

โพชฌงค์

พุทธวิธีเสริมสุขภาพ

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์

(ป. อ. ปยุตฺโต)

The Seven Factors of Enlightenment

A Buddhist Way of Enhancing Health

P. A. Payutto

(Somdet Phra Buddhaghosacariya)

พระราชนิพนธ์แปล

ดร.วิรัช อารมย์ดี

๑๔ มกราคม ๒๕๖๓

โพชฌงค์: พุทธวิธีเสริมสุขภาพ

© สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต)

ISBN 974-697-068-2

The Seven Factors of Enlightenment

A Buddhist Way of Enhancing Health

by Somdet Phra Buddhaghosacariya (P. A. Payutto)

translated by Robin Moore

@ 2020 English edition - Robin Moore

ฉบับภาษาไทย พิมพ์ครั้งแรก มีนาคม ๒๕๒๔

ฉบับไทย - อังกฤษ พิมพ์ครั้งแรก สิงหาคม ๒๕๖๓

พิมพ์ครั้งที่ ๓ - ธันวาคม ๒๕๖๖

๓๐๐ เล่ม

- พระราชทานเพลิงศพ ดร.วิรัช อารมย์ดี

วันอาทิตย์ที่ ๑๔ มกราคม พ.ศ. ๒๕๖๗

This book is available for free download at: www.watnyanaves.net

Original Thai version first published: March 1981

Translated English version first published: August 2020

Typeset in: Crimson, Gentium, Open Sans and TF Uthong.

Layout design by: Phrakhrū Vinayadhorn (Chaiyos Buddhivaro)

Proofreading & editing: Siripañño Bhikkhu, Kovilo Bhikkhu

พิมพ์เผยแพร่เป็นธรรมทาน โดยไม่มีค่าลิขสิทธิ์

ท่านผู้ประสงค์จัดพิมพ์ โปรดติดต่อขออนุญาตที่

วัดญาณเวศกวัน ต.บางกระทึก อ.สามพราน จ.นครปฐม ๗๓๒๑๐

<http://www.watnyanaves.net>

พิมพ์ที่

อนุโมทนา

วันอาทิตย์ที่ ๑๔ มกราคม พ.ศ. ๒๕๖๗ เป็นวาระสำคัญที่จะมีงานพระราชทานเพลิงศพ ดร.วิรัช อารมย์ดี ณ เมรุวัดธาตุทอง แขวงพระโขนงเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร

ในโอกาสนี้ คุณสมหญิง อารมย์ดี พร้อมด้วยคุณวชิรา คุณกิริติส คุณเอมวดี อารมย์ดี ปวารณาจะอุทิศกุศลแก่ท่านผู้วายชนม์ ด้วยการบำเพ็ญบุญกิริยาแห่งธรรมทาน เพื่อเป็นอนุสรณ์แห่งงาน และแจกมอบแก่ญาติมิตรประชาชน ให้เกิดผลเป็นประโยชน์ทางธรรมทางปัญญากว้างขวางออกไป ได้แจ้งบุญเจตนาขออนุญาตพิมพ์หนังสือธรรม ของ สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต) ๒ เรื่อง คือ

๑. ทุกข์สำหรับเห็น แต่สุขสำหรับเป็น

๒. โพชฌงค์: พุทธวิธีเสริมสุขภาพ - *The Seven Factors of Enlightenment: A Buddhist Way of Enhancing Health*

ขออนุโมทนาการทำบุญธรรมทานอุทิศกุศลในวาระสำคัญนี้ อันเป็นการแสดงออกซึ่งน้ำใจประกอบด้วยกตัญญูตเวทีตาธรรมต่อท่านผู้ล่วงลับ และความปรารถนาประโยชน์สุขที่เป็นแก่นสารแก่ประชาชน

ขออำนาจแห่งธรรมทานกุศลจรรยาที่ คุณสมหญิง อารมย์ดี พร้อมด้วยคุณวชิรา คุณกิริติส คุณเอมวดี อารมย์ดี ได้บำเพ็ญครั้งนี้ จงอำนวยสุขสมบัติแก่ ดร.วิรัช อารมย์ดี ในสัมปรายภพ สมตามมโนปณิธานของคุณะเจ้าภาพ ตามควรแก่คติวิสัยทุกประการ

วัดญาณเวศกวัน

๒๒ ธันวาคม ๒๕๖๖

Anumodana – Appreciation

About six years ago, the Buddhist congregation at Wat Nyanavesakavan, both monastics and lay supporters, deemed that it was a fitting time to put concerted effort into translating Dhamma books into English and to publish them in a determined, systematic fashion. At that time, Mr. Robin Moore was entrusted with the responsibility of doing the translation work, with Khun Peeranuch Kiatsommart faithfully and generously providing all financial assistance.

Before long, in 2016, two Dhamma books translated into English were completed, namely: *The Unheralded Value of the Vinaya* and *True Education Begins with Wise Consumption*. In the next two years, these were followed by six more books: *Honouring the Claim: ‘We Love the King’*, *Education Made Easy*, *May the Days and Nights Not Pass in Vain*, *Perfect Happiness*, *Growing in Merit*, and *Prelude to Buddhadhamma: Noble Life – Healthy Society – Delightful Nature*.

This year, 2020, several new books have been completed and are being prepared for publication, including this book *The Seven Factors of Enlightenment: A Buddhist Way of Enhancing Health*.

The study, teaching, and propagation of the Dhamma, along with its accompanying practice and realization, whereby the Dhamma becomes embodied in individuals and society, lies at the heart of Buddhism. Translating and publishing the Dhamma are key meritorious deeds enabling this process to reach success and fulfilment.

I wish to express my appreciation to Mr. Robin Moore for performing this important work with diligence and determination.

This wholesome work has been accomplished as a 'gift of the Dhamma' (*dhamma-dāna*) by way of the patronage and supervision of Khun Peeranuch Kiatsommart. She has acted with devotion to the Triple Gem, enthusiasm for promoting the study and dissemination of Dhamma, and great goodwill and kindness towards practitioners of Dhammavinaya; indeed, towards all people. May I express my gratitude to Khun Peeranuch Kiatsommart for her dedication and assistance, which has enabled this gift of the Dhamma to come to fruition. These efforts and achievements promote wisdom and truth, leading to long-lasting value and benefit.

Somdet Phra Buddhaghosacariya (P. A. Payutto)

สารบัญ

โพชฌงค์: พุทธวิธีเสริมสุขภาพ	๑
พุทธวิธีเสริมสุขภาพ	๒
องค์แห่งการตรัสรู้และสุขภาพที่สมบูรณ์	๕
บูรณาการองค์ประกอบให้เกิดสุขภาพเป็นองค์รวม	๒๒
ภาคผนวก	๓๐

Contents

Anumodana – Appreciation

The Seven Factors of Enlightenment: A Buddhist Way of Enhancing Health	1
A Buddhist Way of Enhancing Health	2
The Enlightenment Factors & Perfect Health	5
Fostering Holistic Health	22
Bojjhaṅga Paritta	30

โพชฌงค์

พุทธวิธีเสริมสุขภาพ*

วันก่อนนี้ โยมได้ปรารภทำนองอาราธนาว่า ถ้าอาตมภาพ
แสดงเรื่องโพชฌงค์ ก็คงจะดี

โพชฌงค์นี้ เป็นหลักธรรมสำคัญหมวดหนึ่ง ญาติโยม
หลายท่านรู้จักในชื่อที่เป็นบทสวดมนต์ เรียกว่าโพชฌงค์ปริตร
และนับถือกันมาว่า เป็นพุทธมนต์สำหรับสวดสาธยาย เพื่อให้คน
ป่วยได้สดับตรับฟังแล้วจะได้หายโรค

ที่เชื่อกันอย่างนี้ ก็เพราะมีเรื่องมาในพระไตรปิฎกเล่าว่า
พระมหากัสสปะ ซึ่งเป็นพระเถระผู้ใหญ่ท่านหนึ่งเคยอาพาธ และ
พระพุทธเจ้าเสด็จไปเยี่ยม แล้วทรงแสดงเรื่องโพชฌงค์นี้ ตอนท้าย
พระมหากัสสปเถระก็หายจากโรคนั้น

* ชุดที่สาม จากรายการเล่าเรื่องให้โยมฟัง เล่าเมื่อวันที่ ๓ พฤศจิกายน ๒๕๒๘

The Seven Factors of Enlightenment

A Buddhist Way of Enhancing Health¹

A short while ago some members of the lay community mentioned that they would appreciate it if I were to speak on the seven factors of enlightenment (*bojjhaṅga*).

The seven factors of enlightenment comprise one of the Buddha's cardinal teachings. Many laypeople are familiar with these qualities in the context of the protective chant known as the *Bojjhaṅga Paritta*. This chant is particularly revered as it is believed that by reciting it in the presence of someone who is sick, the person will be cured.

This belief stems from stories in the *Tiṭṭaka*. On one occasion, Venerable Mahā Kassapa—one of the Buddha's eminent disciples—fell ill. The Buddha went to visit him and gave him a teaching on the factors of enlightenment. At the end of this teaching, Mahā Kassapa was cured. On another occasion, Ven. Mahā Moggallāna likewise fell ill.² The Buddha went to visit him, gave a teaching on the factors of enlightenment, and his illness too vanished. On yet another occasion, the Buddha himself fell ill. He requested that his distinguished disciple Ven. Mahā Cunda give him a teaching on the factors of enlightenment. The Buddha was then similarly cured of his illness.

¹ 'Talks to the Laity: Episode 3' (a talk given on 3 November 1985).

² One of the Buddha's two chief disciples, who is usually depicted as sitting on his lefthand side.

อีกคราวหนึ่ง พระมหาโมคคัลลานะ ซึ่งเป็นอัครสาวกฝ่ายซ้าย ก็อาพาธและพระพุทธรเจ้าเสด็จไปเยี่ยม ก็ได้ทรงแสดงโพชฌงค์นี้อีก แล้วพระมหาโมคคัลลานะก็หายโรค

อีกคราวหนึ่ง พระพุทธรองค์เองทรงอาพาธ ก็ตรัสให้พระมหาจุนทะ ซึ่งเป็นพระเถระผู้ใหญ่รูปหนึ่งแสดงโพชฌงค์ถวาย แล้วพระพุทธรเจ้าก็หายประชวร

จากเรื่องราวที่กล่าวถึงนี้ พุทธศาสนิกชนก็เลยเชื่อกันมาว่า บทโพชฌงค์นั้น สวดแล้วจะช่วยให้หายโรค แต่ที่เราสวดกันนี้ เป็นการสวดคำบาลี ผู้ฟังก็ฟังไป ซึ่งบางทีอาจจะไม่เข้าใจเนื้อความก็ได้

แต่ที่ท่านแสดงในพระไตรปิฎกนั้น ท่านแสดงเนื้อหาคือตัวหลักธรรม และธรรมะที่แสดงนั้นเป็นธรรมเกี่ยวกับปัญญา เป็นธรรมะชั้นสูง ซึ่งความจริงก็เป็นเรื่องของการทำใจให้สว่าง สะอาด ผ่องใส เป็นการรักษาใจ

พุทธวิธีเสริมสุขภาพ

เป็นธรรมดาว่า กายกับใจนั้นเป็นสิ่งที่อาศัยกันและกัน พอกายเจ็บป่วยไม่สบาย คนทั่วไปก็มักจะพาลจิตใจไม่สบาย เศร้าหมอง กระวนกระวาย กระสับกระส่ายไปด้วย และในทำนองเดียวกัน เมื่อจิตใจไม่สบายก็พลอยให้กายไม่สบายไปด้วย เริ่มต้นตั้งแต่

As a result of these stories, Buddhists have developed the belief that chanting these verses can help cure illness. These verses, however, are chanted in the Pali language, and it is likely that, in many cases, people listening to them do not understand the meaning of the words.

Furthermore, in the stories from the Tipiṭaka, the seven factors of enlightenment are not presented in verse form but rather as a profound unified teaching intimately linked to wisdom: a teaching aimed at protecting, purifying, and illuminating the mind.

A Buddhist Way of Enhancing Health

The interrelationship between body and mind is a part of nature. For most people, when the body falls ill and is in pain, the mind experiences a corresponding level of suffering and distress; they feel miserable and anxious. Similarly, when the mind is ill-at-ease, the body often experiences pain and discomfort, beginning with loss of appetite, physical malaise, sallow complexion, and so on. The body and mind are thus interdependent.

รับประทานอาหารไม่ได้ ร่างกายเศร้าหมอง ผิพรรณชุ่มชื้น เป็นสิ่งที่เนื่องอาศัยกัน

ในทางตรงข้าม คือในทางที่ดี ถ้าจิตใจดี สบาย บางทีก็กลับมาช่วยกาย เช่นในยามเจ็บป่วยถ้าจิตใจสบาย เช่น มีกำลังใจหรือจิตใจผ่องใสเบิกบาน โรคที่เป็นมาก ก็กลายเป็นน้อย หรือที่จะหายยากก็หายง่ายขึ้น ยิ่งถ้าหากว่ากำลังใจที่ดีนั้นมีมากถึงระดับหนึ่ง ก็ไม่เพียงแต่ทำให้โรคบรรเทาเท่านั้น แต่อาจจะช่วยรักษาโรคไปด้วยเลย ทั้งนี้ก็อยู่ที่ว่าจะช่วยทำใจของเราหรือรักษาใจของเราได้มากแค่ไหน

พระพุทธรูปเจ้าและพระมหาสาวกนั้น ท่านมีจิตใจที่พัฒนาให้ตั้งงามเต็มที่ มีสุขภาพด้านจิตที่สมบูรณ์แล้ว เมื่อถึงเวลาที่ต้องการ ก็จึงเรียกเอาด้านจิตมาช่วยด้านกายได้เต็มที่ ถ้าไม่เหลือวิสัยของเหตุปัจจัย ก็เอาของดีที่มีในใจออกมารักษากาย ที่เป็นโรคให้หายไปได้

หลักโพชฌงค์เป็นหลักปฏิบัติทั่วไป ไม่เฉพาะสำหรับผู้ป่วยเท่านั้น ถ้าวิเคราะห์หาคำความหมายของศัพท์ ก็จะทำให้เห็นว่า ศัพท์เดิมนั้นท่านมีความมุ่งหมายอย่างไร

โพชฌงค์มาจากคำว่า โพชฺฌ กับ องฺค หรือโพธิ กับองค์ จึงแปลว่า องค์แห่งผู้ตรัสรู้ หรือองค์แห่งการตรัสรู้ก็ได้ พุทธตามศัพท์ก็คือองค์แห่งโพธิ หรือองค์แห่งโพธิญาณนั่นเอง หมายถึงองค์

From a positive perspective, a healthy and happy mind can assist the body. If one is sick, for instance, a mind inspired, cheerful, bright, and so on, can reduce the severity of an illness. Moreover, by generating an increased strength of mind one can not only alleviate symptoms, but one can accelerate healing and even cure illnesses altogether. The healing depends on our degree of acceptance and power of attention.

The Buddha and his great disciples attained spiritual perfection: they were endowed with perfect mental health. Whenever they wished, they could summon inner resources to fully attend to their physical needs. If it was within the realm of possibility, they could draw upon their spiritual prowess to cure themselves of illness.

The teaching on the seven factors of enlightenment is not intended exclusively for the sick; its application is much more wide-ranging. We can appreciate its objective by examining the term *bojjhaṅga*.

The term *bojjhaṅga* is comprised of the words *bojjha* and *aṅga*.³ *Bojjha* is synonymous with *bodhi* ('enlightenment'; 'awakening'). *Bojjhaṅga* can thus be translated as 'factor of enlightenment', 'factor of an enlightened being', or 'factor of enlightenment knowledge'.⁴ These definitions reveal the vital importance of this teaching as these seven factors help to bring about enlightenment.

³ Trans.: *aṅga*: 'factor', 'part', 'constituent'.

⁴ *Bodhiñāṇa*.

ประกอบ หรือหลักธรรม ที่เป็นเครื่องประกอบของการตรัสรู้ หรือองค์ประกอบแห่งโพธิญาณ แสดงว่าหลักธรรมนี้สำคัญมาก เพราะเป็นธรรมที่จะช่วยให้เกิดการตรัสรู้

การตรัสรู้นั้นเป็นเรื่องของปัญญา ปัญญาคือความรู้ความเข้าใจขั้นที่จะทำให้ตรัสรู้นี้ มีความหมายลึกซึ้งลงไป กล่าวคือ การตรัสรู้นั้นหมายถึงว่า

ประการที่ ๑ รู้แจ้งความจริงของสิ่งทั้งหลาย เห็นสว่างโล่งทั่วไปหมด ไม่มีจุดหมองจุดมัว เพราะความรู้นั้นชำระใจให้หมดกิเลส ให้บริสุทธิ์ด้วย เพราะฉะนั้น ปัญญาตรัสรู้นี้จึงหมายถึงความรู้บริสุทธิ์ หรือความรู้ที่เป็นเหตุให้เกิดความบริสุทธิ์

ประการที่ ๒ ปัญญาที่ทำให้ตรัสรู้นี้ทำให้เกิดความตื่น คือเดิมนั้นมีความหลับอยู่ คือมัวเพลिन มัวประมาทอยู่ ไม่ลืมนตาลืมใจ ดูความเป็นจริง และมีความหลงใหล เช่น มีความหมกมุ่นมัวเมายึดติดในสิ่งต่างๆ เมื่อปัญญารู้แจ้งความจริงตรัสรู้แล้วก็กลายเป็นผู้ตื่นขึ้น พ้นจากความหลับ จากความประมาทมัวเมา พ้นจากความยึดติดต่างๆ พุทฺธฺสํฯ ว่า ตื่นขึ้นทั้งจากความหลับใหลและจากความหลงใหล และ

ประการที่ ๓ จากการที่บริสุทธิ์และตื่นขึ้นมานี้ ก็ทำให้จิตใจของผู้นั้นมีความเบิกบานผ่องใส ปลอดโปร่งโล่งเบา เป็นอิสระ

In this context we can describe ‘enlightenment knowledge’ as both the wisdom of enlightened beings and the wisdom giving rise to enlightenment.⁵ Enlightenment knowledge has the following attributes:

- It penetrates the truth of all phenomena; it sees everything clearly; it is stainless; it purifies the mind of all defilement. It can thus also be called ‘pure knowledge’ or ‘purifying knowledge’.
- It leads to awakening. Initially, we are all ‘asleep’: we are caught up in indulgence and heedlessness; we don’t open our eyes and see the truth; we are captivated and enthralled by various sense objects. With the arising of enlightenment knowledge, one ‘wakes up’: one emerges from a state of stupor and intoxication; one is freed from attachment. In sum, one wakes up from delusion.
- The previous two attributes of purity and awakening naturally bring about inner peace, happiness, and liberation. In today’s parlance such a wholesome state of mind can be described as perfect mental health.

⁵ Trans.: the seven factors of enlightenment thus apply to both awakened and unawakened persons. They are inherent virtues of awakened individuals, who have brought them to completion, and they are virtues cultivated by unawakened individuals, who, through such cultivation, realize awakening.

อันนี้คือสภาพจิตที่ดีงาม ถ้าเรียกในสมัยปัจจุบันก็ว่าเป็นสุขภาพจิตที่ดีมาก

ถ้าท่านผู้ใดก็ตามได้มีสุขภาพจิตอย่างนี้แล้ว แม้จะไม่ถึงขั้นหมดกิเลสโดยสิ้นเชิง ก็นับว่าเป็นผู้มีความสุขมาก ถ้าเป็นผู้ป่วยไข้ก็เรียกว่ามีสภาพจิตที่เหมือนกับไม่ได้ป่วย อย่างที่เรียกว่า กายป่วยแต่ใจไม่ป่วย หรือป่วยแต่กายใจไม่ป่วย ดังที่พระพุทธเจ้าเคยตรัสสอนท่านผู้สูงอายุ ท่านผู้เจ็บป่วยกระเสาะกระแสะ กระสับกระส่ายในวัยชราว่า ให้ทำใจว่า ถึงแม้กายของเราจะป่วยแต่ใจของเราจะไม่ป่วยด้วย

ถ้าทำได้อย่างนี้ ก็จะเป็นจิตใจที่มีความสุขและก็จะช่วยผ่อนคลายห่างหายจากโรคนั้น หรืออย่างน้อยก็บรรเทาทุกข์เวทนาที่เกิดจากโรคนั้นลงได้ อันนี้คือการอธิบายความหมายของคำว่า โพชฌงค์ ที่แปลว่าองค์แห่งการตรัสรู้

องค์แห่งการตรัสรู้และสุขภาพที่สมบูรณ์

ต่อจากนี้ก็ควรจะมาสำรวจกันว่า หลักธรรมที่เป็นองค์ประกอบของการตรัสรู้นั้นมีอะไรบ้าง และมีความหมายอย่างไร

โพชฌงค์มี ๗ ประการด้วยกัน เรียกกันว่า โพชฌงค์ ๗ เหมือนอย่าง que บอกไว้ในบทสวดมนต์ว่า โพชฌังโค สะติสังขาโต . .

Even those individuals at preliminary stages of enlightenment are overflowing with happiness.⁶ If they are sick, it is as if their state of mind is in no way affected. The body is sick but the mind remains healthy. This message is reflected in the Buddha's encouragement to an elderly disciple fretting over an illness:

*You should practise and train yourself thus: 'Although my body is sick, may my mind not be sick.'*⁷

If we can follow this advice, we will have a happy heart, which can help to cure us from illness. At the very least, physical pain will be allayed.

The Enlightenment Factors & Perfect Health

There are seven factors of enlightenment, as is evident in the protective chant cited earlier, beginning with the verse: *Bojjhaṅgo satisaṅkhāto...*, namely:

⁶ Trans.: there are four stages of enlightenment, beginning with stream-entry and culminating with arahantship: complete and perfect enlightenment.

⁷ S. III, 1.

โพชฌงค์ เริ่มด้วย

องค์ที่ ๑ คือ สติ

องค์ที่ ๒ คือ ทัมมวิชัย

องค์ที่ ๓ คือ วิริย

องค์ที่ ๔ คือ ปิติ

องค์ที่ ๕ คือ ปัสสัทธิ

องค์ที่ ๖ คือ สมาธิ

องค์ที่ ๗ คือ อูเบกขา

รวมเป็นองค์ธรรมที่เรียกว่า โพชฌงค์ ๗ ประการด้วยกัน ที่
นี้ลองมาดูความหมายเป็นรายข้อเสียก่อน

ในหลักธรรมที่เรียกว่า “โพชฌงค์” หรือองค์แห่งการตรัสรู้
นั้น การตรัสรู้เป็นจุดหมายที่ต้องการ องค์ธรรมแห่งการตรัสรู้ ก็
เปรียบเสมือนเครื่องมือที่จะช่วยให้บรรลุจุดหมายที่ต้องการ ก่อนที่
จะใช้เครื่องมือก็ต้องทำความรู้จักกับเครื่องมือ หรืออุปกรณ์ก่อนว่า
อุปกรณ์แต่ละอย่างนั้นมีอะไรบ้าง จะใช้สำหรับทำอะไร

องค์ประกอบที่ ๑ “สติ” สติเป็นธรรมที่เรารู้จักกันดี แปล
ว่าความระลึกได้ ระลึกได้อย่างไร ท่านบอกว่า สตินั้นมีลักษณะที่
เป็นเครื่องตั้งจิตไว้กับสิ่งนั้นๆ ซึ่งภาษาธรรมเรียกว่า “อารมณ์” ตั้ง
จิตหรือกุ่มจิตไว้กับอารมณ์

1. **Mindfulness** (*sati*)
2. **Investigation of Dhamma** (*dhamma-vicaya*)
3. **Effort** (*virīya*)
4. **Bliss** (*pīti*)
5. **Tranquillity** (*passaddhi*)
6. **Concentration** (*samādhi*)
7. **Equanimity** (*upekkhā*)

The aim and objective of this teaching on the *bojjhaṅgas* is to realize enlightenment, and these seven factors are akin to instruments for achieving that very goal. Before we pick up these tools and get to work, however, we must first be able to distinguish between them and know what each one is used for.

1. **Mindfulness** (*sati*; ‘recollection’): although most Buddhists are familiar with this term, they may not be able to explain how it functions. The traditional definition for *sati* is the quality of the mind that ‘holds onto and sustains attention on a sense object’. The word ‘sense object’ (*ārammaṇa*) encompasses all things with which people interact—every object of consciousness.⁸

⁸ Trans.: alternatively: ‘everything cognized’, ‘everything perceived’.

อารมณ์ในที่นี้ก็คือ สิ่งที่เราต้องเกี่ยวข้องกับทุกอย่าง สิ่งที่เรา
รับรู้ สิ่งที่เรานึกถึงได้ เรียกว่า “อารมณ์” ไม่ใช่อารมณ์อย่างใน
ภาษาไทย ในที่นี้เพื่อกันความสับสนกับภาษาไทยก็จะพูดว่า สิ่ง
แทนที่จะพูดว่า อารมณ์

สติมีหน้าที่ตั้งหรือตรึงจิตไว้กับสิ่งนั้นๆ ถ้าเราจะทำอะไรก็
ให้จิตระลึกถึงสิ่งนั้น ตั้งเอาไว้เหมือนกับเชือก สมมติว่ามีหลักปัก
ไว้ และมีสัตว์ตัวหนึ่งเป็นต้นว่าลิงถูกเชือกผูกไว้กับหลักนั้น จิตของ
เรานี้เปรียบเทียบกับลิงเพราะว่าวุ่นวายมาก ดิ้นรนมาก อยู่ไม่
สุข ท่านเปรียบว่าต้องผูกลิงเอาไว้กับหลัก มิฉะนั้นลิงก็จะหนีไป
ไม่อยู่กับที่ หรือหลุดหายไปเลย สิ่งที่จะผูกลิงก็คือเชือก เมื่อเอา
เชือกมาผูกลิงมัดไว้กับหลัก ลิงไปไหนไม่ได้ ก็วนอยู่กับหลักหรือ
ใกล้ๆ หลัก

ท่านเปรียบในทางธรรมว่า จิตนั้นเหมือนกับลิง หลักที่ผูก
ไว้นั้น เหมือนกับสิ่งที่เราเกี่ยวข้องต้องทำในขณะนั้น จะเป็นกิจที่
ต้องทำหรือเป็นธรรมอย่างใดอย่างหนึ่งก็คือหลักนั้น เชือกที่ผูกก็
คือสติ สติเป็นตัวที่ผูกจิตไว้กับหลักหรือสิ่งนั้น ตั้งไว้ กุมไว้ กำกับไว้
ไม่ให้หลุดหายไป

ถ้าเป็นสิ่งเฉพาะหน้า ซึ่งปรากฏอยู่หรือโผล่เข้ามา ก็เพียง
แต่ตั้งจิตไว้กับสิ่งนั้นๆ กุมไว้ กำกับไว้ไม่ให้หลุดลอยหรือผ่านหาย
ไปไหน อย่างที่พูดกันว่า เวลาทำอะไรก็ให้ระลึกไว้ คือคอยนึกถึง

Mindfulness is used to ‘bear in mind’ those activities with which we are engaged: to seize hold of an object and sustain attention on it. Imagine that we have tied a monkey to a post with a rope. In this metaphor, the mind is the monkey. Why? Because the mind tends to be restless: it squirms and jumps about. It is hard to keep it satisfied. To prevent the monkey from constantly running hither and yon or escaping, it must be tied to a post. Securely tied with a rope, it then calms down and sits down near the post.

Here, the pillar refers to a specific sense object or to a particular task that we are engaged in. The rope refers to mindfulness, which holds and sustains attention onto the object or activity; it prevents attention from wandering off.

If the object is immediately in front of us—immediately manifest—we simply hold it in attention, preventing it from slipping away. For this reason, when we are involved in an activity we are encouraged to simply be aware of what we are doing. Keep the object or activity in your field of awareness. Don’t let it escape and make effort not to become distracted.

สิ่งที่เรากำลังทำนั้น นึกถึงอยู่เรื่อยๆ ให้สิ่งนั้นอยู่ในการรับรู้ หรืออยู่กับจิตของเรา ไม่ให้คลาดไม่ให้พลัดกันไป อย่าให้สิ่งนั้นหลุดหาย หรืออย่าให้จิตของเราฟุ้งซ่านล่องลอยไปที่อื่น

แต่ที่นี้ ถ้าสิ่งนั้นอยู่ห่างไกลออกไปไม่ปรากฏอยู่ เช่นเป็นเรื่องอดีตผ่านไปแล้ว ยกตัวอย่างเช่น ธรรมคือคำสอนที่ได้ฟังมาก่อนหรือสิ่งที่ได้เล่าเรียนไว้ เมื่อหลายวันหรือหลายเดือนมาแล้ว สิ่งนั้นอยู่ห่าง สติก็ทำหน้าที่ดึงเอามา เมื่อก็ดึงไว้ ไม่ให้ไปไหน ให้อยู่กับสิ่งนั้น ที่นี้ถ้าสิ่งนั้นอยู่ห่างก็ดึงเอามา หรือดึงจิตไปไว้กับสิ่งนั้น ให้ไปอยู่ด้วยกัน นี่คือสิ่งที่เรียกว่า สติ

สติ ดึงเอาจิตมากำกับไว้กับสิ่งที่ต้องการ หรือสิ่งที่เราควร จะเกี่ยวข้อง ทำให้สิ่งนั้นอยู่ในการรับรู้ของจิต ไม่หลุดลอย ไม่หล่นหาย ไม่พลัดกันไปเสีย นี่คือหน้าที่ของสติ ประโยชน์ของสติก็อยู่ตรงนี้ อันนี้คือเครื่องมือหรืออุปกรณ์ที่เรียกว่าองค์ประกอบข้อที่ ๑ ได้แก่ สติ

องค์ประกอบที่ ๒ “ธัมมวิจยะ” หรือ “ธรรมวิจยะ” แปลว่าการวิจยะธรรม วิจยะ นั้นแปลว่า การเพินหรือเลือกเพิน คือการใช้ปัญญาไตร่ตรอง พิจารณา สอดส่อง ค้นคว้า ธรรม ก็คือความจริง ความถูกต้อง สิ่งที่ตั้งาม สิ่งที่เป็นประโยชน์เกื้อกูล หรือคำสอนที่ให้ความรู้เกี่ยวกับความจริง ความถูกต้องตั้งาม และสิ่งที่เป็นประโยชน์เกื้อกูลนั้น

If, however, the object is set away at a distance or is not readily apparent—say it is something from the past such as a teaching we have heard or studied months previously—mindfulness recalls (or ‘retrieves’) the object.

Mindfulness therefore has a twofold function: first, it holds an object immediately in front of us in attention; and second, it recalls an object separated from us, physically or temporally, and then sustains attention on it.

We use mindfulness to harness attention: to focus on desired objects and activities and keep them in our field of awareness.

2. Investigation of Dhamma (*dhamma-vicaya*): the term *vicaya* literally means ‘selecting’ or ‘choosing’. More broadly, it refers to ‘examination’, ‘investigation’, ‘research’ and ‘analysis’. *Dhamma-vicaya* is thus an examination, investigation and analysis of Dhamma. Here, the term ‘Dhamma’ can be summarized by the word ‘truth’, yet it encompasses a wide range of principles including: ‘virtue’, ‘goodness’, ‘righteousness’, ‘justice’, and so on, as well as specific teachings related to truth, virtue, et cetera.

สิ่งนั้นอาจจะอยู่ต่อหน้าก็ได้ เช่นเรามองเห็นอะไรอยู่ข้างหน้าหรือขณะนี้ เรากำลังเผชิญกับอารมณ์ที่เข้ามาเกี่ยวข้อง เราก็เห็น คือมองค้นหาให้เห็นธรรมเห็นเอาธรรมออกมาให้ได้ หรือมองให้เป็นธรรม

ถ้ามองไม่ดี ใจของเราก็วุ่นวาย ปั่นป่วน กระทบกระทบเดือดร้อน แต่ถ้ามองให้ดี ถึงแม้สิ่งนั้นคนทั่วไปเขาว่าไม่ดี ไม่ชอบใจ เมื่อจำเป็นที่เราจะต้องเกี่ยวข้องกับสิ่งนั้นเฉพาะหน้าแล้ว เราก็มองให้มันเป็นธรรมไป หรือมองให้เห็นธรรมขึ้นมา ทำแบบนี้ก็เป็นธรรมวิจยอย่างหนึ่ง เรียกว่ามองอะไรก็ได้ ถ้ามองให้ดีแล้วมันเป็นธรรมหรือทำให้เห็นธรรมได้หมด

เหมือนอย่างอาจารย์ที่สอนธรรมบางท่าน ท่านเน้นในเรื่องนี้ว่า มองอะไรให้เห็นเป็นธรรม มองใบไม้ อัญมณี ดิน อะไรก็เป็นธรรมหมด ถ้ามองไม่ดี อะไรๆ ก็เป็นอธรรมไปหมด ทำให้ใจของเราเสียหาย เช่นเห็นคนไม่น่าดู ถ้ามองไม่ดีก็เกิดโทสะ แต่ถ้ามองให้ดีอาจจะเกิดกรุณา เกิดความสงสาร อย่างนี้เป็นต้น

หรืออย่างพระเถรท่านหนึ่งในสมัยพุทธกาล ถึงวาระมีหน้าที่ไปจัดอุโบสถก็ไปจุดเทียนขึ้น แสงเทียนสว่าง มองที่เปลวเทียนนั้น เห็นความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป พอมองอย่างนี้ก็เห็นธรรม ทำให้เกิดปัญญาขึ้นมา

The items we investigate may be directly in front of us; for instance, they may be forms visible to our eyes. Regardless, we examine all sense objects closely, discovering the truth in them or distilling the truth from them. In other words, we adjust our perspective so that we realize the truth inherent in all things.

If we look at things in a flawed manner, our minds frequently become troubled and confused. But if we develop skill in the art of observation, we see into the truth of phenomena, even into those things people ordinarily view as bad or unpleasant. This objective discernment—not shying away from looking at anything—is one aspect of *dhamma-vicaya*.

Some Buddhist teachers emphasize this method of recognizing the truth inherent to all phenomena. Leaves, rocks, bricks, soil, and so on—everything is Dhamma.⁹ If our vision is flawed, however, then everything becomes *adhamma*: ‘non-truth’, ‘illusion’. Impaired mental vision also distorts our general frame of mind. We may, for instance, see someone who is physically unattractive and react with disgust. Conversely, if we are skilled at examining and investigating, we will respond to such a person with compassion.

There is a story of a senior nun¹⁰ at the time of the Buddha whose duty it was to prepare the site of the Observance day ceremony.¹¹ After lighting a candle, she observed the flame and discerned its arising, sustaining, and passing away. Reflecting in this way she was enlightened.

⁹ Trans.: one of the most common definitions for Dhamma is ‘nature’.

¹⁰ Trans.: *therī*: female elder; a bhikkhuni who has been ordained for more than ten years.

¹¹ Trans.: the fortnightly ceremony of the monastic community during which the formal disciplinary code, the Pāṭimokkha, is recited.

ฉะนั้น สิ่งทั้งหลายนี้อยู่ที่เรามอง จึงต้องรู้จักมอง มองให้ดี มองให้เป็น มองให้เห็นธรรม หรือมองให้เป็นธรรม

นี่ประการต่อไป ธรรมวิัจยนั้นพิจารณาไตร่ตรองสิ่งที่สติ ดึงมา อย่างที่อาตมภาพได้กล่าวเมื่อกี้ว่า เราอาจจะใช้สติดึงสิ่งที่อยู่ห่างไกล เช่น สิ่งที่เราได้เล่าเรียนมาแล้ว ได้ฟังมาก่อนแล้ว อาจเป็นธรรมคำสอนต่างๆ เข้ามาสู่จิต แล้วก็ใช้ปัญญาพิจารณาเพินหาความหมาย เพินหาสาระ เลือกเพินเอามาใช้ให้เหมาะหรือให้ตรงกับที่ต้องการจะใช้ให้ได้ผล

เช่น เวลาเราอยู่นิ่งๆ ว่างๆ เราก็ระลึกรู้ถึงทบทวนธรรมที่ได้เล่าเรียนมาแล้ว เอามาเลือกเพิน นำมาใช้ให้ถูกกับโอกาส ใช้ให้เหมาะกับกิจเฉพาะหน้าหรือแก้ปัญหาเฉพาะหน้าของเราให้ถูกต้องได้ ให้พอดี การเลือกเพินออกมาให้ถูกต้องนี้เรียกว่า ธรรมวิัจยเหมือนกัน แม้กระทั่งว่า เพินให้รู้ว่าความหมายของหลักธรรม นั้นคืออะไร ในกรณีนั้นๆ มุ่งเอาแง่ไหน อย่างนี้ก็เรียกว่า “ธรรมวิัจย”

องค์ประกอบที่ ๓ “วิริยะ” วิริยะ แปลว่าความเพียร ความเพียรนี้แปลตามศัพท์ว่า ความเป็นผู้กล้าหาญ หรือความกล้ากล้า วิริยะหรือวิริยะก็มาจาก วีระ ได้แก่ความเป็นวีระ อย่างที่เราพูดกันในคำว่า วีรชน วีรบุรุษ วีรสตรี เป็นต้นนั่นเอง

We can say that things exist according to how we look at them. For this reason, we must be skilled at observing, skilled at investigating: we must be able to see into the truth.

Dhamma-vicaya is used to investigate those things held in attention by mindfulness, including subjects we may have studied in the past. We should examine and analyze the essential meaning of these teachings and select those that are suitable to our present circumstances for practical application.

For instance, we may have a quiet time for reflection. We then bring to mind teachings we have studied in the past, selecting and applying those that are appropriate for a specific task at hand or for solving an immediate problem. Such skilful and practical selection and analysis is another aspect of *dhamma-vicaya*.

Finally, one more dimension to this spiritual factor is the ability to discern the essence of formal principles and teachings, and to know the context in which their various nuances of meaning should be highlighted and put into effect.

วิริยะ หรือความแกล้วกล้านี้ หมายถึงพลังความเข้มแข็งของจิตใจ ที่จะเดิน ที่จะก้าวหน้าต่อไป ถึงจะเผชิญอุปสรรค ความยุ่งยาก ความลำบาก ถึงจะเป็นงานหนัก หรือมีภัย ก็ไม่ครั่นคร้าม ไม่หวั่นหวาด ไม่กลัว ใจสู้ ไม่ย่อท้อ ไม่ท้อถอย และไม่ท้อแท้ มีกำลังประคับประคองใจของตัวเองไว้ไม่ให้ถอย อันนี้เรียกว่า วิริยะ ก็เป็นหลักสำคัญ เป็นตัวกำลังความเข้มแข็ง เป็นองค์ประกอบที่จะให้ทำได้สำเร็จ

องค์ประกอบที่ ๔ "ปีติ" ปีติ แปลว่าความอิ่มใจ หรือความดีมีด้า ความซาบซึ้ง ปลาบปลื้ม จิตใจของเราที่ต้องการอาหารหล่อเลี้ยง คล้ายกับร่างกายเหมือนกัน ปีตินี้เป็นอาหารหล่อเลี้ยงสำคัญของจิตใจ

บางท่านที่ได้เจริญธรรมดีแล้ว แม้จะรับประทานอาหารทางกายไม่มาก แต่ถ้าอิ่มใจ สามารถทำใจของตนเองให้มีปีติได้เสมอ ก็จะเป็นผู้ผ่อนคลายกระดูกเปราะ ร่างกายก็พลอยเอิบอิมไปด้วยได้เหมือนกัน อย่างที่ท่านเรียกว่า ปีติรักษา แปลว่า ผู้มีปีติเป็นรักษา คือ มีปีติเป็นอาหาร

เพราะฉะนั้น วิธีการอย่างหนึ่งที่จะช่วยจิตใจของตัวเอง ก็คือพยายามสร้างปีติขึ้นมา ปีติเป็นอาหารหล่อเลี้ยงจิตใจให้เอิบอิม ความอิมใจช่วยได้มาก

3. Effort (*virīya*):¹² this Pali term literally means ‘courage’ or ‘bravery’. It stems from the word *vīra*: ‘mighty’, ‘heroic’.¹³ *Virīya* refers to mental strength and power enabling us to advance and reach success. Despite obstacles, troubles and hardship—despite arduous or dangerous work—we remain dauntless, undeterred and unflagging: we are energized and maintain a fighting spirit.

4. Bliss (*pīti*): delight; rapture; joy; satisfaction. Just as our bodies require food, our hearts similarly require nourishment.¹⁴ Bliss is a vital form of nourishment for the heart.

Despite eating only small amounts of food, individuals well-developed in the Dhamma¹⁵ and imbued with bliss are able to maintain a state of constant contentment, refreshed in body and mind: they are ‘nourished by bliss’.¹⁶ Cultivating such inner delight is thus an important part of the spiritual journey.

¹² Trans.: often translated as ‘energy’.

¹³ The terms *vīra-jana*, *vīra-purisa*, and *vīra-itthi*, for instance, mean ‘heroic person’, ‘hero’, and ‘heroine’, respectively. [Trans.: English shares the same Indo-European root **wiros* (hence, ‘virile’, ‘virility’, ‘virtue’, etc.).]

¹⁴ Trans.: note that I use the terms ‘heart’ and ‘mind’ interchangeably.

¹⁵ Trans.: the Buddha’s teachings; the path to liberation.

¹⁶ *Pīti-bhakkha*.

บางคนแม้จะรับประทานอาหารได้มาก แต่ถ้าจิตใจมีความวิตกกังวล เราร้อนใจ ร่างกายก็อาจจะชूपชืดทรุดโทรมลงได้ แต่คนที่สบายใจ มีอะไรช่วยให้ดีใจ อิมใจอยู่เสมอ ก็อาจทำให้ร่างกายดีมีผิวพรรณผ่องใสไปด้วย โดยที่อาหารกายนั้น มีแต่เพียงพอประมาณ เพราะฉะนั้น ปีตินี้ จึงเป็นหลักสำคัญอย่างหนึ่ง เป็นธรรมที่ควรสร้างให้เกิดมีในใจของตนเสมอ ๆ

องค์ประกอบที่ ๕ "ปีสัสฺสทธิ" ปีสัสฺสทธิ แปลว่าความผ่อนคลาย หรือสงบเย็น ไม่กระสับกระส่าย ไม่เครียด ท่านแบ่งเป็นกายผ่อนคลายกับใจผ่อนคลาย หรือสงบเย็นกายกับสงบเย็นใจ คือไม่กระสับกระส่ายไม่เขม็งเครียด สงบเย็นกายท่านหมายถึงเอาลึกซึ้งถึงการสงบผ่อนคลายของกองเจตสิก แต่เราจะถือเอาการสงบผ่อนคลายของร่างกายธรรมดาก็ได้ง่ายๆ

คนเราถ้ามีความเครียด มีเรื่องไม่สบายใจแล้ว มันจะเครียดทั้งกายและใจ สภาพที่ตรงข้ามกับปีสัสฺสทธิ ก็คือความเครียด เมื่อมีเรื่องกลุ่มกังวลใจ อะไรต่างๆ ทางใจแล้ว ก็พลอยเครียดทางกายด้วย ไม่มีความสุข และจะทำให้ร่างกายทรุดโทรมลงด้วย

หรือถ้ากายเครียด ใจก็พลอยเครียดไปด้วย เช่น พระพุทธเจ้าครั้งยังเป็นพระโพธิสัตว์ ก่อนตรัสรู้ ทรงทดลองบำเพ็ญทุกร

If one is satisfied and easily contented, one is likely to abide in good health and have a radiant complexion, while eating only enough to meet the body's needs. This stands in contrast to those who partake in rich and lavish meals, yet due to anxiety, inner turmoil, and so on, physically waste away.

5. Tranquillity (*passaddhi*): relaxation.¹⁷ When one feels stressed and worried, the stress extends to both the mind and body: the mind is tense and the body languishes. Similarly, when the body is strained, the mind is often correspondingly fraught. For example, before his enlightenment the Buddha practised extreme asceticism, including holding his breath until his body shook violently. As a result, both his mind and body were agitated.

We are encouraged to develop the antidote to stress, namely, relaxation of mind and body. Such relaxation tends to follow in the wake of bliss (*pīti*). When we are delighted and contented, tranquillity and ease come about as a matter of course.

¹⁷ The scriptures separate this term into 'tranquillity of body' and 'tranquillity of mind'. Although the definition for 'tranquillity of body' (*kāya-passaddhi*) occasionally encompasses 'tranquillity of mental constituents (*cetasika*)', for all practical purposes we can interpret it in a general, everyday sense.

กิริยา กลั่นลมหายใจจนกายสะท้าน ก็เกิดความเครียด ความกระสับกระส่าย ทั้งทางกายและทางใจ เช่นเดียวกัน

ฉะนั้น ท่านจึงให้เจริญธรรมที่ตรงข้ามกับความเครียดนี้ นั่นก็คือ ปัสสัทธิ ความสงบเย็น ความผ่อนคลาย ร่างกายก็ผ่อนคลาย จิตใจก็ผ่อนคลาย ภาวะนี้เรียกว่าปัสสัทธิ เป็นสิ่งที่ดีมาก เป็นตัวที่มักจะมาตามปิติ คือ พออิ่มใจ ก็เกิดความผ่อนคลายสบาย

องค์ประกอบที่ ๖ “สมาธิ” สมาธิ แปลว่า ความตั้งจิตมั่น หรือแน่วแน่อยู่นั่นนั้นๆ ถ้าพิจารณาสิ่งใด ก็ให้จิตใจแน่วแน่ว จับอยู่ที่สิ่งนั้น ถ้าทำกิจการงานอะไร ก็ให้ใจของเราแน่วแน่อยู่นั่น อย่างที่เรียกว่า ใจอยู่กับกิจ จิตอยู่กับงาน อันนี้เรียกว่า สมาธิ

ใจอยู่กับสิ่งหนึ่ง ไม่เคลื่อนที่ก็มี สมาธิก็จับนิ่งสนิทอยู่ แต่ ถ้าทำกิจการอะไรที่เป็นความเคลื่อนไหว เป็นการเคลื่อนที่ไป สมาธิก็คงอยู่ คือจิตอยู่ด้วยกับสิ่งที่กำหนด เป็นไปแบบเรียบสนิท อันนี้ก็เรียกว่า สมาธิ จิตใจที่แน่วแน่วเป็นจิตใจที่มีกำลังมาก เฉพาะอย่างยิ่งคือเป็นจิตใจซึ่งเหมาะที่จะใช้งานให้ได้ผลดี

ในข้อ ๑ ที่ว่าด้วยสติ ได้บอกว่า สติเป็นตัวที่จับ ตั้ง ตรึง หรือกำกับไว้ ทำให้จิตอยู่กับสิ่งที่กำหนด ไม่หลุดลอยหาย หรือคลาดจากกันไป ในข้อ ๖ นี้ก็ว่า สมาธิ คือการที่จิตอยู่กับสิ่งที่

6. Concentration (*samādhi*): establishing the mind firmly on an object; one-pointed and steadfast attention. Here, when examining a sense object, one remains keenly focused on it; when engaged in an activity, one is resolute and unswerving; one is fully present and attentive to the task at hand.

Occasionally, our focus rests on a static, immobile object. At other times, however, we are engaged in an activity involving moving objects. In this latter case, concentration sustains firm attention on the dynamic as a whole allowing it to proceed smoothly. In both situations, the mind is unwavering and potent, and, importantly, it is primed for work.

กำหนดนั้น แน่วแน่ ตั้งมั่น แนบสนิท โยมบางท่านก็จะสงสัยว่า สติกับสมาธินี้ฟังดูคล้ายกันมาก จะเห็นความแตกต่างกันได้อย่างไร

ขอชี้แจงว่า คำอธิบายข้างต้นนั้นแหละ ถ้าอ่านให้ดี ก็จะมองเห็นความแตกต่างระหว่างสติกับสมาธิ การทำให้จิตอยู่กับสิ่งที่กำหนดเป็นสติ การที่จิตอยู่กับสิ่งที่กำหนดได้เป็นสมาธิ

การตั้ง การตรึง การจับ การกำกับไว้ เป็นการทำให้จิตอยู่กับสิ่งที่กำหนด การตั้ง การตรึง การจับ การกำกับนั้น จึงเป็นสติ ส่วนการที่จิตตั้งมั่น แน่วแน่ แนบสนิท เป็นอาการที่จิตอยู่กับสิ่งที่กำหนด การตั้งมั่น แน่วแน่ แนบสนิทนั้นจึงเป็นสมาธิ

สิ่งทั้งหลายที่เข้ามาสู่การรับรู้ของเรา หรือสิ่งที่ใจเรารับรู้ นั้น ผ่านเข้ามาทางตาบ้าง ทางหูบ้าง ทางจมูกบ้าง ทางลิ้นบ้าง ทางกายบ้าง ปรากฏขึ้นมาในใจบ้าง ศัพท์ทางพระเรียกว่า อารมณ

เมื่ออารมณ์เข้ามาแล้ว มันก็ผ่านหายไป ทีนี้ ถ้ามันไม่เกี่ยวอะไรกับเรา มันจะผ่านหายไป ก็ช่างมัน เราก็ไม่ต้องไปยุ่งด้วย แต่ถ้าเราจะต้องใช้ หรือจะต้องเกี่ยวข้องขึ้นมา แล้วมันหายไป หลุดลอยไป ไม่ยอมอยู่กับเรา เราก็จะไม่ได้ประโยชน์ที่ต้องการ ตอนนี้แหละผลเสียก็จะเกิดแก่เรา เราจึงต้องมีความสามารถที่จะดึงเอา มันไว้ ไม่ให้หลุดลอยหาย หรือผ่านหายไป การดึงเอาสิ่งนั้นไว้ เอาจิตกำกับมันไว้ หรือตรึงมันไว้กับจิต นี่แหละคือบทบาทของสติ ได้แก่การคอยนึกเอาไว้ ไม่ให้อารมณนั้นหลุดลอยหายไป

Earlier, mindfulness (*sati*) was described as the laying hold of and sustaining attention on sense objects, preventing them from slipping away. Here, concentration (*samādhi*) is described as one-pointed and focused attention. It may appear to some of you that these two factors sound almost identical. What is the difference between them?

The term ‘sense object’ (*ārammaṇa*) refers to everything that falls within our field of awareness—everything that comes into contact with our sense bases—entering by way of the eyes, ears, nose, tongue, and body, or arising in the mind.¹⁸ Having made contact, they then often quickly pass out of our field of awareness. If the object is of no concern to us, so be it; we need not get caught up with it. But if it is something useful or important, letting it slip away would be to our detriment as we would fail to derive any benefit from it. We must therefore develop skill in catching hold of and sustaining attention on sense objects. This holding in attention—calling objects to mind—is the function of mindfulness.

¹⁸ Trans.: note that ‘contact’ (*phassa*; ‘cognition’) consists of three factors: a sense object (*ārammaṇa*), a sense base (*indriya*), and consciousness (*viññāṇa*).

อีกอย่างหนึ่ง อารมณ์นั้นเข้ามาแล้วและผ่านล่องไปแล้ว ไม่ปรากฏต่อหน้าเรา แต่ไปอยู่ในความทรงจำ ตอนนี่เราเกิดจะต้องใช้ จะต้องเกี่ยวข้องกับมัน เราจะทำอย่างไร เราก็ต้องมีความสามารถที่จะดึงเอามันขึ้นมาไว้ต่อหน้าเราขณะนี้ การดึงเอาอารมณ์ที่ผ่านล่องไปแล้วขึ้นมาให้จิตพบกับมันได้ นี่ก็เป็นบทบาทของสติ ได้แก่การระลึกขึ้นมา ทำให้สิ่งที่ผ่านล่องแล้วไหลขึ้นมาปรากฏอยู่ต่อหน้า

อย่างไรก็ดี การดึง การตรึง การจับ หรือการกำกับไว้ ย่อมเป็นคู่กันกับการหลุด การพลัด การพลาด การคลาด หรือการหายไป การนึกและระลึก ก็เป็นคู่กับการเผลอและการลืม ดังนั้น เพื่อให้ไม่เผลอหรือลืม ไม่ให้อารมณ์หลุดลอยหายไปจากจิต หรือไม่ให้จิตพลัดพลาดกันกับอารมณ์ ก็ต้องคอยกำกับ จับ ดึง เหนี่ยว รั้งไว้เรื่อยๆ

ถ้าจะให้มันใจหรือแนใจยิ่งกว่านั้น ก็ต้องให้จิตตั้งมั่น หรือแน่วแน่นอยู่กับอารมณ์นั้น หรือให้อารมณ์นั้นอยู่กับจิตแนบสนิทหรือหนึ่งสนิทไปเลย ถ้าถึงขั้นนี้ได้ ก็เรียกว่าเป็นสมาธิ

เราจะใช้ จะทำ จะดู จะพิจารณาสิ่งใด สิ่งนั้นก็ต้องอยู่ในกำกับหรือปรากฏอยู่ต่อหน้า ถ้าของนั้นเป็นสิ่งที่เลื่อนไหล หรือจะปลิวลอย เช่นอย่างแผ่นผ้า หรือสำลี ที่อยู่กลางลมพัด ก็ต้องมีอะไรผูกรั้งดึงไว้ ไม่ให้หลุดลอยหรือเลื่อนไหลหายไป เมื่อสิ่งนั้นถูก

In some cases, sense objects have come and gone; they are no longer within our immediate field of awareness. Instead, they are filed away in our memory. At some point we may need to make use of and engage with them, and for this to be possible we must be able to retrieve them. This act of retrieval—of ‘recollection’—is also a function of mindfulness.

In its function as sustaining attention, mindfulness is a counterbalance to distraction. And in its function as recollection, it offsets forgetfulness and absentmindedness. To prevent these negative mind states, we require the constant guidance, composure, and restraint afforded by mindfulness.

Sometimes, however, we benefit from increased stability, whereby the mind is securely focused and one-pointed on an object, or whereby the object rests firmly and still in awareness. In short, the mind is concentrated.

To sum up, holding and securing various sense objects in the mind, and sustaining attention on them, is mindfulness. Firmly focusing on sense objects, with one-pointed, unwavering attention, is concentration.

In order to engage with or examine an object, it must first be within our field of awareness. If it is moving—say a piece of cloth or tuft of cotton blowing in the wind—we must first find a way to hold it in place so that it doesn’t disappear. Once it is tied down, we can do with it as we please.

ผู้รั้งตั้งไว้แล้ว เราก็จัดการ พิจารณาดู และทำอะไรๆ กับมันได้ ตามต้องการ

ในกรณีทำงาน ซึ่งจะทำกับแผ่นผ้าหรือลวดนั้น ไม่จำเป็นต้องให้ละเอียดชัดเจนนัก เมื่อแผ่นผ้าหรือลวดถูกตั้งรั้งตั้งไว้ แล้วถึงจะสั้นจะยาวหรือจะสายไปมาบ้าง ก็ยังทำงานได้สำเร็จ ถึงจะดูก็พอมองเห็นและบอกได้ว่า มีสีสั้นและรูปทรงอย่างไร

แต่ในกรณีที่เป็นงานละเอียด เช่น ต้องการเห็นรายละเอียดชัดเจน ถึงแม้จะมีเชือกตั้งไว้ ตรึงไว้ แต่ถ้ายังสั้นไหว สายอยู่ ก็ไม่สามารถเห็นรายละเอียดหรือทำงานที่ต้องใช้ความแม่นยำให้สำเร็จได้ ในกรณีนี้จะต้องปัก ตอก ยึด หรือประทับให้แน่นแนบนิ่งสนิททีเดียว จึงจะดูให้เห็นชัดในรายละเอียด หรือทำสิ่งที่จำเพาะให้แม่นยำได้

ในการทำงานเดียวกัน ถ้าจิตจะมอง จะพิจารณาหรือทำกิจกับอารมณ์ใดที่ไม่ต้องการความละเอียดชัดเจนนัก เพียงมีสติคอยตั้งรั้ง จับ กำกับ หรือคอยรั้งไว้ ก็เพียงพอที่จะทำงานได้สำเร็จ แต่ถ้าเรื่องใดต้องการความชัดเจนในส่วนรายละเอียด หรือต้องการการกระทำที่แม่นยำแน่นอนอน ตอนนี้อย่างนี้จำเป็นต้องให้จิตถึงขั้นมีสมาธิแน่วมากทีเดียว

ท่านเปรียบเทียบไว้ เหมือนกับที่เราเอาลูกวัวป่าตัวหนึ่งมาฝึก วัวจะหนีไปอยู่เรื่อย เราก็เอาเชือกผูกวัวป่านั้นไว้กับหลัก ถึง

If we are dealing with an item as simple as a piece of cloth or cotton wool, our work does not require much finesse. Even if it still swaying to some extent in the wind, just by binding it with string enables us to fulfil our purpose. We can, for instance, describe its colour, shape, and so on.

When dealing with an object requiring clear and meticulous examination, however, although it may be bound in some way, if it is still shaking about we won't be able to see its details or attend to it with adequate precision. In such circumstances, we must first securely pin it down.

In the same vein, if our examination of or engagement with a sense object requires less precision and accuracy, using mindfulness in order to hold it in attention is generally adequate for the task at hand. If the matter demands greater refinement, however, then we must establish ourselves in concentration.

An analogy from the scriptures for this distinction is that of training a young wild buffalo. At first, the buffalo will constantly struggle to escape. To prevent this, one ties it with a rope to a stake. Despite its ongoing struggles to break free, it is restricted to the circumference surrounding the stake and it cannot escape. Eventually, its wild temperament is tamed and it lies down quietly.

แม้ว่าจะตื่นรวิ่งหนีไปทางไหน ก็ได้แค่อยู่ในรัศมีของหลัก วนอยู่ไกลๆ หลัก ไม่หลุด ไม่หายไป แต่ถึงอย่างนั้น วัวนั้นก็ยังคงตื่นรวิ่งไปมาอยู่ ต่อมานานเข้า ปรากฏว่า วัวป่าคลายพยศ มาหยุดหมอบนิ่งอยู่ที่หลัก สงบเลย

ในข้ออุปมานี้ ท่านเปรียบเทียบเอาเชือกผูกวัวป่าไว้กับหลัก เหมือนกับเป็นสติ ส่วนการที่วัวป่าลงหมอบนิ่งอยู่ใกล้หลักนั้น เปรียบเหมือนเป็นสมาธิ

ความจริง สติกับสมาธิ ทั้งสองอย่างนี้ทำงานด้วยกัน ประสานและอาศัยกัน สติเป็นตัวนำหน้า หรือเป็นตัวเริ่มต้นก่อน แล้วสมาธิก็ตามมา ถ้าสมาธิยังไม่แน่ว ยังไม่เข้มมาก สติก็เป็นตัวเด่น ต้องทำงานหนักหน่อย ต้องดึงแล้วดึงอีก หรือคอยดึงแรงๆ อยู่เรื่อย แต่พอสมาธิแน่วสนิทอยู่ตัวดีแล้ว สมาธิก็กลายเป็นตัวเด่นแทน สติที่คอยกำกับหรือคอยตรึงๆ ดึงๆ ไว้ จะทำงานเพียงนิดๆ แทบไม่ปรากฏตัวออกมา แต่ก็ทำงานอยู่นั้นตลอดเวลา ไม่ได้หายไปไหน

เปรียบเทียบเหมือนกับว่า เอาแผ่นผ้ามาซึ่งกลางลม โดยเราเอาเชือกดึงไว้หรือซึ่งไว้ แผ่นผ้าถูกลมพัด แต่ก็ไม่หลุดลอยหายไป เพราะถูกเชือกดึงเอาไว้ อย่างไรก็ตาม ถึงแม้แผ่นผ้าจะไม่หลุดลอยหายไป แต่มันก็ขยับอยู่เรื่อย ยังส่ายไปส่ายมา พลิวไปพลิวมาอยู่ที่นั่น ไม่นิ่ง

In this analogy, the act of tying the young buffalo to the stake is compared to mindfulness. The peaceful submission by the buffalo, whereby it crouches down next to the stake, is compared to concentration.

Mindfulness and concentration work together: mindfulness leads the way and concentration follows suit. If concentration is not yet firmly established, mindfulness carries most of the burden; it must continually seize hold of and sustain attention on chosen sense objects. But when concentration is one-pointed it plays a dominant role. In this latter case, mindfulness fades into the background and gently watches over proceedings, becoming almost indiscernible. Having said this, it still operates throughout; it has not vanished.

Take the example of a piece of cloth spread out on a clothesline. Although it may be buffeted by wind, it does not blow away because it is pegged down. Under such circumstances, however, it still flutters back and forth; only rarely does it remain still.

ในตัวอย่างเปรียบเทียบนี้ มีทั้งการตั้งของเชือกและการอยู่
 หนึ่งของแผ่นผ้า มาด้วยกัน คือตอนที่เชือกตึงไว้ ก็มีการอยู่ตัวของ
 แผ่นผ้าด้วย แต่การอยู่ตัวนั้นมีอยู่ชั่วเดี๋ยวเดียวๆ ความเด่นไปอยู่ที่
 การตั้งหรือรั้งของเชือก การตั้งของเชือกนั้นคือสติ ส่วนการอยู่ตัว
 หรืออยู่หนึ่งของแผ่นผ้าเท่ากับสมาธิ จะเห็นว่าตอนนี้สติเป็นตัวเด่น
 ทำงานหนัก ทำงานมาก ส่วนสมาธิมีได้นิดๆ หนึ่ง ไม่เด่นออกมา
 คือสติตึงไว้ อยู่ตัวได้นิดก็ขยับไปอีกแล้ว ตึงไว้อยู่ตัวได้นิดก็ไปอีก
 แล้ว ตัวตึงเลยเด่น ส่วนการหยุดนิ่งสั้นเหลือเกิน ชั่วขณะๆ เท่านั้น

อีกกรณีหนึ่ง เป็นแผ่นเหล็ก เอามาตั้งไว้ ก็ต้องเอาเชือกผูก
 ตึงรั้งไว้เหมือนกัน แต่เมื่อถูกลมพัด แผ่นเหล็กนั้นไม่ค่อยจะหวั่น
 ไหว ไม่ค่อยจะขยับ อยู่ตัวหนึ่งดีกว่าแผ่นผ้า ตอนนี่การทำงานของ
 สติ คือเชือกที่ตึง ไม่เด่น แต่ก็มีอยู่ คล้ายๆ แอบๆ อยู่ ตัวที่เด่นคือ
 ความอยู่ตัวของแผ่นเหล็ก สติได้แต่คลอๆ ไว้ แต่ทั้งสองอย่าง
 ก็อยู่ด้วยกัน

ในกรณีของแผ่นผ้าที่ขยับๆ หรือส่ายๆ ไหวๆ นั้น ถ้ามีรูป
 ภาพที่เขียนไว้ใหญ่ๆ หรือตัวหนังสือโตๆ ก็อ่านได้ พอใช้การ แต่ถ้า
 เป็นลวดลายละเอียด หรือตัวหนังสือเล็กๆ ก็เห็นไม่ถนัด อ่านได้ไม่
 ชัดเจน หรือถ้าละเอียดนักก็มองไม่ออก หรืออ่านไม่ได้เลย

เพราะฉะนั้น ถ้าเป็นเรื่องที่ดูพอเห็นผ่านๆ เป็นเรื่อง
 หยาบๆ เห็นง่าย เพียงคอยมีสติกำกับไว้ ถึงแม้จิตจะอยู่ตัวเป็น

We can highlight two aspects of this scenario: the primary pinning down of the cloth on the line and the occasional stillness of the cloth. Holding the cloth in place allows for a certain stability, but stillness only occurs momentarily; very soon the cloth begins to move again. Here, mindfulness is compared to the grip on the cloth, and concentration to the occasional stillness.

To use a different analogy, a thick metal plate is propped up using a cable to hold it in place. Even if the wind blows, the plate does not shake; it remains still. Here, the cable—analogue to mindfulness—although present, operates in the background. The stillness of the metal plate—concentration—is most pronounced.

If the moving cloth is covered with a clear design or large letters, they will most likely be decipherable; we can get by. But if the markings are small they will be hard to discern, and if they are very detailed and refined they may be completely illegible.

Similarly, when engaged in a relatively straightforward or simple matter, applying mindfulness is adequate for our general purposes, even though the mind may only abide in brief moments of concentration. But if the matter is subtle, profound or complex, we require great stillness and one-pointed concentration in order to see clearly.

The more refined a matter is, the more we require concentration. Take the example of looking at a microorganism or other minuscule object through a microscope. The object being examined must remain completely still, perfectly aligned with our eye and the lens of the microscope.

สมาธิเพียงชั่วขณะสั้นๆ ก็พอให้สำเร็จกิจ ใช้งานได้ แต่ถ้าเป็นสิ่งที่ต้องพิจารณาตรวจดูละเอียด ก็ต้องให้จิตเป็นสมาธิอยู่ตัวแน่นอนมากๆ จึงจะมองเห็นได้ถนัดชัดเจน

ยิ่งละเอียดลึกซึ้งซับซ้อนมาก ก็ยิ่งต้องการจิตที่เป็นสมาธิแนวสนิททีเดียว ถ้าเปรียบเทียบก็เหมือนกับจะใช้กล้องจุลทรรศน์ส่องดูจุลินทรีย์ที่แสนเล็ก หรืออะไรที่เล็กเหลือเกิน สิ่งที่ถูกดูถูกตรวจพิจารณา ซึ่งถูกเครื่องจับกำกับไว้ จะต้องนิ่งแนวประสานกับตาและเลนส์ที่ส่องดู อย่างสนิททีเดียว

ตอนนี้แหละ ที่สมาธิเป็นตัวจำเป็น ต้องมีให้มาก เวลาที่เราจะเอาจิตไปใช้งานสำคัญๆ จะในแง่พลังจิตก็ดี ในแง่ของการพิจารณาเรื่องละเอียดซับซ้อนมากด้วยปัญญาที่คมกล้าก็ดี ท่านจะเน้นบทบาทของสมาธิอย่างมาก เรียกว่าสมาธิเป็นบาทหรือเป็นฐานของงานใช้กำลังจิตหรืองานใช้ปัญญานั้นๆ

ตอนที่สมาธิยังอ่อน อยู่ชั่วขณะเดียวหนึ่งๆ จะไปๆ ก็ต้องใช้สติคอยตั้งอยู่เรื่อยๆ สติก็จึงทำงานมาก เป็นตัวเด่นอย่างทีกล่าวแล้ว ตอนนั้นจึงอยู่ในภาวะที่คอยตั้งไว้ กับจะหลุดไป เหมือนคอยตั้งจุดหรือชั๊กคะเยอกันอยู่ พอแนวแน่อยู่ตัวสนิทได้แล้วก็หมดเรื่องที่จะต้องคอยดูคุด พ้นจากการที่จะต้องคอยตั้งกันที่ สติก็เพียงแต่คลออยู่ ก็เอาจิตที่เป็นสมาธิไปใช้งานได้เต็มที่

Whether we are using our minds in the domain of psychic power or in the context of wise investigation of profound subjects, concentration is vital. In the scriptures, concentration is recognized as the foundation for both exercising mental strength and for applying penetrative wisdom.¹⁹

To sum up, when concentration is still weak or intermittent, we must rely primarily on mindfulness to hold on to and sustain attention on various sense objects, preventing them from slipping away. It is as if we constantly pull them back into our field of awareness. Once the mind is firmly focused and steady, this emphasis on pulling and holding is no longer necessary. We can even say that one has gone beyond any act of 'holding on'. At this stage, mindfulness only plays an accompanying role and concentration comes to the fore.

¹⁹ Trans.: the author is highlighting a common distinction made in Buddhism between the 'mind' (*citta*) and 'wisdom' (*paññā*). In this context, *citta* can be translated as 'mind', 'state of mind', 'heart', 'emotional body', 'mental composure', and so on, and *paññā* as 'wisdom', 'intelligent reasoning', 'cognitive process', 'circumspection', 'insight', 'knowledge', etc. The term 'psychic power' here is not meant to imply 'extrasensory perception' but rather heightened or exceptional mental strength resulting from concentration.

อย่างทีกล่าว่าแล้วว่า ระหว่างสติกับสมาธินั้น สติเป็นตัวนำหน้า หรือเป็นตัวเริ่มต้นก่อน แม้ว่าจุดหมายเราจะต้องการสมาธิ โดยเฉพาะต้องการสมาธิที่แน่วแน่เข้มมาก แต่ก็จะต้องเริ่มงานด้วยสติ ดังนั้น ในการฝึกสมาธิ จึงต้องเริ่มต้นด้วยการเอาสติมาชักนำ หรือมาจับตั้งจูงเข้า คือเอาสติมากำหนดอารมณ์หรือสิ่งที่ใช้เป็นกรรมฐานนั้น ๆ ก่อน

ดังจะเห็นว่า ในการฝึกสมาธิหรือเจริญสมาธินั้น วิธีฝึกทั้งหลายจะมีที่ข้องทำด้วยสติกันทั่วไป เช่น อานาปานสติ พุทธานุสติ มรณสติ เป็นต้น พุดง่าย ๆ ว่า สติเป็นเครื่องมือของสมาธิภาวนา หรือสมาธิภาวนาใช้สติเป็นเครื่องมือนั่นเอง

พูดเรื่องสติมาเสียนาน ขอยุติเอาไว้แค่นี้ก่อน ยังมีองค์ประกอบข้อสุดท้าย ที่จะต้องพูดต่อไปอีก

องค์ประกอบที่ ๗ ซึ่งเป็นข้อสุดท้าย คือ “อุเบกขา” อุเบกขา แปลกันง่าย ๆ ว่า ความวางเฉย วางเฉยอย่างไร ถ้าเราเห็นอะไร รับรู้อะไรแล้วเราวางเฉยเสีย บางทีมันเป็นแต่เพียงความวางเฉยภายนอก หรือพยายามทำเป็นเฉย แต่ใจไม่เฉยจริง และไม่รู้อะไรรู้อะไรอะไร อย่างนี้ไม่ถูกต้อง เฉยอย่างนี้ไม่ใช่อุเบกขา

ความวางเฉยในที่นี้ หมายถึง ความเรียบสงบของจิตที่เป็นกลาง ๆ ไม่เอนเอียงไปข้างโน้นข้างนี้ และเป็นความเฉยรู้ คือ รู้ทัน

As mentioned earlier, mindfulness leads the way. Although our goal is concentration—especially deep, unwavering concentration—we must begin with mindfulness. In meditation practice, for instance, we start by mindfully establishing and directing attention on a meditation object. The names of many meditation techniques mentioned in the scriptures thus end with the term *sati*, for example: *ānāpānassati*, *buddhānussati*, *marañassati*, and so on.²⁰ In sum, mindfulness is an instrument for developing concentration.

7. Equanimity (*upekkhā*): evenness of mind; impartiality; detachment. Equanimity is based on wisdom; a person is truly equanimous as a result of comprehensive understanding. Endowed with equanimity we are primed for work. All mental qualities relevant to the task at hand are balanced and fall into place.

Equanimity is not stupid indifference. Occasionally, people feign equanimity; although they give the appearance of being equanimous and disinterested, inwardly they are not. Such behaviour is misguided and a sign of ignorance; it is not genuine *upekkhā*.

²⁰ Trans.: ‘meditation on in- and out-breathing’, ‘meditation on the Buddha’s virtues’, and ‘meditation on death’, respectively.

จึงเฉย ไม่ใช่เฉยไม่รู้ หรือเฉยเพราะไม่รู้ เป็นการเฉยดูอย่างรู้ทัน และพร้อมที่จะทำการเมื่อถึงจังหวะ

ท่านเปรียบจิตที่เป็นอุเบกขานี้ว่า เป็นจิตที่ทุกอย่างเข้าที่ ดีแล้ว เพราะทุกอย่างที่ถูกต้องจังหวะกันดีแล้ว ใจของเราจึงวางเฉยดูมันไป เหมือนอย่างเมื่อท่านขับรถ ตอนแรกเราจะต้องวุ่นวายเร่งเครื่องปรับอะไรต่ออะไรทุกอย่างให้มันเข้าที่ พอทุกอย่างเข้าที่แล้ว เครื่องก็เดินดีแล้ว วิ่งเรียบสนิทดีแล้ว ต่อแต่นี้เราก็เพียงคอยมองดู คุมไว้ ระวังไว้ ให้มันเป็นไปตามที่เราต้องการเท่านั้น

การที่ทุกอย่างเข้าที่เรียบร้อยแล้ว เดินดีแล้ว เราได้แต่คุมเครื่องอยู่มองดูเฉยๆ นี้ สภาวะนี้เรียกว่าอุเบกขา เป็นสภาพจิตที่สบาย เพราะว่าทำทุกอย่างดีแล้ว ทุกอย่างเดินเข้ารูปของมันแล้ว

เหมือนอย่างว่า ถ้าเป็นพ่อเป็นแม่ เมื่อลูกเขารับผิดชอบตัวเองได้ เขามีการมีงานต่างๆ ทำแล้ว เราช่วยเขามาแล้ว เขาดำเนินการของเขาได้ ทำงานของเขาได้ดีแล้ว คุณพ่อคุณแม่ก็เพียงแต่มองดูเท่านั้น ไม่เข้าไปวุ่นวาย ไม่ก้าวก่าแย่งแทรกแซงในชีวิตหรือในครอบครัวของเขา จิตใจที่วางเฉยอย่างนี้ได้เรียกว่า อุเบกขา

อุเบกขาไม่ใช่ไม่รู้อะไร ไม่ใช่เฉยเมยไม่รู้เรื่อง หากแต่รับรู้อย่างผู้มีปัญญา รู้ว่าอะไรเป็นอะไร เมื่อเข้าที่ดีแล้ว ทุกอย่างเป็นไปด้วยดี รู้ว่าคนเขาควรรับผิดชอบตัวเองในเรื่องนี้ ใจเราวางเป็นกลางสนิท สบาย อย่างนี้เรียกว่า “อุเบกขา”

We can compare the cultivation of equanimity to learning how to drive a car. At first it may seem confusing. One has to get the acceleration right and adjust various controls. When the engine and other functions are well-attuned, however, the car runs smoothly. At this point, one can sit back and simply keep a careful eye on the road, driving at the speed and in the direction of one's choice.

Such a state of balance, evenness, composure, and careful observation is *upekkhā*. It is a peaceful state of mind, because one has done one's best and one allows all conditions to fall into place.

An everyday example of equanimity pertains to the relationship of parents to their children. Parents do their best in raising their children. Eventually, the children leave home, find work, and take responsibility for their own lives. The parents should now step back and observe from a distance without meddling in the lives and families of their children. They maintain a healthy detachment and equanimity.

Upekkhā is not a shutting out of sense impressions; it is not apathy, oblivion, or indifference. Rather, it is a wise discernment of the world around us: a recognition and appreciation of things falling into place and functioning well. In respect to other people, we know when it is the right time to let them take responsibility for their own actions. The result is that we abide fully equanimous and at ease.

ทั้งหมดนี้คือ ตัวองค์ธรรม ๗ ประการ ที่เป็นองค์ประกอบขององค์รวมคือ โพธิ หรือการตรัสรู้ เวลาเอามาพูดแยกๆ กันอย่างนี้ บางทีก็เข้าใจไม่ถนัดนัก แต่ก็พอเห็นเค้าได้ว่า ธรรมทั้ง ๗ อย่างนี้ไม่ต้องเอาครบทั้งหมดหรอก แม้เพียงอย่างเดียวถ้ามีสักข้อก็ช่วยให้จิตใจสบายแล้ว

ถ้าเป็นผู้เจ็บไข้ มีเพียงอย่างเดียว หรือสองอย่าง จิตใจก็สบาย เช่น มีสติ จิตใจไม่หลงไหลพัวพันเพื่อน หรือมีปัสสัทธิ ภายใจผ่อนคลาย เรียบเย็น สบาย ไม่มีความเครียด ไม่กังวลอะไร แค่นี้ก็เป็นสภาพจิตที่ดีแล้ว ถ้ารู้จักมองด้วยธัมมวิจยะ ก็ทำใจได้ ยิ่งถ้ามีวิริยะ มีกำลังใจด้วย ก็เห็นชัดเจนว่า เป็นสภาพดีที่พึงต้องการแน่ๆ จิตใจของผู้เจ็บไข้ นั้น จะไม่ต้องเป็นที่น่าห่วงกังวลแก่ท่านผู้อื่น ยิ่งมีปีติ มีสมาธิ มีอุเบกขา ที่สร้างขึ้นมาได้ก็ยิ่งดี

บูรณาการองค์ประกอบให้เกิดสุขภาพเป็นองค์รวม

แต่ที่ท่านต้องการก็คือ ให้องค์ธรรมทั้ง ๗ นี้มาทำงานร่วมกันครบถ้วน จึงจะเรียกว่าเป็น “โพชฌงค์” ที่จะให้เกิดการตรัสรู้ ทำให้กลายเป็นผู้ตื่น ให้กลายเป็นผู้บริสุทธิ์ ให้กลายเป็นผู้ส่องใสเบิกบาน โดยที่องค์ธรรมทั้ง ๗ นี้มาทำงานร่วมกันครบบริบูรณ์ เป็นองค์รวมอันหนึ่งอันเดียว

The seven factors of enlightenment (*bojjhaṅga*) are easiest to understand when seen as part of an integrated whole. Having said that, we needn't perfect all of them right off the bat; cultivating even a single one of these factors already brings about wellbeing.

This wellbeing also applies to those who are sick. Mindfulness (*sati*), for example, is an antidote against negative mind states such as anxiety. Tranquillity (*passaddhi*), or relaxation, generates inner peace and alleviates stress. These two factors alone generate wholesome states of mind. Investigation of truth (*dhamma-vicaya*), boosted by effort (*virīya*), helps people to come to terms with their situation and gives them encouragement. Moreover, the worry others feel for them is reduced. And by developing bliss (*pīti*), concentration (*samādhi*), and equanimity (*upekkhā*), people's wellbeing is increasingly enhanced.

Fostering Holistic Health

Ideally, the seven factors of enlightenment operate in concert with one another. When fully-integrated and acting in unison, they enable a person to become a 'joyous one', a 'pure one', an 'awakened one'.²¹

²¹ Trans.: epithets for enlightened beings.

ท่านแสดงลำดับวิธีการที่องค์ธรรมทั้ง ๗ ประการนี้มาทำงานร่วมกันไว้ว่า

เริ่มต้นด้วยข้อ ๑ คือสติ สติอาจจะตั้งสิ่งที่เราเกี่ยวข้องเฉพาะหน้าไว้ให้อยู่กับจิต หรือให้จิตอยู่กับสิ่งที่พิจารณาหรือที่กระทำนั้นอย่างหนึ่ง หรืออาจจะตั้งสิ่งที่ห่างไกลเข้ามา คือเรื่องที่ผ่านมาไปแล้ว เช่น ธรรมที่ได้เล่าเรียนมาแล้ว ก็มานึกทบทวนระลึกขึ้นในใจอย่างหนึ่ง สตินี้เป็นตัวแรกที่จะเข้าไปสัมผัสกับสิ่งที่เราเข้าไปเกี่ยวข้อง พอสติตั้งเอาไว้ ตั้งเข้ามา หรือระลึกขึ้นมาแล้ว

ต่อไปขั้นที่ ๒ ก็ใช้ธรรมวิจย เลือกพ้นไตร่ตรองธรรม เหมือนกับที่อาตมภาพกล่าวสักครู่นี้ว่า เมื่อจิตของเราพบปะกับอารมณ์นั้น หรือสิ่งนั้นแล้ว ก็มองให้เป็นธรรม มองให้เห็นธรรม

มองอย่างท่านพระเถรีที่กล่าวถึงเมื่อกี้ ที่มองดูเปลวเทียนก็มองเห็นธรรม เกิดความเข้าใจ หยั่งลงไปถึงความเกิดขึ้น ความตั้งอยู่ ความดับไปของสิ่งทั้งหลาย หรือถ้ามองเห็นภาพหมู่มนุษย์กำลังวุ่นวายกัน ก็อย่าให้จิตใจปั่นป่วนวุ่นวายสับสน มองให้เห็นแง่ด้านที่จะเกิดความกรุณา ให้จิตใจมองไปในด้านความปรารถนาดี คิดจะช่วยเหลือ หรือเป็นเรื่องน่าสงสาร

ถ้าเป็นสิ่งที่ล่วงแล้ว ก็ตั้งจิตกับอารมณ์เข้ามาหากัน แล้วก็มองเห็นธรรมในอารมณ์นั้น หรือระลึกถึงคำสอน นำเอาธรรมที่ได้เรียนมานั้น ขึ้นมาไตร่ตรองดู เพินให้เห็นความหมายเข้าใจชัดเจน

The scriptures outline a sequence by which these factors work together:

1. Mindfulness (*sati*) functions in several ways: to hold a sense object immediately in front of us in attention, to sustain attention on an activity or a subject under consideration, or to retrieve an object (for example a teaching) from the past that has been stored in memory in order to review it. Having laid hold of or recalled an object:

2. Investigation (*dhamma-vicaya*) should be used to examine and analyze the truth of the object. By adjusting one's perspective, its truth can be revealed.

Earlier I told the story of the elder bhikkhuni who, by gazing at a candle flame, gained a profound understanding of the arising, sustaining, and passing away of all conditioned things, and at that very moment she was enlightened.

Along the same line, if you see other people in distress, do not let your mind become agitated and confused. Look at the situation from an angle that generates goodwill, compassion, and a willingness to help.

If contact with an object was initially made in the past, retrieve it from the recesses of memory. When recalling a teaching, for instance, reflect on it in order to discover its essential meaning and significance.

ดี หรือเลือกเฟ้นให้ได้ว่า ในโอกาสเช่นนี้ ขณะนี้ เราควรจะใช้ธรรมข้อไหนแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า เพราะบางที่เราไม่สามารถทำได้ ไหวกับสิ่งที่เราเห็นเฉพาะหน้า

ถึงแม้ท่านจะบอกว่า ให้มองอารมณ์ที่เห็นเฉพาะหน้านี้เป็นธรรมหรือมองให้เห็นธรรม แต่เราทำไม่ไหว เราก็อาจจะระลึกรู้สึกทบทวนไปถึงธรรมที่ผ่านมาแล้ว เพื่อเอามาใช้ว่า ในโอกาสนี้จะเลือกเอาธรรมอะไรมาใช้จึงจะเหมาะ จึงจะเป็นประโยชน์ แก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าได้ อันนี้ก็เป็นข้อที่ ๒ เรียกว่าธรรมวิจย

อย่างน้อยการที่ได้ทบทวน นี้ก็ถึงธรรมที่ได้เล่าเรียนมานั้น ก็ทำให้จิตมีงานทำ ก็สบายใจขึ้น ถ้าเลือกได้ธรรมที่ต้องการ หรือเฟ้นได้เข้าใจความหมาย ก็จะเกิดกำลังใจขึ้นมา จิตก็จะมีแรงก้าวหน้าต่อไป

ต่อไปก็ผ่านเข้าสู่ข้อที่ ๓ คือ วิริยะ ที่แปลว่าความแกล้วกล้า ความมีกำลังใจ จิตใจของเรานั้นมักจะทอดยถดถู บางทีก็ว่าเหว เหวงา เซ็ง หรือไม่ก็ตื่นนอนกระสับกระส่าย วุ่นวายใจ กลัดกลุ้มที่เป็นอย่างนี้เพราะจิตไม่มีที่ไป จิตของเราเคว้งคว้าง

แต่ถ้าจิตมีทางไป มันก็จะแล่นไป เพราะจิตนี้ปกติไม่หยุดนิ่ง ชอบไขว่คว้าหาอารมณ์ แต่เราคว่าอะไรที่จะให้เป็นทางเดินของจิตไม่ได้ จิตก็วิ่งวุ่นและวนเป็นวัฏฏะ วิ่งพล่านในวงจรที่ไม่ดีไม่งามอยู่อย่างนั้นนั่นเอง ทำความเดือดร้อนใจให้แก่ตนเอง ที่นี้ถ้าทำ

There are times when we are unable to immediately come to terms with difficulties that we face. Although we are encouraged to see into the truth of phenomena as they arise in our field of awareness, occasionally we lack the skill to do so. In such circumstances, we should examine how to address the problem and draw upon an appropriate teaching in order to deal with it.

At the very least, reviewing and reflecting on teachings keeps the mind active. If we are able to select a suitable teaching and gain a deeper understanding of it, we will derive joy and inspiration. The mind will be energized, thus leading to the next factor of:

3. Effort (*virīya*); strength of heart; fortitude. People often feel discouraged and disheartened. At other times, they may feel lonely, depressed, fed-up, agitated, or upset. One main reason for these gloomy mind states is that they believe they are getting nowhere in life; they feel aimless and adrift.

The human mind is naturally active and busy; by force of habit, it seeks out sense objects. If people are unable to find something that gives their lives meaning, they tend to spin around restlessly in circles, caught up in turmoil. If, on the other hand, they have a true goal and purpose, they will be motivated and energetic, and set forth on their chosen path.

ทางเดินให้แก่จิตได้แล้ว จิตก็จะมีพลัง ก็เกิดวิริยะ มีกำลังใจที่จะวิ่งเล่นได้

ถ้ามีอัมมวิริยะ คือมองและเพียรธรรมให้ปัญญาเกิด มีความสว่างขึ้นมาในอารมณ์นั้น ก็เป็นทางเดินแก่จิตได้ จิตก็จะมีทางและวิ่งได้ในทางนั้น คือมองเห็นเรื่องที่จะทำ มองเห็นทางที่จะก้าวหน้าไป รู้จุดรู้แจ้งรู้วิธีที่จะแก้ไขจัดการกับเรื่องนั้นๆ หรือที่จะปฏิบัติต่อสิ่งนั้นๆ แล้ว ก็จะมีแรงขึ้น ก็จะเกิดกำลังใจขึ้น ทั้งสองข้อนี้เป็นสิ่งที่เนื่องอาศัยกัน อันนี้เรียกว่า วิริยะ คือความมีกำลังใจที่จะก้าวไป เป็นเครื่องประคับประคองจิตไม่ให้หลุด ไม่ให้ท้อแท้หรือทอดอวย

พอเกิดวิริยะ จิตมีกำลังแล้ว ปิติ ความอิมใจก็เกิดขึ้นด้วย คนที่มีกำลังใจ ใจเข้มแข็ง ใจได้เห็นเป้าหมายอะไรขึ้นมาแล้วก็จะเกิดปิติ มีความอิมใจขึ้น อย่างที่เรียกว่าเกิดมีความหวัง

ท่านเปรียบเหมือนกับว่า คนหนึ่งเดินทางไกลฝ่ามามากกลาง ตะวันบ่ายแดดร้อนจ้า บนท้องทุ่งโล่งที่แห้งแล้ง มองหาหมู่บ้าน และแหล่งน้ำสระห้วยลำธาร ก็ไม่เห็น เดินไปๆ ก็เหน็ดเหนื่อย ชักจะเมื่อยล้า ทำท่าจะเกิดความท้อแท้และทอดอวย อ่อนแรงลงไป ใจก็หวาดหวั่นกังวล เกิดความเครียดขึ้นมา

แต่ตอนหนึ่งมองไปลิบๆ ข้างหน้าด้านหนึ่ง เห็นหมู่บ้านเขียวชอุ่มอยู่ไกลๆ พอเห็นอย่างนั้นก็เอาข้อมูลที่มองเห็นในแง่ต่างๆ มา

Viriya is intimately connected to *dhamma-vicaya*. The very process of investigation and insight into the truth of phenomena gives meaning to our lives. By engaging in this process we recognize the way forward and realize the necessary means to attend to various situations. We are galvanized and make haste to walk our path. Such energy and effort leaves no room for discouragement, despair or depression. Following in the wake of *virīya* is:

4. Bliss (*pīti*): delight; contentment. When we are inspired and determined—having a clear purpose to our lives—we naturally experience delight. In other words, we are optimistic.

The scriptures use the analogy of a man walking a long distance across arid steppes in the scorching sun. He searches in vain for a village or a source of water, say a pond or stream. Eventually, weak and exhausted, he begins to grow fearful and despairing.

Then, on the far horizon, he sees a grove of green trees and he realizes that water must exist at that spot. He is suddenly energized and heads quickly in that direction. Although he has not yet reached the water, he is filled with anticipation and delight.²² A natural offshoot of this delight is:

²² Trans.: this same scriptural analogy is used to distinguish between bliss (*pīti*) and happiness (*sukha*): the delight and exuberance of seeing water up ahead is *pīti*; the happiness and deep satisfaction of having slaked one's thirst and resting in the shade of tree beside the pond is *sukha*.

คิดพิจารณาตรวจสอบกับความรู้ที่ตนมีอยู่ ก็รู้แจ้งแก่ใจว่าที่นั่นมี
น้ำ พลังก็เกิดวิริยะมีกำลังเข้มแข็งขึ้นมา ก้าวหน้าต่อไป และ
พร้อมกับการก้าวไป เดินไป หรือวิ่งไปนั้น หัวใจก็เกิดความชุ่มชื้น
เปี่ยมด้วยความหวัง ทั้งที่ยังไม่ถึงน้ำ ก็ชุ่มฉ่ำใจ เกิดความอิมใจ
ด้วยปีติ

พอเกิดความอิมใจแล้ว ก็จะมีอารมณ์คลายสบายใจ
สงบลงได้ หายเครียด เพราะคนที่เครียดกระสับกระส่ายนั้น ก็เนื่อง
ด้วยจิตเป็นอย่างไรที่พูดเมื่อนี้ว่า หวาดหวั่นกังวล อ้ำว้าง
หรือวนอยู่ ติดค้างอยู่ ไม่มีที่ไป ก็เคืองคว้างๆ จิตก็ยิ่งเครียดยิ่ง
กระสับกระส่าย พอจิตมีทางไปแล้ว ก็มีกำลังใจเดินหน้าไป มี
ความอิมใจ ก็มีความผ่อนคลายสบายสงบไปด้วย หายเครียดหาย
กระวนกระวายใจ จิตก็ผ่อนคลายสงบระงับ กายก็ผ่อนคลายสงบ
ระงับ อันนี้เรียกว่า เกิดปีติ

พอเกิดปีติแล้ว จิตซึ่งเดือดร้อนวุ่นวายเพราะความ
เคืองคว้างกระสับกระส่าย เมื่อมีทางไปแล้วก็เดินเข้าสู่ทางนั้น
ความกระสับกระส่ายกระวนกระวาย ความหวาดหวั่นกังวลและ
เครียดก็หายไป จิตก็นิ่งสงบ แน่วแน่ไปกับการเดินทางและกิจที่จะ
ทำในเวลานั้น ก็เกิดเป็นสมาธิขึ้น แล่นแนวไปในทางนั้น วิ่งไปทาง
เดียวอย่างแน่วแน่ และมีกำลังมาก

5. Tranquillity (*passaddhi*): relaxation; absence of stress. Stress results from mind states such as anxiety, fear and loneliness; or from a sense of being unsettled and stuck. When we have a clear goal and purpose in life, we feel gladness and inspiration, which in turn lead to relaxation and tranquillity. All tension, both mental and physical, is released. Tranquillity leads to:

6. Concentration (*samādhi*): one-pointedness of mind. When the mind is concentrated, we engage in specific activities and walk the path of our choice with steadfast, unwavering attention. Furthermore, the power of a concentrated mind is exceptionally potent.

The scriptures use the analogy of water flowing down from a mountain. If a large quantity of water were to be dumped on top of a mountain, yet it was dispersed in various directions, it wouldn't have much force. But if one were to channel the water through a narrow pipe or conduit, it would gush forth with tremendous power. So too, the mind—the 'stream of consciousness'—flows in a direct and unswerving line when it is firmly grounded in a clear course of action.

ท่านเปรียบเหมือนกับน้ำที่เรารดลงมาจากที่สูง น้ำที่เราเอามาจนหรือที่บรรจุน้ำขนาดใหญ่เทลงบนยอดภูเขา ถ้าน้ำนั้นไหลลงมาอย่างกระจัดกระจายก็ไม่มีกำลัง แต่ถ้าเราทำทางให้ จะต่อเป็นท่อก็ตาม หรือขุดเป็นรางน้ำก็ตาม น้ำที่ลงมาตามทางนั้นจะไหลพุ่งเป็นทางเดียว และมีกำลังมาก เหมือนจิตที่ได้ทางของมันชัดเจนแล้ว ก็จะเป็นจิตที่ไหลแน่วไปในทางนั้น และมีกำลังมาก นี้เป็นจิตที่มีสมาธิ

เมื่อจิตมีสมาธิ ก็เป็นอันว่าทุกอย่างเดินไปด้วยดีแล้ว เมื่อจิตมีทางไป ไปในทางที่ถูกต้องสู่จุดหมาย เดินไปด้วยดี ไม่มีห่วงกังวล ใจก็สบาย ปล่อยวาง ฝ้าคลุมดวงตาที่เป็นกลางอยู่ จิตที่ฝ้าคลุมนี้ คือจิตที่มีอุเบกขา เป็นกลาง ไม่เกาะเกี่ยวสิ่งใด เพราะไม่ต้องกังวลถึงงานที่ทำ

เหมือนอย่างคนขับรถที่ว่าเมื่อกี้ เขาเพียรพยายามในตอนแรกคือ เร่งเครื่อง จับโนน ดิ่งนี่ เหยียบนั่น แต่เมื่อเครื่องเดินไปเรียบร้อยเข้าที่แล้วก็ปล่อย จากนั้นก็เพียงนั่งมองดูเฉยสบาย คอยคุมอยู่ และทำอะไรๆ ไปตามจังหวะของมันเท่านั้น ตอนนี้จะคุยจะพูดอะไรกับใครก็ยังได้ ถ้าทำอย่างนี้ได้ จิตที่เดินไปในแนวทางการใช้ปัญญา ก็จะมีเจริญปัญญา เกิดความรู้ความเข้าใจเพิ่มพูนเป็นปัญญายิ่ง ๆ ขึ้นไป ถ้าเดินไปในทางของการทำกิจเพื่อโพธิ ก็จะมีบรรลุโพธิคือการตรัสรู้

Concentration brings about a state of inner balance and harmony. When we are established on a path leading to a virtuous goal, we will experience peace and be able to relinquish unnecessary attachments, resulting in:

7. Equanimity (*upekkhā*): we observe events impartially and objectively. Free from anxiety, we do not cling onto anything whatsoever.

Returning to the comparison of learning how to drive a car, the driver's initial efforts are tentative and unsure, as they learn how to accelerate, brake, handle the various controls, and so on. When they have gained proficiency, however, and the car is running smoothly, they can relax and let things be. They require only a gentle vigilance, keeping an eye on the the road and making minor adjustments when required. They can even carry on a conversation with another passenger without any difficulty.

From the starting point of mindfulness, all seven enlightenment factors work together in a mutually supportive sequence as outlined above. If we cultivate these factors and walk the path of practice leading to awakening (*bodhi*), we will surely grow in wisdom and realize the ultimate goal of enlightenment.

เป็นอันว่า จุดเริ่มต้นที่สำคัญคือ ต้องมีสติ สตินั้นก็นำมา
ใช้ประโยชน์ดังที่กล่าวแล้ว ให้มันส่งต่อกันไปตามลำดับ เป็นธรรม
ที่หนุนเนื่องกัน ๗ ประการ ถ้าทำได้เช่นนี้ ก็เป็นประโยชน์ช่วยย้
บรรลุถึงจุดหมาย ไม่ว่าจะเป็นผู้ปฏิบัติเพื่อความหลุดพ้น หรือจะ
ใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน

แม้แต่ถ้าใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวันถูกต้อง ก็เป็นการ
ปฏิบัติเพื่อความหลุดพ้นไปด้วยในตัวนั่นเอง เพราะการปฏิบัติที่ว่า
เพื่อความหลุดพ้นนั้น ก็คือการทำสมาธิจิตใจของตนเอง ให้
ปลอดโปร่งผ่องใสด้วยสติปัญญาของตนเอง จะเป็นเครื่องช่วยในทาง
จิตใจของแต่ละท่านทุกๆ คน ทำให้เกิดความโล่งเบา เป็นอิสระ

อาตมภาพแสดงธรรมเรื่องโพชฌงค์มานี้ ก็ได้พูดไปตาม
หลัก ให้เห็นความหมายของแต่ละข้อและความสัมพันธ์กัน แต่สิ่ง
สำคัญอยู่ที่เราจะนำมาใช้อย่างไรในกรณีแต่ละกรณี อันนี้เป็น
เพียงการพูดให้เห็นแนวกว้างๆ เท่านั้น จะให้ชัดเจนได้ก็ต่อเมื่อเรา
นำไปใช้ ในเหตุการณ์แต่ละเหตุการณ์ ในเรื่องแต่ละเรื่องว่าจะใช้
อย่างไรให้เห็นประจักษ์แก่ตนเอง เมื่อได้เห็นประโยชน์ประจักษ์ขึ้น
มาครั้งหนึ่ง เราก็จะมีความชัดเจนขึ้นและนำไปใช้ได้ผลดียิ่งๆ ขึ้น

โอกาสนี้อาตมภาพก็ถือว่าเป็นการพูดเริ่ม หรือเป็นการ
บอกแนวทางให้หลักการไว้ เป็นความเข้าใจทั่วไป เกี่ยวกับเรื่อง

The benefits of such cultivation are not limited to practitioners devoted wholeheartedly to complete liberation; they also extend to people engaged in everyday activities. Indeed, applying these factors skilfully in everyday life is in itself a path to liberation—a path characterized primarily by purifying the heart by way of wisdom. In sum, cultivating these seven factors is the path to true freedom.

Although in this Dhamma talk I have introduced some of the more theoretical aspects of the seven factors of enlightenment—providing a general framework—it is crucial that we learn how to apply these factors in everyday circumstances. Only through such practical application will we understand them clearly. The more we witness their benefits, the clearer our understanding will become and the more effective we will be at putting them to good use.

โพชฌงค์ ก็พอสมควรแก่เวลา ขอส่งเสริมกำลังใจโยม ขอให้โยมเจริญด้วยหลักธรรมเหล่านี้ เริ่มต้นด้วยสติเป็นต้นไป

โดยเฉพาะข้อหนึ่งที่ยากให้มีมากๆ ก็คือ ปิติ ความอิ่มใจ จะได้ช่วยเป็นอาหารใจ คือ นอกจากมีอาหารทางกายเป็นภักษาแล้ว ก็ขอให้มีปิติเป็นภักษาด้วย คือ มีปิติเป็นอาหารใจ เป็นเครื่องส่งเสริมให้มีความสุข เมื่อมีความสุขกายแล้ว มีความสุขใจด้วย ก็ได้ชื่อว่า เป็นผู้มีความสุขโดยสมบูรณ์ มีสุขภาพพร้อมทั้งสองด้าน คือด้านกาย และด้านใจ มีทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิต

หลักธรรมที่อาตมภาพนำมาชี้แจงเหล่านี้ หากว่าได้นำไปใช้ ก็จะเป็นพรอันประเสริฐที่เกิดขึ้นในจิตใจของโยมแต่ละท่านเอง อาตมภาพขอให้ทุกท่านได้รับประโยชน์จากหลักธรรมชุดนี้โดยทั่วกัน

I hope these words give you encouragement. May your development of these seven factors of enlightenment, beginning with mindfulness, bear great fruit. In particular, may you be suffused with bliss—food for the heart and a stepping stone to happiness. When the body is nourished with food and the heart is nourished with bliss, our happiness is well-rounded. In other words, we are endowed with both physical and mental health.

May you all witness firsthand the great blessings accrued by cultivating the seven factors of enlightenment.

ภาคผนวก

โพชฌงค์ปริตร

โพชฌงค์โค สะตีสังขาโต	ธัมมานัง วิจะโย ตะถา
วิริยัมปิติปัสสัทธิ-	โพชฌงค์คา จะ ตะถาปะเร
สะมาธูปกขะโพชฌงค์คา	สัตเตเต สััพพะทัสสิณา
มุนินา สัมมะทักขาทา	ภาวิตา พะหุลีกะตา
สังวัตตันติ อะภิญญาเย	นิพพานายะ จะ โพธิยา
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ	โสตถิ เต โหตุ สััพพะทาย
เอกัสมิง สะมะเย นาโถ	โมคคัลลลานัญญจะ กัสสะปัง
คิลานะ ทุกขิตะ ทิสฺสุวา	โพชฌงค์เค สัตตะ เทสะยิ
เต จะ ตัง อะภินันทิตฺวา	โรคา มุจจิงสุ ตังขะณ
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ	โสตถิ เต โหตุ สััพพะทาย
เอกะทา ธัมมะราชาปี	เคลัญญเณนาภิปีพีโต
จุนทัตเถเรนะ ตัญญเฐวะ	ภะณาเปตฺวานะ สาทะรัง
สัมโมทิตฺวา จะ อापาทา	ตัมहा วุฏฐาสฺสิ ฐานะโส
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ	โสตถิ เต โหตุ สััพพะทาย
ปะหีนา เต จะ อापาทา	ติถณนัณนัมปี มะหะสินัง
มัคคาหะตะกิเลสาวะ	ปัตตานุปัตตติธัมมะตัง
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ	โสตถิ เต โหตุ สััพพะทาย

Bojjhaṅga Paritta

Bojjhaṅgo satsaṅkhāto
 Viriyampītipassaddhi
 Samādhupekkhabojjhaṅgā
 Muninā sammadakkhātā
 Saṁvattanti abhiññāya
 Etena saccavajjena

Ekasmiṃ samaye nātho
 Gilāne dukkhite divā
 Te ca taṃ abhinanditvā
 Etena saccavajjena

Ekadā dhammarājāpi
 Cundattherena taññeva
 Sammoditvā ca ābādhā
 Etena saccavajjena

Pahīnā te ca ābādhā
 Maggāhatakilesāva
 Etena saccavajjena

Dhammānaṃ vicayo tathā
 Bojjhaṅgā ca tathāpare
 Sattete sabbadassinā
 Bhāvitā bahulikatā
 Nibbānāya ca bodhiyā
 Sotthi te hotu sabbadā

Moggallānaṅca kassapaṃ
 Bojjhaṅge satta desayi
 Rogā muccīmsu taṅkhaṇe
 Sotthi te hotu sabbadā

Gelaññenābhipīlito
 Bhaṇāpetvāna sādaraṃ
 Tamhā vuṭṭhāsi ṭhānaso
 Sotthi te hotu sabbadā

Tiṇṇannampi mahesinaṃ
 Pattānuppattidhammataṃ
 Sotthi te hotu sabbadā

โพชฌงค์ปริตร

(แปล)

โพชฌงค์ ๗ ประการ คือ สติสัมโพชฌงค์ ธรรมวิจยสัมโพชฌงค์ วิริยสัมโพชฌงค์ ปิติสัมโพชฌงค์ ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ สมานิสัมโพชฌงค์ อุเบกขาสัมโพชฌงค์เหล่านี้ อันพระมุนีเจ้าผู้เห็นธรรมทั้งสิ้น ตรัสไว้ชอบแล้ว อันบุคคลมาเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความรู้อย่าง เพื่อนิพพาน และเพื่อความตรัสรู้ ด้วยคำสัตย์นี้ ขอความสวัสดิ์ จงมีแก่ท่านทุกเมื่อ

สมัยหนึ่ง พระโลกนาถเจ้า ทอดพระเนตรพระมหาโมคคัลลานะ และพระมหากัสสปะ อาพาธ ได้รับทุกขเวทนาแล้ว ทรงแสดงโพชฌงค์ ๗ ประการ ท่านทั้ง ๒ ซึ่งชมภาษิตนั้น หายโรคในขณะนั้น ด้วยคำสัตย์นี้ ขอความสวัสดิ์ จงมีแก่ท่านทุกเมื่อ

ครั้งหนึ่ง แม้พระธรรมราชา อันความประจวบเปียดเปียนแล้ว รับสั่งให้พระจุนทเถระ แสดงโพชฌงค์นั้นโดยเอื้อเพื่อ ก็ทรงบันเทิงพระเหตุทัย หายประจวบโดยพลัน ด้วยคำสัตย์นี้ ขอความสวัสดิ์ จงมีแก่ท่านทุกเมื่อ

ก็อาพาธทั้งหลายนั้น อันพระมหาฤๅษีทั้ง ๓ องค์ ละได้แล้ว ถึงความไม่บังเกิดเป็นธรรมดา ดุจกิเลสอันมรรคกำจัดแล้ว ด้วยคำสัตย์นี้ ขอความสวัสดิ์ จงมีแก่ท่านทุกเมื่อ

Enlightenment-Factors' Protection

The seven enlightenment factors, which the All-seeing Sage has perfectly taught: mindfulness, investigation of truth, effort, bliss, tranquillity, concentration and equanimity.

When developed and frequently practised, they bring about supreme knowledge, enlightenment, Nibbāna.

By speaking this truth, ever in safety may you be.

At one time, the Protector of the World saw Moggallāna and Kassapa ill and in pain.

He elucidated on the seven enlightenment factors, and they, overjoyed, were at that moment freed from illness.

By speaking this truth, ever in safety may you be.

Once, when the King of Dhamma was afflicted by fever, he asked Cunda Thera to graciously recite the factors of enlightenment.

Then, having rejoiced, he was instantly cured of that illness.

By speaking this truth, ever in safety may you be.

The illnesses dispelled by these three Great Sages came to a natural state of non-arising, just as mental defilements are eradicated by the Path.

By speaking this truth, ever in safety may you be.

บันทึกเรื่องลิขสิทธิ์การแปล

ขอแจ้งไว้เพื่อเป็นหลักในการปฏิบัติต่อไปว่า เนื่องจากหนังสือทั้งปวงของอาตมภาพเป็นงานวรรณทาน เพื่อประโยชน์สุขของประชาชน ไม่มีค่าลิขสิทธิ์อยู่แล้ว เมื่อท่านผู้ใดเห็นคุณค่า และมีบุญเจตนานำไปแปลเผยแพร่ ไม่ว่าจะแปลจากภาษาอังกฤษเป็นภาษาไทย หรือจากภาษาไทยเป็นภาษาอังกฤษ หรือภาษาอื่นใด ก็เป็นการช่วยกันเผยแพร่ธรรมบ่าเพื่อประโยชน์ให้กว้างออกไป

ผู้ที่ทำงานแปลนั้น ย่อมต้องใช้ความรู้ความสามารถในการที่จะแปล โดยละเอียดแรงละเอียดเวลามีใช้น้อย ถ้าผลงานแปลนั้นทำด้วยความตั้งใจ นำเชื่อถือหรือเป็นที่วางใจได้ในเมื่ออาตมภาพไม่ถือค่าลิขสิทธิ์ในงานต้นเรื่องนั้นอยู่แล้ว ลิขสิทธิ์ฉบับแปลนั้น ๆ ก็ย่อมถือได้ว่าเป็นของผู้แปล ในฐานะเป็นเจ้าของผลงานแปลนั้น โดยผู้แปลดูแลรับผิดชอบค่าแปลของตน และเป็นผู้พิจารณาอนุญาตเอง ในการที่จะให้ผู้หนึ่งผู้ใดนำฉบับแปลของตนไปดำเนินการอย่างหนึ่งอย่างใด ไม่ว่าจะพิมพ์แจกเป็นวรรณทาน หรือพิมพ์จำหน่าย ทั้งในประเทศและต่างประเทศ ตามแต่จะเห็นสมควร

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

อนึ่ง ผู้แปลอาจแสดงน้ำใจเอื้อเฟื้ออีก โดยแสดงเจตนาตามความขอใดข้อหนึ่ง หรือทุกข้อ ต่อไปนี้

ก) ให้อาตมภาพเจ้าของเรื่องต้นเดิมนั้นก็ตาม วัตถุประสงค์วันก็ตาม พิมพ์งานแปลนั้นเผยแพร่ได้ โดยพิมพ์แจกเป็นวรรณทาน

ข) ให้อาตมภาพ อนุญาตให้ผู้ใดผู้หนึ่งพิมพ์งานแปลนั้นเผยแพร่ได้ เฉพาะในกรณีที่เป็นกรพิมพ์แจกเป็นวรรณทาน

ค) ให้อาตมภาพก็ตาม วัตถุประสงค์วันก็ตาม อนุญาตให้ผู้ใดผู้หนึ่งพิมพ์งานแปลนั้นเผยแพร่ได้ เฉพาะในกรณีที่เป็นกรพิมพ์แจกเป็นวรรณทาน

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต)

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 without royalties, 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.

Phra Brahmagunabhorn (P. A. Payutto)

November 7, 2009



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

You are free to:

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

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

Under the following terms:

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

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

Notices:

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

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

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

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