

**“The Gatekeeper” Audio book**

**is available for download at:**

ดาวน์โหลดเสียงอ่านหนังสือคนเฝ้าประตูได้ที่:

**[www.sorntawee.org](http://www.sorntawee.org)**

## **Biography of Sayādaw Dhammikālaṅkārahivama**

*Tharmanaykyaw* is a pen name of *Sayādaw Ashin*

*Dhammikālaṅkārahivama*. *Sayādaw* was born on 28 July 1956 and became a novice at the age of 11. He received full ordination at the age of 20 under the tutelage of the well-known *Mahāgandhāyon Sayādaw Ashin Janakābhivama* who was also his preceptor. He has received the well-respected *Tharmanaykyaw* degree, *Dhammācariya* degree and *Sakyasiha*, getting him the title *Abhivama*. He started to practice meditation since he was a novice. Later, he stayed at the *Mahāsī* Meditation Centre for eight years and when *Paṇḍitarāma Sayādaw U Paṇḍita* moved to his new center, he helped *Sayādawgyī* to establish the *Paṇḍitārāma* Meditation Centre.

Since 2006 he has been residing at *Tharmanaykyaw Mahāgandhāyon* Monastery, Mawbin, Myanmar. He gives instruction to *vipassanā* yogis, teaches *Pāli* to monks, novices, nuns and children, and works actively for the preservation and propagation of the *Buddhasāsana*. He has written more than hundred books so far and has visited countries like Malaysia, Singapore, Vietnam, Canada, and United States to conduct meditation retreats.

In 2018, the government of Myanmar awarded him the title "*Aggamahāganthavācakaṇḍita*" (Foremost Learned Teacher of *Dhamma*), which is the highest title given to those who are competent to teach *Dhamma*.

## ประวัติสยาดอ ธรรมิกาลังการาภิวังสะ

ตามาเนจ่อเป็นนามปากกาของสยาดอ ธรรมิกาลังการาภิวังสะ ท่านเกิดเมื่อวันที่ 28 กรกฎาคม พ.ศ. 2499 ท่านบวชเป็นสามเณรในวัย 11 ปี และอุปสมบทเป็นพระสงฆ์เมื่ออายุ 20 ปี โดยมีมหาคันทยาน สยาดอ อุ ชนกาภิวังสะผู้เป็นที่เคารพอย่างกว้างขวางในเมียนมาร์เป็นพระอุปัชฌาย์ ในทางปริยัติท่านสอบได้คุณวุฒิสามเณรจ่อ ธรรมาจริยะ และสัทธิสัทธา ได้รับยศภิวังสะ สยาดอเริ่มปฏิบัติธรรมตั้งแต่สมัยเป็นสามเณร ในภายหลังท่านพำนักอยู่ที่สำนักปฏิบัติมหาสีเป็นเวลา 8 ปีและเมื่อสยาดอ อุ ปณิติตะเปิดสำนักปฏิบัติปณิติตาราม ท่านได้ตามไปช่วยก่อตั้งสำนักปฏิบัติธรรมปณิติตารามนี้

ตั้งแต่ปี 2549 เป็นต้นมาจนถึงปัจจุบัน ท่านได้ย้ายมาพำนักอยู่ที่วัดตามาเนจ่อ มหาคันทยาน มอว์บิ ชานเมืองย่างกุ้ง โดยท่านสอนวิปัสสนาแกโยคีผู้ปฏิบัติธรรม สอนบาลีแก่ภิกษุ สามเณร แม่ชี และเยาวชน และทำงานเพื่อดำรงรักษาและเผยแผ่พระพุทธศาสนา สยาดอเองได้เขียนหนังสือมากกว่าร้อยเล่ม ท่านได้เดินทางไปสอนปฏิบัติธรรมในประเทศมาเลเซีย สิงคโปร์ แคนาดา สหรัฐอเมริกา

ในปี พ.ศ. 2561 รัฐบาลเมียนมาได้ถวายสมณศักดิ์ชั้นสูงสุดสำหรับผู้เผยแผ่ธรรมแต่ท่านคือ "อัครมหาคันทยานจกปณิติตะ" (ครูธรรมะผู้เป็นเลิศสูงสุด)



## หมายเหตุผู้แปล

วิปัสสนาจารย์ตามาเนจ่อสยาดอ เจ้าอาวาสวัดตามาเนจ่อมหากันชายน เขตมอว์บิ  
อย่างกุง ด้วยเมตตาที่ท่านมีต่อโยคีผู้ปฏิบัติสติปัฏฐานภาวนาในสายพระมหาสี ได้คัดสรร  
คำสอนของพระพุทธเจ้า และงานเขียนของสามพระวิปัสสนาจารย์สายพระมหาสีผู้เป็น  
เลิศทั้งด้านปริยัติและปฏิบัติได้แก่ พระมหาสีสยาดอ สยาดอ อู สีลันนทะ และสยาดอ อู  
ป็นทิตะมาเป็นกว่า 70 ชื่อว่าด้วย”คนเฝ้าประตู”

.....

นี่ไม่ใช่หนังสืออ่านเล่นสำหรับคนที่ไม่ปฏิบัติเลยแม้แต่ชั่วโมงเดียวในชีวิต คู่มือว่า  
ด้วยการปฏิบัติวิปัสสนาสติปัฏฐานดังที่พระมหาสีสยาดอสอนตามที่พระพุทธเจ้าสอนเล่ม  
นี้ ข้าพเจ้าแปลจากภาษาอังกฤษด้วยเป้าหมายที่จะเป็นสะพานให้โยคีร่วมทางได้เข้าถึง  
คำอธิบายและข้อมูลต้นฉบับภาษาอังกฤษ (ที่มาจากต้นฉบับภาษาพม่าอีกทอดหนึ่ง) ที่มี  
ประโยชน์ยิ่งต่อการปฏิบัติ ต้นทุนในการทำหน้าที่นี่ ประสบการณ์ปฏิบัติกับวิปัสสนา  
จารย์ในสายพระมหาสี กับประสบการณ์ทำงานล่ามและแปล

ผู้แปลยึดต้นฉบับภาษาอังกฤษที่เรียบเรียงโดยวิปัสสนาจารย์ตามาเนจ่อสยาดอ ผู้  
แตกฉานในพระไตรปิฎก ภายใต้อบรมที่เห็นว่าผู้อ่านผู้ใช้คือโยคีจะรู้เองว่าหลายๆ คำที่คน  
แปลไม่ได้ใช้ตามกรอบพระไตรปิฎกฉบับไทยนิยมหมายถึงอะไรในเวลาที่เราปฏิบัติ

กราบสยาดอ อู จาทีลา พระวิปัสสนาจารย์ผู้เป็นครูบาอาจารย์รูปแรกที่น่าทางการ  
ปฏิบัติ และขอบพระคุณแม่ชีมริริญ ผ่องผุดพันธ์ ปิยมิตรในทางสายนี้ที่ชี้ทางไปยัง  
ชุมทรัพย์ทางปัญญาของท่านธัมมเนจ่อสยาดอและกรุณาช่วยตรวจต้นฉบับ และ  
ขอขอบคุณ คุณสุนีรักษ์ สุขถาวรกร ที่เป็นกำลังช่วยจัดวางรูปเล่มเพื่อให้หนังสือ  
สามารถสำเร็จลุล่วงลงได้

ด้วยเมตตา

สุภาภรณ์ กาญจนวีระโยธิน

## **1. Meaning of Noting**

The word “Noting” means to pay attention to a meditative object with the purpose to be aware of phenomena that are really happening from moment to moment.

(From The Discourse on Nibbāna by Mahāsī Sayādaw)

## **2. What matter**

In *Vipassanā* meditation, what you name or say doesn't matter. What really matters is to know or perceive.

(From Practical Vipassana Meditational Exercise by Mahāsī Sayādaw)

## **3. “Don't change the object yet.”**

“Don't change the object yet.” Even though, another object may arise, there is no need to change it if (attention on) the primary object is not distracted

(From Rain drops in hot summer by Sayādaw U Paṇḍita)

## 1. ความหมายของคำว่า “กำหนด”, “กำหนดรู้”

คำว่า “กำหนด”, “กำหนดรู้”(ภาษาอังกฤษใช้คำว่า “Note”) หมายถึงการใส่ใจใน  
อารมณ์กรรมฐานเพื่อรับรู้ถึงสภาวะธรรมชาติตามความเป็นจริงที่กำลังปรากฏอยู่ใน  
ขณะนั้นอย่างต่อเนื่องไม่ขาดสาย

(จาก The discourse on Nibbāna โดย พระมหาสีสยาตอ)

## 2. สิ่งสำคัญ

ในการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน จุดสำคัญคือการรับรู้หรือการรู้(อารมณ์กรรมฐาน)  
คำที่ใช้ในการบริกรรมนั้นไม่ใช่สาระสำคัญ

(จาก Practical Vipassana Meditational Exercise โดย พระมหาสีสยาตอ)

## 3. อย่าเพิ่งเปลี่ยนอารมณ์กรรมฐาน

“อย่าเพิ่งเปลี่ยนอารมณ์กรรมฐาน”: แม้อารมณ์กรรมฐานใดๆ จะปรากฏขึ้น ก็ไม่  
จำเป็นต้องไปกำหนดรู้อารมณ์กรรมฐานดังกล่าว หากการใส่ใจรับรู้อารมณ์  
กรรมฐานหลักยังไม่หั่นเห/เบี่ยงเบนออกไป

(จาก Rain drops in hot summer โดยสยาตอ อุ บัณฑิตะ)

## **4. Sitting Meditation**

During the sitting meditation, you are supposed to note rising and falling of the abdomen as the primary object. When the secondary objects, such as pain, wandering thoughts, become prominent, you can note them, too.

(From *Spiritual Cultivation* by Sayādaw U Paṇḍita)

## **5. Not a problem**

When one object is labeled, he or she may become aware of four, five or ten other objects. This is not a problem.

(From *Manual of Insights* by Mahāsī Sayādaw,)

## **6. Synonyms**

The point of this commentary is that contemplation of mind (*cittānupassanā*) is noting the mind the moment it arises. Here I translate the word *sallakhento* as "one observes," in other words, "a person notes." The terms "to note," "to observe," and "to bear in mind" are all synonyms for the purposes of insight practice.

(From *Manual of Insights* by Mahāsī Sayādaw)



#### 4. การนั่งสมาธิ

ขณะที่นั่งสมาธิ โยคีกำหนดรู้การพองขึ้น-ยุบลงของท้องเป็นอารมณ์กรรมฐานหลัก แต่เมื่ออารมณ์กรรมฐานรองเช่นความปวด ความคิดฟุ้งมีความเด่นชัด โยคีสามารถกำหนดรู้อารมณ์กรรมฐานรองดังกล่าวได้เช่นกัน

(จาก Spiritual Cultivation โดย สยาดอ อุ บัณฑิตะ)

#### 5. ไม่ใช่ปัญหา

ขณะที่โยคีกำลังกำหนดรู้(รับรู้)อารมณ์กรรมฐานหนึ่งๆ โยคีอาจจะรับรู้อารมณ์กรรมฐานอื่นๆ อีก สี่ ห้า หรือสิบอย่างในเวลาเดียวกัน ลักษณะเช่นนี้ไม่ใช่ปัญหาแต่อย่างใด

(จาก Manual of Insights โดยพระมหาสีสยาดอ)

#### 6. มีความหมายเหมือนกัน

ประเด็นสำคัญของอรรถกถานี้คือจิตตานุปัสสนา (การเฝ้าดูจิต) เป็นการกำหนดรู้จิต ณ ขณะที่มีมันปรากฏขึ้น ในที่นี้ พระอาจารย์แปลศัพท์คำว่า *สกลชนโต* ว่าหมายถึง “ผู้เฝ้าดู” หรือ “บุคคลผู้กำหนดรู้” สำหรับศัพท์คำว่า “กำหนดรู้” “เฝ้าดู” และ “พิจารณา” ล้วนเป็นศัพท์ที่มีความหมายเหมือนกันในแง่ของการปฏิบัติวิปัสสนา

(จาก Manual of Insights โดยพระมหาสีสยาดอ)

## **7. Never out of Sight**

Yogis should behave like these three persons:

1. A footballer,
2. A badminton player, and
3. A boxer

A footballer never loses sight of the football.

A badminton player never loses sight of the shuttlecock.

A boxer never loses sight of his opponent's movements.

So too the *yogi* has to try not to lose sight of the object of mindfulness.

(From Rain Drops in Hot Summer by Sayādaw U Paṇḍita)

## **8. Mind Your Speed**

When driving on the freeway, one may be driving at sixty or seventy or even eighty miles per hour. Driving at that speed, one will not be able to read some of the signs on the road. If one wants to read those signs, it is necessary to slow down. Nobody has to say, "Slow down!" but the driver will automatically slowdown in order to see the signs. In the same way, if yogis want to pay closer attention to the movements of lifting, moving forward, putting down, and pressing the ground, they will automatically slow down. Only when they slow down can they be truly mindful and fully aware of these movements.

(From The Benefits of Walking Meditation by Sayādaw U Sīlānanda)

## 7. ไม่ให้เลือดรอดจากสายตาเด็ดขาด

โยคีควรทำตัวประหนึ่งเช่นบุคคลสามประเภทนี้คือ

1. นักฟุตบอล
2. นักแบดมินตัน
3. และนักมวย

นักฟุตบอลไม่เคยปล่อยให้ลูกฟุตบอลเลือดออกนอกสายตา

นักแบดมินตันไม่เคยละสายตาจากลูกขนไก่

นักมวยไม่เคยพลาดที่จะจับจ้องทุกความเคลื่อนไหวของคู่ชก

ดังนั้นโยคีต้องพยายามไม่ให้อารมณ์กรรมฐานเลือดรอดสายตาไปได้

(จาก Rain Drops in Hot Summer โดย สยาดอ อุ ปั่นทิตะ)

## 8. ระวังความเร็ว

เวลาขับรถบนทางหลวง บางคนอาจขับขึงด้วยความเร็ว 60-80 ไมล์ต่อชั่วโมง หากขับด้วยความเร็วขนาดนี้ ผู้ขับย่อมไม่อาจอ่านข้อความในป้ายตามท้องถนนได้ หากผู้ขับต้องการอ่านป้าย เขาก็จะต้องลดความเร็วลง โดยไม่จำเป็นต้องให้ใครมาบอกให้ “ลดความเร็ว!” แต่คนขับรถจะลดความเร็วเองโดยอัตโนมัติหากเขาปรารถนาที่จะอ่านข้อความในป้าย เช่นเดียวกันหากโยคีต้องการใส่ใจรับรู้การเคลื่อนไหวขณะเดิน ไม่ว่าจะเป็นการยก การย่าง การวางและการเหยียบอย่างใกล้ชิด เขาก็จะเคลื่อนไหวช้าลงเอง ต่อเมื่อโยคีเคลื่อนไหวช้าลงเท่านั้นจึงจะสามารถมีสติอย่างแท้จริงและรับรู้ความเคลื่อนไหวต่างๆ เหล่านี้ได้อย่างเต็มที่

(จาก The Benefits of Walking Meditation โดย สยาดอ อุ สีลานันทะ)

## **9. Keep It On**

The practice of mindfulness meditation can be compared to boiling water. If one wants to boil water, one puts the water in a kettle, puts the kettle on a stove, and then turns the heat on. But if the heat is turned off, even for an instant, the water will not boil, even though the heat is turned on again later. If one continues to turn the heat on and off again, the water will never boil. In the same way, if there are gaps between the moments of mindfulness, one cannot gain momentum, and so one cannot attain concentration. That is why yogis at our retreats are instructed to practice mindfulness all the time that they are awake, from the moment they wake up in the morning until they fall asleep at night.

(From *The Benefits of Walking Meditation* by Sayādaw U Sīlānanda)

## **10. Practice Makes Perfect**

In the beginning, as the mind wanders here and there, the *yogi* may miss noting many things. But he should not be disheartened. Every beginner in meditation encounters the same difficulty. But as he becomes more practiced, he becomes aware of every act of mind-wandering until eventually the mind does not wander any more. There is a saying, practice makes perfect.

(From *Practical Vipassanā Exercise* by Mahāsī Sayādaw)

## 9. ไม่ลดราวาคอก

เราอาจจะเปรียบเทียบการเจริญสติได้กับการต้มน้ำร้อน หากท่านต้องการจะต้มน้ำ ก็จะต้องเติมน้ำใส่กา เอากาไปวางไว้บนเตาแล้วจุดไฟ แต่ถ้าดับไฟในเตาลงแม้ชั่วขณะ น้ำก็จะไม่เดือดแม้จะจุดไฟในเตากลับขึ้นมาอีกในภายหลัง นั่นคือถ้าเรามัวแต่ติดๆ ดับๆ ไฟในเตา น้ำก็จะไม่มีวันเดือด ในทำนองเดียวกัน ถ้ามีช่องว่างระหว่างแต่ละขณะของสติ โยคีก็จะไม่สามารถสะสมแรงส่ง (momentum) ทำให้สมาธิไม่เกิด ด้วยเหตุนี้โยคีจึงได้รับคำแนะนำให้ฝึกสติอยู่ตลอดเวลาที่ตื่นอยู่ นับตั้งแต่ขณะที่โยคีตื่นนอนในตอนเช้าจนกระทั่งหลับไปในตอนกลางคืน

(จาก The Benefits of Walking Meditation โดย สยาดอ อุ สีสานันตะ)

## 10. หมั่นฝึกเข้าไว้ จะยิ่งแกร่ง

เมื่อเริ่มปฏิบัติใหม่ๆ จิตจะคิดฟุ้งไปโน่นมานี่และโยคีอาจพลาดการกำหนดรู้สิ่งต่างๆ มากมาย แต่โยคีก็ไม่ควรท้อถอย โยคีที่เพิ่งเริ่มต้นปฏิบัติมักจะเผชิญความยากลำบากเช่นนี้ แต่เมื่อเขาหมั่นฝึกฝนมากขึ้น ก็จะได้รู้ได้เท่าทันในทุกๆ ครั้งที่จิตคิดฟุ้งซ่านจนกระทั่งจิตเลิกคิดฟุ้งซ่านอีกต่อไป ดังคำกล่าวที่ว่า "หมั่นฝึกเข้าไว้จะยิ่งแกร่ง"

(จาก Practical Vipassanā Exercise โดย พระมหาสี สยาดอ)

## **11. Patience Leads to *Nibbāna***

This saying is most relevant in meditational effort. One must be patient in meditation. If one shifts or changes one's posture too often because one cannot be patient with the sensation of stiffness or heat that arises, concentration cannot develop. If concentration cannot develop, insight cannot result and there can be no attainment of *magga* (the path that leads to *Nibbāna*), *phala* (the fruit of that path) and *Nibbāna*. That is why patience is needed in meditation.

If you want to develop concentration, you must have patience.

If you want to gain insight knowledge, you must have patience.

If you want to attain *Magga ñāna* and *Phala ñāna*, you must have patience.

If you want to become *Sotāpanna*, you must have patience.

If you want to become *Sakadāgāmi*, you must have patience.

If you want to become *Anāgāmi*, you must have patience.

If you want to become *Arahat*, you must have patience.

If you want to attain *Nibbāna*, you must have patience.

(From Practical Vipassanā Exercise by Mahāsī Sayādaw)

## 11. ความอดทนพาไปสู่พระนิพพาน

คำกล่าวดังต่อไปนี้เกี่ยวข้องกับอย่างมากกับความเพียรในการปฏิบัติธรรมคือ โยคีต้องมีความอดทนในการปฏิบัติ การขยับไปมาหรือเปลี่ยนอิริยาบถอยู่บ่อยๆ ด้วยเพราะไม่สามารถอดทนต่อความเมื่อยหรือความร้อนที่เกิดขึ้น สมาธิย่อมไม่สามารถพัฒนาขึ้นได้ เมื่อสมาธิไม่พัฒนา ปัญญาย่อมไม่เกิด จึงไม่สามารถบรรลุถึงมรรค (หนทางนำสู่พระนิพพาน) ผล (ผลแห่งมรรค) และนิพพาน ด้วยเหตุนี้ความอดทนจึงเป็นสิ่งจำเป็นในการปฏิบัติธรรม

ถ้าต้องการพัฒนาสมาธิ ท่านต้องมีความอดทน

ถ้าต้องการบรรลุถึงวิปัสสนาปัญญา ท่านต้องมีความอดทน

ถ้าต้องการบรรลุถึงมรรคญาณและผลญาณ ท่านต้องมีความอดทน

ถ้าต้องการเป็นพระโสดาบัน ท่านต้องมีความอดทน

ถ้าต้องการเป็นพระสกทาคามี ท่านต้องมีความอดทน

ถ้าต้องการเป็นพระอนาคามี ท่านต้องมีความอดทน

ถ้าต้องการเป็นพระอรหันต์ ท่านต้องมีความอดทน

ถ้าต้องการบรรลุถึงพระนิพพาน ท่านต้องมีความอดทน

(จาก Practical Vipassanā Exercise โดย พระมหาสี สยาดอ)

## **12. No Pain, No Gain**

In the beginning of the *yogi's* meditational practice, these sensations may tend to increase and lead to a desire to change his posture. This desire should be noted, after which the *yogi* should go back to noting the sensations of stiffness, heat, etc. One should not immediately give up one's meditation on the appearance of such sensations and change one's meditational posture. One should go on patiently, just noting as "stiffness, stiffness" or "hot, hot." Moderate sensations of these kinds will disappear if one goes on noting them patiently. When concentration is good and strong, even intense sensations tend to disappear. One then reverts to noting the rising and falling of the abdomen.

One will of course have to change one's posture if the sensations do not disappear even after one has noted them for a long time and, if on the other hand, they become unbearable. One should then begin noting as "wishing to change, wishing to change." Then you should change your posture slowly and mindfully. There is a saying "no pain, no gain".

(From Practical Vipassanā Exercise by Mahāsī Sayādaw)



## 12. ไม่เจ็บปวด ย่อมไม่ก้าวหน้า

ในระยะแรกเริ่มของการปฏิบัติธรรม เวทนามีแนวโน้มที่จะทวีความรุนแรงและกระตุ้นให้เกิดความอยากเปลี่ยนอิริยาบถ พึงกำหนดรู้ความอยากเปลี่ยนอิริยาบถนั้น หลังจากนั้นโยคีพึงกลับไปเฝ้ากำหนดรู้เวทนาเช่นความแข็ง ความร้อน ฯลฯ เมื่อเวทนาปรากฏขึ้น โยคีไม่ควรผลีผลามออกจากกรรมฐานและรุดเปลี่ยนอิริยาบถ ควรปฏิบัติต่อไปอย่างอดทน โดยกำหนดรู้ว่า “แข็ง แข็ง” หรือ “ร้อน ร้อน” เวทนาเหล่านี้ที่รุนแรงปานกลางจะหายไปหากโยคีเฝ้ากำหนดรู้ต่อไปอย่างอดทน เมื่อสมาธิดีและมีกำลัง เวทนาที่แม้จะรุนแรงมากก็มักจะหายไปเช่นกัน แล้วโยคีจึงกลับไปกำหนดรู้อาการpongและyupของท้อง

โยคีย่อมต้องขยับเปลี่ยนอิริยาบถหากว่าเวทนาไม่หายไปแม้ว่าจะเฝ้ากำหนดรู้เป็นระยะเวลาานและทนต่อไปอีกไม่ไหว โยคีพึงเริ่มจากกำหนดรู้ตัวว่า “อยากขยับอยากขยับ” แล้วค่อยขยับเปลี่ยนอิริยาบถช้าๆ อย่างมีสติ ดังคำกล่าวที่ว่า “ความสำเร็จต้องแลกมาด้วยความเจ็บปวด”

(จาก Practical Vipassanā Exercise โดย พระมหาสี สยาดอ)

### 13. Fire

A meditating yogi should behave like this person who is producing fire by energetically and unremittingly rubbing two sticks of wood together so as to attain the necessary intensity of heat (when the flame arises).

In the same way, the noting in *vipassanā* meditation should be continual and unremitting, without any resting interval between acts of noting whatever phenomena may arise.

There must be no intermission in between, only contiguity between a preceding act of noting and a succeeding one, between a preceding *samādhi* (state of concentration) and a succeeding one, between a preceding act of intelligence and a succeeding one. Only then will there be successive and ascending stages of maturity in the yogi's state of intelligence. *Magga-ñāṇa* and *Phala-ñāṇa* (knowledge of the path and its fruition) are attained only when there is this kind of gathering momentum.

(From Practical Vipassanā Exercise by Mahāsī Sayādaw)

### 13. ไฟ

โยคีที่กำลังปฏิบัติธรรมควรทำตัวเยี่ยงคนที่กำลังพยายามออกแรงอย่างไม่ลดละที่จะจุดไฟด้วยการส้ไม้สองแท่งเข้าด้วยกันอย่างต่อเนื่องเพื่อให้ความร้อนทวีขึ้นจนถึงจุดที่เข้มนั่นพอจะทำให้ไฟติด

ทำนองเดียวกัน การกำหนดรู้ในวิปัสสนากรรมฐานก็ควรเป็นไปอย่างต่อเนื่อง ไม่หยุดยั้ง ไม่มีการหยุดพักระหว่างการกำหนดรู้สภาวะธรรมใดๆ ก็ตามที่ปรากฏขึ้น

จะต้องไม่มีการหยุดพักของการกำหนดรู้ ต้องมีเพียงแต่การต่อเนื่องเชื่อมกันไป ระหว่างการกำหนดรู้อันก่อนหน้ากับการกำหนดรู้ที่ตามมาทีหลัง ระหว่างสมาธิก่อนหน้ากับสมาธิที่ตามมาทีหลัง ระหว่างปัญญาก่อนหน้ากับปัญญาที่ตามมาทีหลัง ต่อเมื่อเป็นเช่นนี้วิปัสสนาปัญญาของโยคีจึงจะเจริญก้าวหน้าต่อเนื่องขึ้นไปเป็นลำดับ จะบรรลุถึงมรรคญาณและผลญาณได้ก็ต่อเมื่อมีกำลังส่งให้ก้าวหน้าต่อเนื่องขึ้นไปเป็นลำดับเช่นนี้

(จาก Practical Vipassanā Exercise โดย พระมหาสี สยาดอ)

## **14. All the Same, All at Once**

When you look up to the sky on a rainy day, you see a flash of lightning. This bright light is the characteristic of the lightning. As lightning flashes, darkness is dispelled. This dispelling of darkness is the function of lightning, its work. You also see what it is like -- whether it is long, short, a curve, a circle, straight, or vast. You see its characteristic, its function, its manifestation, all at once. Only you may not be able to say the brightness is its characteristic, dispelling of darkness is its function, or its shape or outline is its manifestation. But you see them all the same.

In the same way, when you meditate on the rising mind and matter, you know its characteristic, its function, its manifestation, everything. You need not learn them. Some learned persons think that you have to learn them before you meditate. Not so. What you learn are only name concepts. Not realities. The meditator who is contemplating the rising mind and matter knows them as if he were touching them with his own hand. He need not learn about them. If there is the elephant before your very eyes, you need not look at the picture of an elephant.

(From Fundamentals of Vipassanā Meditation by Mahāsī Sayādaw)

## 14. เห็นหมดเหมือนกัน เห็นทั้งหมดในเวลาเดียวกัน

เวลาเราเงยหน้ามองฟ้าในวันที่ฝนตกและมองเห็นฟ้าแลบ แสงที่เจิดจ้าคือลักษณะของสายฟ้า เมื่อฟ้าแลบ ความมืดก็อันตรธานหายไป การขจัดความมืดจึงเป็นหน้าที่ (รณะ) หรือกิจของสายฟ้า นอกจากนี้ก็จะเห็นว่าสายฟ้านั้นเป็นอย่างไร? เช่นยาว สั้น โค้ง เป็นวง เป็นเส้นตรง หรือกว้างเป็นต้น นั่นคือท่านเห็นทั้งลักษณะ หน้าที่ (รณะ) และอาการปรากฏ(ปัจจุปัญฐาน) ทั้งหมดนี้ในเวลาเดียวกัน เพียงแต่อาจจะไม่สามารถอธิบายออกมาเป็นคำพูดได้ว่า ความสว่างเป็นลักษณะของสายฟ้า การขจัดความมืดเป็นหน้าที่ รูปทรงหรือเส้นสายเป็นอาการปรากฏ(ปัจจุปัญฐาน) แต่ทั้งนี้ทั้งนั้นท่านก็เห็นมันทั้งหมดในเวลาเดียวกัน เช่นเดียวกันเมื่อท่านเฝ้าดูนาม(จิต)และรูป(กาย)ที่ปรากฏขึ้น ท่านก็จะรับรู้ได้ถึงลักษณะ หน้าที่และอาการปรากฏได้ โดยไม่จำเป็นต้องไปศึกษารายละเอียดเหล่านี้ คนที่เล่าเรียนมากๆ บางคนคิดว่าจำเป็นจะต้องศึกษารายละเอียดเหล่านี้เสียก่อนที่จะเริ่มปฏิบัติธรรม ซึ่งไม่ใช่ สิ่งที่เล่าเรียนมาเป็นเพียงชื่อตามสมมติบัญญัติ ไม่ใช่ปรมาตต์ โยคีที่พากเพียรเฝ้าดูนามรูปที่กำลังปรากฏจะรู้จักสิ่งเหล่านี้ประหนึ่งว่าเขาสัมผัสมันด้วยมือของเขาเอง โดยไม่จำเป็นต้องศึกษาเพื่อจะรู้จักมัน เช่นเดียวกันหากว่ามีข้างเขือกหนึ่งมายืนอยู่ต่อหน้าท่านแล้ว ท่านก็ไม่จำเป็นต้องรู้จักข้างผ่านการดูภาพข้าง

(จาก Fundamentals of Vipassanā Meditation โดย พระมหาสี สยาดอ)

## 15. You Cannot Step into the Same River Twice

There is a western saying that may explain the law of impermanence: "You cannot step into the same river twice." Yet, the impermanence they see is still a conceptual idea (*paññatti anicca*). They do not really see impermanence from their own experience. So, their knowledge of impermanence is very superficial. They do not even think the mind and body to be unpleasant, soulless and beautiful.

It is density of mental and physical phenomena (*Ghana*) that makes people think the mind and body are lasting forever like the continuity of water current that makes a river seem to be forever. Only when you can see real mind and body in terms of their own characteristics can you see them dissolving moment by moment. That is the knowledge of impermanence gained from your own practice experience. Only then will you gain the perception of nonself (*anattā saññā*).

(From Spiritual Cultivation by Sayādaw U Paṇḍita)

## 15. ท่านย่าแม่น้ำสายเดียวกันซ้ำสองไม่ได้

ในโลกตะวันตกมีสุภาภิตที่อาจสะท้อนกฎแห่งอนิจจังอยู่ว่า “ท่านไม่สามารถย่าแม่น้ำสายเดียวกันซ้ำสองครั้ง” ภาระนั้น อนิจจังแบบที่พวกเขาเห็นยังคงเป็นบัญญัติ (ปณฺณตติ อนิจฺจ) พวกเขาไม่ได้เห็นอนิจจังที่แท้จริงด้วยประสบการณ์ตรงของตนเอง ดังนั้นความรู้เกี่ยวกับอนิจจังแบบนี้จึงผิวเผินมาก พวกเขาไม่แม้แต่จะคิดว่าจะจิตและกายนี้ไม่น่ายินดี ปราศจากตัวตน และไม่มีความงามใดๆ

ความรู้สึกรู้ว่า รูปนามเป็นกลุ่มเป็นก้อน (ฉนฺชะ) ทำให้คนเราคิดไปว่า จิตและร่างกายจะอยู่ตลอดไป ดังความต่อเนื่องของสายน้ำที่ทำให้แม่น้ำดูเหมือนว่าจะเป็นอมตะ ต่อเมื่อท่านสามารถเห็นร่างกายและจิตใจตามความเป็นจริงโดยคุณลักษณะที่แท้จริงของพวกเขาเองเท่านั้น ที่ท่านจะได้เห็นว่ามันหายหรือสลายไปอยู่ในทุกขณะอย่างต่อเนื่อง นี่คือนิพพานอนิจจังที่ได้จากประสบการณ์การปฏิบัติด้วยตัวท่านเอง ด้วยวิธีนี้เท่านั้นที่ท่านจะเข้าใจอนัตตาสัญญา

(จาก Spiritual Cultivation โดย สยาดอ อู ปัณฺทิตะ)

## **16. Be Instrumental**

It is not easy to see the truth destroying such a deep-seated delusion without an instrument. For example, if an object is too subtle or minute to see through the naked eyes, we should take the help of the spectacles, a magnifying glass, or a microscope. In the same way, in order to see the truth destroying the delusion, all we have to do to observe present objects with ardent effort, mindfulness, and concentration.

In due course of time, we will gain insight knowledge, which enables us to see the truth destroying the deep delusion. That is why the Buddha said, thus: "A monk spends his time seeing body (physical phenomena) in the body, being energetic, clearly comprehending, and mindful eradicating covetousness and hatred."

Making effort in noting present objects continuously you can develop the mindfulness and concentration. With the help of these three instruments, you can see real phenomena in terms of stiffness, tension, etc., beyond the conceptual form, shape or manner.

(From Spiritual Cultivation by Sayādaw U Paṇḍita)



## 16. ฉลาดใช้

ไม่ใช่เรื่องง่ายที่จะได้เห็น 'ความจริง' ทำลาย 'ความเห็นผิด' ที่หยั่งรากลึกโดยปราศจากเครื่องมือ ตัวอย่างเช่น หากสิ่งของสักชิ้นมีความละเอียดหรือเล็กเกินกว่าที่เห็นได้ด้วยตาเปล่า เราควรอาศัยแว่นตา แว่นขยาย หรือแม้กระทั่งกล้องจุลทรรศน์มาช่วยเรา ในทำนองเดียวกัน เพื่อที่เราจะเห็น 'ความจริง' ทำลาย 'ความเห็นผิด' สิ่งเดียวที่เราพึงกระทำก็คือเฝ้าดูปัจจุบันอารมณ์ด้วยความเพียรที่แรงกล้า ด้วยสติและด้วยสมาธิ

เมื่อถึงเวลา วิปัสสนาปัญญาที่เกิดขึ้นจะช่วยให้เรามองเห็น 'ความจริง' ทำลาย 'ความเห็นผิด' ที่หยั่งรากลึกนั้น ดังที่พระพุทธองค์ได้ทรงตรัสไว้ว่า “ภิกษุ เฝ้าดูภายในกาย มีความเพียร สัมปชัญญะ และสติ จะขจัดโลภะและโทสะ”

ด้วยความเพียรในการกำหนดรู้ปัจจุบันอารมณ์อย่างต่อเนื่อง ท่านสามารถพัฒนาสติและสมาธิ ด้วยความช่วยเหลือของเครื่องมือทั้งสามสิ่งนี้ ท่านจะสามารถเห็นสภาวะธรรมที่แท้จริงในแง่ของความแข็ง ความตึง ฯลฯ มากไปกว่ารูปร่าง รูปทรง หรือสัณฐานในระดับบัญญัติ

(จาก Spiritual Cultivation by โดย สยาดอ อุ ปัณชิตะ)

## **17. No Gaps**

Momentary concentration is compared to a rope that is made up of many small fibers. Each small fiber is fragile and breakable. But when they are entwined into a rope, the rope becomes amazingly strong. In the same way, in the case of pure *vipassanā* practice, the concentration lasts only moment by moment, because it is established on phenomena that are arising and disappearing moment by moment. So, it cannot be strong. However, if you can develop it continuously, with no gaps in between by noting phenomena continuously, it can become strong enough to penetrate into the truth or to develop *vipassanā* insights stage-by-stage until you become fully enlightened. The Buddha said you should develop concentration if you have concentration you can see the true nature of the objects. According to this Buddha teaching you should develop concentration to attain insight knowledge.

(From *Spiritual Cultivation* by Sayādaw U Paṇḍita)

## 17. ปิดช่องว่าง

ขณิกสมาธิ (สมาธิชั่วขณะ) เปรียบเทียบได้กับเชือกหนึ่งเส้นที่ทำมาจากเส้นใยขนาดเล็กจำนวนมาก เส้นใยแต่ละสายเปราะบางและขาดง่าย แต่เมื่อทั้งหมดถูกถักซึ่งเกลียวกลายเป็นเชือกเส้นหนึ่ง เชือกเส้นนั้นกลับแข็งแรงอย่างเหลือเชื่อ ทำนองเดียวกันกับการปฏิบัติวิปัสสนาที่สมาธิตั้งมั่นจากชั่วขณะหนึ่งไปยังอีกชั่วขณะหนึ่ง เพราะสมาธิตั้งมั่นอยู่กับสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นและดับหายไปทีละขณะ ดังนั้นสมาธิจึงไม่แรงนัก อย่างไรก็ตามหากท่านสามารถพัฒนาสมาธิได้อย่างต่อเนื่อง ปราศจากช่องว่าง ด้วยการตามกำหนดรู้สภาวะธรรมอย่างต่อเนื่อง สมาธิก็จะมีกำลังมากพอที่จะเข้าไปเห็นความจริง หรือพัฒนาวิปัสสนาญาณไปตามลำดับ จนกระทั่งท่านบรรลุธรรม พระพุทธองค์ตรัสว่าท่านพึงพัฒนาสมาธิ หากว่าท่านมีสมาธิ ท่านจะสามารถเห็นธรรมชาติที่แท้จริงของสิ่งต่างๆ ดังพุทธดำรัสนี้ท่านพึงพัฒนาสมาธิเพื่อบรรลุถึงซึ่งวิปัสสนาปัญญา

(จาก Spiritual Cultivation by โดย สยาดอ อุ ปัณทิตะ)

## **18. Read Carefully**

One who reads a book lightly is not aware of all the letters in it. He will come to be more aware of them if he reads carefully. Similarly, a yogi who is superficially mindful does not completely comprehend the object noted. If he is attentively mindful, he will come to know more. If the *Yogi* wants to know more, he should be more attentively mindful. The more attentively mindful he is, the more he knows.

(From Rain Drops in Hot Summer by Sayādaw U Paṇḍita)

## **19. When Labelling Is Optional**

When the objects to be noted are occurring at a rapid rate, the yogi may not be able to keep pace with labeling and noting them at each occurrence. He should then let go of labeling and just look at them attentively with the mind. Or, if he wants to keep on labeling, he should just note as much as he can.

(From Rain Drops in Hot Summer by Sayādaw U Paṇḍita)

## **20. Magnifying Power**

One can see even minute things under a strong magnifying glass. A yogi can see even minute phenomena when the power of concentration is strong.

(From Rain Drops in Hot Summer by Sayādaw U Paṇḍita)

## 18. อ่านดีๆ

คนที่อ่านหนังสืออย่างฉาบฉวยจะไม่รู้ถึงตัวหนังสือทุกตัวในหน้าหนังสือ เขาจะรู้ได้มากขึ้นถ้าหากว่าเขาตั้งใจอ่านดีๆ อย่างละเอียด เช่นเดียวกัน โยคีที่มีสติอย่างผิวเผินจะไม่เข้าใจถ่องแท้ในอารมณ์กรรมฐานที่ตนกำลังตามกำหนดรู้อยู่ หากว่าเขามีสติอย่างจดจ่อ เขาจะรู้ได้มากขึ้น หากว่าโยคีต้องการที่จะรู้ได้มากขึ้น เขาพึงมีสติอย่างจดจ่อ ยิ่งเขามีสติอย่างจดจ่อมากเท่าใด เขาก็ยิ่งรู้ได้มากยิ่งขึ้นเท่านั้น

(จาก Rain Drops in Hot Summer โดย สยาดอ อุ ปณฺธิตะ)

## 19. เมื่อคำบริกรรมกลายเป็นทางเลือก

ในยามที่อารมณ์กรรมฐานต่างๆ ที่โยคีต้องกำหนดรู้บังเกิดขึ้นตามกันมาอย่างรวดเร็ว โยคีอาจไม่สามารถที่จะตามกำหนดรู้พร้อมใส่คำบริกรรมได้ในทุกสิ่งปรากฏขึ้น ในกรณีเช่นนี้โยคีควรจะปล่อยคำบริกรรมเสีย และตั้งใจเฝ้าดูอารมณ์กรรมฐานเท่านั้น หรือหากโยคียังประสงค์ที่จะใส่คำบริกรรม ก็พึงใส่แค่เท่าที่จะทำได้

(จาก Rain Drops in Hot Summer โดย สยาดอ อุ ปณฺธิตะ)

## 20. พลังแห่งการเห็นแจ้ง

โยคีสามารถที่จะเห็นสิ่งที่เล็กละเอียดได้ด้วยแว่นขยายกำลังสูง เช่นเดียวกันโยคีก็สามารถเห็นสภาวะธรรมที่ละเอียดมากๆ ได้ เมื่อสมาธิของโยคีมีกำลัง

(จาก Rain Drops in Hot Summer โดย สยาดอ อุ ปณฺธิตะ)

## **21. An Empty Bottle**

If one country intrudes into another, for example, they may not be able to occupy the whole country at once. They have to occupy one division after another. Another example is when an empty bottle is filled up with water drop by drop, every drop of water replaces the same amount of air inside the bottle. In the same way, every moment of mindfulness will replace the same amount of mental defilements. Thus, mental defilements reduce bit by bit until they are totally eradicated.

(From *Spiritual Cultivation* by Sayādaw U Paṇḍita)

## **22. Gatekeeper**

*Sati* (mindfulness) is like a gatekeeper. A gatekeeper does not admit bad people; he admits good people. *Sati* does not admit unwholesomeness (*akusala*); it admits wholesomeness (*kusala*).

As the Buddha said in *Āṅguttara Nikāya, Nagaropama Sutta*.

With mindfulness as his gatekeeper, the noble disciple abandons the unwholesome and develops the wholesome, abandons what is blameworthy and develops what is blameless, and maintains himself in purity.

(From *Rain Drops in Hot Summer* by Sayādaw U Paṇḍita)

## 21. ขวดเปล่า

หากประเทศหนึ่งยกกำลังไปรุกรานอีกประเทศหนึ่ง กองกำลังย่อมไม่สามารถที่จะบุกยึดทั่วทุกหัวระแหงของประเทศในเวลาเดียวกัน พวกเขาต้องค่อยๆ บุกยึดไปที่ละส่วน อีกตัวอย่างก็คือขวดที่ว่างเปล่า เมื่อเราค่อยๆ ใส่น้ำเข้าไปทีละหยด ทีละหยด น้ำทุกหยดจะไปแทนที่อากาศในขวดในปริมาณที่เท่ากัน ทำนองเดียวกันทุกๆ ขณะที่ไม้สติ สติจะเข้าไปทดแทนกิเลสในปริมาณที่เท่ากัน ดังนั้นกิเลสจะค่อยๆ ถูกขจัดไปที่ละน้อยจนกระทั่งถูกขจัดออกไปโดยสิ้นเชิง

(จาก Spiritual Cultivation by โดย สยามอ อู ปัณทิตะ)

## 22. คนเฝ้าประตู

สติ ก็เหมือนคนเฝ้าประตู คนเฝ้าประตูจะไม่ยอมให้คนร้ายผ่านเข้าประตูไป เขาจะอนุญาตให้แต่คนดีเท่านั้นผ่านเข้าไปได้ เช่นเดียวกัน สติก็จะไม่อนุญาตให้อกุศลผ่านเข้ามา และจะอนุญาตให้แต่กุศลผ่านเข้ามาได้

เช่นที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในอังคุตตรนิกาย นคโรปมสูตรว่า “เมื่อมีสติเป็นผู้รักษา ทวาร เหล่าอริยะสาวกย่อมละซึ่งอกุศล และเจริญซึ่งกุศล ละสิ่งที่มีโทษ เจริญสิ่งอันไม่มีโทษ และรักษาไว้ซึ่งความบริสุทธิ์แห่งตน”

(จาก Rain Drops in Hot Summer โดย สยามอ อู ปัณทิตะ)

## **23. Like Illness and Fire**

Polluted minds are just like illness and fire. You should prevent the illness before it arises. And when it arises, you should cure it right away. Similarly, you should prevent fire from breaking out. If it breaks out, you should extinguish it right away. To prevent mental defilements from arising, you have to note the presently arising objects with aim (full attention), effort, mindfulness, and concentration. And when these defilements arise, you should cure them right away by noting them as soon as you can. Anyway, prevention is always better than cure.

(From *Spiritual Cultivation* by Sayādaw U Paṇḍita)



## 23. ตั้งไฟและความเจ็บไข้

จิตที่เต็มไปด้วยมลพิษก็เปรียบได้กับความเจ็บป่วยและไฟ ท่านพึงป้องกันตนไว้ก่อนที่เจ็บป่วย และหากอาการป่วยปรากฏ ท่านพึงรักษาในทันที ในทำนองเดียวกันท่านพึงป้องกันไฟไว้ก่อนที่ไฟจะไหม้ หากไฟเกิดลุกไหม้ขึ้นแล้ว ก็พึงรีบดับไฟในทันที เช่นเดียวกันเพื่อป้องกันมิให้กิเลสเกิดขึ้น ท่านพึงกำหนดรู้ปัจจุบัน อารมณ์ที่ปรากฏขึ้นด้วยความแม่นยำ (ใส่ใจอย่างเต็มที่) ด้วยความเพียร ด้วยสติ และด้วยสมาธิ หากมีกิเลสปรากฏขึ้น ท่านพึงรักษาในทันทีด้วยการกำหนดรู้ให้เร็วที่สุดเท่าที่จะทำได้ อย่างไรก็ตามการป้องกันไว้ก่อนนั้นย่อมดีกว่าการรักษา

(จาก Spiritual Cultivation โดย สยาดอ อู ปัณทิตะ)

## 24. By Noting the Presently Arising Object

If you can note one object after another continuously with aim and effort, there will be less wandering. Even though the wandering arises, you will know it right away. You can gain control over your mind by noting the presently arising objects with aim and effort. For example, if the parents cannot take care of their child properly, then the child may hang around with gangsters and may later become a gangster. In the same way, the mind naturally goes to desirable objects and is associated with lust or hatred. You should take care of your mind by noting the presently arising object with aim and effort so that the mind will not wander or go astray. If you find your mind associated with evil thoughts, you should note it as soon as you notice it, so that they stop right away. It is what is called *cittā-nupassanā*, contemplation on the mind.

(From Spiritual Cultivation by Sayādaw U Paṇḍita)

## 25. You Cannot Get It on Credit in *Vipassanā* Practice

Even though you can buy something on credit and pay for it later, no credit is given in the case of *Vipassanā*. So, you must note an object the moment it takes place lest you become attached to it.

(From Fundamentals of *Vipassanā* Meditation by Mahāsī Sayādaw)

## 24. ด้วยการกำหนดรู้อารมณ์กรรมฐานที่ปรากฏขึ้น ณ ปัจจุบัน

ความฟุ้งซ่านจะลดลง หากท่านสามารถกำหนดรู้อารมณ์กรรมฐาน อารมณ์แล้ว อารมณ์เล่าได้อย่างต่อเนื่อง ตรงเป้า และด้วยความเพียร แม้ในยามที่ความฟุ้งซ่าน เริ่มมาเยือน ท่านก็จะรู้ตัวได้ทันที ท่านสามารถมีอำนาจเหนือจิตท่านได้ด้วยการ กำหนดรู้ปัจจุบันอารมณ์ที่เกิดขึ้นให้ตรงเป้าด้วยความเพียร ตัวอย่างเช่น หากว่า ผู้ปกครองไม่ดูแลลูกตามสมควร ลูกก็จะไปคลุกคลีกับนักเลงหัวไม้และอาจ กลายเป็นนักเลงหัวไม้ไปด้วยในที่สุด ทำนองเดียวกัน จิตโดยธรรมชาติแล้วจะเล่น เข้าหาอารมณ์อันพึงปรารถนาและข้องเกี่ยวกับราคะหรือโทสะ ท่านจึงพึงดูแลจิต ของท่านโดยการกำหนดรู้อารมณ์กรรมฐานที่ปรากฏขึ้นในปัจจุบันให้ตรงเป้าด้วย ความเพียร เพื่อจิตจะได้ไม่ล่องลอยหรือออกนอกกลุ่มนอกทาง หากท่านพบว่าจิต ของท่านคิดเป็นอกุศล พึงกำหนดรู้พลันที่ท่านสังเกตพบ เพื่อมันจะได้หยุดทันควัน นี่คือสิ่งที่เราเรียกว่า จิตตานุปัสสนา (การเฝ้าดูจิต)

(จาก Spiritual Cultivation โดย สยาดอ อู ปัณทิตะ)

## 25. ไม่มีการผ่อนชำระในการปฏิบัติวิปัสสนา

ท่านสามารถซื้อของได้ด้วยเงินผ่อน ซื้อแล้วชำระเงินตามที่หลังได้ แต่ในการ ปฏิบัติวิปัสสนานั้นไม่มีการผ่อนตามในภายหลัง ท่านต้องกำหนดรู้อารมณ์ กรรมฐาน ณ ขณะที่มีมันปรากฏขึ้น ไม่เช่นนั้นท่านก็จะยึดติดกับอารมณ์กรรมฐาน นั้นๆ

(จาก Fundamentals of Vipassanā Meditation โดย พระมหาสี สยาดอ)

## **26. Yogi's Job**

Just note continuously whatever occurs – that is a *yogi's* job.

(From Rain Drops in Hot Summer by Sayādaw U Paṇḍita)

## **27. Torch light**

At night, for example, one cannot see things clearly. But if one uses torchlight, things can be clearly seen in the spot light. In the same way, concentration can be compared to the light, through which one can see phenomena clearly: the manner of rising and falling, and the tension, tightness and movement etc.

As the *Buddha* said in *Samyuttanikāya, Samādhi Sutta*.

*‘Samādhim, bhikkhave, bhāvētha. Samāhito bhikkhave, bhikkhu yathā bhūtaṃ pajānāti.’*

“Bhikkhus, develop concentration. A bhikkhu who is concentrated understands things as they really are.

(From Fundamentals of Vipassanā Meditation by Mahāsī Sayādaw)

## 26. หน้าที่ของโยคี

แค่กำหนดรู้อย่างต่อเนื่องไม่ว่าอารมณ์กรรมฐานใดๆ จะปรากฏขึ้น นี่คือน้ำที่  
ความรับผิดชอบของโยคี

(จาก Rain Drops in Hot Summer โดย สยาดอ อุ ปัณทิตะ)

## 27. ไฟฉาย

ในเวลากลางคืน เราไม่สามารถมองเห็นสิ่งต่างๆ ได้ชัด แต่ถ้าเราใช้ไฟฉาย แสงไฟ  
จะช่วยให้เราเห็นสิ่งต่างๆ ได้ชัดเจนขึ้น สมาธิเปรียบได้กับแสงไฟที่ช่วยให้เราเห็น  
สภาวะธรรมได้อย่างชัดเจน ไม่ว่าจะอาการpong อาการยุบ ความแข็ง ความตึง อาการ  
เคลื่อนไหว ฯลฯ

ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสในสังยุตตนิกาย สมาธิสูตรว่า

สมาธิ ภิกขเว ภาเวถ สมาหิโต ภิกขเว ภิกขุ ยถา ภูตํ ปชานาติ

“ภิกษุทั้งหลาย เธอจงเจริญสมาธิเถิด ภิกษุผู้มีจิตตั้งมั่นย่อมรู้ชัดสิ่งต่างๆ ตาม  
ความเป็นจริง”

(จาก Fundamentals of Vipassanā Meditation โดย พระมหาสี สยาดอ)

## 28. Mindfulness

Since you are practicing mindfulness, you need to get to know it well. Mindfulness has characteristic, function, manifestation, and proximate cause.

1. The characteristic of mindfulness is not to float (on the surface of the object). (*a-pilāpana-lakkhaṇa*)
2. The characteristic of mindfulness is to penetrate deep into the awared object. (*a-pilāpana-lakkhaṇa*)
3. The characteristic of mindfulness is to sink into the awared object. (*a-pilāpana-lakkhaṇa*)
4. The function of mindfulness is not to forget the object. (*asammosa-rasa*).
5. The function of mindfulness is not to lose the sight of the object. (*asammosa-rasa*).
6. The manifestation of mindfulness is to go face to face with the object. (*visayābhimukhabhāva-paccupatthāna*).
7. The manifestation of mindfulness is to protect the mind from defilements (*ārakkha-paccupatthāna*).
8. The manifestation of mindfulness is to prevent the defilements from arising (*āvarana*).
9. The manifestation of mindfulness is to keep the mind secure against the defilements (*gutti*).
10. The proximate cause of mindfulness is the accurate perception of the sense-objects. (*thira-saññāpadatthāna*).

(From Spiritual Cultivation by Sayādaw U Paṇḍita)

## 28. สติ

เนื่องจากท่านกำลังฝึกเจริญสติ ท่านจึงจำต้องรู้จักสติให้ดี สติมีลักษณะ หน้าที่ (รณะ) อาการปรากฏ (ปัจจุปัญฐาน) และเหตุไถ่ (ปทัฏฐาน) ดังนี้

1. ลักษณะของสติ คือ ไม่ลอย (อยู่บนพื้นผิวของอารมณ์กรรมฐาน) (อปีลาปน ลกฺขณ)
2. ลักษณะของสติคือ เข้าไปยังอารมณ์กรรมฐานที่รับรู้อยู่ (อปีลาปน ลกฺขณ)
3. ลักษณะของสติคือ จมดิ่งลงไปยังอารมณ์กรรมฐานที่รับรู้อยู่ (อปีลาปน ลกฺขณ)
4. หน้าที่ของสติคือ ไม่หลงลืมอารมณ์กรรมฐาน (อสมโมส รส)
5. หน้าที่ของสติคือ ไม่ปล่อยให้อารมณ์กรรมฐานเล็ดรอดออกจากสายตา (อสมโมส รส)
6. อาการปรากฏของสติคือ ประจันหน้ากับอารมณ์กรรมฐาน (วิสยาภิมุขภาว ปจฺจุปัญฐาน)
7. อาการปรากฏของสติคือ ปกป้องจิตจากกิเลส (อารกฺข ปจฺจุปัญฐาน)
8. อาการปรากฏของสติ คือป้องกันไม่ให้กิเลสผุดขึ้นมา (อวารน)
9. อาการปรากฏของสติคือ รักษาจิตให้ปลอดภัยจากกิเลส (คฺตุตฺติ)
10. เหตุไถ่ของสติ คือสัญญาที่แม่นยำแห่งอารมณ์ที่ถูกรับรู้ (อิร สณฺญาปทณฺฐาน)

(จาก Spiritual Cultivation โดย สยาดอ อู ปั่นทิตะ)

## **29. Suppose, You Are Doing Research**

Every moment different phenomena are arising; therefore, mindfulness should be continuous to be aware of them. By being aware of one object after another, you can sustain mindfulness; you will not lose sight of the object. Suppose, you are doing research, you should try your best not to lose sight of what you are observing. In the same way, you should note one object after another, so that you will not lose sight of the object. This is the function of mindfulness.

(From Spiritual Cultivation by Sayādaw U Paṇḍita)

## **30. Look at the *Buddha's* Image**

For example, if you want to take a look at the Buddha's image, you should face towards the image. Your attention should go face to face with the *Buddha's* image, so as to see it. In the same way, the mindfulness goes face to face with the object. In the case of *vipassanā* practice, the noting mind should be face to face with the meditative object, so that it can be concurrent with the object. This is the manifestation of mindfulness.

(From Spiritual Cultivation by Sayādaw U Paṇḍita)



## 29. ประหนึ่งว่าเรากำลังทำงานวิจัย

รูปและนามต่างปรากฏขึ้นอยู่ในทุกๆ ขณะ ดังนั้นสติจึงต้องต่อเนื่องเพื่อรับรู้รูปนามเหล่านั้น การที่เรารับรู้อารมณ์กรรมฐานอารมณ์แล้วอารมณ์เล่าต่อๆ กันไปจึงเป็นการดำรงไว้ซึ่งสติและทำให้อารมณ์กรรมฐานไม่หลุดรอดไปจากสายตา สมมติว่าท่านกำลังทำงานวิจัยอยู่ ท่านก็ต้องพยายามอย่างสุดกำลังที่จะไม่ให้สิ่งที่ท่านเฝ้าสังเกตอยู่นั้นหลุดรอดสายตาไปได้ ในทำนองเดียวกันท่านควรกำหนดรู้อารมณ์กรรมฐานอารมณ์แล้วอารมณ์เล่าต่อกันไปเรื่อยๆ เพื่อไม่ให้อารมณ์กรรมฐานหลุดรอดสายตาไปได้ นี่คือน้ำที่ของสติ

(จาก Spiritual Cultivation โดย สยาดอ อู ปัณทิตะ)

## 30. ดูพระพุทธรูป

หากท่านต้องการมองภาพพระพุทธรูป ท่านพึงหันหน้าเข้าหาภาพ ใส่ใจในภาพที่เผชิญอยู่ตรงหน้าเพื่อท่านจะมองเห็นได้ชัด ทำนองเดียวกัน สติก็ต้องประจันหน้ากับอารมณ์กรรมฐาน ในการปฏิบัติวิปัสสนา จิตที่กำหนดรู้ควรประจันหน้ากับอารมณ์กรรมฐาน เพื่อจะได้ควบคุมไปกับอารมณ์กรรมฐาน นี่คือการปรากฏของสติ (ปัจจุปัญฐาน)

(จาก Spiritual Cultivation โดย สยาดอ อู ปัณทิตะ)

### **31. A Cork and A Rock**

If you throw a cork into the water, for example, it will float on the surface, whereas a rock will sink into the water. In the same way, the mindfulness will sink into the awared object. To explain from a practical aspect, if you note an object with aim and effort, the mind will sink into the object and experiences the phenomena involved. This is the characteristic of the mindfulness.

(From Spiritual Cultivation by Sayādaw U Paṇḍita)

### **32. Pile of Merit**

One moment of noting is available in each second. Thus, 60 moments in a minute, 3600 in an hour and 72,000 a day except for the four hours for sleeping. This is a huge pile of merit!

As the Buddha said in *Samyuttanikāya, Akusalarāsi Sutta*.

“If, bhikkhus, one were to say of anything ‘a heap of the wholesome,’ it is about the four establishments of mindfulness that one could rightly say this. For this is a complete heap of the wholesome, that is, the four establishments of mindfulness.

(From The Discourse on Sakka-panhā by Mahāsī Sayādaw)

### 31. จุกไม้คอร์กกับก้อนหิน

ถ้าท่านโยนจุกไม้คอร์กลงน้ำ จุกไม้เนื้อแข็งก็จะลอยขึ้นมาบนผิวน้ำ แต่ถ้าเป็นก้อนหิน ก้อนหินก็จะจมดิ่งลงไปใต้น้ำ ทำนองเดียวกัน สติจะจมดิ่งลงสู่อารมณ์กรรมฐานที่รับรู้อยู่ หากอธิบายจากมุมมองของการปฏิบัติ ถ้าท่านกำหนดรู้อารมณ์กรรมฐานด้วยความแม่นยำและความเพียร จิตก็จะดิ่งลงสู่อารมณ์กรรมฐานและสัมผัสกับสภาวะธรรมนั้น นี่คือนิยามของสติ

(จาก Spiritual Cultivation โดย สยาดอ อู ปัณทิตะ)

### 32. บุญกองใหญ่

แต่ละขณะของการกำหนดรู้ใช้เวลาราว 1 วินาที ดังนั้นจึงมี 60 ขณะของการกำหนดรู้ในหนึ่งนาที่ 3,600 ขณะในหนึ่งชั่วโมง และ 72,000 ขณะต่อวัน หากไม่นับรวมช่วงเวลา 4 ชั่วโมงที่นอนหลับ นี่เป็นบุญกองใหญ่เลยทีเดียว!

ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสในสังยุตตนิกาย อุกกุสราสีสุตฺต ว่า

“ภิกษุทั้งหลาย หากบุคคลจะกล่าวถึงกองกุศล จะกล่าวให้ถูกต้อง พึงกล่าวถึงสติปัฏฐาน 4 สำหรับกองกุศลอันบริบูรณ์ นั่นก็คือสติปัฏฐาน 4”

(จาก The Discourse on Sakka-paṇḍhā โดย พระมหาสี สยาดอ)

### 33. *Yathāpākaṭam Vipassanā Bhiniveso*

The *Satipaṭṭhāna Sutta* mentions four categories of meditative objects, such as physical object, sensational object, mental object, and general object. You should start practicing *Satipaṭṭhāna* meditation with the object that is most prominent. *Visuddhimaggamahāṭīkā* "Sub-commentary on The Path of Purification", says:

"*Yathāpākaṭam vipassanā bhiniveso = Vipassanā* focuses on whatever is prominent."

Among the four categories, the physical object is mentioned first, because it is the most prominent. And this category consists of two kinds, four fundamental elements (*mahābhūta*) and dependent elements (*upādāya*). The four fundamental elements are more prominent than the other dependent elements. Again, among these four fundamental elements, the air element, characterized by stiffness, tension, movement, etc., is the most prominent. That is why you should give priority to noting the air element that is obvious especially in the in-and-out breathing, rising and falling of the abdomen, or lifting, moving, and placing of the feet.

When a child starts going to school, for example, the first lessons he learns should be few and simple, so that he can learn well. In the same way, at the beginning of the practice, one should start practicing with objects that are easily perceivable or prominent. Otherwise, he or she might get confused.

(From *Spiritual Cultivation* by Sayādaw U Paṇḍita)

### 33. ยถาปากฎุ วิปัสสนา ภินิเวโส

สติปัญญาสูตรได้กล่าวถึงอารมณ์กรรมฐานสี่ประเภทได้แก่ กาย เวทนา จิต และ ธรรม โยคีฬิงเริ่มต้นการฝึกเจริญสติปัญญาด้วยอารมณ์กรรมฐานที่มีความเด่นชัดที่สุด ดังที่คัมภีร์วิสุทธิมรรคมหาฎีกา ได้กล่าวไว้ว่า “ยถาปากฎุ วิปัสสนา ภินิเวโส” แปลว่า วิปัสสนานั้นจดจ่ออยู่บนอารมณ์กรรมฐานใดที่เด่นชัด

ในบรรดาอารมณ์กรรมฐานทั้งสี่ประเภท กายถูกกล่าวถึงก่อนเพราะว่ามีความเด่นชัดที่สุด กายประกอบด้วยสองหมวดย่อย ได้แก่ธาตุสี่ (มหาภูตรูป) และธาตุอาศัย (อุปาทายรูป) ธาตุสี่นั้นเด่นชัดกว่าอุปาทายรูป และในบรรดาธาตุทั้งสี่ ธาตุลมซึ่งแสดงออกโดยลักษณะของความเคร่ง ความตึง การเคลื่อนไหว ฯลฯ เป็นธาตุที่มีความเด่นชัดที่สุด นี่จึงอธิบายว่าเหตุใดโยคีฬิงให้ความสำคัญในการกำหนดรู้ธาตุลมอันมีความเด่นชัด โดยเฉพาะอย่างยิ่งลมหายใจเข้า-ออก การพอง-ยุบของท้อง หรือการยกขึ้น ว่างไป และเหยียบลงของเท้า

เมื่อเริ่มไปโรงเรียน บทเรียนแรกๆ ของเด็กก็จะมีไม่กี่บทและง่ายเพื่อเด็กจะได้เรียนรู้ได้เร็ว ทำนองเดียวกันเมื่อเริ่มต้นปฏิบัติธรรม โยคีฬิงควรเริ่มต้นด้วยอารมณ์กรรมฐานที่รับรู้ได้ง่ายหรือปรากฏชัด มิฉะนั้นโยคีอาจสับสนได้

(จาก Spiritual Cultivation โดย สยาดอ อู ปัณทิตะ)

### 34. Like Them

*Cakkhumāssa yathā andho, sotavā badhiro yathā;*

*paññavāssa yathā mūgo, balavā dubbalo riva;*

*atha atthe samuppanne, sayetha matasāyikaṃ.*

*(Theragāthā 295; Milindapañha 349)*

Despite good eyes, as if he were blind; despite good ears, as if he were deaf; despite knowledge, as if he were dull; despite strength as if he were weak; moreover, if beneficial, he should lie down as if dead.

### 35. River Ganges

Bhikkhus, just as the river Ganges slants, slopes, and inclines towards the east, so too bhikkhus, a bhikkhu who develops and cultivates the four establishments of mindfulness slants, slopes, and inclines towards *Nibbāna*.

(From Gaṅgānadīdisuttadvādasak, Satipaṭṭhāna Saṃyutta)

### 34. เช่นเดียวกับเขา

จกขุมาสส ยถา อนโร, โสตวา พธิโร ยถา

ปญญาสส ยถา มุโค, พลวา ทุพฟูโลริว

อถา อตเถ สมุปปนเน, สเยถ มตสายิกิ

(เถรคาถา 295; มลินทปัญหา 394)

แม้ตาดี ก็สร้างทำตัวประหนึ่งว่าตาบอด แม้หูจะดี ก็สร้างทำตัวประหนึ่งว่าหู  
หนวก แม้ฉลาดก็สร้างทำตัวประหนึ่งว่าโง่ แม้แข็งแรงก็สร้างทำตัวประหนึ่งว่า  
อ่อนแอ นอกจากนี้เวลาเอนตัวลงนอนก็สร้างประหนึ่งตาย

### 35. แม่น้ำคงคา

ภิกษุทั้งหลาย เช่นเดียวกับแม่น้ำคงคาที่เอน ลาดเท และมุ่งหน้าสู่ทิศตะวันออก

ภิกษุผู้พัฒนาและเจริญสติปัญญาอันสี่ก็เอน ลาดเทและมุ่งหน้าสู่พระนิพพาน

(จาก Gaṅgānādīdisuttadvādasak, Satipaṭṭhāna Saṃyutta)

### 36. Let the Flesh and Blood Dry Up

The scriptures are emphatic on the necessity of developing the very qualities of Energetic Vigor Which Consists of Four Limbs, i.e., varieties (*catu-raṅgavīriya*) in the practice of meditation. In the hard struggle one may be reduced to a mere skeleton of skin, bone and sinew when his flesh and blood wither away and dry up but he should not give up his efforts so long as he has not attained whatever is attainable by manly perseverance, energy and endeavor. These instructions should be followed with a strong determination.

(From The Satipaṭṭhāna Vipassanā Meditation by Mahāsī Sayādaw)

*Tasmātiha, bhikkhave, evaṃ sikkhitabbaṃ – ‘appaṭivānaṃ padahissāma. Kāmaṃ taco ca nhāru ca aṭṭhi ca avasissatu, sarīre upasussatu maṃsalohitaṃ, yaṃ taṃ purisathāmena purisavīriyena purisaparakkamena pattaṃ na taṃ apāpunitvā vīriyassa saṅghānaṃ bhavissatī’ti. Evañhi vo, bhikkhave, sikkhitabba’nti. Pañcamam.*

*(Upaṇṇāta Sutta, Dukanipāta, Anguttara Nikāya)*

Therefore, bhikkhus, you should train yourselves thus: ‘We will strive indefatigably, [resolved]: “Willingly, let only my skin, sinews, and bones remain, and let the flesh and blood dry up in my body, but I will not relax my energy so long as I have not attained what can be attained by manly strength, energy, and exertion.”’ It is in such a way that you should train yourselves.”



### 36. แม้น้ำและเลือดจะเหือดแห้งไป

พระไตรปิฎกได้เน้นย้ำความสำคัญของการพัฒนาจตุรสังขาริยะในการปฏิบัติภาวนา คือแม้จะเหลือแต่เพียงหนัง กระดูก เอ็น แม้น้ำและเลือดจะเหือดแห้งไป บุคคลไม่พึงหยุดความเพียรที่กำลังกระทำอยู่นั้นเลยตราบใดที่ยังไม่บรรลุถึงประโยชน์อันบุคคลจะบรรลุได้ด้วยกำลัง ความเพียร และความบากบั่นแห่งบุรุษ คำสอนเหล่านี้พึงปฏิบัติตามอย่างมุ่งมั่น

(จาก The Satipaṭṭhāna Vipassanā Meditation โดย พระมหาสี สยาดอ)

ตสฺมา ตិหภิกฺขเว เอวํ สิกฺขิตพฺพํ อปฺปฏิวณฺํ ปทหิสฺสาม กามํ ตํโจ นหารุ จ  
อณฺฺฐิ จ อวสิสฺสตุ สรีเร อุปฺสุสฺสตุ มํสโลหิตํ ยนฺตํ ปุริสฺตถาเมน ปุริสฺวิริเยน ปุ  
ริสปรกฺกเมนปตฺตพฺพํ น ตํ อปาปุณฺิตวา วิริยสฺส สณฺฺชานํ ภวิสฺสตีติ เอวํ ทิ โว  
ภิกฺขเว สิกฺขิตพฺพนฺติ

(อุปัฏฐาทสูตร ทุกนิบาต อังคุตตรนิกาย)

ด้วยเหตุนี้ ภิกษุจึงพึงฝึกฝนตนเองดังนี้ เราจะพากเพียรอย่างไม่ย่อหย่อนแม้จะเหลือแค่หนังเอ็นและกระดูก แม้น้ำและเลือดในร่างกายจะเหือดแห้งไป ตราบใดยังไม่บรรลุผลที่บุคคลพึงบรรลุได้ด้วยเรี่ยวแรงของบุรุษ ด้วยความเพียรของบุรุษ ด้วยความบากบั่นของบุรุษแล้ว เราจะไม่หยุดความเพียร ภิกษุทั้งหลาย เธอพึงฝึกฝนเช่นนี้แล.

### **37. *Sabbam, bhikkhave, abhiññeyyam***

The *Buddha* said in *Samyuttanikāya, Aniccādisuttanavakam Sutta* thus.

*Sabbam, bhikkhave, abhiññeyyam-* All psycho-physical phenomena should be noted or known.

According to this teaching of the *Buddha* we have to practice *Vipassanā* or Insight Meditation to understand correctly the nature of the psycho-physical phenomena taking place in six sense-doors.

Whenever we see, hear, smell, taste, touch, or think of. We must note thus: “*Seeing, seeing,*” “*hearing, hearing,*” “*smelling, smelling,*” “*tasting, tasting,*” “*touching, touching,*” or “*thinking, thinking.*”

But in the beginning of our practice, we cannot note all phenomena, should therefore, begin with noting the objects which are conspicuous and easily perceivable.

### **38. What Should We Do?**

We do not want the four bad things. What are they?

1. Sorrow
2. Lamentation
3. Pain
4. Grief

We want the three good things. What are they?

1. Purification of mind
2. The Noble Path.
3. *Nibbāna*

If we want to be free from the four bad things and to attain the three good things, what should we do? We should practice mindfulness meditation.

(*Satipaṭṭhāna Sutta*)

### 37. สัพพํ ภิกขเว อภิญญะยํ

พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้ในสังยุตตนิกาย อนิจจาทีสุตตทรวกสูตรว่า รูปและนามทั้งปวงพึงต้องกำหนดรู้หรือรู้ ตามคำสอนของพระพุทธเจ้าเราปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อจะเข้าใจอย่างถูกต้องถึงธรรมชาติที่แท้จริงของรูปและนามที่ปรากฏขึ้นทางทวารทั้งหก

เมื่อใดก็ตามที่เราเห็น ได้ยิน ได้กลิ่น ลิ้มรส สัมผัสหรือคิด เราต้องกำหนดรู้ตามนั้นไม่ว่าจะเป็น “เห็น เห็น” “ได้ยิน ได้ยิน” “ได้กลิ่น ได้กลิ่น” “รส รส” “ถูก ถูก” หรือ “คิด คิด”

แต่ในระยะแรกของการปฏิบัติ เราไม่สามารถที่จะกำหนดรู้สภาวะธรรมทั้งหมดได้ ดังนั้นเราจึงควรเริ่มต้นด้วยการกำหนดรู้อารมณ์กรรมฐานที่เห็นได้ชัดเจนและรับรู้ได้ง่าย

### 38. เราควรทำอะไร

เราไม่ต้องการสิ่งเลวร้ายสี่อย่าง ทั้งสี่อย่างนี้มีอะไรบ้าง? 1. ความโศกเศร้า  
2. ความคร่ำครวญ 3. ความทุกข์กาย 4. ความทุกข์ใจ

เราต้องการสิ่งที่ดีงามสามอย่าง ทั้งสามอย่างนี้มีอะไรบ้าง? 1. ความบริสุทธิ์แห่งจิต 2. อริยมรรค 3. พระนิพพาน

ถ้าเราต้องการปลอดจากสิ่งเลวร้ายทั้งสี่ และบรรลุสิ่งที่ดีงามทั้งสาม เราควรทำอย่างไร? คำตอบก็คือ เราควรปฏิบัติสติปัฏฐานภาวนา

(สติปัฏฐานสูตร)

### **39. Non-decline**

“Bhikkhus, I will teach you these six qualities that lead to non-decline. Listen and attend closely, I will speak.”

“Yes, *Bhante*,” those bhikkhus replied. The Blessed One said this: -

“And what, bhikkhus, are the six qualities that lead to non-decline? Not taking delight in work, not taking delight in talk, not taking delight in sleep, not taking delight in company, being easy to correct, and good friendship. These are the six qualities that lead to non-decline.

“Bhikkhus, all those in the past who did not decline in wholesome qualities did not decline because of these six qualities. All those in the future who will not decline in wholesome qualities will not decline because of these six qualities. And all those at present who are not declining in wholesome qualities are not declining because of these six qualities.”

(Aparihāniya Sutta)

### 39. ไม่เสื่อม

“ภิกษุทั้งหลาย เราจะสอนท่านทั้งหลายเรื่องคุณสมบัติหกประการอันจะนำไปสู่ความไม่เสื่อมจงตั้งใจฟัง เราจะกล่าว” เหล่าภิกษุทูลรับ พระพุทธองค์จึงตรัสว่า

“ภิกษุทั้งหลาย อะไรคือคุณสมบัติหกประการที่จะนำไปสู่ความไม่เสื่อม? ได้แก่ ความไม่เพลิตเพลिनในการทำงาน ความไม่เพลิตเพลिनในการพูดคุยความไม่เพลิตเพลिनในการนอนหลับ ความไม่เพลิตเพลिनในการคลุกคลีกับหมู่คณะ เป็นคนว่านอนสอนง่าย และมีกัลยาณมิตร นี่คือนิยามของทั้งหกที่จะนำไปสู่ความไม่เสื่อม”

“ภิกษุทั้งหลาย บุคคลในอดีตไม่เสื่อมไปจากกุศลก็เพราะไม่เสื่อมไปจากคุณสมบัติทั้งหกประการนี้ บุคคลในอนาคตจะไม่เสื่อมไปจากกุศลก็เพราะไม่เสื่อมไปจากคุณสมบัติทั้งหกประการนี้ และบุคคลในปัจจุบันที่ไม่เสื่อมไปจากกุศลก็เพราะไม่เสื่อมไปจากคุณสมบัติทั้งหกประการนี้”

(อปริหานิยสูตร)

## 40. Characteristics

*“Only when the individual characteristics of phenomena are “seen,” will the conditional characteristics of phenomena become manifest,”*

*“Only when saṅkhata (conditional characteristic) becomes apparent, will sāmāñña (common characteristic) be ‘seen’.*

*“When sāmāñña (common characteristic) is “seen,” vipassanā-ñāna (insight knowledge) emerged.”*

(From “Guidance for Yogis at Interview” by Sayādaw U Paṇḍita)

## 41. Sabhāva Lakkhaṇa

*Sabhāva Lakkhaṇa* means the individual characteristic of mental or physical phenomena. Regarding physical phenomena of 28 kinds, hardness or softness, for instance, belongs to only the earth element (*pathavīdhātu*) and not to any other elements. Heat or cold is the particular characteristic of the fire element (*tejodhātu*). Cohesion and fluidity is that of water element (*Apodhātu*) and the tension, pressure or motion is that of wind element (*vāyodhātu*), and so on.

(From “Guidance for Yogis at Interview” by Sayādaw U Paṇḍita)

## 40. ลักษณะ

ต่อเมื่อเห็นสภาวะลักษณะของสภาวะธรรมเท่านั้น สังขตลักษณะจึงจะปรากฏ

ต่อเมื่อสังขตลักษณะประจักษ์ชัดเท่านั้น จึงจะเห็นสามัญญลักษณะ

เมื่อเห็นสามัญญลักษณะ วิปัสสนาญาณ (วิปัสสนาปัญญา) ก็ปรากฏ

(จาก “Guidance for Yogis at Interview” โดย สยาดอ อู ปัณทิตะ)

## 41. สภาวะลักษณะ

สภาวะลักษณะ หมายถึงลักษณะเฉพาะตัวของรูปนาม เช่น ในบรรดารูป 28 ชนิด

ความแข็งหรือความอ่อน เป็นลักษณะเฉพาะของธาตุดิน (ปฐวีธาตุ) เท่านั้นและไม่

มีอยู่ในธาตุอื่นๆ ส่วนความร้อนหรือความเย็นเป็นลักษณะเฉพาะของธาตุไฟ

(เตโชธาตุ) เท่านั้น การเกาะกุมหรือการไหลเป็นลักษณะเฉพาะของธาตุน้ำ

(อาโปธาตุ) ส่วนความตึง แร่งตัน หรือการเคลื่อนไหว เป็นลักษณะเฉพาะของธาตุ

ลม (วาโยธาตุ) เป็นต้น

(จาก “Guidance for Yogis at Interview” โดย สยาดอ อู ปัณทิตะ)

## 42. *Saṅkhata Lakkhaṇa*

Each and every individual characteristic of all psycho-physical phenomena has three phases, arising, lasting and disappearing, which are respectively termed in Pali *uppāda*, *ṭhiti* and *bhaṅga*. *Uppāda* means arising of a phenomenon. *Ṭhiti* is a duration or continuance or proceeding towards dissolution. *Bhaṅga* is breaking up or dissolution. These three phases are called *Saṅkhata Lakkhaṇa* (conditional characteristics).

(From “Guidance for Yogis at Interview” by Sayādaw U Paṇḍita)

## 43. *Sāmañña Lakkhaṇa*

The third characteristic of all psycho-physical phenomena is called *sāmañña lakkhaṇa* (common characteristic) such as the impermanence, unsatisfactoriness and impersonality. In Pali, these three characteristics are termed *anicca lakkhaṇa* (characteristic of impermanence), *dukkha lakkhaṇa* (characteristic of ill, suffering or unsatisfactoriness) and *anatta lakkhaṇa* (characteristic of egolessness or impersonality). These characteristics are common to all physical and mental phenomena that are conditioned. They are, therefore, designated as *sāmañña lakkhaṇa* (common characteristics).

Of these three characteristics, our meditative practice is directed towards realization of the common characteristic of the phenomena. How do we make our meditative effort to realize the characteristic of the phenomena? We should observe or notice them the moment they arise. Only then, will we realize their characteristics, but not otherwise.

(From “Guidance for Yogis at Interview” by Sayādaw U Paṇḍita)



## 42. สังขตลักษณะ

ลักษณะเฉพาะตัวของรูปนามทั้งปวงประกอบด้วยสามระยะคือ 1) เกิดขึ้น 2) คงอยู่ และ 3) ดับหายไป ตรงกับภาษาบาลีว่า อุปปาทะ ฐิติ และภังคะตามลำดับ คำว่าอุปปาทะ แปลว่าการปรากฏเกิดขึ้นของสภาวะธรรม ฐิติ คือระยะเวลาหรือการสืบเนื่องหรือการดำเนินสู่การสูญสลาย ภังคะหมายถึงการแตกหรือการสลายตัว ระยะทั้งสามนี้รวมเรียกว่า สังขตลักษณะ

(จาก “Guidance for Yogis at Interview” โดย สยาดอ อู ปัณทิตะ)

## 43. สามัญลักษณะ

ลักษณะประการที่สามของรูปนามทั้งปวงเรียกว่า “สามัญลักษณะ” ได้แก่ ความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ และความไม่มีตัวตน ในภาษาบาลีคือ อนิจจลักษณะ ทุกขลักษณะ และอนัตตลักษณะ ซึ่งลักษณะเหล่านี้เป็นสามัญของรูปนามที่ขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัย ดังนั้นจึงถูกขนานนามว่า “สามัญลักษณะ”

ในบรรดาลักษณะทั้งสามข้อนี้ การปฏิบัติภาวนาของเรามุ่งไปต่อการประจักษ์แจ้งในสามัญลักษณะของสภาวะธรรม เราจะทำความเพียรในการปฏิบัติเพื่อประจักษ์แจ้งถึงลักษณะของสภาวะธรรมได้อย่างไร? คำตอบคือเราควรเฝ้าดูและสังเกตมันในขณะที่มันปรากฏขึ้น ด้วยวิธีนี้เท่านั้น ที่เราจะประจักษ์แจ้งในลักษณะต่างๆ ของสภาวะธรรม ไม่มีวิธีอื่น

(จาก “Guidance for Yogis at Interview” โดย สยาดอ อู ปัณทิตะ)

#### **44. Better**

Better it is to live one day virtuous and meditative than to live a hundred years immoral and uncontrolled.

Better it is to live one day wise and meditative than to live a hundred years foolish and uncontrolled.

Better it is to live one day strenuous and resolute than to live a hundred years sluggish and dissipated.

(Dhammapada)

#### **45. To Sum Up**

How is insight developed?

Insight is developed by meditating on the five aggregates of grasping.

Why and when do we meditate on the aggregates?

We meditate on the aggregates whenever they arise in order that we may not cling to them.

If we fail to meditate on mind and matter as they arise, clingings arise.

We cling to them as permanent, good, and as ego.

If we meditate on mind and matter as they arise, clingings do not arise.

It is plainly seen that all are impermanent, suffering, mere processes.

Once clingings cease, the Path arises, leading to *Nibbāna*.

These, then, are the elements of Insight Meditation.

(From Fundamentals of Vipassanā Meditation by Mahāsī Sayādaw)

#### 44. ดีกว่า

มีชีวิตอยู่หนึ่งวันด้วยศีลและจิตที่ตั้งมั่น

ดีกว่าอยู่ถึงหนึ่งร้อยปีอย่างทุศีลและปราศจากจิตตั้งมั่น

มีชีวิตอยู่หนึ่งวันด้วยปัญญาและจิตที่ตั้งมั่น

ดีกว่าอยู่ถึงหนึ่งร้อยปีอย่างโง่เขลาและปราศจากจิตที่ตั้งมั่น

มีชีวิตอยู่หนึ่งวันอย่างพากเพียรและมั่นคง

ดีกว่าอยู่ถึงหนึ่งร้อยปีอย่างเกียจคร้านและไม่พากเพียร

(พระธรรมบท)

#### 45. โดยสรุป

เราจะพัฒนาวิปัสสนาปัญญาได้อย่างไร?

วิปัสสนาปัญญาพัฒนาให้เกิดขึ้นได้โดยการตามเฝ้าดูอุปาทานชั้นห้า

ทำไมและเมื่อใดที่เราพึ่งเฝ้าดูชั้น?

เราเฝ้าดูชั้น เมื่อใดก็ตามที่มันปรากฏขึ้นเพื่อที่เราจะไม่ยึดติดกับมัน

ถ้าหากว่าเราละเลยไม่เฝ้าดูนามรูปเมื่อมันปรากฏขึ้น การยึดติดก็จะเกิดขึ้น

เรายึดติดชั้นว่าเป็นสิ่งที่เที่ยง ดี และเป็นตัวตน

ถ้าเราเฝ้าดูนามรูปตามที่มันปรากฏขึ้นมา การยึดติดก็จะไม่เกิด

คือเห็นแล้วว่าชั้นทั้งหมดล้วนไม่เที่ยง เป็นทุกข์ สักแต่เป็นเพียงกระบวนการ

เมื่อการยึดติดดับสิ้นไป มรรคก็ปรากฏ นำพาสู่พระนิพพาน

ดังนั้นเหล่านี้คือองค์ประกอบแห่งวิปัสสนาภาวนา (insight meditation)

(จาก Fundamentals of Vipassanā Meditation โดย พระมหาสี สยาดอ)

## 46. Just As If You Are Seeing It with Your Eyes

You will find the abdomen rising when you breathe in and falling when you breathe out. The rising should be noted mentally as “*rising*,” and the falling as “*falling*.” If the movement is not evident by just noting it mentally, keep touching the abdomen with the palm of your hand. *Do not alter the manner of your breathing. Neither slow it down, nor make it faster. Do not breathe too vigorously, either. You will tire if you change the manner of your breathing. Breathe steadily as usual and note the rising and falling of the abdomen as they occur. Note it mentally, not verbally.*

In *vipassanā* meditation, what you name or say doesn't matter. What really matters is to know or perceive. While noting the rising of the abdomen, do so from the beginning to the end of the movement just as if you are seeing it with your eyes. Do the same with the falling movement. Note the rising movement in such a way that your awareness of it is concurrent with the movement itself. The movement and the mental awareness of it should coincide in the same way as a stone thrown hits the target. Similarly, with the falling movement.

(From Practical Vipassanā Exercise by Mahāsī Sayādaw)

## 46. ประหนึ่งมองเห็นด้วยตาของเราเอง

ท่านจะพบว่าท้องพองขึ้นเวลาที่ท่านหายใจเข้า และยุบลงเวลาที่ท่านหายใจออก การพองนี้เราควรกำหนดรู้ในใจว่า “พอง” และ การยุบว่า “ยุบ” หากความเคลื่อนไหวไม่ปรากฏเมื่อกำหนดรู้ในใจ ให้วางมือนาบกับท้อง อย่าเปลี่ยนแปลงการหายใจไม่ว่าจะหายใจให้ช้าลง หรือหายใจให้เร็วขึ้น อย่าหายใจให้แรงขึ้นเช่นกัน ท่านจะรู้สึกเหนื่อยหากไปบังคับการหายใจ ให้หายใจสม่ำเสมอตามปกติ และกำหนดรู้การพองและยุบของท้องตามที่มันเป็น การกำหนดรู้นั้นทำในใจ ไม่ออกเสียง

ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน คำบริกรรมที่ท่านใช้เรียกไม่ใช่สิ่งสำคัญ สิ่งที่สำคัญคือการรู้หรือการรับรู้ ขณะที่รับรู้การพองของท้อง ให้รับรู้โดยตลอดตั้งแต่ต้นจนจบการเคลื่อนไหว ประหนึ่งว่าเรากำลังมองเห็นความเคลื่อนไหวนี้จะจับกับตา ทำเช่นเดียวกันในเวลาที่ยืดยุบ กำหนดรู้การพองโดยให้การรับรู้การพองนั้นควบคู่ไปพร้อมกับเคลื่อนไหวของท้อง ให้การรับรู้ของจิตและการเคลื่อนไหวฟังพอดีกันดังเช่นก้อนหินที่ถูกเขวี้ยงไปกระทบเป้า ทำเช่นเดียวกันสำหรับอาการยุบ

(จาก Practical Vipassanā Exercise โดย พระมหาสี สยาดอ)

## 47. When This Has Been Noted Once or Twice

Your mind may wander elsewhere while you are noting the abdominal movement. This must also be noted by mentally saying “*wandering, wandering.*” When this has been noted once or twice, the mind stops wandering, in which case you go back to noting the rising and falling of the abdomen. If the mind reaches somewhere, note as “*reaching, reaching.*” Then go back to the rising and falling of the abdomen. If you imagine meeting somebody, note as “*meeting, meeting.*” Then back to the rising and falling. If you imagine meeting and talking to somebody, note as “*talking, talking.*”

In short, whatever thought or reflection occurs should be noted. If you imagine, note as “*imagining.*” If you think, “*thinking.*” If you plan, “*planning.*” If you perceive, “*perceiving.*” If you reflect, “*reflecting.*” If you feel happy, “*happy.*” If you feel bored, “*bored.*” If you feel glad, “*glad.*” If you feel disheartened, “*disheartened.*” Noting all these acts of consciousness is called *cittānupassanā*.

(From Practical Vipassanā Exercise by Mahāsī Sayādaw)

## 47. เมื่อกำหนดรู้ซ้กหนึ่งหรือสองครั้ง

จิตของท่านอาจพุ่งไปไหนต่อไหนขณะที่ท่านกำลังกำหนดรู้ตามความเคลื่อนไหวของท้อง เมื่อเป็นเช่นนี้ให้กำหนดรู้ว่า “พุ่ง พุ่ง” เมื่อกำหนดรู้เช่นนี้ไปได้สักครั้งสองครั้ง จิตก็จะหยุดพุ่ง แล้วจึงกลับไปเฝ้าดูท้องพองยุบต่อ หากว่าจิตคิดไปถึงที่ไหนๆ ก็กำหนดรู้ว่า “ถึง ถึง” แล้วกลับไปยังท้องพองยุบต่อ หากว่าท่านจินตนาการว่าได้พบกับใครสักคนก็ให้กำหนดรู้ว่า “พบ พบ” จากนั้นก็กลับไปยังท้องพองยุบต่อ หากท่านจินตนาการว่าพบและคุยกับใครสักคนก็ให้กำหนดว่า “คุย คุย”

โดยย่อไม่ว่าความคิดหรือการพิจารณาใดๆ ผุดขึ้นมา ท่านพึงกำหนดรู้ ถ้าท่านจินตนาการก็กำหนดรู้ว่า “จินตนาการ” ถ้าคิดก็กำหนดรู้ว่า “คิด” ถ้าวางแผนก็กำหนดรู้ว่า “วางแผน” ถ้าเห็นก็กำหนดรู้ว่า “เห็น” ถ้ารู้ก็กำหนดรู้ว่า “รู้” ถ้าพิจารณาก็กำหนดรู้ว่า “พิจารณา” หากรู้สึกสุข ก็กำหนดรู้ว่า “สุข” ถ้ารู้สึกเบื่อก็กำหนดรู้ว่า “เบื่อ” ถ้าดีใจก็กำหนดรู้ว่า “ดีใจ” ถ้ารู้สึกท้อแท้ก็กำหนดรู้ว่า “ท้อแท้” การกำหนดรู้อาการทั้งปวงของจิตเช่นนี้เรียกว่า จิตตานุปัสสนา

(จาก Practical Vipassanā Exercise โดย พระมหาสี สยาดอ)

## **48. This Noting Will Become Easier after about Two Days**

In the beginning, it will suffice to note one or two movements only, thus “*right step, left step*” when walking fast and “*raising, dropping*” when walking slowly. This noting will become easier after about two days. Then go on to noting the three movements as “*raising, pushing forward, dropping.*”

As the *Buddha* said in *Aṅguttara Nikāya, Pañcakanipāta, Caṅkama Sutta*.

Bhikkhus, there are these five benefits in walking meditation. What five? One becomes capable of journeys; one becomes capable of striving; one becomes healthy; what one has eaten, drunk, consumed, and tasted is properly digested; the concentration attained through walking meditation is long lasting. Bhikkhus! These are the five benefits in walking meditation.

The last benefit is the most important for the practice. If you can develop the concentration in walking and carry it to sitting practice continuously, you can make faster progress in the practice.

(From Practical Vipassanā Exercise by Mahāsī Sayādaw)



## 48. กำหนดรู้ได้คล่องขึ้นหลังจากปฏิบัติไปแล้วราวสองวัน

ในระยะแรกที่เราเริ่มปฏิบัติใหม่ๆ กำหนดรู้ความเคลื่อนไหวเพียงแค่นิ่งหรือสองระยะในแต่ละก้าวก็เพียงพอคือ “ขวา ซ้าย” เวลาเดินเร็วๆ และ “ยก เหยียบ” เวลาเดินช้า การกำหนดรู้จะง่ายขึ้นหลังจากที่ปฏิบัติไปได้ราวสองวัน หลังจากนั้นให้เปลี่ยนไปกำหนดสามระยะว่า “ยก ย่าง เหยียบ”

ดังที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ในอังคุตตรนิกาย ปัญจกนิบาต จังกรมสูตรว่า

“ภิกษุทั้งหลาย การเดินจงกรมมีประโยชน์ห้าประการ ห้าประการนั้นมีอะไรบ้าง?  
1) เป็นผู้มีความอดทนต่อการเดินทางไกล 2) เป็นผู้มีความอดทนต่อการบำเพ็ญเพียร 3) เป็นผู้มีความสุขแข็งแรง 4) อาหารที่กินดื่มเคี้ยวและลิ้มรสแล้วย่อยได้ง่าย 5) สมาธิที่ได้จากการเดินจงกรมตั้งอยู่ได้นาน ภิกษุทั้งหลาย นี่คือประโยชน์ห้าประการของการเดินจงกรม”

ประโยชน์ข้อสุดท้ายนี้มีความสำคัญที่สุดสำหรับการปฏิบัติ หากท่านสามารถพัฒนาสมาธิในการเดินจงกรมและต่อเนื่องมาสู่การนั่งสมาธิ ท่านจะสามารถก้าวหน้าในการปฏิบัติได้รวดเร็วยิ่งขึ้น

(จาก Practical Vipassanā Exercise โดย พระมหาสี สยาดอ)

## **49. The Rise and Fall**

Better it is to live one day seeing the rise and fall of things than to live a hundred years without ever seeing the rise and fall of things.

*(Dhammapada)*

## **50. Itchiness**

For instance, if a sensation of itchiness intervenes and the yogi desires to scratch because it is hard to bear, both the sensation and the desire to get rid of it should be noted, without immediately getting rid of the sensation by scratching.

If one goes on perseveringly noting thus, the itchiness generally disappears, in which case one reverts to noting the rising and falling of the abdomen. If the itchiness does not in fact disappear, one has of course to eliminate it by scratching. But first, the desire to do so should be noted. All the movements involved in the process of eliminating this sensation should be noted, especially the touching, pulling and pushing, and scratching movements, with an eventual reversion to noting the rising and falling of the abdomen.

(From Practical Vipassanā Exercise by Mahāsī Sayādaw)

## 49. เกิดและดับ

การมีชีวิตอยู่เพียงแค่วันเดียวแต่ได้เห็นการเกิดขึ้นและดับไปของสิ่งต่างๆ ดีกว่า  
การมีชีวิตอยู่ถึงหนึ่งร้อยปีโดยที่ไม่เคยได้เห็นการเกิดขึ้นและดับไปของสิ่งต่างๆ

(พระธรรมบท)

## 50. ความคัน

ยามที่ความรู้สึกคันเกิดขึ้นและโยคือยากเกาเพราะยากจะทนไหว พึงกำหนดรู้ทั้ง  
ความคันและความอยากที่จะทำให้หายคัน โดยไม่ผลุนผลันยกมือขึ้นมาเกา  
ในทันที

หากโยคีพากเพียรกำหนดรู้ ความคันมักจะหายไปในที่สุด แล้วโยคีจึงกลับไปเฝ้าดู  
ท้องพองยุบ ถ้าหากว่ายังไม่หายคัน และโยคีจะต้องเกา ก่อนอื่นให้โยคีกำหนดรู้  
ความอยากเกาเสียก่อนแล้วจึงค่อยกำหนดรู้ความเคลื่อนไหวต่างๆ ใน  
กระบวนการกำจัดความคัน โดยเฉพาะการสัมผัส การถูไปถูมาและการเกา เมื่อ  
เสร็จแล้วจึงกลับไปตามรู้อาการพองยุบของท้อง

(จาก Practical Vipassanā Exercise โดย พระมหาสี สยาดอ)

## 51. Need Not Take Long

When *samādhi* (concentration) and *ñāṇa* (insight) are strong, the distinctive knowledge can come at any moment. It can come in a single “bend” of the arm or in a single “stretch” of the arm. Such attainment can come at any moment and need not take long. That is why the *yogi* should note with diligence all the time. He should not relax in his noting, thinking, “this little lapse should not matter much.”

In the commentary on *Puggalapaññatti*, the following occurs:

Making strenuous efforts in insight-meditation with the strength of implicit faith in it, an individual can realize the knowledge of the Path and its Fruition while walking, standing, sitting, lying down, or taking light food or heavy meals.

(From Practical Vipassanā Exercise by Mahāsī Sayādaw)

## 52. The Resting Time for the *Yogi*

The time he is asleep is the resting time for the *yogi*. But, for the really serious *yogi*, he should limit his sleeping time to about four hours. This is the “midnight time” permitted by the *Buddha*. Four hours’ sleep is quite enough. If the beginner in meditation thinks that four hours’ sleep is not enough for health, he may extend it to five or six hours. Six hours’ sleep is clearly enough for health.

At other times, in his waking moments, he should be noting continuously and without rest. That is why, as soon as he awakens, he should note the awakening state of his mind as “*awakening, awakening.*” If he cannot yet make himself aware of this, he should begin noting the rising and falling of the abdomen.

(From Practical Vipassanā Exercise by Mahāsī Sayādaw)

## 51. ไม่จำเป็นต้องใช้เวลานาน

เมื่อสมาธิและปัญญามีพลัง ความรู้แจ้งอาจเกิดขึ้นได้ในทุกขณะ อาจมาในชั่ว “คู้” แขนหรือในชั่ว “เหยียด” แขนก็ได้ การบรรลุเช่นนี้อาจเกิดขึ้นในขณะใดก็ได้และไม่จำเป็นต้องใช้เวลานาน ด้วยเหตุนี้โยคีจึงพึงกำหนดรู้อย่างเข้มข้นตลอดเวลา โยคีไม่ควรหย่อนการกำหนดรู้ด้วยคิดว่า “พลาดนิดหน่อยไม่เป็นไร” ในอรรถกถาของปุคฺคฺลปญฺญตฺติ ปฺรากลฺกฺยอยู่ว่า “เมื่อบุคคลบากบั่นพากเพียรในการเจริญวิปัสสนาภาวนา พร้อมด้วยพลังแห่งศรัทธา โยคีผู้นั้นสามารถประจักษ์แจ้งในมรรคญาณและผลญาณทั้งในขณะที่เดิน ยืน นั่ง นอน หรือกินอาหารทั้งอาหารว่างหรือมื้อหลัก”

(จาก Practical Vipassanā Exercise โดย พระมหาสี สยาดอ)

## 52. เวลาพักสำหรับโยคี

เวลานอนหลับคือเวลาพักสำหรับโยคี แต่สำหรับโยคีที่เอาจริงเอาจัง ควรจำกัดการนอนอยู่ประมาณสี่ชั่วโมง นี่คือ “มัชฌิมยาม” ที่พระพุทธองค์ทรงเห็นชอบ การนอนหลับสี่ชั่วโมงค่อนข้างจะเพียงพอ แต่หากโยคีที่เพิ่งเริ่มปฏิบัติคิดว่าการนอนสี่ชั่วโมงไม่เพียงพอต่อสุขภาพ อาจขยายเวลาออกไปเป็นห้าหรือหกชั่วโมง การนอนหกชั่วโมงนั้นเพียงพอต่อสุขภาพแน่นอน

สำหรับช่วงเวลาอื่นๆ ในขณะที่ตื่นอยู่ โยคีควรกำหนดรู้อย่างต่อเนื่องโดยไม่หยุดพัก ด้วยเหตุนี้ทันทีที่โยคีรู้ตัวตื่นขึ้นพึงกำหนดรู้สภาพจิตขณะตื่นนอนว่า “ตื่นตื่น” หากยังไม่สามารถกำหนดรู้ได้ ก็ให้เริ่มจากการกำหนดรู้อาการพองและยุบของท้อง

(จาก Practical Vipassanā Exercise โดย พระมหาสี สยาดอ)

### **53. Mindful and Clearly Comprehending, after Noting in His Mind the Idea of Rising**

As the *Buddha* said in *Āṅguttara Nikāya, Tikaṇipāta, Apaṇṇaka Sutta*.

“And how is a bhikkhu intent on wakefulness? Here, during the day, while walking back and forth and sitting, a bhikkhu purifies his mind of obstructive qualities. In the first watch of the night, while walking back and forth and sitting, he purifies his mind of obstructive qualities. In the middle watch of the night he lies down on the right side in the lion’s posture, with one foot overlapping the other, mindful and clearly comprehending, after noting in his mind the idea of rising. After rising, in the last watch of the night, while walking back and forth and sitting, he purifies his mind of obstructive qualities. It is in this way that a bhikkhu is intent on wakefulness.”

### **54. Nothing Else**

When you note “*rising*,” the rising is one thing, the awareness is one thing -- only these two exist. When you note “*falling*,” the falling is one, the awareness is one -- only these two. The knowledge comes clear in you of its own accord. When you lift one foot in walking, one is the lifting, the other is the awareness -- only these two exist. When you push it forward, the pushing and the awareness. When you put it down, the putting down and the awareness. Matter and awareness. These two only. Nothing else.

(From Fundamentals of Vipassanā Meditation by Mahāsī Sayādaw)

### 53. มีสติและสัมปชัญญะ หลังจากกำหนดรู้ในใจซึ่งความคิดที่จะลุกขึ้น

ดังที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ในอังคุตตรนิกายติกนิบาต อปัณณกสูตร

“ภิกษุควรใส่ใจอย่างไรในยามที่ตื่น? ในระหว่างวัน ภิกษุชำระจิตให้บริสุทธิ์จากกรรมที่เป็นตัวขัดขวางด้วยการเดินจงกรมและนั่งสมาธิ ในยามต้นแห่งราตรีภิกษุชำระจิตให้บริสุทธิ์จากกรรมที่เป็นตัวขัดขวางด้วยการเดินจงกรมและนั่งสมาธิ ในยามกลางของราตรีเขาเอนกายลงนอนตะแคงขวาอุจทำราชสีห์ซ้อนเท้าเหลื่อม มีสติและสัมปชัญญะ กำหนดรู้ในใจซึ่งความคิดที่จะลุกขึ้น หลังจากลุกขึ้นแล้ว ในยามสุดท้ายแห่งราตรีภิกษุชำระจิตให้บริสุทธิ์จากกรรมที่เป็นตัวขัดขวางด้วยการเดินจงกรมและนั่งสมาธิ นี่คือนิติปฏิบัติของภิกษุในยามตื่น”

### 54. ไม่มีอื่นใดนอกจากนี้

เวลาท่านกำหนดรู้ว่า “พอง” การพองเป็นอย่างหนึ่ง การรับรู้การพองเป็นอีกอย่างหนึ่ง มีเพียงสองอย่างนี้เท่านั้นที่อยู่จริง เมื่อท่านกำหนดรู้ว่า “ยุบ” การยุบเป็นอย่างหนึ่ง การรับรู้การยุบเป็นอีกอย่างหนึ่ง มีเพียงสองอย่างนี้เท่านั้นที่อยู่จริง ความรู้เช่นนี้จะปรากฏชัดเจนให้ท่านเห็นเองเมื่อถึงเวลา เวลาท่านยกเท้าเดิน การยกเป็นอย่างหนึ่ง การรับรู้การยกเป็นอีกอย่างหนึ่ง มีเพียงสองอย่างนี้เท่านั้นที่อยู่จริง เช่นเดียวกันเวลาท่านย่างเท้าไปข้างหน้า ก็มีแค่การย่างกับการรับรู้การย่าง เวลาท่านเหยียบเท้าลงก็มีเพียงการเหยียบกับการรับรู้การเหยียบมีเพียงสองสิ่งนี้คือรูปและการรับรู้เท่านั้น ไม่มีสิ่งอื่นใดนอกจากนี้

(จาก Fundamentals of Vipassanā Meditation โดย พระมหาสี สยาตอ)

## **55. Both Concepts and Realities Appear to the Beginner**

If you note *'left, right'*, only concepts like legs will appear to you. If you note *"rising, falling,"* only concepts like the abdomen will appear to you." This may be true to some of the beginners. But it is not true to think that the concepts will keep coming up. Both concepts and realities appear to the beginner. Some people instruct the beginners to meditate on realities only. This is impossible. To forget concepts is quite impracticable at the beginning. What is practicable is to observe concepts combined with realities.

(From Fundamentals of Vipassanā Meditation by Mahāsī Sayādaw)

## **56. As Your Mindfulness and Concentration Grow Stronger, All the Concepts Disappear**

The Buddha himself used the language of concepts and told us to be aware "I am walking," etc., when we walk, bend or stretch. He did not use the language of realities and tell us to be "aware it is supporting, moving," etc. Although you meditate using the language of concepts like *"walking, bending, stretching,"* as your mindfulness and concentration grow stronger, all the concepts disappear and only the realities like support and moving appear to you. When you reach the stage of the knowledge of dissolution, although you meditate *"walking, walking,"* neither the legs nor the body appear to you. Only the successive movements are there. Although you meditate *"bending, bending,"* there will not be any arms or legs. Only the movement. Although you meditate *"rising, falling,"* there will be no image of the abdomen or the body, only the movement out and in. These as well as swaying are functions of the air-element.

(From Fundamentals of Vipassanā Meditation by Mahāsī Sayādaw)



## 55. ทั้งบัญญัติและปรมาตถ์ต่างปรากฏแก่โยคีใหม่

เวลาท่านกำหนดรู้ว่า “ซ่าย ขวา” อาจมีแต่บัญญัติ เช่นขาที่ปรากฏแก่ท่าน หากท่านกำหนดรู้ว่า “พอง ยุบ” อาจมีแต่บัญญัติ เช่นท้องปรากฏแก่ท่าน นี่อาจเป็นจริงสำหรับโยคีที่เพิ่งเริ่มปฏิบัติใหม่ๆ บางราย แต่ที่ไม่ถูกต้องที่จะคิดว่าบัญญัติจะปรากฏอยู่อย่างนี้ตลอดไป ทั้งบัญญัติและปรมาตถ์จะปรากฏต่อโยคีผู้เริ่มปฏิบัติ ผู้สอนบางคนสอนให้โยคีใหม่กำหนดรู้แต่ปรมาตถ์เท่านั้น ซึ่งอันนี้เป็นไปไม่ได้ การให้ละทิ้งบัญญัติตั้งแต่เริ่มต้นเป็นสิ่งที่ไม่สามารถกระทำได้จริง สิ่งที่ได้ก็คือเฝ้าดูบัญญัติควบไปกับปรมาตถ์

(จาก Fundamentals of Vipassanā Meditation โดย พระมหาสี สยาดอ)

## 56. เมื่อสติและสมาธิมีกำลังมากขึ้น บัญญัติทั้งปวงก็หายไป

ตัวพระพุทธองค์เองก็ทรงใช้ภาษาที่เป็นบัญญัติและทรงสอนให้เรารู้ตัวว่า “ฉัน กำลังเดิน” “ฉันกำลังคู้” “ฉันกำลังเหยียด” เวลาเราเดิน คู้หรือเหยียด เป็นต้น พระพุทธองค์มิได้ทรงใช้ภาษาที่แสดงปรมาตถ์ ดังไม่ได้ตรัสสอนไว้ว่า “ให้รับรู้การ ค้ำจุนและการเคลื่อนไหว” เป็นต้น ถึงแม้ว่าท่านจะปฏิบัติธรรมโดยใช้ภาษาที่เป็นบัญญัติในการกำหนดรู้เช่น “เดิน คู้ เหยียด” เมื่อสติกับสมาธิพัฒนาจนมีกำลังมากขึ้น บัญญัติทั้งหลายจะเลือนหายไป เหลือเพียงปรมาตถ์ เช่นการค้ำจุนและการเคลื่อนไหวปรากฏให้ท่านเห็น เมื่อท่านก้าวหน้าถึงภังคญาณ แม้ท่านจะกำหนดรู้ว่า “เดิน เดิน” แต่ไม่ว่าขาหรือร่างกายก็จะไม่ปรากฏแก่ท่าน คงมีเพียงแต่ความเคลื่อนไหวต่อเนื่องกันไปเท่านั้น แม้ท่านจะกำหนดรู้ว่า “คู้ คู้” แต่แขนหรือขา ก็จะไม่ปรากฏ คงมีแต่เพียงการเคลื่อนไหวเท่านั้น แม้ว่าท่านจะกำหนดรู้ “พอง ยุบ” ก็จะไม่มรูปรทรงของท้องหรือร่างกาย คงมีแต่เพียงการเคลื่อนไหวที่ยุบเข้าพองออกเท่านั้น เหล่านี้เช่นเดียวกับการโยกเอนเป็นหน้าที่ (รสะ) ของธาตุกลม

(จาก Fundamentals of Vipassanā Meditation โดย พระมหาสี สยาดอ)

## **57. If There Is Cause, There Is Effect**

Mind and matter are found to be working in a pair. Only when there is intention to bend is there the form bending. Only when there is intention to stretch is there the form stretching. There is effect only when there is cause. Only when there is something to see do you see. If there is something to see, you can't help seeing it. You hear when there is something to hear. You feel happy only when there is reason to be happy. You worry when there is cause to worry. If there is cause, there is effect. You cannot help it. There is nothing that lives and does what it desires. There is no self, no ego, no I. Only process of arising and passing away.

(From Fundamentals of Vipassanā Meditation by Mahāsī Sayādaw)

## 57. เมื่อมีเหตุ ย่อมมีผล

นามกับรูปถูกค้นพบว่าทำงานกันเป็นคู่ ต่อเมื่อมีเจตนาที่จะรู้ จึงมีการรู้ของรูป ต่อเมื่อมีเจตนาจะเหยียดจึงมีรูปเหยียด มีผลก็ต่อเมื่อมีเหตุเท่านั้น ต่อเมื่อมีสิ่งที่ถูกมองเห็นได้ท่านจึงมองเห็น เมื่อมีสิ่งที่ถูกมองเห็นได้จึงเลี่ยงไม่ได้ที่จะมองเห็น ท่านได้ยินก็ต่อเมื่อมีเสียงให้ได้ยิน ท่านรู้สึกเป็นสุขก็ต่อเมื่อมีเหตุให้สุข ท่านกังวลเมื่อมีเหตุให้กังวล เมื่อมีเหตุ ย่อมต้องมีผล เราไม่สามารถหยุดยั้งมันได้ ไม่มีสิ่งใดที่อาศัยอยู่และทำตามที่มันปรารถนา ไม่มีตัวตน ไม่มีอัตตา ไม่มีฉัน มีเพียงแต่กระบวนการของการเกิดขึ้นและดับไปเท่านั้น

(จาก Fundamentals of Vipassanā Meditation โดย พระมหาสี สยาดอ)

## **58. *Buddha* Taught Walking Meditation Two Times**

In the *Great Discourse on the Foundations of Mindfulness*, the *Buddha* taught walking meditation two times. In the section called “Postures,” he said that a monk knows “I am walking when he is walking,” knows “I am standing when he is standing,” knows “I am sitting when he is sitting,” and knows “I am lying down when he is lying down.” In another section called “Clear Comprehension,” the *Buddha* said, “A monk applies clear comprehension in going forward and in going back.” *Clear comprehension* means the correct understanding of what one observes. To correctly understand what is observed, a *yogi* must gain concentration and, in order to gain concentration, he must apply mindfulness.

Therefore, when the *Buddha* said, “Monks, apply clear comprehension,” we must understand that not only clear comprehension must be applied, but also mindfulness and concentration. Thus, the *Buddha* was instructing meditators to apply mindfulness, concentration, and clear comprehension while walking, while “going forward and back.” Walking meditation is, thus, an important part of this process.

(From *The Benefits of Walking Meditation* by Sayādaw U Sīlānanda)

## 58. พระพุทธองค์ทรงสอนการเดินจงกรมในสองวาระ

ในมหาสติปัฏฐานสูตรพระพุทธเจ้าทรงสอนการเดินจงกรมไว้ในสองวาระ ในหมวด “อิริยาบถ” พระองค์ทรงตรัสว่า ภิกษุรู้ว่า “เดินในขณะที่กำลังเดิน” รู้ว่า “ยืนในขณะที่กำลังยืนอยู่” รู้ว่า “นั่งในขณะที่กำลังนั่ง” และรู้ว่า “เอนกายลงนอนในขณะที่กำลังเอนกายลงนอน” ในหมวด “สัมปชัญญะ” พระองค์ทรงตรัสว่า “ภิกษุ มีสัมปชัญญะ (การรู้ตัว) ในการก้าวไปข้างหน้าและในการถอยไปข้างหลัง” สัมปชัญญะหมายถึง ความเข้าใจอย่างถูกต้องในสิ่งที่ตนเองกำลังเฝ้าดูอยู่ เพื่อจะเข้าใจอย่างถูกต้องในสิ่งที่ตนเฝ้าดูอยู่ โยคีจำเป็นต้องมีสมาธิ จะมีสมาธิได้ โยคีต้องมีสติ

ดังนั้นเมื่อพระพุทธองค์ตรัสว่า “ภิกษุ พึงมีสัมปชัญญะ” เราต้องเข้าใจว่า ไม่ใช่มีเพียงแต่สัมปชัญญะเท่านั้น แต่หมายรวมถึงสติกับสมาธิด้วย นั่นคือพระพุทธเจ้าทรงสอนให้โยคีผู้ปฏิบัติมีทั้งสติ สมาธิและสัมปชัญญะในขณะที่เดิน ไม่ว่าจะ “เดินไปข้างหน้าหรือถอยไปข้างหลัง” ดังนั้นการเดินจงกรมจึงเป็นส่วนสำคัญของกระบวนการนี้

(จาก The Benefits of Walking Meditation โดย สยาดอ อุ สीलันนทะ)

## 59. Before the *Yogi* Falls Asleep, How Should He Note?

All movements involved in lying down and arranging the arms and legs should be carefully and unremittingly noted. If there is no movement, but only stillness (of the body), go back to noting the rising and falling of the abdomen. Even when it is getting late and time for sleep, the *yogi* should not go to sleep yet, dropping his noting. A really serious and energetic *yogi* should practice mindfulness as if he were forgoing his sleep altogether. He should go on meditating until he falls asleep.

(From Practical Vipassanā Exercise by Mahāsī Sayādaw)

## 60. After Awakening, How Should the *Yogi* Note?

As soon as he awakens, he should note the awakening state of his mind as “*awakening, awakening.*” If he cannot yet make himself aware of this, he should begin noting the rising and falling of the abdomen.

If he intends to get up from bed, he should note as “*intending to get up, intending to get up.*” He should then go on to note the changing movements he makes as he arranges his arms and legs. When he raises his head and rises, note as “*rising, rising.*” When he is seated; note as “*sitting, sitting.*” If he makes any changing movements as he arranges his arms and legs, all of these movements should also be noted. If there are no such changes, but only a sitting quietly, he should revert to noting the rising and falling movements of the abdomen.

(From Practical Vipassanā Exercise by Mahāsī Sayādaw)

## 59. ก่อนที่โยคีจะผล็อยหลับ เขาพึงกำหนดรู้อย่างไร?

โยคีควรกำหนดรู้อย่างไม่ลดละในทุกๆ ความเคลื่อนไหวของการเอนกายลงนอน จัดวางแขนและขา เมื่อการเคลื่อนไหวสิ้นสุดลงกายสงบนิ่งแล้ว โยคีควรกลับไปเฝ้าดูท้องพองยุบ ถึงแม้ว่าจะเริ่มตึกและได้เวลานอน โยคีก็ไม่ควรเข้านอนโดยเลิกการกำหนดรู้ โยคีที่เอาจริงเอาจังและแข็งขันกับการปฏิบัติควรฝึกสติประหนึ่งว่าเขาไม่ได้จะเข้านอน เขาควรกำหนดรู้ไปเรื่อยๆ จนกระทั่งผล็อยหลับไป

(จาก Practical Vipassanā Exercise โดย พระมหาสี สยาดอ)

## 60. ในยามตื่นนอน โยคีพึงกำหนดรู้อย่างไร?

ทันทีที่รู้สึกตัวตื่น โยคีควรกำหนดรู้สภาพจิตที่ตื่นว่า “ตื่น ตื่น” หากว่าเขายังไม่สามารถรู้สภาพจิตที่ตื่นขึ้นเช่นนี้ได้ พึงเริ่มกำหนดรู้อาการพองและยุบของท้อง หากว่าโยคีอยากลุกจากที่นอน เขาควรกำหนดรู้ว่า “อยากลุก อยากลุก” ต่อจากนั้นพึงตามกำหนดรู้ทุกความเคลื่อนไหวในขณะขยับแขนขาเพื่อเตรียมลุกจากที่นอน ขณะที่เขายกศีรษะและลุกขึ้น ควรกำหนดรู้ว่า “ลุก ลุก” เมื่อลุกขึ้นนั่งแล้วก็กำหนดรู้ว่า “นั่ง นั่ง” หากว่าขยับกายเคลื่อนไหวในขณะใด ๆ ทั้งหมดพึงกำหนดรู้ หากไม่มีการขยับ กายนั่งสงบนิ่งอยู่ พึงกลับไปกำหนดรู้อาการพองยุบของท้อง

(จาก Practical Vipassanā Exercise โดย พระมหาสี สยาดอ)

## 61. Your Mindfulness or Awareness Cannot Follow

It is only when you act slowly that your concentration, mindfulness and insight knowledge can keep up with the objects. That's the reason why you have to start the practice by doing everything slowly and mindfully. Indeed, in the beginning, if you do things fast, your mindfulness or awareness cannot follow.

(The Talk on “the Silver Anniversary” by Mahāsī Sayādaw)

*Kāyagatāsatiṃ bhāvetukāmena bhikkhunā telapattahatthena tena pūrisena viya satīṃ avissjjetvā appamattena kayagatasati bhāvetabbā. (Telapatta. Jātaka, Ekakanipāta)*

The monk who wants to cultivate the ‘mindfulness directed to body’ should do so diligently by not giving up mindfulness – just like the man who is holding a bowl of oil in the hand.

*Samatittikaṃ anavasesakaṃ, telapattaṃ yathā parihareya.*

*Evaṃ sacittamanurakkhe, patthayāno disaṃ agatapubbaṃ. (Telapatta. Jātaka, Ekakanipāta)*

Just like a person would carry an oil pot filled to the rim without letting it spill. In the same way, one who wishes to attain Nibbāna which one has not attained before should protect one's mind well



## 61. สติหรือการรับรู้ไม่สามารถตามได้ทัน

ต่อเมื่อท่านค่อยๆ ทำอิริยาบถต่างๆ อย่างช้าๆ สมาธิ สติและวิปัสสนาปัญญาจึงจะสามารถติดตามอารมณ์กรรมฐานได้ทัน นี่จึงเป็นสาเหตุให้เริ่มต้นการปฏิบัติด้วยการทำอิริยาบถทั้งหลายอย่างช้าๆ และมีสติ เพราะเมื่อเริ่มปฏิบัติถ้าหากว่าท่านทำอิริยาบถต่างๆอย่างรวดเร็ว สติหรือการรู้ตัวย่อมตามไม่ทัน

กายคตาสติ ภาเวตุกาเมน ภิกขุณา เตลปตตหตเถน เตน บุริเสน วีย สตี อวิสุสซุ  
เซตฺวา อปฺปมตฺเตน กายคตาสติ ภาเวตฺตพฺพา (เตลปตตชาตกั, เอกนิปาต)

ภิกษุผู้มุ่งเจริญกายคตาสติ พึงพากเพียรโดยไม่ปล่อยสติ เช่นเดียวกับบุคคลที่ถือ  
หม้อน้ำมันอยู่ในมือ

สมตติตฺติกั อนวเสกั เตลปตตํ ยถา ปรีหเรยฺย

เอวํ สจฺจิตฺตมฺนุรฺกฺเข ปตฺถยาโน ทิสฺส อคตฺตพฺพนฺติ (เตลปตตชาตกั, เอกนิปาต)

เช่นเดียวกับบุคคลที่ประคองหม้อที่บรรจุน้ำมันจนปริ่มขอบหม้อ ที่ไม่ต้องการให้  
น้ำมันหกกระฉอก บุคคลที่ปรารถนาการบรรลุพระนิพพานที่ไม่เคยได้บรรลุมา  
ก่อน ย่อมพึงคุ้มครองจิตตนให้ดี

## 62. You Can Change Touching Points

When the rising and falling fade away, you are supposed to note: “*sitting, touching*” or “*lying, touching.*” You can change touching points. For example, you note “*sitting, touching*” paying attention to a touch point on the right foot, and then note “*sitting, touching*” focusing a touching point on the left foot. Thus, you can shift your attention from one touch point to another. Or, you can shift your attention to four, five or six touch points alternately.

(From How to practice Vipassanā by Mahāsī Sayādaw)

## 63. Any Touching Point Is Possible to Note

Any touching point is possible to note. If you note, for instance, a touching on one’s buttock as “*touching, touching,*” that is correct; note it on one’s knee as “*touching, touching,*” that is correct; note it on one’s hands as “*touching, touching,*” that is correct; note it on one’s head as “*touching, touching,*” that is correct; note in-and-out breath as “*touching, touching,*” that is correct; note it in one’s intestines or liver as “*touching, touching,*” that is correct; note it on one’s abdomen as “*touching, touching,*” that is correct.

(From The Discourse on Vammika Sutta by Mahāsī Sayādaw)

## 62. ท่านอาจเปลี่ยนจุดสัมผัสที่กำหนดรู้ได้

เมื่ออาการพองยุบจางหายไป ท่านพึงรับรู้ “การนั่ง, การถูกต้องสัมผัส” หรือ “การนอน, การถูกต้องสัมผัส” ท่านอาจเปลี่ยนจุดที่กำหนดรู้ได้ เช่น ในขณะที่กำหนดรู้ “นั่ง, ถูก” ท่านใส่ใจจุดสัมผัสที่เท้าขวา จากนั้นไปกำหนดรู้ “นั่ง ถูก” โดยเปลี่ยนไปใส่ใจจุดสัมผัสที่เท้าซ้าย นั่นคือท่านสามารถเคลื่อนความใส่ใจจากจุดสัมผัสหนึ่งไปยังอีกจุดสัมผัสหนึ่ง หรือท่านสามารถกำหนดรู้สี่ ห้า หรือหกจุดสลับกันไป

(จาก How to practice Vipassanā โดย พระมหาสี สยาดอ)

## 63. จุดสัมผัสใดที่ใช้กำหนดรู้ได้

ไม่ว่าจุดสัมผัสใด เราก็ใช้ในการกำหนดรู้ได้เหมือนกันหมด ตัวอย่างเช่นหากท่านกำหนดรู้จุดสัมผัสที่กันว่า “ถูก ถูก” นี่ก็ถูกต้อง หรือกำหนดรู้การสัมผัสที่หัวเข่าว่า “ถูก ถูก” นี่ก็ถูกต้อง หรือกำหนดรู้การสัมผัสที่มีชื่อว่า “ถูก ถูก” นี่ก็ถูกต้อง หรือกำหนดรู้การสัมผัสที่ศีรษะว่า “ถูก ถูก” นี่ก็ถูกต้อง หรือกำหนดรู้การสัมผัสของลมหายใจเข้าออกว่า “ถูก ถูก” นี่ก็ถูกต้อง หรือจะกำหนดรู้การสัมผัสภายในที่ลำไส้หรือตับว่า “ถูก ถูก” นี่ก็ถูกต้อง หรือกำหนดรู้การสัมผัสที่ท้องว่า “ถูก ถูก” นี่ก็ถูกต้อง

(จาก The Discourse on Vammika Sutta โดย พระมหาสี สยาดอ)

## **64. Only Two Types of Object to Note**

Noting “*rising and falling*” demands neither too much concentration as it is not a monotonous kind of object, nor excessive enthusiasm as it’s only two types of object to note. Thus, the balance can be kept between concentration and energy.

(From The Discourse on Sīla-vanta Sutta by Mahāsī Sayādaw)

## **65. Sit and Walk Alternately an Hour Each**

Too much walking tends to arouse more energy but less concentration. So, one is scheduled to sit and walk alternately an hour each. Thus, the balance can be kept between concentration and energy.

(From The Discourse on Sīla-vanta Sutta by Mahāsī Sayādaw)

## **66. Approaching the Goal**

When approaching the finishing line, a sprinter must keep running without slacking. When approaching the Goal, a yogi must keep striving and noting without slacking.

(From Rain Drops in Hot Summer by Sayādaw U Paṇḍita)

## 64. อารมณ์กรรมฐานสองชนิด

การกำหนดรู้ “การพอง” กับ “การยุบ” ไม่ต้องการสมาธิมากจนเกินไปเนื่องจากไม่ใช่อารมณ์กรรมฐานซ้ำซากชนิดเดียว และไม่ต้องการวิริยะมากจนเกินไปเพราะมีเพียงอารมณ์กรรมฐานสองอย่างที่เรากำหนดรู้ ด้วยเหตุนี้จึงสามารถรักษาสมดุลระหว่างสมาธิกับวิริยะ

(จากThe Discourse on Sīla-vanta Sutta โดย พระมหาสี สยาดอ)

## 65. นั่งสมาธิกับเดินจงกรม สลับกันอย่างละชั่วโมง

การเดินจงกรมที่มากเกินไปจะกระตุ้นวิริยะให้มีมากขึ้นแต่สมาธิกลับน้อยลง ดังนั้นตารางการปฏิบัติจึงถูกออกแบบให้โยคีนั่งสมาธิและเดินจงกรมสลับกันไปอย่างละหนึ่งชั่วโมง เพื่อเป็นการรักษาสมดุลระหว่างสมาธิกับวิริยะ

(จากThe Discourse on Sīla-vanta Sutta โดย พระมหาสี สยาดอ)

## 66. เข้าใกล้จุดหมาย

เมื่อนักวิ่งวิ่งเข้าใกล้เส้นชัย เขาจะยังคงวิ่งต่อไปอย่างไม่ลดละ เช่นเดียวกันเมื่อโยคีเข้าใกล้จุดหมายปลายทาง โยคิก็ต้องเพียรพยายามและกำหนดรู้อย่างไม่ย่อหย่อน

(จาก Rain Drops in Hot Summer โดย สยาดอ อู ปัณทิตะ)

## **67. Gaps**

If there is a gap between two floor planks, dust and sand enter. If there is no continuity of mindfulness and there is a gap, defilements enter. If there is a Concentration-breakdown, defilements enter through the gap.

(From Rain Drops in Hot Summer by Sayādaw U Paṇḍita)

## **68. Confession**

When a criminal is interrogated intensively and repeatedly, he has to confess the truth. When the object of mindfulness is noted intensively and repeatedly, it has to reveal the truth of impermanence, suffering and being mere phenomenon (without having any abiding self).

(From Rain Drops in Hot Summer by Sayādaw U Paṇḍita)

## **69. Getting Closer to *Nibbāna***

Each step of a person walking towards the Shwe Dagon Pagoda takes him a step closer to it whether he is interested in getting there or not. Each noting of a yogi mindfully walking on the path to *Nibbāna* bring him closer to *Nibbāna* whether he is interested in getting there or not.

(From Rain Drops in Hot Summer by Sayādaw U Paṇḍita)

## 67. ช่องว่าง

ถ้าหากว่ามีช่องว่างระหว่างไม้กระดานสองแผ่น ขี้ฝุ่นและทรายก็จะแทรกตัวเข้าไปได้ ถ้าหากปราศจากซึ่งความต่อเนื่องของสติและมีช่องว่าง กิเลสก็แทรกตัวเข้ามาได้ เมื่อไหร่ที่สมาธิขาดช่วง กิเลสย่อมเข้ามาทางช่องว่างนั้น

(จาก Rain Drops in Hot Summer โดย สยาดอ อู ปัณทิตะ)

## 68. สารภาพ

เมื่ออาชญากรถูกเค้นสอบปากคำอย่างเข้มข้นและไม่ยั้ง ที่สุดเขาต้องสารภาพความจริงออกมา เมื่ออารมณ์กรรมฐานของสติถูกกำหนดรู้อย่างถึถ้วนซ้ำแล้วซ้ำอีก มันก็จะเผยให้เห็นซึ่งสัจจะแห่งอนิจจัง ทุกขัง และการสักแต่ว่าเป็นเพียงสภาวะธรรม (อนัตตา)

(จาก Rain Drops in Hot Summer โดย สยาดอ อู ปัณทิตะ)

## 69. เข้าใกล้นิพพาน

แต่ละอย่างก้าวที่บุคคลหนึ่งเดินเข้าหาเจตีย์ชเวดากอง อย่างก้าวเหล่านั้นก็จะยิ่งพาเขาเข้าใกล้เจตีย์ ไม่ว่าจะเจ้าตัวจะต้องการจะไปให้ถึงหรือไม่ก็ตาม เช่นเดียวกัน แต่ละครั้งที่โยคีกำหนดรู้ ก็ย่อมพาเขาซึ่งเดินบนเส้นทางสู่พระนิพพานให้เข้าใกล้พระนิพพานมากยิ่งขึ้น ไม่ว่าจะเขาจะสนใจที่จะไปถึงพระนิพพานหรือไม่ก็ตาม

(จาก Rain Drops in Hot Summer โดย สยาดอ อู ปัณทิตะ)

## 70. Sharp and Bright

A knife is sharp only if it is whetted – otherwise it becomes blunt. Brass vessels are shinny only if they are polished – otherwise they become dull. Similarly, a *yogi*'s insight is sharp and bright only if he is mindful.

(From Rain Drops in Hot Summer by Sayādaw U Paṇḍita)

## 71. Swim to *Nibbāna*

A swimmer has to keep his arms and legs moving all the time. A *yogi* cannot afford to give any rest to the application of mindfulness; he too has to keep it moving all the time.

(From Rain Drops in Hot Summer by Sayādaw U Paṇḍita)

## 72. Eight *Maggaṅga*

The Dhammas comprising the eight *Maggaṅga* are taking place. This is how they take place;

The effort to note is *Sammā Vāyāma*-Right Effort.

The act of mindfulness is *Sammā Sati*-Right Mindfulness.

To remain concentrated on the object of meditation is *Sammā Samādhi*-Right Concentration, these three are *Samādhi Maggaṅga*.

Rightly understanding the object of meditation is Right View.



## 70. คมและชัดเจน

มีดจะคมก็ต่อเมื่อถูกลับ ถ้ามีดไม่ได้ลับก็จะทื่อ เครื่องทองเหลืองจะเปล่งประกายก็ต่อเมื่อถูกขัดสีฉวีวรรณ ถ้าไม่ขัดก็จะหมอง เช่นเดียวกัน ปัญญาของโยคีจะแหลมคมและชัดเจนก็ต่อเมื่อโยคีมีสติ

(จาก Rain Drops in Hot Summer โดย สยาดอ อู ปันทิตะ)

## 71. วายสูฝิ่งพระนิพพาน

คนที่ว่ายนํ้าจำต้องเคลื่อนไหวแขนขาอยู่ตลอดเวลา ในทำนองเดียวกันโยคีก็ไม่สามารถที่จะหยุดพักการเจริญสติได้ โยคีต้องรักษาการเจริญสติไว้อยู่ตลอดเวลา

(จาก Rain Drops in Hot Summer โดย สยาดอ อู ปันทิตะ)

## 72. มรรคมืองค์ 8

ธรรมอันเป็นองค์ประกอบของมรรค 8 กำลังบังเกิดอยู่ นี่คือนิติวิธีการเกิด

ความเพียรในการกำหนดรู้คือ สัมมาวายามะ (เพียรชอบ)

การระลึกรู้คือสัมมาสติ (ระลึกชอบ)

การจดจ่อต่อเนืองอยู่บนอารมณ์กรรมฐานคือสัมมาสมาธิ (จิตตั้งมั่นชอบ) ธรรมสามประการนี้เป็นองค์ประกอบของมรรคในหมวดสมาธิ

ความเข้าใจอย่างถูกต้องในอารมณ์กรรมฐานคือ สัมมาทิฎฐิ (เห็นชอบ)

Bringing one's mind to really knowing nāma-rūpa as they are is right thinking-*Sammā Saṅkappa*.

Right View (*Sammā Diṭṭhi*) and right thinking (*Sammā Saṅkappa*)-these two are *Paññā-Maggaṅga*, wisdom part of the Right Path.

The three factors of concentration part of the Right Path and the two factors of the wisdom part of the Right Path are said to be *Kāraka-maggaṅga*; five active parts of the Right Path.

In the Commentary they are described as five workers *Maggaṅga*, in worldly life if a job can only be done by five workers as a team, it needs to be done by them unitedly (in harmony). In the same way these five active parts of the Right Path are in harmony with every act of noting and knowing. Every time these Five Active Parts (of the Right Path) gather strength through such harmony, extraordinary *vipassanā* insight develops.

Next abstaining from unwholesome some bodily acts of killing, stealing, and illicit sexual conduct is *Sammā Kammanta*.

Abstaining from verbal acts of telling lies, backbiting, abusing and fruitless speech is *Sammā Vācā*.

Abstaining from wrong means of livelihood is *Sammā Ājīva*.

การนำจิตไปสู่การเข้าใจนามรูป-ตามความเป็นจริงคือ สัมมาสังกัปปะ (ดำริชอบ)

สัมมาทิฐิ (เห็นชอบ) และสัมมาสังกัปปะ (ดำริชอบ) ธรรมสองประการนี้เป็นองค์ประกอบของมรรคในหมวดปัญญา

องค์ประกอบสามประการของมรรคในหมวดสมาธิรวมกับองค์ประกอบสองประการของมรรคในหมวดปัญญารวมเรียกว่า การก-มคัคค์ (อ่านว่า การะกะ-มัคคังคะ) เป็นองค์ประกอบห้าประการฝ่ายปฏิบัติงานของอริยมรรค

ในอรรถกถา องค์ประกอบทั้งห้าประการนี้ถูกเรียกว่าคนงานทั้งห้าแห่งองค์มรรค ในชีวิตทางโลกถ้างานหนึ่งๆ จะสำเร็จได้ด้วยการทำงานเป็นทีมของคนห้าคน คนงานทุกคนก็ต้องประสานงานกันอย่างพร้อมเพรียง (กลมเกลียว) ในทำนองเดียวกัน องค์ประกอบทั้งห้าประการแห่งหนทางอันชอบนี้ก็จะทำงานประสานกันในทุกๆ การกำหนดรู้และการรู้ เมื่อไหร่ก็ตามที่องค์ประกอบทั้งห้าฝ่ายปฏิบัติงานบนเส้นทางอันชอบนี้รวมพลังกันอย่างพร้อมเพรียง วิปัสสนาปัญญาอันประเสริฐก็จะพัฒนาขึ้น

ลำดับถัดมา การละเว้นจากการประพฤตชั่วทางกายทั้งปวงได้แก่ ไม่ฆ่า ไม่ขโมย ไม่ประพฤตผิดในกาม นี่คือ สัมมากัมมันตะ (กระทำชอบ)

การละเว้นจากการพูดปด พูดส่อเสียด พูดหยาบคาย และพูดเพื่อเจ้าคือ สัมมาวาจา (วาจาชอบ)

การละเว้นจากการหาเลี้ยงชีพในทางที่ผิด นี่คือ สัมมาอาชีวะ (เลี้ยงชีพชอบ)

These three are *Sīla Maggaṅga*. These *Maggaṅga* are accomplished with the taking and observing of the precepts.

So are they with every act of noting. So are they eight *Maggaṅga* developed with every act of noting, with the attainment of *Nibbāna* getting nearer and nearer in the same way as in walking; every step brings one nearer and nearer to one's destination, so also the *yogī* attains *Nibbāna* with the last act of noting.

(From Mahāsī Abroad by Mahāsī Sayādaw)

### 73. Creepers and Weeds

If a tree is overgrown with creepers and weeds it cannot develop. If the mind is overgrown with creepers and weeds of hindrances, it cannot develop.

(From Rain Drops in Hot Summer by Sayādaw U Paṇḍita)

### 74. What Is *Satipaṭṭhāna*?

*Satipaṭṭhāna* is mindfulness of a noted object by entering it, rushing into it, spreading over it so that the mind enters the noted object, i.e., the rising movement of the abdomen, rushes into it, spreads all over it so that it (the mind) stays closely and firmly on it (the object). The process is the same when noting “falling” and so on.

(From Rain Drops in Hot Summer by Sayādaw U Paṇḍita)

สามประการนี้เป็นองค์ประกอบของมรรคในหมวดศีล สำเร็จได้ด้วยการสมาทาน และรักษาศีล จึงมีอยู่ด้วยในทุกๆ ครั้งของการกำหนดรู้ ดังนั้นองค์มรรคทั้งแปดจึงเจริญขึ้นในทุกๆ ครั้งของการกำหนดรู้ พระนิพพานจึงค่อยๆ ขยับใกล้เข้ามาเฉกเช่นเดียวกับการเดินหน้าไปสู่จุดหมาย ทุกย่างก้าวพาเราเข้าใกล้สู่จุดหมายมากยิ่งขึ้น เช่นเดียวกันโยคีบรรลุนิพพานในท้ายที่สุดของการกำหนดรู้

(จาก Mahāśī Abroad by โดย พระมหาสี สยาดอ)

### 73. เถาไม้เลื้อยและวัชพืช

ต้นไม้ที่ถูกปกคลุมไปด้วยเถาไม้เลื้อยและวัชพืชย่อมเติบโตไม่ได้ฉันใด จิตที่เต็มไปด้วยเถาไม้เลื้อยและวัชพืชแห่งนิรวรณย่อมพัฒนาไม่ได้เช่นกันฉันนั้น

(จาก Rain Drops in Hot Summer โดย สยาดอ อู ปัณทิตะ)

### 74. สติปัญญาคืออะไร

สติปัญญาคือการระลึกซึ่งอารมณ์กรรมฐานที่กำลังกำหนดรู้อยู่ โดยการมุ่งเข้าไป พุ่งเข้าไป และครอบคลุมอารมณ์กรรมฐานเพื่อให้จิตเข้าถึงซึ่งอารมณ์กรรมฐานนั้น ยกตัวอย่างเช่น ขณะกำหนดรู้การพอง การระลึกต้องมุ่งเข้าไป พุ่งเข้าไป และครอบคลุมอารมณ์กรรมฐานเพื่อที่ (จิต) จะได้แนบชิดสนิทแนบกับอารมณ์กรรมฐานนั้นๆ พึงปฏิบัติตามแนวทางนี้เช่นกันเมื่อกำหนดรู้การยุบของท้อง ฯลฯ

(จาก Rain Drops in Hot Summer โดย สยาดอ อู ปัณทิตะ)

## 75. Seeing Impermanence

*Vipassanā* is the Insight Knowledge that perceives the arising objects in the light of the threefold characteristics of impermanence, suffering and being mere phenomena. When a hot sensation is noted as "heat", the heat that is occurring is *anicca* (an impermanent thing); the disappearance of the heat after its appearance is *anicca lakkaṇa* (the characteristic of impermanence) and comprehending that it is impermanence after seeing its disappearance is *aniccānupassanā* (contemplation of impermanence). Of the three characteristics, if impermanence is seen, then suffering and non-self can also be considered seen.

(From Rain Drops in Hot Summer by Sayādaw U Paṇḍita)

## 76. Fresh, Clean Air

Fresh, clean air is necessary for life. Without it one become dizzy or unhealthy or even die. If you practice a lot to easily get the fresh, clean air of Satipaṭṭhāna, it is likely to be with you everywhere.

(From Rain Drops in Hot Summer by Sayādaw U Paṇḍita)

## 75. เห็นอนิจจัง

วิปัสสนาคือวิปัสสนาปัญญาที่เห็นอารมณ์กรรมฐานที่ปรากฏขึ้นในสามลักษณะ ได้แก่ อนิจจัง ทุกขัง และสักแต่ว่า เป็นเพียงสภาวะธรรมเท่านั้น เมื่อกำหนดรู้ความรู้สึกร้อนว่า “ร้อน” ความร้อนที่ปรากฏขึ้นเป็นอนิจจัง (สิ่งที่ไม่เที่ยง) การหายไปของความร้อนหลังจากที่ปรากฏขึ้นคืออนิจจลักษณะ (ลักษณะที่เป็นอนิจจัง) และความเข้าใจชัดเจนว่าสิ่งนี้ไม่เที่ยงหลังจากที่เห็นมันหายไปคือ อนิจจานุปัสสนา ในบรรดาลักษณะทั้งสาม เมื่อเห็นอนิจจังแล้ว ก็ถือได้ว่าเห็นทุกขังและอนัตตาแล้วเช่นกัน

(จาก Rain Drops in Hot Summer โดย สยาดอ อู ปัณทิตะ)

## 76. อากาศที่สะอาดสดชื่น

อากาศบริสุทธิ์สดชื่นเป็นปัจจัยสำคัญสำหรับชีวิต หากไม่มีอากาศบริสุทธิ์แล้วเราจะมึนงง ไม่แข็งแรง หรือถึงตายได้ หากท่านหมั่นปฏิบัติสติปัฏฐานมากๆ ก็เป็นเรื่องง่ายที่ท่านจะได้สูดอากาศบริสุทธิ์สดชื่นแห่งสติปัฏฐานและมันก็มักจะติดตัวท่านไปทุกหนทุกแห่ง

(จาก Rain Drops in Hot Summer โดย สยาดอ อู ปัณทิตะ)

รายนามผู้เป็นเจ้าของภาพจัดพิมพ์ถวายพระภิกษุ สามเณร และแม่ชี

พระมหาอดิเรก วิโมกขธมโม

ธารทิพย์ พงษ์ศิริเดชา

วีรียา ปรัชญกุล

สุนีรักษ์ สุขถาวรกร