหรือเธอไม่สามารถขบซึ่งรสชาติแห่งความสงบภายในได้?

มีหลายแนวทางที่อาจช่วยให้คุณเอาชนะความหมกมุ่นดังกล่าวได้ ประการแรก จงตั้งใจแน่วแน่และจดจ่อจิตใจทั้งหมดไปที่การระลึกรู้ในการสวดสรรเสริญพระนามของพระพุทธเจ้า รวมถึงการน้อมนำจิตใจที่เต็มไปด้วยความเคารพในการถึงพระรัตนตรัยเป็นที่พึ่ง ด้วยความเคารพอย่างสูงยิ่งในทุกลมหายใจและจังหวะของหัวใจ จงปล่อยให้กระแสน้ำของคุณจดจ่ออย่างสุดใจในการรวมเป็นหนึ่งเดียวกับพระรัตนตรัย พระพุทธเจ้า หรือพระโพธิสัตว์ การปฏิบัติในลักษณะนี้ คุณกำลังสร้างพลังพิเศษแห่งความตระหนักรู้และความเมตตาให้กับตนเอง ซึ่งเชื่อมโยงพลังของตนเองเข้ากับพลังของพระอริยบุคคล พลังอันบริสุทธิ์นี้จะกวาดล้างความหมกมุ่นและความกลัวความเหงาทั้งหมด และนำคุณกลับคืนสู่แหล่งแห่งความสุขอันประเสริฐสำหรับการดำรงอยู่

ประการที่สอง คุณควรตระหนักว่าคุณมาสู่โลกนี้แต่เพียงผู้เดียว และคุณก็จะจากโลกนี้ไปแต่เพียงผู้เดียว ในระหว่างการเดินทางนี้ นอกจากพลังกรรมที่คุณสร้างขึ้นแล้ว ไม่มีใครจะติดตามคุณไปด้วย ดังนั้น คุณควรพยายามทุกวิถีทางในการบำเพ็ญบุญด้วยการทำความดีทุกครั้งที่มีโอกาส เพราะสิ่งเหล่านี้จะสร้างที่พักพิงที่แท้จริงสำหรับการเกิดใหม่ที่ดีกว่า

นอกจากนี้ แทนที่จะนั่งอยู่เฉยๆ ในความเศร้าหมองและความโศกเศร้า จงพิจารณาอนัตตา ผีกับการดำรงอยู่ในความบริสุทธิ์ และดื่มด่ำรสชาติแห่งความสงบภายใน ซึ่งเป็นแหล่งดั้งเดิมของจิตใจที่บริสุทธิ์ ปราศจากความทุกข์และความเศร้า สำหรับชาวพุทธแล้ว ความเคารพและความเชื่ออย่างจริงจังในพระรัตนตรัยเป็นที่พึ่งอันประเสริฐเสมอสำหรับการบ่มเพาะความสุขของจิตใจภายใน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงเวลาแห่งความตายและการเกิดใหม่

คำอธิบายเพิ่มเติม:

การระลึกรู้ในการสวดสรรเสริญพระนามของพระพุทธเจ้า (Mindfulness of the recitation of the Buddha's names): การสวดมนต์ด้วยจิตใจที่จดจ่อและระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้า ช่วยให้จิตใจสงบและเป็นสมาธิ

การน้อมนำจิตใจที่เต็มไปด้วยความเคารพในการถึงพระรัตนตรัยเป็นที่พึ่ง (Enthusiastically putting your heart of respectfulness in taking refuge in the Triple Jewels): การมอบกายใจและศรัทธาอย่างแท้จริงต่อพระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์ เป็นการสร้างความมั่นคงทางจิตใจ

การรวมเป็นหนึ่งเดียวกับพระรัตนตรัย พระพุทธเจ้า หรือพระโพธิสัตว์ (Concentrate wholeheartedly on a union with the Triple Jewels, a Buddha, or a Bodhisattva): การทำสมาธิและจินตนาการถึงการเชื่อมโยงจิตใจกับสิ่งที่เคารพสูงสุด ช่วยให้เกิดความรู้สึกสงบและปลอดภัย

พลังพิเศษแห่งความตระหนักรู้และความเมตตา (Special energy of awareness and compassion): การปฏิบัติด้วยความเคารพและศรัทธาจะสร้างพลังทางจิตวิญญาณที่ช่วยจัดความกลัวและความกังวล

อนัตตา (Non-self): หลักธรรมที่ว่าไม่มีสิ่งใดในโลกนี้ที่เป็นตัวตนที่แท้จริงและถาวร การพิจารณาอนัตตาช่วยลดความยึดมั่นในตัวตนและความกลัวความตาย

การดำรงอยู่ในความบริสุทธิ์ (Living in purity): การรักษาศีลและประพฤติในสิ่งที่ถูกต้องดีงาม ช่วยให้จิตใจสงบและเบิกบาน

รสชาติแห่งความสงบภายใน (Taste of inner tranquility): ความสงบที่เกิดขึ้นจากการฝึกจิตและการปล่อยวาง เป็นความสุขที่แท้จริงและยั่งยืน

แหล่งดั้งเดิมของจิตใจที่บริสุทธิ์ ปราศจากความสุขและความเศร้า (Original source of the pure mind, without pleasure or sadness): สภาวะจิตเดิมแท้ที่บริสุทธิ์ ปราศจากความปรุงแต่งของอารมณ์

ความเคารพและความเชื่ออย่างจริงใจในพระรัตนตรัย (Respectfulness of and sincere belief in the Triple Jewels): เป็นที่พึ่งทางจิตใจที่สำคัญที่สุดสำหรับชาวพุทธ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในยามเผชิญกับความตายและการเกิดใหม่

โดยสรุปแล้ว การเอาชนะความหมกมุ่นในความแก่และความตายสำหรับผู้ที่ไม่คุ้นเคยกับความสงบภายใน สามารถเริ่มต้นได้ด้วยการสร้างความศรัทธาและเคารพในพระรัตนตรัย การทำสมาธิ การพิจารณาอันตตา การทำความดี และการฝึกฝนการดำรงอยู่ในความบริสุทธิ์ ซึ่งจะค่อยๆ นำไปสู่การสัมผัสรสชาติแห่งความสงบภายในในที่สุด

94. How should we encourage our younger children to practice the Dharma?

เราควรส่งเสริมให้บุตรหลานที่ยังเด็กของเราฝึกปฏิบัติธรรมได้อย่างไร?

You cannot push your younger children to follow what you are practicing or what you want them to be. Young people do not like dogmatic lessons or doing what they do not understand or believe in; in particular, they do not like the style of “practicing hurriedly so that it will not be too late” that older people promote. Contrastingly, the youth will willingly do whatever they think is beneficial to them in the most practical sense. Therefore, in order to encourage younger people to practice the Dharma, you should first be a real ideal model for them. If you are always acting with peace and calm when faced with storms of suffering and you skillfully use your wisdom in these situations, younger people will imitate you immediately, without needing a word or suggestion from you. In contrast, if you are full of hatred, ill will, attachment, dissatisfaction, displeasure, and false views, and you urge your children to follow your ways, they will definitely not listen to you or may even resist you and your lifestyle. Thus, to stimulate the youth to practice spirituality, you should first be a strong shelter for them, a source of peace for them, and an actual inspiration for them.

เราควรส่งเสริมให้บุตรหลานที่ยังเด็กของเราฝึกปฏิบัติธรรมได้อย่างไร?

คุณไม่สามารถผลักดันบุตรหลานที่ยังเด็กให้ปฏิบัติตามสิ่งที่คุณกำลังปฏิบัติอยู่ หรือสิ่งที่คุณต้องการให้พวกเขาเป็นได้ เยาวชนไม่ชอบบทเรียนที่แข็งแกร่งตามหลักเกณฑ์ หรือการทำในสิ่งที่พวกเขาไม่เข้าใจหรือไม่เชื่อ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง พวกเขาไม่ชอบรูปแบบของการ "ปฏิบัติอย่างเร่งรีบเพื่อไม่ให้สายเกินไป" ที่ผู้สูงอายุมักส่งเสริม ในทางตรงกันข้าม เยาวชนจะเต็มใจทำทุกสิ่งที่คุณคิดว่าประโยชน์ต่อพวกเขาในแง่ของการปฏิบัติจริงมากที่สุด ดังนั้น เพื่อส่งเสริมให้เยาวชนฝึกปฏิบัติธรรม สิ่งแรกที่คุณควรทำคือเป็นแบบอย่างที่ดีที่แท้จริงและดีงามสำหรับพวกเขา หากคุณสามารถแสดงความสงบและเยือกเย็นเสมอเมื่อเผชิญกับพายุแห่งความทุกข์ และคุณใช้ปัญญาของคุณอย่างชำนาญในสถานการณ์เหล่านั้น เยาวชนจะเลียนแบบคุณทันที โดยไม่จำเป็นต้องมีคำพูดหรือคำแนะนำจากคุณ ในทางตรงกันข้าม หากคุณเต็มไปด้วยความเกลียดชัง ความปรารถนาร้าย ความยึดมั่น ความไม่พอใจ ความไม่ชอบ และทัศนคติที่ผิด และคุณเร่งเร้าให้บุตรหลานของคุณปฏิบัติตามแนวทางของคุณ พวกเขาจะไม่ฟังคุณอย่างแน่นอน หรืออาจต่อต้านคุณและวิถีชีวิตของคุณด้วยซ้ำ ดังนั้น เพื่อกระตุ้นให้เยาวชนฝึกฝนจิตวิญญาณ สิ่งแรกที่คุณควรเป็นคือที่พักพิงที่แข็งแกร่งสำหรับพวกเขา เป็นแหล่งแห่งความสงบสำหรับพวกเขา และเป็นแรงบันดาลใจที่แท้จริงสำหรับพวกเขา

คำอธิบายเพิ่มเติม:

ไม่สามารถผลักดันบุตรหลานที่ยังเด็ก (You cannot push your younger children): การบังคับหรือกดดันเด็กให้ทำตามสิ่งที่เราต้องการ มักจะไม่ได้ผลและอาจทำให้เกิดการต่อต้าน

ไม่ชอบบทเรียนที่แข็งแกร่งตามหลักเกณฑ์ (Do not like dogmatic lessons): เด็กและเยาวชนมักไม่ชอบการสอนที่เน้นกฎเกณฑ์ที่ต้องปฏิบัติตามโดยไม่มีเหตุผลหรือความเข้าใจ

ไม่ชอบการ "ปฏิบัติอย่างเร่งรีบเพื่อไม่ให้สายเกินไป" (Do not like the style of “practicing hurriedly so that it will not be too late”): แนวคิดเรื่องการเร่งรีบปฏิบัติธรรมเพราะกลัวตาย อาจไม่ดึงดูดใจเยาวชนที่ยังมองไม่เห็นความสำคัญของเรื่องนี้

เต็มใจทำสิ่งที่คิดว่าเป็นประโยชน์ (Will willingly do whatever they think is beneficial): เยาวชนมักจะให้ความสำคัญกับสิ่งที่พวกเขาสัมผัสได้ถึงประโยชน์ในชีวิตประจำวัน

เป็นแบบอย่างที่ดีแท้จริงและดีงาม (Be a real ideal model): การกระทำของเรามีอิทธิพลต่อเด็ก และเยาวชนมากกว่าคำพูด หากเราดำเนินชีวิตด้วยความสงบ มีสติ และใช้ปัญญาในการแก้ปัญหา พวกเขาก็จะซึมซับและเลียนแบบโดยธรรมชาติ

แสดงออกด้วยความสงบและเยือกเย็นเมื่อเผชิญกับความทุกข์ (Acting with peace and calm when faced with storms of suffering): การที่เราสามารถรับมือกับความยากลำบากในชีวิต ด้วยจิตใจที่สงบ จะเป็นตัวอย่างที่ดีให้บุตรหลานได้เรียนรู้

ใช้ปัญญาอย่างชำนาญในสถานการณ์ต่างๆ (Skillfully use your wisdom in these situations): การตัดสินใจและการกระทำที่ชาญฉลาดของเรา จะเป็นแรงบันดาลใจให้เยาวชนเห็นคุณค่าของปัญญา

เต็มไปด้วยความเกลียดชัง ความปรารถนาร้าย ความยึดมั่น ความไม่พอใจ ทศนะที่ผิด (Full of hatred, ill will, attachment, dissatisfaction, false views): หากเรามีคุณลักษณะเหล่านี้ การสอนหรือการแนะนำของเราจะขาดความน่าเชื่อถือ และบุตรหลานอาจต่อต้าน

เป็นที่พึ่งพิงที่แข็งแกร่ง เป็นแหล่งแห่งความสงบ และเป็นแรงบันดาลใจที่แท้จริง (Be a strong shelter, a source of peace, and an actual inspiration): การที่เราเป็นผู้ที่สามารถให้ความอบอุ่น ความมั่นคงทางจิตใจ และเป็นแรงบันดาลใจในการดำเนินชีวิต จะส่งเสริมให้เยาวชนสนใจและปฏิบัติตามหลักธรรม

โดยสรุปแล้ว การส่งเสริมให้บุตรหลานที่ยังเด็กฝึกปฏิบัติธรรมที่ดีที่สุด คือการเป็นแบบอย่างที่ดีงามในการดำเนินชีวิตตามหลักธรรม ให้พวกเขาได้เห็นถึงประโยชน์และความสุขที่แท้จริงจาก

การปฏิบัติธรรมผ่านการกระทำของเราเอง แทนที่จะพยายามบังคับหรือสอนด้วยถ้อยคำที่พวกเขาอาจไม่เข้าใจ

95. How can we live in harmony with a person who follows other religions in the same family?

เราจะอยู่ร่วมกันอย่างปรองดองกับบุคคลที่นับถือศาสนาอื่นในครอบครัวเดียวกันได้อย่างไร?

This is very simple. Consider their object of worship and respect for others to be a Bodhisattva embodied in various forms to save suitable persons—as the Bodhisattva Avalokiteśvara does. Moreover, express your deep respect to the Holy Ones in other religions as spiritual masters or ethical teachers. Thinking and acting in such a way, you will have no difficulty living with persons in the same family who follow other religions. However, if you are living in environments of multiple religions and multiple cultures, such as North America or Europe, you should also study other religions and cultures so that you can create a mutual understanding and sympathy with the followers of these religions and cultures. In the academic circle of the West, scholars often say to one another that “if you know only one religion, you know none.”

เราจะอยู่ร่วมกันอย่างปรองดองกับบุคคลที่นับถือศาสนาอื่นในครอบครัวเดียวกันได้อย่างไร?

เรื่องนี้ง่ายมาก จงพิจารณาวัตถุที่พวกเขานับถือและเคารพผู้อื่นว่าเป็นพระโพธิสัตว์ที่มาจุติในรูปแบบต่างๆ เพื่อช่วยเหลือบุคคลที่เหมาะสม เช่นเดียวกับพระโพธิสัตว์อวโลกิเตศวร ยิ่งไปกว่านั้น จงแสดงความเคารพอย่างลึกซึ้งต่อบุคคลศักดิ์สิทธิ์ในศาสนาอื่นๆ ในฐานะครูบาอาจารย์ทางจิตวิญญาณหรือครูผู้สอนด้านศีลธรรม เมื่อคิดและปฏิบัติเช่นนี้ คุณจะไม่มี ความยากลำบากใน

การอยู่ร่วมกับบุคคลในครอบครัวเดียวกันที่นับถือศาสนาอื่น อย่างไรก็ตาม หากคุณอาศัยอยู่ในสภาพแวดล้อมที่มีหลากหลายศาสนาและวัฒนธรรม เช่น ทวีปอเมริกาเหนือหรือทวีปยุโรป คุณควรศึกษาศาสนาและวัฒนธรรมอื่นๆ ด้วย เพื่อที่คุณจะสามารถสร้างความเข้าใจและความเห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกันกับผู้ที่นับถือศาสนาและวัฒนธรรมเหล่านั้น ในวงวิชาการของโลกตะวันตก นักวิชาการมักจะกล่าวแก่กันว่า "หากคุณรู้จักเพียงศาสนาเดียว คุณก็ไม่ได้รู้จักศาสนาใดเลย"

คำอธิบายเพิ่มเติม:

พิจารณาวัตถุที่พวกเขาบูชาและเคารพผู้อื่นว่าเป็นพระโพธิสัตว์ที่มาจุติในรูปแบบต่างๆ (Consider their object of worship and respect for others to be a Bodhisattva embodied in various forms): แนวคิดนี้เป็นการเปิดใจกว้างและมองว่าสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่ศาสนาอื่นเคารพนับถือ อาจเป็น manifestations หรือการแสดงออกในรูปแบบต่างๆ ของพระโพธิสัตว์ผู้มีจิตเมตตาที่ปรารถนาจะช่วยเหลือสรรพสัตว์

พระโพธิสัตว์อวโลกิเตศวร (Bodhisattva Avalokiteśvara): พระโพธิสัตว์แห่งความเมตตาในพระพุทธศาสนาหายาน ซึ่งเป็นที่รู้จักในด้านการปรากฏกายในรูปแบบต่างๆ เพื่อช่วยเหลือสรรพสัตว์

แสดงความเคารพอย่างลึกซึ้งต่อบุคคลศักดิ์สิทธิ์ในศาสนาอื่นๆ ในฐานะครูบาอาจารย์ทางจิตวิญญาณหรือครูผู้สอนด้านศีลธรรม (Express your deep respect to the Holy Ones in other religions as spiritual masters or ethical teachers): การให้เกียรติผู้นำทางศาสนาหรือบุคคลสำคัญในศาสนาอื่นๆ แสดงถึงความเคารพต่อความเชื่อและคุณค่าที่พวกเขายึดมั่น

ศึกษาศาสนาและวัฒนธรรมอื่นๆ (Study other religions and cultures): การเรียนรู้เกี่ยวกับความเชื่อ หลักปฏิบัติ และวัฒนธรรมของผู้อื่น ช่วยลดอคติ สร้างความเข้าใจ และส่งเสริมความเห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน

"หากคุณรู้จักเพียงศาสนาเดียว คุณก็ไม่ได้รู้จักศาสนาใดเลย" ("If you know only one religion, you know none"): คำกล่าวนี้นั้นเน้นความสำคัญของการศึกษาเปรียบเทียบศาสนา เพื่อให้เข้าใจถึงแก่นแท้ของศาสนาโดยรวม รวมถึงความหลากหลายและความคล้ายคลึงกันระหว่างศาสนาต่างๆ การมีความรู้ในหลายศาสนาจะช่วยให้เรามีมุมมองที่กว้างขึ้นและลดความยึดมั่นในศาสนาของตนเองแต่เพียงอย่างเดียว

โดยสรุปแล้ว การอยู่ร่วมกับบุคคลที่นับถือศาสนาอื่นในครอบครัวเดียวกันอย่างปรองดองนั้น ต้องอาศัยการเปิดใจกว้าง การมองผู้อื่นด้วยความเคารพ การศึกษาทำความเข้าใจในความเชื่อของพวกเขา และการให้เกียรติผู้นำทางศาสนาของพวกเขา ซึ่งจะนำไปสู่ความเข้าใจและความ harmony ในครอบครัว

**96. How should we live in harmony with a person of divergent views?
เราควรอยู่ร่วมกันอย่างปรองดองกับบุคคลที่มีทัศนคติที่แตกต่างกันอย่างไร?**

If you want others to accept your views, you must first listen to their views, whether you like such views or not. If you are a true practitioner, familiarity with all views — whether, according to your view they are right or wrong — will help you experience the “polyhedral” complexity of life, as well as enrich your own wisdom. Essentially, living in the circumstances of diverse thoughts, you should patiently develop your compassion and use your wisdom skillfully in order to bring about peace and harmony for yourself and for other persons living around you. However, if you press people with different views into following your views, then conflicts will immediately arise; this is absolutely not a wise choice. Try to avoid this extreme by all means, for the sake of peace.

เราควรอยู่ร่วมกันอย่างปรองดองกับบุคคลที่มีทัศนคติที่ต่างกันอย่างใด?

หากคุณต้องการให้ผู้อื่นยอมรับทัศนคติของคุณ สิ่งแรกที่คุณต้องทำคือรับฟังทัศนคติของพวกเขา ไม่ว่าคุณจะชอบทัศนคติเหล่านั้นหรือไม่ก็ตาม หากคุณเป็นนักปฏิบัติธรรมที่แท้จริง การค้นคว้ากับทัศนคติทั้งหมด ไม่ว่าในมุมมองของคุณแล้วมันจะถูกหรือผิด จะช่วยให้คุณได้สัมผัสกับความซับซ้อนแบบ "หลายแง่มุม" ของชีวิต และยังช่วยเสริมสร้างปัญญาของคุณเองอีกด้วย โดยพื้นฐานแล้ว การใช้ชีวิตภายใต้สถานการณ์ที่มีความคิดที่หลากหลาย คุณควรพัฒนาความเมตตาของคุณอย่างอดทน และใช้ปัญญาของคุณอย่างชาญฉลาด เพื่อนำมาซึ่งความสงบและความปรองดองสำหรับตัวคุณเองและสำหรับบุคคลอื่นๆ ที่อยู่รอบข้างคุณ อย่างไรก็ตาม หากคุณบังคับให้ผู้อื่นที่มีทัศนคติที่ต่างกันไปปฏิบัติตามทัศนคติของคุณ ความขัดแย้งก็จะเกิดขึ้นทันที ซึ่งไม่ใช่ทางเลือกที่ฉลาดอย่างแน่นอน จงพยายามหลีกเลี่ยงสุดขั้วนี้ด้วยวิถีทางที่ประนีประนอม เพื่อเห็นแก่ความสงบสุข

คำอธิบายเพิ่มเติม:

รับฟังทัศนคติของพวกเขา (Listen to their views): การเปิดใจรับฟังความคิดเห็นที่แตกต่าง ถือเป็นขั้นตอนแรกที่สำคัญในการสร้างความเข้าใจและความปรองดอง แม้ว่าเราจะไม่เห็นด้วยกับทัศนคตินั้นก็ตาม การรับฟังด้วยความเคารพแสดงให้เห็นว่าเราให้ความสำคัญกับอีกฝ่าย

ความซับซ้อนแบบ "หลายแง่มุม" ของชีวิต ("Polyhedral" complexity of life): เปรียบชีวิตเหมือนรูปทรงหลายหน้า ซึ่งแต่ละหน้าก็มีมุมมองที่ต่างกันไป การทำความเข้าใจทัศนคติที่หลากหลายช่วยให้เราเห็นภาพรวมของสถานการณ์ได้กว้างขึ้นและลึกซึ้งยิ่งขึ้น

พัฒนาความเมตตาอย่างอดทน (Patiently develop your compassion): ความเมตตาคือความปรารถนาให้ผู้อื่นพ้นจากความทุกข์ การพัฒนาความเมตตาและความอดทนจะช่วยให้เราสามารถเผชิญหน้ากับทัศนคติที่ต่างกันได้โดยไม่หวั่นไหว และยังเปิดโอกาสให้เกิดการพูดคุยและทำความเข้าใจกันด้วยความเห็นอกเห็นใจ

ใช้ปัญญาของคุณอย่างชาญฉลาด (Use your wisdom skillfully): ปัญญาในที่นี้หมายถึงความเข้าใจในธรรมชาติของสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง รวมถึงความเข้าใจในความแตกต่างของบุคคล

การใช้ปัญญาอย่างชาญฉลาดจะช่วยให้เราเลือกวิธีการสื่อสารและปฏิสัมพันธ์ที่เหมาะสม เพื่อ
นำไปสู่ความสงบและความปรองดอง

บังคับให้ผู้คนที่มีทัศนคติที่แตกต่างกันให้ปฏิบัติตามทัศนคติของคุณ (Press people with
different views into following your views): การพยายามบังคับหรือกดดันให้ผู้อื่นยอมรับ
ความคิดของเรา มักจะนำไปสู่ความขัดแย้งและความไม่พอใจ เพราะเป็นการไม่เคารพใน
ความคิดและความเชื่อของผู้อื่น

หลีกเลี่ยงสุดขั้วด้วยวิธีทางทั้งปวง (Try to avoid this extreme by all means, for the sake
of peace): การยึดมั่นในความคิดของตนเองอย่างสุดโต่งและการพยายามบังคับผู้อื่น เป็นสิ่งที่
ควรหลีกเลี่ยงอย่างยิ่ง หากต้องการสร้างความสงบสุขในการอยู่ร่วมกัน

โดยสรุปแล้ว การอยู่ร่วมกับผู้ที่มีทัศนคติที่แตกต่างกันอย่างปรองดองนั้น ต้องอาศัยการเปิดใจรับ
ฟัง การทำความเข้าใจความซับซ้อนของชีวิต การพัฒนาความเมตตาและความอดทน และการใช้
ปัญญาอย่างชาญฉลาดในการปฏิสัมพันธ์ หลีกเลี่ยงการบังคับหรือกดดันให้ผู้อื่นยอมรับความคิด
ของเรา เพื่อรักษาความสงบสุขในการอยู่ร่วมกัน

97. How can we live in harmony with a person who embraces the wrong views?

เราจะอยู่ร่วมกันอย่างปรองดองกับบุคคลที่ยึดมั่นในทัศนคติที่ผิดได้อย่างไร?

First, you should seriously examine your own view and make sure that your view
is really true before judging the views of others. After clearly ensuring that you
have an appropriate view, you should make an adjustment in your practices as
the answer for both (i.e., yourself and the other) without the need to engage in
argument or debate. Any argument based on self attachment will be useless and
may cause more suffering for both. Peace, purity, compassion, and wisdom in your

life have the ability to transform others without requiring intellectual reasoning. You should keep in mind that your own energy of purity always has the power to protect you and others.

เราจะอยู่ร่วมกันอย่างปรองดองกับบุคคลที่ยึดมั่นในทัศนะที่ผิดได้อย่างไร?

ประการแรก คุณควรตรวจสอบทัศนะของตนเองอย่างจริงจัง และแน่ใจว่าทัศนะของคุณนั้นเป็นความจริงอย่างแท้จริง ก่อนที่จะตัดสินทัศนะของผู้อื่น หลังจากที่มีใจอย่างชัดเจนแล้วว่าคุณมีทัศนะที่ถูกต้องเหมาะสม คุณควรปรับปรุงการปฏิบัติของคุณให้เป็นคำตอบสำหรับทั้งสองฝ่าย (คือตัวคุณเองและผู้อื่น) โดยไม่จำเป็นต้องเข้าไปโต้เถียงหรือถกเถียง การโต้เถียงใดๆ ที่มีพื้นฐานมาจากการยึดมั่นในตนเองจะไร้ประโยชน์ และอาจก่อให้เกิดความทุกข์มากขึ้นแก่ทั้งสองฝ่าย ความสงบ ความบริสุทธิ์ ความเมตตา และปัญญาในชีวิตของคุณมีพลังที่จะเปลี่ยนแปลงผู้อื่นได้ โดยไม่จำเป็นต้องใช้เหตุผลทางปัญญา คุณควรจำไว้ว่าพลังแห่งความบริสุทธิ์ของคุณเองมีอำนาจในการปกป้องทั้งตัวคุณเองและผู้อื่นอยู่เสมอ

คำอธิบายเพิ่มเติม:

ตรวจสอบทัศนะของตนเองอย่างจริงจัง (Seriously examine your own view): ก่อนที่จะตัดสินว่าทัศนะของผู้อื่นผิด เราควรพิจารณาอย่างรอบคอบว่าทัศนะของเรานั้นตั้งอยู่บนพื้นฐานของความเข้าใจที่ถูกต้องหรือไม่ มีเหตุผลที่ชัดเจนและสอดคล้องกับความเป็นจริงหรือไม่

ทัศนะที่ถูกต้องเหมาะสม (Appropriate view): ในบริบททางพระพุทธศาสนา หมายถึง ทัศนะที่สอดคล้องกับหลักธรรมคำสอน เช่น อริยสัจสี่ กฎแห่งกรรม และปฏิจกสมุปปาท

ปรับปรุงการปฏิบัติให้เป็นคำตอบสำหรับทั้งสองฝ่าย (Make an adjustment in your practices as the answer for both): แทนที่จะพยายามเปลี่ยนความคิดของผู้อื่นโดยตรง เราควรเน้นการเปลี่ยนแปลงตนเองให้เป็นการกระทำที่เป็นแบบอย่างที่ดีงาม เช่น การแสดงความเมตตา ความอดทน ความสงบ และการดำเนินชีวิตตามหลักธรรม ซึ่งอาจเป็นแรงบันดาลใจให้ผู้อื่นได้เห็นและพิจารณาทัศนะของตนเองใหม่

การโต้เถียงที่มาจากความยึดมั่นในตนเอง (Any argument based on self attachment): การโต้เถียงที่เกิดจากความต้องการที่จะเอาชนะ ยึดมั่นในความคิดของตนเอง หรือปกป้องอัตตา มักนำไปสู่ความขัดแย้งและความทุกข์มากกว่าที่จะนำไปสู่ความเข้าใจ

ความสงบ ความบริสุทธิ์ ความเมตตา และปัญญา (Peace, purity, compassion, and wisdom): คุณธรรมเหล่านี้เป็นพลังภายในที่สามารถส่งผลกระทบเชิงบวกต่อผู้อื่นได้ การดำเนินชีวิตด้วยคุณธรรมเหล่านี้จะช่วยลดทิฐิมานะของผู้อื่น และเปิดใจให้พวกเขาได้พิจารณาทัศนคติที่แตกต่าง

พลังแห่งความบริสุทธิ์ของคุณเอง (Your own energy of purity): การมีจิตใจที่บริสุทธิ์ปราศจากความขุ่นเคือง ความโกรธ และความเห็นแก่ตัว จะสร้างพลังงานที่ดี ซึ่งสามารถปกป้องตัวเราเองจากอิทธิพลที่ไม่ดีของผู้อื่น และอาจส่งผลดีต่อผู้อื่นได้เช่นกัน

โดยสรุปแล้ว การอยู่ร่วมกับผู้ที่ยึดมั่นในทัศนคติที่ผิดอย่างปรองดองนั้น ไม่เน้นการโต้เถียงเพื่อเอาชนะ แต่เน้นการตรวจสอบตนเอง การปรับปรุงการปฏิบัติของเราให้เป็นแบบอย่างที่ดี และการใช้พลังแห่งคุณธรรมภายในเพื่อสร้างความเข้าใจและลดความขัดแย้ง

98. How can one live peacefully with or alongside a person who is gossipy and stubborn?

จะอยู่ร่วมกับคนที่ชอบนินทาและดื้อรั้นอย่างสงบสุขได้อย่างไร?

This is an interesting question. Everywhere in life, you will encounter people whom you like and people who make you suffer. If you have to live with a person whose temperament is gossipy and stubborn, you need not talk, but rather listen with all your heart of peace and tolerance. In particular, try not to respond against or involve any resistance to that person. Just meditate on and practice the way of the lotus leaf: water drops on it, and rolls off it lightly and peacefully. In this

case, try to train yourself by listening with non-reaction; in other words, be willing to listen to all sorts of melodies as if you are listening to a music CD of various songs with different vocal pitches—peaceful or noisy, happy or sad, soprano or bass. By practicing listening with a non-resistant mind, over a long time you will make your mind calm like the surface of the earth, which accepts any kind of feet and can be trampled upon peacefully and freely.

จะอยู่ร่วมกับคนที่ชอบนิทานและดื่มน้ำอย่างสงบสุขได้อย่างไร?

นี่เป็นคำถามที่น่าสนใจ ในทุกหนแห่งของชีวิต คุณจะได้พบเจอกับผู้คนที่ชอบและผู้คนที่ทำให้คุณเป็นทุกข์ หากคุณต้องอยู่ร่วมกับบุคคลที่มีนิสัยชอบนิทานและดื่มน้ำ คุณไม่จำเป็นต้องพูดแต่จงฟังด้วยใจที่เปี่ยมด้วยความสงบและความอดทนทั้งหมด โดยเฉพาะอย่างยิ่ง พยายามที่จะไม่ตอบโต้หรือเข้าไปเกี่ยวข้องกับ การต่อต้านบุคคลนั้น เพียงแต่ทำสมาธิและฝึกฝนตามวิถีของใบบัว: เมื่อมีหยดน้ำกลิ้งมาเกาะ มันก็จะไหลหลุดออกไปอย่างเบาและสงบ

ในกรณีนี้ จงพยายามฝึกฝนตนเองโดยการฟังด้วยใจที่ไม่ได้ตอบ กล่าวอีกนัยหนึ่ง จงเต็มใจที่จะฟังเสียงต่างๆ นานา รวากับว่าคุณกำลังฟังซีดีเพลงที่มีเพลงหลากหลายที่มีระดับเสียงที่แตกต่างกัน ไม่ว่าจะเป็นเสียงที่สงบหรือดัง เสียงที่สุขหรือเศร้า เสียงสูงหรือเสียงต่ำ โดยการฝึกฝนการฟังด้วยจิตใจที่ไม่ต่อต้าน เมื่อเวลาผ่านไปนานเข้า คุณจะทำให้จิตใจของคุณสงบเหมือนพื้นผิวโลกซึ่งยอมรับเท้าทุกชนิดและสามารถถูกเหยียบย่ำได้อย่างสงบและอิสระ

คำอธิบายเพิ่มเติม:

การฟังด้วยใจที่เปี่ยมด้วยความสงบและความอดทน (Listen with all your heart of peace and tolerance): หมายถึงการฟังด้วยจิตใจที่สงบ ไม่หวั่นไหวไปตามคำพูด และมีความอดทนต่อพฤติกรรมที่ไม่น่าพอใจของผู้อื่น

การไม่ตอบโต้หรือเข้าไปเกี่ยวข้องกับการต่อต้าน (Try not to respond against or involve any resistance): หมายถึงการไม่แสดงปฏิกิริยาในเชิงลบ ไม่ว่าจะเป็นการโต้เถียง แสดงความไม่พอใจ หรือพยายามเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของอีกฝ่ายโดยตรง

การทำสมาธิและฝึกฝนตามวิถีของใบบัว (Meditate on and practice the way of the lotus leaf): ใบบัวมีคุณสมบัติพิเศษคือเมื่อน้ำมาเกาะ น้ำจะไม่ซึม แต่จะกลิ้งหลุดออกไปอย่างง่ายดาย การเปรียบเทียบนี้สอนให้เราวางใจต่อคำพูดและการกระทำที่ไม่ดีของผู้อื่น โดยไม่เก็บมาใส่ใจหรือทำให้จิตใจขุ่นมัว

การฟังด้วยใจที่ไม่โต้ตอบ (Listening with non-reaction): หมายถึงการรับฟังโดยไม่ตัดสิน ไม่มีความรู้สึกชอบหรือชัง ไม่มีความต้องการที่จะตอบโต้หรือแสดงความคิดเห็นในทันที

การเปรียบเทียบกับ การฟังซีดีเพลง (Listening to a music CD of various songs with different vocal pitches): เปรียบเทียบคำพูดของผู้อื่นกับเพลงที่มีความแตกต่างกัน ทั้งในด้านเนื้อหา อารมณ์ และระดับเสียง สอนให้เราฝึกการรับฟังอย่างเป็นกลาง โดยไม่ยึดติดกับความชอบหรือไม่ชอบส่วนตัว

การทำให้จิตใจสงบเหมือนพื้นผิวโลก (Make your mind calm like the surface of the earth): พื้นโลกยอมรับทุกสิ่งที่ตกลงมา ไม่ว่าจะเป็นสิ่งที่สะอาดหรือสกปรก สิ่งที่เขาหรือหนัก การเปรียบเทียบนี้สอนให้เราฝึกความอดทนและความวางเฉย ยอมรับทุกสิ่งทุกอย่างที่เข้ามาในชีวิตจิตใจของเรา โดยไม่หวั่นไหวหรือต่อต้าน

โดยสรุปแล้ว การอยู่ร่วมกับคนที่ชอบนินทาและดื้อรั้นอย่างสงบสุขนั้น ต้องอาศัยการฝึกฝนจิตใจ ให้ความสงบ ความอดทน การวางเฉย และการไม่ตอบโต้ต่อพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของพวกเขา เปรียบเสมือนการปล่อยให้น้ำกลิ้งหลุดจากใบบัว หรือการรับฟังเสียงต่างๆ อย่างเป็นกลาง โดยไม่ยึดติด

99. What should one do in order to make the inner life peaceful?

คนเราควรทำอะไรเพื่อให้ชีวิตภายในสงบสุข?

The reality of life is that it always includes difficulties—whether revealed or hidden—that make us dissatisfied, sorrowful, and anxious. Thus, daily practice in maintaining a balance in life is really necessary for the inner mind. Just ask yourself a simple question: You take a shower every day, but how many times have you taken your mental shower this week, month, or year? In fact, we do not often control our minds; rather, the individual mind controls each of us and constantly pulls us in every direction—even when we eat and sleep. Indeed, we are not

the rulers, but the slaves to our own minds. For example, we never realize that the mind can be used as an electrical switch that can be turn on or off whenever we want; rather than letting our minds turn us on and off in an unrestrained and disorderly manner. In addition, it is the mind, full of worry, sorrow, hope, and fear, that continuously circulates and whirls through all the peace. For this reason, we need to practice living in mindfulness and awareness in every breath and every footstep so that we may control our mind and protect our own inner peace.

Through mindfulness, we can rule and take control of our mind, as well as cleanse all the wildness from our mental states, such as illusions and imaginations. You may begin to practice mindfulness in the easiest, most simple way: follow your breathing in and out, or bring awareness to every single breath. Try to maintain the awareness of breathing in and out as long as possible. In addition, you need to spend at least fifteen minutes to half an hour or more each day taking care of your mind by contemplating how your mind has been and how it is in the present moment. During those times of mindfulness, you should renounce all thoughts of

greed, hatred, and ill will and their body, mouth, and mind manifestations. . Simultaneously, you should try to develop compassion, loving kindness, sympathetic joy, and equanimity. You may make full use of your rest time, or the time before going to bed to practice mindfulness (see questions 54–56).

คนเราควรทำอะไรเพื่อให้ชีวิตภายในสงบสุข?

ความเป็นจริงของชีวิตคือมันมักจะประกอบด้วยความยากลำบากเสมอ ไม่ว่าจะปรากฏให้เห็นหรือซ่อนเร้น ซึ่งทำให้เราไม่พอใจ เศร้าโศก และวิตกกังวล ดังนั้น การฝึกฝนในชีวิตประจำวันเพื่อรักษาสมดุลในชีวิตจึงจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับจิตใจภายใน ลองถามตัวเองด้วยคำถามง่ายๆ ว่า: คุณอาบน้ำทุกวัน แต่คุณได้ "อาบน้ำใจ" ของคุณกี่ครั้งในสัปดาห์นี้ เดือนนี้ หรือปีนี้? ในความเป็นจริง เรามักจะไม่สามารถควบคุมจิตใจของเราได้ ตรงกันข้าม จิตใจแต่ละดวงกลับควบคุมเรา และดึงเราไปในทุกทิศทางอยู่เสมอ แม้กระทั่งในขณะที่เรากินและนอนหลับ แท้จริงแล้ว เราไม่ใช่ผู้ปกครอง แต่เป็นทาสของจิตใจตนเอง ตัวอย่างเช่น เราไม่เคยตระหนักว่าจิตใจสามารถใช้เป็นสวิตช์ไฟฟ้าที่สามารถเปิดหรือปิดได้ทุกเมื่อที่เราต้องการ แทนที่จะปล่อยให้จิตใจของเราเปิดและปิดเราอย่างไม่ยับยั้งและวุ่นวาย นอกจากนี้ จิตใจที่เต็มไปด้วยความกังวล ความเศร้า ความหวัง และความกลัว ยังคงหมุนวนและปั่นป่วนอยู่ท่ามกลางความสงบสุข ด้วยเหตุนี้ เราจึงจำเป็นต้องฝึกการอยู่กับสติและความตระหนักรู้ในทุกลมหายใจและทุกอย่างก้าว เพื่อที่เราจะสามารถควบคุมจิตใจและปกป้องความสงบภายในของเราเองได้

ด้วยสติ เราสามารถปกครองและควบคุมจิตใจของเราได้ เช่นเดียวกับการชำระล้างความวุ่นวายทั้งหมดออกจากสภาวะจิตใจของเรา เช่น ภาพลวงตาและความคิดจินตนาการ คุณอาจเริ่มต้นฝึกสติด้วยวิธีที่ง่ายที่สุดและเรียบง่ายที่สุด: ตามรู้ลมหายใจเข้าและออก หรือนำความตระหนักรู้มาสู่ทุกลมหายใจ พยายามรักษาความตระหนักรู้ในการหายใจเข้าและออกให้นานที่สุด นอกจากนี้ คุณจำเป็นต้องใช้เวลาอย่างน้อยสิบห้าถึงสามสิบนาทีหรือมากกว่านั้นในแต่ละวันในการดูแลจิตใจของคุณ โดยการพิจารณาว่าจิตใจของคุณเป็นอย่างไรมา และเป็นอย่างไรในขณะปัจจุบัน ในช่วงเวลาแห่งสติเหล่านั้น คุณควรละทิ้งความคิดทั้งหมดของความโลภ ความโกรธ และความ

ปรารถนาร้าย รวมถึงการแสดงออกของมันทางกาย วาจา และใจ ในขณะเดียวกัน คุณควรพยายามพัฒนาความเมตตา ความรักใคร่ ความยินดีในความสุขของผู้อื่น และความวางเฉย คุณอาจใช้เวลาพักผ่อนของคุณ หรือเวลาก่อนนอนให้เป็นประโยชน์อย่างเต็มที่ในการฝึกสติ (ดูคำถามที่ 54-56)

คำอธิบายเพิ่มเติม:

การ "อาบน้ำใจ" (Mental Shower): เป็นคำเปรียบเทียบที่หมายถึงการชำระล้างจิตใจจากความคิดที่ไม่ดี ความกังวล และความรุ่มรวยต่างๆ เช่นเดียวกับการอาบน้ำชำระร่างกายให้สะอาด

การควบคุมจิตใจ (Controlling Our Minds): ในทางพุทธศาสนา การควบคุมจิตใจไม่ได้หมายถึงการบังคับจิตใจ แต่เป็นการฝึกฝนให้มีสติรู้เท่าทันความคิดและอารมณ์ที่เกิดขึ้น เพื่อไม่ให้จิตใจนำไปในทางที่ไม่ดี

สติ (Mindfulness): การระลึกตัวอยู่เสมอในปัจจุบันขณะ โดยไม่ตัดสินหรือแทรกแซงความคิดและอารมณ์ที่เกิดขึ้น

การตามรู้ลมหายใจ (Following Your Breathing): เป็นวิธีการฝึกสติที่ง่ายและมีประสิทธิภาพ โดยการเพ่งความสนใจไปที่ลมหายใจเข้าและออก

การพิจารณาจิตใจ (Contemplating Your Mind): การใช้เวลาสังเกตและทำความเข้าใจสภาวะของจิตใจตนเองในอดีตและปัจจุบัน

การละทิ้งอกุศลจิต (Renounce All Thoughts of Greed, Hatred, and Ill Will): การพยายามปล่อยวางความคิดที่เป็นไปในทางโลก โกรธ และปรารถนาร้าย

การพัฒนาคุณธรรม (Develop Compassion, Loving Kindness, Sympathetic Joy, and Equanimity): การเจริญเมตตา (ความปรารถนาให้ผู้อื่นมีความสุข) กรุณา (ความปรารถนาให้

ผู้อื่นพ้นจากความทุกข์) มุทิตา (ความยินดีในความสุขของผู้อื่น) และอุเบกขา (ความวางเฉยอย่างยุติธรรม)

โดยสรุปแล้ว การสร้างความสงบสุขภายในนั้นต้องอาศัยการฝึกฝนสติในชีวิตประจำวัน การตระหนักรู้เท่าทันความคิดและอารมณ์ การชำระล้างจิตใจจากอกุศล และการพัฒนาคุณธรรมต่างๆ อย่างสม่ำเสมอ

100. How should a Buddhist practice when facing suffering?

ชาวพุทธควรปฏิบัติอย่างไรเมื่อเผชิญกับความทุกข์?

It is the sincere desire of all humans to lessen suffering. However, the approach in dealing with suffering, as the Buddha taught us, is not to run away from it but rather find the cause of the suffering so it can be transformed. The first thing you need to do is to embrace suffering as a valuable experience in life. In order to have the ability to do this, you should spend time meditating on the reality of suffering, as well as its deep roots, instead of sitting still and lamenting or trying to run away from it. Suffering will bring to us precious experiences that are also nurture vigorous energy and the noble will of human beings. Without suffering to fulfill the base for happiness, your happiness will become as slight as dew and fog. In addition, noble virtues which exist in suffering may also help us foster our true wisdom of life. For instance, when facing sickness and grief, we can deeply appreciate the meaning of impermanence, from which we can reduce our self-pride and self-attachment or when encountering an accident, death, or disaster, our minds of hatred and revengefulness will gradually cool down. Therefore, to transform suffering, you should not run away from it or dispel it, but embrace it

as a conditional part of life. However, the most important thing in lessening suffering is identifying the cause. If you cannot recognize the real causes of suffering, you will be unable to transform it effectively. The Buddha taught that suffering is a noble truth; when you are able to see the truth of suffering, peace and happiness will arise. Thus, mindfulness on suffering or the causes of suffering is not only a solution for its transformation, but also a way to heal such suffering.

ชาวพุทธควรปฏิบัติอย่างไรเมื่อเผชิญกับความทุกข์?

ความปรารถนาอย่างจริงใจของมนุษย์ทุกคนคือการบรรเทาความทุกข์ อย่างไรก็ตาม แนวทางในการจัดการกับความทุกข์ ดังที่พระพุทธเจ้าทรงสอนเรา ไม่ใช่การหลีกเลี่ยงหนีจากมัน แต่เป็นการค้นหาสาเหตุของความทุกข์นั้น เพื่อที่จะสามารถเปลี่ยนแปลงมันได้ สิ่งแรกที่คุณต้องทำคือการยอมรับความทุกข์ว่าเป็นประสบการณ์อันมีค่าในชีวิต เพื่อที่จะมีความสามารถในการทำเช่นนั้น คุณควรใช้เวลาในการทำสมาธิพิจารณาถึงความเป็นจริงของความทุกข์ รวมถึงรากเหง้าที่ลึกซึ้งของมัน แทนที่จะนั่งอยู่เฉยๆ คร่ำครวญ หรือพยายามหนีจากมัน ความทุกข์จะนำมาซึ่งประสบการณ์อันล้ำค่า ซึ่งยังบ่มเพาะพลังที่เข้มแข็งและความตั้งใจอันประเสริฐของมนุษย์

หากปราศจากความทุกข์เพื่อเป็นพื้นฐานรองรับความสุข ความสุขของคุณก็จะเบาบางเหมือนน้ำค้างและหมอก นอกจากนี้ คุณธรรมอันประเสริฐที่ดำรงอยู่ในความทุกข์ยังสามารถช่วยให้เราส่งเสริมปัญญาที่แท้จริงของชีวิตได้อีกด้วย ตัวอย่างเช่น เมื่อเผชิญกับความเจ็บป่วยและความเศร้าโศก เราสามารถซาบซึ้งอย่างลึกซึ้งถึงความหมายของความไม่เที่ยง อันเป็นเหตุให้เราสามารถลดทิฐิมานะและความยึดมั่นในตนเอง หรือเมื่อประสบอุบัติเหตุ ความตาย หรือภัยพิบัติ จิตใจที่เต็มไปด้วยความเกลียดชังและความอาฆาตพยาบาทของเราก็จะค่อยๆ เย็นลง ดังนั้น เพื่อที่จะเปลี่ยนแปลงความทุกข์ คุณไม่ควรหนีจากมันหรือขจัดมันออกไป แต่จงยอมรับมันว่าเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตที่มีเงื่อนไข

อย่างไรก็ตาม สิ่งที่สำคัญที่สุดในการบรรเทาความทุกข์คือการระบุสาเหตุ หาก你不能รับรู้ถึงสาเหตุที่แท้จริงของความทุกข์ คุณจะไม่สามารถเปลี่ยนแปลงมันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

พระพุทธเจ้าทรงสอนว่าความทุกข์เป็นอริยสัจ (ความจริงอันประเสริฐ); เมื่อคุณสามารถเห็นความจริงของความทุกข์ได้ ความสงบและความสุขก็จะเกิดขึ้น ดังนั้น การมีสติอยู่กับความทุกข์หรือสาเหตุของความทุกข์ ไม่เพียงแต่เป็นทางออกสำหรับการเปลี่ยนแปลงมันเท่านั้น แต่ยังเป็นหนทางในการเยียวยาความทุกข์นั้นด้วย

คำอธิบายเพิ่มเติม:

การยอมรับความทุกข์ (Embracing Suffering): ในทางพุทธศาสนา การยอมรับความทุกข์ไม่ได้หมายถึงการยินดีกับความทุกข์ แต่เป็นการเผชิญหน้ากับมันด้วยความเข้าใจ โดยตระหนักว่าความทุกข์เป็นส่วนหนึ่งของชีวิต

การพิจารณาความทุกข์ (Meditating on Suffering): การใช้สติในการสังเกตและทำความเข้าใจธรรมชาติของความทุกข์ สาเหตุของมัน และผลกระทบที่มันมีต่อจิตใจ

ความไม่เที่ยง (Impermanence - อนิจจัง): หลักธรรมที่ว่าสรรพสิ่งมีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ ไม่มีสิ่งใดคงอยู่ถาวร การตระหนักถึงความไม่เที่ยงช่วยลดความยึดมั่นในสิ่งต่างๆ

อริยสัจ (Noble Truths): ความจริงอันประเสริฐสี่ประการที่พระพุทธเจ้าทรงค้นพบ ได้แก่ ทุกข์ (ความทุกข์), สมุทัย (เหตุแห่งทุกข์), นิโรธ (ความดับทุกข์), และ มรรค (หนทางสู่ความดับทุกข์)

การมีสติ (Mindfulness): การระลึกถึงตัวอยู่เสมอในปัจจุบันขณะ การมีสติช่วยให้เราสังเกตความทุกข์และสาเหตุของมันได้อย่างชัดเจน

โดยสรุปแล้ว ในทางพุทธศาสนา การเผชิญหน้ากับความทุกข์อย่างมีสติ การทำความเข้าใจสาเหตุของมัน และการยอมรับความเป็นจริงของมัน ถือเป็นหนทางสำคัญในการบรรเทาและเปลี่ยนแปลงความทุกข์ เพื่อนำไปสู่ความสงบและความสุขที่แท้จริง

.....

[1] Atheism (no belief in the existence of God), Agnosticism (“unknowism”), Skepticism (doubting), Naturalism (all is organic to natural reality), Theism or monotheism (belief in a personal deity), Polytheism (belief in various kinds of deities), Henotheism (belief in various kinds of gods in different tribes), Pantheism (belief that God is identical with nature as a whole), and Panentheism (belief that all things exist in God).

[2] The series of samsāra as explained in the teachings of Pratītyasamutpāda include twelve links: Ignorance, volitional actions, consciousness, name and form, six sense bases, contact, feeling, craving, clinging, becoming, birth, old age and death.

[3] Triloka: Kārmadhātū, Rūpadhātū, and Arūpadhātū.

[4] Bodhi 943-944. See also the Kāyagatāsati Sutta, Satipathāna Sutta.

[1] อเทวนิยม (Atheism) (การไม่เชื่อในการมีอยู่ของพระเจ้า), อญัตตานิยม (Agnosticism) (“ความไม่รู้”), สงสัยนิยม (Skepticism) (การสงสัย), ธรรมชาตินิยม (Naturalism) (ทุกสิ่งเป็นส่วนหนึ่งของความเป็นจริงทางธรรมชาติ), เทวนิยม หรือ เอกเทวนิยม (Theism or monotheism) (ความเชื่อในพระเจ้าผู้เป็นบุคคล), พหุเทวนิยม (Polytheism) (ความเชื่อในเทพเจ้าหลายประเภท), เอกเทวนิยมแบบเลือกสรร (Henotheism) (ความเชื่อในเทพเจ้าหลายประเภทในแต่ละชนเผ่า), สรรพเทวนิยม (Pantheism) (ความเชื่อว่าพระเจ้าเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับธรรมชาติโดยรวม), และ สรรพภาวะนิยม (Panentheism) (ความเชื่อว่าสรรพสิ่งดำรงอยู่ในพระเจ้า).

อเทวนิยม (Atheism): ลัทธิหรือความเชื่อที่ปฏิเสธการมีอยู่ของพระเจ้าหรือเทพเจ้าใดๆ

อญัตตานิยม (Agnosticism): ทักษะที่ว่าความรู้เกี่ยวกับพระเจ้าหรือสิ่งเหนือธรรมชาติเป็นสิ่งที่ไม่สามารถรู้ได้หรือไม่เป็นที่รู้จัก

สงสัยนิยม (Skepticism): แนวคิดที่ตั้งคำถามหรือสงสัยเกี่ยวกับความจริงและความแน่นอนของความรู้ต่างๆ

ธรรมชาตินิยม (Naturalism): ปรัชญาที่เชื่อว่าไม่มีเพียงกฎเกณฑ์และพลังทางธรรมชาติเท่านั้นที่ควบคุมโลกและจักรวาล โดยปฏิเสธสิ่งเหนือธรรมชาติ

เทวนิยม (Theism): ความเชื่อในการมีอยู่ของพระเจ้าผู้สร้างและปกครองโลก

เอกเทวนิยม (Monotheism): ความเชื่อในพระเจ้าองค์เดียว

พหุเทวนิยม (Polytheism): ความเชื่อในเทพเจ้าหลายองค์

เอกเทวนิยมแบบเลือกสรร (Henotheism): การบูชาเทพเจ้าองค์ใดองค์หนึ่งจากหลายองค์ โดยเชื่อว่าเทพเจ้าองค์นั้นเป็นผู้สูงสุดในขณะนั้น หรือเป็นเทพเจ้าประจำเผ่า

สรรพเทวนิยม (Pantheism): ความเชื่อว่าพระเจ้าคือทุกสิ่งทุกอย่างในจักรวาล และจักรวาลก็คือพระเจ้า

สรรพภาวะนิยม (Panentheism): ความเชื่อว่าพระเจ้าสถิตอยู่และแทรกซึมอยู่ในทุกสิ่งในจักรวาล แต่พระเจ้ายังคงเป็นเอกเทศและยิ่งใหญ่กว่าจักรวาล

[2] วงจรแห่งสังสารวัฏ ตามที่อธิบายไว้ในหลักคำสอนเรื่อง ปฏิจฺจสมุปฺบาท ประกอบด้วยองค์ประกอบสิบสองประการ ได้แก่ อวิชชา, สังขาร, วิญญฺณ, นามรูป, สฬายตนะ, ผัสสะ, เวทนา, ตัณหา, อุปาทาน, ภพ,ชาติ, ชราและมรณะ.

สังสารวัฏ (saṃsāra): วงจรของการเกิด แก่ เจ็บ ตาย และการเวียนว่ายตายเกิด

ปฏิจฺจสมุปฺบาท (Pratītyasamutpāda): หลักธรรมสำคัญในพระพุทธศาสนาที่อธิบายถึงความ เป็นเหตุเป็นผลที่อาศัยกันเกิดขึ้นของสรรพสิ่ง หรือกฎแห่งการเกิดขึ้นพร้อม

อวิชชา (Avidyā): ความไม่รู้ ความหลง

สังขาร (Saṃskāra): เจตนา การปรุงแต่ง

วิญญาณ (Vijñāna): ความรู้แจ้ง การรับรู้

นามรูป (Nāmarūpa): ส่วนประกอบทางจิตใจ (นาม) และทางกายภาพ (รูป)

สฬายตนะ (Ṣaḍāyatana): อายตนะ 6 ภายนอกและภายใน (ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ)

ผัสสะ (Sparśa): การกระทบ การสัมผัส

เวทนา (Vedanā): ความรู้สึก สุข ทุกข์ หรือไม่สุขไม่ทุกข์

ตัณหา (Trṣṇā): ความอยาก ความปรารถนา

อุปาทาน (Upādāna): ความยึดมั่น ความถือมั่น

ภพ (Bhava): สภาวะของการมีอยู่

ชาติ (Jāti): การเกิด

ชราและมรณะ (Jarā-maraṇa): ความแก่และความตาย

[3] ไตรโลก: กามธาตุ (Kāmadhātu), รูปธาตุ (Rūpadhātu), และ อรูปธาตุ (Arūpadhātu).

ไตรโลก (Triloka): โลกสาม หรือภพสามในจักรวาลวิทยาของพระพุทธศาสนา

กามธาตุ (Kāmadhātu): โลกแห่งความใคร่ หรือภพที่สัตว์ทั้งหลายยังติดอยู่ในกามคุณ

รูปธาตุ (Rūpadhātu): โลกแห่งรูป หรือภพของพรหมที่มีรูป แต่ปราศจากกาม

อรูปธาตุ (Arūpadhātu): โลกแห่งอรูป หรือภพของพรหมที่ไม่มีรูป มีแต่จิตล้วน

[4] โพธิ 943-944. ดูเพิ่มเติม กายคตาสติสูตร, สติปัฏฐานสูตร.

โพธิ 943-944: อ้างอิงถึงหน้า 943-944 ในงานเขียนของ "โพธิ" ซึ่งอาจเป็นชื่อผู้เขียนหรือชื่อหนังสือทางพระพุทธศาสนา

กายคตาสติสูตร (Kāyagatāṣaṭṭhi Sutta): พระสูตรในพระไตรปิฎกที่กล่าวถึงการเจริญสติในการพิจารณากาย

สติปัฏฐานสูตร (Satipaṭṭhāna Sutta): พระสูตรสำคัญในพระพุทธศาสนาที่กล่าวถึงหลักการเจริญสติในฐานทั้งสี่ คือ กาย เวทนา จิต และธรรม



The Venerable Khai Thien, a.k.a. Thich Tam Thien born 1970 in Vietnam; entered monastic life in 1976; Śrāmanera ordained in 1985; Bhikṣu ordained in 1990; graduated Ph.D. in Religious Studies in 2008, University of the West, California, U.S.A.; founder of the White Sands Buddhist Center (Florida) established in 2005. Published books in U.S.A:

2011 Hột Nhân Hạnh Phúc (The Core of Living Happiness), White Sands Buddhist Publications, Mims, printed in U.S.A

2010 Words from the Heart of Wisdom (Prajnaparamita Hrdaya Sutra), White Sands Buddhist Publications, Mims, printed in U.S.A

2009 Cẩm Nang của Người Phật Tử (Buddhism 101- Questions and Answers)

2008 Heart Sutra. 3rd Edition. White Sands Buddhist Publications, Mims, printed in U.S.A

2007 The Buddhist Principle of Rebirth (Doctoral Dissertation). University of the West, Rosemead, California.

2007 Hanh Trinh Tam Linh (Foundation of Spiritual Journey). White Sands Buddhist Publications, Mims, printed in U.S.A

พระคุณเจ้ารูปนั้น นามว่า คาย เทียน หรืออีกนามคือ ทิช ตัม เทียน เกิดเมื่อปี พ.ศ. 2513 (ค.ศ. 1970) ในประเทศเวียดนาม; เข้าสู่ชีวิตนักบวชในปี พ.ศ. 2519 (ค.ศ. 1976); อุปสมบทเป็นสามเณรในปี พ.ศ. 2528 (ค.ศ. 1985); อุปสมบทเป็นพระภิกษุในปี พ.ศ. 2533 (ค.ศ. 1990); สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาเอก สาขาวิชาศาสนศึกษา ในปี พ.ศ. 2551 (ค.ศ. 2008) จากมหาวิทยาลัยเวสต์ รัฐแคลิฟอร์เนีย ประเทศสหรัฐอเมริกา; เป็นผู้ก่อตั้งศูนย์พุทธศาสนาไวท์แซนด์ (รัฐฟลอริดา) ก่อตั้งขึ้นในปี พ.ศ. 2548 (ค.ศ. 2005) ตีพิมพ์หนังสือในสหรัฐอเมริกา:

พ.ศ. 2554 (ค.ศ. 2011) Hạt Nhân Hạnh Phúc (แก่นแท้แห่งความสุขในการดำเนินชีวิต), สำนักพิมพ์ไวท์แซนด์พุทธศาสนา, เมืองมิมส์, พิมพ์ในสหรัฐอเมริกา

พ.ศ. 2553 (ค.ศ. 2010) Words from the Heart of Wisdom (ปัญญาปรมิตาหฤทัยสูตร), สำนักพิมพ์ไวท์แซนด์พุทธศาสนา, เมืองมิมส์, พิมพ์ในสหรัฐอเมริกา

พ.ศ. 2552 (ค.ศ. 2009) Cẩm Nang của Người Phật Tử (คู่มือสำหรับพุทธศาสนิกชน - คำถามและคำตอบ)

พ.ศ. 2551 (ค.ศ. 2008) Heart Sutra. ฉบับพิมพ์ครั้งที่ 3, สำนักพิมพ์ไวท์แซนด์พุทธศาสนา, เมืองมิมส์, พิมพ์ในสหรัฐอเมริกา

พ.ศ. 2550 (ค.ศ. 2007) The Buddhist Principle of Rebirth (วิทยานิพนธ์ระดับปริญญาเอก เรื่อง หลักการการเกิดใหม่ในทางพระพุทธศาสนา), มหาวิทยาลัยเวสต์, เมืองโรสมีด, รัฐแคลิฟอร์เนีย

แปลและรวบรวมโดย พระมหาสุรเพชร วชิรญาณ วิทาลัยสงฆ์นครพนม

พ.ศ. 2550 (ค.ศ. 2007) Hanh Trinh Tam Linh (รากฐานแห่งการเดินทางทางจิตวิญญาณ),
สำนักพิมพ์ไวท์แซนด์พุทธศาสนา, เมืองมิมส์, พิมพ์ในสหรัฐอเมริกา

.....