

โพธิปักขิยธรรม 37

โพธิปักขิยธรรม 37 คือ ข้อปฏิบัติ 37 ประการที่ทำให้เกิดปัญญาที่นำไปสู่การบรรลุธรรม เนื่องจากมีข้อ 37 จึงเรียกภาษาญี่ปุ่นว่า ชันจูมิชิโดโบน เราจำแนกประเภทข้อ 37 นั้นออกเป็น 7 ประเภทได้ ได้แก่ สติปัฏฐาน 4 สัมมปธาน 4 อิทธิบาท 4 อินทรีย์ 5 พละ 5 โพชนงค์ 7 และ มรรคมงคล 8

สติปัฏฐาน 4: ที่ตั้งของสติ ได้แก่ สัมมาสติในมรรคมงคล 8 เราจะพิจารณาว่า ร่างกายไม่บริสุทธิ์ เวทนาเป็นทุกข์ จิต เป็นอนิจจัง และ สิ่งที่เป็นเป้าหมายของการตระหนักถึงเป็นอนัตตา

- ① กายานุปัสสนา สติปัฏฐาน: การพิจารณาการเคลื่อนไหวของร่างกาย เช่น อิริยาบถ 4 เป็นต้น
- ② เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน: การเพ่งพิจารณาเวทนาเป็นทุกข์
- ③ จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน: การเพ่งพิจารณาจิตใจที่เปลี่ยนแปลงอยู่เป็นประจำ
- ④ ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน: การเพ่งพิจารณาสิ่งมีอยู่ทั้งปวงไม่มีธาตุแท้

สัมมปธาน 4: สัมมาวายามะ ในมรรคมงคล 8 คือ การอธิบายความเพียร 4 ประการ ได้แก่

- ① ตัณหวรปธาน: การพยายามที่จะยับยั้งไม่ให้ความชั่วที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้น
- ② ปหานปธาน: การพยายามที่จะละความชั่วที่เกิดขึ้นแล้ว
- ③ ภาวนาปธาน: การพยายามที่จะให้ความดีที่ยังไม่เกิดเกิดขึ้น
- ④ อนุรักขนาปธาน: การพยายามที่จะรักษาและเพิ่มพูนความดีที่มีอยู่แล้ว ให้มากขึ้น

さんじゅうしちどうぼん 三十七道品

覚り（涅槃）を実現する智慧を得るための実践道で、三十七項目あるので、三十七道品と言います。その三十七の項目は、七つの項目に分類できます。i 四念処（四項目）i 四正勤（四項目）i 四神足（四項目）i 五根（五項目）i 五力（五項目）i 七覚支（七項目）i 八正道（八項目）です。

四念処：八正道の正念と同じです。身体（身）、感覚（受）、認識（心）、心の対象（法）が、無常・苦・無我であることを常に念じて忘れないことです。

- ① 身念処：身体は不浄であると常に念じること。
- ② 受念処：感覚は苦であると念じること。
- ③ 心念処：認識は無常であると念じること。
- ④ 法念処：認識の対象は無我であると念じること。

四正勤：八正道の正勤と同じです。精進努力を四項目に分けたもの。

- ① 断断：すでに起こっている悪を断じるように努力する。
- ② 律儀断：まだ起きていない悪が生じないように努力する。
- ③ 随護断：まだ起きていない善が生じるように努力する。
- ④ 修断：すでに起きている善を増大するように努力する。

คำว่า ความดี หมายถึงสิ่งที่มีประโยชน์ต่อการบรรลุธรรม และ คำว่า ความผิด (ความชั่ว) หมายถึงสิ่งที่ขัดขวางต่อการบรรลุธรรม

อิทธิบาท 4: คุณธรรมสำหรับให้เกิดทิพยอำนาจ

- ① ฉันทะ: ความปรารถนาที่จะให้เกิดสมาธิดีขึ้น
- ② วิริยะ: พยายามที่จะให้เกิดสมาธิดีขึ้น
- ③ จิตตะ: การปรับปรุงจิตเพื่อที่จะให้เกิดสมาธิดีขึ้น
- ④ วิมังสา: การพิจารณาหาทางที่จะทำให้สมาธิดีขึ้น

อินทรีย์ 5: ความสามารถที่ไปถึงการบรรลุธรรม 5 ประการ

- ① สัทธา: ความเชื่อ
- ② วิริยะ: ความเพียร
- ③ สติ: ความระลึกได้
- ④ สมาธิ: ความตั้งจิตมั่น
- ⑤ ปัญญา: ความรอบรู้ชัดแจ้ง

พละ 5: พลังเพื่อการบรรลุธรรม 5 ประการ

- ① สัทธา: ความเชื่อ
- ② วิริยะ: ความเพียร
- ③ สติ: ความระลึกได้
- ④ สมาธิ: ความตั้งจิตมั่น
- ⑤ ปัญญา: ความรู้ทั่วชัด

ここでの善悪とは、覺りに向けて役立つものが善であり、覺りを得ることを邪魔するものが悪です。

四神足 (四如意足) : 四つの自在力 (神通力) を得る四種のもと。

- ① 欲神足 : すぐれた禅定を得ようと願うこと。
- ② 精進神足 : すぐれた禅定を得ようと精進すること。
- ③ 心神足 : すぐれた禅定を得ようと心を修めること
- ④ 観神足 : すぐれた禅定を得ようとてだてを検討すること。

五根 : 覺りへ至るための五つの能力。

- ① 信根 : 信仰、信念、信心。
- ② 勤根 : 努力、勤勉、勤勉努力、成功するまで成し遂げること。
- ③ 念根 : 思念、思い出すことができること。
- ④ 定根 : 禅定、決心をたてる、決心すること。
- ⑤ 慧根 : 智慧、すべてをはっきりと知ること。

五力 : 覺りへ至るためにはたらく五つの力。

- ① 信力 : 信仰。
- ② 勤力 : 努力。
- ③ 念力 : 思念。
- ④ 定力 : 禅定。
- ⑤ 慧力 : 智慧。

โพชนงค์ 7: ธรรม 7 ประการ ที่มีประโยชน์ต่อการบรรลุธรรม

- ① สติ: การระลึกธรรมได้ในใจอย่างมั่นคง
- ② สัมมวิจยะ: การเลือกความจริงหรือความไม่จริงด้วยปัญญา
- ③ วิริยะ: ความพยายามในการปฏิบัติ
- ④ ปิติ: ความยินดีที่จะปฏิบัติคำสอนที่แท้จริง
- ⑤ ปัสสัทธิ: จิตและร่างกายมีความปลอดโปร่งและความสงบ
- ⑥ สมาธิ: จิตใจมีการรวมอยู่ในจุดเดียว และ ตั้งใจมั่น และไม่มีกำหนัด
- ⑦ อุเบกขา: จิตใจที่ไม่มีติดสิ่งใดและความเสมอภาค

มรรคมืองค์ 8: ได้อธิบายแล้ว

สิกขา 3

ดังกล่าวนั้นแล้วว่า เราจะครองชีวิตถูกต้องได้ด้วยการรักษาศีล เราจะได้สมาธิด้วยชีวิตที่ถูกต้องนั้นเราจะได้ปัญญาด้วย สมาธิถูกต้องแล้ว เราก็จะแก้ชีวิตให้ถูกต้องได้ ศีล จิตตะ และปัญญา จึงเกี่ยวเนื่องกัน ช่วยเหลือกันและกัน แล้วจะทำให้เราได้รับผลดีด้วยการบรรลุธรรม ดังนั้น ธรรม 3 ประการ คือ ศีล จิตตะและปัญญาซึ่งเรียกว่าสิกขา 3 จึงเป็นข้อสำคัญสำหรับพุทธศาสนิกชน

คติ 6

เพราะกรรมที่เราได้กระทำด้วยตนเอง จนกว่าจะบรรลุธรรม เราจะตายและเกิดในภุมิทั้ง 6 เรียกว่า คติ 6 ได้แก่ นรกคติ เปตคติ เดียรจันนคติ อสุรกายคติ มนุษยคติ และ สวรรคคติ ในบรรดา 6 คตินั้น เราจะได้รับทุกข์อันเป็นผลของการทำความชั่ว นรกคติ เปตคติ และ เดียรจันนคติ เรียกว่า ทุกคติ และเราจะได้รับความสุขอันเป็นผลของการทำความดีของเรา ส่วนอสุรกายคติ มนุษยคติ และ

七覚支：覺りを得るための役立つ七つの事柄。

- ① 念覚支：法を心にしっかりと思いとどめて忘れないこと。
- ② 択法覚支：智慧によって法の真偽を選択すること。
- ③ 精進覚支：選択した法に励み、一心に努力すること。
- ④ 喜覚支：真実の教えを実行することを喜ぶこと。
- ⑤ 軽安覚支：身心が軽快で穏やかなこと。
- ⑥ 定覚支：心を集中させて心を乱させないこと。
- ⑦ 捨覚支：対象への心のとらわれを捨てること。

八正道：すでに、説明済み。

三学

三学とは、戒・定・慧です。すでに述べたように、私たちは戒を守ることによって正しい生活を送り（戒）、正しい生活によって正しい禅定を得（定）、正しい禅定によって、正しい智慧を得ます（慧）。さらに、その智慧によって悪をただす、そしてまた、生活をただします。このように、戒と定と慧は互いに関連しあい、助け合い、その結果、覚りへと導きます。そこで、この三つは、仏教を実践する人の基本であり、三学と言われます。

六道

私たちは自ら作った業によって、覚りを開くまで、六つの生存状態の中で、生死を繰り返します。この六つの生存状態を六道または六趣と言います。その六つとは、地獄・餓鬼・畜生・修羅（阿修羅）・人・天です。それら六つのうち、地獄・餓鬼・畜生を、悪業の報いとして苦痛を受ける生存状態なので、三悪道または三悪趣と

สวรรคคติ เรียกว่า สุกคติ (ในเถรวาท อสุรกายคติเป็นทุกคติ)
เพราะว่าเป็นที่ที่เราจะได้รับสุข แต่ชีวิตในสุกคตินั้นก็ยังมีทุกข์อยู่ด้วย

ปฏิจจสมุปบาท

เอนิจ หรือ ปฏิจจสมุปบาท จะ เรียกว่า อินเนนก็ได้ด้วย
หมายความว่าความมีอยู่ทั้งปวงเกิดขึ้นมาจากเหตุต่างๆ หรือปัจจัยต่าง ๆ

และ เอนิจ เรียก อินังสะ ด้วยคำว่า อิน ของคำว่าอินังสะ
หมายถึง เหตุ และ คำว่า งะ ของคำว่า อินังสะ หมายถึง ผล
ชาวญี่ปุ่นใช้คำว่า อินังสะ ในความหมายทางศีลธรรม หมายความว่า
ถ้าเราทำดี เราจะได้ผลดี และ ถ้าเราทำชั่ว จะได้ผลชั่ว หลัก อินังสะ
คือ กฎแห่งกรรม (ภาษาญี่ปุ่นเรียกว่า อินังสะโอโฮ) นั่นเอง



います。また、修羅 (阿修羅) ・人・天を、善業の報いとして福楽を受
ける生存状態なので、三善趣と言います (上座部仏教の教えでは、修羅
(阿修羅) は悪趣に入ります)。三善趣で福楽を受けると言っても、そ
れらは永遠ではなく、やはり苦であることには変わりありません。

縁起

縁起とは因縁とも言い、すべてのものは種々の因 (原因・直
接原因) や縁 (条件・間接原因) によって生じるといいます。

また、縁起は、因果とも言います。因とは原因、果とは結果
のことです。日本語では、特に倫理的な立場から使われることが多く、
人間のなす善・悪の行為について、善い行為 (善因) には善い結果とし
ての報い (善果) が、悪い行為 (悪因) には悪い結果としての報い (悪果)
があると説きます。この因果の法則を因果応報と言います。



ปัจจุสมุปบาท 12

ในสมัยแรกของพระพุทธศาสนา พระพุทธเจ้าได้แสดง
หลักธรรมปัจจุสมุปบาท 12 เพื่อที่จะแสดงเหตุของทุกข์
ปัจจุสมุปบาท 12 ข้อมีดังต่อไปนี้

- ① อวิชชา: หมายความว่า เราไม่รู้แจ้ง เกี่ยวกับความจริง
ที่ว่ามีอยู่ทั้งปวงย่อมเปลี่ยนแปลงไป(อนิจจัง)และ
สิ่งมีอยู่ทั้งปวงไม่มีธาตุแท้จริงของตนเอง(อนัตตา)
เพราะอวิชชาความไม่รู้นี้ เราจึงเกิดมีอัตถิวิสัยและกิเลสต่าง ๆ
ขึ้น สำหรับคำตรงกันข้ามกับอวิชชา ตามคำสอนแห่ง
มหายาน คือ สัมมาทิฐิ ในมรรคมีองค์ 8
แต่ตามคำสอนของเถรวาท คือ วิชชา หรือวิปัสสนาญาณ
- ② สังขาร: หมายถึงภาวะที่ว่า การกระทำทั้งปวงเกิดขึ้น
เพราะมีอวิชชาเป็นปัจจัย เราอาจจะจำแนก
การกระทำทั้งปวงออกเป็น 3 ประเภท เรียกว่า สังขาร 3
คือ กายสังขาร (สภาพที่ปรุงแต่งด้วยกาย) วีสังขาร
(สภาพที่ปรุงแต่งด้วยวาจา) และ จิตตสังขาร (สภาพที่ปรุง
แต่งด้วยใจ) สังขาร 3 นี้ไม่ได้หมายถึงการกระทำเท่านั้น
แต่หมายถึง พลังของความเคยชิน หรือ นิสัยอีกด้วย
- ③ วิญญาณ: หมายถึง จิตความสามารถในการมองเห็น
ข้อแตกต่าง ซึ่งเกิดจากวิญญาณ 6 กล่าวคือ
 1. จักขุวิญญาณ (ความรู้อารมณ์ทางตา)
 2. โสตวิญญาณ (ความรู้อารมณ์ทางหู)
 3. ฆานวิญญาณ (ความรู้อารมณ์ทางจมูก)
 4. ชิวหาวิญญาณ (ความรู้อารมณ์ทางลิ้น)
 5. กายวิญญาณ (ความรู้อารมณ์ทางกาย)
 6. มโนวิญญาณ (ความรู้อารมณ์ทางใจ)

十二因縁

仏教の初期の時代、苦しみに悩む生きものの苦の原因を明
らかにするために、十二の項目からなる十二因縁または十二支縁起
が説かれました。その十二とは、

- ① 無明：すべては無常であり、固定的なものはなにもない
(無我) という真実が分かっていないことです。この無明
がもとで固執の念(我見)をおこし、さらに種々の煩惱が生
じます。この無明の反対は、大乘仏教の教えによるとハ
正道の正見です。上座部の教えによると、明あるいは観
となります。
- ② 行：無明を間接的な原因として、誤った行為が生じた
状態です。このすべての行為を三つに分類して、身業(身
体的行為)・口業(言語表現)・意業(心のはたらき)の三
業と言います。ここで生じた三業は、その行為だけでな
く、その行為の習慣力も含みます。
- ③ 識：眼識・耳識・鼻識・舌識・身識・意識の六識によって
引き起こされる識別作用。六識とは、
 1. 眼識 (眼によって対象を知覚するはたらき(視覚))。
 2. 耳識 (耳によって対象を知覚するはたらき(聴覚))。
 3. 鼻識 (鼻によって対象を知覚するはたらき(臭覚))。
 4. 舌識 (舌によって対象を知覚するはたらき(味覚))。
 5. 身識 (身体によって対象を知覚するはたらき(触覚))。
 6. 意識 (意によってすべての出来事や物を認識するはたらき)。

- ④ **นามรูป**: หมายถึง สิ่งที่เป็นอารมณ์ของวิญญาณ 6 หรืออายตนะภายนอก 6 กล่าวคือ รูป(สิ่งที่เห็น) สัทตะ(เสียง) คันธะ(กลิ่น) รส(รส) โภญฺฐัพพะ (สิ่งที่ถูกต้องกาย) และธรรม(สิ่งที่ใจนึกคิด)
- ⑤ **สพายตนะ**: หมายถึงอวัยวะ 6 ส่วนที่อายตนะภายนอก 6 เข้ามากระทบกล่าวคือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ
- ⑥ **ผัสสะ**: หมายถึงภาวะแห่ง การเรียนรู้ที่เกิดจากองค์ประกอบ 3 อย่าง คือ อายตนะภายใน 6 อายตนะภายนอก 6 และ วิญญาณ 6 รวมกัน
- ⑦ **เวทนา**: หมายถึงความรู้สึก เกี่ยวกับความทุกข์ และความสุขเป็นต้น เนื่องจากความรู้สึกได้รับอิทธิพลจากอวิชชาและสังขารในอดีตกาล คนที่รู้สิ่งเดียวกันจึงมีความรู้สึกไม่เหมือนกัน
- ⑧ **ตัณหา**: หมายถึงความอยากอย่างรุนแรง เมื่อเรารู้สึกมีความสุขจากสุขเวทนา เราก็ออยากได้สิ่งที่ทำให้ความสุข และเมื่อเรารู้สึกมีความทุกข์จากทุกขเวทนา เราก็จะหลบหนีจากสิ่งที่ทำให้ความทุกข์ ความอยาก อย่างรุนแรงเช่นนี้เรียกว่า ตัณหา
- ⑨ **อุปาทาน**: หมายถึงการแสดงออกด้วยการเลือก หลังจากเกิดตัณหาแล้ว ด้วยคำพูด หรือ ด้วยการกระทำ เช่นถ้ามีสิ่งที่เราชอบ เราก็จะเอาสิ่งนั้น ถ้ามีสิ่งที่เราไม่ชอบเราก็จะทิ้ง หรือ กำจัดหรือสิ่งนั้น การเอาหรือไม่เอานั้น เรียกว่า อุปาทาน
- ⑩ **ภพ**: หมายถึงสิ่งมีอยู่ทั้งปวงที่เกิดจากตัณหา และ อุปาทาน
- ⑪ **ชาติ**: หมายถึงการเกิด

- ④ **名色 (名称と形態)**: 六識に入ってくるもの (六境・六外処)。すなわち、順番に、色や形 (色処)、声や音 (声処)、香や臭い匂い (香処)、辛い・酸っぱい・苦い・甘いなどの味 (味処)、身体で触れて知覚されるもの (触処)、考えられるもの (法処)。
- ⑤ **六処**: 六境が入ってくる場所 (六根・六内処) で、すなわち、順番に、視覚能力 (眼処)、聴覚能力 (耳処)、臭覚能力 (鼻処)、味覚能力 (舌処)、触覚能力 (身処)、知覚能力 (意処) の六つの能力。
- ⑥ **触 (接 触)**: 六根、六境、六識からの感覚や知覚による認識条件が成立することを意味します。
- ⑦ **受 (感受作用)**: 苦楽等の感受作用です。同じ物事を認識しても、人によって感じ方が違います。これは、過去の無明や行によって影響されているからです。
- ⑧ **愛 (渴愛)**: 激しく求めることです。認識によって苦楽等の感受が生じると、苦の感覚を与えるものに対しては、これを憎みさけようとする強い欲求が生じます。一方、楽の感覚を与えるものに対しては、これを愛し求めようとする強い欲求が生じます。これらの、苦楽に対しての愛憎の思いを愛と言います。
- ⑨ **取 (執 着)**: 愛が生じた後に生じる取捨の実際の行動です。言葉や行動による取捨選択の行為のことです。愛するものを奪い取り、憎むものは払い捨てて、殺傷するような実際の行動を指します。
- ⑩ **有 (生存)**: 欲望に基づく原因から生まれたあらゆる存在を意味します。
- ⑪ **生**: 生まれること。

⑫ ขรา มรณะ: ขรา หมายถึง ความเสื่อมของสภาพ
ร่างกาย คือ การแก่ลง และ มรณะ หมายถึง ความตาย

กล่าวกันว่า เมื่อเราพิจารณา ปฏิจสมุปบาท 12 อย่างถี่ถ้วนแล้ว
เราก็จะรู้ว่า เหตุของความทุกข์ คือ ความปราศจากความรู้ในความจริง
ของปฏิจสมุปบาท ดังนั้น ถ้าเรารู้แล้ว เราก็จะไม่มีกิเลส และ
จะพ้นจากวัฏสงสารได้

⑫ 老死 : 老い死にゆくこと。

十二因縁を観察することによって、苦悩の原因は、因果の道理に無知
であると覚ります。そのとき苦悩は消滅し、根元の無明も消滅して
いるから輪廻もなくなると言われます。

**この本の売り上げから得られる利益は、
アチャーン・セン基金に全額寄付されます。**

アチャーン・セン基金とは・・・。

アチャーン・セン基金はマハーマクト仏教大学ランナー校内に設けられています。タイにはマハーマクト仏教大学とマハーチュラロンコーン仏教大学があります。両大学とも僧侶の教育のために王室によって設立されました。現在は、タイ各地に、それぞれキャンパスを展開しています（両大学とも、本校はバンコク）。

タイにおいて、子供を学校に通わせる余裕のない貧しい家庭では、子供に教育を与えたい場合、沙弥（見習い僧）として出家させ、僧伽立の学校に通わせます。沙弥として出家すれば、衣食住が寺によって保証され、親の負担が軽くなります。

そのような家庭の沙弥たちの中には、大学での高等教育を受けることを希望する者もいます。しかし、経済的理由から一般大学への進学はあきらめざるを得ません。そこで、両仏教大学では、入学試験に合格した学生に、安い授業料で教育を施し、その授業料さえも払えない比丘・沙弥の学生に対しては授業料を貸し出しています。そのため、彼らは、卒業に当たって、へんぴな村の学校で英語を教えたり、社会に対する、一年間の無料奉仕が義務づけられています。

このような状況のなかで、より一層の教育の充実と向上を図るために、アチャーン・セン基金は設立されました。