



เข้าใจธรรม Understanding Dhamma

by Nina van Gorkom
แปลโดย สุจิตต์ ลี้กาทกรณ์



มูลนิธิศึกษาและเผยแพร่พระพุทธศาสนา
Dhamma Study and Support Foundation

เข้าใจธรรม

UNDERSTANDING DHAMMA

by Nina van Gorkom

แปลโดย สุจิตต์ อังภากรณ

มูลนิธิศึกษาและเผยแพร่พระพุทธศาสนา

พิมพ์ครั้งที่ ๑ กันยายน ๒๕๕๒ จำนวน ๒๐,๐๐๐ เล่ม

พิมพ์ครั้งที่ ๒ กรกฎาคม ๒๕๕๕ จำนวน ๑๐,๐๐๐ เล่ม

ISBN

ท่านที่ประสงค์จะพิมพ์หนังสือของมูลนิธิฯ
เพื่อเป็นธรรมทานโปรดติดต่อ



มูลนิธิศึกษาและเผยแพร่พระพุทธศาสนา

สำนักงานเลขที่ ๑๗๔/๑ ซอยเจริญนคร ๗๘

ถนนเจริญนคร แขวงดาวคะนอง เขตธนบุรี

กรุงเทพฯ ๑๐๖๐๐

โทร. ๐๒ ๔๖๘ ๐๒๓๕

Fax: ๐๒ ๘๗๓ ๕๖๕๓

www.dhammadhome.com

เข้าใจธรรม

UNDERSTANDING DHAMMA

by

Nina van Gorkom

แปลโดย

สุจิตต์ อังภากรณ์



มูลนิธิศึกษาและเผยแพร่พระพุทธศาสนา
Dhamma Study and Support Foundation

FOREWORD



Understanding Dhamma, written by Nina van Gorkom, is based on discussions which took place on a tour of Egypt and Turkey. The many questions asked are typical of those posed by beginners to Buddhism. We hope, therefore, that the answers can help clarify some of the fundamentals for anyone interested in Buddhist practice.

For further information on the range of materials available from the Dhamma Study and Support Foundation, please contact:

Dhamma Study and Support Foundation

174/1 Soi Charoen Nakorn 78

Daokhanong, Thonburi

Bangkok 10600, Thailand

Tel. 662 4680239 Fax : 662 8779693

website : www.dhammahome.com

email : info@dhammahome.com

With metta,

The Dhamma Study and Support Foundation

คำนำ



เข้าใจธรรม โดย นิน่า วัน กอร์คอม เก็บข้อมูลจากการสนทนา
ระหว่างการท่องเที่ยวในประเทศอียิปต์ และประเทศตุรกี คำถาม
หลายข้อเป็นคำถามพื้นฐานของผู้ที่เริ่มสนใจพุทธศาสนา จึงหวังว่า
คำตอบเหล่านั้น จะทำความเข้าใจขั้นพื้นฐานแก่ผู้ที่สนใจในการ
ปฏิบัติธรรมได้บ้าง

ท่านที่สนใจหนังสือธรรมของมูลนิธิศึกษาและเผยแผ่พระพุทธศาสนา
โปรดติดต่อ

มูลนิธิศึกษาและเผยแผ่พระพุทธศาสนา

174/1 ซอยเจริญนคร 78

แขวงดาวคะนอง เขตธนบุรี

กรุงเทพมหานคร 10600

โทร 02 4680239 Fax : 02 8779693

website : www.dhammahome.com

email : info@dhammahome.com

UNDERSTANDING DHAMMA



by

Nina van Gorkom

Conversation 1

6

Miss Sujin explained about Buddhism to our guide in Turkey, Mrs. Tuna, during a tour on the Bosphorus.



- S. We would like to have pleasant feeling all the time, but this is not possible. If we can understand the causes of our different feelings it will help us to have fewer unpleasant ones. Life is so uncontrollable because each moment is conditioned. There are many kinds of conditions for our different experiences. We may think that it is just by chance that we are born in such and such country and that each of us has different experiences. In reality, there are conditions for each

เข้าใจธรรม



แปลโดย

สุจิตต์ อึ้งภากรณ์

สททนาธรรม ๑

อาจารย์สุจินต์ได้อธิบายเรื่องพระพุทธศาสนาให้คุณหนูนา ผู้นำ
เที่ยวของเราฟังระหว่างที่พวกเรากำลังไปเที่ยวที่ช่องแคบบอสพอร์ส
ประเทศตุรกี

7



๘. เราทุกคนอยากจะมีแต่ความรู้สึกที่เป็นสุขตลอดเวลา แต่
ก็เป็นสิ่งที่เป็นไปได้ ถ้าเราสามารถเข้าใจเหตุที่ทำให้
ความรู้สึกของเราต่างๆ กันไป ก็จะทำให้ความรู้สึกที่ไม่
พอใจน้อยลง ชีวิตเป็นสิ่งที่เราบังคับบัญชาไม่ได้เลย
เพราะว่าชีวิตแต่ละขณะเกิดขึ้นเมื่อมีปัจจัยปรุงแต่ง
มีปัจจัยหลายปัจจัยที่ปรุงแต่งให้ชีวิตเป็นไปต่างๆ เรา
อาจจะคิดว่าเราบังเอิญเกิดมาในประเทศนั้นๆ และเรา
แต่ละคน ก็มีชีวิตที่ต่างกันไป แต่ความจริงชีวิตของเรา
ทุกขณะเป็นไปตามปัจจัยทั้งสิ้น เราจึงควรศึกษา

moment of our lives. We should learn to understand our lives, ourselves.

We should learn to understand this moment. People have different thoughts, different feelings because of different conditions. We think that there is a self, that there is "I", but what we consider as "I" must be a moment of seeing, hearing, smelling, touching, tasting or thinking. Seeing sees pleasant objects or unpleasant objects, but such experiences occur at different moments. Different experiences cannot occur all at the same time.

In order to understand our lives from moment to moment, we do not have to think in terms of a particular religion. Realities such as seeing, hearing or feeling are true for everybody, no matter which language we use in order to name them. Don't we all have pleasant and unpleasant feelings? Can you control your feelings?

- T.** Well, I try to control my feelings. I am a Moslem, I believe in God. When I am in a very bad mood I pray



ให้เข้าใจชีวิตของเราและตัวเรา

ควรเรียนรู้ชีวิตในขณะนี้ คนเรามีความคิดต่างกัน
มีความรู้สึกต่างกัน เพราะมีปัจจัยที่ต่างกันนั่นเอง
เราคิดว่ามีตัวตน คิดว่ามี “เรา” แต่สิ่งที่คิดว่าเป็น “เรา”
นั่น คือ ขณะนี้ ที่เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น กระทบ
สัมผัส ลิ้มรส หรือคิดนึกนั่นเอง การเห็นที่กำลัง
เห็นนั้น เห็นสิ่งที่น่าพอใจบ้าง ไม่น่าพอใจบ้าง แต่
การเห็นนั้นๆ เกิดขึ้นต่างขณะกัน การเห็นที่ไม่เหมือน
กัน จะเกิดขึ้นขณะเดียวกันไม่ได้

9



การที่จะเข้าใจชีวิตชั่วขณะหนึ่งๆ นั้น ไม่จำเป็นต้อง
คิดว่า เป็นเรื่องของศาสนาใดโดยเฉพาะ เพราะความจริง
เช่น การเห็น การได้ยิน และความรู้สึกต่างๆ
เหล่านี้ เป็นสิ่งที่มีจริงสำหรับทุกคนไม่ว่าเราจะเรียก
สิ่งนั้นๆ ด้วยภาษาอะไรก็ตาม เราทุกคนเคยมีทั้งความสุข
บ้างและความทุกข์บ้างมิใช่หรือ เราบังคับความรู้สึกนั้นๆ
ของเราได้ไหม

- ท. ดิฉันพยายามควบคุมความรู้สึกของดิฉัน ดิฉันเป็นมุสลิม
และเชื่อมั่นในพระเจ้า เวลาที่ดิฉันไม่สบายใจ ดิฉันสวด

to Him and then I feel better.

S. But you have not seen God.

T. I feel His presence. We believe that Mohammad is His prophet.

S. You have not seen Mohammad, but you know him by his teachings, don't you?

T. I pray to God. I read the texts of the Quran. When I want something very much and I pray, my wishes come true.

S. You don't have to do anything at all?

T. All of a sudden my wishes are fulfilled.

S. When people pray do their wishes always come true?

T. Some people work hard but they cannot become rich, whereas others who do not work so hard have everything. This depends on what we call in Arabic "kismet", or destiny.



อ๋อนวอนพระเจ้า แล้วก็สบายใจขึ้น

ส. แต่คุณก็ไม่เคยเห็นพระเจ้าเลย

ท. ดิฉันรู้สึกว่ามีพระองค์อยู่ด้วย เราเชื่อว่าพระโมหะหมัด คือผู้ถ่ายทอดคำสอนของพระองค์

ส. คุณไม่เคยเห็นพระโมหะหมัด แต่คุณรู้จักท่านโดยคำสอนของท่านใช่ไหม

ท. ดิฉันสวดมนต์และอ่านคัมภีร์โบราณ เวลาดิฉันอยากได้อะไรอย่างมากๆ ดิฉันก็จะสวดมนต์ แล้วก็สมหวัง

11



ส. คุณไม่ต้องทำอะไรเลยหรือ

ท. ดิฉันสมหวังอย่างฉับพลันเลย

ส. คนที่สวดอ๋อนวอนนั้น สมหวังทุกคนหรือ

ท. บางคนทำงานหนัก แต่ก็ไม่ร่ำรวย ในขณะที่คนไม่ได้ทำงานหนักเท่าไรเลย กลับมีทุกสิ่งทุกอย่าง ทั้งนี้ก็ขึ้นอยู่กับสิ่งที่เราเรียกกันในภาษาอาหรับว่า “ชะตาชีวิต” นั่นเอง



- S.** This is difficult to understand. The poor would like to have many things, but they cannot, even though they pray.
- T.** It is their kismet.
- S.** Should one believe in God, whether one is poor or rich, happy or unhappy?
- T.** According to an old learned man life is a kind of examination. This life is a voyage or passage to another life.
- S.** Can the poor be happy and the rich be unhappy? What is the cause of being rich or poor?
- T.** There are very rich people who are not happy and there are poor people who are very happy; they are rich in heart. They do not attach importance to material things.
- S.** Is happiness caused by God or by yourself? Do you have the ability to condition your own feelings?
- T.** Yes, I can.

ส. นี่ก็ยากที่จะเข้าใจได้ คนจนอยากจะได้อะไรๆ แต่เขาก็ไม่ได้ แม้ว่าเขาจะสวดอ้อนวอนแล้วก็ตาม

ท. เป็นชะตาชีวิตของเขา

ส. ไม่ว่าจะจนหรือรวย สุขหรือทุกข์ ก็ควรจะเชื่อในพระเจ้าหรือ

ท. ตามความเชื่อของโบราณจารย์ท่านหนึ่ง ชีวิตก็คือการทดสอบ ชาตินี้เป็นการเดินทางหรือวิถีที่จะนำไปสู่ชาติอื่นอีก

ส. เป็นไปได้ไหมที่คนจนจะมีความสุข และคนรวยจะมีความทุกข์ อะไรคือเหตุของความรวยหรือความจน

ท. มีเศรษฐีหลายคนที่มีความทุกข์ และคนจนๆ หลายคนมีความสุข เขาร่ำรวยในใจ เขาไม่เห็นความสำคัญของสมบัติภายนอก

ส. ความสุขเกิดจากพระเจ้าบันดาลหรือเกิดจากตัวคุณเอง คุณสามารถทำให้ความรู้สึกของคุณเกิดขึ้นได้ไหม

ท. ดิฉันสามารถทำได้



S. Since everyone is free as to the feelings he has, feelings are not conditioned by God. The poor can be happy if they know how to be happy. What about those who do not believe in God, can they have happy feelings?

T. I am sure that it is terrible not to believe in God. I met many tourists who do not believe in God. I do not understand how that can happen.

S. Do they still have happy feelings and unhappy feelings? People who do not believe in God live like everyone else. Everyone is born and dies, whether he believes in God or not.

T. Where will he be buried if he does not believe in God?

S. It does not matter. He will not notice anything after death. His body can be buried or cremated, it is all right.

T. What about his soul, the soul never dies.

S. Can you explain more about the soul at this moment, when death has not come yet?



- ส. ถ้าหากทุกคนสามารถจะทำให้ความรู้สึกเกิดได้ตามใจชอบ
ความรู้สึกนั้นก็ไม่ได้เกิดขึ้นเพราะพระเจ้าบันดาล คนยากจน
ก็มีความสุขได้ ถ้าเขาจะมีความสุขได้อย่างไร แล้ว
คนที่ไม่เชื่อในพระเจ้าละ จะมีสุขได้ไหม
- ท. ดิฉันเชื่อว่า แยกที่สุดที่ไม่เชื่อพระเจ้า ดิฉันเคยพบ
นักท่องเที่ยวหลายคนที่ไม่เชื่อในพระเจ้า ดิฉันไม่เข้าใจ
เลย ว่าเป็นไปได้อย่างไร
- ส. แต่เขาก็คงมีความสุขและทุกข์เหมือนกันใช่ไหม
คนที่ไม่เชื่อในพระเจ้านั้นมีชีวิตเหมือนทุกๆ คน ทุกคน
เกิดมาแล้วก็ตาย ไม่ว่าเชื่อในพระเจ้าหรือไม่เชื่อก็ตาม
- ท. แล้วจะฝังเขาไว้ที่ไหน ถ้าหากเขาไม่เชื่อในพระเจ้า
- ส. ไม่ต้องห่วงหรอก เมื่อตายแล้วเขาจะไม่รับรู้อะไรทั้งสิ้น
ร่างของเขาจะถูกฝังหรือเผาก็ได้ทั้งนั้น
- ท. แล้ววิญญาณของเขาละ วิญญาณจะไม่ตาย
- ส. คุณจะอธิบายอีกได้ไหมเรื่องวิญญาณขณะนี้ ขณะที่ยังมีชีวิตอยู่นี้



T. We think the soul is in the body. When one dies, the soul goes away.

S. When one is sleeping where is the soul?

T. I don't know.

S. Is the soul there even when one is asleep? One is not dead yet.

T. I think it must be there.

16



S. At this moment there is seeing. Is it the soul which sees? Is there a soul in everybody?

T. Sure.

S. When one is asleep the soul does not go away because one is not dead yet. When we wake up in the morning there is seeing. Is it the soul which sees?

T. I think so.

S. At the moment of hearing, is it the soul which hears?

ท. เราคิดว่าวิญญาณอยู่ในร่างกาย เมื่อใครตายวิญญาณก็จะ
ออกจากร่างไป

ส. ขณะที่เรานอนหลับ วิญญาณอยู่ที่ไหน

ท. ดิฉันไม่ทราบ

ส. ขณะที่นอนหลับยังมีวิญญาณอยู่หรือเปล่า เพราะยังไม่ตาย

ท. ดิฉันคิดว่ายังมีอยู่

ส. ขณะนี้กำลังเห็น วิญญาณเห็นไหม ไซ้ไหม ทุกคนมีวิญญาณอยู่
ไซ้ไหม

ท. แน่นอน

ส. ขณะนอนหลับ วิญญาณก็ยังอยู่ เพราะว่ายังไม่ตาย
พอตอนเช้าตื่นขึ้นก็เห็น วิญญาณเห็นไหม

ท. คงเป็นอย่างนั้น

ส. ในขณะที่ได้ยิน วิญญาณก็ได้ยินไหม



T. Sure.

S. So, the soul has many functions in a day. Seeing is one function, hearing is another function. Besides these there are the functions of smelling, tasting, touching and thinking. I believe that the soul sleeps too.

T. What about dreaming? Do you believe in dreams?

S. Everyone dreams. So, the soul is dreaming. The body cannot dream.

18



T. I believe in dreams. I see in my dreams events which will take place later on.

S. What you think is an "I" or a "self" that knows is a soul which knows. There are body and mind, or, one could say, body and soul. The soul dreams, the soul sleeps, the soul likes, dislikes, feels pleasant or unpleasant. So, I understand what you mean by soul. It is different from the body. The body cannot see, but the soul is seeing. The body cannot think, but the soul is thinking. How many souls do you have?

ท. แน่นอนค่ะ

ส. ถ้าเช่นนั้น วันหนึ่งๆ วิญญาณก็ทำกิจหลายอย่าง เห็นก็เป็นกิจหนึ่ง ได้ยินก็เป็นอีกกิจหนึ่ง นอกจากนี้ ก็ยังมีกิจได้กลิ่น กิจลิ้มรส กิจสัมผัส และกิจคิดนึก ดิฉันเชื่อว่าวิญญาณก็หลับด้วยเหมือนกัน

ท. แล้วความฝันล่ะคะ คุณเชื่อเรื่องฝันไหม

ส. ทุกคนฝัน ฉะนั้น วิญญาณจึงฝัน ร่างกายฝันไม่ได้

ท. ดิฉันเชื่อเรื่องฝัน ดิฉันเคยฝันเห็นเหตุการณ์หลายอย่าง ซึ่งภายหลังก็เกิดขึ้นจริงๆ

ส. สิ่งที่คุณคิดว่าเป็น “ฉัน” หรือ “ตัวฉัน” ที่รู้เรื่องนั้น ก็คือ วิญญาณซึ่งรู้ มีร่างกายและจิตใจ หรือจะพูดว่าร่างกาย และวิญญาณก็ได้ วิญญาณฝัน วิญญาณหลับ วิญญาณ ชอบ ไม่ชอบ วิญญาณสบาย หรือไม่สบาย ถ้าฉัน ดิฉันเข้าใจวิญญาณในความหมายของคุณแล้ว วิญญาณ แตกต่างจากร่างกาย ร่างกายไม่เห็นอะไร แต่วิญญาณ เห็น ร่างกายคิดไม่ได้ แต่วิญญาณคิดได้ คุณมีวิญญาณ ที่ดวงคะ



- T. Only one, of course.
- S. I think that seeing is different from hearing. Seeing and hearing occur at different moments and experience different objects.
- T. All are deep in meaning, difficult to understand. It is beyond my thinking.
- S. It is beneficial to talk about what we can experience right now because we can understand that. When we talk about what we cannot experience directly we are in darkness. When we understand the characteristics and functions of the realities which can be directly experienced there is light. I would like to understand more and more the realities of my life.



Most people take seeing for “my seeing”; they take it for self. Or, they take hearing for self; they take the body for “my body”. All realities fall away very rapidly, they cannot stay. Each particle of the body falls away immediately; otherwise one cannot notice any changes in the body.

- ท. มีดวงเดียวเท่านั้น
- ส. ดิฉันคิดว่า การเห็นต่างกับการไต่ถาม การเห็นและการไต่ถามเกิดขึ้นต่างขณะกัน และรู้สิ่งที่ต่างกัน
- ท. ทั้งหมดนี้มีความหมายที่ลึกซึ้ง และยากที่จะเข้าใจเกินความคิดของดิฉัน
- ส. เป็นสิ่งที่มีประโยชน์ ที่จะพูดกันถึงสิ่งที่เรากำลังประสบอยู่ขณะนี้ เพราะว่าเราสามารถจะเข้าใจได้ เมื่อพูดถึงสิ่งที่ไม่สามารถจะรู้ในขณะนี้ได้ก็เหมือนอยู่ในความมืด เมื่อเราเข้าใจลักษณะและหน้าที่ของสิ่งที่มีจริง ซึ่งสามารถจะรู้ได้โดยตรง ก็จะมีแสงสว่างชัดเจน ดิฉันอยากจะเข้าใจสิ่งที่มีจริงๆ ในชีวิตของดิฉันให้มากขึ้นๆ อีก

คนส่วนมากจะยึดถืออาการเห็นว่าเป็น “เราเห็น” เขาถือว่าเห็นเป็นตัวเขา เขาถืออาการไต่ถามเป็นตัวตน เขาถือร่างกายว่าเป็น “ตัวของเรา” สิ่งที่มีจริงๆ ทุกอย่างนั้นดับไปอย่างรวดเร็ว ไม่คงที่ ทุกอนุของร่างกายดับไปอย่างรวดเร็ว มิฉะนั้น เราก็ไม่สามารถสังเกตเห็นความเปลี่ยนแปลงของร่างกายได้



T. In order to be happy in one's life I find it essential to be a good Moslem. One should say one's prayers, read the Quran and observe Ramadan, the fasting. The rich should give money to the poor every year.

S. So long as there is ignorance about one's life one cannot be completely happy. Ignorance is the opposite of wisdom or understanding. Wisdom is to be considered better than any kind of property; it is the most beneficial in life. I think that wisdom can develop.

22



T. I agree with you.

S. Wisdom can have a deep understanding of this very moment. It can understand how phenomena are conditioned, it can understand whether phenomena are permanent or impermanent, whether they belong to a self or not. Each reality which occurs goes away very quickly, it cannot come back anymore. There is just a moment of hearing and then it is completely gone, we cannot find the hearing anywhere after it is gone. Each reality, such as seeing, feeling or touching, is only

ท. เพื่อให้ชีวิตมีความสุข ดิฉันเห็นว่าจำเป็นต้องเป็นมุสลิม
ที่ดีเราควรสวดมนต์ อ่านคัมภีร์โกราณ และถือศีล
รามาดาน อดอาหาร คนรวยก็ควรบริจาคให้คนจน
ทุกๆ ปี

ส. ตราบใดที่เรายังไม่รู้เกี่ยวกับชีวิตของเรา เราก็จะไม่มี
ความสุขอย่างสมบูรณ์ ความไม่รู้เป็นสิ่งที่ตรงกันข้ามกับ
ปัญญา ซึ่งเป็นความเห็นถูก ปัญญาเป็นสิ่งที่มีความยิ่งกว่า
สมบัติใดๆ ทั้งสิ้น เป็นสิ่งที่จะเกื้อกูลเราได้มากที่สุด
ดิฉันคิดว่าปัญญาจะเจริญขึ้นได้

23

ท. ดิฉันเห็นด้วย



ส. ปัญญาสามารถเข้าใจขณะนี้ได้ลึกซึ้ง ปัญญารู้ว่า
สภาพธรรมเกิดขึ้นเพราะปัจจัยอย่างไร และรู้ได้ว่า
สภาพนั้นยังยืนหรือเสื่อมสลาย ไม่ว่าจะเป็นของใคร
หรือไม่เป็นของใคร สภาพธรรมทุกอย่างที่เกิดขึ้นนั้น
ดับไปอย่างรวดเร็ว และไม่กลับมาเกิดอีกเลย มีการ
ไต่ขึ้นชั่วขณะหนึ่งแล้วก็ดับสิ้นไป จะค้นหาการไต่ขึ้น
ที่ดับไปแล้วนั้นไม่ได้อีกเลย สภาพธรรมทุกอย่าง เช่น
การเห็น ความรู้สึก หรือการสัมผัส เป็นสภาพธรรมที่
เกิดขึ้นชั่วขณะสั้นๆ ถ้าเรายึดถือสภาพธรรมขณะใด



very momentary. If we cling to any moment there is ignorance, we do not know the impermanence of realities that have arisen and fallen away already. During the time we are talking many different realities have arisen and fallen away already. Each reality arises because of its appropriate conditions; nobody can make any reality arise at all. Eye-sense is a condition for seeing; without eye-sense there cannot be seeing. Ear-sense is a condition for hearing; without ear-sense there cannot be hearing. When we understand that the realities of our lives are conditioned we can cope with our problems wisely.

When there are the right conditions a particular reality will arise. For example, when you like heat and you experience it there are conditions for pleasant feeling. If you cannot have the heat you like or the flavour you like there are no conditions for pleasant feeling. One is attached to all objects one can experience through the senses; one keeps on thinking of them. One is attached to seeing, hearing, smelling, tasting and touching. I think that there are many different kinds of

ขณะนั้นก็คือความไม่รู้ (โมหะ) เราไม่รู้ถึงความไม่เที่ยงของสภาพธรรมซึ่งเกิดขึ้นและดับไปอย่างรวดเร็ว ขณะที่เรากำลังพูดอยู่นี้ สภาพธรรมต่างๆ เกิดขึ้นและดับไปหมดสิ้นแล้ว สภาพธรรมแต่ละประเภทมีปัจจัยสมควรซึ่งทำให้เกิดขึ้นได้ ไม่มีใครสามารถทำให้สภาพธรรมเกิดขึ้นตามที่ต้องการได้ จักขุปสาทเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้การเห็นเกิดขึ้น เมื่อไม่มีจักขุปสาท การเห็นก็เกิดขึ้นไม่ได้ โสตปสาทเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้การได้ยินเกิดขึ้น เมื่อไม่มีโสตปสาท การได้ยินก็เกิดขึ้นไม่ได้ เมื่อเข้าใจว่าสภาพธรรมทั้งหลายในชีวิตของเราเกิดขึ้นเพราะเหตุปัจจัย ก็สามารถจะแก้ปัญหาชีวิตของเราได้อย่างฉลาดขึ้น



เมื่อมีปัจจัยที่เหมาะสมแก่สภาพธรรมใด สภาพธรรมนั้นก็เกิดขึ้น เช่น คนที่ชอบร้อน พอมีอะไรร้อนๆ ก็เป็นปัจจัยให้รู้สึกสบาย ถ้าไม่ร้อนหรือไม่ได้รับสิ่งที่ชอบ ก็ไม่มีปัจจัยให้เกิดเป็นสุข เรายึดมั่นสิ่งที่เรารู้ได้ทางทวารต่าง ๆ อยู่ตลอดเวลา เราติดข้องในการเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น การลิ้มรส และการสัมผัส คิดกันคิดว่ามีสภาพรู้ที่แตกต่างกันหลายอย่าง เราอาจจะใช้คำว่า จิต (สภาพรู้) แทนคำว่า วิญญาณ คำว่า วิญญาณ อาจจะทำให้เข้าใจผิดได้ เพราะยังไม่ชัดเจนพอ ถ้าเรา

consciousness. We can use the word consciousness instead of soul. The word soul can give rise to misunderstandings, it is not precise enough. If we use the word soul it implies something permanent. Consciousness experiences one object at a time and it is not permanent; it changes all the time.

Seeing is a type of consciousness; it is a reality which has its own characteristic. It is not the body, it is not tangible object, and it is not materiality. It is an element which experiences visible object. Seeing is seeing for everyone, it does not belong to any race or nationality. Also, animals see. Seeing is the same no matter what you call it. Thus it is an absolute truth for everyone, it is an absolute reality. We do not have to use any names for realities; they have their own functions, their own characteristics which can be directly experienced. Seeing sees visible object, whether it is your seeing or my seeing. Seeing cannot touch visible object, it can only see it. Can you touch visible object? Do you see me? You can only see visible object. After seeing there is thinking of different shapes and forms and there is



ใช้คำว่าวิญญาน อาจจะหมายถึงสิ่งที่เที่ยง จิต คือ
สภาพรู้นั้นจะรู้ได้เพียงอย่างเดียวในขณะหนึ่ง และ
ไม่เที่ยง เปลี่ยนแปลงไปตลอดเวลา

การเห็นเป็นจิตชนิดหนึ่ง เป็นสภาพธรรมที่มีลักษณะ
เฉพาะของสภาพธรรมนั้น ไม่ใช่รูปร่างกาย ไม่ใช่สิ่งที่
กระทบสัมผัสได้ ไม่ใช่รูปธรรม แต่เป็นธาตุชนิดหนึ่ง
ซึ่งเห็นสิ่งที่ปรากฏทางตา การเห็นเหมือนกันทุกคน
ไม่ใช่เป็นของเชื้อชาติใดหรือสัญชาติใดเลย สัตว์ก็เห็น
เหมือนกัน การเห็นเหมือนกันหมด ไม่ว่าจะเรียกสภาพ
เห็นว่าอะไรก็ตาม ฉะนั้น จึงเป็นความจริงแท้สำหรับ
ทุกคน เป็นสภาพธรรมที่จริงแท้ (ปรมัตถธรรม) ไม่จำเป็นต้อง
เรียกสภาพธรรมว่าอะไรเลย สภาพธรรมมีกิจและ
ลักษณะเฉพาะของสภาพธรรมนั้นๆ ซึ่งสามารถจะรู้ได้
จิตเห็นนั้นเห็นสิ่งที่ปรากฏทางตา ไม่ว่าจะเป็นคุณเห็น
หรือดิฉันเห็น จิตเห็นจับสิ่งที่ปรากฏทางตาไม่ได้ จิต
เห็นเพียงแต่เห็นเท่านั้น คุณจับสิ่งที่ปรากฏทางตาได้ไหม
คุณเห็นดิฉันไหม คุณเห็นแต่สิ่งที่ปรากฏทางตาได้เท่านั้น
หลังจากเห็นแล้วก็คิดนึกถึงรูปร่างและสัณฐานต่างๆ แล้ว



memory of different things and people. A person cannot be seen, there can only be thinking about a person. Thinking is another type of reality, arising at another moment. We can gradually develop more understanding of realities and thus there will be more light in our lives.

- T.** There are different types of people in the world. Some are of a good nature, such as my mother. She is an excellent woman who has loving care for everybody and tries to do the best for all people she meets. Whereas some people do not want to help anybody, they always think of themselves. It seems that different people have different characters from birth. How do you explain that?
- S.** People are different, they do not have wholesome moments all the time. There are wholesome realities and unwholesome realities. Kindness and compassion are wholesome; cruelty, hatred and jealousy are unwholesome. There are for everybody conditions for wholesome moments as well as for unwholesome moments. The arising



จำเรื่องราวของสิ่งต่างๆ และผู้คนต่างๆ เราเห็นคนไม่ได้ แต่เราคิดนึกถึงคนได้ การคิดนึกก็เป็นสภาพธรรมอย่างหนึ่งซึ่งเกิดขึ้นอีกขณะหนึ่ง เราจะค่อยๆ เข้าใจเรื่องสภาพธรรมขึ้นทีละเล็กละน้อย และเมื่อนั้นเราก็จะรู้จักชีวิตของเราชัดขึ้น

ท. มีคนหลายจำพวกในโลกนี้ บางคนก็นิสัยดี เช่น คุณแม่ของดิฉันท่านเป็นผู้หญิงที่ดีเลิศ ท่านเมตตาทุกคนและพยายามทำดีที่สุดกับทุกคนที่ท่านพบ ขณะที่บางคนไม่อยากจะช่วยเหลือใครเลย เขาคิดถึงแต่ตัวเองตลอดเวลา ดูเหมือนกับว่าคนเรามีนิสัยต่างกันมาแต่กำเนิด เรื่องนี้จะอธิบายได้อย่างไร

29



ธ. คนเราไม่เหมือนกัน ไม่สามารถจะมีกุศลจิตได้ตลอดเวลา สภาพธรรมนั้น มีทั้งที่เป็นกุศลและที่เป็นอกุศล ความเมตตาและกรุณาเป็นสภาพธรรมที่ดีงาม ความโหดร้ายเกลียดชัง และความริษยาเป็นอกุศล ทุกคนมีปัจจัยให้เกิดกุศลจิตและอกุศลจิต กุศลธรรมและอกุศลธรรมเกิดจากการสะสมของแต่ละคน บางคนสะสมกุศล



of wholesomeness or unwholesomeness depends on what has been accumulated. Some people have accumulated a great deal of wholesomeness. For them, the environment or situation can condition more wholesomeness than for others who have not accumulated so much wholesomeness. People who are in the same situation react differently, they have different thoughts. In order to be a good person you have to develop wholesomeness, you have to train yourself. Just as when you like to be skillful in cooking you have to train yourself so that one day you will be a good cook.

- T.** Sometimes one meets people who do not want to be good, they don't care about this.
- S.** You can help them to understand the benefit of being wholesome so that they will be nice to others. Then, they will also have more happy moments instead of unhappy moments. I think that people like pleasant results but that they do not know the right causes which lead to such results. If you tell them that good and bad results come from appropriate causes they will have more understanding. This

มามาก สิ่งแวดล้อมและสถานการณ์ก็เป็นปัจจัยให้เขา
เกิดกุศลจิตได้มากกว่าคนที่สะสมกุศลมาไม่มาก คนที่อยู่
ในสถานการณ์เดียวกันมีปฏิริยาต่าง ๆ กัน มีความคิด
ต่าง ๆ กัน การที่จะเป็นคนดีนั้นต้องอบรมเจริญกุศล
อบรมตัวเอง เช่น ถ้าอยากทำอาหารเก่ง ก็จะต้องหัดทำ
บ่อย ๆ แล้ววันหนึ่ง คุณก็จะเป็นแม่ครัวที่มีฝีมือ



- ท. บางครั้งเราก็พบคนที่ไม่อยากเป็นคนดี เขาไม่สนใจ
เรื่องอย่างนี้เลย
- ธ. คุณช่วยให้เขาเห็นประโยชน์ของการเป็นคนดีได้ เพื่อเขา
จะได้ดีกับคนอื่น ๆ แล้วเขาก็จะมีความสุขขึ้นแทน
ความทุกข์ ดิฉันรู้สึกว่าคุณเราต้องการผลที่ดีเป็นสุข
แต่เขาไม่รู้เหตุอันแท้จริงที่จะทำให้เกิดผลเช่นนั้น ถ้าคุณ
บอกเขาว่าผลดีและผลเสียเกิดมาจากเหตุที่สมควรแก่ผล
นั้น ๆ เขาก็จะเข้าใจได้ดีขึ้น ความเข้าใจเช่นนี้จะเป็น
ปัจจัยให้สะสมกุศลซึ่งเป็นเหตุให้เกิดผลที่ดีต่อไป ถ้า

understanding will be a condition for them to accumulate wholesomeness, which is the cause for pleasant results. If you are friendly to others they will be friendly to you. If you do not like other people they will not like you.

Religion is only a term which stands for what one believes in. But if we don't label anything, we can understand realities as they are. We can understand realities which are true for everybody, no matter what religion he professes, no matter what nationality he is. Seeing is true for everybody; it is just a moment of experiencing visible object. When there is hearing there is no seeing anymore. Hearing is just a moment of experiencing sound; it does not know anything about visible object. When there are conditions for hearing one cannot help but hear. Seeing, hearing and the other realities are beyond control, they arise because of conditions and then they fall away, they are completely gone. Nobody can make them arise and nobody can make them stay on after they have arisen. Thus, life goes on from moment to moment, until death. Life is only a moment of experiencing an object and then it is gone forever.



คุณเป็นมิตรกับคนอื่น เขาก็จะเป็นมิตรกับคุณ ถ้าคุณ
ไม่ชอบเขา เขาก็ไม่ชอบคุณ

ศาสนาเป็นเพียงคำที่บ่งบอกความเชื่อถือของแต่ละคน
แต่ถ้าเราไม่คิดป้ายอะไรไว้ เราก็มองเข้าไปในสภาพธรรม
ตามความเป็นจริง เราจะเข้าใจสภาพธรรมซึ่งเป็น
ลักษณะสำหรับทุกคน ไม่ว่าจะนับถือศาสนาอะไร
ไม่ว่าจะเป็นคนชาติไหน จิตเห็นมีจริงแก่ทุกคน ซึ่ง
เป็นเพียงชั่วขณะที่รู้สิ่งที่ปรากฏทางตาเท่านั้น ขณะที่
ได้ยินนั้น ไม่เห็น จิตได้ยินเป็นขณะที่ได้ยินเสียง
เท่านั้น ไม่รู้อะไรเกี่ยวกับสิ่งที่ปรากฏทางตาเลย เมื่อมี
ปัจจัยให้ได้ยิน ก็ต้องได้ยิน จิตเห็น จิตได้ยิน
และสภาพธรรมทั้งหลายไม่สามารถบังคับได้ เกิดขึ้น
เพราะปัจจัยแล้วก็ดับไป หมดสิ้นไป ไม่มีใครทำให้
เกิดขึ้น เมื่อเกิดขึ้นแล้วก็ไม่มีใครทำให้คงอยู่ได้ ชีวิต
ดำเนินไปที่ละขณะจิตจนกระทั่งตาย ชีวิตเป็นเพียง
ขณะจิตหนึ่งๆ ซึ่งรู้สิ่งที่ปรากฏแล้วก็ดับสิ้นไป



Conversation 2

A conversation between Gabi, Alan and Nina, while travelling in Egypt together with Sujin.

Q. Is Buddhism different from other religions or philosophies? What is contained in the Buddhist teachings that you do not find anywhere else?

34



A. Through Buddhism we learn about realities which can be directly experienced. Buddhism does not teach particular concepts we have to believe in, but it teaches the development of understanding of all realities within and around ourselves. Thus, we can verify the truth. Buddhism teaches the real causes of all that happens in our lives, such as gain and loss, praise and blame, honour and dishonour, misery and well-being. We learn that pleasant and unpleasant experiences through the senses are the results of kamma, the good and bad deeds committed in the past. Everything that happens in our lives has conditions. Through Buddhism we learn

สนทนารธรรม ๒

สนทนากันเองระหว่างคุณกาบี คุณอลัน และคุณนีน่า ระหว่าง
ท่องเที่ยวไปในประเทศอียิปต์กับคุณสุจินต์

ถาม พระพุทธศาสนาแตกต่างจากศาสนาอื่นหรือปรัชญาอื่นๆ
หรือไม่ มีอะไรในพระพุทธศาสนาที่ศาสนาอื่นไม่มี

ตอบ พระพุทธศาสนาสอนให้เราารู้เรื่องสภาพธรรมที่สามารถ
รู้ได้ด้วยตัวเอง พระพุทธศาสนาไม่ได้สอนบทบัญญัติที่
ให้เราต้องเชื่อ แต่สอนให้อบรมความเข้าใจสภาพธรรม
ทุกอย่างภายในตัวเราและรอบตัวเรา ทำให้เราสามารถ
เข้าใจความจริงได้ พระพุทธศาสนาสอนให้เข้าใจเหตุที่
แท้จริง เช่น การได้ลาภและเสื่อมลาภ สรรเสริญและ
นินทา มียศและเสื่อมยศ ทุกข์และสุข เราว่าการ
ประสบกับอารมณ์ที่ดีและไม่ดีทางตา หู จมูก ลิ้น
กายนั้น เป็นผลของบุญและบาปที่ได้กระทำมาแล้ว
ในอดีต ทุกอย่างที่เกิดขึ้นในชีวิตของเราเกิดจากเหตุปัจจัย
พระพุทธศาสนาสอนให้เรารู้เรื่องเหตุและผล เมื่อเรา
เข้าใจเรื่องปัจจัยต่างๆ มากขึ้น เราก็สามารถเผชิญกับ



about cause and effect. When we understand more about conditions we can face difficult situations in life and develop more wholesome states of mind.

Q. Do we have to have faith in what the Buddha taught in order to be good Buddhists?

A. We don't have to follow the Buddha's teachings blindly. We learn what he teaches, and then we have to verify it ourselves; we have to consider it carefully. Through the practice we can prove that he taught the truth.

36



Q. What are the benefits Buddhism can give me?

A. When you know the truth of all realities of life there will be less sorrow for you. When you know that the adversities of life are only conditioned realities you will be able to cope with your problems.

Q. I am quite happy; I have very few problems in my life. Many people can be happy without any religion. Why do I need Buddhism in order to find happiness?

ความทุกข์ยากในชีวิตได้ และอบรมจิตให้เป็นกุศล
มากขึ้น

ถาม เราจะต้องเชื่อคำสอนของพระพุทธเจ้าหรือเปล่า จึงจะเป็น
พุทธศาสนิกชนที่ดีได้

ตอบ เราไม่ต้องเชื่อพระพุทธศาสนาอย่างมกมาย เราศึกษา
พระธรรมและไตรปิฎกให้เข้าใจสัจธรรมด้วยตัวของเรา
เอง เราต้องพิจารณาอย่างรอบคอบ เมื่ออบรมเจริญปัญญา
ก็จะรู้ว่า พระธรรมที่ทรงแสดงนั้นเป็นความจริง

37



ถาม ดิฉันจะได้ประโยชน์อะไรจากพระพุทธศาสนาบ้าง

ตอบ เมื่อคุณรู้ความจริงของสภาพธรรมทั้งหลายในชีวิต คุณ
ก็จะคลายความเศร้าโศก เมื่อรู้ว่าความทุกข์ยากของชีวิต
เกิดขึ้นเป็นไปเพราะปัจจัยต่าง ๆ ก็จะช่วยให้เผชิญปัญหานั้น ๆ ได้

ถาม ดิฉันมีความสุข ชีวิตของดิฉันมีปัญหาเพียงเล็กน้อย
น้อยๆ เท่านั้น บางคนก็มีความสุขได้ แม้ไม่ได้นับถือ
ศาสนาอะไรเลย ทำไมดิฉันจะต้องนับถือพระพุทธศาสนา
จึงจะมีความสุข



- A.** I am not satisfied with the explanations about life which are given by science, biology or chemistry. Through Buddhism I learn what life really is: one moment of experiencing an object. There is a moment of seeing and then thinking about it. There is a moment of hearing and then thinking about it. It is the same with smelling, tasting and touching. They are usually followed by many moments of thinking. When one finds out more about the realities of one's life one realizes one's faults and vices. On account of what one experiences through the five sense-doors and the mind-door, many defilements arise.

Q. What do you mean by defilements?

- A.** These are unwholesome states of mind which are not beneficial. They cause harm to us or to others sooner or later. Hatred, for example, is an unskillful state of mind. When hatred arises we harm ourselves and others. At such moments there is no peace of mind; there is savagery.

Q. How do you harm yourself through hatred?

ตอบ ดิฉันยังไม่ถูกใจคำอธิบายเรื่องชีวิตตามแนววิทยา-ศาสตร์ชีววิทยาหรือทางเคมี พระพุทธศาสนาสอนให้ดิฉันรู้ว่าชีวิตจริงๆ นั้นคืออะไร ชีวิต คือ ช่วงขณะหนึ่งๆ ที่รู้อารมณ์ (สิ่งที่จิตรู้) การเห็นเกิดขึ้นช่วงขณะแล้วก็คิดเรื่องสิ่งที่เห็น การได้ยินเกิดขึ้นช่วงขณะแล้วก็คิดเรื่อง สิ่งที่ได้ยิน การได้กลิ่น การลิ้มรส และการสัมผัส ก็นัยเดียวกัน คือ คิดนึกถึงสิ่งนั้นๆ ต่อไปอีกหลายขณะ เมื่อรู้เรื่องสภาพธรรมในชีวิตของเรามากขึ้น ก็จะเห็นความผิดและความไม่ดีของเราเอง การรู้อารมณ์ทางทวารต่างๆ นั้นทำให้กิเลสมากมายหลายอย่างเกิดขึ้น

39



ถาม กิเลสคืออะไร

ตอบ คืออกุศลธรรมที่ไม่มีคุณประโยชน์อะไรเลย กิเลสให้โทษกับตัวเราและผู้อื่นไม่ช้าก็เร็ว เช่น ความเกลียดชัง เป็นอกุศล เมื่อเกิดความเกลียดชัง เราก็ทำร้ายตัวเอง และผู้อื่นด้วย ขณะนั้นจิตไม่สงบ มีแต่ความดูร้าย

ถาม ความเกลียดทำร้ายตนเองได้อย่างไร

- A.** At those moments there is agitation and recklessness. When people become angry they are inclined to do something they may regret later on. In traffic jams people get out of their cars and start beating up other people. Then you can see that there is recklessness and no calm.

Q. In history you can read that kings had rightful anger. Is there rightful anger?

- A.** Anger is always unwholesome, no matter what the cause is. It harms yourself and others. This does not mean that you cannot be firm with others when it is necessary for people's benefit, but hatred and anger are always unwholesome. At such moments you have no balance of mind, you are not sane. You cannot judge whether your actions are good or bad because you are in turmoil. When you are angry you are irrational.

Q. Are there other defilements besides anger?

- A.** There are many kinds of defilements. Three defilements are roots for unwholesome states of mind, namely attachment, anger or aversion, and ignorance.



ตอบ ขณะนั้นจะกระสับกระส่าย ไม่สงบ เวลาโกรธก็อาจจะทำ
สิ่งซึ่งจะรู้สึกเสียใจในภายหลัง เวลารอดคิด คนลงมา
ตีกัน ซึ่งก็จะเห็นได้ว่า มีแต่ความวุ่นวาย ไม่สงบ

ถาม ประวัติศาสตร์กล่าวว่า กษัตริย์โกรธถูก ความโกรธถูก
มีไหม

ตอบ ความโกรธเป็นอกุศล ไม่ว่าจะเกิดขึ้นเพราะอะไรก็ตาม
ความโกรธให้โทษแก่ตัวเองและคนอื่น แต่ไม่ได้
หมายความว่า คุณจะแข่งกับคนอื่นไม่ได้เมื่อจำเป็น
เพื่อประโยชน์แก่คนอื่น แต่ความเกลียดและความโกรธ
เป็นอกุศลเสมอ ขณะนั้นคุณมีจิตไม่เที่ยงตรง ขาด
เหตุผล ไม่สามารถจะตัดสินใจได้ว่า การกระทำของคุณ
ถูกหรือผิด เพราะคุณกำลังสับสน เวลาโกรธคุณจะ
ไม่มีเหตุผลเลย

ถาม อกุศลอื่นนอกจากความโกรธมีไหม

ตอบ มีอกุศลธรรมหลายอย่าง อกุศลธรรม ๓ อย่าง เป็น
ต้นเหตุของอกุศลอื่นๆ อกุศลเหตุ ๓ อย่าง คือ โลภะ
โทสะ และโมหะ





Q. What about love, is that unwholesome or wholesome?

A. We have to consider carefully what reality is represented by that word. Love can represent the reality which is kindness towards other people. It arises when we consider their welfare. However, love can also represent an unwholesome reality. When we are attached to a person we actually think of our own pleasure, then there is an unwholesome reality. When we have to be separated from such persons the attachment conditions aversion and displeasure. When there is unselfish loving kindness you don't think of your own pleasure.

Q. Should there be no attachment between husbands and wives, parents and children? When I consider the many broken families around me I am inclined to think that attachment is good. Why do you think there should not be love?

A. It is not a matter of should or should not. You are as you are. However, there can be a more precise understanding of what is unselfish love, or true considerateness for

ถาม แล้วความรักละ เป็นอกุศลหรือกุศล

ตอบ เราต้องพิจารณาให้ละเอียดว่า ที่เราเรียกว่าความรักนั้น เป็นสภาพธรรมอะไร ความรักอาจจะเป็นความเมตตาต่อผู้อื่น ซึ่งเกิดขึ้นเมื่อเราคิดถึงสุขทุกข์ของเขา อย่างไรก็ดี ความรักก็เป็นอกุศลธรรมประเภทหนึ่งก็ได้ เมื่อเราผูกพันกับใคร ความจริงขณะนั้นเราคิดถึงความสุขของตัวเอง ซึ่งขณะนั้นก็เป็นอกุศล เมื่อเราต้องพลัดพรากจากผู้ที่เรารัก ความผูกพันนั้นก็ทำให้เกิดทุกข์ โทมนัส ขณะที่ไม่มีความเห็นแก่ตัว และความเมตตาเกิดขึ้น คุณก็จะไม่คิดถึงความสุขของตัวเอง

43



ถาม ไม่ควรมีความผูกพันระหว่างสามีกับภรรยา พ่อแม่กับลูกหรือ เมื่อเห็นสภาพบ้านแตกของครอบครัว ดิฉันออกจะคิดว่า การผูกพันต่อกันเป็นสิ่งที่ดี ทำไมคุณจึงคิดว่าไม่ควรมีความรัก

ตอบ ไม่ใช่เรื่องควรหรือไม่ควร คุณก็เป็นอย่างที่คุณเป็น จะอย่างไรก็ตามปัญญาที่รู้ถูกต้องขึ้นได้ว่า ความเมตตาเอื้ออาทรต่อผู้อื่นเป็นอย่างไร ความผูกพันและความรัก

others and what is attachment, selfish love. We should understand the difference between unselfish love and selfish love. Unselfish love is characterised by considering the welfare of others. Attachment to other people is for the sake of one's own pleasant feeling. When we like to be with people who are dear to us, and like a pleasant home, there is attachment; we think of ourselves.

44



Q. I understand that attachment is not wholesome. Does this mean that we have to forsake all the joys of life, such as listening to nice music, going to a disco, reading books, laughing with our friends or going shopping? Do we have to give up all these attachments and all pleasant feelings?

A. It is precisely our daily lives that have to be understood. We should live our daily lives naturally, in order to understand our inclinations, our defilements. We should understand our attachment and aversion as they naturally arise. One can enjoy all the pleasant things but there can be more understanding of the realities of

ที่เห็นแก่ตัวนั้นเป็นอย่างไร เราควรจะเห็นความแตกต่าง
ของความเมตตาและความรักที่เห็นแก่ตัว ความเมตตา
เป็นสภาพธรรมที่มีความห่วงใยในทุกข์สุขของผู้อื่น แต่
โลภะความผูกพันติดข้องเป็นไปเพื่อความสุขของตนเอง
เมื่อเราอยากอยู่กับคนที่เรารักและบ้านที่สุขสบาย นั่นก็เป็น
โลภะ เราคิดถึงแต่ตัวเอง

ถาม ดิฉันเข้าใจว่าโลภะเป็นอกุศล นี่ก็หมายความว่า ต้อง
ละทิ้งความเพติดเพลินในชีวิต เช่น การฟังดนตรี
เพราะๆ ไปเดินดิสโก อ่านหนังสือ หัวเราะกับเพื่อนๆ
หรือไปซื้อของอย่างนั้นหรือ ต้องละสิ่งๆ ที่ติดข้องและ
สิ่งที่เป็นความเพติดเพลินเหล่านี้ทั้งหมดหรือ

ตอบ เราต้องเข้าใจชีวิตประจำวันของเราจริงๆ เราควรดำเนิน
ชีวิตไปตามปกติ เพื่อจะได้เห็นอรรถาัยและกิเลสของเรา
เราควรเห็นโลภะและโทสะของเราที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ
เราสนุกสนาน มีความสุขกับสิ่งที่เราชอบได้ แต่ก็
สามารถเข้าใจสภาพธรรมในชีวิตของเราได้ยิ่งขึ้น เราจะ
เข้าใจลักษณะของโลภะ โทสะ เมตตา ความสุขและ



our lives. There can be more understanding of the true nature of attachment, aversion, kindness, pleasant feeling or unpleasant feeling. The wise person can live with pleasure and with understanding.

Q. We like pleasant objects and we dislike unpleasant objects; that is natural. Like and dislike do not always lead to bad deeds. Are they always unwholesome?

46



A. There are many degrees of like and dislike. They may be slight or they may be more intense, leading to unwholesome deeds. One may like something to the degree that one wants to take it away and then it is obvious that there is unwholesomeness. But when like is of a lesser degree it is also not beneficial, not wholesome. After seeing, hearing and the other sense-impressions there is very often attachment which we may not notice at all. We are attached to all the sense objects and thus attachment is bound to arise. At such moments there is selfishness; there is no generosity. Since attachment arises time and again it is accumulated. Also, dislike can have many degrees. It can lead to violence and then it is obvious

ความทุกข์ได้มากขึ้น ผู้มีปัญญามีชีวิตที่เป็นสุขและ
เข้าใจสภาพธรรมด้วย

ถาม เราชอบของสวย ๆ และไม่ชอบของที่ไม่สวย ซึ่งก็เป็น
ธรรมดา โลภะและโทสะไม่เป็นเหตุให้ทำผิดเสมอไป
โลภะ โทสะ จะเป็นอกุศลเสมอหรือ

ตอบ โลภะและโทสะมีหลายระดับ อาจจะเป็นบางหรืออาจ
จะแรงกล้าจนทำให้เกิดอกุศลกรรมได้ เราอาจชอบมาก
จนอยากจะเอามาเป็นของเรา ซึ่งเห็นได้ชัดว่านั่นเป็น
อกุศล แต่แม้จะชอบเพียงเล็กน้อย ก็ไม่เป็นประโยชน์
ไม่ใช่กุศล เมื่อเห็นแล้ว ได้ยินแล้ว และรู้อารมณ์ทาง
ทวารอื่นๆ ที่น่าพอใจแล้ว ก็มักจะเกิดโลภะบ่อยๆ
ซึ่งเราอาจจะได้สังเกตเลย เราติดข้องกับทุกสิ่งที่ปรากฏ
ทางทวารต่าง ๆ จึงเป็นเหตุให้โลภะเกิดขึ้น ขณะนั้นก็จะ
มีความเห็นแก่ตัว มีความตระหนี่ เมื่อโลภะเกิดแล้ว
ก็เกิดอีก จึงสะสมขึ้นเรื่อยๆ โทสะก็มีหลายระดับ
เช่นกัน เป็นเหตุให้เกิดประทุษร้าย ซึ่งเห็นได้ชัดว่า
เป็นอกุศล เมื่อยังมีกำลังอ่อน ก็เป็นความไม่สบายใจ
และหงุดหงิด ไม่สงบ ขณะใดที่ไม่สบายใจ ขณะนั้น



that there is unwholesomeness. When it is of a lesser degree there is uneasiness or moodiness. We have no peace of mind. Whenever there is unpleasant feeling there is the reality of aversion. As I said, attachment, aversion and ignorance are the three unwholesome roots for unwholesome moments of consciousness.

Q. Why is ignorance unwholesome?

48



- A.** Ignorance conditions all defilements. There is ignorance with each unwholesome moment of consciousness. Because of ignorance we live in darkness; we do not know what is wholesome and beneficial and what is unwholesome. Because of ignorance we don't know what is real and what is only imagination. Ignorance conditions a distorted view of realities, wrong view. When we believe that body and mind can stay, that they are permanent, there is wrong view. What we call mind is, in reality, only fleeting moments of consciousness which cannot stay. What we call body is ever-changing particles, elements, which cannot stay. When we believe that mind and body are self or mine there is wrong view. Wrong view conditions many other defilements.

ก็เป็นสภาพธรรมของโทสะ อย่างที่ได้กล่าวมาแล้วว่า
โลภะ โทสะ และโมหะ เป็นอกุศลเหตุ ๓ ที่ทำให้เกิด
อกุศลจิต

ถาม ทำไมโมหะจึงเป็นอกุศล

ตอบ โมหะเป็นเหตุของอกุศลธรรมทั้งหมด อกุศลจิตทุกชนิด
จะมีโมหะเกิดร่วมด้วย เพราะโมหะเราจึงมีคัมภีร์ ไม่รู้ว่า
อะไรเป็นกุศล เป็นประโยชน์ และอะไรเป็นอกุศล
เพราะโมหะ เราจึงไม่รู้ว่าอะไรคือความจริง และอะไร
เป็นเพียงเรื่องคิดนึก โมหะเป็นปัจจัยให้เห็นสภาพธรรม
ผิดไปจากความเป็นจริง ซึ่งเป็นความเห็นผิด ขณะที่
เราเห็นว่าร่างกายและจิตใจเที่ยง ยั่งยืนนั้น เป็นความ
เห็นผิด สิ่งที่เราเรียกว่าใจนั้น ความจริงแล้วก็คือกระแส
ของจิตแต่ละขณะที่ไม่ยั่งยืนเลย สิ่งที่เราเรียกว่าร่างกาย
ก็เป็นอนุที่ไม่วางที่ตลอดเวลา ธาตุทั้งหลายไม่ยั่งยืน
ขณะที่เราเห็นว่า จิตใจและร่างกายเป็นเรา หรือเป็น
ของเรานั้น ก็เป็นความเห็นผิด ความเห็นผิดเป็นปัจจัย
ให้เกิดอกุศลธรรมทั้งหลาย



Q. How do you find happiness in Buddhism?

A. Through knowing realities as they are.

Q. Why does that bring happiness?

A. Right understanding can eliminate ignorance and wrong view. Through right understanding there will be less clinging, and that means more freedom.

50



Q. There are different types of Buddhism such as Tibetan Buddhism or Zen. I think that Theravada Buddhism teaches the right Path. Are the other types wrong?

A. I would not say that they are right or wrong. Any teaching which helps us to understand the reality of this moment is right. So, we can find out ourselves which teaching is right and which is wrong.

Q. If one is interested in Buddhism how should one begin to study it?

A. One can read and consider what one reads and one should find the right person who can explain the

ถาม พระพุทธศาสนาทำให้คุณมีความสุขได้อย่างไร

ตอบ ด้วยการรู้สภาพธรรมตามความเป็นจริง

ถาม แล้วทำไมจึงมีความสุขได้

ตอบ ปัญญาละคลายโมหะและความเห็นผิดให้หมดไปได้ การรู้สภาพธรรมตามความเป็นจริง จะทำให้ละการยึดถือซึ่งจะทำให้เป็นอิสระขึ้น

ถาม พระพุทธศาสนามีหลายนิกาย เช่น นิกายธิเบตและเซน
ดิฉันคิดว่า นิกายเถรวาทสอนให้รู้หนทางที่ถูกต้อง นิกาย
อื่นผิดไหม

51



ตอบ ดิฉันไม่กล่าวว่าถูกหรือผิด คำสอนใดก็ตามที่ช่วยให้เรา
เข้าใจสภาพธรรมในขณะนี้ได้ถูกต้อง คำสอนนั้นก็ถูก
ฉะนั้น เราก็จะรู้ได้เองว่า คำสอนไหนผิด คำสอน
ไหนถูก

ถาม ถ้าเราสนใจพระพุทธศาสนา เราจะเริ่มเรียนอย่างไร

ตอบ เราอ่านพระธรรม และพิจารณาให้เข้าใจพระธรรมนั้นๆ
และควรคบหาผู้ที่สามารถอธิบายให้เราเข้าใจสภาพธรรมได้

teachings so that one can begin to develop right understanding of all the realities in one's life.

Q. Can you explain more what realities are?

- A.** In Buddhism we learn about the true nature of seeing, hearing, smelling, tasting, touching and thinking; and also about visible object, sound and the other objects which are experienced through the five sense-doors and through the mind-door.

52



Q. I know already what touching is. When I touch something I know what I am touching. I know when I touch my ear or the chair. Everyone knows that. I know when I touch something which is hot.

- A.** We use words and concepts in order to express what we mean. We say, for instance, that Cairo is hot or that a fire is hot. Heat itself is a reality which can be directly experienced through the body base without there being the need to name it. Heat is a reality which is true for everybody, it is absolute truth. When you think about Cairo or a fire you think long stories but there is no

เพื่ออบรมเจริญปัญญารู้สภาพธรรมในชีวิตของเรา

ถาม คุณจะอธิบายสภาพธรรมให้ชัดกว่านี้ได้ไหม

ตอบ พระพุทธศาสนาสอนให้รู้สภาพที่แท้จริงของการเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น การลิ้มรส การสัมผัส และการคิดนึก สอนให้รู้สภาพที่แท้จริงของสิ่งที่ปรากฏทางตา เสียงที่ได้ยิน และสิ่งอื่นๆ ที่ปรากฏทางทวารทั้ง ๕ และทางมโนทวาร

53

ถาม ดิฉันรู้แล้วว่า การสัมผัสคืออะไร เมื่อสัมผัสอะไร ดิฉันก็รู้ว่าดิฉันสัมผัสอะไร ดิฉันรู้ว่า ดิฉันสัมผัสหูของดิฉัน หรือแกอี่ ทุกคนก็รู้อย่างนี้ เมื่อดิฉันสัมผัสสิ่งที่ร้อน ดิฉันก็รู้



ตอบ เราใช้คำบัญญัติเพื่อบอกให้รู้ว่าเราหมายถึงอะไร เช่น เราพูดว่า ที่ไคร้ร้อน หรือว่าไฟร้อน เป็นต้น ความร้อนเป็นสภาพธรรมซึ่งเราสัมผัสได้จริงๆ ทางกายทวาร โดยไม่ต้องเรียกว่าอะไรเลย ความร้อนเป็นสภาพธรรมที่รู้ได้จริงสำหรับทุกคน เป็นปรมัตถธรรม เมื่อคุณคิดถึง ไคร้หรือไฟ คุณคิดเป็นเรื่องเป็นราว แต่ไม่มีสภาพธรรมที่จะรู้ได้จริงๆ

direct experience of a reality.

The real purpose of Buddhism is not to intellectualize about the world and form up stories about the world and about people. The aim is to develop understanding of realities such as seeing, hearing, smelling, tasting, touching or thinking, and also of visible object, sound, odour, flavour, tangible object and the objects which appear through the mind-door. These are realities which can be studied when they appear one at a time.



Q. What is tangible object?

- A.** The reality which can be directly experienced through the body-base. Throughout the day we touch things which are hard. We believe that we touch a cup, plate or chair which are hard. In reality, it is hardness which is experienced through the body-base, not a cup, plate or chair. When hardness is experienced we know through memory that there is a cup, plate or chair, but these are not realities which can be directly experienced. They are concepts or ideas we can think about. Through body-base the realities of hardness, softness, heat, cold motion or

จุดมุ่งหมายที่แท้จริงของพระพุทธศาสนาไม่ใช่เพื่อให้คิด ไตรตรองเรื่องโลก และสร้างเป็นเรื่องราวของโลกและผู้คนต่างๆ จุดมุ่งหมายคือให้อบรมเจริญปัญญารู้สภาพธรรมทั้งหลาย เช่น การเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น การลิ้มรส การสัมผัส และการคิดนึก รวมทั้งสิ่งที่ปรากฏทางตา เสียง กลิ่น รส โสภณูปพะ (สิ่งที่กระทบสัมผัส) และอารมณ์ ที่ปรากฏทางมโนทวาร สภาพธรรมเหล่านี้เป็นสิ่งที่เราสามารถจะพิจารณารู้ได้จริงเมื่อปรากฏที่ละขณะ

ถาม โสภณูปพะคืออะไร

ตอบ เป็นสภาพธรรมซึ่งสามารถจะรู้ได้จริงๆ ทางกายทวาร เราสัมผัสกับสภาพแข็งตลอดวัน เราคิดว่าเราจับด้วยจาน หรือแก้วซึ่งแข็ง ความจริงนั้นสภาพแข็งเป็นสิ่งที่รู้ได้ ทางกายทวาร ไม่ใช่ด้วย จาน หรือแก้ว เมื่อกระทบแข็ง เราก็จำได้ว่า นี่เป็นด้วย จาน หรือแก้ว แต่ด้วย จาน แก้ว ไม่ใช่สภาพธรรมที่มีลักษณะปรากฏให้รู้ได้จริงๆ เป็นบัญญัติหรือความคิดที่เรานึกถึงเท่านั้น ทางกายทวารนั้นสามารถรู้สภาพธรรมที่แข็ง อ่อน ร้อน เย็น ไหว ดึง สิ่งเหล่านี้ทุกคนรู้ได้จริงๆ แม้จะไม่เรียกว่าอะไรก็ตาม เป็นธาตุที่เกิดขึ้นเมื่อมีปัจจัยปรุงแต่งแล้ว



pressure can be experienced. These are true for everybody, no matter how we name them. They are elements which arise because of their appropriate conditions and then fall away immediately. They cannot stay on.

Q. What is visible object, is it a car or TV? It seems that I can see them.

A. Visible object is that which seeing sees. It appears through the eye-base. When we perceive a car we are already thinking of a concept, an idea.

56



Realities are physical phenomena and mental phenomena. Seeing is mental, it experiences something. Visible object, that which is visible, is physical, it does not know anything. Hearing is mental, it experiences sound. Sound is physical, it does not know anything. The experience of tangible object is mental. Tangible object is physical. The mental and physical phenomena of our lives arise and then fall away immediately; they are impermanent and they are not self.

Q. I find it difficult to understand that there is no self.

ก็ดับไปอย่างรวดเร็ว ไม่ยั่งยืน

ถาม อะไรคือสิ่งที่ปรากฏทางตา รณนตฺหรือโทรทัศน์ไขไหม
ดูเหมือนว่าเรามองเห็นได้

ตอบ สิ่งที่ปรากฏทางตา เป็นสิ่งที่มองเห็นได้ ปรากฏทาง
จักขุทวาร เวลาที่เห็นว่าเป็นรณนตฺนั้นคิดถึงเรื่องราวแล้ว

57

สภาพธรรมเป็นรูปธรรมและนามธรรม การเห็นเป็น
นามธรรมเป็นสภาพรู้รูปารมณฺ์ คือสิ่งที่มองเห็นได้
ซึ่งเป็นรูปธรรม รูปารมณฺ์ไม่รู้อะไรเลย การได้ยินเป็น
นามธรรม เป็นสภาพรู้เสียง เสียงเป็นรูปธรรม เสียง
ไม่รู้อะไรเลย สภาพรู้โผฏฐัพพะเป็นนามธรรม โผฏฐัพพะ
เป็นรูปธรรม นามธรรมและรูปธรรมเกิดขึ้นและดับไป
อย่างรวดเร็ว ไม่เที่ยงและไม่ใช่อัตถ์ตน

ถาม ดิฉันรู้สึกว่ายากมากที่จะให้เข้าใจว่าไม่ใช่ตัวตน

How can I learn to experience the truth?

- A.** The truth of not self cannot be realized in the beginning. We have accumulated so much ignorance and wrong view. Through reading, considering and discussing there can gradually be more intellectual understanding of realities. Thus, conditions are being built up for direct awareness of realities and then understanding can grow. It develops in stages very gradually and eventually realities can be seen as they are.

58



Q. How can one be aware of realities?

- A.** There is seeing now. It can be realized that it is a reality which experiences visible object, just for a moment. It is not self which sees, seeing sees. You don't have to do anything special in order to see. When there are conditions for seeing you can't help but see. Is seeing permanent? You cannot go on seeing. When there is hearing there is another reality; there can't be seeing at the same time. There can be the study of one reality at a time as it appears. When there are the right conditions there can be direct understanding of a mental phenomenon as only a reality

ทำอย่างไรดิฉันจึงจะรู้ความจริงนี้ได้

ตอบ ความจริงที่ว่าไม่ใช่ตัวคนนั้น ตอนแรกยังรู้ไม่ได้ เราสะสมวิชาและความเห็นผิดไว้มาก แต่จากการอ่าน การพิจารณา และการสนทนากัน เราก็จะค่อยๆ เข้าใจ เรื่องสภาพธรรมมากขึ้นทีละน้อยๆ ซึ่งจะเป็นปัจจัยให้เกิดสติระลึกรู้สภาพธรรม และปัญญาที่จะเจริญขึ้น แล้วในที่สุดปัญญาก็จะรู้สภาพธรรมที่ปรากฏตามความเป็นจริง

ถาม เราจะมีสติระลึกรู้สภาพของธรรมได้อย่างไร



ตอบ ขณะนี้มีการเห็น และจะรู้ได้ว่าเป็นสภาพรู้สิ่งที่ปรากฏทางตาชั่วขณะสั้นๆ ไม่ใช่ตัวคนที่เห็น การเห็นเป็นสภาพเห็น คุณไม่ต้องไปทำอะไรเลยเพื่อให้เห็น เมื่อมีปัจจัยให้เห็นก็จะไม่เห็นไม่ได้ การเห็นคงอยู่ไหม คุณจะเห็นอยู่ตลอดไปไม่ได้ เมื่อได้ยิน ก็เป็นสภาพธรรมอีกอย่างหนึ่ง ขณะได้ยินนั้นจะเห็นพร้อมกับได้ยินไม่ได้ จะพิจารณาสภาพธรรมที่ปรากฏได้ที่ละอย่าง เมื่อมีปัจจัยปรุงแต่งก็จะระลึกได้ว่า นามธรรมเป็นเพียงสภาพธรรมอย่างหนึ่ง และรูปธรรมก็เป็นเพียงสภาพธรรมอย่างหนึ่ง เราจะรู้ว่านามธรรมและรูปธรรมเป็นสภาพธรรมที่ต่างๆ

and of a physical phenomenon as only a reality. These can be realized as different types of realities. We should not wish for awareness; we should always remember that the goal is right understanding of realities. Whenever there is awareness of one reality which appears there can be direct understanding of it and thus understanding can grow.

Q. What do you mean by understanding seeing as only a reality?

60



- A.** One begins to understand that there is not my seeing which can stay on and which is so important. The idea of self cannot be eradicated immediately, but one begins to see that there are realities appearing one at a time. One begins to understand that seeing or visible object can only arise when there are conditions for their arising and that one cannot control them. Realities are beyond control, they cannot arise because of anyone's wish. Also, awareness and understanding are realities which can only arise when there are the right conditions, they are beyond control. Beyond control is another way of saying that there is "only a reality". The realities of our lives are momentary

กันไป เราไม่ควรหวังให้สติเกิด อย่าลืมนะว่าจุดมุ่งหมาย
คือ ปัญญารู้สภาพธรรมตามความเป็นจริง เมื่อใด
ที่สติระลึกรู้สภาพธรรมที่ปรากฏ เมื่อนั้นปัญญาก็จะรู้
ลักษณะของสภาพธรรมเพิ่มขึ้น

ถาม ที่รู้ว่าสภาพเห็นเป็นเพียงสภาพธรรมอย่างหนึ่งนั้นนะ
เป็นอย่างไร

ตอบ เราต้องเข้าใจก่อนว่า การเห็นไม่ใช่ของเราซึ่งคงอยู่และ
สำคัญมาก การเห็นว่าเป็นตัวตนนั้นไม่สามารถดับ
ได้ในทันที แต่เราเริ่มรู้ว่ามีสภาพธรรมปรากฏทีละอย่าง
เราเริ่มเข้าใจว่าเห็นหรือสิ่งที่ปรากฏทางตาจะเกิดขึ้นเมื่อมี
ปัจจัยทำให้เกิดเท่านั้น ไม่มีใครบังคับได้ สภาพธรรม
เป็นอนัตตาไม่ได้เกิดขึ้นตามความปรารถนาของใครเลย
สติและปัญญารู้สภาพธรรมซึ่งเกิดขึ้นได้เมื่อมีปัจจัย
ปรุงแต่งเท่านั้น บังคับบัญชาไม่ได้ คำว่า บังคับบัญชา
ไม่ได้ เป็นคำที่แสดงให้เห็นว่า มีแต่สภาพธรรมเท่านั้น
เอง สภาพธรรมในชีวิตของเราเป็นเพียงชั่วขณะและ
ไม่มีสาระ เกิดขึ้นและดับไปหมดสิ้น



and insignificant. They arise and then disappear forever.

Q. What should one do in order to live according to the Buddhist teachings?

- A. One should develop right understanding of the teachings by reading, considering and discussing. One should apply the teachings in one's life as best as one can.

62



Q. When one develops understanding is one not preoccupied only with one's own mental progress and is this not a selfish attitude?

- A. No, one develops more understanding of the world in and around oneself. The self is not a reality. As understanding develops there will be less concern about the self. We have accumulated such an amount of ignorance and this conditions many kinds of defilements. When ignorance is eliminated there will be less unwholesomeness and this is beneficial for oneself and for the people around oneself.

ถาม เราควรจะประพฤติอย่างไร จึงจะมีชีวิตอย่างชาวพุทธ

ตอบ เราควรอบรมเจริญปัญญาให้เข้าใจพระธรรมโดยศึกษาไตร่ตรอง และสนทนาธรรม ควรประพฤติตามพระธรรมให้ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้

ถาม การที่เรอบรมเจริญปัญญาอย่างนี้ จะไม่เป็นการหมกมุ่นแต่เรื่องปัญญาของตัวเอง และไม่เป็นการเห็นแก่ตัวหรือ

ตอบ ไม่เป็น เราอบรมให้เกิดปัญญาเข้าใจโลกทั้งภายในและภายนอกตัวเรา ตัวตนไม่ใช่สภาพธรรม เมื่อปัญญาเจริญขึ้นก็จะคิดเรื่องตัวตนน้อยลง เราสะสมวิชามามากซึ่งเป็นปัจจัยให้เกิดกิเลสต่างๆ เมื่อละคลายความไม่รู้ลง อกุศลทั้งหลายก็ลดลงด้วย ซึ่งจะเป็นประโยชน์ทั้งแก่ตัวเราและคนรอบข้าง





Q. I do not feel that I have a great deal of ignorance. I know how to do my work, how to drive a car or how to cook.

A. We have ignorance of realities such as seeing, visible object, hearing, sound; all the realities which can be experienced through the five senses and through the mind-door. They appear only one at a time through one of the six doorways. They appear only for one moment and then they disappear. We are deluded about these fleeting realities and we take them for the world or the self. We mix up all the six doorways and we join the different realities together instead of realizing realities as they are, as only fleeting elements which appear, one at a time. We think that realities can stay on. We have ignorance and wrong view. Would you like to understand that there is no self? Nothing belongs to you in reality.

Q. Is it not the self which performs deeds, which decides to do this or that? Is it not the self which makes the effort to achieve the goal?

A. Intention is a mental reality; it arises when there are the appropriate conditions. However, there is nobody

ถาม ดิฉันไม่รู้สีกว่าดิฉันมีความไม่รู้อยู่มากเลย ดิฉันทำงานได้
ขับรถและทำอาหารได้

ตอบ เราไม่รู้สภาพธรรม เช่น การเห็น สิ่งที่ปรากฏทางตา
การได้ยินเสียง และสภาพธรรมทั้งหมดที่รู้ได้ทาง
ปัญจทวารและทางมนโทวาร ซึ่งปรากฏทีละอย่างทาง
ทวารทั้ง ๖ ทีละทวาร และเกิดขึ้นเพียงชั่วขณะเดียว
แล้วก็ดับไป เราหลงผิดว่ากระแสเกิดดับของสภาพธรรม
อย่างรวดเร็วนี้เป็นโลก หรือเป็นตัวตน เราเอาทวาร
ทั้ง ๖ ทางมาปนกัน และรวมสภาพธรรมต่างๆ
เข้าด้วยกันแทนที่จะรู้ความจริงว่า เป็นสภาพธรรม
แต่ละอย่างที่เกิดขึ้นปรากฏชั่วขณะอย่างรวดเร็ว เรา
คิดว่าสภาพธรรมจะคงอยู่ จึงเป็นความไม่รู้และความ
เห็นผิด คุณอยากจะรู้ถึงความไม่มีตัวตนไหม ตาม
ความจริงนั้นไม่มีอะไรที่เป็นของคุณเลย

65



ถาม ไม่ใช่ตัวตนหรือที่ทำงาน ที่คิดจะทำโน่นทำนี่
ใช้ตัวตนหรือที่พยายามทำอะไรให้สำเร็จลุล่วงไป

ตอบ ความตั้งใจเป็นเจตสิก (นามธรรมชนิดหนึ่ง) ซึ่งเกิด
ขึ้นเมื่อมีปัจจัยปรุงแต่ง แต่ถึงอย่างไร ก็ไม่มีใครเป็น

who possesses intention. It is the same with effort. It is a mental reality which arises because of conditions. There is nobody who can make an effort, who possesses effort. When one develops the Eightfold Path there is right effort; this is a factor of the Eightfold Path. The right understanding of the Path conditions the arising of right effort, there is nobody who can make it arise.

Q. Do you apply yourself to meditation?

- A.** We have to be very careful about what we mean by meditation. I avoid using the word meditation because different people have different ideas about it. Our goal should be the development of right understanding of realities that are appearing now. We can begin to notice and consider one reality at a time and then there is no need to name it or to think about it. Understanding can be developed in any situation, one does not have to change one's life or do anything special. Right understanding can develop naturally, at this very moment, one does not have to sit in a quiet place. Thus, this is different from what



เจ้าของความตั้งใจนั้น เช่นเดียวกับความเพียรพยายาม ซึ่งก็เป็นเจตสิกที่เกิดขึ้นเพราะปัจจัยต่างๆ ไม่มีใครทำให้เกิดความเพียร ไม่มีใครเป็นเจ้าของของความเพียรนั้น เมื่ออบรมเจริญมัคค์ ความเพียรนั้นก็มีความเพียรชอบ ซึ่งเป็นองค์ของมัคค์มีองค์ ๘ ความเข้าใจถูกในมัคค์ (หนทางอบรมเจริญปัญญา) เป็นปัจจัยทำให้เกิดความเพียรถูก ซึ่งไม่มีใครทำให้เกิดขึ้น

ถาม **คุณเคยนั่งวิปัสสนาไหม**

ตอบ เราต้องพิจารณาให้ละเอียดว่า วิปัสสนาคืออะไร คิดกัน
สิ่งที่จะใช้คำว่า นั่งวิปัสสนา เพราะแต่ละคนก็เข้าใจ
ไปคนละอย่าง จุดมุ่งหมายของเรา ควรเป็นการอบรม
เจริญปัญญารู้สภาพธรรมที่ปรากฏขณะนี้ เราสามารถ
จะเริ่มสังเกตและค่อยๆ รู้สภาพธรรมได้ที่ละลักษณะ
และไม่จำเป็นต้องเรียกว่าอะไร หรือคิดว่าเป็นอะไร
ปัญญาเจริญได้ทุกสถานการณ์ ไม่ต้องเปลี่ยนแปลงชีวิต
หรือทำอะไรพิเศษ ปัญญาจะเจริญขึ้นเป็นปกติในขณะนี้
ไม่ต้องไปนั่งในที่เงียบๆ ซึ่งต่างจากที่คนทั่วไปเข้าใจว่า
ทำวิปัสสนา การเจริญปัญญาซึ่งรู้ชัดหรือวิปัสสนานั้น
เป็นการอบรมจิต ซึ่งไม่ว่าจะอยู่ที่ไหนก็อบรมได้



people generally mean by meditation. The development of right understanding or insight, vipassana, is a kind of mental development which can be done no matter where you are.

Q. Don't you need a quiet place in order to concentrate?

A. Not at all, because the purpose of the Buddha's teachings is to understand the realities which arise naturally, in daily life. We have to develop understanding of realities such as seeing, visible object, hearing or sound. Sound is a reality, no matter where you are, whether it is quiet or there is a lot of noise. If we are in a noisy place and we have aversion towards that noise, aversion can be realized as just a conditioned reality, not "my aversion". If we know that understanding can be developed in whatever situation we are, there are conditions for its development.

Q. You were talking about sound. It is so unusual to have sound as a meditation subject. How can you develop understanding of it without retiring to a quiet place and considering it? How do you begin?



ถาม ไม่ต้องอยู่ในที่เงียบๆ เพื่อให้มีสมาธิหรือ

ตอบ ไม่เลย เพราะจุดมุ่งหมายของพระธรรม คือ ให้ความรู้แจ้งสภาพธรรมซึ่งเกิดขึ้นตามปกติในชีวิตประจำวัน ต้องอบรมเจริญปัญญาให้เข้าใจสภาพธรรม เช่น การเห็นสิ่งที่ปรากฏทางตา การได้ยินและเสียง เสียงเป็นสภาพธรรม ไม่ว่าคุณจะอยู่ที่ไหน ไม่ว่าจะอยู่ในที่เงียบๆ หรือที่มีเสียงรบกวน ถ้าเราอยู่ในที่มีเสียงอีกทีก็และเกิดโทสะ ก็จะรู้ได้ว่าโทสะนั้นเป็นเพียงสภาพธรรมที่มีปัจจัยทำให้เกิดขึ้นเท่านั้น ไม่ใช่ “โทสะของเรา” ถ้าเรารู้ว่า ปัญญาเจริญขึ้นได้ ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหนก็มีปัจจัยให้ปัญญาเจริญได้

ถาม คุณพูดถึงเสียง รู้สึกว่าแปลกที่เสียงเป็นอารมณ์ของวิปัสสนาได้ จะเจริญวิปัสสนาได้อย่างไรโดยไม่ต้องไปอยู่ในที่เงียบๆ จะตั้งต้นอย่างไร



- A. Do you have to try now in order to see, to hear or to touch? These are realities which naturally arise in your life. When there are conditions for their arising, you cannot help seeing, hearing or touching. When there is intellectual understanding of realities there are conditions for direct awareness and direct understanding of them as they appear one at a time. However, we cannot fix the time for their arising; it may be now or later on. There is nobody who can force the arising of right understanding, it is conditioned by many factors.



Q. It is difficult to have right understanding of realities when one is a beginner.

- A. There must be intellectual understanding of the mental phenomena and physical phenomena which are the objects of understanding. One has to know that it should be developed naturally in one's daily life. Many people just want to sit and concentrate on breathing, but they have to consider for themselves whether this is the way to know the realities of one's daily life. Is this the way to know seeing, hearing and all the other realities, and to

ตอบ เดียวนี้คุณต้องพยายามที่จะเห็น จะได้ยิน จะกระทบสัมผัสหรือเปล่า สภาพธรรมเหล่านี้เกิดขึ้นเป็นปกติในชีวิตของคุณ เมื่อมีปัจจัยให้สภาพธรรมนั้นๆ เกิดใครจะไม่ให้สภาพธรรมนั้นๆ เกิดก็ไม่ได้เมื่อมีปัญหาขึ้นเข้าใจเรื่องของสภาพธรรมแล้วก็เป็นปัจจัยให้เกิดสติและปัญญารู้ลักษณะของสภาพธรรม ขณะที่สภาพธรรมนั้นกำลังปรากฏทีละอย่าง จะอย่างไรก็ตาม เราจะกำหนดเวลาให้สติและปัญญาเกิดไม่ได้เลย อาจจะเป็นขณะนี้หรือขณะต่อไปก็ได้ ไม่มีใครบังคับให้ปัญญาเกิดได้ ปัญญาต้องอาศัยปัจจัยหลายอย่างจึงเกิดขึ้น

71

ถาม เป็นการยากสำหรับคนที่เริ่มต้นที่จะเข้าใจสภาพธรรมได้



ตอบ ต้องมีปัญญารู้เข้าใจเรื่องนามธรรมและรูปธรรม ซึ่งเป็นอารมณ์ที่ปัญญาจะต้องรู้เสียก่อน ต้องรู้ว่าจะอบรมเจริญปัญญาได้อย่างไรในชีวิตประจำวัน มีหลายคนที่ยังอยากจะนั่งและกำหนดลมหายใจ แต่เขาควรที่จะพิจารณาด้วยตัวเองว่า วิธีนี้จะทำให้เขาเข้าใจสภาพธรรมในชีวิตประจำวันได้หรือ เป็นทางที่จะเข้าใจ การเห็น การได้ยิน และสภาพธรรมอื่นๆ ได้หรือ และจะรู้สภาพธรรมที่ยึดมั่นในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสที่เกิดขึ้นปรากฏ

know the clinging which arises on account of the experience of the sense objects? Defilements cannot be eradicated if one does not realize them as they arise in one's daily life. Right understanding of realities can be accumulated little by little if one develops it naturally, without trying to make particular realities arise, without trying to control realities. They arise already because of their own conditions. Also, understanding can only arise when there are right conditions; one cannot control it.

72



Q. Understanding is accumulated very gradually but is there not some result in the beginning, so that one is encouraged to continue to develop understanding? When one is a beginner one wants to see at least some result of one's practice.

A. The result cannot be noticed immediately, it cannot be measured. But, as understanding develops there will be more confidence. There will be more understanding of why you feel bad or why you feel happy. You will face unpleasant situations with more understanding and you will be more tolerant towards other people; you

ได้หรือ ก็เลวจะดับหมดสิ้นไปไม่ได้ ถ้าไม่ประจักษ์
ความจริงของสภาพธรรมที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ปัญญา
ที่รู้ลักษณะของสภาพธรรมจะค่อยๆ เจริญขึ้นได้เมื่ออบรม
ไปตามปกติ ไม่พยายามให้สภาพธรรมใดๆ เกิดขึ้น
และไม่พยายามบังคับสภาพธรรมใดๆ เช่นเดียวกัน
สภาพธรรมเกิดขึ้นเพราะมีปัจจัยทำให้สภาพธรรมนั้นๆ
เกิด ปัญญาเกิดขึ้น เมื่อมีปัจจัยพร้อมที่จะให้ปัญญาเกิด
บังคับไม่ได้เลย

ถาม ปัญญาค่อยๆ เจริญขึ้นทีละน้อยๆ แต่สำหรับผู้
ที่เริ่มต้นนั้นจะไม่มีผลอะไรบ้างเลยหรือ ที่พอจะทำให้มี
กำลังใจที่จะอบรมเจริญปัญญาขึ้นบ้าง อย่างน้อยที่สุด
คนที่เริ่มต้นก็คงอยากให้เห็นผลในการอบรมบ้าง

ตอบ จะเห็นผลทันทีไม่ได้หรอก ว่างไม่ได้ แต่เมื่อปัญญา
เจริญขึ้นก็มั่นใจขึ้น จะรู้เพิ่มขึ้นว่า ทำไมจึงรู้สึกทุกข์สุข
เราจะเผชิญความทุกข์ด้วยความรู้ความเข้าใจเพิ่มขึ้น
และจะทนคนอื่นๆ ได้มากขึ้น เราจะเข้าใจว่าทำไมเขา
จึงทำอย่างนั้น แล้วก็จะเห็นคุณค่าของการเจริญปัญญา
ยิ่งขึ้น



will have more understanding about their ways of behaviour. You will come to appreciate the value of right understanding more and more.

Q. You spoke about seeing and hearing. It seems rather dull to have more understanding about them.

A. If you just read about different realities it seems dull, but you should remember that they are the phenomena of your daily life. When you realize when they appear and develop understanding of them it is not boring but interesting.

Q. I think that it is more interesting and beneficial to know about one's attachment, aversion and pleasant and unpleasant experiences in life. We should come to know our defilements, but why should we know seeing, hearing, hardness or softness? Is that really necessary?

A. It is only by understanding all these different realities that there can be detachment from the idea of a self which conditions many defilements. We should come



ถาม คุณพูดถึงการเห็นและการได้ยิน ไม่เห็นน่าสนใจที่จะ
เข้าใจเลย

ตอบ ถ้าคุณเพียงแต่อ่านเรื่องสภาพธรรมต่างๆ ก็น่าเบื่อ แต่
ไม่ควรลืมว่า ชีวิตประจำวันของคุณเป็นสภาพธรรมต่างๆ
เมื่อคุณเข้าใจและอบรมเจริญปัญญาในขณะที่สภาพ
นั้นๆ ปรากฏ ก็จะไม่เบื่อ แต่จะสนใจขึ้น

75



ถาม ดิฉันคิดว่า การรู้เรื่องโลภะโทสะ สุขและทุกข์ในชีวิต
ของเรานั้นน่าสนใจและมีประโยชน์มาก เราควรจะได้
รู้จักกิเลสของเรา แต่ทำไมเราจะต้องรู้เรื่องเห็น ได้ยิน
อ่อน แข็ง จำเป็นด้วยหรือ

ตอบ การยึดถือสภาพธรรมว่าเป็นตัวตน ซึ่งเป็นเหตุให้เกิด
อกุศลทั้งหลายนั้น จะละคลายได้ก็ด้วยปัญญาที่รู้ความ
จริงของสภาพธรรมทั้งหลายเท่านั้น เราควรจะเข้าใจให้

to understand that there is nobody who sees, nobody who hears, that there are only different conditioned realities. Thus, there will be the elimination of the idea of self.

Q. When I am seeing I am absorbed in what I see, but I don't think of a self that sees. When I am hearing I am absorbed in what I hear, in words which are spoken. But I do not have an idea that a self is hearing. I don't understand why an idea of self must be eradicated while one is seeing or hearing.

76



A. We cannot say that there is an idea of self every time there is seeing or hearing. However, the idea of self is deeply accumulated. When it does not appear there is still the latent tendency of wrong view. This is like a virus which is latent in the body, but which can become active at any time. Wrong view can condition many other defilements. It can only be eradicated when enlightenment has been attained. Wrong view must be eradicated first before attachment to sense objects can be eradicated. It is important to develop understanding of realities such as seeing or hearing, because

ถูกต้องว่า ไม่มีใครเห็น ไม่มีใครได้ยิน มีแต่สภาพธรรม
ต่างๆ ที่มีปัจจัยปรุงแต่งเกิดขึ้นเท่านั้น เมื่อรู้เช่นนั้น
จึงจะละคลายความเป็นตัวตนได้

ถาม ขณะที่กำลังเห็น ดิฉันก็เพลินไปกับสิ่งที่เห็น แต่ก็ไม่
ได้คิดว่าเป็นตัวตนที่เห็น เวลากำลังได้ยินก็เพลินไปกับ
สิ่งที่ได้ยิน ในเรื่องราวที่พูด แต่ก็ไม่คิดว่าเป็นตัวตน
ที่ได้ยิน ดิฉันไม่เข้าใจว่า ทำไมเวลาเห็นหรือได้ยิน
ต้องละตัวตนด้วย

77



ตอบ เราไม่อาจจะพูดได้ว่า มีความเห็นผิดว่าเป็นตัวตนทุก
ขณะที่เห็นหรือได้ยิน แต่อย่างไรก็ตาม ความยึดถือว่า
เป็นตัวตนก็สะสมไว้มากมาย ถึงจะยังไม่ปรากฏออกมา
ให้เห็น แต่ก็นอนเนื่องอยู่เหมือนกับเชื้อไวรัสที่แอบแฝง
อยู่ในร่างกาย ซึ่งถึงเวลาที่จะปรากฏอาการขึ้น ความ
เห็นผิดเป็นปัจจัยให้เกิดอกุศลอื่น ๆ อีกมากมาย และจะ
ดับได้เมื่อรู้แจ้งอริยสัจธรรม ความเห็นผิดจะต้องดับ
หมดก่อน แล้วที่หลังความติดข้องในกามารมณ์จึงจะ
ดับได้ จำเป็นมากที่จะต้องอบรมเจริญปัญญารู้แจ้ง



all realities in our daily lives should be known as impermanent and not self. We will learn that what we take for our minds are only different moments of consciousness and mental factors, mental realities, and what we take for our bodies are only physical realities. As understanding develops we will learn that after seeing or hearing there are defilements most of the time. We like to see and we like visible object. We like to hear and we like sound. We are attached to all these objects. Such moments often pass unnoticed, but through the development of right understanding we acquire a more refined knowledge of our different moments of consciousness.

Q. I find it difficult to separate seeing from thinking about what we see. Seeing and thinking of people and things seem to occur together and thus it seems that we see people and things like a car or a house.

A. It is important to have right understanding about seeing. It sees only what appears through the eyes, nothing else. When you pay attention to shape and form and you perceive people and things there is remembrance

สภาพธรรม เช่น การเห็น การได้ยิน เพราะเป็น
สภาพธรรมในชีวิตประจำวัน ซึ่งไม่เที่ยง ไม่ใช่ตัวตน
เราจะรู้ว่าที่เรายึดถือว่าเป็นจิตใจของเรานั้น ก็เป็นเพียง
จิตและเจตสิก เป็นนามธรรม และสิ่งที่เรายึดถือเป็น
ตัวตนของเราก็เป็นเพียงรูปธรรม เมื่อปัญญาเจริญขึ้น
เราก็จะรู้ได้ว่า หลังจากเห็นหรือได้ยินแล้ว ส่วนมาก
ก็จะมียอกุศลจิตเกิดต่อ เราอยากเห็นและก็ชอบสิ่งที่เห็น
เราอยากได้ยินและเราก็ชอบเสียง เราติดข้องอยู่กับ
กามอารมณ์ต่างๆ ขณะนั้นๆ ผ่านไปโดยไม่ได้พิจารณา
รู้ แต่เมื่ออบรมเจริญปัญญาจะทำให้เรารู้สภาพจิต
ต่างๆ ละเอียดยิ่งขึ้น



ถาม ดิฉันรู้สึกว่ายากที่จะแยกการเห็นออกจากการคิดนึกถึง
สิ่งที่เห็น การเห็นและการคิดนึกเรื่องบุคคลและสิ่งต่างๆ
ดูเหมือนว่าเกิดขึ้นพร้อมกัน ทำให้เราเห็นเป็นคน เป็น
รถยนต์ เป็นบ้าน

ตอบ สำคัญมากที่จะต้องมีความรู้ชัดในเรื่องการเห็น จิตเห็น
เพียงเห็นสิ่งที่ปรากฏทางตาได้เท่านั้น ไม่ใช่อย่างอื่นเลย
ขณะที่คุณสนใจในรูปร่างลักษณะต่างๆ และรู้ว่าเป็น
คนและสิ่งต่างๆ นั้น เป็นความจำในเรื่องราวบัญญัติ

of concepts, there is thinking, not seeing. But seeing conditions thinking of concepts. If there were no seeing, there would not be thinking of concepts. We should realize when we are living in the world of concepts and when in the world of realities. There will be less delusion if we learn to distinguish seeing from thinking.

Q. Would it not be better not to think, in order to know realities?

80



- A.** No. We should understand thinking as thinking, seeing as seeing, feeling as feeling; they are different realities. The experience of heat is different from knowing where the heat appears.

Q. Do you believe that you will be a better person when you understand all these things?

- A.** If there is more direct understanding of realities there will be less clinging to the idea of self. We will think less of ourselves as good persons or bad persons. There are wholesome realities and unwholesome realities which arise because of conditions. It is beneficial when

ขณะนั้นไม่ใช่การเห็นแล้ว แต่การเห็นเป็นปัจจัยให้
คิดนึกเรื่องราวบัญญัติ ถ้าไม่เห็นก็ไม่คิดนึกถึงสิ่งที่เห็น
เราจะต้องระลึกไว้ว่าขณะใดเรากำลังอยู่ในโลกของบัญญัติ
และขณะใดอยู่ในโลกของสภาพธรรม เราจะหลงผิด
น้อยลง เมื่อเรารู้ได้ว่าจิตเห็นต่างกับจิตคิดนึก

ถาม ถ้าอย่างนั้นก็ไม่คิดดีกว่าใช่ไหมคะ จะได้รู้สภาพธรรม

ตอบ ไม่ได้ค่ะ เราควรจะรู้ว่าคิดนึกก็คือคิดนึก เห็นก็คือเห็น
ความรู้สึกก็เป็นความรู้สึก เป็นสภาพธรรมที่แตกต่าง
กันไป จิตที่รู้ร้อนไม่ใช่จิตที่รู้ว่าร้อนตรงไหน

81



ถาม คุณเชื่อหรือว่า เมื่อเข้าใจสภาพธรรมเหล่านี้แล้ว คุณ
จะเป็นคนดีขึ้น

ตอบ เมื่อระลึก รู้ลักษณะของสภาพธรรมเพิ่มขึ้น ก็จะเห็นผิด
ว่าเป็นตัวตนน้อยลง เราจะคิดถึงตัวเราน้อยลงว่าเป็น
คนดีหรือคนเลว สภาพธรรมที่เป็นกุศลและอกุศลเกิดขึ้น
เพราะเหตุปัจจัย เมื่อคลายความยึดมั่นว่าเป็นตัวตน
ที่เห็น ที่ได้ยิน ที่เป็นคนดีหรือคนเลวแล้ว ก็ยอม

there is less attachment to the idea of a self who sees, who hears, who is good or bad.

Q. When you believe that there is no self who can do anything, does this not lead to fatalism?

A. When understanding develops you see more and more the value of knowing things as they are. You gain more confidence in the teachings and this conditions a sense of urgency to continue to develop understanding of all realities. There will be less inclination for laziness or for fatalism.



Q. Realities may not appear as they are in this life. Thus, one's confidence must be quite strong in order to continue to develop understanding. One must be convinced that one is on the right Path.

A. We don't have to wait for realities to appear as they are; there can still be confidence. There is confidence with each wholesome moment of consciousness, for example, when we help someone else or when we study the teachings and consider them. We can verify

เป็นประโยชน์

ถาม การเชื่อว่ามีตัวตนที่ทำอะไรๆ นั้นจะไม่ทำให้เชื่อเรื่องพรหมลิขิตหรือ

ตอบ เมื่อปัญญาเจริญขึ้นก็จะเห็นคุณค่าของการรู้สภาพธรรมต่างๆ ตามความเป็นจริงมากขึ้น จะมีความเชื่อมั่นในพระธรรม ซึ่งเป็นปัจจัยส่งเสริมให้เจริญปัญญาต่อไปยิ่งขึ้น จะทำให้ไม่ท้อถอยและเชื่อเรื่องพรหมลิขิตน้อยลง

83



ถาม สภาพธรรมอาจจะไม่ปรากฏแก่เราตามความเป็นจริงในชาตินี้ ฉะนั้น จะต้องมีความเชื่อมั่นอย่างมากทีเดียวที่จะเพียรอบรมเจริญปัญญาต่อไปเรื่อยๆ เราจะต้องรู้แน่ว่าเราเดินไปในทางที่ถูกแล้ว

ตอบ เราไม่จำเป็นต้องคอยให้ประจักษ์สภาพธรรมเสียก่อนก็มีศรัทธาได้ ศรัทธาจะเกิดกับกุศลจิตทุกขณะ เช่นเมื่อเราช่วยเหลือใคร หรือเมื่อศึกษาพระธรรมและพิจารณาธรรม เราก็จะรู้ความจริงว่าศรัทธาเป็นสภาพธรรมที่ดีงาม เราไม่ต้องไปหวังว่าจะรู้สภาพธรรมชัด



that confidence is a wholesome reality. We should not immediately expect to know realities as they are, but we can have confidence while we develop different kinds of wholesomeness together with right understanding. We can verify that absolute realities are not concepts.

Realities such as seeing, feeling or attachment have their own characteristics and their own functions. Their characteristics cannot be changed; they are true for everyone. Seeing is always seeing for everyone; we do not have to name it or label it in order to experience it. When we have more understanding of what realities are, we will be less deluded by concepts of people or self. We still cling to realities and concepts, but we know that right understanding will lead to a lessening of clinging.

Q. Even when one knows that realities do not last, that they arise and then fall away, one will still cling. One will be waiting for the next reality to appear; it is still nice to have it.

A. Through awareness and right understanding you can see the value of being free from enslavement to objects

ได้รวดเร็ว แต่เราจะมีศรัทธาได้ขณะที่เราเจริญกุศล
ต่างๆ และเจริญปัญญาไปด้วย เรารู้ความจริงได้ว่า
ปรมัตถธรรมนั้นไม่ใช่บัญญัติ

สภาพธรรม เช่น การเห็น ความรู้สึก หรือโลภะนั้น มี
ลักษณะเฉพาะตน และทำกิจเฉพาะตน ลักษณะของ
สภาพธรรมแต่ละอย่างนั้นเปลี่ยนแปลงไม่ได้ เป็นความ
จริงสำหรับทุกคน การเห็นก็คือการเห็นสำหรับทุกคน
เราไม่ต้องเรียกชื่อ หรือตั้งชื่อว่าเป็นอะไร ถึงจะรู้ว่าเห็น
เมื่อปัญญารู้สภาพธรรมเพิ่มขึ้น ก็จะหลงผิดในสมมติ
บัญญัติว่าเป็นสัตว์ บุคคลน้อยลง เรายังคงติดข้องอยู่
กับสภาพธรรมและบัญญัติ แต่เราก็รู้ว่าปัญญาจะทำให้
เราละคลายการยึดถือลง

ถาม แม้เราจะมีสภาพธรรมไม่เที่ยง เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป
เรายังติดข้องพอใจ ยังคอยให้สภาพธรรมต่อไปเกิด
ขึ้นอีก ยังอยากมีสภาพธรรมต่ออีก

ตอบ สติและปัญญาจะทำให้เห็นคุณค่าของการพ้นจากการเป็น
ทาสของอารมณ์ที่ปรากฏทางทวารทั้ง ๖ แม้จะเป็นการ



appearing through the six doorways, even if it is only freedom for a moment.

Q. In the Suttas we read about monks who had fallen away from the teachings, who had backslidden. When is one backsliding?

A. When one is no longer interested in developing understanding.

86



Q. I think that this happens when people become discouraged, when they think the development of right understanding is too difficult and when they do not see any results. Is that not so?

A. Even if it is difficult to develop understanding there are so many moments for you to start again. You can start again at every moment, whether you work or you don't work, whether you are in a hurry or at leisure, it is the same. You always have an opportunity to start again. You may regret your lack of understanding, your forgetfulness, but what about this moment now?

พันเพียงชั่วขณะก็ตาม

ถาม ในพระสูตร มีเรื่องพระภิกษุผู้ฟ่ายแพ้และเสื่อมถอยจาก
พระธรรม ขณะไหนเป็นขณะที่เสื่อมถอย

ตอบ เมื่อผู้นั้นไม่สนใจในการอบรมเจริญปัญญาอีกต่อไป

ถาม ดิฉันคิดว่าสิ่งนั้นเกิดขึ้นเมื่อท้อใจเพราะคิดว่าการ
เจริญปัญญายากเหลือเกินและไม่เห็นผลเลยใช่ไหม

87



ตอบ ถึงแม้จะยาก แต่ก็มีโอกาสหลายขณะที่จะเริ่มใหม่ได้อีก
คุณจะเริ่มได้อีกทุกเวลา ไม่ว่าจะทำงานหรือไม่ได้ทำงาน
ไม่ว่ากำลังรีบร้อนหรือกำลังว่างก็เหมือนกันหมด คุณมี
โอกาสที่จะเริ่มใหม่ได้เรื่อยๆ คุณอาจจะเสียดายที่ขาดปัญญา
และหลงลืม แต่ในขณะนี้ล่ะคะ



Q. When you work you have more problems and then you are distracted. Is that not so?

A. There is no difference between your working situation and your free time. We have problems when we work and when we don't work; we still have to make decisions. Our problems are caused by attachment, aversion and ignorance and these arise no matter where we are. Only when we develop right understanding of this moment, regardless of our situations, will there be fewer defilements and thus fewer problems.

Q. I cannot help regretting the lack of awareness. I have desire for the arising of awareness. Can I tell myself not to have desire?

A. When you understand that desire counteracts progress there will be conditions to stop wishing for results. Only intellectual understanding of the teachings, acquired by reading, considering and discussing can condition the arising of direct understanding, now or later on. There will be more patience when we remember that awareness and understanding do not belong to a self

ถาม ขณะที่ทำงาน มีปัญหาอะไรต่ออะไร ก็เลยวุ่นวายไป
ไขว่ไหมคะ

ตอบ สภาพการณ์เวลาทำงานหรือเวลาว่างก็ไม่ต่างกันเลย เวลา
ทำงานหรือไม่ทำงานก็มีปัญหาที่จะต้องตัดสินใจ ปัญหา
ของเราเกิดจากโลภะ โทสะ และ โมหะ ซึ่งเกิดขึ้นไม่ว่า
เราจะอยู่ที่ไหนๆ ก็ตาม นอกจากขณะอบรมเจริญปัญญา
ขณะนี้เท่านั้น ไม่ว่าสถานการณ์ใดๆ ที่กำลังเป็นอยู่
เมื่อนั้นกิเลสก็จะน้อยลง และปัญหาทั้งหลายก็จะน้อย
ลงด้วย

89



ถาม ดิฉันก็อดไม่ได้ที่จะเสียดายเวลาสติไม่เกิด ดิฉันอยาก
ให้สติเกิด ดิฉันจะห้ามตัวเองไม่ให้อยากได้ไหม

ตอบ เมื่อคุณเข้าใจว่า ความอยากขัดขวางการเจริญปัญญา
ก็จะเป็นปัจจัยให้เลิกอยากที่จะได้ผล ปัญญาที่เข้าใจ
พระธรรมจากการอ่าน การพิจารณาและการสนทนาธรรม
กันนั้น ประดูแต่งให้เกิดปัญญา รู้ลักษณะของสภาพธรรม
ขณะนี้และต่อๆ ไป เราจะอดทนขึ้น เมื่อไม่ลืมนึกว่า
สติปัญญาไม่ได้เป็นของตัวตนที่จะทำให้เกิดขึ้นได้
แล้วเราก็จะมีกำลังใจที่จะเริ่มต้นใหม่อีกต่อไปเรื่อยๆ

which can make them arise. Then, we can have the courage to begin again and again to find out more about any reality appearing at this moment.



เพื่อที่จะรู้ความจริงของสภาพธรรมในขณะนี้ถูกต้องขึ้น



มูลนิธิศึกษาและเผยแผ่พระพุทธศาสนา

วัตถุประสงค์โดยย่อของมูลนิธิฯ คือ ศึกษาและปฏิบัติธรรม
เผยแผ่พระธรรมตามแนวพระไตรปิฎก จัดพิมพ์เอกสารประกอบ
การศึกษาพระไตรปิฎก เผยแพร่เป็นสาธารณกุศล

คณะกรรมการบริหาร

ประธานกรรมการ	นางสาวสุจินต์ บริหารวนเขตต์
รองประธานกรรมการ	นางสาวดวงเดือน บารมีธรรม
กรรมการ	นางสงวน สุจริตกุล นายแพทย์ สัญชัย ศรีสวัสดิ์ พลเอก สพร้ง กัลยาณมิตร นาวาอากาศตรี เกื้อกูล แสนทอง หม่อมบงกชปรีชา ชุศล
กรรมการและเหรัญญิก	นางสาวประภัสสร เหดระกุล
กรรมการและเลขานุการ	พลตรี ดร. วีระ พลวัฒน์

ท่านที่ประสงค์จะพิมพ์หนังสือของมูลนิธิฯ
เพื่อเป็นธรรมบรรณาการในการกุศล หรือมีศรัทธาจะสมทบทุนมูลนิธิฯ
โปรดติดต่อมูลนิธิฯ หรือกรรมการของมูลนิธิฯ

สำนักงาน: ๑๓๔/๑ เจริญนคร ๗๘ แขวงดาวคะนอง เขตธนบุรี

กรุงเทพฯ ๑๐๖๐๐

โทรศัพท์ ๐๒ ๔๖๘ ๐๒๓๕

โทรสาร ๐๒ ๘๗๗ ๘๖๕๓

<http://www.dhammadhome.com>

E-mail: info@dhammadhome.com

ชมรมบ้านธรรมะ มศพ.

www.dhammadhomefellowship.com

โทรศัพท์ ๐๘๕ ๖๒๑ ๗๑๐๖



รายการเผยแพร่พระธรรมทางสถานีวิทยุฯ โดย มูลนิธิศึกษาและเผยแพร่พระพุทธศาสนา

จังหวัด	สถานี	ความถี่	เวลา	วัน
กรุงเทพมหานคร	อสมท.	๑๔๕๔	๔.๐๐ น.	จ.-ส.
	รัฐสภา เอฟ.เอ็ม.	๘๗.๕	๕.๐๐ น.	อ.
	รัฐสภา เอ.เอ็ม.	๑๐๗๑	๕.๐๐ น.	อ.
	สวพ. เอฟ.เอ็ม.	๕๑	๕.๓๐ น.	อา. - พุธ.
	สทท. ๒	๖๗๕	๖.๐๐ น. ๒๑.๐๐ น.	ทุกวัน จ. - ศ.
	พล.๑	๑๔๒๒	๑๗.๐๐ น.	ทุกวัน
	ทอ.๐๑	๕๔๕	๑๒.๓๐ น. ๑๘.๐๐ น.	ทุกวัน ทุกวัน
	วพท. เอฟ.เอ็ม.	๑๐๔.๒๕	๑๕.๓๐ น.	จ. - ศ.
	วิทยุชุมชนวัดนาคปรก เอฟ.เอ็ม.	๑๐๗.๖๕	๑๕.๐๐ น.	ทุกวัน
	ดชด.	๕๗๖	๒๐.๓๐ น.	ทุกวัน
กำแพงเพชร	ทก.๓	๗๓๘	๕.๐๐ น.	จ. - ศ.
	ทก.๓ เอฟ.เอ็ม.	๑๐๕	๕.๐๐ น.	จ. - ศ.
ขอนแก่น	รค.	๑๑๕๒	๒๐.๓๐ น.	จ. - ศ.
	มจร. เอฟ.เอ็ม.	๑๐๑.๖๕	๖.๐๐ น.	ทุกวัน
เชียงใหม่	วปอ.๒	๗๓๘	๒๐.๓๐ น.	จ. - ศ.
	ทก.๓ เอฟ.เอ็ม.	๑๐๑.๕	๕.๐๐ น.	จ. - ศ.
เชียงราย	ทอ.๐๑๕	๑๒๒๔	๕.๐๐ น.	ทุกวัน
	ทก.๓	๕๕๕	๕.๐๐ น.	จ. - ศ.
นครสวรรค์	ทก.๓	๘๐๑	๕.๐๐ น.	จ. - ศ.
น่าน	ทก.๓ เอฟ.เอ็ม.	๕๕.๕	๕.๐๐ น.	จ. - ศ.
นครศรีธรรมราช	ทก.๔	๖๘๔, ๑๐๔๔	๖.๐๕ น.	จ. - ศ.
เพชรบูรณ์	ทก.๓ เอฟ.เอ็ม.	๕๕.๕	๕.๐๐ น.	จ. - ศ.
พิษณุโลก	ทก.๓	๑๑๑๖	๕.๐๐ น.	จ. - ศ.
	ทก.๓	๑๒๔๒	๕.๐๐ น.	จ. - ศ.
	พล.ร.๔	๑๓๗๗	๕.๐๐ น.	ทุกวัน
แพร่	ทก.๓	๕๘๕	๕.๐๐ น.	จ. - ศ.
	ทก.๓ เอฟ.เอ็ม.	๑๐๓.๕	๕.๐๐ น.	จ. - ศ.
พะเยา	ทก.๓ เอฟ.เอ็ม.	๑๐๗.๒๕	๕.๐๐ น.	จ. - ศ.
พิจิตร	ทก.๓	๑๔๔๕	๕.๐๐ น.	จ. - ศ.



จังหวัด	สถานี	ความถี่	เวลา	วัน
ภูเก็ต	๑ ปณ. เอฟ.เอ็ม.	๘๕	๕.๐๐ น.	ทุกวัน
ลำปาง	ทก.๓ เอฟ.เอ็ม.	๑๐๑.๗๕	๕.๐๐ น.	จ. - ศ.
ลำพูน	ทก.๓ เอฟ.เอ็ม.	๑๐๗.๕	๕.๐๐ น.	จ. - ศ.
ระยอง	พล.ม.๒ รอ.	๗๗๔	๕.๓๐ น.	จ. - ศ.
สุโขทัย	ทก.๓	๘๒๘	๕.๐๐ น.	จ. - ศ.
	ทก.๓ เอฟ.เอ็ม.	๑๐๒.๕	๕.๐๐ น.	จ. - ศ.
อุตรธานี	ยานเกราะ	๖๘๔	๒๐.๐๕ น.	จ. - ศ.
อุตรดิตถ์	ทก.๓	๑๒๘๗	๕.๐๐ น.	จ. - ศ.
	ทก.๓ เอฟ.เอ็ม.	๕๗.๕	๕.๐๐ น.	จ. - ศ.
อุบลราชธานี	ทอ.๐๘	๘๐๑	๕.๐๐ น.	ทุกวัน

(รายการอาจเปลี่ยนแปลงได้ โปรดสอบถาม โทร. ๐๒ ๔๖๘ ๐๒๓๕)

94



รายการ “บ้านร่มมะ” ทางสถานีโทรทัศน์ โดย มูลนิธิศึกษาและเผยแพร่พระพุทธศาสนา

สถานี	เวลา	วัน
สทท.๑๑	๐๔.๐๐ น.	พุธ
TNN2	๐๗.๐๐ น.	เสาร์
TNN2	๐๕.๐๐ น.	อังคาร
TNN2	๑๖.๐๐ น.	พุธ

รายการอาจเปลี่ยนแปลงได้ โปรดสอบถาม โทร. ๐๒ ๔๖๘ ๐๒๓๕
เว็บไซต์ของมูลนิธิฯ www.dhammahome.com กรกฎาคม ๒๕๕๕