

คำสอนของพระพุทธเจ้าและการทำสมาธิ
The teachings of the Buddha and meditation



ประจำ อินทอง (อาจารย์หล้า)

Pracham Inthong (ah-jaan Lah)|

คำสอนของพระพุทธเจ้าและการทำสมาธิ

ผู้รวบรวม ประจำ อินทอง (อาจารย์หล้า)

By Pracham Inthong (ah-jaan Lah)

Bachelor's Degree in Thai Language

Bachelor's Degree in Tourism Industry

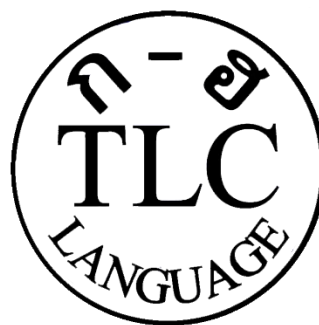
Accredited Government Tourist Guide

Website: thailanguagechiangmai.com

email: ah-jaanLah@hotmail.com

Line Id: a-jaanlah

Telephone: 0861 938 768



SIGNED:

TIME: DATE:

Copyright © Pracham Inthong, Chiang Mai, January 2004

No reproduction or duplication of this printed material is allowed without the expressed written consent of the author.

Srithana Condo 1, 43/6 Huaykaew Road.

T. Suthep A. Muang J. Chiang Mai 50200

ศรีธนาคอนโด 1, 43/6 ถนนห้วยแก้ว ต. สุเทพ อ. เมือง จ.เชียงใหม่

สารบัญ (Contents)

คำนำ (foreword)	6
พระสงฆ์ - พระอริยสงฆ์ (Monks - Noble Monks).....	8
พระพุทธเจ้า (The Buddha)	12
ภิกษุ - Bhikkhu (Monk in Buddhism)	15
พระไตรปิฎก - Tipitaka (Three baskets)	20
พระสูตร - Sutta/Sutra (Teachings of the Buddha recorded).....	22
ธรรมจักรกับปวัตตสูตร (The Dhammacakkappavattana Sutta).....	24
อริยสัจสี่ (The four noble truths)	25
มหาปรินิพพานสูตร (The great discourse on the Buddha's Parinibbana)	27
กาลามสูตร - Kalama Sutta (Discourse for promoting critical thinking)	29
แปดหมื่นสี่พันพระธรรมขันธ์ (The 84,000 teachings of the Buddha)	31
หัวใจของพระพุทธศาสนา : โอวาทปาติโมกข์ (The essence of Buddhism).....	32
ธรรมะ - Dhamma (The teachings of the Buddha).....	33
ศีล - Sila (The Precepts)	34
กุศลกรรมบทสิบ (The ten wholesome courses of action)	42
พรหมวิหารสี่ - Brahmavihara 4 (The four sublime states)	45
อกุศลมูลสาม - Akusalamla (The three roots of unwholesomeness)	47
ความดี - ความชั่ว (Goodness - Evil or wrongdoing).....	49

สาธุ - Sadhu (Well done, good, it is right.)	51
บุญ (Meritorious action or good deed).....	56
บาป (Unwholesome or immoral actions)	56
กุศล (Mental and moral goodness).....	57
กรรม - Karma (Actions performed through body, speech, and mind)	58
ผู้ผูกเวรผูกกรรม (Bind to vengeance and karma)	58
ทำบุญ (Performing good deeds or actions that generate merit).....	59
บุญคุณ (The goodness or kindness someone has done for us)	60
กตัญญู (Grateful).....	60
ผู้มีบุญหรือคนมีบุญ - Phu mee bun / Khon mee bun (A person of merit)	61
คนมีกรรม (Khon mee kam: a person of karma)	62
ภูมิ 5 (The five realms of existence)	64
หัวใจปฏิจจสมุปบาท (The core of dependent origination)	67
กฎอัมปิฏจยตา (The law of dependent conditionality)	75
มรรคมืองค์แปด (The noble eightfold path).....	83
พละห้า - Bala 5 (The five powers).....	86
ขันธ์ห้า (Five Aggregates)	88
นิวรณห้า - Nivarana (Mental obstacles)	92
สังโยชน์ - Sangyojana (mental fetters)	94

บัวสี่เหล่าหรือบัวสี่ระดับ (The Four Lotus Levels)	97
ไตรสิกขา (Threefold Training)	100
ศีล (Sila) – Ethical Conduct	101
สมาธิ (Samadhi) – Mental Cultivation or Concentration	102
ปัญญา (Wisdom)	103
โลกธรรม - Lokadhamma (The eight worldly conditions)	105
จิต (Mind or consciousness) มโน (mental faculty) วิญญาณ (Soul)	107
สติสัมปชัญญะ - Sati Sampajanna (mindfulness)	109
ละนันทิ - La Nandi (Abandoning delight).....	111
สัญญา - Sannya (Memory) / อสัญญา - Asannya (Without memory).....	112
ผัสสะ - Phassa (The six sense organs interaction)	114
สมาบัติ - Samapatti (attainment)	116
ฌาน หรือ สมาธิขั้นสูง (Jhana, or deep meditation).....	118
ภาวนา - Bhavana (The cultivation of the mind)	121
นุสติ - Nusati (Mindfulness or contemplation of...).....	122
อภิปัญญา - Abhinna (The extraordinary knowledge)	124
พลังจิต - Phalang Citta (The mental power)	125
ปาฏิหาริย์ - Patihariya (Miraculous).....	126
ปัสสนา กับ วิปัสสนา - Passana and Vipassana (Observe - insight).....	127

การพาจิตกลับบ้าน (Bringing the mind home)	129
สเกลแนวทางอารมณ์ (Emotion guidance scale)	130
สติปัฏฐาน - Satipatthana (Mindfulness)	132
สมาธิคืออะไร - What is Samadhi (Mental concentration?)	135
รูปแบบของสมาธิ (Meditation Patterns).....	138
วิธีการทำสมาธิที่ดีที่สุด (The best way to meditate)	140
อานาปานสติ - Anapanasati (Mindfulness meditation).....	142
ช่วงเวลาแค่ลัดข้อนิ้วมือ (For as brief as the snap of a finger)	144
กรรมฐาน - Kammatthana (The place or foundation of action).....	145
ท่านั่งขัดสมาธิ (Cross-legged sitting posture)	155
ภาพแสดงที่ตั้งจิต (The seven bases of mindfulness).....	157
วิธีฝึกอานาปานสติ (The method of practicing Anapanasati).....	158
สมาธิแบบ พอง-ยุบ The rising-falling method meditation.....	164
กสิณ - Kasina (An object used as a focus in Samatha meditation)	168
การเดินจงกรม - Walking Meditation (walking back and forth)	178
สรุปจุดเด่นของสมาธิสี่แบบ (Summary the key of four - Meditation)	189
การแผ่เมตตา (Radiating Loving-Kindness (Metta)	193
วิธีหยุดความเจ็บปวดเมื่อคุณป่วย (How to stop pain when you are sick)	197
อันตรายที่อาจเกิดขึ้นจากการทำสมาธิ (The potential dangers of meditation)	204

คำนำ (foreword)

นักวิชาการเชื่อว่าภาษาบาลีเป็นการผสมผสานของภาษาปรากฤตหลายสำเนียงจากช่วงพุทธศตวรรษที่ 2 และต่อมาได้รับอิทธิพลจากภาษาสันสกฤต พระธรรมคำสอนของพระพุทธศาสนาได้ถูกแปลเป็นภาษาบาลีเพื่อเก็บรักษาไว้ ภาษาบาลีเริ่มต้นในอินเดียในฐานะภาษาที่ใช้ในการเขียนและในศาสนา

ปัจจุบันภาษาบาลีถูกศึกษาเพื่อเข้าถึงพระไตรปิฎก และมักถูกใช้ในการสวดมนต์ในพิธีกรรมต่าง ๆ การผสมผสานของภาษาบาลีในภาษาไทยสะท้อนถึงมรดกทางวัฒนธรรมและจิตวิญญาณของประเทศไทย ผู้อ่านจึงควรเรียนรู้คำเหล่านี้เพิ่มเพื่อเพิ่มพูนความเข้าใจเกี่ยวกับคำสอนของพระพุทธเจ้าและการฝึกปฏิบัติสมาธิ

หนังสือเล่มนี้นำเสนอคำสอนของพระพุทธเจ้าและการทำสมาธิ ซึ่งเป็นเหตุผลว่าทำไมจึงมีการใช้คำภาษาไทยบางคำที่มีรากศัพท์มาจากภาษาบาลี คำเหล่านี้บางคำอาจมีการออกเสียงแตกต่างออกไปเล็กน้อยเมื่อใช้ในภาษาไทย เช่น คำว่า จันทะ (ความตั้งใจหรือความกระตือรือร้น) วิริยะ (ความพยายามอย่างต่อเนื่อง) จิตตะ (ความใส่ใจที่มุ่งมั่น) และวิมังสา (การพิจารณาอย่างรอบคอบ) คำทั้งหมดนี้ ซึ่งมีรากศัพท์มาจากภาษาบาลี ถือเป็นสิ่งสำคัญสำหรับการเข้าใจปรัชญาทางพระพุทธศาสนา

Foreword

Scholars believe that the Pali language is a blend of various Prakrit dialects from the 2nd Buddhist century and was later influenced by Sanskrit. The teachings of Buddhism were translated into Pali to preserve them. Pali originated in India as a language used for writing and religious purposes.

Today, Pali is studied to access the Tipitaka (Buddhist scriptures) and is often used in chanting during rituals. The integration of Pali into the Thai language reflects Thailand's cultural and spiritual heritage. Readers should learn these words further to deepen their understanding of the Buddha's teachings and the practice of meditation.

This book presents the Teachings of Buddha and Meditation which is why it uses some Thai words which have their roots in Pali. Some of these words may be pronounced slightly differently when used in Thai; for example, words like ฉันทะ-Chanda (willingness or enthusiasm), วิริยะ-Viriya (persistent effort), จิตตะ-Chitta (focused attention), and วิมังสา-Vimamsa (thoughtful investigation). All these words, which have roots in Pali, are essential for understanding Buddhist philosophy.

พระสงฆ์ - พระอริยสงฆ์ (Monks - Noble Monks)

พระสงฆ์ (Monks):

พระภิกษุในพุทธศาสนา ผู้บวชเพื่อปฏิบัติธรรมตามคำสอนของพระพุทธเจ้า

Monks:

Ordained members of the Buddhist clergy who dedicate their lives to practicing the teachings of the Buddha.

พระอริยสงฆ์ (Noble Monks)

พระอริยสงฆ์:

พระสงฆ์ที่บรรลุธรรมขั้นสูง เช่น โสคالبัน สกทาคามี อนาคามี หรืออรหันต์

Noble Monks:

Monks who have attained advanced levels of spiritual realization, such as Sotapanna, Sakadagami, Anagami, or Arahant.

1. โสดาบัน (Sotapanna)

โสดาบันหมายถึงผู้เข้าสู่กระแสแห่งนิพพานแล้ว มีศรัทธามั่นคงในพระรัตนตรัย (พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์) และละสังโยชน์ 3 อย่าง ได้แก่

- ❖ สักกายทิฏฐิ - ความเห็นผิด
- ❖ วิจิกิจฉา - ความสงสัยในพระธรรม
- ❖ สีลัพพตปรามาส - การยึดมั่นในพิธีกรรมศาสนา

****โสดาบันจะไม่เกิดในอบายภูมิและจะได้บรรลุนิพพานในไม่เกิน 7 ชาติ**

1. Sotapanna

A Sotapanna is a "stream-enterer," someone who has entered the path to Nibbana. He has unshakable faith in the Triple Gem (the Buddha, the Dhamma, and the Sangha) and have eradicated three fetters:

- ❖ Sakkaya-ditthi – The wrong view of or misconception of "self"
- ❖ Vicikiccha - Doubt in the teachings
- ❖ Silabbata-paramasa - Clinging to rituals and rites

**** A Sotapanna will no longer be reborn in lower realms and will attain Nibbana within seven lifetimes.**

2. สกทาคามี (Sakadagami)

สกทาคามีแปลว่า "ผู้ที่กลับมาอีกครั้งเดียว" หมายถึงผู้ลดกิเลส 2 อย่าง คือ

❖ ราคะ (ความหลงใหลในกาม) (สังโยชน์ประการที่ 4)

❖ โทสะ (ความโกรธ) (สังโยชน์ประการที่ 5)

****จะกลับมาเกิดในมนุษย์โลกเพียงครั้งเดียวก่อนบรรลุนิพพาน**

2. A Sakadagami, or "once-returner," has diminished two additional fetters:

❖ Raga - Sensual desire; the fourth of Sangyojana

❖ Patigha - Ill-will; the fifth of Sangyojana

****He will be reborn in the human realm only once more before attaining Nibbana.**

3. อนาคามี (Anagami)

อนาคามีแปลว่า "ผู้จะไม่กลับมาอีก" หมายถึงผู้ที่ละกิเลสทั้งหมดในโลกมนุษย์ โดยจะเกิดในพรหมโลก (โลกของผู้มีสมาธิสูง) และบรรลุนิพพานที่นั่น

****ละสังโยชน์ได้ทั้งห้าประการได้หมด**

3. An Anagami

An Anagami, or "non-returner," has overcome all desires and aversions tied to the human realm. He will not return to the human world but will be reborn in the Brahma realm (a realm of higher meditative absorption) and attain Nibbana there. **** Able to completely abandon all five fetters**

4. อรหันต์ (Arahant)

อรหันต์ หมายถึง "ผู้ที่ตรัสรู้โดยสมบูรณ์" หรือผู้ที่บรรลุธรรมขั้นสูงสุดในพระพุทธศาสนา อรหันต์สามารถละกิเลสทั้งหมด รวมถึงสังโยชน์ทั้ง 10 ประการ (ข้อผูกมัดทางจิตใจที่เกิดขวางการตรัสรู้) เมื่อเป็นอรหันต์แล้ว จะไม่เวียนว่ายตายเกิดอีก และเมื่อสิ้นอายุขัยจะเข้าสู่ ปรีนิพพาน ซึ่งเป็นการดับขันธอย่างสมบูรณ์

4. An Arahant

Arahant" means "one who is fully enlightened" or a person who has attained the highest level of spiritual realization in Buddhism," having completely eradicated all defilements and the ten fetters which are mental bonds that obstruct enlightenment. An Arahant is no longer subject to the cycle of birth and rebirth. Upon the end of their physical life, they achieve Parinirvana, the complete cessation of all aggregates and of existence.

บรรลุโสดาบัน (Attain Sotapanna):

การเข้าสู่กระแสแห่งนิพพาน เป็นขั้นแรกของการบรรลุธรรมในพุทธศาสนา

Attain Sotapanna:

The first stage of enlightenment in Buddhism, entering the stream leading to Nibbana.

พระพุทธเจ้า (The Buddha)

พระพุทธเจ้า : ผู้ตรัสรู้ธรรมโดยสมบูรณ์และสอนธรรมให้แก่โลก

The Buddha:

An enlightened being who has attained complete awakening and teaches the Dharma to others.

พุทธโถ (Buddho):

พุทธโถ (Buddho) หมายถึง พระพุทธเจ้า หรือ ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน เป็นคำที่ใช้ในพระพุทธศาสนาเพื่อแสดงถึงสภาพจิตที่ตื่นรู้ และเป็นคาถาหรือ คำบริกรรมที่นิยมใช้ในการทำสมาธิ โดยเน้นการระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้า

Buddho refers to the Buddha, meaning the Awakened One, the Enlightened One, and the Joyous One. It is a term used in Buddhism to describe the state of awakened awareness. "Buddho" is also commonly used as a mantra in meditation, focusing on the qualities of the Buddha.

ประสูติ (Birth):

การเกิดหรือการคลอด โดยเฉพาะใช้กับพระพุทธเจ้า

Birth:

The act of being born, particularly used in reference to the Buddha.

ตรัสรู้ : Enlightenment:

การบรรลุธรรมและความจริงสูงสุดของพระพุทธเจ้า

Enlightenment:

The attainment of ultimate truth and awakening by the Buddha.

ปรินิพพาน : Parinibbana (Final Nirvana):

การดับขันธอย่างสมบูรณ์ ไม่มีการเวียนว่ายตายเกิดอีก

Parinibbana (Final Nirvana):

The complete cessation of the cycle of birth and death, marking the final release of the Buddha or an Arahant.

วิชาพุทธศิลป์:

วิชาพุทธศิลป์ หมายถึง ความรู้หรือศาสตร์ที่เกี่ยวข้องกับศิลปะและวัฒนธรรมทางพระพุทธศาสนา เช่น การสร้างพระพุทธรูป สถาปัตยกรรมในวัด จิตรกรรมฝาผนัง หรือการออกแบบสิ่งของที่เกี่ยวข้องกับศาสนา

Buddhist art and culture subject:

refers to the study or knowledge of Buddhist art and culture. It encompasses the creation of Buddha statues, temple architecture, mural paintings, and the design of objects associated with Buddhism.

