

คืนวันไม่ผ่านไปเปล่า

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์
(ป. อ. ปยุตฺโต)

May the Days & Nights Not Pass in Vain

Somdet Phra Buddhaghosacariya
(P. A. Payutto)

งานพระราชทานเพลิงศพ

นายโอภาส อรุณินท์ ม.ป.ช. ม.ว.ม.

๑๘ ตุลาคม ๒๕๖๕

คืนวันไม่ผ่านไปเปล่า

© สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต)

May the Days & Nights Not Pass in Vain

by Somdet Phra Buddhaghosacariya (P. A. Payutto)

translated by Robin Moore

© 2018 English edition – Peeranuch Kiatsommart

ฉบับภาษาไทย พิมพ์ครั้งแรก มกราคม ๒๕๔๘

- คุณแจ่มใจ พรพิบูลย์ พิมพ์เป็นธรรมทาน ในมงคลวารคล้ายวันเกิด คุณแม่ฉนวนจันทร์ พรพิบูลย์

ฉบับไทย - อังกฤษ

พิมพ์ครั้งแรก พ.ย. ๒๕๖๑ คุณพีรณัฐ เกียรติสมมารถ และครอบครัว พิมพ์เป็นธรรมทาน

พิมพ์ครั้งที่ ๔ กันยายน ๒๕๖๕

๖๐๐ เล่ม

- งานพระราชทานเพลิงศพ นายโอภาส อรุณินท์ ม.ป.ช. ม.ว.ม.

วันอังคารที่ ๑๘ ตุลาคม ๒๕๖๕

พิมพ์เผยแพร่เป็นธรรมทาน โดยไม่มีค่าลิขสิทธิ์

ท่านที่ประสงค์จัดพิมพ์ โปรดติดต่อขออนุญาตที่

วัดญาณเวศกวัน

ต.บางกระทึก อ.สามพราน จ.นครปฐม ๗๓๒๑๐

www.watnyanaves.net

พิมพ์ที่:

อนุโมทนา

ในวาระสำคัญแห่งงานพระราชทานเพลิงศพ คุณพ่อโอภาส อรุณินท์ ณ เมรุวัดพระศรีมหาธาตุวรมหาวิหาร เขตบางเขน กรุงเทพมหานคร วันอังคารที่ ๑๘ ตุลาคม ๒๕๖๕ ศ.ดร.อริยา อรุณินท์ ผู้เป็นบุตรของท่านผู้วายชนม์ มีกุศลจิตที่จะจัดพิมพ์หนังสือของสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต) เรื่อง **คืนวันไม่ผ่านไปเปล่า** ฉบับสองพากย์ ไทย-อังกฤษ เป็นธรรมทาน เพื่อเป็นที่ระลึก และแจกมอบตอบแทนน้ำใจของท่านผู้มาร่วมงาน เป็นการมอบให้ซึ่งแสงสว่างแห่งปัญญาและทรัพย์อันล้ำค่าคือ ธรรม ที่จะนำหลักนำประเทศชาติให้พัฒนาไปในวิถีทางที่ถูกต้อง

การบำเพ็ญธรรมทานอุทิศกุศลในวาระสำคัญนี้ เป็นการ แสดงออกซึ่งน้ำใจที่ประกอบด้วยกตัญญูกตเวทิตาธรรมต่อท่านผู้ ล่วงลับและความปรารถนาประโยชน์สุขที่เป็นแก่นสารแก่ประชา ชนทั่วไป

ขออำนาจแห่งธรรมทานบุญจริยา จงอำนวยสุขสารสมบัติ แก่ คุณพ่อโอภาส อรุณินท์ ในสัมปรายภพ สมตามมโนปณิธาน ของท่านผู้บำเพ็ญกุศล ตามควรแก่คติวิสัยทุกประการ

วัดญาณเวศกวัน

๑๓ กันยายน ๒๕๖๕

รตฺโย อโมฆา คจฺจหฺติ
คินฺวัน ไมฺผ่านไปเปล่า

Ratyo Amoghā Gacchanti

May the Days & Nights Not Pass in Vain

คืนวันไม่ผ่านไปเปล่า



เราจะต้องทำให้วันปีใหม่
เป็นเพียงวันเริ่มต้นที่จะนำมา
ซึ่งความร่าเริงทั้ง ๓๖๕ วัน

ปีใหม่คือเวลาใหม่ที่สดใสยังสะอาดบริสุทธิ์อยู่ จึงนำชื่นชม นำพึงพอใจ นำทำจิตใจ ให้รำเริงเบิกบาน แต่การที่จะใหม่ จะสดใส ก็อยู่ที่เราทำมัน เพราะเวลานั้น เหมือนกันทุกวัน วันขึ้นปีใหม่ หรือวันท้ายปีเก่า ก็คือเวลาที่พระอาทิตย์ขึ้น พระอาทิตย์ตกอย่างเดิม โลกหมุนไปเรื่อยๆ เราจึงต้องทำให้ใหม่ คือทำจิตใจของเราให้ใหม่ อย่างน้อยให้รำเริงสดใสบริสุทธิ์ แต่การรำเริงนั้นก็ต้องระวัง อย่ารำเริงแบบโมหะ อย่าสนุกสนานแบบไม่คิดหน้า คิดหลัง ให้คิดมองไปข้างหน้าว่าปีใหม่ไม่ใช่วันเดีวนะ เหลืออีกตั้ง ๓๖๔ วัน จะต้องรำเริงทั้งปี เราจะต้องทำให้วันปีใหม่ เป็นเพียงวันเริ่มต้นที่จะนำมาซึ่งความรำเริงทั้ง ๓๖๔ วัน

May the Days & Nights Not Pass in Vain

**New Year's Day:
Issuing in 365 Days of Delight**



New Year's Day, as the name suggests, is 'new': it is still pristine, immaculate, and pure. It is a day of rejoicing, satisfaction, and delight. This newness and pristineness, however, depends on us making it so. For indeed, New Year's Day is like every other day. On New Year's Day (or on New Year's Eve) the sun rises and sets as usual. The world turns on its axis. It is therefore up to us to make this day 'new.' What this means is that we must make our minds new—bright, clear, and impeccable. Having said this, we must take some caution as to how we delight in this day. Do not get caught up in any deluded forms of delight—do not revel in delight to the extent of becoming reckless. Consider that New Year's Day does not stand in isolation. It is followed by another 364 days. We need to sustain our delight for the entire year. New Year's Day is simply the beginning, as it can issue in another 364 days of delight.

คืนวันไม่ผ่านไปเปล่า



ทำอย่างไรให้วันปีใหม่เป็นวันเริ่มต้นแห่งความ
ร่าเริงตลอด ๓๖๕ วัน ก็คือต้องมีจิตใจที่ประกอบด้วย
ความดีงาม ไม่ใช่มุ่งแต่จะสนุกสนานแบบโมหะ หลงมัวเมา
เราจะต้องคิดดี ตั้งใจดี มีความเพียรพยายาม เราจะเดินหน้า
เราจะสร้างสรรค์ ทำให้ชีวิตของเรามีความดีงาม ความสุข
ความเจริญ เราจะทำให้สังคมประเทศชาติของเรามีความ
ดีงาม ความสุข ความเจริญ เมื่อตั้งจิตใจได้อย่างนี้ จิตใจ
ก็ร่าเริงเบิกบาน เมื่อตั้งใจแล้ว ก็ใช้ปัญญาคิดหาทาง
ปรับปรุงพัฒนาชีวิตให้เดินหน้า รู้จักใช้เวลาให้เป็นประโยชน์
วันขึ้นปีใหม่เปรียบได้กับเป็นจุดทำทนายเราว่า เราจะใช้
เวลาเป็นไหม เราจะสร้างความเจริญงอกงามและความ
สุขได้สำเร็จหรือไม่ มงคลจะมีมาจริงหรือเปล่า

May the Days & Nights Not Pass in Vain

Using Time to Our Advantage



What can we do to make New Year's Day the starting point, which issues in another 364 days of delight? The answer is that we cultivate virtuous qualities in the mind. At New Year's, we should not focus our attention on revelry and various forms of indulgence and intoxication. Instead, we should reflect wisely, make skilful determinations, and put forth effort. We resolve to make progress and be constructive; we aim to improve our lives and engender goodness, happiness, and success. Similarly, we determine to make our societies more virtuous, happy, and prosperous. Already, by making such resolutions, our minds can access joy and delight. Following on from these resolutions, we reflect on how to improve our lives and how to use time to our advantage. New Year's Day then becomes a time of reckoning, begging the questions: 'Do I know how to derive genuine benefit from time?' 'Will I succeed at bringing about fulfilment and happiness?' 'Will my life be full of blessings?'

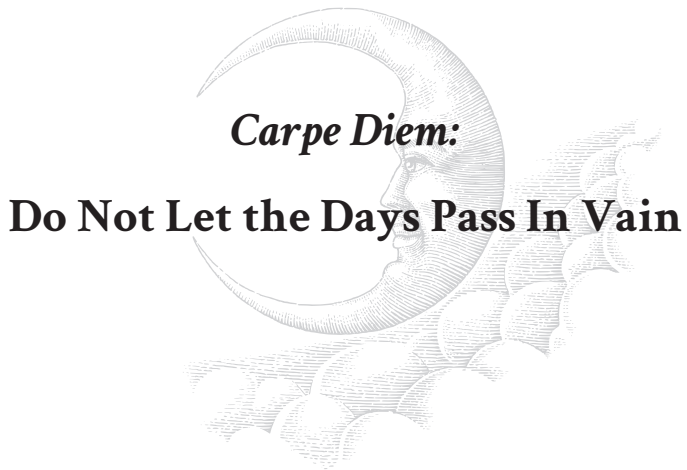
คืนวันไม่ผ่านไปเปล่า

เวลาแต่ละวันอย่าให้ผ่านไปเปล่า
ไม่มากก็น้อยต้องให้ได้อะไรบ้าง



ขอฝากคติที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า เวลาแต่ละวันอย่าให้ผ่านไปเปล่า ไม่มากก็น้อย ก็ต้องให้ได้อะไรบ้าง คำว่าได้นั้นมีหลายแบบ บางคนก็นึกถึงการได้ทรัพย์สิน เงินทอง ผลประโยชน์ บางคนก็หมายถึงได้งานได้การ บางคนก็ได้คุณธรรมพัฒนาจิตใจ บางคนก็หมายถึงได้การศึกษาเล่าเรียนพัฒนาสติปัญญาให้เจริญก้าวหน้า และถึงแม้บางคนจะไม่ได้อะไรทั้งวัน เวลาจะนอนก็ขอให้ได้จิตใจที่ผ่องใส นานที่สุดท้ายก่อนจะหลับ ขอให้หลับไปด้วยจิตใจสบายเบิกบาน ผ่องใส ปีใหม่ก็จะเป็นปีใหม่ที่ดีงามแน่นอน

May the Days & Nights Not Pass in Vain



Consider the following maxim of the Buddha: ‘Do not let the days pass in vain; derive some benefit from them, great or small.’ People will have varying interpretations of the phrase ‘derive benefit.’ Some people will think of obtaining material wealth and personal gain. Others will think of acquiring a good job or meaningful employment. Some will think of developing spiritual virtues. Still others will think of increasing their ingenuity and wisdom through study and training. Even if one has the impression that the day has passed without any benefit, when settling in for the night, one can make the wish that the mind be clear and bright; in the final moments before sleeping, one wishes that the mind be radiant, joyous, and at ease. If one does this on New Year’s Eve, the New Year’s Day will begin auspiciously.

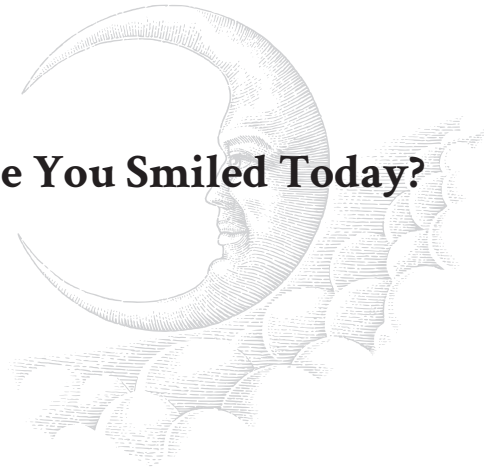
คืนวันไม่ผ่านไปเปล่า



วันหนึ่งๆ ควรพิจารณาว่า วันนี้เรายิ้มได้บ้างหรือ
เปล่า ตลอดวันนี้เรามียิ้มได้บ้างไหม ถ้าพิจารณาตลอด
วันแล้วยังไม่ได้ยิ้ม ต้องรีบไปยิ้มเสีย หากคนมารีบยิ้มให้
ได้สักครั้งหนึ่งก่อนที่จะนอนหลับ สิ้นวันไปถ้าใจยังไม่
เบิกบาน ปราโมทย์ ไม่ปลื้มปิติสักครั้ง ต้องทำให้ได้

May the Days & Nights Not Pass in Vain

Have You Smiled Today?



Every day we should ask ourselves whether we have smiled or not. If towards the end of the day, you recognize that you have not yet smiled, you should hasten to find an opportunity to bring about a smile. Before you go to sleep, make sure you have found someone to be the recipient of your smile. Ensure, before the day ends, that you have found an occasion to make the mind cheerful, exalted, and delighted.

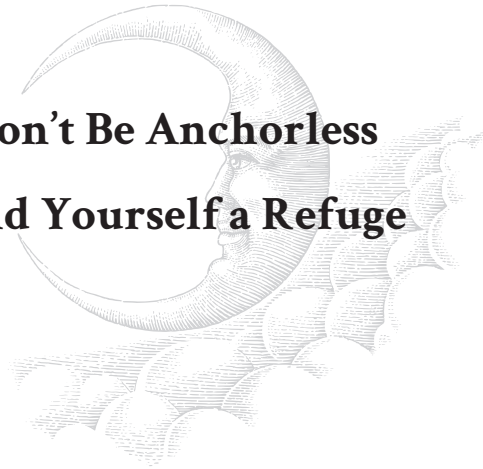
คืนวันไม่ผ่านไปเปล่า



ความรู้สึกอ้างว้าง ว่างเปล่า เหงาเปล่าเปลี่ยว เดี่ยวดาย
อะไรต่างๆ นี่ครอบงำจิตใจของคนในสังคมปัจจุบันมาก
เสร็จแล้วคนพวกนี้ก็วิ่งหนีตัวเองออกไปหาสิ่งภายนอก
มาเติมให้กับตัวเอง สภาพอย่างนี้เรียกว่าเป็นสภาพของ
การที่ไม่สามารถอยู่คนเดียว หรือว่าไม่สามารถมีความสุข
ในการอยู่กับตนเอง

May the Days & Nights Not Pass in Vain

Don't Be Anchorless
Find Yourself a Refuge



In today's society, people are often overwhelmed by feelings of loneliness, desolation, barrenness, and depression. As a consequence, they run off in search of external objects to help fill this sense of void. They are unable to be by themselves—to be happy in their own company.

คืนวันไม่ผ่านไปเปล่า

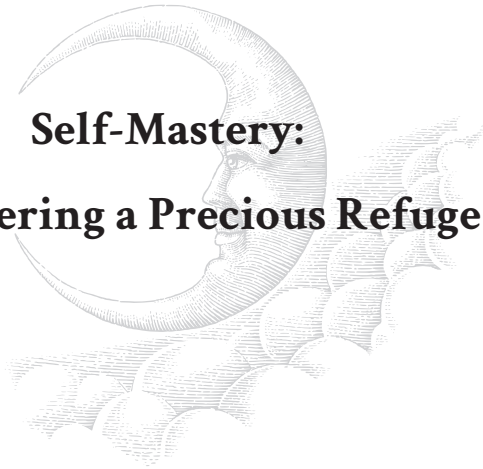


ทางพระพุทธศาสนา ท่านเปลี่ยนมาใช้วิธีการแบบ พลิกกลับ โดยเปลี่ยนความเหงาเปล่าเปลี่ยว ในการอยู่คนเดียว ไปเป็นการมีความสุขในการอยู่คนเดียวอย่างที่ เรียกว่าอยู่เป็นสุขในวิเวก หรือวิเวกสุข ซึ่งเป็นจุดที่เน้นย้ำ ในพระพุทธศาสนา

พอทำให้คนอยู่เป็นสุขคนเดียวได้ อยู่กับตัวเองได้ มีความเต็มอยู่ในตัวแล้ว ก็ไม่ต้องวิ่งไปหาที่เติมข้างนอก เพราะข้างในเต็มที่อยู่แล้ว ไม่พร่อง ไม่ว่างเปล่าไม่กลวง เมื่อเขาออกไปสู่สังคมก็มีความสุขชื่นชมเบิกบาน เป็นสุขใน หมู่่อีก

May the Days & Nights Not Pass in Vain

**Self-Mastery:
Discovering a Precious Refuge**



In Buddhism, the tables are turned. Being alone, or aloneness, is seen as an opportunity to be happy with one's own company. This is referred to as the 'joy of solitude' (*viveka-sukha*), which is highlighted and praised in the Buddha's teachings.

When people are able to be happy being alone with themselves, to realize inner fulfilment, they no longer need to run off in search of external things to fill an inner void. They are replete. There is no sense of barrenness, lack, or hollowness. And when they go out into society and join the company of others, they maintain their joy and delight.

คืนวันไม่ผ่านไปเปล่า



มองทุกข์ให้ถูก
ทุกข์นั้นก็จะเป็นประโยชน์

เมื่อมีความทุกข์ อย่าตื่นเต้น แต่ต้องมองสถานการณ์ให้ถูก พอดีพอดี ไม่ร้ายเกินไป หรือดีเกินไป อย่ามองแคบๆ ให้มองไปข้างหน้า ว่าเราสามารถผ่านสถานการณ์อันเลวร้ายครั้งนี้ไปด้วยดี เรื่องทุกข์สุขเป็นของธรรมดา คนเราก็คืออยากจะหนีทุกข์ ประสบสุขเหมือนกันหมด แต่เมื่อเราอยู่ในโลก ก็ต้องเจอกับมันทั้งสองอย่างเป็นเรื่องธรรมดา หมุนเวียน เปลี่ยนไปเป็นอนิจจัง แต่เมื่อคิดได้เช่นนี้ก็ต้องไม่ปลงใจหรือปล่อยตัวม้วนอนสบาย ต้องมองเหตุผลค้นหาเหตุปัจจัยและหาทางแก้ไข อย่างน้อยสุขทุกข์ก็มีทั้งแง่ดีแง่ร้าย ความทุกข์ใช้ไม่เป็นก็จะเป็นการบีบคั้นตัวเอง ทุกอย่างรอบตัวแย้ไปหมดทั้งกายใจ แต่ถ้าใช้เป็น มองทุกข์ให้ถูก ทุกข์นั้นก็จะเป็นประโยชน์

May the Days & Nights Not Pass in Vain



Advantages of Suffering
Discerning Suffering Correctly

When beset by suffering, do not get alarmed. Instead, examine the situation clearly and in a balanced manner—neither wallowing in the suffering nor struggling too hard against it. Do not become shortsighted. Cast your glance ahead. Examine how you can extricate yourself from this unfortunate situation successfully. Happiness and suffering, pleasure and pain—these are natural conditions. Everyone has the impulse to escape from pain and to embrace pleasure. But the very nature of life means that we must encounter the vicissitudes of pleasure and pain; they are an inherent part of the fabric of impermanence. This does not imply that we should acquiesce or become complacent. Rather, we should investigate the relevant causes and conditions and seek a means to rectify difficult situations. Both happiness and suffering have positive and negative aspects. A misguided response to suffering simply leads to self-oppression and affliction. Everything in one's environment—both externally and in the mind—can become troublesome and miserable. But if we can relate to suffering correctly and discern it accurately, it can be used to our advantage.

คืนวันไม่ผ่านไปเปล่า

จงใช้ทุกซ์เป็นบททดสอบ เป็นบทเรียน
และเป็นเวทีพัฒนาตนเอง



จงใช้ปัญญา มองปัญหาที่ผ่านมา เหตุการณ์กรุงแตก สงครามโลก ยังแย้งว่านี่ตั้งมากมาย อย่าไปหมดหวัง เมื่อมีคนตกทุกข์อยู่สังคมเดียวกันก็ต้องช่วยเหลือกัน คนที่มีความทุกข์เองก็อย่าไปโดดเดี่ยวตัวเอง ต้องหาที่ปรึกษา หาแนวความคิดจากที่อื่นๆ ด้วย ให้มองทุกข์เป็นที่ทดสอบตัวเองว่า เราสบายมานาน พอเจอทุกข์แล้วจะไปรอดไหม หากผ่านได้ก็แสดงว่าเราเก่งพอสมควร จงใช้ทุกข์เป็นบททดสอบ เป็นบทเรียนและเป็นเวทีพัฒนาตนเอง เวลานี้เวทีพัฒนาตนเองมาถึงแล้ว ให้ใช้เวทีนี้ในการสู้ปัญหา พัฒนาปัญญาความสามารถ แล้วเราก็จะเกิดความภาคภูมิใจเมื่อประสบความสำเร็จ

May the Days & Nights Not Pass in Vain



Suffering Is a Challenge
An Opportunity for Self-Development

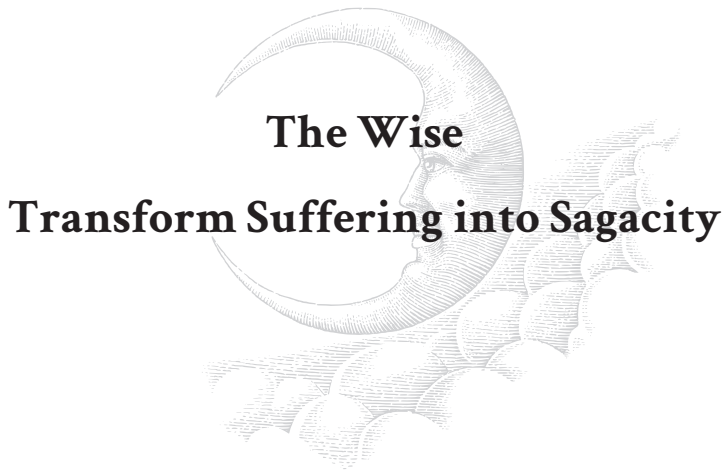
Apply your wisdom to investigate the various problems and difficulties in life, including social discord and global hostilities. There are terrible woes in the world. But don't despair. If you see people in your community falling on hard times, lend a hand. And if you yourself are burdened by suffering, do not isolate yourself. Seek out others for guidance and to hear alternative points of view. You can see suffering as a personal test by reflecting: 'Things have been going well for some time. Now that I am experiencing this misfortune, will I get through it? If I can, this shows that I possess an adequate amount of skill.' Suffering is a challenge, a teaching, an opportunity for self-development. Use this occasion, this arena, for sparring with difficulties and for honing your skills. When you succeed in doing this, you will develop a sense of wholesome pride and self-esteem.

คืนวันไม่ผ่านไปเปล่า



คนฉลาดเปลี่ยนปัญหาให้เป็นปัญญา คนที่ปัญญางอกงามขึ้นมาได้ ก็พัฒนามาจากการคิดแก้ปัญหาทั้งนั้น เพราะฉะนั้นปัญหานี้แหละเป็นทางมาของปัญญา และทุกข์ก็สามารถผันให้เป็นฐานของความเจริญก้าวหน้า ปัญหานั้นเปลี่ยนพยัญชนะตัวเดียวก็กลายเป็นปัญญา

May the Days & Nights Not Pass in Vain



The wise transform suffering into sagacity, difficulties into discernment. Wisdom blossoms as a result of skilful reflection in the face of obstacles. Problems can thus become a source of wisdom. Likewise, suffering can be used as a platform for spiritual development. By changing a single consonant, *pañhā* ('problem') becomes *paññā* ('wisdom').

คืนวันไม่ผ่านไปเปล่า

ชีวิตที่เป็นอยู่อย่างดีและมีความสุขที่สุด
คือ ชีวิตที่กล้ารับรู้ต่อปัญหาทุกอย่าง

ชีวิตที่เป็นอยู่อย่างดีและมีความสุขที่สุด คือ ชีวิต
ที่กล้ารับรู้ต่อปัญหาทุกอย่าง ตั้งทัศนคติที่ถูกต้องต่อ
ปัญหาเหล่านั้น และจัดการแก้ไขด้วยวิธีที่ถูกต้อง การ
หลีกเลี่ยงที่จะรับรู้ก็ดี เป็นการปิดตาหรือหลอกตนเอง ไม่
ช่วยให้พ้นจากความทุกข์ ไม่เป็นการแก้ปัญหา และให้ได้
พบความสุขอย่างแท้จริง

May the Days & Nights Not Pass in Vain



**A Wholesome & Happy Life
Acknowledging All Problems
with Courage**

To live an optimum and happy life requires facing all of life's difficulties with courage. Here, one maintains a proper attitude towards problems and solves them using suitable means. Avoiding problems is simply engaging in self-deception, hiding one's head in the sand. It does not help one solve the problem, escape from suffering, and realize true happiness.

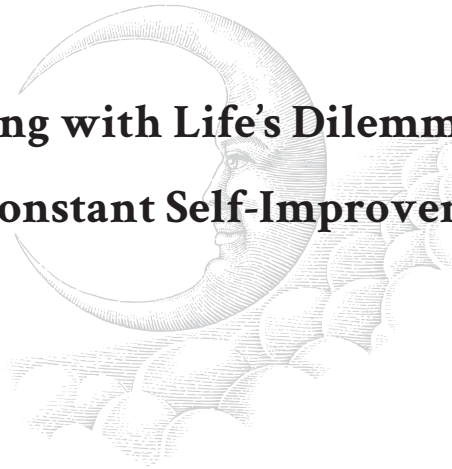
คืนวันไม่ผ่านไปเปล่า



ถ้าใครไม่เคยประสบปัญหา ไม่เคยพยายามแก้ปัญหา
ชีวิตจะเจริญพัฒนาได้อย่างไร คนที่คิดจะเอาแต่สบาย
ไม่สู้ปัญหา ไม่สู้สิ่งที่ยาก ก็อยู่อย่างเดิมเท่านั้นแหละ อย่าง
คนที่ชอบทำแต่างง่าย ๆ เขาจะพัฒนาตัวเองได้อย่างไร
เขาอยู่อย่างไรก็ได้แค่นั้น แต่คนที่สู้ปัญหา สู้ยิ่งยากจะได้
พัฒนาตัวเองตลอดเวลา

May the Days & Nights Not Pass in Vain

**Grappling with Life's Dilemmas
Leads to Constant Self-Improvement**



How can someone who has never encountered difficulties or tried to solve problems grow and develop? People who seek out only comfort, continually avoiding problems and shirking away from difficulties, remain stuck in the same place. Such people who are always looking for the easy way out—how can one expect them to grow? They tend to stagnate. But those who grapple with life's dilemmas and embrace difficult challenges are engaging in constant self-improvement.

คืนวันไม่ผ่านไปเปล่า



เป้าหมายที่สำคัญอย่างหนึ่ง
ในการพัฒนาคน อยู่ที่ว่า
ทำอะไรจะให้เรา
ทั้งที่สุขสบาย ก็ไม่ประมาท

เป้าหมายที่สำคัญอย่างหนึ่งในการพัฒนาคนจึงอยู่ที่ว่า ทำอย่างไรจะให้คนเรานี้ ทั้งที่สุขสบาย ก็ไม่ประมาท เพราะว่าแท้จริงนั้นสภาพสุขสบาย ก็คือสภาพที่เอื้อโอกาสตอนที่ทุกข์ยากจะทำอะไรก็ติด ก็ขัดข้องไปหมด เวลาทุกข์ก็คือเวลาที่ทำอะไรๆ ได้ยากทำได้ลำบาก จะทำอะไรก็ไม่คล่อง แต่ตอนที่ทุกข์นี้แหละคนจะลุกขึ้นต่อสู้ดิ้นรน ขวนขวาย

May the Days & Nights Not Pass in Vain



Sustaining Vigilance
A Vital Goal for Spiritual Development

A vital goal for spiritual development is to ensure that people maintain vigilance and heedfulness, even under those circumstances when they are dwelling in comfort and at ease. Dwelling happily and at ease is conducive for spiritual practice. When we are distressed or faced with adversity, there is a sense of restriction; everything seems troublesome. Whatever we do feels arduous, inconvenient, and burdensome. Having said this, it is often when people are suffering that they are roused from complacency and strive to make effort.

คืนวันไม่ผ่านไปเปล่า



ถ้าหากว่าเราประสบเรื่อง ความเกิด ความแก่ ความ
เจ็บ ความตาย เป็นต้นแล้ว มีความรู้สึกที่จะไม่ประมาท
เร่งชวนชวนทำความดีงามนั้น เรียกว่าเกิดความสังเวช

May the Days & Nights Not Pass in Vain



A Sense of Urgency
Striving to Cultivate Virtue

When faced with difficult circumstances—e.g. birth, old age, sickness, and death—if we maintain caution and vigilance, striving to cultivate virtue, then we are practising in accord with the true meaning of ‘generating a sense of urgency (*samvega*).’

คืนวันไม่ผ่านไปเปล่า



ที่ว่าเกิดสังเวชเกิดกำลั ง ก็คือจะได้ไม่ประมาท เราเกิดกำลั งใจขึ้นมาจากการกระตุ้นเตือนของความสำนึก เห็นความจริงว่า โอ้ความจริงเป็นอย่างนี้ ชีวิตของเรา ก็จะอยู่ตลอดไปไม่ได้ สิ่งทั้งหลายก็ไม่สามารถอยู่ไปตลอดกาล จะต้องมีความพลัดพรากจากกัน เพราะฉะนั้นเวลาที่มียุ่ นี้ เราจะต้องรีบใช้ให้เป็นประโยชน์ด้วยการกระตุ้นเตือนของความสำนึกนี้ เราก็เกิดกำลั งใจที่จะรีบชวนชวนปฏิบัติธรรม โดยไม่นิ่งนอนใจ ไม่ละเลย ไม่ปล่อยเวลาให้ผ่านไปเปล่า ตอนนี้แหละเราจะได้เกิดความกระตือรือร้น ความตั้งใจจริง

May the Days & Nights Not Pass in Vain

Making the Best Use of Time



Generating a sense of urgency implies heedfulness and diligence. We can derive strength and inspiration by recognizing: 'Oh! The truth is this way. Life is fleeting. Everything in the world is transient. We must be separated from everything we cherish.' Based on such reflections, we hasten to use our remaining time beneficially. We are thus encouraged to strive in our Dhamma practice without neglect or complacency and without letting time slip away in vain. This gives rise to perseverance and genuine commitment.

คืนวันไม่ผ่านไปเปล่า

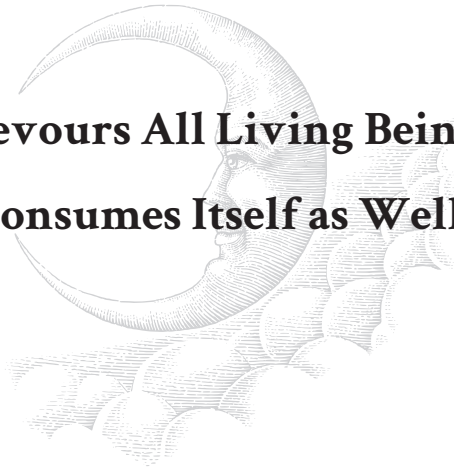
กาลเวลาย่อมกลืนกินสัตว์ทั้งหลาย
พร้อมกันไปกับตัวมันเอง



กาลเวลาผ่านไป มันก็กลืนกินสรรพสัตว์ไปด้วย เมื่อมันกลืนกินเรา เพื่อให้ได้ประโยชน์ของมัน เราก็กลืนกินมันบ้าง นี่แหละคือการใช้เวลาให้เป็นประโยชน์หรือรู้จักบริโภควเวลา การใช้เวลาก็คือการบริโภควเวลา เพราะฉะนั้นเมื่อรู้จักใช้เวลาก็คือรู้จักบริโภควเวลา

May the Days & Nights Not Pass in Vain

**Time Devours All Living Beings
And Consumes Itself as Well**



As time passes, it devours all living beings. Although we are consumed by time, to make this process worthwhile, we can ‘consume’ time in turn. This is what is meant by the phrase ‘to use time beneficially.’ If we are skilled at using our time, we are thus skilled at ‘partaking of time’—at consuming time.

คืนวันไม่ผ่านไปเปล่า

เป็นคนทราบดีหรือเป็นคนประเสริฐ
เพราะการกระทำ



คนมิใช่เป็นคนประเสริฐ หรือเป็นคนต่ำทรามเพราะ
ชาติกำเนิด แต่เป็นคนทราม หรือเป็นคนประเสริฐเพราะ
การกระทำ สรุปลงว่าให้วินิจฉัยคนด้วยการกระทำของเขา
คือ เจตนาที่ออกมาในการทำ-พูด-คิด จะตัดสินว่า เขา
เป็นคนอย่างไร ไม่ใช่วัดกันด้วยชาติกำเนิด ทรัพย์สินเงิน
ทอง จะยกย่องนับถือคนก็ให้เป็นไปตามหลักนี้

May the Days & Nights Not Pass in Vain

**Excellence & Depravity
Are Determined by Action**



People are not superior or inferior, noble or base, owing to their status at birth. Indeed, excellence and depravity are determined by a person's actions. Judge people by their actions—by their intentions expressed through body, speech, and mind—rather than by their family, lineage, wealth, etc. This is how we can assess and evaluate what kind of person one truly is. Apply these standards in how you praise and respect others.

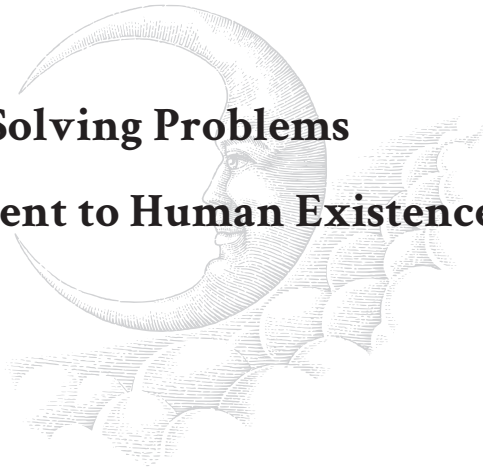
คืนวันไม่ผ่านไปเปล่า



การดำเนินชีวิตของคนเราคืออะไร มีคำพูดมาแต่
เก่าก่อนว่า ชีวิตคือการต่อสู้ หมายความว่า การที่เรา
ดำรงชีวิตอยู่นี้ เราต้องประสบปัญหา ประสบสิ่งบีบคั้นต่างๆ
เราจะต้องต่อสู้ดิ้นรน ซึ่งพูดสั้นๆ เป็นภาษาวิชาการ ก็คือ
การแก้ปัญหา ที่พูดว่า ชีวิตคือการต่อสู้ ก็เท่ากับพูดว่า
ชีวิตคือการแก้ปัญหา คนใดที่แก้ปัญหาเก่ง แก้ปัญหาเป็น
คนนั้นก็ดำเนินชีวิตได้ดี จะต่อสู้ได้ชนะ

May the Days & Nights Not Pass in Vain

**Solving Problems
is Inherent to Human Existence**



What does it mean to live a human life? There is an ancient adage: 'Life is a struggle.' This implies that in our everyday life we must face problems: we must encounter various strains and pressures which require from us active engagement and persistence. In other words, life necessitates problem solving. Saying: 'Life is a struggle' is equivalent to saying 'life compels us to find solutions to problems.' People skilled at problem solving live life well and vanquish all obstacles.

คืนวันไม่ผ่านไปเปล่า



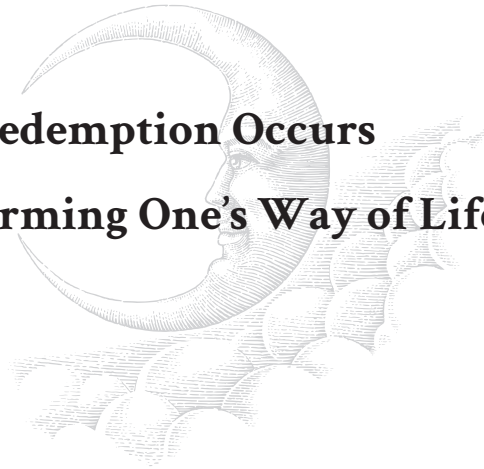
การแก้ปัญหาที่ศักดิ์สิทธิ์ที่สุด
ก็คือแก้ปัญหาที่ตัวเอง
ด้วยการปรับการดำเนินชีวิตเสียใหม่

ปุถุชนเมื่อถูกทุกข์บีบคั้นหรือภัยคุกคาม ก็จะลุกขึ้น
ดิ้นรนขวนขวาย ทำให้มีแรงขึ้น แล้วเพียรพยายามหา
ทางออก เราก็จะมีความเข้มแข็ง แต่ทั้งนี้ต้องมีสติมั่น ไม่
วู่วามหุนหันไหว จากนั้นก็ใช้ปัญญาไตร่ตรองพิจารณา

เมื่อเจอกับทุกข์ อย่าไปหมดหวังหรือเศร้าเสียใจ
เกินไป จงใช้ทุกข์เป็นพลังผลักดันในการเดินหน้า คน
ประสบความสำเร็จโดยมากก็เคยทุกข์มาก่อนทั้งนั้น
ปัญหาที่เราประสบในปัจจุบันที่จะต้องแก้ไข ก็คือปัญหา
จากการดำเนินชีวิตที่ผิดพลาด เมื่อทราบว่าผิดพลาดก็
แก้ไขด้วยการดำเนินชีวิตใหม่ให้ถูกต้อง แล้วชีวิตก็จะดี
งาม การแก้ปัญหาคือศักดิ์สิทธิ์ที่สุด ก็คือการแก้ปัญหาคือ
ตัวเอง ด้วยการปรับการดำเนินชีวิตเสียใหม่ โดยต้องเป็น
นักผลิต นักสร้างสรรค์ไม่ฟุ้งเฟ้อ ไม่เห็นแก่จะบริโภคนิยม
อย่างเดียว รู้จักใช้สิ่งที่มีน้อยที่สุดให้เป็นประโยชน์มากที่สุด

May the Days & Nights Not Pass in Vain

**Redemption Occurs
by Reforming One's Way of Life**



Ordinarily, when people are distressed or imperilled, they are energized and roused to action, and they strive to find an escape from their troubles. This generates inner fortitude. But for this endeavour to be successful, there must be strong and unwavering mindfulness. Based on such a foundation, one can then apply wisdom to investigate the situation.

When faced with suffering, do not get overly despondent or miserable. Use the suffering as an impetus to move forward. Most people who achieve success in life have previously been through painful and difficult situations. One of the first problems which needs to be rectified is that of living in an unskilful fashion. When we are aware that there is something wrong in our life, we can amend the situation by adjusting our lifestyle. Life can thus improve. The most effective way to solve problems—to find ‘redemption’—is by addressing our own inner problems and adjusting our way of life accordingly. This requires creativity and hard work. Here, one steers away from extravagance and refrains from simply consuming pleasurable sense objects. One learns how to live simply, how to gain the greatest degree of benefit from the least amount of material things.

อมฤตพจนานา

มโนปุพฺพพฺกมา ธรรมมา
ธรรมทงฺหลายมีใจนำหน้า

อตฺตนา โจทยตฺตนา
จงเต็อนตนด้วยตนเอง

...เอวี่ อนาวีสุมหิ จิตฺเต
โส ปสฺสตี อตฺตทตฺถํ ปฺรตฺถํ

เมื่อน้ำใส กระจ่างแจ้ว ก็จะมองเห็นหอยกาบ
หอยโข่ง กววด ทราย และฝูงปลาได้ชัดเจนฉันใด
"เมื่อจิตไม่ขุ่นมัว จึงจะมองเห็นประโยชน์ตน
ประโยชน์ผู้อื่นได้ชัดเจนฉันนั้น"

อนุมชฺฉมึ สมากเร
พิงฺประพฤตีให้พอเหมาะพอดี

สนนฺดูตา ยนฺตติ กุสุพฺกกา ตฺตณฺหิ ยนฺตติ มโหทธิ
ห้วงน้ำน้อย ไหลต้งสนั่น ห้วงน้ำใหญ่ ไหลนิ่งสงบ

ยทุหนกั ตํ สนตี ยํ ปุริ สนฺตเมว ตํ
สิ่งใดพร่อง สิ่งนั้นต้ง สิ่งใดเต็ม สิ่งนั้นเงียบ

สุขเขน ผุฏฐา อถวา ทุกเขน
น อจจาวจํ ปณทิตา ทสฺสยนฺติ

บัณฑิตได้สุข หรือถูกทุกข์กระทบ
ก็ไม่แสดงอาการขึ้นๆ ลงๆ

ปฏิกจฺเจว ตํ กยิรา ยํ ชลฺลนา หิตมตฺตโน
รู้ว่าอะไรเป็นประโยชน์แก่ชีวิตตน ก็ควรรีบลงมือทำ

ครหาว เสยโย วิญญฺหิ ยญฺเจ พาลปฺปัสสนา
วิญญูชนตำหนิ ดีกว่าคนพาลสรรเสริญ

น หีสฺนติ อภิณฺจนํ
ไม่มีอะไรเลย ไม่มีใครเบียดเบียน

วิริเยน ทุกฺขมจฺเจติ
คนล่วงทุกข์ได้ด้วยความเพียร

อโมหํ ทิวสํ กยิรา อปฺเปน พหุเกน วา
เวลาแต่ละวัน อย่าให้ผ่านไปเปล่า
จะน้อยหรือมาก ก็ให้ได้อะไรบ้าง

กถมฺภูตสฺส เม รตฺตนิหฺวา วีติปตฺนฺติ
วันคืนล่วงไปๆ บัดนี้เราทำอะไรอยู่

Eternal Words of Wisdom

Manopubbaṅgamā dhammā

Mind is the forerunner of all things.

Attanā codayattānaṃ

By yourself should you exhort yourself.

...Evaṃ anāvilamhi citte so passati attadatthaṃ paratthaṃ

(When a body of water is lucid and pristine, a person can clearly see snails, clams, stones, pebbles, and shoals of fish.)
When the mind is unclouded, one clearly discerns
one's own benefit and the benefit of others.

Anumajjhaṃ samācare

Live a balanced life.

Sanantā yanti kusubbhā tuṅhī yanti mahodadhi

Small streams flow noisily; great waters flow silently.

Yadūnakaṃ taṃ saṇati yaṃ pūraṃ santameva taṃ

The hollow resounds; the full is still.

**Sukhena phuṭṭhā athavā dukkheṇa
na uccāvacaṃ paṇḍitā dassayanti**

Experiencing happiness or sorrow, a wise person does not
show signs of elevated and depressed moods.

Paṭikacceva taṃ kayirā yaṃ jaññā hitamattano

Realizing what is to one's own benefit, hasten to accomplish it.

Garahāva seyyo viññūhi yañce bālappasaṃsanā

Reproach by the wise is better than praise by fools.

Na himsanti akiñcanaṃ

Having nothing, one is free from harm.

Viriyena dukkhamacceti

Suffering is transcended through perseverance.

Amoghaṃ divasaṃ kayirā appena bahukena vā

Do not let the days pass in vain;
derive some benefit, great or small.

Kathambhūtassa me rattindivā vītipatanti

The days and nights are relentlessly passing;
how well are we spending our time?



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International License. (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>)

You are free to:

- Share — copy and redistribute the material in any medium or format

The licensor cannot revoke these freedoms as long as you follow the license terms.

Under the following terms:

- Attribution — You must give appropriate credit, provide a link to the license, and indicate if changes were made. You may do so in any reasonable manner, but not in any way that suggests the licensor endorses you or your use.
- NonCommercial — You may not use the material for commercial purposes.
- NoDerivatives — If you remix, transform, or build upon the material, you may not distribute the modified material.

No additional restrictions — You may not apply legal terms or technological measures that legally restrict others from doing anything the license permits.

Notices:

You do not have to comply with the license for elements of the material in the public domain or where your use is permitted by an applicable exception or limitation.

No warranties are given. The license may not give you all of the permissions necessary for your intended use. For example, other rights such as publicity, privacy, or moral rights may limit how you use the material.

Robin Moore, the copyright holder, asserts his moral right to be identified as the author of this book (English translation only).

Robin Moore requests that you attribute ownership of the work to him on copying, distribution, display or performance of the work.