

# บทนำสู่ พุทธธรรม

ชีวิตงาม สังคมดี ธรรมชาติเป็นรมณีย์

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์

(ป. อ. ปยุตฺโต)

## **Prelude to Buddhaddhamma**

**Noble Life – Healthy Society – Delightful Nature**

P. A. Payutto

(Somdet Phra Buddhaghosacariya)

บทนำสู่ พุทธธรรม: ชีวิตงาม สังคมดี ธรรมชาติเป็นรมณีย์

Prelude to Buddhadhamma: Noble Life – Healthy Society – Delightful Nature

© สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตโต)

P. A. Payutto (Somdet Phra Buddhaghosacariya)

แปลเป็นภาษาอังกฤษ โดย โรบิน มัวร์

© 2018 English edition – Robin Moore

ฉบับภาษาไทย พิมพ์ครั้งแรก — ๒๔ เมษายน ๒๕๕๔

ฉบับไทย - อังกฤษ

พิมพ์ครั้งแรก - พฤศจิกายน ๒๕๖๑

๓,๐๐๐ เล่ม

พินูช เกียรติสมมารถ และครอบครัว พิมพ์เป็นธรรมทาน

*Typeset in:* Crimson, Gentium, Open Sans and TF Pimpakarn.

*Layout design by:* Supapong Areeprasertkul

พิมพ์เป็นธรรมทาน โดยไม่มีค่าลิขสิทธิ์

ท่านผู้ใดประสงค์จัดพิมพ์ โปรดติดต่อขออนุญาตที่

วัดญาณเวศกวัน ต.บางกระทึก อ.สามพราน จ.นครปฐม ๗๓๒๑๐

<http://www.watnyanaves.net>

ดำเนินการพิมพ์

สำนักพิมพ์พลีธัมม์ ในเครือ บริษัท สำนักพิมพ์เพ็ทแอนด์โฮม จำกัด

๒๓ ซอย ๖ หมู่บ้านสวนหลวงแหลมทอง ๒ ถนนพัฒนาการ ซอย ๒๘

เขตสวนหลวง กรุงเทพฯ ๑๐๒๕๐ โทร. ๐ ๒๗๕๐ ๗๗๓๒

โทรสาร ๐ ๒๗๕๐ ๗๖๓๒ Email: [petandhome@gmail.com](mailto:petandhome@gmail.com)

## Anumodana – Appreciation

About five years ago, the Buddhist congregation at Wat Nyanavesakavan, both monastics and lay supporters, deemed that it was a fitting time to put concerted effort into translating Dhamma books into English and to publish them in a determined, systematic fashion. At that time, Mr. Robin Moore was entrusted with the responsibility of doing the translation work, with Khun Peeranuch Kiatsommart faithfully and generously providing all financial assistance.

Before long, in 2016, two Dhamma books translated into English were completed, namely: *The Unheralded Value of the Vinaya* and *True Education Begins with Wise Consumption*.<sup>1</sup> In the next two years, these were followed by another two books: *Honouring the Claim: 'We Love the King'* and *Education Made Easy*.<sup>2</sup>

This year, 2018, four new books have been completed and are being prepared for publication, namely:

- *May the Days and Nights Not Pass in Vain*
- *Perfect Happiness*
- *Growing in Merit*
- *Prelude to Buddhadhamma: Noble Life – Healthy Society – Delightful Nature*<sup>3</sup>

The study, teaching, and propagation of the Dhamma, along with its accompanying practice and realization, whereby the Dhamma becomes embodied in individuals and society, lies at the heart of Buddhism. Translating and publishing the Dhamma are key meritorious deeds enabling this process to reach success and fulfilment.

I wish to express my appreciation to Mr. Robin Moore for performing this important work with diligence and determination.

This wholesome work has been accomplished as a 'gift of the Dhamma' (*dhamma-dāna*) by way of the patronage and supervision of Khun Peeranuch Kiatsommart. She has acted with devotion to the Triple Gem, enthusiasm for promoting the study and dissemination of Dhamma, and great goodwill and kindness towards practitioners of Dhammavinaya; indeed, towards all people. May I express my gratitude to Khun Peeranuch Kiatsommart for her dedication and assistance, which has enabled this gift of the Dhamma to come to fruition. These efforts and achievements promote wisdom and truth, leading to long-lasting value and benefit.

P. A. Payutto (Somdet Phra Buddhaghosacariya)  
21 September 2018

<sup>1</sup> Original titles: วินัย เรื่องใหญ่กว่าที่คิด & การศึกษาเริ่มต้นเมื่อคนกินอยู่เป็น.

<sup>2</sup> Original titles: ทำอย่างไร จะพูดได้เต็มปากว่า “เรารักในหลวง” & การศึกษานับง่าย.

<sup>3</sup> Original titles: คืนวันไม่ผ่านไปเปล่า, ความสุขที่สมบูรณ์, ถ้าวไปในบุญ & บทนำสู่ พุทธธรรม, respectively.

# นิทานพจนี

(ในการพิมพ์ครั้งแรกเริ่ม)

หนังสือ *บทนำสู่ พุทธธรรม: ชีวิตงาม สังคมดี ธรรมชาติเป็นร่มฉัตร* นี้ เกิดขึ้น โดยไม่ได้คิดหมาย ไม่ได้ตั้งใจไว้เอง และมีใช้ทำตามคำขอของบุคคลใด เป็นกรณีไม่คาดหมายที่แทรกเข้ามา คือ มีคำถามเกี่ยวกับธรรมจากวงงานกิจการสำคัญอันหนึ่ง ซึ่งเห็นว่าจำเป็นต้องตอบ จึงได้เขียนตอบอธิบายไป แม้จะไม่ยาวนาน แต่ได้มาเห็นว่า คำตอบอธิบายนั้นเป็นคำสรุปหลักสำคัญของพระพุทธศาสนา และถ้าเพิ่มเติมขยายความสักหน่อย ก็จะใช้เป็นหนังสือประกอบ หรือพ่วงกับหนังสือ *พุทธธรรม* ได้ โดยเป็นคล้ายบทนำ หรือสรุปความแนวหนึ่ง จึงได้จัดปรับเขียนเพิ่มเติมขึ้นเสร็จในเวลาเร่งด่วน

เนื้อความทั้งหมดในหนังสือเล่มนี้ มีอยู่แล้วในหนังสือ *พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย* แต่ผู้อ่านที่ยังใหม่ในการศึกษาธรรมบางที่อาจบอกท่านเองว่า การอ่าน *พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย* นั้น เหมือนหลงไปในทะเลใหญ่ มองไม่เห็นขอบฟ้า จับอะไรปะติดปะต่อไม่ไหว หรือไม่อาจจัดเรียงเรื่องราวให้เป็นรูปเป็นร่าง หนังสือ *บทนำสู่ พุทธธรรม* เล่มนี้ อาจช่วยได้ ทั้งในแง่เป็นบทนำ ให้มองเห็นค่าความอย่างน้อยด้านหนึ่ง ที่จะช่วยให้ศึกษาโดยเข้าใจและจับความง่ายขึ้น และในแง่เป็นบทสรุป โดยเฉพาะที่จะนำไปปฏิบัติในชีวิตและสังคมซึ่งมีโลกเป็นที่อาศัยและก้าวไว้ซึ่งโชคชะตา

อนึ่ง หลายท่านไม่ค่อยสบายกับความเป็นที่ลานตาทางวิชาการ ในหนังสือเล่มนี้เล็กน้อย จึงได้ละเว้นการบอกภาคสถานที่มาของข้อมูลเสียหลายแห่ง โดยให้มีแต่สัญลักษณ์น้อย

ในการพิมพ์ ได้อาศัยบัญชีนิตยภัตหลวง เป็นอันให้งานสำเร็จได้ด้วยพระบรมราชูปถัมภ์ที่สืบมาตามราชประเพณี จึงถือหนังสือธรรมทานนี้ เป็นการถวายพระพรอนุโมทนาพระราชกุศล เช่นเดียวกับในครั้งจัดหาอุปกรณ์ในงานจัดทำหนังสือ *พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย* ใน พ.ศ. ๒๕๕๕

บัดนี้ ในวาระลุลือสานแห่งงานธรรมทานครั้งนี้ ขอทุกท่านที่เกี่ยวพันในบุญการจงเจริญด้วยความเกษมสันต์และสรรพกุศล ขอสัทธรรมจงรุ่งเรืองแผ่ไพศาล เพื่อความเจริญไพบูรณ์แห่งประโยชน์สุขของปวงประชา ตลอดกาลยืนาน

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต)

๑๓ เมษายน ๒๕๕๗

## Preface

(From the First Edition)

This book *Prelude to Buddhadhamma: Noble Life - Healthy Society - Delightful Nature* arose unexpectedly and spontaneously, and from no outside entreaty or appeal. What occurred was that an important organization posed a question on Dhamma, and I felt it necessary to send them an answer and explanation. Although this explanation was not lengthy, I felt that it summarized the key principles of Buddhism. Were I to elaborate on this text, I thought, it could be a supplement or companion volume to the book *Buddhadhamma*—a form of introduction or synopsis. I therefore, in a limited amount of time, edited and added to the text.

The entire subject matter of this book is already contained in the revised and expanded edition of *Buddhadhamma*.<sup>1</sup> Some readers new to the Buddha's teachings, however, may feel that, by reading the expanded edition of *Buddhadhamma*, they are in a sense jumping into a vast ocean without any sight of dry land, unable to piece together or arrange the material into any coherent shape. This book *Prelude to Buddhadhamma* may be of assistance to these readers, both as an introduction—providing a glimpse of essential points for study and understanding—and as a synopsis—leading to a practical application of the teachings in daily life and in society, whereby the world is our arena and the setting in which we live out our destiny.

Some people have expressed discomfort with having an excess of technical details in this book. For this reason, I have omitted most of the scriptural source references.<sup>2</sup>

The publication of this book was completed by relying on a government public fund under royal patronage, following royal tradition. This book published for free distribution is thus dedicated to the virtue of the royal family, similar to the occasion of obtaining support while preparing the revised and expanded edition of *Buddhadhamma* in 2012.

On the occasion of completing this gift of the Dhamma, may everyone who has participated in this auspicious deed flourish in peace and happiness, and grow in everything wholesome. May the true Dhamma prosper and endure for the well-being and happiness of all people.

P. A. Payutto (Somdet Phra Buddhaghosacariya)  
13 April 2016

---

<sup>1</sup> Trans.: note that this book expands on some principles only covered in brief detail in *Buddhadhamma*.

<sup>2</sup> Trans.: where necessary, I have added references to source material, which do not appear in the original Thai text.

## ป้องกันอนาคตภัย

มีพุทธพจน์ตรัสเรื่องอนาคตภัย ๕ อย่างไว้ต่อกัน ๔ ชุด เตือนพระสงฆ์ให้ป้องกันภัยในอนาคต (อภ.ปญจก.๒๒/๗๗-๘๐/๑๑๕-๑๒๐) มีทั้งที่ทรงเตือนภิกษุเฉพาะตัวเฉพาะประเภท และทรงเตือนพระสงฆ์โดยรวมทั้งหมดด้วยกัน

ชุดที่ ๑ สำหรับพระที่อยู่ป่า ชุดที่ ๒ สำหรับพระภิกษุทุกรูป ทั้ง ๒ ชุดนี้ ตรัสเตือนให้ไม่ประมาท เร่งพากเพียรเพื่อบรรลุลหรรณมที่ยังไม่ได้ไม่ถึง ชุดที่ ๓ ตรัสเตือนพระสงฆ์ทั่วทั้งหมด ให้ตื่นตัวตระหนกถึงภัยห่าอย่าง ซึ่งในพุทธกาลยังไม่เกิดขึ้น แต่จะบังเกิดในกาลต่อไป อันพึงพยายามป้องกันแก้ไข ชุดที่ ๔ ตรัสเตือนพระสงฆ์ทั่วทั้งหมด ให้ตื่นตัวตระหนกถึงภัยอีกห่าอย่าง ที่ยังไม่เกิดขึ้นในครั้งนั้น อันพึงพยายามป้องกันแก้ไขเช่นเดียวกัน

ในที่นี้ จะแสดงเฉพาะชุดที่ ๓ ข้อที่ ๑ ซึ่งเป็นเรื่องของการดำรงรักษาพระธรรมวินัย สืบต่อพระพุทธศาสนา โดยตรง ดังนี้

ภิกษุทั้งหลาย อนาคตภัย (ภัยในอนาคต) ๕ ประการนี้ ซึ่งยังไม่เกิดขึ้นในบัดนี้ จักเกิดขึ้นในกาลต่อไป เธอทั้งหลายพึงตระหนกทันการไว้ ครั้นตระหนกทันการแล้ว พึงพยายามเพื่อป้องกันอนาคตภัยเหล่านั้น; อนาคตภัย ๕ ประการเป็นไฉน? กล่าวคือ

ในอนาคตกาล จักมีเหล่าภิกษุ ผู้มิได้พัฒนากาย (ไม่เป็นภาวิตกาย/ไม่มีกายภาวนา) มิได้พัฒนาศีล (ไม่เป็นภาวิตศีล/ไม่มีศีลภาวนา) มิได้พัฒนาจิต (ไม่เป็นภาวิตจิต/ไม่มีจิตตภาวนา) มิได้พัฒนาปัญญา (ไม่เป็นภาวิตปัญญา/ไม่มีปัญญาภาวนา)

ภิกษุเหล่านั้น ทั้งที่ตนมิได้พัฒนากาย มิได้พัฒนาศีล มิได้พัฒนาจิต มิได้พัฒนาปัญญา ก็จัก (เป็นอุปัชฌาย์) ให้อุปสมบทคนอื่นฯ และจักไม่สามารถแนะนำฝึกฝนผู้ที่ได้รับอุปสมบทเหล่านั้น ในอธิศีล (ศีล) ในอธิจิต (สมาธิ) ในอธิปัญญา (ปัญญา);

## Preventing Future Dangers

The Pali Canon contains four consecutive groups of teachings by the Buddha on future dangers. In each of these groups he mentions five distinct dangers, warning the monastic community to make an effort to avert them.<sup>1</sup> In some of these teachings, the Buddha is cautioning specific kinds of individuals, while in others he is cautioning the community of monks on the whole, without exception.

The first group of teachings pertains to forest-dwelling monks. The second group of teachings pertains to all individual monks. In both cases, the Buddha is warning the monks to be vigilant, urging them to make effort to realize those states that remain unrealized. The third and fourth groups pertain to the entire monastic community; here, he is urging the monks to recognize five dangers that at that time had not yet arisen, but will arise in the future. The monks should endeavour to prevent them and rectify the situation if they have begun to arise.

Here, only the first factor of the third group of teachings is presented. It pertains directly to protecting the Dhammavinaya—to transmitting and preserving the Buddha’s Doctrine & Discipline.

*Monks, there are these five future dangers as yet unarisen that will arise in the future. You should recognize them and make an effort to prevent them. What five?*

*In the future there will be monks who are undeveloped in body, undeveloped in morality, undeveloped in mind, and undeveloped in wisdom.<sup>2</sup>*

*Despite being undeveloped in body, morality, mind, and wisdom, they will bestow full ordination to others<sup>3</sup> but will not be able to*

---

<sup>1</sup> A. III. 100-110.

<sup>2</sup> I.e., they lack mastery over the body (*bhāvita-kāya*), mastery in virtuous conduct (*bhāvita-sīla*), mastery over the mind (*bhāvita-citta*), and mastery in wisdom (*bhāvita-paññā*). In other words, they are deficient in physical development (*kāya-bhāvanā*), moral development (*sīla-bhāvanā*), mental development (*citta-bhāvanā*), and wisdom development (*paññā-bhāvanā*).

<sup>3</sup> I.e. they will act as preceptors.

แม้เหล่าผู้ได้รับอุปสมบทนั้น ก็จักเป็นผู้ที่ไม่ได้พัฒนา  
กาย ไม่ได้พัฒนาศีล ไม่ได้พัฒนาจิต ไม่ได้พัฒนาปัญญา

เหล่าผู้ได้รับอุปสมบทนั้น ทั้งที่ตนมิได้พัฒนากาย  
มิได้พัฒนาศีล มิได้พัฒนาจิต มิได้พัฒนาปัญญา ก็จักให้  
อุปสมบทคนอื่นๆ และจักไม่สามารถแนะนำเหล่าคนที่  
ได้รับอุปสมบทเหล่านั้น ในอธิศีล (ศีล) ในอธิจิต (สมาธิ)  
ในอธิปัญญา (ปัญญา);

แม้เหล่าผู้ได้รับอุปสมบทนั้น ก็จักเป็นผู้ที่ไม่ได้พัฒนา  
กาย ไม่ได้พัฒนาศีล ไม่ได้พัฒนาจิต ไม่ได้พัฒนาปัญญา.

ภิกษุทั้งหลาย โดยนัยนี้แล เพราะธรรมเลอะเลือน  
วินัยก็เลอะเลือน เพราะวินัยเลอะเลือน ธรรมก็เลอะเลือน.

ภิกษุทั้งหลาย อนาคตภัยข้อที่ ๑ นี้ ยังมีได้เกิดขึ้นใน  
บัดนี้ แต่จักบังเกิดในกาลต่อไป ภัยข้อนั้น อันเธอ  
ทั้งหลายพึงตระหนักรู้ไว้ ครั้นรู้ตระหนักรู้แล้ว พึงพยายาม  
เพื่อป้องกันภัยนั้น

## ศึกษา ศึกษา ๓ จบ จึงพัฒนาครบ ภาวนา ๔

พุทธธรรม ว่าด้วยความจริงตามธรรมดาแห่งธรรมชาติของ  
โลกของชีวิต เมื่อรู้เข้าใจความจริงนั้นแล้ว คนก็จะดำเนินชีวิตได้  
ถูกต้อง และพัฒนาชีวิตให้เต็มสมบูรณ์ สามารถดูแลตนเอง สังคม  
และโลกที่ตนอยู่อาศัยให้ดีงามสมเต็มสภาวะ

พุทธพจน์ข้างบนนี้ แสดงการฝึกคนด้วยการศึกษา ๓ (ไตรศึกษา)  
ซึ่งจะทำให้เขาเป็นคนที่ได้พัฒนาครบ ๔ (เป็น ภาวิต คือผู้มี ภาวนา  
๔) อันเป็นคำที่แสดงจุดหมายของพุทธธรรมไว้ จึงควรรู้เข้าใจชัดว่า  
ไตรศึกษา ทำให้มี ภาวนา ๔ ที่บุคคลจะเป็น ภาวิต ได้อย่างไร

“บทนำ” เป็นคำเริ่มต้น จึงบอกไว้ถึงจุดหมายที่มุ่งจะไปให้ถึง



guide these ordainees in higher virtuous conduct, higher mind, and higher wisdom.<sup>1</sup>

These ordainees too will be undeveloped in body, morality, mind, and wisdom. They in turn will give full ordination to others but will not be able to guide them in higher virtuous conduct, higher mind, and higher wisdom.

These ordainees too will be undeveloped in body, morality, mind, and wisdom.

Thus, monks, through corruption of the Dhamma comes corruption of the Discipline, and from corruption of the Discipline comes corruption of the Dhamma.

This is the first future danger as yet unarisen that will arise in the future. You should recognize it and make an effort to prevent it.

## From Completion of the Threefold Training to Completion of the Fourfold Development

The Buddha's Teachings, known as Buddha-Dhamma, describe a truth of the world and of human existence in line with natural laws. When people understand this truth, they live correctly and develop their lives to perfection. They are able to attend to themselves, their communities, and the entire world in a wholesome, positive way, living in harmony and with dignity.

The Buddha's words quoted above describe the practice of the threefold training (the three *sikkhā*), culminating in a person gaining self-mastery in four aspects, i.e. to being 'fully developed' (*bhāvita*)—to having completed the fourfold development (*bhāvanā*). This term *bhāvita* conveys the goal of Buddha-Dhamma.<sup>2</sup> The relationship between the threefold training, the fourfold development, and the fourfold self-mastery, should be clearly understood.

This book *Prelude to Buddhadhamma* aims to clarify this relationship.

---

<sup>1</sup> *Adhisīla, adhicitta, and adhipaññā.*

<sup>2</sup> Trans.: note that *bhāvita* is the past participle of the verb *bhāveti*. It can be used as an epithet for an arahant, in the sense of being an 'adept.'

# สารบัญ

อนุโมทนา ในการพิมพ์ครั้งที่ ๔ & นิทานพจนานุกรม ในการพิมพ์ครั้งแรกเริ่ม ๗

ป้องกันอนาคตภัย ๘

## บทนำสู่ พุทธธรรม:

ชีวิตงาม สังคมดี ธรรมชาติเป็นรรมณีย์ ๑

### ๑. ธรรมชาติแวดล้อม แต่ล้วนรรมณีย์

ถิ่นรรมณีย์ คือที่ตั้งต้นของพระพุทธศาสนา ๑

เกณฑ์ต่ำสุดของถิ่นรรมณีย์ คือมีน้ำอุดม ร่มรื่นด้วยพฤกษา ๕

อธิบายมีชีวิตมีสังคมที่ขึ้นชมรรมณีย์ ๗

วางระบบความสัมพันธ์พื้นฐาน

ให้ชีวิตและสังคมงอกงามขึ้นไปในธรรมชาติที่เป็นรรมณีย์ ๑๐

### ๒. ทำบุญ สร้างชุมชนให้อยู่กันดี

ในตำนาน ในประเพณี มีสาระที่ควรเข้าถึงและอนุรักษ์ไว้ให้ตรงให้ดี ๑๔

ชาวพุทธผู้นำ ทำบุญแรก คือทำถิ่นให้เป็นรรมณีย์

บุญใหญ่อันล้ำค่า คือช่วยกันทำชุมชนให้อยู่กันดี ๑๘

วิถรณ์ธรรมประเพณีไทย ที่สืบเนื่องจากหลักพระพุทธศาสนา

ควรเป็นเครื่องรักษาหลักพระพุทธศาสนา และรักษาประโยชน์ของสังคมไทย ๒๓

พระอวยธรรม ชาวบ้านอวยทาน สอดชุมชนเชื่อมประสานกันด้วยธรรม

เมื่อคนมีธรรม ชีวิตก็งาม สังคมก็ดี ธรรมชาติที่รอบล้อมก็เป็นรรมณีย์ ๒๖

# Table of Contents

*Anumodana – Appreciation*.....a  
*Preface (From the First Edition)*.....b  
Preventing Future Dangers.....c  
    From Completion of the Threefold Training to Completion  
    of the Fourfold Development.....d

## **Prelude to Buddhadhamma:**

**Noble Life – Healthy Society – Delightful Nature**.....1

    1. **Delightful Natural Environment**.....1

        Birthplace of Buddhism.....1

        Abundant Water & Rich Flora.....4

        Noble Beings Dwell in Delight.....7

        Sense Restraint and Creating Places of Delight.....10

    2. **Performing Good Deeds & Fostering a Harmonious Community**.....14

        Preserving Traditions – Protecting Buddhism.....14

        Promoting a Land of Delight & Fostering a Healthy  
        Community.....18

        Buddhist Customs Benefit Thai Society and Protect  
        Buddhism.....23

        Monks and Laypeople: Working Together in Goodness.....26

<b>๓. พัฒนาคน จนกว่าเป็นภาวิต ๔</b>	<b>๓๐</b>
พัฒนาการทางกาย มิใช่แต่แค่ร่างกายเติบโตมีกำลังแข็งแรง (๑.กายภาวนา)	๓๒
พัฒนาการทางสังคม แสดงออกมาที่ใ้กาย-วาจา...เกื้อกูลสร้างสรรค์ (๒.ศีลภาวนา)	๓๕
พัฒนาการทางจิตใจ ดูได้ ๓ ด้าน ลำคัญที่ใช้พัฒนาปัญญา (๓.จิตตภาวนา)	๓๗
สมาธิสำคัญไฉน จึงเรียกชื่อเป็นตัวแทนของการพัฒนาจิตใจ	๔๔
ปัญญามา ปัญหหาย ทุกข์ล้มลาย มีสุขในอิสรภาพ (๔.ปัญญาภาวนา)	๔๗
<b>บุคคลที่พัฒนาจบครบ ๔ ภาวนา เป็นภาวิต ๔ ด้าน</b>	<b>๕๐</b>
<b>ผนวก:</b> ๑. อนาคตสถาน (หลักฐาน, ที่มา) ของ ภาวนา ๔ – ภาวิต ๔	๕๒
๒. ภาวนา - พัฒนาการ - Development ๔ ด้าน	๕๒

3. Development Leading to Fourfold Mastery.....	30
A. Physical Development Does Not Refer to Fortifying the Body.....	32
B. Moral Development and Social Improvement.....	35
C. Three Aspects of Mental Development.....	37
Concentration ( <i>samādhi</i> ): a Keyword for Mental Development.....	44
D. Wisdom Development: Wisdom Comes, Problems Go Cessation of Suffering & the Bliss of Liberation.....	47
<b>Appendix 1: Scriptural Source Material for the Four Kinds of <i>Bhāvanā</i> &amp; Four Kinds of <i>Bhāvita</i>.....</b>	<b>52</b>
<b>Appendix 2: Fourfold Development.....</b>	<b>52</b>

# บทนำสู่ พุทธธรรม

ชีวิตงาม สังคมดี ธรรมชาติเป็นรมณีย์

~ ๑ ~

## ธรรมชาติแวดล้อม แต่ล้วนรมณีย์

ถิ่นรมณีย์ คือที่ตั้งต้นของพระพุทธศาสนา

เรื่องราวตอนสำคัญในพุทธประวัติและประวัติศาสตร์พระพุทธศาสนา ที่เป็นจุดตัดเข้าสู่การตั้งต้นของพระพุทธศาสนา คือเมื่อพระพุทธเจ้า (ครั้งยังเป็นพระโพธิสัตว์) หลังเสด็จออกบรรพชา ได้ไปทรงศึกษาทดลองลัทธิของสำนักสำคัญๆ จบแล้วตัดสินใจว่ามิใช่ทางที่จะให้ถึงจุดหมาย จึงทรงละเลิก หันมาดำเนินมรรคาของพระองค์เอง โดยเสด็จไปทรงหาภูมิสถานที่จะทรงปฏิบัติการค้นคว้าทดลอง

ณ จุดนี้ มีพุทธพจน์ที่ตรัสเล่าไว้เอง ซึ่งบันทึกไว้ในพระไตรปิฎกถึง ๔ แห่ง (ใน ๔ พระสูตร คือ ปาสราลีสสูตร, มหาลัจจกสูตร, โพธิราชกุมารสูตร และสคารวสูตร) มีความว่า ในที่สุดทรงพบที่อันเหมาะเช่นนั้น ที่**อุรุเวลาเสนานิคม** ดังที่ตรัสในวาระนั้นว่า

ภูมิสถานถิ่นนี้ เป็นที่รมณีย์หนอ (“รมณีย์ โวต ภูมิภาโค”) มีไพร่สวนที่ร่มรื่น น้ำขึ้นบาน ทั้งมีแม่น้ำไหลผ่าน น้ำใสเย็นชื่นใจ ชายฝั่งทำนาก็ราบเรียบ ทั้งโคจรคามก็มีอยู่โดยรอบ เป็นสถานที่เหมาะจริงหนอที่จะบำเพ็ญเพียรสำหรับกุลบุตรผู้ต้องการทำความเพียร

# Prelude to Buddhadhamma:

## Noble Life – Healthy Society – Delightful Nature

### 1. Delightful Natural Environment

#### Birthplace of Buddhism

A significant series of events in the Buddha's life, acting as a key juncture in the origin of Buddhism, occurred during the time after the Buddha went forth into the homeless life (still as the Bodhisatta).<sup>1</sup> First, he travelled to renowned hermitages to practise the doctrines taught by the chief teachers residing there. Having completed his studies, he came to the conclusion that these doctrines do not lead to the final goal. He therefore abandoned these practices and followed his own path, looking for a suitable place to apply himself to his spiritual inquiries.

Finally, the Buddha was able to find such a suitable place at the village of Senānigama in Uruvelā. On this occasion, he uttered some verses, which are recorded in four suttas of the Tipiṭaka,<sup>2</sup> as follows:

*This is a truly delightful place,<sup>3</sup> with sheltered, pleasant groves and a clear-flowing river with smooth banks, and nearby a village for alms resort. This will surely serve for the striving of a clansman intent on striving.*

*Indeed, Monks, I sat down there determining: 'This place is suitable for striving.'*

---

<sup>1</sup> Trans.: Sanskrit: Bodhisattva.

<sup>2</sup> In the Pāsārāsī Sutta (M. I. 160-75), Mahāsaccaka Sutta (M. I. 237-51), Bodhirājakumāra Sutta (M. II. 91), and Sagārava Sutta (M. II. 209-13), respectively. [Trans.: the Pāsārāsī Sutta is also known as the Ariyapariyesanā Sutta; the Sagārava Sutta is also known as the Sangārava Sutta.]

<sup>3</sup> *Ramaṇiyo vata bhūmibhāgo.*

ภิกษุทั้งหลาย เวรานั้นแล ได้นั่งลงแล้ว ณ ที่นั้น โดย  
ตกลงใจว่า 'ทีนี้ละ เหมาะที่จะบำเพ็ญเพียร'

ที่อุรุเวลา ณ ถิ่นอันเป็นรมณีย์นี้ ในที่สุด พระพุทธเจ้าก็ได้  
ตรัสรู้ ซึ่งถือว่าเป็นจุดตั้งต้นของพระพุทธศาสนา ดังความที่  
บันทึกไว้ในพระไตรปิฎกเล่ม ๔ (วินย.๔/๑/๑) ว่า

โดยสมัยนั้น พระผู้มีพระภาคพุทธเจ้า แรกตรัสรู้ ประทับ  
อยู่ที่อุรุเวลา ณ โภชรุกขมุต ใกล้ฝั่งแม่น้ำเนรัญชรา. ครั้งนั้น  
พระผู้มีพระภาคประทับนั่งคู้บัลลังก์เดียว ณ โภชรุกขมุต  
เสวยวิมุตตสิสุข ตลอดลัปตาหี

คราวนั้น ตลอดลปฐมยามแห่งราตรี ทรงมนสิการ  
ปฏิจสุมุปปาบท ทั้งอนุโลม และปฏิโลม ว่า: เพราะอวิชชา  
เป็นปัจจัย สังขารจึงมี...

ตรงนี้เป็นเหตุการณ์จุดสำคัญที่จิตตรกรนิยมवादภาพพุทธ  
ประวัติ ที่พระพุทธเจ้าประทับในร่มโพธิพฤกษา ณ ริมฝั่งแม่น้ำ  
เนรัญชรา อันมีบรรยากาศเป็นรมณีย์ ในถิ่นนิคมอุรุเวลา หลังเสวย  
วิมุตตสิสุข ณ ที่นั้นแล้ว การประกาศพระพุทธศาสนาก็เริ่มต้น

ต่อมาไม่นาน เมื่อพระพุทธเจ้าเสด็จไปประกาศพระศาสนา  
ที่เมืองราชคฤห์ นครหลวงของแคว้นมคธ พระเจ้าพิมพิสารทรง  
เลื่อมใส ได้ถวายราชอุทยานเวฬุวันให้เป็นที่ประทับของพระองค์  
และเป็นที่อยู่อาศัยบำเพ็ญสมณธรรมของภิกษุสงฆ์ พระพุทธเจ้า  
ตรัสว่า "อนุชานามิ ภิกษเว อารามิ" (ภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาต  
อาราม, วินย.๔/๖๓/๗๑) พระสงฆ์จึงเริ่มมีวัดอยู่



In this delightful place of Uruvelā the Buddha realized awakening. It can thus be considered the birthplace of Buddhism, as confirmed by the passages in the Tipiṭaka:<sup>1</sup>

*At that time, newly awakened, the Blessed One was dwelling at Uruvelā, sitting cross-legged at the foot of the Bodhi Tree, near the banks of the Nerañjarā River, enjoying the bliss of liberation for an entire week.*

*On that occasion, throughout the first watch of the night, the Blessed One meditated on Dependent Origination, both the forward and reverse sequence, thus: ‘With ignorance as condition, there are volitional formations....’*

It was here at Uruvelā that the dissemination of Buddhism had its roots, and it was from here that the Buddha set forth to spread his ministry far and wide.

(Artists commonly portray in paintings and illustrations this important incident in the Buddha’s life, when he was sitting under the refreshing shade of the Bodhi Tree, enjoying the bliss of liberation. The image of the Bodhi Tree situated on the banks of the Nerañjarā River is an apt symbol for nature conservation and environmental protection. It can be summed up by the phrase: ‘truly delightful region’ (with pleasant groves and clear flowing water)—*ramaṇiyo vata bhūmibhāgo*.)

Soon thereafter, when the Buddha was proclaiming the Dhamma at the city of Rājagaha, the capital of the Magadha state, King Bimbisāra gained faith in the teachings and offered the royal park of Veḷuvana, known as the Bamboo Grove, as a residence for the Buddha and as a place for the bhikkhu sangha to practise the virtues of a renunciant.<sup>2</sup> The Buddha announced: ‘Monks, I give permission for a monastery.’<sup>3</sup> This is the origin of the first Buddhist monastery.

---

<sup>1</sup> Vin. I. 1.

<sup>2</sup> *Samaṇa-dhamma*.

<sup>3</sup> *Anujānāmi bhikkhave ārāmaṇi*; Vin. I. 38-9.

คำว่า “วัด” ที่ทรงอนุญาติก็คือ “อาราม” ตรงกับคำว่าสวน (โดยทั่วไปมี *บุปผาราม* – สวนดอกไม้ กับ *ผลาราม* – สวนผลไม้) ซึ่งเป็นที่ “รมณีย์” (อาราม เป็นคำนาม รมณีย์ เป็นคุณศัพท์ มาจากรากศัพท์เดียวกัน)

ในคราวนั้น เวฬุวันอุทยาน คือสวนไผ่ที่พระเจ้าพิมพิสาร ทรงถวาย ได้เป็นอาราม คือวัดแรกในพระพุทธศาสนา ดังที่ เรียกว่า เวฬุวันาราม

ต่อจากนั้นก็มีการสร้างวัดถวาย หรือถวายวนะ เป็นอาราม คือเป็นวัดเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ มากมาย ทุกวัดมีลักษณะสำคัญว่าเป็น รมณีย์ ที่สดชื่นรื่นรมย์

(“รมณีย์” เป็นคำที่ใช้บ่อยมาก เมื่อใช้ในบริบทอ้อมๆ กลายเป็น คำที่ยาว ไม่สะดวก ดังนั้นในคำอ้อมๆ จึงมักใช้ “รมม” แทน ลดจาก ๔ เหลือ ๒ พยางค์, รมม ก็คือ รมย์ เท่ากับรมณีย์นั่นเอง)

พระพุทธเจ้าก็ตรัสไว้เอง เช่นในคราวที่อนาถบิณฑิกเศรษฐี ถวายเขตวันเป็นอาราม ว่า “วิหารเว การเย รมเม” (วินย. ๗/๒๗๑/๑๒๑; พึงสร้างที่พระอยู่อาศัย อันเป็นรมณีย์)

ที่จริงก็ถือกันมาแต่โบราณ จะว่าเป็นหลักก็ได้ว่า ต้องเลือก หา สรรค์สร้าง และจัดสรรที่อยู่อาศัยให้เป็นรมณีย์ เช่นพวกฤาษี พวกดาบส อย่างพระเวสสันดร ก็สรรกัสร้างอาศรม และแม้แต่ บรรณศาลา ซึ่งเป็นที่อาศัยง่ายๆ อยู่กับธรรมชาติ ให้เป็น รมยสถาน เป็นที่รมณีย์

ความเป็นที่รมณีย์นี้ขยายความหมายออกไป จนถึงขั้น เทวดา พระราชา มหาเศรษฐี ความเป็นรมณีย์ที่รื่นรมย์กลายเป็น ว่า มีการตกแต่งด้วยวัตถุประดับประดาโอ้อวดลัการ

แต่แม้ถึงจะเป็นวิมานที่มีวัตถุลัการมากมาย ก็ต้องให้มี ลักษณะสำคัญด้านธรรมชาติที่เป็นแกนของความเป็นรมณีย์

In Pali, the word for ‘monastery’ here is *ārāma*, which can also be translated as ‘park,’ ‘grove,’ or ‘garden.’<sup>1</sup> An *ārāma* is a delightful place (*ramaṇīya*). (These two terms have the same root: *ārāma* is a noun and *ramaṇīya* is an adjective.)

The royal park of Veļuvana falls under the category of an *ārāma*. It was called Veļuvanārāma.

After this time, other laypeople built and offered monasteries, or they offered woodland areas on which a monastery could be built. The number of Buddhist monasteries thus gradually grew in number. Every one of these monasteries had the distinctive feature of being a place of delight:<sup>2</sup> a beautiful, refreshing, and pleasing place.

In the scriptures, the term *ramaṇīya* is used frequently. In poetic verse, however, this term is relatively long and slightly clumsy. For this reason, the term *ramma* is used instead, reducing the number of syllables from four to two. But these two terms have identical meanings.

When the wealthy merchant Anāthapiṇḍika offered Jetavana Monastery to the sangha, the Buddha said to him: ‘Build a delightful residence for the monks.’<sup>3</sup>

Ever since ancient times, rishis, hermits, and ascetics have given importance to—one can even say they have observed the standard and guideline of—seeking out and creating delightful abodes. Vessantara, for instance, built a hermitage of this description.<sup>4</sup> Even a simple leaf hut<sup>5</sup> is a refreshing, delightful abode close to nature.

In Pali, the definition for being a delightful, charming, and beautiful place is expanded to include the abodes of celestial beings, monarchs, and wealthy merchants. Here, the beauty and charm refers to a place abounding in ornate, imposing, and stately adornments and decorations.

But even in reference to a magnificent celestial mansion, for such a place to be considered ‘delightful,’ it must possess the essential feature of being set amongst a refreshing and revitalizing natural surrounding.

---

<sup>1</sup> Most frequently it is found in the terms *pupphārāma* (flower garden) and *phalārāma* (fruit orchard).

<sup>2</sup> *Ramaṇīya*.

<sup>3</sup> *Vihāre kāraye ramme*; Vin. II. 164.

<sup>4</sup> See endnote A.

<sup>5</sup> *Paṇṇa-sālā*.

## เกณฑ์ต่ำสุดของถิ่นรมณีย์ คือมีน้ำอุดม ร่มรื่นด้วยพสกษา

เป็นอันว่า ถิ่นอาศัยต้องให้มีคุณลักษณะสำคัญเป็นรมณีย์ โดยเฉพาะวัด ด้านหนึ่งมีองค์ประกอบของธรรมชาติ เป็นฐานเป็นแกน และอีกด้านหนึ่ง อยู่ในขอบเขตพระวินัย พระสงฆ์ดูแลวัดให้สะอาด เรียบร้อย ร่มรื่น ปลอดภัย ได้ *ปัสสัทธิสุข* (ความสุขแบบสงบเบาสบายผ่อนคลาย) มีใช้อย่างชาวบ้านที่มักประดับตกแต่ง ให้เป็นเครื่องแสดงฐานะแห่งยศหรือทรัพย์ด้วย และอาจเลยรรมณีย์ไปเป็นเริงรมย์ ได้แก่ *อุตุสุข* หรือไม่ก็เอียงไปข้าง *กีฬาหรรษาสุข*

คุณลักษณะสำคัญของความเป็นรมณีย์ ที่ถือได้ว่าเป็นแกน ยืนพื้น ซึ่งท่านพูดถึงก่อนอย่างอื่น อาจจะพูดว่าเป็นคุณสมบัติ อย่างน้อย หรือเป็นเกณฑ์จำเป็นต่ำสุดของความเป็นรมณีย์ คือ ความพร้อมด้วยน้ำ และร่มเงา (“*ฉายา - ร่มเงา + อุทก - น้ำ*” คำของท่านว่า *ฉายาทกสมบัติ*)

อย่างที่อุรุเวลาเสนานิคม ที่พระพุทธรเจ้าตากลงพระทัยใช้เป็น ที่ทรงบำเพ็ญเพียร พระองค์ทรงบรรยายไว้เองว่า “มีไพร่สนที่ร่มรื่น น้ำขึ้นบาน ทั้งมีแม่น้ำไหลผ่าน น้ำใส เย็นชื่นใจ”

สถานรมณีย์ที่ท่านบรรยายไว้ มีความพร้อมงดงามด้วย น้ำและร่มเงานี้ ต่างกันไปหลากหลาย เช่นบางแห่งว่า “สระโบกขรณี มีน้ำใส น้ำมีรสอร่อย เย็นชื่น สะอาด สะท้อนแสงระยิบระยับตา มีทำนน้ำ เรียบงาม นำความรื่นรมย์ ตกคืนด้วยรุกขชาตินานาชนิดแผ่คลุมให้ร่มเงา”

แต่ไม่ว่าจะวิจิตรงดงามอย่างไร ก็คือ มีน้ำอุดม มีร่มไม้ให้พักพิง

ต่อจากน้ำ และร่มเงาดันไม้ ที่เป็นหลักเป็นแกน ก็เพิ่มขึ้นไปอีก คือ *ภูมิภาคสมบัติ* ได้แก่ ทำเล พื้นที่ บริเวณ ผืนแผ่นดิน ที่สะอาด สดใส ไร้ขยะ ไม่รกรุงรัง เรียบร้อย ราบรื่น เติบงาม ปลอดภัย สบายตา ควรทอดทัศนา น้ำชื่นชม อย่างอุรุเวลาที่ว่ามีชายน้ำราบเรียบ

## Abundant Water & Rich Flora

People's abode and residence should possess the essential characteristic of being delightful and refreshing. This holds especially true for monasteries. A monastery should have the following features: first, it is situated close to nature; and second, it is built conforming to the prescriptions outlined in the monastic disciplinary code (the Vinaya). By looking after the monastery and keeping it clean, safe, and pleasing, the monks experience a happiness marked by peace and tranquillity.<sup>1</sup> This differs from many laypeople, who adorn and decorate their dwellings as a means to show off their prestige and wealth. In this case, the sense of being delightful may simply mean amusing. The pleasure they derive is merely based on comfortable surroundings<sup>2</sup> or based on being entertained.<sup>3</sup>

The main attribute—one can say the minimum qualification or criterion—of a delightful place, frequently mentioned in the scriptures, is a plenitude of water and shade (a 'wealth of shade and water').<sup>4</sup>

As mentioned above, the Buddha described the village district of Senānigama as follows: 'With shady, delightful groves and a pleasant, clear-flowing river.'

The scriptural descriptions of delightful places abounding in water and shade are multiple and varied. Here is another example: 'Lotus ponds with clear, sweet, cool, pristine shimmering water, with smooth banks instilling delight, abounding with diverse trees casting shade.'

Following on from the essential attributes of water and shade, the next characteristic of a delightful place is 'completeness of region.'<sup>5</sup> This refers to a region, locality, neighbourhood, land, etc. that is clean, tidy, unpolluted, well-ordered, safe, pleasing on the eye, worthy of regard, and attractive, with smooth terrain conducive for walking. Uruvelā is an example of such a region, where the banks of the rivers were gentle and even.

---

<sup>1</sup> *Passaddhi-sukha*.

<sup>2</sup> *Utu-sukha*.

<sup>3</sup> *Kīlāhassa-sukha*.

<sup>4</sup> *Chāyūdaka-sampatti*; *chāyā* = shade; *udaka* = water. This compound is also spelled *chāyodaka*.

<sup>5</sup> *Bhūmibhāga-sampatti*.

บางแห่งท่านบรรยายไว้ว่า มีหาดหรือฝืนทรายแผ่ไปเป็นลานกว้างไกล เหมือนปูด้วยแผ่นเงินหรือลาดด้วยแผ่นทอง ชื่อนี้ขยายโยงต่อไปถึงสายลม แสงแดด ท้องฟ้า รวมถึงว่า ยามราตรีมีดวงจันทร์กระจ่างฟ้า นภาแจ่มใส ไร้อุทลและหมอกควัน ว่ามาถึงนี้แล้ว ก็ให้เป็นเรื่องของกวีที่จะเอื้อนบรรยายกันไป

ต่อจากนั้นอีก ก็ควรมี **คมนาคนสมบัติ** เช่นว่า ไม่ไกลเกินไป ไม่ไกลเกินไป เดินทางไปถึงได้สะดวก

จากนั้นก็โยงต่อไปที่ **บุคคลสมบัติ** ปลอดภัยคนร้าย มีคนดี มีคนที่พึ่งพาอาศัยได้ ที่จะให้ความรู้ความเข้าใจ เฉพาะอย่างยิ่งสำหรับพระสงฆ์ ก็ต้องเป็นที่สงบสงัด ไม่แออัด ไม่พลุกพล่าน จอแจ ควรแก่การแสวงวิเวก

รวมความว่า พระพุทธศาสนาเน้นความสำคัญของถิ่น-ที่อาศัยมาก การสรร (เลือกสรร-จัดสรร) และสรรค (สร้างสรรค) ถิ่น-ที่อาศัยให้เป็นรมณีย์ ที่สดชื่น รื่นรมย์ ชุบชูชีวิต ชื่นกายชูใจ เป็นหลักพื้นฐานรวมอยู่ในหลักการใหญ่ข้อแรก ของระบบการพัฒนามนุษย์ คือในข้อ **กายภาวนา**

(**กายภาวนา** = **การพัฒนาผัสสทวารกาย** คือ พัฒนาร่างกาย ซึ่งเป็นที่ประชุมแห่งช่องทางรับรู้ติดต่อสื่อสารกับโลกหรือสิ่งแวดล้อม อันได้แก่ระบบแห่งอินทรีย์ทั้งหลาย คือ ตา หู จมูก ลิ้น และกายสัมผัส ด้วย**อินทรีย์สังวร** โดยรับรู้ติดต่อสื่อสารอย่างมีสติ ให้ได้ผลดี)

**ถิ่นอาศัย** ได้แก่ ที่อยู่ สถานที่ทำกิจกรรมการงาน ภาวะสิ่งแวดล้อม เป็นฐาน เป็นที่ตั้ง เป็นที่รองรับความเป็นอยู่ การพัฒนาชีวิต การเลี้ยงชีพ การประกอบกิจการงาน ตลอดจนการเสวยสุขขมฤกษ์ของมนุษย์ รวมทั้งการที่ชีวิตจะเริ่มต้นและสิ้นสุด คือเกิดจนถึงตาย

Some scriptural descriptions mention wide sandy beaches or extensive beds of sand, as if the land was paved by silver sheeting or covered by gold leaf. These descriptions further embellish the landscape, adding details of the breeze, the sunlight, the sky, the bright moonlit nights, and the clear air free of dust and haze. These elaborate descriptions are the province of poets.

The next characteristic is ‘completeness of coming and going’:<sup>1</sup> the place is not too far from human habitation, nor is it too near; it is easily accessible and convenient to travel to.

This characteristic is linked with ‘completeness of individuals’:<sup>2</sup> the place is not inhabited by evil-minded people; instead it is inhabited by virtuous, wise, and trustworthy people, who are able to impart their knowledge and understanding. These two characteristics are especially important for the monastic sangha, whose residence should be quiet and peaceful, not crowded or congested, and suitable for solitude.

Buddhism gives great import to people’s abode and place of residence. It encourages people to select and establish a residence that is delightful and refreshing, supporting good health and enhancing the spirit. This is a basic principle incorporated in the first main tenet, i.e. physical development,<sup>3</sup> as part of the overall system of human spiritual development.

(In a strict sense, physical development is defined as development of the ‘body consisting of the five sense doors.’<sup>4</sup> The body is the assembly point of all pathways of cognition whereby we communicate with the world or the external environment. In a broader sense, this term thus refers to cultivating the entire spectrum of sense contact, by way of the eye, ear, nose, tongue, and body. In this process, one develops sense-restraint,<sup>5</sup> associating with the world with mindfulness and thus generating success in one’s spiritual practice.)

People’s dwellings and places of residence, including work places and surrounding environment, act as the platform and foundation for their lives. It is here that people earn their livelihood, undertake various activities, work on improving themselves, and experience the many joys and sorrows of life. Life begins and ends at home.

---

<sup>1</sup> *Gamanāgamana-sampatti*.

<sup>2</sup> *Puggala-sampatti*.

<sup>3</sup> *Kāya-bhāvanā*.

<sup>4</sup> *Phassadvāra-kāya*; ‘body consisting of the five pathways of sense contact.’

<sup>5</sup> *Indriya-saṁvara*.

ถิ่นอาศัยเป็นจุดเชื่อมต่อกับโลกของมนุษย์ เข้ากับโลกของธรรมชาติที่รองรับโลกมนุษย์นั้น จึงเป็นความสำคัญอย่างยิ่ง ที่มนุษย์จะต้องอนุรักษ์สภาพร่มฉัตรนี้ไว้

จะเห็นได้ในตำนานและในประวัติศาสตร์ แค่ว่าส่วนพื้นฐานหรือแกนของสภาพร่มฉัตร ไม่มี “ฉายุทก” หรือ “ฉาโยทก” น้ำแล้งๆ ต้นไม้ล้มๆ ไม่นานนักเลย เหล่ามนุษย์ก็ต้องย้ายถิ่นฐาน ย้ายบ้านย้ายเมือง ดินแดนที่เคยรุ่งเรือง ก็กลายเป็นที่รกร้าง ถ้ำหนักหนา ก็สูญสิ้นความเป็นรัฐเป็นชาติ แม้กระทั่งอารยธรรมก็ล่ม

ตัวมนุษย์เอง ด้านที่เป็นบุคคล ซึ่งเป็นส่วนของ **สังคม** แม้ได้ความสุขจากลาภ ยศ สรรเสริญ ความสนุกสนานบันเทิง ก็เป็นของห่อหุ้มอยู่เปลือกผิว เป็นของประกอบประดับไว้ ไม่แท้จริงยั่งยืน

แต่ตัวมนุษย์ ด้านที่เป็นชีวิต ซึ่งเป็นส่วนของ **ธรรมชาติ** เป็นเนื้อตัวที่แท้ เป็นที่พิสูจน์ความสุขที่เป็นของจริงอยู่ในตัว มนุษย์จึงต้องมีความสุขที่เป็นของชีวิต ซึ่งอยู่ในธรรมชาติ และถึงกันกับธรรมชาติ ให้ความสุขของชีวิตที่ลึกเข้าไปถึงในจิตใจจริงๆ นี้ มีอยู่เป็นพื้นเป็นแกน

ตามที่ว่านี้ ในขั้นพื้นฐาน จึงควรให้มนุษย์มีความสุขอยู่ที่ธรรมชาติในสภาพร่มฉัตร โดยมีดิน ที่ปรากฏตัวของป่า ภูเขา ต้นไม้ เขียวขจี มีดอกหลากสี นานาพันธุ์ มีน้ำ ในแม่น้ำ และบรรดาชลาลัย ที่ใส สะอาด งดงาม ขึ้นกายชื่นใจ และมีแสงแดด สบายลม อากาศ สดชื่น แจ่มใส ใต้ท้องฟ้าที่เจิดจ้าอำไพ



People's place of residence is the link between the human world and the natural world, which supports all human activity. It is thus of vital importance that people preserve and protect a refreshing, healthy, and flourishing natural environment.

There are many examples from human history of what happens when this essential state of wellbeing and completeness is severed—when people are deprived of shade and water—when the wellsprings dry up and the forests are felled. Very soon conditions become harsh and severe. People then need to migrate and move their settlements elsewhere. Prosperous lands turn into wasteland and become deserted. If the situation becomes critical, independent nation states are lost and entire civilizations collapse.

There are two ways of looking at human beings. First, one views people as separate personalities,<sup>1</sup> part of a social entity. Although these individuals derive various forms of pleasure from society, e.g. wealth, fame, praise, amusement, etc., these forms of happiness are relatively shallow and superficial. They can be seen as fabrications—as social embellishments. They have no reliable or enduring substance.

Second, one views people as living organisms,<sup>2</sup> part of a natural system. This refers to the essential nature of human beings. It is here, at the heart of this living organism, that we are able to witness and validate true, intrinsic happiness. To realize genuine satisfaction, people need to experience a spiritual happiness inherent in and connected to nature. This deeper form of happiness suffuses the heart and acts as a foundation for one's life.

In sum, at a basic level, people should be provided with the opportunity to experience joy by abiding in a delightful and refreshing natural environment. This begins with the land—the forests, rich vegetation, numerous species of flowers, and mountains—and with clear, unpolluted lakes and rivers. Moreover, the region is endowed with sunshine, pleasant breezes, and fresh air.

---

<sup>1</sup> *Puggala*.

<sup>2</sup> *Jīvita*.

## อริยชนมีชีวิต มีสังคม ที่ชื่นชมรมณีย์

ท่านผู้ถึงธรรม ตั้งแต่พระพุทธเจ้าและเหล่าพระอรหันต์ เริ่มวิถีของท่านโดยมีสภาพรมณีย์เป็นถิ่นอาศัย เมื่อจบกิจในการ บำเพ็ญเพียรแล้ว ก็มีความสุขประจำอยู่คู่ชีวิตทุกเมื่อทุกเวลา ตั้งแต่ในสภาพรมณีย์ที่มีเป็นพื้น และเพียงการอยู่การปรากฏตัวของท่านเอง ก็ทำให้ถิ่นที่แถบนั้นเป็นรมณีย์ไปด้วย

พระพุทธเจ้า ก่อนตรัสรู้ เมื่อทรงพบถิ่นรมณีย์ จึงอยู่ประทับ บำเพ็ญเพียรที่นั่น ดังได้เล่าแล้ว แม้ก่อนเสด็จดับขันธปรินิพพาน ๓ เดือน เมื่อตรัสประทานโอกาสแก่พระอานนท์ที่จะอาราธนาให้ดำรง พระชนม์อยู่ต่อไป ก็ตรัสแต่เรื่องว่าที่นั่นๆ เป็นรมณีย์

ดูคราวานนท์ นครราชคฤห์ ก็รมณีย์ เขาคิชฌกูฏ ก็ รมณีย์...ถ้าสถิตบรรณคูหา ก็รมณีย์...ตโปทาราม ก็รมณีย์ ...นครเวสาลี ก็รมณีย์... ฯลฯ ...ป่าวาลเจตีย์ ก็รมณีย์...

ในคราวจะเสด็จไปเยี่ยมพระญาติวงศ์ที่เมืองกบิลพัสดุ์ พระกาฬุทายีกล่าวคำร้อยกรองพรรณนาความงดงามของป่าเขาลำเนาไพรบนทางเสด็จถึง ๖๐ คาถา เช่นว่า

ข้าแต่องค์พระวิระเจ้า หมู่มิทั้งหลายมีดอกบาน สะพรั่งนำรื่นรมย์ใจ (มโนรม) ส่งกลิ่นหอมฟุ้งตลบไปทั่ว ทิศโดยรอบ ทั้งใบ รสผลิใหม่ เป็นกาลสมัยอันเหมาะที่จะเสด็จจากที่นี้ออกทรงดำเนิน...

จบแล้ว พระพุทธเจ้าก็ทรงรับอาราธนาเสด็จ

พระอรหันต์ที่อยู่ป่าเขา ดังเช่นพระมหากัสสปะ เข้าออกไป บิณฑบาต ครั้นกลับมา เดินขึ้นเขา ก็ชื่นชมรมณีย์ทั้งบนทั้งข้าง ริมทางไปตลอด เช่นที่ท่านบันทึกคาถาของพระมหากัสสปะไว้ว่า

## Noble Beings Dwell in Delight

Those beings who have fully realized the Dhamma, i.e. the Buddha and the arahants, begin their spiritual journey in a delightful natural environment. When they have completed their spiritual work, they abide in constant, unfailing happiness at all times. They experience the basic joy of continuing to live in delightful natural environments; and furthermore, wherever they dwell, regardless of the region, they make this location a place of delight for others.

As mentioned above, the Buddha, before his awakening, discovered a delightful region and decided to remain there, engaging in meditation. And later in his life, three months before entering final Nibbāna, when he provided Ven. Ānanda with the opportunity to invite him to extend his life, he mentioned many places of delight:

*Ānanda, the city of Rājagaha is delightful, Mount Gijjhakūṭa is delightful, Sattapaṇṇiguhā Cave is delightful, Tapodārāma Grove is delightful, the city of Vesālī is delightful ... the Pāvāla Sanctuary is delightful.<sup>1</sup>*

Earlier in his life, before the Buddha travelled to visit his relatives at Kapilavatthu, Ven. Kāḷudāyī uttered approximately sixty poetic verses describing the beauty and splendour of the path they would take through forested and mountainous regions. For example:

*Lord Great Hero, the trees are in delightful bloom, the fragrance of their blossoms pervading the entire forest. They cast forth their old leaves, preparing for new sprouts. Now is the right time to depart from here and travel forth.<sup>2</sup>*

Having listened to these verses, the Buddha accepted the invitation and set forth on the journey.

Those arahants who lived in forests and mountains would walk in the morning to a village for alms. When they returned to their dwellings, they would delight in the natural surroundings along the way. This is evident, for example, in the recorded verses of Ven. Mahā Kassapa:

---

<sup>1</sup> D. II. 116.

<sup>2</sup> ApA. 532; 'delightful' = *manorama*.

ภาคพื้นภูผา เป็นที่ร่าเริงใจ มีต้นกุ่มมากมายเรียง  
รายเป็นทิวแถว มีเสียงซำร้องก้องกังวาน เป็นรมณสถาน  
ถิ่นขุนเขาทำใจเราให้รื่นรมย์...

ตั้งแต่พุทธกาลสืบมา ยามเดินทางไปมาหาสู่ เมื่อพระ  
พบปะทักทายกัน จะกล่าวคำปฏิสันถาร ถามถึงความ เป็นอยู่ ก็  
นิยมกล่าวถึงที่พักอาศัยว่าเป็นรมณีย์ จะต้อนรับ ก็บอกว่าถิ่นที่  
นั้นเป็นรมณีย์

ดังในมหาโคตลึงคสาธสูตร (ม.มู.๑๒/๓๖๘/๓๙๗) ที่พระสารีบุตร  
กล่าวธรรมปฏิสันถารแก่พระอานนทว่า

ป่าสาละชื่อวักโคตลึงคะนี้ เป็นรมณีย์ รัตรีแจ่มกระจ่าง  
ต้นสาละผลิดอกบานสะพรั่งเต็มต้นทั่วทั้งป่า ส่งกลิ่น  
หอมฟุ้งไปทั่ว ดุจดั่งกลิ่นทิพย์ก็ปานฉะนั้น ท่าน...เฮย  
ป่าโคตลึงคสาธวันจะพึงงามด้วยภิกษุเห็นปานไร?...

เมื่อพระพุทเจ้าเสด็จดับขันธปรินิพพานแล้วไม่นาน วัน  
หนึ่ง วัสสการพราหมณ์ มหาอำมาตย์แห่งมคธ เดินทางในงานใน  
นครราชคฤห์ และโดยบังเอิญ ได้พบกับพระอานนท์ เมื่อสนทนา  
ไถ่ถามกัน ตอนหนึ่ง วัสสการพราหมณ์ถามว่า (ม.มู.๑๔/๑๑๕/๙๗)

วัสสการ: เวลานี้ ท่านพระอานนท์พำนักอยู่ที่ไหน?

อานนท์: ตูกรพราหมณ์ เวลานี้ ข้าตมาอยู่ที่เวฬุวัน

วัสสการ: ท่านพระอานนท์ผู้เจริญ ก็เวฬุวัน ยังเป็นรมณีย์ สงัด  
เสียง ไม่อึกทึก ไม่พลุกพถ่าน เป็นที่ควรจะทำกรส่วนตัว  
ของคน เหมาะแก่การหลีกเร้นอยู่หรือ?

อานนท์: ตูกรพราหมณ์ แน่ละ เวฬุวัน จะเป็นรมณีย์ สงัดเสียง ไม่  
อึกทึก ไม่พลุกพถ่าน เป็นที่ควรจะทำกรส่วนตัวของคน  
เหมาะแก่การหลีกเร้นอยู่ ก็ด้วยมีผู้รักษาคุ้มครองเช่นท่าน.

*Garlanded with sacred pear,  
Echoing with the trumpet calls of elephants,  
These uplifting crags are a place of delight;  
These mountains do please me so!<sup>1</sup>*

Ever since the Buddha's time, there has been a custom of monks meeting one another while travelling, exchanging greetings, and inquiring whether their respective residences are comfortable and a place of delight. Acknowledging such a greeting, a monk will normally answer in the affirmative.

An example of this is seen in the Mahāgosiṅgasāla Sutta. Here, Ven. Sāriputta extends a spiritual greeting<sup>2</sup> to Ven. Ānanda:

*The Gosiṅga Sāla-tree Wood is delightful, the night is clear and bright, the sāla trees are all in blossom, giving forth fragrant scents in all directions, similar to the scents of heaven. What kind of bhikkhu, friend ... could grace the Gosiṅga Sāla-tree Wood?<sup>3</sup>*

Soon after the Buddha's final passing away, the brahman Vassakāra—the chief minister of Magadha—was travelling around the city of Rājagaha on inspection, and by coincidence he met Ven. Ānanda. After a period of cordial talk, Vassakāra made the following inquiries:

*Vassakāra: 'Where is Venerable Ānanda living now?'*

*Ven. Ānanda: 'Now I am living at the Bamboo Grove, brahman.'*

*Vassakāra: 'Master Ānanda, is the Bamboo Grove still delightful, quiet, free of noise and congestion, suitable for seclusion, and favourable for retreat?'*

*Ānanda: 'Indeed, brahman, the Bamboo Grove is still delightful, quiet, free of noise and congestion, suitable for seclusion, and favourable for retreat, because of such guardian protectors as yourself.'<sup>4</sup>*

---

<sup>1</sup> Thag, verse 1062.

<sup>2</sup> Dhamma-ṭṭisanthāra.

<sup>3</sup> M. I. 212.

<sup>4</sup> M. III. 13.

มหาเวสสันดรชาดก ที่เราเรียกสั้นๆ ว่า “มหาชาติ” ซึ่งมี ๑๓ กัณฑ์ ยกเนื้อที่ ๒ กัณฑ์ให้เป็นคำพรรณนาความงดงามน่ารื่นรมย์ของป่าเขาลำเนาไพร คือ จุลพน และ มหาพน

ในวินัยของพระสงฆ์ มีพุทธบัญญัติให้เป็นหน้าที่ของพระที่จะดูแลรักษาที่อยู่อาศัยให้สะอาด เรียบร้อย งดงาม คือให้เป็นที่รมณีย์ เรียกว่า “เสนาสนวัตร”

จึงเป็นธรรมดาที่ว่า ในวัด พระซึ่งมีชีวิตใกล้ชิดธรรมชาติ อยู่กับหมู่มั้ไม่ร่่มไม้ จะต้องหมั่นกวาดใบไม้ที่ร่วงหล่น โดยถือสำคัญ จนกระทั่งเป็นธรรมเนียมในวัฒนธรรมประเพณีไทย ดังเห็นได้ในหนังสือสวดมนต์ ซึ่งระบุการ “กวาดลานวัด” ไว้ในรายการกิจวัตรของพระ (การดูแลรักษาความสะอาดในวัดกวาดบริเวณวัด ถือว่าเป็นการดูแลอุปัชฌาย์อาจารย์ไปด้วยในตัว)

หน้าที่หรือกิจของพระสงฆ์ที่ต้องดูแลรักษาความสะอาด เรียบร้อยร่่มไม้ให้วัดเป็นที่รมณีย์ ตั้งแต่ปิดกั้นประตูกวาดลานวัด เป็นต้นไปนี้ น่าจะได้เป็นประเพณีปฏิบัติที่ชัดเจนจริงจังสืบกันมาอย่างยั่งยืนในประเพณีไทย จนทำให้ภาพวัดที่เป็นรมณีย์นั้น ประทับใจประทับใจ และได้ประทับอยู่ในกวีนิพนธ์ตามกาลสมัย

ดังเช่นใน *นิราศนรินทร์* ที่นรินทร์ธิเบศร์ เขียนโคลงชื่นชมบรรยากาศอันเป็นรมณีย์ของวัดวาอาราม ในยุคท้ายของกรุงศรีอยุธยา ต่อมายังรัตนโกสินทร์ ดังนี้ว่า

โบสถ์ระเบียงมรทพพื้น	ไพหาร
ธรรมาสน์ศาลาถาน	พระแผ้ว
หอไตรระซังขาน	กายค้ำ
ไชประทับโคมแก้ว	กำฟ้าเพือนจันทร

The Mahā Vessantara Jātaka, also known as the Mahā Jāti, containing thirteen sections, devotes two of the sections to describing the splendour and beauty of two forested wilderness areas: the Cullavana and the Mahāvana.

The formal monastic discipline (Vinaya) contains prescriptions by the Buddha for the monks to look after their place of residence: to keep it clean, tidy, and pleasing to the eye, i.e. to maintain it as a ‘place a delight.’<sup>1</sup> These rules are called ‘duties pertaining to one’s dwelling.’<sup>2</sup>

By living in close proximity to nature—to trees and woodlands—it is a regular duty for monks to sweep up fallen leaves. Monks sweeping leaves has become iconic in Thai culture, as is seen in the chanting books, which mention ‘sweeping the monastic courtyard’ in the list of monks’ daily practices. In like manner, keeping the monastery clean, including sweeping the leaves, is considered a means of caring for one’s preceptor and teachers.

The responsibility of the monastic community to keep the monasteries clean and tidy, ensuring that they are a place of delight, has become a distinct part of Thai tradition, passed down through generations. The inspiring image of a pleasant, delightful monastery has often been captured in Thai poetry.

An example of this is the poem Niras Narin, written by Narinthibet,<sup>3</sup> praising the delightful atmosphere of monasteries and temples at the end of the Ayutthaya era and the beginning of the Rattanakosin era, e.g.:

*Temples, cloisters, pillared sanctuaries, monastic chambers and gardens,  
Pulpits, pavilions, courtyards, and Buddha images, shining resplendently;<sup>4</sup>  
Scripture halls and temple bells chiming at eventide,  
Crystal oil lanterns shimmering brightly, eclipsing the light of the moon.*

---

<sup>1</sup> Ramanīya.

<sup>2</sup> Senāsana-vatta.

<sup>3</sup> See endnote B.

<sup>4</sup> See endnote C.

## วางระบบความสัมพันธ์พื้นฐาน

### ให้ชีวิตและสังคมงอกงามขึ้นไปในธรรมชาติที่เป็นร่มฉัตร

ตามหลักการบวชเรียนที่ตรัสแสดงไว้ พอบวชเข้ามาเป็นภิกษุในพระธรรมวินัย พระก็ต้องรักษาวินัย ที่เรียกว่าปาติโมกข์ ซึ่งมี ๒๒๗ สิกขาบท (เรียกตามภาษาปากหรือภาษาชาวบ้านว่าศีล ๒๒๗)

นี่ก็คล้ายกับกฎระเบียบของชุมชน หรือองค์กร เช่น ใครเข้ารับราชการ เป็นข้าราชการ ก็ต้องรักษากฎระเบียบของราชการ แม้แต่เด็กเข้าโรงเรียน เป็นนักเรียน ก็มีกฎของโรงเรียน หรือระเบียบของนักเรียน การสังวรระวังดูแลปกครองตนให้อยู่ในปาติโมกข์นี้ ถือว่าเป็นศีลหลักของพระสงฆ์ เรียกว่า **ปาติโมกข์สังวร**

เมื่อตรัสแสดง**ปาติโมกข์สังวร** ที่เรียกกันว่ารักษาศีล จบแล้ว พระพุทธเจ้าก็ตรัส**อินทริยสังวร**ต่อ หรือจะว่าพ่วงกันไว้ก็ได้ โดยทรงใช้คำว่า “อินทริยเยสุ คุตตทวาโร” (มีทวารที่คุ้มครองหรือปกครองดูแลแล้วในอินทริยทั้งหลาย, คำนี้พบในพระไตรปิฎกถึงราว ๔๕ แห่ง)

**อินทริยสังวร** “การสำรวมอินทริย” คือการดูแลปกครองตนให้รู้จักใช้อินทริย ซึ่งทำหน้าที่รับรู้ ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น และกายสัมผัส อันเป็นประตู คือช่องทางติดต่อสื่อสารสัมพันธ์กับโลกแห่งสิ่งแวดล้อม ให้ใช้ช่องทางสื่อสารเหล่านั้นอย่างได้ผลดี ให้เกิดความเจริญงอกงามที่เป็นฐาน เป็นต้นทางของการพัฒนาชีวิตในด้านอื่นๆ ทั้งหมด

ย่ำว่า ตัวเรา คือร่างกายนี้ เป็นที่ประชุมของ ตา-หู-จมูก-ลิ้น-กายสัมผัส ซึ่งเป็นช่องทางรับรู้ติดต่อกับโลก จึงเรียกว่า “เบญจทวารกาย” หรือ “เบญจผัสสทวารกาย”



## Sense Restraint and Creating Places of Delight

According to the essential principles outlined by the Buddha, going forth into the renunciant life as a bhikkhu, or receiving a monastic training, involves upholding a code of discipline, called the Pāṭimokkha, which contains 227 training rules.<sup>1</sup>

This is similar to a set of regulations established by any community or institution. For instance, if one enters government service, one is obliged to uphold the discipline of a civil servant. Even children, when they enrol in a school, must observe school regulations and maintain proper decorum. Self-restraint in regard to the Pāṭimokkha<sup>2</sup> is considered the fundamental practice in moral conduct for monks.

Having explained restraint in regard to the Pāṭimokkha, the Buddha would then link this principle to sense restraint,<sup>3</sup> by using the expression *indriyesu guttadvāro*, meaning that one guards, protects, and gains mastery over the sense doors.<sup>4</sup>

Sense restraint refers to knowing how to skilfully apply the doorways of cognition, i.e. the eye, ear, nose, tongue, and body—the channels by which we engage and communicate with the external world—in a fruitful way, thus creating a foundation for personal improvement. Sense restraint is the dawning of all aspects of spiritual development.

The human body is the meeting point of the five kinds of sense contact—contact by way of the eye, ear, nose, tongue, and body. The five senses are the pathways by which we perceive and cognize the external world. For this reason, the body is referred to as the ‘body of the five doorways’<sup>5</sup> or the ‘body of the five doorways of sense contact.’<sup>6</sup>

---

<sup>1</sup> *Sikkhāpada*; in the vernacular, they may be referred to as 227 moral precepts (*sīla*).

<sup>2</sup> *Pāṭimokkha-saṃvara*; known colloquially as ‘keeping moral precepts.’

<sup>3</sup> *Indriya-saṃvara*.

<sup>4</sup> In the Tipiṭaka, this expression is found in approximately forty-five locations.

<sup>5</sup> *Pañcadvāra-kāya*.

<sup>6</sup> *Pañcaphassadvāra-kāya*.

เราทำกายภาวนา คือพัฒนาเบญจทวารกายนั้น ด้วย **อินทริยสังวร** คือฝึกให้รู้จักใช้อินทริย์ ควบคุมปกครองนำพาตนเองในการใช้ ตา-หู-จมูก-สัมผัส-ลิ้น-ลิ้มชิมรส กาย-สัมผัสสัมผัสต้อง โดยไม่ติดอยู่แค่รู้สึกชอบใจ-ไม่ชอบใจ ที่ได้แค่เพ็ดลิตเพลิน ลุ่มหลงมัวเมา หรือซัดเคือง ชุนมัว ฟุ้งซ่านไป

แต่ ดู เห็น ได้ยิน ฟัง เป็นต้น อย่างมีสติ ได้เรียนรู้ ได้ปัญญา และเพิ่มพูนกุศลธรรม เช่น ให้เกิดความสดชื่น เบิกบาน ใจสงบ มีความสุข เกิดความรักอยากช่วยเหลือกัน เกิดฉันทะ ใฝ่รู้ใฝ่ทำ และคิดการสร้างสรรค์ทั้งหลาย

การปกครองอินทริย์ได้ ช่วยให้เรารักษาวินัยในปาติโมกข์ได้ง่ายด้วย กายภาวนาจึงพ่วงไปกับ **ศีลภาวนา** หนูน**ศีลภาวนา**

(ในชั้นอรรถกถา เรียกเป็นศีลไปทั้ง ๒ อย่าง คือ ปาติโมกขสังวรศีล และอินทริยสังวรศีล)

เมื่อดูแลใช้ผัสสทวารได้ดี (กายภาวนา) ก็เป็นต้นทางช่วยให้ดูแลการทำกรรมทางกายทวารและวจีทวาร (**ศีลภาวนา**) ด้วย

เป็นอันว่า **อินทริยสังวร** คือการดูแลปกครองผัสสทวาร ที่เป็นกายภาวนานี้ สำคัญมาก คู่กันพ่วงกันมากับการพัฒนาศีล/ศีลภาวนา

ดังที่ในเมืองไทยนี้ พุทธถึงพระภิกษุกันคุ้นปากว่า “สำรวม-ไม่สำรวม” แสดงว่าอินทริยสังวรนี้ถือสำคัญกันมาจนเป็นประเพณี แต่ไปๆ มาๆ เหมือนจะเหลือแต่รูปแบบ มองแค่อาการภายนอก ไม่รู้ไม่เข้าใจความหมายและวิถีปฏิบัติที่แท้จริง จึงควรต้องฟื้นฟูขึ้นมา และไม่เฉพาะแก่พระเถรเท่านั้น แต่ควรปฏิบัติกันในการศึกษาและการพัฒนาคนทั่วทั้งหมด

Physical development<sup>1</sup>—developing the ‘body of the five doorways’—is undertaken by sense restraint. Here, one develops skill in using the senses, taking heed while the eye sees forms, the ear hears sounds, the nose smells odours, the tongue savours tastes, and the body touches tangibles. One engages in sense contact without getting stuck in sensations of pleasure and displeasure, which often lead to fascination, infatuation, annoyance, despondency, bewilderment, etc.

One observes forms, listens to sounds, etc. with mindfulness, investigation, and discernment. And one increases such wholesome mental qualities as joy, delight, inner peace, contentment, love, kindness, enthusiasm, aspiration for knowledge, eagerness to act, constructive thinking, etc.

For monks, skilful sense restraint facilitates maintaining moral discipline and staying true to the Pāṭimokkha. Physical development is thus linked to and supports moral development.<sup>2</sup> Careful attention to the doorways of sense contact,<sup>3</sup> i.e. effective physical development, is the starting point for attending to the channel of bodily action<sup>4</sup> and the channel of verbal action,<sup>5</sup> i.e. for effective moral development.<sup>6</sup>

Careful attention to the sense doors, i.e. sense restraint—the mainstay of physical development—is thus a pivotal part of spiritual practice, going hand in hand with moral development.

In Thailand it is common to speak about the composure and restraint (or lack of restraint) of the monks. This indicates that sense restraint has traditionally been given great importance. These days, however, it appears as if only an abstract notion or ritual structure of this principle remains. People see only the external form; they do not understand the true significance and practical application of sense restraint. We should therefore make the effort to revive this important principle, not only amongst the monastic community, but across the board, integrating it into the general education and development of people in the wider society.

---

<sup>1</sup> *Kāya-bhāvanā*; ‘development of the body.’

<sup>2</sup> *Sīla-bhāvanā*. The commentaries refer to both kinds of restraint as forms of moral conduct, i.e. *pāṭimokkhasamvara-sīla* and *indriyasamvara-sīla*.

<sup>3</sup> *Phassa-dvāra*.

<sup>4</sup> *Kāya-dvāra*.

<sup>5</sup> *Vacī-dvāra*.

<sup>6</sup> See endnote D.

อินทรีย์ คือผัสสทวารเหล่านี้ ติดต่อกับสื่อสารสัมพันธ์กับโลก  
แห่งสิ่งแวดล้อมอยู่ตลอดเวลา

เราควรให้อินทรีย์เหล่านั้นได้สัมผัส เช่น เห็นรูป ได้ยินเสียง  
ที่ดีงามเกื้อกูล ที่ช่วยให้นุ่มนวลใจไปในทางที่ดีงาม ในเชิงเร้ากุศล  
เช่น เห็น ได้ยินแล้ว สดชื่น รู้สึกสงบ สบายใจ อยากทำอะไรที่ดีๆ

ไม่ใช่จะให้ต้องคอยรับมือกับสิ่งเร้าที่เลือกไม่ได้อยู่  
ตลอดเวลา

โดยนัยนี้ ถ้าเรามีสิ่งแวดล้อมที่ดีอยู่แล้ว ก็จะช่วยให้กาย  
ภาวนาเดินหน้าไปได้ง่าย และช่วยหนุนให้ก้าวไปในการพัฒนาที่  
เป็นภavanaข้ออื่นๆ ได้ดีขึ้นด้วย ด้วยเหตุนี้ จึงได้มีคติในการเลือก  
หาและจัดสรรถิ่นที่อยู่อาศัย ซึ่งเป็นสิ่งแวดล้อมประจำของคน  
ให้เป็น “รมณีย์”

เริ่มด้วยวัดวาอาราม อันเป็นที่อยู่ที่ประจำทำกิจของพระ ผู้  
จะต้องปฏิบัติในการพัฒนากาย ตามหลักกายภาวนานี้อยู่แล้ว  
ได้มีคติเลือกหาและจัดสภาพถิ่นของตนให้เป็นรมณีย์ ดังที่  
พระพุทธเจ้าได้ทรงพ่วงอินทรีย์สังวรแห่งกายภาวนา ไว้กับศีล  
ภาวนาตั้งแต่เริ่มรักษาวินัย ดังได้พูดมาแล้ว

กว้างออกไป ทุกคนควรปฏิบัติในหลักการนี้ทั้งนั้น คือ  
เลือกหา และจัดสรรถิ่นอาศัย ตั้งแต่บ้านเรือน ที่อยู่ ที่ทำงาน ให้  
เป็นที่รมณีย์ มีความสะอาด เรียบร้อย งดงาม น่าชื่นชม ดิน น้ำ  
อากาศ ธรรมชาติรอบตัวทั่วทั้งหมด สดชื่น รื่นรมย์ ปลอดภัย  
เอื้อต่อการเป็นอยู่และการพัฒนาชีวิตของคน

The sense faculties,<sup>1</sup> also known as the doorways of sense contact, are constantly engaging with the external world. We should strive to make contact with favourable things, which lead us in positive directions and induce wholesome states, e.g., joy, serenity, contentment, and the inclination to do good.

This stands in contrast to aimlessly and indiscriminately reacting to stimuli without end.

Living in a healthy environment greatly facilitates the progress of physical development, and it reinforces and enhances the advancement of the other areas of development.<sup>2</sup> There are thus guidelines for selecting and creating a place of residence—a person’s regular and established surroundings—making it delightful.

These guidelines are especially pertinent to monks, whose regular duty it is to train themselves in physical development. They are encouraged to seek out and establish delightful abodes. As mentioned above, the Buddha, in the context of maintaining basic monastic discipline, combined sense restraint—part of physical development—with moral development.

Indeed, everyone should apply these principles. We should all choose and create a delightful abode, including our homes, offices, etc., keeping it clean, tidy, elegant, and pleasing. The land, water, air, and overall natural surroundings will thus be refreshing, satisfying, safe, and conducive to growth and improvement.

---

<sup>1</sup> *Indriya*.

<sup>2</sup> *Bhāvanā*. In Pali, the word *bhāvanā* refers specifically to human development or cultivation; in contrast, the word *vaḍḍhanā* is used in a general sense, referring to any form of development, increase, or growth (one can even say that a rubbish heap is ‘growing’—*vaḍḍhanā*).

หลักกายภาวนา ที่จะให้ได้ผลในการพัฒนากาย คือ เบญจผัสสทวาร ให้เกิดกุศล เป็นประโยชน์ในการสัมพันธ์กับโลกแห่งสิ่งแวดล้อมรอบตัว จึงเริ่มที่คติ “รมณีย์” ดังที่ว่ามานี้

เป็นอันว่า ที่พูดมานั้น เป็นการเน้นการพัฒนาคนในขั้นต้นๆ โดยเริ่มที่กายภาวนา อันเป็นข้อแรกอยู่แล้ว แต่มักถูกมองข้ามไป ทั้งที่สำคัญมาก เพราะเป็นจุดเริ่มต้นตั้งตัว เป็นการสร้างบรรยากาศที่เกื้อหนุน และเสริมความพร้อมที่จะก้าวหน้าไปในการพัฒนาทุกขั้น คือการพัฒนาคนให้ครบจบ ภาวนา ๔ ทัวทั้งหมด

In sum, effective development of the body, leading to skilful and beneficial interaction with the world, begins with the principle of delight.<sup>1</sup>

The emphasis so far has been on physical development: the basic stage of spiritual development. Although this is a rudimentary stage of practice, it is essential and tends to get overlooked. It involves establishing a supportive environment and promotes the readiness in people to advance in the complete set of four factors of human development.

---

<sup>1</sup> *Ramaṇīya*.

## ทำบุญ สร้างชุมชนให้อยู่กันดี

ในตำนาน ในประเพณี

มีสาระที่ควรเข้าถึงและอนุรักษ์ไว้ให้ตรงให้ดี

มีความเก่าติดอยู่ในความระลึกอย่างหนึ่งว่า เมื่อผู้เขียนยังเป็นสามเณรเล็กๆ อยู่ในชนบท พอจะเห็นว่ามีคามนิยมหรือเป็นประเพณีอย่างหนึ่งที่พระเทศน์เรื่องเกี่ยวกับพระอินทร์ พุทธถึงวัตรบท ๗ ของพระอินทร์ เล่าเรื่องการทำบุญของมฆมาณพกับพวก ที่ชวนกัน รวมตัวกัน ตั้งกลุ่มทำบุญกันอย่างเป็นล่ำเป็นสันและยืนยาวแล้วในที่สุดก็ไปเกิดเป็นพระอินทร์ และเป็นเหล่าเทวดาในดาวดึงส์ พุดง่าย ๆ คือ เทศน์เรื่องประวัติหรือตำนานพระอินทร์ (ฉบับพุทธ)

แต่กาลล่วงมาๆ ตำนานพระอินทร์ที่ว่านั้นก็เหมือนว่าเจียบหายหรือถูกลืมไป คนยังได้ยินนามของพระอินทร์ และคนมากมายก็ยังทำบุญกัน แต่คนไม่รู้จักการทำบุญของมาณพที่มากเกิดเป็นพระอินทร์ การที่ติดใจนึกถึงเรื่องนี้ เพราะอยากได้ความรู้ในเรื่องนั้นให้มีหลักฐานที่ช่วยให้ชัดเจนมั่นใจเกี่ยวกับประเพณีไทยในเวลานั้น

ถ้าเมื่อ ๖๐-๗๐ ปีก่อนนั้น มีประเพณีเทศน์เรื่องวัตรบท ๗ ของพระอินทร์ หรือตำนานพระอินทร์อย่างที่ว่า ก็พุดได้ว่า คนไทยสมัยก่อน พ.ศ. ๒๕๐๐ มีความรู้เข้าใจเรื่องบุญและการทำบุญ ชัดตรงกว่าคนไทยทั่วไปในปัจจุบันนี้มาก



## 2. Performing Good Deeds & Fostering a Harmonious Community

### Preserving Traditions – Protecting Buddhism

I have a vivid memory from my childhood. When I was a young novice living in the countryside, I observed the old tradition of the monks giving Dhamma talks about the god Indra<sup>1</sup> and his seven practices.<sup>2</sup> They told the story of the young man Magha and his group of friends who, with zeal and determination, performed meritorious deeds, in the end being reborn as Indra and the host of devas in Tāvātimsa heaven. This the Buddhist rendering of the legend of Indra.

In later times, however, this legend of Indra seems to have vanished or to have been forgotten. Most Thai people have heard of the name Indra, and many people perform good deeds, but a large part of the population are unfamiliar with the story of Magha and the deeds he performed before being reborn as Indra. The reason I have brought this matter to attention is because I would like to obtain more clear and reliable testimony and understanding on ancient Thai traditions.

Assuming that 60-70 years ago the tradition of delivering a Dhamma sermon on the legend of Indra and his seven exceptional practices was still common and alive, this shows that the Thai people before 2500 BE (1957 CE) had a much clearer and more precise understanding of merit and merit-making than the majority of people today.

---

<sup>1</sup> Trans.: Pali: Inda; often referred to as Sakka. Beginning students of Buddhism may be surprised that Buddhist cosmology includes clearly outlined celestial realms and that the Buddha spoke about divine beings and praised their good qualities. As the venerable author points out in chapter 9 of *Buddhadhamma* on the supernatural and the divine, a proper relationship to celestial beings is based on friendship, lovingkindness, and mutual respect, rather than on entreaty and supplication.

<sup>2</sup> *Vatta-pada*.

พร้อมกันนั้นก็เป็นตัวอย่างให้เห็นว่า ในเวลายาวนานที่ผ่านมา ซึ่งคนไทยห่างเหินจากความรู้จักพระพุทธรศาสนา และวัฒนธรรมประเพณีไทยได้หดเหี่ยวลง ความประพฤติปฏิบัติที่เรียกว่าพระพุทธรศาสนาและวัฒนธรรมประเพณีไทย หลายอย่างอาจจะเหลืออยู่เพียงแค่รูปแบบที่ทำตามๆ กันไป ในสภาพเช่นนี้ หลักคำสอนของพระพุทธรศาสนาที่คนไทยเวลานี้รู้เข้าใจและปฏิบัติกัน หลายอย่างจึงคงได้พร่องได้เพี้ยนไปแล้ว หรือถึงกับเลือนลอย อย่างน้อยก็คับแคบลง

เมื่อพร่องหรือเพี้ยนไป ความรู้ความประพฤตินั้น นอกจากขาดประโยชน์ที่พึงได้ตามความหมายและวัตถุประสงค์ที่แท้จริงแล้ว ก็อาจก่อโทษเสียหายไปทุกด้าน ทั้งแก่พระพุทธรศาสนา แก่วัฒนธรรมประเพณีไทย แก่ตัวคน ตลอดจนแก่สังคมประเทศชาติ

ไม่ว่าจะอย่างไร ในที่นี้ก็ควรเล่าตำนานพระอินทร์ที่ว่านั้นไว้ เพื่อฟื้นความรู้ความเข้าใจในเรื่องบุญ และคติการทำบุญ ให้ใกล้เคียงหลักพระพุทธรศาสนา และกู่ประโยชน์ให้แก่สังคมไทย

สำหรับประเทศไทยในอดีตอันยาวนาน พระอินทร์มีความสำคัญมาก เป็นที่นับถืออย่างสูงในสังคมไทย ตั้งแต่องค์พระมหากษัตริย์ลงมา จึงได้เป็นที่สืบสานคตินิยมต่างๆ เช่น พระอินทร์มีสวนสวรรค์ ๔ แห่ง คือ จิตรลดาวัน ปารุสกวัน มิสสกวัน และนันทวัน (นันทนวัน ก็ว่า) ซึ่งได้มาเป็นนามของพระราชวัง วังเจ้านาย และสถานที่สำคัญของราชการ

ชื่อต่างๆ ที่เกี่ยวกับองค์อินทร์ เป็นที่รู้จักคุ้นชินแก่คนไทย ในทางที่รู้สึกว่าสูงส่งยิ่งใหญ่ อย่างพระวชิรารุช เวชยันตปราสาท เวชยันตราชรถ ช้างเอราวัณ นันทาโบกขรณี และต้นไม้สวรรค์ประจำดาวดึงส์เทวโลก ชื่อว่าปาริฉัตร หรือปาริชาติ

In the intervening years, Thai people have become more divorced from the Buddha's teachings, and Thai traditions have gradually ebbed away. The practice known as Buddhism or Thai heritage remains primarily as a collection of ceremonial conventions followed perfunctorily. Within this state of affairs, many aspects of the Buddhist teachings identified with and practised by the Thai people today have become distorted or corrupted. At the very least, the body of teachings recognized by them is more narrow and restricted.

Besides failing to provide people with wellbeing and security, as is the genuine purpose and objective of the Buddhist teachings, a distorted understanding and practice may cause damage on many levels: for the Buddhist religion, for Thai culture and heritage, for individuals, and for the nation as a whole.

In any case, it seems useful here to recount the legend of Indra, to restore people's understanding of merit and the Buddhist principle of merit-making, and to redress the defects in Thai society.

In Thai society, going back to ancient times, Indra has played a highly significant role and has been greatly venerated, by royalty down to the common people. He has therefore been the source of many popular beliefs and customs. For example, Indra has four celestial pleasure parks: Cittalatāvana, Pārusakavana,<sup>1</sup> Missakavana, and Nandavana.<sup>2</sup> These names have consequently been used in Thailand for royal palaces, aristocratic manors, and important government centres.

Names pertaining to Indra that are familiar to the Thai people and that convey a meaning of splendour and majesty include: Phra Vajiravudh,<sup>3</sup> Prasat Vetchayan,<sup>4</sup> Vetchayanta Royal Chariot, the elephant Erāvaṇa,<sup>5</sup> Nandāpokkharāṇī,<sup>6</sup> and the celestial tree native to Tāvatiṃsa heaven called Pāricchattaka.<sup>7</sup>

---

<sup>1</sup> Trans.: alternative spellings: Phārusa; Phārusaka.

<sup>2</sup> See endnote E.

<sup>3</sup> See endnote F.

<sup>4</sup> Vējayanta: the name of one of Indra's palaces, and also the name of one of his chariots.

<sup>5</sup> Erāvaṇa: Sakka's elephant.

<sup>6</sup> Nandāpokkharāṇī: a lake in Tāvatiṃsa Heaven.

<sup>7</sup> It is sometimes spelled Pāricchatta or Pārijāta.

พระอินทร์เป็นเทพเจ้ายิ่งใหญ่ตั้งแต่ยุคพระเวท เมื่อพวกอารยันอพยพบุรุษมายังชมพูทวีป พระอินทร์เป็นเทพสูงสุดยอดนักรบ จนกระทั่งเมื่ออารยันตั้งถิ่นฐานมั่นในชมพูทวีปแล้ว การยุทธ์ลดความเด่น พระอินทร์ก็ด้อยความสำคัญลงไป พระพรหมยิ่งใหญ่ขึ้นมา โดยพวกพราหมณ์อ้างพระพรหมจัดแบ่งมนุษย์เป็น ๔ วรรณะ และจัดระบบพิธีบูชาขัณฑ์ให้เป็นเรื่องจำเป็น และใหญ่โตโอฬาร

เมื่อพระพุทธศาสนาเกิดขึ้น พระพุทธเจ้าทรงสอนว่าธรรมที่เป็นความจริงมีอยู่เป็นธรรมดานั้นแหละที่มนุษย์จะต้องเคารพถือเป็นสำคัญ ให้เลิกถือวรรณะ ไม่ต้องบูชาขัณฑ์ มนุษย์และเทพเป็นอิสระต่อกัน ทั้งคนและเทวดาจะลู่ถึงจุดหมายแห่งธรรมได้โดยต่างก็ดำเนินวิถีปฏิบัติจนล่วงตลอดด้วยตนเอง

ดังนั้น ผู้ที่สมัครเข้ามาในมรรคาเป็น**พระภิกษุ**ในพระพุทธศาสนาแล้ว ก็ไม่มีอะไรติดพันห่วงพะวงเกี่ยวโยงถึงเทวดา นอกจากว่าเทวดาที่หวังความก้าวหน้าในธรรม จะมาขอพึ่งธรรมจากพระดีๆ หรือเทวดามีศรัทธาอาจมาถวายบริการ หรือมีพระคิดเฉไฉประพฤติไม่ดี เทวดาดีๆ ก็อาจจะมาช่วยให้สติ (เทวดาไม่ดีก็มีบ้าง ที่จะมาพยายามแก้ง ก็ให้ชวนอยู่กันด้วยเมตตา)

อย่างไรก็ดี **คฤหัสถ์ชาวบ้าน**มากมายยังไม่รู้เข้าใจชัดเพียงพอในพุทธมรรคา และยังห่วงพะวงพรันใจต่อเทวดานานา

ตอนนี้ ท่านให้พระพรหมอยู่เฉียบๆ ดีๆ ไม่ต้องมายุ่งกับคน แต่พระอินทร์ที่ยิ่งใหญ่มาแต่เดิม ยังมีบทบาทในโลกมนุษย์มาก ถึงตอนนี้ พระอินทร์ที่ยิ่งใหญ่ของศาสนาเก่า ก็เปลี่ยนมาเป็นพระอินทร์ในพระพุทธศาสนา โดยมีบทบาทสัมพันธ์กับมนุษย์อย่างใหม่ เปลี่ยนพฤติกรรมจากการสำแดงเดชข่มเหงครอบงำผู้อื่น มาเป็นการปกป้องคนดีช่วยเหลือคนมีธรรม

Indra has been an important and distinguished deity ever since the age of the Vedas. When the Aryans invaded the Indian subcontinent, Indra was worshipped as the highest deity—the supreme warrior.<sup>1</sup> However, when the Aryans had gained a firm foothold in India, engaging in warfare was no longer the greatest priority. Consequently, Indra's importance waned, and the god Brahma grew in prominence. The brahmins claimed that Brahma through divine edict had separated human beings into four castes. They also established a system of elaborate sacrificial rituals, asserting that these are essential for union with God.

After the Buddha's awakening, he taught that the valid object of people's veneration and worship is the truth inherent in nature—the Dhamma. He urged people to abandon the caste system and to stop making blood sacrifices. He stated that humans and celestial beings live independently from one another. Both are capable of realizing the absolute truth by undertaking their respective modes of spiritual practice, leading to complete enlightenment.<sup>2</sup>

Therefore, those individuals who voluntarily walk the noble path and take higher ordination as bhikkhus have no formal obligations in relation to celestial beings. The engagement or accountability is limited. In some cases, devas wishing for spiritual progress may come and ask for teachings from virtuous monks. Otherwise, faithful devas may offer their service to monks. Moreover, if monks have unrestrained and erroneous thoughts and conduct themselves incorrectly, pure-minded devas may come and offer admonishment and positive reminders. (Granted, there are some unscrupulous devas; in respect to these, the Buddha encouraged the monks to maintain a heart of lovingkindness.)

Looking at the Buddhist lay community, it appears that many people have an insufficient understanding of the Buddhist path, and are still anxiously preoccupied with divine power and intervention.

In the Buddhist scriptures, the god Brahma remains in the background and generally does not get involved in human affairs. The old, powerful god Indra, however, still plays a dominant role in the world of human beings. But here, Indra, the formidable god of the ancient Vedic religion, is transformed into Indra of the Buddhist pantheon, whereby his relationship to people radically changes. His behaviour changes from displaying might and subjugating others to his rule, to protecting the virtuous and assisting the righteous.

---

<sup>1</sup> See endnote G.

<sup>2</sup> See endnote H.

ในคัมภีร์พุทธศาสนา พระอินทร์จึงเป็นบุคลิก ๒ แบบ คือแบบแรก ที่เป็นมาแต่เดิมในศาสนาเก่า ซึ่งมีอาการหวงแหนความยิ่งใหญ่ ระวังกลัวว่าใครจะมาแย่งแย่งอำนาจ เช่น ถ้ามีฤๅษีดาบสบำเพ็ญตบะแก่กล้า อาสน์ของพระอินทร์ก็จะร้อน ทำให้ทรงสอดส่องว่าใครมีฤทธิ์เข้มแข็งที่จะทำให้พระอินทร์หลุดหล่นจากฐานะ แล้วยกไปแก่งไปหาทางทำลายตบะ

ในแบบหลัง พระอินทร์ที่มานับถือพระพุทเจ้า ถ้าคนดีถูกข่มเหงรังแก คนมุ่งมั่นทำความดีแล้วติดขัดหรือถูกขัดขวาง เกิดความไม่เป็นธรรม อาสน์ของพระอินทร์ก็จะร้อน เมื่อสอดส่องทราบเหตุแล้ว ก็ทรงมาช่วยเหลือแก้ไข ดังที่คนไทยไม่นานนักนี้ คำนึงดีกับความในพระราชนิพนธ์เรื่อง *สังข์ทอง* ว่า “ทิพอาสน์เคยช่อนแต่ก่อนมา กระจ่างตั้งศิลาประหลาดใจ...สอดส่องทิพเนตรดูเหตุภัย ก็แจ้งใจในนางรจนา แม้นมิไปช่วยจะม้วยมอด...”

พระอินทร์ในคติพุทธ เอาใจใส่ดูแลส่งเสริมให้คนในโลกมนุษย์ประพฤติธรรม ถึงขั้นถือเป็นการงานเป็นการของดาวดึงส์เทวโลก โดยพิจารณาในสุธรรมสภา

ยกตัวอย่าง เช่น ในวันอุโบสถ ๑๕ ค่ำ ทำจากตุมหาราชไปเที่ยวตรวจดูโลกว่า มนุษย์ที่เกื้อกูลแก่มารดา-บิดา เกื้อกูลแก่สมณะ-พรหมณ์ อ่อนโยนน้อมนบผู้ใหญ่ในสกุลหมู่เหล่า อยู่ถืออุโบสถ ทำบุญทั้งหลาย มีมากหรือน้อย ในวัน ๑๔ ค่ำ ส่งโอรสไปเที่ยวดู และ ๘ ค่ำ ส่งเทวดาบริวารไปดู แล้วรายงานแก่ประดาเทพชั้นดาวดึงส์ที่มาประชุมในสุธรรมสภาตามนั้น

Indra in the Buddhist scriptures thus manifests as two archetypes. First is the original god from the ancient Vedic tradition, who jealously guards his supremacy, fearful that someone may usurp his power. For instance, if a hermit or rishi was practising intense austerities, Indra's throne would heat up, forcing him to inspect who it is possessing competitive psychic powers, capable of toppling him from his lofty pinnacle. He would thus seek a means to disrupt this person's practice and ruin his austerities.

Second is the god Indra who venerates the Buddha. If virtuous people—those devoted to doing good—are being persecuted or obstructed, or they are subject to injustice, Indra's throne heats up. Inspecting and verifying the cause, Indra intervenes and offers assistance. Not far in the past, Thai people were widely familiar with the relevant verses from the royal composition titled 'The Golden Conch':<sup>1</sup> 'In times of yore, the cushioned celestial throne suddenly grew hard as stone. Bewildered, [Lord Indra] cast his divine eye searching for the cause. Discerning the danger befalling on Princess Racanā, he saved her from certain death.'

In the Buddhist narrative, Indra supports people in their Dhamma practice. One can even say that this is the chief task and responsibility of the hosts of Tāvatiṃsa heaven, who discuss and examine this matter in the Sudhamma Assembly Hall.

As recounted in the scriptures, on the full-moon Uposatha day—the 15<sup>th</sup> day of the waxing moon—the Four Divine Kings<sup>2</sup> visit the human world on inspection, taking note of how many people are caring for their parents, providing service to renunciants and brahmins, respecting the elders in their community, upholding the Uposatha day observances, and performing meritorious deeds. On the 14<sup>th</sup> day Uposatha, they send their sons to make this inspection, and on the 8<sup>th</sup> day Uposatha they send members of their divine entourage. Following these inspections, they give a report to the devas of Tāvatiṃsa heaven at the Sudhamma council hall.<sup>3</sup>

---

<sup>1</sup> See endnote I.

<sup>2</sup> *Cātumahārāja*.

<sup>3</sup> A. I. 142-44.

## ชาวพุทธผู้นำ ทำบุญแรก คือทำถิ่นให้เป็นร่มฉัตร บุญใหญ่อันสำคัญ คือช่วยกันทำชุมชนให้อยู่กันดี

ได้พูดข้างต้นว่า คนในวัฒนธรรมไทยสมัยศรีศตวรรษก่อนนี้ พอจะคุ้นหูกับคำว่า “วัตรบท ๗ ของพระอินทร์” คือข้อปฏิบัติประจำตัวของพระอินทร์ ซึ่งแสดงไว้ในพระไตรปิฎกว่าด้วยการถือวัตรบท ๗ นี้ มฆมาณพจึงได้มาเป็นพระอินทร์ และลงท้ายว่า บุคคลที่ถือวัตรบท ๗ นี้แหละ พวกเทวดาชั้นดาวดึงส์เรียกว่าเป็นคนดี (สัตบุรุษ)

วัตรบท ๗ (พระไตรปิฎกฉบับอักษรพม่า และฉบับอักษรโรมัน เรียกว่า วตบท หรือ พรตบท) ได้แก่ ถือว่า: *ตลลตชีวิตนี้*

๑. เราจะเลี้ยงดูมารดาบิดา
๒. เราจะมียกติชื่อนั้นอมต่อผู้ใหญ่ในสกุลหมู่เหล่า
๓. เราจะพูดจาสุภาพนุ่มนวล
๔. เราจะไม่พูดจาส่อเสียดยุยง พูดแต่คำสมานสามัคคี
๕. เราจะครองเรือนโดยมีใจรักความตระหนี่ ยินดีในการสละ ชอบแจกจ่ายให้ปัน
๖. เราจะมีวาจาสัตย์
๗. เราจะไม่โกรธ ถ้าแม้ความโกรธเกิดขึ้น ก็จะกำจัดมันได้จับปล้น

พอถึงตอนนี้ คัมภีร์ต่างๆ (ราว ๔ คัมภีร์ บอกรายละเอียดต่างกันบ้าง) ก็เล่าประวัติของหนุ่มมฆมาณพ ผู้ได้ทำ “บุญ” ทั้งหลาย ซึ่งทำให้ถิ่นอาศัยเป็น “ร่มฉัตร” ให้ชุมชนอยู่กันดี แล้วมาเกิดเป็นพระอินทร์ เป็นเรื่องราวการทำบุญที่น่าจะได้สืบมาในวัฒนธรรมไทยที่เคยคุ้นกันมาในสังคมไทย

ในที่นี้ เห็นว่าเป็นเรื่องดีงามที่เหมือนถูกลืมนำไป และที่สำคัญจะช่วยให้เข้าใจความหมายของคำว่า “บุญ” ได้ชัดเจน จึงยกมาเล่ายาวสักหน่อย (ขอให้สังเกต คำว่า *บุญ* และ *บุญกรรม* กับคำว่า *ร่มฉัตร*)



## Promoting a Land of Delight & Fostering a Healthy Community

As mentioned above, fifty years ago, Thai people were familiar with the seven exceptional practices of Indra—Indra’s constant endeavours.<sup>1</sup> The Tipiṭaka describes how Magha was reborn as the god Indra by undertaking these seven practices.<sup>2</sup> It goes on to define a ‘good man’<sup>3</sup> as precisely someone who observes these seven practices.

The seven exceptional practices are as follows:

One makes a lifetime vow:

1. To look after and care for one’s parents.
2. To sustain an attitude of humility and respect towards the elders in one’s community.
3. To speak gently and politely.
4. To refrain from speaking divisively; instead one speaks in a way that unites people and promotes harmony.
5. To maintain the household life with a heart free from miserliness; to delight in relinquishment and sharing.
6. To speak honestly.
7. To refrain from anger; if anger does arise, one dispels it immediately.

The scriptures recount the story of the young man Magha, who performed meritorious deeds, creating a delightful environment and fostering social harmony. This story of merit-making was passed down over centuries in Thailand and was, until recently, well-known in Thai society.

This moral tale now has been widely forgotten in Thailand. Yet it conveys an essential message. Because it helps to clarify the meaning of the term *puñña* (‘merit’; ‘goodness’), it seems warranted here to provide an in-depth narrative of this story.<sup>4</sup>

---

<sup>1</sup> See endnote J.

<sup>2</sup> See endnote K.

<sup>3</sup> *Sappurisa*.

<sup>4</sup> See endnote L.

ในอดีตกาล ที่มจลคามในแคว้นมคธ ขณะที่ชาวหมู่บ้านทำงานกันอยู่ที่บริเวณกลางหมู่บ้าน มาณพซึ่งอวามชะ ไปทำงานที่นั่น เขากำจัดขยะมูลฝอยชำระจัดสถานที่ในส่วนของตัวเองให้สะอาดเรียบร้อย เป็นรมณีย์ ทำงานแล้วพักอยู่

แต่แล้วมีคนอื่นชอบใจที่นั่น มาเอาแขนผลักเขาให้พ้นไปแล้ว เข้าไปพักที่นั่นเสียเอง มจมาณพต้องออกไป ก็ไม่โกรธ แต่ไปชำระทำความสะอาดที่จุดอื่น ทำที่ใหม่ให้เป็นรมณีย์ แล้วย้ายไปอยู่ตรงนั้น แล้วก็มีคนอื่นอีกมาเอาแขนผลักเขาออกมาจากที่นั่นแล้วเข้าไปใช้ที่นั่นแทน มจมาณพก็ไม่โกรธ แต่ย้ายไปจัดทำที่อื่นให้เป็นรมณีย์

มชะยังถูกคนอื่นแย่งเอาที่นั่นไปอีก เขาไม่โกรธ ก็ย้ายไปทำที่อื่นต่อๆ ไป ขยายไปเรื่อยๆ พร้อมกับคิดว่า คนเหล่านี้ได้รับความสุขก็ดีแล้ว เขามีความสุขด้วยการกระทำของเรา การกระทำของเรานั้นก็ต้องเป็นกรรมที่เป็น “บุญ” ซึ่งจะให้ความสุขแก่เราด้วย

วันรุ่งขึ้น มชะถือจอบไปขุดแต่งบริเวณที่เป็นลานให้เป็นรมณีย์ ชาวบ้านทั้งผู้เด็กผู้ใหญ่ก็ได้ไปนั่งพัก ที่ไหนคนมาชุมนุมกัน อย่างกลางหมู่บ้าน มชะก็กวาดชำระทำสถานที่นั้นให้สะอาดเป็นรมณีย์ จัดที่ทางบริเวณให้สะดวกสบายแก่บรรดาผู้คน ถือว่าเป็นการให้ความสุขแก่มหาชน เมื่อถึงฤดูหนาว เขาก็ก่อไฟให้ ในฤดูร้อน ก็จัดน้ำให้

ต่อมา มชะคิดว่า ที่รมณีย์ ย่อมเป็นที่รักที่ชอบใจของทุกคน ไม่มีใครไม่ชอบที่รมณีย์ แต่นี้ไป เราควรทำหนทางให้ราบเรียบ แล้วก็แบกถือมีดขวานจอบเสียม ออกจากบ้านแต่เช้าตรู่ เทียวไปจัดแต่งถนนหนทาง ตัดรานกิ่งไม้ที่เกะกะกีดขวาง

A long time ago, in the village of Macalagāma in the Magadha country, the villagers were working together to improve their homes and neighbourhood. Amongst them was a young brahman man named Magha. He disposed of litter and tidied up his personal residence, thus making it into a place of delight. Having finished his work he rested.

Another villager coveted his property and forcefully evicted Magha, dispossessing him of this land. Although forced to leave, Magha did not become angry. Instead, he cleared a new property, making this too into a place of delight. But here also someone came and forced him off the land. Again, Magha refrained from getting angry and instead settled in a new location, making it into a refreshing, delightful spot.

This sequence of being evicted from his land occurred several more times. Yet Magha would never become angry. He would simply move on and create a new residence elsewhere. Moreover, he would think to himself that it is fortunate that these other people can experience joy by living in these delightful areas. He would reflect: 'Their happiness is a result of my actions. My actions thus surely count as meritorious, and they will bear fruit as happiness for myself as well.'

In the mornings, Magha would take his hoe and clear out open spaces, turning them into delightful places, where the villagers, both old and young, could sit and rest. Wherever people would congregate, e.g. in the village square, Magha would sweep and tidy the area, making it a comfortable and relaxing place, thus providing joy to the general public. In the cold season he would build fires for people to warm themselves; in the hot season he would set out water for people to slake their thirst.

Magha further reflected that every person loves and appreciates refreshing, delightful places. No-one is averse to beautiful, tranquil environments. He therefore decided to get up early each morning, and, shouldering his hoe and blade, depart his home to level out the public pathways and clear them of any tangled branches and vegetation.

เมื่องานที่ต้องทำมากขึ้น ก็ต้องทำทุกวันๆ เป็นเหตุให้กลับบ้านค่ำมืด วันหนึ่ง หมู่บ้านใกล้เคียงเขา ถามว่าไปทำอะไรมา ก็ตอบว่า ไปทำบุญ ขำระทางสวรรค์ หมู่คนนั้นบอกว่าขอเป็นเพื่อนร่วมทำบุญด้วย ตั้งแต่นั้นก็กลายเป็นคณะที่มี ๒ คน

แล้วก็มีหมู่คนอื่นก็เห็นเขาทั้งสองแล้ว ถามอย่างนั้น พอทราบแล้ว ก็เป็นสหายร่วมด้วย ต่อมาก็มีผู้สนใจเห็นตาม เข้าร่วมทำบุญเพิ่มขึ้นทีละคนสองคน จนพวกคนหมู่ในหมู่บ้านเข้าร่วมกับเขาเป็นกลุ่มใหญ่ถึง ๓๓ คน คอยเที่ยวดูแลร่วมกัน **ทำงานบุญ (บุญกรรม)** แบบนี้เป็นประจำ นอกจากพัฒนาทางเข้าหมู่บ้านแล้ว ก็สร้างศาลาที่สี่แยก ชุดสระน้ำ ทำสะพาน

ตัวหมู่ผมซะเอง ซึ่งเป็นหัวหน้ากลุ่มทำบุญ (คือ **บำเพ็ญประโยชน์**) อย่างนี้ เมื่อได้รับความนับถือเชื่อฟังมากขึ้น ก็ได้แนะนำชักชวนชาวบ้านทั้งหลายให้เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่แบ่งปันกัน และละเว้นสิ่งชั่วร้ายทั้งหลาย เช่น สุรายาเสพติด และการพนัน จนชาวบ้านอวยทานรักษาศีลกันทั้งหมู่บ้าน

กลุ่มหมู่หม่นักทำบุญ มีจอบเป็นต้นประจำมือ ได้ทำหนทางให้ราบเรียบกว้างไกลออกไปเป็นโยชน์ๆ

ฝ่ายนายบ้านได้เห็นหมู่คณะนี้เที่ยวทำงานอย่างนั้น ก็ไม่พอใจ

นายบ้านนั้นมองว่า ก่อนนั้น เมื่อพวกชาวบ้านยังดื่มสุรายิงนกตกปลาล่าสัตว์ เป็นต้น ตนก็มีรายได้จากค่าตุ่มสุรา และเก็บส่วย เป็นต้น แต่พอชาวบ้านหันมาทำบุญตามหมู่ผมซะกัน รายได้นั้นก็หายไป จึงคิดว่าจะต้องขัดขวาง

When the workload increased, Magha was required to work all day, returning home late in the evening. One day a neighbour—another young man—asked him what he had been doing all day. Magha replied that he had been making merit, clearing the road to heaven. The young man asked whether he could be his companion and share in this merit-making. From that point on they worked as a pair.

Soon thereafter, other young men from the village inquired about their activities, and consequently joined their merit-making endeavours. This continued until the group of companions grew to thirty-three members, who actively travelled around performing good deeds. Besides improving the roads leading into the village, they built rest-pavilions at road junctions, dug ponds, and erected bridges.

Magha, who was the leader of the group, eventually earned the respect and trust of the wider community. He then encouraged the villagers to practise generosity and to abstain from unwholesome actions, e.g. drinking intoxicants and gambling. Before long, the majority of the villagers were engaging in charitable acts and observing moral precepts.

Using their array of tools, the group of young merit-makers cleared and evened the roads leading out of the village for many kilometres.

The village headman saw this group of young men doing their work and became agitated. Formerly, when the villagers were drinking alcohol, hunting, fishing, etc., he made a healthy profit from levying taxes on alcohol and collecting other duties. Yet once they had begun to follow Magha in performing meritorious deeds, his income had dried up. He thus plotted a way to interfere.

แล้วก็ให้เรียกหนุ่มพวกนั้นมาถามว่า “พวกแกเที่ยวทำอะไรกัน?”

หนุ่มคณะนักทำบุญตอบว่า “ทำทางสวรรค์ ขอรับ”

นายบ้านบอกว่า “พวกแกนี่อยู่บ้านอยู่เรือน ไม่ควรทำอย่างนั้น ควรออกไปไปยังนกกตปลาแล้วเอามากินกัน และทำสุราดื่มให้สบายใจแล้วจะทำการงานโน่นนี่อะไร ก็ทำกันไป”

มชะกับพวกคัดค้าน ไม่ทำตามคำของนายบ้าน ถึงจะถูกว่ากล่าวซ้ำๆ อีก ก็ไม่ยอมทำตาม ในที่สุด นายบ้านขจัดใจมาก คิดว่าจะต้องกำจัดคนพวกนี้ ก็เลยไปฟ้องทางการ ถึงชั้นกรบาทูลพระราชาว่า “ข้าพระองค์เห็นโจรยกพวกพากันไป พระเจ้าข้า” เมื่อพระราชาตรัสว่า “เธอจงไปจับพวกมันมา” ก็ทำตามรับสั่ง นำตัวมชะกับพวกมา

พระราชาไม่ทันได้ทรงพิจารณา ก็รับสั่งลงโทษให้ช้างเหยียบ แต่ด้วยอำนาจเมตตาของพวกนักทำบุญ ช้างไม่ยอมเหยียบ พระราชาทรงดำริว่าช้างคงเห็นคนมากไม่กล้าเหยียบ จึงทรงให้พวกนั้นนอนลง เอาเสื้อลำแพนมาปูคลุม ช้างก็ไม่เหยียบ

พระราชาทรงเอะพระทัย ทรงสอบสวนทราบ ว่า คนเหล่านี้รวมกลุ่มกันทำบุญ เช่น เทียวดูแลถนนหนทาง สร้างศาลาพักตามทางแยก ขุดสระน้ำ สร้างสะพานให้แก่ประชาชน ก็ทรงชื่นชมสนับสนุน

แทนที่จะถูกลงโทษ ก็กลับเป็นว่าพระราชาได้พระราชทานนายบ้านนั้นแหละให้เป็นคนรับใช้ของนักทำบุญ พระราชทานช้างตัวนั้นให้เป็นพาหนะของพวกเขา และทรงมอบหมู่บ้านนั้นให้พวกเขาจัดการใช้ประโยชน์ตามแต่จะสะดวกเป็นสุข

He called these young men for a meeting and asked them: 'What are you doing on your excursions?' They replied: 'Sir, we are building a road to heaven.' The village headman said: 'You are householders. You shouldn't be doing this kind of work. You should be making a living by hunting and fishing in the woods, and distilling alcohol for your pleasure and amusement. Now go off and get on with such normal kind of work.'

Magha and his comrades objected and refused to follow this advice. Although they were repeatedly rebuked by the village headman, they rejected his pleas. In the end, the headman was furious, and thought up a way to eliminate these pesky rivals. He thus lodged a formal allegation, petitioning the local king, claiming: 'Sire, I have spotted a band of thieves passing through my land.' When the king replied: 'You must capture them and bring them here,' he obeyed the royal command, apprehending Magha and his comrades and taking them to the royal hall.

Without due investigation, the king ordered all of these men to be executed by having an elephant trample them to death. But as a result of their lovingkindness, the elephant refused to trample them. The king thought that the elephant was probably anxious about the large number of convicts, so he ordered that the men lie prostrate, covered by reed matting. Yet the elephant still balked.

The king was bewildered. Making inquiries and discovering that these men worked together to perform meritorious deeds, e.g. looking after roads, building rest pavilions, digging ponds, and erecting bridges, the king was full of praise and offered his patronage.

Instead of being punished, the king bestowed the entire village as a gift to the thirty-three young men for them to take charge of and manage. He ordered that the village headman act as their servant, and for their convenience and comfort he donated the elephant to be their means of transportation and conveyance.

นักทำบุญกลุ่มนี้ เห็นอานิสงส์ของบุญแล้ว แถมได้ช่างมาช่วยงานด้วย ก็ผ่องใสยิ่งนัก คิดจะทำบุญกันยิ่งขึ้นไป ก็ปรึกษากัน ตกลงจะสร้างศาลาพักแบบถาวรที่สี่แยก ซึ่งเป็นงานใหญ่ ต้องหาช่างมาทำด้วย แต่ที่ทำบุญกันมานี้ ยังไม่ได้ให้ส่วนร่วมทำบุญ (คือ “ปัตติ” ใน “ปัตติทาน” ที่แปลกันสั้นๆ ว่าให้ส่วนบุญ) แก่เหล่าสตรี

ถึงตอนนี้เป็นงานบุญใหญ่มาก พวกสตรีแม่บ้านก็เข้ามาร่วมทำบุญด้วย เช่น สุธรรมมา (ภรรยาหนึ่งของมณะ) เข้ามาเป็นเจ้างานสร้างศาลา ให้ช่างสลักที่ชื่อฟ้าเป็นชื่อศาลาว่า “สุธรรมมา” (หอประชุมเทพในดาวดึงส์ได้ชื่อว่า “สุธรรมสภา/สุธรรมาสภา”) สุนันทาให้บุตรระบोकขรณี สุจิตราสร้างสวนดอกไม้ (บุปผาราม) ที่เป็นรมณีย์

มฆมาณพถือวัตรบท ๗ ตลอดชีวิตตั้งที่ว่าแล้ว ตัวเขาและเพื่อนนักทำบุญได้ทำกรรมอันเป็นบุญ (บุญกรรม/งานบุญ) อย่างนี้ เมื่อสิ้นชีวิตแล้วได้ไปเกิดในดาวดึงส์สวรรค์ โดยมฆมาณพผู้เป็นหัวหน้า ได้เป็นท้าวสักกะ คือพระอินทร์

เห็นได้ชัดว่า การทำบุญ หรืองานบุญ (บุญกรรม) ในเรื่องมฆมาณพ หรือตำนานพระอินทร์นี้ เน้นการทำความดีด้วยการบำเพ็ญประโยชน์ ช่วยกันจัดสรรถิ่นอาศัยให้เป็นรมณีย์ ร่วมกันสร้างสวรรค์ชุมชนให้สงบร่มเย็น ให้ทุกคนอยู่ร่วมกันด้วยดี โดยที่แต่ละคนก็ทำชีวิตของตนให้ดีงาม

นี่คือเข้าหลักในพุทธพจน์ (ส.ส.๑๕/๑๔๖/๔๖) ว่า



This group of young men were overjoyed—they recognized the blessings of making merit, plus they acquired a royal elephant to assist with their work. They decided to increase their merit-making activities, and after mutual consultation, they began work on a solid-structure resting hall at the crossroads near the village. This was a big building project, involving the help of professional carpenters and builders. In their meritorious activities, however, they had not yet provided the opportunity for women to participate—they had not yet allowed women to have a share in the merit.<sup>1</sup>

This building project was an illustrious merit-making occasion, whereby the women of the village participated in making merit. For instance: Sudhammā was the building supervisor for the hall—she directed the carpenter to carve her name Sudhammā on the gable apex, thus naming the building;<sup>2</sup> Sunandā oversaw the digging of a lotus pond; and Sucitrā directed the creation of a delightful flower garden.<sup>3</sup>

Magha upheld the seven practices throughout his entire lifetime, and along with his companions he performed constant meritorious actions. They were all reborn in Tāvātimsa heaven, with Magha—the leader of the group—being reborn as Sakka (Indra).

The merit-making described in this story of Magha—the legend of Indra—emphasizes doing wholesome deeds, creating a delightful environment, and fostering a peaceful community, in which each individual lives in harmony and develops virtue.

This conforms to the principle in the Buddha's teaching:

*Those who plant orchards and woodlands, build bridges,<sup>4</sup> set out drinking-water, dig wells and ponds, and provide lodging and shelter—the goodness of such persons increases continually both day and night. Steadfast in righteousness, accomplished in moral virtue, they walk the path to heaven.<sup>5</sup>*

---

<sup>1</sup> See endnote M.

<sup>2</sup> See endnote N.

<sup>3</sup> See endnote O.

<sup>4</sup> This includes providing ferries to transport people across rivers.

<sup>5</sup> S. I. 33.

ชนเหล่าใด ปลูกสวน ปลูกป่า สร้างสะพาน (รวมทั้งจัดเรือข้ามฟาก) จัดที่บริการน้ำดื่ม และบึงบ่อสระน้ำ ให้ที่พักอาศัย บุญของชนเหล่านั้น ย่อมเจริญงอกงาม ทั้งคืนทั้งวัน ตลอดทุกเวลา, ชนเหล่านั้น ผู้ตั้งอยู่ในธรรม ถึงพร้อมด้วยศีล เป็นผู้เดินทางสวรรค์

**วัฒนธรรมประเพณีไทย ที่สืบเนื่องมาจากหลักพระพุทธศาสนา ควรเป็นเครื่องรักษาหลักพระพุทธศาสนา และ รักษาประโยชน์ของสังคมไทย**

เท่าที่ได้เล่าเรื่องการทำบุญมาเรื่อยๆ ก็เพราะเป็นเรื่องสำคัญทั้งต่อพระพุทธศาสนา และต่อสังคมไทย

ดังที่ทราบกันดี วัฒนธรรมประเพณีไทยมากหลายส่วน เกิดขึ้นจากการนำหลักพระพุทธศาสนามาประพุดติปฏิบัติสืบต่อกันมาในสังคมไทย เพื่อประโยชน์แก่สังคมไทย การที่จะอนุรักษ์ รวมทั้งสืบสานวัฒนธรรมไทยในส่วนเหล่านี้ จึงหมายถึงการรู้เข้าใจหลักพระพุทธศาสนาที่นำมาใช้ประโยชน์ และประพุดติปฏิบัติให้ถูกต้อง

ถ้าความรู้เข้าใจเลือนรางไป แล้วประพุดติปฏิบัติผิดเพี้ยน หรือกลายเป็นรูปกลายเป็นร่างไป นอกจากอาจทำลายพระพุทธศาสนาแล้ว แทนที่สังคมไทยจะได้ประโยชน์ ก็จะเป็นกลายเป็นเกิดโทษ แต่ถ้ารู้เข้าใจและปฏิบัติถูกต้อง นอกจากสังคมไทยจะสืบสานประโยชน์ของตนได้แล้ว ก็จะเป็นการรักษาพระพุทธศาสนาไว้ด้วย

ถ้าถือว่าวัฒนธรรมเป็นองค์ประกอบสำคัญของสังคม เป็นเอกลักษณ์ของชาติ เป็นคุณค่าสาระที่แสดงตัวของประเทศ ถ้าถือว่าการอนุรักษ์วัฒนธรรมไทยเป็นหน้าที่อย่างหนึ่งของคนไทย การอนุรักษ์วัฒนธรรมไทยอย่างเข้าถึงทั้งทางพฤติกรรม ทางจิตใจ และทางความรู้เข้าใจจริงด้วยปัญญา ก็จะเป็นทั้งการรักษาพระพุทธศาสนาไว้ให้แก่สังคมไทย และช่วยให้สังคมไทยยังได้ประโยชน์ที่พึงได้จากพระพุทธศาสนา

## Buddhist Customs Benefit Thai Society and Protect Buddhism

The reason for presenting such a long account about merit is because this matter is a vital part of both Thai society and Buddhism as a whole.

As is commonly known, many aspects of Thai culture and tradition stem from Buddhist origins, whereby Thai people have drawn upon, applied, and passed down Buddhist principles over centuries, for the wellbeing and prosperity of Thai society. In order to preserve and carry on these traditions, it is essential to accurately understand the underlying Buddhist principles that have been applied and brought into practice.

If people's understanding of these principles fades, and people's practice becomes distorted or radically changes in structure, besides damaging (rather than improving) Thai society, the fabric of Buddhism may potentially be destroyed. But if people are grounded in correct understanding and practice, besides the inherent wholesome traditions of Thai society being passed on to new generations, genuine Buddhist teachings will be protected and preserved.

If we concede that cultural heritage is a crucial part of any society, a unique feature of a country, and an essential national mark of identity, we can conclude that members of society have a responsibility to safeguard cultural traditions. If Thai people are capable of doing this—to the extent of actualizing these traditions on the level of conduct, mental composure, and wise understanding<sup>1</sup>—Buddhism as an integral part of Thai society will be preserved. In addition, Buddhism will continue to protect and benefit Thai society.

---

<sup>1</sup> Trans.: this refers to the threefold training of virtuous conduct (*sīla*), mental collectedness (*saṃādhi*), and wisdom (*paññā*).

ทั้งนี้ รวมทั้งจะได้ไม่เกิดโทษจากความเข้าใจคับแคบ เลื่อนราง หรือผิดเพี้ยนไป

ที่พูดตรงนี้ หมายความว่า การทำหน้าที่ของรัฐไทยก็ตาม ของคนไทยก็ตาม ต่อพระพุทธศาสนา และต่อวัฒนธรรมไทย ใน ความหมายนี้ เนื่องจากอยู่ด้วยกัน โดยโยงไปรวมกับการรักษา ประโยชน์ของคนไทยและสังคมไทย

พอจะเห็นได้ไม่ยากว่า พระพุทธศาสนาที่สืบมาใน วัฒนธรรมไทยนี้ จัดแบ่งสังคมชาวพุทธไทยเป็น ๒ ชุมชนใหญ่ คือ **บรรพชิต** กับ **คฤหัสถ์** หรือพระสงฆ์ กับสังคมใหญ่ของ ชาวบ้านหรือประชาชนทั่วไป ซึ่งเป็นไปตามหลักการของ พระพุทธศาสนานั้นเอง

ชาวพุทธ ๒ ชุมชนใหญ่นี้ แม้จะมีวิถีชีวิตและระบบกิจการ แยกต่างหากกันชัดเจน ก็มีฐานร่วมกันเป็นที่ตั้งของจุดแยก และมีปลายยอดบรรจบกัน โดยประสานกันตลอดในระหว่าง

บรรพบุรุษไทยถือกันมาในรูปแบบง่าย ๆ ว่า พระสงฆ์หรือ ชุมชนวัดมุ่งตรงสู่นิพพานเป็นจุดหมาย ส่วนคฤหัสถ์หรือประชาชน ชาวบ้านมุ่งนิพพานเป็นสุดท้าย โดยหมายสวรรค์เป็นประกันไว้ก่อน

ภาวะจิตและความเข้าใจอันเป็นสภาพนามธรรมนี้ เมื่อ ปรากฏออกมาในวิถีชีวิต ก็สืบต่อมาเป็นวัฒนธรรม เกิดเป็น รูปแบบที่แยกกันค่อนข้างชัดเจน ในฝ่ายของพระสงฆ์นั้น **มุ่งแนวไปในวิถีแห่งนิพพาน** (โมกขมรรค) ส่วนในฝ่ายคฤหัสถ์ คือสังคมของประชาชนชาวบ้าน **เน้นหนักในวิถีแห่งสวรรค์** (สักคัมมรรค) โดยที่ชาวบ้านนั้นถือการดำเนินในทางแห่งนิพพาน เป็นเรื่องส่วนตัวของบุคคลที่จะยกย่องเชิดชูเป็นแต่ละกรณี

Moreover, preserving these traditions prevents the harm from limited, obfuscated, or distorted understanding.

In sum, the responsibility of the Thai government and of the Thai people vis-à-vis the Buddhist religion and Thai cultural traditions is intimately linked to preserving the wellbeing of Thai society as a whole.

As is still clearly evident, the traditional Buddhist social structure, as passed down in Thai culture, is divided into two main social groups or communities, namely: the renunciant order<sup>1</sup>—the monastic sangha—and the laity<sup>2</sup>—the wider society comprised of householders. This separation accords with the original Buddhist template.

Although these two main Buddhist communities have clearly distinguishable ways of life and fields of activity, they share a common basis—a foundation upon which their distinct modes of practice both securely rest. Moreover, their paths are regularly intertwined, and their goal and destination merge at a single point.

Previous generations in Thailand have held to a simple format, namely: the monastic community—the sangha—aims directly for Nibbāna; the lay community aims for Nibbāna as the final goal, while aspiring to heaven as an intermediate haven.

As clear manifestations in people's lives, the two factors of mental composure and wise understanding (both aspects of mentality)<sup>3</sup> result in visible and distinct conventions and traditional forms of behaviour. In this context, the structure of the monastic sangha is aligned directly with the path to Nibbāna.<sup>4</sup> The structure of the lay community, on the other hand, emphasizes the path to heaven;<sup>5</sup> here, walking the path to Nibbāna is valid and praiseworthy, but is seen more as an individual or personal endeavour.

---

<sup>1</sup> *Pabbajita*.

<sup>2</sup> *Gahaṭṭha*.

<sup>3</sup> *Nāma-dhamma*.

<sup>4</sup> The path to deliverance: *mokkha-magga*.

<sup>5</sup> *Sagga-magga*.

(ตรงนี้ วัฒนธรรมไทยน่าจะพัฒนาวิถีชาวบ้านขึ้นไปอยู่ในระดับประณมมรรคแห่งโมกขมรรค ไม่ควรติดอยู่แค่สังคัมมรรค)

วัฒนธรรมประเพณีไทย ที่สืบมาถึงปัจจุบัน ถ้ามองให้ดี ก็เห็นระบบที่แยกเป็นสองด้านสองส่วนนี้ ซึ่งเห็นได้ในประเพณีการทำบุญต่างๆ ด้วย แต่ที่จะพูดที่นี้คือ เรื่องการทำบุญของมฆมาณพ หรือในประวัติของพระอินทร์ที่เล่ามานั้น แต่เนื่องจากเป็นเรื่องที่เลือนรางจางหาย และผู้เขียนเองก็แทบไม่ทันเห็นความเป็นไป จึงพูดเรื่องราวได้ในเชิงสันนิษฐาน โดยมีหลักการเป็นฐานอ้างอิง

ขอพูดรวบรัดขย่ยย่อว่า ตามนัยที่กล่าวมา ซึ่งสอดคล้องกับประเพณีไทยอื่นๆ น่าจะเป็นว่า ในวัฒนธรรมประเพณีไทย ที่เรามีการเทศน์มหาชาติ นั้น เดิมที คงมี หรือน่าจะได้มีการเทศน์อีกอย่างหนึ่งเป็นประเพณีคู่เคียงกันมา กล่าวคือ

**การเทศน์มหาชาติ** ว่าด้วยการบำเพ็ญบารมีของพระโพธิสัตว์ ซึ่งเป็นวิถีแห่งโพธิญาณที่จะลุถึงนิพพาน ยกเป็นเรื่องของอุดมคติ ซึ่งพึงพยายามรักษาไว้ให้เห็นความสำคัญอย่างสูง

**การเทศน์เรื่องวัตรบท ๗** ของพระอินทร์ โดยจับสาระที่การทำบุญกรรมของมฆมาณพกับพวก เป็นวิถีแห่งบุญกิริยาของชาวบ้านหรือประชาชนทั่วไป ผู้อยู่ท่ามกลางโลกธรรมและเรื่องเทวฤทธิ์พหิทธานุภาพ และยังมุ่งหวังความสุขความเจริญระดับสวรรค์

ที่พูดเชิงสันนิษฐานไว้นี้ เป็นข้อที่ผู้มีฉันทะน่าจะสืบค้นกันต่อไป แต่ไม่ว่าจะเป็นอย่างไรที่สันนิษฐานนั้นหรือไม่ ก็มีประโยชน์ใหญ่ที่ได้แน่ คือ

(We should persevere in advancing Thai lay culture from the restricted path to heaven, elevating it to the elementary stages of the path to deliverance.)

Observing closely, one sees this dual pathway inherent in Thai culture, which also has a bearing on traditional forms of merit-making in Thailand. It is also related to the previous story of Magha, i.e. the legend of Indra. Because this story has grown dim in the collective memory of the Thai people, and some of the historical facts pertaining to it remain unclear, I have had to use some conjecture in presenting this account.<sup>1</sup>

In brief, it is very likely that in former Thai tradition, the monks would present two accompanying sermons, namely:<sup>2</sup>

**Sermon of the Great Birth:** a sermon on the story of Vessantara (known as the ‘Great Birth’).<sup>3</sup> This teaching focuses on the Bodhisatta’s development of the perfections,<sup>4</sup> i.e. the path of knowledge of awakening,<sup>5</sup> leading to the realization of Nibbāna. This story presents the Buddhist ideal, whose supreme importance needs to be reiterated and carefully preserved in people’s awareness.

**Sermon on Indra’s Seven Exceptional Practices:** this teaching focuses on the merit-making of Magha and his companions. This represents the path of meritorious action<sup>6</sup> performed by householders—the general lay community—those who live amidst worldly conditions,<sup>7</sup> often take refuge in divine power and external influence, and still aspire to celestial joy and splendour.

Regardless of whether this historical analysis is accurate or not, we can still, without a doubt, derive great benefit by examining this subject of merit and merit-making.

---

<sup>1</sup> See endnote P.

<sup>2</sup> This hypothesis is substantiated by examining other Thai customs and rituals.

<sup>3</sup> See endnote Q.

<sup>4</sup> *Pāramī* or *pāramitā*.

<sup>5</sup> *Bodhi-ñāṇa*.

<sup>6</sup> *Puñña-kiriyā*.

<sup>7</sup> *Loka-dhamma*.

ดังที่รู้กันชัดอยู่แล้วว่า การทำบุญเป็นหลักการใหญ่อย่างหนึ่งของพระพุทธศาสนา และการทำบุญก็ได้เข้ามาเป็นทั้งเนื้อหาสาระส่วนสำคัญ และเป็นแรงขับเคลื่อนอยู่ในวัฒนธรรมไทยตลอดมา พร้อมทั้งเป็นหลักการที่ผูกโยงชีวิตไว้ให้ถึงกันกับธรรมชาติ ไม่แปลกแยกไม่ทำร้ายกัน

ดังนั้น จึงน่าจะชวนกันฟื้นความรู้ความเข้าใจในเรื่อง**การทำบุญ** ให้ประชาชนชาวบ้านปฏิบัติได้ถูกต้องตามหลักการของพระพุทธศาสนา อันจะช่วยให้วัฒนธรรมประเพณีเกี่ยวกับการทำบุญปรับตัวเข้าในวิถีที่เต็มสาระตามหลักธรรม และเกิดเป็นประโยชน์แก่ชีวิตและสังคมไทยตามที่ควรจะมีมุ่งหมาย

**พระอวยธรรม ชาวบ้านอวยทาน สองชุมชนเชื่อมประสานกันด้วยธรรม  
เมื่อคนมีธรรม ชีวิตก็งาม สังคมก็ดี ธรรมชาติที่รอบล้อมก็เป็นรมณีย์**

อย่างไรก็ดี แม้จะมีน้ำใจงามทำบุญบำเพ็ญประโยชน์มากมายอย่างพวงมณฑป ความหมายต่อชีวิตก็ยังคงเป็นการพัฒนาที่เน้นในระดับกายภาวนา และศีลภาวนา ซึ่งยังไม่พอ

ควรก้าวต่อไปในการพัฒนาระดับจิตตภาวนาและปัญญาภาวนา ซึ่งในระบบบุญกิริยาของคฤหัสถ์ เรียกรวมว่า “ภาวนา” แต่ก็คือ จิตตภาวนา (**พัฒนาจิตใจ**) กับ ปัญญาภาวนา (**พัฒนาปัญญา**) นั่นเอง

ตามปกติหรือโดยทั่วไปนั้น การศึกษาพัฒนาควรได้อาศัยครูอาจารย์ ผู้มีความรู้มีประสบการณ์ ที่จะแนะนำให้ความรู้ความเข้าใจ ที่จะได้สดับฟัง เป็นกัลยาณมิตรที่มีโอกาสใกล้ชิดได้ปรึกษา พระสงฆ์เป็นผู้มีวิถีชีวิตที่มุ่งไปในการพัฒนาจิตปัญญา และเป็นที่หวังเป็นที่นับถือของสังคมว่า เป็นผู้พร้อม และเป็นผู้นำที่เป็นครูอาจารย์ เป็นกัลยาณมิตรอย่างนี้



Making merit, or performing good deeds, is a key Buddhist tenet. Throughout the centuries, the making of merit has acted as an essential feature and a driving force in Thai culture. In addition, the principle of merit-making is linked directly to people’s close relationship with nature. It promotes the responsible stewardship and care of the natural environment.

We should thus make the effort to rekindle an appreciation and understanding of merit-making, supporting a practice by the lay community that accords with the Buddhist teachings. The tradition of merit-making will thus be reformed, aligning itself once again with genuine Buddhist principles. As a result, it will continue to benefit individuals and society, consistent with its true purpose.

### **Monks and Laypeople: Working Together in Goodness**

Although a person may be endowed with kindness and charity, performing numerous meritorious deeds like Magha and his companions, such behaviour and resolve remains centred on physical and moral development,<sup>1</sup> which, when viewed from a wider perspective, is still insufficient.

One should progress to the stages of mental development<sup>2</sup> and wisdom development.<sup>3</sup> Within the formal system of meritorious action of the laity,<sup>4</sup> these two factors are jointly referred to as ‘cultivation’;<sup>5</sup> yet one should be aware that in this context this term encompasses these two higher stages of development.

Generally, spiritual training relies on the guidance, counsel, and close companionship of wise and experienced teachers, acting as virtuous friends.<sup>6</sup> Members of the monastic community, whose life is designed to promote wisdom, have traditionally been expected—and respected—to be spiritually mature and able to fulfil this duty as teachers and wise companions.

---

<sup>1</sup> *Kāya-bhāvanā* & *silā-bhāvanā*.

<sup>2</sup> *Citta-bhāvanā*.

<sup>3</sup> *Paññā-bhāvanā*.

<sup>4</sup> *Puñña-kiriya*.

<sup>5</sup> *Bhāvanā*.

<sup>6</sup> *Kalyāṇamitta*.

พร้อมกันนั้น พระสงฆ์ซึ่งมีวิถีชีวิตที่อุทิศให้แก่การพัฒนา จิตปัญญา ดำรงรักษาสืบทอดธรรม ส่งต่อประเพณีธรรม แสดง ธรรมให้ธรรมแก่ชาวโลก โดยช่วยนำช่วยแนะผู้อื่นในการพัฒนา ทุกด้านของภาวณา ก็เว้นการแสวงหาสะสมวัตถุ ไม่หวังสุขที่ ฟังพาเสพอามิส

เมื่อพระสงฆ์อาศัยวัตถุเพียงเล็กน้อยที่จำเป็นต่อชีวิต แต่มี ธรรมมีปัญญาที่จะแนะนำสั่งสอน การที่สังคมรู้จักกันในเรื่อง นี้ ได้ทำให้เกิดเป็นประเพณีที่พระสงฆ์ ซึ่งไม่สะสมเสพสามิสสุข นั้น จะอาศัยปัจจัยสี่พอที่จำเป็นต่อชีวิต จากการจัดถวายโดย คฤหัสถ์ชาวบ้าน ด้วยการเดินทางไปบิณฑบาต เป็นต้น พร้อมกับที่ เหล่าชาวบ้านก็หวังจะได้สดับฟังธรรมเกื้อหนุนปัญญาจาก พระสงฆ์

โดยนัยนี้ ในพระพุทธศาสนา ตามหลักแห่งพุทธพจน์ “อญฺเณญฺณนิสฺสิตา” จึงได้มีประเพณีความสัมพันธ์แบบอาศัยกัน ที่คฤหัสถ์จัดถวายอามิสทาน และพระสงฆ์อำนวยการธรรมทาน ดังนี้

ภิกษุทั้งหลาย เหล่าพวกพราหมณ์คหบดี (ชาวบ้าน) เป็นผู้มียุพากรรมมากแก่พวกเธอ บำรุงเธอทั้งหลายด้วย จีวร บิณฑบาต เสนาสนะ และหยูกยาเครื่องรักษาผู้เจ็บไข้;

แม้เธอทั้งหลายก็จงเป็นผู้มียุพากรรมแก่เหล่า พราหมณ์คหบดีชาวบ้าน โดยแสดงธรรม ชันงามใน เบื้องต้น งามในท่ามกลาง งามถึงสุดท้าย ประกาศการ ดำเนินชีวิตประเสริฐ พร้อมอรรถ พร้อมพยัญชนะ บริสุทธึ บริบูรณ์สิ้นเชิง แก่พราหมณ์คหบดีชาวบ้านเหล่านั้น;

The monastic sangha, whose way of life is devoted to wisdom development, act as a receptacle, preserving and transmitting the Buddha's teachings (Dhamma). The monks pass on the 'light of truth,'<sup>1</sup> and share the teachings with the wider public, guiding people in all facets of spiritual development. They do this without seeking or accumulating material belongings.

The monks depend on only a small amount of material possessions in order to survive; their wealth is their accumulated virtue and wisdom, which they impart to the wider society. Moreover, the monks refrain from indulging in sense pleasure.<sup>2</sup> This is the traditional, simple life of the monks, who rely on just enough of the four requisites offered by the laity to sustain life, e.g. by gathering food on almsround. In return, the laypeople listen to the Dhamma teachings by the monks, who provide them with the opportunity to cultivate wisdom.

According to the Buddha's words on mutual dependence,<sup>3</sup> the Buddhist custom of an interdependent relationship has been established, whereby the laypeople provide material offerings<sup>4</sup> and the monastic community provides the gift of the Dhamma:<sup>5</sup>

*Monks, the brahmins and householders provide you with a great service, supporting you with robes, almsfood, lodging, and medicinal requisites for the sick.*

*You too provide the brahmins and householders with a great service, by teaching them the Dhamma, beautiful in the beginning, beautiful in the middle, and beautiful in the end, by proclaiming the holy life, perfect in spirit and letter, utterly pure and complete.*

---

<sup>1</sup> *Dhamma-padīpa*. [Trans.: here, the word 'monk' is used to refer to monastics in general, including both monks and nuns.]

<sup>2</sup> *Sāmisā-sukha*. Indeed, the monks do not expect to derive true happiness from material things.

<sup>3</sup> *Aññoññānissitā*.

<sup>4</sup> *Āmisa-dāna*.

<sup>5</sup> *Dhamma-dāna*.

ภิกษุทั้งหลาย คฤหัสถ์ และบรรพชิต อาศัยซึ่งกันและกัน (ด้วยขามีสถาน และธรรมทาน) อยู่ประพาศชีวิต ประเสริฐนี้ เพื่อไถ่ถอนห้วงกิเลส ที่จะกำจัดทุกข์ให้สิ้นไป โดยชอบ ดังว่าดังนี้

ผู้ครองเรือน (ชาวบ้าน) และผู้ไร้เรือน (พระสงฆ์) ทั้งสองฝ่าย “ขณโณณณินิสลิตา” (อาศัยกันและกัน) ย่อมสัมฤทธิ์ดีทธรรมที่ปลอดจากกิเลสผูกมัด ขยายยอดเยี่ยม

บรรพชิตปรารภจากคฤหัสถ์ แต่จีวร บิณฑบาต หยูกยา ที่นั่งที่นอน พอเป็นเครื่องบรรเทาความขัดข้อง

ส่วนเหล่าผู้อยู่ครองเรือน เป็นคฤหัสถ์ อาศัยพระที่ปฏิบัติดีมีธรรม ศรัทธามุ่งต่อพระอรหันต์ เฟงพินิจด้วยอริยปัญญา ประพาศธรรมในพระศาสนานี้ ที่เป็นทางไปสู่สุคติ เมื่อยังใคร่กาม มีความเพติดเพลิน ก็บั่นเทิงในโลกของเทพ

(ขุ.ขัตติ.๒๕/๒๘๖๗/๓๑๔)

เมื่อพระพุทธเจ้าทรงเริ่มประกาศพระศาสนานั้น พระองค์และพระสงฆ์ มิได้มีวิหาร คือกุฎีที่อยู่อาศัย แต่พักตามรุกขมุล คือโคนไม้ ตลอดจนที่โล่งแจ้ง และลอมฟาง

เมื่อมีผู้เลื่อมใสด้วยศรัทธาซาบซึ้งใจในอากัปภิกขิยา และสมณกิจแห่งธรรมทาน อันแสดงถึงความเป็นภาวิต ๔ ด้าน ทั้งภาวิตกาย ภาวิตศีล ภาวิตจิต และภาวิตปัญญา แล้วเข้ามาขอสร้างวิหารคือกุฎีถวายเป็นที่พำนัก พระพุทธเจ้าจึงได้ทรงอนุญาตให้พระสงฆ์รับวิหารทาน มีกุฎีที่พักอาศัย จนได้กลายเป็นวัดวาอาราม และมีพุทธพจน์ตรัสอนุโมทนาเป็นหลักไว้ ดังนี้

*Monks, the laity and the monks thus live mutually dependent,<sup>1</sup> practising the holy life to escape from the flood of defilements, to make a right end to misery.*

*Householders and the homeless, in mutual dependence, reach the True Dhamma, the unsurpassed safety from bondage.*

*From the laity, the monks aspire only for robes, alms, medicine, and shelter, just enough to alleviate discomfort.*

*Householders—the laity—rely on virtuous monks who practise well, faithfully devoted to the arahants, reflecting with noble wisdom, engaging in the Dhamma of this dispensation—the way to a happy bourn. Still longing for and enchanted by sense pleasure, they delight in the celestial world.<sup>2</sup>*

When the Buddha first began to teach, he and his disciples did not yet have monastic buildings,<sup>3</sup> e.g. monastic huts<sup>4</sup> or other solid shelters. Instead, they rested at the foot of trees, in open spaces, and in haystacks.

Later, certain laypeople developed faith in the monks' conduct, revealing their accomplishment in the fourfold development.<sup>5</sup> Inspired by Dhamma teachings, these lay followers offered to build monastic huts as residences for the monks. The Buddha gave his permission for the monks to accept such an 'offering of a monastic building.'<sup>6</sup> Beginning with these small monastic dwellings, entire monasteries were later established. In this context, the Buddha uttered verses of approval and gratitude:

---

<sup>1</sup> By way of material offerings and the gift of Dhamma.

<sup>2</sup> It. 111-12.

<sup>3</sup> Vihāra.

<sup>4</sup> Kuṭī.

<sup>5</sup> Bhāvita.

<sup>6</sup> Vihāra-dāna.

อันที่อยู่อาศัย ย่อมป้องกัน หนาว ร้อน และสัตว์ร้าย นอกจากนั้นยังป้องกัน ภูเขา ภัย และฝนยามเยือก อนึ่ง ถมแรง และแตกถ้ำ เกิดมีมา ก็กันได้

การสร้างที่อยู่อาศัยถวายเป็น (วิหารทาน/สร้างกุฏิสร้างวัด) แก่สงฆ์ เพื่อเป็นที่พำนัก เพื่อความสุข เพื่อถาวร และเพื่อวิปัสสนา พระพุทธเจ้าทั้งหลายสรรเสริญว่า เป็นทานอันเลิศ

เพราะเหตุฉะนั้น บัณฑิตชน เมื่อถึงเห็นประโยชน์ที่แท้แก่ตน จึงควรสร้างที่พักอาศัยอันรื่นรมย์ และให้ภิกษุทั้งหลาย ผู้เป็นพหูสูต เข้าอยู่อาศัย

อนึ่ง พึงจัดถวายเป็น ข้าว น้ำ ผ้า และเสนาสนะ ด้วยจิตอันเลื่อมใสในพระภิกษุทั้งหลาย ผู้ปฏิบัติตรงตามพระธรรมวินัย

พระภิกษุเหล่านั้น ย่อมแสดงธรรมเครื่องบรรเทาสรรพทุกข์ ซึ่งเมื่อเขาเข้าใจชัดแล้ว หมัดล้นกิเลสที่หมักหมมใจ ก็หายทุกชั่วร้อน สงบเย็นได้ ตั้งแต่ในตอนนี้

(วินย.๗/๒๗๑/๑๒๑)

เรื่องราวที่เล่ามา ช่วยให้เห็นบรรยากาศของ **ชีวิตและสังคม** แบบพุทธิกะ ซึ่งมีฐานอยู่ในสภาพแวดล้อมที่เป็น **ร่มฉัตร** อันเอื้อให้คนพัฒนาชีวิตด้วย **กายภาวนา** และพากันทำบุญกุศลที่ส่งเสริมคุณภาพชีวิตของชุมชน ที่คนพัฒนาการอยู่ร่วมกันด้วย **ศีลภาวนา**

ครั้นมีชุมชนดี มีสังคมมั่นคง ก็พัฒนาชีวิตยิ่งขึ้นไป ในทางจิตใจ และปัญญา ด้วย **จิตตภาวนา** และ **ปัญญาภาวนา**

เมื่อมีพระสงฆ์ธรรมเป็น **กัลยาณมิตร** แนะนำให้ความกระจ่าง ตนเอง **รู้จักมนสิการ** ก็ก้าวหน้าไปในการพัฒนาชีวิตด้วย **ภาวนาทั้งสี่** ลุถึงความจริง ความดี ความงาม ความสุขที่แท้จริง

*[Dwellings] ward off cold and heat and wild beasts,  
 And snakes and biting insects and chilly rains.  
 Gusty winds and scorching sun betiding, they too are warded off.  
 Building a dwelling for the Order<sup>1</sup>—a residence for easeful abiding,  
 meditation, and insight—the Buddhas praise as the supreme gift.  
 Therefore, a wise person, looking to his own true weal,  
 Should have delightful dwelling-places built,  
 So that those monks of great knowledge can stay therein.  
 With devotion he should offer food and drink, robes and lodgings,  
 To those practising in accord with the Dhamma and Discipline.  
 These venerable monks will teach him the Dhamma, dispeller of  
 every ill;  
 He, clearly discerning that Dhamma, here realizes the end of  
 anguish, taintless and serene.<sup>2</sup>*

These passages help to depict the typical Buddhist way of life and community spirit. This way of life is anchored in a delightful natural environment, conducive to physical development. In addition, Buddhists engage in meritorious deeds, enhancing the quality of communal life and facilitating moral development as a concerted effort by all members of society.

When a society is firmly established in virtuous conduct, its members are at liberty to develop their lives further, by way of mental development and wisdom development.<sup>3</sup>

Provided with the lucid guidance of kind and knowledgeable monks, and endowed with the personal skill of wise reflection, people are primed to grow in all four areas of development. As a consequence, they realize truth, goodness, beauty, and genuine happiness.

---

<sup>1</sup> Ibid.

<sup>2</sup> V. II. 164.

<sup>3</sup> On these different kinds of development, see below.

## พัฒนาคน จนกว่าเป็นภาวิต ๔

มนุษย์มีความพิเศษในข้อว่าเป็นสัตว์ที่ต้องฝึก และก็ฝึกได้ โดยฝึกตนได้ และฝึกได้อย่างวิเศษ มนุษย์ที่ฝึกดีแล้ว คนที่ฝึกศึกษา พัฒนาแล้ว เป็นสัตว์ประเสริฐ เป็นผู้เลิศ สูงสุด

การฝึกตนของมนุษย์นั้น ดำเนินไปเป็นกระบวนการพัฒนา ๔ ด้าน เรียกว่า “ภาวนา ๔” คือ

๑. กายภาวนา (พัฒนากาย) คือ พัฒนาเบญจทวารกาย ในการสื่อสารสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม
๒. ศิลภาวนา (พัฒนาศีล) คือ พัฒนาพฤติกรรมในการอยู่ร่วมสังคม
๓. จิตตภาวนา (พัฒนาจิตใจ) คือ พัฒนาจิตใจให้เข้มแข็งมั่นคง ดั่งมณี มีความสุข
๔. ปัญญาภาวนา (พัฒนาปัญญา) คือ พัฒนาปัญญา ให้เข้าถึงความจริง หลุดพ้นเป็นอิสระ

การพัฒนาตนของต่างคน ดำเนินไปในสภาพชีวิต ในสิ่งแวดล้อม ในสถานการณ์ที่แตกต่างหลากหลาย ปฏิบัติการในการพัฒนาตนของต่างคนจึงไม่เหมือนกัน

ว่าโดยหลักใหญ่ ท่านจัดวางปฏิบัติการในการพัฒนาคนนั้น โดยแยกตามสภาพชีวิตและสังคม ๒ พวก เป็น ๒ ระบบใหญ่ คือ

๑. ไตรพิธบุญกิริยา (บุญกิริยา ๓) สำหรับผู้ครองเรือน, ชาวบ้าน
๒. ไตรสิกขา (สิกขา/ศึกษา ๓) สำหรับผู้ละเรือน, พระสงฆ์



### 3. Development Leading to Fourfold Mastery

The unique and outstanding attribute of human beings is that they are trainable; they are able to train themselves and to train to the point of spiritual perfection. Those individuals who are well-trained and spiritually cultivated—who have reached a stage of sublime spiritual development—are considered peerless and supreme.

Human self-improvement and self-training follows a fourfold path of development (*bhāvanā*):

1. Physical development (*kāya-bhāvanā*): developing the five sense doorways<sup>1</sup> when interacting with the outside world.

2. Moral development (*śīla-bhāvanā*): developing social behaviour; developing conduct in respect to communal living.

3. Mental development (*citta-bhāvanā*): developing the mind by making it more stable, virtuous, and joyous.

4. Wisdom development (*paññā-bhāvanā*): developing wisdom in order to penetrate the truth and realize deliverance.

People's spiritual development occurs in diverse modes of living, surroundings, and circumstances. For this reason, each person's development is unique.

The scriptures separate the manner of human development into two main principles or systems, depending on people's mode of living and distinctive community:

1. Threefold meritorious action:<sup>2</sup> for householders; for laity.

2. Threefold training:<sup>3</sup> for renunciants; for the monastic sangha.

---

<sup>1</sup> *Pañcadvāra-kāya*.

<sup>2</sup> *Tividha-puññakiriya*.

<sup>3</sup> The three *sikkhā*.

ระบบทั้งสองนี้ มีสาระอันเดียวกัน (เป็นระบบใหญ่แห่งการพัฒนามนุษย์ตามสภาวะของธรรมชาติอันหนึ่งอันเดียว) แต่มีแง่ด้านขั้นตอนย่อยแตกต่างกันตามสภาพชีวิตที่ว่า *พวกหนึ่ง* เกี่ยวข้องกับวัตถุและกิจกรรมทางกายมาก *อีกพวกหนึ่ง* เกี่ยวข้องกับจิตปัญญามาก *พวกหนึ่ง* เน้นด้านรูปธรรม *อีกพวกหนึ่ง* เน้นด้านนามธรรม ดังจะเห็นได้ในสาระสำคัญของระบบทั้งสองนั้น ดังนี้

**ชาวบ้าน** (บุญกิริยา ๓): **ทาน**                      **ศีล**                      **ภาวนา** 

(ให้-รับ)                      (มีวินัย-ไม่เบียดเบียน)

[เอาการเอื้ออำนาจวัตถุมา ให้คนมีศีลได้ง่ายขึ้น ที่จะอยู่ร่วมสังคมโดยไม่ต้องเบียดเบียนกัน ให้สังคมเป็นสภาพที่เอื้อเกื้อกูลแก่ทุกคน ก็จะพัฒนาชีวิตของตน ทั้งทางจิตใจและปัญญา]

**พระสงฆ์** (สิกขา ๓): **ศีล**                      **สมาธิ/จิต**                      **ปัญญา**

(อยู่ในวินัย)                      (พัฒนาจิตใจ)                      (พัฒนาปัญญา)

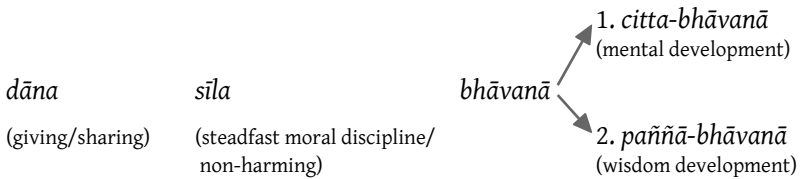
[โดยมีชีวิตที่พึ่งพาวัตถุน้อย ชาวบ้านเลี้ยงง่าย พระสงฆ์ตั้งอยู่ในวินัยที่จัดสภาพชีวิตให้อุทิศตนแก่การพัฒนาจิต-ปัญญา และนำธรรมที่รู้ที่รู้ มาบอกให้สังคมชาวบ้านพัฒนาในบุญกิริยา]

การปฏิบัติใน ๒ ระบบนั้น แม้จะต่างกันตามวิถีชีวิตวิถีสังคม แต่เมื่อดำเนินไปอย่างถูกต้อง ก็จะช่วยเคลื่อนกระบวนการพัฒนามนุษย์ ๔ ด้าน ที่เรียกว่า ภาวนา ๔ ให้เดินหน้าไป

ดังที่ท่านใช้ **ภาวนา ๔** นั้น เป็นเครื่องตรวจสอบและวัดผล การปฏิบัติของการศึกษาทั้งหมด โดยมีคำอธิบายพอได้สาระต่อไปนี้

These two systems contain essentially the same content. They are both part of a single overarching system of human development in accord with nature. Their subsidiary stages of development, however, vary in detail corresponding to people's mode of lifestyle, namely: one group of people are primarily engaged with material things and physical activities; the second group of people are primarily engaged with spiritual work. One group emphasizes materiality;<sup>1</sup> the other mentality.<sup>2</sup> This is outlined as follows:

Householders (three meritorious actions):



(Laypeople utilize material things to foster moral conduct, thus creating a non-oppressive society promoting the optimum state of mind- and wisdom development for its individual members.)

Monks (3 trainings):

<i>sīla</i>	<i>samādhi/citta</i>	<i>paññā</i>
(established in a code of ethics)	(mental development)	(wisdom development)

(The monks are easy to support, relying on a modest amount of material offerings by the laity. They follow a discipline shaping a way of life committed to spiritual development, and they transmit the truth they have realized with the laypeople, who in turn apply it to progress in the threefold meritorious action.)

Although the practices outlined in these two systems differ in detail, in accord with the lifestyle and objective of the two groups or communities, when undertaken correctly, they both equally act as a catalyst for growth in all four areas of human development.

Moreover, the fourfold development is used to verify and evaluate individual people's spiritual training, as will be discussed below.

<sup>1</sup> *Rūpa-dhamma.*

<sup>2</sup> *Nāma-dhamma.*

## พัฒนาการทางกาย มิใช่ดูแลกายเติบโตมีกำลังแข็งแรง

๑. กายภาวนา (พัฒนาการ) หมายถึง พัฒนาเบญจทวาร กาย แปลว่า พัฒนาตัวคนซึ่งเป็นที่รวมของ “ผัสสทวาร” คือ ช่องทางรับรู้ ๕ ประตุ (จักขุทวาร ฯลฯ กายทวาร, = ตา หู จมูก ลิ้น กายสัมผัส) ให้ใช้ช่องทางเหล่านั้นติดต่อสื่อสารสัมพันธ์กับโลก แห่งสิ่งแวดล้อมอย่างได้ผลดี ให้เกิดความเจริญงอกงามที่เป็น ฐานเป็นต้นทางของการพัฒนาชีวิตในด้านอื่นๆ ทั้งหมด

บรรดาสัตว์ที่แก่งกาจในโลก ก็ด้วยอินทรีย์ที่เหนือกัน ไม่ใช่ แค่มีร่างกายใหญ่มีกำลังมากอย่างเดียว อย่างสัตว์เล็กๆ เช่น มด แมลงวัน ที่มีจมูกไวยิ่งต่อกลิ่น นกอินทรีย์ เหยี่ยว แร้ง ที่มองเห็น จับไวและแสนไกล เป็นต้น

แม้ในหมู่มนุษย์ ในทุกการงานอาชีพ อย่างแพทย์ นักรบ นักกีฬา ที่พัฒนาการนั้น ก็มีแค่ให้แข็งแรงใหญ่โต แต่ต้องฝึก เบญจทวาร พัฒนาอินทรีย์วิสัย ให้อินทรีย์ ๕ รับรู้ได้ถนัด จัดเจน คล่อง ไว ละเอียด ฉียบคม แม่นยำ ชำนาญยิ่งขึ้นๆ ขยายวิสัย ของอินทรีย์ออกไป จึงจะไปดีได้

แต่แค่นั้นยังไม่พอ บางที่รับรู้แล้วตกเป็นทาสของสิ่งที่รับรู้ หรือเป็นทาสความรู้สึกของตัวเอง

ท่านจึงให้พัฒนาเบญจทวารการนี้ด้วยอินทรีย์สังวร คือ ฝึกให้รู้จักใช้อินทรีย์ ดู ฟัง สูดดม ลิ้มรส สัมผัสจับต้อง โดยไม่ติด อยู่แค่รู้สึกชอบใจ-ไม่ชอบใจ ได้แค่เพลิดเพลิน ติด หลง มัวเมา หรือขาดเคือง ชุ่นมัว แต่ ดู ฟัง... อย่างมีสติ ได้เรียนรู้ ได้ปัญญา และเพิ่มพูนกุศลธรรม เช่น เกิดความสดชื่น เบิกบาน สงบใจ มีความสุข เกิดความรักด้วยเมตตา มีไมตรี อยากร่วมเหลือกัน เกิดฉันทะ ใฝ่รู้ ใฝ่อยากทำการสร้างสรรค์

## A. Physical Development Does Not Refer to Fortifying the Body

Physical development (*kāya-bhāvanā*) literally refers to the development of the ‘body of the five sense doorways.’ It is a development of human beings, who, from one angle, can be seen as a collection of sense doors,<sup>1</sup> i.e. the five doorways of cognition: the eye, ear, nose, tongue, and body.<sup>2</sup> People utilize these channels to engage with the outside world effectively, giving rise to a deepening and maturity acting as a foundation for all other forms of human development.

Every creature in the world recognized for its skill and proficiency gains such recognition because of some outstanding and superior sense faculty. Its distinction is usually not based merely on physical size or strength. Take the example of insects, many of whom possess an extraordinary sense of smell, or birds of prey, who possess great sight, able to detect movement in the blink of an eye and see things clearly from great distances.

This also holds true for human beings. In every profession requiring some form of physical refinement, e.g. in respect to doctors, soldiers, athletes, etc., strength and size are not the only key factors. Such individuals also need to train their five sense doors—to increase the range of their sense faculties—so that their senses cognize sense data with more precision, expertise, agility, dexterity, subtlety, and penetration. This way they expand their capacity for sense perception, gain ever greater mastery over their field of activity, and reach success.

By itself, however, this proficiency in using the sense faculties is not sufficient for complete human development, because people sometimes become enthralled by sense impressions or become enslaved by their own emotions.

The Buddhist teachings thus encourage people to apply sense restraint<sup>3</sup> while developing the body of the five sense doorways. We should train at engaging with the senses (i.e. seeing, hearing, smelling, tasting, and touching) without falling subject to feelings of pleasure and displeasure—without getting stuck at infatuation, indulgence, delusion, intoxication, indignation, confusion, etc. Instead, we should see, hear, etc. mindfully, acquiring insight and knowledge, and increasing wholesome qualities, e.g. joy, delight, happiness, and inner peace. People will thus experience genuine love, amity, and compassion, and they will grow in enthusiasm, the desire for knowledge, and the wish to make a constructive contribution.

---

<sup>1</sup> *Phassa-dvāra*.

<sup>2</sup> See endnote R.

<sup>3</sup> *Indriya-saṁvara*.

พูดสั้นๆ ว่า รับรู้ โดยไม่ติดอยู่แค่ค้นหา แต่เดินหน้าไปกับ  
 ันนะ

ในขั้นพื้นฐาน การฝึกอินทรีย์เริ่มได้ด้วยการพบ เห็น ได้ยิน และอยู่ในสภาพรณีย์ นอกจากไปหาสิ่งแวดล้อมรณีย์ในโลก ของธรรมชาติแล้ว ก็รู้จักจัดสรรวัดวาอารามถิ่นฐานบ้านเรือนให้ รื่นรมย์ ดังธรรมเนียมการทำกิจวัตรของพระสงฆ์ในการกวาด ลานวัดที่มีใบไม้ร่วงหล่น ตลอดจนเศษของที่คนทิ้ง เป็น สัญลักษณ์ของการอยู่ร่วมกับธรรมชาติอย่างสงบงาม

ทุกคนควรร่วมกันดูแลรักษา ตั้งแต่พื้นดิน ผืนน้ำ ถนน หนทาง หมู่มไม้ ขึ้นไปจนถึงแผ่นฟ้า ให้สะอาด เรียบร้อย งดงาม สงบ ร่มรื่น เป็นรณีย์ ที่ชื่นกายชูใจ ให้ได้ยลได้ยินสัมผัสแล้ว ไน้มนำใจให้น้อมไปในกุศลธรรม เช่น สดชื่น ผ่องใส สงบ อ่อนโยน เป็นที่โอบอ้อมอันเอื้อต่อการอยู่ดี โดยมีการพัฒนาชีวิต จิตใจ และปัญญาให้เจริญออกงามยิ่งขึ้นไป

การพัฒนาข้อแรกในกายภาวนา จับที่เจตนาในการปฏิบัติ จัดการและการมีท่าทีต่อสิ่งที่ผ่านการรับรู้เข้ามา หรือเข้ามาถึง การสัมผัสรับรู้ พูดสั้นๆ ว่าในภาครับ เช่น เมื่อกินเสพอาหาร ก็ กินเสพรับรสด้วยความรู้เข้าใจเท่าทัน มุ่งให้ได้คุณค่าที่แท้จริงแก่ ชีวิต ที่จะช่วยให้ร่างกายอยู่ในสภาวะมีกำลังที่จะทำกิจหน้าที่ และความดีงามสร้างสรรค์ แล้วกินพอดี ไม่ติดหลงมัวเมา ไม่มุ่ง หาแค่รสชาติหรือกินเสพเกินประมาณ จนเป็นการทำร้ายตนเอง

พูดรวมความว่า กินเสพใช้สอยบริโภควัตถุอย่างเข้าถึงคุณค่าที่แท้ของมัน ให้เกิดประโยชน์สมควรความมุ่งหมายที่รู้ได้ด้วย ปัญญา อย่างนี้อยู่ในขอบเขตของกายภาวนา

In sum, one cognizes sense impressions without getting bogged down by craving (*taṇhā*); instead, one makes progress by applying wholesome desire (*chanda*).

On a basic level, training the sense faculties begins with coming into contact with and living amongst delightful external conditions. Besides seeking out delightful natural environments, one makes the effort to create one's residence (home, monastery, village, etc.) into a delightful abode. This effort is represented by the monks' custom of sweeping leaves in the monastery courtyard and collecting discarded rubbish. This daily observance symbolizes living peacefully with nature.

Everyone should help with the task of keeping the local land, lakes and rivers, roads and pathways, woodlands, and quality of air in a state of cleanliness, orderliness, beauty, serenity, and quiet—in a state refreshing and delightful for the body and mind. Living in contact with such a delightful environment, people's minds naturally incline towards wholesome mental states, e.g. joy, brightness of mind, tranquillity, and gentleness. It is conducive to a good quality of life, promoting higher mental and wisdom development.

The crux of physical development rests with one's intention while responding to or engaging with those things that pass through one's channels of cognition—those things one experiences from the outside world. In short, one receives sense impressions with insight and understanding. For instance, while eating, one simply discerns the flavours of food; and one aims for the true benefits of eating, namely, to maintain good health and strength for performing one's responsibilities and generating virtue. Rather than indulging in food and engaging in self-destructive behaviour, by hankering after delicious tastes or by overeating, one eats in moderation. In sum, one consumes material things by recognizing with wisdom their true value, thus bringing about the optimum amount of benefit for oneself and others. This is the domain of physical development.

แต่ถ้าเป็นเจตนาที่จะไปหาไปเอาไปจัดการให้ได้มาเพื่อจะ  
ได้กินได้เสพอย่างที่ท่านอยากได้หรือให้สมดังปรารถนา อันนั้นอยู่ใน  
ในภาคออกแสดง พ้นจากข้อกายภาวนา ไปอยู่ในข้อที่ ๒ ที่  
จะต้องพัฒนาในขั้นของ*ศีลภาวนา*

อีกตัวอย่างหนึ่ง เมื่อฟังคำสอน คำพูดจาบอกเล่าสนทนา  
แม้กระทั่งเสียงเพลงเสียงดนตรี ถ้าได้ยิน และรับฟังอย่างมีสติ  
แล้ว ได้เรียนรู้ ได้ปัญญา หรือเกิดกุศลธรรม เช่น เกิดความเห็น  
อกเห็นใจ เข้าใจเพื่อนมนุษย์ เกิดความรัก อยากช่วยเหลือ หรือ  
ได้คิดในการดำเนินชีวิต

ท่านเล่าไว้หลายแห่งในคัมภีร์ต่างๆ พระภิกษุเข้าไป  
บิณฑบาตในหมู่บ้านบ้าง เดินทางไกลผ่านไปบนหนทางบ้าง ได้  
ยินเสียงสาวเสียงชาวบ้านร้องเพลงต่างๆ ทำให้พิจารณาเห็น  
ความจริงของชีวิต หลายท่านบรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์จากการ  
ได้ยินเสียงเพลง นี้ก็อยู่ในเขตของ*กายภาวนา*

แต่ถ้ามีข่าวว่าจะมีวงดนตรีมาจัดแสดงที่นั่นๆ ภิกษุอยาก  
ฟังดนตรี เดินทางไปดูไปฟัง อย่างนี้เลยเขตของอินทริยสังวรใน  
กายภาวนานี้แล้ว กลายเป็นกรรมผิดที่จะแก้ไขในข้อที่ ๒ -  
*ศีลภาวนา*

ท่านที่มี*อินทริยภาวนา* พัฒนาด้านนี้เจริญไปได้จนถึงขั้น  
ว่าจะมองเห็นความงามในสิ่งที่ไม่งาม ก็ได้ จะเห็นความไม่งาม  
ในสิ่งที่งาม ก็ได้ (ขั้นพระอรหันต์) ในที่นี้ยังไม่อธิบาย



If, however, a person's intention is marked by seeking out and acquiring things to consume in order to gratify desire, this lies in the domain of external behaviour. It goes beyond the domain of physical development and falls into the category of the next stage, i.e. moral development.<sup>1</sup>

Another aspect to this subject is that when one listens mindfully to teachings, conversations, discussions, etc.—even to the sound of music—one consequently acquires knowledge and insight, and one generates wholesome states, e.g.: sympathy, mutual understanding, love, and compassion. Moreover, one gains new perspectives on how to live one's life well.

In the scriptures, there are many stories of monks, while walking on almsround or travelling longer distances on public byways, hearing the songs sung by villagers, including by young women, and as a result gaining insight into the truth of life. Many bhikkhus attained arahantship by listening to people sing. This level of insight and self-mastery is part of the domain of physical development.

Having said this, if a monk were to get news that a musical group will play in a specific location, and, wishing to listen to the music, he were to go see the entertainment, this behaviour would go beyond the proper limits dictated by sense-restraint in the domain of physical development. This would be deemed improper conduct, as outlined in the principle of moral development.<sup>2</sup>

(Note that at the stage of arahantship, such awakened individuals have mastered the stage of 'sense development'<sup>3</sup> to the extent that they can perceive the beauty in non-beautiful things, and likewise can perceive the non-beautiful in beautiful things.)<sup>4</sup>

---

<sup>1</sup> *Sīla-bhāvanā*.

<sup>2</sup> Trans.: this applies of course only to monks, who have determined to live blamelessly according to the monastic discipline.

<sup>3</sup> *Indriya-bhāvanā*. [Trans.: as the venerable author points out in chapter 7 of *Buddhadhamma*: 'Physical cultivation' (*kāya-bhāvanā*) is essentially identical to the cultivation of the sense faculties (*indriya-bhāvanā*).']

<sup>4</sup> Trans.: for more on this subject see chapter 7 in *Buddhadhamma* on awakened beings.

กายภาวนา ที่พัฒนาเบญจทวารกาย โดยฝึกอินทริยสังวร พุดง่าย ๆ ว่า รู้จักใช้อินทริย์ ในการรับรู้ ดู ฟัง เป็นต้น ไปจนถึง การเสพบริโภคต่างๆ ให้กินเป็น เสพพอดี มีความรู้ประมาณในการบริโภคนี้ เป็นภาวนา คือการพัฒนาขั้นแรกก็จริง แต่เป็นขั้น พื้นฐานที่สำคัญยิ่ง\*

สำหรับมวลประชาชน ควรเอาใจใส่เน้นภาวนาคือการพัฒนาขั้นนี้ให้มาก เพราะนอกจากทำให้มนุษย์มีโลกธรรมชาติที่งดงามรื่นรมย์น่าชื่นชมแล้ว ตัวมนุษย์เองก็อยู่ดีมีสุข ดำเนินชีวิตเป็น ตั้งแต่รู้จักกินใช้บริโภควัตถุ เป็นต้นไป เป็นการศึกษา พื้นฐาน ในการเริ่มต้นพัฒนามนุษย์

นี่คือที่พูดว่า “การศึกษาเริ่มต้น เมื่อคนกินอยู่-ดูฟังเป็น” หรือ ย้ำ ๒ ชั้นว่า “การศึกษาเริ่มต้น คนเริ่มพัฒนา เมื่อกินอยู่-ดูฟังเป็น”

เมื่อมีการพัฒนาในขั้นกายภาวนานี้เป็นฐานแล้ว จึงจะก้าวไปในภาวนาขั้นต่อไปได้ดี

## พัฒนาการทางสังคม

### แสดงออกมาที่ใช้กาย-วาจา ในทางเกื้อกูลสร้างสรรค์

๒. ศิลภาวนา (พัฒนาศีล) แปลงง่าย ๆ ตามนิยาม แม้จะไม่ครอบคลุมว่า พัฒนาความประพฤติ โดยเน้นพฤติกรรมในการอยู่ร่วมสังคม ให้ไม่เบียดเบียน แต่เกื้อกูลกัน

---

\* เวลาฝึก พุทธรวมอยู่ในศีล เป็น อินทริยสังวรศีล และ ปัจจัยปฏิเสวนศีล (ปัจจัยสันนิสิตศีล ก็เรียก)

Physical development (accompanied by sense restraint) can be summed up as skilful sense cognition (seeing, hearing, etc.) and skilful, balanced consumption—knowing how to consume things in moderation. Although it is classified as the first stage, it is a fundamental and crucial form of development.<sup>1</sup>

Especially for the wider public, this stage of development should be given great emphasis. Besides inducing people to establish a beautiful and refreshing natural environment, the people themselves will abide in happiness and conduct their lives well, beginning with a wise use of material things. This marks the starting point of human spiritual training.

This conforms to the adage: ‘True education begins with wise consumption.’ Alternatively, one can say: ‘Training and self-improvement begins with skilful application of the sense faculties.’

Being well-grounded in this initial stage of physical development, one is prepared to progress in all the remaining stages.

## B. Moral Development and Social Improvement

Moral development (*sīla-bhāvanā*) is customarily defined simply as ‘developing conduct,’ with an emphasis given on developing kind and supportive actions for fostering a healthy society.

---

<sup>1</sup> Note that while undertaking this stage of development, this training is incorporated into the principle of moral conduct (*sīla*), described as ‘moral conduct as sense restraint’ (*indriyasamvara-sīla*) and ‘moral conduct relating to the wise use of the four requisites’ (*paccayapaṭisevana-sīla*; also known as *paccayasammissita-sīla*).

ศีลภาวนา ต่างจากกายภาวนา ตรงที่ว่า กายภาวนา เป็นการพัฒนาที่ “ผัสสทวาร” คือช่องทางรับรู้ ๕ อย่าง ที่เรียกว่า อินทรีย์ ๕ คือ ตา หู จมูก ลิ้น และกายสัมผัส ซึ่งเป็น ภาคเสพ

ส่วน ศีลภาวนา เป็นการพัฒนาที่ “กรรมทวาร” คือช่องทางทำกรรม ๒ ทาง ได้แก่ กายทวาร (ทางกาย) อันเป็นช่องทางทำ กายกรรม เช่น ฆ่าหรือช่วยชีวิตสัตว์ ลักของเขาหรือให้ทาน และ วจีทวาร (ทางวาจา) อันเป็นช่องทางทำ วจีกรรม เช่น พูดเท็จหรือพูดจริง พูดคำหยาบคายหรือกล่าวคำสุภาพอ่อนหวาน ฯลฯ ซึ่งพูดรวมๆ ว่าเป็น ภาคแสดง (ภาคทำกรรม)

การพัฒนาในศีลภาวนานี้ จับที่เจตนาในการปฏิบัติจัดการ และแสดงออกต่อตัวรับการกระทำหรือถูกกระทำข้างนอก ซึ่งเป็นเรื่องของการทำกรรม โดยค้ำกันมากในด้านละหรืองดเว้น (ด้านลบ) เช่น ใน ศีล ๕ (ชื่อแท้ว่า “สิกขาบท ๕”) ที่ว่า เว้นปาณาติบาต เว้นอทินนาทาน เว้นกาเมสุมิฉฉาจาร เว้นมุสาวาท และเว้นสุราเมรัย ทั้งนี้ เพราะเป็นการแก้ไขและคุ้มครองชั้นพื้นฐานของสังคม

แต่ในด้านเกื้อกูลหนุนเสริม แม้จะไม่พูดถึงบ่อยนัก ก็ควรตระหนักว่าสำคัญมากสำหรับการพัฒนาคนในขั้นนี้ โดยเฉพาะที่เด่น คือ สังคหวัตถุ ๔ อันมี ทาน (การให้ แจกจ่าย แบ่งปัน) ปิยวาจา (พูดด้วยใจรัก) ชัตถจริยา (บำเพ็ญประโยชน์) สมานัตตตา (มีตัวเสมอสมาน เช่นร่วมสุขร่วมทุกข์)

Physical development differs from moral development in that it focuses on the ‘channels of cognition,’<sup>1</sup> i.e. the five sense doors: the eye, ear, nose, tongue, and body. It thus pertains to receiving or experiencing sense objects.

Moral development, on the other hand, focuses on the ‘channels of volitional action,’<sup>2</sup> i.e. the two pathways of action: the pathway of the body, by which people perform physical actions, e.g.: killing, stealing, performing kind deeds for others, sharing one’s possessions, etc.; and the pathway of speech, by which people perform verbal actions,<sup>3</sup> e.g.: lying, uttering coarse speech, speaking the truth, speaking polite and courteous words, etc. Generally, this stage of development pertains to outward expressions of body and speech, to performing external actions.

Moral development is directly linked to the specific intention of conduct connected those individuals on the receiving end. The focus here is on volitional action.<sup>4</sup> This stage of development is frequently associated with abandoning or refraining from certain activities (i.e. from a perspective of negation). For instance, in the context of the five precepts,<sup>5</sup> the word used is ‘abstaining’ from killing living creatures, taking what is not freely given, sexual misconduct, false speech, and consuming alcoholic beverages. This wording is used here because such restraint and abstention is the basic means for improving and protecting society.

Although not frequently mentioned, a positive or affirmative perspective on this stage of development is of vital importance. One of the most prominent examples of this perspective is the teaching on the four bases of social solidarity,<sup>6</sup> namely: giving, kindly speech, acts of service, and impartiality.<sup>7</sup>

---

<sup>1</sup> *Phassa-dvāra*.

<sup>2</sup> *Kamma-dvāra*.

<sup>3</sup> See endnote S.

<sup>4</sup> See endnote T.

<sup>5</sup> In the scriptures these are referred to as the five training rules (*sikkhāpada*).

<sup>6</sup> *Saṅgaha-vatthu*.

<sup>7</sup> See endnote U.

[ในหลัก **บุญกิริยาวัตถุ ๑๐** ก็มีศีลด้านบวทที่น่าสนใจ เฉพาะอย่างยิ่ง **ไวยาวัจจะ** คือการชวนช่วยช่วยเหลือรับใช้ บริการด้วยน้ำใจ]

ดังที่กล่าวมา **กายภาวนา** เป็นการพัฒนาด้านรับรู้เสพเสวย เกี่ยวข้องกับโลกของสิ่งแวดล้อมหรือสิ่งสรรพ ที่สัมพันธ์เกี่ยวข้องกับตัวทั่วทั้งหมด โดยเน้นหรือเด่นที่ธรรมชาติ ไม่ว่าจะชีวโลก อวกาศโลก หรือสังขารโลก ที่จะรับรู้ เรียนรู้ และเสพ ให้มีผลเป็นคุณเป็นประโยชน์ต่อกัน และเป็นพื้นฐานที่เอื้อเกื้อหนุนแก่การพัฒนาในภาวนาข้ออื่นทั้งหมด จนถึงปัญญาที่ยังถึงเท่าทันสังขารโลก

ส่วน**ศีลภาวนา** เป็นการพัฒนาที่ชัดออกมาทางด้านสังคม ในการสัมพันธ์กับเพื่อนมนุษย์ เป็นเรื่องถึงตัว กระทบตัวเด่นชัด จึงมีการสั่งสอนเน้นย้ำกันมากมายอยู่แล้ว จนกายภาวนาถูกมองข้าม ถูกกลบกลบหรือลืมนำเสีย

ในที่นี้ จึงพูดถึง**ศีลภาวนา**ไว้สั้นๆ เพียงเท่านั้น

## พัฒนาการทางจิตใจ ดูได้ ๓ ด้าน สำคัญที่ใช้พัฒนาปัญญา

**๓. จิตตภาวนา** (พัฒนาจิตใจ) มีความหมายกว้างๆ คลุมๆ ว่า พัฒนาจิตใจให้เข้มแข็งมั่นคง มีฉันทะ ขยันหมั่นเพียร อดทน มีสติ มีสมาธิ เจริญองงามด้วยคุณธรรม เช่น มีเมตตากรุณา และสดชื่น เบิกบาน ผ่องใส มีความสุข

จิตตภาวนานี้ เป็นการพัฒนาที่ มโนทวาร ซึ่งเป็นจุดรวมที่บรรจบของ “ทวาร” ทั้ง ๒ ชุด ซึ่งเป็นที่ทำงานของภาวนา ๒ ข้อ ก่อนที่พูดมาแล้ว คือ กายภาวนา และศีลภาวนา

As described earlier, the stage of physical development pertains to the entire domain of interacting with the outside world—it pertains to everything with which people come into contact. It focuses primarily on nature, whether this be the ‘world of beings,’<sup>1</sup> the ‘world in space,’<sup>2</sup> or the ‘world of formations.’<sup>3</sup> Here, a person experiences and investigates things in the world in a constructive and beneficial way. This stage acts as a foundation, promoting growth in all other areas of development, all the way up to wisdom development, leading to a clear insight into conditioned reality—the world of conditioned phenomena.

Moral development pertains directly to society—to human relationships. This is a matter that is close to people’s hearts, having a distinct and pronounced impact on their lives. Consequently, this stage of development is given special emphasis in the context of spiritual training, to the extent that physical development has, in recent times, been overlooked, obscured, or forgotten.

Because of the traditional abundance of teachings on this subject, I will leave the discussion of moral development to this short presentation.

### C. Three Aspects of Mental Development

Mental development (*citta-bhāvanā*) has a broad and expansive definition, encompassing the cultivation of the following mental qualities: fortitude, enthusiasm, perseverance, patience, mindfulness, and concentration. As a result, one grows in kindness and compassion, purity, joy, and happiness.

Mental development is focused on the mind-door,<sup>4</sup> which is the meeting point—the juncture—of both sets of ‘doorways’<sup>5</sup> mentioned earlier. By the same token, the mind is the arena or point of engagement for physical and moral development.

<sup>1</sup> *Satta-loka*; also referred to as *jīva-loka* or *manussa-loka*.

<sup>2</sup> *Okāsa-loka*; the universe. Also referred to as *avakāsa-loka*.

<sup>3</sup> *Saṅkhāra-loka*; the world of conditioned phenomena. Note that *saṅkhāra-loka* covers or encompasses the other two ‘worlds.’

<sup>4</sup> *Mano-dvāra*.

<sup>5</sup> *Dvāra*. [Trans.: on the two sets of ‘doorways’ or ‘channels,’ see below.]

ขอทวนว่า ในข้อ กายภาวนา เราพัฒนาการใช้ “ผัสสทวาร” ๕ (เบญจผัสสทวาร, เรียกสั้นว่า เบญจทวาร) คือ ตา หู จมูก ลิ้น และกายสัมผัส (จักขุทวาร โสต-ฆาน-ชิวหา- และ กายทวาร) ด้วยวิธีฝึกชื่อว่า “อินทริยสังวร” คือรู้จักใช้อินทริย์ ได้แก่ ตา หู ฯลฯ นั้น ดู ฟัง อย่างมีสติ ไม่อยู่แค้นรู้สึกรับใจ-ไม่ชอบใจ แต่ให้เป็นการเรียนรู้ ได้ปัญญา ได้กุศลธรรม คิดสร้างสวรรค์

ต่อมา ในข้อ ศิลภาวนา เราพัฒนาการใช้ “กรรมทวาร” ๒ คือ กายทวาร (ทางกาย - ช่องทางทำ*กายกรรม*) ให้ละเว้น*กายกรรม*ชั่ว ที่เบียดเบียน เช่น ฆ่าฟันทำร้าย ลักขโมย หั้นไปทำ*กายกรรม*ดี ที่เกื้อกูล เช่น ช่วยเหลือ เสียสละ แบ่งปัน บำเพ็ญประโยชน์ และ วจีทวาร (ทางวาจา - ช่องทางทำ*วจีกรรม*) ให้ละเว้น*วจีกรรม*ชั่ว ที่เบียดเบียน เช่น พูดเท็จ โกหก หลอกหลวง ส่อเสียด ยุยง พูดหยาบคาย พูดเพื่อเจ้า และทำ*วจีกรรม*ดี ที่เกื้อกูล เช่น พูดจริง พูดจาสุภาพอ่อนหวาน พูดคำสมานสามัคคี พูดจามีเหตุผล เหมาะควรแก่กาล พูดถ้อยคำที่เป็นประโยชน์

ที่จริงนั้น “ผัสสทวาร” มี ๖ แต่ในข้อ ๑ กายภาวนา จบแค่ “ผัสสทวาร” ที่ ๕ เพราะ “ผัสสทวาร” ที่ ๖ มาอยู่ในข้อ ๓ คือ จิตตภาวนา นี้ ได้แก่ มโนทวาร

ที่จริงอีกเช่นกัน กรรมทวาร มี ๓ แต่ในข้อ ๒ ศิลภาวนา จบแค่ กรรมทวาร ที่ ๒ เพราะ กรรมทวาร ที่ ๓ มาอยู่ในข้อ ๓ คือ จิตตภาวนา นี้ ได้แก่ มโนทวาร อีกเหมือนกัน



Physical development focuses on the five channels of contact—contact by way of the eye, ear, nose, tongue, and body. Here, one applies sense restraint, i.e. one sees, hears, etc. with mindfulness. Instead of simply experiencing pleasure or displeasure when encountering sense impressions, one gains knowledge and understanding, and fosters wholesome mind states and constructive modes of thinking.

Moral development focuses on the two channels of volitional action:

1) **The body channel:** the doorway for performing physical actions. Here, one abstains from unwholesome, oppressive acts, e.g. killing, stealing, etc., and instead one performs wholesome, supportive acts, e.g. helping others, renouncing, sharing, doing good, etc.

2) **The speech channel:** the doorway for performing verbal actions. Here, one abstains from unwholesome, oppressive speech, e.g. lying, gossiping, malicious speech, teasing, swearing, senseless prattle, etc., and instead one engages in wholesome, supportive speech, e.g. speaking the truth, speaking politely, speaking in ways that promote harmony, and speaking profitable, meaningful words, suitable to the circumstances.

In fact, there are six channels of cognition, but in the teaching on physical development, only the first five channels are mentioned. This is because the sixth channel, i.e. the ‘mind channel,’ is incorporated in the teaching on mental development.

Similarly, there are three channels of volitional action, but in the teaching on moral development, only the first two are mentioned. This is because the third channel, the ‘mind channel,’ likewise is incorporated in the teaching on mental development.

คู่อีกที่ ครบทั้ง ๒ ชุด เทียบกัน

“ผัสสทวาร ๖”: จักขุทวาร ไสตทวาร ฆานทวาร ชิวหาทวาร  
กายทวาร มโนทวาร

“กรรมทวาร ๓”: กายทวาร วจิตวาร มโนทวาร

มโนทวาร พูดย่างๆ ว่า “ใจ” เป็นที่บรรจบของ “ทวาร” ทั้ง  
๒ ชุดนั้น คือ

ในชุดแรก – “ผัสสทวาร” ที่เป็นภาครับ/ภาคเสพ มโนทวาร  
อยู่สุดท้ายปลายทาง เมื่อรับรู้ทางตา ก็ตาม ทางหู ทางจมูก ทาง  
ลิ้น ทางกายสัมผัส ก็ตาม ข้อมูล สิ่งที่ได้รับ ก็ไปลง ไปรวมอยู่ที่ มโน  
ทวาร (แม้แต่ในขณะที่กำลังรับรู้ การเลือกที่จะรับ-ไม่รับ การมีท่าที  
อย่างไร จะปฏิบัติ จัดการ เอาอย่างไร กับสิ่งที่รับรู้ นั้น ก็เป็นการทำงานที่  
มโนทวาร คือที่ใจ ออกไปจากใจ เป็น มโนกรรม ในชุดหลัง)

ในชุดหลัง – “กรรมทวาร” ที่เป็นภาคแสดง เป็นชุดทำงาน  
เป็นช่องทางทำกรรมนั้น มโนทวาร มีชื่อเป็นข้อสุดท้าย แต่ที่จริง  
เป็นตัวเริ่มงาน

ที่ มโนทวาร นี้ คนทำ มโนกรรม/กรรมทางใจ คือคิด แล้วทำ  
ตามที่คิด โดยใช้กายทวาร ทำการต่างๆ ด้วยกายหรือแสดงออก  
ทางร่างกาย ยืน เดิน ว่ายน้ำ ทูบ ตี ทุ่ม กอด แอ้งเอา ยกให้ ฯลฯ  
เรียกรวมว่า กายกรรม/กรรมทางกาย หรือใช้ วจิตวาร ทำการด้วย  
วาจาหรือแสดงออกทางวาจา พูดดี พูดร้าย พูดจริง พูดเท็จ ฯลฯ  
เรียกรวมว่า วจีกรรม/กรรมทางวาจา

For comparison, here are the two sets of ‘channels’ or ‘doorways’:

1. Six channels of cognition: eye channel, ear channel, nose channel, tongue channel, body channel, and mind channel.<sup>1</sup>

2. Three channels of volitional action: body channel, speech channel, and mind channel.<sup>2</sup>

In simple terms, the ‘mind channel’ refers to the mind, which is the point of convergence of the two sets of channels.

In the set of cognitive channels, which function to receive or experience sense impressions, the mind door is placed at the end of the list. When one makes sense contact by way of the eye, ear, nose, tongue, and body, the particular sense impression or sense data is collected or registered at the mind door. The mind door is responsible for many functions: the choice to receive or block out sense impressions, the specific response to sense data, the way of dealing with and managing sense data, etc. All of these activities stem from the mind and are classified as ‘mental volitional action,’<sup>3</sup> as part of the second set of channels.

The set of *kamma* channels function as mediums of expression; they are the doorways for action. Although the mind channel is placed at the end of the list, in fact it is the initiator of all forms of action.

By way of the mind door, people perform mental actions<sup>4</sup>—they engage in thinking. Based on these thoughts, they proceed to perform two kinds of actions: 1) by way of the body door, they perform physical actions—they express themselves by way of the body—by standing, walking, swimming, cradling, embracing, striking, seizing, relinquishing, etc.; 2) by way of the speech door, they perform verbal actions—they express themselves through speech—by speaking politely, speaking rudely, telling the truth, telling lies, etc.

---

<sup>1</sup> *Cakkhu-dvāra*, *sota-dvāra*, *ghāna-dvāra*, *jivhā-dvāra*, *kāya-dvāra*, and *mano-dvāra*, respectively.

<sup>2</sup> *Kāya-dvāra*, *vacī-dvāra*, and *mano-dvāra*, respectively.

<sup>3</sup> *Mano-kamma*; ‘mental activity.’

<sup>4</sup> *Ibid.*

รวมเป็นการทำกรรม ๓ (ทำ-กายกรรม พุท-วจีกรรม คิด-มโนกรรม) ทาง “กรรมทวาร ๓” คือ กายทวาร วจีทวาร และ มโนทวาร ดังที่ว่าแล้ว แต่ตัวการริเริ่ม ตัวการ แขนงงาน อยู่ที่ มโนทวาร

พึงสังเกตว่า ดังได้บอกข้างต้น ในภาครับ ทางจักขุ โสตะ ฯลฯ คือทางตา ทางหู ฯลฯ นั้น แม้จะรับรู้ด้วยตา ด้วยหู เป็นต้น เหล่านั้น แต่การที่จะเลือกรับข้อมูล/สิ่งเร้า/อารมณ์ อันใดหรือไม่ จะมีทำที่อย่างไร จะเอาอย่างไร จะจัดการข้อมูลนั้นอย่างไร ทั้งหมดนี้เป็นการทำงานที่มโนทวาร คือที่ใจ

ดังนั้น ในภาครับ “ผัสสทวาร” ๕ อย่างแรก จึงทำหน้าที่แค่ เป็นทางรับรู้เท่านั้น ไม่มีการทำกรรมที่ทวารเหล่านั้น เช่นไม่มี กรรมทางตา แต่กรรมที่ทำในการรับรู้ นั้น ทำที่ใจ ที่มโนทวาร เป็น มโนกรรม มีแค่มโนกรรม

เป็นอันว่า มโนทวาร นอกจากมีอยู่ในทวารทั้ง ๒ ชุด คือ ทั้ง ใน “ผัสสทวาร ๖” และใน “กรรมทวาร ๓”แล้ว ยังเป็นที่ทำงาน สำคัญที่สุด เป็นแกน เป็นศูนย์กลางการทำงานของทวาร ชุด นั้นๆ ด้วย

ยิ่งกว่านั้น ยังได้บอกข้างต้นว่า มโนทวารเป็นจุดรวมที่ บรรจบของ “ทวาร” ทั้ง ๒ ชุด เชื่อมประสานการทำงานของ ทวารทั้ง ๒ ชุดให้ต่อกันเป็นระบบอันเดียว รวมเข้าเป็นวงจร เดียวกัน

As mentioned above, of these three kinds of actions—physical, verbal, and mental—it is at the mind channel that all actions are initiated and set in motion; the centre of all volitional actions lies at the mind. Although sense impressions and sense stimuli—i.e. sense objects<sup>1</sup>—are received by way of the eye, ear, nose, tongue, and body, the act of selecting or rejecting such sense data, the mental stance one takes towards them, and the reactions and responses to them—all of these actions occur at the mind.

The first five channels of cognition simply make contact with and receive sense impressions. No volitional action occurs at these sense bases. For instance, there is no such thing as ‘eye kamma.’ All volitional action connected to such cognition occurs at the mind channel. Kamma is always associated with the mind; only mental kamma exists.

The mind channel is found in both sets of channels—the cognitive channels and the kamma channels. Moreover, it is the most important operative factor—the core of activity—of both of these sets of channels. The mind channel is the point of convergence of these two sets of channels. It links the functionality—operational activity of these two sets—combining them into a single system, a single dynamic.

---

<sup>1</sup> *Ārammaṇa*.

ยกตัวอย่างง่ายๆ ตา หู รับรู้โดยเห็น ได้ยินแล้ว ข้อมูลไปที่ มโนทวาร เกิดความรู้สึกว่าชอบใจ หรือไม่ชอบใจ แล้วที่ มโนทวาร นั้น มีการคิดเป็นมโนกรรม ที่จะทำการตอบสนอง ด้วยการใช้ กายทวาร ทำ กายกรรม หรือใช้วจิตทวารทำ วจีกรรม ต่อตัวเรานั้นๆ ในทางบวกหรือในทางลบ ตามความต้องการที่คิดและสั่งด้วย มโนกรรม ออกมาทาง มโนทวาร

แล้วที่นี้ บางที่ต้องการข้อมูลใหม่หรือเพิ่มเติมบางอย่าง จาก “ผัสสทวาร” มโนกรรม ทาง มโนทวาร ก็ให้ “ผัสสทวาร” เช่น ตา หู รับรู้ข้อมูลใหม่หรือเพิ่มเติม เพื่อนำไปใช้คิดการด้วย มโนกรรม แล้วแสดงออก ปฏิบัติ จัดการด้วย กายกรรม ทาง กายทวาร และหรือด้วย วจีกรรม ทางวจิตทวาร ฯลฯ

เป็นอันว่า ทั้ง “ผัสสทวาร” และ “กรรมทวาร” ประสาน เชื่อมต่อส่งต่องานที่ มโนทวาร สืบเนื่องเป็นระบบ เป็น กระบวนการ เป็นวงจรเดียวกัน

ที่นี้ ที่ มโนทวาร นั้น ตัวการที่เป็นเจ้าของเรื่อง เป็นตัวรับรู้ รวบรวมข้อมูลเป็นต้น เป็นเจ้าของความต้องการ และเอาข้อมูล มาใช้ เลือกสรร ปฏิบัติ จัดการ สนองความต้องการ โดยทำ มโนกรรม คือการคิด ที่เป็นต้นทางต่อไปสู่การทำ กายกรรม และ วจีกรรม รวมทั้งใช้ “ผัสสทวาร” สนองความต้องการของตัว สภาวะที่เป็นตัวการนั้นเรียกว่า “จิต/จิตต์”

ในการใช้พูดกันตามปกติ หรือในภาษาสามัญ “จิต/จิตต์” อย่างที่เราพูดว่าจิตใจ เป็นคำพูดรวมๆ หมายถึงสภาวะที่รู้ที่คิด พร้อมทั้งคุณสมบัติ องค์ประกอบ อากาโรเป็นไป ระบบและ กระบวนการทำงานทั้งหมดของมัน

For instance, when the eye makes contact with ('cognizes') a visible object, the sense data is processed at the mind door, giving rise to pleasant or unpleasant sensations. The mind then engages in mental activity, thinking of how to respond to this sense stimuli by way of physical or verbal actions. These responses may be positive or negative, according to the thoughts and directives initiated by the mind. All kammic activity thus stems from the mind.

Sometimes, new or additional information from the first five sense channels is required. The mind thus directs these channels (the eye, ear, etc.) to gather this additional data, to be further processed by the cognitive activity of the mind. This mental activity is then applied and expressed by way of physical and/or verbal activity.

In sum, both the cognitive and kamma channels are linked and integrated at the mind channel, resulting in a unified process of activity.

At the mind channel, it is thinking that is the main agent of activity, gathering and processing the data received from the other five senses. Thinking selects and applies this data, governing how people deal with it and how they satisfy their needs and desires. This mental activity is the impetus and source of consequent physical and verbal actions. Thinking also directs how people engage with the other five senses to find satisfaction and gratification. In Pali, this main agent of mental activity is called *citta*.

Normally, in general parlance, the word *citta* is used in a broad and general sense, referring to the 'mind': to the natural phenomenon that is aware and engages in thought, including all mental qualities, attributes, properties, modes of activity, etc.

ขอย้ำความสำคัญที่พูดไปแล้วว่า จิตใช้มนทวาร เป็นช่องทางทำมโนกรรม และไม่เพียงคิดอยู่ในมนทวารเท่านั้น ยังใช้ “ผัสสทวาร” ทั้ง ๕ สมองมโนกรรมของมันด้วย และเมื่อริเริ่มมโนกรรมขึ้นแล้ว ก็ขยายงานประสานต่อกับกายกรรม ทางกายทวาร และวจีกรรม ทางวจีทวาร ด้วย

บรรดาคุณสมบัติและองค์ประกอบที่มากมายของจิตใจนั้น ในที่นี้ควรรู้จักตัวที่สำคัญยิ่งไว้เพื่อประโยชน์ในการพัฒนาจิตใจ สัก ๒-๓ อย่าง

ตัวแรกคือ เจตนา ได้แก่ ความตั้งใจ หรือเจตจำนง ที่มุ่งว่าจะเอาอะไร จะทำอะไรอย่างไร จะให้เป็นอย่างไร ฯลฯ มันสำคัญนัก เพราะเป็นตัวทำกรรม ที่เกิดเป็นมโนกรรม แล้วถึงวจีกรรม และกายกรรม ทุกอย่าง เราจะให้กรรมเหล่านั้นร้ายหรือดีอย่างไร ก็จัดการที่เจตนาตัวเอง แม้กระทั่งตัดสินคนได้ ด้วยเจตนาของเขา

ที่นี้ เจตนา ที่เป็นตัวก่อการเป็นกรรมขึ้นมานั้น ก็โดยที่ว่ามันเป็นเจ้าของที่เลือกตัดสินใจ แล้วก็เป็นผู้นำ เป็นหัวหน้า กระบวน พาตัวประกอบทั้งหมดมุ่งไปทำการนั้นๆ และในการนี้ มันจะเอาอย่างไร จะเลือกทางไหนอย่างไร จะทำการดีหรือทำการร้าย เป็นกรรมดีหรือเป็นกรรมชั่ว ก็อยู่ที่ว่ามันเข้าข้างหรือตกอยู่ใต้อิทธิพลของคุณสมบัติอันไหนพวกไหน พวกร้ายหรือพวกดี ที่มีอยู่มากมายในจิตใจนั่นเอง



The 'mind' (*citta*) relies on the mind-channel to perform mental activity. These actions are not limited to simply engaging in thought; the mind also directs the functioning of the other five cognitive channels to meet the needs of and answer to mental activity. Moreover, when mental activity is set in motion, it extends outwards, by linking up with physical and verbal actions.

In the context of mental development, there are several vital attributes and qualities of the mind that should be highlighted here.

The first quality is intention,<sup>1</sup> which determines what things people engage with, what actions they perform and the manner in which they are performed, people's aims and objectives, etc. This is a vital mental factor, because it creates kamma; it is the catalyst for all mental actions, leading to physical actions and verbal actions. It is precisely this factor of intention that determines whether actions are good or bad. It is even possible to judge a person according to his or her intentions.

Intention—the creator of kamma—is the principal agent in making decisions. It is the leader of all mental processes, orchestrating all other mental factors in accomplishing volitional activity. It chooses the direction and manner of people's actions, including whether the acts are good or bad. Good and bad kamma results from how intention is partisan to, or falls under the influence of, the myriad wholesome and unwholesome qualities in the mind.

---

<sup>1</sup> *Cetanā* (volition).

ตัวอย่างสำคัญ ถ้าเจตนาชั่วผสมอยู่กับโลภะ กับโทสะ กับโมหะ ตกอยู่ใต้อิทธิพลของตัวร้ายพวกนี้ เจตนาที่ก่อการร้าย ทำกรรมชั่ว แต่ถ้าเจตนาเลือกอยู่กับเมตตากรุณา อยู่กับความมีใจเพื่อแผ่สละให้ (จาคะ) อยู่กับปัญญา มันก็พาไปทำกรรมดีงาม ที่ฉลาด ที่สร้างสวรรค์ เป็นประโยชน์

ตรงนี้แหละคือเหตุผลสำคัญที่ทำให้ต้องมีการพัฒนาจิตใจ คือจิตตภาวนานี้ โดยฝึกหัดจัดการพัฒนาคุณสมบัติที่ดีงามเป็นคุณประโยชน์ขึ้นมา และทำให้เข้มข้นแข็งแรง พร้อมกับลดละกำจัดกิเลสโทษทั้งหลาย ตั้งต้นแต่ โลภะ โทสะ โมหะ หรือ ตัณหา (ความอยากเอาอยากได้ให้แก่ตัว) มานะ (ความอยากให้ตัวเป็นใหญ่กดขี่ผู้อื่น) ทิฐิ (ความติดตั้งถือมั่นเอาแต่ความเห็นความเชื่อของตัวเอง) ฯลฯ จนถึงโกธัสสะ (ความเกลียดชัง) อีสสา (ความริษยา) มัจฉริยะ (ความตระหนี่หวงแหนกีดกัน) ให้เบาบางหมดหายไป

จิตใจที่พัฒนาขึ้นในจิตตภาวนานี้ เมื่อกิเลสโทษลดน้อยลงไป และมีคุณสมบัติเพิ่มพูนขึ้น จะปรากฏคุณลักษณะ ๓ ด้านชัดเจนมากขึ้นๆ คือ

ด้านหนึ่ง มีความเจริญงอกงามในคุณธรรม เช่น ศรัทธา หิริ โอตตัปปะ เมตตา กรุณา จาคะ (คุณภาพจิต)

อีกด้านหนึ่ง ก็มีความเข้มแข็ง มั่นคง อยู่ตัว จิตแน่ว ใจนิ่ง ก้าวแน่ไปในกุศลธรรม ไม่ถดถอย ไม่วอกแวก ไม่หวั่นไหว (สมรรถภาพจิต)

และอีกด้านหนึ่ง มีความสงบ ความเบิกบาน เอิบอิม สดชื่น ผ่องใส เป็นสุข (สุภาพจิต)

For instance, if intention gets mixed up with and falls under the sway of such pernicious qualities as greed, hatred, and delusion,<sup>1</sup> it will trigger bad kamma and cause harm. If, on the other hand, it aligns itself with such qualities as kindness, compassion, relinquishment, and wisdom, it will initiate good kamma, i.e. skilful, constructive, and beneficial actions.

Here, the vital importance of mental development becomes clear. One cultivates wholesome, advantageous mental qualities, strengthening and boosting them. In addition, one dispels all forms of impure and harmful qualities, beginning with the triad of greed, hatred, and delusion, and the triad of craving, conceit, and fixed views,<sup>2</sup> and extending to such qualities as laziness, jealousy, and miserliness.<sup>3</sup>

When, through mental development, harmful qualities are reduced and wholesome qualities increase, three positive attributes of the mind become clearly apparent:

1. **Mental virtue:** virtuous qualities in the mind increase, e.g.: faith, sense of shame, fear of wrongdoing, lovingkindness, generosity, etc.
2. **Mental capability:** the mind is endowed with strength, stability, steadfastness, and composure; it is intent on developing wholesome qualities; it is free from discouragement—unwavering and imperturbable.
3. **Mental health:** the mind is endowed with serenity, contentment, joy, delight, brightness, and ease.

---

<sup>1</sup> *Lobha, dosa, & moha.*

<sup>2</sup> *Taṇhā* (covetousness), *māna* (desire for personal distinction at the expense of others), & *diṭṭhi* (stubborn adherence to personal beliefs and opinions).

<sup>3</sup> *Kosajja, issā, and macchariya* (possessiveness), respectively.

## สมาธิสำคัญไฉน จึงเรียกชื่อเป็นตัวแทนของการพัฒนาจิตใจ

ที่นี้ก็มาถึงจุดสำคัญ ในการพัฒนาคุณสมบัติความดีงาม ในจิตใจ ที่มีมากมายนั้น มีคุณสมบัติตัวเอกที่จะต้องพัฒนาขึ้นมาเป็นหลัก เป็นแกน เป็นที่ตั้ง ให้แก่คุณสมบัติอื่นทั้งหมด คุณสมบัตินี้เรียกว่า “สมาธิ” แปลกันว่า ความตั้งมั่น คือภาวะที่จิตอยู่ตัว ไม่มีอะไรรบกวนให้ฟุ้งซ่าน วุ่นวาย หรือทำให้ขุ่นมัวได้ เป็นตัวของมันเอง อยู่กับงาน กับเรื่องที่จะทำการ หรืออยู่กับสิ่งที่ต้องการได้ตามต้องการ ได้ที่ โดยพร้อมที่จะใช้งานได้ดีที่สุด ดังที่พระพุทธเจ้าทรงใช้คำว่า จิตนั้นเป็น “กัมมณีย์” (ควรแก่งาน, เหมาะที่จะใช้การ) เฉพาะอย่างยิ่งงานของปัญญา

จิตที่เป็นสมาธินั้น สงบ นิ่ง อยู่ตัว ได้ที่ เหมือนน้ำในที่เก็บกักหรือภาชนะ ที่ไม่มีอะไรรบกวน ไม่มีใครเขย่าหรือกระแทก กระทุ้มกระตั้นสั้นไหว ไม่กระเพื่อม เป็นจิตที่ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่พลุ่งพล่าน ไม่กระวนกระวาย มีความสุขอยู่ในตัวเอง

จิตเป็นสมาธิ ซึ่งสงบ นิ่ง อยู่ตัวนั้น เหมือนน้ำที่เมื่อสงบนิ่ง ก็ใส เพราะเศษผงฝุ่นสิ่งปะปนที่ปะปะเลือนลอยไหลขึ้นลง เคว้งคว้างบังทางโน้นบังทางนี้ ตกตะกอนลงนอนกันหมด ไม่มีอะไรกั้นบัง มีอะไรกีดในนั้น ก็มองเห็นได้ชัดเจน และเก็บกวาดกำจัดล้างได้ง่ายทีเดียวหมด

จิตที่เป็นสมาธิ แน่วอยู่แน่วไปกับสิ่งเดียวที่ต้องการ จะมีความกำลังแรง เหมือนสายธารกระแสน้ำที่ไหลไปทางเดียว ไม่แตกพร่า มีกำลังแรงมาก สามารถกำจัดหรือผ่านทะลุสิ่งกีดขวางไปได้หมด จึงเอาชนะสิ่งชั่วร้ายล่อเร้าได้สิ้น และทำการที่มุ่งหมายให้สำเร็จโดยไม่ยาก

## **Concentration (*samādhi*): a Keyword for Mental Development**

Of all the many virtuous mental qualities, there is one essential quality that must be cultivated as an anchor and support for all others. In Pali, this quality is called *samādhi*, which is usually translated as ‘concentration.’ It refers to mental stability and steadfastness, whereby the mind is not disturbed, distracted, or beclouded. As a result, the mind gains a degree of self-reliance and is focused on its work and activities; it remains settled on its chosen object of attention and is optimally primed for work. The Buddha referred to this state of preparedness as *kammaniya*: the mind is wieldy and suitable for work, particularly the work performed by wisdom.<sup>1</sup>

A concentrated mind is stable, composed, tranquil, and still. This is similar to water in a vessel or container, which has not been shaken or disturbed; its surface does not undulate. Such a peaceful mind is free from agitation, restlessness, and anxiety; and it is endowed with intrinsic happiness.

Still water is clear because all the silt and sediment has settled to the bottom; it no longer obstructs or impedes one’s view. One’s vision is clear, enabling one to clean up and remove any undesirable elements.

A concentrated mind remains one-pointed and firmly established on a desired object of attention. It is endowed with power and strength. This is similar to a strong current of water flowing down a single channel, which is able to remove or pass through all obstacles. Such a mind is able to vanquish all base and tantalizing distractions, and is able to accomplish all desired tasks without difficulty.

---

<sup>1</sup> *Paññā*.

ในงานลดละอกุศลธรรม ก่อเกิดพัฒนากุศลธรรม จนถึง ปัญญาที่เป็นสุดยอดนั้น *สมาธิ* มีคุณสมบัติตัวเอกที่ร่วมช่วยงาน ๒ อย่าง คือ *วิริยะ* – ความเพียร (วิริย<วิร=แก้แล้วกล้าก้าวหน้าไปไม่ระย่อ, มี*ขันตะ* ช่วยเริ่มงานให้) และ *สติ* - ความระลึกนึกได้ ไม่เผลอ คุมใจไว้กับกิจ กุมจิตไว้ที่เป้าหมายไม่พลาด เมื่อจิตมีคุณภาพควรแก่งานอย่างนี้ ก็พร้อมที่จะพัฒนาบรรดาคุณสมบัติ จนถึงปัญญาขั้นได้

**จิตตภาวนา** เป็นการพัฒนาจิตใจ โดยพัฒนาสมาธิเป็นคุณสมบัติหลัก หรือเป็นแกนงานดังว่ามานี้ จึงเรียกอีกชื่อหนึ่งว่า “สมถภาวนา” (*สมถะ*=ความสงบ เป็นไวยากรณ์คำหนึ่งของ *สมาธิ*)

เมื่อพัฒนาจิตใจถูกต้อง โดยมีสมาธิที่พัฒนาขึ้นอย่างได้ผลจริง ก็จะมีคุณสมบัติ ๓ ด้าน ที่เรียกสั้นๆ ง่ายๆ ว่า คุณภาพจิต สมรรถภาพจิต และสุขภาพจิต พัฒนาขึ้นมาด้วย ดังได้กล่าวแล้ว

**จิตตภาวนา**นี้ แม้จะมีรายละเอียดอีกมาก แต่รวมแล้วก็มุ่งให้เป็นฐานของปัญญาภาวนา คือการพัฒนาปัญญา และในการก้าวสู่ปัญญานั้น มีธรรมบางอย่างที่ควรเน้น ซึ่งขอกล่าวไว้ที่นี่คือ

**ขันตะ** (ความพอใจ ความอยาก ความปรารถนา) เป็นธรรมที่สำคัญอย่างยิ่ง ดังพุทธพจน์ว่า “**ขนฺทมุททา... สพุเพ ธมฺมา**” (ขง.ทสก.๒๔/๕๘/๑๑๓) แปลว่า ธรรมทั้งปวง มีขันตะเป็นมูล หรือแปลให้เป็นไทยมากขึ้นว่า ธรรมทั้งปวง มีความต้องการเป็นต้นกำเนิด หรือว่า มีความอยากเป็นที่ตั้งต้น

In the endeavour to abandon unwholesome qualities and cultivate wholesome qualities, concentration is assisted by two leading mental factors, namely: effort<sup>1</sup> and mindfulness.<sup>2</sup> When the mind is strong and primed for work, it is ready to cultivate all other virtuous qualities, culminating in wisdom.

In mental development, concentration is cultivated as the primary and essential factor. For this reason, mental development is also known as ‘tranquillity meditation.’<sup>3</sup>

As mentioned earlier, when mental development proceeds correctly—giving rise to effective concentration—the mind is endowed with three qualities: mental virtue, mental capability, and mental health.

Although there are many details pertaining to this stage of development, all told, the aim of mental development is to act as a foundation for wisdom development. And in this cultivation of wisdom, there are several mental factors that should be underscored.

One vital factor in this process is desire (*chanda*),<sup>4</sup> as confirmed by the Buddha’s words: ‘All things are rooted in desire.’<sup>5</sup> Alternative translations include: ‘The source of all things is desire,’ and ‘The well-spring of all things is desire.’

---

<sup>1</sup> *Vīriya*; stemming from the word *vīra*, meaning ‘courageous,’ ‘undaunted’; the catalyst for effort is wholesome desire (*chanda*).

<sup>2</sup> *Sati*: recollection; recall; attentiveness; heedful attention on one’s activities; focused, unwavering attention on one’s goal.

<sup>3</sup> *Samatha-bhāvanā*. *Samatha* = ‘tranquility’; this is a synonym of *samādhi*.

<sup>4</sup> ‘Affinity,’ ‘preference,’ ‘wishing,’ ‘aspiration.’

<sup>5</sup> *Chandamūlakā ... sabbe dhammā*; A. V. 107.

แต่ก็ต้องทราบว่า ฉันทะนั้นมี ๒ อย่าง คือ ฉันทะที่เป็นอกุศล ซึ่งนิยมเรียกแยกออกไปว่า “**ตัณหา**” กับฉันทะที่เป็นกุศล เป็นธรรมฉันทะ เรียกสั้นๆ ว่า “**ฉันทะ**” พูดย่างๆ จึงว่า ปวงธรรมฝ่ายร้ายฝ่ายอกุศล ตั้งต้นจากตัณหา ส่วนปวงธรรมฝ่ายดีฝ่ายกุศล ตั้งต้นจาก**ฉันทะ**

พูดให้ง่ายว่า **ตัณหา** เป็น*ความอยากเพื่ออัตตา* (เพื่อตัวตนที่ยึดถือขึ้นมา) เกิดเป็นอยากได้ อยากเอา อยากเป็น... ให้แก่ตัวตนนั้น ส่วน **ฉันทะ** เป็น*ความอยากเพื่อสภาวะ* ของสิ่งนั้นๆ ของคนสัตว์นั้นๆ คือ อยากให้สิ่งให้คนสัตว์นั้นๆ และอยากทำให้สิ่งให้คนสัตว์นั้นๆ เข้าถึงหรืออยู่ในสภาวะที่ดีงาม สมบูรณ์ หรือเต็มเปี่ยม เยี่ยมยอดของเขาของมันนั้นๆ (ไม่มีอัตตา/ตัวตน/ตัวกู้อยู่เกี่ยวข้อง)

ดังเช่นในสภาพภรณ์ณีย์ ผู้มีฉันทะ อย่างอริยชน เดินผ่านไป ได้เห็นดอกไม้งามสะพรั่งมีสีกลิ่นสดสวย ก็มีใจรื่นรมย์ชื่นชมอยากให้มันอยู่ดีงามจนเต็มสภาวะของมัน ไม่มีพฤติกรรมสนองตัณหาที่จะหักรานหรือเด็ดเอามาให้แก่ตัวตน

ตัณหา พึงละโดยไม่ให้มันเกิดขึ้น ส่วน **ฉันทะ** พึงละด้วยการทำให้สำเร็จตามที่ต้องการหรือตามที่อยากที่ปรารถนานั้น จึงแปลสั้นๆ ว่า “*ความอยากทำ (ให้มันดีให้มันงามเต็มสภาวะของมัน)*”

เป็นความสำคัญอย่างยิ่งที่ต้องแยกให้ได้ระหว่างความอยากที่เป็น**ตัณหา** กับความอยากที่เป็น**ฉันทะ** แล้วก็ตั้ง**ฉันทะ**ขึ้นมา เริ่มต้นพัฒนาไป จนกว่าปัญญาจะสมบูรณ์ ลูมิบุตรหลุดพ้นเป็นอิสระ โดยที่วาระหว่างนั้นก็พัฒนาคุณสมบัติทั้งหลาย เช่น ให้ฉันทะสำแดงออกมาเป็น เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา (ที่เรียกว่า พรหมวิหาร ๔) ตามควรแก่สถานการณ์นั้นๆ



It is essential to point out that there are two kinds of desire (*chanda*). The first is unwholesome desire, which is usually distinguished by the term *taṇhā* ('craving'). The second kind is wholesome desire, which may be referred to as *dhamma-chanda* ('desire for truth'), and is often designated by the single term *chanda*. Simply speaking, all adverse, unwholesome things stem from craving; all positive, wholesome things stem from wholesome desire.

Craving is a desire serving in the interests of a sense of self,<sup>1</sup> resulting in a desire to obtain, seize, or become something in order to achieve personal gratification. Wholesome desire is a desire serving the interests of the objects or living beings involved, i.e. one wishes that these things or beings abide in a natural state of wellbeing, fulfilment, and excellence. Moreover, one wishes to engage in action in order to achieve this fulfilment. In this latter dynamic, no 'I'—no sense of a fixed, separate self—need be involved.

Take the example of a place of natural beauty. A person endowed with wholesome desire, e.g. an awakened being, will pass through such an area, seeing the colourful flowers in bloom and experience delight and satisfaction, wishing that this environment exists in a healthy, prosperous state of wholeness. He or she will perform no actions, e.g. severing or damaging the plants, in order to indulge craving.

Craving should be abandoned by preventing it from arising. *Chanda*, on the other hand, should be abandoned by bringing one's desires and aspirations to completion. *Chanda* can thus also be translated as a desire to act (in order for something or someone to abide in wholeness and fulfilment).

It is of paramount importance that people are able to distinguish between these two kinds of desire. Having made this distinction, they should then establish and cultivate wholesome desire, consummated by perfecting wisdom and realizing liberation. During this process of spiritual practice, they can express the nuances of wholesome desire, i.e. lovingkindness, compassion, appreciative joy, and equanimity,<sup>2</sup> as is suitable to the circumstances.

---

<sup>1</sup> *Attā*: self-identity.

<sup>2</sup> See endnote V.

**ศรัทธา** (บาลี: สหฺธา) เป็นตัวเชื่อมต่อกับปัจจัยภายนอก เฉพาะอย่างยิ่งกัลยาณมิตร โดยมีข้อกำกับว่าให้ประกอบด้วย ปัญญา หรือมีการใช้ปัญญา และนำไปสู่ปัญญา

ธรรมชุดหนึ่งก็สำคัญนัก พระพุทธเจ้าตรัสบ่อยมาก มี ๕ ข้อ ใช้วัดผลหรือตรวจสอบการพัฒนา หรือที่เรียกคลุมๆ เป็นการปฏิบัติธรรม ว่าก้าวหน้าไปด้วยดีหรือไม่ ได้แก่สภาพจิตที่เกิดขึ้น ตามกันจนถึงสมาธิ รวมเป็น ๕ อย่าง ได้แก่ **ปราโมทย์** – ว่างใจ สดชื่น เบิกบาน **ปีติ** – อิ่มใจ ปลื้มใจ **ปีติสัทธา** – สงบเย็น ผ่อนคลาย **สุข** – ฉ่ำชื่นรื่นคล่องใจ แล้วก็**สมาธิ** – จิตมั่นแน่ว อยู่ตัว ได้ที่

**สมาธิ** เป็นตัวปิดท้ายจิตตภาวนา ที่จะให้จิตพร้อมสำหรับการพัฒนาปัญญา แต่เบื้องต้น ควรจับตัวแรกไว้ให้ได้ คือ **ปราโมทย์** ซึ่งควรจะทำให้เกิดขึ้นเรื่อยๆ บ่อยๆ เสมอๆ จนกระทั่งให้มีอยู่ประจำเป็นพื้นใจทีเดียว จะพาก้าวหน้าในภาวนา/การพัฒนา ได้อย่างดี ดังพุทธดำรัสว่า “ตโต ปาโมชฺชพฺพโล ทุกฺขสฺสन्दํ กิริสฺสตี” (แต่นั้น เธอผู้มากด้วยปราโมทย์ จักทำทุกข์ให้สุดสิ้น, พุ.ข.๒๕/๓๕/๖๖) )

## ปัญญา มา ปัญญาหา หาย ทุกข์ หมดเลย มีสุขในอิสระภาพ

**๔. ปัญญาภาวนา** (พัฒนาปัญญา) ให้ความหมายอย่างกว้างๆ คลุมๆ ว่า คือการพัฒนาปัญญา ให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลาย ตามเป็นจริง รู้เท่าทันโลกและชีวิต เห็นแจ้งชัดสรรพสังขารตามสภาวะ สามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระ ทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลส และปลอดพ้นจากทุกข์ แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา

Another vital quality is faith,<sup>1</sup> which links people to outside factors, in particular to virtuous friends.<sup>2</sup> In Buddhism, faith must be connected to wisdom: it must apply a degree of wisdom or lead to the deepening of wisdom.

In relation to concentration, there is one very significant group of five factors frequently taught by the Buddha. These factors are used as a means to evaluate a person's spiritual development or Dhamma practice, to examine whether it is progressing well or not. Each factor corresponds to a state of mind, arising as a natural sequence, culminating in concentration. They are as follows: 1) joy; 2) rapture; 3) tranquillity; 4) happiness; and 5) concentration.<sup>3</sup>

Concentration is the apex of mental development, preparing the mind for wisdom development. At the early stages of mental development, however, one should embrace the initial factor of joy,<sup>4</sup> promoting and cultivating it in a consistent way, until it becomes one's inherent disposition of mind. Joy facilitates all aspects of spiritual development, as confirmed by the Buddha's words: "Thereby, a person infused with joy will make an end of suffering."<sup>5</sup>

## D. Wisdom Development: Wisdom Comes, Problems Go Cessation of Suffering & the Bliss of Liberation

Broadly speaking, wisdom development (*paññā-bhāvanā*) refers to developing an understanding of the truth of things, an insight into the world and into human nature, and a clear discernment into conditional phenomena. As a result, one gains inner freedom, purifies the mind of mental defilements, and is released from all suffering. Moreover, one applies wisdom to solve any problems that one may encounter.

---

<sup>1</sup> *Saddhā*.

<sup>2</sup> *Kalyāṇamitta*.

<sup>3</sup> *Pāmojja* (gladness; cheerfulness), *pīti* (delight), *passaddhi* (relaxation), *sukha*, and *samādhi*, respectively.

<sup>4</sup> *Pāmojja*.

<sup>5</sup> *Tato pāmojjabahulo dukkhassantaṃ karissati*; Dh. verse 376.

**ปัญญา** เป็นคุณสมบัติอย่างหนึ่งอยู่ในจิต แต่เป็นคุณสมบัติที่สำคัญยิ่ง และมีลักษณะพิเศษยิ่งใหญ่ที่ต่างจากคุณสมบัติอย่างอื่นทั้งหมด มีระบบและกระบวนการพัฒนาที่แตกต่าง ต้องแยกออกมาตั้งเป็นข้อใหญ่ต่างหาก และเป็นส่วนยอดสุด

ปัญญาสำคัญแค่ไหน มีพุทธดำรัสว่า “ปัญญาตฺวา สพเพตมมา” (ธรรมทั้งปวง มีปัญญาเป็นยอดยิ่ง, เช่น ธง.พสก.๒๔/๕๘/๑๑๔) ด้วยปัญญาจึงลุดุดหมายที่พุทธธรรมบอกให้ ถึงความหลุดพ้นเป็นอิสระ

คุณสมบัติอย่างอื่นของจิตแม้ที่สุดประณีตก็ยังติดอยู่กับจิต ยังอยู่ในข้างของความรู้สึก เมื่อขาดปัญญา ไม่รู้ความจริง จิตจะเก่งดีมีคุณสมบัติอื่นแค่ไหน ก็อยู่แค่ระดับรู้สึก ชีวิตของตัวเอง และโลกที่ตัวเองอาศัย เป็นไปต่างๆ ถ้าถูกใจ ก็ชอบใจ เป็นสุข ถ้าไม่ถูกใจ ก็ไม่ชอบใจ เป็นทุกข์ แล้วแต่มัน ขึ้นต่อมัน แต่พอมีปัญญา รู้จักตัวเอง รู้จักโลก เข้าถึงความจริงของมันแล้ว ก็ปฏิบัติจัดการโลกและชีวิตได้ จัดปรับแก้ไขวางจิตของตัวเองให้เข้าที่ ถูกทาง กระทั่งเป็นอิสระได้

ปัญญาเป็นตัวปลดปล่อย แก้ไข ทำให้หลุดพ้นเป็นอิสระ เรื่อยขึ้นไปในทุกขั้น ตั้งแต่ขั้น *กายภาวนา* ในระดับของการรับรู้ทางผัสสทวาร มองเห็น ได้ยิน ฯลฯ แล้ว ไม่ติดกับดักของความรู้สึกชอบใจ-ไม่ชอบใจ ปัญญาพาขึ้นเหนือความชอบใจ-ไม่ชอบใจไปเป็นการเรียนรู้ แก้ไขความรู้สึกขัดเคืองให้กลายเป็นความเข้าใจ สงสาร เห็นใจได้ พบเรื่องราว มองเห็นมุมดี หรือแง่ที่จะใช้ประโยชน์

Wisdom is a supreme virtue and it has unique and outstanding attributes, distinguishing it from other mental qualities. Its mode of operation and development also has its own distinctive features. For this reason it is classified as a separate heading. Indeed, it is the pinnacle of spiritual development.

These words by the Buddha reveal the importance of wisdom: ‘Of all things, wisdom is supreme.’<sup>1</sup> It is by way of wisdom that the goal of Buddha-Dhamma—liberation—is reached.

Regardless of how lofty and refined they are, all other mental qualities are still associated with emotion (*citta*)<sup>2</sup> and coloured by forms of sensation. If the mind lacks wise discernment, no matter how skilled and accomplished it may be, and imbued with virtuous qualities, it is still bound to the domain of feeling and sensation. If one encounters agreeable things, either internal or external, one will experience delight and feel happy; if one encounters disagreeable things, one will experience aversion and feel unhappy. One’s feelings will be dependent on these sense impressions. But when one has developed wisdom and has realized the truth of conditioned phenomena, both inner and outer, one is proficient at engaging with these things; one’s attitude and bearing is balanced and correct, until one reaches the goal: freedom from all suffering.

Wisdom is present at all stages of development, beginning with physical development—the stage of sense contact—helping to release the mind from entanglements, to solve problems, and to arrive at liberation. When seeing, hearing, etc., wisdom prevents us from getting ensnared by likes and dislikes, preferences and aversions. It helps lift us above these feelings. Even if we experience resentment or annoyance, we learn from it and transform it into understanding, empathy, and compassion. Likewise, if we encounter misfortune, we are able to recognize potential advantages of it or aspects of it that may lead to our wellbeing.

---

<sup>1</sup> *Paññuttarā sabbe dhammā*; e.g.: A. V. 107.

<sup>2</sup> Trans.: although ‘emotion’ is an unusual translation for *citta*, it fits the context; moreover, after consultation, the venerable author approved of this translation.

ต่อไปในขั้น**ศีลภาวนา** เมื่อพฤติกรรมติดขัดติดตัน ไม่รู้ว่า จะทำอย่างไร พอปัญญาเกิดขึ้นมา ก็ปลดปล่อยพฤติกรรมให้มี ทางออกที่จะเดินหน้า และทำอะไรๆ ได้สำเร็จ

แม้ในขั้น**จิตภาวนา** จิตใจถูกบีบคั้นด้วยปัญหา หาทาง ออกไม่ได้ ถูกกดถูกขัดด้วยความทุกข์ แต่พอปัญญามา หรือ ปัญญาเกิดขึ้น ก็รู้ว่าอะไรเป็นอะไร จับเหตุของทุกข์ได้ มองเห็น ทางแก้ไข ปัญญามา ปัญหาก็ก็นหมด ทุกข์ก็หายไป หลุดพ้นไปได้ เป็นอิสระ มีความสุขที่แท้ในอิสระภาพ

ตัวจริงของพุทธธรรม อยู่ที่ปัญญา ที่พัฒนาขึ้นไปได้ จน เป็นโพธิ์ ที่มักเรียกกันยาวหน่อยว่าโพธิญาณ ซึ่งทำให้เป็นพุทธะ ผู้รู้ทั่วตลอดระบบจบกระบวนการของอริยสัจทั้ง ๔

ปัญญาใช้จิตสมาธิเป็นที่ทำงาน โดยการร่วมมือของสติ สติเหมือนนายประตูที่กักที่กั้นหรือจับคนที่ผ่านจะเข้าผ่านจะ ออกไว้ ให้ปัญญาพินิจตรวจตราจนรู้แน่ชัดว่าใครเป็นใคร วินิจฉัยได้ว่าต้องจับไว้ หรือปล่อยผ่านไปได้ หรือเหมือนมือที่จับ ที่ดึงวัตถุที่ประสงค์ไว้ให้ดวงตาคือปัญญาได้ตรวจพิจารณา ดู เห็นให้รู้ชัดเจนตลอดทั่ว

**โยนิโสมนสิการ** “ทำในใจ/มนสิการโดยแยบคาย” เป็น เครื่องมือจัดแจงจิตใจ หรือเดินจิตในทางที่ช่วยให้ปัญญาทำงาน ได้ดีได้สำเร็จ เป็นปัจจัยภายในตัวนำที่ทำให้เกิดปัญญารู้เข้าใจ ถูกต้องมองเห็นทางออกทางแก้ไข

On the level of moral development, at times when one feels to be at a dead-end—confused about what one should do—wisdom acts as a guide, shedding light on how to proceed and how to bring one's actions to success.

On the level of mental development, at times when the mind is beset by problems and no clear solution is apparent—when one is distressed—wisdom provides clarity; it recognizes the source of the suffering and discerns the way to bring it to an end. When wisdom arises, problems cease and suffering is dispelled. One discovers inner freedom and true happiness.

The heart of Buddha-Dhamma lies with wisdom, which every person is capable of cultivating, culminating in awakening.<sup>1</sup> Here, the system of the Four Noble Truths is brought to completion; one becomes a 'buddha': a fully realized one.

Wisdom relies on a steady, concentrated mind as a platform for engagement. Here, mindfulness<sup>2</sup> cooperates in the process. Mindfulness is like a gatekeeper, checking those individuals wishing to enter or exit a city. Wisdom then carefully examines these people, deciding whether to let them pass or to detain them. Similarly, mindfulness is like a hand that grasps onto a chosen object, enabling the 'eye' of wisdom to investigate it clearly and comprehensively.

Skilful reflection<sup>3</sup> is an instrument for priming the mind—for orientating the mind in a direction leading to the successful functioning of wisdom. It is a leading internal factor, helping to generate wisdom and to discern effective solutions to life's quandaries.

---

<sup>1</sup> *Bodhi*; technically speaking, wisdom culminates in the knowledge of awakening (*bodhi-ñāṇa*).

<sup>2</sup> *Sati*.

<sup>3</sup> *Yoniso-manasikāra* (skilful attention; wise reflection).

**โยนิโสมนสิการ** ใช้ได้ทุกสถานการณ์ ตั้งต้นแต่ผัสสทวาร รับรู้ พบเรื่องร้ายก็ทำให้เป็นเรื่องดี ปัญหายิ่งมา ปัญญาก็ยิ่งมี ในวิกฤตก็เห็นโอกาส ในวิบัติก็หาช่องวิวัฒน์ได้ ฟังเสียงร้องเพลง หรือเสียงร้องไห้เลยได้เห็นธรรม ควรเน้นที่จะใช้ให้มาก

การพัฒนาปัญญาเป็นงานเป้าหมายใหญ่ มีขอบเขต กว้างขวางครอบคลุมมาก เมื่อเป็นการพัฒนาปัญญาที่จะให้รู้ชัด ถึงความจริงตามสภาวะ บางทีแทนที่จะเรียกกว้างๆ ว่าปัญญา ภาวนา ก็เรียกชื่อจำเพาะลงไปว่า “วิปัสสนาภาวนา” (วิปัสสนา= ปัญญาเห็นแจ้ง เป็นไฉพจน์หนึ่งของ *ปัญญา* หมายถึงปัญญาในระดับที่รู้ถึงสภาวะ)

ปัญญาเป็นความจริงของพระพุทธานุสสา ปัญญาภาวนาก็ เป็นการพัฒนาในขั้นให้ถึงจุดหมายของพุทธธรรม ในที่นี้ มุ่งจะ บอกพอให้รู้จักเป็นเค้า จึงเขียนเป็นบทแนะนำไว้เพียงนี้

บุคคลที่พัฒนาจบครบ ๔ ภาวนา อย่างที่ว่ามานี้ เป็น **ภาวิต ๔ ด้าน** คือ

๑. ภาวิตกาย (มีกายที่พัฒนาแล้ว = มีกายภาวนา)
๒. ภาวิตศีล (มีศีลที่พัฒนาแล้ว = มีศีลภาวนา)
๓. ภาวิตจิต (มีจิตใจที่พัฒนาแล้ว = มีจิตตภาวนา)
๔. ภาวิตปัญญา (มีปัญญาที่พัฒนาแล้ว = มีปัญญาภาวนา)

บุคคลที่เป็น**ภาวิต** ครบ ๔ ด้านนี้ เป็นผู้ที่พัฒนาแล้วอย่าง แท้จริง ตนเองก็ไร้ทุกข์ หมดปัญหา เป็นสุขทุกเวลา และช่วย แก่ปัญหา พาคนอื่นให้มีความสุข เป็นแสงอำไพที่ทำโลกให้ สดใส เป็นอริยะหรืออารยชนเต็มขั้น



Skilful reflection can be applied in every circumstance, beginning with the activity of sense contact. It enables us to transform misfortune into good fortune. Here, our wisdom increases in proportion to the challenges and difficulties we face. In times of crisis, we see an opportunity for growth; in times of adversity, we seek a way to grow and evolve. Hearing the melody of song or the sobs of weeping—both provide an insight into the truth. This factor of skilful reflection should thus be given great emphasis.

Wisdom development is a task of utmost importance, encompassing a broad and extensive range of stages and methods. In the case that a reference is being made to developing wisdom to the extent of gaining clear insight into the truth of all phenomena, instead of calling this ‘wisdom development,’ it is described more specifically as ‘insight development.’<sup>1</sup>

Someone who has completed these four stages of development (*bhāvanā*) has achieved four stages of mastery (*bhāvita*), i.e.:

1. Mastery of the body (*bhāvita-kāya*); completion of physical development (*kāya-bhāvanā*).
2. Mastery of moral conduct (*bhāvita-sīla*); completion of moral development (*sīla-bhāvanā*).
3. Mastery of the mind (*bhāvita-citta*); completion of mental development (*citta-bhāvanā*).
4. Mastery of wisdom (*bhāvita-paññā*); completion of wisdom development (*paññā-bhāvanā*).

Such people are perfected in spiritual development. They are free from all affliction and distress. They abide in a constant state of happiness. They spend their time helping to solve other people’s problems and lead them to a similar state of peace and joy. They are filled with light, bringing a radiance into the world. They are ‘noble’<sup>2</sup> in the truest sense.

<sup>1</sup> *Vipassanā-bhāvanā*. *Vipassanā* = ‘insight,’ ‘penetrative wisdom.’ This is a synonym for *paññā*, referring to clear insight into and understanding of reality (*sabhāva*).

<sup>2</sup> *Ariya*.

ท่านที่เรียกว่าพระอรหันต์ หรืออเสขะ เป็นต้น คืออย่างนี้

ตามที่เราคุ้นเคยนิยาม ถือเป็นกัณฑ์วัดความเป็นอริยะ หรืออารยชน จัดแยกเป็น ๔ ชั้น คือ โสดาบัน สกทาคามี อนาคามี และอรหันต์ ตามลำดับที่ละสังโยชน์ได้ เท่านั้นข้อเท่านั้นข้อ คือข้อนั้นข้อนี้ เมื่อละสังโยชน์หมดสิ้นทั้ง ๑๐ ข้อ ก็เป็นพระอรหันต์

ในที่นี้ จะไม่บอกว่าสังโยชน์ ๑๐ คืออันใดบ้าง แต่ขอพูดสั้นๆ ว่า นั้นเป็นเกณฑ์สำหรับดูในแง่หมด ในที่นี้ พูดในแง่มี คือเป็น ภาวิต ๔ โดยมี ภาวนา ๔\* ที่กล่าวมานี้

ที่พูดมา นับว่าจบครบเต็มระบบของพระพุทธศาสนา เป็นการพูดอย่างกว้างๆ ครอบคลุมในส่วนที่โยงมาถึงปฏิบัติการของมนุษย์ ในวิถีชีวิตวิถีสังคัม อันมีโลกแวดล้อมเป็นที่รองรับ

---

\*ในภาษาบาลี “ภาวนา” หมายถึงการพัฒนาคน ส่วน “พัฒนา” เป็นคำที่ใช้ในความหมายทั่วไป แม้แต่พูดว่ากองขยะพัฒนาใหญ่โตขึ้น

Other terms used to describe such individuals include *arahant* ('worthy') and *sekha* ('adept').

There is a common fourfold classification for awakened beings<sup>1</sup>—referring to the four stages of enlightenment—namely: stream-enterer, once-returner, non-returner, and arahant.<sup>2</sup> This division is dependent on the number and degree of fetters<sup>3</sup> that an individual has cast off and abandoned.<sup>4</sup> Someone who has abandoned all ten fetters is called an arahant.

The abandonment of the fetters is a standard based on factors that a person has removed or brought to an end, i.e. a perspective of negation. Another perspective, is to look at those factors that a person is endowed with or has completed, i.e. a perspective of affirmation. Notably, this refers to the four factors of spiritual mastery, based on the four stages of development, as described above.

---

<sup>1</sup> *Ariya-puggala* ('noble one').

<sup>2</sup> *Sotāpanna*, *sakadāgāmī*, *anāgāmī*, and *arahant*, respectively.

<sup>3</sup> *Saṅgyojana*.

<sup>4</sup> Trans.: for more on this subject, see chapter 7 on awakened beings in *Buddhadhamma*.

## ผนวก

### ๑. อาคตสถาน (หลักฐาน, ที่มา) ของ **ภาวนา ๔ - ภาวิต ๔**

เกี่ยวกับอาคตสถานของหลัก “ภาวนา ๔” และ “ภาวิต ๔” มีเรื่องน่ารู้มากยิ่งขึ้น แต่ที่นี้เหลือเนื้อที่ให้พูดน้อยนัก จึงบอกพอได้เค้า ดังว่าแล้ว **ภาวนา** นี้ ท่านมักใช้ในเชิงวัดผล พุทธพจน์ในเรื่องนี้จึงมักเป็น **ภาวิต** เช่นที่ตรัสเตือนพระให้ป้องกันอนาคตภัย (ธจ.ปญจก.๒๒/๗๙/๑๒๑) ซึ่งให้เห็นความสัมพันธ์ที่ **ไตรสิกขา → ภาวนา/ภาวิต**)

อีกแห่งหนึ่งตรัสว่า ผู้ไม่เป็น ๔ **ภาวิต** ทำบาปนิด ก็ไปนรก แต่ผู้**ภาวิต** ทำพลาดผิด มีโทษน้อย (ธจ.ติก.๒๐/๕๔๐/๓๒๐)

บางคัมภีร์จัดมรรคมีองค์ ๘ เข้ากับ **ภาวนา ๔** ว่า **กายภาวนา** = องค์ที่ ๔-๕, **ศีลภาวนา** = องค์ที่ ๓+๖, **จิตตภาวนา** = องค์ที่ ๒+๘, **ปัญญาภาวนา** = องค์ที่ ๑+๗ (เปฏก.๑๒๕/๓๓๓)

แต่ทั่วไปจะเป็นทำนองนี้ว่า “**ปญจทวารภาวนาย วา ภาวิตกาโย**” (ธจ.อ. ๒/๒๒๖); **หมดเนื้อที่** จึงบอกไว้เพียงนี้

### ๒. **ภาวนา - พัฒนาการ - Development ๔ ด้าน**

หลัก “**ภาวนา ๔**” เมื่อแปลเป็นภาษาอังกฤษ ก็ใช้คำว่า development จะว่า fourfold development หรือว่า four spheres of development หรือว่า four aspects of development ก็แล้วแต่ ข้อสำคัญอยู่ที่ว่า ข้อของ development ทั้ง ๔ ด้าน พอตีตรงกับของฝรั่ง เฉพาะอย่างยิ่งที่วงการ progressive education ในอเมริกา มี John Dewey (1859-1952) เป็นผู้เด่นนำ ใช้มา ๑๐๐ กว่าปีแล้ว (ของพุทธศาสนาใช้มา ๒,๐๐๐ กว่าปี)

ที่นี้ ที่ฝรั่งพูดถึงพัฒนาการ คือ development ๔ ด้านนั้น ตรงกับ พระพุทธศาสนาในด้านศัพท์ แต่ความหมายไม่ตรงกันแท้

## Appendix 1: Scriptural Source Material for the Four Kinds of *Bhāvanā* & Four Kinds of *Bhāvita*

Although a great amount of interesting source material exists pertaining to the four kinds of *bhāvanā* and the four kinds of *bhāvita*, here only a basic outline will be presented. In regard to this subject, the Buddha most often spoke in the context of assessing or evaluating practitioners, and thus more often used the term *bhāvita*. This is evident, for instance, in his warning to the monks to prevent future dangers.<sup>1</sup> This passage also shows how the threefold training<sup>2</sup> is a factor leading to *bhāvanā/bhāvita*.

In another passage, the Buddha states that a person devoid of the four kinds of self-mastery<sup>3</sup> may go to hell having performed only a small amount of evil. A person endowed with self-mastery, however, may make minor mistakes, but only with minimum harmful consequences.<sup>4</sup>

Some scriptural texts combine and integrate the Noble Eightfold Path with the four kinds of development, as follows: physical development = 4<sup>th</sup> & 5<sup>th</sup> Path factors; moral development = 3<sup>rd</sup> & 6<sup>th</sup> Path factors; mind development = 2<sup>nd</sup> & 8<sup>th</sup> Path factors; and wisdom development = 1<sup>st</sup> & 7<sup>th</sup> Path factors.<sup>5</sup>

In general, however, the scriptures explain these two terms in the same manner as they define *bhāvita-kāya* as ‘one who has gained physical self-mastery by developing the five sense doors.’<sup>6</sup>

## Appendix 2: Fourfold Development

In English, the term *bhāvanā* is often translated as ‘development,’ and the four kinds of *bhāvanā* are translated as ‘fourfold development,’ ‘four spheres of development,’ ‘four aspects of development,’ etc. For more than a century, a separation into four kinds of human development has been made in the English language, especially in the field of progressive education in the United States, pioneered by John Dewey (1859-1952).<sup>7</sup>

Although, in name, the fourfold development described in the West corresponds to the Buddhist teaching on spiritual development, the essential meaning of these two separate traditions varies.

---

<sup>1</sup> A. III. 105-108.

<sup>2</sup> Three *sikkhā*.

<sup>3</sup> *Bhāvita*.

<sup>4</sup> A. I 249-53.

<sup>5</sup> Peṭakopadesapakaraṇa 186.

<sup>6</sup> *Pañcadvārabhāvanāya vā bhāvitaikāyo*; AA. II. 360.

<sup>7</sup> In comparison, the fourfold development outlined in Buddhism is more than 2,000 years old.

ไม่ต้องไปถึงความหมาย แม้แต่คำแปล เมื่อถ่ายถอดมาเป็นภาษาไทย ยิ่งทำให้เกิดความสับสน เป็นปัญหาเรื่อยมายาวนาน ควรจะพูดกันให้ชัด ซึ่งก็ไม่ยากอะไร คือ

1. *Physical development* พัฒนาการทางกาย
2. *Mental development* พัฒนาการทางปัญญา  
(มักแปลพลาดไปเป็น พัฒนาการทางจิตใจ)
3. *Emotional development* พัฒนาการทางจิตใจ  
(มักแปลตามคำไทยที่เขียนไปว่า พัฒนาการทางอารมณ์)
4. *Social development* พัฒนาการทางสังคม

ข้อ ๒ บางที่ใช้คำ Intellectual development หรือ Cognitive development; ข้อ ๒ และข้อ ๓ ที่มักได้ยินคำแปลผิดเพี้ยน ได้พูดทำความเข้าใจไว้มากแล้วในหนังสือ *สุขภาวะของชีวิตรวมแนวพุทธ*, ก.ย. ๒๕๕๘, และพิมพ์ครั้งที่ ๓๔, ๖.ค. ๒๕๕๙)

เมื่อทำความเข้าใจเบื้องต้นกันอย่างนี้แล้ว ก็มาตกลงคำแปลศัพท์ของ **ภาวนา ๔** เป็น Development หรือพัฒนาการ ๔ ด้าน ดังนี้

๑. **กายภาวนา** การพัฒนากาย Physical development
๒. **ศีลภาวนา** การพัฒนาศีล Moral development  
(หรือ Social development)
๓. **จิตตภาวนา** การพัฒนาจิตใจ Emotional (and volitional) development
๔. **ปัญญาภาวนา** การพัฒนาปัญญา Cognitive development  
(หรือ Wisdom development)

ขอย้ำว่า แม้ว่าคำเรียกหรือชื่อจะตรงกัน หรือใกล้เคียงกันมาก ความหมายก็มีใช้ตรงกันแท้ เฉพาะอย่างยิ่ง ข้อ ๑ กายภาวนา การพัฒนากาย ในการศึกษาสมัยใหม่ มุ่งที่ความเจริญเติบโตของร่างกาย สมวัยและแข็งแรงมีสุขภาพดีโดยเน้นพลศึกษา รวมทั้งฝึกทักษะความชำนาญคล่องกายในกีฬาต่างๆ ตลอดจนหัดผ่อนรำ ฝึกทหาร เป็นต้น แต่พุทธธรรมว่าต้องคลุมถึง **พัฒนา “เบญจทวารกาย”** (เรียกสั้นๆว่า **เบญจทวารภาวนา**) ในการสัมพันธ์กับโลก คือการรับรู้สื่อสารกับสิ่งแวดล้อมรอบตัว ดังได้ว่ามา

This matter becomes more confusing when these English terms are translated into Thai. This has caused problems for some time, so it seems appropriate to address this issue here. These are the English terms from the field of education:

1. Physical development.
2. Mental development (sometimes referred to as ‘intellectual development’ or ‘cognitive development’).
3. Emotional development.<sup>1</sup>
4. Social development.

Using this list for comparison, we can assign more accurate English translations to the fourfold development outlined in the Pali Canon:

1. *Kāya-bhāvanā*: physical development.
2. *Sīla-bhāvanā*: moral development (or ‘social development’).
3. *Citta-bhāvanā*: mental development (alternatively, ‘emotional & volitional development’).
4. *Paññā-bhāvanā*: wisdom development (or ‘cognitive development’).

To sum up, although the terms and designations used here may be the same for the two sets of development, the essential meanings of these terms are not identical. This is particularly true for the first factor of physical development. In modern education, this term focuses on physical education, promoting suitable physical growth and health, including developing athletic skill and agility, learning how to dance, scout training, etc. In the Buddhist teachings, however, this factor must also encompass a development of the ‘body of the five sense doorways,’<sup>2</sup> within the context of relating to the outside world, i.e. to contact and associate with one’s external environment, as described above.

---

<sup>1</sup> I have discussed at length the problems arising from translating the second and third terms inaccurately or inconsistently in the book สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ (‘Buddhist Approach to Holistic Health’); September 2005; 34<sup>th</sup> printing – December 2014.

<sup>2</sup> *Pañcadvāra-kāya*. This development is known as *pañcadvāra-bhāvanā*.

## Endnote

- A Trans.: the Vessantara Jātaka tells the story of one of the Bodhisatta's previous lives, as Prince Vessantara. The story is often referred to as that of a birth in which the Bodhisatta's perfection of generosity (*dāna-pāramita*) reached its culmination.
- B Trans.: Narinthibet was the son of a Mon chief; he served in Ayutthaya's Front Palace Pages Corps, until Ayutthaya was captured by the Burmese in 1767. He was later promoted to the rank of Phraya Racha Songkhram under Chaophraya Chakri (later to be King Rama I), and he witnessed the dynastic transition in 1782. The Niras Narin is an example of conventional *nirat* poetry: long, reflective and lyrical poems written in verse form.
- C Trans.: some of the Thai terms in this poem remain obscure. This second verse can also be translated as 'Pulpits, pavilions, and courtyards, polished and swept clean by the monks.'
- D Trans.: the author here is combining the two definitions of the term *dvāra*—the doorways or channels for making contact with the world—namely:
- 1) Engagement with the world by way of the six 'sense doors' (*phassa-dvāra*; 'doorways of sense contact'; 'sense bases'): the eye, ear, nose, tongue, body, and mind. These sense doors cognize various properties and attributes of the world, namely, the six sense objects (*ārammaṇa*): forms, sounds, smells, tastes, tangible objects, and mental objects.
  - 2) Response to the world relying on the three 'channels of action' (*kamma-dvāra*): the body channel (*kāya-dvāra*), speech channel (*vacī-dvāra*), and mind channel (*mano-dvāra*), resulting in physical actions (*kāya-kamma*), verbal actions (*vacī-kamma*), and mental actions (*mano-kamma*).
- Note that because the subject here pertains to physical and moral development, the 'mind door' in the first definition, and the 'mind channel' in the second, are not included in the discussion.
- E This last park is also spelled Nandanavana. [Trans.: Nandavana is even the name of a popular group of gated communities in Bangkok.]
- F Trans.: Vajirāvudha (Sk.: Vajrāyudha): 'thunderbolt-armed.' A name of Indra. Also the name of King Rama VI.
- G Trans.: The Aryans (a self-designation) are also referred to as the Indo-Aryans, who stemmed from the Proto-Indo-Iranians, identified with the descendants of the Proto-Indo-Europeans. Most historians consider the invasions by the Aryans of the Indian subcontinent to have taken place between 2,000-500 BC.
- H Trans.: Note that the Buddha did advocate offerings to devas (*devatā-bali*) by lay Buddhists. Again, these offerings are made in the spirit of respect, kindness, or assistance, not as a propitiatory offering, a supplication, or a request for favours.
- I สัจพทอ. Trans.: this is a famous Thai folktale based on a story from the Suvanṇasaṅkha Jātaka. The hero of the story is Prince Saṅkha (also known as Jao Ngaw—เจ้าเงาะ). He and his mother were banished from the kingdom; he later puts on a magic disguise, covering himself with black skin. Seeing the golden skin beneath his disguise, Racanā (also spelled Rochana), a princess from another kingdom, falls in love with him. Her father is outraged and banishes them to live at the edge of the forest. His wrath grows until he decides to execute Jao Ngaw. As a result, Indra intervenes. The story ends with Saṅkha (having transformed back into his graceful appearance), accompanied by his mother and Racanā, reclaiming his original kingdom.



- J *Vatta-pada*. In the Burmese and Roman script Tipiṭakas, this term is spelled *vata-pada*. [Trans.: also known as the seven ‘vows.’]
- K Three consecutive suttas present a version of this story, varying slightly in detail: S. I. 228-231. For commentarial stories, see: DA. III. 710; DhA. I. 264; JA. I 198-204 (Kulāvaka Jātaka); MA. II. 301.
- L In the following account, note the use of the terms ‘merit’ (*puñña*), ‘merit-making’ (*puñña-kamma*), and ‘(place of) delight’ (*ramaṇīya*).
- M This merit refers to the *patti* in the term *patti-dāna*. [Trans.: ‘sharing one’s goodness with others.’ This is one of the ten bases of meritorious action (*puññakiriyā-vatthu*): 1) giving; 2) moral conduct; 3) mental cultivation; 4) respectful behaviour; 5) serving others; 6) sharing one’s goodness with others; 7) rejoicing in the goodness of others; 8) listening to the Dhamma; 9) teaching the Dhamma; 10) making one’s views upright.]
- N The celestial assembly hall in Tāvatiṃsa heaven is called the Sudhammā-sabhā (alternatively: Sudhamma-sabhā).
- O *Pupphārāma*. [Trans.: Magha had four wives: Sudhammā, Sunandā (also known as Nandā), Sucitrā (also known as Cittā), and Sujātā (also known as Sujā). Preoccupied by adorning herself, Sujātā took no part in the meritorious activities and was later reborn as a crane in a mountain cave.]
- P Granted, this conjecture draws on some basic principles for reference. Enthusiastic scholars can do more research on this subject.
- Q *Mahājāti*. [Trans.: ‘Thet Mahachat’ is the name given to a Buddhist festival in Central Thailand. There are similar celebrations in other parts of Southeast Asia. During this festival the monks give a sermon of all chapters of the Vessantara Jātaka, accompanied by rituals and cultural performances. It is usually celebrated after the end of the Rains Retreat.]
- R Eye sense-door (*cakkhu-dvāra*), ear sense-door (*sota-dvāra*), nose sense-door (*ghāna-dvāra*), tongue sense-door (*jivhā-dvāra*), and body sense-door (*kāya-dvāra*).
- S Pathway of the body: *kāya-dvāra*; physical action: *kāya-kamma*; pathway of speech: *vacī-dvāra*; verbal action: *vacī-kamma*.
- T *Kamma*. [Trans.: most people are familiar with the Sanskrit version of this term: *karma*. Because of numerous misunderstandings of the Buddhist concept of ‘karma,’ the Pali version has been used in this text.]
- U *Dāna* (relinquishing; generosity), *piyavācā*, *atthacariyā*, and *samānattatā* (e.g. being a friend in good times and bad), respectively. The teaching on the ten bases of meritorious action (*puññakiriyā-vatthu*) also contains noteworthy affirmative moral practices, in particular the factor of *veyyāvacca*: ‘providing active service to others,’ ‘kind assistance.’
- V *Mettā*, *karuṇā*, *mudītā*, and *upekkhā*. These four qualities are known as the four sublime states of mind or the four divine abidings (*brahmavihāra*). [Trans.: note that these four qualities are not simply private or concealed emotions—they are forms of desire and have an active role in a person’s relationship to the outside world.]

## บันทึกเรื่องลิขสิทธิ์การแปล

ขอแจ้งไว้เพื่อเป็นหลักในการปฏิบัติต่อไปว่า เนื่องจากหนังสือทั้งปวงของอาตมภาพเป็นงานวรรณทาน เพื่อประโยชน์สุขของประชาชน ไม่มีค่าลิขสิทธิ์อยู่แล้ว เมื่อท่านผู้ใดเห็นคุณค่า และมีบุญเจตนานำไปแปลเผยแพร่ ไม่ว่าจะแปลจากภาษาอังกฤษเป็นภาษาไทย หรือจากภาษาไทยเป็นภาษาอังกฤษ หรือภาษาอื่นใด ก็เป็นการช่วยกันเผยแพร่ธรรมบ่าเพื่อประโยชน์ให้กว้างออกไป

ผู้ที่ทำงานแปลนั้น ย่อมต้องใช้ความรู้ความสามารถในการที่จะแปล โดยสละเรี่ยวแรง สละเวลา มีชิ้นน้อย ถ้าผลงานแปลนั้นทำด้วยความตั้งใจ น่าเชื่อถือหรือเป็นที่วางใจได้ ในเมื่ออาตมภาพไม่ถือค่าลิขสิทธิ์ในงานต้นเรื่องนั้นอยู่แล้ว ลิขสิทธิ์ฉบับแปลนั้น ๆ ก็ย่อมถือได้ว่าเป็นของผู้แปล ในฐานะเป็นเจ้าของผลงานแปลนั้น โดยผู้แปลดูแลรับผิดชอบค่าแปลของตน และเป็นผู้พิจารณาอนุญาตเอง ในการที่จะให้ผู้หนึ่งผู้ใดนำฉบับแปลของตนไปดำเนินการอย่างหนึ่งอย่างใด ไม่ว่าจะพิมพ์แจกเป็นวรรณทาน หรือพิมพ์จำหน่าย ทั้งในประเทศและต่างประเทศ ตามแต่จะเห็นสมควร

ทั้งนี้ สิ่งที่ผู้แปลจะพึงร่วมมือเป็นการแสดงความเอื้อเฟื้อ ก็คือ ทำการให้ชัด มิให้เกิดความเข้าใจผิดว่า อาตมภาพได้รับค่าตอบแทนหรือผลประโยชน์ใด ๆ และแจ้งให้อาตมภาพ ในฐานะเจ้าของเรื่องเดิมได้ทราบทุกครั้งที่มีการตีพิมพ์ และถ้าเป็นไปได้ น่าจะมอบหนังสือที่ตีพิมพ์เสร็จแล้วประมาณ ๑๐ เล่ม เพื่อเป็นหลักฐานและเป็นข้อมูลทางสถิติต่อไป

อนึ่ง ผู้แปลอาจแสดงน้ำใจเอื้อเฟื้ออีก โดยแสดงเจตนาตามความขอใดข้อหนึ่ง หรือทุกข้อ ต่อไปนี้

ก) ให้อาตมภาพเจ้าของเรื่องต้นเดิมนั้นก็ตาม วัดญาณเวศกวันก็ตาม พิมพ์งานแปลนั้นเผยแพร่ได้ โดยพิมพ์แจกเป็นวรรณทาน

ข) ให้อาตมภาพ อนุญาตให้ผู้ใดผู้หนึ่งพิมพ์งานแปลนั้นเผยแพร่ได้ เฉพาะในกรณีที่เป็น การพิมพ์แจกเป็นวรรณทาน

ค) ให้อาตมภาพก็ตาม วัดญาณเวศกวันก็ตาม อนุญาตให้ผู้ใดผู้หนึ่งพิมพ์งานแปลนั้นเผยแพร่ได้ เฉพาะในกรณีที่เป็น การพิมพ์แจกเป็นวรรณทาน

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต)

๗ พฤศจิกายน ๒๕๕๒

## Memorandum on Translation Copyrights

This statement is hereby made to serve henceforth as guidelines for prospective translators. As all my books are meant to be gifts of the Dhamma for the welfare and happiness of the people, and are already royalty free, when anyone on seeing their merits wishes, out of good intention, to translate them for publication, whether from English into Thai or from Thai into English or any other language, it is deemed as helping with the promulgation of the Dhamma and furtherance of the public good.

Those working on translation projects must, of necessity, apply their knowledge and ability in their undertakings by putting in no small amount of effort and time. If their translation outputs are produced with attentiveness and are credible or reliable, and since I do not accept any royalties for my source texts, then the respective copyrights of those translations are to be acknowledged as belonging to the translators as proprietors of the translated texts. The translators themselves are to be in charge of and responsible for their own translations, and it is also at their own discretion as they see fit to grant permission to any party concerned to make any use of their translations, whether it be publishing for free distribution as gifts of the Dhamma or publishing for sale, in this country and abroad.

In this connection, what the translators are advised to cooperate to do, as a gesture of courtesy, is to make things clear so as to prevent the misunderstanding that I accept remunerations or any other benefits. They are also requested to notify me, as the original author, every time such a publication takes place. If possible, approximately ten copies of each published work should be given to me as evidence of the publication and for record keeping purposes.

In addition, the translators might further show their generosity by pledging to do any one or all of the following:

- a) allow me, the original author, or Wat Nyanavesakavan to publish the translations for free distribution as gifts of the Dhamma;
- b) allow me to grant permission to any party concerned to publish the translations exclusively in the case of publishing for free distribution as gifts of the Dhamma;
- c) allow me or Wat Nyanavesakavan to grant permission to any party concerned to publish the translations exclusively in the case of publishing for free distribution as gifts of the Dhamma.

Phra Brahmagunabhorn (P. A. Payutto)  
November 7, 2009

