

入 流

Phad
Phadana.



Jaidee Jaisabai

心好 · 心自在
Good heart, easeful heart



譯者序

這本叫做《入流》的小書是大師父隆波甘哈於佛曆2539年(公元1996年)在帕府法苑寺(Wat Phrae Dhammaram)的開示。背景是對一位比丘弟子提問的回答，被一個居士偷偷錄音了(是的，大師父從不會批准錄音的請求)。那時候大師父基本上禁語多年，極難得會一次說這麼多話。這段錄音是至今唯一以他自己聲音說的完整開示，被多名早期弟子流傳珍藏。

開示是舊的，但法不舊。大師父多年前還年青的聲音，透過錄音科技，卻仍在回答著如今每個人內心的疑問。事實證明，真正的佛法，歷久常新。

這四年來我每個雨季安居都會翻譯一本大師父

的書。去年整年都在做泰語課誦本的翻譯工作，所以大師父的佛法系列也就只有三本。我自問不是喜歡和勤於翻譯的人，而兩安居期間修行功課及寺院事務也多，譯書只是兼職，所譯的書也大多是篇幅較小的。事實上近年來大師父的泰語開示書大量增加，除了我的拋磚引玉外，還有寺院中一個德國沙彌尼也有在做英文和德文的翻譯，但相比起泰語的紀錄，還是九牛一毛。這只能感慨泰國人的福報比我們好多了。泰國的修行大德很多，佛法開示百花齊放。對那些與泰國佛法傳承相應的行者們，我的第一個建議往往是：學泰語吧！

是的，再好的翻譯永遠比不上原汁原味。世上不可能有完美的翻譯。

我和《入流》這本書之間有幾點特別的因緣。

早在我第二個雨安居時，為了學習泰文和認識大師父的教法，就開始生命中第一次泰文譯書工作。一個師兄介紹了一本他喜歡的大師父的佛法書，也就是這本《入流》。第一次的翻譯是漫長而痛苦的過程，往往一小頁就花了兩三個小時的時間，不斷翻查字典和請教師兄們。過程中不但學習了泰文和大師父的佛法，更增長了忍耐和堅持。

譯完後我自知程度太低，沒打算把它公開，只跟一個有心學泰語的居士同修分享過。事隔多年，在我考慮今年該翻譯哪本佛法書好時，一位泰國居士居然說她最喜歡這本二十四年前的老書。前因後緣在這一刻奇妙地結合，所以就開始這本書的重譯工作。

翻看多年前自己的稚劣翻譯時，我感到有點臉

紅。當初那些「嘔心瀝血、千錘百煉」、自我感覺良好的翻譯，如今看來居然錯漏百出、辭不達意。最嚴重的是，連法意上的理解也錯了。這也令我感到警惕，也許再過若干年我再看如今的翻譯，也是一樣的情況？

重譯之下，其實還是不太滿意。一來是我語言程度所限，二來也跟大師父語言風格有關。但想想如果只是把它當作一本引路書，而不是工具手冊，也應該是夠了。

我想再次強調一下：我們看佛法書所得，不但要看作者，還要看讀者。我在六年前第一次看這本書跟我如今再看，明白的東西相差太多太多。很多讀者太喜歡用自己的眼界框定「某某大師的教法是如何如何」，更嚴重是用一些片面的、一廂情願的歸類法來描敘一個人的教

法，比如「乾觀」、「先止後觀」、「止觀雙運」、「森林苦行」、「觀痛受」、「觀腹部起伏」、「觀心」.....我要說的是，或許每個成就者都有他自己走過來的路，但真正到達山頂的人，他看到的不止是自己的上山之路。而且法是應機的，面對不同的人、在不同的時空，同一個大師的教法不一定一樣。我們要立體地去理解每個大師的教法。而且永遠要記住我們眼睛所見，都是被自己高度和角度所限。

取己所需，用諸己身，反覆思維，融會已知，才是正途。就如大師父經常強調：「佛法不在書本，而在自身」。就算我們背了整套三藏經，沒有正確的聞法、修法、再參、再修，得到的只是滿腦文字，心無所得。佛陀正法乾淨簡潔，直指法要，但每位行者所得，各有面目。就像春雨所至，遍地花開。同樣的雨水，

長出了百花千葉。同樣的佛法，開出了八萬四千法門。我們看「花」，為的是看出「水」，吸收「水」，長出自己的「花」。

願這譯書的一點微末功德，迴向諸有情。願我們一起在覺醒的道路上成長。

能忍比丘

佛曆2561年冬於泰國綠水宮

入流

「走到盡頭時就會自在，
這叫做入流，
因為它不再疑惑。
這是真正的盡苦之道。」

阿贊甘哈 蘇卡加摩
佛曆 2539 年 9 月 10 日

ตกกระสอ

“เมื่อไปถึงยอดแล้วมันก็สบาย
เรียกว่ามันตกกระสอแล้ว
เพราะว่ามันหมดความสงสัย
นี่คือทางดับทุกข์ที่แท้จริง”

พระอาจารย์กัณหา สุขกาโม
๑๐ กันยายน ๒๕๓๙

禪修

並不只是經行或打坐，

不是那樣的。

禪修是要包含在每一種威儀姿勢中。

การภาวนา

ไม่ใช่แค่เดินจงกรมหรือนั่งสมาธิ

ไม่ใช่อย่างนั้น

แต่ว่าการภาวนาต้องทำในทุกอิริยาบถ

我們要管好自己。
我們放任它無所事事的話，
我們的心就不會發展。
就像一棵樹，
如果我們不給它澆水，
不圍繞著它施肥，
根就會長得小而稀疏、
幼細而脆硬。
它就不茂盛、不長大，
只能乾巴巴的那樣子，
因為缺少水、缺少肥料。

เราต้องจัดการกับตัวเอง
 เราจะปล่อยให้มันเฉยเฉยไป
 ใจของเรามันก็ไม่ได้พัฒนา
 ต้นไม้ต้นหนึ่งนะ
 ถ้าเราไม่เอาน้ำให้เขา
 ไม่เอาปุ๋ยหว่านรอบ ๆ มัน
 รากเล็ก ๆ รากน้อย ๆ
 รากฝอย รากแก้ว
 เข้าก็ไม่เจริญ จะไม่เติบโตนะ
 มันก็จะอยู่อย่างแห้งแล้งอย่างนั้น
 เพราะว่าน้ำไม่มี ปุ๋ยมันไม่มี

我們只要平平常常過自己的生活，
但不要丟掉心靈方面、
禪修的方面。

各種懶惰懈怠、
不想活動筋骨、
不想動腦筋以智慧思維，
是導致我們禪修不進步的重要原因。

เราก็อยู่ปกติธรรมดาของเราอย่างนี้แหละ
แต่เราไม่ทิ้งเรื่องของจิตของใจ
เรื่องการภาวนา

ความเกียจคร้านทุกอย่าง
ไม่อยากยึดเส้นยึดสาย
ไม่อยากเอาระบบสมองมาใช้ปัญญาพิจารณา
มีส่วนสำคัญทำให้การภาวนาไม่ก้าวหน้า

我們堅持地去做，
這樣它會有壓力，
這是自然的狀況。
如果我們三天打魚兩天曬網，
我們也一樣會有壓力。
只有當我們持之以恆地做下去，
最後才不會有壓力。
我們不斷地禪修，
等下智慧就會生起，
禪定也會自然出現。

เราทำไปเรื่อยเรื่อย

อย่างนั้นมันก็เคร่งเครียด

มันก็เป็นธรรมชาติของมัน

ถ้าเราขยันเป็นบางครั้งบางคราว

มันเครียดเหมือนกันนะ

เมื่อเราจัดการไปเรื่อย ๆ

เราจะไม่เครียด

เราภาวนาไป ภาวนาไป

เดี่ยวปัญญามันเกิด

สมาธิก็เกิดเอง

要培養心性、增長根器。

我們就要這樣不斷地去做，
平平常常地去做。

別人知道也做，

別人不知道也做。

做自己的事，

對自己負責。

การบ่มนิสัย การบ่มอินทรีย์

เราต้องทำไปเรื่อย ๆ

ทำไปปกติธรรมดา ๆ อย่างนี้แหละ

ใครจะรู้จักทำ

ใครจะไม่รู้จักทำ

ทำของเราอย่างนี้

รับผิดชอบอย่างนี้

我們舒服時就什麼都不想做，

一直粘著在那。

這是粘著樂受，

粘著舒服。

我們不要去在意這些樂受，

而是要把心放在滅苦之道上。

คนเรากล้ามันสบาย มันก็ไม่อยากทำอะไร
 ก็ยังติดอยู่อย่างนั้น
 อันนี้มันเป็นการติดสุข
 ติดสบาย
 เราอย่าไปสนใจ
 ให้หันมาใส่ใจในหนทางดับทุกข์แทน

或許會說這(感官樂受)只是路過，
是路邊的休息站。
要是滅苦只有這樣，
那還不夠。
要不止這些，
要比這更加永恆。

จะคิดว่าเป็นแค่ทางผ่าน
 เป็นที่พักผ่อนข้างทางเฉย ๆ
 ถ้าความดับทุกข์มันแค่นี้
 ก็ไม่ไหวเหมือนกันนะ
 มันต้องมากกว่านี้
 และก็ป็นอมตะมากกว่านี้

儘管有時會累，
有時會辛苦，
都不要放在心上。
越是放在心上，
就會越軟弱，
最後會令我們失去自信心。

มันจะเหนื่อยบ้าง

ลำบากบ้าง

ก็ไม่ต้องไปใส่ใจมัน

ยิ่งสนใจมากเท่าไร

ก็ยิ่งอ่อนแอมากขึ้น

และในที่สุดก็จะทำให้เราเป็นคนขาดความเชื่อมั่นใน

ตัวเองไป

如果我們軟弱，
要爬這座山，
就會感到灰心、沒勇氣。
如果我們的心堅強，
死也不怕、辛苦也不怕，
什麼都不怕。
它瘦了會再胖，
最多就是死而已。

สมมติว่าเรามีความอ่อนแอ
 จะขึ้นภูเขาสูงนี้
 มันก็ท้อใจนะ มันไม่กล้า
 ถ้าใจเราเข้มแข็งแล้ว
 ตายก็ช่างมัน ลำบากก็ช่างมัน
 อะไรก็ช่างมันนะ
 มันยอมได้ มันก็ต้องอ้วนได้
 อย่างมากก็ตายเท่านั้นแหละ

沉溺於憂慮，
害怕這個害怕那個。
有時擔心身體挺不住，
一邊打坐一邊擔心。
我們要提起正念，
令心專一，超越五蓋。
要努力變得堅強，發奮上進。

害怕休息不夠，
坐著打盹也不行，
沒什麼利益。

มัววิตกกังวล

กลัวอย่างโน้น กลัวอย่างนี้

บางทีกลัวสุขภาพสู้ไม่ไหว

นั่งสมาธิไปก็กลัวไป

เราจะต้องตั้งสติให้ใจเป็นหนึ่ง

ให้อยู่เหนือนิรันดร

พยายามเข้มแข็ง พยายามฝืนเข้าไป

กลัวพักผ่อนไม่พอ

ไปนั่งหลับก็ไม่ไหวนะ

ไม่เกิดประโยชน์อะไร

要用正念智慧，
用心力令正念強大，
跨越五蓋。
如果可以經常跨越它，
就會認識心境。

ใช้สติปัญญา
ใช้พลังจิตให้สติมันแข็งแรง
ให้ข้ามนิรณไปให้ได้
ถ้าข้ามได้บ่อยๆ
ก็จะรู้อารมณ์

不論什麼生起都不管。

不論什麼念頭來都不管。

我們不要去追逐它。

我們不要搖擺不定，跑去跟隨它。

如果我們不認識心境，

智慧就不會生起。

要是我們不想要有這些境，

害怕這些境，

我們就不能面對實相。

อะไรจะเกิดขึ้นก็ช่างมัน
 ความคิดอะไรจะเกิดขึ้นก็ช่างมัน
 เราอย่าไปตามมันไป
 เราอย่าไปอ่อนแอจนคลอนแคลนตามมัน
 ถ้าเราไม่รู้จักอารมณ์
 ปัญญาเราไม่เกิด
 ถ้าเราไม่ยอมให้มีอารมณ์
 กลัวอารมณ์ละก็
 เราก็ไม่ได้ต่อสู้กับความจริงอีกนะ

心懶惰不想工作，
因為執著樂受。

不論出現什麼都由它。
出現什麼我們只要知道。
越是堅強就越有智慧生起、
越不會造作、
越無所畏懼、
智慧越多。

จิตใจมันขี้เกียจ ไม่อยากทำงาน
เพราะติดสุข

อะไรจะเกิดขึ้นก็ช่างมัน
อะไรเกิดขึ้นเราก็อู้
ยิ่งแข็งแกร่งยิ่งมีปัญญายิ่งขึ้น ๆ
ยังไม่ปรุง ยังไม่แต่ง
ยังไม่ห้วนไหว
ยังมีปัญญา

這叫做收拾心境。

進禪修營收拾心境。

什麼心境來我們就把它收拾起來，

不要放它走。

把它收進籃子裏，

也就是無常、苦、無我而已。

เรียกว่าเก็บอารมณ์
 เข้ากรรมฐานเก็บอารมณ์
 อารมณ์อะไรมาก็เก็บมันเลย
 ไม่ปล่อยมันไป
 เก็บมันลงใส่ตระกร้า
 มีแต่อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

我們不要去粘著樂受，
不要令大腦遲鈍。
要用正知智慧來認識心境、
認識正念，
以便應付煩惱相關的工作。
有時它不夠煩惱快，
不認識煩惱。

為什麼它會慢呢？
因為它沒訓練去認識心境，
還沒形成防衛和避免危險的本能。
它還沒見到苦。

เราอย่าไปติดสุข

อย่าให้สมองเราเฉื่อยชา

เราต้องเอาสัมปชัญญะตัวปัญญามารู้อารมณ์

รู้สติ

เพื่อการทำงานเกี่ยวกับกิเลส

บางทีมันไม่ทันกิเลส

ไม่รู้กิเลส

ทำไมมันถึงช้า

เพราะเราไม่ได้ฝึกรู้อารมณ์

มันยังไม่เป็นสัญชาตญาณที่จะป้องกันภัย

หรือว่าหนີภัย มันยังไม่เห็นทุกข์

這並不是多困難、

多遙遠，

因為這都是發生在我們日常生活中，

在此時當下。

不要說做不到，

是可以做得到的！

มันก็ไม่ยากเท่าไร

ไม่ไกลเท่าไร

เพราะว่ามันอยู่ในชีวิตประจำวัน

อยู่ในปัจจุบันนะ

ไม่ใช่ว่าของมันปฏิบัติไม่ได้

ปฏิบัติได้

因此，他(佛陀)才叫我們經常保持覺醒，
不要追求過多的睡眠。

這句話是說到了重點。

不是指身體的睡眠，

而是心的睡眠。

心睡著了不願醒，

心不想工作。

ท่านถึงบอกให้ตื่นอยู่เสมอ

ไม่เห็นแก่นอนมากนัก

อันนี้ก็พูดตามหลักแล้ว

ไม่ได้หมายถึงนอนหลับทางกายนะ

เป็นหลับทางจิตใจ

คือใจมันหลับ ใจมันไม่ยอมตื่น

ใจมันไม่ยอมทำงาน

單單只是定的話

也會有可能掉進有分心(睡眠狀態)。

定跟智慧，

要兩者並進，

並進直至平衡。

這定還喜歡迷失方向，

碰到事只能乾瞪眼。

如果沒智慧來平衡的話，

修來修去，

最後可能越修越偏了。

สมาธิอย่างเดียว

มันก็มีหวังให้เข้าภวังค์เหมือนกัน

สมาธิกับปัญญา

มันต้องไปเสมอกัน

ต้องเสมอกันตลอดถึงจะสมดุลกัน

สมาธินี้จะชอบหลงอยู่ด้วย

อะไรมาตาขวาง ๆ อยู่เรื่อย

ถ้าปัญญาไม่ขึ้นมาเสมอ

ปฏิบัติไป ปฏิบัติมา

เพี้ยนไปเลยก็มี

有時單修定的話，
又喜歡跟瞋心在一起。
瞋心很猛烈，
又沒有智慧，
一點點不順心就很快憤怒。
要一起修智慧，
讓它平衡。

บางทีสมาธิอย่างเดียวนะ

ชอบโกรธอยู่ด้วย

ความโกรธมันรุนแรง

ปัญญามันไม่มี

อะไรมาขัดใจนิดหน่อยโมโหเร็ว

ต้องเอาปัญญาไปด้วย

ให้มันเสมอ ๆ กัน

如果缺乏定的話心就不清涼、
不平靜。

修業處時只是舒服地過日子，
有時心都沒有發展，
也有時就光想那些不該想的東西。

打坐不好好坐，
就光坐著打妄想。

打坐結束時就暈乎乎的，
一個小時結束，
都分不清東南西北了。

ถ้าขาดสมาธิมันก็ใจไม่เย็น

ใจไม่สงบ

กรรมฐานพากันอยู่สบาย ๆ

บางที่ไม่พัฒนาจิตใจก็มี

บางที่ก็ไปปรุงแต่งในสิ่งที่ไม่ควรปรุงแต่งก็มี

นั่งสมาธิไม่ได้นั่ง

แต่นั่งปรุงแต่ง

กว่าจะจบสมาธิก็เวียนหัวหมุน

กว่าจะจบชั่วโมงนะ

ไม่รู้เรื่องไหนเป็นเรื่องไหนที่มันเข้ามา

閉眼的人不知誰來誰去，
睜開眼才會知道。

睜開眼的意思是，
我們的心跟自己在一起，
心處於當下，
心自在。

修行人要有良好和圓滿的正念正知。

คนหลับตามันก็ไม่รู้ว่าใครไปใครมานะ
คนลืมตาถึงรู้

ลืมตานี้ก็หมายถึงว่า
เรามีจิตใจอยู่กับเนื้อกับตัว
มีจิตใจอยู่กับปัจจุบัน
มีจิตใจที่สบายอย่างนั้นะ
นักปฏิบัติต้องมีสติสัมปชัญญะที่ดี ที่สมบูรณ์

要有自信。

如果做什麼都不肯定，

自信心不足，

那樣也很苦。

為什麼會有自信？

因為心處於當下，

心跟自己在一起，

心可以滅苦。

因為它在當下見到苦滅了，

見到涅槃就在面前了。

它不需要等到死了進棺材才見到涅槃。

ต้องมีความเชื่อมั่นตัวเอง

ถ้าทำอะไรไม่แน่ใจ

และขาดความเชื่อมั่นในตัวเองละ

ก็ลำบากเหมือนกันนะ

ทำไมมันถึงมีความเชื่อมั่นในตัวเอง

เพราะว่าจิตใจมันอยู่กับปัจจุบัน

จิตใจอยู่กับเนื้อกับตัว

จิตใจมันดับทุกข์ได้

เพราะว่ามันเห็นความดับทุกข์อยู่ในปัจจุบันอยู่แล้ว

มันเห็นนิพานอยู่ต่อหน้าอยู่แล้ว

มันไม่ต้องรอนิพานตอนตายเข้าโลง

心就算沒有大涅槃，
小小的涅槃已經很清涼了。
這樣它就不會再懷疑苦之熄滅了。

จิตใจมันถึงนิพพานไม่ว่าใหญ่

นิพพานน้อย ๆ มันก็เย็นดีอยู่แล้ว

มันเลยไม่สงสัยในความดับทุกข์เลย

如果我們看得太遠，
去思考預測，
就會醉在裏面，
不斷懷疑。
因為這不是真正的生命，
沒有什麼作用。

什麼出現我們就知道，
它就在這，就在這當下。

ถ้าเราไปมองไกลเกิน

ไปคิดคำนวณ

มันก็มั่วไปหมดนะ

สงสัยไปหมด

เพราะมันไม่ใช่ชีวิตของจริง

มันอยู่ด้วยลม ๆ แล้ง ๆ

อะไรเกิดมาเราก็รู้

มันอยู่นี้แหละอยู่ในปัจจุบันนี้แหละ

誰來誰去我們知道。

就在這裏看著就行了。

它要去哪兒我們都知道，

因為我們哪兒都沒去，

就在家裏看著。

如果我們去看書看教材，

會覺得涅槃很遠，

越讀得多就越距離遙遠。

ใครจะไปจะมาก็รู้

นั่งมองอยู่นี้แหละ

มันจะไปไหนก็รู้อยู่นี้แหละ มันจะไปไหนก็รู้

เพราะคนไม่ได้ไปไหน

คนอยู่บ้าน คนเฝ้าบ้าน

ถ้าเราไปอ่านหนังสือ หรือเราไปดูตำรา

รู้สึกว่ามันพพานอยู่ไกลเหมือนกันนะ

ยิ่งเรียนไปมากยิ่งอยู่ไกลมาก

但是如果我們回來找自己，
回來找當下，
就會感到容易，
感到它快到了，
就會很輕鬆地知道滅苦的方法。

如果心跟自己在一起，
心處於當下，就不會怕。

แต่ถ้าเรากลับมาหาตัวเรา

กลับมาหาปัจจุบัน

รู้สึกว่ามันจะง่าย

รู้สึกว่ามันจะใกล้เข้ามาแล้ว

จะรู้วิธีดับทุกข์อย่างสบาย ๆ

ถ้าใจมันอยู่กับเนื้อกับตัว

ใจมันอยู่กับปัจจุบันแล้ว ไม่กลัวหรอก

我們不怕要打坐幾天幾夜，
不怕要凌晨兩點或三點起床，
因為心跟大自然一起，
自在圓滿，不會造作。

時間是鐘錶或太陽的事。
所有問題，
都來自於我們的思想造作，
因為大自然就是那樣。

เราไม่กลัวว่าจะนั่งกี่วัน ก็คืน
 ไม่กลัว จะตื่นตี ๒ ตี ๓ ก็ไม่กลัว
 เพราะว่าจิตใจมันอยู่กับธรรมชาติ
 ที่สมบูรณ์ที่ไม่ปรุงแต่ง

เรื่องเวลาเป็นเรื่องของนาฬิกา หรือว่าดวงอาทิตย์
 เรื่องทั้งหลายทั้งปวง
 มันอยู่ที่เราไปปรุงไปแต่ง
 เพราะธรรมชาติมันก็อย่างนั้นแหละ

如果我們不堅定，

自然就會累。

如果我們不吃飯，

自然就會餓。

但是我們的心不苦，

我們的心不搖擺。

那是苦，

不過是身體的苦，心不苦。

ถ้าเราไม่แน่นอน

มันก็เหนื่อยเป็นธรรมดา

ถ้าเราไม่ได้ทานข้าว

ก็หิวเป็นธรรมดา

แต่ว่าใจของเราไม่เป็นทุกข์

ใจของเรามันไม่ระส่ำระสาย

มันเป็นทุกข์

แต่ทุกข์ทางกาย ใจไม่ได้ทุกข์

如果我們有訓練過，
有經驗過，
我們就會知道滅苦的方法。
就是這麼簡單地滅了。
要是我們追逐皮肉的滅苦方式，
就會沒完沒了。

我們就會知道滅苦的方法。
我們的苦在哪裏？
我們就訓練去滅它，
直至熟練、直至圓滿。

ถ้าเราได้ฝึก

เราได้สัมผัส

เราก็รู้แนวทางวิธีดับทุกข์

มันดั่งง่าย ๆ อย่างนี้

ถ้าตามความดับทุกข์ทางเนื้อหนังละ

ก็ไม่จบซักที

เราก็รู้วิธีดับทุกข์

ทุกข์เราอยู่ที่ไหน

เราก็ฝึกดับให้มันชำนาญ

เพื่อให้มันสมบูรณ์

我們就這樣訓練，
以便令我們可以把
身、心、法清楚分辨。
以便令我們的心有定，
不跟隨感官和五蓋搖擺，
我們的心才會有智慧。

我們不可以完全沒有工具便去訓練。
什麼都不做就要開悟，
那可不行。
一定要製造因緣。

ที่เราฝึกกันอย่างนี้
 เพื่อจิตใจของเราจะได้แยกกาย แยกจิต
 แยกกรรมให้ชัดเจน
 เพื่อใจของเราจะได้มีสมาธิ
 ไม่หวั่นไหวตามผัสสะตามนิเวศน์
 ใจของเราจะได้เกิดปัญญา

ถ้าเราไม่มีอุปกรณ์ฝึกเลยมันก็ไม่ได้เหมือนกัน
 อย่างอยู่เฉยๆ นี่นะ
 ให้มันบรรลุนะ
 มันก็ไม่ได้เหมือนกัน
 มันต้องสร้างเหตุสร้างปัจจัย

越是缺少過去的波羅蜜的人，
就越要製造更多。

就算有了過去的波羅蜜，
如果去沉迷享受，
盡情放逸，
這樣就比不上那些累積新波羅蜜的人。
有新的富豪快速崛起，
也有舊的富豪下台，都不一定。
重要是看我們自己，
看我們的努力。

ยังคนไม่มีบาร์มีเก่า

ก็ต้องสร้างมากเหมือนกัน

แต่มีบาร์มีเก่าแล้ว

ถ้าไปติดสุข

ถ้าประมาทเนี่ยะนะ

สู้บาร์มีใหม่ไม่ได้เหมือนกัน

เศรษฐกิจใหม่มาเร็วก็มีนะ

เศรษฐกิจเก่าตกกระป๋องก็มี

ไม่แน่นะมันขึ้นอยู่ที่เรา

ขึ้นอยู่กับความอดสาหัสของเรา

每個人都是由父母而生，
分別只是因為他用心修行、
用心負責。

見到這就是真正的滅苦之道，
然後就一步步前進，
久而久之，
就走得不見了。

就像我們背誦經文，
就算背不了也堅持去背。
當我們不停地去做，
自然就會背了。

ทุกคนก็มาจากพ่อแม่ธรรมดาอย่างนี้
 แต่ที่มันต่างกันก็เพราะว่าเขาตั้งใจประพฤติปฏิบัติ
 ตั้งใจรับผิดชอบ
 เห็นว่าอันนี้แหละหนทางที่ดับทุกข์ที่แท้จริง
 แล้วก็ก้าวไปเรื่อย ๆ
 นานเข้านานเข้า
 มองหากันไม่เจอเลย

 เหมือนกับเราทองมนต์
 ทองไม่ได้เราก็อทองอยู่อย่างนั้น
 เมื่อเราทองไม่หยุด
 มันก็ได้เองนะแหละ

我們利用這個身體，
這個生老病死的肉身、
不久就要拿去燒掉的肉身，
去製造最大的利益。

如果方法正確，
越修行就越自在。

เราเอาร่างกาย

เลือดเนื้อที่มันเกิด แก่ เจ็บ ตาย

อีกไม่นานก็จะได้เผา

มาทำประโยชน์ให้มันมากที่สุด

ยังปฏิบัติ

ก็ยังสบายไปเรื่อยถ้าทำถูกวิธี

但是現在我們還不明白自在。
我們只會尋找皮肉上的自在。
那個叫做世間的自在：
吃好住好、舒服的休息、
舒適的住所那樣，
又或者是別人說話合我們心意。
我們不認識比這些更高的自在。

如果我們不斷地禪修，
我們就會不斷看見。
看見無常的苦，
看到任何東西都找不到實在的本質。

แต่เดี๋ยวนี้อย่างไรยังไม่รู้จักสบายนะ
 เราเอาสบายกันแต่เนื้อหนัง
 เรียกว่าเราเอาสบายในทางโลกียะ
 การอยู่ดีกินดี การพักผ่อนสบาย
 มีที่อยู่ที่อาศัยสบายอย่างนั้น
 หรือใครพูดถูกหูก็สบาย
 เราไม่รู้จักความสบายที่มันอยู่เหนือไปอีก

ถ้าเราภาวนาเรื่อย ๆ
 เราก็ยิ่งเห็นไปเรื่อยนะ
 เห็นทุกอย่างว่ามันไม่แน่นไม่เที่ยง
 เห็นอะไรก็หาสาระไม่ได้

要一直禪修，

不論怎樣，事事不離禪修。

我們的智慧和定要閃亮常新。

如果用刀作比喻的話就要是利刀，

不是鈍刀。

又堅固又鋒利，

盜賊看到都要逃。

ต้องภาวนาตลอด

ไม่ว่าอะไรทุกอย่างต้องภาวนา

ปัญญาเรา^{นี้}สมาธิต้องแฉะวาว

ถ้าเป็นมิดก็มีต่ออย่างคม

ไม่ใช่มิดที่อ านะ

แข่งด้วย คมด้วย

โจรเห็นมันก็วิ่งเหมือนกัน

如果我的定好，

心堅強。

沒有畏懼，

有捨有智慧，

盜賊都不敢靠近，

大多數都是在我們不留心的時候才來。

ถ้าสมาธิเราดี
 มีความแข็งแกร่ง
 ไม่สะทกสะท้าน
 มีอุเบกขา มีปัญญา
 โจรก็ไม่กล้าสู้เหมือนกัน
 ส่วนมากมันจะมาเวลาเพลอ

但是我們習慣不太好，
喜歡開門放盜賊進來，
然後坐著看。
盜賊走時還揮手說拜拜，祝你好運。
大多數都這樣子，
因為它習慣了。

นี่เรานิสัยไม่ค่อยดี

ชอบเปิดประตูให้ขโมยเข้า

แล้วก็นั่งดู

ขโมยกลับไปแล้วยังยกมือบ้ายบายโชคดีนะคุณ

ส่วนมากจะเป็นอย่างนั้น

เพราะว่ามันเคยชิน

在日常生活裏，
我們會有那樣的感覺來訓練這個心，
以令它生起對塵境、
對法境的喜愛。

頭腦好、有智慧，
就要拿來工作、拿來用。
我們從出生就開始念書，
進幼兒園、小學、中學，
一直念下去。
外面就是這樣發展的。

ในชีวิตประจำวัน

เราจะมีความรู้สึกลักษณะนั้น ให้จิตใจของเรามันฝึก

มันจะมีความยินดีในอารมณ์

ในธรรมารมณ์ที่เกิดขึ้น

มีหัวใจ ๆ มัปัญญาดี ๆ

เราก็ต้องเอามาทำงาน เอามาใช้งาน

คนเรามันเริ่มเรียนตั้งแต่เกิดมาเข้าอนุบาล

เข้าประถม เข้ามัธยม

ไปเรื่อย ๆ นะ

ทางภายนอกมันพัฒนาไปอย่างนี้

但是說到訓練認識念頭、
認識心境、
訓練定心，
都是一樣，沒有分別。

前者是為了討生活，
後者是為了滅內心之苦、
斷心中輪迴之流。

แต่ถ้าเราฝึกเรียนรู้ความคิด

รู้อารมณ์

ฝึกทำจิตใจที่เป็นสมาธิ

มันก็เหมือนกัน ก็ไม่ต่างกัน

แต่นั้นเป็นทางที่เขาทำมาหากินกัน

อันนี้เป็นทางดับทุกข์ทางจิตใจ

เป็นการตัดกระแสทางวิญญะทางจิตใจ

安般念要好好訓練，
始終如一地不斷訓練。
不論走路、坐或躺著，
努力訓練輕鬆吸氣、
輕鬆呼氣。
這可以洗滌我們的心靈，
不會迷失在種種境之中。

อานาปนสติที่เราเจริญสม่ำเสมอ

อยู่เรื่อย ๆ แหะดี

เดิน เห็น นั่งนอน

พยายามฝึกหายใจเข้าให้มันสบาย

หายใจออกให้มันสบาย

อันนี้มันจะฟอกจิตใจของเรา

ไม่ให้หลงอารมณ์ต่าง ๆ

我們不(只)是拿它用在打坐上，
不是那樣。

我們要一直地用，經常地用。

比如說心不在這身體時，

我們就深呼吸幾次，

這樣(心)就會回來身體。

又或者當我們放逸時，

依舊幾次深呼吸，

就回來身體了。

ไม่ใช่เราออกไปใช้กันตอนเรานั่งสมาธิ

ไม่ใช่อย่างนั้น

เราใช้ตลอดใช้บ่อย ๆ

เช่นว่าใจไม่อยู่กับเนื้อกับตัวอย่างนี้ละ

ก็หายใจเข้าออกยาวลึก ๆ หลาย ๆ ครั้ง

ก็กลับมาหาเนื้อหาตัวได้

หรือว่าคนเราเกิดความประหม่า

ตามหลักก็หายใจเข้าออกยาวหลาย ๆ ครั้ง

กลับมาหาเนื้อหาตัว

因此大德們才會教我們訓練
吸氣時念「佛」，呼氣時念「陀」，
讓心變成知曉、覺醒、快樂的人。

這樣經常地輕鬆呼吸，
我們會懂得觀察，
誰在沉迷於境，一看就知道。
有時它出來很多，
看得有點困難，
這是因為心不清明。
有些人笑的時候只是嘴巴在笑，
但心不笑，令人討厭。

ครูบาอาจารย์ท่านถึงให้ฝึก

พุทหายใจเข้า โธหายใจออก

ให้จิตใจเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน

หายใจเข้าออกให้มันสบายอย่างนั้นบ่อยๆ

เราสังเกตดู

ใครชอบหมกมุ่นในอารมณ์ให้มองดูก็รู้

บางที่มันออกมาก ๆ มองดูก็ขวาง ๆ

เพราะใจมันไม่ผ่อนคลาย

บางคนก็ขี้มอยู่

แต่ว่ายึดแต่พื้นนะ

แต่ว่าใจไม่ขี้ม ซึ่งมันก็น่าเกลียด

迷醉於憶念過去的境，
那不是當下的真實生活。
只是憶念過去或擔憂未來，
就是沒有活在當下。
臉看起來就像夜叉一樣，
沉迷在憶念種種境就會這樣。
要經常訓練自己輕鬆呼吸。

มัวหมกมุ่นครุ่นคิดแต่กับอารมณ์สิ่งที่เป็นอดีต
 ซึ่งไม่ใช่ชีวิตจริงในปัจจุบัน
 เอาแต่อดีตมาคิดหรือว่าเอาแต่อนาคตมากังวล
 แสดงว่าไม่ได้อยู่กับปัจจุบัน
 ดูหน้าตาแล้วก็เหมือนยักซ์
 หมกมุ่นครุ่นคิดในอารมณ์ เป็นอย่างนั้น
 ต้องฝึกหายใจเข้าสบาย ออกสบายไว้เสมอ

如果我們不需要動腦筋去想的話，
我們就那樣好了，
平平常常。

但如果有需要動腦筋的話，
就像我們拿刀出來用。
但是我們不要把它浪費在沒用的地方。
因為我們不智地運用腦袋，
用錯了一輩子都不會有智慧。

ถ้าเราไม่ต้องการเอาสมองเราเอาออกมาคิดนะ
 เราก็อยู่อย่างนั้นแหละ
 อยู่ธรรมดา ๆ

แต่เมื่อต้องการเอาสมองใช้
 เหมือนกับเราจะเอามือมาใช้ อย่างนี้นะ
 แต่ที่เราไม่เอามาใช้ให้มันสิ้นเปลือง
 เพราะวาระบบสมองไม่มีปัญญา
 ใช้ผิดชีวิตไม่เกิดปัญญา

也好，我們善於思考也是好的，
但是要知道能令心堅強的思考，
這樣我們的心才會清明。

喜歡或不喜歡什麼，
我們都這樣保持心不動。

想聽也不動，

不想聽也不動。

煩躁也不動，不煩躁也不動，
就是這樣。

這種不動並不是無知的不動，
而是有智慧的不動。

ก็ดีแล้ว เรามันคิดเก่งก็ดีแล้ว

แต่เราต้องรู้จักความคิดที่จะให้จิตใจของเราเข้มแข็ง

จิตใจของเราจะได้แวววาว

ชอบใจหรือไม่ชอบใจอะไร

เราก็เฉยอย่างนั้นละ

อยากฟังก็เฉย

ไม่อยากฟังก็เฉย

รำคาญก็เฉย ไม่รำคาญก็เฉย

อย่างนั้นละ

แต่ว่าเฉยอย่างนี้ไม่ใช่ว่าเฉยไม่รู้ละ

แต่ว่าเฉยที่มีปัญญานะ

不明白平靜的人不斷地找平靜。

如果我們明白平靜就在這裏，

就在工作裏面，

就不會去煩擾種種的境，

就不會埋怨這個埋怨那個。

如果真的變成這樣了又怎麼辦？

這世界進步或不進步，

還是不能寬自己的心。

一定要訓練自己的心。

คนไม่รู้จักความสงบ

มันก็ว่างหาเอาความสงบไปเรื่อย ๆ นะ

ถ้าเรารู้จักความสงบว่ามันอยู่ตรงนี้

อยู่ตรงที่การทำงาน

มันจะได้ไม่วุ่นวายตามอารมณ์

มันจะได้ไม่ไปโทษโน่นโทษนี่

แล้วมันเป็นอย่างนี้จะทำยังไง

โลกมันจะวิวัฒนาการหรือไม่วิวัฒนาการ

มันก็ยังจะแก้ไขของตัวเองไม่อยู่

ก็ต้องฝึกใจของเรา

怎樣做我們的心才不會跑到聲音裏、
欲望裏造作？

把我們的心放下，
以令心平靜。

如果我們可以平靜，
那還算不錯。

什麼時候有聲音進來、
處理事情或開音樂什麼的，
每次都敗給它，
這可不行。

這就代表我們在生活中缺少修心。

ทำยังงใจของเราถึงจะไม่เข้าถึง
จะไม่เข้าไปปรุงในเสียงในตัณหา
วางจิตวางใจของเรา
เพื่อใจของเราจะได้สงบ
ถ้าเราสงบได้
ก็แสดงว่ามันค่อยยังชั่วหน่อย

มีเสียงเข้ามาเมื่อไหร่
จัดงานอะไร ๆ เปิดเพลงอะไร
แพ้เค้าทุกที อย่างนี้ก็ไม่ไหวนะ
นี่ก็แสดงว่าเราอยู่ไป
เราได้พัฒนาจิตใจของตัวเองน้อย

我們怎樣才能看到色相而心不追逐？

如果我們的心去追逐色相，

就代表了我們的定力弱，

智慧也弱，

才會令這些色相搖動到心。

當我們定力堅強，

我們的安般念就會更清晰，

平等心會更強，

由觀察而生的智慧也會更多。

ทำไมเราเห็นรูปมาใจของเราถึงจะไม่ไปตามรูป
 ถ้าใจของเราไปตามรูป
 ก็แสดงว่าสมาธิเรามันอ่อน
 ปัญญาเรามันยังอ่อน
 เพราะว่ารูปร่างมันมาสะตุใจเราได้

สมาธิเราต้องแข็งแกร่ง
 อานาปานสติเราต้องชัดเจนขึ้น
 เรื่องการวางอุเบกขาเราต้องเข้มแข็งขึ้น
 เรื่องการมองให้เกิดปัญญา ก็ต้องมากขึ้น มากขึ้น

要讓心提升到空，
提升到無我，
這樣才會清晰。
但仍然每次都打敗仗。
什麼時候看到色相，
就忘記了輕鬆呼吸。
這就代表我們的心失去平衡，
這就是所謂的心動。

ให้จิตใจของเราขึ้นสู่ความว่าง

ขึ้นสู่อันตตา

ถึงจะชัดเจน

แต่มันยังแพ้เค้าทุกทีนะ

เจอรูปที่ไร

เดียวสืมหายใจสบายทุกอย่างนี้นะ

แสดงว่าเราเสียสภาพดุลของจิตใจ

ที่เรียกว่าใจมันไหว

心就是這樣搖動的。

但如果我們的心訓練過了，
它就會保持平平常常的運作，
就好像時鐘，
就那樣平平常常地轉動。

如果我們沒有平常心，
就會好像這個心臟，
這個境況下就跳得慢，
那個境況下就跳得快。

มันไหวอย่างนี้
 แต่ถ้าเราฝึกแล้ว
 มันก็จะมีหน้าที่เดินไปเรื่อย
 เหมือนกับนาฬิกา
 มีหน้าที่เดินไปเรื่อยเรื่อย

ถ้าใจของเราไม่ปกติ
 มันก็จะเป็นเหมือนหัวใจของเราที่แหละ
 ถ้าอารมณ์มาอย่างหนึ่งหัวใจจะเต้นช้า
 อารมณ์อย่างหนึ่งหัวใจจะเต้นเร็ว

如果我可以一直不看不聽還好，
但是一旦遇到苦，
就每次都敗給它。

我們要用定、
用慧來離苦。
我們的定要堅強，
我們的智慧要鋒利。

這個智慧要訓練，
要磨礪一下。

ถ้าเราหนีไปโดยที่ไม่ได้เห็นไม่ได้ยินมันก็ได้อยู่

แต่ว่าหนีนะ

บางที่เจอทุกที ก็แพ้ทุกที

มันต้องหนีด้วยสมาธิ

ด้วยปัญญา

สมาธิเราต้องแข็งแรง

ปัญญาของเราต้องเฉียบขาด

ปัญญานี้ต้องฝึกเอา

ต้องเจียรไนกันหน่อย

我們不要軟弱，
不要去追逐色相、
追逐聲音，
定力要堅強。

心經常軟弱。
知道為什麼心軟弱嗎？
就是因為沒用智慧一起走。

เราอย่าไปใจอ่อน

อย่าอ่อนตามรูป

ตามเสียง

หมายถึงว่าสมาธิแข็งแรง

ส่วนมากมักใจอ่อน

ทำไมถึงใจอ่อนรู้ไหม

ปัญญาไม่มีไปด้วยกันนั้นแหละ

它不知道心要堅強，

心要有智慧。

它不知道這就是苦，

會燃燒自己。

當我們的心經常戰勝自己、

經常微笑，

它就會光明莊嚴，不會迷醉。

如果我們可以保持這樣，

並持之以恆，

就會更堅強，

而且更加熟練。

มันไม่รู้ว่ไอ้ตรงนี้มันต้งใจเข้มแข็ง

ต้งใจที่มีปัญญ

มันไม่รู้ว่อันนี้แหละทุกซ์

มันจะเผาตัวเอง

เมื่อจิตใจของเรานั้นชนะบ่อย ๆ

ยืมบ่อย ๆ

ใจของเรานั้นก็สว่างไสว มันก็ไม่มัว

ถ้าเรารักษาไว้ได้

ทรงไว้นาน ๆ

ยิ่งเข้มแข็ง

ยิ่งชำนาญขึ้น

就好像說我們要上這座山。

我們眼見這座山，

快到了，即將抵達山頂那裏，

山頂上是一片空曠，

但現在還沒走到。

คล้าย ๆ ว่าเป็นไปภูเขาสูงนี้

เราเห็นแล้วว่าภูเขานี้

มันใกล้จะถึงแล้ว มันจะถึงยอดแล้ว

ยอดภูเขานี้เลย ยอดที่ไปนั้นมันมีที่โล่งข้างบน

แต่ว่ามันยังไม่ถึง

那樣我們會感到鼓舞。

我們的心堅強，

不追逐世間，

這樣就會堅持下去，

因為它不認輸。

由於這種堅強，

對手怎麼打我們都不退避。

一旦去到山頂，

這時它就輕鬆了。

มันต้องมีกำลังใจนะ
 ใจของเรามันเข้มแข็ง
 ใจของเราไม่อ่อนแอตามโลก
 มันก็ขึ้นเรื่อย ๆ
 เพราะว่ามันไม่ท้อแท้
 เพราะความเข้มแข็งอย่างนี้
 คู่ต่อสู้ชกก็ไม่หลบ
 เมื่อไปถึงยอดแล้ว
 ที่นี้มันก็สบาย

這叫做入流了。

因為它沒有懷疑了。

這是真正的滅苦之道。

不軟弱、

堅定、

不懷疑，

每個人都應該做得到。

當心堅強時，

心就不會怕事。

เรียกว่ามันตกกระแสนี้แล้ว

เพราะว่ามันหมดความสงสัยแล้ว

อันนี้คือทางดับทุกข์ที่แท้จริง

การที่ไม่อ่อนแอ

การที่ตั้งมั่น

การที่ไม่สงสัย

ทุกคนมันก็น่าที่จะทำได้

ถ้าจิตใจมันเข้มแข็ง

จิตใจมันไม่ทอดธุระ

佛陀他做了榜樣給我們看。

披耶達 / 達信大帝

(歷史上趕走緬甸讓泰國獨立的王)

他也做了榜樣給我們看。

如果不這樣堅強，

不這樣做，用錢也買不到，

怎樣哭求打鬧都沒用。

因為事實就是要這樣經過和走過。

除此之外，

就只有以前那條舊路(世間沉淪的路)了。

พ่อพุทธเจ้าท่านก็ทำให้ดูเป็นตัวอย่าง
พระยาตากท่านก็ทำให้ดูเป็นตัวอย่าง

ถ้าไม่เข้มแข็งอย่างนี้
ไม่ทำอย่างนี้ จ้างก็ไปไม่ได้
จะขอร้องหรืออ่อนวอนยังงี้ ก็ไม่ได้
เพราะมันของจริงต้องผ่านไปตรงนี้
เดินไปตรงนี้
ถ้าทางอื่นก็ทางเก่านั้นแหละ

如果我們在世間物質裏迷路了，
最終一無所得，
只是失敗而已。

內心軟弱迷失在世間物質，
這叫做一敗塗地。

ถ้าเรามัวหลงทางโลกทางวัตถุ

มันไม่ได้อะไร

เสียทำแล้วนั้น

จิตใจอ่อนมันหลงทางโลกทางวัตถุ เรียกว่า

หมดทำแล้ว

如果是隱士的話，
就是迷醉在酸甜苦辣的隱士，
迷醉在自以為是的自在，
就算在天上飛著也會掉下來。

心要穩定，
心要堅強，
心要有智慧。

佛陀有龍象一般的大威德力，
意思是指他的心有力，
他的心很堅強。

ถ้าเป็นธานี

ก็ธานีหลงเปรี้ยวหวานมันเค็ม

หลงคิดว่าสบายแล้ว

เหาะอยู่ก็ตกลงมาได้

ให้จิตใจหนักแน่น

จิตใจเข้มแข็ง

จิตใจมีปัญญา

พ่อพุทธเจ้าท่านมีพลังมากมายดุจช้างสาร

หมายถึงจิตท่านมีพลัง

จิตท่านแข็งแรงมาก

為人師表的也是一樣。

如果老師不堅強，

弟子們就糟糕了。

這個世間也是這樣。

將軍不堅強，

老虎就抓兵來吃。

穿過森林的時候，

被敵人抓走吃光了。

เป็นครูบาอาจารย์เขาก็เหมือนกัน

ถ้าครูบาอาจารย์ไม่เข้มแข็ง

ลูกศิษย์ก็ล้มเหมือนกันนะ

เพราะว่าโลกมันคล้ายๆ

ว่าแม่ทัพไม่เข้มแข็ง

เสียจับไปกินหมด

เดินผ่านป่าผ่านอะไรอย่างนี้

ถูกข้าศึกศัตรูจับไปกินหมด

建流

師尊

給予前往賓敬及美隨

兩地兩安居的諸比丘、沙彌的訓誡

佛曆 2538 年 8 月 7 日

於帕府法苑寺

สร้างกระแส

ท่านพระอาจารย์ฯ

ให้โอวาทพระภิกษุ สามเณรที่ไป

จำพรรษา ณ สำนักบ้านแก่ง และแม่เฌย

เมื่อวันที่ ๗ สิงหาคม ๒๕๓๘

ณ วัดแพร่ธรรมาราม

「建流.....

就是把新的業建立起來，
把光明建立起來。」

我們要明白，
才不會左搖右擺。
太左搖右擺了！
因為舊業在支持著，
用種種知識來餵養它。

“สร้างกระแส...

คือสร้างกรรมใหม่ขึ้นมา

สร้างแสงสว่างขึ้นมา”

ให้เรารู้จัก

เราจะได้ไม่วอกแวก

วอกแวกน่าดูเลย

เพราะว่ากรรมเก่ามันคอยสนับสนุน

คอยป้อนข้อมูลต่างๆ

我們要明白思想，

明白心境，

明白種種這些。

它們從南方吹來，

從北方吹來，

從四面八方吹來。

有人來找也好，沒人來找也好，

不要管它。

什麼都不要管它。

เราต้องรู้จักความคิด

รู้จักอารมณ์

รู้จักสิ่งต่าง ๆ นะ

มันพัฒมาทางใต้

มันพัฒมาทางเหนือ

มันพัฒมาทุกทิศทุกทาง

ใครจะถามหาหรือ

ไม่ถามหาที่ข้างหัวมัน

อะไร ๆ ก็ข้างมัน

別人以為我們失蹤了也不要管它，
不要理它。

這就叫我們心中一直有佛陀、有滅苦者。

如果不能做到這樣，

就不能成為領袖，

不能成為資深比丘或別人的老大。

因為心還隨時會搖擺。

這些東西也是會令我們生智慧的，

幫助我們前進跨越。

法不在遠方，

法就是這麼近。

ถ้าใครจะว่าเราสาบสูญไปแล้วก็ช่างมัน
อย่าไปสนใจมัน
เรียกว่าเรามีพุทธะตัวดับทุกข์ตลอดเวลา
ถ้าอย่างนั้นไม่ได้
จะเป็นผู้นำไม่ได้
เป็นพระเก่าเป็นลูกพี่เขาไม่ได้
เพราะว่าใจมันคอยห่วงคอยไหว
สิ่งเหล่านี้มันทำให้เกิดปัญญาเหมือนกัน
มันเป็นเครื่องที่จะให้เราเดินก้าวไปข้างหน้าไป
ธรรมะไม่อยู่ไกลหรอก
อยู่ใกล้ๆนี้แหละ

有時我們不停地想：
去住森林也好，
地方寧靜，
可以連續地精進禪修。
一直地想，
再加油添醋一番。
這樣還不夠，
還要再跟朋友談。

บางที่เราก็คิดไปเรื่อยนะ

ไปอยู่ในป่าก็ดี

สงบดี ได้ภาวนา

ได้ทำความเพียรต่อเนื่อง

ฟังไปเรื่อย

บางที่ก็ปรุงไปเลย

ปรุงไม่พอ

คุยกับเพื่อนต่ออีก

就是這樣。

要明白思想、明白心境，

我們的心就會更加堅定。

如果我們對自己的心意負責任的話，

我們的精進才會變得明確。

不管我們在哪裏，

我們在工作或作務都好，

它都會變得明確，

因為我們的智慧會一直來幫助我們。

อย่างนี้แหละ

รู้จักความคิด รู้จักอารมณ์

ใจของเราก็นั่นแน่ขึ้น

การทำความเพียรของเรา มันจะชัดเจนได้

ถ้าเรารับผิดชอบในเรื่องจิตเรื่องใจของเรา

ไม่ว่าเราจะอยู่ที่ไหน

เราจะทำงานหรือทำกิจวัตรอยู่

มันก็ชัดเจน

เพราะว่าปัญญาเรามันเข้ามาช่วยอยู่เสมอ

不明確是因為我們不去做。

我們放任機會和時間白白流走，
就這樣坐在那無所事事。

不要無所事事，

我們要有正知，也就是智慧。

要以寧靜清涼之道令智慧生起。

ที่ไม่ชัดเจนก็เพราะว่าเราไม่ทำ เราปล่อยโอกาส
ปล่อยเวลาให้มันผ่านไป
เพราะเรานั่งอยู่เฉยเฉยอย่างนี้

อย่าอยู่เฉยเฉย
เราต้องมีตัวสัมปชัญญะตัวปัญญา
ปล่อยให้ปัญญาเกิดขึ้นเองด้วยระบบที่สงบเยือกเย็น

我們的腦袋，
如果沒有正知一直運作的話，
它就最多只是定的程度。
一直無所事事下去，
那就不對，
不會有多少增長。

สมองเรานี้แหละ

ถ้าเราไม่เอาสัมปชัญญะดึงเข้ามาใช้งานเรื่อย ๆ

มันก็จะเป็นแค่ระดับสมาธิ

หรือว่าเฉยไปเรื่อย ๆ

มันจะไม่ถูก

ไม่พัฒนามากขึ้น

怎樣做才能增加智慧？

正知要增加，

覺知要增加。

不是指我們要增加修行的壓力，

不是那樣。

因為那不是緊逼的，

而是輕鬆的。

因為我們把自己訓練習慣了。

ทำยังไงจะขยายตัวปัญญา

ตัวสัมพัทธ์ให้มากขึ้น

มีความรู้สึกตัวมากขึ้น

ไม่ได้หมายถึงว่าเราต้องเพิ่มความเครียดมากขึ้น

ไม่ใช่อย่างนั้น

เพราะว่ามันไม่เครียด

สบาย ๆ

คือว่าเราฝึกให้เราเคยชิน

建流，
就是把新的業建立起來，
把光明建立起來。

因為我們的大腦系統、
思想系統它喜歡走舊路。
它一有機會就會跑上舊路，
因為舊的業一直在那裏支持著。
每個人都知道，
如果我們不運用智慧的話，
我們就一直重複著以前的軌跡而已。

สร้างกระแส

คือสร้างกรรมใหม่ขึ้นมา

สร้างแสงสว่างขึ้นมา

เพราะว่าระบบสมองเรา

ระบบความคิดของเรามันไปทางเก่า

มันก็จะคอยไปแต่ทางเก่า

เพราะว่ากรรมเก่ามันคอยสนับสนุนอยู่ตลอด

ใครก็รู้ในใจทุกคน

ถ้าเราไม่มีปัญญาเข้ามาณะ

เราจะไปชำระรอยเก่าไปเรื่อย

因此他(佛陀)才要我們修四念處。

覺知自己，覺知心，

讓智慧自然生起。

這樣我們才能不斷發展自己。

越是舊業未清、舊債未償，

還要造下新業，

這樣必定虧本。

ท่านจึงให้เราเจริญสติปัฏฐานสี่

รู้ตัวเองและก็รู้ใจ

ให้ปัญญาเกิดขึ้นเอง

เราจะได้พัฒนาไปเรื่อย ๆ

ยิ่งกรรมเก่าไม่ได้ชำระ

ไม่ได้ชำระหนี้เลยแล้วจะมาสร้างกรรมใหม่ขึ้นมา

มันขาดทุนนะ

要好好發展自己的心，
輕輕鬆鬆，慢慢去做。
那不是什麼太辛苦的事，
但是要我們去用心關注、去喜歡。

如果我們不好好看著，
等下煩惱就把頭腦借去用了。

ต้องพัฒนาจิตพัฒนาใจตัวเอง

ค่อยๆทำไปสบายๆ

มันไม่ใช่ของล่ำบากเท่าไร

แต่มันเป็นของที่ต้องเอาใจใส่ สนใจ

ถ้าเราดูไม่ดี

เดี๋ยวก็เลสมันยิ้มสมองไปใช้งานได้เหมือนกัน

頭腦越好、學歷越好，
就越任性放縱。

要善持戒律，
要令它確立心中，
令它堅定植根心中，
令它滿載心中。

สมองดียิ่งเรียนเก่ง

ยิ่งเอาแต่ใจ

เก่งวินัยนี้

ให้มันแน่นอยู่ในใจของเรานะ

ให้มันหนักแน่นอยู่ในใจของเรา

ให้มันเต็มในจิตในใจของเรา

努力改變自己以符合戒律、

符合佛陀的依止處。

如果我們從來沒有逆心，

就等於我們從來沒有修行過。

不要介意先吃苦，

把心先空起來。

พยายามปรับตัวเองเข้าหาระเบียบวินัย
เข้าหานิสัยของพระพุทธเจ้า
ถ้าเราไม่ได้ขัดใจก่อน
เท่ากับเราไม่ได้ปฏิบัติเลย
ไม่เป็นไรยอมลำบากก่อน
สร้างจิตใจให้มันวางขึ้นมาก่อน

煩惱和放下很相似，

要小心觀察。

它們是同類，很接近的，

名字都是叫「放下」。

它會努力詮譯、解釋以迎合煩惱。

大多數時候它不想用佛法的方向

來詮譯。

我們要咬緊牙關地用真正佛法的方向

來詮譯，

這樣才會跨過障礙。

กิเลส ปล่อยวางก็คล้าย ๆ กันนะ

ต้องดูให้ดี

มันพวกเดียวกัน มันใกล้ ๆ กันนะ

ชื่อมันปล่อยวางเหมือนกัน

มันพยายามที่จะแปล

ที่จะตีความหมายเข้าหากิเลสนะ

ส่วนมากมันไม่ยากแปลเข้าทางธรรมะ

เราก็พยายามกลั่นใจแปล

ขมขึ้นแปลมาทางธรรมะจริง ๆ ให้แปลมาทางธรรมะ

จะผ่านอุปสรรคมาได้นี้ละ น่าดูเหมือนกัน

我們要堅強，
如果心不堅強就不行了。

病痛支配心靈，
世間法支配心靈，
各種各樣的事物支配心靈，
因為我們的心不堅強，
因為我們的心沒有智慧。
我們一定要堅強。

เราต้องเข้มแข็ง

ถ้าใจไม่เข้มแข็งไปไม่ได้

โรคภัยไข้เจ็บครอบงำจิตใจ

โลกธรรมครอบงำจิตใจ

สิ่งต่างๆ ครอบงำจิตใจ

เพราะใจเราไม่เข้มแข็ง

เพราะใจของเราไม่มีปัญญา

เราต้องเข้มแข็งไว้

我們不堅強，
誰來替我們堅強？
因為心在我們這裏。
它是會累，
但如果我們不去造作，
就不會苦。

它會搖來擺去，
又或者昏迷崩潰，
但是如果我們不去造作，
它就不會苦。
關鍵就在我們的妄念造作。

เราไม่เข้มแข็ง
ใครจะมาเข้มแข็งให้
เพราะว่าใจมันอยู่ที่เรา
มันจะเหนื่อยก็เหนื่อย
แต่ถ้าเราไม่ปรุงแต่ง
มันก็ไม่เป็นทุกข์

มันจะเซไปเซมา
หรือว่าสลับไสลอยู่
แต่ถ้าใจเราไม่ปรุงแต่ง
มันก็ไม่เป็นทุกข์
มันอยู่ที่เราปรุงแต่งนะ

妄念造作非常苦。

執著非常苦。

我們的造作妄想，

令我們流轉生死。

因為我們的工作是在心意上，

我們要更加認識思想、認識感受。

ความปรุ้งแต่งนี้เป็นทุกข้ออย่างยิ่ง
ความยึดความถือเป็นทุกข้ออย่างยิ่ง

ที่เราปรุ้งแต่ง ที่เราคิดอะไรต่าง ๆ
นี่ทำให้เราต้องเวียนว่ายตายเกิด
เพราะงานเรามาทางจิตทางใจ
เราต้องรู้จักความคิด รู้จักความรู้สึกมากขึ้น

那是舊業，
是自然累積而來。
保持不動。
眼見色、耳聞聲，
無論什麼都要保持不動，
讓智慧自己生起。
很快它就過去了。

它沒有自性。
但如果我們執取在心，
就會沉重。
它不想放下，我們也要刻意去放下。

มันเป็นกรรมเก่า
เป็นธรรมชาติที่สั่งสมมา
ทำเฉยๆไว้
ตากระทบรูป หูฟังเสียง
อะไรก็เฉยๆไว้
ให้ปัญญาเกิดขึ้นเอง
เดี๋ยวมันก็ผ่านไปแล้ว

มันไม่มีตัวมีตน
แต่ถ้าเราเอามายึดในใจของเรา
มันก็นักเหมือนกันนะ
มันไม่ยากวางก็ต้องตัดสินใจวางนะ

先令呼吸輕鬆自在，

令心正大光明。

先令心舒服一下，

不要讓它過度踐踏欺壓我們，

那是多麼令人討厭的事。

หายใจเข้าออกให้มันสบายไว้ก่อน
 ให้มันส่งผ่าเผยในจิตในใจของเรา
 สบายใจไว้ก่อน
 อย่าให้มันเหยียบย่ำข่มเหงเรามากเกิน
 น่าเกลียด

「如果我們不去造作，
它就不會苦。
關鍵就在我們的妄念造作。
妄念造作非常苦，
執著非常苦。」

“ถ้าใจเราไม่ปรุงแต่ง

มันก็ไม่เป็นทุกข์

มันอยู่ที่เราปรุงแต่งนะ

ความปรุงแต่งนี้เป็นทุกข์อย่างยิ่ง

ความยึดความถือ”

流通處 Distribution

泰國 Thailand

阿贊甘哈常住寺院

寶積法苑寺

Ajahn Ganha's Residing Monastery

Subtawee Dhammaram Monastery

Bansubtawee koon

Wangmee Sub-district

Wangnamkeaw district

Nakhon Ratchasima Province 30370

Thailand

聯絡人 (泰語 / 英語)

Contact person (Thai / English)

Khun Choke +668 19129052

馬來西亞 Malaysia

昔加末正見寺

Sammaditti Monastery,

Lot 396 Kg Bumbun, Pekan Jabi, 85000 Segamat

聯絡人：邱先生 +6-012-7694791

Contact person: Bro Khoo

香港 Hong Kong

香港南傳禪修學會

電話 Tel: +852 6190 0187

網址 Website: <https://www.hktheravada.org>



香港南傳禪修學會

Hong Kong Theravada Meditation Society | 同修園地

入流 ตกกระแส

作者 Author : 阿贊甘哈
Ajahn Ganha Sukhakamo

翻譯 Translator : 能忍比丘
Bhikkhu Khantiko

出版 Published by : 香港南傳禪修學會
Hong Kong Theravada
Meditation Society

電話 Tel : + 852 6190 0187

初版 First edition : 2021 年 5 月 May 2021

版權所有©2021 香港南傳禪修學會
Copyright 2021, by Hong Kong Theravada
Meditation Society

本著作所有文字、設計、影像、圖形等均受知識產權保障，
未經本會同意，請勿擅自取用，不論部分或全部重製、仿製
或修改，均屬侵權。

All rights reserved. This publication, including text, design,
illustrations or graphics are protected by copyright law.
No part of this book may be reproduced in any form or by
any means, without the prior permission of the publisher.