คำแปลภาษาไทย: "THE APPEAL OF BUDDHISM" หน้า 7

... การตรงกันข้ามกับทุกข์ (dukkha) อย่างไรก็ตาม ชาวพุทธเชื่อว่าการสำแดงออกทั้งหมดของทุกข์นั้น ไม่เที่ยง และด้วยเหตุนี้จึงเป็น ทุกข์

พระพุทธเจ้าได้อธิบายว่า สิ่งที่ทำให้เกิดทุกข์คือตัณหา (craving) และนี่คือสิ่งที่พระองค์ตรัสเรียกว่า อริยสัจข้อที่สอง (Second Noble Truth) การดับทุกข์ ซึ่งนำไปสู่การบรรลุ นิพพาน นั้นสำเร็จได้ด้วยการกำจัดตัณหา สิ่งนี้คือสิ่งที่พระองค์ตรัสเรียกว่า อริยสัจข้อที่สาม (Third Noble Truth) และการบรรลุนิพพานนั้นสำเร็จได้ด้วยการเดินตาม อริยมรรคมีองค์แปด (Noble Eightfold Path) ซึ่งเป็น อริยสัจข้อที่สี่ (Fourth Noble Truth)

พระพุทธเจ้าได้ระบุหลักปฏิบัติแปดประการในอริยมรรค ซึ่งจัดกลุ่มออกเป็นสามกลุ่ม: กลุ่มที่จำเป็นสำหรับการฝึกฝน ศีล (ethical conduct), กลุ่มที่จำเป็นสำหรับการฝึกฝน สมาธิ (mental discipline), และกลุ่มที่จำเป็นสำหรับการฝึกฝน ปัญญา หรือ วิปัสสนาญาณ (insight-wisdom)

การฝึกฝนด้านศีลและสมาธินั้นเป็นสิ่งที่ชาวพุทธตะวันตกส่วนใหญ่มักจะพบว่าง่ายต่อการทำความเข้าใจและยอมรับ และเป็นสิ่งที่พวกเขามักจะเริ่มต้นการปฏิบัติในพุทธศาสนาเมื่อก้าวเข้าสู่มรรคนั้น

อย่างไรก็ตาม หลายคนประสบความยากลำบากกับการสอนที่เน้นด้านปัญญา/วิปัสสนาญาณ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในส่วนที่เกี่ยวข้องกับหลักธรรมเรื่อง อนัตตา (no-self) โดยมองว่ามันอยู่เหนือความเข้าใจของตน พวกเขารู้สึกว่าแนวคิดของอนัตตา, "ไม่มีตัวตน", "ไม่มี 'ฉัน'" นั้นเป็นสิ่งแปลกแยกจากความเชื่อแบบตะวันตกและสามารถเข้าใจได้โดยชาวเอเชียเท่านั้น ในความเป็นจริงแล้ว การสอนเรื่องปัญญา/วิปัสสนาญาณไม่ได้เป็นเรื่องลึกลับหรือซับซ้อนเกินกว่าที่ชาวตะวันตกจะเข้าใจได้ แต่มันต้องการความพยายามอย่างแรงกล้าตามที่แนะนำในอริยมรรค

การฝึกฝนปัญญา/วิปัสสนาญาณนั้นเป็นสิ่งจำเป็นต่อการบรรลุ การตรัสรู้ (enlightenment) ซึ่งเป็นเป้าหมายของชาวพุทธ และเราจะกลับมาพูดถึงเรื่องนี้อีกครั้ง หลังจากที่เราพิจารณาการฝึกฝนด้านศีลและสมาธิ

สรุปแก่นสาร: ข้อความนี้อธิบายถึงอริยสัจสี่และอริยมรรคมีองค์แปด โดยเน้นย้ำว่าการบรรลุนิพพานต้องผ่านการฝึกฝน 3 ด้านคือ ศีล สมาธิ และปัญญา และชี้ให้เห็นถึงความท้าทายที่ชาวตะวันตกบางคนมีต่อการฝึกฝนด้านปัญญา (อนัตตา)

คำแปลภาษาไทย: บทที่สอง

การบ่มเพาะการประพฤติทางจริยธรรม (The Cultivation of Ethical Conduct)

ครั้งหนึ่งผมเคยถามศิลปินชาวอังกฤษคนหนึ่งว่าทำไมเขาถึงมาเป็นชาวพุทธ คำตอบของเขาคือ "ผมไม่ได้มาเป็นชาวพุทธครับ ผมตระหนักรู้ว่าผมคือชาวพุทธ" ชาวพุทธตะวันตกส่วนใหญ่จะเห็นด้วยว่า ในการเผชิญหน้ากับ พระธรรม ครั้งแรก พวกเขาตระหนักว่าสิ่งที่สอนโดยธรรมชาติแล้วเป็นสิ่งที่พวกเขาเชื่ออยู่แล้ว โดยเฉพาะอย่างยิ่งคำสอนเกี่ยวกับ การประพฤติทางจริยธรรม

อย่างไรก็ตาม การตระหนักรู้ว่าตนเองเป็นชาวพุทธนั้นสามารถได้รับการยืนยันอย่างเป็นทางการได้โดยการกล่าวซ้ำสามครั้งว่า "ข้าพเจ้าขอถึงพระพุทธเจ้าเป็นที่พึ่ง; ข้าพเจ้าขอถึงพระธรรมเป็นที่พึ่ง; ข้าพเจ้าขอถึงพระสงฆ์เป็นที่พึ่ง" (ชาวพุทธหันไปพึ่งพระรัตนตรัย—เพื่อเป็นที่พึ่ง—จากทุกข์)

สำหรับผู้ที่สามารถเข้าถึงวัดพุทธ (หรือพระสงฆ์) คำกล่าวที่เป็นที่พึ่งในพระรัตนตรัยเหล่านี้ มักจะกล่าวต่อหน้าพระสงฆ์ และตามด้วยการกล่าว ศีลห้า ออกเสียงดัง อย่างไรก็ตาม บุคคลสามารถเป็นชาวพุทธได้โดยไม่ต้องผ่านพิธีการนี้หรือขั้นตอนอื่นใด ไม่มีพิธีการที่เป็นทางการ, ไม่มีพิธีมอบ, ไม่มีพิธีรับเข้าเป็นพุทธมามกะ, และไม่มีพิธีล้างบาป สิ่งที่จำเป็นมีเพียงการตัดสินใจว่า "ฉันคือชาวพุทธ" เท่านั้น

บุคคลที่ตัดสินใจว่า "ฉันคือชาวพุทธ" กำลังประกาศจุดยืนส่วนตัวและทางสังคมที่ลึกซึ้ง บุคคลนั้นกำลังกล่าวว่า "ฉันเชื่อว่าฉันควรประพฤติตนด้วยเมตตา, กรุณา, มุทิตา, และอุเบกขา"

สรุปแก่นสาร: บทนี้อธิบายว่าการเป็นชาวพุทธในมุมมองของชาวตะวันตกหลายคนไม่ใช่การ "เปลี่ยน" ศาสนา แต่เป็นการ "ตระหนักรู้" ถึงหลักการทางจริยธรรมที่ตนเชื่ออยู่แล้ว และเน้นว่าการเป็นชาวพุทธไม่จำเป็นต้องมีพิธีกรรมหรือพิธีการใด ๆ แต่เกิดจากการตัดสินใจส่วนตัวที่จะประพฤติตนตามหลัก พรหมวิหาร 4 (เมตตา, กรุณา, มุทิตา, อุเบกขา)

นี่คือคำแปลของเนื้อหาจากหน้า 9 "THE CULTIVATION OF ETHICAL CONDUCT" (การบ่มเพาะการประพฤติทางจริยธรรม):

คำแปลภาษาไทย: บทที่ 2 (หน้า 9)

การบ่มเพาะการประพฤติทางจริยธรรม

ผมเชื่อว่าคุณสมบัติเหล่านี้ (เมตตา, กรุณา, มุทิตา, อุเบกขา) คือ รากฐานของการประพฤติทางจริยธรรม และการประพฤติทางจริยธรรมนั้นคือ รากฐานของสังคม หากปราศจากความเชื่อเหล่านี้ บุคคลก็ไม่สามารถเดินตาม อริยมรรคมีองค์แปด เพื่อก้าวไปสู่การฝึกฝนทางจิตและปัญญาได้

คำแนะนำที่พระพุทธเจ้าได้ระบุไว้สำหรับการบ่มเพาะการประพฤติทางจริยธรรม—กล่าวคือ
สัมมากัมมันตะ (Right Action), สัมมาวาจา (Right Speech), และ สัมมาอาชีวะ (Right Livelihood)—มาจากแนวคิดของพระองค์เกี่ยวกับสังคมที่อยู่บนพื้นฐานของความรักสากล (ภาษาบาลี: เมตตา) และความเห็นอกเห็นใจ (ภาษาบาลี: กรุณา)

สัมมากัมมันตะ (Right Action) ส่งเสริมการประพฤติที่น่าเคารพและเปี่ยมด้วยความเมตตา และมีพื้นฐานมาจาก ศีลห้า: คือ การงดเว้นจากการทำลายชีวิต, การงดเว้นจากการลักทรัพย์, การงดเว้นจากการประพฤติผิดในกาม, การงดเว้นจากการเสพของมึนเมา

ในการงดเว้นจากการทำลายชีวิต ชาวพุทธบางท่าน ทั้งฆราวาสและพระสงฆ์ จะไม่ฆ่าแมลงหรือกินเนื้อสัตว์ และที่จริงแล้ว ยังมีพระสงฆ์บางรูปที่งดเว้นแม้กระทั่งจากการทำลายชีวิตพืช เช่น จะไม่ตัดต้นไม้หรือพุ่มไม้, จะไม่ดึงใบหญ้า, จะไม่ดื่มน้ำที่ไม่ได้ผ่านการกรองก่อน เพื่อป้องกันไม่ให้ทำลายสิ่งมีชีวิตใด ๆ ที่อาจอยู่ในน้ำ

ในการงดเว้นจากการลักทรัพย์ มีการตักเตือนไว้อย่างชัดเจนว่าไม่ให้รับเอาสิ่งที่เขาไม่ได้เสนอให้ นี่คือสาเหตุที่พระสงฆ์ไม่ยื่นมือไปหยิบอาหารหรือสิ่งของที่นำมาถวาย แต่จะรอจนกว่าของเหล่านั้นจะถูกวางไว้ในมือ, ในบาตร, หรือตรงปลายนิ้วมือของท่าน

ในการงดเว้นจากการประพฤติผิดในกาม มีข้อห้ามอย่างชัดเจนเกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์กับคู่สมรสของผู้อื่น, การมีเพศสัมพันธ์กับผู้เยาว์, และการมีเพศสัมพันธ์กับผู้ที่ถือพรหมจรรย์ พระพุทธเจ้ายังทรงแนะนำเรื่อง ความสำรวมทางเพศและความพอประมาณ สำหรับฆราวาสด้วย (พรหมจรรย์โดยสมบูรณ์ในสมัยพุทธกาลถือว่าเหมาะสมสำหรับผู้ที่อยู่ในวัยหนุ่มสาวหรือวัยชรา)

สรุปแก่นสาร: หน้านี้เน้นย้ำว่าหลักจริยธรรม (สัมมากัมมันตะ, สัมมาวาจา, สัมมาอาชีวะ) เป็นรากฐานของอริยมรรค และหลักการเหล่านี้มาจากหลักเมตตาและกรุณา นอกจากนี้ยังขยายความหมายของสัมมากัมมันตะ โดยยกตัวอย่างการปฏิบัติตามศีลสามข้อแรก (เว้นจากการฆ่า, ลักทรัพย์, ประพฤติผิดในกาม) ทั้งในระดับทั่วไปและในระดับการปฏิบัติที่เคร่งครัดของพระสงฆ์

นี่คือคำแปลของเนื้อหาจากหน้า 10 "THE DHAMMA" (พระธรรม) ซึ่งยังคงเป็นส่วนหนึ่งของบทที่ 2:

คำแปลภาษาไทย: บทที่ 2 (หน้า 10)

พระธรรม (The Dhamma)

... การงดเว้นอย่างสมบูรณ์ [จากเรื่องเพศ] สำหรับพระภิกษุสงฆ์

ในการงดเว้นจากการเสพของมึนเมา บทบัญญัติ [ศีลข้อที่ห้า] กล่าวตามตัวอักษรว่า "...กลั่นและหมักของมึนเมาที่ทำให้เกิดความประมาท" (ครั้งหนึ่งผมเคยถามเจ้าอาวาสวัดแห่งหนึ่งในกรุงเทพฯ ว่าทำไมชาวไทยจำนวนมาก ซึ่งน่าจะเป็นชาวพุทธที่ดี จึงดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ท่านตอบว่าท่านอนุญาตได้ตราบใดที่

พวกเขาไม่ได้กลายเป็นคน "ปราศจากหัว" — นี่เป็นการตีความบทบัญญัติที่ผ่อนปรนมาก แต่ไม่ได้ยึดมั่นตามคำสอนอย่างเคร่งครัด)

ในการงดเว้นจาก มุสาวาท (False Speech) บทบัญญัตินี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อหลีกเลี่ยงการประพฤติที่ไม่เหมาะสมอื่น ๆ นอกเหนือจากการโกหก มุสาวาท ตรงกันข้ามกับ สัมมาวาจา (Right Speech)

การขยายความของบทบัญญัติเกี่ยวกับมุสาวาท คือ สัมมาวาจา (ซึ่งแน่นอนว่ามาจาก สัมมาทิฐิ หรือ ความเห็นที่ถูกต้อง) ส่งเสริมการประพฤติที่ สุภาพ, รอบคอบ, และไม่ก่อให้เกิดการวิวาท สัมมาวาจาต้องการให้เรางดเว้นจาก คำพูดหยาบคาย, การใส่ร้าย, การนินทา, และการเป็นพยานเท็จ ซึ่งทั้งหมดนี้เป็นหลักฐานของมุสาวาท

สัมมาอาชีวะ (Right Livelihood) ส่งเสริมวิถีชีวิตที่ ไม่ทำลายชีวิต สัมมาอาชีวะกำหนดให้งดเว้นจากการหาเลี้ยงชีพในทางใด ๆ ที่เป็นอันตรายต่อผู้อื่น รวมถึงการฆ่าสัตว์, การค้าสัตว์, การค้าอาวุธ, การค้ายาเสพติด, สารพิษ, หรือ การค้าสิ่งมีชีวิต (รวมถึงทาสและโสเภณี)

พระพุทธเจ้าตรัสว่า: "การหาเลี้ยงชีพของท่านควรเป็นสิ่งที่น่าเคารพ, ไม่มีที่ติ, และไม่เป็นอันตรายต่อผู้อื่น"

(มีบางคนที่รู้สึกว่าหากพระพุทธเจ้ายังมีชีวิตอยู่ในปัจจุบัน พระองค์อาจจะปรับเปลี่ยนคำสอนเกี่ยวกับสัมมาอาชีวะ เนื่องจาก การฆ่าสัตว์เพื่อเป็นอาหาร และ การค้าอาวุธเพื่อความมั่นคงของชาติ เป็นความจำเป็นทางสังคม มีบางคนมองว่าการฆ่าสัตว์คือการทำลายชีวิต แต่ก็มีบางคนที่หาเหตุผลเข้าข้างตนเองว่ามันสามารถทำได้เพื่อตอบสนองความต้องการอาหารของมนุษย์ การค้าอาวุธนำไปสู่การทำลายชีวิต แต่บางคนก็หาเหตุผลเข้าข้างตนเองว่ามันเป็น...)

สรุปแก่นสาร: เนื้อหานี้กล่าวถึงศีลข้อที่ 4 (ห้ามดื่มสุรา) และข้อที่ 5 (สัมมาวาจา) รวมถึงการขยายความของ สัมมาอาชีวะ โดยเน้นย้ำถึงอาชีพที่ควรหลีกเลี่ยง (เช่น การค้าอาวุธ, สัตว์, ยาเสพติด, ทาส) นอกจากนี้ยังมีการหยิบยกประเด็นถกเถียงเกี่ยวกับการตีความหลักสัมมาอาชีวะในสังคมสมัยใหม่ที่เกี่ยวข้องกับการฆ่าสัตว์เพื่ออาหารและการค้าอาวุธ

นี่คือคำแปลของเนื้อหาจากหน้า 11 "THE CULTIVATION OF ETHICAL CONDUCT" (การบ่มเพาะการประพฤติทางจริยธรรม):

คำแปลภาษาไทย: บทที่ 2 (หน้า 11)

การบ่มเพาะการประพฤติทางจริยธรรม

... [การค้าอาวุธ] นั้น เป็นสิ่งที่ยอมรับได้ในการป้องกันประเทศชาติและผู้คน (ส่วนเรื่องการหาเหตุผลเข้าข้างตนเองในการค้าสุรา ยาเส้น และยาสูบนั้น ผมขอปล่อยให้เป็นเรื่องที่ผู้ผลิตเบียร์ พ่อค้าไวน์ ผู้กลั่นเหล้า และผู้ค้าใบยาสูบหาเหตุผลปกป้องตนเองก็แล้วกัน)

สัมมากัมมันตะ (Right Action), สัมมาวาจา (Right Speech), และ สัมมาอาชีวะ (Right Livelihood) เป็นหัวใจหลักของการประพฤติทางจริยธรรมของพุทธศาสนา หลักการเหล่านี้ส่งผลต่อพฤติกรรมของฆราวาสในทุกด้าน—ทั้งในระดับส่วนตัว, ครอบครัว, สังคมภราดรภาพ, พลเรือน และสังคม—และทุกด้านของพฤติกรรมของพระภิกษุสงฆ์ (บทที่ 21) พระพุทธเจ้าได้ทรงให้คำแนะนำที่เฉพาะเจาะจงและละเอียดสำหรับฆราวาสเกี่ยวกับพฤติกรรมทางศีลธรรมในชีวิตประจำวันแทบทุกแง่มุม (บทที่ 27)

พฤติกรรมทางศีลธรรม ตามที่พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้นั้น เป็น ขั้นตอนแรกและเป็นสิ่งที่ขาดไม่ได้ สำหรับทั้งฆราวาสและพระสงฆ์ในการดำเนินตามมรรค (อริยมรรค)

บางทีนี่อาจเป็นเหตุผลว่าทำไมนักเขียนร่วมสมัยบางคนจึงได้เข้าใจผิดแต่ก็เป็นที่เข้าใจได้ ที่ได้อธิบายพุทธศาสนาว่าเป็น ลัทธิศีลธรรมที่มีเหตุผล (rational moralism) มากกว่าที่จะเป็น ศาสนา (religion)

สรุปแก่นสาร: บทสรุปนี้ยืนยันว่าหลักปฏิบัติ 3 ข้อแรกในอริยมรรค (สัมมากัมมันตะ, สัมมาวาจา, สัมมาอาชีวะ) คือแก่นหลักของจริยธรรมพุทธ ซึ่งมีผลต่อการดำเนินชีวิตของทุกคน และเป็นขั้นตอนแรกที่จำเป็นอย่างยิ่งในการก้าวสู่การฝึกฝนขั้นสูงต่อไป และมีการตั้งข้อสังเกตถึงมุมมองของคนนอกที่อาจมองพุทธศาสนาเป็นเพียงระบบศีลธรรมที่มีเหตุผล

นี่คือคำแปลของเนื้อหาจากหน้า 12 "CHAPTER THREE: MENTAL CULTIVATION" (บทที่สาม: การบ่มเพาะทางจิต):

คำแปลภาษาไทย: บทที่สามการบ่มเพาะทางจิต (Mental Cultivation)ลักษณะสำคัญที่สองของพุทธศาสนาที่ดึงดูดชาวตะวันตกจำนวนมาก คือส่วนที่เกี่ยวข้องกับการบ่มเพาะทางจิต โดยเฉพาะอย่างยิ่งที่เกี่ยวกับ การเจริญสมาธิภาวนา ความสำคัญของการเจริญภาวนาในคำสอนของพระพุทธเจ้านั้นถูกเน้นย้ำด้วยการที่พระองค์ทรงอุทิศหลักปฏิบัติสามข้อในอริยมรรคมีองค์แปดให้แก่เรื่องนี้ ได้แก่ สัมมาวายามะ (Right Effort), สัมมาสติ (Right Mindfulness), และ สัมมาสมาธิ (Right Concentration)สัมมาวายามะ (Right Effort) คือการพัฒนาพลังความตั้งใจของเราเพื่อเปลี่ยนแปลงนิสัยความคิดของเรา และเพื่อพัฒนาญาณทัศนะและสัญชาตญาณในการรับรู้สภาวะของจิตใจเรา พระพุทธเจ้าเน้นย้ำถึงความจำเป็นที่จะต้องมีความเพียรอย่างแรงกล้า หากใครต้องการเดินตามมรรคได้อย่างสำเร็จ พระองค์ตรัสว่า ความยากลำบากของมนุษย์เกิดจาก อวิชชา (ignorance)^5 ไม่ใช่บาป และสามารถเผชิญหน้าและก้าวข้ามได้ด้วยเทคนิคที่สามารถเรียนรู้ได้ — หากใครใช้ความเพียรที่ถูกต้องในการเรียนรู้ มันไม่ใช่เรื่องง่ายที่จะพัฒนาคุณธรรม, เพื่อควบคุมกิเลส, เพื่อเอาชนะสภาวะจิตใจที่หลงผิด การบ่มเพาะทางจิตที่มีประสิทธิภาพนั้นต้องใช้ ความเพียร (effort), ความมุ่งมั่น (commitment), และการเจริญสมาธิอย่างต่อเนื่อง (persistent meditation)สัมมาสติ (Right Mindfulness) ต้องการความตระหนักรู้ที่ไม่ย่อหย่อนต่อทุกความคิด, ทุกคำพูด, ทุกการกระทำ—เพื่อที่จะ...^{5} "อวิชชา" ในศัพท์ทางพุทธศาสนา หมายถึง การไม่รู้ หรือ การ

เพิกเฉยต่อ อริยสัจสี่สรุปแก่นสาร: บทนี้เริ่มต้นด้วยการกล่าวถึงการบ่มเพาะทางจิต (การภาวนา) ซึ่งเป็นองค์ประกอบหลักที่สองของการปฏิบัติในพุทธศาสนา และประกอบด้วย สัมมาวายามะ, สัมมาสติ, และสัมมาสมาธิ โดยเน้นว่า สัมมาวายามะ เป็นความพยายามอย่างมุ่งมั่นที่จะต่อสู้กับ อวิชชา (ความไม่รู้ในอริยสัจสี่) เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ

นี่คือคำแปลของเนื้อหาจากหน้า 13:

คำแปลภาษาไทย: บทที่สาม (หน้า 13)

การบ่มเพาะทางจิต (Mental Cultivation)

... เพื่อรักษาจิตใจให้อยู่ในการควบคุมประสาทสัมผัสอย่างต่อเนื่อง ดังที่พระภิกษุเขมานันโท (Pra Khantipalo) ได้กล่าวไว้ในหนังสือ Buddhism Explained ว่า พระพุทธเจ้าได้สอนให้ มีสติอย่างละเอียดต่อสิ่งต่าง ๆ ดังนี้: กาย (การเคลื่อนไหวและท่าทางของมัน), ความไม่เที่ยง และ ความเสื่อมสลาย ของกาย (ธรรมชาติของการปะติดปะต่อกัน); เวทนา (ความรู้สึกที่พอใจ, ไม่พอใจ, และไม่สุขไม่ทุกข์); และ อารมณ์ของจิต (มีรูปแบบการเจริญภาวนาคือ วิปัสสนา ซึ่งจะกล่าวถึงด้านล่าง ซึ่งเป็นการบ่มเพาะสติโดยเฉพาะ)

สัมมาสมาธิ (Right Concentration) คือ การเจริญสมาธิภาวนาที่ถูกต้อง เพื่อทำให้จิตใจสงบ และเพื่อพัฒนา ปัญญา/วิปัสสนาญาณ

ปัจจุบันนี้มีรูปแบบการเจริญสมาธิภาวนามากมาย และเคยมีมาในอดีตแล้ว โดยมีทั้งรูปแบบที่ปฏิบัติโดยนักบวชคริสเตียนในทะเลทรายอียิปต์, โดยศาสนาไชนะ (Jains), โดยชาวศูฟี (Sufis), โยคีฮินดู, นักบวชคาทอลิก, ผู้เจริญสมาธิแบบอภิธรรม (Transcendental Meditators), ศิษย์ในสายตันตระทิเบต, และศิษย์ในสายเซน แต่รูปแบบที่เราจะให้ความสนใจในที่นี้—เนื่องจากมันดึงดูดชาวตะวันตกในยุคปัจจุบันมากขึ้น—คือรูปแบบของการเจริญสมาธิภาวนาที่ปฏิบัติโดยชาวพุทธ เถรวาท

ในหนังสือ Buddhism, A Way of Life and Thought นั้น แนนซี วิลสัน รอส (Nancy Wilson Ross) ได้ให้ถ้อยคำที่กระจ่างแจ้งเหล่านี้แก่เรา ซึ่งทำหน้าที่เป็นบทนำที่เป็นประโยชน์ต่อความเข้าใจในการปฏิบัติสมาธิภาวนาในพุทธศาสนา:

"มนุษย์ (ที่มุ่งมั่น) ในการแสวงหาความพึงพอใจอย่างสุดใจ ราวกับว่าความพึงพอใจนั้นเป็นสิ่งที่ คงที่ แต่ในมุมมองของพระพุทธเจ้า ความเชื่อเช่นนี้เองคือ สาเหตุที่แท้จริงของความทุกข์ ในแง่ของศัพท์ทั่วไป นั่นคือความเชื่อในการบรรลุความปรารถนาอันยืนยงที่มาจากตัวตน (ego) ในรูปแบบที่มนุษย์ใช้ในการดำรงชีวิต มนุษย์ด้วยความไม่เต็มใจที่จะยอมรับสิ่งที่เขาตีความว่าเป็นความล้มเหลวของชีวิตที่จะมอบสิ่งที่เขาปรารถนาทั้งหมดให้แก่เขา จึงพบว่าตนเองติดอยู่ในกับดักทางอารมณ์ที่สร้างขึ้นเอง กับดักนี้เป็นผลผลิตจาก อัตตา (ego) ของเขา (ความเชื่อในตัวเอง) มันมาจากความอยากอาหารที่ไม่รู้จักพอและความหลงผิดของตัวตน, ความปรารถนาอันใหญ่หลวงที่ไม่สามารถบรรลุได้, ตัณหาที่ไม่เคยพอใจ หรือ ความกระหาย..."

สรุปแก่นสาร: หน้านี้อธิบายหลักการของ สัมมาสมาธิ ว่าเป็นการเจริญภาวนาเพื่อความสงบและปัญญา โดยเน้นที่แนวทางของพุทธเถรวาท นอกจากนี้ยังให้มุมมองสำคัญจากหนังสือเล่มหนึ่งที่อธิบายว่า ความเชื่อของมนุษย์ใน 'อัตตา' และการแสวงหาความปรารถนาที่ไม่รู้จักพอ นั้น เป็นสาเหตุหลักที่ทำให้เกิดความทุกข์ตามคำสอนของพระพุทธเจ้า

นี่คือคำแปลของเนื้อหาจากหน้า 14 "THE DHAMMA":

คำแปลภาษาไทย: บทที่สาม (หน้า 14)

พระธรรม (The Dhamma)

... ซึ่งเป็นคำในภาษาบาลีของชาวพุทธว่า ตัณหา (tanhā) ตัณหานำพาแต่ละบุคคลไปสู่ชีวิตที่เต็มไปด้วยความต้องการ ซึ่งโดยธรรมชาติแล้วชีวิตนั้นไม่อาจตอบสนองความต้องการนั้นได้อย่างเต็มที่

"แล้วเราจะพบความสงบได้อย่างไรท่ามกลางการดิ้นรนอย่างไม่หยุดหย่อนและสภาวะที่ไม่เที่ยง? มีเพียงทางเดียวเท่านั้น และทางนั้นต้องสอนการพัฒนา ความปล่อยวางด้วยความเมตตา และ วิจารณญาณที่รู้แจ้ง — นั่นคือ การตระหนักรู้อย่างไม่หยุดหย่อน ถึงความเชื่อมโยงและความสัมพันธ์ของปัจเจกบุคคลกับจักรวาล ในฐานะที่เป็นเส้นทางที่ชัดเจนไปสู่การพัฒนาความตระหนักรู้ดังกล่าว พร้อมด้วยความสงบเงียบที่เกิดจากความมีชีวิตชีวา มีเพียงความหวังเดียวเท่านั้นคือ: การเจริญสมาธิที่มุ่งเน้นหรือสติที่คงที่"

รูปแบบของการเจริญสมาธิภาวนาที่ชาวพุทธตะวันตกส่วนใหญ่ปฏิบัติคือ สมถะ (Samatha) ซึ่งเป็นการพัฒนาความสงบและสมาธิเพื่อมุ่งเน้นและทำให้จิตใจสงบลง สมถะ ถูกเปรียบเสมือนการทำให้จิตใจ (และร่างกาย) เย็นลง และด้วยเหตุผลดังกล่าว แพทย์ชาวตะวันตกจึงแนะนำให้ปฏิบัติบ่อยขึ้นในการรักษาภาวะความดันโลหิตสูงและความผิดปกติของหัวใจและหลอดเลือดอื่น ๆ (ดู The Relaxation Response โดย Dr. Herbert Benson แห่ง Harvard Medical School) แท้จริงแล้ว ผู้ที่ปฏิบัติ สมถะภาวนา ได้เรียนรู้ว่ามันนำความสงบที่น่ายินดีมาให้ในโลกที่เต็มไปด้วยความบ้าคลั่ง พระพุทธเจ้าทรงเห็นความสงบเงียบนี้, ความสงบนี้, เป็น เครื่องมือ ที่จะนำไปสู่ความสมดุลทางจิตใจ

การทำให้จิตใจสงบลงนั้นไม่ใช่เรื่องง่ายที่จะทำให้สำเร็จ หลักฐานที่ยิ่งใหญ่ที่สุดของ ความไม่เที่ยง ของสิ่งต่าง ๆ ตามที่พระพุทธเจ้าได้สอนไว้นั้น อาจพบได้ในกลไกการทำงานของจิตใจ มีเพียงช่วงเวลาสั้น ๆ ของสมาธิที่เข้มข้นที่สุด—ในเชิงสร้างสรรค์, ทางวิทยาศาสตร์, และการสื่อสาร—เท่านั้นที่จิตใจสามารถจดจ่อ

อยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งได้นานเกินสองสามวินาที โดยปกติแล้ว ชาวพุทธกล่าวว่า จิตใจจะกระโดดไปมาอย่างไม่เหมาะสมและไม่หยุดหย่อน เหมือนลิงในกรง พวกเขากล่าวว่า จิตใจจะ...

สรุปแก่นสาร: หน้านี้เน้นย้ำว่า ตัณหา คือปัญหาหลัก และทางออกคือการฝึกฝน สมาธิ และ สติ อย่างต่อเนื่องเพื่อนำไปสู่ความสงบเงียบ (tranquility) นอกจากนี้ยังอธิบายถึง สมถะภาวนา ว่าเป็นการฝึกที่ทำให้จิตใจสงบลง และเป็นรากฐานสำคัญสำหรับการพัฒนาปัญญา และเน้นย้ำถึงธรรมชาติของจิตใจที่วอกแวกและไม่เที่ยงเหมือนลิง

คำแปลภาษาไทย: บทที่สาม (หน้า 15)

การบ่มเพาะทางจิต (Mental Cultivation)

... อุปมาอีกอย่างหนึ่งคือ จิตใจโบยบินไปมาอย่างวุ่นวายเหมือน ผีเสื้อ ความฝันที่ไม่ถูกยับยั้งและไม่ถูกควบคุมของเราก็ไม่ต่างอะไรกับกระแสสำนึกของเราในขณะที่เราตื่นอยู่ อันที่จริง นักจิตวิทยาบอกเราว่าเราไม่สามารถรักษาลำดับความคิดที่เป็นเหตุเป็นผลไว้ได้นานเกินกว่าสามวินาที และบ่อยครั้งน้อยกว่านั้น พลังงานจลน์ พลังงานไฟฟ้าของจิตใจ มีชีวิตเป็นของตัวเอง

เป้าหมายของ สมถภาวนา คือการทำให้การร่อนเร่ไปของจิตใจช้าลง, ควบคุมการร่อนเร่ของจิตใจ, เพื่อ ละเลย ปฏิกิริยาทางประสาทสัมผัสของการมองเห็น, เสียง, กลิ่น, รส, สัมผัส, เพื่อ ละเลย พลวัตของจิตใจ

พระพุทธเจ้าได้แนะนำ สมถภาวนา รูปแบบเฉพาะสำหรับบุคลิกภาพแต่ละประเภท—สำหรับคนโลภ, คนขี้อิจฉา, คนโกรธ, คนฉลาด และอื่น ๆ—และพระองค์ยังสอนถึงวิธีที่บุคลิกภาพประเภทต่าง ๆ เผยตัวเองและสามารถระบุได้ (โดยพระสงฆ์ผู้มีความรู้) แต่ สมถภาวนา รูปแบบหนึ่งที่พระองค์ทรงแนะนำสำหรับทุกคนคือ การเจริญสมาธิด้วยการกำหนดลมหายใจ (breathing-out meditation)

การเจริญภาวนาในรูปแบบนี้ ง่ายต่อการปฏิบัติและง่ายต่อการอธิบาย นั่งลงบนพื้น—อนุญาตให้ใช้เบาะรองนั่งที่ตื้น—ในท่า ครึ่งดอกบัว (half-lotus position) โดยให้ขาข้างหนึ่งเหยียดออกไปข้างหน้าและเข่าทั้งสองข้างวางอยู่บนพื้น และเท้าขวาอยู่บนหน้าขาซ้าย (ส่วนท่าดอกบัวเต็มที่ซึ่งเท้าซ้ายวางอยู่บนหน้าขาขวาและเท้าขวาอยู่บนหน้าขาซ้ายนั้นน่าจะยากเกินไปสำหรับชาวตะวันตกส่วนใหญ่ที่จะรักษาไว้ได้) ยืดกระดูกสันหลังให้ตรง, วางมือไว้บนตักโดยหงายฝ่ามือขึ้น, มือซ้ายอยู่ใต้มือขวา, นิ้วหัวแม่มือแตะกันที่ปลาย, หลับตา หรือ ปิดตาครึ่งหนึ่ง ทำตัวเองให้สบายในท่านั่งนี้ (คุณอาจจะนั่งสมาธิในท่านั่งตรงบนเก้าอี้แข็งก็ได้ โดยรักษาท่าทางส่วนบนให้เหมือนกัน)

จดจ่ออยู่กับการเคลื่อนผ่านไปของลมหายใจที่เข้าและออกทางรูจมูก หรือ การยกขึ้นและการยุบลงของหน้าท้อง

พยายามอย่าให้เสียง, กลิ่น, การมองเห็น, การสัมผัส, รสชาติ, และ...

สรุปแก่นสาร: หน้านี้เปรียบเทียบจิตใจที่วอกแวกเหมือนผีเสื้อและเน้นว่าเป้าหมายของ สมถภาวนา คือ การทำให้จิตใจสงบและละเลยปฏิกิริยาทางประสาทสัมผัส นอกจากนี้ยังให้รายละเอียดเกี่ยวกับ สมถภาวนา รูปแบบที่แนะนำสำหรับทุกคนคือ อานาปานสติ (การกำหนดลมหายใจ) พร้อมคำแนะนำที่ชัดเจนเกี่ยวกับท่านั่ง (ครึ่งดอกบัวหรือเก้าอี้) และสิ่งที่ต้องจดจ่อ

คำแปลภาษาไทย: บทที่สาม (หน้า 16)

พระธรรม (THE DHAMMA)

... โดยเฉพาะอย่างยิ่งสิ่งรบกวนทางจิตใจที่ดึงความสนใจของคุณออกไปจากสิ่งที่คุณกำลังทำอยู่: การสังเกตลมหายใจเข้าและออกของคุณ จงทำเช่นนี้อย่างน้อยสิบนาที พยายามทำให้ถึงยี่สิบนาที หรือนานกว่านั้น ทำเช่นนี้ทุกวัน เช้าหรือเย็น หรือทั้งสองเวลา

ถึงแม้ผมจะอธิบายว่ามันง่ายต่อการทำ แต่ก็ไม่ใช่เรื่องง่ายที่จะทำได้อย่างมีประสิทธิภาพ จิตใจไม่ได้สงบลงอย่างง่ายดาย ดังนั้นอย่าใจร้อนเมื่อจิตใจของคุณกระโดดไปมา ในระหว่างที่คุณกำลังหายใจเข้า-ออก จิตใจของคุณอาจจะกระโดดไปสู่ปัญหาทางธุรกิจ, ปัญหาครอบครัว, ความคิดทางเพศ, ความทรงจำที่น่าพอใจ, หรือความทรงจำที่ไม่น่าพอใจ คุณอาจได้ยินเสียงประตูถูกปิดกระแทก, เสียงเครื่องบินอยู่เหนือศีรษะ, เสียงเด็กร้อง, เสียงวิทยุเปิดอยู่, เสียงแตรรถดัง คุณอาจรู้สึกคันที่หนังศีรษะ, รู้สึกกล้ามเนื้อกระตุกที่ขา, หรือรู้สึกปั่นป่วนในระบบย่อยอาหาร

แค่พยายามเพิกเฉยต่อสิ่งรบกวนเหล่านี้ และกลับไปจดจ่อกับการหายใจเข้าและการหายใจออก ในตอนแรกคุณจะพบว่ามันยากและคุณอาจรู้สึกท้อแท้ เมื่อเวลาผ่านไป ขณะที่คุณฝึกสมาธิ คุณจะสามารถเพิกเฉยต่อสิ่งรบกวนได้เพียงไม่กี่วินาที หรือกระทั่งสองสามนาที คุณจะไม่สามารถเพิกเฉยต่อสิ่งรบกวนได้ตลอดช่วงเวลาของการทำสมาธิของคุณ แต่ไม่เป็นไร แม้แต่ ความสงบของจิตเพียงชั่วครู่ก็เป็นประโยชน์แล้ว

(ผู้เจริญสมาธิบางคน—โดยเฉพาะพระสงฆ์—ประสบความสำเร็จในการทำให้จิตใจสงบลงเป็นเวลานานพอที่จะเข้าถึงสภาวะของการซึมซับและการจดจ่อที่ลึกซึ้งที่เรียกว่า ฌาน (jhānas) ซึ่งเป็นสภาวะที่จิตใจมีความเป็นหนึ่งเดียว ไม่มีความรบกวนใด ๆ ส่งผลกระทบต่อจิตใจ, ไม่มีเวทนาใด ๆ นอกเหนือจากความสุข, ปีติ, และปัญญา)

พระพุทธเจ้าตรัสว่า: จิตใจนั้นว่องไว, ยากต่อการควบคุม, ยากต่อการปราบปราม, และกระโดดไปมาตามที่มันเลือก การปราบปรามจิตใจให้เชื่องเป็นเรื่องยาก จิตใจที่ถูกทำให้เชื่องแล้วสามารถนำมาซึ่งความสุขได้

สำหรับผู้เจริญสมาธิชาวตะวันตกจำนวนมาก ผลประโยชน์ที่ได้รับจาก สมถภาวนา นั้นเพียงพอต่อความพยายามของพวกเขา: ความสงบ, ความเงียบสงบ, การลดความตึงเครียด แต่แน่นอนว่า ยังมีผลอื่น ๆ ที่ผู้เจริญสมาธิอย่างสม่ำเสมอ...

สรุปแก่นสาร: เนื้อหานี้ให้รายละเอียดเพิ่มเติมเกี่ยวกับความท้าทายในการปฏิบัติ สมถภาวนา (การกำหนดลมหายใจ) โดยเปรียบเทียบจิตใจที่วอกแวกเหมือนลิงและผีเสื้อ และให้กำลังใจว่าแม้ความสงบเพียงเล็กน้อยก็เป็นประโยชน์ โดยเป้าหมายสูงสุดคือการฝึกฝนจิตใจให้เชื่องเพื่อนำมาซึ่งความสุข

ต่อไปนี้คือคำแปลที่เคยดำเนินการไปแล้วเพื่อเป็นข้อมูลอ้างอิงของคุณ:

[IMG_1102.jpg] (หน้า 7): อริยสัจสี่ (ทุกข์, สมุทัย, นิโรธ, มรรค), อริยมรรคมีองค์แปด (ศีล, สมาธิ, ปัญญา) และปัญหาของชาวตะวันตกในการทำความเข้าใจหลักอนัตตา

[IMG_1103.jpg] (หน้า 8): การเป็นชาวพุทธคือการตระหนักรู้ถึงหลักจริยธรรมที่เชื่ออยู่แล้ว ไม่จำเป็นต้องมีพิธีการ แต่เป็นการตัดสินใจส่วนตัวที่จะประพฤติตามหลัก พรหมวิหาร 4

[IMG_1104.jpg] (หน้า 9): รายละเอียดของสัมมากัมมันตะ (ศีล 3 ข้อแรก) และการปฏิบัติตามหลักจริยธรรมของพระสงฆ์

[IMG_1105.jpg] (หน้า 10): รายละเอียดของศีลข้อ 5 (ห้ามของมึนเมา), สัมมาวาจา และ สัมมาอาชีวะ (อาชีพที่ควรเลี่ยง เช่น การค้าอาวุธ, สัตว์)

[IMG_1106.jpg] (หน้า 11): สรุปว่าหลักศีลธรรมเป็นรากฐานที่สำคัญและขาดไม่ได้ในพุทธศาสนา

[IMG_1107.jpg] (หน้า 12): บทที่ 3: การบ่มเพาะทางจิต (สมาธิ) ซึ่งประกอบด้วย สัมมาวายามะ, สัมมาสติ, สัมมาสมาธิ โดยเน้นว่าปัญหาของมนุษย์เกิดจากอวิชชา

[IMG_1108.jpg] (หน้า 13): รายละเอียดของสัมมาสมาธิ และคำสอนที่ว่าความเชื่อใน 'อัตตา' และความปรารถนาที่ไม่รู้จักพอคือสาเหตุของความทุกข์

[IMG_1109.jpg] (หน้า 14): ตัณหาคือปัญหา การแก้ปัญหาคือการฝึกสมาธิ (สมถะ) เพื่อนำความสงบเงียบมาสู่จิตใจ

[IMG_1110.jpg] (หน้า 15): คำแนะนำในการปฏิบัติสมถภาวนา (อานาปานสติ) และคำแนะนำสำหรับท่านั่งที่เหมาะสม

คำแปลภาษาไทย: บทที่สาม (หน้า 17)การบ่มเพาะทางจิต (MENTAL CULTIVATION)... [ผู้ปฏิบัติสมาธิ] ตระหนักได้ว่า ตัวตน (self) ไม่ใช่ผู้ควบคุม การรับรู้ทางประสาทสัมผัสหรือกิจกรรมทางจิตใจ; คือ การตระหนักรู้ถึงความไม่เที่ยงและการเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่อง กล่าวโดยย่อคือ สติ (awareness) หรือ ปัญญา/วิปัสสนาญาณ (insight-wisdom) ซึ่งเป็นเป้าหมายของการเจริญภาวนาแบบ วิปัสสนา (Vipassanā)เมื่อผมได้รับการแนะนำให้รู้จักกับการเจริญสมาธิภาวนาครั้งแรกที่วัดสระเกศในกรุงเทพฯ หลังจากฝึกไปสองสัปดาห์ ผมได้ถามอาจารย์สมาธิว่าผมควรจะออกจากสมาธิเมื่อไหร่ และเป้าหมายของสิ่งที่ผมพบในการทำสมาธิคืออะไร ผมได้รับคำตอบที่ไม่ค่อยเป็นประโยชน์นัก ผมถูกบอกว่า "อย่าถาม ให้ทำไปเฉยๆ (don't ask, just do)" ผมพบว่าคำตอบนี้ไม่เป็นประโยชน์เลย และผมเสียใจในภายหลังที่ผมไม่ได้ถูกบอกว่าการทำสมาธิของผมนั้นมีจุดประสงค์เพื่อทำให้จิตใจสงบและเพื่อ เหนี่ยวนำให้เกิดปัญญา/วิปัสสนาญาณ ต่างหาก ผมถูกบอกว่า การปฏิบัติสมาธิของผมจะบรรลุผลได้อย่างรวดเร็วและมีประสิทธิภาพมากขึ้น แต่ผมก็เข้าใจด้วยว่า อาจารย์สมาธิไม่ได้ตอบอย่างผละหนีหรือไม่แยแสในคำตอบของท่านว่า "อย่าถาม ให้ทำไปเฉยๆ" — สำหรับบางคน—และนี่คือสิ่งที่อาจารย์เซนเชื่อ—"แค่ทำ (just doing)" นำไปสู่ความเข้าใจว่าทำไมพวกเขาถึงทำสมาธิ แต่สำหรับผมมันไม่เป็นเช่นนั้น ผมกล่าวถึงเรื่องนี้เพราะเพื่อนชาวตะวันตกของผมหลายคน ก็เช่นเดียวกับผม ที่ท้อแท้หากพวกเขาถูกบอกให้ "แค่ทำ" โดยที่พวกเขาไม่เข้าใจผมอาจเสริมได้ว่า ผมพบเทคนิคหนึ่งที่มีประโยชน์สำหรับผู้เริ่มต้นทำสมาธิ ในขณะที่ใน

ระดับจิตใจหนึ่ง ผมกำลังจดจ่ออยู่กับการ "สังเกต" ลมหายใจของผม แต่อีกระดับหนึ่ง ผมกำลังจินตนาการว่าจิตใจของผมกำลังถูกทำให้เย็นลงด้วยน้ำที่ไหลอย่างอ่อนโยน หรือจินตนาการว่าความสว่างของสมองของผมกำลังถูกลดลงอย่างช้า ๆ ด้วยการหมุนปุ่มหรี่ไฟ หรือจินตนาการว่าเปลวไฟในใจของผม เหมือนกับเปลวไฟบนเตาแก๊ส กำลังถูกปรับให้ต่ำลงและต่ำลง จนกระทั่งมีเพียงแสงไฟนำร่องเท่านั้นที่ยังคงส่องแสง อย่างนุ่มนวลผู้ปฏิบัติสมาธิจำนวนมากแนะนำ พุทธานุสสติ (Buddho mantra) ซึ่งเป็นที่นิยมที่สุดในหมู่ชาวเถรวาท นั่นคือ การเปล่งเสียงคำว่า "พุท-โธ (Bud-dho)" ในใจเงียบๆ โดยกล่าว "พุท (Bud)" พร้อมกับการหายใจเข้า และ "โธ (dho)" พร้อมกับการหายใจออก...สรุปแก่นสาร: หน้านี้เน้นย้ำว่าเป้าหมายของการเจริญภาวนาคือ วิปัสสนา (ปัญญา/การตระหนักรู้ความไม่เที่ยง) ผู้เขียนแบ่งปันประสบการณ์ที่ท้าทายในการทำสมาธิครั้งแรก และแนะนำให้ผู้เริ่มต้นทำสมาธิใช้เทคนิคการ จินตภาพ (visualisation) เพื่อช่วยทำให้จิตใจสงบ และแนะนำการใช้ พุทธานุสสติ เป็นเครื่องมือในการเจริญสมาธิแบบสมถะ 📚 คำแปลสำหรับไฟล์ที่อัปโหลดซ้ำ (เพื่อการอ้างอิงและทบทวน):เนื่องจากคุณได้อัปโหลดไฟล์บางไฟล์ซ้ำ ผมได้จัดเตรียมคำแปลที่เคยให้ไปแล้วสำหรับไฟล์เหล่านั้น เพื่อให้ข้อมูลครบถ้วน:ไฟล์ที่อัปโหลดคำแปลโดยสรุปIMG_1102.jpg (หน้า 7)อธิบายถึง อริยสัจสี่ (ความทุกข์เกิดจากตัณหา การดับทุกข์คือนิพพาน บรรลุด้วยอริยมรรคมีองค์แปด) และการจัดกลุ่มของมรรคเป็น ศีล สมาธิ ปัญญา โดยเน้นว่าชาวตะวันตกมักมีปัญหาในการทำความเข้าใจหลัก อนัตตาIMG_1103.jpg (หน้า 8)อธิบายว่าการเป็นชาวพุทธคือการ ตระหนักรู้ถึงหลักจริยธรรมที่เชื่ออยู่แล้ว ไม่จำเป็นต้องมีพิธีการใด ๆ แต่เกิดจากการตัดสินใจส่วนตัวที่จะประพฤติตามหลัก พรหมวิหาร 4IMG_1104.jpg (หน้า 9)อธิบายหลัก สัมมากัมมันตะ (Right Action) โดยอ้างอิงจาก ศีลห้า และยกตัวอย่างการปฏิบัติตามศีล 3 ข้อแรก (เว้นจากการฆ่า, ลักทรัพย์, ประพฤติผิดในกาม) อย่างเคร่งครัดของพระสงฆ์IMG_1105.jpg (หน้า 10)อธิบายศีลข้อ 5 (ห้ามของมึนเมา), หลัก สัมมาวาจา และ สัมมาอาชีวะ (อาชีพที่ควรเลี่ยง เช่น การค้าอาวุธ, สัตว์, ยาเสพติด) และมีการถกเถียงเรื่องการตีความศีลในบริบทสมัยใหม่

คำแปลภาษาไทย: บทที่สาม (หน้า 18)

พระธรรม (THE DHAMMA)

... บุคคลอาจฝึก การเจริญสมาธิด้วยการกำหนดลมหายใจ ก่อนเข้านอน ขณะที่นอนราบอยู่ โดยควรจะอยู่ในท่าที่เรียกว่า "ท่าสีหไสยาสน์ (lion's position)" คือนอนตะแคงขวา, วางมือขวาไว้ใต้หรือข้างศีรษะ, วางแขนซ้ายไว้ด้านบนของด้านซ้าย

วิธีการที่สองของการบ่มเพาะ สมถะ คือ การเดินจงกรม (walking meditation) ซึ่งเป็นที่นิยมมากในภาคตะวันออก แต่นิยมลดลงในภาคตะวันตก ในรูปแบบหนึ่งของการฝึก ผู้ทำสมาธิจะเดินช้า ๆ ไปข้างหน้าและถอยหลังด้วยจังหวะที่เป็นธรรมชาติและกลมกลืน โดยถือมือไว้หลวม ๆ ตรงหน้าหรือด้านหลังร่างกาย, ลดระดับสายตาลงไปยังจุดที่อยู่หกฟุตข้างหน้าหรือข้างหลังการก้าวแต่ละก้าว, เพียงแค่รับรู้ถึงการก้าวเท้าแต่ละก้าว ในรูปแบบอื่น ผู้ทำสมาธิจะมีสติรับรู้ถึง การเคลื่อนไหวและ 'การกระทำ' ของการเดินแต่ละครั้งดังนี้: เท้าซ้ายยกขึ้น, เท้าซ้ายก้าวไปข้างหน้า, เท้าซ้ายวางลง; เท้าขวายกขึ้น, เท้าขวาก้าวไปข้างหน้า, เท้าขวาวางลง หยุด. เลี้ยว. ก้าวไปข้างหน้า...และต่อไปเรื่อย ๆ

ข้อสังเกตคือ ไม่มีใครคิดว่า เท้าซ้ายของฉัน, เท้าขวาของฉัน หรือคิดว่า ฉันกำลังหยุด, ฉันกำลังเลี้ยว, ฉันกำลังก้าวไปข้างหน้า ดังนั้น นอกเหนือจากการเป็น สมถภาวนา รูปแบบหนึ่งที่เหนี่ยวนำให้เกิดความสงบแล้ว มันยังเป็น วิปัสสนาภาวนา รูปแบบหนึ่งที่เหนี่ยวนำให้เกิดปัญญา/วิปัสสนาญาณในเรื่อง อนัตตา (no-self) ซึ่งจะกล่าวถึงในภายหลัง

สมถภาวนา รูปแบบอื่นคือที่ปฏิบัติกันในการเจริญสมาธิแบบอภิธรรม (Transcendental Meditation) รวมถึงในการปฏิบัติแบบทิเบตและแบบอื่น ๆ นั่นคือ การท่องบทสวดศักดิ์สิทธิ์ (recitation of sacred syllables) หรือ การสวดมนต์ (chanting of mantras) พยางค์ศักดิ์สิทธิ์หนึ่งคือ โอม (Aum) ของศาสนาพราหมณ์—ในพุทธศาสนาคือ โอม (Om)—ซึ่งเป็นพยางค์ที่เชื่อกันว่าเป็นเสียงดั้งเดิม (primordial sound) ชาวฮินดูเชื่อว่าพลังแห่ง โอม ช่วยนำโลกและเป็นตัวแทนของทุกแง่มุมของจักรวาล

ในบทสวดมนต์ทิเบตที่มีชื่อเสียงคือ โอม มณี ปัทเม หุม (Om Mani Padme Hum) ดังที่ จอห์น โบล์เฟลด์ (John Blofeld) อธิบายไว้ใน The Tantric Mysteries of Tibet นั้น โอม ย่อมาจาก เสียง, ความว่างเปล่าทั้งหมด, การดำรงอยู่; มณี (Mani) ย่อมาจาก คุณค่าสูงสุดในจิตใจของเราเอง; ปัทเม (Padme) ย่อมาจาก ความว่างเปล่าบริสุทธิ์ ซึ่งมักจะพบได้เมื่อ...

สรุปแก่นสาร: หน้านี้ขยายความวิธีการเจริญสมาธิเพิ่มเติม โดยกล่าวถึง ท่าสีหไสยาสน์ (การกำหนดลมหายใจขณะนอน) และ การเดินจงกรม ซึ่งเป็นรูปแบบหนึ่งของทั้ง สมถะ และ วิปัสสนา (เพราะไม่มีการยึดติดใน 'ฉัน' หรือ 'ของฉัน') นอกจากนี้ยังแนะนำการใช้ มนตรา (เช่น 'โอม' หรือ 'โอม มณี ปัทเม หุม') ซึ่งเป็นวิธีการบ่มเพาะสมถะที่นิยมในสายอื่น ๆ

คำแปลภาษาไทย: บทที่สาม (หน้า 19)การบ่มเพาะทางจิต (MENTAL CULTIVATION)... [เมื่อเสียงมนตราดัง] ชั้นของจิตสำนึกที่ขุ่นมัวจะถูกเจาะทะลุ; ปัทเม (Padme) หมายถึง ดอกบัว (lotus) สำหรับการเบิกบานทางจิตวิญญาณที่นำไปสู่ มณี (Mani); หุม (Hum) สำหรับการตรัสรู้ที่สมบูรณ์ของเรารูปแบบอื่นของสมถภาวนา ที่พระพุทธเจ้าในสายเถรวาทแนะนำสำหรับการพัฒนาความสงบและสมาธิเพื่อมุ่งเน้นและทำให้จิตใจสงบคือ กสิณ (Kasinā) ผู้ปฏิบัติจะจดจ่ออยู่กับการมองแผ่นดิสก์ที่มีสี และเมื่อหลับตาลง ภาพของแผ่นดิสก์นั้นจะปรากฏซ้ำในใจ กสิณ ในรูปแบบสีต่าง ๆ—ซึ่งเป็นการย่อส่วนของโลกไว้ในตนเอง—ช่วยในการทำจิตให้เป็นหนึ่งเดียว (one-mindedness) และความสงบ (tranquility) อย่างไรก็ตาม กสิณ ไม่ใช่วิธีการเจริญสมาธิที่แพร่หลายนักวิปัสสนาภาวนา (Vipassanā meditation) ตรงกันข้ามกับสมถะ คือ การบ่มเพาะความตระหนักรู้ทางจิตที่เฉพาะเจาะจง ในขณะที่ สมถะ คือการเพิกเฉยต่อการกระทำทางประสาทสัมผัส, ทางจิต, และทางกาย และสิ่งรบกวนต่าง ๆ แต่ใน วิปัสสนา ผู้ปฏิบัติจะ ตั้งใจสังเกตสิ่งรบกวนเหล่านั้น มันคือการฝึกที่เข้มข้นและต้องใช้ความมุ่งมั่นอย่างเต็มที่ ในช่วงเวลาหลายนาที, หลายชั่วโมง, หรือหลายวัน ผู้ทำสมาธิจะจดจ่ออยู่กับการสังเกต การกระทำทุกอย่าง, ทุกความคิด, ทุกความรู้สึกเมื่อรับประทานอาหาร ตัวอย่างเช่น ผู้ปฏิบัติจะรับรู้ถึงการยกส้อม, การนำอาหารเข้าปาก, อาหารถูกเคี้ยว,

กลืน, การวางส้อมลง และอื่น ๆ ดังนั้น ทุกสิ่งที่ทำหรือคิด ผู้ปฏิบัติจะพยายามมีสติและตระหนักรู้ถึงสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นในขณะที่ละเอียดที่สุดผู้ปฏิบัติสมาธิบางคนฝึก อานาปานสติ (การหายใจเข้า-ออก) ไม่เพียงแต่เพื่อความสงบ (สมถะ) เท่านั้น แต่ยังเพื่อ ปัญญา (insight) (วิปัสสนา) ไปพร้อมกันด้วย หากสิ่งรบกวนเกิดขึ้นแทนที่จะเพิกเฉย พวกเขาจะตระหนักรู้ถึงพลวัตของจิตใจ: "คิด-คิด-คิด", "ระลึก-ระลึก-ระลึก", "วางแผน-วางแผน-วางแผน"^{6} รูปแบบการเจริญสมาธิภาวนาของพระภิกษุ นอกเหนือจากสมถะและวิปัสสนาที่กล่าวถึงในที่นี้ มีอธิบายไว้ใน ส่วนที่ 3สรุปแก่นสาร: บทสรุปนี้แนะนำวิธีการเจริญสมาธิแบบกสิณ และอธิบายความแตกต่างที่สำคัญระหว่าง สมถะ (การทำให้จิตสงบโดยการเพิกเฉยสิ่งรบกวน) กับ วิปัสสนา (การพัฒนาปัญญาโดยการตั้งใจสังเกตทุกการกระทำและความรู้สึกในขณะนั้น) และกล่าวถึงการปฏิบัติอานาปานสติที่ผสมผสานทั้งสองด้าน

คำแปลภาษาไทย: บทที่สาม (หน้า 20)

พระธรรม (THE DHAMMA)

... "การวางแผน-วางแผน-วางแผน" และอื่น ๆ ในการตอบสนองที่เหมาะสมต่อสิ่งรบกวน จากนั้นพวกเขาก็กลับไปสังเกตลมหายใจ จนกว่าสิ่งรบกวนถัดไปจะสั่งให้พวกเขามีสติ

เป้าหมายของ วิปัสสนา คือ การตระหนักรู้ ว่า ขันธ์ห้า (The Five Aggregates หรือ khandhas)—อันได้แก่ กาย (body), เวทนา (feelings), สัญญา (perceptions), สังขาร (intentions and volitions หรือ mental formations), และ วิญญาณ (acts of consciousness)—กำลังเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องโดยอิสระจาก "ตัวตน" (self); ไม่มี "ตัวตน" (no 'self') ไม่มี "ฉัน" (no 'I') ที่ควบคุมสิ่งเหล่านั้น การตระหนักรู้เช่นนี้จะปลดปล่อยบุคคลจากการยึดติดใน "ตัวตน" (self) เพราะมันเปิดเผยให้เห็นถึง ธรรมชาติที่เปลี่ยนแปลงอยู่เสมอและไม่เที่ยง ของขันธ์ต่าง ๆ ซึ่งจะเหนี่ยวนำให้เกิดปัญญา/วิปัสสนาญาณเกี่ยวกับ ไตรลักษณ์ (Three Characteristics of Existence) อันได้แก่ อนิจจัง (impermanence), อนัตตา (no-self), และ ทุกขัง (dukkha)

ไม่ว่าจะเป็นการทำสมาธิเพื่อความสงบ (สมถะ) หรือเพื่อปัญญา (วิปัสสนา) การทำสมาธิที่มีประสิทธิผลนั้นเป็นสิ่งที่สำเร็จได้ยาก พระพุทธเจ้าได้ระบุ นิวรณ์ห้า (five hindrances) ที่ขัดขวางการทำสมาธิที่มีประสิทธิผล: ความปรารถนาในกาม (the desire for sensual pleasure), ความอาฆาตพยาบาท (ill), ความง่วงเหงาหาวนอน (lethargy-and-drowsiness), ความฟุ้งซ่านและความกังวล (agitation-and-worry), และ ความสงสัย (uncertainty) นิวรณ์เหล่านี้จะกีดกันผู้คนจำนวนมากจากการตระหนักรู้ถึงประโยชน์ของการทำสมาธิ

สรุปแก่นสาร: หน้าสุดท้ายนี้อธิบายเป้าหมายสูงสุดของ วิปัสสนา คือการตระหนักรู้ว่าขันธ์ห้า (กาย, เวทนา, สัญญา, สังขาร, วิญญาณ) ทำงานโดยปราศจาก "ตัวตน" ซึ่งนำไปสู่ความเข้าใจใน ไตรลักษณ์ (อนิจจัง, ทุกขัง, อนัตตา) นอกจากนี้ยังสรุปโดยการระบุถึง นิวรณ์ห้า ซึ่งเป็นอุปสรรคสำคัญในการทำสมาธิ