

BUDDHIST OUTLOOK ON DAILY LIFE

by

Mrs. Nina van Gorkom

ธรรมทัศนะในชีวิตประจำวัน

โดย

มิสซิส นินา แวน กอร์กอม

แปลโดย

สุจินต์ บริหารวนเขตต์

294. 3/44
113635ด

สายหยุด เจริญยิ่ง จัดพิมพ์เป็นธรรมวิद्याทาน

พ.ศ. ๒๕๑๒

อุทิศให้หอสมุดแห่งชาติ
นางอาภา ภรรยา



BUDDHIST OUTLOOK ON DAILY LIFE

by

Mrs. Nina van Gorkom

ธรรมทัศนะในชีวิตประจำวัน

โดย

มิสซิส นินา แวน กอร์กอม

แปลโดย

สุจินต์ บริหารวนเขตต์

สายหยุด เจริญยิ่ง จัดพิมพ์เป็นธรรมวิद्याทาน

พ.ศ. ๒๕๑๒

BUDHIST OUTLOOK ON DAILY LIFE

Mrs. Nina van Gorkom

นิตยสารพุทธศึกษา

โดย

ศาสตราจารย์ ดร. วิจิตร

ชวลิน

พิมพ์ที่กรุงเทพฯ

เลขที่ ๑๖

294.3144

ก ๓๖๓ ๘๖

เลขทะเบียน น ๓๒ ม ๒๕๔๖ คบ.

ราชการพิมพ์ ๕ ค. ถนนประชาสงเคราะห์ พระนคร โทร. ๓๔๕๒๒
สนใจ หงส์การพิมพ์ ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา ๒๕๐๒

Preface



I owe very much to Thailand because this country gave me the opportunity to know Buddhism as it is lived in daily life. I am greatly impressed by the earnestness and dedication of the monks who lead a simple life, "contented with little", trying to realise the Buddhist teachings in their life. I found that many laypeople take a great interest as well in the teachings of the Buddha. They visit the temples very often and listen to the sermons for many hours. The Thais study "Abhidhamma" and try to apply their knowledge in daily life, not only in Bangkok, but in the provinces as well.

This book is a compilation of four radio talks out of a series of talks I gave for the radio station of the "Abhidhamma Foundation of Mahadhatu Vidyalaya" in Bangkok. One wanted to have a program about Buddhism in the English language as well and therefore I was asked to contribute to this program.

I am very grateful to Miss Sujin Boriharnwanaket who helped me to understand the Buddhist teachings and who showed me the way to the practice of "Insight meditation" or "Vipassana" in daily life.

By means of these articles I hope to share what I learned from the teachings with other people who take an interest in the teachings. It is not enough to be interested

only in the theory of Buddhism. The realisation of the Buddhist teachings in daily life is most important. If one only learns the theory and if one does not verify in daily life what one has learnt, it is not possible to understand the meaning of what has been expounded in the teachings. Theory and practice should always be combined. For instance one cannot understand the meaning of the different degrees of attachment or "lobha" if one is not aware of the different degrees of one's own lobha. One cannot understand the "Four Noble Truths" and the "Eightfold Path" if one has not at least started with the development of "Insight" or "Viparssana".

When one reads about the Buddhist teachings for the first time, one is not likely to understand them very deeply yet. With the practical application of the teachings the knowledge will grow deeper. Then one will find out that Buddhism is quite different from what one thought at first. One denotes with the name "Buddhism" the truth, contained in the teachings. However, the word "Buddhism" often creates confusion. People are inclined to think that Buddhism is a religion merely for People who are brought up in the Oriental culture. Buddhism is something else. Buddhism is studying the realities which we can experience through, eyes, ears nose, tongue, body and mind. In this way we prove whether that which we experience is real or not, whether things arise because of conditions or not, whether

they are impermanent or permanent. We find out whether we take things for "self" or not, and whether we are deluded in doing so or not. We find out more about realities such as seeing, hearing, thinking, attachment and hatred. We learn to know ourselves better and we learn what it is we take for "self". In this way we know what the truth is; it does not matter which name one gives to the truth, the truth is there to be realised by everybody, each for himself.

May we all help one another to realise the truth in our daily life !

Nina van Gorkom

คำชี้แจง

๑. คำบางคำที่ภาษาอังกฤษไม่มี หรือบางคำที่ไม่จำเป็นในรูปประโยคภาษาอังกฤษ แต่ในภาษาไทยคำนั้นทำให้เข้าใจชัดเจนขึ้น ก็แทรกคำนั้นไว้ในภาษาไทยด้วย.

๒. คำภาษาบาลีบางคำที่ใช้ในภาษาไทยจนเป็นที่เข้าใจแล้วนั้น ถึงแม้ในภาษาอังกฤษจะมีคำแปลของคำบาลีนั้น แต่ในภาษาไทยก็ตัดออก เพราะในภาษาไทยไม่จำเป็นต้องมีคำแปลของคำบาลีนั้น

๓. บางประโยคที่รูปประโยคภาษาไทย และภาษาอังกฤษตรงกันไม่ได้ ถ้าพยายามให้ตรงกัน จะทำให้ให้ภาษาหนึ่งยุ่งยากซับซ้อนและขาดความชัดเจน ก็จำเป็นต้องคล้อยตามภาษาอังกฤษ ในเมื่อความหมายของประโยคนั้น แม้ว่าภาษาไทยจะขาดความชัดเจนไปบ้างเล็กน้อย ทั้งนี้เพื่อให้เป็นไปตามความประสงค์ที่มุ่งหมายให้ชาวต่างประเทศเข้าใจ พระพุทธศาสนาถูกต้องชัดเจนขึ้น

๔. การลำดับคำและประโยคของภาษาไทย และภาษาอังกฤษ บางตอนก็ต่างกันบ้าง ทั้งนี้เพื่อให้เป็นไปตามความนิยม เพื่อสะดวกแก่การที่จะเข้าใจความหมายได้ชัดเจน
ทั้งสองภาษา

สุจินต์ บริหารวนเขตต์

ผู้แปล

Buddhist Outlook on Daily Life

Page

1. General Aspects of Buddhism	1
2. Right Understanding in Daily Life	23
3. The Teaching of Dhamma	40
4. Wholesome Deeds	55

ธรรมทัศนะในชีวิตประจำวัน

หน้า

๑. ทัศนะทั่วไปในพระพุทธศาสนา ๑
๒. ความเห็นถูกในชีวิตประจำวัน ๒๓
๓. การแสดงธรรม ๔๐
๔. กุศลกรรม ๕๕

อุทิศให้หอสมุดแห่งชาติ

นายอาภา ภทรบุตร

General Aspects of Buddhism.

- A.** What led you to the study of the Buddha's teachings?
- B.** When I first came to Thailand I was naturally interested to know more about the Thais. I wanted to learn more about their customs and about their way of thinking, I found the study of Buddhism essential for the understanding of the Thai culture, because the spiritual background of the Thais is Buddhism.

Therefore I started to study Buddhism and the more I studied, the more my interest was growing. When one is in Thailand one should take the opportunity to study Buddhism and to understand the practice of Buddhism as well. Deep understanding will not come from books alone. Understanding is developed above all by the practice, by understanding Buddhism as it is lived in daily life !

ทัศนะทั่วไปในพุทธศาสนา

- ก. อะไรจึงให้คุณศึกษาพระพุทธศาสนา
- ข. ตอนที่ดิฉันเพิ่งมาเมืองไทย ดิฉันสนใจอยากจะเข้าใจคนไทยมากขึ้น อยากรู้เรื่องขนบธรรมเนียมและความรู้สึกนึกคิดของคนไทย ดิฉันเห็นว่า การศึกษาพระพุทธศาสนาเป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้เข้าใจวัฒนธรรมของคนไทย เพราะเหตุว่าความรู้สึกนึกคิดจิตใจของคนไทย ได้รับการอบรมมาในทางพระพุทธศาสนาเป็นพื้นฐาน.

ด้วยเหตุนี้ ดิฉันจึงได้เริ่มศึกษาพระพุทธศาสนา และเมื่อได้ศึกษาพระพุทธศาสนามากขึ้น ก็ยิ่งสนใจในพระพุทธศาสนามากขึ้น คนที่มาอยู่เมืองไทยควรจะใช้โอกาสที่อยูเมืองไทย ศึกษาพระพุทธศาสนาและเข้าใจการประพฤติปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนาด้วย ความเข้าใจในศาสนาอย่างลึกซึ้งนั้นไม่ได้เกิดจากการศึกษาปริยัติเท่านั้น แต่เกิดจากการประพฤติปฏิบัติธรรม และการเข้าใจพระพุทธศาสนาที่มีอยู่ในชีวิตประจำวัน.

- A. Would you tell me what you mean by the practice of Buddhism in daily life?
- B. One is first confronted with the practice of Buddhism when one sees different customs of the Thais, such as giving food to the monks, paying respect to the Buddha image or reciting the "Precepts" on special occasions as "Uposatha day"

In the beginning I thought that those customs are mixed with many things which are not essential for the practice of Buddhism. For example I did not see how the presenting of eggs to the statue of the "Emerald Buddha" could have anything to do with the practice of Buddhism. However, even those popular beliefs can teach us something about the practice of Buddhism.

There are many levels of understanding the Buddha's teachings. The people who present the eggs to the statue of the Buddha express their confidence in him. This is a wholesome act which will bear its fruit accordingly. However, the people who present the eggs do not realise that it is their respect to the Buddha which will bring them a good result and not the eggs presented to him. They do not clearly see which cause will bring them which result. They would have a greater benefit from their act of paying

ก. การประพฤติปฏิบัติธรรม ในชีวิตประจำวันที่คุณกล่าวถึงนั้น หมายถึงอะไร

ข. ตอนแรก ก็เห็นการประพฤติปฏิบัติธรรมในทางพระพุทธศาสนาเมื่อเห็นชนบทรรมนิยมไทยต่างๆ เช่น การถวายอาหารแก่พระภิกษุสงฆ์ การนมัสการพระพุทธรูปและการสมาทานศีลในวันอุโบสถ เป็นต้น.

ที่แรกก็ฉันคิดว่า ธรรมนิยมเหล่านั้นนั้นปนกับความเชื่ออื่น ๆ ที่ไม่จำเป็นในการประพฤติปฏิบัติธรรม ในพระพุทธศาสนา เช่น การถวายไข่แก่พระแก้วมรกตนั้น ฉันก็ไม่เข้าใจว่าจะเกี่ยวกับการประพฤติธรรม แต่อย่างไรก็ตาม สิ่งที่ชาวพุทธโดยทั่วไปประพฤติปฏิบัติกันนั้น ก็ทำให้เข้าใจเรื่องของการประพฤติปฏิบัติธรรมได้เหมือนกัน.

ความเข้าใจพระพุทธศาสนามีหลายชั้น คนที่ถวายไข่แก่พระแก้วมรกต ก็แสดงศรัทธาความเชื่อมั่นในพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ซึ่งเป็นกุศลกรรมที่จะอำนวยผลให้ตามควรแก่เหตุ แต่คนที่ถวายไข่ไม่รู้ว่า เหตุที่ทำให้เขาได้รับผลที่ดีเป็นสุขนั้น คือ การนอบน้อมสักการะพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ไม่ใช่การถวายไข่ เขาไม่รู้แน่ชัดว่า เหตุอะไรทำให้เกิดผล

respect to the Buddha if they would do this a more spiritual way; they could pay respect to the Buddha in abstaining from ill deeds, in serving other people, in learning more about the teachings of the Buddha and in helping other people understand the teachings as well.

A. Could you tell me more about the different degrees of understanding the Buddha's teachings?

B. As regards paying respect to the Buddha image, people who have a higher level of understanding know that the Buddha has passed away completely. However, it still makes sense to pay respect to him. When one has studied the teachings more deeply and when one has tried to verify them in daily life, one understands that it is not important whether the Buddha will receive people's homage or not. It is the wholesome mental state of the person who pays respect to the Buddha or who offers something to him, which will bring its result accordingly. Every good action will bring a good result to the person who performed it. One reaps what one has sown.

อะไร เขาจะได้รับผลของการนอบน้อมสักการะพระผู้มีพระภาคมากยิ่งขึ้น ถ้าเขานอบน้อมสักการะพระองค์ด้วยการประพฤติปฏิบัติธรรม ด้วยการเว้นจากการทำชั่ว สงเคราะห์ช่วยเหลือคนอื่น ศึกษาพระธรรมให้เข้าใจมากขึ้น และช่วยคนอื่นให้เข้าใจพระธรรมด้วย.

ก. คุณะจะพุดถึงความเข้าใจพระพุทธานุชาตินั้นต่าง ๆ
เพิ่มเติมอีกสักหน่อยได้ไหม

ข. ในเรื่องการนมัสการพระพุทธรูปนั้น คนที่มีความเข้าใจดีในพระพุทธานุชาตินั้นย่อมรู้ว่าพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงดับขันธปรินิพพานไปแล้ว แต่กระนั้นก็ควรนอบน้อมสักการะพระองค์ เมื่อได้ศึกษาพระธรรมมากขึ้นและพิจารณาธรรมในชีวิตประจำวันแล้ว ก็รู้ว่าพระสัมมาสัมพุทธเจ้าจะได้รับการถวายสักการะบูชาของชาวพุทธหรือไม่ก็สำคัญ กุศลจิตของผู้ที่นมัสการพระองค์ หรือถวายสิ่งสักการะบูชาพระองค์นั้น จะทำให้ได้รับผลที่ดีตามควรแก่เหตุ กรรมดีนั้นทำให้ผู้ที่ทำกรรมดีได้รับผลที่ดี ทำกรรมอย่างใดก็ได้รับผลอย่างนั้น.

The person who pays respect to the Buddha with the right understanding does not have a confused idea of a Buddha in heaven who could see him or hear him. The image of the Buddha reminds him of the virtues of the Buddha. He thinks of the wisdom of the Buddha who found the Path to complete freedom from sorrow all by himself, and who was able to help other people as well to find this Path. He thinks of the purity of the Buddha, of the purity in all his deeds, his speech and his thoughts. He thinks of the compassion of the Buddha, who was teaching out of compassion for everybody.

A. What is the meaning of giving food to the monks?

B. As regards giving food to the monks, some people doubt whether that is of any use. They are inclined to think that the monk wants to have an easy life and that he does not have to work at all. But they forget that the real meaning of being a monk is seeking the truth.

ผู้ที่หมั่นสการพระสัมมาสัมพุทธเจ้าด้วยความเข้าใจที่ถูกต้อง จะไม่คิดว่าพระสัมมาสัมพุทธเจ้าประทับอยู่ในสวรรค์ และทรงประจักษ์การถวายสักการะบูชา พระพุทธรูปเตือนให้ระลึกถึงพระปัญญาคุณของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ผู้ทรงตรัสรู้ทางปฏิบัติที่ดับทุกข์ทั้งปวงด้วยพระองค์เอง และทรงอนุเคราะห์ผู้อื่นให้รู้ทางปฏิบัตินั้นด้วย ผู้ที่หมั่นสการพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ระลึกถึงพระบริสุทธิคุณทั้งกาย วาจา ใจ ของพระองค์ และระลึกถึงพระมหากรุณาคุณของพระองค์ ที่ทรงแสดงธรรมด้วยพระมหากรุณาต่อสัตว์โลก.

ก. การถวายอาหารแก่พระภิกษุสงฆ์ มีความมุ่งหมายอย่างไร

ข. ในเรื่องการถวายอาหารแก่พระภิกษุสงฆ์นั้น บางคนสงสัยว่าจะมีประโยชน์อะไรบ้างหรือไม่ และอาจจะคิดว่าพระภิกษุต้องการอยู่อย่างสบาย ๆ ไม่ต้องทำงานอะไร แต่คนที่คิดอย่างนั้นลืมไปว่า ชีวิตของการเป็นพระภิกษุนั้น เพื่การรู้แจ้งธรรม.

A monk's life is a hard life: he does not have a family life, he cannot choose his own food, he does not have any entertainment as movies or football matches. The monk renounces the luxurious life of home, clothing, food and entertainment, in order to seek the truth and to help other people to find the truth as well.

When people give food to the monks the act will be fruitful for both parties. The giver will benefit from his act because he has a wholesome mental state when he is giving: when there is generosity there is no greed or attachment. The receiver will benefit from the act of the giver because he is encouraged to study and practise the Buddhist teachings more earnestly and to help other people to know the teachings as well. He knows that the food he receives puts him under the obligation to be worthy of this gift, to work for the spiritual welfare of the whole world.

The monks are continuously reminded of their responsibility of being a monk, because twice a month they recite the rules of "Pāṭimokkha", in which rules their obligations are summed up.

ชีวิตของพระภิกษุเป็นชีวิตที่ยากลำบาก พระภิกษุ
ไม่มีบุตรภรรยา พระภิกษุเลือกอาหารเองตามใจชอบไม่ได้
และไม่มีการรื่นเริงบันเทิงใจ ๆ ทั้งสิ้น ไม่ได้ดูหนัง ด
ฟุตบอลล์ พระภิกษุสละชีวิตการครองเรือนที่สมบูรณ์พรัง
พร้อมด้วยเสื้อผ้า อาหาร และความสนุกสนานรเริง เพื่อการรู้
แจ้งธรรมและช่วยคนอื่นให้รู้แจ้งธรรมด้วย.

เมื่อถวายอาหารแก่พระภิกษุสงฆ์ ผลดีย่อมมีแก่ทั้งผู้
ให้และผู้รับ ฝ่ายทายกซึ่งเป็นผู้ให้ก็ได้รับผลดีเพราะมีจิตใจ
ถึงงามในขณะที่ให้ ขณะที่จิตใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ขณะนั้น
ก็ไม่มีความหวงแหนติดข้องในวัตถุที่บริจาค ฝ่ายปฎิภาทก
ผู้รับก็ได้รับผลดี เพราะมีปัจจัยส่งเสริมให้ศึกษาและปฏิบัติ
ธรรมและเผยแผ่ธรรมได้มากขึ้นด้วย ภิกษุผู้รับรู้ว่าอาหารที่
ทายกถวายนั้นเป็นภาระหน้าที่ที่จะต้องประพฤติปฏิบัติธรรม
ให้ควรค่าแก่ปัจจัยที่ได้รับ และปฏิบัติหน้าที่ในทางธรรมแก่
ชาวโลกทั้งหลาย.

พระสงฆ์สวดปาติโมกข์ ซึ่งเป็นประมวลพระวินัย
บัญญัติเดือนละสองครั้ง การสวดปาติโมกข์เดือนให้พระ-
ภิกษุสงฆ์ตระหนักในภาวะ และหน้าที่ของเพศบรรพชิตอยู่
ตลอดเวลา.

When the receiver is aware of the wholesome mental state of the giver, he will rejoice in the good deeds of the giver and thus he will have a wholesome mental state as well, he will be inspired by the generosity of the giver.

- A. Do you not find it difficult to think in terms of "mental states"? Thinking of one's own mental state might seem an egocentric attitude.
- B. This way of thinking is very realistic, because the different mental states make us act in this or in that way. Only if we study our mental states and the many factors which cause them to be in this or in that way, we will be able to understand the deepest motives of our behaviour. We have to start in being aware of our own mental states. This is not egocentric, because we have to understand ourselves first, before we can understand other people.

The study of the Abhidhamma is necessary because it helps us to understand which causes bring which effects in our life and in the lives of other people. The Abhidhamma

เมื่อปฏิบัติให้ผู้รับรู้สภาพจิตใจที่ติงามของทายกซึ่งเป็น
ผู้ให้ ผู้รับก็จะมีกุศลจิตอนุโมทนาในกุศลกรรมของผู้ให้
กุศลจิตที่อนุโมทนานั้นเป็นกุศลที่เนื่องมาจากการบริจาค
ของผู้ให้.

ก. คุณเห็นว่า การคิดถึงสภาพของจิตนั้นไม่ยากหรือ
การคิดเรื่องสภาพจิตใจของตัวเองอาจจะดูคล้ายกับว่า เป็น
ลักษณะของการคิดถึงแต่ตัวเองอย่างหนึ่ง.

ข. การคิดถึงสภาพของจิตใจเป็นการคิดถึงสภาพที่เป็นจริง
เพราะสภาพของจิตใจที่แตกต่างกันนั้น ทำให้เกิดการกระทำ
ที่ต่าง ๆ กันไป การศึกษาเรื่องสภาพลักษณะของจิตใจ และ
สภาพธรรมต่าง ๆ ที่เกิดกับจิต ที่ทำให้จิตมีลักษณะต่างกัน
นั้น เป็นทางเดียวที่จะทำให้เข้าใจสาเหตุที่แท้จริงของการ
กระทำของเรา เราจะต้องตั้งต้นด้วยการมีสติรู้สภาพจิตใจ
ของเรา การทำอย่างนั้นไม่ใช่การคิดถึงแต่ตัวเอง เพราะว่า
เราจะต้องเข้าใจตัวเองก่อนแล้วจึงจะเข้าใจคนอื่นได้.

การศึกษาพระอภิธรรมนั้นจำเป็นมาก เพราะทำให้
เข้าใจเหตุปัจจัยของสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตของเรา และ

is that part of the Buddhist teachings which analyses the different states of mind and which explains in detail about everything which is real.

A. Do you find that you can verify Abhidhamma in your daily life?

B. It was a great discovery for me to find that the Abhidhamma can be verified in daily life, although one can in the beginning only experience part of the realities that the Abhidhamma explains.

At first one might think that the Abhidhamma is too subtle and one might doubt whether it is useful to study the many different degrees of ignorance and wisdom, but one learns that these different degrees each bring their result accordingly.

In studying Abhidhamma one learns to understand more about other people as well. One learns that people are different because of different accumulations of experiences in the past. Because of those different accumulations

คนอื่น ๆ พระอภิธรรมเป็นปฏิภาณที่จำแนกสภาพลักษณะของ
จิตใจและธรรมทั้งหลายไว้อย่างละเอียด

ก. คุณสมบัตินี้จะรู้สภาพลักษณะของพระอภิธรรมในชีวิต
ประจำวันได้ไหม

ข. สำหรับตัวฉันเอง เป็นการได้รับความจริงที่สำคัญอย่าง
ยิ่งที่ทราบว่า สภาพธรรมที่กล่าวไว้ในพระอภิธรรมนั้นสามารถ
จะรู้ได้ในชีวิตประจำวัน ถึงแม้ว่าในตอนแรก จะรู้ได้เพียง
บางสิ่งบางประการเท่านั้น

ที่แรกบางท่านอาจจะคิดว่า พระอภิธรรมละเอียดลึก
ซึ้งเกินไป และอาจจะสงสัยว่า การศึกษาเรื่องอวิชชา และ
ปัญญาขั้นต่าง ๆ นั้นมีประโยชน์อะไร แต่ภายหลังก็ย่อมจะ
เข้าใจได้ว่าระดับของธรรมขั้นต่าง ๆ นั้นย่อมให้ผลต่างกันตาม
ขั้นของธรรมนั้น ๆ

เมื่อศึกษาพระอภิธรรม ก็เข้าใจคนอื่นมากขึ้นด้วย
และรู้ว่าที่คนเราต่างกันนั้น ก็เพราะสะสมอบรมมาต่างกัน
การที่เราสะสมอบรมมาต่างกันนั้นทำให้เรามีความประพฤติ

people behave differently. At each moment one accumulates new experiences. and this conditions how one will be in the future and what one will experience in the future.

When one understands more about the different accumulations of different people, one is less inclined to judge other people. When one sees someone paying respect to the Buddha with very little understanding one knows that their accumulations are thus and that they perform a wholesome act according to their ability.

A. Do you think that a person with very little understanding can ever reach a level of higher understanding? In other words, if one's accumulation have conditioned one's character, is there anything which can be done about it? Is it possible to improve one's degree of understanding?

B. Everything can be done about it: wisdom can be developed gradually and thus one's accumulations can be changed. Those who have a higher level of understanding can and should help other people to develop a higher degree of understanding as well

ต่างกัน จิตสะสมเหตุปัจจัยใหม่สืบต่อกันไปทุกขณะ ซึ่ง
ก็จะทำให้เกิดผลในอนาคต ทำให้ได้ประสบสิ่งต่าง ๆ ต่อไป
ในภายหน้า.

เมื่อเข้าใจมากขึ้นเรื่องบุคคลสะสมอบรมมาต่าง ๆ กัน
ก็จะทำให้เตือนคนอื่นน้อยลงเมื่อเห็นใครกราบไหว้นมัสการ
พระพุทธรูปด้วยความเข้าใจผิดเป็น ก็ทราบว่าเป็นสะสมมา
อย่างนั้นและกระทำสิ่งที่ตรงตามความรู้ความเข้าใจที่มีอยู่

ก. คุณคิดใหม่ว่า คนที่มีความเข้าใจเพียงเล็กน้อย
ก็สามารถที่จะมีความเข้าใจขั้นสูงได้ ถ้าจะคิดว่า เมื่อสะสม
อบรมมาอย่างไรก็เป็นปัจจัยให้มีอุปนิสัยอย่างนั้น เช่นนั้นแล้ว
จะทำอย่างไรได้ จะมีทางที่จะเพิ่มพูนความรู้ความเข้าใจขั้น
ได้ใหม่

ข. ทุกสิ่งย่อมเปลี่ยนแปลงแก้ไขได้ ปัญญาที่เจริญ
ขึ้นทีละเล็กละน้อย จะทำให้การสะสมที่มีอยู่ในจิตเปลี่ยนไป
คนที่มีปัญญาขั้นสูงก็สามารถจะช่วยและควรจะช่วยคนอื่นให้
เจริญปัญญาขั้นสูงด้วย.

I shall give an example. Children can become novices. They share the life of the monks in order to learn more about the Buddhist teachings and to make merit for their parents by giving them joy in their good deeds. Many people think that the person who makes merit can literally transfer his own good deeds to other people, dead or alive. This is not the right understanding. It is not possible to transfer merit to other people, because everyone will receive the result of his own deeds. Older monks who have reached a higher level of understanding could help the novices to have more understanding about the wholesome act they are performing. If they would correctly understand the meaning of the merit they make, their renunciation would even be more fruitful. The novices are performing a very wholesome act in renouncing to be with their relatives in order to study the Buddhist teachings and to train themselves in the precepts, which are moral rules. This gives them a good spiritual foundation for their whole life. They will receive the fruit of this wholesome act themselves. The merit they make cannot automatically be transferred to other people. However, other people, no matter whether they are deceased or still alive, might have wholesome states of mind, inspired by the good deeds of someone else. Their own wholesome mental states will bring them a wholesome result. If the deceased parents are in planes of existence where they might be able to rejoice in the

ตัวอย่างเช่น เด็ก ๆ กับวชเป็นสามเณรได้ เด็ก ๆ
บวชเณรเพื่อเรียนธรรม และเพื่อให้มารดาบิดาเกิดกุศลปีติ
โสมนัส มีคนไม่น้อยที่คิดว่า เมื่อทำกุศลแล้วก็ส่งกุศลไปให้
คนอื่นได้ ทั้งคนที่ล่วงลับไปแล้วและคนที่ยังมีชีวิตอยู่ การ
เข้าใจอย่างนี้ไม่ถูก ส่งกุศลไปให้คนอื่นไม่ได้ เพราะทุกคน
จะได้รับผลของการกระทำของตัวเอง พระเถระผู้ธรรม
ย่อมจะช่วยอบรมสั่งสอนสามเณร ให้เข้าใจเรื่องกุศลกรรม
มากขึ้น ถ้าสามเณรเหล่านั้นได้เข้าใจเรื่องกุศลกรรมถูกต้อง
แล้ว การสละเพศฆราวาสสู่เพศบรรพชิตก็จะได้รับประโยชน์
มากขึ้น สามเณรได้กระทำความดีเป็นกุศลอย่างยิ่งในการสละ
การอยู่กับญาติพี่น้องเพื่อศึกษาธรรม และฝึกอบรมตนใน
สิกขาบทซึ่งเป็นหลักของศีลธรรม เป็นการปลูกฝังพื้นฐาน
ที่ดีงามแก่จิตใจไปตลอดชีวิต สามเณรจะได้รับผลของกรรม
ดีนั้นเอง บุญกุศลที่สามเณรกระทำนั้นจะไปส่งผลให้คนอื่น
ไม่ได้ แต่คนอื่นซึ่งไม่ว่าจะล่วงลับไปแล้วหรือยังมีชีวิตอยู่
ก็อาจจะเกิดกุศลจิตได้ เมื่อใครหรือได้เห็นผู้หนึ่งผู้ใดทำ
กุศล เมื่อกุศลจิตเกิดแล้ว ก็จะได้รับผลของกุศลจิต ถ้า
มารดาบิดาที่ล่วงลับไปแล้วเกิดในภูมิที่สามารถจะรู้ และอนุ-

good deeds of their child, they will have wholesome states of mind and in this way receive the result of their own wholesome mental states. The expression "transfer of merit" is a misleading one, because it does not give us the understanding of the real cause and effect.

- A. You used the expression "mental state". Would you explain the meaning of it? I would like to ask you in general whether you find the English language adequate to render the real meaning of the realities which are described in the Abhidhamma?
- B. The English language is not at all adequate to render the meaning of the realities which are described in the Abhidhamma. The "Three Collections" of the teachings use the Pali terms, and therefore it is better to learn the Pali terms and their meaning. For instance, the word "mental state" which is a translation of the Pali term "citta", is misleading. By "state" is something implied which stays for some time, be it short or long. However, each mental state or citta falls away immediately, as soon as it has arisen, to be succeeded by the next citta. This happens more rapidly than a flash of lightning. The different cittas succeed one another so rapidly that it seems that there is only one citta. That is the reason why people take a citta for "self".

โมทนาในกุศลกรรมของบุตร และเมื่อมารดาบิดาเกิดกุศลจิต
อนุโมทนาแล้ว ก็ได้รับผลของการอนุโมทนา คำพูดว่า ส่ง
กุศลไปให้ ทำให้เข้าใจผิดเพราะไม่ทำให้เข้าใจเหตุและผล
ที่ถูกต้อง,

ก. คุณใช้คำว่า สภาพจิตใจ ขอให้คุณอธิบายความ
หมายของคำนี้ด้วย และไม่ทราบว่า ภาษาอังกฤษมีคำที่มี
ความหมายตรงกับสภาพธรรม ที่กล่าวไว้ในพระอภิธรรม
บ้างไหม

ข. ภาษาอังกฤษไม่มีคำที่มีความหมายตรงกับสภาพธรรม
ที่กล่าวไว้ในอภิธรรมเลย พระธรรมวินัยทั้ง ๓ ปิฎกใช้ภาษา
บาลี เพราะฉะนั้นก็ควรที่จะรู้คำบาลีและรู้ความหมายของ
คำบาลีด้วย เช่น คำว่า จิตต ในภาษาบาลี ซึ่งภาษาอังกฤษ
ใช้คำว่า เมนเทิล สเตท (mental state) นั้น ทำให้เข้าใจผิด
เพราะคำว่า สเตท (state) หมายถึงสภาพที่คงที่อยู่ระยะ
เวลาหนึ่ง นานบ้างไม่นานบ้าง จิตแต่ละขณะหรือแต่ละดวง
นั้นเกิดขึ้นแล้วดับไปสืบเนื่องติดต่อกัน อย่างรวดเร็วยิ่งกว่า
ฟ้าแลบ จิตเกิดดับสืบต่อกันเร็วจนเหมือนกับว่ามีจิตดวง
เดียวเท่านั้น ก็เลยทำให้ยึดถือว่าจิตเป็นตัวตน.

For the same reason the word "mind" gives one a wrong idea of reality. One often hears the expression "mastering one's mind", or "controlling one's mind". Many people think that the mind is something static which can be grasped in order to control it. There are many different mental states none of which can be considered as "self" or as belonging to a "self".

In the "Lesser Discourse to Saccaka" (Cūlasaccaka sutta, Maj Nikāya, Mahāyamakavagga) we read that the Buddha asked Saccaka whether he could be master of his body or of his mind, just as a king rules over his subjects. The Buddha asked: "When you speak this: 'the body is myself' have you power over this body of yours (and can you say) 'let my body be thus, let my body not be thus'?" He asked the same question about the mind. Saccaka answered that it is not possible.

In daily life we can find out that this is true. If we would be master of our body there would not be sickness, we would not grow older and we would not die. However, sickness, old age and death are unavoidable.

คำว่า ไมนด์ (mind) ในภาษาอังกฤษก็ทำให้เข้าใจ
สภาพธรรมผิดเช่นเดียวกัน เรามักจะได้ยินได้ฟังกันบ่อย ๆ
ว่า ให้ระงับจิตหรือให้บังคับจิต มีคนมากทีเดียวที่คิดว่าจิต
เป็นสภาพที่คงที่ ซึ่งสามารถจะจับยึดบังคับได้ นามธรรม
มีมากมายหลายอย่างและไม่มีสภาพธรรมใดเลยสักอย่างเดียว
ที่จะพึงยึดถือว่าเป็นตัวตนหรือเป็นของตนได้.

ในมัชฌิมนิกาย มหાયมกวรรค จุฬสัจจกสูตร พระผู้มี
พระภาคตรัสถามสักกนิครนถ์ว่า สามารถบังคับร่างกายและ
จิตใจเหมือนพระราชามหากษัตริย์พึงมีอำนาจเหนือผู้ที่อยู่ใน
พระราชอาณาเขตของพระองค์หรือไม่ พระผู้มีพระภาคตรัส
ว่า “ข้อที่ท่านกล่าวว่า รูปเป็นตนของเรา อำนาจของท่าน
เป็นไปในรูปนั้นว่า รูปของเราจึงเป็นอย่างนั้นเกิด อย่างใด
เป็นอย่างนั้นเลย ตึงหรือ” และพระองค์ก็ได้ตรัสถามเรื่อง
นามธรรมโดยนัยเดียวกัน ซึ่งสักกนิครนถ์ ก็ทูลตอบว่า
เป็นไปไม่ได้เลย.

เราจะเห็นความจริงของสภาพธรรมทั้งหลายได้ในชีวิต
ประจำวัน ถ้าเราบังคับร่างกายของเราได้ ก็จะไม่มีการ
เจ็บป่วย จะไม่แก่ และจะไม่ตาย แต่ว่าความป่วยไข้ ความ
ชราและความตายก็ไม่มีใครพ้นไปได้เลย.

Neither can we be master of our mind, the mental states which arise are beyond control. Like and dislike are beyond control, they arise when there are conditions. When we eat food which is prepared to our taste, we cannot help liking it. If someone insults us we cannot help feeling aversion, we may reason later and try to understand him, but we cannot help feeling aversion at first. Like, dislike, and even reasoning about our like and dislike are not "self", they are different mental states which arise when there are the right conditions.

We are all inclined to take mental states for "self", for example when we like something we take the like for "self". However the next moment there would be dislike, and we might wonder where the like which we took for "self" has gone.

It is very human to like the idea of a "self" and to hold on to it. The Buddha knew this and therefore he was after his enlightenment for a moment inclined not to teach other people the Path he had found. However, the Buddha

เราบังคับจิตใจของเราไม่ได้ นามธรรมที่เกิดขึ้นนั้น
บังคับบัญชาไม่ได้ ความยินดีในร้ายก็บังคับบัญชาไม่ได้ เมื่อ
มีเหตุปัจจัยของสภาพธรรมใด สภาพธรรมนั้นก็เกิดขึ้น เวลา
เรารับประทานอาหารที่มีรสถูกปาก ก็ยินดีพอใจไม่ได้
และถ้ามีใครถูกถูกหมิ่นเรา ก็รู้สึกขุ่นเคืองไม่ได้ เรา
อาจจะใคร่ครวญหาเหตุผล และพยายามที่จะเข้าใจคนนั้นใน
ภายหลัง แต่ตอนแรกก็รู้สึกขุ่นใจไม่ได้ ความพอใจ
ความไม่พอใจ และแม้การพิจารณาเหตุผลของความพอใจ
และความไม่พอใจนั้นก็ไม่ใช่ว่าตน เป็นสภาพนามธรรม
ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นเมื่อมีเหตุปัจจัย

เรามักจะยึดถือนามธรรมว่าเป็นตัวตน เช่น เวลาพอใจ
อะไรก็ยึดความพอใจนั้นเป็นตัวตน แต่แล้วขณะต่อไปก็ไม่
พอใจ ซึ่งก็อาจจะสงสัยว่า ความพอใจที่ยึดถือว่าเป็นตัวตน
(เมื่อ^{๕๕}กน) หายไปไหนเสียแล้ว.

เป็นธรรมชาติของสัตว์โลกที่พอใจ และยึดมั่นในความ
เห็นว่า^{๕๖}เป็นตัวตน พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงทราบความจริง
ข้อ^{๕๗}นี้ ฉะนั้น ในสมัยที่พระองค์ตรัสรู้พระสัมมาสัมโพธิญาณ
พระองค์จึงมิได้ทรงน้อมพระหฤทัย เพื่อจะทรงแสดงธรรม

knew that people have different levels of understanding. We read in the Samyutta Nikāya (chapter VI, Brāhmasuttas) that the Buddha surveyed the world with his "Buddha-vision" and saw people with different levels of understanding, some of whom would be able to understand his teachings: "As in a pool of blue, red, or white lotuses, some are born in the water, grow in the water, do not rise out of the water, but grow submerged in it; some are born in the water, grow in the water, and reach the surface of water; while some are born in the water, grow in the water, but stand out above the water, unstained by the water; even so surveying the world with my Buddha-vision I saw beings of little impurity who had little dust in their eyes, beings of much impurity who had much dust in their eyes, with keen or dull faculties, of good or bad conditions, easy or hard to teach, and some too I saw who perceived the dangers and faults affecting a future life." Therefore the Buddha decided to make the Path known which he had discovered.

ข้อปฏิบัติที่พระองค์ตรัสรู้ แต่พระองค์ก็ได้ทรงเห็นสัตว์โลก
มีอินทรีย์แก่กล้าและปัญญาต่าง ๆ กัน ถึงข้อความในสังยุต-
ติกาย พรหมสังยุตต์ อายาจนสูตรที่ ๑ ว่า เมื่อพระผู้มีพระ
ภาคทรงสอดส่องดูโลกด้วยพระพุทฺธจักขุ ก็ได้ทรงเห็นสัตว์
ทั้งหลายมีอินทรีย์ต่างกัน บางพวกก็พึงสอนให้รู้ได้ “ดูใน
ดอกอุบลก็ดี ในกอกปทุมก็ดี ในกอบุณทริกก็ดี ดอกอุบลก็ดี
ดอกกอกปทุมก็ดี ดอกกอบุณทริกก็ดี บางเหล่าเกิดแล้วในน้ำเจริญ
แล้วในน้ำอาศัยอยู่ในน้ำจมอยู่ในน้ำอันน้ำเลี้ยงอยู่ บางเหล่า
เกิดแล้วในน้ำเจริญแล้วในน้ำต้งอยู่เสมอน้ำ บางเหล่าเกิด
แล้วในน้ำเจริญแล้วในน้ำต้งขึ้นพ้นน้ำอันน้ำไม่ติดแล้ว แม้
ฉันใด เมื่อพระผู้มีพระภาคทรงสอดส่องดูโลกด้วยพระพุทฺธ
จักขุ ก็ได้ทรงเห็นสัตว์ทั้งหลาย บางพวกก็มีกิเลสจตุรฐีใน
ดวงตาน้อย บางพวกก็มีกิเลสจตุรฐีในดวงตามาก บางพวก
มีอินทรีย์กล้า บางพวกมีอินทรีย์อ่อน บางพวกมีอาการดี
บางพวกมีอาการเลว บางพวกจะพึงสอนให้รู้ได้โดยง่าย
บางพวกจะพึงสอนให้รู้ได้โดยยาก บางพวกมีปรกติเห็นโทษ
ในปรโลกว่าเป็นภัยอยู่ ฯ” ฉะนั้นพระผู้มีพระภาคจึงทรงน้อม
พระหฤทัย เพื่อทรงแสดงธรรมข้อปฏิบัติที่พระองค์ตรัสรู้

A. People have different accumulations. They are conditioned in many ways. We have been using the word "condition" several times already. Could you explain the meaning of this term?

B. I will give an example from daily life. My husband comes home from his office, feeling tired and somewhat irritated. I tell him something amusing which has happened and he can laugh and feel happy again. Thus one can notice there are different cittas, and that each citta has its own conditions. The amount of work at the office is a condition for my husband's tiredness and irritation. Afterwards there is another condition which makes him feel happy again.

Cittas are conditioned and each citta accumulates a new experience, which will condition cittas in the future. Everybody accumulates different tastes, abilities, likes and dislikes. One cannot always know the conditions which make people behave in this or in that way, but sometimes it is possible to know. For instance people are addicted to different things, some of which are very dangerous and some not too dangerous. One's education and the surroundings in which one is living can be a condition for those addictions. In some countries or regions it is the custom to

ก. คนเราสะสมเหตุปัจจัยมาต่างกัน และก็ย่อมเป็นไปตามเหตุปัจจัยต่าง ๆ ที่ได้สะสมมานั้น ขอให้คุณพุดถึงเรื่องเหตุปัจจัย เพราะเราใช้คำว่า เหตุปัจจัย หลายครั้งแล้ว.

ข. ดิฉันขอยกตัวอย่างในชีวิตประจำวัน สามี่ของดิฉัน กลับจากทำงานเหนื่อย ๆ และรู้สึกว่าอารมณ์ไม่ค่อยจะดี ดิฉันเล่าเรื่องสนุก ๆ ที่เกิดขึ้นให้ฟัง ทำให้สามี่หัวเราะและรู้สึกเบิกบานใจได้อีก ซึ่งทั้งนี้ก็จะสังเกตเห็นสภาพลักษณะของจิตต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น เพราะเหตุปัจจัยต่าง ๆ กัน งานเยาะเย้ยที่ทำงานก็เป็นปัจจัยทำให้สามี่ของดิฉันเห็นตเห็นน้อย หงุดหงิด แต่ภายหลังก็มีปัจจัยอื่นที่ทำให้รู้สึกเป็นสุข เข้มขันอีก.

จิตเกิดขึ้นเพราะเหตุปัจจัย จิตทุกดวงสะสมเหตุปัจจัยใหม่ที่จะทำให้เกิดจิตอื่นต่อไป ทุกคนสะสมเหตุปัจจัยต่าง ๆ กัน ทั้งในรสนิยม ความสามารถ ความพอใจและความไม่พอใจต่าง ๆ เราไม่สามารถจะเข้าใจเหตุปัจจัยที่ทำให้คนเราประพฤติในทางต่าง ๆ กันได้ทุกครั้ง แต่บางครั้งก็รู้ได้ เช่น คนที่เสพยาสิ่งทำให้โทษมากบ้างน้อยบ้างต่าง ๆ กันนั้น การอบรมและสิ่งแวดล้อมชีวิต ก็เป็นปัจจัยให้ติดสิ่ง

drink an enormous amount of coffee the whole day, and people even give coffee to very small children. Thus one acquires the taste for coffee from one's youth. As regards attachment to alcoholic drinks, there must be a condition for that as well. One starts with a little drink every day, and gradually one's attachment increases.

Everybody should find out for himself how much attachment he accumulates, and whether this brings him happiness or sorrow.

- A. There is not anything which one can control. Even each citta which arises because of conditions, falls away immediately, to be succeeded by the next citta. It seems as if the situation is hopeless. Could you tell me whether something can be done to walk the right way in life?
- B. The situation is not hopeless. Wisdom, the understanding of reality, can condition one to have more wholesome mental states and to do good deeds.

There is no "self" which can suppress our bad inclinations, there is no "self" which can force us to do good

นั้น ๆ ได้ ในบางประเทศหรือในบางภาคคนดื่มกาแฟกัน
ทั้งวัน วันละมาก ๆ เป็นธรรมเนียม และบางคนก็ให้ลูกดื่ม
กาแฟตั้งแต่ยังเล็ก ก็เลยติดกาแฟมาตั้งแต่เด็ก ในเรื่องการ
ติดสุราก็ต้องมีเหตุปัจจัยเช่นเดียวกัน เริ่มด้วยการดื่มวันละ
น้อยทุก ๆ วัน แล้วก็ค่อย ๆ ติดมากขึ้นทุกที.

ทุกคนควรพิจารณาให้รู้ด้วยตัวเองว่าสะสมการติด
สุราไว้มากน้อยเพียงใดแล้ว และการติดสุรานั้นทำให้เป็นสุข
หรือเป็นทุกข์

ก. ไม่มีอะไรอยู่ในอำนาจบังคับบัญชาเลยสักอย่าง แม้
จิตแต่ละดวงที่เกิดขึ้น เพราะมีเหตุปัจจัยทำให้เกิดขึ้น ก็เกิด
ดับสืบทอดกันอย่างรวดเร็ว ดูราวกับว่าเป็นสภาพที่ไม่มีทาง
แก้ไขได้เลย คุณคิดว่ามีทางใดบ้างไหมที่จะทำให้จิตใจเป็น
ไปในทางที่ถูกต้องดังงามได้.

ข. มีทางแก้ไขได้ ปัญญาความรู้ความเข้าใจธรรมเป็น
ปัจจัยที่ทำให้เกิดจิตที่ดีงาม และการกระทำที่ดีงามมากขึ้น
ไม่มีอัตตาตัวตน ที่สามารถจะยับยั้งสภาพธรรมที่ไม่ดี
ต่าง ๆ ได้ และก็ไม่มีอัตตาตัวตนที่จะบังคับให้ทำดีได้ ทุกคน

deeds. Everybody can verify this in daily life. For example if we tell ourselves: "today I will be very kind to everybody", can we prevent ourselves from suddenly saying an unkind word? Most of the time it has happened before we realise it.

If we are able to suppress our anger for a while we are inclined to think that there is a "self" which can suppress anger. In reality there are at that moment cittas which are not conditioned by anger, but which arise from other conditions. Afterwards there will be anger again because anger is not really eradicated by suppressing. Only wisdom, seeing things as they are, can very gradually eradicate everything which is unwholesome in us.

We can develop this wisdom step by step. Even wisdom is not "self", it can only arise when there are the right conditions. We can develop wisdom in knowing and experiencing all mental phenomena and physical phenomena in and around ourselves. When we have experienced that none of those mental and physical phenomena stays or is permanent, we understand that we cannot take any phenomenon for "self".

The Buddha explained to his disciples that just "comprehending", seeing things as they are, will eradicate

สามารถจะพิจารณาความจริงข้อนี้ได้ในชีวิตประจำวัน เช่น ถ้าเราบอกตัวเองว่า วันนั้นจะดีกับทุก ๆ คน แต่เราจะยับยั้งตัวเองไม่ให้พูดคำที่ไม่น่าฟังได้ทันไหม เพราะส่วนมากก็พูดคำที่ไม่น่าฟังนั้นออกไปก่อนที่จะรู้ตัว

ถ้าเราเร่งกับความโกรธได้ชั่วคราว เราก็คิดว่าเป็นตัวตนที่สามารถเร่งความโกรธได้ แต่ความจริงขณะนั้นก็เป็นจิตที่เกิดขึ้นเพราะปัจจัยอื่น ไม่ใช่เพราะความโกรธเป็นปัจจัย ต่อมาความโกรธก็เกิดขึ้นอีก เพราะว่าการเร่งความโกรธไม่ได้ทำให้ความโกรธหมดสิ้นไป บัญญาที่รู้สภาพธรรมทั้งหลายตามความเป็นจริงเท่านั้น ที่สามารถจะละอกุศลธรรมทั้งปวงให้หมดสิ้นได้เป็นลำดับ.

เราสามารถจะเจริญปัญญาละกิเลสได้เป็นลำดับ บัญญาก็ไม่ใช่ตัวตน บัญญาจะเกิดขึ้นได้ก็เมื่อมีเหตุปัจจัยทำให้เกิดขึ้น เราจะเจริญปัญญาได้ด้วยการรู้ลักษณะของนามธรรมและรูปธรรมทั้งภายในและภายนอกที่กำลังปรากฏ เมื่อรู้ชัดว่าทั้งนามธรรมและรูปธรรมไม่เที่ยง ก็รู้ว่าะยิดถือนามธรรมและรูปธรรมเป็นตัวตนไม่ได้เลย

พระผู้มีพระภาคทรงแสดงธรรม แก่พระภิกษุสงฆ์ว่า การรู้สภาพลักษณะของธรรมทั้งหลายตามความเป็นจริงนั้น

unwholesomeness. In the “Indriyabhāvanāsutta” (Maj. Nikāya, Saṃyatanavagga) the Buddha says to Ānanda that when the “Bhikkhu”, the monk who is still learning to develop wisdom, notices that he has unwholesome cittas, he is “troubled about it, ashamed of it, loathes it.” The “Ariyan Saint” whose wisdom is developed just “comprehends”. He knows that there is no “self”, and that everything arises because of conditions. Thus he is not troubled, he is only aware of the present moment.

The word “comprehending” is used in the Suttas many times. Thus we can see that we do not have to perform extraordinary deeds, we should only learn to be aware of the present moment in order to see things as they are. Of course wisdom cannot be fully developed in one day. For a long time we have been used to the idea of “self”. In conventional language we have to use the words “I” and “self” continuously to make ourselves understood.

A. Thus wisdom is wholesome. Not understanding things

จะละอกุศลธรรมให้หมดสิ้นไปได้ ในมัชฌิมนิกาย อุป-
ปณาสก สฬายตนวรรค อินทริยภาวนาสูตร พระผู้มี
พระภาคตรัสกับท่านพระอานนทที่มีข้อความว่า ภิกษุผู้ยัง
ปฏิบัติอยู่นั้น เมื่อเกิดความชอบใจ ความไม่ชอบใจ ย่อม
ยึดถือ เบื่อหน่าย เกลียดชังอกุศลธรรมนั้น ๆ ส่วนพระอริยะ
ผู้เจริญอินทริย์แล้ว ย่อมรู้จักในสภาพธรรมเหล่านั้นว่า
ไม่ใช่ตัวตน เป็นสภาพธรรมที่เกิดขึ้นเพราะเหตุปัจจัยต่าง ๆ
กัน พระอริยะผู้เจริญอินทริย์แล้ว จึงเป็นผู้วางเฉย อยู่อย่าง
มีสติสัมปชัญญะได้

ในพระสูตร มีคำว่า รู้ชัด บ่อย ๆ เพราะฉะนั้นก็จะ
เห็นได้ว่า ไม่ต้องทำอะไรแปลกไปจากปกติ เพียงแต่มี
สติรู้สภาพลักษณะของธรรมที่ปรากฏในขณะนั้น ตามความ
เป็นจริงเท่านั้น ปัญญาจะเจริญถึงขั้นสมบูรณ์ในวันเดียว
ไม่ได้แน่ เพราะเราเคยมีความยึดมั่นในตัวตนมานานแล้ว
และในการใช้คำสมมุติบัญญัติ ก็จำเป็นจะต้องใช้คำว่า เรา
และตัวเรา ตลอดเวลาเพื่อให้เข้าใจว่าหมายถึงใคร

ก. ปัญญาเป็นสิ่งที่ตั้งงาม การไม่รู้ความจริงของสภาพ

as they are is unwholesome and it will bring us unhappiness. Do you find that you can prove this from daily life?

B. Yes, I will give an example. We are inclined to take our body for "self" continuously, although we know that it does not last. Thus, when we suffer from sickness or pain, or when we become old, we attach so much importance to those facts that we feel quite oppressed by them. If one of our sense organs does not function or if we become an invalid, we feel as if we are the most unhappy person in the world. Attachment to our body only brings sorrow. Whereas if we would see things as they are, there would be less sorrow for us.

If one wants to see the body as it really is, one should distinguish the body from mentality. It is true that in this world body and mentality condition one another. However one should know the different characteristics of each, so that one will experience them as they are.

The same elements which constitute dead matter constitute the body as well. Both dead matter and the body are constituted by the earth-element or solidity, the element of

ธรรมทั้งหลายเป็นอกุศล ซึ่งเป็นเหตุให้เกิดความทุกข์ คุณ
สามารถพิสูจน์ความจริงข้อนี้ในชีวิตประจำวันได้ไหม

ป. พิสูจน์ได้ เช่น เราย่อมยึดถือรูปร่างกายว่าเป็นตัวตน
อยู่ตลอดเวลา ทั้ง ๆ ที่รูปร่างกายไม่ยั่งยืน เพราะฉะนั้น
เวลาเจ็บป่วยหรือแก่ลง การยึดมั่นในรูปร่างกายอย่างมาก
นั้น ก็จะทำให้เป็นทุกข์ ถ้าเกิดพิการหรือเสียอวัยวะส่วน
หนึ่งส่วนใดไป ก็จะรู้สึกเหมือนกับว่าเป็นคนที่มีความทุกข์
ที่สุดในโลก การยึดมั่นในรูปร่างกายนั้นมีแต่จะนำความทุกข์
มาให้เท่านั้น ซึ่งถ้ารู้สภาพธรรมทั้งหลายตามความเป็นจริง
แล้วก็จะไม่เป็นทุกข์น้อยลง

ถ้าต้องการจะรู้สภาพของรูปร่างกายตามความเป็นจริง
ก็ต้องรู้ลักษณะที่ต่างกันของรูปธรรมและนามธรรม เป็น
ความจริงที่ในโลกนี้รูปร่างกายและจิตใจอาศัยกันและกันเกิดขึ้น
แต่จะต้องรู้ลักษณะที่ต่างกันของรูปธรรมและนามธรรม จึง
จะรู้สภาพของรูปธรรมและนามธรรมตามความเป็นจริงได้.

รูปร่างกายประกอบด้วยธาตุต่าง ๆ เช่นเดียวกับรูป
วัตถุภายนอก ทั้งรูปวัตถุภายนอกและรูปร่างกายประกอบ
ด้วยธาตุที่อ่อนหรือแข็ง เป็นปฐวีธาตุ ๑ ธาตุที่ไหลหรือ

water or cohesion, the element of fire or temperature and the element of wind or motion. One is inclined to think: "Is there not a soul which makes the body alive and is therefore the body not different from dead matter?" There is not a soul, there are only physical phenomena and mental phenomena which arise and fall away all the time. We are not used to distinguish the body from the mind and to analyse what they really are. However, this is necessary if we want to know reality.

The body itself does not know anything, in this respect it is the same as dead matter. If we can see that the body is only a composition of physical phenomena which arise and fall away completely, and not "self", and that the mind is a series of mental phenomena which arise and fall away and not "self", the veil of ignorance will fall from our eyes.

One could try to develop this understanding and see for oneself what the result is. One could find out whether this understanding brings one more freedom from attachment. Attachment brings sorrow.

เกาะกมเป็นอาโปธาตุ ๑ ธาตุที่รอนหรือเย็นเป็นเตโชธาตุ ๑
ธาตุที่ไหวหรือเคร่งตึงเป็นวาโยธาตุ ๑ เรามักจะคิดว่า
ไม่ใช่จิตวิญญาณที่เป็นตัวตนหรือที่ทำให้ร่างกายมีชีวิตอยู่
และทำให้ร่างกายไม่เหมือนกับรูปวัตถุภายนอก จิตวิญญาณ
ที่เป็นตัวตนนั้นไม่มี มีแต่รูปธรรมและนามธรรมที่เกิดขึ้น
แล้วก็ดับไปตลอดเวลา เราไม่เคยพิจารณาแยกลักษณะของ
รูปและนามมาก่อนเลย แต่ถ้ามองการจะรู้สภาพธรรมตาม
ความเป็นจริง ก็จะต้องพิจารณาให้รู้ลักษณะที่ต่างกันของ
รูปธรรมและนามธรรม.

รูปร่างกายเป็นสภาพที่ไม่รู้อะไรเลย ด้วยเหตุนี้จึง
เหมือนกับรูปวัตถุภายนอก ถ้ามองว่าร่างกายประกอบด้วยรูป
ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป ไม่ใช่ตัวตน และรู้ว่าจิตใจ
ก็เป็นนามธรรมที่เกิดดับสืบต่อกัน ไม่ใช่ตัวตน มานของ
อวิชชาความไม่รู้ก็จะหมดไป

เราสามารถจะเจริญปัญญารู้สภาพธรรมตามความเป็น
จริงได้ และจะรู้ได้ด้วยตัวเองว่า ผลของการเจริญปัญญานั้น
เป็นอย่างไร และจะรู้ว่าปัญญาที่รู้สภาพธรรมตามความเป็น
จริงนั้น จะปลดปล่อยให้เป็นอิสระพ้นจากการยึดมั่นได้
หรือไม่ ความยึดมั่นเป็นเหตุให้เกิดความทุกข์

The Buddha taught people to see things as they are. One does not have to fast or to be an ascetic. It is one's duty to look after one's body and to feed it. The Buddha taught the "Middle Way": one does not have to force oneself to difficult practices, but on the other hand one should learn to be detached from the things in and around oneself. Just understanding, seeing things as they are, that is the "Middle Way".

A. Just seeing things as they are, that is the practice of Vipassanā. Most people think that it is a complicated form of meditation which one can only learn in a meditation center. That is the reason why most people will not even try it. But from our conversation it appears that Vipassanā is only seeing the things of our daily life as they are. Do you find that one has to have much theoretical knowledge before one starts the practice of Vipassanā?

B. The word "meditation" frightens many people, they think that it must be very complicated. But in reality one does not have to do anything special. Before one starts one needs some theoretical knowledge. One does not have to

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงสอนให้รู้สภาพธรรมทั้งหลายตามความเป็นจริง ไม่ต้องอดอาหาร ไม่ต้องทรมานตัว เป็นหน้าที่ของทุกคนที่จะต้องเลี้ยงรักษาร่างกาย พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงสอนทางสายกลาง คือ ไม่ต้องฝืนทรมานตัวให้ลำบาก แต่ให้ละคลายความยึดมั่นในสิ่งทั้งปวงทั้งภายในและภายนอก ทางสายกลางคือ การรู้สภาพธรรมทั้งหลายตามความเป็นจริง.

ก. การรู้ลักษณะที่แท้จริงของธรรมทั้งหลาย เป็นการเจริญวิปัสสนา คนส่วนมากคิดว่าวิปัสสนาเป็นเรื่องยากลำบากและจะปฏิบัติได้ก็แต่สำนักวิปัสสนาเท่านั้น เลยทำให้คนส่วนมากไม่คิดที่จะเจริญวิปัสสนา แต่จากการสนทนาของเราได้เห็นแล้วว่าวิปัสสนาคือการรู้ชัดในสภาพลักษณะที่แท้จริงของธรรมทั้งหลาย ในชีวิตประจำวันของเรานั่นเอง คุณเห็นว่าจะต้องมีพินความรู่มากเสียก่อนไหม จึงจะเจริญวิปัสสนาได้

ข. คำว่า “เจริญภาวนา” ทำให้คนส่วนมากกลัวและคิดว่าจะต้องยากลำบากมาก แต่ความจริงไม่ต้องทำอะไรพิเศษเลย ก่อนเจริญวิปัสสนาจะต้องมีพินความรู้พอสมควร

know about physical and mental elements in detail, one only has to know that the body is constituted by physical elements and that the body is different from mental elements. There are many different physical elements and those elements change continuously. There are many different mental elements: one citta arises and falls away, then the next citta arises and falls away. Cittas arise and fall away successively, one at a time. Seeing is one citta, hearing is another citta, thinking is again another citta, they are different cittas.

Developing Vipassanā does not mean that one has to be aware of all those different elements at each moment, that would not be possible. One can perform all the activities of one's daily life, one does not have to do anything special. One gradually begins to understand that there are only physical phenomena and mental phenomena and one begins to be aware of those phenomena quite naturally, without having to force oneself, because there are mental phenomena and physical phenomena all the time.

When one understands how important it is to be aware of those phenomena in order to know them, the awareness will arise by itself little by little. One will experience that awareness will arise when there are the right conditions. It does not matter if there is not a great deal of awareness in the beginning, it is important to understand that also

ไม่จำเป็นจะต้องรู้เรื่องรูปธรรมและนามธรรมอย่างละเอียด
เพียงแต่รู้ว่าร่างกายประกอบด้วยรูปต่างๆ และรู้ว่า รูปธรรม
ต่างกับนามธรรม รูปธรรมมีมากมายหลายอย่างต่าง ๆ กัน
และเกิดดับเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา นามธรรมก็มีมากมาย
หลายชนิด จิตดวงหนึ่งเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป แล้วจิตดวงต่อไป
ก็เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป จิตเกิดดับสืบต่อกันทีละดวง จิตเห็น
ก็เป็นจิตดวงหนึ่ง จิตได้ยินก็เป็นจิตอีกดวงหนึ่ง จิตคิดนึก
ก็เป็นจิตอีกดวงหนึ่งไม่เหมือนกัน.

การเจริญวิปัสสนา ไม่ใช่ว่าจะต้องมีสติรู้ลักษณะของ
สภาพธรรมต่าง ๆ ทุกขณะจิต เพราะว่าการจะมีสติทุกขณะ
จิตนั้นเป็นไปได้ ผู้เจริญวิปัสสนาทำทุกอย่างได้ตาม
ปกติประจำวัน ไม่ต้องทำอะไรผิดปกติ ผู้เจริญวิปัสสนา
เริ่มเข้าใจทีละเล็กละน้อยว่า มีแต่รูปธรรมและนามธรรม
เท่านั้น และเริ่มมีสติรู้ลักษณะของสภาพธรรมตามปกติ
ไม่ต้องฝืนให้ผิดปกติ เพราะว่ามีนาม รูป ปราภฏอยู่
ตลอดเวลา.

เมื่อรู้ว่าสติการรู้สึกตัวเป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้รู้ลักษณะ
ของสภาพธรรมทั้งหลาย สติก็จะเกิดขึ้นทีละเล็กละน้อย
และก็จะรู้ว่าสติการรู้สึกตัวนั้นเกิดขึ้นเมื่อมีเหตุปัจจัย ในตอน
แรกจะมีสติไม่มากนักไม่สำคัญ สำคัญที่รู้ว่าสติไม่ใช่ตัวตน

awareness is not "self", but a mental phenomenon which arises when there are the right conditions. One cannot force awareness to arise.

In understanding more about physical phenomena and mental phenomena and in being aware of them in daily life one's wisdom will develop. Thus there will be more wholesomeness and less unwholesomeness.

A. Do you find that awareness in this way brings you happiness?

B. When there is understanding of what things really are, there will be more wholesomeness in one's life. There will be less the conception of "self" when one performs good deeds, and thus one's good deeds will be purer. One does not refrain from evil things because one has to follow certain rules, but because one understands more which causes bring which effects, one has more understanding of what things are.

The right understanding of what things are will very gradually eradicate unwholesomeness. When there is less unwholesomeness there will be more happiness in life.

Everybody should verify this for himself!

เป็นนามธรรมชนิดหนึ่งที่เกิดขึ้นเมื่อมีเหตุปัจจัย ไม่มีใคร
สามารถบังคับให้สติเกิดขึ้นได้เลย

การรู้เรื่องราวรูปธรรมและนามธรรมมากขึ้น และมีสติรู้
ลักษณะของรูปธรรมและนามธรรมในชีวิตประจำวันมากขึ้น
นั้นจะทำให้ปัญญาเจริญขึ้น ซึ่งก็จะทำให้กุศลเจริญขึ้นและ
อกุศลลดน้อยลง

ก. คุณรู้สึกว่าการเจริญสติทำให้คุณได้รับประโยชน์สุข
บ้างไหม

ข. เมื่อเข้าใจสภาพธรรมตามความเป็นจริงแล้ว ก็จะมี
กุศลมากขึ้น และเมื่อทำกุศลกรรมก็จะละคลายความยึดถือ
ว่าเป็นตัวตนลง ซึ่งจะทำให้กุศลกรรมนั้นบริสุทธิ์ยิ่งขึ้น การ
ละเว้นอกุศลต่าง ๆ ก็ไม่ใช่เพราะว่าจะต้องประพฤติตาม
ระเบียบวินัย แต่เพราะรู้ว่าอะไรเป็นเหตุ อะไรเป็นผล
และรู้สภาพธรรมตามความเป็นจริงมากขึ้น

ปัญญาที่รู้สภาพธรรมตามความเป็นจริง จะละอกุศล
ธรรมให้ลดน้อยลง เมื่ออกุศลลดน้อยลง ชีวิตก็มีความสุข
มากขึ้น.

ทุกคนควรจะพิจารณาให้ความจริงด้วยตัวเอง.

Right Understanding in Daily Life.

What is the effect of the Buddha's teachings on people's actions, in which way could the Buddha's teachings effectively help people to perform wholesome deeds? Is it possible to do good deeds because a person with authority tells us: "Be detached and do good deeds."?

From experience we know that a good example might help to some extent, but the source of the good deeds is within ourselves: our mentality determines our actions. If someone wants to do his utmost to help other people he should understand himself first, he should understand the causes which make him act in this way or in that way. If he develops the right understanding of those causes he will be able to lead a more wholesome life and to help other people in the most effective way.

Mentality is the source from which the deeds spring; it is therefore not possible to determine the degree of wholesomeness from the outward appearance of the deeds alone. There are many gradations of wholesomeness depending on the mentality which motivates the good deeds.

ความเห็นถูกในชีวิตประจำวัน

พระธรรมคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า มีประโยชน์
แก่การประพฤติปฏิบัติของชาวโลกอย่างไรบ้าง พระธรรม
คำสอนของพระองค์สามารถทำให้บุคคลกระทำความดี ในทาง
ใดบ้าง เป็นไปได้ไหมที่จะกระทำความดีเพราะผู้ที่มีอำนาจ
สั่งว่า “จงละความยึดมั่นและทำความดี”

เรารู้จากประสบการณ์ว่าแบบอย่างที่ดีก็อาจมีประโยชน์
บ้างเหมือนกัน แต่ว่าสิ่งที่ทำให้เกิดการกระทำที่ดีนั้นอยู่
ภายใน จิตใจสร้างสรรค์การกระทำทั้งหลายขึ้น ถ้าผู้ใด
ปรารถนาจะช่วยเหลือสงเคราะห์คนอื่น ให้มากที่สุดที่จะกระทำ
ได้ ผู้นั้นก็ต้องรู้จักตัวเองดีเสียก่อน จะต้องรู้เหตุที่ทำให้
เกิดการกระทำต่าง ๆ ถ้าเจริญปัญญารู้เหตุของการกระทำ
ต่าง ๆ แล้วก็จะสามารถดำเนินชีวิตในทางที่ตรงและช่วยเหลือ
ผู้อื่นได้จริง ๆ

จิตใจเป็นเหตุให้เกิดการกระทำต่าง ๆ เพราะฉะนั้น
จึงไม่สามารถ ที่จะวัดระดับของความดีได้ จากการกระทำที่
ปรากฏภายนอกเท่านั้น ความดีมีมากมายหลายชั้นตามสภาพ
ของจิตใจที่กระทำกรรมดีนั้น ๆ

Some people give money to needy people, but there might still be conceit or other selfish motives. Others give without conceit, but they might have attachment: they give only to people they like. There are people who give out of pure loving kindness, without any thought of attachment. This way of giving has a higher degree of wholesomeness.

One might ask whether the study of so many details is necessary. In daily life we will see that it is very helpful to know the different kinds of citta and to know which citta motivates which kind of action. When we are able to know the different kinds of citta which succeed one another very rapidly we would see that even while we are performing a wholesome deed, the unwholesome citta can succeed the wholesome citta very closely.

“Wholesome” is the translation of the Pali-term “kusalā”. A wholesome deed in its widest sense means a deed which brings no harm to oneself or to other people at the moment the deed is done or later on.

In the “Discourse on the Foreign Cloth” (Bāhitikasutta, Maj. Nikāya, Rājavagga) we read about wholesome deeds,

บางคนบริจาคเงินทองให้แก่คนที่ขัดสน แต่ก็อาจจะยังรู้สึกทงงทัว หรือว่ายังเป็นการกระทำเพื่อตัวเองอยู่ บางคนก็ให้โดยไม่ทงงทัว แต่ก็อาจจะมีความผูกพันพึงใจในผู้รับ ซึ่งจะให้ได้ดีก็แต่เฉพาะผู้ที่ชอบพอเท่านั้น บางคนก็ให้ด้วยเมตตาจิตที่บริสุทธิ์ ไม่ใช่ด้วยความรู้สึกผูกพันชอบพอใด ๆ ทั้งสิ้น การให้ในลักษณะเช่นนี้เป็นกุศลกว่าการให้ในลักษณะอื่น.

บางคนอาจจะถามว่า จำเป็นหรือไม่ที่จะต้องศึกษาธรรมอย่างละเอียด ในชีวิตประจำวันเราจะเห็นว่าการรู้ลักษณะของจิตประเภทต่าง ๆ และรู้ว่าจิตประเภทไหนเป็นเหตุให้ทำกรรมอะไรนั้นมีประโยชน์มาก เมื่อสามารถที่จะรู้ลักษณะของจิตใจประเภทต่าง ๆ ที่สืบทอดกันอย่างรวดเร็ว ก็จะรู้ว่าถึงแม้ในขณะที่กำลังทำการกุศลนั้น อกุศลจิตก็เกิดต่อจากกุศลจิตได้ ในเวลาไม่ห่างไกลกันเลย.

คำว่า “wholesome” (ดีงาม) แปลจากคำว่า “กุศล” ในภาษาบาลี กุศลกรรมในความหมายอย่างกว้าง ๆ นั้น คือ การกระทำที่ไม่เกิดโทษทั้งกับตัวเองและผู้อื่น ทั้งในขณะที่กระทำกรรมนั้นและในภายหลัง.

ในมัชฌิมนิกาย ราชวรรค พหิตติยสูตร มีข้อความเกี่ยวกับกุศลกรรมทางกาย ทางวาจาและทางใจ ที่พระเจ้า

wholesome speech and wholesome thoughts. King Pasenadi asks Ānanda what is wholesome or "skilled" bodily conduct:

"But what, revered sir, is skilled bodily conduct?"

"Whatever the bodily conduct, sire, that has no blemish."

"But what, revered sir, is the bodily conduct that has no blemish?"

"Whatever the bodily conduct, sire, that is non-injurious."

"And what, revered sir, is the bodily conduct that is non-injurious?"

"Whatever the bodily conduct, sire, that is joyous in result."

"And what, revered sir, is the bodily conduct that is joyous in result?"

"Whatever bodily conduct, sire, does not conduce to the torment of self and does not conduce to the torment of others and does not conduce to the torment of both."

The same is said about wholesome speech and wholesome thoughts. These words render the meaning of wholesome or "kusala" in its widest sense. However there are

ปเสนทิโกศลตรัสถามท่านพระอานนท์ เรื่องกายสมาจาร หรือ
ความประพฤติทางกายที่เป็นกุศล ดังนี้ว่า:

“ข้าแต่ท่านผู้เจริญ กายสมาจารที่เป็นกุศลเป็นไฉน”

“ตุกรมหาบพิตร กายสมาจารที่ไม่มีโทษแล เป็นกุศล
ขอถวายพระพร”

“ข้าแต่ท่านผู้เจริญ กายสมาจารที่ไม่มีโทษเป็นไฉน”

“ตุกรมหาบพิตร กายสมาจารที่ไม่มีความเบียดเบียน
เป็นกายสมาจารที่ไม่มีโทษ ขอถวายพระพร”

“ข้าแต่ท่านผู้เจริญ กายสมาจารที่ไม่มีความเบียดเบียน
เป็นไฉน”

“ตุกรมหาบพิตร กายสมาจารที่มีสุขเป็นวิบากเป็น
กายสมาจารที่ไม่มีความเบียดเบียน ขอถวายพระพร”

“ข้าแต่ท่านผู้เจริญ กายสมาจารที่มีสุขเป็นวิบาก
เป็นไฉน”

“ตุกรมหาบพิตร กายสมาจารใดแล ย่อมไม่เป็นไป
เพื่อเบียดเบียนตนบ้าง ไม่เบียดเบียนผู้อื่นบ้าง ไม่เบียดเบียน
ทั้งตนเองและผู้อื่นทั้งสองฝ่ายบ้าง”

สำหรับเรื่องวิจีสมาจารและมโนสมาจารที่เป็นกุศลนั้น
ก็โดยนัยเดียวกัน อรรถเหล่านั้นเป็นความหมายอย่างกว้าง ๆ

many intensities of kusala. There are higher degrees of wholesomeness than just abstaining from ill deeds which will harm oneself and others. In developing "Right Understanding" or wisdom one can cultivate more wholesomeness.

"Wisdom" is a translation of the Pali-term "paññā". Paññā does not only mean knowledge acquired by the study of books, paññā is insight into the realities of daily life as well. Paññā can be developed in daily life. The degree of wholesomeness depends on the degree of paññā which accompanies the wholesome citta. There are many levels of paññā, and each degree brings its result accordingly.

It is a typical Buddhist approach to life to study and to be aware of the different mental and physical phenomena which one can experience through eyes, ears, nose, tongue, body and mind. If one is not used to this approach one might feel somewhat bewildered at first. After one has studied more the mental and physical phenomena one will find out that this is the only way to understand how oneself and other people behave in this or in that way and which causes bring which effects in life. It makes no sense to speak in

ของคำว่า “กุศล” แต่กุศลนั้นมีมากมายหลายชั้น มีกุศลชั้นสูง
กว่าการละเว้นทุจริตกรรม ซึ่งเป็นโทษทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น
การเจริญปัญญาความเห็นถูก จะทำให้เจริญกุศลยิ่งขึ้น

คำว่า “wisdom” แปลจากคำว่า “ปัญญา” ในภาษา
บาลี ปัญญาไม่ได้หมายความว่ารู้ชั้นการศึกษาเล่าเรียน
ซึ่งเป็นปริยัติเท่านั้น ปัญญาเป็นการรู้แจ้งสภาพธรรมในชีวิต
ประจำวันด้วย ปัญญาเจริญขึ้นได้ในชีวิตประจำวัน ระดับ
ของกุศलय่อมเป็นไปตามระดับของปัญญาที่เกิดขึ้นกับกุศลจิต
นั้น ๆ ปัญญามีมากมายหลายชั้น และปัญญาแต่ละชั้นก็มีผล
ต่างกัน.

การศึกษาพิจารณารู้สภาพลักษณะของนามธรรม และรูป
ธรรมต่าง ๆ ที่ปรากฏทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เป็นทาง
ปฏิบัติในพระพุทธศาสนาที่ทำให้เข้าใจชีวิต ถ้าผู้ใดยังไม่ชิน
กับการพิจารณาเช่นนั้น ในตอนแรก ๆ ก็จะรู้สึกง่วงงลงสย แต่
เมื่อได้ศึกษาเรื่องนามธรรมและรูปธรรมมากขึ้น ก็จะรู้ว่า เป็น
ทางเดียวที่ทำให้รู้ว่า เพราะเหตุใดเราเองและคนอื่น ๆ จึง
ประพฤติดุกปฏิบัติเช่นนั้น และรู้ว่าเหตุอะไรทำให้เกิดผลอะไร
ในชีวิต การพูดถึงสภาพธรรมด้วยคำกว้าง ๆ และไม่ชัดเจนนั้น

vague, general terms about realities, because the real understanding of our experiences in life can in that way never be developed.

Someone told me about a monk who is preaching in a way which is very helpful for daily life. When I asked what the monk was speaking about, the answer was that he was speaking about "citcai". "Citcai" is the word in Thai for "state of mind", in Pali "citta". The monk had an approach to life which was very right. One should follow the example of the Buddha: one should not only tell people to do good deeds, but one should teach them as well how to do good deeds. In order to know how to do good deeds one should go back to the source of the good deeds: the mental states or "cittas". It is to be preferred to use the Pali-term "citta". Translations from the Pali do not render the meaning of the terms correctly. For example the English translation of "citta": "state of mind" or "mental state", implies something which stays, which does not change. However this is not the characteristic of citta. When one has learned more about "cittas", one will find out that there is no citta which stays for a second. Each citta which arises falls away im-

ไม่มีประโยชน์ เพราะจะไม่ทำให้เกิดปัญญาที่รู้ลักษณะของ
สภาพธรรมทั้งหลายในชีวิตได้เลย.

มีคนเล่าให้ฉันฟังเรื่องพระภิกษุรูปหนึ่งแสดงธรรมใน
ทางที่มีประโยชน์มากในชีวิตประจำวัน เมื่อฉันถามว่าพระ
ภิกษุรูปนั้นท่านแสดงธรรมเรื่องอะไร ผู้นั้นก็ตอบว่าท่าน
แสดงธรรมเกี่ยวกับเรื่อง “จิตใจ” คำว่า “จิตใจ” ในภาษา
ไทยหมายถึงสภาพที่รู้และคิดนึก ซึ่งในภาษาบาลีใช้คำว่า
“จิตฺต” พระภิกษุรูปนั้นท่านมีทางที่ทำให้เข้าใจชีวิตที่ถูกต้อง
อย่างยิ่ง เราควรจะดำเนินตามพระผู้มีพระภาค คือ ไม่ควร
เพียงแต่สอนให้คนทำดีเท่านั้น แต่ควรสอนให้เขารู้ด้วยว่าจะ
กระทำความดีได้อย่างไร การที่จะรู้ว่าจะทำความดีได้อย่างไร
นั้นก็ต้องย้อนกลับไปถึง จิตใจ หรือ “จิตฺต” ที่สร้างสรรค์
การกระทำที่ดีงาม เราควรจะใช้คำว่า “จิตฺต” ในภาษาบาลี
ดีกว่าคำอื่น เพราะคำที่แปลจากภาษาบาลีมีความหมายไม่ตรง
กับภาษาบาลี เช่น คำว่า “จิตฺต” ภาษาอังกฤษแปลว่า “state
of mind” หรือ “mental state” ซึ่งหมายถึงสภาพที่ดำรงอยู่
ไม่เปลี่ยนแปลง ซึ่งไม่ใช่ลักษณะของจิต เมื่อศึกษาเรื่องจิต
มากขึ้นก็จะรู้ว่าไม่มีจิตสักประเภทเดียวที่ดำรงอยู่นานถึงหนึ่ง
วินาที จิตดวงหนึ่งเกิดขึ้นแล้วก็ดับไปทันที แล้วจิตดวงต่อไป

mediately, to be succeeded by the next citta. Cittas determine one's own life and the life of other people; they condition the actions one performs in life.

Many people are not used to this approach, they are used to look at the outward appearance of things. Scientists are very advanced in the study of outer space, but little is known about what goes on inwardly in man. People are used to pay attention to the things they see and hear, but they are not used to attend to seeing consciousness and to hearing consciousness. They do not think of the cittas which perform the functions of seeing and hearing.

Seeing-consciousness and hearing-consciousness are realities as well and it is therefore important to know more about those realities. That part of the Buddhist Scriptures which analyses and explains mental phenomena and physical phenomena in detail, is called the Abhidhamma. The Abhidhamma speaks about everything which is real. The Abhidhamma can change one's life completely.

Many Thais listen to lectures about Abhidhamma, not only those who were educated at a college or at the university, but those who did not receive a higher education as well. I heard of cases in which the study of different cittas helped people to lead a more wholesome life. I heard of someone who was first inclined to have feelings of revenge

ก็เกิดคับสืบทอดกันไป จิตทำให้ชีวิตของแต่ละบุคคลดำเนินไป
ต่าง ๆ กันและกระทำการต่าง ๆ กัน.

มีคนมากทีเดียวที่ยังไม่เข้าใจเรื่องนี้ เขาเคยรู้แต่สภาพ
ภายนอกของสิ่งต่าง ๆ นักวิทยาศาสตร์ก้าวหน้าไปไกลมากใน
การศึกษาด้านอวกาศนอกโลก แต่เรื่องสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นไป
ภายในบุคคลนั้นรู้น้อยเหลือเกิน คนเรามากจะสนใจแต่ในสิ่งที่
เห็นและได้ยิน แต่ไม่เคยใส่ใจพิจารณาถึงสภาพของการเห็น
และการได้ยิน เขาไม่ได้คิดถึงจิตที่ทำหน้าที่เหล่านั้น.

การเห็นและการได้ยินเป็นสภาพที่มีจริง เพราะฉะนั้น
เป็นสิ่งสำคัญที่จะต้องรู้สภาพลักษณะของธรรมเหล่านั้นมากขึ้น
ในพระไตรปิฎกนั้น ปิฎกที่จำแนกและกล่าวถึงนามธรรมและ
รูปธรรมอย่างละเอียด คือ พระอภิธรรม พระอภิธรรมกล่าวถึง
สภาพธรรมทุกอย่างที่มีจริง พระอภิธรรมสามารถเปลี่ยนทาง
ดำเนินชีวิตของบุคคลได้.

มีคนไทยไม่น้อยเลยที่ฟังคำบรรยายเรื่องพระอภิธรรม
ไม่เฉพาะแต่ผู้ที่มีการศึกษาชั้นวิทยาลัยหรือมหาวิทยาลัย
เท่านั้น ถึงแม้ผู้ที่ไม่ได้ศึกษาชั้นสูงก็ฟังด้วย ดิฉันได้ทราบว่า
การศึกษาเรื่องจิตทำให้ผู้ศึกษาดำเนินชีวิตในทางที่ดีงามขึ้น
ดิฉันทราบเรื่องคนหนึ่งที่คิดพยายามคนอื่น แต่เมื่อเข้าใจ

towards other people, and who gradually was able to overcome those feelings, in understanding what those feelings were. Many Thais know about the realities which are taught in the Abhidhamma, and they know how to apply their knowledge in daily life. Foreigners usually do not hear about this, because nobody speaks about Abhidhamma to foreigners.

Unwholesome mental states or "akusala cittas" and wholesome mental states or "kusala cittas" are realities of daily life. In order to know more about those realities one should try to understand oneself first. If one does not understand oneself one cannot help other people. This does not mean that one has to wait one's whole life before one can start helping other people. Even if one just begins to understand things as they are, even if one has only started to cultivate paññā, one could help other people to have right understanding as well.

Paññā is the opposite of ignorance, which is the root of all defilements and sorrow. Paññā is important for the development of kusala cittas. It is possible to do good deeds without paññā, but if one wants to make progress in wholesomeness, paññā should be developed. In understanding what is unwholesome and what is wholesome, and in

จันทบุรี

เรื่องสภาพลักษณะของความรู้สึคนึกคิดอย่างนั้นแล้ว ก็ค่อย ๆ คลายความกตัญญูบาบาทนั้นลงได้ คนไทยรู้เรื่องสภาพความจริงของธรรมที่แสดงไว้ในพระอภิธรรมกันมาก และรู้วิธีที่จะนำมาใช้ในชีวิตประจำวันด้วย แต่ชาวต่างประเทศนั้นตามธรรมดาก็ไม่ได้ยินได้ฟัง เพราะไม่มีใครพูดเรื่องพระอภิธรรมกับชาวต่างประเทศ.

สภาพธรรมที่ไม่ดีหรืออกุศลจิต และสภาพธรรมที่ดีงามหรือกุศลจิตนั้น เป็นสิ่งที่มีจริงในชีวิตประจำวัน การที่จะรู้เรื่องอกุศลธรรมและกุศลธรรมมากขึ้นนั้น จะต้องพิจารณาให้รู้ที่ตัวเองก่อน ถ้าไม่เข้าใจตัวเองก็ช่วยคนอื่นไม่ได้ แต่ข้อนี้ไม่ได้หมายความว่า จะต้องคอยไปจนตลอดชีวิตกว่าจะเริ่มช่วยคนอื่นได้ ถึงแม้ว่าจะเพิ่งเริ่มเข้าใจสภาพธรรม และถึงแม้ว่าเพิ่งเริ่มเจริญปัญญา ก็สามารถที่จะช่วยคนอื่นให้มีความเข้าใจที่ถูกต้องได้เหมือนกัน.

ปัญญาเป็นสภาพธรรมที่ตรงกันข้ามกับอวิชชา ซึ่งเป็นมูลของกิเลสและความทุกข์ ปัญญาเป็นสิ่งสำคัญในการเจริญกุศล การทำกุศลนั้นถึงไม่มีปัญญาก็ทำได้ แต่ถ้าต้องการเจริญกุศลให้ยิ่งขึ้น ก็จะต้องเจริญปัญญาคด้วย การรู้ว่าอะไร

understanding what is the result of unwholesome and of wholesome deeds, people will be able to lead a more wholesome life.

There are many degrees of paññā. When a teacher explains to his pupils that wholesome cittas with gratitude or honesty will bring a wholesome result, and that unwholesome deeds motivated by greed or anger will bring an unwholesome result, the explanation might be the condition for them to have some degree of paññā. With paññā they might be able to cultivate kusala cittas and to perform more wholesome deeds.

There is a higher degree of paññā when people realise the impermanency of all things they enjoy in life. When people see how short human life is, they will try not to be attached too much to the pleasant things of life. This understanding will stimulate them to a greater generosity and to more readiness to help other people. They will be less selfish.

Some people who have this degree of paññā might change their way of life and live contentedly without any luxury. Others might decide "to go forth from home into homelessness", they might decide to become a monk. A monk's life is not an easy life, a monk is living without a

เป็นอกุศล อะไรเป็นกุศล และรู้ว่าอะไรเป็นผลของอกุศล
อะไรเป็นผลของกุศล จะทำให้ดำเนินชีวิตในทางที่ตรงมายิ่งขึ้น.

ปัญญามีหลายชั้น เวลาครูสอนให้นักเรียนรู้ว่าสภาพ
จิตใจที่ตรงมา มีความกตัญญูกตเวทีและความซื่อสัตย์ จะทำให้
เกิดผลที่ตรงมา และการกระทำที่ไม่ดีที่เกิดจากความโลภและ
ความโกรธนั้นจะทำให้เกิดผลที่ไม่ดี คำสอนของครูย่อมจะ
เป็นปัจจัยให้นักเรียนเกิดปัญญาบ้างตามสมควร ปัญญาย่อม
จะทำให้นักเรียนเกิดกุศลจิตและทำกุศลกรรมมากขึ้น.

มีปัญญาชั้นสูงกว่านี้ คือปัญญาที่รู้ว่าสิ่งทั้งหลายที่
เพิลิดเพิลินยินดีในชีวิตนั้นไม่เที่ยง เมื่อเห็นว่าชีวิตมนุษย์สั้น
เพียงไรแล้ว ก็จะพากเพียรที่จะไม่ติดข้องในสิ่งที่น่าพึงพอใจ
ในชีวิตจนเกินไปนัก ความรู้เช่นนี้จะทำให้มีจิตเมตตากรุณา
และพร้อมที่จะบำเพ็ญประโยชน์แก่ผู้อื่นมากขึ้น จะลดความ
เห็นแก่ตัวลง.

ผู้ที่มีปัญญารู้เช่นนั้น บางท่านก็อาจจะเปลี่ยนวิถีชีวิต
มีความเป็นอยู่อย่างสงบละความหรรษาฟุ่มเฟือย บางท่าน
ก็อาจจะ “บ้ายหน้าจากบ้านเรือนไปสู่การไม่ครองเรือน”
ตัดสินใจบรรพชาอุปสมบท ชีวิตของบรรพชิตไม่ใช่ชีวิตที่

family, he is "one who is contented with little". In the "Discourse on the Sixfold Cleansing" (Chabbisodhanasutta, Maj. Nikāya, Anupadavagga) we read about a monk who speaks about his renouncement of the world: "after a time, getting rid of my wealth, whether small or great, getting rid of my circle of relations, whether small or great, having cut off my hair and beard, having put on saffron robes, went forth from home into homelessness."

The Buddha explained that people are too much attached to the sense-impressions, received through eyes, ears, nose, tongue and body. He speaks about the "five strands of sense-pleasure". We read in the "Discourse with Subha" (Subhasutta, Maj. Nikāya, Brāhmaṇavagga) that the Buddha speaks with Subha about the five strands of sense-pleasure: "These five, brahman youth, are the strands of pleasures of the senses: what five? Material shapes cognisable by the eye, agreeable, pleasant, liked, enticing, connected with sense-pleasures, alluring. Sounds cognisable by the ear. Smells cognisable by the nose. . . . Tastes cognisable by the tongue. . . . Touches cognisable by the body, agreeable, pleasant, liked, enticing, connected with sense-pleasures, alluring. These, brahman youth, are the five strands of sense-pleasures. Brahman youth, the brahman Pokkharasāti of the Upamañña (clan) of the Subhaga forest, is enslaved and infatuated by these five strands of sense-

สะดวกสบาย บรรพชิตมีชีวิตที่ไร้บ้านเรือนวงศ์วานญาติ
เป็นผู้สันโดษ ในมัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก์ อนุปทวรรค
ฉวิโสธนสูตร มีเรื่องพระภิกษุที่กล่าวถึงการออกจากเรือนบวช
เป็นบรรพชิตว่า “สมัยต่อมา ข้าพเจ้าจึงละโลกสมบัติ น้อยบ้าง
มากบ้าง ละวงศ์ญาติเล็กบ้าง ใหญ่บ้าง ปลงผมและหนวด
นุ่งห่มผ้ากาสาวพัสตร์ แล้วออกจากเรือนบวชเป็นบรรพชิต”

พระผู้มีพระภาคทรงแสดงธรรมว่า สัตว์โลกมีความ
พอใจติดข้องอย่างเหนียวแน่นในอารมณ์ที่ได้รับ ทางตา หู
จมูก ลิ้น กาย ในมัชฌิมนิกาย มัชฌิมปัณณาสก์ พราหมณ-
วรรค สุกสูตร พระผู้มีพระภาคตรัสเรื่องกามคุณ ๕ กับ
สุกมานพโตเทยยบุตร มีข้อความว่า “ดูกรมานพ กามคุณ
๕ ประการนี้ ๕ ประการเป็นไฉน คือ รูปอันจะพึงรู้แจ้งด้วย
จักขุ ที่น่าปรารถนา น่าใคร่ น่าชอบใจ น่ารัก ชักให้ใคร่ชวน
ให้กำหนัด เสียงอันจะพึงรู้แจ้งด้วยหู... กลิ่นอันจะพึงรู้แจ้ง
ด้วยจมูก... รสอันจะพึงรู้แจ้งด้วยลิ้น... โผฏฐัพพะอันจะพึง
รู้แจ้งด้วยกาย ที่น่าปรารถนา น่าใคร่ น่ารัก ชักให้ใคร่ ชวน
ให้กำหนัด กามคุณ ๕ ประการนี้แล ดูกรมานพ พราหมณ
ไปกขรชาติโอปมัญญโคตร ผู้เป็นใหญ่ในสกุลวันกำหนดแล้ว

pleasures, he is addicted to them, and enjoys them without seeing the peril (in them), without knowing the escape (from them)".

Everyone would like to have pleasant sense-impressions and everyone is inclined to attach too much importance to them. One is so absorbed in what one sees and hears that one forgets that sense-impressions cannot give a true and lasting happiness. In the "Discourse to Māgandiya" (Māgandiyasutta, Maj. Nikāya, Paribbājakavagga) the Buddha says to Māgandiya: "Now I, Māgandiya, when I was formerly a householder, endowed and provided with the five strands of sense-pleasures. But after a time, having known the coming to be and the passing away of sense-pleasures and the satisfaction and the peril of them and the escape as it really is, getting rid of the craving for sense-pleasures, suppressing the fever for sense-pleasures, I dwelt devoid of thirst, my mind inwardly calmed. I saw other beings not yet devoid of attachment to sense-pleasures who were pursuing sense-pleasures (although) they were being consumed by craving for sense-pleasures, burning with the fever for sense-pleasures. I did not envy them: I had no delight therein "

People who understand that there is a higher happiness than the pleasures which one can enjoy through the five senses might apply themselves to "Tranquil Meditation", or "Samatha". In Samatha one concentrates on one single

หมกมุ่นแล้วด้วยกามคุณ ๕ ประการนี้ ถูกกามคุณ ๕ ประการนี้
ครอบงำแล้ว ไม่เห็นโทษ ไม่มีปัญญาเครื่องถอนออก”

ทุกคนปรารถนาที่จะได้รับกามคุณ ๕ และทุกคนก็หลง
ยึดมั่นติดข้องในกามคุณ ๕ เสียเหลือเกินจนทำให้ลืมไปว่ารูป
ที่เห็นและเสียงที่ได้ยิน เป็นต้นนั้น ไม่สามารถที่จะให้ความสุข
อย่างแท้จริงและยั่งยืนได้เลย ในมัชฌิมนิกาย มัชฌิมปัณณาสก์
ปริพาชกวรรค มัคคันทียสูตร พระผู้มีพระภาคตรัสกับมัคคณ-
ทียปริพาชกว่า “อูกร มัคคันทีย เมื่อก่อนเราเป็นภฤทัสส์ผู้ครอง
เรือนเฝ้าบ่มเพียบพร้อมด้วยกามคุณ ๕ สมัยต่อมา เรานั้น
รู้ความเกิด ความดับ คุณ โทษ และอุปายเครื่องออกไปแห่ง
กามทั้งหลายตามความเป็นจริง แล้วละตัณหาในกาม บรรเทา
ความเร่าร้อนที่เกิดเพราะปรารถนากาม เป็นผู้ปราศจากความ
ระหาย มีจิตสงบในภายในอยู่ เรานั้นเห็นหมู่สัตว์อื่นผู้ยังไม่
ปราศจากความกำหนัดในกาม ถูกกามตัณหาเคี้ยวกินอยู่ ถูก
ความเร่าร้อนที่เกิดขึ้นเพราะปรารถนากามเผาอยู่ เสพกามอยู่
ย่อมไม่ทะเยอทะยานต่อสัตว์เหล่านั้น ไม่ยินดีในกามนั้น”

คนที่รู้ว่ามีความสุขที่ประณีตกว่าความเพิลิตเพิลินพอใจ
ในกามคุณ ๕ ก็อาจจะเจริญสมาธิให้จิตสงบ ซึ่งเป็นสมถภาวนา
ในการเจริญสมถภาวนานั้น จิตจะตั้งมั่นในอารมณ์ของสมถ-

object of meditation, such as a disc, one's in and out-breathing, or loving kindness. It depends on one's character which object one will choose. During the training one becomes more and more concentrated on the object. When one has become very proficient one can become totally absorbed in the object. There are different stages of "absorption" or "jhāna". During jhāna one does not perceive impressions through the five senses and thus one is at those moments not enslaved to them. One enjoys a higher happiness. In the higher stages of jhāna one attains a greater tranquillity of mind until one no longer feels rapture or joy, and one transcends happy feelings. Then one only experiences equanimity. When the citta is not jhānacitta, there are sense-impressions again.

Samatha is a means to the cultivation of wholesomeness. Samatha requires great courage and perseverance. People who apply themselves to Samatha may become very peaceful and amiable. They can be of great comfort to people who are restless.

However, in Samatha the defilements are not eradicated completely. Although one is not enslaved to sense-

ภาวนา อารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง เช่น กสิณ สมหายใจเข้าออก
หรือการเจริญเมตตา เป็นต้น ผู้ใดจะเลือกเจริญสมถภาวนา
อารมณ์ใดก็ได้แล้วแต่อัธยาศัยของผู้นั้น ระหว่างเจริญสมถ-
ภาวนานั้น จิตจะตั้งมั่นในอารมณ์ที่เป็นกรรมฐานแน่วแน่นขึ้น
ทุกที เมื่อจิตสงบเป็นสมาธิเป็นลำดับขึ้นแล้วก็ถึงขั้น
อัปปนาสมาธิเป็นฌานจิต อัปปนาสมาธิหรือฌานจิตนั้นมี
หลายชั้น ระหว่างที่จิตเป็นสมาธิขั้นฌานนั้นไม่มีการรู้อารมณ์
ทางทวารทั้ง ๕ เลย จิตขณะนั้นไม่ปรารธนาอารมณ์ ๕ มี
ความสุขที่สงบประณีตกว่าความเพลิดเพลนพอใจในอารมณ์
ฌานจิตขั้นสูงขึ้นก็สงบระงับมากขึ้นจนสามารถละปีติและ
ความรู้สึกเป็นสุขได้ และมีแต่ความวางเฉย ขณะที่จิตไม่ใช่
สมาธิขั้นฌาน ขณะนั้นก็มี การเห็นรูป การได้ยินเสียง การได้
กลิ่น การลิ้มรส และการรู้โผฏฐัพพะอีก.

การเจริญสมถภาวนาเป็นการเจริญกุศลอย่างหนึ่ง ซึ่ง
จะต้องไม่ทอดทิ้งและจะต้องมีความพากเพียรมาก ผู้ที่เจริญ
สมถภาวนาจะมีความสุขสงบและเป็นมิตรกับผู้อื่น และสามารถ
จะช่วยคนที่จิตใจไม่สงบให้สบายใจขึ้นได้.

แต่ว่า การเจริญสมถภาวนาก็ไม่ได้ทำลายกิเลสให้หมด
สิ้นเป็นสมุจเฉต ถึงแม้ว่าในระหว่างที่จิตเป็นสมาธิขั้นฌานนั้น

impressions during the time of jhāna, one still clings to them when the citta is no longer jhānacitta. The jhānas do not last, they are impermanent. Moreover, there is a more subtle form of clinging, a clinging to the happiness of the jhānas. One might even be attached to the idea that one is without clinging. In the “Discourse on the Threefold Five” (Pañcattayasutta, Maj. Nikāya, Devadaha-vagga) the Buddha speaks about the recluses or brahmans who still have clinging. Some recluses or brahmans think that they are without clinging because they are no longer attached to sense-pleasures. However, they still cling to the joy which is not associated with sense-pleasures, or to the happiness which is not connected with sense-pleasures, or to equanimity, the feeling which is neither pleasant nor painful. Thus those recluses or brahmans are not free from clinging.

In the “Āṇaṇjasappāyasutta” (Maj. Nikāya, Devadaha-vagga) we read that the Buddha says to Ānanda: “While he (a monk) rejoices in this equanimity, approves of it and cleaves to it, consciousness is dependent on it, grasping after it. A monk who has grasping, Ānanda, does not attain final nibbāna.”

The paññā developed in Samatha cannot eradicate defilements. There is a higher paññā which can eradicate all

จะไม่มี ความปรารถนา กามคุณ ๕ แต่ขณะใดที่ฌาน
จิตไม่เกิด ก็มีความติดข้องในกามคุณ ๕ อีก ฌานจิตก็ไม่
เที่ยง ไม่ยั่งยืน และข้อสำคัญก็คือ มีความยินดีพอใจใน
ความสุขสงบของฌานจิต ซึ่งเป็นความยินดีพอใจที่ละเอียด
กว่าความยินดีพอใจในกามสุข บางคนถึงกับหลงเข้าใจผิดว่า
หมดอุปาทานความยึดมั่นแล้ว ในมัชฌิมนิกาย เทวทหวรรค
ปัญจัตถยสูตร พระผู้มีพระภาคตรัสถึงสมณะหรือพราหมณ์
ผู้ยังมีอุปาทานว่า สมณะหรือพราหมณ์บางคนยอมเล็งเห็น
ตัวเองว่าเป็นผู้สงบแล้ว เป็นผู้ดับแล้ว เป็นผู้ไม่มีอุปาทาน แต่
ก็ทำนสมณะหรือพราหมณ์ เมื่อถ่อมลงในบัดนี้เกิดแต่วิเวก
หรือเมื่อถ่อมในสุขปราศจากอาภิส หรือเมื่อถ่อมในเวทนา อัน
เป็นทุกข์ก็มีใช้สุขก็มีใช้ ก็ชื่อว่ายังถ่อมไม่อยู่.

ในมัชฌิมนิกาย เทวทหวรรค อาเนญชสัปพายสูตร พระ
ผู้มีพระภาคตรัสกับท่านพระอานนทมิชข้อความว่า “เมื่อภิกษุ
ยินดี ติดใจอุเบกขาน้อย วิญญูณยอมเป็นอันอาศัยอุเบกขา
นั้น ยึดมั่นอุเบกขานั้น ภิกษุผู้มีความยึดมั่นอยู่ย่อมบริณีพพาน
ไม่ได้”

ปัญญาที่เจริญสมถภาวนานั้นละกิเลสให้หมดสิ้นเป็น
สมุจเฉทไม่ได้ มีปัญญาชั้นสูงกว่านั้นที่ละกิเลสได้หมดสิ้นเป็น

defilements, even the most subtle forms of clinging. This paññā is developed in "Insight meditation" or "Vipassanā". In Vipassanā paññā gradually eliminates ignorance, the root of all defilements. One knows more about the realities which present themselves through eyes, ears, nose, tongue, body or mind at any moment. We know so little about the most common things of daily life. How often are we aware of our bodily movements during the day? How often are we aware of the stretching or bending of our arms, or of the movement of our lips when we are talking? We do not really know what is sound, what is hearing, or what is the "self" who hears. We cannot even observe what happens at the present moment. When we try to find out whether it is seeing, hearing or thinking, the present moment has fallen away already.

As long as we are absorbed by the outer appearance and by the details of things, we will not be able to observe the realities of the present moment. As long as we are carried away by like or dislike for what we see and hear, it

สมุจเฉท ละไ้แม่กิเลสที่เป็นความยึดมั่นอย่างละเอียด ปัญญา
นั้นเป็นปัญญาที่เกิดจากการเจริญวิปัสสนา ในการเจริญ
วิปัสสนานั้น ปัญญาจะละอวิชชา ซึ่งเป็นมูลเหตุของกิเลสทั้ง
ปวงทีละเล็กละน้อย ผู้เจริญวิปัสสนาพิจารณารูปร่างลักษณะ
ของธรรมที่ปรากฏทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ แต่ละขณะ
มากขึ้น เรารูปร่างลักษณะของธรรมที่เกิดขึ้นตามปกติใน
ชีวิตประจำวันน้อยเหลือเกิน ในวันหนึ่ง ๆ มีสักกี่ครั้งที่มีสติ
รูปร่างของรูปร่างกายที่กำลังเคลื่อนไหว มีสักกี่ครั้งที่รู้ตัวเมื่อ
กำลังเหยียดแขนออกไปหรือกำลังคู้เข้ามา เมื่อเผยอปาก
ขึ้นลงในขณะที่กำลังพูด เราไม่รู้เลยว่าสภาพของเสียงเป็นอะไร
สภาพของไคยีนเป็นอะไร หรือไม่รู้เลยว่าสภาพที่ยึดถือว่าเป็นตัว
ตนในขณะที่ไคยีนนั้นเป็นอะไร เราพิจารณาไม่ทันว่าสภาพที่
เกิดขึ้นปรากฏในขณะนั้นเป็นอะไร ขณะที่พิจารณาจะเห็นว่า
เป็นสภาพของการเห็น การไคยีน หรือการคิดนึก สิ่งที่เกิด
ขึ้นปรากฏนั้นก็หมดไปดับไปแล้ว .

ตราบใดที่ยังหลงเพลิดเพลิดในรูปพรรณสัณฐานของ
สิ่งทั้งหลาย ก็จะไม่สามารถพิจารณารูปร่างที่แท้จริง ของสิ่งที่
ปรากฏได้เลย ตราบใดที่ยังยินดียินร้ายในสิ่งที่เห็นและไคยีน
เป็นต้น ก็ย่อมไม่สามารถจะรูปร่างที่แท้จริงของสิ่งเหล่านั้นได้

is impossible to see things as they are. It seems as if we are asleep; we are not yet woken up to the truth. The Buddha was perfectly mindful and he had the full knowledge of all kinds of mental and physical phenomena. Therefore he could call himself: "the Awakened One", he was fully woken up to the truth. It is a challenge for us to wake up to the truth as well.

In Vipassanā paññā will gradually develop and it will know things as they are. In being aware of the reality which appears at the present moment we learn that there are two kinds of reality: physical phenomena or "rūpa" and mental phenomena or "nāma". Rūpa does not know anything, nāma knows an object. For example colour is rūpa, it does not know anything. Seeing is a type of nāma, it knows an object: colour. Hearing and thinking are other types of nāma, different from seeing. There are many different types of rūpa and nāma, and we learn to experience their characteristics.

In the development of Vipassanā we gradually learn to experience that nāmas and rūpas are impermanent. One might have meditated before about the impermanency of all things in life. Reflection and meditation are a necessary

ย่อมเปรียบเสมือนกับผู้ที่ยังหลับอยู่ ยังไม่ได้ตื่นรู้
ความจริง พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงถึงพร้อมด้วย สติ
สัมปชัญญะ ทรงรู้แจ้งสภาพของนามธรรมและรูปธรรม โดย
ประการทั้งปวง พระองค์จึงทรงพระนามว่า “ผู้ทรงตื่นแล้ว”
ทรงรู้แจ้งธรรมทั้งปวง การตื่นรู้ความจริงนั้นเป็นสิ่งที่พึง
กระทำ

ในการเจริญวิปัสสนานั้น บัญญาจะเกิดขั้นรู้สภาพที่แท้
จริงของสิ่งทั้งหลายที่ละเล็กละน้อย ในขณะที่มีสติรู้สภาพ
ลักษณะของสิ่งที่ปรากฏ ก็รู้ว่ามีสภาพธรรมสองอย่าง คือ รูป-
ธรรมและนามธรรม รูปเป็นสภาพที่ไม่รู้อะไรเลย นามเป็น
สภาพที่รู้อารมณ์ เช่น สีเป็นรูป เป็นสภาพที่ไม่รู้อะไร การ
เห็นเป็นนาม เป็นสภาพที่มีสเป็นอารมณ์ การได้ยินและการ
คิดนึกก็เป็นนามธรรมแต่ละชนิดที่ไม่ใช่การเห็น รูปธรรมและ
นามธรรมนั้น มีมากมายหลายอย่างต่าง ๆ กัน และผู้เจริญ
วิปัสสนาก็พิจารณารู้ลักษณะของรูปธรรมและนามธรรม
เหล่านั้น .

เมื่อเจริญวิปัสสนาก็จะรู้ชัดขึ้นเรื่อย ๆ ว่านามและรูป
ทั้งหลายไม่เที่ยง ก่อนนั้นอาจจะใคร่ครวญเรื่องความไม่เที่ยง
ของสิ่งทั้งหลายในชีวิต การไตร่ตรองและใคร่ครวญก็ต้องมี

preparation but it is not the same as directly experiencing the impermanency of all realities in and around oneself at any moment. In the beginning we cannot experience the arising and falling away of *nāma* and *rūpa* yet. However if we can experience the different characteristics of *nāma* and *rūpa* which appear at different moments, and if we realise that each unit of *nāma* or *rūpa* is different from preceding *nāmas* or *rūpas*, we will be less inclined to think that *nāma* and *rūpa* last, and we will be less inclined to take them for "self".

In the "Greater Discourse of a Full Moon" (*Mahāpun-
nāmasutta*, Maj. Nikāya, Devadāhāvagga) the Buddha asks a monk: "Is it right to regard that which is impermanent, suffering, liable to change, as 'this is mine, this am I, this is myself'?"

In the "Discourse on Mindfulness of the Body" (*Kāya-
gatasatisutta*, Maj. Nikāya, Anupadāvagga) the Buddha said that the person who is mindful "overcomes dislike (and liking), and dislike (and liking) do not overcome him." We will give in less to attachment, and to anger or illwill, when we can experience that they are only different types of *nāma* which arise and fall away again.

We should not wait to develop this paññā in the practice of Vipassanā until we are old or we have retired from

ก่อน แต่ก็ไม่เหมือนกับการรู้ชัดในลักษณะที่ไม่เที่ยงของสภาพ
ธรรมทั้งหลายทั้งภายในและภายนอก ในขณะที่สภาพธรรม
นั้นปรากฏแต่ละขณะ ในตอนแรกผู้เจริญวิปัสสนายังไม่สามารถ
ประจักษ์ลักษณะเกิดดับของนามและรูป แต่เมื่อพิจารณา
ลักษณะที่ต่างกันของนามและรูปที่ปรากฏแต่ละขณะ และรู้
ว่าแต่ละนามแต่ละรูปนั้นไม่ใช่นามเดียว รูปเดียว กับนามและ
รูปที่เกิดก่อน ก็จะละคลายความเห็นผิดว่านามและรูปยั่งยืน
และจะละคลายความยึดถือนามรูปว่าเป็นตัวตนลงได้.

ในมัชฌิมนิกาย เทวทหวรรค มหาปุณณมสูตร พระผู้
มีพระภาคตรัสถามภิกษุว่า “ก็สิ่งใดไม่เที่ยงเป็นทุกข์ มีความ
แปรปรวนไปเป็นธรรมดา ควรหรือหนอที่จะเล็งเห็นสิ่งนั้นว่า
นั้นของเรา นั้นเรา นั้นอัตตาของเรา”.

ในมัชฌิมนิกาย ออนุตทวรรค กายคตาสติสูตร พระผู้
มีพระภาคตรัสว่าผู้เจริญสติ “ย่อมอดกลั้นต่อความไม่ยินดีและ
ความยินดีได้ ไม่ถูกความไม่ยินดีครอบงำ” เมื่อรู้ถึงความ
ยินดีและความไม่ยิ่ดนั้นเป็นนามธรรมแต่ละชนิดที่เกิดขึ้น
แล้วก็ดับไป ก็จะทำให้ความยินดีและความไม่ยิ่ดนั้นลด
ความสำคัญลง.

เราไม่ควรรอโอกาสที่จะอบรมปัญญาด้วยการเจริญ
วิปัสสนาไว้จนถึงวัยชรา หรือจนกว่าจะถึงวัยพักจากการ

our work. When we start to develop this "Insight wisdom" there will be less unwholesomeness and our deeds will be purer. There will be less conceit when we do good deeds if we realise that there is no "self" who does good deeds. There are only *nāma* and *rūpa* which arise when there are the right conditions. We will not expect anything in return for our good deeds such as praise or a good name.

The *paññā* developed in *Vipassanā* is the "Right Understanding" of the Eightfold Path which leads to *nibbāna*. Everyone has to tread this Path by himself. One can only purify oneself. One cannot be purified by other people, other people can only help one to find the right Path. There will be no lasting world-peace as long as there is craving, illwill and ignorance. It is very necessary to take part of the world-organisations which promote the peace and the welfare of the nations, and to give material aid to those who are in need. However we should realise that this is not enough, it will only help to a certain amount. The real causes of war are craving, illwill and ignorance. Only in developing *paññā* we can eliminate craving, illwill and ignorance.

ประกอบอาชีพ เมื่อเริ่มเจริญวิปัสสนาแล้วอกุศลก็จะ
ลดน้อยลงและการกระทำของเราก็จะบริสุทธิ์ยิ่งขึ้น ถ้าเราไม่มี
ตัวตนที่ทำความผิด มีแต่นามและรูปที่เกิดขึ้นเมื่อมีเหตุปัจจัย
เท่านั้น ในขณะที่ทำความผิดก็จะลดกลายมาณะความถือตนสำคัญ
ตนลง และจะไม่มุ่งหวังการตอบแทนใด ๆ เช่นไม่มุ่งหวัง
คำสรรเสริญหรือเกียรติยศชื่อเสียงเป็นต้น .

ปัญญาในการเจริญวิปัสสนานั้นเป็นสัมมาทิฐิในมรรคมี
องค์ ๘ ซึ่งเป็นทางดำเนินไปสู่นิพพาน ทุกคนต้องเจริญมรรคมี
องค์ ๘ เอง ละกิเลสเอง คนอื่นละกิเลสให้ไม่ได้ คนอื่น
ช่วยได้ก็แต่เพียงช่วยให้เข้าใจทางปฏิบัติที่ถูกต้องเท่านั้น
ความสงบที่ยั่งยืนในโลกจะมีไม่ได้ตราบใดที่ยังมีความโลภ
ความโกรธ ความหลง อยู่ การช่วยเหลือองค์การโลกเพื่อ
ผดุงความสงบสุข และความผาสุกของประชาชาติทั้งหลาย
และการสละทรัพย์สิ่งของสงเคราะห์ผู้ทุกข์ยากแคลนนั้นก็เป็น สิ่ง
ที่จะต้องกระทำ แต่ควรจะรู้ความจริงว่าการช่วยเหลือเช่น
นี้ช่วยได้เพียงชนหนึ่งเท่านั้น ยังไม่พอ มูลเหตุที่แท้จริงของ
สงครามคือ ความโลภ ความโกรธ และความหลง การเจริญ
ปัญญาเท่านั้นที่สามารถจะคลายความโลภ ความโกรธ และ
ความหลง ให้หมดสิ้นไปได้

The Eightfold Path leads to nibbāna. Nibbāna is the end of all defilements. It can be realised here and now, in this life. When paññā has not yet reached the degree necessary for the realisation of nibbāna, it is still “mundane” or “lokiya paññā”. When paññā is so much developed that one can realise nibbāna it is “super-mundane” or “lokuttara paññā”.

When one has realised nibbāna one understands what it means to be “awakened to the truth”.

มัลลคมองก์ ๘ เป็นทางดำเนินไปสู่นิพพาน นิพพาน
เป็นธรรมที่ดับกิเลสทั้งปวง เป็นสภาพธรรมที่รู้แจ้งได้ใน
ปัจจุบันนี้ในชาตินี้ เมื่อปัญญายังไม่เจริญถึงขั้นที่จะรู้แจ้ง
นิพพานได้ก็ยังมีเป็นปัญญาชนโลกียปัญญา เมื่อปัญญาเจริญขึ้น
ถึงขั้นรู้แจ้งนิพพาน ปัญญาที่รู้แจ้งนิพพานก็เป็นโลกุตตร
ปัญญา.

เมื่อผู้ใดรู้แจ้งสภาพของนิพพานแล้ว ผู้นั้นก็เข้าใจ
ความหมายของการดำเนินรู้ความจริง.

The Teaching of Dhamma.

The Buddha proved his compassion for men in his teaching of dhamma. One might wonder why it is especially the teaching of dhamma which proves the Buddha's compassion. Are there no other ways of helping people, such as visiting the sick and speaking kind words to other people in order to make them happy? It is true that one can help one's fellowmen in doing good deeds to them and in speaking kind words to them. However, it is not possible to give them a true and lasting happiness in this way. When one is kind to other people one might help them in so far as one can make them feel more relaxed or less depressed for a moment. Moreover there are people who might continue to be anxious and depressed, no matter how kindly one treats them.

The Buddha knew that the deepest cause of happiness and sorrow is within man. It is not possible to give other people real and lasting happiness, one can only be a condi-

การแสดงธรรม

พระผู้มีพระภาคทรงแสดงพระมหากรุณาคุณของพระองค์ต่อสัตว์โลกด้วยการทรงแสดงธรรม บางคนอาจจะสงสัยว่า ทำไมการทรงแสดงธรรมจึงทำให้ประจักษ์ในพระมหากรุณาของพระองค์ได้ ไม่มีทางอื่นอีกหรือที่จะช่วยเหลือสงเคราะห์ผู้อื่น เช่น การเย็บเยียนคนเจ็บป่วยและการกล่าวคำพูดที่ประกอบด้วยเมตตากับผู้อื่นซึ่งจะทำให้เขาเป็นสุข เป็นความจริงที่เราสามารถจะช่วยเหลือสงเคราะห์เพื่อนมนุษย์ได้ด้วยการทำดีและพูดดีกับเขา แต่การทำอย่างนั้นก็ไม่ช่วยให้เขามีความสุขอย่างแท้จริงและยืนนานได้เวลาที่เรติดกับใคร เราก็อาจจะช่วยเขาได้อย่างมากก็เพียงทำให้เขารู้สึกสบายใจและคลายความทุกข์กังวลได้ชั่วคราว แต่ก็มีคนที่ยังคงเป็นทุกข์กังวลอยู่ไม่ว่าเราจะติดกับเขาสักเท่าไรก็ตาม.

พระผู้มีพระภาคทรงตรัสรู้ว่ามีมูลเหตุของความทุกข์และความทุกข์นั้นอยู่ภายในบุคคล เป็นไปไม่ได้ที่เราจะให้ความสุขที่แท้จริงและยืนนานแก่คนอื่น เราเป็นเพียงปัจจัยที่ทำให้เขา

tion that they feel happy for a while. The Buddha would help people in the most effective way: he would help them to have “right understanding” about their life, about themselves, and about the way to find true happiness.

His disciples would follow his example, they would help people in teaching them dhamma. We read in the “Chanovādasutta” (Maj. Nikāya, Saḷāyatanaavagga) that Sāriputta and Mahā Cunda visited a sick monk whose name was Channa. First they asked Channa how he was feeling, and they offered to give him good food and medicine, and to attend personally to his needs if he wanted this. However, they knew that kind words and deeds are not enough. When it was the right moment they spoke to him about dhamma, in order to give him right understanding about his life.

รู้สึกเป็นสุขได้ชั่วครั้งคราวเท่านั้น พระผู้มีพระภาคทรงโปรด
สัตว์โลกให้ได้รับประโยชน์อย่างสูงสุด พระองค์ทรงอนุ-
เคราะห์สัตว์โลกให้มีสัมมาทิฐิรู้ความเห็นที่ถูกต้องในเรื่องชีวิต
ในเรื่องของตัวเอง และในเรื่องหนทางที่จะบรรลุความสุข
ที่แท้จริง

สาวกของพระผู้มีพระภาค ย่อมปฏิบัติตามพระผู้มีพระ
ภาคและสงเคราะห์ผู้อื่นด้วยการแสดงธรรม ในมัชฌิมนิกาย
อุปปริब्เบณาสก สฬายตนวรรค จันโนวาทสูตร มีข้อความว่า
ท่านพระสารีบุตร และท่านพระมหาจุณฑะ ได้ไปเยี่ยมท่านพระ
จันนะซึ่งอาพาธ (ทนทุกข์เวทนาเป็นไข้หนัก ยังก้อย) เมื่อ
ทักทายปราศรัยแล้วก็ได้ไต่ถามถึงความไข้ และได้แสดง ความ
ประสงค์ที่จะแสวงหาโภชนะและเภสัชเป็นที่สบายให้แก่ท่าน
พระจันนะ และจักคอยบำรุงท่านพระจันนะด้วย ถ้าท่าน
พระจันนะไม่มีคนบำรุงที่สมควร แต่ท่านพระสารีบุตร และ
ท่านพระมหาจุณฑะก็ทราบว่าการกระทำทางกายและวาจาที่
ประกอบด้วยเมตตานั้นไม่พอ และเมื่อเป็นกาลที่สมควรแล้ว
ท่านก็ได้กล่าวธรรมกับท่านพระจันนะ เพื่อให้ท่านพระจันนะ
เข้าใจสภาพธรรมในชีวิตของท่านตามความเป็นจริง .

In the "Discourse on the Analysis of the undefiled" (Araṇavibhaṅgasutta, Maj. Nikāya, Vibhaṅgavagga) we read that the Buddha told his disciples that they should not blame people who did wrong deeds. They should not say of other people: "they are faring along wrongly" or "they are faring along rightly." The Buddha told his disciples that they should simply teach dhamma. Dhamma means everything which is real. The Buddha helped people to develop right understanding about everything one can experience, no matter whether it is good or bad.

If one wants to eliminate defilements one should first understand what are akusala cittas and what are kusala cittas and be aware of them when they arise. Only when we can be aware of cittas when they arise we will know what they are. We will not know cittas by speculation. As we have seen, a citta does not last. It arises and then falls away immediately to be followed by the next citta. There is only one citta at a time. Life consists of an unbroken series of cittas, arising and falling away continuously. There is no moment without citta. There are many kinds of cittas which perform different functions as seeing, hearing, thinking and so on. Moreover there are akusala cittas and kusala cittas. An akusala citta and a kusala citta cannot arise at the same moment as there can only be one citta at a time. However, akusala cittas and kusala cittas might arise with very short

ในมัชฌิมนิกาย อุปปิณณาสก วิภังควรรค อรรถวิภังค
สูตร พระผู้มีพระภาคตรัสกับภิกษุทั้งหลายมีข้อความว่า ไม่
พึงกำหนดว่า ชนเหล่าใดปฏิบัติผิด ไม่พึงกล่าวว่า ชนเหล่า
ใดปฏิบัติผิด ชนเหล่าใดปฏิบัติชอบ พึงแสดงแต่ธรรมเท่านั้น
ธรรมหมายถึงทุกสิ่งที่มีจริง พระผู้มีพระภาคทรงอนุเคราะห์
สัตว์โลกให้เจริญปัญญารู้สภาพธรรมทั้งหลายที่ปรากฏตามความ
เป็นจริง ไม่ว่าสภาพธรรมนั้นจะเป็นกุศลหรืออกุศล .

ผู้ที่ชำระจิตให้หมดกิเลส จะต้องรู้ก่อนว่าอะไรเป็น
อกุศลและอะไรเป็นกุศล และมีสติรู้ลักษณะของอกุศลและกุศล
ที่เกิดขึ้น เราจะรู้ลักษณะของจิตได้ก็ในขณะที่มีสติพิจารณาจิต
ที่เกิดขึ้นปรากฏ เราจะรู้ลักษณะของจิตด้วยการคาดคะเน หรือ
นึกเดาเอาไม่ได้เลย เราทราบแล้วว่า จิตไม่เที่ยง เกิดขึ้นแล้ว
ก็ดับไปทันที แล้วจิตดวงอื่นก็เกิดต่อ จิตเกิดขึ้นทีละหนึ่งดวง
เท่านั้น ภพชาติก็คือการเกิดดับสืบทอดกันของจิตเรื่อยไปไม่ขาด
สาย ไม่มีสักขณะเดียวที่ไม่มีจิต จิตมีมากมายหลายประเภท
และทำหน้าที่ต่าง ๆ กัน เช่น เห็น ได้ยิน คิดนึก เป็นต้น
และยังมีอกุศลจิตด้วย อกุศลจิตและกุศลจิตจะเกิดขึ้นในขณะ
เดียวกันไม่ได้เลย เพราะจิตเกิดทีละหนึ่งดวงเท่านั้น แต่อกุศล
จิตและกุศลจิตก็อาจจะเกิดไม่ห่างไกลกันก็ได้ ถึงแม้ในขณะที่

moments in between, even during the time one is doing a good deed. When the kusala citta has fallen away, regret about one's good deed might arise. This is akusala.

In the "Chanovādasutta", which sutta was quoted before, we read that the monk Channa suffered severe pains. As he could not stand the pains any longer he committed suicide. The Buddha knew that Channa had kusala cittas after the akusala cittas which moved him to perform this unwholesome deed. He was able to purify himself after his deed. The Buddha said therefore: "He took the knife to himself without incurring blame." We do not know about the citta of someone else from the outward appearance of his deeds, because we do not know the different moments of citta. We can only know with regard to ourselves whether there are akusala cittas or kusala cittas and at which moment they arise.

Akusala cittas can be rooted in three different unwholesome "roots", or "akusala hetus". They are: attachment, in Pali "lobha", aversion or ill will, in Pali "dosa", and ignorance, in Pali "moha". With the word "root" is meant the foundation of the citta. The root is the foundation of the citta just as the root of a tree supports the tree and makes it grow. There are many different degrees of those three akusala hetus.

All akusala cittas are caused by moha or ignorance. Ignorance is for example not knowing what is unwholesome and what is wholesome, and not knowing which cause brings

กำลังทำบุญกุศลนั้น เมื่อจิตที่^๗เป็นกุศลเกิดและดับไปแล้ว ความโหม่นสลายซึ่ง^๘เป็นอกุศลจิต ก็อาจเกิดขึ้นภายหลังได้.

ในฉันทโนวาทสูตรที่ได้กล่าวถึงแล้วนั้น ท่านพระฉันทะ ทนทุกข์เวทนาไม่ไหว ท่านจึงหาศาตรามาฆ่าตัว พระผู้มีพระภาคทรงรูวาระจิตของท่านพระฉันทะว่า หลังจากอกุศลจิตที่เป็นเหตุ ให้ท่านพระฉันทะหาศาตรามาฆ่าตัว ดับไปแล้ว กุศลจิตก็เกิด ท่านพระฉันทะได้ชำระจิตให้บริสุทธิ์หมดกิเลส ก่อนสิ้นชีวิต ฉะนั้นพระผู้มีพระภาคจึงตรัสว่า “ฉันทะภิกษุ หาศาตรามาฆ่าตัว อย่างไม่ควรถูกตำหนิ” ไม่มีใครรู้สภาพจิตใจของผู้อื่นได้เพียงดูจากการกระทำภายนอกเท่านั้น เพราะไม่รู้สภาพของจิตที่ต่างกันแต่ละขณะ เราจะได้เฉพาะจิตใจของเราเองว่าเป็นอกุศลหรือกุศลเมื่อไหร่ และเกิดขึ้นในขณะไหนเท่านั้น.

อกุศลจิตเกิดจากอกุศลเหตุ ๓ คือ โลภะ โทสะ และโมหะ คำว่ามูลหรือเหตุคือปัจจัยสำคัญที่ทำให้เกิดจิตประเภทนั้น เช่นเดียวกับรากของต้นไม้เป็นปัจจัยที่ค้ำจุนและทำให้ต้นไม้เจริญเติบโต อกุศลเหตุทั้ง ๓ นี้ มีหลายชั้น.

อกุศลจิตทุกดวงเกิดจากโมหะซึ่งเป็นความไม่รู้ โมหะคือการไม่รู้ว่าจะไรเป็นอกุศลและอะไรเป็นกุศล ไม่รู้ว่าเหตุ

which result in life. There are many intensities of moha. An animal has a great deal of moha, he does not realise at all what he is doing, he does not know how to cultivate wholesomeness. However, not only animals have moha, human beings can have a great deal of moha as well. There is moha when one does not realise one's bodily movements, for example when one plays with one's fork and spoon, or when one stands up and walks to the other side of the room without being aware of the movement of the body. Moha can only be completely eradicated when one has attained the fourth and last stage of enlightenment, when one has become an "arahat".

When moha arises together with lobha or attachment, the citta is called a "lobhamūlacitta", or a citta rooted in attachment. (Mūla means root, it is the same as "hetu".) At that moment there is not only moha, which is common to all akusala cittas, but there is lobha as well. A lobhamūlacitta has moha and lobha, it is different from the citta which is rooted only in moha, the ignorance about realities. Lobha can be greed, lust, selfish desire, and it can be a very subtle form of attachment as well, a form of attachment one can hardly recognize if one does not have the right understanding yet.

อะไรทำให้เกิดผลอะไรในชีวิต เป็นต้น โมหะมีหลายชั้น สัตว์
เดรัจฉานมีโหมะมาก สัตว์ไม่รู้ตัวเลยว่ากำลังทำอะไรอยู่ สัตว์
ไม่รู้อะไรจะเจริญกุศลได้อย่างไร แต่ก็ไม่ใช่สัตว์เท่านั้นที่มีโหมะ
มนุษย์ก็มีโหมะมากเหมือนกัน ในขณะที่ไม่รู้สีกตัวในอริยาบถ
น้อยใหญ่ เช่น ในขณะที่เอาช้อนส้อมเขี่ยจานเล่น ในขณะที่
อยู่ในห้องแล้วลุกจากที่หนึ่งเดินไปอีกที่หนึ่ง โดยไม่รู้สีกตัว
ในลักษณะการเคลื่อนไหวของร่างกาย โหมะจะหมกมุ่นเป็น
สมุจเฉทไม่เกิดอีกเลย เมื่อรู้แจ้งอริยสัจธรรมถึงขั้นเป็น
พระอรหันต์ .

เมื่อโหมะเกิดร่วมกับโลภะในจิตใด ก็เรียกจิตนั้นว่าโลก
มูลจิต คือจิตที่มีโลภะเป็นมูล (คำว่ามูล แปลว่าเหตุ มูลหรือ
เหตุเป็นสภาพธรรมเดียวกัน) เพราะจิตนั้นมีโลภะเป็นมูล
ร่วมด้วย ไม่ได้มี แต่โหมะมูลซึ่งเกิดร่วมกับอกุศลจิตทุกดวง
โลกมูลจิตมีโหมะและโลภะ โลกมูลจิตต่างกับโหมะมูลจิต
โหมะเป็นการไม่รู้สภาพธรรม โลภะเป็นความต้องการ
ความปรารถนา ความอยากได้มาเป็นของตน โลภะเป็นความ
ปรารถนาความต้องการอย่างละเอียดก็ได้ ถ้ายังไม่มีความเข้าใจ
ที่ถูกต้องแล้ว ก็ยากเหลือเกินที่จะรู้ลักษณะของโลภะอย่าง
ละเอียดได้ .

Lobha can be accompanied by a pleasant feeling. For instance when we enjoy beautiful music there is a lobhamūlacitta. Then the citta is akusala, although this kind of lobha is not as gross as greed or lust. One might be inclined to think that whenever there is a pleasant feeling the citta which is accompanied by this feeling must be a kusala citta. However, when there is a pleasant feeling the citta can either be a kusala citta or an akusala citta. For instance when we feel happy when doing a good deed, the citta is a kusala citta with a pleasant feeling. When we feel happy about beautiful music or a beautiful view, the citta is akusala, it is a lobhamūlacitta with a pleasant feeling. We can be deluded about the truth very easily. We find feeling so important that we cannot see anything else. We are unable to see whether the citta is akusala or kusala because we only think of the feeling at that moment.

Lobhamūlacittas can either be accompanied by a pleasant feeling or by an indifferent feeling. When we want to do something, such as standing up, walking, taking hold of an object, there are lobhamūlacittas accompanied by an indifferent feeling. Most of the time we do not have a happy feeling when we stand up or when we reach for a glass of

โลภะเกิดร่วมกับความรู้สึกโสมนัสก็ได้อีก เช่น เวลา
เพลินไปกับเสียงเพลงเพราะ ๆ ก็เป็นโลภมูลจิต เป็นอกุศลจิต
ถึงแม้ว่าโลภะอย่างนั้นจะไม่หยาบเหมือนกับใครหรือ
ความปรารถนาอย่างรุนแรง บางคนก็อาจจะคิดว่าขณะที่จิตใจ
เป็นสุขโสมนัสนั้นเป็นกุศลจิต แต่ความจริงขณะที่รู้สึกเป็นสุข
โสมนัสนั้น จิตเป็นกุศลหรืออกุศลก็ได้ เช่นเวลาที่รู้สึกปลาบ
ปลื้มโสมนัสเมื่อทำกรรมดี ก็เป็นกุศลจิตที่เกิดร่วมกับโสมนัส
เวลาสุขใจที่ได้ฟังเพลงเพราะ ๆ หรือเห็นทิวทัศน์ที่สวยงาม
ก็เป็นอกุศลจิต เป็นโลภมูลจิตที่เกิดร่วมกับความรู้สึกโสมนัส
เราหลงเข้าใจสภาพธรรมผิดได้ง่ายเหลือเกิน เราถือความรู้สึก
เป็นสำคัญเสียจนไม่รู้อะไรอื่น ไม่รู้ว่าจิตเป็นอกุศลหรือกุศล
เพราะเราคิดถึงแต่ความรู้สึกที่เกิดขึ้นในขณะนั้น .

โลภมูลจิตเกิดร่วมกับ (โสมนัสเวทนา) ความรู้สึกดีใจ
หรือเกิดร่วมกับ (อุเบกขาเวทนา) ความรู้สึกเฉย ๆ ก็ได้
เวลาที่ต้องการจะทำอะไร เช่น ลูกขึ้น เดินไป หยิบของ
ก็เป็นโลภมูลจิตที่เกิดร่วมกับความรู้สึกเฉย ๆ ส่วนมากเวลา
ลูกขึ้นหรือเอื้อมมือไปหยิบแก้วน้ำเป็นต้น เราก็ไม่รู้สึก
ปลาบปลื้มโสมนัส และก็ช่วยไม่ได้เลยที่จะไม่ให้โลภะเกิด

water. We cannot help having lobha very often, all people except arahats are bound to have lobha.

The Buddha did not speak to those who still have defilements in terms of "sin" or "punishment". The Buddha pointed out everything which is real and he explained which cause would bring which effect. The bad deeds one does will bring about their own result, just as a seed produces a tree. This is the law of "kamma" and "vipāka", of cause and effect. The Buddha said to his disciples that they should neither approve nor disapprove, they should simply teach dhamma. Thus people will know what is real. Lobha is real, one should therefore know what is lobha, what is its characteristic and when it arises.

Another unwholesome root is dosa, or aversion. When Moha arises together with dosa the citta is called "dosa-mūlacitta", or a citta rooted in dosa. At that moment there is not only moha, which is common to all akusala cittas, but there is dosa as well. dosa appears in its coarsest form as anger or illwill. There is dosa when one hurts or kills a living being, when one speaks harsh words, or when one

บ่อยๆ นอกจากพระอรหันต์ผู้สิ้นอาสวะกิเลสแล้ว ทุกคน
ยังมีโลภะด้วยกันทั้งนั้น

พระผู้มีพระภาคมิได้ทรงกล่าวโทษและมิได้ทรงลงโทษ
ผู้ที่ยังมีกิเลสอยู่ พระองค์ทรงสอนเรื่องสภาพธรรมทั้งหลายที่
มีจริงและทรงแสดงว่าเหตุอะไรทำให้เกิดผลอะไร อกุศลกรรม
ที่ได้กระทำแล้วจะทำให้ได้รับผลที่ไม่ดี เช่นเดียวกับเมล็ดพืช
ชนิดใดก็ทำให้เกิดพืชชนิดนั้น นี่คือกฎของกรรมและวิบาก
อันเป็นเหตุและผล พระผู้มีพระภาคทรงสอนภิกษุทั้งหลายว่า
ไม่พึงกล่าวว่าชนเหล่าใดปฏิบัติผิด ชนเหล่าใดปฏิบัติชอบ พึง
แสดงแต่ธรรมเท่านั้น เพื่อให้บุคคลทั้งหลายรู้สภาพธรรมที่มี
จริง โลภะมีจริง ฉะนั้นเราควรรู้ลักษณะของโลภะว่า เมื่อ
โลภะเกิดขึ้นปรากฏนั้นมีสภาพลักษณะอย่างไร .

อกุศลเหตุอีกเหตุหนึ่งคือโทสะ จิตใดมีโมหะเกิดร่วมกับ
โทสะก็เรียกจิตนั้นว่าโทสมูลจิต คือจิตที่มีโทสะเป็นมูล จิต
นั้นมีโทสะเป็นมูลรวมด้วย ไม่ได้มีแต่โมหมูลซึ่งเกิดร่วมกับ
อกุศลจิตทุกดวงเท่านั้น สภาพของโทสะที่ปรากฏอย่างหยาบ
นั้นเป็นลักษณะความผูกโกรธหรือความคิดร้าย ขณะที่ทำ
ร้ายหรือฆ่า หรือขณะที่กล่าวคำหยาบคายผรุสวาจานั้น ก็เป็น

curses. Dosa is always accompanied by an unpleasant feeling.

There are more subtle forms of dosa as well: dosa can be a slight aversion when we see or hear something unpleasant, or when we are in a bad mood. Dosa can be recognized by the feeling it is accompanied with. Even when there is a very vague feeling of uneasiness we can be sure there is dosa. Dosa arises quite often in a day. We cannot help having dosa when there is a loud noise or an ugly sight.

There are three ‘beautiful roots’ or ‘sobhana hetus’, which are the opposite of the akusala hetus. They are: non-attachment or ‘alobha’, kindness or ‘adosa’, and wisdom, in Pali ‘amoha’ or ‘paññā’. A citta is kusala when there is no lobha, dosa or moha accompanying that citta. A citta can be kusala without wisdom or paññā. One can for example help other people without understanding that helping is kusala and that wholesome deeds have wholesome results. However, when there is paññā the citta is more wholesome. If one observes the precepts only because they are rules, prescribed in the teachings, without any understanding of the reasons for those precepts, ill deeds can be suppressed for some time. However, if the temptations are too strong

โทสะ โทสะเกิดร่วมกับ (โทมนัสเวทนา) ความรู้สึกไม่เข้มข้น
ทุกครั้ง

มีสภาพของโทสะที่ละเอียดกว่านั้น คือ ขณะที่ไม่พอใจ
เพียงเล็กน้อยเมื่อเห็นหรือได้ยินสิ่งที่ไม่เจริญหูเจริญตา เป็นต้น
และขณะที่รู้สึกไม่สบายใจก็เป็นโทสะ โทสะนั้นจะรู้ได้ก็ด้วย
(เวทนา) ความรู้สึกที่เกิดร่วมกับโทสะ ถึงแม้ว่าจะมีความ
รู้สึกไม่เข้มข้นเพียงนิดเดียว ก็เป็นโทสมูลจิต วันหนึ่ง ๆ
โทสะก็เกิดบ่อยเหมือนกัน เวลาได้ยินเสียงดัง ๆ หรือเห็นสิ่ง
ที่ไม่น่าดูนั้น จะห้ามไม่ให้โทสะเกิดก็ไม่ได้.

เหตุที่ถึงามหรือโสภณเหตุ^๕นั้น เป็นสภาพธรรมที่ตรง
กันข้ามกับอกุศลเหตุ โสภณเหตุมี ๓ คือ อโลภะความไม่
โลภ อโทสะความไม่โกรธ และอโมหะความรู้ซึ่งก็เป็น
ปัญญา^๖นั่นเอง จิตใดที่ไม่มีโลภะ โทสะ โมหะ เกิดร่วมด้วย
จิตนั้นเป็นกุศล กุศลจิต ไม่มีปัญญาเกิดร่วมด้วยก็ได้ เช่น เมื่อ
ช่วยเหลือสงเคราะห์ผู้อื่นก็ช่วยโดยไม่รู้ว่า^๗เป็นกุศลและไม่รู้ว่า^๘
กุศลกรรมนั้นทำให้เกิดผลที่ดีเป็นสุข แต่ถ้ากุศลจิตนั้นมีปัญญา^๙
เกิดร่วมด้วยก็ทำให้จิตผ่องใสเป็นกุศลยิ่งขึ้น ถ้าการศึกษา
เพียงเพราะเป็นพระธรรมโอวาท แต่ไม่รู้เหตุผลของศีลเหล่านี้^{๑๐}
นั้น ก็จะยับยั้ง^{๑๑}ทุกจิตกรรมได้ชั่วคราวชั่วคราว แต่ถ้ากิเลสแรง

the precepts will be broken. If one has understanding about unwholesome and wholesome deeds and one knows the effect of those deeds, one will not break the precepts very easily. We can develop more wholesomeness in understanding realities and their cause and effect.

Everyone, except the arahat, has both akusala cittas and kusala cittas. Each citta arises when there are the right conditions. Cittas cannot arise without conditions. It depends on many conditions when there will be an akusala citta or a kusala citta. We all have accumulated conditions for both unwholesomeness and wholesomeness. If the present citta is unwholesome one accumulates a condition for unwholesomeness and if the present citta is wholesome one accumulates a condition for wholesomeness. For example if we have a slight feeling of aversion, there is a dosa-mūlacitta. If dosamūlacittas occur quite often, we accumulate dosa, dosa might become a habit. If the dosa which is accumulated has become a strong habit, it might easily be the condition for unwholesome deeds and unwholesome speech.

One might wonder how one can accumulate unwholesomeness and wholesomeness, as each citta which arises falls away completely. Each citta which arises falls away completely, but it conditions the next citta. That is the reason why the next citta has the accumulations of the previous citta as well. If we understand how different the

กล้า ศีลก็ขาด ถ้ามีปัญญา มีความรู้ความเข้าใจเรื่องอกุศลกรรม
และกุศลกรรม และรู้ผลของอกุศลกรรมและกุศลกรรม ก็
จะทำให้ลวงศีลไม่ถาวรนัก การเข้าใจสภพธรรมทั้งเหตุและ
ผลของธรรมนั้น จะทำให้เจริญกุศลยิ่งขึ้น

นอกจากพระอรหันต์แล้ว ทุกคนก็มีทั้งอกุศลและกุศลจิต
จิตแต่ละประเภทเกิดขึ้นเมื่อมีเหตุปัจจัยของจิตประเภทนั้น ๆ
จิตเกิดขึ้นโดยไม่มีเหตุปัจจัยไม่ได้ อกุศลจิตหรือกุศลจิตจะเกิด
ขึ้นเมื่อไหร่ก็เพราะเหตุปัจจัยหลายอย่าง ทุกคนสะสมทั้งเหตุ
ปัจจัยของอกุศลและกุศล ถ้าจิตขณะนั้นเป็นอกุศลก็สะสมเหตุ
ปัจจัยที่จะให้เกิดอกุศลต่อไป ถ้าจิตขณะนั้นเป็นกุศลก็สะสม
เหตุปัจจัยที่จะให้เกิดกุศลต่อไป เช่น ถ้ามีความรู้สึกไม่พอใจ
เพียงเล็กน้อยก็เป็นโทสมูลจิต ถ้าโทสมูลจิตเกิดบ่อย ก็สะสม
โทสะไว้มากจนเป็นนิสัย ถ้าโทสะที่สะสมไว้นั้นมีกำลังแรงกล้า
ก็เป็นปัจจัยให้ทำทุจริตกรรมทางกายและวาจาได้ง่าย ๆ

บางคนอาจสงสัยว่าจะสะสมอกุศลและกุศลได้อย่างไร
เพราะจิตทุกดวงเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป จิตทุกดวงที่เกิดขึ้นแล้วก็
ดับไปนั้นเป็นปัจจัยให้จิตดวงต่อไปเกิดขึ้น เพราะเหตุนี้จึง
ทำให้จิตดวงต่อไปสะสมสิ่งที่มีอยู่ในจิตดวงก่อนสืบต่อไป ถ้ารู้
ว่าคนเราสะสมเหตุปัจจัยมาต่าง ๆ กัน ก็จะทำให้เตือนคนที่

accumulations of people are we will be less inclined to blame other people when they do wrong. We will try to help them to have right understanding about accumulations. If we have more understanding about the conditions which make us act we will be able to lead a more wholesome life.

One might wonder what the Buddha taught about the will or the intention which motivates ill deeds and good deeds. One might wonder whether there is no "free will" which can direct one's actions, speech and thoughts. When one thinks of "free will", one generally thinks of a "self" which could have control over one's decisions to do good or to do wrong. However, cittas arise because of conditions, there is no "self" which can let cittas arise at will.

The Pali-term "kamma" means literally action. In reality kamma is intention or volition. It is not that which is generally understood by "free will". kamma does not stay, it arises and falls away with each citta. One cannot take it for "self" or as belonging to a "self". Kamma is volition which motivates good or bad deeds. For example there is akusala kamma through the body if one hits someone, there is akusala kamma through speech if one speaks harsh words or if one curses, and there is akusala kamma

ประพัตติผิตน้อยลง และจะพยายามช่วยให้เขาเกิดปัญญาความ
เข้าใจที่ถูกต้องในเรื่องการสะสมเหตุปัจจัย ถ้าเข้าใจเรื่องเหตุ
ปัจจัยที่ทำให้เกิดการกระทำต่าง ๆ แล้ว ก็จะทำให้ดำเนินชีวิต
ในทางที่งามขึ้น .

คงจะมีคนสงสัยว่า พระผู้มีพระภาคทรงแสดงเรื่องความ
จงใจหรือความตั้งใจที่เป็นเหตุให้กระทำความชั่วและกรรมดี
อย่างไรบ้าง อาจสงสัยว่า ไม่มีอะไรที่ทำให้จิตเลือกทำ พุค
และคิดสิ่งที่ต้องการหรือ เมื่อผู้ใดคิดว่ามีอะไรที่ทำให้เลือก
ทำ พุค หรือ คิด ได้ตามใจชอบ ผู้นั้นก็ย่อมจะคิดว่ามีตัวตน
ที่สามารถบังคับให้เลือกทำดีหรือชั่วก็ได้ แต่ความจริง จิตทุก
ประเภทเกิดขึ้นเพราะเหตุปัจจัยต่าง ๆ ไม่มีตัวตนที่สามารถ
จะให้จิตใดเกิดตามปรารถนาได้เลย .

คำว่า กรรม ในภาษาบาลี โดยพยัญชนะหมายถึงการ
กระทำ โดยสภาพธรรม กรรมเป็นเจตนาหรือความตั้งใจ
ไม่ใช่ตัวตนที่เลือกทำสิ่งที่ต้องการได้ กรรม เป็นสภาพที่ไม่
เที่ยง เกิดดับกับจิตทุกดวง ไม่เพียงยึดถือว่าเป็นตัวตน หรือ
เป็นของตนได้เลย กรรมเป็นเจตนาที่ทำให้เกิดการกระทำดี
ชั่ว เช่น ถ้าทำร้ายคนอื่น ก็เป็นอกุศลกรรมทางกาย ถ้าพุท
คำหยาบหรือผรุสวาจา ก็เป็นอกุศลกรรมทางวาจา ถ้ามีความ

through the mind if one has the intention to take away something which belongs to someone else, or if one plans to kill someone.

The Buddha taught that everyone will experience the result of the kamma he performed, one will reap what one has sown. Kamma is the cause which produces its result. The result is called "vipāka". Akusala kamma will bring an unpleasant result or akusala vipākacitta, kusala kamma will bring a pleasant result or kusala vipākacitta.

People are born with different characters and in different circumstances. In the "Discourse on the Lesser Analysis of Deeds" (Cūḷakammavibhaṅgasutta, Maj. Nikāya, Vibhaṅgavagga) we read that Subha asks the Buddha what the reason is of those differences: "Now, good Gotama, what is the cause, what is the reason that lowness and excellence are to be seen among beings while they are in human form? For, good Gotama, human beings of short lifespan are to be seen and those of long lifespan; those of many and those of few illnesses; those who are ugly, those who are beautiful; those who are of little account, those of great account; those who are poor, those who are wealthy; those who are of lowly families, those of high families; those who are weak in wisdom, those who are full of wisdom." The Buddha answered Subha: "Deeds are one's own, brahman youth, beings are heirs to deeds. . . . Deeds divide beings, that is to say by lowness and excellence."

เพ่งเล็งปรารถนาที่จะเอาทรัพย์สินของ ของผู้อื่นมาเป็นของตน
หรือคิดประหัตประหารคนอื่น ก็เป็นอกุศลกรรมทางใจ .

พระผู้มีพระภาคทรงแสดงธรรมว่า ทุกคนย่อมได้รับผล
ของกรรมที่ได้ทำแล้ว หวานพืชเช่นใดก็ได้รับผลเช่นนั้น
กรรมเป็นเหตุซึ่งจะทำให้เกิดผล ผลของกรรมคือวิบาก อกุศล
กรรมทำให้เกิดผลที่ไม่น่าพอใจ เป็นอกุศลวิบากจิต อกุศลกรรม
ทำให้เกิดผลที่น่าพอใจ เป็นกุศลวิบากจิต.

คนเราเกิดมาต่างกันทั้งอุปนิสัยใจคอและสภาพฐานะ
ความเป็นอยู่ ในมัชฌิมนิกาย วิภังควรรค จุฬกัมมวิภังคสูตร
สุภมาณพโตทยยบุตรทูลถามพระผู้มีพระภาคถึงเหตุของความ
ต่างกันดังนี้ว่า “ข้าแต่ท่านพระโคตมผู้เจริญ อะไรหนอแล
เป็นเหตุ เป็นปัจจัย ให้พวกมนุษย์ที่เกิดเป็นมนุษย์อยู่ปรากฏ
ความเลวและความประณีต คือ มนุษย์ทั้งหลายย่อมปรากฏ
มีอายุสั้น มีอายุยืน มีโรคนาน มีโรคน้อย มีผิวพรรณทราม
มีผิวพรรณงาม มีศักดาน้อย มีศักดามาก มีโภคะน้อย มีโภคะ
มาก เกิดในสกุลต่ำ เกิดในสกุลสูง ไร้ปัญญา มีปัญญา”
พระผู้มีพระภาคตรัสว่า “ดูกรรมมาณพ สัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็น
ของตน เป็นทายาทแห่งกรรม.....กรรมย่อมจำแนกสัตว์ให้
เลวและประณีตได้”

Not only birth in a certain plane of existence and in certain surroundings is the result of kamma. /ll through our life we receive unpleasant and pleasant results. Everyone would like to experience only pleasant things through eyes, ears, nose, tongue and body. However, everybody is bound to experience both unpleasant and pleasant things through the five senses, because everybody has performed both akusala kamma and kusala kamma.

A deed which we performed can produce a result shortly afterwards or a long time afterwards. We should remember that intention or kamma which motivates the deed is a mental phenomenon and that it therefore can be accumulated. Thus it can bring about its result later on. The Buddha taught that the akusala kamma and the kusala kamma we have accumulated all through our life and during countless existences before this life, will produce their results when there are the right conditions for the result to be produced. The vipākacitta is the result of kamma. When we see unpleasant things there is at that moment akusala vipāka, which is the result of akusala kamma. This akusala vipākacitta receives an unpleasant object through the eyes. When we see pleasant things the kusala vipākacitta, which is the result of kusala kamma, receives a pleasant object through the eyes. When we hear unpleasant things the akusala vipākacitta which is the result of akusala

ผลของกรรมนั้นมิใช่มีเพียงการเกิดในสถานที่ และใน
สภาพความเป็นอยู่อย่างไรเท่านั้น ตลอดชีวิตก็ยังได้รับผลของ
กรรมทั้งที่ไม่น่าพอใจและน่าพอใจ ทุกคนอยากจะประสบแต่
สิ่งน่าพอใจทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจด้วยกันทั้งนั้น แต่
ทุกคนก็ต้องเห็น ได้ยิน เป็นต้น ทั้งสิ่งที่น่าพอใจและไม่นา
พอใจ เพราะทุกคนได้กระทำทั้งอกุศลกรรมและกุศลกรรม
มาแล้ว .

กรรมที่ได้กระทำไปแล้วนั้นอาจจะทำให้เกิดวิบากซึ่ง
เป็นผลเร็วหรือช้าก็ได้ เราไม่ควรลืมว่าเจตนาที่กระทำกรรม
นั้นเป็นนามธรรม เพราะฉะนั้นจึงสะสมในจิตที่เกิดดับสืบต่อ
กัน กรรมที่สะสมอยู่ในจิตเป็นปัจจัยให้เกิดผลคือวิบากในกาย
หลัง พระผู้มีพระภาคทรงแสดงว่า อกุศลกรรมและกุศลกรรมที่
ได้สะสมมาในชาตินี้และในชาติก่อน ๆ นับไม่ถ้วนนั้น เมื่อ
พร้อมด้วยปัจจัยอื่นที่เหมาะสมเมื่อใด ก็ทำให้เกิดวิบากซึ่งเป็น
ผลเมื่อนั้น วิบากจิตเป็นผลของกรรม ขณะใดที่เห็นสิ่งที่ไม่นา
พอใจ ขณะนั้นก็ใช่ออกุศลวิบาก ซึ่งเป็นผลของอกุศลกรรม
อกุศลวิบากจิตขณะนั้นรู้อารมณ์ที่ไม่น่าพอใจทางตา ขณะที่
เห็นสิ่งที่น่าพอใจ กุศลวิบากที่รู้อารมณ์ที่น่าพอใจทางตานั้น
เป็นผลของกุศลกรรม ขณะที่ได้ยินเสียงที่ไม่น่าพอใจ ออกุศล
วิบากซึ่งเป็นผลของอกุศลกรรม ก็รู้อารมณ์ที่ไม่น่าพอใจ

kamma receives an unpleasant object through the ears. When we hear pleasant things the kusala vipākacitta which is the result of kusala kamma receives a pleasant object through the ears. There is vipāka every time when we receive a sense-impression through eyes, ears, nose, tongue or body-contact. We cannot help it that there is vipāka, we cannot help seeing, hearing, smelling, tasting and feeling through bodily contact. Each citta and thus each vipākacitta has its own conditions, nobody can let cittas arise at will. It is beyond control which vipākacitta will arise at the present moment. When one does good deeds one can be sure that those deeds will bring a pleasant result, but the moment when the result will take place depends on other conditions as well.

The akusala vipākacitta which experiences an unpleasant object through the eyes, is not the same as the akusala vipākacitta which experiences an unpleasant object through the ears. There is not a "self" which experiences different unpleasant and pleasant objects through the five senses. Each citta has its own conditions and is different from all other cittas. The more one realises this truth, the less one will be inclined to believe in a "self".

The vipākacittas arise and fall away within split-seconds, like all other types of citta. After the vipākacittas have fallen away another type of citta arises as for example a citta which likes or dislikes the object. Then there is

นั้นทางหู ขณะที่ได้ยินเสียงที่น่าพอใจทางหู กุศลวิบาก
ซึ่งเป็นผลของกุศลกรรม ก็รู้อารมณ์ที่น่าพอใจทางหู วิบาก
จิตเกิดทุกครั้งก็เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น รู้รส และรู้สิ่งที่
กระทบสัมผัสกาย ที่จะไม่ให้วิบากจิตเกิดขึ้นนั้นไม่ได้เลย จะ
ไม่ให้เห็น ไม่ให้ได้ยิน ไม่ให้ได้กลิ่น ไม่ให้รู้รส ไม่ให้รู้สิ่งที่
กระทบสัมผัสกายนั้น ไม่ได้เลย จิตทุกดวงซึ่งก็รวมทั้งวิบากจิต
ทุกดวงด้วย มีเหตุปัจจัยทำให้เกิดขึ้น ไม่มีใครสามารถให้จิต
เกิดขึ้นตามใจปรารถนาได้เลย ไม่มีใครบังคับบัญชาให้วิบาก
จิตประเภทใดเกิดขึ้นในขณะนั้นได้เลย เมื่อผู้ใดกระทำความดี
ก็เชื่อได้ว่ากรรมดีนั้นจะทำให้เกิดวิบากจิตที่ดี แต่วิบากจิตที่ดี
จะเกิดขึ้นเมื่อไหร่หนื่อยอมแล้วแต่เหตุปัจจัยอื่นด้วย.

อกุศลวิบากจิตที่เห็นสิ่งที่ไม่น่าพอใจทางตา ไม่ใช่ดวง
เดียวกับอกุศลวิบากจิตที่ได้ยินเสียงที่ไม่น่าพอใจทางหู ไม่มี
ตัวตนที่เห็นสิ่งที่ไม่น่าพอใจบ้าง สิ่งที่น่าพอใจบ้าง ทางตา
ทางหู เป็นต้น จิตทุกดวงต่างกัน และมีปัจจัยทำให้เกิดขึ้น
ต่างกัน เมื่อรู้ความจริงเช่นนั้นมากซึ้งก็จะละลายความเห็นผิด
ว่ามีตัวตนลง.

วิบากจิตเกิดขึ้นแล้วก็ดับไปอย่างรวดเร็วเหลือเกิน เช่น
เดียวกับจิตดวงอื่น ๆ พอวิบากจิตดับไปแล้ว จิตประเภทอื่น
ก็เกิดต่อ เช่น จิตที่ชอบหรือไม่ชอบอารมณ์นั้น ๆ เป็นโลกมุล

a lobhamūlacitta or a dosamūlacitta. If people do not know the different types of citta, they might be inclined to think that like or dislike are still vipāka. However, like or dislike arises after the vipākacittas have fallen away, they are not the result of kamma. A lobhamūlacitta or a dosamūlacitta is not vipākacitta, but akusala citta.

Different types of cittas succeed one another very rapidly. For example when we hear a harsh sound, the vipākacitta arises at the moment the sound is perceived through ears and it falls away immediately. The moments of vipāka are very short. After that there might be akusala cittas. For instance dislike of the sound might arise, and this succeeds so closely that it seems to occur at the same moment as the hearing. In reality those cittas do not arise at the same moment. Each citta has its own conditions and each citta has its own function. A vipākacitta is the result of former akusala kamma or kusala kamma. The like or dislike after the vipāka is unwholesome. We should realise that akusala cittas accumulate again unwholesomeness.

Many times we might not know at which moment there is vipāka and at which moment there is an akusala citta, because we find our feelings about the things we experience so important. The pleasant feeling which accompanies the

จิตหรือโทสมูลจิตเป็นต้น ถ้าไม่รู้เรื่องจิตประเภทต่าง ๆ แล้ว ก็อาจจะทำให้คิดว่าความชอบหรือไม่ชอบนั้นยังเป็นวิบากอยู่ แต่ความชอบและไม่ชอบ ไม่ใช่ผลของกรรม ความชอบและไม่ชอบเกิดหลังจากวิบากจิตดับไปแล้ว โลกมูลจิตและโทสมูลจิตเป็นอกุศลจิตไม่ใช่วิบากจิต .

จิตประเภทต่าง ๆ เกิดดับสืบทอดกันอย่างรวดเร็ว เช่น ขณะที่ได้ยินเสียงที่ไม่น่าฟังนั้น วิบากจิตเกิดขึ้นได้ยินเสียงนั้น ทางหูแล้วก็ดับไป วิบากจิตเกิดดับต่อกันอย่างรวดเร็ว แล้ว ต่อจากนั้นก็จะจะเป็นอกุศลจิต เป็นจิตที่ไม่พอใจเสียงนั้น จิต เกิดดับสืบทอดกันเร็วมากจนทำให้เหมือนกับว่า จิตที่ไม่พอใจ เกิดพร้อมกับจิตที่ได้ยิน ความจริงจิตแต่ละดวงเกิดขึ้นพร้อม กันไม่ได้ จิตทุกดวงเกิดขึ้นเพราะเหตุปัจจัยต่างกัน และมี กิจการงานต่างกัน วิบากจิตเป็นผลของอกุศลกรรม หรืออกุศล กรรมที่ได้ทำไปแล้ว จิตที่ชอบหรือไม่ชอบที่เกิดต่อมานั้น เป็นอกุศลจิต ซึ่งก็ควรทราบไว้ด้วยว่าอกุศลจิตแต่ละขณะนั้น ก็สะสมเพิ่มพูนเป็นปัจจัยของอกุศลสืบทอดไปอีก .

หลายครั้งที่เคยเห็นว่าเราอาจไม่รู้^๕ว่า ขณะไหนเป็นวิบากจิต และขณะไหนเป็นอกุศลจิต เพราะเราถือความรู้สึกในขณะ^๖ที่ ประสพอารมณ์เป็นสำคัญ ความรู้สึกเข้มข้นที่เกิดร่วมกับ

lobhamūlacitta and the unpleasant feeling which accompanies the dosamūlacitta can be so strong that we are carried away by our feelings. Thus we cannot see things as they are.

Part of our life is spent in receiving pleasant or unpleasant results, part of our life is spent in performing unwholesome and wholesome deeds which will condition our life in the future and which will condition the results we will receive in the future. If we understand more about vipāka which is the result of our own deeds, it will help us to cope with the unpleasant results in our life. We will not blame other people for unpleasant vipāka we receive, because kamma is the real cause of vipāka. We will give in less to our feelings at the moment of vipāka when we know the different cittas which arise at different moments.

Indeed, the Buddha showed his great compassion in teaching people to understand reality, in teaching them dhamma !

โลภมูลจิต และความรู้สึกไม่เข้มข้นที่เกิดร่วมกับโทสมูลจิต
อาจจะรุนแรงจนทำให้เราหลงไปกับความรู้สึกนั้น ๆ ทำให้
เราไม่สามารถรู้สภาพธรรมนั้นตามความเป็นจริงได้.

ชีวิตของเรา ย่อมมี^๕ทั้งการได้รับผลที่^๘ดีน่าพึงพอใจบ้าง
และผลที่ไม่ดี ไม่น่าพึงพอใจบ้าง ย่อมมี^๕ทั้งการประกอบอกุศล
กรรมและกุศลกรรม ซึ่งเป็น^๘ปัจจัยแก่ภพชาติต่อ ๆ ไป เป็น^๘
ปัจจัยที่จะทำให้เกิดผลในภายหลัง ถ้าเข้าใจเรื่องวิบากอันเป็น^๘
ผลของกรรมของตนเองมากขึ้นแล้ว ก็จะทำให้เผชิญกับอกุศล
วิบากที่เกิดขึ้นในชีวิตได้^๕ดีขึ้น จะไม่กล่าวโทษผู้อื่นว่าทำให้
ได้รับอกุศลวิบาก เพราะเหตุที่แท้จริงที่ทำให้วิบากเกิดขึ้น^๕
นั้น ก็คือ กรรม เมื่อรู้สภาพลักษณะของจิตประเภทต่าง ๆ
ที่เกิดขึ้นในขณะต่าง ๆ กันแล้ว เมื่อวิบากจิตเกิดขึ้นก็จะหวั่น
ไหวน้อยลง .

เป็นความจริงที่พระผู้มีพระภาคทรงแสดงพระมหา
กรุณาของพระองค์ให้ประจักษ์ ด้วยการทรงแสดงธรรมให้
สัตว์โลกเข้าใจสภาพธรรมทั้งหลาย .

Wholesome Deeds

The Buddha helped people to have right understanding about unwholesomeness and wholesomeness; he helped them in teaching them dhamma. Dhamma excels all other gifts, because there is nothing more helpful than giving other people the right understanding so that they can cultivate wholesomeness. In this way they will find true happiness.

In the Anguttara Nikāya (Book of the Twos, IV) we read that it is not easy to repay one's parents for all they have done: "Monks, it is not an easy task to repay two persons, I declare, What two? Mother and father. Even if one should carry about his mother on one shoulder and his father on the other and so doing live a hundred years, attain a hundred years; and if he should support them, anointing them with unguents. . . . if he should establish his parents in supreme authority, in the absolute rule over this mighty earth abounding in the seven treasures, not even thus could he repay his parents. What is the cause of that?

กุศลกรรม

พระผู้มีพระภาคทรงอนุเคราะห์สัตว์โลกให้เกิดปัญญา ความเข้าใจถูกในอกุศลธรรมและกุศลธรรม พระองค์ทรงอนุเคราะห์สัตว์โลกด้วยการทรงแสดงธรรม ธรรมทานเป็นเลิศกว่าทานทั้งปวง เพราะไม่มีสิ่งใดอื่นที่จะเป็นประโยชน์ยิ่งกว่า การอนุเคราะห์ให้ผู้อื่นมีความเห็นถูก ความเข้าใจถูก เพื่อจะได้เจริญกุศล อันเป็นทางนำไปสู่ความสุขอันแท้จริง.

ในอังกุตตรนิกาย ทุกนิบาต มีข้อความที่แสดงว่า การตอบแทนคุณของมารดาบิดานั้นไม่ง่ายเลย ดังนี้ “ดูกรภิกษุทั้งหลาย เรากล่าวการกระทำตอบแทนไม่ได้ง่ายแก่ท่านทั้งสอง คือใคร คือมารดา ๑ บิดา ๑ ดูกรภิกษุทั้งหลาย บุตรพึงประทับประคองมารดาด้วยบ่าข้าง ๑ พึงประทับประคองบิดาด้วยบ่าข้าง ๑ เขามีอายุ มีชีวิตอยู่ตลอดร้อยปี และเขาพึงปฏิบัติท่านทั้งสองนั้นด้วยการอบกลิ่น การนวด.....อนึ่ง บุตรพึงสถาปนามารดาบิดาในราชสมบัติอันเป็นอิสริยยศในแผ่นดินใหญ่อันมีรตนะ ๗ ประการมากมายนี้ การกระทำกิจอย่างนั้น ยังไม่ชื่อว่าอันบุตรทำแล้วหรือทำตอบแทนแล้วแก่ มารดาบิดาเลย ชื่อนั้นเพราะเหตุไร เพราะมารดา

Monks, parents do much for their children: they bring them up, they nourish them, they introduce them to this world. Moreover, monks, whoso incites his unbelieving parents, settles and establishes them in faith; whoso incites his immoral parents, settles and establishes them in morality; whoso incites his stingy parents, settles and establishes them in generosity: whoso incites his foolish parents, settles and establishes them in wisdom, – such a one, just by so doing, does repay, does more than repay what is due to his parents.”

In this sutta the Buddha points out how important it is to help other people to have right understanding about the development of wholesomeness; he explained that this is the way to repay one's parents. Establishing one's parents in faith is mentioned first. The word “faith” however, is not used in the sense of “faith in a person”. The Buddha did not want people to perform wholesome deeds in obedience to him or in obedience to certain rules. Faith means confidence in wholesomeness, confidence that the cultivation of wholesomeness leads to happiness. Therefore any time there is wholesomeness there must be faith. After faith

บิดามีอุปการะมาก บำรุงเลี้ยง แสดงโลกนี้แก่บุตรทั้งหลาย
ส่วนบุตรคนใด ยังมารดาบิดาผู้ไม่มีศรัทธา ให้สมาทานตั้งมั่น
ในศรัทธาสัมปทา ยังมารดาบิดาผู้หวั่นไหว ให้สมาทานตั้งมั่นใน
ศีลสัมปทา ยังมารดาบิดาผู้มีความตระหนี่ ให้สมาทานตั้งมั่น
ในจาคสัมปทา ยังมารดาบิดาผู้ทราบบัญญา ให้สมาทานตั้งมั่น
ในปัญญาสัมปทา ตูกรภิกษุทั้งหลาย ด้วยเหตุมีประมาณเท่านี้
แล การกระทำอย่างนั้น ย่อมชื่อว่า อัมบุตรนั้นทำแล้วและ
ทำตอบแทนแล้วแก่มารดาบิดา”.

ในพระสูตรนี้ พระผู้มีพระภาคทรงแสดงความสำคัญใน
การอนุเคราะห์ให้ผู้อื่นเกิดปัญญาความเข้าใจที่ถูกต้องในการ
เจริญกุศล พระผู้มีพระภาคทรงแสดงว่า การกระทำของบุตร
ต่อมารดาบิดาอย่างไร ชื่อว่าบุตรได้กระทำตอบแทนอุปการะ
คุณที่มารดาบิดามีต่อบุตรแล้ว ประการแรกก็คือ การยังมารดา
บิดาให้ตั้งมั่นในศรัทธาสัมปทา ศรัทธาสัมปทาไม่ได้หมายถึง
ความเลื่อมใสในบุคคล พระผู้มีพระภาคมิได้ทรงมีพระประสงค์
ให้สัตว์โลกบำเพ็ญกุศล เพราะเป็นพระพุทธรประสงค์ของ
พระองค์ หรือเพราะเป็นการปฏิบัติตามระเบียบวินัย ศรัทธา
เป็นความเลื่อมใสในกุศลธรรม เป็นความน้อมใจไปในกุศล
ด้วยความคิดว่าการเจริญกุศลทำให้มีความสุข เพราะฉะนั้น

the above quoted sutta speaks about "morality", and then generosity is mentioned. Wisdom or right understanding is mentioned last.

When the different ways of kusala kamma are explained in the suttas, "dāna" or generosity is usually mentioned first, "sīla" or morality is mentioned next, and after that "bhāvanā" or mental development. There are many ways to develop kusala or wholesomeness. It is very helpful to know about those different ways in order to make progress in wholesomeness. Therefore "paññā", or "Right Understanding", is the factor which conditions people to develop wholesomeness. There can be "dāna" and "sīla" without paññā, but paññā gives a higher degree of wholesomeness to "dāna" and to "sīla". There can be no "bhāvanā" or mental development without paññā. Paññā is an indispensable factor for "bhāvanā", and on the other hand paññā is developed through "bhāvanā".

"Paññā", understanding things as they are, will help people to lead a more wholesome life. There are many intensities of "paññā". To the extent paññā is developed defilements will be eliminated and thus people will find peace of mind. We should cultivate paññā and help other people to cultivate paññā as well. We should have right understanding about unwholesomeness and about wholesomeness.

ทุกครั้งที่เป็นกุศลจึงต้องมีศรัทธาด้วย ตามข้อความในพระ
สูตรข้างต้นนั้น ต่อจากศรัทธาสัมปทา ก็เป็นศีลสัมปทา
จากสัมปทา และประการสุดท้าย ก็คือ บัญญาสัมปทา .

ในพระสูตรที่กล่าวถึง (บุญญกิริยา) การบำเพ็ญกุศล
ประการต่าง ๆ นั้น กล่าวถึงทานเป็นประการแรก ต่อจาก
ทานก็กล่าวถึงศีล และต่อจากศีลก็กล่าวถึงภาวนา การอบรม
จิตใจให้เกิดปัญญา การเจริญกุศลมีหลายทาง การรู้ว่าจะเจริญ
กุศลได้ทางใดบ้างนั้น มีประโยชน์มาก เพราะฉะนั้นปัญญา
ความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง จึงเป็นปัจจัยให้เจริญกุศลยิ่งขึ้น
ทานและศีลนั้นไม่มีปัญญาก็เกิดได้ แต่ปัญญาก็ทำให้ทานและ
ศีลผ่องใสเป็นกุศลยิ่งขึ้น ส่วนภาวนานั้นถ้าไม่มีปัญญาก็เจริญ
ภาวนาไม่ได้ ปัญญาเป็นปัจจัยที่ขาดไม่ได้เลยในการเจริญ
ภาวนา และปัญญาจะเจริญขึ้นก็ด้วยการเจริญภาวนานั้นเอง .

ปัญญา ความรู้ความเข้าใจสภาพธรรมทั้งหลายตาม
ความเป็นจริง จะทำให้ชีวิตดำเนินไปในทางที่ตรงมากยิ่งขึ้น
ปัญญามีมากมายหลายชั้น ปัญญาที่เจริญขึ้นเป็นลำดับจะ
ละกิเลสไปเป็นลำดับ และจะทำให้มีความสุข เราควร
เจริญปัญญาและช่วยให้คนอื่นเจริญปัญญาด้วย เราควรรู้สภาพ
ลักษณะของอกุศลธรรมและกุศลธรรมตามความเป็นจริง .

All akusala cittas are caused by ignorance or "moha". There are different types of akusala cittas. Some cittas are rooted in "moha" alone. There are akusala cittas rooted in "moha" and "lobha". ("Lobha" is attachment, selfishness or greed.) Furthermore there are akusala cittas rooted in "moha" and "dosa". ("Dosa" is illwill or aversion.) Unwholesome deeds are motivated by akusala cittas.

When there is a kusala citta there is no "lobha", "dosa" or "moha" with that citta. Kusala cittas motivate wholesome deeds or kusala kamma. When we perform "dāna", "sīla" or "bhāvanā", there is no "lobha", "dosa" or "moha" with the kusala citta which motivates the wholesome deeds. It is very helpful to know more about "dāna", "sīla" and "bhāvanā" in order to lead a more wholesome life.

The first way of cultivating wholesomeness is "dāna". "Dāna" is giving away useful things to other people, for example giving away food, clothing or money to those who are in need. When we give something away we purify ourselves: we think of other people, we have no selfish thoughts. At that moment there is no lobha, dosa or moha.

อกุศลจิตทุกประเภทเกิดจากโมหะความรู้ อกุศลจิต
มีหลายประเภท บางประเภทก็เกิดจากโมหะเป็นมูลอย่างเดียว
บางประเภทก็เกิดจากโมหะและโลภะเป็นมูล (โลภะเป็น
ความติดข้อง ความปรารถนาต้องการมาเป็นของตน)
บางประเภทก็เกิดจากโมหะและโทสะเป็นมูล (โทสะเป็น
ความหยาบกระด้าง ประทุษร้าย) การกระทำที่ไม่ดีเป็นอกุศล
กรรมนั้นเกิดจากอกุศลจิต.

ขณะที่จิตเป็นกุศล ขณะนั้นไม่มีโลภะ โทสะ โมหะ
เกิดร่วมกับจิตนั้น กุศลกรรมเกิดจากกุศลจิต ขณะที่
บำเพ็ญทาน รักษาศีล เจริญภาวนา ขณะนั้นไม่มีโลภะโทสะ
โมหะเกิดร่วมกับกุศลจิต การรู้เรื่องทานศีลและภาวนา
มากขึ้นนั้นมีประโยชน์มาก เพราะจะทำให้ชีวิตดำเนินไปใน
ทางที่ดีงามขึ้น.

ทางเจริญกุศลประการแรก ก็คือ ทาน ทานคือการให้
วัตถุที่เป็นประโยชน์แก่ผู้อื่น เช่นให้อาหาร เสื้อผ้า เงินทอง
แก่คนที่ขัดสน เป็นต้น ในขณะที่สละวัตถุสิ่งใดให้ผู้อื่น ขณะ
นั้นก็ขจัดกิเลสออกจากจิตใจด้วย เพราะขณะนั้นคิดถึง
ประโยชน์สุขของคนอื่น ไม่ได้คิดถึงแต่ตัวเอง และขณะนั้น
ไม่มีโลภะ โทสะ โมหะ

Giving with the right understanding that giving is kusala, is more wholesome than giving without this understanding. When one gives with the understanding that one purifies oneself by this wholesome act, one is stimulated to do as many good deeds as one is able to. One might think it a selfish attitude to consider one's own accumulation of wholesomeness. However, it is not a selfish attitude. When one has the right understanding of the ways to develop wholesomeness, it is the condition for kusala cittas to arise more often. It is therefore not selfish to think of one's development of kusala kamma, it is to the benefit of one's fellowmen as well. It is agreeable for one's fellowmen if one eliminates lobha, dosa and moha. It is more agreeable to live with someone who is not selfish and who is not angry than with a selfish or an angry person.

There are many degrees of paññā. When paññā is more highly developed, one understands that it is not "self" who performs wholesome deeds, but cittas which are conditioned by accumulation of wholesomeness in the past. Thus there is no reason for conceit or pride. By the development of paññā which is a mental phenomenon and which is not "self", one can accumulate more wholesomeness.

Young children in Thailand are trained to give food to the monks and thus they accumulate kusala kamma. The

การบำเพ็ญทานด้วยความรู้ความเข้าใจว่า การให้เป็น
การกระทำที่ต้งามนั้น เป็นกุศลกว่าการให้ด้วยความไม่รู้ ผู้ที่
ให้ด้วยความรู้ว่าการให้เป็นการขัดเกลากิเลส ก็พร้อมที่จะ
เจริญกุศลกรรมเท่าที่สามารถจะกระทำได้ บางคนอาจจะคิดว่า
การคิดที่จะสะสมกุศลนั้นเป็นลักษณะของการเห็นแก่ตัวอย่าง
หนึ่ง แต่ความจริงไม่ใช่อย่างนั้น เมื่อเข้าใจเรื่องการเจริญ
กุศลประการต่าง ๆ ถูกต้องแล้ว ก็เป็นปัจจัยให้เจริญกุศล
มากขึ้น ฉะนั้นการคิดที่จะเจริญกุศลกรรม จึงไม่ใช่ความเห็น
แก่ตัว แต่กลับเป็นประโยชน์แก่คนอื่น ๆ ด้วย การที่ผู้ใด
ขจัดความโลภ ความโกรธ ความหลงนั้น ย่อมไม่ทำให้คน
อื่นเดือดร้อน การอยู่กับคนที่ไม่เห็นแก่ตัว ไม่โกรธ สบาย
กว่าการอยู่กับคนที่เห็นแก่ตัวและจิตใจไม่ผ่องใส .

บุญญามีหลายชั้น เมื่อปัญญาเจริญขึ้นก็รู้ว่าขณะที่ทำ
กรรมดีนั้น ไม่ใช่ตัวตน แต่เป็นจิตที่เกิดขึ้นเพราะบุญกุศลที่
ได้สะสมมาในอดีตเป็นปัจจัย ฉะนั้นจึงไม่ควรที่จะสำคัญตน
หรือทนนทน การเจริญปัญญาซึ่งเป็นสภาพนามธรรมชนิดหนึ่ง
ไม่ใช่ตัวตนนั้น จะทำให้เจริญกุศลยิ่งขึ้น .

เด็กไทยได้รับการฝึกหัดอบรม ให้ถวายอาหารบิณฑบาต
แก่พระภิกษุสงฆ์ เป็นการสะสมบุญกุศล คนไทยเรียกกุศล

Thais call the performing of good deeds "tham bun". When children learn to do good at an early age it is a condition for them to continue to be generous when they are grown up.

When someone gives food to the monks, it is the giver in the first place who will benefit by this wholesome act; the monks give him the opportunity to develop wholesomeness. The monks do not thank people for their gifts, they say words of blessing which shows that they rejoice in the good deeds of the giver. One might find it strange at first that the monks do not thank people, but when one understands more about the way wholesomeness is developed one sees those customs in another light.

Even at the moment one is not giving something away oneself, there is still opportunity to develop wholesomeness in appreciating the good deeds of other people: at that moment there is no lobha, dosa or moha. The appreciation of other people's good deeds is a way of kusala kamma, included in dāna as well. It is agreeable for everybody if people appreciate one another's good deeds. It contributes to harmonious living in society.

The third means of kusala kamma included in dāna regards giving other people the opportunity to appreciate one's own good deeds so that they will have wholesome cittas as well. We should not hide our good deeds but we

กรรมประเภทหนึ่งว่า “ทำบุญ” เมื่อเด็กได้รับการอบรมให้ทำ
กรรมดีตั้งแต่ยังเล็ก ก็เป็นปัจจัยให้เขามีจิตใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่
เมื่อโตขึ้น .

เมื่อถวายอาหารแก่พระภิกษุสงฆ์ ผลดีประการแรกที่เกิด
จากการทำกุศลนั้นก็ให้แก่ทายกผู้ให้ พระภิกษุสงฆ์ให้โอกาส
ทายกได้เจริญกุศล พระภิกษุผู้รับไม่ได้กล่าวคำขอบใจผู้ให้
แต่กล่าวคำให้ศีลให้พรเป็นการอนุโมทนากุศลกรรมของผู้ให้
ที่แรกก็อาจจะรู้สึกแปลกที่พระภิกษุไม่ได้กล่าวคำขอบใจ แต่
เมื่อเข้าใจเรื่องการเจริญกุศลดีแล้ว ก็จะเข้าใจความหมายของ
ขนบธรรมเนียมต่าง ๆ ได้ .

ถึงแม้ว่าจะไม่ได้บริจาคอะไรให้ใคร ก็ยังมีโอกาสที่จะ
เจริญกุศลได้ด้วยการอนุโมทนาบุญกุศลที่คนอื่นทำ ขณะที่
อนุโมทนานั้นไม่มีโลภะ โทสะ โมหะ การอนุโมทนาเป็นกุศล
กรรมประเภทหนึ่งในบุญญกิริยาหมวดทาน การอนุโมทนา
กุศลที่คนอื่นกระทำนั้น ไม่ได้ทำให้ใครเดือดร้อนเลย แต่ทำ
ให้การอยู่ร่วมกันในสังคมเป็นไปด้วยความราบรื่นกลมเกลียว

การบำเพ็ญกุศลประการที่ ๓ ในหมวดของทาน คือการ
แผ่กุศลที่ตนกระทำแล้วให้คนอื่นเกิดกุศลจิตอนุโมทนาด้วย
เราไม่ควรจะปกปิดการทำกุศล ควรจะให้เปิดเผยอย่างที่ดี

should give a good example and inspire other people to do good deeds as well. It is very inspiring to see other people looking after their old parents, or to see people studying or teaching dhamma. We should follow the example of the Buddha. We should think continuously of means to help other people to develop wholesomeness. This way of kusala kamma is a means to eradicate our defilements. There are opportunities to cultivate wholesomeness at any moment. When one has developed more wisdom one will try not to miss any opportunity for kusala cittas because human life is very short.

There are three ways of kusala kamma included in *sīla*, or morality. The first way is observing the precepts. Lay-people usually observe five precepts. The five precepts are: abstaining from killing living beings, from stealing, from sexual misbehaviour, from lying, and from the taking of intoxicants such as alcoholic drinks. One can observe those precepts just because one follows the rules, without thinking about the reason why one should observe the precepts. Observing the precepts is kusala kamma, but the degree of wholesomeness is not very great if there is no right understanding. One observes the precepts with *paññā* if one understands that one eliminates unwholesomeness while one observes them.

ที่จูงใจให้คนอื่นเกิดความรู้สึกที่จะกระทำความผิดเช่นนั้นด้วย
การได้เห็นผู้ใดประณินบัณฑิต มารดาบิดา ผู้สูงอายุหรือเห็นใครศึกษา
และแสดงธรรมนั้นเป็นสิ่งที่โน้มน้าวจิตใจมาก เราควรจะ
ดำเนินตามพระผู้มีพระภาค และไม่ลืมหาคทาทางอนุเคราะห์
ผู้อื่นให้เจริญกุศล การกระทำเช่นนั้นเป็นการขัดเกลากิเลส
ประการหนึ่ง โอกาสที่จะเจริญกุศลนั้นมีทุกขณะ เมื่อมีความ
ความเข้าใจถูกต้องขึ้น ก็จะไม่ละเลยโอกาสที่จะเจริญกุศลเท่าที่
จะกระทำได้ เพราะชีวิตมนุษย์นั้นสั้นเหลือเกิน .

บุญกิริยาที่รวมอยู่ในหมวดของศีลนั้นมี ๓ ประการ
ประการที่ ๑ คือ การรักษาศีล ตามปรกติฆราวาสกัรรักษาศีล ๕
ศีล ๕ ได้แก่ ละเว้นการฆ่า ๑ ละเว้นการถือเอาสิ่งของ
ที่ผู้อื่นไม่ได้ให้ ๑ ละเว้นการประพฤตินอกใจ ๑ ละเว้น
การพูดเท็จ ๑ และละเว้นการเสพของมีนเมา เช่น สุรา เมรัย ๑
บางคนรักษาศีลเพราะประพฤติดำเนินตามธรรมเนียมเท่านั้น ไม่ได้
คิดพิจารณาเหตุผลว่าทำไมจึงควรรักษาศีล การรักษาศีลเป็น
กุศลกรรม แต่ถ้าไม่มีความเข้าใจที่ถูกต้องก็ไม่ใช้กุศลชั้นสูง
ถ้าผู้ใดเข้าใจถูกต้องว่าการละเว้นทุจริตกรรมเป็นการขัดเกลากิเลส
ผู้รักษาศีลด้วยปัญญา .

The killing of a living being is akusala kamma. One might wonder whether it is not sometimes necessary to kill. Should one not kill when there is a war, should one not kill insects to protect the crops, and should one not kill mosquitos to protect one's health? The Buddha knew that as long as people are living in this world they would have many reasons to break the precepts. He knew that it is very difficult to keep all the precepts and that one cannot learn in one day to observe all the precepts. By right understanding one can gradually learn to keep them. The precepts are not worded in terms of "you shall not kill. . . ." they are not worded as commandments, but they are worded as follows: "I undertake the rule of training to refrain from destroying life. . .".

The Buddha pointed out what is unwholesome and what is wholesome, so that people would find the way to true happiness. It is paññā or right understanding which will lead people to train themselves in the precepts. Without paññā the precepts will be broken very easily when the temptations are too strong, or when the situation is such as to make it very difficult for people to keep the precepts. When paññā is more developed one will not so easily break the precepts. One will find out from experience that one breaks the precepts because of lobha, dosa and moha. When one understands that one purifies oneself in observing the precepts, one will even refrain from intentionally killing mosquitos and ants. One always accumulates dosa when

การฆ่าสัตว์มีชีวิตเป็นนอกศลกรรม และก็คงสงสัยว่า
บางครั้งก็จำเป็นจะต้องฆ่ามิใช่หรือ ไม่ควรฆ่าเมื่อมีสงคราม
หรือ ไม่ควรฆ่าศัตรูพืชเพื่อรักษาพืชผลหรือ และก็ไม่ควร
ฆ่ายุงเพื่อรักษาสุขภาพของร่างกายหรือ พระผู้มีพระภาคทรง
ทราบทั่วกันว่า ตราบใดที่มนุษย์มีชีวิตอยู่ในโลก ก็ย่อมมีเหตุอันป-
การที่จะล่วงศีล พระผู้มีพระภาคทรงทราบว่า การรักษาศีล
ให้บริสุทธิ์ครบถ้วนนั้นไม่อาจสำเร็จได้ในวันเดียว แต่ย่อมจะ
อบรมการรักษาศีลให้สมบูรณ์ขึ้นได้เป็นลำดับด้วยปัญญา
ความเข้าใจที่ถูกต้อง ศีลไม่ได้บัญญัติว่า “ไม่ให้ฆ่า...” เป็น
ต้น ศีลไม่ได้บัญญัติอย่างกำสัถ แต่บัญญัติไว้ด้วยข้อความว่า
“ข้าพเจ้าสมาทานการเว้นการฆ่าสัตว์มีชีวิต.....” เป็นต้น.

พระผู้มีพระภาคทรงแสดงธรรมว่าอะไรเป็นอกุศล อะไร
เป็นกุศล เพื่อให้บุคคลทั้งหลายได้รู้ทางดำเนินไปสู่ความสุข
ที่แท้จริง ปัญญาความเห็นถูกต้องจะทำให้บุคคลอบรมตนในศีล
ถ้าไม่มีปัญญาก็ก่ล่วงศีลได้ง่ายเหลือเกิน ในยามที่กิเลสมีกำลัง
แรงกล้าหรือในยามที่สถานการณ์ยากแก่การที่จะรักษาศีลไว้ได้.
เมื่อปัญญาเจริญขึ้นก็จะล่วงศีลไม่ถ่วงนัก จากประสบการณ์
ก็จะรู้ได้ว่า การล่วงศีลนั้นเป็นเพราะโลภะ โทสะ และโมหะ
เมื่อรู้ว่าการรักษาศีลเป็นการขัดเกลากิเลส ก็จะเว้นจากเจตนา

there is the intention to kill, even if it is a very small insect. Everyone should find out for himself that one accumulates akusala kamma when killing living beings, no matter whether they are human beings or animals. However, one cannot impose upon other people to refrain from killing living beings.

To refrain from killing is a kind of dāna as well, because life is greater than any kind of gift. The classification of kusala kamma under dāna and sīla is not very rigid. The way realities are classified depends on their different aspects.

As regards the taking of intoxicants, one should find out for oneself how much unwholesomeness one accumulates in this way. Even if one has but a slight attachment, one accumulates unwholesomeness, and this may be harmful in the future. When the attachment is strong enough it will appear in one's speech and deeds. Even the taking of a little amount of an alcoholic drink can cause one to have more greed, anger and ignorance. It might have the effect that one does not realise what one is doing and that one is not aware of the realities of the present moment. Paññā will induce one to drink less and less and eventually to stop drinking. One does not have to force oneself not to drink, one just loses the taste for alcohol because one sees the disadvantages

ฆ่าแม่กระทั่งยุ่งและมด เพราะถึงแม้ว่าจะเป็นแมลงเล็ก ๆ แต่เมื่อมีเจตนาฆ่าแล้ว ก็เป็นการสะสมโทษะ ทุกคนควรจะพิจารณาให้รู้ความจริงว่า ขณะที่ฆ่าสัตว์มีชีวิตไม่ว่าจะเป็น มนุษย์หรือสัตว์ดิรัจฉาน ขณะนั้นก็สะสมอกุศลกรรม แต่ก็ไม่มีใครสามารถบังคับใครให้ละเว้นการฆ่าสัตว์ได้เลย .

การวิรัติจากการฆ่านั้นเป็นทานด้วย เพราะเหตุว่าการให้ชีวิตเป็นการให้ที่มีค่ากว่าไทยธรรมอื่น อกุศลกรรมใดจะจัดอยู่ในหมวดของทานหรือศีลนั้นไม่ตายตัว ย่อมแล้วแต่ลักษณะที่ต่างกันของสภาพธรรมนั้น .

ในเรื่องการเสพของมีนเมา นั้น ก็ควรพิจารณาให้รู้ด้วยตัวเองว่า ได้สะสมอกุศลประเภทนี้ไว้มากน้อยเพียงใดแล้ว ถึงแม้ว่าจะเป็นความติด ความพอใจเพียงเล็กน้อย แต่อกุศลนั้นก็สะสมสืบต่อไปเป็นทุกข์โทษภัยในอนาคต เมื่อสะสมมากแล้ว ก็ปรากฏในการกระทำทางกาย ทางวาจา ถึงจะดื่มสุราเพียงนิดเดียว ก็เพิ่มความโลภ ความโกรธ ความหลง ให้มากขึ้นได้ ทำให้ขาดสติสัมปชัญญะ ไม่รู้ตัวว่าทำอะไร และไม่รู้ลักษณะของสภาพธรรมในขณะนั้นตามความเป็นจริง บุญญาจะทำให้ลดการดื่มเมาลงจนในที่สุดก็เลิกดื่ม ไม่ต้องฝืนบังคับใจไม่ให้ดื่ม และหมดความต้องการรสสุราเพราะ

of it. In this way it becomes one's nature not to drink. Those who have developed paññā so highly that they have attained the first stage of "Enlightenment", the "Sotâpanna saints", will never break the five precepts any more, it has become their nature to observe them.

The second way of kusala kamma, included in sīla, is paying respect to those who deserve respect. It is not necessary to show respect according to a certain culture, the esteem one feels for someone else is more important. This induces one to have a humble attitude towards the person who deserves respect. In which way one shows respect depends on the customs of the country where one is living or on the habits one has accumulated. In Thailand people show respect to monks, teachers and elderly people in a way different from the way people in other countries show their respect. In some countries the respect people feel towards others might only appear in a very polite way of addressing them.

Politeness which comes from one's heart is kusala kamma, at that moment there is no lobha, dosa, or moha. It is kusala kamma to pay respect to monks, to teachers and to elderly people. In Thailand people pay respect to

เห็นโทษของการดื่มน้ำเมา เมื่อเป็นเช่นนั้น การละเว้นการดื่ม
น้ำเมาก็จะเป็นอุปนิสัยที่แท้จริงของผู้นั้น ผู้ที่เจริญปัญญาจน
บรรลุคุณธรรม รู้แจ้งอริยสัจจ์เป็นพระโสดาบันบุคคลแล้วจะไม่
ล่วงศีล ๕ เลย การดำรงอยู่ในศีลเป็นคุณธรรมของท่านแล้ว.

กุศลกรรมประการที่ ๒ ในหมวดของศีล คือ (อปจายนะ)
การแสดงความนอบน้อมต่อบุคคลที่ควรนอบน้อม ไม่จำเป็น
จะต้องแสดงความนอบน้อมตามวัฒนธรรมของชาติใดชาติหนึ่ง
โดยเฉพาะ ความรู้สึกนอบน้อมต่อผู้ที่ควรนอบน้อมนั้นสำคัญ
กว่า เพราะความรู้สึกเช่นนั้นจะทำให้มีกิริยาอาการนอบน้อม
ต่อผู้ที่ควรนอบน้อม การแสดงความเคารพยอมเป็นไป
ตามขนบธรรมเนียมของแต่ละชาติหรือตามความเคยชินที่ได้
สะสมอบรมมา คนไทยแสดงความเคารพต่อพระภิกษุสงฆ์
ครูบาอาจารย์ และท่านผู้ใหญ่ ด้วยวิธีที่ต่างกับชาติอื่น ใน
บางประเทศนั้น ความรู้สึกเคารพที่มีต่อคนอื่นอาจแสดงออก
แต่เพียงการต้อนรับทักทายด้วยกิริยามารยาทที่สุภาพเท่านั้น.

ความสุภาพอ่อนน้อมที่ออกมาจากใจนั้น เป็นกุศลกรรม
ขณะนั้นไม่มีโลภะ โทสะ โมหะ การแสดงการวះต่อพระ
ภิกษุสงฆ์ ครูบาอาจารย์ และผู้อาวุโส นั้น เป็นกุศลกรรม

their ancestors, they express their gratefulness for the virtues of their ancestors. This is kusala kamma. It is not important whether the ancestors could see people paying respect to them. It is not known whether they are reborn in this human plane or whether they are in another plane of existence where they would be able to see people paying respect to them. It is wholesome to think of one's ancestors with gratefulness.

We should always try to find out whether there are akusala cittas or kusala cittas which motivate a deed, in order to understand the meaning of the deed. Thus one will understand and appreciate many customs of the Thais, one will not so easily misjudge them or take them for superstitious. In the same way we should understand the paying of respect to the Buddha image. This is not idol worship; it is kusala kamma if one thinks of the Buddha's virtues. of his wisdom, of his purity and of his compassion. One does not pray to a Buddha in heaven, because the Buddha does not stay in heaven or in any plane of existence, he passed away completely. It is wholesome to be grateful to the Buddha and to try to follow the Path he discovered. In

คนไทยแสดงความเคารพและความกตัญญูต่อบรรพบุรุษ
การกระทำเช่นนั้นเป็นกุศลกรรม บรรพบุรุษจะล่วงรู้หรือไม่
นั้นไม่สำคัญ เพราะไม่ทราบว่บรรพบุรุษที่ล่วงลับไปแล้ว
นั้นจะปฏิสนธิในมนุษย์ภูมิหรือในภูมิอื่นที่สามารถจะรู้เห็นการ
เคารพของบุตรหลานหรือไม่ การระลึกถึงบรรพบุรุษด้วย
ความกตัญญูต่อบุพการีนั้นเป็นกุศล .

เราควรจะพิจารณาให้รู้เสมอ ๆ ว่า จิตที่ทำการนั้น ๆ
เป็นอกุศลจิตหรือกุศลจิต เพื่อจะได้เข้าใจความมุ่งหมายของ
การกระทำนั้น ๆ ให้ถูกต้อง เมื่อเป็นเช่นนั้นก็จะเข้าใจและ
นิยมขนบธรรมเนียมไทยหลายอย่าง และจะไม่ด่วนลงความ
เห็นผิด ๆ ว่าคนไทยงมงายในโชคลางของขลัง โดยนัยเดียวกัน
เราก็ควรจะเข้าใจการแสดงความเคารพสักการะพระพุทธรูป
ด้วย การทำเช่นนั้นไม่ใช่การสักการะรูปเคารพ การระลึก
ถึงพระปัญญาคุณ พระบริสุทธิคุณ และพระมหากรุณาคุณ
ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้านั้น เป็นกุศลกรรม เราไม่ได้
สวดอ้อนวอนต่อพระผู้มีพระภาคในสรวงสวรรค์ เพราะพระ
ผู้มีพระภาคมิได้ประทับในสวรรค์หรือในที่ใดเลย พระองค์
ทรงดับขันธปรินิพพานแล้ว การระลึกถึงพระคุณของพระผู้มี
พระภาค และการประพฤติปฏิบัติตามทางที่พระองค์ทรง

which way one shows respect to the Buddha depends on the inclinations which one has accumulated.

The third way of kusala kamma included in sīla is helping other people in words or deeds. The act of helping other people will have a higher degree of wholesomeness if one has the right understanding that helping is kusala kamma, and that one purifies oneself in this way. Thus one will be urged to perform more kusala kamma in future, one will be more firmly established in sīla. It is therefore more wholesome to perform sīla with right understanding or paññā.

Performing one's duties is not always kusala kamma, one might perform one's duties just because one is paid for one's work. For example a teacher teaches his pupils and a doctor takes care of his patients, because it is their duty to do so. If they would perform their duties with kindness and compassion, they could develop wholesomeness in this way.

Paññā conditions one to perform kusala kamma, no matter what one's duties are. One can develop wholesomeness at any time one is with other people, when one talks to them or when one listens to them.

^๒ตรัส^๓สรุบน^๔เป็นกุศล การที่ผู้ใดแสดงความเคารพสักการะพระผู้มี
มีพระภาคในลักษณะไหนๆย่อมเป็นไปได้ตามอรรถาธิบายที่ได้สะสม
อบรมมา.

กุศลกรรมประการที่ ๓ ในหมวดของศีล คือ (เวยา—
วัจจะ) การสงเคราะห์ผู้อื่นด้วยกายหรือวาจา ถ้ารู้ว่าการ
สงเคราะห์ช่วยเหลือผู้อื่นเป็นกุศลกรรม เป็นการขัดเกลากิเลส
ก็จะทำให้การสงเคราะห์นั้นเป็นกุศลยิ่งขึ้น การสะสมกุศล
กรรมเป็นปัจจัยให้เจริญกุศลยิ่งขึ้นในภายหน้า และจะทำให้
ตั้งมั่นในศีลมากขึ้น ฉะนั้นกุศลกรรมที่กระทำด้วยปัญญาจึง
เป็นกุศลที่บริสุทธิ์ยิ่งขึ้น .

การกระทำตามหน้าที่นั้น ไม่ใช่ว่าจะเป็นกุศลกรรมเสมอ
ไป อาจจะกระทำตามหน้าที่เพราะได้รับเงินค่าจ้างเท่านั้นก็ได้
เช่น ครูสอนนักเรียน หมอรักษากันไข้ เพราะเป็นหน้าที่จะ
ต้องทำอย่างนั้น แต่ถ้าครูและหมอปฏิบัติหน้าที่ด้วยความ
เมตตา กรุณา ก็เป็นการเจริญกุศล .

ปัญญาเป็นปัจจัยให้ทำกุศลกรรม ไม่ว่าใครจะมีหน้าที่
อะไรก็ตาม เมื่ออยู่กับใคร คุยกับใคร หรือฟังใครพูด ก็
เจริญกุศลได้ทุกขณะ .

Helping other people with kind words and deeds alone is not enough. When it is the right moment one could help others in a deeper and more effective way, which is helping them to understand who they are, why they are in this world and what is the aim of their life in this world. This way of helping is included in bhāvanā or mental development.

การสงเคราะห์ช่วยเหลือคนอื่นด้วยกาย วาจา ที่ประ-
 กอบด้วยเมตตาอันยังไม่พอ เมื่อเป็นกาลที่สมควรก็ควรจะ
 อนุเคราะห์ผู้อื่นในทางธรรมที่ลึกซึ้งและกอร์ปด้วยประโยชน์
 ยิ่งขึ้น ซึ่งช่วยให้เขาเข้าใจตัวเอง เข้าใจเหตุที่เขาได้มาอยู่ใน
 โลกนี้ และเข้าใจว่าอะไรเป็นจุดมุ่งหมายของชีวิตในโลกนี้
 การอนุเคราะห์เช่นนี้รวมอยู่ในบุญญกิริยาหมวดภาวนา.

