

ทางที่ลัดที่สุด



The quickest 'way'

โดย

พระอาจารย์กัณหา สุขกาโม
วัดแพร่ธรรมาราม อ.เด่นชัย จ.แพร่

Ajahn Gunhah Sukakamo
Wat Phrae Dhammaram
Amphoe Denchai Phrae Province.

เราเกิดมาในภพนี้ชาตินี้
เรามาสสร้างคุณธรรม สร้างบารมี
มาตัดภพตัดชาติ มาเพื่อละความเห็นแก่ตัว
ธรรมภาคปฏิบัติก็มารวมลงปัจจุบัน

Having taken up birth in this life,
we cultivate goodness and spiritual qualities
so that we may bring an end to rebirth.
This is achieved by giving up self view.
All practice comes down to the present moment.

เราเอาร่างกายนี้ เลือดเนื้อที่มันเกิด แก่ เจ็บ ตายนี้
อีกไม่นานก็จะได้เผา
มาทำประโยชน์ให้มันมากที่สุด

We take this body,
made up of flesh and bones that is subject to death,
and use it as a vehicle for goodness.

ถ้าเราไม่หายใจก็ตาย
“ถ้าเราไม่ทำความดีเราก็ตายจากความดี”

If we stop breathing,
we will die.
“If we stop doing acts of kindness,
we will die from all goodness.”

เหมือนชีวิตของเรามีเวลาอยู่
เพียงวันหนึ่งคืนหนึ่งเท่านั้น
เพื่อทำแต่ความดี

Keep reminding yourself
that you might only live for another day and night,
and to strive now to do good deeds.

คนเราต้องมี จุดยืน จุดนั่ง จุดนอน จุดเดิน
เราต้องเป็นคนดี คนที่เสียสละเพราะความดี

When we are standing, walking, sitting or lying down,
we must endeavor to be a good person,
to be selfless and motivated by that goodness.

คนเก่ง คนฉลาด คนมีทรัพย์มาก
ก็มีมากอยู่แล้ว แต่คนดีมีน้อย
“คนดี” เป็นคนที่ตั้งมั่นอยู่ในศีลในธรรม

There are already many smart clever and rich people,
but good people are hard to find.
“Good people” are those who hold principles of virtue
and thoughtfulness

ศาสนาแปลว่าอะไร? แปลว่า
“ความไม่เห็นแก่ตัว ความเสียสละ”
ถ้าใครไม่เห็นแก่ตัว ใครเสียสละเพื่อคนอื่น
อย่างนี้เรียกว่าเขามีศาสนา

What is religion ?
Religion means selflessness and renunciation.
If a person is unselfish and gives to others,
he or she can be said to have a religion.

ไม้มีความลังเลสงสัยในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์
 มอบกายถวายชีวิตปฏิบัติตาม
 องค์กรสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า
 ด้วยเจตนาที่เต็มเปี่ยม

With no doubt in the Buddha, Dhamma and Sangha,
 wholeheartedly devote your life to Dhamma practice
 with absolute commitment to the Buddha.

ธรรมะของพระพุทธเจ้าเป็นภาคปฏิบัติ
เราต้องเอามาปฏิบัติ
เราต้องทำให้ดียิ่ง ๆ ขึ้นไป ให้สม่ำเสมอ

The Dhamma of the Buddha is practical,
we must put it into practice and develop
ourselves so we can grow in goodness.

พุทธบริษัท ผู้ที่เห็นภัยในวัฏสงสาร
ย่อมที่จะนำเอานิสัยของพระพุทธเจ้ามาเป็นที่พึ่ง
นิสัยของพระพุทธเจ้าคืออะไร?
ก็คือ ศีล สมาธิ ปัญญา

Buddhists who see harm in the cycle of birth and death
will take refuge in the Buddha.
What are the qualities of a Buddha?
Virtue, concentration and wisdom.

ท่านจึงให้เราทำตามคำสอนของ
องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า
จึงได้ชื่อว่าเป็น “ สุกโต ”

The wise recommend that we follow
the Buddha's teachings in order to be called
“One who travels well”
or “One who goes well”.

บางทีนิพพานมันอยู่ไกลเหมือนกัน

ยิ่งเรียนมาก มันก็ยิ่งอยู่ไกล

ถ้าเรากลับมาหาตัวเรา กลับมาอยู่กับปัจจุบัน

รู้สีกว่ามันจะง่าย รู้สีกว่ามันก็จะใกล้เข้ามา

แล้วเราจะรู้วิธีดับทุกข์อย่างสบายๆ

Sometimes the idea of enlightenment seems so far away,
and the more we read about it the further it seems.

But if we turn inward and return to the Now,

then it feels closer and gets easier

and we will know the way to easily extinguish all suffering.

ปริญญากายนอก เรียนเท่าไรก็ไม่จบ
แต่ปริญญากายของพระพุทธเจ้ามีเรียนจบ
“มันหมดความเวียนว่ายตายเกิด”

Studying the external world is endless,
the study of the Buddha's teachings has an end purpose.
To end the “cycle of birth and death”.

ดังนั้นขอให้ทุกคนตั้งมั่นในพระรัตนตรัยให้แน่วแน่
 ชีวิตนี้จะได้ในสิ่งที่ดีที่ประเสริฐ
 ตามรอยพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า
 และพระอรหันตอาชีวนาสพเจ้าทั้งหลาย
 ผู้เข้าถึงบรมสุขตลอดกาล

Therefore, be firmly committed to the triple refuge,
 The Buddha, Dhamma, and Sangha.
 Then this life will be blessed following
 the Fully Enlightened One,
 and all those enlightened disciples
 who have reached that same eternal bliss and happiness.

บางที่ทุกคนก็อยากจะได้มรรคผลนิพพาน
 อยากไปทางลัด
 ไม่ทำข้อวัตร ไม่รักษาศีล
 ความคิดอย่างนี้เป็นทางโค้ง ไม่ใช่ทางลัด
 ทางลัดที่สุดก็คือ มีศีล มีการเสียสละ

Some people who wish for Enlightenment
 don't want to take up the training or keep the precepts.
 If they think like this then they are already off the path.
 There are no shortcuts.
 The quickest 'way' is by virtue and selflessness.

ต้องอาศัยศีล ต้องมีข้อวัตรปฏิบัติ

ต้องมอบกายถวายชีวิต แต่พระพุทธเจ้าเป็นเดิมพัน

อย่างมากก็แค่ตายเท่านั้น

Adhere to virtue and practice daily.

Devote your life to the Buddha
and the Truth will be your measure at death.

ตั้งมั่นในศีล ปฏิบัติในศีล

ไม่ให้ง่อนแง่นคลอนแคลน ไม่ให้ลุบคลำศีล

ให้ตั้งมั่นให้เต็ม ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์

อย่างพระอรหันต์ทั้งหลาย

Adhere to the five precepts and practice virtue without
being disheartened.

Do not look down upon morality,
but practice it wholeheartedly,
give it a hundred percent just like all
the Enlightened ones have done.

รักษาศีลได้บริสุทธิ์เท่าไร
สมาธิของเราก็ยิ่งบริสุทธิ์
ศีลที่พระพุทธเจ้าสอนนั้น มีศีลทางโลกก็มี
ศีลเข้าถึงพระนิพพานก็มี
ซึ่งเป็นสิ่งที่ยิ่ง
เป็นจุดมุ่งหมายของพระพุทธศาสนา

If we keep our precepts purely,
then concentration will be purified.
The Buddha taught virtue for living in the world
and the higher virtues for Enlightenment.
These higher virtues are the aim of Buddhism.

มันต้องฝืน ต้องอดทน ต้องเคารพอ่อนน้อมในศีล
ในระเบียบ ในวินัย

ถึงจะตายก็ยอม เพราะ “ศาสนาพุทธเป็นของประเสริฐของสูง”

ถ้าเราไม่ประพฤติปฏิบัติ “มันก็เป็นเพียงปรัชญา”

We must go against the stream of our desires with patience
and perseverance,

submitting to the training and discipline of the Buddha
which is the highest and most supreme.

We should be willing even to sacrifice our lives,
because if we don't submit to the practice,
the practice will be a mere philosophy.

ถ้าใครมีศีล ๕ ศีล ๘
ศีล ๑๐ ศีล ๒๒๗
ไม่ต่างพร้อย
บุคคลนี้ถือว่าเป็นพระ
ตั้งแต่พระโสดาบันขึ้นไป

If one can keep the five, eight,
ten, or two hundred twenty seven precepts purely
and unblemished,
the one is called a “Blessed one”
or the “one who sees the Dhamma”.

พระพุทธเจ้าจึงสอนเราทำใจสบาย...
 คือ หายใจเข้าออกสบาย...
 เราไม่มีหน้าที่ ให้สงบหรือไม่สงบ
 เรามีหน้าที่ หายใจเข้าออกสบาย...
 เราไม่มีหน้าที่ ที่เราจะไปจัด ไปทำ ไปห้าม
 เกิด แก่ เจ็บ ตาย นินทา สรรเสริญ
 เรามีหน้าที่...หายใจเข้าออกสบายอย่างเดียว

The Buddha taught us how to make the mind relaxed
 by breathing in and out comfortably.
 It is not our task to make it calm or excited,
 it is our duty to just breathe in and out comfortably.
 It is not for us to control or manage the mind,
 or stand in the way of birth, old age,
 sickness, death, praise and blame.
 We are obliged only to breathe in and out,
 with ease and peace.

พระพุทธเจ้าท่านทำใจสบายอย่างไร
 เราก็ผ่อนใจของเรา
 ให้มีความสบายอย่างนั้น
 ใจของเราเย็น
 ใจของเราเบิกบานผ่องใส
 ใจของเรายิ้ม มีความสุข
 มีสติ รู้ตัวทั่วพร้อมให้สบาย....

Reflect on how the Buddha put his mind at ease,
 then incline your own mind to that same relaxed, calm state.
 Allow your mind to be cool and calm,
 cheerful and joyful.
 Let your mind smile internally
 and be happy with mindfulness
 and clear comprehension in a comfortable way.

บางคนหลับตา也不知道ใครไปใครมา

คนลืมตามันก็รู้ว่าใครไปใครมา

ลืมตานี้ก็หมายถึงว่า เรามีจิตใจอยู่กับเนื้อกับตัว

มีจิตใจอยู่กับปัจจุบัน มีจิตใจที่สบาย อย่างนี้ละ

When we close our eyes we cannot see

who is coming or going.

It's only when we open our eyes fully that we see clearly.

Having our 'eyes open' means here,

having mindfulness and clear comprehension;

keeping the mind in the present moment,

relaxed and at ease.

เราไม่ต้องมองไกล
ปล่อยวางในปัจจุบันนี้
ให้มันมาก ให้มันลึกซึ้ง

We should not look to the future
but let go in this present moment.
Let go profoundly and completely.

ถ้าใจของเราอยู่ในปัจจุบัน
เราก็แก้ปัญหได้ทั้งวัน
เมื่อเราแก้ปัญหได้ทั้งวัน
ปัญญาเราก็เกิดทั้งวันไม่หยุด

If your mind stays in the present moment,
you can solve problems all day long.
When we resolve those problems,
wisdom will also arise continuously.

เราทำใจให้ว่างได้ ๑ - ๒ นาที
ก็เป็นบุญหาประมาณมิได้
ให้เราฝึกทำใจให้เป็นนิพพานไว้

Make the mind completely empty for one or two minutes.
This will be of immeasurable benefit and merit.
This is a way to practice for Enlightenment.

พิจารณาทบทวนความเกิด ความแก่
ความเจ็บ ความตาย ความไม่มีตัวไม่มีตน

เราต้องต่อสู้เอาอิสรภาพของเราคืนมาจากความไม่มีตัวไม่มีตน

Contemplate repeatedly on birth, old age,
sickness, death and not-self.

Our struggle is to understand the freedom that arises from
seeing non-self.

จุดที่จะระเบิดถล่มทลายภพชาติ

มันก็เริ่มจากตัวนี้เอง

คือการพิจารณากายจนชำนาญชำนาญ

สำหรับผู้ปฏิบัติแล้ว เป็นสิ่งสำคัญ

และจำเป็นที่สุดกว่างานใดๆ

The starting point for destruction of the cycle of birth
and death

is to contemplate the body

until one becomes very skilled at it,

this is the most important

and essential work of the mind.

สังโยชน์ข้อแรกก็คือ “ลักกายทิฏฐิ”
 เราต้องทำลายสังโยชน์ในข้อนี้ให้ได้
 ด้วยการพิจารณาให้รู้แจ้งตามเป็นจริง

ให้พิจารณาให้เห็นทุกข์
 เพราะว่ามีแต่ทุกข์เกิดขึ้น ทุกข์ตั้งอยู่ ทุกข์ดับไป
 นอกจากทุกข์แล้ว
 ก็ไม่มีอะไร

The first bond of existence is Personality-Belief.
 We must strive to eliminate this bond by knowing
 and clearly penetrating to the truth of suffering.
 Because in reality, there is only suffering that arises,
 suffering that persists, and suffering that passes.

Apart from that there is nothing else.

There is nothing but this suffering.

เห็นทุกสิ่งทุกอย่างที่เป็นของปลอม
เป็นของหลอกลวง เป็นพยับแดด เป็นลมที่ผ่านไปมาเฉยๆ
เราไปวิ่งตามพยับแดด ไปวิ่งตามลม ไปวิ่งตามสิ่งแวดล้อม
มันก็ทุกข์เราเปล่าๆ นะ

Perceive everything as a fake,
a deceit, a mirage flickering in the wind
that comes and goes.
Our tendency is to run after
that mirage floating on the breeze,
chasing after meaningless experiences
that are endless suffering.

ให้เห็นโทษเห็นภัยในวัฏฏะสงสาร
เห็นภัยในการเวียนว่ายตายเกิด
เหมือนคนจนเห็นภัยของความยากจน

See the danger and harm
in this endless cycle of birth and death.
Just as a poor person sees the pain in poverty.

เราก็ต้องพิจารณากายให้ทะลุทะลวง

ชัดเจนแจ่มแจ้งประจักษ์ในใจของเรา

ในร่างกายทุกส่วน อวัยวะทุกชิ้นในร่างกายของเรา

ภาวนาพิจารณาจนจิตใจของเรา เข้าสู่ฐานของความสงบ

ครูบาอาจารย์ท่านว่าอย่างนี้ พระพุทธเจ้าท่านสอนอย่างนี้

We must contemplate this body thoroughly

until every single organ

and part of this body is manifest and clear in our mind.

Meditate and contemplate until our mind

reaches a base of peace.

The Buddha and our teachers taught us this way.

ปัญญาที่แท้จริง จะเกิดจากความสงบเยือกเย็น
สติชัดเจน อยู่กับปัจจุบันทุกเวลานั้นเอง
จะสามารถดับทุกข์ได้ทุกขณะทุกเวลา

True wisdom grows from tranquility
and clear mindfulness in the present
and can extinguish suffering in every moment.

ความสุขที่ว่าสุข
เราก็คิดปรุงแต่งเอาหรรอก ความทุกข์ที่ว่าทุกข์
เราก็ปรุงแต่งเอาหรรอก

Pleasure only appears as such,
because we imagine it that way;
pain only appears so, because we imagine it as such.

แท้จริงแล้วไม่มีอะไร
มีแต่ใจไปคิดปรุงแต่งเอาเองทั้งนั้น

In reality, there is nothing.
It is only thinking and proliferation of the mind.

ความเพียรเป็นสิ่งที่ต้องกระทำในวันนี้
อย่าปล่อยให้โอกาสให้เวลา
ที่มีค่าอันใหญ่หลวงเกิดความเสียหาย
เพราะว่าชาตินี้เราเกิดมาเป็นชาติที่ประเสริฐ

Effort must be made today.
Do not let the time and opportunity be wasted
because this life of ours is blessed.

การบวชที่จะมีบุญใหญ่
 มีอานิสงส์ใหญ่
 ต้องตั้งใจประพฤติปฏิบัติ
 พระพุทธเจ้าท่านสั่งอย่างไร สอนอย่างไร
 เราก็ปฏิบัติอย่างนั้น
 เราละนียสัตัวเอง
 มาถือนียสัพระพุทธเจ้า

The type of ordination
 which yields great merit
 and great fruit is that which is dedicated
 to Dhamma practice.
 Whatever and however the Buddha taught us,
 that is how we practice.
 In this way we discard the self
 and take up the ways of the Buddha.

ตามที่พระพุทธเจ้าว่า
 เป็นผู้ปฏิบัติดี ปฏิบัติตรง
 ปฏิบัติชอบ ปฏิบัติสมควร
 บวชน้อย บวชมากไม่สำคัญ

Follow the Buddha's advice.
 Practice well, practice straight,
 practice rightly, and practice properly.
 How long one has been ordained as a monk
 or nun is insignificant.

การปฏิบัติธรรม จะว่าปล่อยก็ไม่ใช้
จะว่ายึดก็ไม่ใช้ จะว่าเดินก็ไม่ใช้ ถอยหลังก็ไม่ใช้
เพราะการปฏิบัติมันไม่ไปเหมือนในตำรา

Real Dhamma practice is not actually to
'let go of anything' or to 'hold on'.
It's neither to progress or regress,
because this Dhamma practice we do is not like we read
about in the books.

การปฏิบัตินี้เหมือนกับว่า เดินหน้าก็ไม่ใช่
เหมือนว่า หยุดอยู่ก็ไม่ใช่ ถอยหลังก็ยังไม่ใช่
การปฏิบัติมันต้องอาศัยศีล สมาธิ ปัญญา

The path of Dhamma practice is not like traveling forward
or backwards, or even stopping anywhere;
but it is just abiding in virtue, peace and wisdom.

การปฏิบัตินี้ ต้องอาศัยข้อวัตรปฏิบัติในปัจจุบัน
ซึ่งจะเป็นยานนำเราออกไปให้ถึงสมาธิ

Our practice must be established around duties
and activities in the present.
This will be the vehicle to peace.

การปฏิบัติธรรมถ้าเราทำไม่จริง ก็ไม่เกิดประโยชน์เท่าที่ควร
 ได้มากก็เสียไปบวก ลบ คูณ หารแล้ว
 ก็ยังไม่แน่ว่าเราจะได้อะไร หรือขาดทุน
 แต่ถ้าเราตั้งมั่นจริงๆ เราจะได้กำไรแน่
 ทุกคนต้องทำเอง เหมือนทานข้าว หายใจ ทุกคนก็ทำเอง

If we do not earnestly practice Dhamma,
 we will not gain satisfactory results.
 What we gain may not be able
 to compensate for what we lose.
 But if we set out mind to it, we would surely make profit.
 Everyone must do it on his/her own.
 It is a job for each individual like eating or breathing.

การปฏิบัติ ต้องเข้าหาหลักสภาวะธรรม

ความเป็นจริงทุก ๆ อิริยาบถ

เพราะเรื่องจิตใจไม่มีอิริยาบถ

ตอนนั้นแหละเราต้องมี ศิล

ตอนนั้นแหละเราต้องมี สมาธิ

ตอนนั้นแหละเราต้องมี ปัญญา

เราต้องสร้าง ศิล สมาธิ ปัญญา ให้เกิดขึ้น

We must practice to be attentive of

the real conditions of reality,

here and now in every physical posture,

because the mind has no posture, only the body.

It's in the present moment that we should possess virtue,

concentration and wisdom.

เราจะปฏิบัติได้ทุกเมื่อ
ทุกแห่งทุกหน ทุกกาลทุกเวลา
ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้น เราจะไปเลือกไม่ได้

We need to practice at any moment,
anywhere, any time, no matter what,
as if we have no other choice.

จะขึ้นภูเขา มันต้องเหนื่อย
จะข้ามทะเล มันต้องลำบาก
การข้ามนิรอรณ์ทั้งหลายทั้งปวงนี้
มันต้องเผชิญกันหน้าดูละ

To climb a mountain, takes effort.
To cross the ocean, takes hardship.
To conquer the mental hindrances,
one faces them straight

ก็สงสารอยู่

สงสารถึงได้มีข้อวัตรแบบนี้ เข้มแข็งแบบนี้

ถ้าไม่สงสารก็ปล่อยให้ไปตามยถากรรม

ก็เพราะความสงสารถึงได้มีข้อวัตรปฏิบัติที่หนักแน่น ที่เข้มแข็ง ที่

จะต่อสู้

It's out of compassion that we train in this way.

If it wasn't for compassion,

beings would be left to their own devices.

So it is because of compassion that we have

this strict disciplined training

to make us strong.

มันต้องหนักแน่น ต้องอด ต้องทน
ทนขนาดไหน
ทนขนาดว่าถึงมันจะตาย ก็ให้มันตายไป

We must be firm, patient and endure.
How much do we endure?
We endure to the point where,
if we have to die, then so be it.

พระอรียเจ้าทั้งหลาย

ท่านจึงสอนให้เราตายเสียก่อนตาย

ตายเสียก่อนตายในที่นี้ หมายถึง “กิเลสมันตาย”

All the ‘Enlightened Ones’ teach us

that we should die before death.

This means that the defilements of mind

should die before we do.

การภาวนานั้น เบื้องต้นต้องยึด

“พุทโธ” เป็นหลัก ทุกอิริยาบถเลย

ถ้าเราเจริญวิปัสสนาเลย จะข้ามขั้นตอนไป ทำให้ใจไม่มีหลัก

การเจริญปัญญาด้วยการพิจารณาวิปัสสนา

ก็ไม่เกิดผลเท่าที่ควร หรือไม่ได้ผล

กลับกลายเป็นความฟุ้งซ่านรำคาญ เป็นวิปัสสนิก ไม่ใช่วิปัสสนา

เพราะนึกเอาคาดเดาเอา แล้วยึดว่าเรารู้จริงเห็นจริง

In meditation, we must first hold in the mind
the word “Buddho” in all bodily postures.

If instead, we skip this step and go directly

to an insight development,

our mind will not have a firm foundation.

Consequently, wisdom meditation through insight will not be

as effective as it should be or it will not work at all,

and it may instead lead to agitation and worry.

This is thinking meditation not insight meditation

since it is just speculation or imagination we misunderstood

and wrongly believe that we attain insight.

เป็นมนุษย์ที่ประเสริฐแล้ว
ถ้าเราไม่ปฏิบัติ ไม่ตั้งใจปฏิบัติ
เรามีชีวิตอยู่ก็เหมือนกับ “ตาย” แล้ว
คือ “ตาย” จากคุณธรรมของพระอริยเจ้า

Being human is a dignified state,
though if we do not attentively practice Dhamma,
life will be no different from being dead
because we have died from developing
the virtue of the Noble Ones.

ขอให้ทุกท่านทุกคนพยายามขุดรากขุดโคนสังโยชน์
ความยึดมั่นถือมั่น
ธรรมะภาคปฏิบัติต้องปฏิบัติอย่างนี้

Every person must strive to remove the bond
and attachments of suffering.
Dhamma practice must be like this.

