

Version 1: May 2018

Version 2: May 2019

SHORT BIOGRAPHY OF THE VENERABLE MAHĀSĪ SAYĀDAW

The Venerable *U Sobhana Mahāthera*, better known as *Mahāsī Sayādaw* was born on 29 July 1904 to the peasant proprietors, *U Kan Taw* and *Daw Ok* at *Seikkhun* Village, which is about seven miles to the west of the town of *Shwebo* in Upper *Myanmar*, once the capital of the founder of the last *Myanmar* dynasty. Sayādaw's name was *Mg Thwin*.

At the age of six he began his studies at a monastic school in his village, and at the age of twelve he was ordained a *Sāmaṇera* (novice) receiving the name of *Sobhana*. On reaching the age of twenty, he was ordained a *bhikkhu* on 26 November 1923. He passed the Government *Pāli* Examinations in all the three classes (lower, middle and highest) in the following three successive years.

In the fourth year after his *Bhikkhu* ordination, he proceeded to *Mandalay*, noted for its preeminence in Buddhist studies, where he continued his further education under various monks of high scholastic fame. In the fifth year he went to *Mawlamyaing* where he took up the work of teaching the Buddhist scriptures at a monastery known as “*Taung-waing-galay Taikyaung*”

A Discourse on Mahāsatipaṭṭhāna Sutta

ประวัติโดยย่อของพระมหาสีสยาดอ

พระโสมณมหาเถระ หรือเป็นที่รู้จักกันทั่วไปในนาม พระมหาสีสยาดอ เกิดเมื่อวันที่ 29 กรกฎาคม พ.ศ. 2447 ในครอบครัวชาวนา บิดาชื่อ อู กัน บ่อ มารดาชื่อ ดอ อุก ที่หมู่บ้านซิกคูน อันตั้งอยู่ห่างไปเจ็ดไมล์ทางตะวันตกจากเมืองชเวโกในตอนเหนือของเมียนมา ชเวโกเป็นเมืองหลวงในยุคกษัตริย์ผู้สถาปนาราชวงศ์สุดท้ายที่ปกครองเมียนมา ชื่อของสยาดอโดยกำเนิดคือ ตะวิน

ท่านเริ่มเรียนหนังสือที่โรงเรียนวัดในหมู่บ้านตั้งแต่วัยหกขวบ และได้บวชเป็นสามเณรเมื่ออายุได้สิบสองปี ได้รับฉายาว่าโสมณะ และเมื่ออายุ 20 ปี ท่านได้อุปสมบทเป็นพระภิกษุเมื่อวันที่ 26 พฤศจิกายน พ.ศ. 2466 ในช่วงสามปีแรกของการบวชเป็นพระภิกษุ ท่านได้สอบผ่านการสอบปริยัติของรัฐบาลครบทั้งสามระดับในสามปีติดต่อกัน (ขั้นต้น ขั้นกลางและขั้นสูง)

ในปีที่สี่หลังจากอุปสมบท สยาดอได้ย้ายมายังเมืองมัณฑะเลย์ ซึ่งเลื่องลือในด้านของพุทธศาสนศึกษา ที่นครมัณฑะเลย์ (Mandalay) นี้เอง ท่านได้รับการสั่งสอนอบรมเพิ่มเติมจากพระอาจารย์ที่มีชื่อเสียงมากมายหลายท่าน เมื่อถึงปีที่ห้า ท่านได้เดินทางไปจังหวัดมอญลาโยที่ซึ่งท่านได้เริ่มสอนปริยัติธรรมที่วัดชื่อว่า “ต่องไวกะเล”

Mahāsī Sayādaw

In the eighth year after his *Bhikkhu* ordination, he and another monk left *Mawlamyaing* equipped with the bare necessities of a *bhikkhu* (i.e. almsbowl, a set of three robes, etc.) and went in search of a clear and effective method in the practice of meditation. At *Thaton* he went to the well-known Meditation Teacher, the Venerable *U Nārada*, who is also known as “*Mingun Jetavan Sayādaw the First*” He then placed himself under the guidance of the *Sayādaw* and at once proceeded with an intensive course of meditation.

He had progressed so well in his practice that he was able to teach the method effectively to his first three disciples in *Seikkhun* while he was on a visit there in 1938. These three lay disciples, too, made remarkable progress. Inspired by the example of these three, gradually as many as fifty villagers joined the courses of intensive practice. The Venerable *Mahāsī Sayādaw* could not stay with the Venerable *Mingun Sayādaw* as long as he wanted as he was urgently asked to return to *Mawlamyaing* monastery. Its aged head monk was gravely ill and passed away not long after the Venerable *Mahāsī Sayādaw*'s return. The Venerable *Mahāsī Sayādaw* was then asked to take charge of the monastery and to resume teaching the resident monks. During this time he sat for the *Pāli* Lecturership Examination on its first introduction, and passed on the first attempt in 1941 and was awarded the title of “*Sāsanadhaja Siripavara Dhammācariya*”

A Discourse on Mahāsatipaṭṭhāna Sutta

ภายหลังอุปสมบทได้แปดปี สยาดอและพระอีกรูปหนึ่งได้เดินทางออกจากจังหวัดมอญไปโดยมีเฉพาะเครื่องบริขารที่จำเป็นติดตัวไปเท่านั้น (บาตร จีวรสามผืนเป็นต้น) เพื่อแสวงหาวิธีการปฏิบัติที่ชัดเจนและได้ผล ที่จังหวัดตะโง่งท่านได้ไปหาพระวิปัสสนาจารย์ผู้มีชื่อเสียงคือพระนารท ซึ่งเป็นที่รู้จักกันแพร่หลายในนาม “มินกวนเซตวันสยาดอที่หนึ่ง” ท่านได้ปวารณาตนเป็นศิษย์และได้เริ่มคอร์สปฏิบัติเข้มข้นที่

มหาสีสยาดอปฏิบัติได้อย่างก้าวหน้า ถึงระดับที่ท่านสามารถทดลองสอนศิษย์ฆราวาสสามคนในขณะที่ท่านกลับไปเยี่ยมบ้านเกิดคือหมู่บ้านชีกุณในปี 2481 ศิษย์ฆราวาสของท่านทั้งสามก็ปฏิบัติได้ก้าวหน้าอย่างน่าทึ่งด้วยเช่นกัน ไม่นานหลังจากนั้น ชาวบ้านในหมู่บ้านร่วมห้าสิบคน จึงพากันมาเข้าคอร์สปฏิบัติเข้มข้นกับท่านด้วย มหาสีสยาดอไม่อาจอยู่ปฏิบัติกับท่านมินกวนสยาดอได้นานเท่าที่ท่านปรารถนา เนื่องจากท่านถูกเรียกตัวให้กลับวัดที่จังหวัดมอญด้วย เจ้าอาวาสผู้ซรภาพได้ป่วยหนัก และมรณภาพหลังจากที่ท่านกลับไปได้ไม่นาน มหาสีสยาดอได้รับการร้องขอให้รับตำแหน่งเจ้าอาวาสและท่านก็ได้เริ่มสอนหนังสือแก่พระภิกษุที่ประจำอยู่ที่วัด ในช่วงนี้เองที่มหาสีสยาดอได้สอบคุณวุฒิจาจารย์สอนพระบาลี ซึ่งเพิ่งจัดให้มีขึ้นเป็นครั้งแรกในประเทศพม่า ท่านสอบผ่านตั้งแต่เข้าสอบครั้งแรกในปี พ.ศ.2484 จากกรณีนี้ท่านจึงได้รับคุณวุฒิเป็น “สาสนธชะ สิริปวรวรรมาจริยา”

Mahāsī Sayādaw

On the event of the Japanese invasion, the authorities gave an evacuation order to those living near *Mawlamyaing* at the *Taung-waing-galay* Monastery and its neighbourhood. These places were close to an air field and hence exposed to air attacks. For the *Sayādaw* this was a welcome opportunity to return to his native *Seikkhun* and to devote himself whole-heartedly to his own practice of *Vipassanā* meditation and to the teaching of it to others.

He took residence at a monastery known as *Mahāsikyauṅ*, which was thus called because a drum (*Myanmar-si*) of an unusually large (*mahā*) size was housed there. From that monastery, the *Sayādaw*'s popular name, *Mahāsī Sayādaw*, is derived.

It was during this period, in 1945, that the *Sayādaw* wrote his great work, *Manual of Vipassanā Meditation*, a comprehensive and authoritative treatise expounding both the doctrinal and the practical aspects to the *satipaṭṭhāna* method of meditation. This work of two volumes, comprising 858 pages in print, was written by him in just seven months, while the neighbouring town of *Shwebo* was at times subjected to almost daily air attacks. So far, Volume I and Chapter V of Volume II have been translated into English and are published under the titles "A Practical way of (Insight Meditation) Volume I" and "Practical Insight Meditation: Basic and Progressive Stages".

A Discourse on Mahāsatipaṭṭhāna Sutta

จากการที่กองทัพญี่ปุ่นบุกพม่า ทางทหารจึงมีคำสั่งให้อพยพประชาชนออกจากแถบจังหวัดมอญไล่ยาวรวมถึงวัดตองไวทะเลที่ท่านพำนักอยู่ เนื่องจากบริเวณนั้นอยู่ใกล้กับฐานทัพอากาศและเสี่ยงต่อการถูกโจมตี สยาดอเองเล็งเห็นว่านี่คือโอกาสที่ท่านจะกลับไปยังหมู่บ้านชีกคุนที่เป็นบ้านเกิดของท่าน ทำให้ท่านสามารถอุทิศเวลาให้กับการปฏิบัติวิปัสสนาของตัวเอง และสอนการปฏิบัติแก่ผู้อื่น

สยาดอไปพำนักอยู่ที่วัดแห่งหนึ่งที่ชาวบ้านเรียกชื่อว่า วัดกลองใหญ่ เนื่องจากที่วัดมีกลองที่ใหญ่มากกว่าปกติ (ในภาษาพม่า si แปลว่า กลอง ส่วน Mahā แปลว่าใหญ่) นี่คือนิคมของสมณานามท่านตามชื่อวัดว่ามหาสิสยาดอ

ในช่วงเวลานี้เอง คือพ.ศ.2488 ที่สยาดอได้ใช้เวลาเขียนคู่มือการปฏิบัติวิปัสสนา (Manual of Vipassanā Meditation) อันเป็นผลงานที่ยิ่งใหญ่ ครอบคลุม มีหลักฐานเชิงประจักษ์ และสมบูรณ์ทั้งในด้านปริยัติและปฏิบัติของสติปัฏฐาน คู่มือชุดนี้มีสองเล่ม จำนวนทั้งหมด 858 หน้า สยาดอใช้เวลาเขียนเพียงเจ็ดเดือนเศษเท่านั้น ในห้องที่เมืองชเวโกโดน โคมตีทางอากาศแทบจะทุกวันในระหว่างสงครามโลกครั้งที่สอง ปัจจุบันคู่มือวิปัสสนาเล่มที่ 1 และบทที่ 5 ของเล่มที่ 2 ได้มีการแปลและจัดพิมพ์เป็นภาษาอังกฤษแล้ว โดยมีชื่อว่า "A Practical way of (Insight Meditation) Volume I" และ "Practical Insight Meditation: Basic and Progressive Stages"

Mahāsī Sayādaw

It did not take long before the reputation of *Mahāsī Sayādaw* as an able teacher of Insight Meditation (*Vipassanā*) had spread throughout the *Shwebo-Sagaing* region and attracted the attention of a prominent and very devout Buddhist layman, Sir *U Thwin*, who was regarded as Myanmar's Elder Statesman. It was his wish to promote the inner strength of Buddhism in *Myanmar* by setting up a meditation centre to be guided by a meditation teacher of proven virtue and ability. After meeting *Mahāsī Sayādaw* and listening to a discourse given by him and to the meditation instructions given to the nuns in *Sagaing*, Sir *U Thwin* was in no doubt that he had found the ideal person he was looking for.

In 1947 the *Buddha Sāsana Nuggaha* Organization was founded in Yangon with its objectives of furthering the study (*pariyatti*) and practice (*paṭipatti*) of Buddhism, with Sir *U Thwin* as its first President. In 1948 Sir *U Thwin* donated five acres of land at Bahan Township, Yangon, to the organization for the erection of a meditation centre. It is on this site that the present (*Thathana* (or *Sāsana*) *Yeiktha*, i.e.: "Buddhist Retreat" is situated, which now, however, covers an area of twenty acres, with a large number of buildings.

A Discourse on Mahāsatipaṭṭhāna Sutta

ไม่นานเลยหลังจากนั้นที่ชื่อเสียงของสยาดอเริ่มแพร่หลายเป็นที่รู้จักกันในฐานะพระวิปัสสนาจารย์ทั่วทั้งแถบชเวโกและสกาย ซึ่งหนึ่งในชาวพุทธที่เปี่ยมด้วยศรัทธาในพระศาสนาคือฆราวาสชื่อเซอร์ อู ตะวิน ผู้ที่ชาวพม่านับถือเป็นรัฐบุรุษอาวุโส ท่านมีความประสงค์ที่จะส่งเสริมและดำรงไว้ซึ่งแก่นแท้แห่งพระพุทธศาสนาในพม่าด้วยการตั้งสำนักปฏิบัติธรรมที่สอนโดยวิปัสสนาจารย์ผู้เปี่ยมไปด้วยคุณธรรมและความสามารถ หลังจากที่ได้พบมหาสิสยาดอและได้ฟังพระธรรมเทศนาของท่าน พร้อมทั้งได้รับฟังการสอนวิธีปฏิบัติวิปัสสนาที่ท่านสอนแก่บรรดาแม่ชีที่สกาย เซอร์ อู ตะวินก็สิ้นสงสัยด้วยประการทั้งปวงว่า เขาได้พบวิปัสสนาจารย์ผู้มีคุณลักษณะดังที่เขาแสวงหาแล้ว

พ.ศ.2490 องค์การพุทธศาสนานูเคราะหฺ์ที่ได้รับการจัดตั้งขึ้นมาที่อย่างกึ่ง ด้วยวัตถุประสงค์ที่จะส่งเสริมการศึกษาปริยัติและการปฏิบัติธรรม โดยเซอร์ อู ตะวินเป็นประธานคนแรก ในปี 2491 เซอร์ อู ตะวินได้บริจาคที่ดินห้าเอเคอร์ที่อำเภอบาฮานในอย่างกึ่งให้กับทางองค์การ เพื่อก่อสร้างสำนักปฏิบัติวิปัสสนา และที่ตรงนี้เป็นที่ตั้งของ”ศาสนะยิกิตา”หรือสำนักปฏิบัติวิปัสสนา ซึ่งในปัจจุบันได้ขยายไปครอบคลุมพื้นที่ 20 เอเคอร์ และมีอาคารมากมายในบริเวณ

Mahāsī Sayādaw

In 1949, the then Prime Minister of *Myanmar*, *U Nu*, and Sir *U Thwin* requested that the Venerable *Mahāsī Sayādaw* come to *Yangon* and give training in meditational practice. On 4 December 1949, the *Sayādaw* introduced the first group of 25 meditators into the methodical practice of *Vipassanā* meditation. Within a few years of the *Sayādaw*'s arrival in *Yangon*, similar meditation centres sprang up all over *Myanmar*, until they numbered over six hundred now. In neighboring *Theravāda* countries like Thailand and Sri Lanka, such centers were also established in which the same method was taught and practised. By end of December 2014 the total number of meditators trained at all these centres (both in *Myanmar* and abroad) had passed the figure of seventeen millions: In the East and in several Western countries as well, *Vipassanā* courses continue to be conducted.

At the historic Sixth Buddhist Council (*Chaṭṭha Saṅgāyanā*) held at *Yangon* for two years, culminating in the year 2500 Buddhist Era (1956), the Venerable *Mahāsī Sayādaw* had an important role. He was one of the Final Editors of the canonical texts, which were recited and thereby approved, in the sessions of the Council. Further, he was the Questioner (*Pucchaka*), that is, he had to ask the questions concerning the respective canonical texts that were to be recited.

A Discourse on Mahāsatipaṭṭhāna Sutta

เมื่อพ.ศ.2492 นายกรัฐมนตรีของเมียนมาในขณะนั้นคือนายอู ɴุ กับเซอร์ อู ตะวิน ได้นิมนต์พระมหาสีสยาตอมาสอนการปฏิบัติวิปัสสนาที่สำนักงานนี้ โดยเมื่อวันที่ 4 ธันวาคม 2492 เป็นครั้งแรกที่มหาสีสยาตอได้ปฐมนิเทศผู้ปฏิบัติวิปัสสนาหรือโยคีกลุ่มแรกจำนวน 25 คน ไม่กี่ปีให้หลังจากที่ท่านได้มาประจำที่อย่างถาวร สำนักงานปฏิบัติธรรมแบบเดียวกันได้เกิดขึ้นมากมายทั่วประเทศ จนปัจจุบันมีอยู่มากกว่า 600 แห่งทั่วประเทศ และในประเทศพุทธเถรวาทเช่นไทยและศรีลังกาได้ มีการเปิดศูนย์ปฏิบัติเพื่อสอนวิธีปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวทางเดียวกันนี้ ณ สิ้นปี 2557 ประเมินว่ามีโยคีประมาณ 17 ล้านคนที่ผ่านการฝึกอบรมปฏิบัติในแนวทางนี้ (ทั้งในเมียนมาและต่างประเทศ) ยังคงมีการจัดคอร์สวิปัสสนาอยู่อย่างต่อเนื่องทั้งในตะวันออกและหลายประเทศในตะวันตก

ในการสังคายนาพระไตรปิฎกครั้งที่หก (ฉัฐริกสังคายนา) ที่จัดขึ้นในย่างกุ้งเป็นเวลาสองปีเต็ม จนกระทั่งไปสิ้นสุดที่ปีพ.ศ. 2500 พระมหาสีสยาตอมีบทบาทสำคัญยิ่ง โดยท่านเป็นหนึ่งในคณะผู้ชำระพระไตรปิฎกเป็นรอบสุดท้าย ซึ่งต้องมีการสาธยายและมีการรับรองในเวทีสังคายนา นอกจากนี้ท่านยังรับหน้าที่เป็นผู้ถามพระไตรปิฎก (ปุจฉกะ) ถามคำถามที่เกี่ยวข้องกับเนื้อหาในพระไตรปิฎกที่ถูกสาธยายนั้น

Mahāsī Sayādaw

They were then answered by an erudite monk with a phenomenal power of memory, by the name of Venerable *Vicitta sārābhivamsa*. To appreciate fully the importance of these roles, it may be mentioned that at the first Council held one hundred days after the passing away of the *Buddha*, it was the Venerable *Mahākassapa* who put forth those introductory questions which were then answered by the Venerable *Upāli* and the Venerable *Ānanda*.

After the recital of the canonical scriptures, the *Tipiṭaka*, had been completed at the Sixth Council, it was decided to continue with a rehearsal of the ancient commentaries and sub-commentaries, preceded by critical editing and scrutiny. In the large task, too, the *Mahāsī Sayādaw* took a prominent part.

In the midst of all of these tasks, he was also a prolific and scholarly writer. He authored more than 100 writings and translations, mostly in Myanmar, with a few in the *Pāli* language. One of these deserves to be singled out is his Myanmar translation of the Commentary to the *Visuddhi magga* (*visuddhi- magga Mahāṭīkā*), which, in two large volumes of the *Pāli* original, is even more voluminous than the work commented upon and presents explanations on many difficult points, linguistically and in its contents. In 1957 *Mahāsī Sayādaw* was awarded the title of 'Aggamahāpaṇḍita'.

A Discourse on Mahāsatipaṭṭhāna Sutta

จากนั้นคำถามทั้งหลายถูกตอบโดยพระผู้มีความทรงจำเป็นเลิศ คือพระวิจิตตะสाराภิวังสะ เพื่อเป็นที่ประจักษ์ว่าบทบาทของพระมหา สีสยามดอสำคัญยิ่งเพียงใด ขอเรียนในที่นี้ว่า การสังคยานาพระไตรปิฎก ครั้งหนึ่งที่เกิดขึ้นหนึ่งร้อยวันภายหลังจากที่พระพุทธรเจ้าทรงดับขันธ ปริณิพพานนั้นมีพระมหากัสสปะทำหน้าที่เป็นผู้ตั้งคำถาม และตอบ คำถามโดยพระอุบาลีและพระอานนท์

ภายหลังจากการสาธยายพระไตรปิฎก ก็เป็นอันเสร็จสิ้น การสังคยานาพระไตรปิฎกครั้งที่หก จากนั้นที่ประชุมตัดสินใจที่จะชำระ คัมภีร์อรรถกถาและฎีกาต่อไปในคราวเดียวกันนั้นเลย ซึ่งก่อนที่จะมีการ สาธยายนั้น ต้องผ่านกระบวนการบรรณาธิการและตรวจสอบอย่าง ละเอียด และในขั้นตอนที่เป็นการกิจใหญ่หลวงนี้เช่นกันที่พระมหา สีสยามดอยังคงมีบทบาทโดดเด่น

ท่ามกลางงานหนักและยิ่งใหญ่เช่นนี้ พระมหาสีสยามดอยังคง เจียดเวลามาเขียนงานวิชาการไว้มากมาย โดยท่านได้เขียนและแปล หนังสือทั้งสิ้นกว่า 100 เล่ม ส่วนใหญ่เป็นภาษาพม่าและบางเล่มเป็น ภาษาบาลี หนึ่งในผลงานใหญ่ของท่านคือการแปลวิสุทธิมรรคมหาฎีกา เป็นภาษาพม่า ด้วยตัวต้นฉบับสองเล่มใหญ่ที่เป็นภาษาบาลี วิสุทธิมรรค มหาฎีกานี้ยาวกว่าวิสุทธิมรรคอรรถกถา นำเสนอประเด็นที่ยากๆ ทั้งใน ด้านเนื้อหาและภาษา ในปีพ.ศ. 2500 พระมหาสีสยามดอได้รับตำแหน่ง 'อัคคมหาบัณฑิต'

Mahāsī Sayādaw

Yet even all of this did not exhaust the *Mahāsī Sayādaw*'s remarkable capacity for work in the cause of the *Buddha-Dhamma*. He undertook several travels abroad as follows; Thailand, Cambodia and Vietnam (1952): India and Sri Lanka (1953-1959): Japan (1957): Indonesia (1959): America, Hawaii, England, Continental Europe (1979): England, Sri Lanka, Singapore, Malaysia, Thailand (1980): Nepal, India (1981).

The first two of his tours were in preparation for the Sixth Council, but were likewise used for preaching and teaching.

In the midst of all these manifold and strenuous activities, he never neglected his own meditative life which had enable him to give wise guidance to those instructed by him. His outstanding vigour of body and mind and his deep dedication to the *Dhamma* sustained him through a life of 78 years.

On 14 August 1982, the Venerable *Mahāsī Sayādaw* succumbed to a sudden and severe cerebral stroke which he had suffered the night before. Yet on the evening of the 13th, he had still given an introductory explanation to a group of new meditators.

A Discourse on Mahāsatipaṭṭhāna Sutta

กระนั้นงานเขียนทั้งหลายนี้ไม่ได้เป็นเพียงสิ่งเดียวเท่านั้นในการทำงานของท่าน พระมหาสีสยาดอได้เดินทางไปยังหลายประเทศ กล่าวคือ ไทย กัมพูชาและเวียดนามในพ.ศ. 2495 ประเทศอินเดียและศรีลังกาในพ.ศ. 2496 - 2502 ญี่ปุ่นในพ.ศ. 2500 อินโดนีเซียและเวียดนามในพ.ศ. 2502 สหรัฐอเมริกา ฮาวาย อังกฤษ ยุโรปในพ.ศ. 2522 อังกฤษ ศรีลังกา สิงคโปร์ มาเลเซีย ไทยในพ.ศ. 2523 เนปาลและอินเดียในพ.ศ. 2524

การเดินทางสองคราแรกของท่านมีวัตถุประสงค์เพื่อเตรียมงานสังคยานาพระไตรปิฎกครั้งที่หก กระนั้นท่านก็ใช้โอกาสดียวกันนั้นในการแสดงธรรมบรรยายและสั่งสอนธรรม

ถึงแม้ว่าท่านจะทำงานหนักและมากมายเพียงใด พระมหาสีสยาดอไม่เคยละเลยการปฏิบัติของตัวท่านเอง ซึ่งสิ่งนี้เองเอื้ออำนวยให้ท่านทำหน้าที่วิปัสสนาจารย์ที่ให้ทิศทางและคำสอนแก่โยคีได้อย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด ท่านได้ทุ่มเทพลังกำลังทั้งร่างกายและจิตใจเพื่อเผยแผ่ธรรมะจวบจนท่านอายุ 78 ปี

เมื่อวันที่ 14 สิงหาคมพ.ศ. 2525 พระมหาสีสยาดอมรณภาพจากเส้นเลือดในสมองแตกอย่างรุนแรงและฉับพลัน ซึ่งเป็นอาการที่ต่อเนื่องมาจากคืนก่อนหน้า ทั้งนี้ตอนเย็นของวันที่ 13 สิงหาคม ท่านยังคงปฐมนิเทศวิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแก่โยคีใหม่อยู่

Mahāsī Sayādaw

His long career of teaching through the spoken and printed words had a beneficial impact on many hundreds of thousands in the East and the West. His personal stature and his life's work rank him among the great figures of contemporary Buddhism.

(Updated in March 2015)

A Discourse on Mahāsatipaṭṭhāna Sutta

ผลงานทั้งด้านการเขียนและการสอนของท่านมีผลต่อผู้ปฏิบัติ
ร้อยนับพันทั้งในตะวันออกและตะวันตก คุณลักษณะของท่านเองและ
ผลงานตลอดชีวิตของท่าน ทำให้พระมหาสีสยาดอได้ชื่อว่าเป็นหนึ่งใน
บุคคลสำคัญแห่งพระพุทธศาสนาในยุคปัจจุบัน

(แปลและเรียบเรียงจากประวัติพระมหาสีสยาดอ โดยสำนักวิปัสสนามหา
สีย่างกุ้ง ฉบับเดือนมีนาคม 2558)

Mahāsī Sayādaw

คำนำผู้แปล

แรงบันดาลใจของข้าพเจ้าในการจัดทำและแปลหนังสือเล่มนี้เกิดจากการได้มีโอกาสศึกษาธรรมและปฏิบัติธรรมภายใต้คำแนะนำของ สยาดอ ธัมมิกาลังการาภิวัังสะ อัครมหาคัมภวจากบิณฑิตะ ท่านเน้นย้ำเสมอว่าโยคีที่เจริญสติปัฏฐานสี่ตามแนวทางที่มักเรียกกันว่าพองยุบ ฟังมีความรู้ในคำสอนของพระมหาสี สยาดอ พระวิปัสสนาจารย์ผู้มีความเชี่ยวชาญทั้งปริยัติธรรมและปฏิบัติ และเป็นพระอาจารย์ผู้ทำให้การปฏิบัติแบบพองยุบเป็นที่รู้จักอย่างกว้างขวางทั่วไปในปัจจุบัน ข้าพเจ้าเองต้องศึกษาคำสอนของพระมหาสี สยาดออยู่เสมอเมื่อเล่าเรียนธรรมและปฏิบัติธรรมภายใต้คำแนะนำของสยาดอ ธัมมิกาลังการาภิวัังสะฯ และค้นพบด้วยตนเองว่าคำสอนดังกล่าวมีประโยชน์อย่างมาก จึงอยากนำมาแบ่งปันกับเพื่อนโยคีผู้รักการปฏิบัติธรรมให้ได้มีโอกาสศึกษาเช่นเดียวกัน

จากประสบการณ์ของข้าพเจ้าเองและจากเพื่อนๆโยคี ทำให้ข้าพเจ้าตระหนักว่า ในบางครั้งการได้ศึกษาธรรมะเป็นภาษาไทยและภาษาอังกฤษควบคู่กันไปก็มีส่วนเกื้อหนุนให้เข้าใจธรรมะได้ชัดเจนมากยิ่งขึ้น แม้เพื่อนโยคีส่วนหนึ่งจะพอเข้าใจภาษาอังกฤษอยู่บ้าง แต่อาจไม่คุ้นเคยกับคำศัพท์ธรรมะภาษาอังกฤษนัก ดังนั้นการแปลในครั้งนี้ จึงยังคงเครื่องหมายหรือสัญลักษณ์ในภาษาอังกฤษไว้บ้าง เพื่อให้ง่ายกับเพื่อน

A Discourse on Mahāsatipaṭṭhāna Sutta

โยคีที่ต้องการอ่านเทียบเคียงระหว่างภาษาไทยและภาษาอังกฤษควบคู่กันไป

เนื่องด้วยเพื่อนโยคีส่วนใหญ่เป็นฆราวาส รู้จักศัพท์ทางพุทธศาสนาอย่างจำกัด การแปลในครั้งนี้อยู่แปลจึงพยายามใช้ภาษาที่เรียบง่ายและเน้นไปยังโยคีผู้มีประสบการณ์ในการปฏิบัติธรรมมาก่อน พระธรรมเทศนา "มหาสติปัฏฐานสูตร" นี้ยากจะเข้าใจได้อย่างถ่องแท้หากปราศจากซึ่งประสบการณ์การปฏิบัติธรรม

พระธรรมเทศานี้เป็นการถอดเทปพระธรรมเทศนาทางวิทยุซึ่งพระมหาสี สยาดอ ได้แสดงไว้เป็นภาษาพม่า ในปี ค.ศ. 1951 แปลเป็นภาษาอังกฤษโดยพระ อู โสภณะ พระภิกษุชาวเนปาลซึ่งศึกษาพระบาลีและพุทธศาสนาเถรวาทอยู่ในประเทศพม่ายาวนานกว่า 13 ปี จบการศึกษาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพุทธศาสตร์ ปัจจุบันท่านมีผลงานการแปลและเรียบเรียงหนังสือธรรมะจากภาษาพม่าเป็นภาษาอังกฤษจำนวนหลายเล่ม

นอกจากนี้ยังได้รับความเมตตาอย่างสูงจากสยาดอ ธัมมิกาลังการาภิวังสะ อัคคมหาคันทวาจกบัณฑิตะ ในการช่วยตรวจทานการแปลจากภาษาพม่าเป็นภาษาอังกฤษอีกครั้งหนึ่ง

สำหรับพระธรรมเทศนาในภาษาไทยเป็นการแปลจากภาคภาษาอังกฤษ

Mahāsī Sayādaw

ขอขอบคุณคุณสุภาพร ตังนรินทร์ในการร่วมตรวจทานการ
แปลภาษาไทย ขอขอบคุณคุณสุภาภรณ์ กาญจวิระโยธินสำหรับการแปล
ประวัติพระมหาสี สยาดอเพื่อเปิดโอกาสให้เพื่อนโยคีได้มีโอกาสทราบ
ประวัติท่านมากขึ้น และขอขอบคุณ คุณวีรียา ปรัชญกุลผู้เป็นกำลังในการ
ช่วยจัดวางรูปเล่ม

หากการจัดทำหนังสือเล่มนี้รวมถึงการแปลไทยมีข้อบกพร่อง
ประการใด ข้าพเจ้าขออภัยเป็นอย่างสูงมา ณ ที่นี้ และขอโน้มรับความ
ผิดพลาดทั้งหมดไว้แต่เพียงผู้เดียว

คุณความดีใดที่อาจเกิดจากการแปลนี้ ผู้แปลขอถวายเป็นพุทธ
บูชา ธรรมบูชา สังฆบูชา และขอบูชาพระคุณบุพพการี อมาอันเป็นที่รัก
ยิ่ง ตลอดจนผู้อุปถัมภ์ค้ำจุนข้าพเจ้าทั้งในทางโลกและทางธรรมทุกองค์
ทุกท่าน

แม่ชี มริริญ ฝ่องผุดพันธ์

พ.ศ. 2561

A Discourse on Mahāsatipaṭṭhāna Sutta

Forward

The Most Venerable Māhāsī Sayādaw Agghamahāpaṇḍita, out of his deep compassion to yogis striving to practice Vipassanā mediation, gave a series of four lectures expounding Mahāsatipaṭṭhāna Sutta. These talks were broadcast via Burma Broadcasting Service (B.B.S) in May 1951 and were published by the Buddha Sāsana Nuggaha Organization in the same year. The original talks were given in Burmese language. As yogis, we express our gratitude to The Most Venerable Māhāsī Sayādaw's great compassion.

We also gratefully acknowledge the compassion and contribution of Sayādaw Ashin Dhammikālaṅkārahivamsa (Tharmanaykyaw Sayādaw) and Venerable U Sobhana. Venerable U Sobhana translated the Burmese transcription of these talks into English. A Nepalese monk who has spent over 14 years in Myanmar studying Pāḷi and Theravāda Buddhism and currently a PhD. Candidate in Pāḷi and Buddhist studies, Venerable U Sobhana has translated and edited several Dhamma books from Burmese to English. Sayādaw Ashin Dhammikālaṅkārahivamsa, a meditation teacher in the Mahāsī lineage and Pali scholar, kindly advised and meticulously reviewed the English translation.

To make these supportive Dhamma gems given by the Most Venerable Mahāsī Sayādaw accessible to Thai yogis, the Thai translation of this Dhamma book is based on the English version of the talks as translated by Venerable U Sobhana, and reviewed by Sayādaw Ashin Dhammikālaṅkārahivamsa.

With Metta,
The editorial team (9 April 2019)

Mahāsī Sayādaw

A Discourse on *Mahāsatipaṭṭhāna Sutta* (I)

(Radio talk on 5th May 1951)

The Discourse that will be preached now is called “Discourse on *Mahāsatipaṭṭhāna Sutta*”. It will not be false if one says that this is an important and complete *Sutta* in Buddhism. The reason is that in the *Mahāsatipaṭṭhāna Sutta*, the work of *vipassanā* and the method to practice it, which is also called ‘preliminary path’ (*pubbabhāga maggaṅga*), have been explained completely and accurately. The manner in which special knowledge arises has also been shown clearly. The four aspects of the Four Noble Truths have also been presented clearly and completely, namely ‘should be understood’ (*pariññeyya*), ‘should be abandoned’ (*pahātabba*), ‘should be attained’ (*sacchikātabba*), and ‘should be developed’ (*bhāvetabba*). Strong words of assurance that arouse confidence have also been mentioned in the epilogue. It is thus: By practicing the four *satipaṭṭhānas*, even the person of average wisdom falling in the category of ‘needing training’ (*neyya*) can become *Anāgāmi* or *Arahanta* within six or seven years. One whose wisdom is sharp can become *Anāgāmi* or *Arahanta* within seven days.

A Discourse on Mahāsatipaṭṭhāna Sutta

พระธรรมเทศนาเรื่องมหาสติปัฏฐานสูตร (I)

(พระธรรมเทศนาทางวิทย์ 5 พ.ค. 2494)

พระธรรมเทศนาที่จะแสดงในวันนี้มีชื่อว่า “มหาสติปัฏฐานสูตร” ไม่ผิดเลยหากใครจะกล่าวว่าพระสูตรนี้เป็นพระสูตรที่มีความสำคัญและสมบูรณ์ในพุทธศาสนา เพราะในมหาสติปัฏฐานสูตรนั้นกิจของวิปัสสนาและวิธีการเจริญวิปัสสนาซึ่งเรียกว่า ‘บุพพภาค มัคคัค’ (หนทางเบื้องต้น) ได้รับการอธิบายไว้อย่างสมบูรณ์และแม่นยำ เช่นเดียวกับการปรากฏของปัญญาพิเศษก็ได้รับการอธิบายไว้อย่างชัดเจน รวมถึงลักษณะทั้งสี่ของอริยสัจจ์ 4 อันประกอบด้วย ‘ฟังเข้าใจ’ (ปริยญฺเอยฺย), ‘ฟังละ’ (ปหานตพฺพ), ‘ฟังทำให้แจ้ง’ (สจฺจิกาทพฺพ), ‘ฟังเจริญ’ (ภาเวตพฺพ) ก็ถูกอธิบายไว้อย่างชัดเจนและสมบูรณ์ ในตอนท้ายพระสูตร พระพุทธองค์ทรงตรัสรับรองผลการปฏิบัติเพื่อปลุกความเชื่อมั่นว่า ผู้ที่เจริญสติปัฏฐานสี่ แม้เป็นผู้มีปัญญาระดับกลางซึ่งเป็นผู้อยู่ในกลุ่มที่ต้องได้รับการฝึกฝน (เนญฺย) สามารถบรรลุอรหัตตผลหรืออนาคามีผลได้ภายใน 6 หรือ 7 ปี ส่วนบุคคลผู้มีปัญญามากที่เจริญสติปัฏฐานสี่อย่างนี้ สามารถจะบรรลุอรหัตตผลหรืออนาคามีผลได้ภายใน 7 วัน

Mahāsī Sayādaw

From this assurance, it is clear that it takes shorter time than this to become a *Sotāpanna* or *Sakadāgāmi*. It inspires a lot of confidence. Besides, the benefits of practicing *satipaṭṭhāna* have also been declared at the very beginning of the discourse. Now, listen to the declaration carefully:

*‘Ekāyano ayaṃ, bhikkhave, maggo sattānaṃ
visuddhiyā, sokaparidevānaṃ samatikkamāya
dukkhadomanassānaṃ atthaṅgamāya ñāyassa
adhigamāya nibbānassa sacchikiriyāya,
yadidaṃ cattāro satipaṭṭhānā.’*

“Monks, this is the only way for the purification of beings, for overcoming of sorrow and lamentation, for cessation of physical and mental pain, for reaching noble Path, and for attainment of *Nibbāna*, namely the ‘four established mindfulness’.”

A Discourse on Mahāsatipaṭṭhāna Sutta

จากพุทธดำรัสที่ตรัสรับรองข้างต้น ย่อมชัดเจนว่าการ
 บรรลุพระโสดาบันหรือพระสกิทาคามีย่อมใช้เวลาสั้นกว่านั้น ซึ่ง
 เป็นแรงบันดาลใจที่เพิ่มพูนความเชื่อมั่นได้อย่างมาก ในตอนต้น
 ของพระสูตรพระพุทธองค์ได้ตรัสแสดงประโยชน์ของการปฏิบัติ
 สติปัฏฐานไว้ดังนี้ ขอให้ตั้งใจฟัง

“เอกายโน อโย ภิกฺขเว มคฺโค สตุตฺตานิ วิสุทฺธิยา โสภปริเท
 วานํ สมตฺติกฺกมาย ทุกฺข โทมนสุสฺสานํ อตุณฺณคฺมาย
 ญายสุสฺส อธิคฺมาย นิพฺพานสุสฺส สจฺฉิกิริยาย ยทฺธิ จตฺตาวโร
 สติปัฏฺฐานา”

“ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นหนทางสายเดียว เพื่อความ
 บริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อลวงพ้นความโศกเศร้าและ
 ความรำพันคร่ำครวญ เพื่อความดับสูญแห่งทุกข์และ
 โทมนัส เพื่อบรรลุอริยมรรค และเพื่อประจักษ์แจ้งพระ
 นิพพาน หนทางนี้คือสติปัฏฐานสี่”

Mahāsī Sayādaw

bhikkhave = monks; *yadidaṃ cattāro satipaṭṭhānā* = there are four *satipaṭṭhānas*; *ayaṃ* = this practice-path of *satipaṭṭhāna* is; *sattānaṃ visuddhiyā* = for purification of beings by cleaning the mental impurities; *ekāyano maggo* = the one way, the only way.

In this passage, ‘becomes pure’ refers to becoming an *Arahant* after dispelling the defilements (*kilesa*). It means that there is only this *satipaṭṭhāna* path for becoming an *Arahant*. Furthermore, this practice of *satipaṭṭhāna* is the path that definitely and unmistakably leads to the attainment of *Arahatship*. Hence, if one wants to dispel all defilements and become an *Arahant*, then one should strive in the work of *satipaṭṭhāna*. In this connection, someone may ask, “Well I do not want to become *Arahanta*. I want to become only *Sotāpanna* and close the doors of woeful realms. Is it possible?” There is no need to worry about it. One becomes *Arahant* at the end after becoming *Sotāpanna*, *Sakadāgāmi*, and *Anāgāmi*. This can happen only if one's meditation practice is complete.

A Discourse on Mahāsatipaṭṭhāna Sutta

ภิกขเว = ภิกษุทั้งหลาย; ยทิท จตุตถาโร สติปัฏฐานา =
 นี้คือสติปัฏฐาน 4; อยัม = หนทางการเจริญสติปัฏฐานนี้;
 สตุตทานัม วิสุทฺธิยา = เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์; เอ
 กายโน มคฺโค = หนทางเดียว/ทางสายเดียว

จากข้อความข้างต้น ‘ความบริสุทธิ์’ หมายถึงการบรรลุ
 เป็นพระอรหันต์ภายหลังจากกำจัดสิ้นแล้วซึ่งกิเลส จึงหมายความว่า
 สติปัฏฐาน เป็นหนทางเดียวเพื่อการบรรลุธรรมเป็นพระ
 อรหันต์ นอกจากนี้การปฏิบัติสติปัฏฐานเป็นหนทางที่แน่นอนและ
 เป็นหนทางที่ไม่ผิดสู่การบรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์ ดังนั้นบุคคลที่
 ต้องการขจัดกิเลสให้สิ้นและบรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์ ฟัง
 พากเพียรในงานของสติปัฏฐาน บางคนอาจจะสงสัยว่า “ถ้าตนไม่
 อยากเป็นพระอรหันต์ ต้องการบรรลุธรรมเป็นเพียงแค่พระ
 ไลดาบันเพื่อปิดประตูอบายเท่านั้น จะได้ไหม?” โยคีไม่ต้องกังวล
 ในเรื่องนี้เลย บุคคลจะบรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์ในที่สุด
 ภายหลังจากบรรลุเป็นพระไลดาบัน พระสภิกาคามี และพระ
 อนาคามีมาแล้ว และจะบรรลุธรรมได้ก็ต่อเมื่อการปฏิบัติธรรม
 ของบุคคลนั้นสมบูรณ์

Mahāsī Sayādaw

If one wants to become only a *Sotāpanna*, one can be so by doing the necessary practice. One does not attain higher than that. Hence, it should be noted strongly that even when one wants to become just a *Sotāpanna*, one has to practice the four *satipaṭṭhānas*.

ayaṃ = this practice-path of *satipaṭṭhāna* is;
sokaparidevānaṃ samatikkamāya = for
 overcoming of sorrow and lamentation also;
ekāyano maggo = the one way, the only way.

In the world, sorrow and lamentation due to encountering adversities such as death of parents, spouses, children and loss of one's business are enormous. According to this passage, all kinds of sorrow and lamentation can be overcome through the practice of *satipaṭṭhāna*. Hence, if one wishes to be free from sorrow and lamentation at all times and wants to live happily, one should do the complete practice of *satipaṭṭhāna*.

A Discourse on Mahāsatipaṭṭhāna Sutta

หากบุคคลปรารถนาจะบรรลุธรรมอยู่แค่ระดับพระโสดาบัน เขาก็จำเป็นต้องปฏิบัติธรรม และเขาจะไม่บรรลุธรรมไปสูงกว่าระดับที่ตั้งความปรารถนาไว้ ฟังระลึกไว้ว่าบุคคลที่แม่ปรารถนาเป็นเพียงแค่พระโสดาบัน ก็จำเป็นต้องเจริญสติปัฏฐานสี่

อภัย = หนทางการเจริญสติปัฏฐานสี่; โสกปริเทวานํ สม
 ติกุกมาย = เพื่อล่องพ้นความโศกเศร้าและความรำพัน
 ครำครวญ; เอกายโน มคฺโค = หนทางเดียว/ทางสาย
 เดียว

ในโลกนี้ ความโศกเศร้าและความรำพันครำครวญเกิดจากการต้องประสบกับทุกข์ต่างๆมากมาย เช่นการสูญเสียบิดามารดา คู่ครอง หรือ บุตร การสูญเสียในธุรกิจการงานเป็นเรื่องที่ยิ่งใหญ่ จากข้างต้นแสดงว่าความโศกเศร้าและความรำพันครำครวญทั้งหลายสามารถล่องพ้นได้ด้วยการเจริญสติปัฏฐาน ดังนั้นบุคคลใดที่ปรารถนาจะเป็นอิสระจากความโศกเศร้าและความรำพันครำครวญตลอดไป ต้องการมีชีวิตอยู่อย่างมีความสุข บุคคลนั้นพึงเจริญสติปัฏฐานจนเสร็จสิ้นสมบูรณ์

Mahāsī Sayādaw

ayaṃ = this practice-path of *satipaṭṭhāna* is;
dukkha domanassānaṃ atthaṅgamāya = for
 cessation of physical and mental pain; *ekāyano*
maggo = the one way, the only way.

There are different kinds of physical pain which are very difficult to bear; and there are also different kinds of mental pain which are difficult to bear. In the world these two kinds of pain are very fearsome. This passage says that it is possible to completely tranquilize these pains through the practice of *satipaṭṭhāna*. Hence, if one wants to be free from all kinds of pain and dwell happily, one has to do the complete practice of *satipaṭṭhāna*.

ayaṃ = this practice-path of *satipaṭṭhāna* is;
ñāyassa adhigamāya = for reaching the noble
 Path also; *ekāyano maggo* = the one way, the
 only way; *nibbānassa sacchikiriya* = for the
 attainment of *Nibbāna* also; *ekāyano maggo* =
 the one way, the only way

A Discourse on Mahāsatipaṭṭhāna Sutta

อภัย = หนทางการเจริญสติปัฏฐานนี้; ทุกข โทมนสุสานิ
 อตฺถงฺคมาย = เพื่อความดับสูญแห่งทุกข์และโทมนัส;
 เอกายโน มคฺโค = หนทางเดียว/ทางสายเดียว

ความทุกข์ทางกายที่ทนได้ยากนั้นก็มีอยู่มากมาย
 เช่นเดียวกับความทุกข์ทางใจที่ยากจะทนนั้นก็ก็มีอยู่มาก ความ
 ทุกข์ทั้งสองนี้เป็นสิ่งที่น่าหวาดกลัวในโลก ข้อความด้านบนกล่าว
 ว่าการเจริญสติปัฏฐานสามารถทำให้ความทุกข์ทั้งสองนี้สงบ
 ได้ ดังนั้นหากบุคคลใดปรารถนาที่จะเป็นอิสระจากความทุกข์ทั้ง
 มวลและมีชีวิตอยู่อย่างมีความสุข ก็จะต้องเจริญสติปัฏฐานจน
 เสร็จสิ้นสมบูรณ์

อภัย = หนทางการเจริญสติปัฏฐานนี้; ญายสุส อธิคมาย
 = เพื่อบรรลุนิรมรรค; เอกายโน มคฺโค = หนทางเดียว/
 ทางสายเดียว; นิพพานสุส สจฺฉิกิริยา = ประจักษ์แจ้ง
 พระนิพพาน; เอกายโน มคฺโค = หนทางเดียว/ทางสาย
 เดียว

Mahāsī Sayādaw

The Path, Fruition, and *Nibbāna* are the highest stages that are wished for in *Buddha*'s dispensation. In order to obtain the Path, Fruition, and *Nibbāna* also, there is only this practice of *satipaṭṭhāna*. This passage also tells that the way of *satipaṭṭhāna* is the only path that definitely and undoubtedly leads to Path, Fruition, and *Nibbāna*. Hence, if one wants to attain *Magga*, *Phala*, and *Nibbāna* in this very life, one has to just practice *satipaṭṭhāna*, the path which does not mislead. Hence, now *Sayādaw* will expound and give guidelines about the practice of *satipaṭṭhāna* for the benefit of those who want to walk on this path.

“What is the meaning of ‘*satipaṭṭhāna*’?”

“It means ‘arising of continuous mindfulness’ or ‘established mindfulness.’”

A Discourse on Mahāsatipaṭṭhāna Sutta

มรรค ผล นิพพานเป็นสิ่งสูงสุดที่เหล่าชาวพุทธนั้น
 ปวารณา จะบรรลุถึงมรรค ผล นิพพานได้ก็ด้วยการเจริญสติปัฏ
 ฐานเท่านั้น ข้อความข้างต้นกล่าวว่าทางแห่งสติปัฏฐานเป็นทาง
 สายเดียวที่จะนำไปสู่มรรค ผล และนิพพานได้อย่างแน่นอน ไม่
 ต้องสงสัย ดังนั้นผู้ปวารณาซึ่งมรรค ผล นิพพานในชาตินี้ ก็เพียง
 แค่ต้องเจริญสติปัฏฐานซึ่งเป็นหนทางอันไม่ผิด ต่อจากนี้พระ
 อาจารย์จะอธิบายและแสดงแนวทางการเจริญสติปัฏฐานเพื่อ
 ประโยชน์แก่ผู้ที่ต้องการเดินบนหนทางสายนี้

“‘สติปัฏฐาน’ มีหมายความว่าอย่างไร?”

“สติปัฏฐานหมายถึง ‘การปรากฏของสติที่ต่อเนื่อง’ หรือ
 ‘การตั้งมั่นของสติ’”

“What is the object of mindfulness?”

“There should be mindfulness of the material group, the bodily activities whenever they arise, without any gap; then there should be mindfulness of feelings whenever they arise, without any gap; then there should be mindfulness of all kinds of thinking and wandering whenever they arise, without gap; then there should be mindfulness of phenomena (*dhamma*) whenever they arise, without break. One should always strive to become skillful to observe in this way.”

The meaning is that one should exert effort to have continuous mindfulness of the arising materiality or mentality. Such a way of meditation is shown by using names such as observing the body repeatedly (*kāyānupassanā*) and ‘observing the feeling repeatedly’ (*vedanānupassanā*). For example, while going, one should pay attention and observe carefully the material phenomena such as tightness and motion continuously beginning from the lifting of the foot till placing of the foot. There should not be even one gap.

A Discourse on Mahāsatipaṭṭhāna Sutta

“อะไรคืออารมณ์กรรมฐานของสติ?”

“โยคีพึงมีสติในรูปกายและกิจกรรมทางกาย เมื่อใดที่มันปรากฏขึ้นอย่างไม่ขาดสาย; พึงมีสติในเวทนาต่างๆ เมื่อใดที่มันปรากฏขึ้นอย่างไม่ขาดสาย; พึงมีสติในความคิดและความฟังซ่านต่างๆ เมื่อใดที่มันปรากฏขึ้นอย่างไม่ขาดสาย; พึงมีสติในธรรม เมื่อใดที่มันปรากฏขึ้นอย่างไม่ขาดตอน โยคีพึงพากเพียรอยู่เสมอเพื่อให้มีความชำนาญในการเฝ้าดูอารมณ์กรรมฐานตามแนวทางนี้”

หมายความว่าบุคคลพึงเพียรพยายามที่จะมีสติอย่างต่อเนื่องในรูปหรือนามที่กำลังปรากฏ การปฏิบัติตามแนวทางนี้มีทั้งที่เป็น ‘กายานุปัสสนา’ (การเฝ้าดูกายซ้ำแล้วซ้ำอีก) และ ‘เวทนานุปัสสนา’ (การเฝ้าดูเวทนาซ้ำแล้วซ้ำอีก) เป็นต้น ยกตัวอย่างเช่น ขณะที่โยคีกำลังเดิน โยคีควรใส่ใจเฝ้าดูรูป เช่น ความตึงหรือการเคลื่อนไหวของกายอย่างต่อเนื่อง ตั้งแต่เริ่มยกเท้าขึ้นจนกระทั่งวางเท้าลงโดยไม่ขาดสาย

Mahāsī Sayādaw

Should not think about anything. If thinking arises, one should observe that thinking mind too. Besides, while bending or stretching hand or leg also, one should pay attention and observe carefully the material phenomena such as tightness and motion continuously from the beginning of bending and stretching till the end of bending and stretching. Other bodily activities are also same. Should not leave even one. One should exert effort so that one can observe everything continuously.

Furthermore, when painful sensations such as strain, heat, and pain arise, one should pay attention to them and note carefully and continuously as ‘strain, strain’ and so on. If thinking and wandering arise, one should pay attention to them and note as ‘thinking, thinking’, ‘pondering, pondering’ and so on. If phenomena such as like, dislike, frustration, seeing, hearing and so on arise, one should pay attention to those phenomena and note as ‘liking, liking’ and so on.

A Discourse on Mahāsatipaṭṭhāna Sutta

ขณะนั้นโยคีไม่พึงคิดพิจารณาอะไร แต่หากมีความคิดปรากฏขึ้น โยคีพึงเฝ้าดูจิตที่กำลังคิดนั้น นอกจากนี้ ในขณะที่กำลังงอหรือเหยียดแขน/ขา โยคีพึงใส่ใจเฝ้าดูรูปอย่างถึถ้วนเช่น ความตึงและการเคลื่อนไหวของกายอย่างต่อเนื่องไม่ขาดสาย ตั้งแต่เริ่มต้นของการงอหรือการเหยียด จนการงอหรือการเหยียดสิ้นสุดลง พึงประพฤตินี้ในทุกๆ กิจกรรมทางกายโดยไม่มีละเว้น โยคีพึงมีความพากเพียรเพื่อจะสามารถเฝ้าดูทุกสิ่งได้อย่างต่อเนื่อง

นอกจากนี้ เมื่อทุกขเวทนา เช่นความตึง ความร้อน ความปวดปรากฏขึ้น โยคีพึงใส่ใจทุกขเวทนานั้นพร้อมกำหนดรู้อย่างถึถ้วนว่า ‘ตึง ตึง’ เป็นต้น หากมีความคิดหรือความฟุ้งเกิดขึ้น โยคีพึงใส่ใจความคิดหรือความฟุ้งนั้นพร้อมกำหนดรู้ ‘คิด คิด’ ‘ฟุ้ง ฟุ้ง’ เป็นต้น หากสภาวะธรรมเช่น ความชอบ ความไม่ชอบ ความไม่พอใจ การเห็น การได้ยินเกิดขึ้น โยคีพึงใส่ใจสภาวะธรรมนั้นพร้อมกำหนดรู้ว่า ‘ชอบ ชอบ’ เป็นต้น

Mahāsī Sayādaw

Although it is said that one should observe everything that arises, mostly a beginner is able to note only a few; un-noted phenomena are more. However, if one keeps striving seriously with unremitting effort, after four to six days, the strength of mindfulness and concentration becomes very good. Things that cannot be known and cannot be noted almost do not exist. At such times, the mind becomes very calm and concentrated; it seems like the meditating mind falls flatly upon each object that is observed. This kind of concentration and serenity is the ‘*vipassanā* momentary concentration’ (*vipassanā khaṇika samādhi*).

When the strength of this concentration becomes strong, one knows the meditation objects clearly and completely in the following manner. If one observes materiality, one understands clearly that it is a phenomenon that does not have the faculty to know. If one observes feeling, one understands clearly that it is a phenomenon that experiences likeable and dislikable object.

A Discourse on Mahāsatipaṭṭhāna Sutta

ถึงแม้จะกล่าวไว้ว่าบุคคลพึงเฝ้าดูทุกสิ่งที่ปรากฏขึ้น แต่ผู้
 พึ่งเริ่มปฏิบัติธรรมส่วนใหญจะสามารถกำหนดรู้ได้เพียงเล็กน้อย
 เท่านั้น โดยสภาวะธรรมที่ไม่ได้กำหนดรู้กลับมีจำนวนมากกว่า
 อย่างไม่ดีหากโยคีมุ่งมันอย่างแท้จริงและพากเพียรอย่างไม่ย่อ
 ท้อ ภายหลังจากปฏิบัติถึงขั้นกำหนดสติและสมาธิก็จะพัฒนาดี
 ขึ้นมากจนแทบไม่มีอะไรที่ไม่สามารถรู้หรือไม่สามารถกำหนดรู้ได้
 ในขณะนั้นจิตจะสงบและจดจ่อตั้งมั่นตั้งว่าจิตนั้นแนบอยู่กับแต่
 ละอารมณ์กรรมฐานที่กำหนดรู้ สมาธิและความสงบดังกล่าว
 เรียกว่า 'วิปัสสนาขณิกสมาธิ' (สมาธิชั่วขณะในวิปัสสนา)

เมื่อสมาธิมีกำลังมากขึ้น บุคคลจะรู้จักอารมณ์กรรมฐาน
 ได้อย่างชัดเจนและครบถ้วนในลักษณะดังนี้ คือเมื่อโยคีเฝ้าดูกาย
 จะสามารถประจักษ์ได้ว่ากายนั้นเป็นเพียงสภาวะตามธรรมชาติที่
 ปราศจากความสามารถในการรับรู้ หรือหากโยคีเฝ้าดูเวทนา ก็จ
 ะรู้ได้อย่างชัดเจนว่าเวทนาเป็นเพียงสภาวะตามธรรมชาติที่สัมผัส
 กับอารมณ์อันน่าพึงพอใจหรือไม่น่าพึงพอใจ

Mahāsī Sayādaw

If one observes consciousness, one understands clearly that it is a phenomenon that bends towards its object. Besides, one also knows clearly the continuous arising of object that is known and the mind that knows and their passing, their arising and their passing. Therefore, one comprehends clearly that they are impermanent, they are suffering, and they are mere phenomena (*sabhāva*). Because of comprehending in this way, one is neither inclined to consider the observed object as pleasant nor as unpleasant. Hence, the covetousness (*abhijjhā*) and ill-will (*domanassa*) do not get chance to arise and thereby remain calm.

Like mentioned above, continuously observing all the physical activities that arise, not letting the covetousness and ill-will to appear, and understanding that materiality is impermanent, suffering, and mere phenomenon is called ‘observing the body repeatedly’ (*kāyānupassanā*). Furthermore, observing the feeling, consciousness, and phenomena continuously, not letting covetousness and ill-will to appear, and understanding that they are impermanent, suffering, and mere phenomena are respectively called

A Discourse on Mahāsatipaṭṭhāna Sutta

หรือหากโยคีเฝ้าดูจิต ก็จะได้รู้ได้อย่างชัดเจนว่าจิตนั้นเป็นเพียง
 สภาวะตามธรรมชาติที่โน้มไปสู่อารมณ์กรรมฐาน นอกจากนี้โยคี
 ยังรู้ได้อย่างชัดเจนถึงกระแสของการเกิดขึ้นแล้วดับไป เกิดขึ้นแล้ว
 ดับไปอย่างต่อเนื่องของทั้งอารมณ์กรรมฐานที่ถูกกำหนดรู้และจิต
 ที่เข้าไปรู้ ทำให้บุคคลนั้นเข้าใจได้เองอย่างชัดเจนว่ากาย เวทนา
 และจิตนี้ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และสักแต่เป็นเพียงสภาวะตาม
 ธรรมชาติเท่านั้น เมื่อเข้าใจเช่นนี้ บุคคลจึงไม่เห็นไปว่าอารมณ์
 กรรมฐานเหล่านั้นเป็นสิ่งที่น่าพึงพอใจหรือไม่น่าพึงพอใจ ทำให้
 ความโลภอยากได้ (อภิชฌา) และ ความคิดร้าย (โทมนัส) ไม่
 ประสบโอกาสเกิดขึ้นและยังคงสงบอยู่

ดังที่กล่าวมาข้างต้น การเฝ้าดูอาการทางกายต่างๆ
 ทั้งหมดที่ปรากฏขึ้นอย่างต่อเนื่องโดยไม่ปล่อยให้ความโลภและ
 ความคิดร้ายเกิดขึ้น และเข้าใจอย่างชัดเจนว่ากายนี้ไม่เที่ยง เป็น
 ทุกข์ สักแต่เป็นเพียงสภาวะธรรม นี่คือการเฝ้าดู
 กายซ้ำแล้วซ้ำอีก) นอกจากนี้การเฝ้าดูจิต เวทนา ธรรมอย่าง
 ต่อเนื่องโดยไม่ปล่อยให้ความโลภและโทสะเกิดขึ้น และเข้าใจอย่าง
 ชัดเจนว่าสิ่งเหล่านี้ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ สักแต่เป็นเพียงสภาวะตาม
 ธรรมชาติ นี่คือการ

Mahāsī Sayādaw

‘observing the feeling repeatedly’ (*vedanānupassanā*),
 ‘observing the consciousness repeatedly’
 (*cittānupassanā*), and ‘observing the phenomena
 repeatedly’ (*dhammānupassanā*).

Therefore, Path and Fruition appear in the yogis who cultivate these four types of *satipaṭṭhāna* by observing all material and mental phenomena that arise and will be able to see *Nibbāna*. This point has been mentioned by the *Buddha* in brief as follows:

*“Idha, bhikkhave, bhikkhu kāyekaṅkānupassī
 viharati ātāpī sampajāno satimā vineyya loke
 abhijjhādomanassaṃ, vedanāsu vedanānupassī
 viharati ātāpī sampajāno satimā, vineyya loke
 abhijjhādomanassaṃ, citte cittānupassī
 viharati ātāpī sampajāno satimā vineyya loke
 abhijjhādomanassaṃ, dhammesu
 dhammānupassī viharati ātāpī sampajāno
 satimā vineyya loke abhijjhādomanassaṃ.”*

A Discourse on Mahāsatipaṭṭhāna Sutta

เวทนานุปัสสนา (การเฝ้าดูเวทนาซ้ำแล้วซ้ำอีก) จิตตานุปัสสนา (การเฝ้าดูจิตซ้ำแล้วซ้ำอีก) และธัมมานุปัสสนา (การเฝ้าดูธรรมซ้ำแล้วซ้ำอีก) ตามลำดับ

ดังนั้นมรรคผลย่อมปรากฏแก่โยคีผู้เจริญสติปัฏฐานสี่ที่เฝ้าดูรูปและนามที่ปรากฏขึ้น และโยคีจะสามารถประจักษ์ถึงพระนิพพานได้ พระพุทธองค์ได้ทรงตรัสไว้โดยย่อถึงจุดนี้ดังนี้

อิธ ภิกขเว ภิกขุ กายะ กายานุปัสสึ วิหริตี อาตปปี สมุปชา
 โน สติมา วิเนยฺย โลกเ อภิชฺฌมา โทมนสฺสํ. เวทนาสุ เวทนา
 นุปัสสึ วิหริตี อาตปปี สมุปชาโน สติมา วิเนยฺย โลกเ
 อภิชฺฌมา โทมนสฺสํ. จิตฺเต จิตฺตานุปัสสึ วิหริตี อาตปปี สมุ
 ปชาโน สติมา วิเนยฺย โลกเ อภิชฺฌมา โทมนสฺสํ. ธมฺเมสุ ธม
 มานุปัสสึ วิหริตี อาตปปี สมุปชาโน สติมา วิเนยฺย โลกเ
 อภิชฺฌมา โทมนสฺสํ.

Mahāsī Sayādaw

“Monks, here a monk lives observing body in the body; he is ardent; he is endowed with clear comprehension; he is mindful; he dwells removing covetousness and ill will towards the world. He lives observing feelings in the feelings...consciousness in the consciousness...phenomena in the phenomena; he is ardent; he is endowed with clear comprehension; he is mindful; he dwells restraining covetousness and ill will towards the world.”

The simple meaning of this *Pāli* passage is thus: One should observe any material phenomenon that arises; one should always exert effort to be able to do so; one should observe continuously and understand them as they really are. When one knows in this way, at every moment defilements become calm. Observing and understanding every physical activities and not letting the defilements to arise is ‘established mindfulness upon body’ (*kāyānupassanā satipaṭṭhāna*).

A Discourse on Mahāsatipaṭṭhāna Sutta

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษುದำเนินชีวิตอยู่โดยเฝ้าดูกายใน
 กาย; เป็นผู้มีความเพียร; เป็นผู้สัมผัสปัญญา; เป็นผู้มีสติ;
 กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกอยู่, ภิกษุดำเนินชีวิตอยู่
 โดยเฝ้าดูเวทนาในเวทนา ... เฝ้าดูจิตในจิต ... เฝ้าดูธรรม
 ในธรรม; เป็นผู้มีความเพียร; เป็นผู้สัมผัสปัญญา; เป็นผู้มีสติ;
 กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกอยู่

ประโยคบาลีข้างต้นมีความหมายง่าย ๆ ดังนี้คือ โยคีพึง
 เฝ้าดูสภาวะธรรมทางกายใดๆที่ปรากฏขึ้น; โยคีพึงพากเพียรเพื่อ
 จะสามารถเฝ้าดูสภาวะธรรมทางกาย; โยคีพึงเฝ้าดูอย่างต่อเนื่อง
 เพื่อจะเข้าใจสภาวะธรรมตามที่มันเป็น ความเข้าใจเช่นนี้ย่อมทำ
 ให้กิเลสสงบลงอยู่ในทุกๆ ขณะ ดังนั้นการเฝ้าดูและรู้อยู่ใน
 กิจกรรมต่างๆ ทางกายโดยไม่ปล่อยให้กิเลสเกิดขึ้นได้ คือ ‘กายา
 นุปัสสนาสติปัฏฐาน’ (สติที่ตั้งมั่นอยู่ในกาย)

Mahāsī Sayādaw

One should observe all feelings that arise; one should always exert effort to be able to do so; one should observe continuously and understand them as they really are. When one knows in this way, defilements become calm at every moment. Observing and understanding every feeling and not letting the defilements to arise is ‘established mindfulness upon feeling’ (*vedanānupassanā satipaṭṭhāna*).

One should observe all consciousnesses that arise; one should always exert effort to be able to do so; one should observe continuously and understand them as they really are. When one knows in this way, defilements become calm at every moment. Observing and understanding all consciousnesses and not letting the defilements to arise is ‘established mindfulness upon feeling’ (*cittānupassanā satipaṭṭhāna*).

One should observe all phenomena that arise; one should always exert effort to be able to do so; one should observe continuously and understand them as they really are. When one knows in this way, defilements become calm at every moment.

A Discourse on Mahāsatipaṭṭhāna Sutta

โยคีพึงเฝ้าดูความรู้สึก (เวทนา) ต่างๆ ทั้งหมดที่ปรากฏ
 ขึ้น; โยคีพึงพากเพียรเพื่อจะสามารถเฝ้าดูความรู้สึก (เวทนา) ที่
 ปรากฏขึ้นนั้น; โยคีพึงเฝ้าดูอย่างต่อเนื่องเพื่อจะเข้าใจความรู้สึก
 (เวทนา) ตามที่มันเป็น ความเข้าใจอย่างนี้ย่อมทำให้กิเลสสงบอยู่
 ในทุกๆ ขณะ ดังนั้นการเฝ้าดูความรู้สึกและเข้าใจในความรู้สึก
 (เวทนา) ต่างๆ ทั้งหมดโดยไม่ปล่อยให้กิเลสเกิดขึ้นได้ คือ ‘เวทนา
 นุปัสสนาสติปัฏฐาน’ (สติที่ตั้งมั่นอยู่ในเวทนา)

โยคีพึงเฝ้าดูจิตต่างๆ ทั้งหมดที่ปรากฏขึ้น; โยคีพึง
 พากเพียรเพื่อจะสามารถเฝ้าดูจิตที่ปรากฏขึ้นนั้น; โยคีพึงเฝ้าดู
 อย่างต่อเนื่องเพื่อจะเข้าใจจิตตามที่มันเป็น ความเข้าใจเช่นนี้
 ย่อมทำให้กิเลสสงบอยู่ในทุกๆ ขณะ ดังนั้นการเฝ้าดูจิตและเข้าใจ
 ในจิตต่างๆ ทั้งหมดโดยไม่ปล่อยให้กิเลสเกิดขึ้นได้ คือ ‘จิตตา
 นุปัสสนาสติปัฏฐาน’ (สติที่ตั้งมั่นอยู่ในจิต)

โยคีพึงเฝ้าดูสภาวะใดๆ ทั้งหมดที่ปรากฏขึ้น; โยคีพึง
 พากเพียรเพื่อจะสามารถเฝ้าดูสภาวะที่ปรากฏขึ้นนั้น; โยคีพึง
 เฝ้าดูอย่างต่อเนื่องเพื่อจะเข้าใจมันตามที่มันเป็น ความเข้าใจ
 เช่นนี้ย่อมทำให้กิเลสสงบอยู่ในทุกๆ ขณะ

Mahāsī Sayādaw

Observing and understanding all phenomena and not letting the defilements to arise is ‘established mindfulness upon phenomena’ (*dhammānupassanā satipaṭṭhāna*).

Time is almost up. I would like to tell one very important thing. The *Dhamma* of the Fully-enlightened *Buddha* can be seen and verified by each and every individual. It is not something about which one may become satisfied just by reciting or hearing. If one really practices, one will definitely see for oneself. Do not judge the practical aspects merely through scriptural knowledge. If one really wants to know whether it is true or not, it is necessary to learn the method and try it by oneself. If one really strives, one will be able to see the arising of special concentration and wisdom. Time is up. The first part of *satipaṭṭhāna* talk has to be concluded here. May you be able to listen to the second part next time.

Sādhu Sādhu Sādhu!!!

A Discourse on Mahāsatipaṭṭhāna Sutta

ดังนั้นการเฝ้าดูสภาวะและเข้าใจในสภาวะต่างๆ ทั้งหมดโดยไม่
ปล่อยให้กิเลสเกิดขึ้นได้ คือ ‘ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน’ (สติที่ตั้ง
มั่นอยู่ในธรรม)

เวลาใกล้จะหมดลงแล้ว พระอาจารย์อยากจะบอกถึงสิ่ง
หนึ่งที่มีความสำคัญมากกว่า พระธรรมขององค์พระสัมมาสัมพุทธ
เจ้าผู้ทรงตรัสรู้โดยชอบนั้น เราทุกคนสามารถประจักษ์และพิสูจน์
ได้ด้วยตนเอง ธรรมะเป็นเรื่องที่เราไม่ควรพอใจอยู่เพียงแค่การ
สวดมนต์หรือฟังธรรม ถ้าเราลงมือปฏิบัติอย่างจริงจัง เราย่อม
สามารถประจักษ์แจ้งธรรมได้ด้วยตัวของเราเอง อย่าตัดสินการ
ปฏิบัติเพียงแค่ความรู้จากปริยัติ ถ้าเราอยากรู้ว่าการปฏิบัติธรรม
นี้เป็นสิ่งที่จริงแท้หรือไม่ เราจำเป็นจะต้องศึกษาแนวทางการ
ปฏิบัติและลงมือพิสูจน์ด้วยตัวของเราเอง หากเราพากเพียร
ปฏิบัติ เราย่อมประจักษ์ในสมาธิและปัญญาอันพิเศษได้ ตอนนี้
เวลาได้หมดลงแล้ว ขอจบตอนแรกของการแสดงสติปัฏฐานลง ณ
ที่นี่ หวังว่าโยคีจะได้รับฟังตอนที่ 2 ของพระธรรมเทศนาในครั้ง
ต่อไป

สาธุ สาธุ สาธุ!!!

Mahāsī Sayādaw

A Discourse on *Mahāsatipaṭṭhāna Sutta* (II)

(Radio Talk on 13th May 1951)

The *Dhamma* that will be preached today is the second part of *Mahāsatipaṭṭhāna* discourse, continuation from the last week. In the first part I preached the introduction part of the *Sutta*. Today the explanation part of the discourse will be preached. In the detailed part, there are twenty-one sections. Among them, today I will be able to preach only the ‘section on posture’ (*iriyāpathapabba*). I want you to understand that in the *Mahāsatipaṭṭhāna Sutta* there is no unnecessary part, nor is there any hidden meaning in the *Satipaṭṭhāna* discourse. Besides, it is also essential to know that the work that leads to *Magga*, *Phala*, and *Nibbāna* has been preached very straightforwardly, and the way of practice is easy. It is necessary to listen attentively with the faith that the *Buddha* himself chose and gave the work of cultivation which leads to *Nibbāna*.

A Discourse on Mahāsatipaṭṭhāna Sutta

พระธรรมเทศนาเรื่องมหาสติปัฏฐานสูตร (II)

(พระธรรมเทศนาทางวิทย์ 13 พ.ค. 2494)

พระธรรมเทศนาที่พระอาจารย์จะแสดงในวันนี้จะต่อเนื่องจากสัปดาห์ที่แล้ว เป็นตอนที่ 2 ของพระสูตรที่ชื่อว่า มหาสติปัฏฐานสูตร ครั้งที่แล้วพระอาจารย์ได้แสดงบทนำของพระสูตร ในวันนี้จะแสดงธรรมในส่วนที่เป็นการขยายความซึ่งจริงๆ แล้วในส่วนนี้ประกอบไปด้วยธรรม 21 หมวด แต่ในวันนี้ พระอาจารย์จะแสดงธรรมเพียงแค่หมวดเดียวคือหมวดอิริยาบถ (การกำหนดรู้อิริยาบถใหญ่ทั้ง 4 คือการเดิน ยืน นั่ง นอน) พระอาจารย์อยากให้อิทธิไศได้ทราบว่าในมหาสติปัฏฐานสูตรนั้น ไม่มีเนื้อหาส่วนไหนที่ไม่มีความสำคัญหรือมีนัยความหมายใดๆ ถูกแอบแฝงไว้ในพระสูตรที่สำคัญก็คือพระสูตรนี้แสดงถึงการปฏิบัติอันจะนำไปสู่มรรค ผลนิพพานไว้อย่างชัดเจนและวิธีการปฏิบัตินั้นก็ง่าย จึงจำเป็นที่โยคีจะต้องตั้งใจฟังและมีศรัทธาว่าพระพุทธรองค์ทรงเลื่อมและแสดงการเจริญภาวนาอันเป็นหนทางสู่พระนิพพานไว้แล้วด้วยพระองค์เอง

Mahāsī Sayādaw

The work of cultivation that leads to *Nibbāna* is the most important in Buddhism. Only when one knows this work of cultivation properly, then one can practice and attain *Nibbāna*. If one does not know, one may remain far from *Nibbāna*.

In this connection, it is essential to know the two things that keep a person far from *Nibbāna*:

1. *Pāpamitta*: It refers to having faith and relying on a teacher who is inferior in mentality and actions. Because of following the advice of Venerable *Devadatta*, king *Ajātasattu* remained far from *Nibbāna*. This is an example of ‘*pāpamitta*’. ‘*Pāpamitta*’ can either be one who encourages to do actions that can obstruct attainment of *Magga* (*magga antarāyo*) or one who discourages meditation practice. It should be borne in mind that one can remain far from *Magga*, *Phala*, and *Nibbāna* if one listens and believes their words.

A Discourse on Mahāsatipaṭṭhāna Sutta

งานภาวนาอันจะนำสู่พระนิพพานนั้นเป็นสิ่งสำคัญที่สุดในพระพุทธศาสนา จนกว่าบุคคลจะรู้จักการเจริญภาวนาอย่างถูกต้องจึงจะสามารถปฏิบัติและบรรลุถึงพระนิพพานได้ ผู้ที่ไม่รู้ย่อมอยู่ห่างไกลจากพระนิพพาน

ปัจจัย 2 ประการที่จะทำให้บุคคลเป็นผู้ที่อยู่ไกลจากพระนิพพาน

1. การมีมิตรชั่ว (ปาปมิตฺต): หมายถึงการมีศรัทธาหรือเชื่อถือในครูอาจารย์ที่มีจิตใจและการกระทำที่เลวทราม ดังตัวอย่างกรณีของพระเจ้าอชาตศัตรูที่กลายเป็นผู้ที่อยู่ไกลจากพระนิพพานเพราะเชื่อคำแนะนำจากพระเทวทัต คำว่ามิตรชั่ว (ปาปมิตฺต) นั้นหมายถึงผู้ที่เลวร้ายพอที่จะขัดขวางการบรรลุมรรคของผู้อื่น (มคฺค อนุตฺตฺราโย) หรือทำให้ผู้อื่นหมดกำลังใจในการปฏิบัติธรรม ฟังระลึกได้ว่าบุคคลใดๆ อาจกลายเป็นผู้ที่อยู่ไกลจากมรรคผลนิพพานได้หากเชื่อฟังคำของคนทรามเหล่านั้น

Mahāsī Sayādaw

2. *Kiriyāparihāni*: It refers to inadequacy with relation to three works: preaching, listening, and practice. Among these three, the first one is the duty of teacher, as per the saying “He teaches *Dhamma*, the teaching that leads to cessation of all suffering.” The second and third are duties of disciple. The teacher has to teach the method to attain *Nibbāna* completely. If he does not then he is not fulfilling his duty, and the student also remains far from *Magga*, *Phala*, and *Nibbāna*. As for the disciple, he has to listen and understand sufficiently, and also do the practice. If one does not listen and practice, one becomes like the *Pessa* during the *Buddha*’s time who left in the middle of an important *Dhamma* talk.

2. การละเลยในกิจการงาน (กิริยาบริหาริ): หมายถึง การละเลยในกิจการงาน 3 ประการ อันประกอบด้วย การสั่งสอนธรรม การฟังธรรม และการปฏิบัติธรรม กิจแรก หรือการสั่งสอนธรรมเป็นหน้าที่ของครูผู้สอนดังสุภาษิตที่ว่า “ครูเป็นผู้อบรมสั่งสอนพระธรรมอันเป็นคำสอนที่นำไปสู่ความหลุดพ้นจากทุกข์ทั้งหมด” กิจที่สองและกิจที่สามเป็นหน้าที่ของนักเรียน ผู้เป็นครูจะต้องสอนวิธีการปฏิบัติเพื่อการบรรลุถึงพระนิพพานให้ครบถ้วน ไม่เช่นนั้นแล้วจะถือได้ว่าครูบกพร่องในหน้าที่ ศิษย์จึงกลายเป็นผู้อยู่ไกลจากมรรคผลและนิพพาน ส่วนหน้าที่ของนักเรียนก็จำเป็นจะต้องฟังธรรม ต้องเข้าใจในวิธีการปฏิบัติอย่างเพียงพอและจำเป็นจะต้องปฏิบัติธรรม บุคคลผู้ไม่ได้ฟังและไม่ได้ปฏิบัติธรรมย่อมเปรียบเสมือนนายเปสสะในสมัยพุทธกาลที่เขาถูกออกไประหว่างการแสดงพระธรรมเทศนาสำคัญ

Mahāsī Sayādaw

Because of not fulfilling one's duties, the student will be far from *Magga*, *Phala*, and *Nibbāna*. Right now this *Mahāsatipaṭṭhāna* discourse is being preached so that the teacher's duty will be fulfilled. It is also necessary on the listener's side to listen carefully and sufficiently, and to do the practice completely.

Well, now it is the time to listen to the *vipassanā* practice related to 'section on postures' (*iriyāpathapabba*) which was preached by the *Buddha* himself. Listen carefully.

Gacchanto = while going; *gacchāmīti* = that (I) am going; *pajānāti* = knows. It means that when there is going, one should know that there is going. Then, *ṭhito vā* = or while standing; *ṭhitomhīti* = that (I) am standing; *pajānāti* = knows. When there is standing, one should know that there is standing. *Nisinno vā* = or while sitting; *nisinnomhīti* = that (I) am sitting; *pajānāti* = knows. When there is sitting, one should know that there is sitting. *Sayāno vā* = or while lying; *sayānomhīti* = that (I) am lying down; *pajānāti* = knows. When there is lying down, one should know that there is lying down.

A Discourse on Mahāsatipaṭṭhāna Sutta

ดังนั้นศิษย์ที่ไม่กระทำหน้าที่ของตน ย่อมเป็นผู้อยู่ไกลจาก
มรรค ผลและนิพพาน ขณะนี้พระอาจารย์กำลังทำหน้าที่
ของครูผู้สอนให้สมบูรณ์ โดยการแสดงมหาสติปัฏฐาน
สูตร เช่นเดียวกันผู้ฟังก็จำเป็นต้องทำหน้าที่ของตนโดย
ตั้งใจฟังและประพฤติธรรมอย่างสมบูรณ์

จากนี้ไปเป็นเวลาที่ยุคจะได้ฟังวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาใน
หมวดอิริยาบถ (การเจริญสติในอิริยาบถทั้ง 4) อันเป็นคำสอนที่
พระพุทธองค์ทรงตรัสสอนไว้ ขอให้ยุคตั้งใจฟัง

คจฺจนฺโต = เมื่อเดินอยู่; คจฺจามิตฺติ = ว่า (ฉัน) เดินอยู่;
ปชานาติ = รู้ หมายความว่า เมื่อเดินอยู่บุคคลก็พึงรู้ว่าเดินอยู่
ฐิตฺวา = เมื่อยืนอยู่; ฐิตฺมฺหิตฺติ = ว่า (ฉัน) ยืนอยู่; ปชานาติ = รู้
หมายความว่า เมื่อยืนอยู่ บุคคลก็พึงรู้ว่ายืนอยู่
นิสินฺโน วา = เมื่อนั่งอยู่; นิสินฺนมฺหิตฺติ = ว่า (ฉัน) นั่งอยู่; ปชานาติ = รู้
หมายความว่า เมื่อนั่งอยู่ บุคคลก็พึงรู้ว่านั่งอยู่
สยาโน วา = เมื่อนอนอยู่; สยาโนมฺหิตฺติ = ว่า (ฉัน) นอนอยู่; ปชานาติ = รู้
หมายความว่า เมื่อนอนอยู่ บุคคลก็พึงรู้ว่านอนอยู่

Mahāsī Sayādaw

Then, *vā pana* = another way is; *yathā yathā* = in whatever way; *assa* = of the yogi; *kāyo* = body; *paṇihito* = placed; *hoti* = is; *tathā tathā* = in such a way; *naṃ* = it, the body; *pajānāti* = knows. In whatever way the body is placed, one knows it accordingly.

This is not a meditation method given by any other teacher. This method of *vipassanā* was taught by the *Buddha* himself. When there is going, isn't it easy to know and note that there is going? Of course it is easy. The *Buddha* has taught a very easy way. This can be practiced by anybody, by old people, young people, children, men, women; this can be practiced by one who is learned in scripture and also by one who is not learned. This is because the *Buddha* has taught a very easy way. This is why during the *Buddha*'s time boys and girls of the age as young as seven became *Arahanta*. Besides, in *Sāvatti* city, 5/7 of people were noble ones. This too is because of the method being easy.

A Discourse on Mahāsatipaṭṭhāna Sutta

วา ปนฺสฺส = อีกอย่างหนึ่ง; ยถายถา = ในกิริยาท่าทางอย่างใด ๆ; อสฺส = ของโยคี; กายเ = กาย; ปณฺหิตเ = เมื่อตั้ง; เหติ = อยู่; ตถาตถา = อย่างนั้น; นํ = กาย; ปชานาติ = รู้

หมายความว่า เมื่อตั้งกายไว้ด้วยกิริยาท่าทางอย่างใด ๆ ก็รู้ในกิริยาท่าทางอย่างนั้น ๆ

วิธีปฏิบัติธรรมข้างต้นไม่ใช่คำสอนของครูอาจารย์ทั่วไป แต่เป็นวิธีการเจริญวิปัสสนาที่พระพุทธองค์ทรงตรัสสอนด้วยพระองค์เอง คำถามคือเมื่อเดินอยู่ มันไม่ง่ายหรือที่จะรู้/กำหนดรู้ ว่า กำลังเดินอยู่? แน่แน่นอนว่ามันง่าย วิธีการเจริญวิปัสสนาที่พระพุทธองค์ทรงตรัสสอนนั้นง่ายอันใด ๆ ก็สามารถปฏิบัติตามได้ไม่ว่าจะเป็นคนแก่ คนหนุ่มสาว เด็ก ผู้ชาย ผู้หญิง คนมีความรู้ปริยัติ หรือคนไม่มีความรู้ปริยัติ จึงเป็นสาเหตุที่ทำให้ในสมัยพุทธกาล เด็กชายและเด็กหญิงแม้วัยเพียงแค่เจ็ดปีก็สามารถบรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์ นอกจากนี้ประชากรของเมืองสาวัตถีบรรลุธรรมเป็นอริยบุคคลถึง 5 ใน 7 ส่วนของประชากรทั้งหมด นี่เป็นเพราะวิธีการปฏิบัติธรรมนั้นง่าย

Mahāsī Sayādaw

If there are plenty of things to be learned with relation to method, this cannot happen. If it was true that one should practice only after understanding well the method of Abhidhamma such as classification of consciousness (*citta*) and mental states (*cetasika*), how the mental and material processes (*vīthi*) happen, how the mental and material groups (*kalāpa*) relate to each other, how the causal factors (*paccaya*) connect, and so on then most people on those days will be unable to practice. There were very few who were learned in scripture sufficiently. For people like Venerable *Cūlapanthaka*, who are not so smart, it will be even more difficult. Based upon this, it can be known clearly that during the Buddha's time the method of meditation was easy based upon this *satipaṭṭhāna* method.

In this connection, it should be understood that the method is easy, but it is really not that easy to practice till concentration and wisdom become strong. It is the most difficult task. It can be done only by applying strenuous effort and never giving up. This is not possible through weak and sloppy effort.

A Discourse on Mahāsatipaṭṭhāna Sutta

ตัวอย่างข้างต้นเหล่านี้ย่อมจะเกิดขึ้นไม่ได้หากมีสิ่งที่ต้องศึกษามากมายเกี่ยวกับการปฏิบัติหรือต้องมีความรู้ในพระอภิธรรมเช่น จิต เจตสิก วิถี กလာปและปัจจัยเสียก่อนจึงจะปฏิบัติธรรมได้ หากต้องเป็นเช่นนี้จริง ในสมัยพุทธกาลก็คงมีคนเป็นจำนวนมากที่ไม่สามารถปฏิบัติธรรมได้ เพราะคนที่มีความรู้ปริยัติอย่างเพียงพอมีจำนวนเพียงนิดเดียว สำหรับบุคคลดังเช่นพระจุลปัดถกซึ่งเป็นผู้มีปัญญาไม่มาก การปฏิบัติธรรมคงจะยิ่งกลายเป็นเรื่องยาก ตัวอย่างเหล่านี้แสดงให้เห็นอย่างได้ชัดเจนว่า ในสมัยพุทธกาล วิธีการปฏิบัติธรรมตามหลักสติปัฏฐานนั้นง่าย

พึงเข้าใจไว้ว่าแม้วิธีการปฏิบัติธรรมนั้นจะง่าย แต่ไม่ใช่เรื่องง่ายที่จะปฏิบัติให้ก้าวหน้าจนสมาธิและปัญญามีกำลัง ที่จริงแล้วมันเป็นงานที่ยากที่สุด ความก้าวหน้าในการปฏิบัติจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อมีความพากเพียรและไม่ทอดทิ้ง ไม่สามารถก้าวหน้าได้หากหย่อนความเพียร

Mahāsī Sayādaw

Regarding the point, “While going, one knows that (I) am going,” those who do not have practical experience may look down and ask questions. Therefore, the teacher who wrote commentary has posed questions from the perspective of those people. After that, the answers have been given by showing reference from *Buddha*’s words. For example, they may ask: “Isn’t it true that everybody knows they are going while they are going? Not only humans, even animals such as a dog too know it is going, isn’t it so? Such a knowing of a *yogi* is not different from the knowing of a dog or other ordinary human being, isn’t it?” These are the types of question which are asked by people whose sphere of knowledge is very narrow. The teacher of commentary answers those questions in the following manner: It is true that ordinary humans and dogs can know they are going while they are going. But the manner of knowing is not same; they are in fact almost the opposite. Ordinary humans and dogs know the material (*rūpa*) and mental phenomena (*nāma*) as permanent (*nicca*), pleasant (*sukha*), and self (*atta*). Besides, although it is said they know, they cannot know every time there is going, lifting, moving and so on. They know only sometimes.

A Discourse on Mahāsatipaṭṭhāna Sutta

จากประโยคที่ว่า “เมื่อเดินอยู่ ก็รู้ว่า (ตน) กำลังเดินอยู่”
 บุคคลที่ไม่เคยปฏิบัติธรรมอาจจะสงสัยและมีคำถามในจุดนี้
 อรรถกถาจารย์จึงได้นำคำถามจากมุมมองของบุคคลเหล่านี้มา
 ตอบโดยอ้างอิงจากคำสอนของพระพุทธองค์ ตัวอย่างคำถามเช่น
 “คนทุกคนย่อมรู้ตัวที่กำลังเดิน ขณะที่เดินอยู่ไม่ใช่หรือ? สัตว์
 เช่นสุนัข ก็เช่นเดียวกันกับมนุษย์ มันย่อมรู้ตัวที่กำลังเดินอยู่ มิใช่
 หรือ? การรู้ตัวของโยคีผู้ปฏิบัติธรรมไม่แตกต่างจากการรู้ของ
 สุนัขและหรือคนทั่วไป ใช่ไหม?” นี่เป็นลักษณะคำถามของผู้มี
 ความรู้อันจำกัด อรรถกถาจารย์ได้ตอบคำถามเหล่านี้ไว้
 ดังต่อไปนี้ เป็นความจริงที่ว่าคนทั่วไปและสุนัขสามารถรู้ได้ว่า
 กำลังเดินขณะที่เดินอยู่ แต่ลักษณะการรู้ของโยคีผู้ปฏิบัติธรรมนั้น
 ไม่เหมือนกับการรู้ของคนทั่วไปและสุนัข ในความเป็นจริงแล้ว
 ออกจะเป็นไปในทางตรงข้ามเสียด้วยซ้ำ คนทั่วไปและสุนัข
 เข้าใจว่ากาย(รูป) และใจ (นาม) นั้นเพียง (นิจจะ) เป็นสุข (สุขะ)
 และเป็นตัวตน (อัตตา) ยิ่งไปกว่านั้น ถึงแม้เขาจะบอกว่าเขารู้ตัว
 แต่เขาจะไม่รู้ในทุกๆ ครั้งที่เดิน ยก หรือเคลื่อนไหวร่างกาย ฯลฯ
 เป็นการรู้แคในบางเวลาเท่านั้น

Mahāsī Sayādaw

In actuality, instead of knowing that they are going, they are mostly thinking about something else. Even when they know, they cannot distinguish between the mind that wants to go and the body that goes. The mind and body appear to them as just one phenomenon. For them, the mind that wants to go also appears as 'I' and the body that goes also appears as 'I'. They absolutely do not know that mind and body are arising and passing away every moment. They tend to view that there is only the same 'I' throughout the whole life. This type of knowing is unable to remove the wrong views such as the view of 'I' and 'beings'. It instead strengthens them. Hence, the ordinary knowing as mentioned above is not a meditation, nor is it cultivation of *satipaṭṭhāna*. Besides, the *Buddha* does not mean this type of knowing.

Then what type of knowing is intended here? It is the knowing of a *yogi* who is mindful and attentively makes note on each going, moving and so on. Such a *yogi* knows clearly the mind that wants to go, knows that mind is different from the body.

A Discourse on Mahāsatipaṭṭhāna Sutta

นอกจากนี้ แทนที่พวกเขาจะรู้ตัวที่กำลังเดินแต่ในความเป็นจริงใจ กลับกำลังคิดเรื่องอื่นอยู่เสียมากกว่า และถึงแม้เขาจะรู้ตัวว่า กำลังเดิน แต่ก็ไม่สามารถแยกแยะเห็นความแตกต่างระหว่างจิตที่ปรารถนาจะเดินและกายที่เคลื่อนที่ได้ สำหรับพวกเขาแล้วกาย และจิตปรากฏเป็นสภาวะอันเดียวกัน เห็นว่าจิตที่ปรารถนาจะเดินเป็น ‘ฉัน’ เห็นกายที่เคลื่อนไหวเป็น ‘ฉัน’ โดยที่พวกเขาไม่รู้ตามความจริงเลยว่ากายและจิตนี้เกิดขึ้นแล้วดับไปอยู่ในทุกๆ ขณะ พวกเขามีแนวโน้มที่จะเห็นว่ามี ‘ฉัน’ คนนี้ดำรงอยู่ตลอดชีวิต การรู้ในลักษณะเช่นนี้ไม่สามารถขจัดความเห็นผิดว่าเป็น ‘ฉัน’ และ ‘บุคคล’ ได้ มีแต่จะยิ่งทำให้ความเห็นผิดนั้นรุนแรงขึ้น ดังนั้นการรู้โดยปกติของคนทั่วไปไปไม่ถึงเป็นการปฏิบัติธรรมหรือการเจริญสติปัฏฐาน การรู้เช่นนี้ ไม่ใช่การรู้แบบที่พระพุทธองค์ทรงหมายถึง

ถ้าอย่างนั้นแล้ว ‘รู้’ อย่างไรจึงเป็นการ ‘รู้’ ที่ตามทีพระพุทธองค์ทรงหมายถึง? นั่นคือการ ‘รู้’ ของโยคีผู้มีสติโดยใส่ใจ กำหนดรู้ในทุกๆ ครั้งที่เดิน หรือเคลื่อนไหว ฯลฯ ทำให้โยคีจะรู้ได้อย่างชัดเจนว่ามีจิตที่ปรารถนาจะเดิน และรู้ได้ว่าจิตนั้นแตกต่างจากกาย

The answers to the questions such as “Who goes?” and “Is there ‘soul’?” become clear. There are only these two: mind that wants to go and the body that goes. It becomes very clear that there is no other ‘soul’ or ‘being’ who goes. Besides, the answer of the question, “Whose going (*kassa gamanam*) (who is the owner of going)?” also becomes very clear. Apart from the mind that wants to go and the body that goes, there is no ‘soul’ or other substances that create the going. Furthermore, the wisdom is clear as to the answer of the question, “Why is there going (*kiṃ kāraṇā gacchati*)?” It is known that because of the process of mind that wants to go there are physical processes such as tightness and motion; people call the shifting forward of the body that happens due to this as ‘I am going’, ‘he is going’ and so on.

In the commentary, it is said that clarity regarding the answers to these three questions, namely who goes, whose going, and why is there going, is ‘clear comprehension’ (*sampajañña*). The word ‘knows’ (*pajānāti*) refers to this type of knowing. It is not necessary to elaborate more than what is explained in commentary. Well, let’s hear the commentator’s words to support this point:

A Discourse on Mahāsatipaṭṭhāna Sutta

โยคีจะรู้คำตอบของคำถามว่า “ใครเดิน?” “มี ‘ตัวตน’ หรือไม่?” ได้อย่างชัดเจนคือรู้ว่าไม่มีเพียงจิตที่ปรารถนาจะเดินและกายที่เคลื่อนไปเพียงสองอย่างนี้เท่านั้น ไม่มี ‘ตัวตน’ หรือ ‘บุคคล’ ที่เป็นผู้เดิน นอกจากนี้ โยคีก็จะรู้คำตอบของคำถามว่า “การเดินนี้เป็นของใคร (กสฺสทกมณฺ)? หรือใครเป็นเจ้าของการเดินนี้?” ได้อย่างชัดเจนว่าไม่มี ‘ตัวตน’ หรือสิ่งอื่นใดที่ก่อให้เกิดการเดินนอกเหนือไปจากมีจิตที่ปรารถนาจะเดินและกายที่เคลื่อนที่ไป นอกจากนี้ปัญญาจะแจ่มแจ้งรู้คำตอบของคำถามที่ว่า “เหตุใดจึงมีการเดิน (กึการณากจฺจติ)?” คือโยคีจะรู้ได้ว่า กระบวนการทางจิตที่ปรารถนาจะเดินส่งผลให้เกิดกระบวนการทางกายเช่นความตึงและการเคลื่อนที่ ชาวโลกเรียกกายที่เคลื่อนที่ไปข้างหน้าว่า ‘ฉันกำลังเดิน’ ‘เขากำลังเดิน’ เป็นต้น

ในอรรถกถาได้กล่าวไว้ว่า ความกระจ่างแจ้งในคำตอบของคำถามทั้งสาม อันได้แก่ ใครเดิน? การเดินนี้เป็นของใคร? เหตุใดจึงมีการเดิน? คือ ‘สัมปชัญญะ (ความเข้าใจอย่างชัดเจน)’ คำว่า ‘ปชานาติ (รู้)’ เป็นการรู้ในลักษณะเช่นนี้ ไม่มีความจำเป็นต้องขยายความไปกว่าที่อธิบายอยู่ในอรรถกถา จากนั้นไป ฟังกันว่าอรรถกถาได้กล่าวสนับสนุนจุดนี้ไว้อย่างไร

Mahāsī Sayādaw

Esa = the yogi who is practicing according to the Buddha's advice, and who knows that there is going while there is going; *evaṃ pajānāti* = knows in the following manner; *gacchāmīti cittaṃ* = the mind that wants to go; *uppajjati* = arises; *taṃ* = that mind; *vāyaṃ janeti* = produces air element, which appears as supporting and motion [supporting is the characteristic of air element (*vitthambhana lakkhaṇa*) and motion is the function (*samudīraṇa rasa*)]; *cittakiriyavāyodhātuvipphārena* = because of spreading of mind-born air element; *sakalakāyassa* = of the whole body; *purato abhinīhāro* = carrying frontward; *gamananti vuccati* = is called 'going'.

The yogi should know in this way. Knowing in this way is meant by the term '*pajānāti*', which is knowledge.

To be clear, the mind that wants to go should be known, and the physical changes and movements created by the mind should also be known.

A Discourse on Mahāsatipaṭṭhāna Sutta

เอส = โยคีผู้ปฏิบัติตามคำแนะนำของพระพุทธรองค์และ
 เมื่อเดินก็รู้ว่าเดิน; เอวปชานาติ = รู้แบบนี้; คจฺฉามีติ จิตฺตํ = จิต
 ที่ต้องการเดิน; อุปฺปชฺชติ = ที่เกิดขึ้น; ตํ = จิตนั้น; วายฺชเนติ =
 ย่อมทำให้เกิดธาตุลมอันค้ำจุนและเคลื่อนไหว [ค้ำจุนนี้เป็น
 ลักษณะของธาตุลม (วิตถมฺภณ ลกฺขณ) และการเคลื่อนไหวเป็น
 หน้าที่(สมุทฺธิรณ รส)]; จิตฺตกิริยาโยธาตุวิปฺวาเรน = ด้วยการแผ่
 ไปแห่งธาตุลมที่จิตกระทำขึ้น; สกลกายสุส = ของร่างกาย
 ทั้งหมด; ปุโรโต อภินิหาริ = การเคลื่อนไหวไปข้างหน้า; คมนนฺติ
 วุจฺจติ = เรียกว่า ‘การเดิน’

โยคีพึง ‘รู้’ อย่างนี้ การ ‘รู้’ อย่างนี้ เป็นการรู้ตาม
 ความหมายของคำว่า ‘ปชานาติ’ ซึ่งเป็นปัญญา

โยคีพึงรู้จิตที่ปรารถนาจะเดิน และพึงรู้การเปลี่ยนแปลง
 และการเคลื่อนไหวของกายที่บังเกิดขึ้นโดยจิต

Besides, the body being shifted forward because of the commotion created by the mind is called in common terms ‘I am going’, ‘he is going’ and so on. It should also be known that there is no ‘I’ or ‘he’ that goes. Knowing in this way is called ‘understanding that knows without gap of mindfulness’ (*asammoha sampajañña*). It is meditation practice. This is also ‘cultivation of *satipaṭṭhāna*’ because of being mindful. Hence, referring to such a knowing, the *Buddha* preached: “While going, one knows that (I) am going.”

Here, if the *Pāḷi* and commentary are examined carefully, it becomes clear that the *Pāḷi* is showing the way of practice directly as per the ‘clear comprehension of object’ (*gocara sampajañña*). As for the commentary, it shows the arising of strong concentration and wisdom in a yogi who is practicing according to the instructions given in *Pāḷi*; it is the explanation as to how ‘*asammoha sampajañña*’ arises. Hence, *Sayādaw* is depending upon this commentary and giving instructions according to *Pāḷi*. There are many disciples of *Sayādaw* who have practiced in this way and have become endowed well with this type of ‘*asammoha sampajañña*’;

A Discourse on Mahāsatipaṭṭhāna Sutta

การเคลื่อนที่เดินไปข้างหน้าของกายอันเป็นผลมาจากจิตเรียกกัน
ทั่วไปว่า ‘ฉันกำลังเดิน’ ‘เขากำลังเดิน’ เป็นต้น ฟังรู้ว่าที่จริงแล้ว
‘ไม่มี ‘ฉัน’ หรือ ‘เขา’ ที่เป็นผู้เดิน การรู้ในลักษณะนี้เรียกว่า
‘อสังมิหสัมปชัญญะ (ความเข้าใจจากการรับรู้ที่ไม่ขาดสายของ
สติ)’ การรู้เช่นนี้ถือเป็นการปฏิบัติธรรมและเป็นการเจริญสติปัฏ
ฐานเพราะเป็นการมีอยู่ของสติ เป็นการรู้ตามที่พระพุทธองค์ทรง
ตรัสสอนไว้ว่า “เมื่อเดินอยู่ บุคคลพึงรู้ว่า (ตน) เดินอยู่”

หากโยคีศึกษาพระไตรปิฎกและอรรถกถาอย่างถี่ถ้วนแล้ว
จะเห็นได้อย่างชัดเจนว่าพระไตรปิฎกได้แสดงวิธีการปฏิบัติธรรม
สอดคล้องกับ ‘โคจรสัมปชัญญะ’ (การรู้ชัดในอารมณ์กรรมฐาน)
ในอรรถกถาโคจรสัมปชัญญะแสดงการปรากฏของสมาธิและ
ปัญญาที่มีกำลังในโยคีที่ปฏิบัติธรรมตามคำสอนในพระไตรปิฎก
และเป็นการอธิบายว่าอสังมิหสัมปชัญญะเกิดขึ้นได้อย่างไร พระ
อาจารย์ได้แสดงวิธีการปฏิบัติธรรมตามพระไตรปิฎกและอ้างอิง
ตามอรรถกถา มีลูกศิษย์ของพระอาจารย์จำนวนมากที่ปฏิบัติ
ธรรมตามแนวทางนี้จนกระทั่งเป็นผู้ประกอบด้วยอสังมิห
สัมปชัญญะ

Mahāsī Sayādaw

among them, there are disciples who are learned in scriptures, who are not learned in scriptures, monks, novices, and lay people. Their number exceed several thousands. Do not have doubt. By knowing and noting as ‘going, going’ and so on, one can definitely attain the knowledge mentioned above. One who keeps doubting resembles a person who is blind by birth. As he himself has never seen, he does not believe that there are other people who can see.

Furthermore, this human life, which is very rare to get, has been obtained because of good *kamma*. This human life will pass away without making any proper use. Thus, if you really have any affection for yourself and if you really wish your welfare, you need to practice *satipaṭṭhāna* meditation, and you need to work according to the instructions given in the discourse. *Sayādaw* will proclaim boldly that if someone practices day and night ardently and continuously according to *Sayādaw*’s instructions, the type of knowledge mentioned above can be obtained within 4-6 days.

A Discourse on Mahāsatipaṭṭhāna Sutta

ซึ่งศิษย์กลุ่มนี้มีจำนวนมากกว่าหลายพันคน ในบรรดาศิษย์
เหล่านี้มีทั้งผู้ที่มีความรู้ปริยัติ ไม่มีความรู้ปริยัติ เป็นภิกษุ
สามเณร และฆราวาส ดังนั้นจงอย่าล้งเล่งสงสัย การรู้และกำหนดรู้
เป็นต้นว่า ‘เดิน เดิน’ ฯลฯ ย่อมสามารถทำให้บรรลุถึงปัญญา
ข้างต้นได้ ผู้ที่มีวแต่เฝ้าสงฆ์จึงเปรียบเสมือนผู้ที่พิการทาง
สายตาแต่กำเนิดจึงไม่เชื่อว่าคนอื่นสามารถมองเห็นได้เพราะตน
นั้นไม่เคยมองเห็น

นอกจากนี้ การได้เกิดเป็นมนุษย์นั้นเป็นเรื่องยากและย่อม
เกิดเป็นมนุษย์ได้ก็ด้วยผลกรรมดีที่กระทำไว้ การเกิดเป็นมนุษย์
จะสูญเปล่าหากไม่ดำรงชีวิตอย่างเหมาะสม ดังนั้นหากเรารัก
ตนเองและและปรารถนาให้ตนมีความสุข โยคีจำเป็นจะต้องเจริญ
สติปัญญาและปฏิบัติตนตามแนวทางที่แสดงไว้ในพระธรรม
เทศนานี้ พระอาจารย์ขอประกาศไว้ ณ ที่นี้ว่า บุคคลใดที่ปฏิบัติ
ธรรมอยู่ตลอดเวลาอย่างพากเพียรและต่อเนื่องตามแนวทางการ
ปฏิบัติที่พระอาจารย์แสดงไว้ จะสามารถบรรลุถึงปัญญาต่างๆ
ตามที่กล่าวไว้ข้างต้นได้ภายใน 4 - 6 วัน

Mahāsī Sayādaw

Just as the clarity of wisdom with relation to going, one knows the arising and passing of mind and matter every moment while standing, sitting, and lying down too. The clear knowing of the arising and passing of mind and matter with relation to the four kinds of posture is the arising of ‘*asammoha sampajañña*’ as per the words ‘seeing the arising, seeing the passing’ (*samudaya dhammānupassī, vaya dhammānupassī*).

If the continuity of practice is maintained, this knowledge will gradually mature and at the moment of *Magga and Phala*, one can realize *Nibbāna*. Because of this reason, the Buddha said in the introduction part: “to reach *Magga* and *Phala*; to attain *Nibbāna*” (*ñāyassa adhigamāya, nibbānassa sacchikiriyāya*).

Well, the time is almost finished. I would like to conclude the second part of the *Mahāsatipaṭṭhāna* discourse. May you be able to hear the third part of the discourse next week.

Sādhu Sādhu Sādhu!!!

A Discourse on Mahāsatipaṭṭhāna Sutta

เช่นเดียวกับการเดิน โยคีพึงรู้การเกิดขึ้นและดับไปของ
 กายและใจอยู่ในทุกๆ ขณะไม่ว่าจะยืน นั่ง หรือนอน การรู้ชัดการ
 เกิดขึ้นและดับไปของกายและใจในอิริยาบถทั้ง 4 คือการมี ‘อสัง-
 โมหสัมปชัญญะ’ สอดคล้องกับคำกล่าวที่ว่า ‘เห็นการเกิดขึ้น
 เห็นการดับไป’ (สมุทฺถ ฌมฺมานุปสฺสึ วย ฌมฺมานุปสฺสึ)

หากสามารถรักษาความต่อเนื่องในการเจริญสติไว้ได้
 ปัญญาจะค่อยๆ เจริญออกงามขึ้น และ ณ ขณะของมรรคและผล
 บุคคลจะประจักษ์แจ้งในพระนิพพาน ด้วยเหตุนี้พระพุทธรูปองค์จึง
 ได้ทรงตรัสไว้ในตอนต้นของพระสูตรว่า “เพื่อบรรลุมรรคผล เพื่อ
 ประจักษ์แจ้งพระนิพพาน” (ญายสุส อธิคฺมาย, นิพฺพานสุส สจฺฉิ
 กิริยาย)

ขณะนี้เวลากำลังจะหมดลงแล้ว พระอาจารย์ขอจบพระ
 ธรรมเทศนาตอนที่สองของมหาสติปัฏฐานไว้ ณ ตรงนี้ หวังว่าโยคี
 จะมีโอกาสได้ฟังตอนที่สามของพระสูตรนี้ต่อไปในสัปดาห์หน้า

สาธุ สาธุ สาธุ!!!

Mahāsī Sayādaw

A Discourse on *Mahāsatipaṭṭhāna Sutta* (III)

(Radio talk on 5th May 1951)

The discourse that will be preached today is also *Mahāsatipaṭṭhāna*. The previous talk was the second part. Today is the third part. Today is the turn to preach the section on *sampajañña*.

Abhikkante = while going forward; *paṭikkante* = while returning back; *sampajānakārī* = one who does with knowledge; *hoti* = is.

While going forward, yogi should do it with wisdom. While returning back also, yogi should do it with wisdom. According to this text, the *yogi* should not do going forward and coming back without wisdom. Therefore, whether you are sitting or standing, whenever there is bending towards front or back, one should know and note continuously; besides, if there is bending towards right side or left side also, it should be known and noted in the same way. At this place, some people might think that bending sideways is not in the text. Do not increase your doubt (*vicikicchā*) thinking that this is not taught directly and think may be it is not *kāyānupassanā*.

A Discourse on Mahāsatipaṭṭhāna Sutta

พระธรรมเทศนาเรื่องมหาสติปัฏฐานสูตร (III)

(พระธรรมเทศนาทางวิทย์ 13 พ.ค. 2494)

พระธรรมเทศนาที่จะแสดงในวันนี้ยังคงเป็น มหาสติปัฏฐานสูตร พระธรรมเทศนาครั้งที่แล้วเป็นตอนที่สอง วันนี้จึงเป็นตอนที่สาม และจะเป็นการแสดงธรรมในหมวดของสัมปชัญญะ

อภิกุณฺเฏ = ในขณะที่ก้าวไปข้างหน้า; ปฏิกุณฺเฏ = ในขณะที่ถอยไปข้างหลัง; สมุปชานการี = บุคคลย่อมนกระทำด้วยปัญญา (สัมปชัญญะ); โหติ = อยู่

เมื่อก้าวไปข้างหน้าโยคีพึงก้าวไปด้วยปัญญา เมื่อถอยหลังไปข้างหลังโยคีพึงถอยด้วยปัญญา จากข้างต้น โยคีไม่ควรก้าวไปข้างหน้าและถอยหลังโดยปราศจากปัญญา เช่นเดียวกันไม่ว่าโยคีจะนั่ง ยืน ก้มตัวไปข้างหน้าหรือเอนกายไปด้านหลัง โยคีพึงรู้/กำหนดรู้อย่างต่อเนื่อง นอกจากนี้แม้เมื่อเอนกายไปทางซ้ายหรือเอนกายไปทางขวา โยคีก็ต้องพึงรู้/กำหนดรู้ในลักษณะเดียวกัน ณ ตรงนี้บางคนอาจจะเห็นว่าในพระไตรปิฎกไม่ได้มีการกล่าวถึงการเอนกายไปทางซ้ายหรือเอนกายไปทางขวา อย่างลสังเสสัย (วิจิจิจฉา) ว่าจะไม่ใช่กายานุปัสสนาด้วยไม่ได้ถูกกล่าวถึงไว้ในพระไตรปิฎก

Mahāsī Sayādaw

In the text which is taught (*sāmuḅkaṃsika desanā*) only the method is explained just to make it known. It is not preached in complete. If everything is preached, it will be very extensive. What should be especially noted is that whether it is moving forward, backward, or sideways, bending is material phenomena. One can become attached to materiality thinking it is permanent, pleasurable, and self. If there are these material and mental phenomena which can be clung to, *vipassanā* is practiced to remove those attachments. This is the fundamental point about *vipassanā*. Therefore it should be noted clearly that if the materiality and mentality which can be clung to are correct, then although the method may not be directly mentioned, it is suitable to contemplate according to the method taught in the discourse.

When it is said, “does with knowledge,” there are four types of knowledge which are also called ‘*sampajañña*’. They are:

1. ***Sāthhaka sampajañña***: According to this, before doing something, one should first reflect whether it is beneficial or not, whether it is fruitful or not. After reflecting in this way, if it is beneficial then it should be done. If it is not beneficial then it should not be done. Thus, reflecting whether there is benefit or not is ‘*sāthhaka sampajañña*’.

A Discourse on Mahāsatipaṭṭhāna Sutta

พระไตรปิฎกนั้นเป็นการสอน (สามกุกัสสิก เทสนา) อธิบายเฉพาะ
 แนวทางการปฏิบัติเพื่อให้รู้แนวทาง โดยไม่ได้กล่าวไว้ครบทุก
 อริยาบทเพราะหากต้องกล่าวไว้ทั้งหมด พระไตรปิฎกย่อมจะมี
 เนื้อหาปริมาณมหาศาล สิ่งที่ยังจดจำก็คือไม่ว่าจะเป็นการเคลื่อน
 ไปข้างหน้า ถอยไปข้างหลัง เคลื่อนไปด้านข้าง หรือก้มตัวลงก็ล้วน
 เป็นรูป บุคคลสามารถยึดติดรูปว่าเที่ยง เป็นสุข และเป็นตัวตน
 เมื่อไหร่ที่มีรูปและนามที่สามารถยึดติดได้ การเจริญวิปัสสนาก็เพื่อ
 ขจัดซึ่งการยึดติดนั้น นี่เป็นหลักพื้นฐานของวิปัสสนา ดังนั้นพึง
 จดจำไว้ให้ขึ้นใจว่า トラบเท่าที่ยังมีรูปและนามอันบุคคลสามารถ
 ยึดติดได้ แม้อริยาบทนั้นจะไม่ได้ถูกกล่าวไว้ในพระไตรปิฎก ก็
 สมควรที่จะต้องกำหนดรู้ตามแนวทางที่สอนไว้ในพระสูตร

เมื่อกล่าวว่า “กระทำด้วยปัญญา” มีปัญญา 4 ประเภทซึ่ง
 ถูกเรียกว่า ‘สัมปชัญญะ’ ด้วยดังนี้คือ

1. **สาตถกสัมปชัญญะ** (ความรู้ชัดในประโยชน์) คือ ก่อนที่จะทำ
 กิจใดๆ พึงพิจารณาแล้วากิจดังกล่าวมีประโยชน์หรือไม่
 ก่อให้เกิดผลดีหรือไม่ หากพิจารณาแล้วเห็นว่ามีประโยชน์ก็ควร
 ทำ หรือพิจารณาแล้วว่าไม่มีประโยชน์ก็ไม่ควรทำ ซึ่งการ
 พิจารณาในประโยชน์เรียกว่า ‘สาตถกสัมปชัญญะ’

Mahāsī Sayādaw

2. ***Sappāya sampajañña***: It means that although it may be beneficial, whether it is suitable or not to oneself and whether it is proper to one's status or not should be reflected. After reflecting in this way, if it is proper then it should be done. If it is not suitable then it should not be done. In this way, reflecting suitability is '*sappāya sampajañña*'.

'*Sāttaka*' and '*sappāya*' can be applied in any area. This is beneficial also in worldly activities. If one is endowed with these two *sampajañña*, one can be successful and prosperous in the world. In the field of '*bhāvanā*' also, they are beneficial because they are very supportive. Therefore, these two types of *sampajañña*, which provide great support to *samatha* and *vipassanā* meditation, are also called '*pārihārika paññā*' (protective wisdom). However, they are not 'meditative wisdom' (*bhāvanāñāṇa*).

3. ***Gocara sampajañña***: This refers to the concentration and wisdom applied continuously to the meditation subject of *yogi*. In the field of *vipassanā*, *gocara sampajañña* means knowing continuously the activities of mind, speech, and action which are also called body, feeling, consciousness and *dhamma*.

A Discourse on Mahāsatipaṭṭhāna Sutta

2. **สัปปายะสัมปชัญญะ** (ความรู้ชัดถึงความเหมาะสม) ถึงแม้ว่ากิจใดๆ นั้นจะเป็นประโยชน์ แต่ก็ต้องพึงพิจารณาด้วยว่ากิจดังกล่าวเหมาะสมแก่ตนหรือไม่ เหมาะสมแก่สถานภาพของตนที่จะกระทำหรือไม่ หากพิจารณาแล้วเห็นว่าเหมาะสมก็พึงทำ หรือหากพิจารณาแล้วเห็นว่าไม่เหมาะสมก็ไม่พึงทำ การพิจารณาถึงความเหมาะสมนี้เรียกว่า ‘สัปปายะสัมปชัญญะ’

‘สาตถกสัมปชัญญะ’ และ ‘สัปปายะสัมปชัญญะ’ นำมาประยุกต์ใช้ได้หลายด้าน มีประโยชน์ในกิจกรรมทางโลก ผู้ที่ประกอบด้วยสัมปชัญญะทั้งสองนี้ย่อมประสบความสำเร็จและเจริญงอกงามในทางโลก ส่วนการเจริญภาวนา สัมปชัญญะทั้งสองประเภทนี้ก็มีประโยชน์โดยช่วยอุปถัมภ์การปฏิบัติทั้งสมถะและวิปัสสนา สัมปชัญญะทั้งสองประเภทนี้จึงถูกเรียกอีกชื่อหนึ่งว่า ‘ปาริหาริกะ ปัญญา’ (ปัญญาอันช่วยปกป้องคุ้มครอง) อย่างไรก็ตาม ปัญญาไม่ใช่ปัญญาที่เกิดจากการเจริญภาวนา (ภาวนาญาณ)

3. **โคจรสัมปชัญญะ** (ความรู้ชัดในอารมณ์กรรมฐาน) หมายถึงสมาธิและปัญญาที่ตั้งมั่นอย่างต่อเนื่องอยู่บนอารมณ์กรรมฐานในการเจริญวิปัสสนา โคจรสัมปชัญญะหมายถึงการรู้อย่างต่อเนื่องในกิจกรรมทางใจ วาจา และกาย หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า กาย เวทนา จิต และธรรม

Mahāsī Sayādaw

This *gocara sampajañña* is the work of *vipassanā* meditation. It is very important. When this *gocara sampajañña* is fulfilled, the ‘*asammoha sampajañña*’ arises. Therefore in the *Mahāsatipaṭṭhāna Sutta*, this *gocara sampajañña* is given importance. In the commentaries also, they have been elaborated using four types of individual.

The first individual carries meditation subject to alms round but does not carry back. It is shown to check how much respect one has for meditation when one goes far and some things have to be done where one might lose mindfulness. But as a *yogi*, one should practice continuously even when one is within the monastery where one lives.

Then, another individual does not carry meditation subject when going because of other important task but carries when returning. It is said that this type of individual can attain Path and Fruition even while drinking gruel and eating food. It is said that in the Sri-lanka island there were many monks who attained Path and Fruition while drinking gruel and eating rice in the hall for eating alms. There were almost no place where someone had not become a noble person.

A Discourse on Mahāsatipaṭṭhāna Sutta

โคจรสัมปชัญญะเป็นงานของวิปัสสนาจึงมีความสำคัญมาก
เมื่อโคจรสัมปชัญญะพัฒนาบริบูรณ์ อสัมโมหะสัมปชัญญะก็
จะปรากฏ ด้วยเหตุนี้ในมหาสติปัฏฐานสูตร โคจรสัมปชัญญะ
จึงได้รับความสำคัญ อรรถกถาได้ขยายความโคจรสัมปชัญญะ
โดยเปรียบกับภิกษุสี่จำพวก

ภิกษุจำพวกแรกเป็นผู้เจริญสติเวลาไปบิณฑบาตแต่ไม่
เจริญสติเวลากลับจากบิณฑบาต สามารถตรวจสอบได้ว่าโยคีมี
ความเคารพในการประพฤติธรรมมากน้อยแค่ไหนได้จากเวลาที่โยคี
ต้องเดินทางไกลหรือมีภารกิจที่จำต้องทำจนอาจทำให้หลงลืมการ
เจริญสติ แต่ในฐานะของโยคีผู้ปฏิบัติธรรม ภิกษุพึงเจริญสติอย่าง
ต่อเนื่องไม่ขาดสายแม้ในเวลาที่พักอาศัยอยู่ที่วัดของตน

ภิกษุอีกจำพวกหนึ่งเป็นผู้ไม่เจริญสติเวลาไปบิณฑบาต
เนื่องด้วยเพราะมีภารกิจสำคัญที่ต้องทำแต่ก็เจริญสติเวลากลับจาก
บิณฑบาต มีการกล่าวไว้ว่าภิกษุจำพวกนี้สามารถบรรลุมรรคผลใน
ขณะที่กำลังดื่มข้าวยาคุหรือฉันอาหาร มีการกล่าวไว้ในประเทศ
ศรีลังกามีภิกษุเป็นจำนวนมากที่บรรลุมรรคผลขณะที่กำลังดื่มข้าว
ยาคุและฉันอาหารในโรงฉัน แทบจะไม่มีโรงฉันใดเลยที่ไม่เคยมี
ภิกษุบรรลุธรรมจากการเจริญสติในขณะที่ฉันภัตตาหาร

Mahāsī Sayādaw

Therefore, it should be believed that even today there are people who have attained Path and Fruition while drinking and eating.

Next one is the individual who does not carry meditation subject while going and coming. This third type of individual is called ‘one who lives with negligence’ (*pamādavihārī*). The meaning is that this individual lives without mindfulness all the time. Such an individual is also called ‘one who has dropped the interest’ (*nikkhattadhura*). The meaning is that such an individual has given up the interest thinking, “I cannot attain Path and Fruition in this life; I will not try to attain.” This kind of individual does not even accept that there is meditation subject. This is a very inferior type of person. There is also another individual who is more inferior: one who hinders others from practicing by saying that in this time it is not possible to attain *Magga*, *Phala*, and *Nibbāna*.

At this point it is essential to remember that just as when there is medicine, then it is possible to cure using that medicine, as long as there is *Buddha*’s teachings, those who have perfections (*pārami*) can strive and attain Path, Fruition, and *Nibbāna*. Besides, according to texts, there is no place where it is mentioned that Path, Fruition, and *Nibbāna* cannot be attained.

A Discourse on Mahāsatipaṭṭhāna Sutta

ดังนั้นจึงเชื่อได้ว่า ในทุกวันนี้ย่อมยังมีบุคคลผู้ซึ่งบรรลุมรรคผล
ขณะกำลังดื่มหรือรับประทานอาหาร

ภิกษุจำพวกถัดเป็นผู้ไม่เจริญสติในเวลาไปและกลับจาก
การบิณฑบาต บุคคลประเภทนี้เรียกได้ว่า ‘ผู้อยู่อย่างประมาท’
(ปมาทวิหารี) หมายถึงบุคคลผู้อยู่อย่างปราศจากสติตลอดเวลา
เรียกบุคคลเหล่านี้อีกอย่างหนึ่งว่า ‘ผู้ทอดทิ้งธุระ’ (นิกุขิตตุตฺตฺร)
หมายถึงบุคคลดังกล่าวคิดว่าตนไม่สามารถที่จะบรรลุมรรคผลได้
ในชาตินี้ จึงไม่เพียรพยายามปฏิบัติเพื่อบรรลุธรรม หรือไม่แม้แต่
จะคิดว่าการปฏิบัติธรรมนั้นมีอยู่ บุคคลเหล่านี้จึงเป็นคนขี้เกียจ แต่
ยังมีบุคคลอีกจำพวกหนึ่งที่แย่เสียยิ่งกว่า คือขัดขวางการปฏิบัติ
ธรรมของผู้อื่นด้วยการกล่าวว่าในปัจจุบันนี้เป็นไปไม่ได้ที่ผู้ใดจะ
ยังสามารถบรรลุมรรคผลนิพพานได้

ณ จุดนี้พึงจำไว้ว่า เมื่อยังมีอายุย่อมยังมีโอกาสที่จะรักษา
โรคด้วยยานั้นได้ เช่นเดียวกับคนตราบไต่ที่ยังคงมีคำสอนของพระ
พุทธองค์ บุคคลผู้มีบารมีและความเพียรพยายามย่อมยังสามารถ
บรรลุถึงมรรค ผล นิพพานได้ ไม่มีตรงไหนเลยในพระไตรปิฎกที่
กล่าวไว้ว่ามรรคผลนิพพานนั้นไม่อาจบรรลุถึงได้

Mahāsī Sayādaw

But in the commentaries it is mentioned that it is still possible to attain *Arahatship* with threefold knowledge. In the lowest, it is mentioned in *Vinaya Aṭṭhakathā* that it is possible to become *Anāgāmi*.

The strongest one is the words of the *Buddha*: “Here, *Subhadda*, if monks live properly, the world will not be empty of *Arahants*.” The intended meaning is that “in this world if the *vipassanā* yogis and noble beings live well then this world will not be free from *Arahants*.” In this speech, it is important to understand the meaning of the words ‘living well’ (*sammā viharati*). Can the *sāsana* subsist on if the yogis and noble beings just do their own practice but do not preach and teach? Cannot subsist. *Sāsana* can last long only if they preach and teach. Hence, it is said in the commentary that only when they teach according to what they know, together with the method of practice, and urge others to attain what they have attained, they can be said to ‘live properly’. According to this method, one person who has understood *Dhamma* can propagate to one person, two persons, three persons, ten persons and so on,

A Discourse on Mahāsatipaṭṭhāna Sutta

ในอรรถกถาได้กล่าวไว้ว่าการบรรลุเป็นพระอรหันต์พร้อมด้วยวิชา
3 ยังคงเป็นไปได้ ส่วนในอรรถกถาของพระวินัยได้กล่าวไว้ว่าอย่าง
น้อยที่สุดยังเป็นไปได้ที่จะบรรลุพระอนาคามี

ที่ชัดเจนที่สุดคือพระพุทธดำรัสแก่สุภัททะว่า “สุภัททะ หาก
เหล่าภิกษุอยู่โดยชอบ (อยู่อย่างเหมาะสม) โลกจะไม่พึงว่างจาก
พระอรหันต์” หมายถึง “หากโยคีผู้เจริญวิปัสสนาและพระ
อริยบุคคลดำรงอยู่โดยชอบ โลกนี้จะไม่ว่างจากพระอรหันต์” เรา
ควรที่จะเข้าใจความหมายของคำว่า ‘อยู่โดยชอบ’ (สัมมา วิหารี)
ของพุทธดำรัสนี้ คำถามคือพระพุทธศาสนาจะอยู่รอดได้หรือไม่
หากพระอริยบุคคลและโยคีมุ่งอยู่แต่การปฏิบัติของตน โดยไม่แสดง
ธรรมหรือสั่งสอนธรรมเพื่อสืบทอดพระศาสนา? คำตอบก็คือยอมไม่
สามารถจะรอดอยู่ได้ พระพุทธศาสนาจะดำรงต่อไปได้ตราบเท่าที่
ยังมีการแสดงธรรมและสั่งสอนธรรมอยู่ ดังนั้นอรรถกถาจึงได้กล่าว
ไว้ว่า บุคคลจะเรียกได้ว่า ‘อยู่โดยชอบ’ ก็ต่อเมื่อแสดงธรรมตาม
ความรู้ที่ตนมี พร้อมทั้งแสดงวิธีการปฏิบัติธรรมและส่งเสริมผู้อื่นให้
ปฏิบัติธรรมเพื่อให้เขาเข้าใจธรรมะได้มากเท่ากับที่ตนเข้าใจ หาก
เป็นไปตามนี้ คนหนึ่งคนที่เข้าใจธรรมะยอมสามารถถ่ายทอด
ธรรมะไปยังคนอื่น หนึ่งคน สองคน สามคน สิบคน ฯลฯ

Mahāsī Sayādaw

and sustain the *Dhamma* generation to generation. Here, in the words ‘living well’, the method is teaching and preaching the way to practice as well as urging others. Thus, as per the words ‘live well’, isn’t it true that nowadays there is preaching and teaching *Dhamma*? If there is then it is true that this world is not empty of *Arahants*. Besides, if one practices correctly, although one may not be able to attain Path and Fruition, one will be able to collect *pārami* of *sīla*, *samādhi*, and *paññā*. Therefore, as a Buddhist, it is not suitable to obstruct any practice that is in accordance with the texts. If anyone obstructs, then it amounts to creating danger of Path (*magga antarāya*) and such a person rejects and destroys Buddhism. It is important to think about it seriously.

Finally, the fourth individual carries meditation practice to alms round and also takes it back; never gives up meditation subject during all the waking hours, day or night. This person is the best and superior.

A Discourse on Mahāsatipaṭṭhāna Sutta

และดำรงรักษาธรรมไว้จากชนรุ่นหนึ่งต่อไปยังชนรุ่นต่อไปได้
 ดังนั้นในที่นี้ คำว่า ‘อยู่โดยชอบ’ จึงหมายถึงการสั่งสอนธรรม
 การแสดงแนวทางการปฏิบัติธรรมรวมถึงการกระตุ้นให้ผู้อื่น
 ปฏิบัติธรรม ดังนั้นจริงหรือไม่ที่ปัจจุบันยังคงมีการสั่งสอนธรรม
 และการแสดงธรรมอยู่ตามความหมายของคำว่า ‘อยู่โดยชอบ’?
 หากว่าจริงแล้ว โลกย่อมยังไม่ว่างเว้นจากการมีพระอรหันต์
 นอกจากนี้ ผู้ที่ปฏิบัติธรรมตามแนวทางอย่างถูกต้อง หากแม้ไม่
 สามารถบรรลุผลได้ในชาตินี้ก็ถือเป็นการสั่งสมบารมีแห่งศีล
 สมาธิ และปัญญา ดังนั้นผู้ที่ป็นชาวพุทธจึงไม่ควรขัดขวางการ
 ประพฤติปฏิบัติใดๆ ที่สอดคล้องตรงตามพระไตรปิฎก ผู้กระทำ
 การขัดขวางเท่ากับเป็นการก่อกันตรายแก่มรรค (มคฺค อนุตฺตราย)
 รวมถึงเป็นการปฏิเสธและทำลายพุทธศาสนา จึงเป็นเรื่องสำคัญ
 ที่เราต้องตระหนักถึงด้วย

ภิกษุจำพวกที่สี่คือภิกษุผู้เจริญสติทั้งในเวลาไปและเวลา
 กลับจากบิณฑบาตโดยไม่ละทิ้งการเจริญสติตลอดระยะเวลาที่
 กำลังตื่นอยู่ไม่ว่าในเวลากลางวันหรือกลางคืน ในบรรดาภิกษุ
 ทั้งหมด ภิกษุจำพวกนี้เป็นเลิศเหนือกว่าภิกษุจำพวกอื่นๆ

Mahāsī Sayādaw

This type of individual can surely attain Path and Fruition in this very life. If one cannot get during the life, one can attain near the time of death. If one cannot get like this, then one attains in the next life as a deity. If one cannot even attain in this way, one will become *Arahant* during the time of future *Buddha* and will be known as ‘one who attains knowledge quickly’ (*khippābhiññā*). This has been said in commentary. Then there is nothing that a meditator has to be discouraged about. Meditator can expect to get many other benefits too. Therefore, *Sayādaw* asks meditators to be always mindful, not to lose mindfulness even for seconds and minutes. By doing so, the meditators will be endowed with this ‘*gocara sampajañña*’.

4. ***Asammoha sampajañña***: It refers to seeing and understanding clearly the arising and passing as well as impermanence, suffering, and non-self of materiality and mentality. This knowledge arises automatically when *gocara sampajañña* is fulfilled.

อรรถกถาได้กล่าวไว้ว่า บุคคลเช่นนี้ย่อมสามารถบรรลุถึง
มรรคผลได้ในชาตินี้ แต่หากไม่สามารถบรรลุถึงได้ตอนมีชีวิตก็
อาจสามารถบรรลุถึงได้ ณ เวลาใกล้จะเสียชีวิต หากยังบรรลุถึง
ไม่ได้ ก็อาจบรรลุถึงได้ในชาติต่อไปที่เกิดเป็นเทวดา หากแม้ก็ยัง
ไม่สามารถบรรลุธรรมภายหลังจากเกิดเป็นเทวดา เขาย่อมจะ
บรรลุเป็นพระอรหันต์ได้ในสมัยขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า
องค์ต่อไปโดยจะเป็นผู้ที่บรรลุธรรมได้เร็ว (ชิปปาภิญญา) ดังนั้นผู้
ปฏิบัติธรรมจึงไม่ควรจะหมัดกำลังใจ ผู้ปฏิบัติยังสามารถคาดหวัง
ที่จะได้รับประโยชน์อื่นๆ อีกมากมาย ด้วยเหตุนี้พระอาจารย์จึง
ขอให้โยคีเป็นผู้มีสติอยู่เสมอ ไม่หลงลืมสติแม้แต่เสี้ยววินาทีหรือ
เสี้ยวนาที่ โยคีที่ประพฤติปฏิบัติได้เช่นนี้ย่อมเป็นผู้มีซึ่งโคจร
สัมปชัญญะ

4. **อสัมโมหสัมปชัญญะ** หมายถึงการเห็นและการเข้าใจอย่าง
ชัดเจนถึงการเกิดขึ้นและดับไป รวมถึงเรื่องอนิจจัง (ความไม่
เที่ยง) ทุกขัง (ความคงทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้) และอนัตตา
(ความไม่ใช่ตัวตน) ของรูปและนาม ปัญญานี้จะปรากฏขึ้นเอง
โดยอัตโนมัติเมื่อโคจรสัมปชัญญะนั้นพัฒนาบริบูรณ์

Mahāsī Sayādaw

It is not necessary to strive separately to attain *asammoha sampajañña*. The manner of its arising is thus. In the yogi who is continuously noting the moving and bending according to *gocara sampajañña*, when *samādhi* and wisdom become mature, the mind that wants to go or wants to bend also becomes clear whenever it arises. Then the *yogi* knows clearly that there is no being who bends or goes; there is only the stream of mind that wants to bend or go and the material phenomena that moves. Knowing in this way is called *asammoha sampajañña*. Therefore, the duty of *yogi* is to continuously observe all the bodily activities carefully, which is also called *gocara sampajañña*. Seeing and understanding clearly the arising and passing of material and mental phenomena as well as impermanent, suffering, and non-self is the duty of *samādhi* and wisdom. Thus, one's duty and the duty of *Dhamma* should be separated. Remembering this, yogis should do their best to fulfill their duty regarding *gocara sampajañña* by knowing and noting the objects. When one's duty is fulfilled in this way, concentration and wisdom will also fulfill their duties and then '*asammoha sampajañña*' will arise.

A Discourse on Mahāsatipaṭṭhāna Sutta

โดยไม่ต้องทำความเพียรเป็นการเฉพาะเพื่อจะทำให้อสัมโมห
 สัมผัสบัญญัติเกิดขึ้น การเกิดของอสัมโมหสัมผัสบัญญัติเป็นไป
 ดังนี้คือ เมื่อโยคีมีโคจรสัมผัสบัญญัติคือกำหนดรู้อารมณ์กรรมฐาน
 ต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นการเคลื่อนไหวหรือกัมมกายใดๆ อย่างต่อเนื่องได้
 เมื่อสมาธิและปัญญาที่กำลังมากขึ้น จิตที่ปรารถนาจะเดินหรือจิตที่
 ปรารถนาจะกัมมกายจะปรากฏขึ้นอย่างชัดเจน ดังนี้จึงประจักษ์
 อย่างชัดเจนว่าไม่มีบุคคลที่เป็นผู้เดินหรือผู้ที่กัมมกาย มีเพียงแต่
 กระแสของจิตที่ปรารถนาจะเดิน/กัมมกายกับรูปที่เคลื่อนที่ไปเท่านั้น
 ความเข้าใจอย่างนี้เรียกว่าอสัมโมหสัมผัสบัญญัติ ดังนั้นหน้าที่ของ
 โยคีก็คือการใส่ใจเฝ้าดูกิจกรรมต่างๆ ทางกายอย่างต่อเนื่องหรือก็คือโคจรสัมผัสบัญญัติ ส่วนการเห็นและการเข้าใจอย่างชัดเจนถึงการ
 เกิดขึ้นและดับไปของรูปและนามรวมถึงอนิจจัง ทุกขังและอนัตตานั้น
 นั้นเป็นหน้าที่ของสมาธิและปัญญา ดังนั้นหน้าที่ของโยคีจึงเป็นคน
 ละส่วนกับหน้าที่ของธรรม เมื่อระลึกได้เช่นนี้โยคีพึงทำหน้าที่ของ
 ตนให้ดีที่สุดโดยการรู้/กำหนดรู้อารมณ์กรรมฐานหรือก็คือโคจร
 สัมผัสบัญญัติ เมื่อโยคีทำหน้าที่ของแล้ว สมาธิและปัญญาก็จะทำ
 หน้าที่ของตน ส่งผลให้อสัมโมหสัมผัสบัญญัติปรากฏขึ้น

Mahāsī Sayādaw

The time is very short. I will speak only briefly.

According to the teachings of “*ālokite vilokite sampajānakārī*,” one should note while looking straight and while looking sideways. However you may look, note as ‘looking, looking’, ‘seeing, seeing’ continuously.

According to the teachings of “*samiñjite pasārite sampajānakārī*,” whenever there is bending or stretching of hands or legs, one should note, ‘wanting to bend, bending,’ ‘wanting to stretch, stretching,’ continuously. This has been told referring to bending and stretching when there is proper reason for them. It is not necessary to do bend or stretch just to make note.

According to the teachings of “*saṅghātipattacīvaradhāraṇe sampajānakārī*,” whenever one takes hold or carries, one should note, ‘wanting to hold, holding’ continuously.

According to the teachings of “*asite pīte khāyite sampajānakārī*,” whenever one eats or drinks, one should note continuously. There are many things to note in this place.

A Discourse on Mahāsatipaṭṭhāna Sutta

เนื่องจากเวลานี้น้อย พระอาจารย์จะแสดงธรรมได้
เพียงแต่โดยย่อ

ตามที่พุทธดำรัสที่ตรัสว่า “อาโลกิเต วิโลกิเต สมุปชานกา
รี” บุคคลพึงกำหนดรู้ในขณะที่มองไปข้างหน้าหรือมองไปด้านหลัง
ไม่ว่าโยคีจะมองดูอะไร โยคีพึงกำหนดรู้การมองนั้นว่า ‘มอง มอง’
‘เห็น เห็น’ อย่างต่อเนื่อง

"สมิถุชิตะ ปสริเต สมุปชานการี" เมื่อไหร่ก็ตามที่มีการงอ
หรือเหยียดแขน/ขา บุคคลพึงกำหนดรู้ว่า ‘อยากงอ, งอ’, ‘อยาก
เหยียด, เหยียด’ อย่างต่อเนื่อง เป็นการงอหรือการเหยียดแขนขา
ตามสถานการณ์อันสมควร ไม่ต้องงอหรือเหยียดแขนขาเพียง
เพราะต้องการกำหนดรู้

"สงฆาปฏิปัตตจิวรรธาณ สมุปชานการี" เมื่อไหร่ก็ตามที่ขู่
หรือถือ บุคคลพึงกำหนดรู้ว่า ‘อยากขู่, ขู่’ ‘อยากถือ, ถือ’
อย่างต่อเนื่องไม่ขาดสาย

"อสิเต ปีเต ขายิเต สายิเต สมุปชานการี" เมื่อไหร่ก็ตามที่
กินหรือดื่มบุคคลพึงกำหนดรู้อย่างต่อเนื่องไม่ขาดสาย มีสิ่งต่างๆ
จำนวนมากที่พึงกำหนดรู้ระหว่างกินหรือดื่ม

Mahāsī Sayādaw

According to the teachings of “*uccārapassāvakamme sampajānakārī*,” whenever one dumps urine or stool also, bodily activities that are clear should be noted continuously.

According to the teachings of “*gate thite nisinne jāgarite bhāsīte tuṅhibhāve sampajānakārī*,” one should note when one goes, stands, sits, wakes up, talks, keeps silent.

In brief, all the bodily activities, small and big, including movement of the mouth and tongue, opening of eyes, and closing should be noted carefully and continuously.

By practicing continuously in this way, when *samādhi* becomes good, one also knows clearly the mind that wants to adjust or change. When this happens, one knows continuously the stream of minds and the stretching or movements of the materiality arising and passing away one by one. In this way the knowledge becomes purified automatically, “There is no I who does the activities; there is only the stream of mind and matter.” This is ‘*asammoha sampajañña*.’

A Discourse on Mahāsatipaṭṭhāna Sutta

"อุจฺจวารปสุสาวกมุเม สมฺปชานการี" เมื่ออุจฺจวาระหรือ
 ปัสสาวะก็ต้องกำหนดรู้เช่นกัน ฟังกำหนดรู้กิจกรรมต่างๆ ทาง
 ภายที่ชัดเจนอย่างต่อเนื่องไม่ขาดสาย

"คเต ลูเต นิสินฺเน ชาคริต ภาสิตะ ตฺถุเหภาเว สมฺปชานกา
 รี" บุคคลฟังกำหนดรู้เมื่อเดิน ยืน นั่ง ตื่น พุด หรือสงบนิ่ง

โดยย่อคือกิจกรรมทางกายใดๆ ไม่ว่าจะน้อยหรือมาก
 รวมถึงการขยับปาก ขยับลิ้น ลืมตา หลับตา ฟังใส่ใจกำหนดรู้
 อากัปภิกิริยาเหล่านี้อย่างต่อเนื่อง

เมื่อเฝ้ากำหนดรู้แบบนี้จนสมาธิพัฒนาดีขึ้น บุคคลจะ
 สามารถรับรู้ถึงจิตที่ต้องการจะขยับหรือเปลี่ยนอิริยาบถได้อย่าง
 ชัดเจน มาถึงตรงนี้ เขาจะสามารถรับรู้ได้อย่างต่อเนื่องถึงกระแส
 ที่เกิดขึ้นแล้วดับไป เกิดขึ้นแล้วดับไปที่ละหนึ่งของจิตและกายที่
 เคลื่อนไหวเช่นอาการเหยียดเป็นต้น เกิดปัญญาแจ่มแจ้งขึ้นเอง
 โดยอัตโนมัติว่า "ไม่มีฉันที่เป็นผู้กระทำอากัปภิกิริยาเหล่านี้ มี
 เพียงแต่กระแสของรูปและนามเท่านั้น" นี้คือ 'อัสมิมเห
 สัมปชัญญะ'

Mahāsī Sayādaw

In this way, the two kinds of knowledge, namely noting and knowing at the stage of ‘*gocara sampajañña*’ and clarity at the stage of ‘*asammoha sampajañña*’ progress step by step. And at the end while one is knowing and noting, one attains Path and Fruition and reaches the *Nibbāna* where all conditioned things cease. Right now brief part of practice has been explained in order to encourage the yogis to practice till the attainment of *Nibbāna*.

Well, this is the end of today’s *dhamma* talk. May you be able to hear the next day’s talk that will be on *vipassanā ñāṇa* and the last talk on *Mahāsatipaṭṭhāna*.

Sadhu Sadhu Sadhu!!!

A Discourse on Mahāsatipaṭṭhāna Sutta

เมื่อปัญญาทั้งสองคือ การกำหนดรู้และการรู้ ณ ระดับของ
 โคจรสัมปชัญญะ และความกระจ่างแจ้ง ณ ระดับของอสังขโมห
 สัมปชัญญะพัฒนาก้าวหน้าขึ้นไปเป็นลำดับ ในท้ายที่สุดแล้ว
 ขณะที่โยคีกำลังรู้และกำหนดรู้อยู่ เขาจะบรรลุถึงพระนิพพานอัน
 สังขารทั้งปวงดับลง พระธรรมเทศนาในครั้งนี้ได้อธิบายถึงการ
 ปฏิบัติไว้โดยย่อเพื่อเกื้อหนุนโยคีให้ประพฤติปฏิบัติธรรมจนกว่า
 จะบรรลุถึงซึ่งพระนิพพาน

พระธรรมเทศนาในวันนี้ได้จบลงแล้ว ขอให้โยคีมีโอกาสดู
 ฟังพระธรรมเทศนาในครั้งต่อไป ซึ่งจะเป็นเรื่องของวิปัสสนาญาณ
 และเป็นตอนจบของมหาสติปัฏฐาน

สาธุ สาธุ สาธุ!!!

Mahāsī Sayādaw

A Discourse on *Mahāsatipaṭṭhāna Sutta* (IV)

(Radio talk given on May 28, 1951)

Today's Dhamma talk will be the summary of the *Mahāsatipaṭṭhāna* discourse. The talks given on previous three weeks were mainly on 'observing the body repeatedly' (*kāyānupassanā*). Today, there will be exposition on 'observing the feelings repeatedly' (*vedanānupassanā*), 'observing the consciousness repeatedly' (*cittānupassanā*), and 'observing the phenomena repeatedly' (*dhammānupassanā*) together with the gradual development of *vipassanā* knowledge. However, without the scriptural and practical knowledge, it will be very difficult to understand.

Basically, there are two ways of practicing *vipassanā*, namely 'vehicle of *samatha*' (*samathayāna*) and 'vehicle of *vipassanā*' (*vipassanāyāna*). In the first way, *yogi* attains access (*upacāra*) or absorption (*appanā*) *jhāna* and then begins the *vipassanā* practice by observing those *jhānas*.

พระธรรมเทศนาเรื่องมหาสติปัฏฐานสูตร (IV)

(พระธรรมเทศนาทางวิทัญ 28 พ.ศ. 2494)

พระธรรมเทศนาในวันนี้จะเป็นการสรุปสาระสำคัญของพระธรรมเทศนาว่าด้วยมหาสติปัฏฐานสูตร ตลอดสามสัปดาห์ที่ผ่านมาส่วนใหญ่แล้วเป็นการแสดงธรรมเกี่ยวกับ ‘กายานุปัสสนา’ (การเฝ้าดูกายซ้ำแล้วซ้ำอีก) ในวันนี้จะเป็นการอธิบายเกี่ยวกับ ‘เวทนานุปัสสนา’ (การเฝ้าดูเวทนาซ้ำแล้วซ้ำอีก) ‘จิตตานุปัสสนา’ (การเฝ้าดูจิตซ้ำแล้วซ้ำอีก) และ ‘ธัมมานุปัสสนา’ (การเฝ้าดูสภาวะซ้ำแล้วซ้ำอีก) รวมถึงพัฒนาการของวิปัสสนาปัญญา ใดๆก็ดี เรื่องนี้เป็นเรื่องที่ยากจะเข้าใจหากปราศจากความรู้ปริยัติและประสบการณ์การปฏิบัติธรรม

โดยพื้นฐานแล้วการปฏิบัติวิปัสสนามีอยู่สองหนทางคือ ‘สมถยาน’ (มีสมถะเป็นยานพาหนะ) และ ‘วิปัสสนายาน’ (มีวิปัสสนาเป็นยานพาหนะ) ตามแนวทางของ ‘สมถยาน’ โยคีบรรลุดังอุปจารสมาธิหรืออัปนาสมาธิมาก่อนแล้วจึงเริ่มเจริญวิปัสสนาโดยการเฝ้าดูมานเหล่านั้น

Mahāsī Sayādaw

As for the ‘vehicle of *vipassanā*’, it is a method to practice only *vipassanā* without accomplishing beforehand the two types of concentration (*samādhi*). In order to make it clear that in this way there is no attainment of access or absorption concentration, sometimes the term ‘pure’ (*suddha*) is used in the name of this mode of practice: ‘pure *vipassanā* vehicle’ (*suddhavipassanāyāna*). Moreover, it is said in the commentary thus: “Without developing the aforementioned concentration.” The meaning is that this *yogi* practices *vipassanā* without the two types of concentration. But by observing the materiality and mind too, the *vipassanā* momentary concentration (*vipassanākhaṇikasamādhi*) arises very strongly. The strength of this concentration is equal to access concentration; hence, it can tranquilize hindrances well. Due to this reason, in many commentaries exposition has been written by including this momentary concentration in the access concentration. All this is said to clarify that although one may not cultivate concentration separately, one can still achieve ‘purification of mind’ (*cittavisuddhi*).

A Discourse on Mahāsatipaṭṭhāna Sutta

ส่วน ‘วิปัสสนายาน’ นั้นเป็นแนวทางที่เจริญแต่วิปัสสนาโดยไม่ได้
 บรรลุถึงสมาธิทั้งสองประเภทมาก่อน บางครั้งจึงใช้คำว่า ‘สุทธะ’
 (บริสุทธิ์) ประกอบการเรียกการปฏิบัติตามแนวทางนี้ว่า ‘สุทธะ
 วิปัสสนายานะ’ เพื่อเป็นการแสดงว่าการปฏิบัติในแนวทางนี้ไม่ม
 การบรรลุถึงอุچارสมาธิหรืออัปนาสมาธิมาก่อน อรรถกถาได้
 กล่าวถึงไว้ว่า “โดยไม่มีสมาธิทั้งสองประเภทข้างต้น” หมายความว่า
 ว่าโยคีปฏิบัติวิปัสสนาโดยปราศจากสมาธิทั้งสองประเภทนั้น แต่
 ด้วยการเฝ้าดูรูป (กาย) และนาม (ใจ) จะทำให้วิปัสสนาขณิกส
 มาธิ (สมาธิชั่วขณะในการเจริญวิปัสสนา) มีกำลังขึ้นอย่างมาก
 กำลังของขณิกสมาธินี้เทียบเท่าได้กับอุچارสมาธิจึงมีอำนาจทำ
 ให้นิรวรรณสงบลงได้ ด้วยเหตุนี้ ขณิกสมาธิจึงถูกจัดรวมไว้กับ
 อุچارสมาธิในหลายอรรถกถา ซึ่งแสดงอย่างชัดเจนว่าแม้บุคคล
 จะไม่ได้เจริญเฉพาะแต่สมาธิ ก็สามารถบรรลุถึง ‘จิตวิสุทธิ’
 (ความบริสุทธิ์หมดจดแห่งจิต) ได้

Mahāsī Sayādaw

As per the Pāli, “*pañcupādānakkhandhe vipassati* (understands five-aggregates that are subject to clinging),” *vipassanā* refers to the practice of observing five aggregates, which are materiality and mind, in such a way that they will be not be perceived as ‘permanent’ (*nicca*), ‘pleasant’ (*sukha*), and ‘soul’ (*atta*). Talking about the five aggregates, they arise and exist at the six sense doors of each and every being’s continuum. For example, at the moment of seeing, the eye and visible objects, which belong to aggregate of materiality (*rūpakkhandha*), are arising and existing. The phenomenon of seeing, which belongs to aggregate of mind (*nāmakkhandha*), is also arising and existing. In the same way, the aggregates arise and exist at the moment of hearing, smelling, tasting, touching, bending, stretching, moving, thinking, and so on. However, as per the saying, “When there is no mindfulness, one does not see the cave¹,” an ordinary person who does not know how to be mindful, tends to group the previous and latter phenomenon together and consider the materiality and mind arising and existing at different moments as single phenomenon, and cling to them as ‘I’ or ‘being’, or cling to them as I or a being that experiences the pleasant things.

¹Burmese proverb: "When there is no mindfulness, one does not see a cave; when there is mindfulness one sees a tiny grain of sand."

ตั้งพระบาลีที่กล่าวไว้ว่า “ปญฺจุปาทานกฺขนฺธ วิปสฺสติ (เข้าใจขันธห้าอันเป็นที่ตั้งแห่งการยึดถือ)” วิปัสสนาหมายถึงการปฏิบัติที่เฝ้าดูขันธ 5 อันประกอบด้วยรูปและนามเพื่อไม่ให้เข้าใจผิดไปว่าขันธเหล่านี้ ‘เที่ยง’ (นิจฺจํ) ‘เป็นสุข’ (สุขะ) และ ‘เป็นตัวตน’ (อัตตตา) ขันธทั้งห้านี้เกิดขึ้นและคงอยู่ทางทวารทั้งหกของทุกสรรพสัตว์ ยกตัวอย่างเช่น ณ ขณะที่เราเห็น มีการเกิดขึ้นและคงอยู่ของตาและรูปที่เป็นรูปขันธ และมีการเกิดขึ้นและคงอยู่ของการเห็นอันเป็นนามขันธ เช่นเดียวกันก็มีการเกิดขึ้นและคงอยู่ของขันธ ณ ขณะที่ได้ยิน ได้กลิ่น ลิ้มรส ถูกต้องสัมผัส งอแขนเหยียดแขน เคลื่อนไหว คิด ฯลฯ อย่างไรก็ดี ดังสุภาสิตที่ว่า “เมื่อไม่มีสติ บุคคลย่อมไม่เห็นแม้แต่ถ้ำ²” มีความหมายว่า คนทั่วไปที่ไม่รู้จักการเจริญสติมีแนวโน้มที่ควรบวรมสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นก่อนและเกิดทีหลังไว้ด้วยกัน เห็นว่ารูปและนามที่เกิดขึ้นและคงอยู่ต่างขณะกันเป็นสิ่งเดียวกัน ยึดถือรูปและนามว่าเป็น ‘ฉัน’ หรือ ‘บุคคล’ หรืออุปาทานไปว่าเป็น ‘ฉัน’ หรือ ‘บุคคล’ ที่เป็นผู้สัมผัสสิ่งอันน่าเพลิดเพลิน

²สุภาสิตพมา: เมื่อไม่มีสติ บุคคลมองไม่เห็นแม้แต่ถ้ำ, แต่เมื่อมีสติแม้แต่เมล็ดทรายที่เล็กกระจัดริชาก็มองเห็น

If one observes and makes note as ‘seeing seeing’, ‘hearing hearing’ and so on while there is seeing, hearing and so on, one can know the momentary arising and passing of mind and matter and understand them as they really are, as impermanent, suffering, and not-self. Hence, whenever materiality and mind arise at the six sense doors during the seeing, hearing, touching, knowing, and so on, observing and noting should be done attentively at the very moment of their arising. However, the ability to observe and note all arising whenever there is seeing, hearing, touching, knowing and so on becomes good only when concentration and wisdom become strong. One who is a beginner cannot observe and note everything. For a beginner, it is not possible to strengthen concentration and wisdom if one attempts to observe everything. Hence, it is said in commentary that ‘one should start the practice by observing distinct objects which can be known easily.’ Moreover, among the twenty-eight kinds of material phenomena also, it is said that one should start by observing the four great elements which are gross in nature. Among these four, the earth element, fire element, and air element are tangible phenomenon that can be known through touching.

A Discourse on Mahāsatipaṭṭhāna Sutta

หากบุคคลเฝ้าดูและกำหนดว่า ‘เห็น เห็น’ ขณะที่เห็น หรือ ‘ได้ยิน ได้ยิน’ ขณะที่ได้ยินเสียง ฯลฯ เขาย่อมเห็น ณ ขณะที่นามและรูปเกิดขึ้นและดับหายไป และเข้าใจตามความเป็นจริงว่า รูปและนามนี้ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และอนัตตา ดังนั้นเมื่อรูปและนามปรากฏทางทวารทั้งหกขณะที่เห็น ได้ยิน ถูกต้องสัมผัสทางกาย รู้ อารมณ์ทางใจ ฯลฯ โยคีพึงเฝ้าดูและใส่ใจกำหนดรู้ตั้งแต่ขณะที่มันปรากฏขึ้น อย่างไรก็ดี ความสามารถในการเฝ้าดูและกำหนดรู้ การปรากฏขึ้นของการเห็น การได้ยิน สัมผัสถูกต้องทางกาย การรู้ อารมณ์ทางใจ ฯลฯ จะดีก็ต่อเมื่อสมาธิและปัญญาที่กำลัง ผู้เริ่มปฏิบัติธรรมย่อมไม่สามารถเฝ้าดูและกำหนดรู้ทุกอย่างได้ และแม้พยายามที่จะกำหนดรู้ทุกๆ อย่างก็ยังคงเป็นไปไม่ได้ที่สมาธิและปัญญาจะมีกำลัง อรรถกถาจึงได้กล่าวไว้ว่า ‘บุคคลพึงเริ่มต้นการปฏิบัติโดยเฝ้าดูอารมณ์กรรมฐานที่ชัดเจนสามารถรับรู้ได้ง่าย’ นอกจากนี้ในบรรดารูปทั้ง 28 ประเภท บุคคลพึงเริ่มต้นด้วยการเฝ้าดูมหาภูตรูปหรือธาตุสี่ ซึ่งมีลักษณะตามธรรมชาติที่หยาบ ในบรรดาธาตุทั้งสี่ ธาตุดิน ธาตุไฟและธาตุลมเป็นโมกฏฐัพพารมณ์ที่สามารถรับรู้ผ่านการถูกต้องสัมผัสทางกายได้

Mahāsī Sayādaw

Thus, when one is observing any distinct physical phenomena in the body and noting as ‘touching touching’ and so on, one is knowing one of the four elements, namely the characteristics of earth element which are hard or soft, characteristics of water element which are hot or cold, characteristics of air element which are supporting and motion. As for water element, it is not a material phenomenon that can be touched through body door. However, when one observes the elements that can be touched, one can know the characteristic, function, and manifestation of water element, namely oozing, proliferating other material phenomena, and cohesion of other material phenomena. Hence, it should be understood that whenever one observes and notes the bodily activities or touching sensations, one knows the characteristic, function, or manifestation of one of the four elements.

Among the four elements, I will elaborate on how the air element is known. When one knows the nature of supporting and tightness while noting as ‘going going’ or ‘standing standing’, one is knowing the characteristic of air element (*vitthambhana lakkhaṇa*).

A Discourse on Mahāsatipaṭṭhāna Sutta

ดังนั้นเมื่อบุคคลเฝ้าดูสภาวะธรรมทางกายพร้อมกำหนดรู้ว่า ‘สัมผัส สัมผัส’ เป็นต้น เขาย่อมรับรู้ธาตุใดธาตุหนึ่งในบรรดา ธาตุสี่ได้ อันได้แก่ ลักษณะของธาตุดินคือความแข็งหรือความ อ่อน ลักษณะของธาตุไฟคือความร้อนหรือความเย็น ลักษณะของ ธาตุลมคือการค้ำจุนหรือการเคลื่อนไหว ส่วนธาตุน้ำนั้น ไม่ใช่รูปที่ สามารถสัมผัสผ่านทางทวารกายได้ แต่เมื่อโยคีเฝ้าดูธาตุที่สัมผัส ทางทวารกายได้ เขาจะสามารถรับรู้ถึงลักษณะ หน้าที่ (รณะ) และ อาการปรากฏ (ปัจจุภูมิตฐาน) ของธาตุน้ำได้ คือการไหล การทำให้ รูปอื่นที่เกิดร่วมด้วยแผ่ขยายและการเชื่อมยึดรูปให้ติดกัน ดังนั้นจึง พึงเข้าใจว่าเมื่อเฝ้าดูและกำหนดรู้กิริยาอาการทางกายหรือ ความรู้สึกสัมผัส โยคีย่อมสามารถรับรู้ถึงลักษณะ หน้าที่ รวมถึง อาการปรากฏของธาตุใดธาตุหนึ่งในสี่ธาตุได้

ในบรรดาธาตุสี่ พระอาจารย์อยากจะอธิบายว่าเวลาที่เรารับรู้ธาตุลมนั้นเป็นอย่างไร คือขณะที่เรากำลังกำหนดรู้ว่า ‘เดิน เดิน’ ‘ยืน ยืน’ ฯลฯ แล้วเรารับรู้สภาวะการค้ำจุนและความเคร่ง ตึง นั่นคือโยคีกำลังรับรู้ลักษณะของธาตุลม (วิตถมฺภน ลกฺขณ)

Mahāsī Sayādaw

When one knows the nature of gradual movement, one is knowing the function of air element (*samudīraṇa rasa*). When one knows the nature of ‘dragging’ or ‘pushing and conveying’, one is knowing the manifestation of air element (*abhinīhāra paccupaṭṭhāna*). The method of knowing the earth element, water element, and fire element is also same. To tell in brief, whatever be the object, one should observe and note them attentively when they arise and exist. By noting in this way, one knows by way of characteristic, function, or manifestation of the object. This way of knowing is in line with what is said in the *Visuddhimagga*: “One should know by way of characteristic, function, and so on.” There is no other special reason for this; it is simply because of the fact that the *Visuddhimagga* has been written by applying the method of *Mahāsatipaṭṭhāna Sutta*.

Hence, it has to be decided that the complete method of practicing *vipassanā* has been expounded in the *Mahāsatipaṭṭhāna Sutta*; then, as shown in the ‘section on posture’ and ‘section on clear comprehension’, one should practice by knowing and making note of the bodily phenomena continuously at the moment of their arising.

A Discourse on Mahāsatipaṭṭhāna Sutta

และเมื่อรับรู้ถึงสภาวะของการไหว นั่นคือกำลังรับรู้หน้าที่ของธาตุ
 ลม (สมุทีรณ รส) และเมื่อรับรู้ถึงสภาวะของการตั้ง การผลัด และ
 การเคลื่อนย้าย นั่นคือกำลังรับรู้อาการปรากฏของธาตุลม (อภินี
 หาร ปจฺจุปฏิฐาน) การรับรู้ธาตุดิน ธาตุน้ำและธาตุไฟก็เป็นไปใน
 ลักษณะเดียวกัน โดยสรุปคือไม่ว่าอารมณ์กรรมฐานจะเป็นอะไร
 โยคีพึงเฝ้าดูและใส่ใจกำหนดรู้ในขณะที่มันเกิดขึ้นและคงอยู่ การ
 กำหนดรู้จะทำให้รับรู้ถึงลักษณะ หน้าที่ และอาการปรากฏของ
 อารมณ์กรรมฐานนั้นได้ ซึ่งการรับรู้เช่นนี้สอดคล้องกับที่ปรากฏใน
 คัมภีร์วิสุทธิมรรคว่า "บุคคลพึงรู้โดยลักษณะ หน้าที่ ฯลฯ" ไม่ได้มี
 เหตุผลอะไรพิเศษในเรื่องนี้ แค่เพียงเพราะคัมภีร์วิสุทธิมรรคนั้น
 ถูกเขียนขึ้นตามแนวทางของมหาสติปัฏฐานสูตร

แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาที่สมบูรณ์ได้แสดงไว้แล้วใน
 มหาสติปัฏฐานสูตร ดังใน ‘หมวดอิริยาบถ’ และ ‘หมวด
 สัมปชัญญะ’ ว่าบุคคลพึงปฏิบัติโดยการรู้และกำหนดรู้กายอย่าง
 ต่อเนื่องไม่ขาดสายตั้งแต่ขณะที่มันปรากฏขึ้น

Mahāsī Sayādaw

While noting in this way, if any painful sensation such as stiffness, heat, and pain arises, one should attentively observe and make note of it. If neutral (*upekkhā vedanā*) or pleasant feeling (*sukha vedanā*) arises, one should practice in the same way. Being mindful of the feelings that are arising is the practice of ‘observing the feeling repeatedly’ (*vedanānupassanā*). With relation to this, the difference between the knowing of a child, knowing of an ordinary person, and knowing of a *yogi* has been shown in commentary. But the time is not enough; therefore, *Sayādaw* has elaborated only in brief. If you want to know how the knowing of a *yogi* is different, you have to practice seriously; in about four to six days of practice, the knowledge becomes very clear in an unforgettable way.

Furthermore, while one is being mindful of the bodily activities, one will be able to see the wandering mind going here and there. Do not miss such kinds of mind. Whenever they arise, note as ‘going going’, ‘thinking thinking’, ‘knowing knowing’ and so on. This is ‘observing the mind repeatedly’ (*cittānupassanā*).

A Discourse on Mahāsatipaṭṭhāna Sutta

ขณะที่กำลังกำหนดรู้อยู่อย่างนี้ หากมีทุกขเวทนาเช่นความตึง ความร้อนและความปวดเกิดขึ้น โยคีพึงใส่ใจเฝ้าดูและกำหนดรู้ ทุกขเวทนานั้น ให้ทำเช่นเดียวกันหากอุเบกขาเวทนาและสุขเวทนาปรากฏขึ้น การเจริญสติในเวทนาทั้งหลายที่ปรากฏขึ้นนี้ เรียกว่า ‘เวทนานุปัสสนา’ (การเฝ้าดูเวทนาซ้ำแล้วซ้ำอีก) อรรถกถาได้แสดงความแตกต่างระหว่างการรู้ของเด็ก คนทั่วไป และ ผู้ปฏิบัติธรรมไว้ แต่เนื่องจากในวันนี้มีเวลาไม่เพียงพอ พระอาจารย์จึงอธิบายธรรมได้แค่โดยย่อ หากโยคีต้องการทราบว่า การรู้ของโยคีผู้ปฏิบัติธรรมนั้นแตกต่างอย่างไร ก็พึงเจริญวิปัสสนาอย่างจริงจัง ภายใต้อุปนิสัยถึงหกวัน ความรู้ความเข้าใจย่อมกระจ่างชัดเจนขึ้นจนยากจะลืมเลือน

นอกจากนี้ ขณะที่กำลังเจริญสติในอริยาบถต่างๆ ของกาย บุคคลย่อมสามารถเห็นจิตที่คิดเรื่องโน้นเรื่องนี้ อย่าลืมที่จะกำหนดรู้จิตนั้นเมื่อไหร่ก็ตามที่มันปรากฏขึ้น โดยกำหนดรู้ว่า ‘ไป ไป’ ‘คิด คิด’ ‘รู้รู้’ เป็นต้น นี่คือ ‘จิตตานุปัสสนา’ (การเฝ้าดูจิตซ้ำแล้วซ้ำอีก)

Mahāsī Sayādaw

This ‘observing the mind repeatedly’ has been preached with the words ‘knows the mind connected with craving as the mind connected with craving’ (*sarāgaṃ vā cittaṃ sarāgaṃ cittanti pajānāti*) and so on. In the commentary too, it has been shown clearly that one should be mindful of the consciousness when it is arising.

Besides, there are these hindrances (*nīvaraṇa*), namely the wanting and liking related to ‘desire of sensual pleasure’ (*kāmacchanda*), the anger or hatred (*byāpāda*), the sloth and torpor (*thinamiddha*), restlessness (*uddhacca*), remorse (*kukucca*), and doubt or indecision (*vicikicchā*). Whenever they arise, one should be mindful of them and note continuously till they go away. At the beginning of practice, one may have to note them for a very long time. But when concentration and wisdom become strong, the hindrances go away by noting just once. It is like a child becoming quiet when a man scolds once. Becoming mindful of hindrances is one of the sections of the ‘observing phenomena repeatedly’ (*dhammānupassanā*).

ในจิตตานุปัสนาได้แสดงไว้ว่า ‘เมื่อจิตมีราคะก็รู้ว่าจิตมีราคะ’ (สราคัม วา จิตฺตํ สราคัม จิตฺตุนฺติ ปชานาติ) ฯลฯ อรรถกถาแสดงไว้ อย่างชัดเจนเช่นกันว่าบุคคลพึงมีสติรู้ในจิตเมื่อจิตนั้นปรากฏขึ้น

นอกจากนี้ยังมีนิรวรณ (สิ่งที่ขัดขวางจิตไม่ให้ก้าวหน้า) อัน ประกอบด้วย กามฉันทะ (ความปรารถนาในกามคุณ) พยาบาท (ความโกรธเคือง ความเกลียดชัง) ถีนมิทระ (ความหดหู่ซึมเซา) อุทธัจจะ (ความฟุ้งซ่าน) กุกกุจจะ (ความเดือดร้อนใจ) วิจิกิจฉา (ความลังเลสงสัย) เมื่อไหร่ก็ตามที่นิรวรณเหล่านี้ปรากฏขึ้น บุคคล พึงมีสติและกำหนดรู้อย่างต่อเนื่องจนกระทั่งมันดับไป เมื่อเริ่มต้น ปฏิบัติ อาจต้องใช้เวลาานที่จะกำหนดรู้นิรวรณ แต่เมื่อสมาธิและ ปัญญามีกำลังแล้ว นิรวรณพลันจากไปด้วยการกำหนดรู้เพียงครั้ง เดียว อุปมาอุปไมยเหมือนเด็กน้อยที่พลันเงยเสียงลงเมื่อโดน ผู้ใหญ่ตำหนิ การมีสติกำหนดรู้ในนิรวรณจัดเป็นธรรมหมวดหนึ่งใน ‘ธัมมานุปัสสนา’ (การเฝ้าดูธรรมซ้ำแล้วซ้ำอีก)

Mahāsī Sayādaw

There is only very little time remaining. There is no time to preach about aggregate (*khandha*), base (*āyatana*), element (*dhātu*), and truth (*sacca*). I will preach briefly about how knowledge arises. When a *yogi* is being mindful of the mental and physical phenomena as mentioned above, the momentary concentration (*khaṇika samādhi*) arises; then the contemplating mind falls squarely on each object that is contemplated. When this happens, there is no wandering mind; one sees that there is only the contemplating mind. This is ‘purification of mind’ (*cittavisuddhi*).

At this point, as per the saying ‘the mind that observes it as object becomes clear by itself’ (*tadārammaṇā arūpadhammā sayameva pākaṭā honti*), the contemplating mind is very clear. Hence, whenever one is mindful, one sees the materiality that is noted and the mind that notes; or in other words one sees the arising of materiality and mind in pair. The *yogi* understands very well that there are only these two, namely materiality and mind; apart from these there is no ‘I’ or ‘being’. This is ‘knowledge of discerning mind and matter’ (*nāmarūpapariccheda ñāṇa*) and ‘purification of view’ (*diṭṭhi visuddhi*).

A Discourse on Mahāsatipaṭṭhāna Sutta

เหลือเวลาอีกเพียงเล็กน้อยซึ่งไม่มากพอที่จะกล่าวถึงเรื่อง
 ชั้นฐ อายตนะ ธาตุ และสัจจะ พระอาจารย์จึงจะแสดงธรรมแต่
 โดยย่อว่าปัญญาเกิดขึ้นได้อย่างไร? คือเมื่อโยคีเจริญสติอยู่ในรูป
 และนามดังข้างต้น ขณิกสมาธิ (สมาธิชั่วขณะ) ก็จะปรากฏขึ้น
 และทำให้จิตที่กำหนดรู้แนบแน่นอยู่กับแต่ละอารมณ์กรรมฐานที่
 ฝ้าดูอยู่ ขณะนั้นจิตจะไม่ฟุ้งซ่านและโยคีจะเห็นแต่เพียงจิตที่
 กำหนดรู้ นี้คือ ‘ความบริสุทธิ์หมดจดแห่งจิต’ (จิตตวิสุทธิ)

มาถึงจุดนี้ ดังคำที่กล่าวว่า ‘จิตที่ฝ้าดูสิ่งที่เป็นอารมณ์
 กรรมฐานจะชัดเจนขึ้นด้วยตัวของมันเอง’ (ตทารมมณา อรูปธม
 มา สยเมว ปากฎา โหนฺติ) นั่นคือ จิตที่กำหนดรู้จะชัดเจนมาก
 ดังนั้นเมื่อมีสติ โยคีจะสามารถเห็นรูปที่ถูกระบุและจิตที่
 กำหนดรู้ได้ หรือพูดอีกอย่างหนึ่งก็คือโยคีจะเห็นการปรากฏขึ้น
 เป็นคู่ของรูปกับนาม ทำให้เข้าใจอย่างชัดเจนว่ามีเพียงแค่สองสิ่ง
 นี้เท่านั้นคือรูปและนาม นอกเหนือจากรูปและนามแล้วไม่มี ‘ฉัน’
 หรือ ‘บุคคล’ นี้คือ ‘ปัญญาที่แยกแยะรูปและนาม’ (นามรูป
 ปริเฉทญาณ) และ ‘ความบริสุทธิ์หมดจดในความเห็น’ (ทิฏฐิ วิ
 สุทธิ)

Mahāsī Sayādaw

Furthermore, one sees clearly that when there is mental cause, namely the wanting to bend, there is effect in materiality, namely the bending. One also sees clearly that when there is visible object, which is materiality, and there is eye, which is also materiality, the result is seeing, which is mental phenomenon. Hence, just by being mindful, the *yogi* understands clearly that there are only material and mental phenomena and that there is no ‘I’ who performs the bending, stretching, seeing, hearing and so on. This is ‘knowledge of grasping the cause’ (*paccayapariggaha ñāṇa*) and ‘purification of doubt’ (*kaṅkhāvitarāṇa visuddhi*). If one really strives, these two kinds of purification can be obtained within two to three days.

Moreover, whenever one is mindful, one sees that all objects that arise pass away quickly. One may also see many unpleasant feelings. Hence, thought might arise, “They are impermanent because they pass away instantly after arising.” Or “Suffering because of constant oppression by arising and passing; suffering because they are difficult to bear.” Or “they arise by their own nature, and cannot be owned.” This is ‘knowledge of comprehension’ (*sammasana ñāṇa*).

A Discourse on Mahāsatipaṭṭhāna Sutta

ยิ่งไปกว่านั้น โยคีจะเห็นได้อย่างชัดเจนว่าเมื่อมีเหตุคือจิตที่ปรารถนาจะกัม จึงมีผลต่อรูปคือกายกัมลง และจะเห็นได้ว่า เมื่อมีรูปคือวัตถุที่มองเห็นได้และดวงตา จึงมีผลให้เกิดการเห็นซึ่งเป็นนาม ดังนั้นการมีสติจึงทำให้โยคีเข้าใจได้อย่างชัดเจนว่ามีแค่เพียงรูปและนามเท่านั้น ไม่มี ‘ฉัน’ ที่เป็นผู้กระทำอิริยาบถกัม ฆอเหยียด เห็น ได้ยิน ฯลฯ นี่คือ ‘ปัญญาที่เข้าใจในเหตุปัจจัย’ (ปัจจัยปริคคหญาณ) และ ‘ความบริสุทธิ์หมดจดแห่งการข้ามพ้นความสงสัย’ (กัณฑาติรณวิสุทธิ) โยคีผู้ پاکเพียงยอมสามารถบรรลุถึงความบริสุทธิ์หมดจดทั้งสองได้ภายในสองถึงสามวัน

นอกจากนี้ เมื่อไหร่ก็ตามที่โยคีมีสติ เขาย่อมเห็นว่าอารมณ์กรรมฐานต่างๆ ล้วนเกิดขึ้นและดับหายไปอย่างรวดเร็ว เขาอาจเห็นทุกขเวทนามากมาย จนทำให้เกิดความคิดขึ้นว่า ‘อารมณ์กรรมฐานนั้นไม่เที่ยงเพราะดับหายไปอย่างรวดเร็วภายหลังจากที่ปรากฏเกิดขึ้น’ หรือ ‘เป็นทุกข์เพราะถูกบีบคั้นด้วยการเกิดขึ้นและดับหายไปอยู่ตลอดเวลา เป็นทุกข์เพราะเป็นสิ่งที่ทนได้ยาก’ หรือ ‘อารมณ์กรรมฐานนั้นเกิดขึ้นเองตามธรรมชาติของมัน ไม่สามารถครอบครองไว้ได้’ นี่คือ ‘ปัญญาจากความเข้าใจ’ (สัมมสนญาณ)

Mahāsī Sayādaw

After that, one sees clearly that whenever one is mindful, the objects that are noted pass away instantly after arising. One sees by one's knowledge that the material and mental phenomena do not move to another place. They pass away then and there. This is 'knowledge of arising and passing away' (*udayabbaya ñāṇa*). If one strives diligently, this knowledge too can be obtained within four to six days.

At the beginning part of this knowledge, one has various uncommon experiences such as light, joy, tranquility, happiness and so on. One becomes extremely glad at experiencing uncommon things that one has never experienced before. They are called 'secondary defilements' (*upakkilesa*). They have to be removed by noting. There are many things that should be told concerning the 'secondary defilements'. Refer to second volume of the 'Method of Practicing *Vipassanā*'.

After that one sees only the endless passing away of both the noting mind and noted object. One does not perceive any shape and figure; one sees only the rapid passing away. This is 'knowledge of dissolution' (*bhaṅgañāṇa*).

A Discourse on Mahāsatipaṭṭhāna Sutta

หลังจากนั้น โยคีจะเห็นได้ชัดเจนว่า เมื่อมีสติ อารมณ์
 กรรมฐานที่ถูกกำหนดรู้จะดับหายไปอย่างรวดเร็วภายหลังจากที่
 มันปรากฏขึ้น โยคีประจักษ์ด้วยปัญญาว่ารูปและนามนั้นไม่ได้
 เคลื่อนไปที่ใดแต่ดับหายไป ณ ตรงนั่นเอง นี่เป็น ‘ปัญญาที่เห็น
 การเกิดขึ้นและดับไป’ (อุทฺทยัพพญาณ) โยคีผู้พากเพียรพยายาม
 ย่อมสามารถบรรลุถึงปัญญานี้ได้ภายในสี่ถึงหกวัน

ในช่วงแรกของอุทฺทยัพพญาณ โยคีจะได้สัมผัสกับ
 สภาวะธรรมที่พิสดารมากมายเช่น ความเบา ความเบิกบาน ความ
 สงบ ความสุข ฯลฯ ทำให้โยคีรู้สึกดีใจอย่างยิ่งที่ได้สัมผัสกับสิ่งที่
 ไม่เคยได้ประสบมาก่อนเหล่านี้ แต่สภาวะธรรมพิสดารเหล่านี้มีชื่อ
 ว่า ‘อุปกิเลส’ (กิเลสรอง) จึงจำเป็นต้องขจัดออกด้วยการกำหนดรู้ มี
 หลายอย่างที่พึงรู้เกี่ยวกับอุปกิเลส สามารถศึกษาเพิ่มเติมได้จาก
 หนังสือ วิปัสสนาฯ เล่ม 2

หลังจากนั้น บุคคลจะเห็นแต่การดับหายไปของทั้งจิตที่
 กำหนดรู้และอารมณ์กรรมฐานที่ถูกกำหนดรู้อย่างไม่จับสั่นโดยไม่
 รับรู้ถึงรูปร่างและสณฺฐาน จะเห็นแต่การดับหายไปที่รวดเร็ว นี้คือ
 ‘ภังคญาณ’ (ปัญญาอันรเห็นการสูญสลาย)

Mahāsī Sayādaw

Some people wrongly think that seeing the breaking apart and destruction of things and their shapes and figures is ‘knowledge of dissolution’. This resembles what is seen at the stage of ‘knowledge of comprehension’ (*sammasana ñāṇa*). At the stage of ‘knowledge of dissolution’, shape and figure do not appear. It should be noted properly that only the knowing of the passing away of the noting mind and the noted object one after another, which is free from perception of shape and figure, is ‘knowledge of dissolution’. It is very important to take one’s *vipassanā* practice up to this ‘knowledge of dissolution’. If one reaches this stage, the other higher *vipassanā* knowledges, namely ‘knowledge of fear’ (*bhaya ñāṇa*), ‘knowledge of danger’ (*ādīnava ñāṇa*), ‘knowledge of dispassion’ (*nibbidā ñāṇa*), ‘knowledge of wishing to be free’ (*muñcitukamyatā ñāṇa*), ‘knowledge of re-comprehension’ (*paṭisaṅkhā ñāṇa*), ‘knowledge of equanimity towards formation’ (*saṅkhārupekkhā ñāṇa*) can arise one after another. This is said in brief because there is no time. In actuality, the obstructions and disturbances exist till the attainment of *Magga* knowledge. Hence, it is essential to have a teacher who gives encouragement and provides correct guidelines.

A Discourse on Mahāsatipaṭṭhāna Sutta

บางคนมีความเข้าใจผิดเมื่อเห็นการแตกและสลายไปของสิ่งต่างๆ และรูปร่างและสัณฐานของสิ่งนั้นว่าเป็นภังคญาณซึ่งไป เหมือนกับการเห็นในสัมมสนญาณ แต่ในระดับภังคญาณนั้นจะ ไม่มีการปรากฏของรูปร่างและสัณฐานอีกแล้ว จึงพึงจดจำไว้ว่า การรับรู้การหายไปของจิตที่กำหนดรู้และอารมณ์กรรมฐานที่ถูก กำหนดรู้ทีละหนึ่งโดยที่ไม่มีสัญญาในรูปทรงและสัณฐานถึงจะเป็นภังคญาณ เป็นเรื่องสำคัญที่โยคีพึงเจริญวิปัสสนาให้ก้าวหน้า จนถึงภังคญาณ ผู้ที่ปฏิบัติจนถึงญาณนี้แล้ว วิปัสสนาปัญญาที่สูงขึ้นย่อมปรากฏตามมาดังนี้คือ ‘ปัญญาที่เห็นสังขารเป็นของน่ากลัว’ (ภยญาณ) ‘ปัญญาที่เห็นโทษของสังขาร’ (อาทีวนญาณ) ‘ปัญญาอันเบื่อหน่ายในสังขาร’ (นิพพิทาญาณ) ‘ปัญญาที่ต้องการพ้นจากสังขาร’ (มุญจิตุกัมมุตตาญาณ) ‘ปัญญาจากความเข้าใจอีกครั้ง’ (ปฏิสังขาญาณ) ‘ปัญญาที่วางเฉยต่อสังขาร’ (สังขารูเปกขญาณ) พระอาจารย์กล่าวถึงได้เพียงสั้นๆ เนื่องจากเวลาไม่พอ ในความเป็นจริงแล้วโยคีย่อมต้องประสบกับอุปสรรคและความยากลำบากอยู่บ้างจนกว่าจะบรรลุถึงซึ่งมรรคญาณ ดังนั้นการมีวิปัสสนาจารย์คอยให้กำลังใจและคำแนะนำที่ถูกต้องจึงมีความสำคัญ

Mahāsī Sayādaw

In any case, if one relies upon the meditation practice and observes continuously whatever material or mental phenomena arise, and never gives up, then the knowledges that are mentioned above arise together with the ‘knowledge that goes to emergence’ (*vuṭṭhānagāmanī*) and ‘knowledge of conformity’ (*anuloma*) arise. These are special knowledges that develop and go towards *Magga* knowledge. When this happens and the ‘knowledge of conformity’ ends, the *Magga* and *Phala* knowledges appear and one attains *Nibbāna* where there is absolute cessation of all suffering related to conditioned things (*saṅkhāra dukkha*). This attaining of peaceful element is actually realization of *Nibbāna* as per the *Pāḷi*: “Eye of *Dhamma* appeared; whatever is subject to arising is subject to cessation (*dhammacakkhuṃ udapādi yaṃ kiñci samudaya dhammaṃ sabbaṃ taṃ nirodha dhammanti*),” and as per the *Milindapañha*: “One who arrives at the state of nonoccurrence is said to experience *Nibbāna* (*appavattamanuppatto nibbānaṃ sacchikarotīti vuccati*)”. The *Buddha* taught *Mahāsatipaṭṭhāna Sutta* so that the practitioners can attain *Nibbāna* in this way.

A Discourse on Mahāsatipaṭṭhāna Sutta

เมื่อบุคคลเจริญสติเฝ้าดูรูปและนามต่างๆ ที่ปรากฏขึ้น
 อย่างต่อเนื่องไม่ขาดสาย ปัญญาต่างๆ ที่ได้กล่าวถึงแล้วข้างต้น
 ย่อมปรากฏขึ้นตามลำดับ ตามด้วย ‘ปัญญาสู่การปรากฏ’ (วฏ
 ฐานคามนิ) และ ‘ปัญญาแห่งความสอดคล้อง’ (อนุโลม) ปัญญา
 พิเศษเหล่านี้พัฒนาขึ้นตามลำดับสู่มรรคญาณ เมื่อปัญญา
 พัฒนาขึ้นและอนุโลมญาณสิ้นสุดลง มรรคญาณและผลญาณก็
 จะปรากฏ เป็นอันว่าบุคคลนั้นได้บรรลุถึงพระนิพพานอันทุกข
 ทั้งหลายในสังขาร (สังขารทุกข) ดับลง ได้บรรลุถึงความสงบที่
 แท้จริงอันเป็นการประจักษ์แจ้งในพระนิพพานตามพระบาลีว่า
 “ดวงตาเห็นธรรมได้ปรากฏขึ้นว่า สิ่งใดที่ปรากฏขึ้นเป็นธรรมดา
 สิ่งนั้นย่อมดับไปเป็นธรรมดา (ธมฺมจกฺขํ อุกฺกปาที ยํ กิณฺุจึ สมฺมุทย
 ธมฺมํ สพฺพนฺุ ตํ นิโรธ ธมฺมํ)” และดังที่ปรากฏในมิลินทปัญหาว่า
 “การบรรลุถึงสิ่งที่ไม่เคยบรรลุมาก่อนนั้นคือการประจักษ์แจ้งใน
 พระนิพพาน (อปฺปวตฺตมฺนุปฺตฺโต นิพฺพานํ สจฺฉิกโรตีติ วุจฺจติ)”
 พระพุทธองค์ทรงตรัสสอนมหาสติปัฏฐานสูตรเพื่อให้ผู้ปฏิบัติ
 ธรรมสามารถบรรลุถึงพระนิพพานตามทางนี้ได้

Mahāsī Sayādaw

In these talks, the initial path has been shown, for those who want to attain *Nibbāna*. If you want to know in detail, go through the ‘Method of Practicing *Vipassanā*’ in detail. I will conclude the discourse here.

May you be able to have faith in the discourse of *Satipaṭṭhāna Sutta*!!

May you be able to practice the four *satipaṭṭhāna*!!

May you be able to practice completely and attain *Magga*, *Phala* and *Nibbāna* without delay!!

Sādhu Sādhu Sādhu!!

A Discourse on Mahāsatipaṭṭhāna Sutta

สำหรับผู้ปรารถนาพระนิพพาน พระธรรมเทศานี้ได้แสดงหนทาง
เบื้องต้นไว้แล้ว ผู้ที่ต้องการทราบในรายละเอียดสามารถศึกษา
เพิ่มเติมได้จากหนังสือวิปัสสนาธุระ พระอาจารย์ขอจบพระธรรม
เทศนาไว้แต่เพียงเท่านี้

ขอให้โยคีเป็นผู้มีศรัทธาในพระธรรมเทศานี้ว่าด้วยมหาสติ
ปัฏฐานสูตร

ขอให้โยคีเป็นผู้สามารถเจริญซึ่งสติปัฏฐานสี่

ขอให้โยคีประพฤติธรรมได้อย่างสมบูรณ์ และบรรลุมรรค
ผล นิพพานได้ในไม่ช้า

สาธุ สาธุ สาธุ!!!

Mahāsī Sayādaw