



เสียงจากหัวหิน  
Sound from Hua Hin

หลวงพ่อบุญฤทธิ์ ปั่นทีโต (จันทรสมบุรณ์)

*Venerable Pra Ajahn Boonyarith Pandito*



**เสียงจากห้วยหิน**  
***Sound from Hua Hin***

คณะศิษยานุศิษย์  
น้อมถวายเป็นอาจารย์บูชาแด่

**หลวงพ่อบุญฤทธิ์ ปั่นติโต**  
**(จันทรสมบุรณ์)**

พุทธศักราช ๒๕๕๒

*A dedicated group of disciples  
offer this work in translation to all  
those seekers of the Dhamma*

***Venerable Luang Por Pra Ajahn  
Boonyarith Pandito  
(Chandarasomboonrana)***

*Buddhist Era 2552*

**Dhammaintrend**

## คำนำ

นับเป็นการทำสิ่งที่ยากมากทีเดียวที่จะอธิบายธรรมะไปพร้อมกับความหมาย เช่นเดียวกันกับนกแก้วที่ถูกสอนให้จดจำและท่องจำธรรมะบทใดบทหนึ่ง แต่ไม่อาจจะเข้าใจถึงความหมายว่าสิ่งที่กำลังพูดคืออะไร

การแปลธรรมะจากต้นฉบับภาษาไทยของหลวงพ่อบุญฤทธิ์ในคราวนี้เป็นการนำเอาความพยายามและประสบการณ์ทางธรรมของลูกศิษย์คนไทยหลายๆคนที่มีความเชี่ยวชาญทั้งในภาษาไทยและภาษาอังกฤษมารวมกัน งานธรรมะชิ้นนี้ถูกเขียนขึ้นมาระหว่างที่หลวงพ่อไปพักจำวัดเป็นเวลาหนึ่งเดือนในหัวหิน โดยเป็นแขกส่วนพระองค์ขององค์สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ ซึ่งเป็นเพียงชิ้นงานเล็กๆ แต่ก็เต็มเปี่ยมไปด้วยประสบการณ์ความชำนาญและความรอบรู้ของหลวงพ่อ ในฐานะลูกศิษย์องค์สัมมาสัมพุทธเจ้า

ในช่วงระยะเวลาหลายปีที่หลวงพ่ออยู่ในออสเตรเลียมีมากมายหลายครั้งที่หลวงพ่อจะพูดคุยและอธิบายถึงธรรมะและประสบการณ์ของหลวงพ่อ หลวงพ่อตั้งข้อสังเกตไว้ว่าเวลาที่หลวงพ่อได้ค้นพบความหมายที่ถูกซ่อนเร้นอยู่ในคำบางคำ

# Preface

It is a very difficult thing indeed to do to explain the Buddha-Dhamma with meaning.

A parrot can be taught to memorize and recite any part of the Dhamma but would not understand the meaning of what it was speaking.

The following translation of Luang Por Boonyarith's original Thai script is the combined effort of several Thai disciples who are fluent in both Thai and English and have experience with the Dhamma. The work was written while Luang Por retreated in Hua Hin for a month, as the guest of Her Majesty Queen Sirikit. It is a small piece of work yet full of the experience and wisdom that Luang Por possesses as a noble disciple of Lord Buddha.

During the years that Luang Por was in Australia, there were many occasions when he would discuss and explain the Dhamma and his experiences and he would remark that the times when he would discover the hidden

หรือวลีบางวลี มันเหมือนกับหลวงพ่อยีบซ็อกโกแลตใส่เข้าไปในปากของหลวงพ่อ

ก็หวังเป็นอย่างยิ่งว่าใครก็ตามที่ได้อ่านงานธรรมะชิ้นนี้คงจะได้เพลิดเพลินรสชาติของซ็อกโกแลต และรู้สึกถึงความสดชื่นแจ่มใส พระราชวังในอำเภอหัวหินที่หลวงพ่อไปจำวัดนั้นมีชื่อเรียกว่า วังไกลกังวล หรือ พระราชวังห่างไกลจากความกังวลใจ แปลงง่าย ๆ ก็คือไม่ต้องกังวล ความหมายนี้บ่งบอกได้อย่างชัดเจนถึงจุดหมายการปล่อยวางตามรอยธรรมะพระพุทธเจ้า ตระหนักรู้ถึงว่า หยุดอวิชชา หมดสิ้นทุกข์ หรือ หมดความไม่พอใจ หมดสิ้นความห่วง ความกังวล ความยึดติด และความหลงไม่รู้ หลวงพ่อเรียกว่า นิพพาน

ตลอดเวลาที่หลวงพ่อฟังลูกศิษย์ของหลวงพ่อค้นหาความหมายในการปฏิบัติ และไม่บ่อยครั้งที่หลวงพ่อจะจำกัดคำอธิบายของหลวงพ่อให้เป็นคำพูด หรือคำสอนที่สั้นและกระชับ เน้นให้ “ทำ” แทนที่ “คิด” เน้นอนความคิดเป็นสิ่งสำคัญ แต่ก็เป็นกับดักที่จะทำให้เข้าไปติดในกระบวนความคิดของแต่ละคนคิดสร้างขึ้นมากันเอง และหนทางออกเดียวเท่านั้นที่จะพ้นจากความยุ่งเหยิงนี้ คือ พัฒนาตัวเองให้มีสติ หรือฝึกตนให้มีสติ

meaning of some word or phrase was like he put chocolate in his mouth.

It is hoped that all who read this work will enjoy the taste of chocolate and feel refreshed. The Palace in Hua Hin where Luang Por stayed is called “Wang Glai Gung Wun” or “Palace Far From Worries”, loosely translated as “No Worries !” This expression accurately describes the goal of following the Buddha’s Path to Liberation, the realization of the cessation of Ignorance, the ending of Dukkha or Unsatisfactoriness - the definite end of all concern, worry, attachment and ignorance which he described as Nirvana.

Luang Por always listened to his disciples as they sought meaning in their practice and more often than not he would limit his explanations to short utterances or instructions focusing on the “doing” rather than the “thinking”. Thinking is important, to be sure, but the trap is to get stuck in this process that each one creates by his own thought/s and the only way out of this mess is to develop one’s mindfulness (Sati-in Pali language).

หลวงพ่อกอยกระตุ้นเตือนอยู่เสมอให้ปฏิบัติ อันที่จริงนั่นคือ “ทำงาน” ซึ่งจำเป็นจะต้องทำให้เสร็จ หมายความว่า มีสติอยู่ที่ความคิด และมีสติอยู่ที่กระบวนการความคิดตามที่เกิดขึ้น มากกว่าความคิดเกี่ยวกับการมีสติ

อุปมากับจุดหมายปลายทางของเราขึ้นอยู่กับการเดินทาง และเวลาмиได้เป็นประเด็นบนทางสายกลาง หากแต่การเดินทางของมันเองที่จะกลายมาเป็นจุดหมาย

คำพูดจากหลวงพ่อก

“

เมื่อถึงเวลา

ทุกอย่างมา

สติ - นิพพาน

นิพพาน - สติ

”



His encouragement has always been to practice, literally to “do the work” that needs to be done. This means being mindful of thoughts and thought-processes, as they occur, rather than thinking about being mindful.

And time ceases to be irrelevant as we journey on the Middle Path, for just as our arrival depends on our journeying, the journey itself becomes the goal.

*Quotes from Luang Por :-*

*“When the time comes  
Everything comes”*

*“Sati” - “Nipan”  
“Nipan” - “Sati”*

*“You do what you want ....I do what I like !”*

๕ กรกฎาคม ๒๕๑ หัวหิน  
รวม

ข้อปฏิบัติที่ ๑ ของกรมการ

(๑) ๑. ลงทะเบียนไว้ก่อน ตามคำสั่ง  
ของนายอำเภอหัวหิน - ๕๖๑๒๕๖

๒.๕๑ - ผู้สมัคร ผู้รวม ของ  
= ให้สมัครเข้า ตาม บัญชีรายชื่อ  
ของ ผู้สมัคร เป็น รายชื่อ ไป  
ใน บัญชี รายชื่อ ของ กรม  
ผู้สมัคร รวม ชื่อ เสียง  
ที่ กรม นี้ - ผู้สมัคร เพื่อ  
สามารถ รับ ชื่อ สมัคร  
ผู้สมัคร ทาง ไป ๕๑

2) ~~วันที่ ๑๓ สิงหาคม ๒๕๖๓~~  
~~๐๙.๓๐.๖๖~~  
~~๑๖.๐๘.๖๖~~

~~วันที่ ๑๓ สิงหาคม ๒๕๖๓~~  
~~๐๙.๓๐.๖๖~~  
~~๑๖.๐๘.๖๖~~  
เป็นหลักฐานเพื่อแจ้ง  
เหมือนกฎหมาย  
ทุกเรื่อง

เป็นหลักฐานวันที่ส่งเวลา  
๑๖.๐๘.๖๖  
๑๖.๐๘.๖๖  
๑๖.๐๘.๖๖  
๑๖.๐๘.๖๖

วันที่ ๑๓ สิงหาคม ๒๕๖๓  
หรือ วันที่ ๑๓ สิงหาคม ๒๕๖๓  
วันที่ ๑๓ สิงหาคม ๒๕๖๓  
วันที่ ๑๓ สิงหาคม ๒๕๖๓  
วันที่ ๑๓ สิงหาคม ๒๕๖๓

วันที่ ๑๓ สิงหาคม ๒๕๖๓  
๑๖.๐๘.๖๖



หนังสือเนตรวิเวก โลกุตระสันติ  
สันนิบาตสมัย ๑๐๐ ปี สหประชา  
สันโลก • พิมพ์ พิมพ์ พิมพ์

ต้นฉบับลายมือจาก  
หลวงพ่อบุญฤทธิ์ ปั่นติโต

*The original script of  
Luang Por Pra Ajahn  
Boonyarith Pandito*

## เสียงจากหัวหิน

๙ กรกฎาคม ๒๕๕๑

### ข้อปฏิบัติจิตภาวนา

๑. ดุลมหายใจเข้าออก ผ่านลำคอ ภายในอก คอ ท้อง
  - ไม่คิดอะไรหมด
  - เห็นๆ รู้ๆ ลมตลอด
  - เห็นสักแต่เห็น
  - รู้สักแต่รู้ตลอด ปฏิบัติเช่นนี้ตลอดไปเป็นเวลาหลายวันหลายเดือน หลายปี ไม่ยอมเลิก เรียกว่า ทำความเพียร
  - พันทุข์เพราะความเพียร ไม่ยอมเลิกสติภาวนา

# Sound from Hua Hin, Prachuab Kirikaan

9 July 2008

## Practice of Bhavana - Mental Cultivation

1. Observe the breath going in and out through the neck down the chest into the abdomen. No need to think of anything, just see and know the breath as it is ; seeing, seeing-only, Knowing knowing-only, or seeing seeing seeing, knowing knowing knowing, seeing in the seeing, knowing in the knowing. Do this continuously for days, months or years without giving up. This is Perseverance - diligence, called Viriya (Pali) or Right Effort (Factor of the Eight-fold Middle Path). Come to the end of suffering due to Perseverance, the earnest effort in Sati- Bhavana or Mindfulness - Insight in Meditation.

๒. เมื่อปฏิบัติเป็นหนทางเดียวตลอดเช่นนี้ ยังไม่ปรากฏผล สติภาวนา ทดลองฝึกสติปฏิบัติไปตามขั้น
- เห็นสักแต่เห็น เป็นวิญญาณสติ รู้ทันรู้ รู้ไม่ติดรู้
  - รู้ไม่ติดทั้งหมด
  - ท่องคำว่า วิญญาณสติ ภายในใจติดต่อเรื่อยไป
  - ใช้บริการเป็นหลักแต่อย่างเดียวเหมือนภาวนาพุทโธๆ เป็นเวลานาน จนถึงเวลาบุญแต่ปางก่อน แล้วบารมี๑๐ ให้ผลเกิดการเปลี่ยนคำบริการขึ้นเอง เป็นจิตสติโลกุตตรพ้นโลก เป็นจิตพุทโธ จิตธัมโม จิตสังขโย จิตนิพพาน
  - นิพานังปรมมังสุขัง (นิพานังปรมสุขัง) หรือจิตสติ จิตสมบุรณ์ จิตธาตุ จิตวิสังขาร (ไม่มีสังขารเกิดดับเป็นชื่อพระนิพพาน) จิตวิสังขาร หยั่งลงสู่วิสังขารธรรม พระนิพพาน อวิชาสังขาร โลกสังขารดับ มีแต่วิสังขารนิพพาน อนุตรธรรมอย่างเดียวจริง



2. If practice in this way for a long period does not produce any apparent progress - result, one can use the following method:-

In the seeing just seeing or seeing only - awareness with the six sense consciousness as they arise and pass away in the present moment - present moment happenings, knowing without attachment to the knowing, no holding on to, no grasping at the knowing, knowing without clinging. Use this awareness with the Parikamma (Mental object of concentration e.g. "Buddho"), to keep the mind on track with the present flow of happenings, until one's past merits and perfections (accomplishments in spiritual way) - Parami (in Pali) - ripen into their result shifting one's awareness towards Citta - Sati - awareness of the Citta (Mind) with Maha - Sati, Super - Mindfulness, awareness of the Heart itself according to that truth.

One starts to note Citta - Sati, Citta - Sati naturally. Citta - Sati, the awareness of the Heart itself is something beyond this world, Lokuttara - it is the Buddha Heart, Dhamma - Essence, Ariya - Sangha (Noble Sangha) - it is the Citta (Heart) realizing itself - Nibbana, Pure Mind Heart unconditioned by any sankharas (Worldly Happenings).

Nibbanam Paramam Sukham, Nirvana is the Ultimate Supreme Happiness

Furthermore, Citta - Sati - the Heart completely aware in itself; "Citta - Dhatu" - Pure mind nature or Heart Essence; "Citta - Visankhara" - the Heart without mental formations arising and passing away (thoughts, ideas, discriminations, any kind of mental Construction or fabrications), when there is nothing that forms to arise and pass away.

This Lord Buddha called Nibbana - the Citta without the arising of formations leads to the Dhamma of Void (Heart Full in Itself), the Nibbana, the End of Delusion (Avijja Paccaya Sankhara - Ignorance the condition for the arising of the World of Sankharas (happenings, mental activity), the Cessation of the World (Loka - Sankhara), leaving only Emptiness (Visankhara - No Formations) or Nibbana, Anuttara - Dhamma (Immortal Dhamma - the One and Only).

๓. หรือภาวนาสติเรื่อยไปจนเกิดอนุปัสนา วิปัสนาญาณที่ ๑ พิจารณาเห็นความนึกเป็นตนของตน ในขั้นนี้ห้าเป็นตาม อภิธรรมที่ท่านสวดอวิชาปัจจัยาสังขาร คือ อวิชาธาตุมีด ปรุงแต่ง โภกขันธ์มาทั้งหมดไม่ว่าวิญญาณ นามรูปขันธ์ห้า โลกหลง ภพหลง สัตว์โลกหลงทั้งปวง เมื่อเห็นตามเช่นนั้น อุปทานขันธ์ห้า ความนึกคิดว่าตนของตนในกายใจชีวิตก็ สูญหายไปเกิดวิปัสนาญาณที่ ๒ ที่เป็นสังขธรรม อมตธรรม หรือธรรมอมต จริ่งประการเดียวเท่านั้น จริ่งสองจริ่งไม่มี - เท่านั้นพอ

- สติ นิพพาน - ปรมมังสุขัง (ปรมมังสุขิ)  
เอโกธัมโมในปัจจุบัน เป็นเสขะนิพพานธาตุ สิ้นกังวล  
พันยึดมั่นธรรมทั้งปวง  
นะโสเหตวังกวาทะโลกุตตร สันตัง สิ้นโลกสมมุติภาษา  
ถึงความสงบพ้นโลก เป็นเอโกธัมโม.

3. Yet another approach to the meditation practice is to develop one's mindfulness continuously until arriving at the first Vipassana (Insight) Knowledge - Anupassana, the analysis of the impression of a self or a core - substance inside the Five Khandhas (Groups or Aggregates), the Form, the Feeling, Sense of Existence (Perception of being), Mental Formations (activity of all kinds), and Consciousness (Sense - Awareness) -all of which together we call a being, an ' I ' a 'You', a 'Self', a 'He', a 'She', but which Lord Buddha declared to be Anatta (Not Self, Not Me, Not Mine).

Look at this using the method of Paticca Samuppada (Dependent Origination - When there is this, there is that , with the arising of this, that arises; no thing exists, independently of anything else).

See how Avijja Paccaya Sankhara, how dependent on not knowing there arise mental formations. Not knowing is Avijja, the dark element. It cause the spinning or outward flow of the mind; all come up to lie (deceive) to us, whether it is sense-consciousness (vinnana), mind and form (Nama-Rupa), the Five Groups of a sentient living being, whether it is the taint of greed or hatred or lust - desire, whether it is the delusion about the planes of existence (all mind-made) ; eventually you can understand how all unenlightened beings are in error.

When one sees like this, the attachment to the Five Groups (Khandhas), the impression of Being and the possession of body and mind as a Self - that error of life disappears and the second vipassana-nana is discovered, that is the Sacca-Dhamma, the Truth, the Amata (Immortal) Dhamma, the Deathless, the no born no death dhamma appears. That is the ultimate one with no second realizing to it. That is enough.

Sati - Nibbanam Paramam Sukham - Awareness of Nibbana is the ultimate happiness.

Eko Dhammo - the one and only thing in the present, the liberation in this physical body and beyond all worry, beyond the craving and holding to any Dhamma at all.

Naso Hetu Vam Vivatho Lokuttara Santam - free from conventional language - End of perceptual world of forms.

The calming in the Supra - Mundane is “Eko -Dhammo”  
- The One and Only Dhamma.

*Quotations from Luang Por :-  
If you can do - good !  
If not, continue to try !  
.....Never give up  
Be content with what you have.*



กุฎีหลวงพ่อ ในหัวหิน  
*Kuti of Luang Por in Hua Hin*



เธอคือ ดอกบัว  
....ที่พ้นน้ำ  
เมื่อเธอปฏิบัติ

*You are the Lotus  
...above the water  
when you continue to do the work.*