

ธรรมะสำหรับผู้สูงอายุ

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์
(ป. อ. ปยุตฺโต)



The Dhamma for Elderly People

Somdet Phra Buddhaghosacharya
(P. A. Payutto)

อายุวัฒนมงคล

นิจพร จรณะจิตต์

๑๕ พฤษภาคม ๒๕๖๖

ธรรมะสำหรับผู้สูงอายุ / The Dhamma for Elderly People

© สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต)

Somdet Phra Buddhaghosacharya (P. A. Payutto)

ศ. ดร.สมศีล ฌานวังสะ แปลเป็นภาษาอังกฤษ รศ. ดร.วิภา ฌานวังสะ ทวนทาน

Translated by Prof. Dr. Somseen Chanawangsa with the editorial assistance
of Assoc. Prof. Dr. Wipah Chanawangsa

ISBN ฉบับภาษาไทย 974-83546-5-9

ISBN ฉบับสองภาษา 978-616-565-287-2

ฉบับภาษาไทย พิมพ์ครั้งแรก - ตุลาคม ๒๕๓๘

ฉบับสองภาษา พิมพ์ครั้งแรก - ธันวาคม ๒๕๖๒

พิมพ์ครั้งที่ ๓ - มีนาคม ๒๕๖๖

๕,๐๐๐ เล่ม

- ในโอกาสสมณคลอายุครบรอบ ๗๒ ปี คุณนิจพร จรณะจิตต์

วันที่ ๑๕ พฤษภาคม ๒๕๖๖

พิมพ์เผยแพร่เพื่อธรรมทาน โดยไม่มีค่าลิขสิทธิ์

การสงวนลิขสิทธิ์ก็เพื่อความถูกต้องทางวิชาการของเนื้อหาในการพิมพ์แต่ละครั้ง ดังนั้น

หากท่านใดประสงค์จะจัดพิมพ์ โปรดติดต่อขออนุญาตและขอรับต้นฉบับล่าสุดได้ที่

วัดญาณเวศกวัน ตำบลบางกระพี้ อ่างทองสามพราน จังหวัดนครปฐม ๗๓๒๑๐

โทรศัพท์ ๐๒ ๔๘๒ ๗๓๖๕, ๐๓๔ ๑๐๒ ๓๗๓ <<https://watnyanaves.net>>

พิมพ์ที่:

อนุโมทนา

วันจันทร์ที่ ๑๕ พฤษภาคม ๒๕๖๖ ที่จะมาถึงนี้ เป็นศรี
สวัสดิมงคลวาร ที่คุณนิจพร จรณะจิตต์ จะมีอายุเต็ม ๗๒ ปี

โดยปรารภสิริวาระที่จะมีอายุครบ ๖ รอบนั้น ท่านเจ้าของ
มงคลวาร มีบุญเจตนาจะบำเพ็ญมงคลจรिया ด้วยการพิมพ์หนังสือ
เรื่อง *ธรรมะสำหรับผู้สูงอายุ / The Dhamma for Elderly People*
ของ สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต) ซึ่งแปลเป็น
ภาษาอังกฤษ โดย ศาสตราจารย์กิตติคุณ ดร.สมศีล ฌานวงศ์
ราชบัณฑิต เพื่อแจกเป็นธรรมทาน ให้เกิดประโยชน์สุขทางจิตใจ
และความเจริญงอกงามทางธรรมทางปัญญาแก่ประชาชน

ธรรมทาน เป็นการทำบุญด้วยการให้ธรรม ที่พระพุทธเจ้าทรง
สรรเสริญว่าเป็นทานอันสูงสุด เป็นกุศลที่มีผลยั่งยืน เป็นไปเพื่อ
ประโยชน์สุขที่แท้จริงแก่ชีวิตและสังคม สมที่จะเป็นการทำบุญใหญ่
ในมงคลวารสำคัญแห่งการมีอายุครบ ๗๒ ปี ในวาระนี้

ขออนุโมนานบุญกิริยาในการบำเพ็ญธรรมทานครั้งนี้ ขอกุศล
จรियाที่ได้บำเพ็ญ เป็นปัจจัยนำไปให้คุณนิจพร จรณะจิตต์ พร้อมทั้ง
ลูกหลาน ญาติมิตร มวลวิสาสิกชน เจริญด้วยธรรมปราโมทย์และปีติสุข
มีจิตใจสดชื่น เบิกบาน ผ่องใส เจริญด้วยจตุรพิธพรชัย ทุกเมื่อ และ
ขอให้กุศลจรियाเพื่อประโยชน์ทางการศึกษานี้ จงเป็นปัจจัยให้สัมฤทธิ์
ความไพบูรณ์แห่งธรรมและปัญญา นำมาซึ่งความแผไพศาลแห่งพระ
ลัทธรรม เพื่อความเกษมศานต์ของมหาชน ตลอดกาลยี่นนานสืบไป

วัดญาณเวศกวัน

๕ มีนาคม ๒๕๖๖

สารบัญ

อนุโมทนา

ธรรมะสำหรับผู้สูงอายุ

๑

เลิกงานเก่า พบโอกาสใหม่

๒

มองไปข้างหน้า สู่จุดหมายสูงกว่าที่ยังรอ

๖

ต่ออายุให้ยืน พร้อมด้วยใจกายที่แข็งแรง

๑๒

สมองก็แจ่มใส จิตใจก็สบาย

๑๘

รู้เท่ารู้ทัน ใช้โลกธรรมให้เป็นประโยชน์ได้

๒๓

ถึงเวลาที่จะแน่ใจ ว่าได้เป็นพระพรหมโดยสมบูรณ์

๓๐

ฝึกตนยิ่งขึ้นไป ดำเนินชีวิตให้ถูก ความสุขยิ่งเพิ่มพูน

๔๐

พอปัญญาบรรจบให้วางใจถูก ชีวิตและความสุขก็ถึงความสมบูรณ์

๔๖

ภาคผนวก: ศิล

๕๒

Contents

In Appreciation	
The Dhamma for Elderly People	1
Quitting the previous career, yet meeting a new opportunity	2
Looking ahead toward higher ends still pending	6
Extending the lifespan, equipped with strong health, mental and physical	12
A lucid brain with a mind also at ease	18
By keeping abreast of reality, it is possible to make use of the worldly conditions	23
It is time to be certain of perfectly becoming a Brahma	30
Further self-training and the proper conduct of life will lead to even more happiness	40
With the convergence of wisdom to engender a proper mindset, life and happiness will attain perfection	46
Appendix: Morality	52

ธรรมะสำหรับผู้สูงอายุ*

ขอเจริญพร ท่านผู้เข้าร่วมสัมมนาทุกท่าน

ที่มาวันนี้ ทางท่านผู้จัดให้มาพูดเรื่องธรรมะสำหรับผู้สูงอายุ ถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของการสัมมนาเกี่ยวกับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการ

การเกษียณอายุราชการ เป็นเรื่องของความเปลี่ยนแปลงอย่างหนึ่งในชีวิต สำหรับท่านเจ้าของอายุเอง ย่อมรู้สึกว่าเป็นการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญมาก อย่างไรก็ตาม ถ้าเรามองแค่การเปลี่ยนแปลง ก็ไม่เป็นไร แต่บางท่านมองเป็นการสิ้นสุด ถ้ามองเป็นการสิ้นสุด ก็จะทำให้รู้สึกว่าเป็นการสูญเสีย แล้วก็ไม่สบายใจ ดังที่ปรากฏบ่อย ๆ ว่า ผู้ที่เกษียณอายุหลายท่านมีความรู้สึกของตัวเองมาถึงเวลาที่หมดสิ้นตำแหน่ง ฐานะ เกียรติยศ อำนาจ และการได้รับความเคารพนับถือต่าง ๆ แล้วก็ว่าเหว่ เหงา สิ้นหวัง หรือ ท้อแท้ใจ การมองอย่างนั้น ที่จริงน่าจะไม่ต้อง ความจริง การเกษียณอายุราชการไม่ใช่ความสิ้นสุดหรือความสูญเสีย แต่เป็นเพียงความเปลี่ยนแปลง

*คำบรรยายพิเศษ ในการสัมมนา เรื่อง การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการ จัดโดยสภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย ณ วันที่ ๒๔ สิงหาคม ๒๕๓๘

The Dhamma for Elderly People*

Blessings to all the seminar participants

My presence today is at the organizer's request to give a talk on the Dhamma for elderly people, which is regarded as part of the seminar on preparing oneself before retirement from government service.

Retirement from government service has to do with a kind of change in life. Naturally, those retirees themselves will feel that it is a very important one. However, if we view it simply as a change, then it will be no problem. But some of them look upon it as an end. If regarded as such, this will make them feel that it is a loss and become uncomfortable accordingly. As it often occurs, many retirees feel that they have reached a time when they have lost all their positions, status, prestige, power, and the reception of deference and respect from others. They will then become desolate, lonely, desperate, or disheartened. Viewing it that way, in fact, should be wrong. Actually, retirement from government service is not an end or loss, but simply a change.

*The text of a special lecture delivered in the seminar on preparing oneself before retirement from government service, organized by the Senior Citizen Council of Thailand on August 24, 1995.

ความเปลี่ยนแปลง คือ การย้ายจากภาวะหนึ่งไปสู่อีกภาวะหนึ่ง โดยที่ทั้งสองภาวะนั้นต่างก็มีข้อดีด้วยกัน และก็มีข้อเสียด้วยกัน ซึ่งโดยมากมักเป็นอย่างนั้น แต่อาจจะเป็นไปได้ว่าในบางกรณีเป็นการเปลี่ยนแปลงจากภาวะที่ดีไปสู่ภาวะที่ไม่ดี และบางกรณีก็เป็นการเปลี่ยนแปลงจากภาวะที่ไม่ดีไปสู่ภาวะที่ดี แต่โดยทั่วไปจะเป็นการเปลี่ยนแปลงซึ่งภาวะทั้งสองนั้นต่างก็มีข้อดีและข้อด้อยด้วยกัน

นอกจากนั้น ข้อดีและข้อด้อย ก็ไม่เป็นสิ่งแน่นอนตายตัว ข้อดีถ้าไม่รู้จักใช้หรือปฏิบัติไม่เป็น ก็อาจกลายเป็นข้อเสีย ข้อด้อยถ้าใช้เป็นปฏิบัติถูก ก็กลายเป็นคุณประโยชน์ไป

เลิกงานเก่า พบโอกาสใหม่

สำหรับการเปลี่ยนแปลงที่เรียกว่าการเกษียณอายุราชการนี้ ทั้งภาวะเดิมที่จะออกไปและภาวะใหม่ที่จะย้ายเข้าไป ทั้งสองฝ่ายต่างก็มีข้อดี ต่างก็มีข้อด้อย การอยู่ในราชการก็เป็นชีวิตที่ได้ทำงานทำการ ทำคุณประโยชน์แก่สังคมประเทศชาติ และอาจจะพ่วงมาด้วยเกียรติด้วยฐานะ อะไรต่าง ๆ นั้น ก็เป็นส่วนดี พร้อมนั้นมันก็มีส่วนด้อย ซึ่งบางทีเราอาจจะไม่ได้มอง อย่างน้อยก็มีสภาพการดำเนินชีวิตที่จำกัดตัวเองอยู่ในขอบเขตหนึ่ง เมื่อเราเปลี่ยนไปสู่ภาวะอีกอย่างหนึ่งที่สิ้นสุดการทำงานในราชการก็ไม่ใช่ว่าหมายความว่าทุกอย่างจะหมดไป ชีวิตก็ยังมิได้อยู่เหมือนกับที่จะเกิดมีโอกาสใหม่ ๆ ขึ้นด้วย สิ่งที่ดีบางอย่างที่เราไม่มีโอกาสทำไม่มีโอกาสได้ในเวลาที่ยุ่งอยู่กับงานการนั้น เราอาจจะได้ทำเอาในตอนนี้ จึงกลายเป็นว่า การเปลี่ยนแปลงที่

Change refers to transfer from one state into another, with the two states concerned having both merits and demerits, which is mostly the case. But it is possible that in some instances it is a change from a positive into a negative state, while in others it is the other way around. Nevertheless, in general, it is a change with the two states in question having both strong and weak points.

Moreover, strong and weak points are by no means certain or settled. Strengths, if we do not know how to put them to use or deal with them properly, might become disadvantageous. Conversely, weaknesses, if we know how utilize or handle them appropriately, would turn out to be beneficial instead.

Quitting the previous career, yet meeting a new opportunity

As for a change that is called retirement from government service, there are both advantages and disadvantages not only in the original state we are about to move out of, but also in the new state we are about to move into. Being in government service is a life during which we get to carry out our work, contributing beneficially to society and the country, and together with this might come honor, status, and whatnot—which are all positive aspects. At the same time, there are also shortcomings, which we might perhaps fail to see. At least, it is a living condition in which we confine ourselves to a certain extent. When we change into another state, the termination of our career in government service does not mean that everything will be lost. Life still is, just as there will also arise new opportunities. Certain good things we have not had a chance to do or obtain while fully occupied with our work, we

เรียกว่าเกษียณอายุนั้น อาจจะเป็นการย้ายไปสู่สภาพชีวิตที่ดียิ่งกว่าเดิม หรือแม้จะไม่ดีกว่า แต่ถ้าเรารู้จักใช้ ก็เป็นประโยชน์ ต้องถือว่าเป็นโอกาสและเป็นประโยชน์มากด้วย

ขอให้มองง่าย ๆ อย่างน้อยหลายท่านเมื่ออยู่ในตำแหน่งราชการ เคยมีเกียรติยศ มีฐานะต่าง ๆ ไปไหน ถ้าเป็นผู้ใหญ่ อย่างเป็นอธิบดี เป็นผู้ว่าราชการจังหวัด พอไปที่นั่นที่นี้ ก็ได้รับเกียรติ ได้รับยกย่อง คนคอยกตัญญู ล้อมหน้าล้อมหลัง เสนอตัวรับใช้ อะไรต่าง ๆ พอเกษียณอายุราชการ อะไรต่าง ๆ ก็เปลี่ยนไปแบบฉับพลันทันที แทบจะว่าวันรุ่งขึ้นหรืออีกสัปดาห์ต่อมา พอไปในที่เก่าที่เคยไป ไม่ค่อยมีใครสนใจ อาจจะไม่ค่อยมีใครกตัญญูต้อนรับ บางท่านเมื่อประสบเข้าอย่างนี้เลยเกิดความรู้สึกฝ่อห่อเหี่ยว สิ้นกำลังใจ เมื่อต้องอยู่ต่อไปในภาวะอย่างนั้น ชีวิตก็เหี่ยวเฉา ความเหี่ยวเฉานี้เป็นผลร้ายต่อชีวิต

ที่จริง การที่ได้ประสบภาวะอย่างนั้น ถ้ามองในแง่ธรรมะ ก็คือโอกาสที่เราจะได้เข้าถึงความจริงของชีวิต เราจะได้มาอยู่กับความจริง และจะได้บอกกับตัวเองได้ ว่านี่แหละคือโลกที่แท้จริง แต่ก่อนนี้ต้องสวมหัวโขนกันตลอดเวลา ไม่ได้เห็นความจริง หรือไม่ก็ปั้นหน้าปั้นตามาแสดงต่อกัน แต่ตอนนี้ไปเราจะได้เข้ามาอยู่กับความเป็นจริงเสียที จะได้พูดว่า “อ้อ นี่เราเจอแล้ว ความจริงของชีวิต”

might get to do or obtain now. So, as it turns out, a change that is called retirement might be moving into a living condition that is even better than before. Or even if it is not better, but if we know how to put it to use, it will be beneficial. This must be regarded as an opportunity and a great benefit as well.

Let us take a simple look. At least, many people, while still in government office, used to enjoy various kinds of prestige and status. If they were senior officials, such as department directors general or provincial governors, when they visited places here and there, they would receive honor and recognition and be surrounded by overly obsequious people offering all sorts of services. Once they were retired, things changed abruptly and immediately, almost like the next day or the following week. When they went to the same places they used to visit, hardly anybody paid them any attention, perhaps without anybody busying themselves enthusiastically welcoming them. When confronted with such a situation, some would feel deflated, dejected, and desperate accordingly. When they had to live further on in such a state, their lives would then become gloomy. Such gloominess is indeed harmful to life.

In fact, the encounter with such a state is, from the Dhamma perspective, an opportunity for us to gain access to the truth of life. We will get to live with reality and can tell ourselves that this indeed is the real world. Previously, we had to be constantly masquerading, thereby failing to see the truth. Otherwise, we would be pretending and playacting to one another. From now on, however, we can finally come to live with reality. We can then say thus: “Yes! I have found it—the truth of life!”

บรรดาสิ่งทั้งหลายในโลกนี้ไม่มีอะไรดีไปกว่าความจริง พระพุทธเจ้าตรัสว่า “บรรดาสถ์ทั้งหลาย รสแห่งความจริงเป็นรสที่ดีที่สุด” น้ำอโรย จะเป็นรสเปรี้ยว รสหวาน รสเค็ม หรือรสอะไรก็ตาม ก็สู้น้ำจืดไม่ได้ น้ำจืดบริสุทธิ์เป็นสิ่งที่เราต้องการมากที่สุด แม้ว่าบางครั้งเราจะต้องการน้ำมีรส แต่ที่จริงแล้วน้ำที่ดีที่สุดก็คือน้ำที่จืดบริสุทธิ์ ซึ่งเป็นรสของน้ำแท้ ๆ นั่นก็คือ รสของสัจจะ อันเป็นรสของความจริง ความเป็นจริงของชีวิตนี้ ถ้าเราสัมผัสได้เมื่อไรและวางใจถูก นั่นคือชัยชนะที่แท้ และเป็นความสำเร็จที่ดีที่สุด ผู้ใดยังไม่ถึงภวะนั้นก็ยังไม่ปลอดภัย และยังไม่ไว้วางใจไม่ได้

เพราะฉะนั้น การที่ได้พ้นไปจากโลกแห่งการสวหมหัวโขน มาสู่โลกแห่งความเป็นจริง ย่อมเป็นช่วงเวลาที่เหมาะสมที่สุดตอนหนึ่ง เวลานั้นมาถึงแล้ว เหลือเพียงว่าเราจะปรับใจของเราในการเข้าสู่ภวะนั้นนั้นได้ถูกต้อง โดยมองสถานการณ์ด้วยใจที่เข้าถึงความเป็นจริงได้หรือไม่ อาจจะท่องไว้ในใจว่า การได้อยู่กับความจริงเป็นโอกาสที่ดีที่สุดของชีวิตแล้ว

เพราะฉะนั้น เมื่อมองในแง่นี้จึงเป็นโอกาสดีที่ว่า เรากำลังจะเข้าสู่ชีวิตที่เป็นจริง มาอยู่ในโลกแห่งความเป็นจริง และใจที่อยู่กับความเป็นจริงก็อยู่ด้วยปัญญา ถ้าเราอยู่ด้วยปัญญา เราก็สบายปลอดภัยโปร่งโล่งเบาเป็นอิสระ การมองในแง่ของความเป็นอิสระเป็นข้อดี แม้แต่ในด้านการดำเนินชีวิต แต่ก่อนนี้เมื่ออยู่ในราชการ ชีวิตยุ่งกับงานการต่าง ๆ ซึ่งเป็นความบีบรัดตัว ที่เราต้องอยู่ในหลักในเกณฑ์อะไรบางอย่าง หรืออยู่ในความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม กับ

Of all things in this world, there is nothing better than truth. The Buddha said thus: “The taste of truth is the best of all.” Delicious water, whether with a sour, sweet, salty, or any other flavor, cannot rival fresh water. Purely fresh water is what we need the most. Even when we sometimes want tasty water, the best is, in fact, water that is purely fresh, which is its genuine taste. That is the savor of veracity, or the taste of truth. Once we are exposed to the truth of life and have a proper mindset about it, that indeed will be a true victory and also an optimal achievement. Whoever has not attained this state is still not secure and cannot truly put his mind at rest.

Therefore, getting to be liberated from the world of masquerading into the world of reality indeed constitutes a noble period of time. That time has now come. All that remains is whether or not we can properly adjust our mind in moving into that state by looking at the situation with a mind that has attained the reality. We might recite in our mind that living with reality is indeed the best opportunity of life.

Therefore, when viewed in this way, it is a good chance in that we are about to enter into a life that is real, coming to live in the world of actuality. And a mind that lives with reality means to live with wisdom. If we live with wisdom, we will feel at ease, uncluttered, clear, relieved, light, and independent. Viewed in light of independence, this is an advantage. Even in terms of conducting our life, previously when we were in government service, we were fully occupied with all sorts of work, which was a pressure on us in that we were subject to certain principles or criteria, or had to stand in certain relationships to our environment and to specific

บุคคลแวดล้อมที่จำเพาะ ซึ่งเท่ากับบีบเราว่า จะต้องทำอย่างนั้น อย่างนี้ จนไม่เป็นตัวของตัวเอง ตอนนี้เป็นอิสระมากขึ้น การเปลี่ยนแปลงแบบนี้ อย่างน้อยก็ทำให้ชีวิตได้พบความแตกต่าง หลากหลายแปลกออกไปบ้าง

จริงอยู่ ชีวิตที่มีภูมิเกณฑ์เป็นระเบียบ ล้อมรอบด้วยความสัมพันธ์กับผู้อื่น ก็ดีไปอย่างหนึ่ง แต่อีกด้านหนึ่งหรืออีกช่วงเวลาหนึ่ง เราก็ต้องการความโล่ง ความโปร่ง ความเบา ความเป็นตัวของตัวเอง ที่ไม่มีใครมายุ่งกับเรามากนัก ความเป็นตัวของตัวเองอย่างนี้ถ้ามีโอกาสได้ ก็เป็นสิ่งที่ดีและทำให้เกิดความสุขได้ถ้าใจเราพอใจ แต่ก็ถึงเวลาที่จะเป็นอย่างนั้นด้วย เพราะเราจะเป็นอย่างเดิมอีกก็ไม่ได้อยู่แล้ว เราไม่ควรไปปรารถนาในสิ่งที่ฝืนต่อความเป็นจริง ทั้งเป็นการได้ฝึกปรับตัวปรับใจด้วย จึงเป็นโอกาสของเรา ที่จะได้พบกับการเปลี่ยนแปลงอีกแบบหนึ่ง ซึ่งเป็นสภาพชีวิตที่ดีคนละแง่

มองอีกแง่หนึ่ง ท่านผู้ทำงานราชการมานาน เป็นผู้ได้บำเพ็ญคุณประโยชน์แก่ประเทศชาติทำงานทำการมาแล้ว หน้าที่ที่ควรทำ หรือสิ่งที่จะทำให้แก่ประเทศชาติและสังคม เราก็ได้ทำแล้ว บัดนี้ถึงเวลาที่เราจะเป็นผู้ช่วยเหลือบ้าง จึงควรจะมีปิติ และความสุข กับคุณประโยชน์ที่ตนได้บำเพ็ญไปแล้ว เรามัวแต่ทำงานมาตั้งนาน เราก็ยุ่ง ไม่มีเวลาที่จะได้ชื่นอกชื่นใจกับงาน เพราะจิตใจเป็นห่วงเป็นกังวลกับการงานที่ยังไม่เสร็จ เป็นต้น

people surrounding us. This in effect put us under pressure to do this or that to the extent that we had lost our autonomy. Now we have turned out to be more independent instead. A change in this way will at least expose our life to some of the differences, diversities, and deviations from the usual.

Admittedly, on the one hand, it is a good thing for life to be regulated by rules and criteria, to be orderly, and to be circumscribed by relationships with others. But, on the other hand, or in another period of time, we also need relief, unclutteredness, lightness, and autonomy, without too much meddling from others. Given that we have a chance to enjoy such autonomy, it will be a good thing and can bring about happiness if our mind is gratified. But it is also time for it to be that way, as it is already impossible for us to maintain our status quo. We are not supposed to wish for what is in conflict with reality. This will also be for us to get trained in adjusting ourselves physically and mentally. It is thus our opportunity to encounter another type of change, which is a good living condition in a different aspect.

From another perspective, those of us who have long been in government service have already contributed beneficially to the country with our work. We have already fulfilled our duty or what is to be done for the country and society. It is now time for us to reap the fruition. We should be rapturous and happy with the beneficial deeds we have already done. We have been kept busy working for a long time, so fully occupied that we have found no time for taking pride in our work, due to worries and anxieties about unfinished tasks and so on.

เวลานี้งานเหล่านั้น เราทำไปแล้ว ผ่านพ้นไปแล้ว จึงควรจะเป็นช่วงเวลาที่เราจะเสวยผล มีความอิ่มใจ ปิติ สุขใจกับสิ่งที่เราได้ทำไป เรียกว่าเป็นเวลาแห่งการเสวยผลสักทีหนึ่ง แต่ที่สำคัญยิ่งกว่านั้น ก็คือ นอกจากการเกษียณอายุ จะเป็นความเปลี่ยนแปลงที่เป็นโอกาสให้เราเข้าไปอยู่กับโลกแห่งความเป็นจริงของชีวิตแล้ว มันยังเป็นโอกาสที่ชีวิตของเราจะได้พัฒนายิ่งขึ้น เพื่อเข้าถึงอะไรบางอย่างที่ชีวิตของเราควรจะได้ แต่ยังไม่ได้

มองไปข้างหน้า สู่จุดหมายสูงกว่าที่ยังรอ

ชีวิตของเรามีอะไรหลายอย่าง ที่สามารถและก็ควรจะได้ ประสบหรือได้เข้าถึงได้บรรลุถึง การมีชีวิตอยู่อยู่กับงานการประจำวัน ที่เป็นหน้าที่ของเราในการช่วยเหลือสังคมประเทศชาติ ก็เป็นการพัฒนาไปด้านหนึ่ง ทำให้ความสามารถหรือศักยภาพของเรา ปรากฏผลเป็นประโยชน์ แต่พร้อมกันนั้นมันก็เหมือนกับเป็นสิ่งที่ขัดขวางเราเหมือนกัน ทำให้เราไม่มีโอกาสพัฒนาชีวิตอีกด้านหนึ่ง ที่เราควรจะได้เจริญหรือเข้าถึงซึ่งเป็นสิ่งที่ดีงาม เป็นสิ่งที่ประเสริฐของชีวิต ชีวิตของเราแต่ละชีวิตนั้นยังมีอะไรที่จะก้าวไปให้ถึงได้อีกไกล

พระพุทธเจ้าตรัสว่า จุดหมายหรือประโยชน์ที่ชีวิตควรจะได้ นั้น มีหลายชั้น อย่างง่าย ๆ เอาสามชั้นก็แล้วกัน ได้แก่

๑. ประโยชน์ที่ตามองเห็น เช่น

๑.๑ ทรัพย์สินเงินทอง การพึ่งตนเองได้ทางเศรษฐกิจ

Now that those tasks have been performed and are past and gone, it should be a period during which we will reap the fruition. There should be satiation, rapture, and happiness with what we have accomplished. It is effectively time for us to finally enjoy the fruit of our work. But more importantly, apart from the fact that retirement is a change, which is an opportunity for us to live with the world of reality about life, it is also a chance for our life to develop further so as to attain something it deserves to obtain but has not yet acquired.

Looking ahead toward higher ends still pending

In our life there are a number of things we can and should encounter, attain, or achieve. Leading a life fully occupied with daily routine work that is our duty in contributing helpfully to society and the country is indeed a development on one front, allowing our ability or potential to become productive in a beneficial way. But at the same time, it is also like an impediment to us, depriving us of a chance to develop our life on the other front we deserve to cultivate or attain, which is something virtuous, something noble of life. Each of our lives still has what we can progress a long way further to manage to attain.

The Buddha said that there are several levels of ends or benefits that life deserves. For simplicity's sake, to mention just three levels should suffice, namely:

1. Benefits that are visible to the eyes, for example:

1.1 Property, money, and economic self-reliance

- ๑.๒ การยอมรับของสังคม ตำแหน่ง ฐานะ เกียรติยศต่าง ๆ
- ๑.๓ ความมีร่างกายแข็งแรง สุขภาพดี เป็นคุณสมบัติสำคัญที่อยู่กับตัวเอง ซึ่งถือกันว่าเป็นลาภอันประเสริฐ ที่ท่านสอนว่า *อาโรคฺยปรมา ลาภา* แปลว่า “ความไม่มีโรคหรือสุขภาพดีนี้ เป็นลาภอันประเสริฐ หรือสุดยอดแห่งลาภ” เพราะถ้าร่างกายไม่ดีเสียแล้ว งานการอะไรต่าง ๆ ก็เสียหายหมด แม้แต่ความสุขที่ควรจะมีก็เสวยไม่ได้
- ๑.๔ ครอบครัวยุติธรรมมีความสุข ก็เป็นประโยชน์เบื้องต้นของชีวิตที่ควรจะได้

วัยที่ผ่านมาเป็นระยะเวลาที่เราล้มไปวุ่นกับการแสวงหาประโยชน์ขั้นต้นที่ตามองเห็น บัดนี้เราทำเราหามาแล้ว พอสมควร ยังมีประโยชน์ที่เป็นจุดหมายสูงขึ้นที่เรายังไม่ค่อยได้ทำ เพราะฉะนั้นท่านจึงบอกว่าแค่นี้ยังไม่พอ เมื่อประโยชน์ขั้นต้นมีพอสมควรแล้ว อยู่กับมันมามากแล้ว ก็ควรเข้าถึงประโยชน์ที่สูงขึ้นไป คือประโยชน์ที่เลยจากตามองเห็น

๒. ประโยชน์ที่เลยจากตามองเห็น ท่านเรียกว่า ประโยชน์เบื้องต้น คือการทำชีวิตให้มีคุณค่า ทำชีวิตให้ประเสริฐ ให้ดีงาม ให้มีความสุขทางจิตใจ ไม่ใช่มีความสุขแต่เพียงร่างกายหรือภายนอกที่มองเห็นกันผิวเผิน

เราเคยมีความสุขจากวัตถุที่มุ่งหามาบำรุงบำเรอ มีปัจจัยสี่พร้อม มีสิ่งอำนวยความสะดวกสบาย เมื่อแสวงหามาได้เราก็มี

- 1.2 Social recognition, positions, status, and various kinds of prestige
- 1.3 Physical fitness with good health. This is an important quality pertaining to oneself, which is regarded as an optimal gain, as taught by the Buddha thus: *ārogyaparamā lābhā*, meaning “absence of disease—or good health—is an optimal gain or the best of all gains.” For if the body is not well, whatever work or task will all be doomed. Even the happiness one deserves cannot be savored.
- 1.4 A happy, good family is a basic benefit of life one deserves.

The previous period of our life has been a time when we have been kept busy with seeking basic benefits visible to the eyes. Now we have done and sought relatively enough of those benefits. There remain ones which constitute higher aims we have hardly done anything about. Therefore, the Buddha told us that being up to this point is still not enough. When we have acquired fairly adequate basic benefits and lived with them for quite a long time already, we should then gain access to ones higher up, i.e. those beyond what is visible to the eyes.

2. Benefits beyond what is visible to the eyes, called future benefits, have to do with making life valuable, noble, virtuous, and possessed of mental happiness, not just the physical or external happiness that is superficially visible.

We have had happiness derived from material things we have intended to seek with which to gratify ourselves, having all the four requisites of life at our disposal, with things to provide us with

ความสุขไปแบบหนึ่ง ความสุขในด้านร่างกายท่านก็ยอมรับว่าสำคัญในระดับหนึ่ง

ต่อมาอีกด้านหนึ่งที่ลึกเข้าไปก็คือ ความสุขด้านจิตใจ อย่างน้อยความรู้สึกว่าชีวิตของเรามีค่า ได้ทำสิ่งที่ดีงามเป็นประโยชน์แล้ว พอรู้สึกขึ้นมาอย่างนี้ เราก็เกิดปีติ มีความอิ่มใจ

ความจริงประโยชน์สองอย่างนี้ อาจจะไปด้วยกัน คือในช่วงระยะเวลาของการแสวงหาประโยชน์ที่ตามองเห็น เช่นเมื่อหาทรัพย์สินเงินทองไปนั้น ที่จริงเราก็มักไม่ได้ทำเพียงเพื่อประโยชน์ส่วนตัว แต่เราทำประโยชน์แก่ผู้อื่นพร้อมไปด้วย โดยมีความเสียสละ บำเพ็ญประโยชน์แก่สังคม สงเคราะห์ผู้อื่น แม้แต่การดูแลครอบครัวให้ลูกหลานได้เจริญเติบโตมาอย่างดีก็เป็นการทำหน้าที่ต่อสังคมอยู่แล้ว เมื่อเราได้ทำชีวิตของเราให้เป็นประโยชน์ ได้ทำหน้าที่ที่เป็นการสร้างสรรค์ความดีงามแล้ว เราก็มีความสุขจากความดีความงามที่ได้บำเพ็ญนั้น

ทั้งหมดนี้เป็นประโยชน์สุขที่เลยจากตามองเห็น ซึ่งเป็นนามธรรมเป็นส่วนใหญ่ แต่ประโยชน์ขั้นนี้แหละที่ทำให้เรามีความภูมิใจในชีวิตของเราว่า ชีวิตของเราดำเนินผ่านมาแล้วด้วยดี มีความสุจริต และได้ใช้ให้เกิดประโยชน์ มีความเกื้อกูลต่อสังคม เรียกว่าเป็นชีวิตในระดับแห่งคุณค่าและความดีงาม

ขั้นแรกเป็นชีวิตแห่งความพรุ่งพร้อมทางวัตถุ จัดเป็นประโยชน์ขั้นที่หนึ่ง ประโยชน์ต่อมาขั้นที่สองเป็นชีวิตแห่งคุณค่าความดีงาม ความสุขทางจิตใจ ท่านบอกว่าแค่นี้ยังไม่พอ ต้องมีอีกขั้นหนึ่ง คือ

convenience and comfort. When we have acquired them, we will become happy in a certain way. Physical happiness is, indeed, acknowledged by the Buddha to be important to a certain extent.

Subsequent to this, on another front that is deeper inside is mental happiness. At least it is the feeling that our life is valuable, having done what is virtuous and beneficial. Once such a feeling arises, we will become rapturous and satiated.

As a matter of fact, these two types of benefits might go hand in hand. That is, during the time of seeking benefits visible to the eyes, e.g. while acquiring property and earning money, we actually have done it not only for our own sake, but concurrently also for others', through making sacrifices, contributing beneficially to society and supporting other people. Even taking care of our family for our children to be brought up well has already been performing our duty toward society. When we have made our life beneficial, carrying out our duty in terms of creating goodness, we will derive happiness from the virtue we have thus cultivated.

All these are benefits and happiness that are beyond what is visible to the eyes, which are mostly abstract. However, it is the benefits on this level that make us proud that our life has been moving along well, with integrity, and has been spent in ways helpful and also favorable to society. This is called a life on the level of value and virtue.

The initial level is a life of material prosperity, classified as the first stage of benefits. The next level of benefits, the second stage, is a life of value, virtue, and mental happiness. The Buddha said even being up to this level is still not enough. There needs to be one more, namely:

๓. ชีวิตแห่งความเป็นอิสระ ไม่ผูกพัน ไม่ยึดติดถือมั่น ไม่ตกอยู่ใต้อำนาจกระแสความเปลี่ยนแปลงแปรปรวนของโลกและชีวิต ที่เรียกว่าโลกธรรม

แม้แต่คนที่ถึงประโยชน์ขั้นที่สอง ที่เรียกว่าชีวิตแห่งคุณค่าและความดีงามนั้น ก็ยังมีความทุกข์จากความดีได้ ถ้ายังยึดถือในความดีเราก็กุญช์เพราะความดีนั้นแหละ อันที่จริง ท่านให้ทำความดี ไม่ใช่ให้ยึดถือในความดี คือให้ทำความดีเพราะเป็นสิ่งที่ควรจะทำ เมื่อทำไปแล้วก็ให้ปลอดโปร่งโล่งใจว่า สิ่งที่เราควรทำเราได้ทำแล้ว ถ้าทำด้วยความรู้อย่างนี้จิตใจของเราจะเป็นอิสระ แต่คนเรามักจะยึดติดในความดี เสรีแล้วเราก็คงจะต้องมาคร่ำครวญร้อนใจว่า เราทำดีแล้ว ทำไมคนไม่เห็นความดี ทำไมเขาไม่ยกย่อง ไม่สรรเสริญ ทำไมเราไม่ได้รับผลอย่างนั้นอย่างนี้ แล้วเราก็กเสียอกเสียใจเพราะความดีอีก เพราะฉะนั้น ความยึดติดถือมั่นในความดีจึงยังทำให้เกิดทุกข์ได้ และคนเราก็ยังมีความทุกข์ได้จากความดี คนชั่วก็มีความทุกข์จากความชั่ว คนดีก็ยังมีโอกาสทุกข์จากความดี แม้ว่าจะจะเป็นความทุกข์ที่ประณีตหน่อย

ด้วยเหตุนี้จึงต้องไปถึงขั้นที่สาม คือ จิตใจเป็นอิสระ ด้วยความรู้เท่าทัน เห็นความจริงด้วยปัญญา พอปัญญารู้เท่าทันความจริงของโลกและชีวิต เห็นแจ้งในกระแสของกฎธรรมชาติ ว่าสิ่งทั้งหลายเป็นอนิจจัง มั่นไม่เที่ยง มันเปลี่ยนแปลงไปตามเหตุปัจจัยของมัน จะให้ไปไปตามใจของเราไม่ได้ เราจะไปปรารถนาให้เป็นไปตามใจหวังไม่ได้ จะให้มันเป็นไปอย่างไร ก็ต้องทำให้ตรงตามเหตุปัจจัย จะได้แค่ไหน ก็

3. A life of independence, not obliged to, nor attached or clinging steadfastly to, nor subject to, the current of changes and vicissitudes of the world and life, which are called *lokadhamma* “worldly conditions.”

Even those having attained the second level of benefits, which is called a life of value and virtue, can suffer from their own virtue. If we are still attached to goodness, it is that goodness we will suffer from. As a matter of fact, we are taught to do good, but not to be attached to goodness. That is, we are supposed to do good because it is what we should do. Once we have done it, we should feel clear and relieved that we have already done what should be done. If we do good things with this awareness, our mind will be independent. However, we tend to cling to goodness. After some good deed has been done, we might end up lamenting and feeling despondent, wondering why the good deed we have done has not been appreciated, why we have not got praised or lauded, and why we have not received this or that as a reward. And then we would become upset because of our goodness as well. Therefore, attachment or clinging steadfastly to virtue can still engender suffering, and we can still suffer on that account. Evil people suffer from their vice. Likewise, good people still have a chance to suffer from their virtue, even though it is a fairly subtle kind of suffering.

For this reason, we have to reach the third level, i.e. a mind that is independent by knowing adequately what there is to be known and seeing truth with wisdom. Once our wisdom keeps up with the truth of the world and life, seeing thoroughly the current of the law of nature—that all things are impermanent, transient,

เท่ากับเหตุปัจจัยที่เราทำได้ จะไปยึดติดถือมั่นเอาตามที่เราอยากให้เป็นไปไม่ได้ เราต้องอยู่กับความเป็นจริง ก็ทำจิตใจให้เป็นอิสระ ไม่ตกอยู่ใต้อำนาจของกฎธรรมชาติที่ผันผวนแปรปรวน โลกธรรมที่เรียกว่า สิ่งที่น่าปรารถนา น่าชอบใจบ้าง ไม่น่าปรารถนา ไม่น่าชอบใจบ้าง ก็เป็นไปตามปกติของมัน ตามเหตุปัจจัยของมัน พอเราวางใจได้ เราก็มั่นใจ เราก็มั่นใจไปรุ่งสบาย นี่คือการทำจิตใจให้เป็นอิสระด้วยปัญญารู้เท่าทัน เรียกว่าอยู่อย่างมีปัญญา เห็นแจ้งในความจริง ตอนนี้เป็นประโยชน์ขั้นสูงสุด เป็นขั้นที่สาม คือ จุดหมายแห่งความมีจิตใจที่เป็นอิสระ

ในบรรดาประโยชน์ต่าง ๆ ที่จะพึงเข้าถึงทั้งสามขั้นเหล่านี้ บางที่เราทำงานทำการยุ่งอยู่ จนไม่มีโอกาสจะพัฒนาชีวิตให้เข้าถึงจุดหมายทุกอย่างให้ครบถ้วนสมบูรณ์ ดังนั้น ถ้าจะมีเวลาที่เป็นส่วนช่องว่างของชีวิตของเราบ้าง เราก็จะได้เอาเวลานั้นมาใช้ในการพัฒนาชีวิต เพื่อเข้าถึงสิ่งที่ดีงามที่เป็นประโยชน์ที่เราควรจะได้ ยิ่งขึ้นไป เช่น อยากจะพัฒนาสติปัญญาเพื่อรู้ความจริงของโลกและชีวิต บางท่านทำงานจนกระทั่งแม้แต่จะอ่านหนังสือก็ไม่มีเวลา พอมาถึงตอนนี้เราก็มีเวลาขึ้นมาบ้างแล้ว

varying through their causes and conditions, that it is impossible for them to be subject to our dictates, and that we cannot wish them to be the way we hope them to be. Whatever way we would like them to come about, we have to act fittingly in accordance with their causes and conditions. The extent to which we might get them is on a par with the causes and conditions we can create. We are not supposed to be attached or steadfastly cling to them the way we want them to be. We have to live with reality, so we should make our mind independent, not subject to the law of fluctuating nature. The worldly conditions, either desirable and pleasant or undesirable and unpleasant, will move along in their normal course, in accordance with their causes and conditions. Once we can put our mind at rest, we will become relieved, clear, and at ease. This is making the mind independent through wisdom, keeping abreast of things—called living with wisdom, realizing the truth. This stage constitutes the highest level of benefits, the third stage, with the aim of possessing an independent mind.

With regard to these three levels of benefits we should attain, sometimes we are kept busy with our work so that we do not have a chance to develop our life to reach all the aims completely and perfectly. Therefore, if we are to have some free time in our life, we will be able to spend it developing our life to further attain what is virtuous and beneficial that we deserve. For example, we might want to cultivate our wisdom to realize the truth of the world and life. Some of us have worked so hard as not to have time even for reading. Now that we have reached this point in life, we are beginning to have some time at our disposal.

เพราะฉะนั้นจึงกลายเป็นว่า ตอนนี้เป็นโอกาสและเป็นโอกาสที่ดีมาก ๆ ด้วย ที่ว่านี่ไม่ใช่ว่าส่วนที่ผ่านมาไม่ดี มันดีแต่เราได้ใช้มันคุ้มค่าแล้ว เราได้ทำไปเต็มที่แล้ว พอทันที เราอย่าติดอยู่เลย ถ้าเราไม่เกษียณอายุ เราจะต้องทำมันต่อไป สิ่งอื่นที่เราควรจะได้ทำก็เลยไม่มีโอกาสทำ เราทำพอแล้ว ทำให้เขาเต็มที่แล้ว ตอนนี้อย่างไรเราจะหาโอกาสทำอย่างอื่นบ้าง

ขอให้อลองคิดดูเถิด ตอนนี้อย่างไรเราจะต้องวางแผนแล้วว่าทำอะไรดีในชีวิตที่เราควรจะทำ ที่ยังไม่ได้ทำ จะได้พัฒนาชีวิตของเราให้ถึงในตอนนี้ แล้วก็ตั้งใจเลยว่า ที่นี้ถึงโอกาสนั้นแล้ว เตรียมตัวดีใจเถิด อย่าไปมองเรื่องความหมดสิ้น อย่าไปนึกถึงความสิ้นสุด ว่านี่หมดแล้ว ยศ ตำแหน่ง ฐานะ เกียรติ อย่าไปมองอย่างนั้นเลย

ที่จริงนั้น สารประโยชน์ที่แท้ในชีวิตจิตใจของเรา มันไม่ได้ขึ้นอยู่กับอาการของคนทีแสดงออกภายนอกที่เราเห็นผิวเผิน ถ้าไปติดอยู่กับสิ่งเหล่านั้น เราจะเสียเวลาคิด เสียสมองเปล่า ๆ

เพราะฉะนั้น ตอนนี้อย่างไรจะต้องเตรียมมองไว้เลยว่า สิ่งอะไรที่ดีที่ควรจะทำต่อไป ที่จะทำให้ชีวิตมีค่า เป็นความดีงามที่เราควรจะได้ถึงแต่ยังไม่ถึง ถ้ามองหาขึ้นมา ท่านอาจจะเห็นสิ่งนั้น พอนึกขึ้นมาได้ ท่านจะกลายเป็นดีใจขึ้นมาทันทีว่า “โอโฮ นี่เราได้โอกาสแล้ว จะได้อันนี้เสียที” อย่างไรก็ตาม การที่จะทำสิ่งที่มีคุณค่าที่ว่านั้น หรือจะบรรลุถึงสิ่งดีงามที่ว่าไว้ข้างต้น ต้องมีเวลา หมายความว่า จะต้องมียุ้ยยืนอยู่ต่อไป

Therefore, as it turns out, now is the opportunity and a very good one too. This being said, it does not mean that what was in the past was not good. It *was* good, but we have made use of it for all it was worth. We have done our utmost already. Enough is enough. We should not cling to it. If we were not to retire, we would have to go on doing it. We would then not have a chance to do other things we should get to do. We have done enough. We have fully served others already. Now we will seek an opportunity to do something else.

Let us ponder for a while. At this point in time, we have to plan for what is good in life that we should do but have not done yet, so that we can develop our life to achieve it now. And then we should by all means be glad that that opportunity has now arisen. Be prepared to be delighted. Do not view [retirement] as a total loss. Do not think of it as an end, i.e. that we have lost all our rank, positions, status, and honor. Do not view it that way.

As a matter of fact, the true essential benefit lies in our life and mind. It does not hinge upon other people's symptoms exhibited outwardly that are superficially visible to us. If we are to be attached to those things, we will squander away our time thinking about them, wasting our brain for nothing.

Therefore, it is right now that we must be prepared to keep an eye on what is good that we should do next, which will make our life valuable. It is the goodness we should attain but have not attained yet. If you are to look it up, you might see it. Once this occurs to your mind, you will turn out to be elated immediately thus: "Wow, I now have got a chance to do this, finally!" Nevertheless, to do what is valuable as said earlier or to attain what is good as mentioned above, we need time; that is, we need a long life to live further on.

ต่ออายุให้ยืน พร้อมด้วยใจกายที่แข็งแรง

เพราะฉะนั้น ตอนนี้เอาตมาจึงอยากพูดถึงหลักธรรมหมวดหนึ่งที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ ซึ่งเหมาะสมจริง ๆ ที่จะเรียกว่าเป็นธรรมะสำหรับผู้สูงอายุ คือมาพูดกันว่า ผู้สูงอายุทำอย่างไรจะให้มีอายุยืน

ถ้าท่านศึกษาพุทธประวัติ จะทราบว่าตอนท้าย ๆ พระพุทธเจ้าตรัสว่า ถ้าพระองค์ต้องการมีอายุตลอดกาลป์ พระองค์ก็อยู่ได้ แต่ว่ากาลป์ในที่นี้หมายถึงอายุกาลป์ ไม่ใช่หมายความว่ากาลป์ที่ยาวถึงสิ้นโลกครั้งหนึ่ง ๆ อายุกาลป์หมายถึงกำหนดอายุ คือเวลาที่เป็นช่วงชีวิตของคนในยุคนั้น ๆ เช่น ในสมัยพระพุทธเจ้าก็ถือว่ากำหนดอายุคนยาว ๑๐๐ ปี นี้เรียกว่าเป็นอายุกาลป์ แต่พระพุทธเจ้าทรงมีพระชนมายุเพียง ๘๐ พรรษา ก็ปรินิพพาน ที่พระองค์ตรัสว่า ถ้าพระองค์จะอยู่ให้ตลอดอายุกาลป์ ก็อยู่ได้ ก็หมายความว่า ถ้าพระองค์จะอยู่ให้ตลอด ๑๐๐ ปีก็ได้ แต่พระองค์ทรงเห็นว่าพระพุทธศาสนามีรากฐานที่ยังลงมั่นคงพอแล้ว พุทธบริษัทพอจะทำหน้าที่สืบต่อสิ่งที่พระองค์วางไว้ได้แล้ว พระองค์ก็เลยปลงพระชนมายุสังขาร ตรัสว่า ต่อจากนี้ไปอีก ๓ เดือน จะปรินิพพาน

ที่นี้พระองค์ตรัสว่า จะอยู่ได้ตลอดกาลป์นั้น จะอยู่ได้อย่างไร พระองค์ก็ทรงเฉลยไว้ด้วยว่า ต้องบำเพ็ญอิทธิบาท ๔ อันนี้เป็นหลักสำคัญในการที่จะทำให้อายุยืน ท่านผู้ปรารถนาจะมีอายุยืน ต้องบำเพ็ญอิทธิบาท ๔

Extending the lifespan, equipped with strong health, mental and physical

So now I would like to talk about a set of Dhamma tenets preached by the Buddha, which really befits the designation of the Dhamma for elderly people. That is, let us talk about what an elderly person should do to achieve longevity.

If you have studied the Buddha's life history, you will know that toward the end of his life, he said that if he should wish to live throughout the *kappa*, he could do so. However, by *kappa* here is meant *āyukappa*, not the *kappa* that extends a long time up to the end of each world cycle. [The term] *āyukappa* refers to the duration of life, i.e. human life expectancy of a given era. For instance, in the Buddha's time, the duration of human life was deemed to be a hundred years. This is called *āyukappa*. Nevertheless, the Buddha lived to be eighty years old only and entered the final Nibbāna. What is meant by his saying that if he were to live throughout his *āyukappa*, he could do so, is that he could possibly live all the way through to be a hundred years old. However, he saw that Buddhism was adequately firmly rooted, and that the Buddhist assemblies were capable enough of inheriting what he had founded. He therefore relinquished his will to live, saying that three months from then on he would enter the final Nibbāna.

Now, when it came to the Buddha's saying that he would be able to live all the way throughout the *kappa*, how could he possibly do that? He also gave his answer by saying to cultivate the four bases for accomplishment (*iddhipāda*). This is the important principle for enabling longevity. Those wishing for a long life have to cultivate the four bases for accomplishment.

อิทธิบาท ๔ นี้ เราเคยได้ยินกันในแง่ว่าเป็นธรรมที่ทำให้เกิดความสำเร็จ อิทธิบาท แปลว่า “ทางแห่งความสำเร็จ หรือธรรมที่จะให้ถึงความสำเร็จ” มี ๔ ประการ คือ ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา

ถ้าใช้กับคนที่ทำงาน ก็บอกว่า

๑. รักงาน คือ **ฉันทะ**

๒. สู้งาน คือ **วิริยะ**

๓. ใส่ใจงาน คือ **จิตตะ**

๔. ทำงานด้วยปัญญา คือ **วิมังสา**

อันนี้เป็นหลักในการทำงาน แต่ทำไมพระพุทธเจ้าตรัสว่า ใช้กับการที่จะทำให้อายุยืนได้ นี่แหละเป็นเรื่องสำคัญ

คนที่จะมีอายุยืนต้องมี **ฉันทะ** คือ มีความพอใจ มีใจรัก มีความใฝ่ปรารถนาในอะไรสักอย่างหนึ่งที่ดีงาม หรือสิ่งที่คิดว่าจะทำ ซึ่งเห็นว่าเป็นประโยชน์ เป็นคุณค่าที่ทำให้ชีวิตของเราดีงาม จะเป็นประโยชน์แก่ผู้อื่นก็ตาม เป็นประโยชน์แก่ชีวิตของเราเองก็ตาม อย่างที่อาตมาพูดเมื่อกี้ว่า เมื่อเกษียณแล้วก็มีโอกาสที่เราจะได้พัฒนาชีวิตให้เข้าถึงความดีงามบางอย่างที่เรายังไม่เคยเข้าถึง อย่างน้อยก็จะได้พัฒนาปัญญาให้เจริญองกงามจนรู้ความจริงของโลกและชีวิต หรืออย่างบางท่านก็สนใจอยากศึกษาธรรมให้จริงจัง ก็เป็นโอกาสที่มาถึงแล้ว

ตอนนี่ต้องมีตัวนี้ก่อน คือ **ฉันทะ** แปลว่า “ความใฝ่ปรารถนา มีความรักในสิ่งที่ดีงาม มีคุณค่าที่อยากจะทำ” พอนึกถึงว่า เอ้อ สิ่งนี้เราอยากจะทำ ใจเราชอบ ใจของเราจะไม่ห่อเหี่ยว ไม่ว่าเหว

We have heard about **the four bases for accomplishment** as the Dhamma tenets for engendering success. The term *iddhipāda* means “way of success” or “Dhamma leading to success.” There are four in number, i.e. *chanda*, *vīriya*, *citta*, and *vīmāṃsā*.

When applied to a person at work, it can be put in this way:

1. Love of work is *chanda* “zeal.”
2. Endurance of work is *vīriya* “energy or effort.”
3. Attention to work is *citta* “attentiveness.”
4. Working with wisdom is *vīmāṃsā* “investigation.”

This is the principle for doing work, but why is it that the Buddha said it can be applied to engendering longevity? That exactly is the important point.

Those of us who are to live a long life must have *chanda* or satisfaction with, love of, or desire for, something virtuous or something we think we will do that we regard as beneficial or valuable to enhance our life, whether it is beneficial for others or for our own life. As I said a moment ago, after retirement we will have a chance to develop our life to attain some kind of goodness we have never achieved before. At least, we will get to cultivate our wisdom for it to prosper to the extent of realizing the truth of the world and life. Or for some of us who are interested in studying the Dhamma seriously, that chance has now come.

At this stage, there must be this quality first, namely *chanda*, meaning “desire for, or love of, what is virtuous and valuable that we would like to do.” Once it occurs to us that this is what we would like to do or what we are fond of, our mind will not be deflated or desolate, as there is something we want to do. This is what keeps pulling us into place so that we will have the energy

เพราะมีสิ่งที่ต้องการจะทำ อันนี้คอยดึงไว้ให้มีแรง รวมความง่าย ๆ ว่า ต้องมีสิ่งดีที่ต้องการจะทำสักอย่างหนึ่ง

ถ้าพระพุทธเจ้าทรงเห็นว่า ยังมีงานพระศาสนาที่ต้องทำอยู่ ก็ยังไม่ปล่อยพระทัยที่จะทำสิ่งนั้น พระองค์ก็จะมีจุดที่ปล่อยพระทัยอยู่ ก็จะทรงทำให้เป็นพลังชีวิตที่จำเป็นเพื่อพุทธกิจต่อไป แต่พระพุทธเจ้าไม่มีกิเลสที่จะเหงาและว่าเหว ส่วนคนทั่วไปนี่สิ ถ้าไม่มีอะไรที่ใจปรารถนาจะทำสักอย่างหนึ่ง เดียวใจก็ว่าเหว เหงา แล้วก็หันไปครุ่นคิดขุ่นมัว และคาดหวังจากคนโน้นคนนี้ ว่าทำไมเขาไม่มาใส่ใจเรา แล้วก็ห่อเหี่ยว ใจเสีย หหมดแรงใจ หหมดพลังชีวิต

เพราะฉะนั้น สิ่งแรกก็คือมองหาและพิจารณาว่า เราต้องการจะทำอะไร ต้องมีสิ่งหนึ่งที่ต้องการจะทำ สำหรับบางท่านอาจจะเป็นงานอดิเรก บางท่านเกษียณอายุราชการแล้วเขาอาจยังต้องใช้อยู่ หรืออาจจะขอให้ไปช่วยทำงานทำการบางอย่าง แต่บางท่านไม่ต้องทำงานให้ใคร ก็มาทำงานให้ตัวเอง ตอนนี่ต้องมานึกดูว่า มีอะไรสักอย่างหนึ่งที่ใฝ่ใจจะทำ ที่เห็นว่ามีคุณค่าเป็นประโยชน์เตรียมไว้เลย พอมีอันนี้ก็เอามาเป็นหลักประกันให้ใจมีจุดที่มุ่งไปข้างหน้า พอคิดว่าเราจะต้องทำก็ไม่มีเวลาให้ใจเหงา ไม่มีเวลาให้เขาคิดฟุ้งซ่าน

[needed]. To sum it up simply, there must be a certain good thing we would like to do.

Had the Buddha seen that there still remained any tasks concerning his Dispensation that needed to be carried out, he would have been intent on doing them. He would have had a focus and would have transmuted it into his vital force so that he would continue performing his tasks as a Buddha. In any event, the Buddha had no defilements to make him lonely and desolate. By contrast, people in general, if they do not have anything their mind wishes to do, would soon feel desolate and lonely. Then they would become pensive and gloomy, and expect something from this or that person, wondering why he or she does not care about them. They would then feel deflated, upset, discouraged, and running out of their mental energy, with their vital force exhausted.

Therefore, the first thing to do is to look for, and take into consideration, what we would like to do. There must be a certain thing we want to do. For some it might be a hobby. Others who have retired from government service might still be needed for their services or might be requested to help with certain projects. Still others who do not have to work for anybody else might come to work for themselves. Now we have to come to think of something we are intent on doing that we see valuable and beneficial, and get it ready. Once we have got this, we can employ it as a guarantee for our mind to have a target to move forward to. As soon as we think that we have to do it, there will be no time for us to feel lonely, no time for our mind to be thinking restlessly.

คนเราเนี่ยเวลาไม่มีอะไรจะทำ ใจก็จะคิดฟุ้งซ่าน แต่ก่อนเนี่ยมันอยู่กับเรื่องงานการที่ทำในราชการ ต้องคอยกังวลใจ ใจก็ยุ่งแต่เรื่องงานตลอดเวลา พอทิ้งไปทันที พอหมดงานเท่านั้นแหละ ใจก็ฟุ้ง ใจก็ลอย เหงา ว่าเหวไป นี่แหละจิตฟุ้งซ่าน ซึ่งจะเป็นโอกาสให้ความเฉา ความเหงา ความว่าเหวใจ วิ่งเข้ามา อย่าไปปล่อยใจให้เหงาว่าเหวอย่างนั้น ต้องนึกถึงสิ่งที่จะทำ

ตอนที่ทำราชการนั้น อาจจะทำสิ่งที่ใจตัวไม่ต้องการจะทำ แต่จำเป็นต้องทำ แต่ตอนนี้เป็นโอกาส เราจะเลือกได้ กลายเป็นอิสระมากขึ้น ขึ้นอยู่กับตัวเราเองว่าต้องการทำอะไร

เพราะฉะนั้น ตอนนี้ต้องวางแผน ถ้ามีฉันทะ มีสิ่งที่ใจใฝ่จะทำ มีสิ่งที่ต้องการจะทำก็ได้ตัวที่หนึ่งแล้ว ฉันทะเกิดแล้ว หายเหงาแล้ว ใจสบายแล้ว เราจะรู้สึกว่าการที่เราจะทำนี้ มีคุณค่าอย่างแท้จริง ตรงกับที่ใจเราต้องการ เพียงแต่วางแผนคิดเตรียมไว้ให้ดี

ถ้าได้ฉันทะนี้แล้วก็เป็นหลักประกันที่ทำให้พร้อมจะมีอายุยืน บางคนมีฉันทะนี้แรงมากกว่า ถ้าทำงานอันนี้ไม่เสร็จ ชีวิตสั้นสุดไม่ได้ นะ ฉันทะไม่ยอมตาย ความใฝ่ใจประเภทนี้ไม่ได้อยู่แค่ว่าใจที่รู้ตัวหรืออก แม้แต่จิตใจที่ไม่รู้ตัว มันก็เตรียมของมันอย่างนั้นว่า งานนี้หรือสิ่งที่ต้องการจะทำอันนี้ ถ้ายังไม่เสร็จสิ้นจะตายไม่ได้ ต้องอยู่ไปก่อน นี่แหละบางคนเขาอยู่ได้เพราะอันนี้ คือเขามีสิ่งที่ต้องการจะทำ กลายเป็นว่าอาจจะดีกว่าตอนที่ทำราชการ เพราะตอนทำราชการนั้น อาจทำสิ่งที่จำเป็นต้องทำซึ่งอาจจะไม่ชอบ แต่ตอนนี้จะทำในสิ่งที่ใจต้องการจะทำที่ชอบจริงๆ จึงได้ฉันทะ

When we human beings have nothing to do, our mind will be thinking restlessly. Previously, we were busy with the work to do in government service. We were thus kept worrying. Our mind was fully occupied with our work all the time. Once we quit suddenly, when there was no more work to do, the mind would become restless, adrift, lonely, and desolate. This is a wildly restless mind, which will open the door for mental deflation, loneliness, and desolation to rush in. Do not leave the mind to be lonely and desolate like that, but think about what is to be done.

While in government service, we might have done what was against our will, yet we had to do it anyway. But now is a chance as we will have a choice, thereby becoming more independent. It is up to us what we want to do.

Therefore, we now have to make plans. If we have got *chanda*, have what we are intent on doing, or have what we want to do, then we have got hold of the first item. *Chanda* has now arisen. We no longer feel lonely. Our mind is at ease now. We will feel that what we are to do is truly valuable and is precisely what we would like to do. We just have to devise plans and get well prepared.

If we have acquired *chanda*, it will be a guarantee for getting us ready to live a long life. Some people have a very strong degree of *chanda* so that if the particular work in hand is not finished, their life will not be allowed to terminate, i.e. they refuse to die. Intent of this nature is not only present in the conscious mind. Even the unconscious mind is also similarly prepared in such a way that if the work, or what they would like to do, is still not finished, they will not allow themselves to die yet, but have to continue to live on. It is exactly because of this that some people can live on—that is, they have something they want to do. As it

เมื่อมีสิ่งที่ต้องการทำด้วยฉันทะอย่างนี้ ชีวิตของท่าน ผู้สูงอายุก็มีหลักแล้ว สบายไปครั้งก่อนทีเดียว

ต่อไปจากฉันทะข้อที่ ๒ ก็คือ**วิริยะ** ได้แก่ความเพียรพยายาม ความแก่งัดกล้าเข้มแข็ง มีกำลังใจที่จะสู้หรือเดินหน้า กำลังใจเป็นคุณสมบัติสำคัญที่ทำให้คนเข้มแข็ง คนที่อายุมากอาจจะคิดว่า ตัวเรานี้ร่างกายอ่อนแอลงแล้ว ทำอะไรก็ไม่ค่อยไหว แต่ความอ่อนแอทางร่างกายนี้ต้องประสานกับทางจิตใจ ถ้าจิตใจไม่อ่อนแอ ร่างกายก็แข็งแรงได้ ถึงแม้ร่างกายไม่แข็งแรงจริง แต่ใจที่มีกำลังนี้แหละทำให้เกิดความรู้สึกแข็งแรงได้

กำลังใจทำให้คนแข็งแรงได้อย่างไร เรามาดูในทางตรงข้าม คนที่ไม่มีกำลังใจ จิตใจอ่อนแอ ถึงแม้ร่างกายจะแข็งแรง ก็ไม่ค่อยมีความหมาย เช่นอย่างนักกีฬา อาจจะเป็นนักวิ่งที่แข็งแรง ร่างกายกำยำ เก่งมาก สมมติว่าไปสอบเข้าเรียนแห่งหนึ่งไว้ ต่อมาเดินไปดูประกาศผลการสอบ ไม่มีชื่อของตัวเอง พอรู้ว่าไม่มีชื่อเท่านั้นแหละ แยกเข้าอ่อนเลย แม้แต่ยืนก็ไม่อยู่ นี่แหละคนที่หมดกำลังใจ ทั้ง ๆ ที่ร่างกายกำยำแข็งแรง เป็นนักกีฬากำลังมากนั่นแหละ พอหมดกำลังใจก็ไม่มีแรงเลย ร่างกายนั้นหมดความหมาย

turns out, [their post-retirement life] might be better than when they were still in government service, for during that time period they might do what they were required to do that they did not like. But now they will do what their mind wants and really likes to do, so *chanda* is acquired.

When they have something they want to do with *chanda* like this, there will be a principle for the elderly's life to adhere to, and they will feel quite at ease by a considerable extent.

After *chanda* comes the second item, namely *vīriya*. It refers to the effort, toughness, and mental strength to fight or forge ahead. Mental strength is an important quality that makes us tough. The elderly might think that now that their body has become weaker, they can hardly do anything. However, physical weakness has to coordinate with the mind. If the mind is not weak, the body can be strong. Even though the body is actually not strong, it is a strong mind that makes us feel strong.

How can mental strength make us strong? Let us take a look at the opposite. For a person lacking mental strength, with a weak mind, even though having a strong body, it hardly means anything. Take, as an example, an athlete, such as a robust runner with a strong physique and very good running skills. Suppose that he had earlier sat for the admissions examination at a certain [educational institution]. Later on, he went over there to see the announcement of the examination results, and his name was not there. Once he found out about this, his knees became flaccid so that he could not even be on his feet. This is a case of somebody who has lost his mental strength. Despite his strong physique and robust athleticism, once he had lost his mental strength, he also lost his physical strength and his body came to mean nothing.

ในทางตรงข้าม คนที่มีกำลังใจ แม้ว่าร่างกายจะอ่อนแอ กระปรุกกระเป๋ลี่ย ก็สามารถดิ้นรนขวนขวายทำโน่นทำนี่ไปได้ ร่างกายมีกำลังใจเท่าไร ก็ใช้กำลังนั้นได้เต็มที่เท่าที่จะใช้ได้ แม้แต่เมื่อ ภายหมดแรงนอนนิ่งแล้ว พอมีเหตุการณ์กระตุ้นเร้า ใจฮึดขึ้นมา ก็ ดึงพากร่างกายไปได้อีก เพราะฉะนั้น กำลังใจจึงสำคัญกว่ากำลังกาย

นอกจากนี้ กำลังใจที่ดียังส่งเสริมกำลังกายได้อีกหลายทาง เช่น เมื่อเรามีกำลังใจดี การเป็นอยู่เริ่มตั้งแต่การรับประทานอาหาร ก็พลอยดีตามไปทุกอย่าง เหมือนอย่างคนเจ็บไข้ ถ้ากำลังใจไม่มีก็ ทรมตอย่างรวดเร็ว แต่พอมีกำลังใจ บางทีหมอบทำนายไว้ว่าอยู่ได้ ๓ เดือน แก่ออยู่ไปได้ตั้งหลายปี

เพราะฉะนั้นจะต้องมีกำลังใจ กำลังใจสัมพันธ์กับสิ่งที่ ต้องการจะทำ เมื่อเราเห็นว่าสิ่งที่ต้องการจะทำนั้นดีงาม ถูกต้อง มี คุณค่า เกิดฉันทะขึ้นมาแล้ว ใจก็คิดอยากจะทำสิ่งนั้นอยู่เสมอ ก็ เกิดกำลังใจ ทำให้ใจสู้ เข้มแข็ง อยากจะทำซะนะ จะทำสิ่งนั้นให้ สำเร็จให้ได้ กำลังใจนี้เป็นตัวช่วยให้เห็นสิ่งที่ต้องการจะทำนั้นเป็น สิ่งที่ทำทหาย เราก็ยิ่งพยายามจะทำมันให้สำเร็จ ดังนั้น เมื่อความ เพียรพยายามมา กำลังใจมา ก็ทำให้เกิดความเข้มแข็ง ชีวิตก็มีเรียว มีแรงก้าวต่อไปได้อีก นี่คือนิเทศิบาทตัวที่ ๒ วิริยะมาแล้ว

To the contrary, a person with mental strength, even though his body is weak and flaccid, can struggle to go on doing this and that. Whatever strength his body has, he can use it to the fullest possible extent. Even when the body has exhausted its strength and has been lying still, once there occurs a stimulating incident and the mind is aroused to action, it can get the body to move along as well. Therefore, mental strength is more important than physical strength.

Moreover, good mental strength can promote physical strength in several ways. For instance, when we have good mental strength, all our living routines starting from having meals will also become good accordingly. As in the case of a patient, without mental strength, his condition will deteriorate rapidly. By contrast, when he has mental strength, he can live on for several more years even though he might have been prognosed by the doctor to live on for three months.

Therefore, we must have mental strength, which is related to what we want to do. When we see that what we would like to do is something virtuous, righteous, and valuable, and *chanda* has arisen, our mind will always be intent on doing it. Mental strength has also arisen, enabling us to foster a fighting spirit and become strong, wanting to conquer it and manage to do it at all costs. Mental strength serves as the urging agent, enabling us to regard what we want to do as a challenge. We will all the more try to succeed in doing it. Therefore, when effort comes and so does mental strength, we will become emboldened. Our life will then possess the strength to move further on. And thus has come the second item of the *iddhipāda*, i.e. *vīriya*.

สมองก็แจ่มใส จิตใจก็สบาย

อิทธิบาทข้อที่ ๓ คือ **จิตตะ** ได้แก่การมีใจจดจ่อ ใส่ใจอยู่กับเรื่องที่ทำนั้นแหละ เมื่อใจอยู่กับสิ่งที่ปรารถนาจะทำ ที่เห็นคุณค่า เป็นประโยชน์แล้ว จิตจะตัดอารมณ์อื่นที่ไม่เข้าเรื่องออกไปได้ คนแก่มักจะรับอารมณ์จุกจิก พออารมณ์ที่ไม่สบายใจเข้ามากระทบหูกระทบตา ก็เก็บเอามาทำให้ใจคอไม่สบายใจโดยไม่เข้าเรื่อง ได้แต่ครุ่นคิดว่าทำไมเขาเป็นอย่างนี้ ทำไมเขาไม่เป็นอย่างนั้น ถ้าไม่มีอะไรอย่างอื่น ก็กระทบกับลูกหลาน เก็บถ้อยคำของเขามาคิดขุ่นมัวในใจตัวเอง ถ้าไม่มีอะไรเป็นหลักผูกใจไว้ ใจจะเหวและต้องวุ่นอยู่เรื่อย ๆ

ทีนี้ พอมีเรื่องที่ยากจะทำ ใจรักใจชอบ จนใฝ่ใจเอาเป็นหลักของจิตได้แล้ว ใจก็ไม่รับเรื่องจุกจิก ถึงกระทบผ่านเข้ามาบ้าง ก็ตัดออกไปได้ง่าย ลืมได้ไว พอใจอยู่กับหลักแล้วก็ไม่วุ่นไม่ขุ่น แต่จะสงบแน่นอน ยิ่งได้ทำสิ่งที่ใจชอบ ก็สบายใจเลย จิตใจเป็นสุข ไม่มีอารมณ์อื่นมารบกวน ใจจดจ่ออยู่แต่กับเรื่องที่ต้องการนี้ นอกจากทำให้ชีวิตเป็นสุขด้วยแล้ว การที่ใจอยู่กับสิ่งที่ทำอย่างแท้จริง ก็ทำให้อายุยืน เพราะใจที่จดจ่อนี้เป็นตัวสมาธิ ใจไม่แกว่ง ไม่เหน็ดเหนื่อย ไม่ไปเสียสมอง ไม่ไปเสียพลังงานกับเรื่องที่ไม่เป็นเรื่อง และเวลาก็ผ่านไป ๆ อย่างไม่รู้ตัว ตรงข้ามกับใจที่รับอารมณ์ไม่เข้าเรื่อง ทำให้จิตคิดปรุงแต่ง พอจิตคิดวุ่นขุ่นมัวก็เสียพลังงาน สมองต้องทำงานหนัก และทำให้เครียด ใจเหนื่อยหน่าย ร่างกายก็แก่เร็ว ร่วงโรยง่าย

A lucid brain with a mind also at ease

The third item of the *iddhipāda* is *citta*, i.e. having the mind intent on, or attentive to, what is being done. When our mind is intent on doing what we wish to do, what we regard as valuable and beneficial, it will get rid of all nonsensical sense-objects. Elderly people tend to take in trivial sense-objects. When unpleasant sense-objects come in contact with their ears or eyes, they will pick them up and cause themselves to feel uneasy nonsensically. They can but ponder why others behave like this, not like that. If there is nothing else, they will clash with their own children and grandchildren, picking up what others have said and subjecting it to their gloomy thinking in their own mind. If there is nothing to serve as a prop for the mind to be tied to, it will be shaky and is destined to be constantly agitated.

Now, when there is something the mind wants to do, which it loves or likes to such an extent as to be focused on it, taking it to be a prop to hold on to, the mind will no longer take in petty matters. Even when there is some such thing that comes into contact with the mind, it will be easily discarded and quickly forgotten. When the mind is dwelling on the prop, it will not be agitated or gloomy, but calm and steadfast. Especially when the mind gets to do what it likes, it will all the more become at ease. The mind is happy, without any other sense-objects disturbing it. As the mind is focused on what it wants, not only does it make life also happy, but the fact that it is staying with what it is seriously engaged in will bring about longevity. As a focused mind is concentration itself, the mind is neither wavering, nor exhausted, nor wasting the brain, nor wasting energy on petty matters. Time will pass on and on without our being aware of it. This is opposite of a mind taking in nonsensical sense-objects, which leads to its concoction. When the mind is agitated and gloomy, energy will be lost. The brain will have to work hard and tension will be caused. When the mind is fed up, the body will age rapidly and fade away easily.

ส่วนคนที่มีความฉลาด จิตใจสงบแน่วแน่ ไม่มีอะไรกังวล จิตอยู่กับสิ่งที่ต้องการ ก็สบาย พลังงานไม่เสียเปล่าไปเลย อย่างคนนั่งสมาธิ พอใจสงบลง ลมหายใจจะอ่อน จะเบา จะประณีต จนกระทั่งเมื่อถึงฉณานที่ ๔ จะไม่หายใจ

คำว่า *ไม่หายใจ* คือโดยมาตรฐานของคนปกติแล้ววัดไม่ได้เลยว่ายหายใจอยู่ หมายความว่าไม่มีลมหายใจปรากฏ แต่เราไม่ต้องรอไปถึงฉณานที่ ๔ หรือหก พอทำจิตให้สงบ ลมหายใจประณีตแล้ว ก็ต่างจากคนที่มีความฉลาด ยกตัวอย่างเมื่อคนโกรธ ลมหายใจจะแรง หายใจฟืดฟาด ๆ อย่างกับคนเดินขึ้นเขาที่ออกแรงเหน็ดเหนื่อยมาก บางทีหายใจทางจมูกไม่พอ ต้องหายใจทางปากด้วย คนโกรธก็เช่นเดียวกัน หายใจแรง เพราะว่าตอนนั้นร่างกายใช้พลังงานเผาผลาญมาก เพราะฉะนั้น ถ้าโกรธบ่อย ๆ ก็แก่เร็ว

ส่วนคนที่หงุดหงิดคิดขุ่นมัวถึงจะไม่แสดงความโกรธออกมา ก็เกิดอาการกระทบกระทั่งใจ เป็นปฏิฆะ ก็ใช้พลังงานเกินปกติอยู่ดี สมองคิดขุ่นมัว ถ้าเป็นอย่างนั้นอยู่เรื่อย ๆ ก็แก่เร็ว ทีนี้พอเรามีจิตใจสงบ มีอารมณ์ที่ดี จิตใจอยู่กับสิ่งหนึ่งที่เรามุ่งหวังจะทำจริง ๆ ใจไม่มีอะไรรบกวน ไม่ขุ่นมัว ไม่ฟุ้งซ่าน ใจสบาย ชีวิตร่างกายก็ใช้พลังงานน้อย เลือดลมก็เดินดี ลมหายใจก็ประณีต

By contrast, in the case of a person who is concentrated, his mind is calm and steadfast, without any disturbance, abiding in what is wanted, he will feel at ease. His energy will not be wasted in vain at all. As in the case of a person on sitting meditation, once his mind calms down, his breath will become soft, light, and refined until the mind has reached the Fourth Absorption, when he will not be breathing.

By *not breathing* is meant that his respiration is, by a normal person's standard, totally immeasurable, i.e. there appears to be no breath at all. But we do not have to wait until the attainment of the Fourth Absorption. Once our mind is calmed down and the breath refined, we will differ from one whose mind is wildly agitated. For instance, when a person gets angry, his breath will be heavy. He will wheeze like one walking up the mountain who consumes lots of energy and feels extremely exhausted. Sometimes, it is not enough for him to breathe through the nose, but he has to breathe through the mouth as well. This is also the case with an angry person, who is breathing heavily, as at that given moment his body has to burn off a great deal of energy. Therefore, if a person often gets angry, he will age rapidly.

In the case of an irritable and gloomy person, even if he does not vent his anger, a symptom of emotional impingement will arise, which is regarded as repulsion, and will all the same consume more energy than normal. The brain will be thinking restlessly. If this keeps happening constantly, we will age rapidly. Now when we have a calm mind and are in a good mood, with our mind dwelling on a certain thing we intend to do in earnest, neither disturbed by anything nor distracted, being at ease, our physical life will consume little energy, the blood circulation will be smooth, and the breath will be refined.

แถมบางทีเรากลับมาใช้ลมหายใจ ในทางส่งผลย้อนกลับอีกด้วย ขออธิบายว่า เมื่อกันี้ เราใช้จิตส่งผลต่อกาย คือพอจิตใจของเราสงบดี ลมหายใจก็พลอยประณีตดีไปด้วย คราวนี้ ในทางกลับกัน ถ้าทำลมหายใจให้ประณีต จิตใจก็จะพลอยสงบลงด้วย ดังนั้น เมื่อรู้วิธีใช้ลมหายใจให้เห็นประโยชน์ เราก็มาฝึกปรับลมหายใจ

ในเวลาว่างหรือเมื่อไม่รู้ว่าจะทำอะไรดี นั่งอยู่ว่าง ๆ เราก็มาหายใจอย่างมีสติ หายใจเข้าสบาย ๆ หายใจออกสบาย ๆ อย่างสม่ำเสมอ เป็นการปรับสภาพชีวิตจิตใจ ทั้งปรับร่างกาย แล้วก็ปรับจิตใจด้วย พอเราตั้งใจหายใจให้สบาย หายใจเข้าออก ๆ อย่างสม่ำเสมอ ก็เป็นการปรับสภาพร่างกายให้สบาย และปรับอารมณ์ไปด้วย แล้วจิตใจของเราก็พลอยสบาย ได้ผลทั้งสองอย่างพร้อมกันไปเลย เพราะฉะนั้น ถ้าไม่มีอะไรทำ ก็อย่าปล่อยให้ใจฟุ้งซ่าน พอเราทำงานเสร็จปั๊บ ก็มานั่งหายใจเข้าออก ทำใจสบายให้จิตอยู่กับลมหายใจ แล้วใช้ลมหายใจให้เป็นประโยชน์แก่ชีวิต พอปรับลงหายใจได้ผลดีก็ตามมาเหมือนอย่างที่ว่าเมื่อกันี้

ถ้าร่างกายของเราไม่ปกติ จิตใจก็ไม่ปกติ ลมหายใจก็ไม่ปกติ พอเราปรับลมหายใจให้ปกติ มันกลับมาปรับสภาพจิตใจให้เป็นปกติไปด้วย เหมือนอย่างคนที่โกรธ ลมหายใจไม่ปกติ คนประหม่าลมหายใจไม่ปกติโดยไม่รู้ตัว บางคนนี่พอตื่นเต้นตกใจ บางทีเหมือนกับไม่หายใจ ทีนี้ถ้าเรามีสติรู้ตัว เราปรับลมหายใจเสีย มันก็มาช่วยปรับอารมณ์ เช่น ทำให้หายกลัว หายประหม่า หรือกลัวน้อยลง ประหม่าน้อยลง อย่างน้อยใจก็อยู่กับตัว จิตไม่เตลิด ตั้งสติได้ดีขึ้น

Additionally, we can perhaps even come back to use our breath to produce a reverse effect. I would like to point out that a moment ago [I said] we use the mind to affect the body. That is, once our mind becomes snugly calm, our breath will also be well refined. Now, conversely, if we can refine our breath, our mind will also calm down. Therefore, now that we know how to utilize our breath, we should come to train its adjustment.

In our leisure or when we do not know what to do, while we are sitting idly, we should come to breathe mindfully, also adjusting ourselves both physically and mentally. Breathing in and out in a relaxing manner at regular intervals is a means to adjust our living and mental conditions. When we attentively breathe relaxingly, inhaling and exhaling at regular intervals, it amounts to adjusting our physical conditions to make ourselves feel at ease along with adjusting our mood. And then our mind will also feel at ease accordingly. We have thus obtained both results at the same time. Therefore, if we have nothing to do, we are not supposed to let our mind become restless. As soon as we have finished our work, we should come and sit down, breathing in and out, easing our mind, making it stay with the breath, and utilizing the breath for the benefit of our life. Once we can adjust our breath, good results will follow, as said a while ago.

If our body is not normal, our mind will not be, either. Nor will our breath be. Once we have normalized our breath, it will conversely normalize our mental states as well. As in the case of an angry person, his breath is not normal. The breath of a nervous person is unknowingly not normal. Some people when getting excited or shocked sometimes do not seem to be breathing. Now if we are mindful and aware, we should adjust our breath. This can come to help adjust our mood, e.g. enabling us to get rid of the fear or nervousness altogether or become less fearful or nervous. At least, the mind will stay with us, not running wild, and be in a better position to establish mindfulness.

เป็นอันว่า การปรับลมหายใจนี้ ช่วยเราได้มาก เราก็เอาทั้งสองทาง คือให้จิตใจก็สบาย ลมหายใจก็ดี การเผาผลาญใช้พลังงานจะได้น้อย ลดการใช้พลังงานโดยไม่จำเป็น ก็แก่ช้า ดังนั้น ถ้าเราเกิดมีอาการไม่ดี เราก็ปรับลมหายใจ ลมหายใจก็กลับมาช่วยปรับอาการให้จิตใจสบาย เป็นการรู้จักใช้สิ่งที่มีอยู่ในชีวิตนี้ให้เป็นประโยชน์ รวมความที่เป็นสภาวะก็คือ ให้จิตใจนี้ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่เสียพลังงานไปกับเรื่องที่ไม่เป็นเรื่อง สมองไม่ต้องคิดว่าวุ่น ให้จิตใจอยู่กับสิ่งที่เราต้องการจะทำ เป็นสมาธิ นี้ข้อ ๓ คือ จิตตะ

ข้อ ๔ **วิมังสา** เป็นเรื่องของการใช้ปัญญา เวลานี้ก็ยอมรับกันว่า คนแก่ถ้าไม่ใช้ปัญญา ไม่ใช้ความคิดเสียบ้างก็จะแก่เร็ว และสมองก็จะฟ่อ ทางธรรมท่านบอกว่าต้องมีวิมังสา คือใช้ปัญญาตรวจตราพิจารณาไตร่ตรองอย่างมีเหตุมีผล ให้เห็นความจริงในสิ่งที่เราทำ ที่เห็นว่ามีคุณค่าเป็นประโยชน์นั้น เมื่อเรามีสิ่งที่ต้องการจะทำ ที่มีคุณค่าเป็นประโยชน์อยู่แล้ว ใจของเราก็มีที่หมาย และปัญญาก็มีจุดที่จะพิจารณา เราก็เอาปัญญานั้นมาพิจารณาสิ่งที่เราทำ เริ่มตั้งแต่ตรวจสอบมัน ว่าเป็นอย่างไร ได้ผลดี ได้ผลเสีย มีข้อบกพร่องอย่างไร มีจุดอ่อน จุดด้อยตรงไหน ควรแก้ไขปรับปรุงที่ใดอย่างไร จะทดลองเปลี่ยนแปลงอย่างไร คิดพิจารณาในเรื่องเหล่านี้ ใช้ปัญญาอยู่เสมอ ไม่ใช้ความคิดไปกับเรื่องไม่เป็นเรื่อง เมื่อเราเอาปัญญามาใช้กับเรื่องที่มีจุดหมาย ก็ไม่มีเรื่องของความฟุ้งซ่าน ไม่มีเรื่องของอารมณ์อย่างเมื่อกี้ แต่เป็นเรื่องของปัญญาจริงๆ เป็น

So, the adjustment of breath is very helpful for us. We should then make it happen both ways, i.e. making both the mind at ease and also the breath smooth. The combustion and consumption of energy will then decrease, reducing the unnecessary use of energy, thereby slowing down the aging process. Therefore, if we happen to be in a bad mood, we should adjust our breath. It will, in turn, come back to help adjust our mood, making our mind at ease. This is in effect knowing how to make use of what is at our disposal in life. To conclude in essence, our mind should not be restless so that no energy is wasted on nonsensical matters. Our brain should not be thinking agitatedly. Our mind should be staying with what we want to do, concentrated. This is the third item, namely *citta*.

The fourth item, i.e. *vīmaṃsā*, has to do with the use of wisdom. Nowadays, it has been acknowledged that if elderly people fail to exercise their intellect or to do any thinking at all, they will age rapidly and their brains will wither accordingly. In terms of the Dhamma, the Buddha told us that we must have *vīmaṃsā*, i.e. using our wisdom to investigate, deliberate, or ponder rationally over things so as to see the truth in what we do that we deem to be valuable and beneficial. When we already have something we want to do that is valuable and beneficial, our mind will have an aim and so will our wisdom have a point for deliberation. We then apply our wisdom to reflecting on what we are doing, starting from investigating it, to see what it is like, in what ways it produces good and bad effects and is deficient, where its weaknesses and drawbacks are, where and how things should be amended and improved, and how we should try altering them. We should ponder over, and deliberate upon, these matters, constantly exercising our wisdom and not using our thoughts on petty matters. When we apply our wisdom

ปัญญาที่ปลอดโปร่ง เป็นความคิดตามกระแสความจริงซึ่งเป็นเรื่องของความสบาย

เวลาพูดถึงปัญญานี้ต้องระวังอย่างหนึ่ง คืออย่าเอาไปปนกับความคิดปรุงแต่ง เวลาคนคิดนั้น จะมีการคิด ๒ อย่าง คือ คิดไปตามสภาวะของธรรมชาติ ตามเหตุปัจจัยของสิ่งทั้งหลาย ตามสภาพความเป็นจริง ตามที่สิ่งทั้งหลายมันเป็นอย่างหนึ่ง กับคิดตามความปรุงแต่งของตนอย่างหนึ่ง

คิดตามความปรุงแต่ง ก็กลายเป็นคิดปรุงแต่ง คิดปรุงแต่งหมายความว่า คิดไปตามความพอใจ หรือไม่พอใจ เช่น เกิดความขี้ใจขึ้นมา ก็คิดไปว่าทำไมเขาจึงเป็นอย่างนี้ ทำไมเขาไม่เป็นอย่างโน้น อะไรอย่างนี้ คิดไปตามความโลภ ความโกรธ คือเอาความโลภเอาความโกรธมาเป็นตัวปรุง ทำให้จิตวุ่นวายแล้วก็เกิดผลเสีย เช่น มีความเครียดตามมา

แต่ถ้าเราคิดด้วยปัญญาบริสุทธิ์ คือคิดไปตามสภาวะ คิดไปตามความเป็นจริงของสิ่งต่าง ๆ อันนี้จะไม่เครียด จะคิดไปแบบสบาย ๆ กลายเป็นว่าเรามาเล่นกับเรื่องของความเป็นจริงของโลกและชีวิต หรือสิ่งทั้งหลาย ตามสภาพของมัน แม้จะคิดไปอย่างเป็นงานเป็นการก็ไม่ถูกครอบงำ แต่เราเป็นผู้มองดู เช่นว่า ตรงไหนบกพร่อง จะแก้ไขปรับปรุงอย่างไร ตรวจตราดูไป ใจก็สบาย และสมองก็ได้ใช้ความคิดไป ก็ไม่ฝ่อ นี่คือข้อที่ ๔ วิมังสา รู้จักใช้ปัญญาพิจารณาไตร่ตรอง

to purposeful subjects, there will be no restlessness involved. There will not be any emotional states as mentioned a while ago, but it will truly be a matter of wisdom—wisdom that is clear, thinking along the current of truth, which is a matter of comfort.

When we talk about wisdom, be careful not to confuse it with concocted thinking. When a person forms his thoughts, there are two kinds of such activity: thinking along the line of the objective states of nature, in accordance with the causes and conditions of all things, in conformity with reality, and in line with the things the way they actually are, on the one hand; and thinking in accord with one's own concoction, on the other.

Thinking through concoction then becomes concocted thinking, by which is meant thinking through either satisfaction or dissatisfaction. For example, when repulsion arises, we will keep wondering why that particular person behaves like this, and not like that, or something to that effect. We are then thinking through greed and anger, i.e. using greed and anger as ingredients for our concoction, resulting in a restless mind, which is harmful; for example, tension will ensue.

By contrast, if we think through pure wisdom, i.e. think in line with the natural states of affairs or the reality of all things, we will not become tense, but will be forming our thoughts relaxingly. As it turns out, we have come to play with the reality of the world and life or of all things the way they actually are. Even when we are forming our thoughts in earnest, our mind will not be dominated. But we are merely spectators, for example, looking for where the deficiencies are and how they are to be amended and improved. As we are investigating, our mind is at ease, and our brain is at work and will not degenerate. This is item 4, *vīmaṃsā*: knowing how to use wisdom for deliberation and investigation.

อิทธิบาท ๔ นี้แหละเป็นหลักการสำคัญที่จะทำให้อายุยืน เพราะทำให้ชีวิตของเรามีกำลัง แล้วก็มีทางเดินที่มุ่งไปข้างหน้าสู่จุดหมาย ซึ่งทำให้ชีวิตมีความหมายที่จะอยู่ต่อไป ไม่ใช่อยู่อย่างเลื่อนลอย นอกจากนั้น ยังเป็นตัวตัดอารมณ์ ป้องกันสิ่งที่ไม่ควรจะเข้ามารบกวนจิตใจและชีวิตของเรา ทำให้ชีวิตปลอดภัยโปร่งโล่งเบาด้วย เมื่อข้างในตัวก็มีพลัง ทางเดินที่จะไปข้างหน้าก็แน่ชัด ข้างนอกก็ไม่มีอะไรมาขัดขวาง ชีวิตก็ยืนยาวยืดขยายอายุออกไป

รู้เท่ารู้ทัน ใช้โลกธรรมให้เป็นประโยชน์ได้

เมื่อที่นี้อาดตมภาพบอกว่า ถ้าเราปฏิบัติตามอิทธิบาท ๔ เรา จะตัดอารมณ์ที่รบกวนต่าง ๆ ออกไปได้ แต่ถึงอย่างนั้นก็ตาม บางที เรื่องที่เป็นเหตุการณ์ใหญ่ ๆ ก็อาจจะมีเข้ามา ซึ่งบางทีก็ไม่ใช่เรื่องที่จะตัดกันออกไปเฉย ๆ แต่เป็นเรื่องที่ต้องเผชิญให้ถูกต้อง ฉะนั้น เราจึงต้องมีวิธีการปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นต่างหากออกไปอีก

ได้พูดไปแล้วว่า ชีวิตของคนเรา นี้ แม้แต่ตอนที่ยังอยู่ใน ราชอาณาจักร ก็ต้องประสบอารมณ์ต่าง ๆ ที่เราเรียกว่าน่าปรารถนาบ้าง ไม่น่าปรารถนาบ้าง ที่น่าปรารถนาเรียกว่า **อภิสฺฐารมณฺ** ที่ไม่น่าปรารถนาเรียกว่า **อนิภฺฐารมณฺ**

อภิสฺฐารมณฺ และ **อนิภฺฐารมณฺ** ที่เรียกว่าโลกธรรมนั้น มีอยู่ ๘ ประการด้วยกัน เป็นฝ่ายดี น่าชอบใจ ๔ และฝ่ายไม่ดี ไม่น่าชอบใจ ๔ คือ ๑. ลาภ ๒. ความเสื่อมลาภ ๓. ยศ ๔. ความเสื่อมยศ ๕. นินทา ๖. สรรเสริญ ๗. สุข ๘. ทุกข์ ถ้าจัดแยกเป็น ๒ ฝ่าย จะได้ดังนี้

It is **these four bases for accomplishment** that constitute the important principle for engendering longevity. This is because they energize our life, providing us with a path to move ahead toward our aims, which makes our life meaningful for us to continue to live on, rather than just to live without any purpose. Moreover, it serves to get rid of sense-objects, keeping out what should not come in to disturb our mind and life, thereby making our life clear, relieved, and light as well. When on the inside there is energy, with a definitive path to move ahead, while on the outside there is nothing that stands in our way, we will live long with an extended lifespan.

By keeping abreast of reality, it is possible to make use of the worldly conditions

A short while ago, I said that if we act in accordance with the four bases for accomplishment, we will be able to do away with those disturbing sense-objects. Even so, sometimes there might be some major in-coming events which perhaps are not matters we can simply shrug off or keep away, but which are what we have to confront properly. Therefore, we will need a separate strategy to deal with such things.

As said earlier, in our life, even when we were still in government service, we had to encounter all sorts of sense-objects, some desirable and others undesirable. What is desirable is called *iṭṭhārammaṇa*, what is undesirable, *aniṭṭhārammaṇa*.

Iṭṭhārammaṇa and *aniṭṭhārammaṇa*, called *lokadhamma*, are eight in number. There are four on the positive, pleasant side and four on the negative, unpleasant side, namely (1) gain, (2) loss, (3) rank, (4) obscurity, (5) blame, (6) praise, (7) happiness, and (8) suffering. If they are divided into two sides, here is what we get:

ก. ฝ่ายดี น่าชอบใจ คือ ลาก ยศ สรรเสริญ สุข

ข. ฝ่ายร้าย ไม่น่าชอบใจ คือ เสื่อมลาม เสื่อมยศ นินทา ทุกข์
มนุษย์อยู่ในโลกต้องสำนึกตระหนักในความจริงอันนี้ว่า เมื่อ
เราอยู่ในโลกเราก็ต้องเจอสิ่งเหล่านี้ เพราะสิ่งเหล่านี้เป็นโลกธรรม
โลกธรรม ก็คือ ธรรมประจำโลก หรือสิ่งที่มีประจำโลก เพราะว่าโลก
นี้เป็นอนิจจัง มีความเปลี่ยนแปลง ผันผวน ปรวนแปร เมื่อชีวิตของ
เราเจอสิ่งเหล่านี้ เราก็ต้องรู้เท่าทันว่า อ้อ อันนี้เป็นความจริงของโลก
และชีวิต เมื่ออยู่ในโลกก็ต้องเจอกับมัน และเวลานี้เราก็เจอเข้า
แล้วกับความจริงนั้น เหมือนอย่างเราทำราชการมานี้ เมื่อมีตำแหน่ง
ฐานะสูง เวลาเกษียณ ก็รู้สึกเหมือนกับว่าเสื่อมไปจากยศนั้น แต่อัน
นี้มันก็เป็นเพียงโลกธรรม เมื่อมาเจอกับมันแล้ว เราก็ปฏิบัติต่อมัน
ให้ถูกต้อง คือ

๑. รู้ทันความจริง ว่าความจริงของโลกและชีวิตเป็นอย่างไร
และมันก็ได้เกิดขึ้นแล้ว เราได้เจอความจริงนั้นแล้ว เมื่อเจอแล้ว ก็
ต้องวางใจให้ถูกต้อง คือยอมรับความจริงนั้น ด้วยความรู้เท่าทัน
พอรู้เท่าทัน ใจก็สบายไปครึ่งหนึ่งแล้ว

๒. ใช้สถานการณ์นั้นให้เป็นประโยชน์ หรือมองหาประโยชน์
จากสถานการณ์นั้นให้ได้

ในเรื่องนี้ ทางพระพุทธศาสนาท่านสอนให้มีโยนิโสมนสิการ
หมายความว่า อะไรก็ตามที่เราประสบในโลกนี้ ต้องมองให้เป็น
ต้องคิดให้เป็น โดยใช้โยนิโสมนสิการ ซึ่งมีมากมายหลายวิธี แต่สรุป
ลงไปก็มี ๒ อย่าง คือ

A: On the positive, desirable side: gain, rank, praise, and happiness.

B: On the negative, undesirable side: loss, obscurity, blame, and suffering.

Human beings existing in this world have to be consciously aware of the fact that when living in the world we are subject to encountering these phenomena, as they are *lokadhamma*, which means the worldly conditions or qualities inherent in the world. This is because the world is impermanent, there being changes, variations, and fluctuations. When our life meets with these phenomena, our awareness has to keep up with the fact that this indeed is the truth of the world and life, that when living in the world we have to encounter them, and that we have now met with that reality. It is like when we have been in government service and have a high position and status, at the time of retirement we might feel as if we suffer the loss of that particular honor. But this is, after all, just an instance of the worldly conditions. When we have encountered it, we should act upon it properly, as follows.

1. Keep up with reality, i.e. that the truth of the world and life is just like this and that it has happened to us— we have met with that truth now. Once we have encountered it, we must have a proper mindset. That is, we have to accept the truth through keeping up with reality. Once we keep up with reality, our mind will become eased by half.

2. Make use of that given situation, or manage to find out how to benefit from it.

In this regard, Buddhism teaches us to have *yonisomanasikāra*, which means that whatever we encounter in this world, we have to know how to look at it, and how to think about it, by means of critical reflection. There are a large number of such methods, but they can be subsumed into two:

๑. มองให้เห็นความจริง ไม่ว่าจะอะไรจะลึกลับซับซ้อนอย่างไร คนมีปัญญา รู้จักคิดรู้จักมอง ก็เห็นความจริงได้หมด และ

๒. มองให้เป็นประโยชน์ หรือมองหาประโยชน์ให้ได้ ไม่ว่าจะอะไรจะดีหรือร้ายในความหมายของคนทั่วไป แต่คนที่มีปัญญา รู้จักคิดจะมองหาประโยชน์ได้หมด

ถ้าใครใช้แนวความคิดมองโลกอย่างนี้ ก็มีแต่จะประสบความสำเร็จ ชีวิตจะดีงาม และมีความสุข

เวลาประสบโลกธรรมที่เป็นอริยมรรคหน้าขอบใจ เช่น ได้ลาภ ได้ยศ เราก็เกิดความขอบใจ ดีใจ เป็นธรรมดา แต่ถ้าเราปฏิบัติไม่ถูก ลาภยศที่เป็นอริยมรรค ที่น่าปรารถนานี้แหละ กลับนำความเสื่อมมาให้ หรือทำลายคุณค่าแห่งชีวิตลงไป กลายเป็นโทษแก่ชีวิตของเรา เช่น เราอาจจะหลงละเลิงมัวเมา แล้วดูถูกดูหมิ่นผู้อื่น ใช้ลาภยศนั้นในทางที่เสียหาย หรือใช้ทรัพย์สินและอำนาจไปในการคึกคักข่มเหงรังแกเพื่อนมนุษย์ สร้างความเดือดร้อนเบียดเบียน ทำความเสียหายแก่โลกและชีวิตได้

แต่ถ้าเราปฏิบัติถูกต้อง ลาภยศเกิดขึ้น ก็กลายเป็นโอกาส คนที่มีความคิดดี ๆ อยากรสร้างสรรค์ทำสิ่งที่ดีงาม แต่ไม่มีเงินทอง ไม่มียศ ไม่มีบริวาร ไม่มีใครเชื่อฟัง ไม่มีทุน ก็ทำประโยชน์ได้น้อย แต่พอมีลาภ มีเงินทอง มียศ มีตำแหน่งฐานะ มีบริวาร เมื่อมีความคิดที่ดีงามสร้างสรรค์ก็ทำได้เต็มที่

1. Look to see the reality. No matter how mysterious or complicated anything is, a wise person, knowing how to think and knowing how to look, will be able to see all the truth, and

2. Look to see things in a beneficial way or manage to find out the benefits thereof. No matter whether anything is good or bad in the general public's sense, a wise person, knowing how to think, will be able to look for the benefits of them all.

Whoever employs this line of thinking to view the world will only experience success. His life will be virtuous and blissful.

When we encounter desirable phenomena, which are pleasurable, e.g. having gain and rank, it is only natural for us to be pleased and delighted. But if we fail to act properly, it is the gain and rank, which are desirable phenomena, that will in reverse bring about our decline or destroy the value of our life, i.e. by turning into something harmful to it. For example, we might become delusionally self-indulgent and intoxicated and then look down upon others with contempt, using our gain and rank in a harmful way, or using our wealth and power to threaten, suppress, harass, or bully our fellow human beings, thus causing trouble and harm and inflicting damage to the world and life.

However, if we act rightly, the gain and rank that have happened will turn into opportunities. Those with good ideas who want to be constructive, doing good things, but who do not have money, rank, followers, obeyers, or funding, can produce little benefit. By contrast, once with wealth, money, rank, positions, status, and followers, when they have good, constructive ideas, they can implement them to the fullest degree.

เพราะฉะนั้น ลมายุศเกิดขึ้นแก่คนที่มีปัญญา รู้จักคิด รู้จักพิจารณา ก็กลายเป็นสิ่งที่ดีเป็นประโยชน์ เป็นโอกาสที่จะสร้างสรรค์ได้มากขึ้น แม้ว่าลมายุศจะผ่านพ้นไป หรือเราจะตกต่ำไปจากสถานะนั้น ก็ได้ทำความดีฝากไว้แล้ว เป็นคุณค่าแห่งชีวิตของคน และยังมีคนที่นับถือ เคารพระลึกถึงด้วยใจจริง

ในทางตรงข้าม ถ้าประสบโลกธรรมที่ไม่พึงปรารถนา ไม่ว่าจะ เป็นความเสื่อมลามก เสื่อมยศ การนินทา หรือความทุกข์ก็ตาม ถ้าเราวางใจไม่เป็น

๑. เราไม่รู้เท่าทันความจริง ใจเราก็เป็นทุกข์ไปขั้นหนึ่งแล้ว

๒. เรามองหาประโยชน์จากมันไม่ได้ ก็ได้แต่เศร้าโศกเสียใจ มีความระทมทุกข์ คับแค้น ตรอมตรมใจไปเท่านั้นเอง

แต่ถ้าเรารู้จักใช้ประโยชน์และวางใจเป็น ก็กลับกลายเป็นดีไปได้ ดังได้กล่าวแล้วว่ามนุษย์เรานี้ ชีวิตต้องพัฒนา ต้องฝึกฝนตนอยู่เสมอ แต่การที่จะฝึกฝนตนนั้น เราต้องมีบททดสอบและแบบฝึกหัด บางคนอยู่แต่กับความสุขสบาย ไม่มีบททดสอบ เลยไม่รู้ว่าคุณค่าของตัวเองเข้มแข็งจริงหรือไม่ อย่างคนที่ปฏิบัติธรรม ถ้าไม่เจอบททดสอบ ก็ยากที่จะรู้ว่าตัวเองปฏิบัติธรรมข้อนั้นได้จริงหรือไม่ เรามีความเข้มแข็งจริงไหม ชีวิตของเราที่มีความมั่นคงในใจของตัวเองแค่ไหน ถ้ายังไม่เจอบททดสอบเราก็ไม่รู้ แต่พอเจอบททดสอบเข้า เจอทุกข์ โทมนัส เจอความเสื่อม การลั่นลาม ลั่นยศ ก็รู้เลยว่าเราเข้มแข็งจริงไหม

Therefore, gain and rank when happening to wise people knowing how to think and knowing how to deliberate, will come to be good, useful means, providing opportunities for a greater number of constructive activities to be carried out. Even though our gain and rank are past and gone or we have suffered a downfall from that status, we have already left behind all the good things we have done, which constitute the value of human life, and there are still people who respect, revere, and remember us heartily.

To the contrary, if we are subjected to the undesirable worldly conditions, no matter whether it is loss, obscurity, blame, or suffering, and if we do not have a proper mindset,

1. when we fail to keep up with reality, our mind will already suffer to some degree;

2. when we fail to look for benefits from them, we can but feel sorrowful and upset, miserable, frustrated, and despondent.

But if we know how to make use of them and have a proper mindset, they will turn out to be good things. As said earlier, we human beings have to constantly develop our life and train ourselves. But to train ourselves, we will need tests and exercises. Some people live only in happiness and comfort, without ever undergoing any tests, so they will fail to know whether they are truly strong. As in the case of Dhamma practitioners, if we never undergo any tests, it will be hard to know whether we can truly observe that particular Dhamma tenet, whether we are truly strong, and to what extent our life is secure in our own mind. If we have never met with any tests, we will not be able to know. But once we have met with some tests, experienced suffering and mental distress, or encountered downfalls, loss, and obscurity, we will immediately realize whether we are truly strong or not.

“บททดสอบมาแล้ว เอ้า ยินดีเผชิญเลย เอาละฉันจะดูตัวเอง ว่าตั้งหลักอยู่ไหม” แล้วเราก็สบายใจ จะไปมัวเศร้าโศกเสียใจอยู่ทำไม เมื่อได้บททดสอบมาดูตัวเองแล้ว ถ้าเรายังไม่เข้มแข็งพอ ก็จะได้มีโอกาสพัฒนาตัวเองต่อไป กลายเป็นว่า เราใช้ปัญหาหรือสิ่งที่เราประสบหรือเผชิญนี้แหละมาเป็นเครื่องฝึกฝนพัฒนาตัวเอง

คนเราที่พัฒนาความสามารถพัฒนาสติปัญญาขึ้นมา นี้โดยมากก็พัฒนาจากการที่ได้เผชิญปัญหา เผชิญอุปสรรค เผชิญสิ่งยาก แล้วพยายามคิดแก้ไข ไม่ย่อท้อ คนที่ไม่เจอสิ่งยาก ไม่เจอปัญหา พัฒนายาก ประสบความสำเร็จได้ยาก

ฉะนั้น เมื่อเจออะไรที่ไม่น่าปรารถนา จึงมองว่านี่คือเครื่องมือฝึกฝนพัฒนาตัวเรามาแล้ว เราจะใช้มันให้เป็นประโยชน์ มันก็จะกลับกลายเป็นดีไป คนที่ชอบฝึกตน เมื่อเจออย่างนี้ ก็ได้ทั้งบททดสอบ ได้ทั้งเครื่องมือฝึกฝนพัฒนาตนเอง เมื่อเราเข้มแข็ง เราเก่งกล้าสามารถในการเผชิญโลกและชีวิตอย่างนี้แล้ว ต่อไปข้างหน้า ถ้าเจออุปสรรคหรือปัญหาอย่างนี้อีก ที่มันเบากว่า ก็ง่าย เราไม่กลัว คนใดเอาชนะ ผ่านอุปสรรค ผ่านเหตุการณ์ ผ่านมรสุมชีวิตไปได้ด้วยดี คนนั้นจะเป็นผู้ที่แกร่งกล้า มีชีวิตที่ได้พัฒนา

ฉะนั้น โลกธรรมเมื่อมองให้ดี มีแต่เป็นประโยชน์ทั้งนั้น อย่างคำนิทานกับสรรเสริญ คนเราก็ชอบคำสรรเสริญ แต่ว่ากันจริง ๆ คนเราได้ประโยชน์จากคำนิทานหรือจากคำสรรเสริญ อันไหนมากกว่ากัน ขอให้คิดดูจริง ๆ นะ

“The tests have come now. All right, I’ll gladly confront them. That’s fine. I’ll take a look at myself to see if I can withstand them.” Our mind will then be at ease. Why should we keep feeling sorrowful and upset? After getting a test for looking at ourselves, if we are not strong enough, we will then have a chance to develop ourselves further. As it turns out, we use our problems, or what we encounter or are confronted with, to serve as tools for training and developing ourselves.

Those of us that have developed our ability and our wisdom mostly have done it from having been confronted with problems, obstacles, and hardships, and trying to think up how to resolve them without losing heart. For those who have never met with any difficulties or encountered any problems it will be hard to develop themselves and difficult to become successful.

Therefore, when we experience something undesirable, we should regard that a tool for training or developing ourselves has now come. We will use this tool beneficially. It will thus turn out to be a good thing instead. Those who like self-training, when encountering this, will obtain both a test and a tool for self-training and development. When we are strong, proficient, or capable in confronting the world and life like this, in future when we meet with similar obstacles or problems again which are less severe, it will be easy and we will not be afraid. Whoever has overcome and survived obstacles, incidents, and crises of life will become robust with a life well developed.

Therefore, if we take a closer look at the worldly conditions, we can find them all to be beneficial. As in the case of blame and praise, we naturally like praise. But honestly, which do we benefit more from, blame or praise? Let us think about this in earnest.

คำสรรเสริญที่ว่าถึงประโยชน์ก็ได้บ้าง เช่น ทำให้ดีใจ ภูมิใจ สุขใจ แต่ได้ประโยชน์น้อย เพราะอะไร เพราะเราทำได้อยู่แล้ว เราก็เป็นเพียงภูมิใจว่า “อ้อ อันนี้เป็นที่ยอมรับนะ เราทำนี้ถูกต้อง” อาจจะใช้เป็นเครื่องวัดได้ส่วนหนึ่ง แต่มันได้ประโยชน์จำกัด

ส่วนคำนิทาติเตียนนั้น เราได้ประโยชน์มาก ถ้าเราไม่ไปมัวย่อท้อ เราไม่ไปมัวเสียใจก่อน คนที่จะติเตียนเรานั้น เขาต้องใช้เวลาคิดว่าเรามีจุดอ่อน มีข้อด้อยอะไรที่ไหน เขาจะติเตียนอย่างไรดี เขาอาจจะพิจารณาหาช่อง หัววัน เจ็ดวัน กว่าจะคิดออกมาได้ ตัวเรานี้ก็อยากจะทำพัฒนาตัวเองอยู่แล้ว และขั้นตอนของการพัฒนาตัวเองอย่างหนึ่ง ก็คือการสำรวจตัวเอง พระพุทธเจ้าตรัสว่าเราควรสำรวจตัวเองอยู่ตลอดเวลา ประวิมังเสตมะมัตตะนา จะได้ว่า เรามีจุดอ่อน จุดด้อย ข้อบกพร่องอะไร จะได้พัฒนาตัวได้ถูกต้อง แต่บางทีเราไม่มีเวลาที่จะมาตรวจสอบตัวเองมากนัก หรือบางที บางช่อง บางแง่ เรามองไม่เห็นตัวเอง ถ้ามีคนอื่นมาช่วยมองให้ เราก็จะให้เห็นในสิ่งที่ตัวเราเองยังมองไม่เห็น

ยิ่งกว่านั้น คนที่จะติเตียนเรานี้ เขาไปคิดมาหลายวัน เมื่อเขาพูดออกมา อาจจะถูกบ้างผิดบ้าง ส่วนที่ไม่ถูกเราก็ไม่เอา แต่บางอย่างอาจส่องสะท้อนไปให้เราเห็นตัวเองในบางแง่ เราก็เลยได้โอกาส ไม่ต้องไปเสียเวลาคิดตั้งห้าวันเจ็ดวัน เขาคิดให้เราเสร็จ เราก็เลยเอาคำติเตียนของเขามาใช้ประโยชน์ในการปรับปรุงพัฒนาตัวเอง กลายเป็นว่าเราเลือกจับเอาประโยชน์ได้จากทุกสิ่ง แม้แต่ที่

Praise can be beneficial to some degree; for example, it makes us delighted, proud, and happy. But we benefit only a little. Why? It is because it has to do with what we already can do. We can only feel proud thus: “Yes, this has been acknowledged. What I’ve done is right.” This could partially serve as a measuring tool, but its benefit is limited.

By contrast, we benefit a great deal from blame or criticism if we do not keep feeling discouraged or upset in the first place. Those about to put a blame on us must have spent time pondering over where our weaknesses and shortcomings are, and how best they should blame us. They might have spent five or seven days looking for a way to criticize us before they could come up with something. We already want to develop ourselves. And one of the steps for self-development is self-exploration. The Buddha said that we should explore ourselves all the time, thus: *paṭimaṃsetamattanā*. The purpose is to realize what our weak points, defects, or shortcomings are, so that the self-development can be aptly conducted. But sometimes we do not have much time to investigate ourselves; other times we fail to see ourselves in certain channels or certain aspects. If there are others who come to help us take a look on our behalf, we will then get to see what is in us that we ourselves fail to see.

Moreover, those about to criticize us must have already spent several days thinking. When they have spoken out, they might be correct in some respects, but not in others. What is not correct we just discard. But some remarks might reflect to us so that we will see ourselves in certain aspects. We are thus given this opportunity in that we do not have to spend as many as five or seven days pondering. They have already done all the thinking on our behalf. We can then make use of others’ criticism in the improvement and development of

เลวร้ายที่สุด เมื่อทำได้แบบนี้ ชีวิตก็จะดิ่งามประเสริฐ เป็นคนที่พัฒนาก้าวหน้าเรื่อยไป

เพราะฉะนั้น อะไรที่ไม่ดีเอามาใช้ประโยชน์ให้หมด มีพระบางองค์สำเร็จอรหัตผลจากการได้ยินคำของคนบ้า คือ วันหนึ่งท่านเดินสวนทางกับคนบ้า คนบ้าพูดอะไรขึ้นมาอย่างหนึ่ง ท่านสะกิดใจได้แง่คิด เลยสำเร็จเป็นพระอรหันต์

เป็นอันว่า สิ่งทั้งหลายในโลกนี้ จะดีหรือร้ายก็ตาม ถ้ารู้จักใช้ ก็เป็นประโยชน์ได้ทั้งนั้น เพราะฉะนั้นจึงควรทำใจไว้แบบนี้ คือ มองให้เห็นความจริง กับมองให้เห็นประโยชน์ อย่าไปมองในแง่ดี หรือแง่ร้าย มองในแง่ดีก็หลอกตัวเอง มองในแง่ร้ายก็หลอกตัวเอง มองให้ถูกก็คือมองตามความเป็นจริงอย่างหนึ่ง และมองให้เห็นประโยชน์อีกอย่างหนึ่ง

คำว่ามองให้เห็นประโยชน์ กับมองในแง่ดี ไม่เหมือนกันนะ คนละอย่างกัน การมองให้เห็นประโยชน์นั้นแล้งไปในเชิงปฏิบัติ คือจะเอามาทำให้เป็นประโยชน์ให้ได้ แก่ชีวิตจิตใจ และการงานของเรา

ที่ว่ามานี้ก็คือโยนิโสมนสิการที่ใช้ในการปฏิบัติต่อโลกธรรม ที่ช่วยให้เราเผชิญกับโลกธรรม โดยมีวิธีมอง วิธีคิดที่ถูกต้องและได้ผล ชีวิตได้ประสบโลกธรรมเหล่านี้ ก็คือการได้พบกับอนิจจัง อันได้แก่ ความเปลี่ยนแปลง และเราก็มีความรู้เท่าทัน และหาประโยชน์จากมันได้ ทำให้เรามีชีวิตที่สงบมั่นคงและสุขสบาย

ourselves. As it turns out, we are able to choose to benefit from everything, even in a worst-case scenario. When we are capable of doing this, our life will be virtuous and sublime, being a person ever developing and making progress.

Therefore, whatever is negative should all be put to use. There was a certain monk who attained arahatship from hearing an insane person's remarks. Here is how it happened. One day he ran into a mad man. The man said something that caught his attention and that gave him something to ponder over. He eventually became an arahant as a result.

To sum up, all things in the world, whether positive or negative, if we know how to make use of them, can be beneficial. Therefore, this is the mindset we should form: looking to see the reality and also looking to see the benefits thereof. Do not look at them optimistically or pessimistically. For one to look on the bright side is to deceive oneself. For one to look on the dark side is also to deceive oneself. To look at things in the right way is to look at them the way they actually are on the one hand, and to look at them to see the benefits thereof on the other.

Looking to see the benefits and looking on the bright side are not the same thing. They are different. Looking to see the benefits focuses on the practical aspects, i.e. to manage to make them beneficial for our life, our mind, and our work.

What has been said is critical reflection employed to act toward the worldly conditions, which will help us confront them through the right and effective ways of looking and thinking. Our life has met with the worldly conditions to this extent, i.e. having encountered impermanence, namely change, and our knowledge is on a par with reality, and can benefit from it, thereby enabling us to have a peaceful, secure, and happy life.

ถึงเวลาที่จะแน่ใจ ว่าได้เป็นพระพรหมโดยสมบูรณ์

ตอนนี้ก็มาถึงขั้นที่ว่า จะทำอย่างไรให้ชีวิตมีความสุขจริงๆ คนเรานี้ถ้ารู้จักความสุขว่ามีหลายชนิด เราก็จะพยายามเข้าถึงความสุขเหล่านั้น และเราก็จะได้ความสุขมากขึ้น ความสุขนี้เป็นสิ่งที่พัฒนาได้ ไม่ใช่มีแค่อย่างเดียวหรือสองอย่าง แต่มีมากมายทีเดียว

พระพุทธศาสนาแสดงความสุขไว้หลายอย่าง บางครั้งพูดไว้ถึง ๑๐ ชนิด แสดงว่าคนเรานี้มีทางได้ความสุขเยอะแยะ แต่โดยมากคนมาติดอยู่กับความสุขชนิดเดียว เลยไม่ได้รู้รสความสุขที่สูงขึ้นไป วันนี้เอาตมาจะพูดถึงความสุขสัก ๕ แบบ แต่ก่อนที่จะพูดถึงความสุขนั้น ก็เตรียมความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมให้ดีไว้อย่างหนึ่งก่อน

ความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมที่จะต้องเตรียมไว้ให้พร้อมในการที่จะมีความสุข ก็คือสิ่งแวดล้อมทางสังคม อันหมายถึงการอยู่ร่วมกับเพื่อนมนุษย์ ในการอยู่ร่วมกับเพื่อนมนุษย์นั้นมีหลักธรรมประจำใจอยู่หมวดหนึ่ง สำหรับเป็นหลักในการที่จะวางใจหรือมีท่าทีแห่งจิตใจต่อผู้คนรอบด้าน ตลอดจนเพื่อนมนุษย์ทั้งหลาย ธรรมชุดนี้ที่จริงก็เป็นหลักธรรมง่าย ๆ แต่บางทีเราก็ใช้ไม่เป็น นี่ก็คือ **พรหมวิหาร ๔** นั่นเอง ได้แก่ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา บางทีที่เราดำเนินชีวิตกันมาจนบัดนี้ เราก็ยังเข้าใจและใช้ธรรมชุดนี้ได้ไม่สมบูรณ์

ช่วงเวลาเกษียณอายุแล้วนี้ เป็นโอกาสที่จะบำเพ็ญธรรมชุดนี้ให้เต็มให้สมบูรณ์ จะได้เป็นพระพรหมที่แท้เสียที

It is time to be certain of perfectly becoming a Brahma

Now we have reached the stage of how to make our life really happy. If we recognize that there are various kinds of happiness, we will try to attain them and will acquire even more of it. Happiness is something that can be cultivated. There are not only one or two kinds, but quite a few.

Buddhism has made known numerous varieties of happiness. Sometimes as many as ten kinds are mentioned, which means there are multiple ways to acquire it. But mostly people are stuck to only one kind so that they fail to appreciate the taste of happiness of the higher orders. Today I would like to talk about, let's just say, five types of happiness. But before the concept of happiness is addressed, one kind of relationship with the environment needs to be well prepared first.

The relationship with the environment that needs to be well prepared for becoming happy has to do with social environment, i.e. coexistence with fellow humans. In living with our fellow human beings, there is a set of mentally inherent Dhamma tenets to serve as the principle for forming a mindset or having a mental attitude toward people around us as well as fellow humans in general. This set of Dhamma tenets, in fact, constitutes simple doctrinal items, but perhaps we do not know how to use them. It is **the four divine abidings** (*brahmavihāra*), namely *mettā*, *karuṇā*, *muditā*, and *upekkhā*. Perhaps, even when we have conducted our life up till now, we still fail to completely understand and make use of this set of Dhamma tenets.

Our post-retirement life is a chance for us to cultivate them completely and perfectly so that we will finally become a genuine Brahma.

พรหมวิหาร แปลว่า “ธรรมประจำใจของพรหม” พรหมนั้น ศาสนาพราหมณ์เขาถือว่า เป็นผู้สร้างโลก เป็นเทพเจ้าผู้ดลบันดาลสิ่งทั้งหลาย เป็นผู้สร้างสวรรค์และอภิมหาโลก แต่พระพุทธเจ้าทรงสอนว่า เราไม่ต้องไปรบกวนพรหมให้มาสร้างโลก อภิมหาโลก เราทุกคนควรจะเป็นผู้มีส่วนร่วมสร้างสวรรค์อภิมหาโลกด้วยกันทุกคน เพราะฉะนั้นจึงมาทำตัวให้เป็นพรหมกันเถิด แล้วพระพุทธเจ้าก็ตรัสแสดงพรหมวิหารไว้ให้เราทุกคนปฏิบัติ เพื่อให้เราทุกคนเป็นพระพรหม ดังนั้นเราจะเป็นพระพรหมโดยสมบูรณ์ ก็ต้องมีธรรมทั้ง ๔ ข้อคือมี

๑. เมตตา

๒. กรุณา

๓. มุทิตา

๔. อุเบกขา

เมตตา กับ กรุณา นี้เมืองไทยใช้มาก พูดกันอยู่เสมอจนเป็นคำไทยสามัญ แต่แยกความหมายกันไม่ค่อยออก เพราะฉะนั้น ตอนแรกจะต้องแยกความหมายระหว่าง เมตตา กรุณา ให้ชัดว่าต่างกันอย่างไร

วิธีแยกให้ชัดง่ายๆ ก็คือ ธรรมหมวดนี้เป็นท่าทีของจิตใจสำหรับแสดงต่อผู้อื่น เมื่อเป็นธรรมสำหรับแสดงต่อผู้อื่น ความหมายของมันจะชัดด้วยการพิจารณาตุลสถานการณ์ที่ผู้อื่นเขาประสบว่า เขาอยู่ในสถานการณ์ใดแล้วเราจะใช้ธรรมข้อใด

Brahmavihāra means “the mentally inherent qualities of a Brahma.” Brahma is regarded in Brahmanism as the creator of the world, the god who has made all things happen, the one who has created and protected the world. By contrast, the Buddha taught that we do not have to wait for Brahma to create and protect the world. Every one of us should all together take part in creating and protecting it. Therefore, we should come to behave ourselves as Brahma. The Buddha then expounded on the divine abidings for every one of us to observe so that we will all become a Brahma. Therefore, to be a perfect Brahma, we have to possess all these four Dhamma tenets, namely:

1. *Mettā* “loving-kindness”
2. *Karuṇā* “compassion”
3. *Muditā* “sympathetic joy”
4. *Upekkhā* “equanimity”

[The terms] *mettā* and *karuṇā* are in prevalent use in Thailand. They are so constantly brought up as to have become common Thai words. However, people can hardly discriminate their meanings. So first of all, we have to distinguish the meanings between *mettā* and *karuṇā*, to clarify how they differ.

Here is a simple way to differentiate the meaning. This set of Dhamma tenets constitutes one’s mental attitude for expressing toward other people. As such, the meanings will become evident when we take into consideration the situations encountered by others to determine which tenet is to be used in which situation.

สถานการณ์ที่ ๑ คนอื่นเขาอยู่ดีเป็นปกติ ไม่มีเรื่องเดือดเนื้อร้อนใจ แต่ก็ไม่ได้ประสบความสำเร็จอะไรเป็นพิเศษ ในกรณีนี้เราจะต้องมี เมตตา คือ ความรัก ความปรารถนาดี ความเป็นมิตร

เมตตาก็มาจากต้นศัพท์เดียวกับคำว่ามิตร มิตรตะ แปลง อี เป็น เอ ก็เป็น เมตตะ เต็มสระอาเข้าไปเป็นเมตตา รากศัพท์เดียวกัน เมตตาจึงแปลว่า “น้ำใจมิตร คุณสมบัติของมิตร หรือ ความเป็นมิตร” เป็นอันว่าสำหรับคนที่อยู่เป็นปกติ เราก็มีความเป็นมิตร มีไมตรี มีเมตตา มีความรักความปรารถนาดี อยากให้เขาเป็นสุข

สถานการณ์ที่ ๒ คนอื่นเขาตกต่ำเดือดร้อน พอเขาทรุดต่ำตกลงไปจากสถานะเดิม คือประสบความสำเร็จเดือดร้อน เราก็ย้ายไปสู่คุณธรรมข้อที่ ๒ คือ กรุณา ซึ่งได้แก่ความมีใจพลอยห่วงใยเมื่อผู้อื่นประสบความสำเร็จแล้วก็อยากจะช่วยเหลือปลดเปลื้องทุกข์ของเขา ทำให้เขาขึ้นมาสู่ภาวะปกติ หายทุกข์ หายร้อน

คนไทยพูดถึงเมตตากรุณากันบ่อย แสดงว่าคนไทยคงมีเมตตากรุณามาก แต่ข้อต่อไปไม่ค่อยพูดถึง

สถานการณ์ที่ ๓ คนอื่นเขาขึ้นสู่ภาวะที่สูงขึ้นไป คือประสบความสำเร็จ ทำสิ่งที่ถูกต้องดีงามน่าชื่นชม มีความก้าวหน้า หรือมีความสุข เราก็ย้ายต่อไปสู่คุณธรรมข้อที่ ๓ คือ มุทิตาซึ่งแปลว่า “พลอยยินดีด้วย เอาใจส่งเสริมสนับสนุน”

Situation 1: when others are doing fine in their normal state without any trouble or misery, but also without experiencing any special success. In this scenario, we must have *mettā* “loving-kindness”, i.e. love, good-will, and friendliness.

The term *mettā* derives from the same etymon as the [Sanskrit] term *mitra*. The [Pali] term *mitta*, with *i* changed to *e*, becomes *metta*, and when *ā* is appended to it, becomes *mettā*, all these being from the same lexical root. The term *mettā*, therefore, means “friendly spirit, a friend’s qualities, or friendliness.” So, for others who are in their normal state, we should express our friendship, friendly spirit, loving-kindness, love and good-will for them to be happy.

Situation 2: when others suffer a downfall and are in trouble. When they fall down from their status quo, i.e. encounter trouble, we then move to the second virtuous quality, namely *karuṇā* or compassion, which is the state of mind being also shaken when others experience suffering, and then wanting to help them out of that suffering, bringing them back up to their normal state, free of any suffering or misery.

The fact that Thai people often talk about *mettā* and *karuṇā* ostensibly indicates that they must have a great deal of these two virtues. However, the next item is seldom mentioned.

Situation 3: when others move up to a higher state, i.e. experience success, do what is righteous, virtuous, and praiseworthy, make progress, or be happy. We then move further to the third virtue, namely *muditā*, which means “sympathetic joy, being attentive to giving encouragement and support.”

คนเราสี่ที่ประสบสถานการณ์กันอยู่โดยทั่วไปก็ ๓ อย่างนี้แหละ คือเป็นปกติ ๑ ตกต่ำ ๑ ขึ้นสูง ๑ เราก็มึ่ เมตตา กรุณา มุทิตา ไว้ปฏิบัติต่อเขาครบทั้ง ๓ สถานการณ์ แต่แค่นี้ไม่จบ ยังมีอีกข้อหนึ่งเป็นสถานการณ์ที่ ๔ ข้อนี้ น่าสงสัย เพราะ ๓ สถานการณ์ก็น่าจะครบแล้ว ยังมีอะไรอีก สถานการณ์ที่ ๔ คืออะไร

สถานการณ์ที่ ๔ คืออย่างนี้ ในโลกมนุษย์เราเนี่ย เราไม่ได้อยู่กับมนุษย์ด้วยกันเท่านั้น เราต้องอยู่กับความเป็นจริงของชีวิตในธรรมชาติด้วย หมายความว่า โลกมนุษย์นั้นต้องตั้งอยู่บนฐานของกฎธรรมชาติ หรือความเป็นจริงของธรรมชาติอีกชั้นหนึ่ง

ถ้าความสัมพันธ์ในหมู่มนุษย์แม้จะดี คือมนุษย์ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน แต่ไปทำความเสียหายต่อหลักการแห่งความจริงความถูกต้องดีงามที่เป็นเรื่องของธรรมชาติ หมายความว่า เมื่อไรก็ตามที่โลกมนุษย์นี้ไม่ตั้งอยู่ในธรรม โลกมนุษย์นั้นก็วิปริตแปรปรวนตั้งอยู่ไม่ได้

เป็นอันว่า มนุษย์เราเนี่ยไม่ได้สัมพันธ์กับเพื่อนมนุษย์เท่านั้น เราต้องสัมพันธ์กับความเป็นจริงของธรรมชาติด้วย เพราะฉะนั้นท่านจึงมีข้อที่ ๔ ไว้ให้ ข้อที่ ๔ ก็คือสถานการณ์ที่ว่า ถ้าความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ในข้อ ๑, ๒, ๓ จะส่งผลกระทบเสียหายต่อหลักความจริง หลักความเป็นธรรม หรือหลักการแห่งความถูกต้องความดีงามที่เป็นของกลางในธรรมชาติ ความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ในข้อ ๑, ๒, ๓ จะต้องถูกหยุดยั้ง และเราจะต้องย้ายไปข้อที่ ๔ นี่ก็คือสถานการณ์ที่ ๔ เช่น เด็กคนหนึ่งไปประสบความสำเร็จลักขโมยเงินเขามาได้ ๕,๐๐๐ บาท ดีใจใหญ่ เราเห็นว่าเด็กนั้นประสบ

It is these three situations that people generally encounter, i.e. normalcy, downfall, and ascent. We then have loving-kindness, compassion, and sympathetic joy to act toward them, respectively covering all these three situations. But this is not over yet. There is one more item, which has to do with the fourth situation. This item seems suspect, as the first three situations are supposed to have formed a complete set already. What else could there be? What is the fourth situation?

Here is the fourth situation: in the human world, we do not coexist only with fellow humans. We have to live with the reality of life in nature as well. This means that the human world has to be founded on another basis, i.e. the law of nature or the reality of nature.

Even if the human interrelationships are good—i.e. there is mutual help and support among human beings—but damage is done to the principles of truth, righteousness, and virtue, all of which are a matter of nature—i.e. whenever the human world is not established in the Dhamma—it will be in turmoil and cannot survive.

So, we human beings are not only related to our fellow humans, but we also have to be related to the reality of nature. Therefore, the fourth item is provided. It refers to the following situation. If the relationships between human beings in the first three situations are to bear a negative impact on the principle of truth, the principle of fairness, or the principle of righteousness and virtue, all of which are communal in nature, those relationships have to be halted and we must move to the fourth virtue instead. A case in point for the fourth situation is when a child succeeded in stealing an amount of 5,000 baht and was very glad about it. Seeing that the child had had a success, we felt like expressing our sympathetic joy for him. Would that be right? It wouldn't, would it? This is because if we were to be delighted for him or to encourage

ความสำเร็จ เราจะไปมุทิตา ถูกต้องไหม ไม่ถูกต้องใช่ไหม เพราะว่าถ้าเราไปดีใจ ไปส่งเสริม ก็ไปกระทบกับตัวธรรม กลายเป็นการทำลายหลักการแห่งความถูกต้องดีงาม

อีกตัวอย่างหนึ่ง ลองดูในกรณีของผู้พิพากษา เช่น จำเลยทำความผิดจริง ไปฆ่าคนมา ผู้พิพากษาคิดว่าถ้าเราจะตัดสินให้เขาเข้าคุก เขาก็จะมีความทุกข์ ก็เกิดกรุณา สงสาร เลยตัดสินให้พ้นผิดอย่างนี้ไม่ถูก เพราะการมีกรุณาในกรณีนี้จะส่งผลกระทบต่อตัวธรรม ทำให้เสียหลักความจริง ความถูกต้องดีงาม ทำลายหลักการกฎเกณฑ์กติกาทิรองรับสังคมอยู่

ในกรณีที่ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ส่งผลกระทบต่อหลักการแห่งความเป็นธรรม ชอบธรรม หรือตัวหลักการ ตลอดจนกฎเกณฑ์กติกาทิ้งหลายที่จะยึดเหนี่ยวให้สังคมมนุษย์อยู่ได้ เราจะต้องหยุดข้อที่ ๑, ๒, ๓ ไว้ แล้วย้ายไปข้อที่ ๔ คือ อุเบกขา เพื่อให้เรารับผิดชอบต่อความเป็นจริง ต่อตัวธรรม ต่อหลักการและกฎเกณฑ์กติกานั้น ๆ อันนี้เรียกว่า *อุเบกขา*

อุเบกขา แปลว่า “คอยมองดู” มาจาก *อุป* + *อิทฺช อิทฺช* แปลว่า “มอง” *อุป* แปลว่า “ใกล้ ๆ หรือคอย” หมายความว่า เพื่อไม่เข้าไปก้าวร้าวแทรกแซงกระบวนการของธรรม เราจึงเฉยต่อคนนั้น คือปล่อยหรือเปิดโอกาสให้มีการปฏิบัติต่อเขาไปตามธรรม ตามหลักการ หรือตามกฎเกณฑ์กติกา ใครมีหน้าที่อย่างไรก็ทำไปตามนั้น หลักการหรือกฎเกณฑ์ว่าอย่างไรก็ทำไปตามนั้น เราก็คอยมองดู ถ้ามีอะไรต้องทำอะไร ก็ทำ โดยใช้ปัญญาพิจารณาปฏิบัติให้เหมาะสม

him, it would impact the Dhamma. This would turn out to destroy the principles of righteousness and virtue.

Another example might be seen in the case of a judge. For example, the defendant in question was truly guilty of murder. The judge thought that if he should sentence him to imprisonment, the culprit would be in misery. Being compassionate and feeling pity, he decided to acquit him. This would not be right, as mercy in this case would affect the Dhamma, leading to the loss of the principles of truth and of righteousness and virtue, and also the destruction of the underlying principles, rules, and regulations of society.

In case an interpersonal relationship is to have a damaging impact on the principles of fairness and righteousness, or the very principles themselves as well as the rules and regulations that hold human society together, we have to halt items 1, 2, and 3, and move to item 4 instead, i.e. *upekkhā*, so that those involved will be held responsible to the reality, to the Dhamma itself, and to the principles and rules and regulations concerned. This is called *upekkhā*.

Upekkhā means “staying watchful.” It derives from *upa* + *ikkha*. *Ikkha* means “to look,” while *upa* means “nearby,” or “waiting.” This means that in order not to interfere with, or intervene in, the process of the Dhamma, we become indifferent to the person in question. That is, we allow or open up an opportunity for any action to be taken against him in accordance with the Dhamma, the principles, or the rules and regulations concerned. Whoever has whatever duty must act accordingly. Whatever the principles or the rules and regulations say must be obeyed. We just stay watchful. If and when there is anything we need to do, we must do it through the use of wisdom in deliberating upon the appropriate action to be taken.

อุเบกขานี้ต้องใช้ปัญญา ต่างจากเมตตา กรุณา มุทิตา ที่ใช้ความรู้สึกมาก คือรู้สึกเป็นมิตร รู้สึกเห็นใจสงสาร และรู้สึกพลอยดีใจช่วยหนุน ส่วนอุเบกขาต้องมีปัญญา คือต้องรู้ว่าอะไรถูกต้อง อะไรเป็นธรรม อะไรเป็นความจริง แล้วจึงเอาความรู้นั้นมาปรับความรู้สึกให้ลงตัวพอดี การที่ปัญญาความรู้นั้นมาปรับความรู้สึกให้ลงตัวพอดีได้ วางตัวถูกต้องเป็นกลางอยู่ในธรรม อันนี้เรียกว่าอุเบกขา เป็นอันว่า เราจะต้องมีอุเบกขาด้วย จึงจะรักษาสังคัมไว้ได้ มิฉะนั้น สังคัมนี้ก็จะบั่นป่วน

ถ้าเราใช้เมตตา กรุณา มุทิตามาก เราจะมีความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลดี แต่ถ้าขาดอุเบกขา คนจะช่วยเหลือกันระหว่างบุคคลจนกระทั่งเสียหลักการ ไม่เหลือวแล ไม่ดูหลักการว่า จะเสียความเป็นธรรมในสังคัมไหม หลักเกณฑ์ กฎหมาย กติกาไม่เอา จะช่วยเหลือกันระหว่างบุคคลอย่างเดียว

สังคัมไทยนี้ น่าจะหนักไปทาง ๓ ข้อแรก ส่วนข้อ ๔ นี้ขาดมาก อุเบกขาแทบจะไม่มี และไม่รู้จักระบายซ้ำ เวลาพูดถึงอุเบกขาก็เข้าใจผิดนึกว่าเฉยแล้วเป็นอุเบกขา ทางพระท่านสอนไว้ว่า ถ้าเฉยไม่มีปัญญา ก็เป็นเฉยโง่ เป็นอกุศล เรียกเป็นภาษาพระว่า *อัญญาอุเบกขา*

Upekkhā has to hinge on the exercise of wisdom. It differs from *mettā*, *karuṇā*, and *muditā*, all of which rely largely upon the exercise of feelings. i.e. feeling friendly, feeling compassionate and merciful, and feeling sympathetically joyful and supportive. By contrast, *upekkhā* requires wisdom, i.e. we have to know what is correct, what is righteous, and what is truthful, then we employ that knowledge to adjust our feelings to be squarely in place. The act of wisdom and knowledge coming to adjust our feelings to be squarely in place, to position ourselves correctly and neutrally in the Dhamma is called *upekkhā*. So we also need *upekkhā* to be able to maintain society. Otherwise, it would be in chaos.

If we employ a great amount of loving-kindness, compassion, and sympathetic joy, we will enjoy good interpersonal relationships. However, if we lack equanimity, people will help one another to the extent that the [moral] principle is lost—i.e. without regard to whether or not justice in society is lost, but simply caring to help one another at the expense of the criteria, laws, and regulations concerned.

Thai society tends to be tilted toward the first three qualities while the fourth one is seriously lacking. There is almost no *upekkhā* and it is not even recognized. When the notion of *upekkhā* is mentioned, it is often misunderstood that sheer indifference is *upekkhā*. In Buddhism, we are taught that if we are indifferent without wisdom, it will be foolish indifference, which is unwholesome, referred to, in Buddhist jargon, as *aññāṇupekkhā* [“indifference due to ignorance”, from *aññāṇa* “ignorance” + *upekkhā* “indifference”].

ข้อที่ ๔ นี้เป็นตัวคุมท้าย และคุมทั้งหมด สำหรับรักษาให้โลกนี้ อยู่ในธรรม อยู่ในความถูกต้องดีงาม รักษาหลักการของสังคม ทำให้สังคมอยู่ในความเป็นธรรม แต่ถ้าเรามีอุเบกขามากอย่างเดียว ก็เอาแต่ตัวใครตัวมัน ทุกคนรับผิดชอบต่อหลักการ คุณทำถูกต้องตามหลักการ หรือตามกฎหมาย ฉันไม่ว่า แต่ถ้าคุณทำผิดหลักการ และกฎเกณฑ์กติกาเมื่อไร ฉันจัดการทันที เวลาอื่นนอกจากนั้น ต่างคนต่างอยู่ ไม่ช่วยเหลือกัน ไม่เอาใจใส่ ไม่มีน้ำใจต่อกัน สังคมนั้นก็ขาดความอบอุ่น แห้งแล้ง คนก็เครียด ใจไม่สบาย เป็นโรคจิตกันมาก ก็เสียดุลอีก

เพราะฉะนั้น สังคมจึงต้องมีพรหมวิหารให้ครบและให้เหมาะสมพอดี ตามที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้สำหรับ ๔ สถานการณ์ ถ้าปฏิบัติให้ถูกต้องแล้ว สังคมจะมีดุลยภาพ เริ่มตั้งแต่ในสังคมเล็กคือครอบครัว

ทีนี้หันมาดูคนที่สูงอายุ ว่าจะต้องปฏิบัติพรหมวิหารให้ครบอย่างไร เริ่มตั้งแต่ต่อลูกของตนเอง

หนึ่ง เมื่อเขาอยู่เป็นปกติ เราก็มีเมตตา เลี้ยงดูให้เขามีความสุข

สอง ถ้าเขาเกิดเรื่องเดือดร้อนเป็นทุกข์ มีโรคภัยไข้เจ็บ เป็นต้น เราก็กรุณาสงสาร ช่วยเหลือแก้ไขให้หมดปัญหา

This fourth virtuous quality is the regulator at the end [of the entire set] and it regulates all to maintain the world in the Dhamma, in righteousness and virtue, or to maintain society's [moral] principle, thereby enabling society to be established in equity. However, if we solely had a great deal of equanimity, we would become individualistic with everybody being responsible to the principle. As long as you did something in accordance with the principle or did something legally, then it would be all right for me. However, once you violated the principle and rules and regulations, I would deal with you immediately. At other times than that we would live independently of one another, without lending mutual help, without caring about, or being friendly toward, each other. That kind of society would be deprived of warmth and affection. People would be tense, uneasy, with a lot of them suffering from mental illness, and balance would be lost.

For this reason, society must possess all the four items of the divine abidings as a complete set and in the right proportion, as taught by the Buddha, respectively for the four different types of situations. If we act properly, society will be in balance, starting from a small-scale unit, namely a family.

Now we turn to take a look at the elderly to see how they are to observe the divine abidings in their entirety, starting with how to act toward their own children.

First, when our children are leading their lives normally, we apply loving-kindness, rearing them so that they are happy.

Secondly, when they are in trouble or in distress, e.g. being afflicted with an illness, we exercise compassion, helping them resolve their problems.

สาม เมื่อเขาประสบความสำเร็จ ทำสิ่งที่ถูกต้องดีงาม เราก็
มุกุตา พลอยยินดีด้วย ช่วยส่งเสริมสนับสนุนยิ่งขึ้นไป

สี่ สถานการณ์ที่จะต้องวางอุเบกขามีอย่างน้อย ๓ กรณี คือ

๑. เมื่อลูกสมควรจะต้องหัดรับผิดชอบตัวเอง ฝึกทำอะไรต่อ
อะไรให้เป็น เพราะว่า ลูกของเรานั้นเขาไม่ได้อยู่ในโลกที่มีแต่พ่อแม่
หรือมนุษย์ด้วยกันเท่านั้น ชีวิตอีกด้านหนึ่ง โดยเฉพาะต่อไปเมื่อ
เขาโตแล้ว เขาต้องไปอยู่ในโลกแห่งความเป็นจริง โลกนั้นมี
กฎเกณฑ์กติกา ทั้งกฎเกณฑ์ในธรรมชาติ และกฎเกณฑ์ในสังคม ซึ่ง
จะต้องเป็นไปตามเหตุผลของเรื่องนั้น ๆ ซึ่งเขาจะต้องไปอยู่กับ
ความเป็นจริงเหล่านั้น

โลกนี้ไม่ได้ตามใจเราเหมือนอย่างพ่อแม่ตามใจลูก มันไม่ได้
เป็นไปตามใจปรารถนา เพราะฉะนั้นลูกจะต้องหัดรับผิดชอบตัวเอง
อะไรที่สมควรจะทำให้เป็น ต้องฝึกทำให้ พ่อแม่จะเห็นแก่ลูกว่ารัก ไม่
อยากให้เขาลำบาก ไม่อยากให้เขาเหน็ดเหนื่อย แล้วไปทำแทนให้
ทั้งหมด ลูกก็เลยไม่รู้จักโต แล้วก็รับผิดชอบตัวเองไม่เป็น

พ่อแม่บางคนเลี้ยงลูกไม่เป็น ใ้ลูกเกินไป เพราะเขาขาด
อุเบกขา ส่วนพ่อแม่ที่รู้จักอุเบกขา เมื่อมาถึงสถานการณ์ที่ ๔ คือมี
เรื่องอะไรที่ลูกจะต้องสมควรฝึกได้ ทำได้ หัดให้เป็น เราต้องให้เขา
ฝึกทำหัดทำ ต้องยอมให้เขาเหนื่อยบ้าง ลำบากบ้าง แม้แต่หัดเดินก็
ยังต้องมีความเหน็ดเหนื่อยลำบากบ้าง ถ้ากลัวลูกลำบาก ไปอุ้ม
ตลอดเวลาแล้วลูกจะเดินเป็นได้อย่างไร

Thirdly, when they are successful, doing what is righteous or virtuous, we practice sympathetic joy, also feeling delighted for them, helping, encouraging, and supporting them even further.

Fourthly, there are at least three situations where we have to observe *upekkhā*, namely:

1. *when our children are supposed to learn how to be self-responsible and learn how to do things on their own.* As they do not live in a world where there exist only their parents or other fellow human beings. On another front of life, especially later on when they are grown-ups, they have to live in the world of reality. In the world there are rules and regulations, both natural and social, which have to operate in accordance with the rationales of the matters in question, whose realities the children have to live with.

In the world, things do not comply with our wishes in the same way parents abide by their children's demands. They do not come about as we wish them to. Therefore, our children have to learn to be self-responsible. Whatever they should know how to do, they have to practice doing it. If parents, out of the love for their children, do not want them to experience any hardship, or to get fatigued, and then do everything on their behalf, the children will never learn to grow up or to be self-responsible.

Some parents do not know how to raise their children, overpampering them, due to their lack of *upekkhā*. By contrast, those parents who are well aware of *upekkhā*, when it comes to the fourth situation, i.e. when there is something their children should train to do or learn how to do, will have to let them practice doing it. We have to allow them to experience some fatigue and hardship. Even in learning how to walk, the children still have to get tired and experience some difficulty. If we feared for our children's trouble and carried them around all the time, how could they ever learn to walk?

เหมือนอย่างคนสมัยก่อน ตอนที่เริ่มมีการเรียนหนังสือใหม่ ๆ เขาให้กระดานชนวน และใช้ดินสอหิน พ่อแม่บางคนกลัวลูกจะเจ็บมือ เพราะใช้ดินสอหิน ก็เลยไม่ให้เรียน นี่ก็เพราะขาดอุเบกขา ลูกก็เลยไม่ได้รับการศึกษา

เป็นอันว่าจะต้องยอมให้ลูกเหน็ดเหนื่อยยากลำบากบ้าง เพื่อให้เขาหัดทำฝึกทำรับผิดชอบตัวเอง จะได้ทำอะไร ๆ เป็น และปัญญาจะเป็นตัวบอกว่าควรจะให้เขาหัดทำอะไรใด ฝึกในเรื่องใด หรือรับผิดชอบอะไร เพราะฉะนั้น ข้ออุเบกขาจึงต้องมากับปัญญา เมื่อปัญญาพิจารณาแล้ว ก็ปฏิบัติไปตามปัญญาโดยวางอุเบกขา เราก็คอยดู ถ้าเขาเพลียงพล้ำเมื่อไรจะต้องช่วย ก็เข้าไปช่วย นี่ก็อุเบกขาในสถานการณ์ที่ ๑ ให้เขาหัดรับผิดชอบตัวเอง ทำอะไรต่ออะไรให้เป็น

๒. เมื่อลูกจะต้องรับผิดชอบการกระทำของเขา ครอบครัวนั้นเป็นตัวแทนของสังคมใหญ่ ในสังคมมนุษย์ต้องมีกฎเกณฑ์กติกา ซึ่งทุกคนในสังคมนั้นจะต้องรับผิดชอบต่อปฏิบัติตาม

ครอบครัวก็เช่นเดียวกันก็ต้องมีกฎเกณฑ์กติกา เพื่อให้สมาชิกของครอบครัวอยู่กันสงบเรียบร้อย มีวินัย และเป็นการศึกษาเด็กให้พร้อมที่จะไปรับผิดชอบต่อดำเนินชีวิตในสังคมต่อไป

เพราะฉะนั้นกฎต้องเป็นกฎ ถ้าเขาทำอะไรผิด ก็ต้องรับผิดชอบต่อการกระทำของเขา ทำถูก ก็ว่าไปตามถูก ทะเลาะกันก็ต้องมีความยุติธรรม นี่ก็คือมีอุเบกขาเพื่อปฏิบัติให้ถูกต้องตามธรรม

It is like people in former times. When they just started schooling, they would be given a slate tablet and use a slate pencil. Some parents were afraid that their children's hand would hurt by using the slate pencil, so they would not let them go to school. Due to their lack of *upekkhā*, their children ended up not being educated.

To sum up, we need to allow our children to be fatigued and face some difficulty or hardship. This is to let them train themselves, practice doing things, and become self-responsible so that they will know how to do things. Our wisdom would dictate what they should be allowed to train to do, what they should practice in, or what they should be responsible for. Therefore, the tenet of *upekkhā* has to come hand in hand with wisdom. After the deliberation by wisdom, we will then act in accordance with it by observing *upekkhā*. We will keep an eye on them. If they make a misstep and when they need help, we will then go and help them. This is *upekkhā* in the first situation, letting them be responsible for themselves and learn how to do things.

2. *when our children have to take charge of their own acts.*
A family is representative of society at large. In any human society there must be rules and regulations that all individuals in that society have to be accountable to and obey.

Likewise, there must be rules and regulations in a family so that its members can live together peacefully with discipline. This will serve as training for the children, preparing them to be responsible in conducting their lives in society later on.

Therefore, a rule must be a rule. If they do something wrong, they will have to take responsibility for their own action. If they do something right, it should be acknowledged as such. When they have a row with each other, there must be justice upheld. This is to observe *upekkhā* so as to act rightly in accordance with the Dhamma.

๓. เมื่อลูกได้รับผิดชอบตัวเองได้แล้ว เขาสำเร็จการศึกษาแล้ว มีงานมีการทำ มีครอบครัวของเขาแล้ว ท่านว่าพ่อแม่ต้องรู้จักวาง อุเบกขา ปล่อยให้เขาได้รับผิดชอบชีวิตและครอบครัวของเขาเอง ไม่เข้าไปก้าวก่ายแทรกแซงในชีวิตและครอบครัวของเขา โดยวางใจ เรียบสงบว่า เขารับผิดชอบตัวเองได้แล้ว ไม่ใช่เอาแต่เมตตากรุณา รักเขามาก ก็เลยเจ้าก็เจ้าการเข้าไปจัดการในบ้านของเขา ใน ครอบครัวของเขา เทียบจี้เทียบชื้ออยู่เรื่อยๆ ลูกอยู่อย่างนั้นะ จัด ของอย่างนั้นะ ฯลฯ

ถ้าพ่อแม่เข้าไปจัดแจงวุ่นวายมาก ลูกแทนที่จะเป็นสุข ก็ไม่เป็นสุข และจะรู้สึกไม่สบายใจ อาจจะมีอึดอัดพูดไม่ออก บางทีถ้าเขาไม่ขัดแย้งกับพ่อแม่ ก็ไปขัดแย้งกับคู่ครองของเขาเอง ท่านจึงว่า ถึงเวลาที่จะต้องวางอุเบกขา ให้เขาได้รับผิดชอบตัวเขา ครอบครัวของเขาเป็นของเขา เราได้แต่คอยมองดู ถ้าเขาต้องการความช่วยเหลือเมื่อไร ก็เข้าไปช่วยเหลือ นี่เรียกว่า อุเบกขา

ถ้าพ่อแม่วางอุเบกขาถูก ก็เกิดความสุขในจิตใจ และความสมดุลงระหว่างความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับความสัมพันธ์กับธรรม ท่านผู้สูงอายุส่วนมากก็เป็นผู้ที่มีลูกหลานด้วย ตอนนี่จึงจะต้องวางใจกับลูกหลานให้ถูกต้องว่า ถึงเวลาแล้วที่เขาจะต้องรับผิดชอบชีวิตของเขาเอง เราวางใจเป็นอุเบกขา เรียบสงบ พร้อมจะช่วยเหลือเขา แต่เราไม่เข้าไปจุกจิก วุ่นวาย เจ้าก็เจ้าการ

3. *when our children have learned to be self-responsible, having finished their education, having a career, and having their own family.* We parents are advised to observe *upekkhā*, allowing them to be responsible for their own life and family without our meddling or interference. This is to be done with an even and calm mind seeing that they can now be self-responsible. We are not supposed to solely practice loving-kindness or exercise compassion. Because we love them so much, we might officiously meddle with the management of their household, in their family, constantly nagging them about the way they live, how things should be arranged or organized, and so on.

If the parents are overly officious, the children, instead of being happy, will be unhappy and feel uneasy. They might feel so hemmed in as to become dumbfounded. Sometimes if they are not at odds with their parents, they will be in conflict with their own spouse instead. We are thus taught that it is time for us to observe equanimity, letting them be responsible for themselves. Their family is theirs. We parents can only keep an eye on them. If and when they need help, we will help them. This is called *upekkhā*.

If we parents know how to properly observe *upekkhā*, then there will be balance in life and also balance between human interrelationships and the relationship with the Dhamma. Most elderly people also have children and grandchildren. Now it is necessary to have a proper mindset toward them. It is time for them to be responsible for their own lives. We are supposed to exercise *upekkhā*, still and calm, ready to help them, but not to meddle with them in petty matters or boss them around.

ตอนนี้ถึงเวลาของพระพรหมที่จะวางอุเบกขา ถ้าทำใจได้
อย่างนี้ ใจจะสบายขึ้นเยอะ ถ้าเสียหลักนี้ ก็จะไม่เป็นพระพรหมที่
สมบูรณ์

ฝึกตนยิ่งขึ้นไป ดำเนินชีวิตให้ถูก ความสุขยิ่งเพิ่มพูน

เมื่อทำตัวเป็นพระพรหมได้ครบถ้วนสมบูรณ์แล้ว ก็มาทำชีวิต
ให้เข้าถึงความสุข ในที่นี้ขอพูดคร่าว ๆ ถึงความสุข ๕ ชั้น ขอพูด
อย่างย่อ ในเวลาที่เหลืออันจำกัดดังนี้

ขั้นที่ ๑ คือ ความสุขจากการเสพวัตถุ หรือสิ่งบำรุงบำเรอ
ภายนอก ทำมาปรนเปรอ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ของเรา ข้อนี้เป็น
ความสุขสามัญที่ทุกคนในโลกปรารถนากันมาก

ความสุขประเภทนี้ขึ้นต่อสิ่งภายนอก เพราะว่าเป็นวัตถุหรือ
อามิสภายนอก เมื่อเป็นสิ่งภายนอก อยู่นอกตัว ก็ต้องหา ต้องเอา
เพราะฉะนั้นสภาพจิตของตนที่หาความสุขประเภทนี้จึงเต็มไปด้วย
ความคิดที่จะได้จะเอา แล้วก็ต้องหาและดิ้นรนทะยานไป เมื่อได้
มาก ก็มีความสุขมาก แล้วก็เพลิดเพลินไปกับความสุขเหล่านั้น พอ
ได้มาก ๆ เข้า ต่อมาก็นึกว่าตัวเองเก่งมาก ไป ๆ มา ๆ โดยไม่รู้ตัวก็มี
ภาวะอย่างหนึ่งเกิดขึ้น คือ ชีวิตและความสุขของตัวเองต้องไป
ขึ้นกับวัตถุเหล่านั้น อยู่ลำพังง่าย ๆ อย่างเก่า ไม่สุขเสียแล้ว ตอนที่
เกิดมาใหม่ ๆ นี้ ไม่ต้องมีอะไรมาก ก็พอจะมีความสุขได้ ต่อมา
มีวัตถุมาก เสพมาก ทีนี้ขาดวัตถุเหล่านั้นไม่ได้เสียแล้ว กลายเป็นว่า
สูญเสียอิสรภาพ ชีวิตและความสุขต้องไปขึ้นกับวัตถุภายนอก แต่

Now it is time for the Brahma to observe *upekkhā*. If we can condition our mindset like this, our mind will become much more at ease. If we lose this tenet, we will not be a perfect Brahma.

Further self-training and the proper conduct of life will lead to even more happiness

When we have completely and perfectly conducted ourselves as Brahma, we turn to enabling our life to attain happiness. Here I will roughly touch upon five stages of happiness. My discussion will be brief to suit the limited time left, as follows.

Stage 1: happiness from consuming material things or external consumer objects which are fed to our eyes, ears, nose, tongue, and body. This is the kind of common happiness that all humans in the world desire a great deal.

This type of happiness hinges on things on the outside, as they are external material things or objects. Since they are external things, outside of ourselves, we have to seek and take them. Therefore, our state of mind in seeking this type of happiness is full of the thoughts of getting and taking, and we will keep on seeking and struggling for more and more. When we have acquired a lot, we will become very happy and then enjoy those happinesses. Once we have acquired a lot, we might subsequently think that we are very good at this. Eventually, without our conscious knowledge, there will arise a state: that is, our own life and happiness have to rely on those material things. If we lead a simple life like before, we will not be happy any longer. As a newborn, we did not need much to be able to barely be happy. Later on, when we had a large number of material things and indulged ourselves a great deal, it would now be impossible for us to live without them. As it turns out, we have lost our independence. Our life and happiness

เข้าใจผิดคิดว่าตัวเองเก่ง อันนี้เป็นข้อสำคัญที่คนเราหลงลืมไป ทางธรรมจึงเตือนไว้เสมอว่า เราอย่าสูญเสียอิสรภาพนี้ไป พร้อมทั้งอย่าสูญเสียความสามารถที่จะเป็นสุข

สิ่งที่คนเราจะพัฒนากันมากก็คือ การพัฒนาความสามารถที่จะหาสิ่งเสพมาบำเรอความสุข แม้แต่การศึกษา ทำไปทำมาก็ไม่รู้ตัวว่า กลายเป็นการพัฒนาความสามารถที่จะหาสิ่งเสพมาบำเรอความสุข แต่อีกด้านหนึ่งของชีวิตที่ลืมไป คือ การพัฒนาความสามารถที่จะมีความสุข ถ้าเราไม่พัฒนาความสามารถที่จะมีความสุข หรือแม้แต่ไม่รักษามันไว้ เราก็สูญเสียความสามารถที่จะมีความสุข

อาการของคนที่สูญเสียความสามารถที่จะมีความสุข ก็คือ ยิ่งอยู่ในโลกนานไปก็ยิ่งกลายเป็นคนที่สุขยากขึ้น คนจำนวนมากสมัยนี้มีลักษณะอย่างนี้ คืออยู่ในโลกนานไป เติบโตขึ้น กลายเป็นคนที่สุขได้ยากขึ้น ต่างจากคนที่รักษาคุณภาพของชีวิตไว้ได้ โดยพัฒนาความสามารถที่จะมีความสุขควบคู่ไปด้วย จะเป็นคนที่มีลักษณะตรงข้าม คือยิ่งอยู่ในโลกนานไป ก็ยิ่งเป็นคนที่สุขได้ง่ายขึ้น

ถ้าเป็นคนที่สุขได้ง่ายขึ้น ก็ดี ๒ ชั้น คือ เราพัฒนาสองด้านไปพร้อมกัน ทั้งพัฒนาความสามารถที่จะหาสิ่งเสพมาบำเรอความสุขด้วย และพัฒนาความสามารถที่จะมีความสุขด้วย ผลก็คือ เราหาสิ่งมาบำเรอความสุขได้เก่งได้มากด้วย และพร้อมกันนั้นเราก็เป็นคนที่สุขได้ง่ายด้วย เราก็เลยสุขซ้อนทวีคูณ

have to hinge on external objects. But we mistakenly think that we are very good [at seeking happiness]. This is an important point that we have, out of delusion, forgotten. From the Dhamma perspective, we are constantly admonished not to lose this independence and, at the same time, not to lose the ability to be happy.

What we tend to cultivate a lot is the ability to seek material things to enhance our happiness. Even education, given what we have been doing about it, we have unknowingly turned it into the development of our ability to seek material things to enhance our happiness. But the other front of life that we have forgotten is the cultivation of our ability to be happy. If we fail to improve our capacity to be happy or even fail to maintain the happiness we already possess, then we will lose the capability of being happy.

The symptom of those who have lost their ability to be happy is that the longer they live on in this world, the more difficult it has become for them to be happy. A large number of people nowadays have this characteristic: that is, the longer they live on in the world, growing up, the harder they have found it to be happy. This is different from those who have maintained the equilibrium of life, by developing the ability to be happy at the same time. They will have the opposite characteristic: that is, the longer they live on in the world, the easier it has become for them to be happy.

If we are those who find it easier to be happy, it will be a double good thing. That is, we concurrently develop ourselves on the two fronts, both cultivating the ability to seek happiness-enhancing objects and improving the capability of being happy. As a result, we are better able to seek out things to enhance our happiness, and simultaneously we find it easy to be happy. We have thus doubled our happiness.

ส่วนคนที่สูญเสียความสามารถที่จะมีความสุข แม้จะหาสิ่งเสพ บำเรอความสุขได้มาก แต่ความสุขก็เท่าเดิมเรื่อยไป เพราะข้างนอก ได้มา ๑ แต่ข้างในก็ลดลงไป ๑ เลยเหลือ ๐ เท่าเดิม กระบวนการวิ่งหาความสุขจึงดำเนินไปไม่รู้จักจบสิ้น เพราะความสุขวิ่งหนีเราไปเรื่อย ๆ

เพราะฉะนั้น จะต้องพัฒนาความสามารถที่จะมีความสุขไว้ ด้วยคู่กัน ถ้าเป็นคนทีสุขได้ง่ายก็เป็นอันว่าสบาย อย่างน้อยก็ฝึกตัวเองไว้ อย่าให้ความสุขต้องขึ้นกับวัตถุมากเกินไป

ศีล ๘ เป็นตัวอย่างของวิธีฝึกไม่ให้เราสูญเสียอิสรภาพ โดยไม่เอาความสุขไปขึ้นต่อวัตถุมากเกินไป แปรวันก็รักษาศีล ๘ ครั้งหนึ่ง ลองหัดดูซิว่าให้ความสุขของเราไม่ต้องขึ้นกับการบำรงบำเรอทางกายด้วยวัตถุ เริ่มด้วยข้อวิกาลโภชนาฯ ไม่ต้องบำเรอลิ้นด้วยอาหารอร่อยอยู่เรื่อย ไม่คอยตามใจลิ้น กินแค่เพียง เพียงเท่าที่ร่างกายต้องการเพื่อให้มีสุขภาพดี แข็งแรง ตลอดจนข้อ อุจจาสยณะฯ ไม่บำเรอตัวด้วยการนอน ไม่ต้องนอนบนฟูก ลองนอนง่าย ๆ บนพื้นบนเสื่อธรรมดา ลองไม่ดูการบันเทิงชิ ทุก ๘ วันเอาครั้งเดียว จะเป็นการรักษาอิสรภาพของชีวิตไว้ และฝึกให้เราใช้ชีวิตอยู่ดีได้ โดยไม่ต้องขึ้นกับวัตถุมากเกินไป

As for those who have lost their capacity to be happy, even if they succeed in acquiring lots of material things with which to indulge themselves, the amount of their happiness will always remain the same. This is because externally they might gain one portion [of happiness], but internally they would also lose one portion, thereby ending up in zero gain, which is on a par with the original state. The process of pursuing happiness will thus perpetuate endlessly, as happiness will constantly keep eluding us.

Therefore, we have to simultaneously develop our ability to become happy as well. If we are those who find it easy to be happy, then we will be well off. At least, we should train ourselves beforehand, not to overly subject our happiness to material things.

The Eight Precepts constitute an example of training ourselves not to lose independence, by not excessively hinging our happiness on material things. Once every eight days, we should observe the Eight Precepts. Try training yourselves not to subject your happiness to physical self-indulgence with material things. We can start with the precept of *vikālabhojanā* “to abstain from eating after noontime.” We should not constantly indulge our tongue with delicious food or keep yielding to the tongue’s demand. Eating should take place up till noontime, and we should eat just as much as needed by our body for our good health and strength. Then we follow up with the precept of *uccāsayana* “to abstain from indulging ourselves in sleeping.” There is no need to sleep on a mattress. Try simply lying on the floor on a plain mat. How about trying not watching entertainments? Practice these just once every eight days. This will be to preserve the independence of our life and train ourselves to be able to live a good life without too much reliance on material things.

พอฝึกได้แล้วต่อมาเราจะพูดถึงวัตถุประสงค์หรือสิ่งบำรุงความสุข เหล่านั้นว่า “มีก็ได้ ไม่มีก็ได้” ต่างจากคนที่ไม่พัฒนาความสามารถที่จะมีความสุข ซึ่งจะเอาความสุขไปขึ้นต่อวัตถุ ถ้าไม่มีวัตถุเหล่านั้น เสพแล้ว อยู่ไม่ได้ ทรมันทรมาย ต้องพูดถึงวัตถุประสงค์เหล่านั้นว่า “ต้องมีจึงจะอยู่ได้ ไม่มีอยู่ไม่ได้” คนที่เป็นอย่างนี้จะแย่ ชีวิตนี้ สูญเสียอิสรภาพ คนยิ่งอายุมากขึ้นสถานการณ์ก็ไม่แน่นอน ถึงเวลาเจ็บไข้ได้ป่วย ร่างกายเสพความสุขจากสิ่งเหล่านั้นไม่ได้ เช่น ลื่นไม่รับรู้รส กินอาหารก็ไม่อร่อย ถ้าไม่ฝึกไว้ ความสุขของตัว ไปอยู่ที่วัตถุเหล่านั้นเสียหมดแล้ว และตัวก็เสพมันไม่ได้ จิตใจก็ไม่มี ความสามารถที่จะมีความสุขด้วยตนเอง ก็จะลำบากมาก ทุกข์มาก เพราะฉะนั้นท่านจึงสอนให้ฝึกไว้ รักษาศีล ๘ นี้ แปรวันครั้งหนึ่ง จะได้ไม่สูญเสียอิสรภาพนี้ไป

เพราะฉะนั้น เอาคำว่า “มีก็ได้ ไม่มีก็ได้” นี้ไว้ถามตัวเอง เป็นการตรวจสอบอยู่เสมอว่า เราถึงขั้นนี้หรือยัง หรือต้องมีจึงจะอยู่ได้ ถ้ายังพูดได้ว่า “มีก็ได้ ไม่มีก็ได้” ก็เบาใจได้ว่า เรายังมีอิสรภาพอยู่ต่อไปถ้าเราฝึกเก่งขึ้นไปอีก อาจจะมาถึงขั้นที่พูดได้ในบางเรื่องว่า “มีก็ได้ ไม่มีก็ได้” ถ้าได้อย่างนี้ ก็ยิ่งดีขึ้นไปอีก

Once we have trained ourselves, we can remark on material things or those happiness-enhancing objects thus: "It is nice to have them; it is all right not to have them." This is different from those who have not developed their ability to be happy, who will subject their happiness to material things. If they do not have those objects to relish, they cannot live on, but will struggle painstakingly. They have to comment on the material things or consumer objects thus: "I need these to be able to live on. I cannot survive without them." People like this will be in serious trouble. Their lives have lost independence. The more advanced in age they become, the more uncertain the situations will be. When they fall ill, their body will not be able to relish happiness from these things. For example, the tongue will fail to perceive flavor and the food eaten will not taste delicious. If we have not trained ourselves beforehand for this, our happiness hinges totally on these objects, and we are unable to relish them while our mind is unable to be happy on its own, we will then be in great trouble, suffering a lot. Therefore, we are taught to train ourselves as a precaution. Observe the Eight Precepts once every eight days so as not to lose this independence.

Therefore, we should keep this formula to check ourselves with: "It is nice to have them; it is all right not to have them." This is to constantly inspect ourselves to see whether or not we have reached the aforementioned stage. Or we must have those things to be able to survive. If we can still say "It is nice to have them; it is all right not to have them," then rest assured that we still have this independence. After this, if we train ourselves to become even better able, we might reach the stage where it is possible to say, with regard to certain matters, thus: "It is all right to have them; it is nice not to have them." If we can do this, it will be even better.

คนที่พูดได้อย่างนี้ จะมีความรู้สึกว่าคุณนี่กะกะ เราอยู่ของเราง่าย ๆ ดีแล้ว มีก็ได้ ไม่มีก็ได้ ไม่มีเราก็ตบขาย ชีวิตเป็นอิสระ ไปรุ่งเบา ความสุขเริ่มไม่ขึ้นต่อวัตถุมามิสสิ่งเสพภายนอก ความสุขเริ่มไม่ต้องหา

ความสุขที่ต้องหา แสดงว่าเราขาด คือยังไม่มีความสุขนั้น เราหาได้ที่เสพทีก็มีสุขที แต่ระหว่างนั้นต้องอยู่ด้วยการรอ อยู่ด้วยความหวัง บางทีก็ถึงกับทรมันทรมาย กระวนกระวาย เพราะฉะนั้นจะต้องทำตัวให้มีความสุขด้วยตนเองสำรองไว้ให้ได้ ด้วยวิธีฝึกรักษาอสิรภาพของชีวิต และรักษาความสามารถที่จะมีความสุขไว้

ขั้นที่ ๒ พอเจริญคุณธรรม เช่น มีเมตตา กรุณา มีศรัทธา เราก็มีความสุขเพิ่มขึ้นอีกประเภทหนึ่ง แต่ก่อนนี้ชีวิตเคยต้องได้วัตถุมามิส เสพ ต้องได้ ต้องเอา เมื่อได้จึงจะมีความสุข ถ้าให้คือเสียก็ไม่มีความสุข แต่คราวนี้คุณธรรมทำให้ใจเราเปลี่ยนไป เหมือนพ่อแม่ที่มีความสุขเมื่อให้แก่ลูกเพราะรักลูก ความรักคือเมตตา ทำให้อยากให้ลูกมีความสุข พอให้แก่ลูกแล้วเห็นลูกมีความสุข ตัวเองก็มีความสุข เมื่อพัฒนาเมตตา กรุณา ขยายออกไปถึงใคร ให้แก่คนนั้นก็ทำให้ตัวเองมีความสุข ศรัทธาในพระศาสนา ในการทำความคิด และในการบำเพ็ญประโยชน์เป็นต้น ก็เช่นเดียวกัน เมื่อให้ด้วยศรัทธา ก็มีความสุขจากการให้ นั้น ดังนั้น คุณธรรมที่พัฒนาขึ้นมาในใจ เช่น เมตตา กรุณา ศรัทธา จึงทำให้เรามีความสุขจากการให้การให้กลายเป็นความสุข

Those who can say this will feel that all these things are clutter. It is good and fine that we already live a simple life. It is all right to have them; it is nice not to have them. Without them, we will become at ease. Our life will be independent, uncluttered, and unburdensome. Our happiness is beginning not to rely on material things or external consumer objects. Happiness is beginning not to be sought out.

The happiness that needs to be sought out indicates that we lack it, i.e. we still do not have it. Each time we have got hold of this kind of happiness, we will enjoy it and be happy just for that particular episode. But during the time in between any two episodes, we have to live with expectations or hopes. Sometimes we might even become frantic and anxious. Therefore, we have to manage to make ourselves happy on our own as a reserve by means of training ourselves to maintain the independence of life and the ability to be happy.

Stage 2: Once we have cultivated goodness, e.g. having loving-kindness and compassion, having faith, etc. we will have an additional category of happiness. Previously, our life used to have to acquire material things for consumption, have to get them, and have to take them. Only when we had them would we become happy. If to give something was to lose it, then we would not be happy. But this time around, the goodness we have cultivated has changed our mindset. It is like those parents that are happy when giving something to their children because of their love for them. Their love, i.e. loving-kindness, makes them want their children to be happy. After giving to their children and seeing them happy, they themselves will become happy. When the cultivation of loving-kindness and compassion is extended to anybody else and

ขั้นที่ ๓ ความสุขเกิดจากการดำเนินชีวิตถูกต้อง สอดคล้องกับความเป็นจริงของธรรมชาติ ไม่หลงอยู่ในโลกของสมมติ ที่ผ่านมานั้นเราอยู่ในโลกของสมมติมาก และบางที่เราก็กhongไปกับความสุขในโลกของสมมตินั้น แล้วก็ถูกสมมติล่อหลอกเอา อยู่ด้วยความหวังสุขจากสมมติที่ไม่จริงจังยั่งยืน และพาให้ตัวแปลกแยกจากความจริงของธรรมชาติ และขาดความสุขที่พึงได้จากความเป็นจริงในธรรมชาติ เหมือนคนทำสวนที่มัวหวังความสุขจากเงินเดือน เลยมองข้ามผลที่แท้จริงตามธรรมชาติจากการทำงานของตัว คือความเจริญงอกงามของต้นไม้ ทำให้ทำงานด้วยความฝืนใจเป็นทุกข์ ความสุขอยู่ที่การได้เงินเดือนอย่างเดียว ได้แต่รอความสุขที่อยู่ข้างหน้า แต่พอใจมาอยู่กับความเป็นจริงของธรรมชาติ อยากเห็นผลที่แท้จริงตามธรรมชาติของการทำงานของตน คืออยากเห็นต้นไม้เจริญงอกงาม หายหลงสมมติก็มีความสุขในการทำสวน และได้ความสุขจากการชื่นชมความเจริญงอกงามของต้นไม้อยู่ตลอดเวลา ดังนั้น คนที่ปรับชีวิตได้เข้าถึงความจริงของธรรมชาติ จึงสามารถหาความสุขจากการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องตามความเป็นจริงของธรรมชาติได้เสมอ

we give something to them, we will also make ourselves happy. This is also true of faith in Buddhism, in doing good, in performing charitable acts, and so on. When we give something out of faith, we will become happy from that very act of giving. Therefore, the virtuous qualities that have been developed in our mind, such as loving-kindness, compassion, and faith, have enabled us to be happy from giving. Giving has thus turned into happiness.

Stage 3: happiness from properly conducting a life in accordance with the truth of nature, not deluded in the world of conventions. So far, we have very much lived in the world of conventions. Sometimes we have been carried away with the kind of happiness in that world and enticed by those conventions. We have lived with the hope for happiness from these conventions, which are neither genuine nor permanent, and alienated ourselves from the truth of nature, thereby lacking the kind of happiness we deserve from the actuality in nature. It is like a gardener who keeps expecting happiness derived from his monthly salaries. As a result, he overlooks the natural, genuine fruit from his own labor, i.e. the growth of the trees. This makes him work against his will and suffer as a result. Happiness lies only in receiving his monthly salaries. He can but wait for the happiness that lies ahead. But once his mind is on the actuality of nature, wanting to see the natural, genuine fruit of his own work, i.e. wanting to see the growth of the trees, when no longer deluded by the conventional things, he will become happy with his gardening and gain happiness from cherishing the growth of the trees all the time. Therefore, those who have adjusted themselves to attain the actuality of nature will always be capable of seeking happiness from properly conducting their lives in accordance with the actuality of nature.

พอปัญญาบรรจบให้วางใจถูก ชีวิตและความสุขก็ถึงความสมบูรณ์

ขั้นที่ ๔ ความสุขจากความสามารถปรุงแต่ง คนเรานี้มีความสามารถในการปรุงแต่ง ซึ่งเป็นลักษณะพิเศษของมนุษย์ ปรุงแต่งทุกข์ก็ได้ ปรุงแต่งสุขก็ได้ โดยเฉพาะที่เห็นเด่นชัดก็คือปรุงแต่งความคิดมาสร้างสรรค์สิ่งประดิษฐ์ จนมีเทคโนโลยีต่างๆ มากมาย

ที่สำคัญก็คือในใจของเราเอง เรามักจะใช้ความสามารถในทางที่เป็นผลร้ายแก่ตนเอง แทนที่จะปรุงแต่งความสุข เรามักจะปรุงแต่งทุกข์ คือเก็บเอาอารมณ์ที่ไม่ดี ที่ขัดใจ ขัดหู ขัดตา เอามาครุ่นคิดให้ไม่สบายใจ ขุ่นมัวเศร้าหมอง โดยเฉพาะท่านที่สูงอายุนี้ ต้องระวังมาก ใจคอยจะเก็บอารมณ์ที่กระทบกระเทือน ไม่สบาย แล้วก็มาปรุงแต่ง ให้เกิดความกลุ้มใจ ว้าเหว่ เหงา เรียกว่าใช้ความสามารถไม่เป็น

พระพุทธเจ้าทรงสอนให้เรารู้จักใช้ความสามารถในการปรุงแต่ง แทนที่จะปรุงทุกข์ ก็ปรุงแต่งสุข เก็บเอาแต่อารมณ์ที่ดีมาปรุงแต่งใจให้สบาย แม้แต่หายใจ ท่านยังให้ปรุงแต่งความสุขไปด้วย ลองฝึกดูก็ได้ เวลาหายใจเข้า ก็ทำใจให้เบิกบาน เวลาหายใจออก ก็ทำใจให้โปร่งเบา ท่านสอนไว้ว่าสภาพจิต ๕ อย่างนี้ ควรปรุงแต่งให้มีใจอยู่เสมอ คือ

With the convergence of wisdom to engender a proper mindset, life and happiness will attain perfection

Stage 4: happiness as a result of the ability to concoct up things. Human beings are capable of concoction, which is a special characteristic of humankind. They can concoct up suffering as well as happiness. In particular, what is conspicuous is the concoction of ideas to create new inventions so that there have arisen a great number of technologies.

Importantly, within our own mind, we tend to employ this ability in a harmful way to ourselves. Instead of concocting up happiness, we tend to concoct up suffering, i.e. collect negative sense-objects that are unpleasant to our mind, ears, and eyes, and then ponder over them, which causes the mind to be uncomfortable, gloomy, and defiled. Especially elderly people have to be very careful. Their mind keeps collecting sense-objects that have negative impacts, causing discomfort, and subject them to their concoction, which will in turn make them feel upset, desolate, and lonely. In other words, they fail to utilize their ability [to their own advantage].

The Buddha taught us how to employ our ability of concoction. Instead of concocting up suffering, we should concoct up happiness. We should collect only positive sense-objects to condition the mind for happiness. Even in breathing, we are taught to concurrently condition ourselves for happiness. You can try training this. On breathing in, make your mind cheerful and joyous. On breathing out, make your mind clear and light. The Buddha taught that these five mental states should be conditioned so that they will always be present in our mind, namely:

๑. *ปราโมทย์* ความร่าเริงเบิกบานใจ
๒. *ปีติ* ความอิ่มใจ
๓. *ปัสสัทธิ* ความสงบเย็น ผ่อนคลายกายใจ ไม่เครียด
๔. *สุข* ความโปร่งโล่งใจ คล่องใจ สะดวกใจ ไม่มีอะไรมาบีบคั้น หรือติดขัดคับข้อง และ
๕. *สมาธิ* ภาวะที่จิตอยู่กับสิ่งที่ต้องการ ได้ตามต้องการ ไม่มีอะไรมารบกวน จิตอยู่ตัวของมัน

ขอย้ำว่า ๕ ตัวนี้สร้างไว้ประจำใจให้ได้ เป็นสภาพจิตที่ดีมาก ผู้ที่เจริญในธรรมจะมีคุณสมบัติของจิตใจ ๕ ประการนี้ พระพุทธเจ้าตรัสว่า

“*ตโต ปาโมชฺชพหุโล ทุกฺขสฺสนฺตํ กริสฺสตี*”

แปลว่า “ภิกษุผู้ปฏิบัติถูกต้องแล้ว มากด้วยปราโมทย์ มีจิตใจร่าเริงเบิกบานอยู่เสมอ จักทำทุกขให้หมดสิ้นไป” ท่านพูดไว้ถึงอย่างนี้

ฉะนั้นท่านผู้จะเกษียณอายุนั้น ถึงเวลาแล้ว ควรจะใช้เวลาให้เป็นประโยชน์ ถือเป็นโอกาสดี มาปรุ้งแต่งใจ แต่ก่อนนี้ปรุ้งแต่งแต่ทุกข์ ทำให้ใจเครียด ขุ่นมัว เศร้าหมอง ตอนนี้นำปรุ้งแต่งใจให้มีธรรม ๕ อย่างนี้ คือ *ปราโมทย์* มีความร่าเริงเบิกบานใจ *ปีติ* ความอิ่มใจ *ปัสสัทธิ* ความผ่อนคลายสงบเย็นกายใจ *สุข* โล่งโปร่งใจ *สมาธิ* สงบใจตั้งมั่น ไม่มีอะไรมารบกวน อยู่ตัว สบายเลย ทำใจให้ได้อย่างนี้ อยู่เสมอ ท่องไว้เลย ๕ ตัวนี้ คือ *ปราโมทย์ ปีติ ปัสสัทธิ สุข สมาธิ* พระพุทธเจ้าประทานไว้แล้ว ทำไมเราไม่เอามาใช้ นี่แหละ

1. *Pāmojja*: cheerfulness and joyousness
2. *Pīti*: rapture, elation
3. *Passaddhi*: tranquility, physical and mental relaxation, without any tension
4. *Sukha*: the mental state that is relieved, smooth, facile, free from any pressure, or obstruction and frustration, and
5. *Samādhi*: the state of mind that stays with what it wants, as it wants, free from disturbance; the mind is settled in place.

I would like to emphasize that we should by all means manage to create these five items as inherent qualities in our mind, which constitute an excellent mental condition. Those having prospered in the Dhamma will possess these five mental qualities. The Buddha said thus:

“tato pāmojjabahulo dukkhassanti karissati”

meaning “a monk who has conducted himself rightly, much endowed with *pāmojja*, constantly having a cheerful and joyous mind, will eradicate all suffering.” This is what he had to say about this.

Therefore, it is time for you all the would-be retirees to make use of your leisure, regarding it as a good opportunity to condition your mind. Previously, you might have conditioned yourselves only for suffering, resulting in a tense mind, gloomy and defiled. Now, you should condition your mind to possess these five Dhamma tenets: namely *pāmojja* “cheerfulness and joyousness,” *pīti* “elation,” *passaddhi* “relief, physical and mental tranquillity,” *sukha* “relieved, uncluttered mind,” and *samādhi* “calm and steadfast mind, unperturbed, stable, at ease.” You should constantly manage to maintain your mind like this. Commit these five items to your

ความสามารถในการปรุ่่งแต่งจิต เอามาใช้ สบายแน่ และก็เจริญงอกงามในธรรมด้วย

โดยเฉพาะ ท่านผู้สูงอายุนั้นก็เป็่นธรรมดาว่าจะต้องมีเวลาพัก และเวลาที่ว่างจากกิจกรรม มากกว่าคนหนุ่มสาวและคนวัยทำงานที่เขายังมีกำลังร่างกายแข็งแรงดี ว่างจากงานเขาก็ไปเล่นไปทำกิจกรรมอื่น ๆ ได้มาก แต่ท่านที่สูงอายุ นอกจากออกกำลังบริหารร่างกายบ้างแล้ว ก็ต้องการเวลาพักผ่อนมากหน่อย จึงมีเวลาว่าง ซึ่งไม่ควรปล่อยให้กายว่างแต่ใจวุ่น

เพราะฉะนั้น ในเวลาที่ว่าง ไม่มีอะไรจะทำ และก็ยังไมพักผ่อนนอนหลับ หรือนอนแล้วก่อนจะหลับ ก็พักผ่อนจิตให้ใจสบาย ขอเสนอวิธีปฏิบัติง่าย ๆ ไว้ อย่างหนึ่งว่า ในเวลาที่ว่างอย่างนั้น ให้สูดลมหายใจเข้าและหายใจออกอย่างสบาย ๆ สม่่าเสมอ ให้ใจอยู่กับลมหายใจที่เข้าและออกนั้น พร้อมกันนั้นก็พูดในใจไปด้วย ตามจังหวะลมหายใจเข้าและออกว่า

จิตเบิกบานหายใจเข้า

จิตโล่งเบาหายใจออก

ในเวลาทีพูดในใจอย่างไร ก็ทำใจให้เป็นอย่างนั้น ๆ ด้วย หรืออาจจะเปลี่ยนเป็นสำนวนใหม่ก็ได้ว่า

หายใจเข้า สูดเอาความสดชื่น

หายใจออก พอกจิตให้สดใส

memory: *pāmojja*, *pīti*, *passaddhi*, *sukha*, and *samādhī*. The Buddha already gave these to us. Why wouldn't we make use of them? This indeed is the ability to condition our mind. If we put it to use, we will definitely become at ease and prosper in the Dhamma as well.

In particular, it is only natural that elderly people will need more rest time and free time from activity than young people and those in the working age who are still physically strong. When they are free from work, the latter group of people will go playing or go doing a large number of other activities. But elderly people, apart from doing some physical exercise, need more time for rest. They will have free time, during which they should not leave the body idle, but the mind fussy.

Therefore, during your free time, when you have nothing to do and have not yet taken a rest by retiring or have already been to bed but before falling asleep, you should put your mind at rest, making it at ease. I would like to recommend a simple method of practice. In your leisure, you should breathe in and breathe out relaxingly at regular intervals. Make your mind stay with your inbreath and outbreath. At the same time, utter in your mind to the rhythm of your inbreath and outbreath, thus:

With a joyous mind, I breathe in.

With a light, relieved mind, I breathe out.

Also make your mind correspond to what you utter while uttering it in your mind. Or you might as well change to a new version, thus:

Inhaling, I breathe in freshness.

Exhaling, I cleanse my mind, brightening it up.

ถูกกับตัวแบบไหน ก็เลือกเอาแบบนั้น หายใจพร้อมกับทำใจไปด้วย อย่างนี้ ตามแต่จะมีเวลาหรือพอใจ ก็จะได้การพักผ่อนที่เสริมพลังทั้งร่างกายและจิตใจ ชีวิตจะมีความหมาย มีคุณค่า และมีความสุขอยู่เรื่อยไป

ขั้นที่ ๕ สุดท้าย ความสุขเหนือการปรุงแต่ง คราวนี้ไม่ต้องปรุงแต่ง คืออยู่ด้วยปัญญา ที่รู้เท่าทันความจริงของโลกและชีวิต การเข้าถึงความจริงด้วยปัญญาเห็นแจ้ง ทำให้วางจิตวางใจลงตัวสนิทสบายกับทุกสิ่งทุกอย่าง อยู่อย่างผู้เฒ่าเฒ่าชีวิต

สภาพจิตนี้จะเปรียบเทียบได้เหมือนสารถิที่เฒ่าเฒ่าการขับรถ สารถิผู้ชำนาญในการขับรถนั้น จะขับม้านำรถเข้าถนน และวิ่งด้วยความเร็วพอดี ตอนแรกต้องใช้ความพยายาม ใช้แต่ ดิ่ง บังเหียนอยู่พักหนึ่ง แต่พอรถม้านั้นวิ่งเข้าที่เข้าทางดี ความเร็วพอดี อยู่ตัวแล้ว สารถิผู้เฒ่าเฒ่า ผู้ชำนาญแล้วนั้น จะนั่งสงบสบายเลย แต่ตลอดเวลานั้นเขามีปัญญารู้พร้อมอยู่เต็มที ถ้ามีอะไรผิดพลาดเขาจะแก้ไขได้ทันที และตลอดเวลานั้นเขาไม่มีความประหวั่น ไม่มีความหวาด จิตเรียบสนิท ไม่เหมือนคนที่ยังไม่ชำนาญจะขับรถนี้ ใจคอไม่ดี หวาดหวั่น ใจคอยกังวลโน่นนี่ ไม่ลงตัว แต่พอรู้เข้าใจความจริงเฒ่าเฒ่าดี ด้วยความรู้ที่แท้ จะปรับความรู้สึกให้ลงตัว เป็นสภาพจิตที่เรียบสงบสบายที่สุด

Choose whichever alternative version that suits you. Breathe in and out along with conditioning your mind correspondingly at the same time like this, contingent upon the time available or your own satisfaction. You will then get a rest that enhances your energy, both physical and mental. Your life will be meaningful, valuable, and happy at all times.

Stage 5, the final stage: happiness beyond concoction. This time around, there is no need for concoction, i.e. living with wisdom that keeps up with the truth of the world and life. Attaining the reality with enlightening wisdom will enable us to put our mind snugly into place and at ease with every thing, living as one thoroughly well-versed in life.

This state of mind is comparable to a consummate charioteer. The expert chariot driver will rein the horses to lead the chariot onto a road and run at an appropriate speed. At first, he has to make an effort, using the whip and pulling the reins for a while. However, once the horses are well on course, running at an appropriate speed, and all is in place, the master charioteer will sit calmly in comfort. Nevertheless, throughout the time he is possessed of wisdom, readily aware to the greatest extent. If anything goes wrong, he will be able to rectify it immediately. And throughout the time he has neither fret nor fright. He is absolutely even-minded, unlike a non-expert about to drive a chariot who feels uneasy, frightened, inclined to worry about this or that, and unsettled. But once the non-expert knows and understands the reality thoroughly, it is with this knowledge that he will adjust his feeling to make it fall in place, into the state of mind that is optimally even, calm, and comfortable.

คนที่อยู่ในโลกด้วยความรู้เข้าใจโลกและชีวิตตามเป็นจริง จิตแจ่มจบกับโลกและชีวิต วางจิตลงตัวพอดี ทุกอย่างเข้าที่อยู่ตัวสนิท อย่างนี้ ท่านเรียกว่าเป็นจิตอุเบกขา เป็นจิตที่สบาย ไม่มีอะไรกังวลเลย เรียบสนิท เป็นตัวของตัวเอง ลงตัว เมื่อทุกสิ่งเข้าที่ของมันแล้ว คนที่จิตลงตัวถึงขั้นนี้จะมีความสุขอยู่ประจำตัวตลอดเวลา เป็นสุขเต็มอ้อมอยู่ข้างใน ไม่ต้องหาจากข้างนอก และเป็นผู้มีชีวิตที่พร้อมที่จะทำเพื่อผู้อื่นได้เต็มที่ เพราะไม่ต้องห่วงกังวลถึงความสุขของตน และไม่มีอะไรที่จะต้องทำเพื่อตัวเองอีก ต่อไปจะมองโลกด้วยปัญญา ที่รู้ความจริงและด้วยใจที่กว้างขวางรู้สึกเกื้อกูล

คนที่พัฒนาความสุขมาถึงขั้นสุดท้ายแล้วนี้ เป็นผู้พร้อมที่จะเสวยความสุขทุกอย่างใน ๔ ข้อแรก ไม่เหมือนคนที่ไม่พัฒนา ได้แต่หาความสุขประเภทแรกอย่างเดียว เมื่อหาไม่ได้ก็มีแต่ความทุกข์เต็มที่ และในเวลาที่เสพความสุขนั้น จิตใจก็ไม่โปร่งไม่โล่ง มีความหวั่นใจ หวาดระแวง ขุ่นมัว มีอะไรรบกวนอยู่ในใจ สุขไม่เต็มที่ แต่พอพัฒนาความสุขขึ้นมา ยิ่งพัฒนาถึงขั้นสูงขึ้น ก็ยิ่งมีโอกาสได้ความสุขเพิ่มขึ้นหลายทาง กลายเป็นว่าความสุขมีให้เลือกได้มากมาย และจิตที่พัฒนาดีแล้ว ช่วยให้เสวยความสุขทุกอย่างได้เต็มที่ โดยที่ในขณะที่นั้น ๆ ไม่มีอะไรรบกวนจิตใจให้ขุ่นข้องหมองมัว

Of a person living in the world with a knowledge and understanding of the world and life the way they actually are, with a mind thoroughly well-versed in the world and life, putting his mind squarely in place, with everything snugly settled, the mind is said to be in a state of equanimity. It is a mind that is at ease, totally unperturbed, absolutely even, autonomous, and settled. When everything falls in its place, a person whose mind is so settled up to this stage will possess inherent happiness all the time, which is full-fledged happiness inside, not necessarily to be sought from outside. He will be one whose life is ready to do his utmost for others, as he does not have to be worried or anxious about his own happiness, and no longer has anything to do for himself. From now on, he will see the world with wisdom realizing the truth and with a generous, benevolent mind.

A person who has developed happiness up to this final stage is ready to savor all kinds of happiness on the first four stages, unlike those undeveloped ones who can seek only the first category of happiness. When he fails to do so, he will suffer to the fullest extent. And when he is savoring his happiness, his mind is not uncluttered or relieved. He is anxious, excessively suspicious, gloomy, mentally troubled, and short of enjoying the happiness to the fullest degree. However, once he has come to develop his happiness, the more advanced stage his development reaches, the better chance he has to acquire happiness in several ways. As it turns out, there are numerous types of happiness to choose from. And a mind that is well-developed will help savor all happinesses to the utmost while at that given moment there is nothing to trouble the mind, plunging it into gloom.

เป็นอันว่าธรรมะช่วยให้เรารู้จักความสุขในการดำเนินชีวิตมากยิ่งขึ้น ๆ ขึ้นไป สู้ความเป็นผู้เต็มเปี่ยมสมบูรณ์ จนกระทั่งความสุขเป็นคุณสมบัติของชีวิตอยู่ภายในตัวเองตลอดทุกเวลา ไม่ต้องหา ไม่ต้องรออีกต่อไป

ความสุข ๕ ชั้นนี้ ความจริงแต่ละข้อต้องอธิบายกันมาก แต่วันนี้พูดไว้พอให้ได้หัวข้อก่อน คิดว่าคงจะเป็นประโยชน์พอสมควร

ขออนุโมทนา ท่านผู้เข้าร่วมประชุมทุกท่าน ขอตั้งจิตส่งเสริมกำลังใจ ขอให้ทุกท่านประสบความสุขพิศพรชัย มีปีติอิ่มใจ อย่างน้อยว่าชีวิตส่วนที่ผ่านมาได้ทำประโยชน์ ได้ทำสิ่งที่มีค่าไปแล้ว ถือว่าได้บรรลุจุดหมายของชีวิตไปแล้วส่วนหนึ่ง

เพราะฉะนั้นจึงควรจะต้องตั้งใจว่า เราจะเดินหน้าต่อไปอีกสู่จุดหมายชีวิตที่ควรจะได้ต่อไป เพราะยังมีสิ่งที่จะทำชีวิตให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้นไปอีก ไม่ใช่แค่นี้ ชีวิตนั้นยังเป็นสิ่งที่มีคุณค่า เป็นประโยชน์ ที่จะทำให้เต็มเปี่ยมได้ยิ่งกว่านี้ จึงขอให้ทุกท่านเข้าถึงความสมบูรณ์ของชีวิตนั้นสืบต่อไป และขอให้ทุกท่านมีความร่มเย็นเป็นสุขในพระธรรมขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าโดยทั่วกัน ตลอดกาลทุกเมื่อ

To sum up, the Dhamma helps us get to know more and more about happiness in leading our life toward becoming one with perfectly full-fledged happiness to the extent that it has become an inherent quality of life within ourselves all the time, not necessarily to be sought out or awaited any longer.

As a matter of fact, each of these five stages of happiness requires a great amount of explication. However, I have covered just enough for the topical themes to be grasped, which I think should be useful to some degree.

I would like to express my appreciation to all the participants, and make a mental resolve to provide you with my moral support. May you all be blessed with the four boons of life, with rapture and the gratification at least in that during the life spent so far you have already contributed beneficially and done valuable things, effectively having in part achieved your life's aims.

Therefore, we should be intent on moving ahead toward further aims in life that we deserve, for there still are things that will make our life even more perfect than this, not just up to this extent. Life is still something valuable and beneficial that we can fulfill even further. Therefore, may you all achieve the perfection of life for years to come. And may each and every one of you be blissful under the Dhamma of the Perfectly Self-Enlightened One at all times.

ภาคผนวก

ศีล

ศีล หมายถึงความประพฤติดีทางกายและวาจา คนมีศีลด้วยการสมาทานและการรักษา**สิกขาบท** คือข้อที่ต้องศึกษาหรือฝึกฝนตนเอง

พระภิกษุรักษาสิกขาบท ๒๒๗ ข้อ ในภิกขุปาติโมกข์ อย่างที่เรียกกันว่า **ศีล ๒๒๗** ส่วนพระภิกษุณีรักษาสิกขาบท ๓๑๑ ข้อ ในภิกษุณีปาฏิโมกข์ อย่างที่เรียกกันว่า **ศีล ๓๑๑**

ศีล ๕ หรือ **เบญจศีล** สำหรับคฤหัสถ์ทุกคน ทั้งหญิงและชาย หมายถึง สิกขาบท ๕ ข้อ ดังต่อไปนี้

๑. ปาณาติปาตา เวรมณี – เว้นจากการทำลายชีวิต
๒. อทินนาทานา เวรมณี – เว้นจากการถือเอาของที่เขาไม่ได้ให้
๓. กาเมสุมิจฺฉาจารา เวรมณี – เว้นจากการประพฤติดิฉันในกาม
๔. มุสาวาทา เวรมณี – เว้นจากการพูดเท็จ
๕. สุราเมรยมชฺชชุปมาทภูจฺจานา เวรมณี – เว้นจากของเมา คือ สุราและเมรัยอันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาท

ต่อมาในสมัยหลัง ศีล ๕ มีชื่อเรียกเพิ่มขึ้นว่า **นิจศีล** (คือ ศีลที่ควรรักษาเป็นประจำ) บางทีก็ถือว่าเป็น **มนุษยธรรม** (คือธรรมของมนุษย์หรือธรรมที่ทำให้เป็นมนุษย์)

ศีล ๘ หรือ **อัฐศีล** สำหรับคฤหัสถ์ผู้ประสงค์จะฝึกตนให้ยิ่งขึ้นไป อาจรักษาในบางโอกาส (ถ้ารักษาเฉพาะในวันอุโบสถ ก็เรียกว่า **อุโบสถศีล**) หรือรักษาประจำ เช่น แม่ชีมักรักษาประจำ หมายถึง สิกขาบท ๘ ข้อ ดังต่อไปนี้

Appendix

Morality

Sīla “morality” refers to virtuous conduct in body and speech. People are moral by undertaking to observe and observing the training rules (*sikkhāpada*), i.e. items for study or self-training.

Monks observe the **227** training rules in the *Bhikkhupātimokkha* “monastic code for monks,” the so-called 227 precepts. Nuns observe the 311 training rules in the *Bhikkhunīpātimokkha* “monastic code for nuns,” the so-called 311 precepts.

The **Five Precepts** or *pañcasīla* are for all householders, male and female. They refer to the five training rules as follows:

1. *Pāṇātipātā veramaṇī* – To abstain from the destruction of life
2. *Adinnādānā veramaṇī* – To abstain from taking what is not given
3. *Kāmesumicchācārā veramaṇī* – To abstain from sexual misconduct
4. *Musāvādā veramaṇī* – To abstain from false speech
5. *Surāmerayamajjapamādaṭṭhānā veramaṇī* – To abstain from intoxicants, i.e. liquor and wine, the basis of heedlessness

In later times the Five Precepts were additionally referred to as *niccasīla*, i.e. virtues to be observed uninterruptedly. They were sometimes regarded as *manussadhamma*, i.e. virtues of a human being or virtues enabling a person to be a human being.

The **Eight Precepts** or *aṭṭhasīla* are for those householders who wish for further self-training, to be observed on certain occasions (called *uposathasīla* if observed only on Observance Days) or on a regular basis, as by white-robed female devotees [in

๑. ปาณาติปาตา เวรมณี – เว้นจากการทำลายชีวิต
๒. อทินนทานา เวรมณี – เว้นจากการลื้อเอาของที่เขามีได้ให้
๓. อพรหมจริยา เวรมณี – เว้นจากการประพฤติดิตพรหมจรรย์ (คือเว้นจากการร่วมประเวณี)
๔. มุสาวาทา เวรมณี – เว้นจากการพูดเท็จ
๕. สุราเมรยมชฺชุปมาทภูจฺจนา เวรมณี – เว้นจากของเมา คือ สุราและเมรัยอันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาท
๖. วิกาลโภชนา เวรมณี – เว้นจากการบริโภคอาหารในเวลาวิกาล (คือตั้งแต่หลังเที่ยงจนถึงรุ่งอรุณของวันใหม่)
๗. นัจจคีตวาทิตวิสุททสุสนมาลาคนฺธวิเลปนธารณมณฺฑน-
วิภูสณฺฎจฺจนา เวรมณี – เว้นจากการ ฟ้อนรำ ขับร้อง บรรเลง
ดนตรี ดูการเล่นอันเป็นข้าศึกต่อพรหมจรรย์ การทัดทรง
ดอกไม้ ของหอม และเครื่องลูบไล้ ซึ่งใช้เป็นเครื่องประดับ
ตกแต่ง
๘. อุจฺจาสยณมหาสยนา เวรมณี – เว้นจากที่นอนอันสูงใหญ่
หรุหราฟุ่มเฟือย

๕ ข้อแรกของศีล ๘ เหมือนกับในศีล ๕ และเพิ่มอีก ๓ ข้อ คือข้อ ๖, ๗ และ ๘ แต่ข้อ ๓ เปลี่ยนจาก “เว้นจากการประพฤติดิตในกาม” เป็น “เว้นจากการประพฤติดิตพรหมจรรย์”

ศีล ๑๐ หรือ **ทศศีล** สำหรับสามเณรและสามเณรี แต่คฤหัสถ์ผู้ใดศรัทธาจะรักษาก็ได้ หมายถึง ลีขบาบท ๑๐ ข้อดังต่อไปนี้

Thailand] who often observe them regularly. They refer to the eight training rules as follows:

1. *Pāṇātipātā veramaṇī* – To abstain from the destruction of life
2. *Adinnādānā veramaṇī* – To abstain from taking what is not given
3. *Abrahmacariyā veramaṇī* – To abstain from conduct contrary to the holy life (i.e. abstinence from sexual intercourse)
4. *Musāvādā veramaṇī* – To abstain from false speech
5. *Surāmerayamajjapamādaṭṭhānā veramaṇī* – To abstain from intoxicants, i.e. liquor and wine, the basis of heedlessness
6. *Vikālabhojanā veramaṇī* – To abstain from untimely eating (from after noontime until dawn of the following day)
7. *Naccagītavāditavisūkadassana-mālāgandhavilepana-dhāraṇamaṇḍanavibhūsanatṭhānā veramaṇī* – To abstain from dancing, singing, playing music, and watching shows inimical to the holy life, and from wearing garlands and applying scents and unguents, used for embellishment
8. *Uccāsayanamahāsayanā veramaṇī* – To abstain from using high and large luxurious couches

The first five items of the Eight Precepts are identical with the Five Precepts and three more items, i.e. items 6, 7, and 8, are added, but item 3 is changed from “to abstain from sexual misconduct” to “to abstain from conduct contrary to the holy life.”

The **Ten Precepts** or *dasasīla* are for novice monks and novice nuns, but may also be observed by householders through their faith. They refer to the ten training rules as follows:

๑. ปาณาติปาตา เวรมณี – เว้นจากการทำลายชีวิต
๒. อทินนทานา เวรมณี – เว้นจากการลื้อเอาของที่เขามีได้ให้
๓. อพฺรหฺมจฺริยา เวรมณี – เว้นจากการประพฤติดีดพรหมจรรย์ (คือเว้นจากการร่วมประเวณี)
๔. มุสาวาทา เวรมณี – เว้นจากการพูดเท็จ
๕. สุราเมรยมชฺชปมาทญฺจานา เวรมณี เว้นจากของเมา คือ สุราและเมรัยอันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาท
๖. วิกาลโภชนา เวรมณี เว้นจากการบริโภคอาหารในเวลาวิกาล (คือตั้งแต่หลังเที่ยงจนถึงรุ่งอรุณของวันใหม่)
๗. นจฺจคีตฺวาทิตฺตวิสุทฺทสุสนา เวรมณี เว้นจากการฟ้อนรำ ขับร้อง บรรเลงดนตรี ดูการเล่นอันเป็นข้าศึกต่อพรหมจรรย์
๘. มาลาคนฺธวิเลปนธารณมณฺฑนวิภูสณฺญานา เวรมณี เว้นจากการทัดทรงดอกไม้ ของหอม และเครื่องลูบไล้ ซึ่งใช้เป็นเครื่องประดับตกแต่ง
๙. อฺจุจาสยนมหาสยนา เวรมณี เว้นจากที่นอนอันสูงใหญ่ หรูหราฟุ่มเฟือย
๑๐. ชาตฺรุปรชตปฏิกุคฺคณา เวรมณี เว้นจากการรับทองและเงิน
 - ๘ ข้อแรกของศีล ๑๐ เหมือนกับ ๗ ข้อแรกของศีล ๘ โดยแยกข้อ ๗ ของศีล ๘ ออกเป็นข้อ ๗ และข้อ ๘ เลื่อนข้อ ๘ ของศีล ๘ เป็นข้อ ๙ แล้วเพิ่มอีก ๑ ข้อ คือข้อ ๑๐

1. *Pāṇātipātā veramaṇī* – To abstain from the destruction of life
2. *Adinnādānā veramaṇī* – To abstain from taking what is not given
3. *Abrahmacariyā veramaṇī* – To abstain from conduct contrary to the holy life (i.e. abstinence from sexual intercourse)
4. *Musāvādā veramaṇī* – To abstain from false speech
5. *Surāmerayamajjapamādaṭṭhānā veramaṇī* – To abstain from intoxicants, i.e. liquor and wine, the basis of heedlessness
6. *Vikālabhojanā veramaṇī* – To abstain from untimely eating (from after noontime until dawn of the following day)
7. *Naccagītavāditavisūkadassanā veramaṇī* – To abstain from dancing, singing, playing music, and watching shows inimical to the holy life
8. *Mālāgandhavilepana-dhāraṇamaṇḍanavibhūsanatṭhānā veramaṇī* – To abstain from wearing garlands and applying scents and unguents, used for embellishment
9. *Uccāsayanamahāsayanā veramaṇī* – To abstain from using high and large luxurious couches
10. *Jātārūparajatapaṭiggahaṇā veramaṇī* – To abstain from accepting gold and silver

The first eight items of the Ten Precepts are identical with the first seven items of the Eight Precepts, with item 7 of the Eight Precepts being split into items 7 and 8. Item 8 of the Eight Precepts is shifted to item 9, and one more item, i.e. item 10, is added.

หนังสืออ้างอิง

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต). ๒๕๔๘. *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรม*. พิมพ์ครั้งที่ ๑๓. นครปฐม: วัดญาณเวศกวัน.

—————. ๒๕๖๐. *พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลศัพท์*. พิมพ์ครั้งที่ ๓๑. นครปฐม: วัดญาณเวศกวัน.

References

- Somdet Phra Buddhaghosacharya (P. A. Payutto). 2005. *Dictionary of Buddhism*. 13th impression. Nakhon Pathom: Wat Nyanavesakavan. [primarily in Thai, but interspersed with Romanized Pali and English terms with English explanations].
- . 2017. *Dictionary of Buddhist Terms*. 31st impression. Nakhon Pathom: Wat Nyanavesakavan. [in Thai].

บันทึกเรื่องลิขสิทธิ์การแปล

ขอแจ้งไว้เพื่อเป็นหลักในการปฏิบัติต่อไปว่า เนื่องจากหนังสือทั้งปวงของอาตมภาพเป็นงานธรรมทาน เพื่อประโยชน์สุขของประชาชน ไม่มีค่าลิขสิทธิ์อยู่แล้ว เมื่อท่านผู้ใดเห็นคุณค่า และมีบุญเจตนานำไปแปลเผยแพร่ ไม่ว่าจะแปลจากภาษาอังกฤษเป็นภาษาไทย หรือจากภาษาไทยเป็นภาษาอังกฤษ หรือภาษาอื่นใด ก็เป็นการช่วยกันเผยแพร่ธรรมบำเพ็ญประโยชน์ให้กว้างออกไป

ผู้ทำงานแปลนั้น ย่อมต้องใช้ความรู้ความสามารถในการที่จะแปล โดยละเอียดรวดเร็วลงเวลามิใช่น้อย ถ้าผลงานแปลนั้นทำด้วยความตั้งใจ ในเรื่องถือหรือเป็นที่วางใจได้ ในเมื่ออาตมภาพไม่ถือค่าลิขสิทธิ์ในงานต้นเรื่องนั้นอยู่แล้ว ลิขสิทธิ์ฉบับแปลนั้น ๆ ก็ย่อมถือได้ว่าเป็นของผู้แปล ในฐานะเป็นเจ้าของผลงานแปลนั้น โดยผู้แปลดูแลรับผิดชอบค่าแปลของตน และเป็นผู้พิจารณาอนุญาตเอง ในการที่จะให้ผู้หนึ่งผู้ใดนำฉบับแปลของตนไปดำเนินการอย่างหนึ่งอย่างใด ไม่ว่าจะพิมพ์แจกเป็นธรรมทาน หรือพิมพ์จำหน่าย ทั้งในประเทศและต่างประเทศ ตามแต่จะเห็นสมควร

ทั้งนี้ สิ่งที่ผู้แปลจะพึงร่วมมือเป็นการแสดงความเอื้อเฟื้อ ก็คือ ทำการให้ชัด มิให้เกิดความเข้าใจผิดว่า อาตมภาพได้รับค่าตอบแทนหรือผลประโยชน์ใด ๆ และแจ้งให้อาตมภาพในฐานะเจ้าของเรื่องเดิมได้ทราบทุกครั้งที่มีการตีพิมพ์ และถ้าเป็นไปได้ น่าจะมอบหนังสือที่ตีพิมพ์เสร็จแล้วประมาณ ๑๐ เล่ม เพื่อเป็นหลักฐานและเป็นข้อมูลทางสถิติต่อไป

อนึ่ง ผู้แปลอาจแสดงน้ำใจเอื้อเฟื้ออีก โดยแสดงเจตนาตามความข้อใดข้อหนึ่ง หรือทุกข้อ ต่อไปนี้

ก) ให้อาตมภาพเจ้าของเรื่องต้นเดิมนั้นก็ตาม วัดญาณเวศกวันก็ตาม พิมพ์งานแปลนั้นเผยแพร่ได้ โดยพิมพ์แจกเป็นธรรมทาน

ข) ให้อาตมภาพ อนุญาตให้ผู้ใดผู้หนึ่งพิมพ์งานแปลนั้นเผยแพร่ได้ เฉพาะในกรณีที่เป็นกรพิมพ์แจกเป็นธรรมทาน

ค) ให้อาตมภาพก็ตาม วัดญาณเวศกวันก็ตาม อนุญาตให้ผู้ใดผู้หนึ่งพิมพ์งานแปลนั้นเผยแพร่ได้ เฉพาะในกรณีที่เป็นกรพิมพ์แจกเป็นธรรมทาน

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต)

๗ พฤศจิกายน ๒๕๕๒



Memorandum on Translation Copyrights

This statement is hereby made to serve henceforth as guidelines [for prospective translators]. As all my books are meant to be gifts of the Dhamma for the welfare and happiness of the people, and are already royalty free, when anyone on seeing their merits wishes, out of good intention, to translate them for publication, whether from English into Thai or from Thai into English or any other language, it is deemed as helping with the promulgation of the Dhamma and furtherance of the public good.

Those working on translation projects must, of necessity, apply their knowledge and ability in their undertakings by putting in no small amount of effort and time. If their translation outputs are produced with attentiveness and are credible or reliable, and since I do not accept any royalties for my source texts, then the respective copyrights of those translations are to be acknowledged as belonging to the translators as proprietors of the translated texts. The translators themselves are to be in charge of and responsible for their own translations, and it is also at their own discretion as they see fit to grant permission to any party concerned to make any use of their translations, whether it be publishing for free distribution as gifts of the Dhamma or publishing for sale, in this country and abroad.

In this connection, what the translators are advised to cooperate to do, as a gesture of courtesy, is to make things clear so as to prevent the misunderstanding that I accept remunerations or any other benefits. They are also requested to notify me, as the original author, every time such a publication takes place. If possible, approximately ten copies of each published work should be given to me as evidence of the publication and for record keeping purposes.

In addition, the translators might further show their generosity by pledging to do any one or all of the following:

a) allow me, the original author, or Wat Nyanavesakavan to publish the translations for free distribution as gifts of the Dhamma;

b) allow me to grant permission to any party concerned to publish the translations exclusively in the case of publishing for free distribution as gifts of the Dhamma;

c) allow me or Wat Nyanavesakavan to grant permission to any party concerned to publish the translations exclusively in the case of publishing for free distribution as gifts of the Dhamma.

Pbra Brahmaganabhorn (P. A. Payutto)

November 7, 2009