

1

2

แต่เธอผู้มาใหม่ :

3

เรื่องเรียบง่ายและธรรมดาที่เรียกว่า ธรรมะ

4

初心者の君へ

5

“ダルマ” というシンプルで普通なこと

6

7 เป็นการยากที่เราจะเห็นได้ว่า

8 ธรรมะเป็นเรื่องเรียบง่ายและธรรมดาที่สุด

9 เพราะภาพลักษณ์ของศาสนา หรือของธรรมะ ที่เรารู้จักนั้น

10 ดูอย่างไรก็ไม่ธรรมดาเลย

11 เริ่มตั้งแต่ภาษาที่ใช้ เต็มไปด้วยภาษาบาลี มีศัพท์ที่มีความหมายเฉพาะมากมาย

12 แค่່ทำความเข้าใจศัพท์ก็ยากนักหนาแล้ว

13

14 我々はダルマに対して、**すごく簡単かつ普通である**と考える事はなかなかできない。

15 何故ならば、宗教としての姿勢や知られているダルマの姿は、

16 どう見ても、普通ではないからである。

17 使われた言葉など、パーリ語をはじめ、特定の単語ばかりで、

18 その言葉の意味を解釈するだけでも、もう難しいと感じる。

19

20 พอรู้ศัพท์แล้วลงมือศึกษาดำรงจริงๆ

21 ก็พบความยากอีก คือธรรมะที่พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้มีมากเหลือเกิน

22 และตำราที่พระรุ่นหลังลงมาท่านเขียนไว้ ก็มีอีกมากมาย

23

24 やっと、言葉を理解してから、本格に勉強に入っても、また困難にぶつかる。

25 それは、あまりにもお釈迦様の教えに関する膨大な文献の量に圧倒され、

26 さらに、後の僧侶によるその教えの解釈があまりに数が多いためである。

27

28 บางท่านพอใจที่จะลงมือปฏิบัติ ก็มีปัญหาอีกว่า

29 สำนักปฏิบัติมีมากมาย ทุกสำนักบอกว่าแนวทางของตน

30 ถูกตรงที่สุดตามหลักมหาสติปัฏฐาน

31 บางทีก็ทับถมสำนักอื่นหน่อยๆ ว่า สอนไม่ตรงทาง

32

33 ある方が実際に修行を始めようとする、

34 今度は、あらゆる宗派は自分の修行法こそ、『マハーサティパッターナ』<sup>1</sup>

35 (大念処経)にもっとも正当だと主張し、

36 場合によっては、他の修行院を批判し、間違っていると宣伝する。

37

38 ความยากลำบากนี้ พบกันทุกคนครับ

39 ทำให้ผมต้องนั่งถามตนเองว่า เป็นไปได้หรือไม่

40 ที่เราจะศึกษาธรรมได้อย่างง่ายๆ โดยไม่ต้องรู้ศัพท์บาลี

41 หรือไม่ต้องอ่านหนังสือ หรือเข้าสำนักปฏิบัติใดๆ เลย

42

43

44 このような困難は 誰でも経験する。

45 だから、自分に質問するのは、パーリ語の単語を知らなくても、

46 簡単に修行することができるかどうか。

47 また、本を読まずに、修行院に通わなくても修行できるだろうか。

48 \*\*\*\*\*

49

50 ความจริงธรรมะที่พระพุทธเจ้าสอนไว้ เป็นเรื่องง่ายๆ ธรรมดาๆ

51 ดั่งที่ผู้ได้ฟังธรรมจากพระโอรุฬุ มักจะอุทานว่า

52 "แจ่มแจ้งนักพระเจ้าข้า ธรรมที่ทรงแสดงเหมือนดังเปิดของคว่ำให้หงาย"

---

<sup>1</sup> 大念処経 (MAHĀ SATIPATṬHĀNA SUTTA)

1. 身随観 (KĀYĀNUPASANĀ) : 身を思念して、身を覚知する。
2. 受随観 (VEDANĀNUPASANĀ) : 受(気持ちなど)を観じて覚知する。
3. 心随観 (CITTĀNUPASANĀ) : 心(感情など)を観じて覚知する。
4. 法随観 (DHAMMĀNUPASANĀ) : 法(ダルマ)を観じて覚知する。

53

54 実はお釈迦様の教えにおけるダルマはシンプルで普通である。

55 これは多くの証言から見られる。それは、お釈迦様の教えを直接に受けた弟子が、

56 “ とても明快で、釈迦様の教えによって、うつ伏せから仰向けになったように”

57 と囁いた。

58

59 ingski notna pldk jz rnk t fng jr ssk nnn

60 k pwr fngw gkdk k brrm o yk brrm jn tdy p k brrm

61 jn o y n n m t k n t r l d d

62 jn y t m w m h n w brrm d d s t k d w o y t k n

63 m o p r b u t r j a t r n g s i n e s k s a m a r t r u h n t a m d d t o y g a y

64

65 聞いた人がそう感じたのは不思議ではない。何故ならば、

66 そういう事を聞いた人はダルマと共に生まれ、ダルマと生きて、ダルマと共に死ぬ。

67 以前からそういうことで変わらない。

68 ただ、ダルマはどこに存在しているか知らない。

69 お釈迦様は指摘して頂いてから、その見解を簡単に理解できて、

70 実感できるようになった。

71

72 o k p r b a r n n g p r b u t r p a k j a t r n g t n g p r o m d w i t k a m r o b u t r

73 s a m a r t r o b i b a y b r r m a n y u n g y a k s a b s o n n h i y n o e j a i g a y

74 s a m a r t r o b i b a y b r r m a n y n o e h i k w a n g w a n g p o h e m a s e g a e f n g

75 t r n g p r a s a k a k o p s r r k t a n g a y a

76 k i o s a m a r t r o b i b a y b r r m d w i t k a y a t k f n g j a i d i n g a y y

77

78 さらに、知性豊かで、複雑なダルマを簡略に分かりやすく説明できる釈迦様は、

79 あえて、相手にダルマの適切な範囲を合わせながら、深く拡張して教えて下さり、

80 言葉の障害を取り除き、聞いた人に分かりやすい言葉で、

81 ダルマの伝達を可能にできるからである。

82  
83 ไม่เหมือนผู้ศึกษาและสอนธรรมจำนวนมากในรุ่นหลัง  
84 ที่ทำธรรมะซึ่งเป็นเรื่องใกล้ตัวและแสนธรรมดา  
85 ให้กลายเป็นเรื่องยุ่งยากซับซ้อน และไกลตัวเสียเหลือประมาณ  
86 จนเกินความจำเป็นเพื่อความพ้นทุกข์  
87 และสั่งสอนด้วยภาษา ที่ผู้ฟังไม่สามารถเข้าใจได้โดยง่าย  
88  
89 これは、後になって、多くのダルマの教師や修行者とは違って、  
90 彼らによって、苦を脱出するには余計に、身近で極に普通なダルマを複雑化にし、  
91 遥かな手に遠いものに仕上げられた。  
92 しかも、聞いてもなかなか理解できない言葉を使って指導してきた。  
93 \*\*\*\*\*  
94 แท้จริงแล้ว ธรรมเป็นเรื่องใกล้ตัว ใกล้จนถึงขนาดที่เรียกว่า  
95 เป็นเรื่องเกี่ยวกับ ตัวเราเอง  
96 และขอบเขตของธรรมะก็มีเพียงนิดเดียวคือ  
97 ทำอย่างไรจึงจะไม่เกิดความทุกข์  
98  
99 本当はダルマが身近に存在し、すごく自分に近い。  
100 自分自身であると言っても良い距離のないことである。  
101 そして、ダルマの境が単なる“ どうするば、苦が生じない” だけである。  
102  
103 ถ้าจะศึกษาธรรมะ ก็ศึกษาลงไปเลยว่า  
104 **"ความทุกข์อยู่ที่ไหน เกิดขึ้นได้อย่างไร และดับไปได้อย่างไร"**  
105 และความสำเร็จของการศึกษาธรรมะ  
106 อยู่ที่ปฏิบัติจนเข้าถึงความพ้นทุกข์  
107 ไม่ใช่เพื่อความรอบรู้ร่ำกสมอง  
108 หรือเพื่อความสามารถในการอธิบายแจกแจงธรรมได้อย่างวิจิตรพิสดาร  
109  
110 ดาร์มาを修行するには、  
111 “苦とはどこにあり、どのように生じ、どうやって消すのか？”を

- 112 追求的に修行すればよいであろう。
- 113 そして、ダルマ修行の成功は苦を脱出するまでの実際の修行であって、
- 114 別に頭に知識を詰め込んだり、
- 115 ダルマを奇跡的・上品に説明・指導する能力は必要ではない。
- 116
- 117 แท้จริงแล้ว ความทุกข์ของคนเราอยู่ในภายในจิตของคนนั่นเอง
- 118 สนามศึกษารมมะของเรา จึงอยู่ที่ภายในจิตนี้แหละ
- 119 แทนที่เราจะเที่ยวเรียนรู้ออกไปภายนอก
- 120 ก็ให้เราเข้ามาศึกษาอยู่ในภายในจิตของเรานี่แหละ
- 121
- 122 眞実には、我々の苦は自分自身の身体・心の中にある。
- 123 だから、ダルマを修行する場所はこの身体と心にある。
- 124 外に出て、探索で修行する代わりに、
- 125 自分自身の身体・心に戻り、修行するのである。
- 126
- 127 วิธีการก็ไม่มีอะไรมาก ขอเพียงให้หัดสังเกตกายและจิตของเราเองให้ดี
- 128 เริ่มต้นง่ายๆ จากการสังเกตร่างกายก่อนก็ได้
- 129
- 130 方法も手間も掛からない。自分自身をよく観察する練習から入る。
- 131 最初は、簡単に自分の身体を観察することから始める。
- 132
- 133 ขั้นแรก ทำใจให้สบายๆ อย่าเคร่งเครียด
- 134 อย่าไปคิดว่าเราจะปฏิบัติธรรม แต่ให้คิดเพียงว่า
- 135 เราจะสังเกตรูปร่างกายของเราเองเท่านั้น
- 136 สังเกตแล้วจะรู้ได้แค่ไหนก็ไม่ใช่ไร
- 137 เอาแค่ว่าจะเฝ้าสังเกตให้ได้เท่าที่ทำได้ก็พอ
- 138
- 139 まず、心を和らげて、リラックスする。
- 140 別に今から修行しようとは思わない。

141 単なる自分の体を観察してみたいと思って、  
142 どのくらい観察できるかはかまわない。  
143 ただ、観察してみようという気持ちでやってみれば、成果などはかまわない。  
144  
145 เมื่อทำใจสบายๆ แล้ว ลองนึกถึงร่างกายของเรา  
146 นึกถึงให้รู้พร้อมทั้งตัวเลขก็ได้  
147 เหมือนเรากำลังดูหุ่นยนต์อยู่สักตัวหนึ่ง  
148 ที่มันเดินได้ เคลื่อนไหวได้ ขยับปากได้  
149 กลืนอาหารอันเป็นวัตถุเข้าไปในร่างกาย  
150 จับถ่ายกากอาหารออกจากร่างกาย  
151  
152 心を和らげてから、自分の体のことを思い出してみる。  
153 体全身を思い出してもよい。  
154 まるで、自分があるロボットとして見てみると、  
155 このロボットは歩いて、肢体も口も動けて、  
156 物質の食べ物を自分の体に食べ込んで、身体から消化物を排出する。  
157  
158 ถ้าเราเห็นหุ่นยนต์ที่ชื่อว่าตัวเรา มันทำโน่นทำนี่ไปเรื่อยๆ  
159 เราเป็นคนดูเฉยๆ  
160 ถึงจุดหนึ่งก็จะเห็นแจ้งประจักษ์ใจเองว่า  
161 ร่างกายนี้ไม่ใช่ตัวเรา มันเป็นวัตถุก้อนหนึ่งเท่านั้น  
162 มีความไม่หยุดนิ่ง ไม่คงที่ แม้แต่วัตถุที่ประกอบเป็นเจ้าหุ่นตัวนี้  
163 ก็ยังมีความเปลี่ยนแปลงไหลเข้าไหลออกอยู่ตลอดเวลา  
164 เช่นหายใจเข้าแล้วก็หายใจออก กินอาหารและน้ำแล้วขับถ่ายออก  
165 ไม่ใช่สิ่งที่เป็นก้อนธาตุที่คงที่ถาวร  
166 ความยึดถือด้วยความหลงผิดว่า กายเป็นเรา ก็จะบรรเทาเบาบางลงได้  
167 แล้วก็จะเห็นอีกว่า  
168 ยังมีธรรมชาติที่เป็นผู้รู้อยู่ในร่างกายนี้เอง  
169  
170 仮に、“私（わたし）” という名のロボットを観察してみると、

171 こいつは物事をやり遂げている。我々はただ見ている。  
172 ある時点に至ると、自分自身が自覚できる。  
173 この身体は自分自身ではない。こいつは単なる一つの物体である。  
174 じっとして居られずに、安定しない。このロボットに形成する成分も常に変化し、  
175 物を飲み込んだり、排出したりする。  
176 たとえば、息を吸ったり、吐き出したりして、食物・水を身体に注ぎ込み、  
177 そして、体外に排出する。  
178 これは、断固とした物体ではない。  
179 この身体が自分のものだという錯覚の固定観念が解けられる。  
180 さらに、もっと感じられるのは、  
181 体のことを自然に自覚できるものが、また、この身体の中に潜んでいる。  
182  
183 เมื่อเห็นชัดแล้วว่า กายนี้เป็นแค่ก้อนธาตุ ไม่คงที่ ไม่ใช่ตัวเรา  
184 คราวนี้ก็ลองมาสังเกตสิ่งที่ย่อนเร้นอยู่ในร่างกายนี้ต่อไป  
185 เป็นการเรียนรู้เรื่องของเราเองให้ละเอียดยิ่งขึ้นไปอีก  
186  
187 明らかに、  
188 この身体は単なる物体に過ぎない、安定しない、自分でないと認識すれば、  
189 今度、この身体の中に潜んでいるものを観察してみることにしよう。  
190 するともっと自分自身を深く知ることになる。  
191  
192 สิ่งที่แฝงอยู่ในร่างกายที่เห็นได้ง่ายๆ  
193 ก็คือความรู้สึกเป็นสุขบ้าง เป็นทุกข์บ้าง เฉยๆ บ้าง  
194  
195 この体と共存しているものが簡単に見つけ出せる。  
196 それは、快樂か、苦しみか、また、どちらでもないという気持ちである。  
197

198 เช่นเมื่อเราเห็นหุ่นยนต์ตัวนี้เคลื่อนไหวไปมา  
199 ไม่นานก็จะเห็นความเมื่อยปวด ความหิวกระหาย  
200 หรือความทุกข์อย่างนั้นอย่างนี้แทรกเข้ามาเป็นระยะๆ  
201 พอความทุกข์นั้นผ่านไปทีหนึ่ง  
202 ก็จะรู้สึกสบายไปอีกช่วงหนึ่ง(รู้สึกเป็นสุข)  
203 เช่นกระหายน้ำ เกิดเป็นความทุกข์ขึ้น  
204 พอได้ดื่มน้ำ ความทุกข์เพราะความกระหายน้ำก็ดับไป  
205 หรือนั่งนานๆ เกิดความปวดเมื่อย รู้สึกเป็นทุกข์  
206 พอขยับตัวเสีย ก็หายปวดเมื่อย รู้สึกว่าทุกข์หายไป(รู้สึกเป็นสุข)  
207

208 例えば、私がこのロボットが動かしていると思いながら観察してみると、  
209 すぐに、どこかが痛んだり、喉が乾いたり、  
210 または何かの苦しみが所々感じさせられる。  
211 そして、その苦しみが過ぎ去ると、快楽を感じ取る。(爽快)  
212 例えば、喉が乾いて、苦しみを感じる。それから水を飲むと、苦がなくなり、  
213 つまり、喉の乾きは消える。  
214 または、じっと座ると、体のどこかが痛くて苦しい。  
215 少し姿勢を直すと痛みが消える。苦しみが消える。(楽に感じる)

216  
217 บางคราวมีความเจ็บไข้ได้ป่วย  
218 ก็จะรู้ความทุกข์ทางกายได้ต่อเนื่องยาวนานขึ้น  
219 เช่นเกิดปวดฟันติดต่อกันนานๆ เป็นวันๆ  
220 ถ้าคอยสังเกตรู้ความทุกข์ที่เกิดขึ้นนั้น  
221 ก็จะเห็นชัดว่า ความปวดนั้นเป็น สิ่งที่แทรก อยู่กับเหงือกและฟัน  
222 แต่ตัวเหงือกและฟัน มันไม่ได้เจ็บปวดด้วยเลย  
223 กายเหมือนหุ่นยนต์ที่ไม่มีความเจ็บปวด  
224 เพียงแต่มีความเจ็บปวด เป็นอีกสิ่งหนึ่งที่แฝงอยู่ในกาย  
225

226 時には、病気になって、  
227 体の苦しみをもっと連続的に長く感じとれる。



228 例えば、歯痛で一日中、何日間で苦しむ。

229 その痛み・苦しみをよく観察すれば、

230 明らかに、その痛みは歯と歯肉に生じた感じである。

231 しかし、歯や歯肉そのものは、痛んでいない。

232 身体もロボットのように、痛みがない。

233 ただ、その痛みは体にしみ込んで来たものである。

234

235 เราก็จะรู้ซ้ดว่า ความรู้สึกสุข รู้สึกทุกข์ หรือรู้สึกเฉยๆ

236 ไม่ใช่ร่างกาย แต่เป็นสิ่งที่อีกสิ่งหนึ่งที่แทรกอยู่ในร่างกาย

237 และที่สำคัญ เจ้าความรู้สึกเหล่านั้น

238 ก็เป็นสิ่งที่กำลังถูกรู้ ถูกดูอยู่ เช่นเดียวกับร่างกายนั่นเอง

239

240 我々は明確に快樂、苦しみ、でもどちらでもない気持ちを実感するのが体ではない。

241 違う物から身体にしみ込んでいるものである。

242 そして、これらの感じは

243 体と同様に知られて、察知されるものである。

244

245 ถัดจากนั้น เรามาเรียนรู้เรื่องราวของตัวเองให้ละเอียดมากขึ้น

246 คือคอยสังเกตให้ได้ว่า เวลาที่เกิดความทุกข์ขึ้นนั้น

247 จิตใจของเรามันจะเกิดความหงุดหงิดรำคาญใจตามมาด้วย

248 เช่นหิวข้าวแล้วจะโมโหง่าย เหนื่อยก็โมโหง่าย

249 เจ็บไข้ก็โมโหง่าย เกิดความใคร่แล้วไม่ได้รับการตอบสนองก็โมโหง่าย

250 ให้เราหัดรู้ให้เท่าทันความโกรธที่เกิดขึ้น ในเวลาที่เผชิญกับความทุกข์

251

252 それから、もっと自分のことを知るように修行しよう。

253 つまり、苦しんでいる時によく観察すると

254 自分の心にはさらに、イライラや苛立ちも付いてくる。

255 例えば、腹減ると、怒りもする。疲れたら、怒りっぽくなる。

256 病気になって機嫌が悪くなる。欲求が応じられないと怒りっぽくなる。

257 怒りに堂々と直面する時に、ちゃんと怒っていると気がついたり、  
258 知るように修行する。  
259  
260 ในทางกลับกัน เมื่อเราได้เห็นของสวยงาม ได้ยินเสียงที่ถูใจ  
261 ได้กลิ่นหอมถูใจ ได้สัมผัสที่อร่อย  
262 ได้รับสิ่งสัมผัสร่างกายที่นุ่มนวล  
263 มีอุณหภูมิพอเหมาะ ไม่ร้อนหรือหนาวเกินไป  
264 ได้คิดถึงสิ่งที่พอใจ  
265 เราจะเกิดความรักใคร่พึงพอใจในสิ่งที่  
266 ได้เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น ได้รส ได้สัมผัส และได้คิดนึกนั้น  
267 ก็ให้เราู้เท่าทันความรักใคร่พอใจที่เกิดขึ้นนั้น  
268  
269 逆に、美しいものを見たり、愉快的音を聞いたり、  
270 好きな匂いを嗅いだり、美味しい物を味わったり、  
271 柔らかなものを肌に触れたりする時や、  
272 適切な温度で、寒くなく暑くなく、  
273 愉快的思いをする時や、  
274 これは、見たり、聞いたり、匂ったり、味わったり、触ったり、  
275 思ったりして得られた満足する気持ちになるときも、  
276 ちゃんと、その満足した気持ちをキャッチすることにしよう。  
277  
278 พอเรารู้จักความโกรธ หรือความรักใคร่พอใจแล้ว  
279 เราก็สามารถรู้จักกับอารมณ์อย่างอื่นๆ ได้ด้วย  
280 เช่นความลึกลับสงสัย ความอหามตพยายาม ความหุดหู่ใจ  
281 ความอิจฉาริษยา ความคิดลบหลู่ผู้อื่น  
282 ความฟุ้งใส่อมเิบของจิตใจ ความสงบในจิตใจ ฯลฯ  
283  
284 怒りや欲望の愉快を認識すれば、  
285 他の気持ちも意識することも可能である。

286 例え、躊躇、復讐心、憂鬱、  
287 嫉妬、軽蔑、  
288 愉快・爽快、安らぎなどである。  
289  
290 当我们学习幸福或快乐这件事越多  
291 我们就越知道 事实是幸福每样都不一样  
292 像喜悦 和我们就知道喜悦  
293 就会看见喜悦的程度会随时间  
294 而变 喜悦的程度会  
295 而且不是喜悦会停或不  
296 喜悦也是会变的 我们不是喜悦在喜悦  
297 幸福其他 就会看见喜悦的喜悦  
298  
299 これらの感情・感覚をもっと多く覚えることによって、  
300 本当はすべての感情は安定しないと気が付き始めることができる。  
301 例え、怒る時に、その怒っているレベルが常に変化すると観察できる。  
302 さらに、時間がたつと、怒りが自ら消える。  
303 そして、怒りが存在するか否か、  
304 怒りは只観じられるもので、自分自身ではない。自分も怒りの中には居ないし、  
305 そして、他の感情もこれの怒りと同様に観察できる。  
306  
307 这时候我们会知道 身体也是会变的  
308 快乐和幸福 也是会变的 也是会变的 我们不是喜悦在喜悦  
309 当我们学习喜悦 就会看见喜悦  
310 喜悦就会看见喜悦 喜悦就会看见喜悦  
311 喜悦就会看见喜悦 喜悦就会看见喜悦  
312  
313 ここまで理解すると、身体は単なる 1 頭のロボットに過ぎないと実感できる。  
314 幸せも苦しみも他のすべての感情も、感知された感覚で、自分ではない。

315 もっと自分自身の心境を観察してみれば、  
316 今度は、もっと明確に自分の心の働きをキャッチし、真実まで理解できる。  
317 その真実とは、苦こそ、そのたびごとに感情を発生させることである。  
318  
319 เราจะพบพลังงานหรือแรงผลักดันบางอย่างในจิตใจของเรา  
320 เช่นพอเห็นผู้หญิงสวยถูกใจ  
321 พอจิตใจเกิดความรู้สึกรักใคร่พอใจแล้ว  
322 มันจะเกิดแรงผลักดันจิตใจของเรา  
323 ให้เคลื่อนออกไปยึดเกาะที่ผู้หญิงคนนั้น  
324 ทำให้เราลืมดูตัวเอง เห็นแต่ผู้หญิงคนนั้นเท่านั้น  
325  
326 自分の心にある種類のエネルギーや作用力を見つけられる。  
327 例えば、好みの綺麗な女性を見ると、  
328 心が愉快地感じ、  
329 この感情をもっと心に働き掛けると、  
330 自分の心がその女性を捕らえて、  
331 我を忘れて、その女性に夢中になる。  
332  
333 (เรื่องจิตเคลื่อนไปได้นี้ ถ้าเป็นคนที่เรียนตำราอาจจะงงๆ  
334 แต่ถ้าลงมือปฏิบัติจริง จะเห็นว่า ความรู้มันเคลื่อนไปได้จริงๆ  
335 ตรงกับที่พระพุทธเจ้าท่านพูดเรื่องจิตเที่ยวไปได้ไกล  
336 ไม่มีกลางเคลื่อนแม้แต่คำเดียว)  
337  
338 (このように、心が自分から他のところに移り変わるというのは、  
339 学者にとっては、疑問をもつかもしれない。  
340 しかし、実際に修行すれば、実に感知が移り変わると実感できる。  
341 正に、釈迦様のおしゃった通り、  
342 心が至るところに思い付くという教えには一言も間違いがない。)  
343

344 หรือเมื่อเราเกิดความสงสัยในธรรม ว่าเราควรปฏิบัติอย่างไร  
345 ก็จะเห็นแรงผลักดันที่บังคับให้เราคิดหาคำตอบ  
346 จิตใจของเราเคลื่อนเข้าไปอยู่ในโลกของความคิด  
347 ตอนนั้น เราลืมดูตัวเราเอง  
348 เจ้าหุ่นยนต์นั้นก็ยังอยู่ แต่เราลืมนึกถึงมันก็เหมือนกับว่ามันหายไปจากโลก  
349 ความรู้สึกต่างๆ ในจิตใจเราเป็นอย่างไร เราก็ไม่รู้  
350 เพราะมันแค่คิดหาคำตอบในเรื่องที่สงสัยอยู่นั่นเอง  
351  
352 仮に、どう修行すればよいかというダルマに疑問を持つ場合、  
353 答えを見つけ出すために、心の中にそう働くその力が実感できる。  
354 自分の心が頭で考え込んだり、すると、  
355 その一瞬、自分を見るのも忘れ、  
356 そのロボットがまだ居るのにもかかわらず、  
357 この世から消えたように、こいつを忘れてしまった。  
358 心に中に湧いてきた感情・感覚も忘れられ、身が知らないままになった。  
359 何故ならば、疑問に答えを探す夢中になったからである。  
360  
361 หัดรู้ทันจิตใจตนเองมากเข้า ไม่นานก็จะทราบด้วยตนเองว่า  
362 ความทุกข์เกิดขึ้นได้อย่างไร  
363 ความพ้นทุกข์เกิดขึ้นได้อย่างไร  
364 สภาพที่ไม่ทุกข์ เป็นอย่างไร  
365 สภาพจิตใจมันจะพัฒนาของมันไปเองทุกอย่าง  
366 ไม่ต้องไปคิดเรื่องฉาน เรื่องฉาน เรื่องญาณ หรือเรื่องมรรคผลนิพพานใดๆ ทั้งสิ้น  
367  
368 自分の心をよく知る訓練を重ねることによって、すぐに、  
369 以下のことが自分で分かるようになる。つまり、  
370 苦はどのように発生したか、  
371 苦を脱出するには、どのように発生するか  
372 苦のない状態はどのようなことなのか。

373 すべて、心の状態は自ら上達していく。

374 チャーナ（禅定），ヤーナ（智慧），マッガパラ（道果）やニッバーナ（涅槃）など

375 一切考える必要がない。

376

377 ถึงตรงนี้ อาจจะพูดธรรมะไม่ได้สักคำ แปลศัพท์บาลีไม่ได้สักตัว

378 แต่จิตใจพ้นจากความทุกข์ หรือมีความทุกข์ ก็ทุกข์ไม่มากและไม่นาน

379

380 ここまで述べると、ダルマに関して一句も語れなくても、

381 難しいパーリ語の単語も知らない。

382 しかし、心は苦から脱出できる。

383 または、たとえ、苦しくても、もう長く続かない。深刻にならない。

384

385 \*\*\*\*\*

386 ผมเขียนเรื่องนี้ขึ้นเป็นของฝากสำหรับผู้เริ่มสนใจจะศึกษาธรรมะ

387 เพื่อบอกว่า ธรรมะ เป็นเรื่องธรรมดาๆ เป็นเรื่องของตัวเราเอง

388 และสามารถเรียนรู้ได้ไม่ยากนัก ด้วยตนเอง

389 อย่างพอกันทีอดอเสีย เมื่อได้ยืมคนอื่นพูดธรรมะแล้วเราฟังเขาไม่รู้เรื่อง

390 เราไม่ต้องรู้อะไรเลยก็ได้

391 รู้แค่ทำอย่างไรเราจะไม่ทุกข์ ก็พอแล้ว

392 เพราะนั่นคือใจความทั้งหมดของพระพุทธศาสนา

393 ซึ่งจำเป็นที่คนๆ หนึ่งควรจะเรียนรู้ไว้

394

395 私がこの文書を書き出したのは、

396 ダルマに興味を持って、修行しようとする者のためである。

397 ダルマは正に普通のこと、自分自身のことであると伝えたいためである。

398 そして、容易に自分で始められることである。

399 ダルマ用語だらけの説明が分からないからといって、挫けてはいけない。

400 自分は何も知らなくてもよい。

401 これだけ知っておけば.....

402 どうすれば、自分が苦しくならない。。それだけで十分である。

403 なぜならば、それこそ一人の人間として、

404 知っておかなければならない仏教の全ての概念である。

405 \_\_\_\_\_